

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Estadio

Caja Vital  Vital Kutxa



Revista de Fundación Estadio Fundazioa - 2009 - número 56

Invierno Negua

2009



Adriana Barrena

Jugadora de Pádel

La medalla de oro en el Mundial fue una recompensa a todo el trabajo realizado

Nueva zona de
armarios y guarda
hamacas

Te presentamos la nueva zona que te
permitirá tener un hueco anual en el
Estadio para tus pertenencias

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

ESTADIO FUNDAZIOAREN INFORMAZIO BIDLAKETA HONEN HARTZAILEA:



Rosa María Calaf

TVEko korrespontsala den kazetari
horrekin izan ginen. Onartu zigun ibil-
taria dela, baina ez oso kirolaria.



FRANKEO
ONDAINCUA
FRANQUEO
HAUARD
ESKUTITZA / CARTA

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

Horario Estadio ordutegia:

Laborables/lanegunetan: 7- 22 h.
Fines de semana y festivos/Asteburu eta jaiegunetan: 8 - 22 h.
Cierre Estadio itxia:
Urt/1/Ene, Iral/24/Sep y Abel/24/Dic

Fundación Estadio Fundazioa

Paseo Cervantes Ibilbidea 20
01007 Vitoria-Gasteiz
Tel.: 945131345
Fax: 945142431
estadio@fundacionestadio.com

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

Legezko gordailua

Depósito Legal: VI-194/96
ISSN: 1889-7142

Miembro de:



Este año... deporte

Este año difícil, a punto de acabar, ha demostrado que el deporte y el Estadio son valores seguros en tiempos de crisis y que en momentos de incertidumbre vale la pena invertir en salud y en ocio. Al fin y al cabo, si hay algo que podemos aun controlar es nuestro propio cuerpo y tiempo libre y, en Vitoria-Gasteiz, el Estadio es una buena elección.

Y otra cosa clara es que es necesario seguir invirtiendo en mejorar nuestras instalaciones y forma de hacer las cosas. Así, este año hemos ampliado el horario de apertura gracias al esfuerzo del equipo de mantenimiento y limpieza; reforzado el área de actividades y completado su oferta para todos todo el año; mejorado la pista de tenis 1; y arrancado la ampliación y mejora del servicio de alquiler de armarios y guarda hamacas y una nueva fase de la urbanización exterior. Inversiones que concluiremos en 2010 junto con la sustitución del césped de las pistas de pádel y campo de fútbol, que completan el esfuerzo de los últimos años y que continuaremos con nuevos retos y proyectos de futuro.

En este número te recordamos que ha vuelto Kirol Wkend para el ocio activo juvenil en fines de semana y festivos; te presentamos algunas de las actividades novedad de la Temporada 09/10; te informamos de la nueva zona de armarios y guarda hamacas de alquiler anual —si quieres tener tu hueco en el Estadio para tus cosas, date prisa en reservarlo—; y lanzamos el nuevo servicio de psicología que pensamos tendrá recorrido.

Para el 2010 pedimos dos cosas: que Paco Martínez, una vez recuperado de su grave accidente, se reincorpore a su trabajo en el Estadio y que tú, como nosotros, sigas invirtiendo en deporte para ti y tu familia.

De parte de todo el Estadio, te deseamos unas felices fiestas y buena suerte para el Año Nuevo.

Urte honetan... kirola

Bukatzeaz dugun urte zail honetan, garbi geratu da kirola eta Estadio balio seguruak direla, krisi garaian; eta ziurgabetasuneko aldian, merezi duela osasunean eta aisian inbertitzea. Azken batean, bada oraindik kontrola dezakegun zerbait: geure gorputza eta astialdia. Eta, Gasteizen, aukera bikaina dugu Estadio. Bada beste kontu bat, garbi dagoe: beharrezkoa dela gure instalazioak eta jarduteko moduak hobetzeko inbertitzen jarraitzea. Hartara, aurreko areago zabaldu dugu geure ordutegia, mantentze eta garbitze lanetan ari diren langileen ahaleginari esker; indartu egin dugu jardueren arloa, eta urte osoan guztientzako eskaintza osatu; lehenengo tenis jokalekua hobetu dugu; eta abiatu ditugu armairuak alokatzeko eta hamakak gordetzeko zerbitzua handitu eta hobetzeko lanak, bai eta kanpoaldea urbanizatzeko lanen fase berria ere. Inbertsio horiek 2010ean bukatuko ditugu, padel jokalekuko eta futbol zelaiko soropila ordeztzeko lanekin batera. Lan horiek osatzen dute azken urteotako ahalegina; eta ahalegin horretan jarraituko dugu, etorkizuneko helburu eta asmo berriekin.

Zenbaki honetan gogorazten dizugu itzuli dela Kirol Wkend, gazteen aisialdirako, aste-buru eta jaiegunetan. 2009/2010 denboraldiko jardura berrietako batzuk aurkezten dizkizugu. Hamaka gordetzeko eta armairuetako eremu berria —urte osorako alokatzekoa— ezagutarazten dizugu (Estadion zure gauzetarako txokoa nahi baduzu, zabilta laster, erreserbatzeko). Eta psikologia zerbitzu berria abiatu dugu, baliagarria izango dela uste baitugu. 2010. urteari, bi eskaera egiten dizkio: gu: Paco Martínez, izan zuen istripu larritik sendatuta, itzul dadila Estadiora bere lana egitera; eta zuk, guk bezala, zuretzat eta zure familiarentzat kirolean inbertitzen jarrai dezazula. Estadio osoaren partez, Eguberri zorionsua opa dizugu, eta urte berrian zorte on-ona izan dezazula.



Así era...



1964. Entrada al Estadio con vehículos de la época. La Senda se interrumpía para girar y se utilizaba para aparcar y un autobús nos acercaba desde el centro.

(Foto Arqué, Archivo Municipal de Vitoria-Gasteiz)



Cuotas 2010

Kontuan izan itzazu Estadioaren prezio eta deskontuak denboraldi berria datorela.

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

Cuota anual:

Adulto: 198 €

Mayor 65 años: 130 €

Infantil: 99 €

Taquilla: 25 €

Guarda hamaca: 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 2009/2010 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 2010 se realizará en la segunda quincena de enero. Para evitar devoluciones no deseadas asegúrate que la domiciliación es correcta llamando al 945 13 13 45 o pasando por Recepción.

Colabora ... Dr. Carles Ventura

El valor del deporte

Ya nadie duda de que el deporte, y especialmente el que se conoce como deporte-espectáculo, se ha convertido, a finales del siglo pasado y sobre todo durante el presente, en un fenómeno social de dimensiones universales.

En ocasiones pero, y lamentablemente, el deporte se nos presenta de unas formas del todo inaceptables. Todo el mundo recuerda, no hace muchos meses, actitudes xenófobas del público en un partido de fútbol respecto a un jugador de color, o insultos al árbitro y vandalismo general en los estadios deportivos al finalizar un partido. ¿Es ese el deporte que queremos transmitir a nuestros hijos/as? Estoy convencido de que, sin vacilar, me contestarás con un rotundo no.

Pero, desgraciadamente, y dejando de lado el deporte de élite ¿qué pasa, en ocasiones, en los estadios o en los pabellones de nuestra ciudad o pueblo durante un partido, por ejemplo, de fútbol alevín, un fin de semana cualquiera? ¿Qué valores se aprecian? ¿Los padres/madres chillan, critican y hasta insultan al árbitro? ¿Se convierten estos en un segundo entrenador/a "de grada", fomentando que su hijo/a juegue, por encima de todo, para ganar? ¿Tiene en cuenta el entrenador/a la mejora del aprendizaje más allá de la victoria? Si no es así, estamos en el buen camino. Pero la realidad, la triste y tozuda realidad parece que nos invita a pensar lo contrario. En un estudio del Institut Barcelona Esports (2008) se aprecia que más de la mitad de los escolares afirman ver actitudes antideportivas entre sus familiares, un 33% reconoce que los jugadores chillan e insultan a los oponentes y que un 25% dice que los familiares y entrenador/a dan habitualmente la culpa de la derrota al árbitro. ¿Te extrañas, apreciado lector/a, de los resultados?

¿Qué valores queremos, pues, fomentar con el deporte? ¿La violencia, la exclusión, la competición y la rivalidad mal entendida, el juego sucio y el "todo vale para ganar"? O bien ¿valores como la amistad, el esfuerzo, la integración, la cooperación y el respeto? Y es que el deporte, por sí sólo, nos puede presentar esas dos caras, esas dos dimensiones.

Los familiares deberían fomentar el respeto y la colaboración en su hijo/a

cuando juega. Deberían pensar más en la diversión y en la mejora de la salud fisiológica, psicológica y social que supone la práctica deportiva en sus hijos/as, que dedicarse a criticar al árbitro o insultar a los oponentes. Sería interesante crear un clima agradable cuando van a ver un partido, preguntar más por cómo se lo ha pasado el hijo/a, si se ha divertido, que por el resultado.

Los entrenadores/as deberían transmitir ilusión, pasión y aprendizaje en sus jugadores/as. No centrarse en la victoria, temporal a corto plazo, en el ganar "a toda costa", y sí más en el esfuerzo, en la constancia, en el buen ambiente de grupo entre sus discípulos. Deberían inculcar la importancia que tiene para el juego el papel del árbitro y que sin la presencia del otro equipo, el juego no sería posible.

Las entidades deportivas y la administración deberían centrar su atención en un deporte más educativo que competitivo. Promocionar el juego limpio, creando campañas al respeto.

Los medios de comunicación deberían abandonar la emisión de noticias u opiniones que inciten a la violencia, "el uno contra el otro" y dedicar más espacio para el deporte, única y exclusivamente, para el deporte. Y aquí no me extenderé en hablar de la poca o hasta la nula atención que presentan éstos al deporte femenino; y sino te sugiero que hagas la siguiente actividad; ¿me puedes calcular el porcentaje de páginas del periódico, que lees habitualmente, que habla del deporte femenino? ¿y del masculino?

¿Y los jugadores/as-niños/as? ¿Qué deberían de hacer?

Desde mi punto de vista, tener una actitud crítica y activa ante los valores negativos del deporte, trabajo que se podría hacer en las escuelas y en los institutos, y sobre todo, deberían pensar más en jugar, colaborar y respetar, que en ganar.

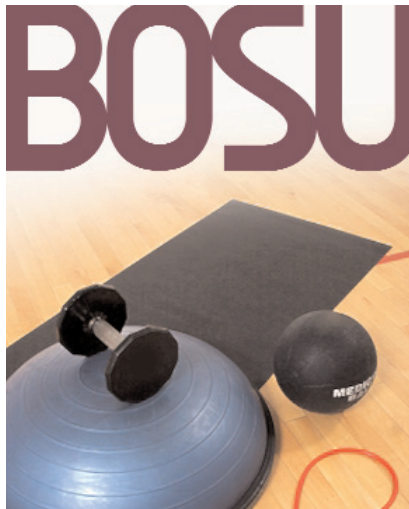


Dr. Carles Ventura

Profesor de la Facultat de Ciències de l'Educació. U. Autònoma de Barcelona.

TRX, Bosu y X Training

2009/2010 denboraldiak Estadiora ekarri ditu, besteak beste, hiru jarduera berritzaile: TRX, Bosu eta X-training. Ariketa fisikoaren eta entretenimenduaren kontzeptu funtzionalagoa konbinatzen dute, eta uste osoa dugu lehenengo egunetik gozatuko dituzula.



TRX: Entrenamiento en suspensión

El origen de TRX es el entrenamiento de las y los marines norteamericanos/oss que necesitaban material sencillo, ligero y versátil que les permitiera la mayor cantidad de ejercicios para mantener la condición física lo mejor posible.

Su ventaja es que desarrolla la fuerza funcional, mejora la flexibilidad y el equilibrio e implica toda la musculatura del "core" -abdomen, estabilizadores de la columna lumbar, glúteos...- además de ser original y divertida.

No hace falta tener una condición física especial o estar muy en forma para entrenar con TRX y se adapta a cualquier persona.

LX 10 o 18.30 h. (50'), sala Tanis

BOSU: El semicírculo

El Bosu responde "BOth Sides Up" -los dos lados arriba- y hace alusión a la forma semiesférica de la herramienta inestable de dos superficies -plana y cóncava- con la que se trabaja y que se trabaja en base a: control postural, propiocepción y equilibrio.

Con el Bosu conseguirás una tonificación y fortalecimiento general con ejercicios sencillos pero que con el Bosu requieren mayor implicación muscular de todo el cuerpo. Favorecerá el desarrollo de toda tu musculatura: piernas, espalda, abdomen... que es con la que hacemos nuestros esfuerzos habituales en la vida diaria.

LX 10 o 18.30 h. (50'), sala Tanis

X-TRAINING: Actividad Global

El X-Training es una opción para aportar diversidad a tu programa de ejercicio con el objeto de desarrollar todas las cualidades físicas básicas: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, de forma variada y divertida.

Las sesiones de X-Training combinan la utilización de una amplia gama de materiales como steps, bandas elásticas, fitballs, mancuernas, barras...

Es una actividad divertida e intensa que busca el máximo beneficio físico a través de ejercicios globales y circuitos de una manera variada sin coreografías ni elementos complicados.

LX 17.30, X 14 o V 10 h. (50'), sala Tanis

La Temporada 09/10 ha traído al Estadio, entre otras, tres novedosas actividades: TRX, Bosu y X-training que combinan un concepto más funcional del ejercicio físico y el entretenimiento y estamos seguros disfrutarás desde el primer día.

REFORMA DE LA ZONA DE ARMARIOS Y GUARDA HAMACAS

Eraberritzearen ondoren, berriz gozatu ahalko duzu armairuaren eta hamaka gordetzekoaren urte osoko alokairuko zerbitzua, handituta eta guztiz hobetuta. Horrela, erosoago izango zaizu familiaren hamaka eta kirolerako gauzak Estadion izatea. Zure txokoa ez baldin baduzu eta izan nahi baduzu, eska ezazu hona idatzita: repcion@fundacionestadio.com

El 9/Nov empezamos los trabajos para reformar la zona de armarios y guarda hamacas anuales con el fin de [ampliar y ordenar su capacidad y renovar sus instalaciones, revestimientos y mobiliario](#) que necesitaban una puesta al día.

Damos las gracias a todas las personas que tenían su armario o guarda hamaca por colaborar vaciando a tiempo sus pertenencias y os pedimos disculpas por las molestias que estos trabajos van a ocasionar, en especial, por el ruido de los primeros días –en la sala fitness y en los vestuarios generales 2- y por no disponer de armarios durante los tres meses que durará la obra.

El servicio de alquiler anual de armario y guarda hamaca se nos había quedado pequeño para poder atender todas las peticiones. Ambos servicios, muy prácticos y económicos -25 /año-, te permiten dejar en el Estadio durante todo el año las pertenencias de la familia –raquetas, balones, neceser...- o la hamaca para el buen tiempo sin tener que cargar con ellas en cada visita al Estadio.

Cuando esté lista la nueva zona informaremos a las personas titulares actuales de armario para pasar a retirar su [nuevo candado de combinación](#) –para no tener que andar con llaves- y vuelvan a ocuparla. Si tenías guarda hamaca, podrás ponerla en su hueco con los primeros rayos de sol. Si te interesa alquilar tu “hueco” -armario o guarda hamaca- en el Estadio, ponte en contacto con nosotros en repcion@fundacionestadio.com o t. 945131345, lo antes posible.

NUEVOS ARMARIOS Y GUARDA HAMACAS

Olvida las incomodidades y guarda en el Estadio tus raquetas, balones, chancas, hamacas, etc.

RESERVA EL TUYO EN RECEPCIÓN

HAMAKAK GORDETZEKO LEKU ETA ARMAIRU BERRIAK

Ahaztu aukera deserosoak eta gorde Estadion zure erraketak, baloiak, txankletak, hamakak, etab.

ERRESERBATU ZUREA HARRERA-LEKUAN

Estadio
Ca Vitor. Ca Vitor

san silvestre

27^o/09

vitoria-gasteiz

31 de diciembre abenduaren 31n

+INFO:
www.fundacionestadio.com

INSCRIPCIONES DEL 15 al 27 de DICIEMBRE
SÓLO EN www.cajavital.es

PAGO SEGÚN Y SÓLO CON TARJETA DE DÉBITO O CRÉDITO, DE CUALQUIER ENTIDAD FINANCIERA
NO HAY INSCRIPCIONES DESPUÉS DEL V27, NI EL DÍA DE LA CARRERA.

TOTAL DE DORSALES LIMITADO

SALIDA / INTEERA: 17:45 H. TXIKI - 18:30 H. POPULAR / HERRIKOIA
LLEGADA / HELMUGA: PZA. VIRGEN BLANCA

OCURRIDA - ANTZAKITZAKIA

OTZETZAKIA - BARRIOIA

FEDERACION ALAVITA DE ATLETISMO

Asociación de Vitoria-Gasteiz Vitoria-Gasteiz Urtia

Estadio
Ca Vitor. Ca Vitor

EL CORREO

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

www.cnjudizmendi.com



Nueva Temporada 75º Aniversario

La temporada 2009/2010 comienza con un importante reto, la celebración de nuestro 75º Aniversario. En 2010 se conmemora la creación de nuestro club y para ello estamos trabajando en la realización de un programa de actividades acordes con la onomástica. En estos momentos estamos desarrollando algunas ideas, pero necesitamos de vuestra colaboración para llevarlas a buen puerto. También estamos abiertos a escuchar nuevas propuestas que se puedan llevar a cabo.

El calendario de la temporada volverá a ser, un año más, exigente. La temporada comienza con el Cto. España Absoluto de Invierno, la Copa de Euskalherria de Clubs y los trofeos locales de Reyes y Memorial Javier Alberdi. El Memorial Javier Alberdi volverá a reunir en la piscina del Estadio a 6 clubs de gran nivel y nos permitirá disfrutar de una de las mejores competiciones de natación de nuestro entorno.

Como siempre os informaremos puntualmente de toda la actividad del club en nuestra website: www.cnjudizmendi.com.

Zidorra Pilota Taldea

(t) 945131345/ext. 114



Eskolako txapelketan

Los pelotaris del Zidorra P.T. estamos disputando el campeonato provincial cadete con Mikel Rodríguez-Alvaro Ajuria y benjamín Ignacio Ajuria. En senior paleta cuero 2ª quedaron campeones Mikel y Gaizka Tuesta y en 1ª compitieron José Bagazgoitia-Rogelio Solana e Iñigo Arrieta-

Iván Temprano.

Tenis Club Jakintza

LaJ de 17.30 a 19.30 h.

(t) 945140577

tcjakintza@fundacionestadio.com

www.jakintza.es



Adriana Barrena campeona de España junior

Adriana Barrena, junto a la sevillana Andrea García, logró en Córdoba el Cto. España junior de Pádel. Desde muy pequeña destacó en el tenis logrando todos los títulos posibles en Álava, desde alevín a absoluto, alcanzando con 16 años el puesto 234 del ranking nacional absoluto, gracias a su disciplina y esfuerzo. Pudo compaginar tenis y pádel hasta que en 2008 decidió centrarse en el pádel con la intención de alcanzar la selección nacional junior, objetivo que ha logrado además del nº1 del ranking nacional, 3 subcampeonatos en torneos TyC Premium Nacional y el ya mencionado Cto. España junior. Semifinalista en los Ctos. Mundo en Sevilla con la selección española de menores.

En el campeonato social del Estadio de tenis, Álvaro Marqués quedó campeón junior frente a Javier Marquínez; en absolutos el torneo fue para Gaizka Blasco y subcampeón Carlos Rz. Ocenda; en categoría infantil ganó Iñigo Madariaga y subcampeón Alex Moro; en cadete femenino fue campeona Amaia Iriondo y finalista Marta Mendibe; en categoría alevín masculino ganó Iñigo Marquínez y Alejandro Sagredo finalista. En el open Estadio junior fue campeón Aritz Sz. Ugarte y finalista Diego Ortega.

Club Arabatxo Gimnasia

www.clubarabatxo.es



8 medallas en los nacionales de Vitoria-Gasteiz

El Club Arabatxo de Gimnasia logró 8 medallas en los Ctos. España celebrados el pasado fin de semana en el C.C. Europa en Vitoria-Gasteiz. Los gasteiztarras, que actuaban de anfitriones a la competición, tuvieron una destacada actuación.

La participación más destacada de los deportistas del Arabatxo estuvo en la figura de Schwa García que consiguió subir al segundo cajón del podio. El gimnasta del Arabatxo añadió a su medalla de plata en la clasificación general; tres metales más de plata por sus actuaciones en suelo, anillas y salto; y tres bronce en caballo con arcos, paralelas y barra.

En categoría senior, Arkaitz García, llegó a la cita alavesa con una lesión en su rodilla pero en caballo con arcos logró una medalla de bronce, que dedicó al apoyo del público vitoriano. Idéntico metal, adquirió Jon Eguia gracias a un correcto ejercicio en la barra fija. Los técnicos del Club Arabatxo Gimnasia, se mostraron satisfechos pero aprovecharon para reclamar más apoyo institucional que le permita continuar creciendo en este deporte.

Club Indarra CVK



3 platas para Eider Rz. Azua en el nacional sub-17



El 3/Oct en Billabona disputamos el Cto. Euskadi Sub-15 y Álava estuvo representada por los halteras cadetes Jon Ayerdi y Arkaitz Vuelta. Jon ocupó la primera plaza de su categoría de peso corporal y el segundo puesto en la

clasificación general y Arkaitz fue segundo en su categoría y quinto en la clasificación general. Ambos consiguieron marca mínima para los nacionales sub-15.

El 10/Oct en el Tximelarre de Galdakao disputamos el Cto. Euskadi Sub -17 y Eider Rz. Azua, del Club Indarra Caja Vital Kutxa, se proclamó campeona.

El 31/Oct Eider Rz. Azua, en Valencia, disputó el Cto. España Sub-17, donde consiguió tres medallas de plata en una emocionante tanda y volvió a sorprendernos con una buena competición controlando la clasificación hasta el final. El balance del año para Eider es muy positivo, 6 medallas en las dos competiciones nacionales Sub-17 que ha competido.

Estuvimos con... Rosa María Calaf

Kirolari eredu txarra naiz. Hala ere, beti gustatu izan zait hiriak oinez ibiltzea, neure erara ezagutzeko.

Rosa María Calaf ha viajado durante 38 años como corresponsal de TVE por tres continentes donde nos ha ofrecido a lo largo de esas casi cuatro décadas su particular versión de los hechos más relevantes. Muchos fueron los espectadores que se asomaron desde su casa a las ventanas que Rosa María abría desde Nueva York, Washington, Buenos Aires, Roma, Moscú o Pekín. Colgado ya el micrófono y apagada la cámara no descansa en un inagotable periplo donde narra con pasión sus vivencias y situaciones, reconociendo ser un "mal ejemplo como deportista, aunque tengo la firme voluntad de comenzar a practicar-lo".

¿Ha costado volver a su casa después de 38 años dando vueltas por el mundo?

De momento no. Estoy un poco extrañada, porque amo mucho a mi profesión y lo que estaba haciendo era lo que siempre había querido hacer y me sentía muy privilegiada, pero ahora estoy como en otra fase y siempre he sido de mirar hacia adelante y no soy nada nostálgica. Soy de las que piensa que lo que ha pasado te sirve y de lo que has aprendido, pero hay una frase de un filósofo alemán Kirkegaard que dice que la vida sólo se comprende mirando hacia atrás, pero sólo se puede vivir mirando hacia adelante, y sigo esa máxima.

¿Qué se siente despertando cada mañana en su hogar y sin pensar en elaborar crónicas o la rutina de la corresponsalía?

Todavía no tengo sensación de haber vuelto. Estoy contenta por ese hecho, pero siempre digo que mi casa no es para vivir sino para volver y estoy en ella, pero pensando que voy a seguir viajando y moviendo. Después de Navidades me iré un par de meses a Australia de turismo a conocer el país y viajar sin un rumbo fijo para conocerlo bien. A pesar de los años en el extranjero siempre he pensado que mis raíces están aquí y he sido cuidadosa de mantener todas esas cosas.

¿Se puede contar la vida en un minuto y diez segundos, como hacías en tus crónicas?

Rotundamente no. Hay ciertas cosas que si se pueden contar en ese tiempo, pero no la complejidad del mundo y es por eso que estamos derivando a una peligrosa tendencia a simplificar y pasar por encima de las cosas sin profundizar.

En ese tiempo lo que se hace es ofrecer una especie de titular y luego ahí está la habilidad o el saber hacer de cada uno para tratar de meter en ese tiempo el máximo de contenido, huyendo de las banalidades y que cada adjetivo diga algo. Hacerlo de esa manera es toda una angustia porque no estás seguro

de que al otro lado haya llegado lo que realmente está pasando.

Has trabajado en Nueva York, Washington, Buenos Aires, Roma, Moscú y Pekín, entre otros. ¿Con qué ciudad o país has llegado a conectar más?

A nivel personal con Argentina y Buenos Aires, porque es una ciudad que adoro y donde tengo muchos amigos. También son muy buenos los recuerdos de Italia y esos son dos lugares donde podría vivir, si no lo hiciera en mi casa habitual.

En tu larga trayectoria profesional has vivido en primera persona el cambio en todos los aspectos del mundo, incluido el de los medios de comunicación.

Ha sido un cambio tremendo, en el plano tecnológico primero, porque ahora es posible hacer cosas antes impensables que aportan rapidez y facilidad de acceso a cualquier lugar. Sin embargo, todo eso que parecía iba a aportar un mayor conocimiento, más cohesión y mayor comprensión del mundo hacia la paz, no ha sido así. Se ha quedado sólo en el espectáculo y de momento estamos poniendo la información al servicio de la tecnología, y no al revés como debiera ser. Ahora lo más importante es llegar primero a un sitio, antes que saber lo que sucede realmente, y eso no está bien.

En tus crónicas has dado noticias de todo tipo, pero seguro que hay una que te hubieras quedado con ganas de ofrecer

Me hubiera gustado mucho estar en la caída del muro de Berlín. Yo estuve en la Unión Soviética hasta Junio de 1989, y el muro

cayó en noviembre. Por entonces nadie pensábamos que iba a caer, y recuerdo que una de las últimas cosas que hice estando en la URSS fue ir a Berlín.

¿Tenemos por tanto la Televisión que nos merecemos?

Es cierto por nuestra tendencia a echar la culpa a algo superior que no se sabe de dónde viene y todo son quejas hacia los políticos, la televisión, el cine... Además soy de la opinión que cada vez estamos peor educados para ser críticos y darnos cuenta de que tenemos que reclamar una serie de valores, al mismo tiempo que también tenemos unas obligaciones.

¿Ha habido tiempo como corresponsal o lo hay en la actualidad para practicar deporte?

He de reconocer que soy un desastre y un mal ejemplo. Caminar sí que camino, porque me encanta patearme las ciudades para verlas a mi aire, pero para el deporte no valgo.

Tengo una bicicleta estática desde hace veinte años y creo que me he subido tres veces. Ahora tengo una firme voluntad de que debo empezar a hacer ejercicio, porque es necesario. También soy de las que me gusta verlo por televisión o directo, pero hacerlo ya es otra cosa porque soy muy pato y torpe.



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 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.

Más vale prevenir...

Estadioan jende ugari biltzen da, hori dela eta, gaixotasunak kutsatzea prebenitu behar dugu, beraz, bete itzazu ondorengo jarraibideak: Sintomak badituzu, ez etorri Estadiora eta Estadioan bete itzazu ondorengo ohitura higienikoak



En un lugar de concurrencia como el Estadio tenemos que prevenir contagios -gripe humana, gastroenteritis, resfriados...- y es necesario que colabores siguiendo estas indicaciones.

Si tienes síntomas -fiebre, tos, dolor de garganta, de cabeza o musculares, escalofríos, fatiga, vómitos, diarrea...-, quédate en casa, no vengas al Estadio y contacta con tu médico de cabecera. Tu hija o hijo con más razón.

En todo caso, en el Estadio, sigue los siguientes hábitos higiénicos:

- **Lávate bien las manos** -mójate las manos, aplica el jabón y frótate bien al menos durante 15", aclárate y sécate- antes y después de entrenar, **en especial, si compartes material** -máquinas, pesas, colchonetas, balones... En todos los vestuarios y aseos cuentas con dosificadores de jabón bactericida y además, en las salas de actividad, gel desinfectante.
- **Antes y después de utilizar máquinas o pesas, limpia sus superficies de contacto**, en especial, las empuñaduras. Además del papel desechable, tendrás a la vista aerosoles con líquido desinfectante para poderlo hacer bien.

quinas o pesas, limpia sus superficies de contacto, en especial, las empuñaduras. Además del papel desechable, tendrás a la vista aerosoles con líquido desinfectante para poderlo hacer bien.

- **Tápate** con el interior del brazo o con un pañuelo o papel desechables **tu tos o estornudos**. En las salas de actividad, cuentas con bobinas y papeleras de papel desechable.

- Evita tocarte los ojos, la boca o la nariz

- **Sigue entrenando con toalla** pero cuida más su limpieza y la de tu ropa de entrenar -lávalas con lejía y agua caliente.

Estas son precauciones normales para evitar la transmisión de enfermedades víricas ordinarias -gripe humana, gastroenteritis, resfriados... Mantener estos hábitos, dentro y fuera del Estadio, te será siempre de mucha utilidad.

Muchas gracias y, ya sabes: **el ejercicio físico regular mejora tu sistema inmunológico.**

Kirolwkend

Udazkena eta eguraldi txarra heldu direlarik, itzuli da Kirol Wkend. Hala, bada, pilotalekua jarduera anitzeko jokaleku bihurtu da, kidekoekin mugitu eta dibertitzeko.



Con la llegada del otoño y del mal tiempo, regresa de nuevo Kirol wkend con el que el frontón se convierte en una pista multiactividad para moverse y divertirse con colegas.

A diferencia de la pasada temporada, Kirol wkend viene cargado de nuevos retos y emociones. Podrás practicar apasionantes actividades y deportes como béisbol y cricket, que unidos al shuttleball, minifútbol, voley-indiaka, bádminton, floorball o speedminton... y música, te harán disfrutar aún más de tu tiempo libre en el Estadio con tus amigos y amigas.

Esta nueva temporada podrás disfrutar de Kirol wkend hasta el L5/Abr todos los sábados, domingos, festivos y puentes de 16.30 a 20.30 h. y así poder jugar a cubierto durante más días hasta la llegada del buen tiempo.

Si tienes entre 8 y 16 años, no lo dudes y pásate por el frontón.

Te dejamos el material, enseñamos a usarlo y te lo organizamos para que os divirtáis jugando en movimiento.



24/Dic
de 12 a 13 h.

lestra infante
"Erase una vez...
el espacio"

OLENTZERO

Makela, haur infante,
Olelentzero eta ospakizkia.
Pasa den egunetan eta ospakizkia.
Eta zure haurak eta zurea
haurak eta zurea haurak eta zurea

Abe/24
12:00etatik 13:00etara

Jolas Tobia Aberto
de 11 a 14 h.

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

09-10

Reparto de obsequios
por los
Reyes
Magos

**REYES
MAGOS**

Maga Erroreak
guztiek
baita ere
dizkete

Urt/6
12:30etatik 13:30etara

Estadio
Calle Vidal y Vidal Kalea

50



Jende guztia animatuko nuke gutxienez behin proba dezala padelean jokatzeari. Izan ere, jendea ezagutzeko kirola da, eta ondo pasatzen duzu.

Adriana Barrena



Adriana Barrena es otra de las nuevas promesas

del pádel alavés en una brillante trayectoria que acaba de redondear con las medallas de oro en el Campeonato de España y del Mundo formando pareja con Andrea García. La joven jugadora alavesa afronta ahora otra nueva etapa en su carrera en las pistas con su primera temporada en la categoría senior, compaginando con los estudios pero siempre "disfrutando del pádel".

¿Cómo te decantaste por el pádel como deporte?. ¿Había algún antecedente en tu familia de practicantes de este deporte?

A los ocho años comencé a jugar al tenis y estuve unos seis años sólo dedicada al tenis, hasta que a los catorce una amiga me comentó la posibilidad de probar el pádel jugando un torneo. Fue un deporte que me gustó y estuve durante un año y medio compatibilizándolo con el tenis, hasta que hace medio año me decidí por el pádel porque quería centrarme en uno en concreto y ver si podía lograr algún buen resultado.

¿Qué diferencias hay entre tenis y pádel?

Hay muchas cosas de un deporte que se utilizan en el otro y que sirven para ir mejorando, pero llegando a ciertos niveles hay cosas específicas de cada disciplina que no se pueden usar en la otra. La diferencia fundamental está en las empuñaduras de las raquetas que son diferentes en tenis y en pádel.

¿Cuáles son tus virtudes dentro de la pista?

Me gusta ser agresiva, y al jugar en el lado derecho de la pista mi misión está orientada a preparar el punto para que mi compañera, Andrea García, con los golpes de revés sea la que decida y determine los puntos de los partidos. En cuanto a golpes dentro de la cancha, mi favorito es la volea y a bandeja.

¿Cómo fue la competición para llegar a proclamarte Campeona del Mundo?

Jugué un torneo Open con mi compañera formando parte de la selección Española y fue un torneo complicado con rivales de mucha calidad en todas las rondas y hasta la final donde tuvimos que enfrentarnos a la pareja argentina y fuimos capaces de vencerlas. Fue un logro que no nos esperábamos pero un momento muy emotivo que recompensa todos los entrenamientos.

¿Qué tiene el pádel que le ha llevado a convertirse en una disciplina tan popular en poco tiempo?

En primer lugar es un deporte muy divertido, fácil de comenzar a jugar y poder disputar partidos sin que te requiera mucha exigencia física o determinadas habilidades de golpeo a la pelota. Es mucho más fácil mantener la pelota en juego que en el tenis y aunque no estés especializado en ello, te lo pasas bien sin correr tanto detrás de las bolas. Animaría a cualquier persona a que al menos probara una vez a jugar al pádel porque es un buen deporte para conocer gente y donde te lo pasas bien.

Además el pádel en Álava vive un momento muy bueno con Iñigo Alegría y Adriana Barrena como Campeones del Mundo. Hay muy buena cantera.

Está influyendo mucho el trabajo de base que realiza la Federación Alavesa de Pádel, en cuanto a la tarea de formación desde los más pequeños con la organización de torneos de base, que fomenta la competitividad y que vaya habiendo más nivel. Es cierto que destacan esos Mundiales de Iñigo y mía, pero hay más jugadores masculinos y femeninas junto a nosotros dos que hacen del pádel alavés una disciplina competitiva. Ahí están los casos de Sara Quílez, Susana Pipaón o Sara Quintana, por nombrar sólo a algunas.

La próxima temporada das el salto a la categoría superior con gente más experta y de más edad que tú

Va a ser una temporada diferente donde voy a comenzar a entrenar y competir en los torneos absolutos del Circuito Vasco y poco a poco ir dando el salto a los torneos nacionales. Voy a notar el salto del categoría, sobre todo en cuanto al ritmo que le meten a los partidos y a la experiencia de competidoras que pueden estar en los 30 años, y que por los partidos que han jugado saben llevar muy bien cada encuentro. **Por ahora compatibilizas pádel y estudios pero será complicado poder mantener las dos y tendrás que elegir en algún momento.**

Poder llegar a ser profesional del pádel es complicado. Me gustaría seguir jugando y estudiando a la vez hasta que pueda terminar mis estudios de Administración y Dirección de Empresas. No voy a dejar de lado los estudios y en la nueva categoría donde voy a competir mi intención es irme dando a conocer y coger el ritmo y conocimiento de los rivales, porque sé que resultados va a ser complicado lograr la próxima temporada.

SERVICIO DE PSICOLOGÍA

la gizabanako guztiak —edo guzti-guztiak, beharbada— estresaren biktima gara. Estadioko psikologia zerbitzu berriak laguntza eta teknikak eskaintzen ditu, estresa ondo kontrolatzeko.

No puedo más... ¡tengo estrés!

La crisis económica, los problemas familiares, la falta de empleo, la vida agitada, entre otras presiones, han hecho que casi todas las personas, por no decir todas, seamos víctimas del estrés.

El estrés es la tensión física y emocional que se produce como respuesta a una presión externa o interna. Prácticamente es imposible vivir sin algún tipo de estrés.

Pero, cuando es excesivo o no se controla adecuadamente, puede producir problemas de salud. Sus síntomas pueden ser –irritabilidad, ansiedad, problemas de concentración, cansancio, preocupación, tristeza, tensión muscular, etc. En el deporte, el estrés se puede manifestar de múltiples formas provocando, problemas de atención, agobio, lesiones, ansiedad...

El nuevo Servicio de Psicología del

Estadio quiere dar apoyo psicológico y técnicas a las personas que sufren de estrés.

Aprender a ver la vida de forma más positiva, a poder afrontar los problemas y ser más fuerte día a día.

A partir del 2/Ene ofrecerá psicoterapia individual para adolescentes y adultos –trastornos del estado de ánimo, ansiedad, depresión, alteraciones del sueño, estrés...; asesoramiento para cualquier tipo de problema personal, familiar, de relación...; y psicología para deportistas para aumentar la eficacia del entreno y rendimiento deportivos.

El cambiar cómo pensamos es un camino rápido y práctico para cambiar cómo nos sentimos. Es decir, que aprendiendo a controlar nuestra mente, aprendemos a controlar nuestra vida.

Servicio de psicología
Día: X de 7 a 10 h. y de 18 a 21 h.
Precio sesión -1 h.-: 40€
Más información en
www.fundacionestadio.com o en
el m. 657712466.



Recuerda que...

Datos personales

Comunicar a tiempo un cambio de domicilio, la cuenta corriente y errores en los datos personales nos evita muchos problemas. Además si nos facilitas tu nº móvil podrás recibir nuestros avisos de interés por sms. Comunícanoslo hoy mismo al t. 945131345 o por email a: repcion@fundacionestadio.com

Acceso con tarjeta

Para entrar y salir al Estadio es necesario utilizar la tarjeta-chip. No la olvides, te evitará situaciones molestas y nos facilitará la labor. Tu tarjeta de abonada/o es personal y rigurosamente intransferible, su uso fraudulento podrá suponer la baja inmediata. (Art. 17 Reglamento de la Fundación Estadio F.)

Alta de menores

Las hijas/os de personas abonadas deben ser dadas/os de alta al cumplir los 3 años de edad. En caso contrario abonarás la cuota de entrada.



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

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

En zona WiFi y libre de humo.

Información y reservas en el t. 945130673 o hosteleria@fundacionestadio.com
Pidenos un menú y presupuesto sin compromiso



El seguro de tu coche en buenas manos



El seguro de
automóvil de
Caja Vital Kutxa*

- Precios competitivos
- Amplias coberturas
- Calidad de servicio

Solicita un presupuesto
en cualquier oficina de Caja Vital Kutxa

Caja **Vital**  **Vital Kutxa**

www.cajavital.es