

ESTADIO

**Servicio de
P-Rehabilitación**

PREVENIR
PREPARAR
REPARAR

ESTADIO BERRIA

**Fase II, comienzan las
obras del nuevo edificio
de actividades**



ESTADIO

@festadio fundacionestadio festadio

La misión de la Fundación Estadio Vital Fundazioa es expresar la responsabilidad social y el compromiso de la Fundación Vital Fundazioa con el desarrollo de una cultura del deporte y la promoción de la actividad física regular.

Comité de redacción: Virginia Adarraga, Aitor Armiño, Paco Cormenzana, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz, Ainhoa Pereira y Mikel Urdangarín

Han colaborado en este número: Pablo Cuiñado, Javier Montejó, Iván Rodrigo, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotografías de: Asier Bastida y Ángel Lz. Luzuriaga

Edita:

Fundación Estadio Vital Fundazioa
Pº Cervantes lb. 20 · 01007 Vitoria-Gasteiz
t. 945131345 · estadio@fundacionestadio.com

Participa en:



Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Si quieres hacer una contribución ecológica a la sostenibilidad reduciendo el papel, envoltorios y las emisiones de CO2... y, en adelante, recibir ESTADIO solo en su versión digital (por email) solicítanoslo en estadio@fundacionestadio.com. Por supuesto, todos los números de ESTADIO están disponibles en fundacionestadio.com

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe: Aspici!

Traduce: Aixé

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

#108/2022 NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundaciones Vital Fundazioak

'Deportivity', los valores en el fútbol base; Clases magistrales de 16 modalidades deportivas en los centros educativos alaveses



08 zap

El balón del mañana; Acelerar tu paseo diario puede beneficiarte; Nuevo rumbo de Patagonia para dar ejemplo; La Federación de Natación aprueba el 'Gorro del Alma' (para pelo de negras/os); Corredoras/es y ciclistas mapean arte con GPS; Adolfo Madinabeitia itzuli da Amin Brakkera, 22 urte geroago; La Bundesliga pionera en sostenibilidad; Estas apps te criptopagan por hacer ejercicio



10 aurrera! / ¡en movimiento!

Servicio de P-Rehabilitación: prevenir, preparar, reparar



12 on egina! / ¡bien hecho!

Free2Move.org, conectando personas con proyectos de accesibilidad



16 estadio berria

Fase II, comienzan las obras del nuevo edificio de actividades



18 estadioko jendea / gente del estadio

Mariajo Otxoa de Eribe y Ana Casanova, nunca es demasiado tarde



20 info estadio

Hostelería Estadio Alto Omecillo; Ceder la documentación de abonada/o es una falta muy grave; Cuotas anuales 2023, descuentos, cuota de honor y foto; Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo, y la tarde de Reyes; Estas vacaciones escolares tienen plan en el Estadio; Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend y Disko-roller; Ikasketetan laguntzeko zerbitzua; Cineclub Estadio Zinekluba



24 estadioko kirolaria / deportista estadio

Garazi Izagirre, jugadora de rugby



26 aula estadio aretoa

Mikel Jauregui, cómo se hace un/a deportista de élite

La Fundación Estadio Vital Fundazioa no comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos de sus colaboradoras/es. Las personas que quieran colaborar aportando información sobre deporte de interés para publicar en esta revista, pueden escribir un texto breve a la dirección estadio@fundacionestadio.com e incluir su nombre y apellidos, la dirección postal y teléfono.

Estadio

FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA

Ziurtasun, konfiantza eta ilusio garaia

Amaitzear dugun 2022 hau urte zaila izan da berriro gure bizitzetan. Gure bizimodua eraldatu zuen pandemian urte bi eman ondoren, guztiok igaro ditugu ziurgabetasun, mesfidantza eta desilusio uneak, etxetik nahiz mundutik oldean etorri zaizkigun albiste zailen aurrean. Hala ere, gure Estadio maiteak, Estadio Fundazioak, egoerak eskatzen zuen maila eman du oraingoan ere.

Hiru helburu izan ditugu aurten:

1.- Abonatupei nahiz langileei ziurtasuna helaraztea. Gure instalazioen garestitze energetiko izugarria, inflazio neurrigabearen ondoriozko soldata kostu handiagoa eta Estatuan gurearen antzeko instalazioak (igerilekuak, batez ere) ixtea eragin duen egoera ekonomikoaren aurrean, Estadio Fundazioaren Patronatutik ziurtasuna helarazi dugu. Espazio guztiak izan ditugu irekita, zerbitzu guztiak funtzionamendu ezin hobean, eta gure langile-taldeek zein hornitzaileek beren enpleguei eutsi diete; hori bai, gure igerilekuetako tenperatura gradu bat jaitsi behar izan dugu, jasangarriagoak izateko.

2.- Estadio Fundazioarekiko konfiantza sendotzea. Oso zaila da konfiantza irabaztea eta oso erraz galtzen da. Pandemian zehar, zuek Estadiora etortzerik ez zenutenean, sarrera berriaren azpitik doazen instalazioak hobetu genituen; sarrera hori bera eta tabernako terraza eraldatu genituen, ondorioz, oraingoak ez du zerikusirik lehen genuenarekin; Working Estadio sortu genuen, jarduerarik gabe zegoen espazio batean; eta bideak hobetu genituen, hartara, orain, denak antzeko izatek ematen duen harmonia dute. Aurrera egin dugu Estadio Berria proiektuan, eta tenis-pista berri bat eraiki dugu orain dela gutxi; egun, denen arteko erabiliena. Garrantzitsuen da proiektuak, Estadio Berriak, aurrera jarraituko duen konfiantzari eutsi diogula.

3.- Ilusioz inguratzea. "Eboluzioa aldaketan datza" ideari jarraitu eta espazio berriak eraikitzen ari gara jadanik, aldzikari honetan ikusiko dituzuen espazioak, gure Estadio maitearen etorkizunera katapultatuko gaituztenak. Gainera, 2023ko udazkenean hasi nahi dugun eta eraikin nagusia erabat berrituko duen obra handiaren gauzatzeak izango duen bilakaeraren aperitiboa baino ez da hori guztia. Hau etorkizuna da, hau gaztetasuna da, alegia, ilusioa bor-bor. Geure eginkizuna bete dugulakoan nago, eta 2023an ziurtasuna, konfiantza eta ilusioa zabaltzen jarraituko dugu. Ate joka dugu urte berria eta zuentzat nahiz zuen familientzat APARTA izan dadila espero dut.

Zorionak eta urte berri on.

Jon Urresti García
Vital Fundazioetako presidentea

Tiempos de certidumbre, confianza e ilusión

Este 2022 que ya nos dice adiós, ha vuelto a ser un año complicado para nuestras vidas. Todas y todos hemos pasado momentos de incertidumbre, de desconfianza y de desilusión ante las difíciles noticias tanto a nivel doméstico como a nivel mundial que nos inundaban tras dos años de pandemia que modificó nuestro estilo de vida. Sin embargo, nuestro querido Estadio, la Fundación Estadio, ha vuelto a estar a la altura de las circunstancias.

Tres han sido nuestros objetivos este año:

1.- Transmitir certidumbre a las y los abonados y trabajadoras/es. Ante una situación económica que ha producido un enorme encarecimiento energético de nuestras instalaciones, un mayor coste salarial determinado por una inflación desbocada y un cierre de instalaciones semejantes a la nuestra en el Estado, sobre todo piscinas, desde el Patronato de Fundación Estadio hemos transmitido certidumbre. Hemos mantenido

todos los espacios abiertos, todos los servicios en óptimo funcionamiento y nuestros equipos de personas y los proveedores con sus empleos, eso sí, hemos tenido que bajar un grado la temperatura de nuestras piscinas para ser algo más sostenibles.

2.- Apuntalar la confianza en Fundación Estadio. La confianza es muy difícil ganarla y muy fácil perderla. Cuando durante la pandemia vosotras y vosotros no podíais venir a vuestro Estadio, mejoramos las instalaciones que fluyen bajo la nueva entrada, transformamos esa misma entrada y la terraza del bar, nada que ver con la que teníamos

antes, creamos Working Estadio, un espacio que estaba carente de actividad y mejoramos los caminos, que ahora ya tienen la armonía de ser todos semejantes. Hemos seguido con el proyecto de Estadio Berria, construyendo recientemente una nueva pista de tenis que ya es la más usada de todas y sobre todo, mantenemos la confianza de que el proyecto, Estadio Berria, sigue adelante.

3.- Envolverse en ilusión. Bajo la idea de que "en el cambio está la evolución" estamos ya levantando unos nuevos espacios, que veréis en esta revista, que nos catapultan al futuro de nuestro querido Estadio. Y esto es sólo el aperitivo de lo que será la evolución que tendrá la ejecución de la gran obra que queremos comenzar el otoño del 2023 y que renovará absolutamente el edificio central. Esto es futuro, esto es juventud, esto es, pura ilusión.

Creo que hemos cumplido y seguiremos insuflando certidumbre, confianza e ilusión durante este 2023 que ya alumbra y que deseo que para vosotras y vosotros al igual que para vuestras familias sea EXTRAORDINARIO.

Zorionak eta urte berri on.

Jon Urresti García
presidente de las Fundaciones Vital



‘Deportivity’, los valores en el fútbol base

Fundación Vital Fundazioak abian jarri du Deportivity ekimena, oinarritzko futboleko sakrifizioa, gorpuz eta arima aritzea, laguntasuna, zintzotasuna... sustatzearren. Kadete mailako taldeentzat da, eta programak eraginkorra izateko oinarritzko hiru zutabe ditu: formakuntza, ebaluazioa eta esku-hartzea. Helburua da kiroltasunaren bidez garapen pertsonala lortzea eta adin txikienetan indarkeria prebenitzea.



Los medios de comunicación nos asombran en ocasiones con imágenes de situaciones poco constructivas protagonizadas por aficionadas/os e incluso padres/madres de jugadores/as de fútbol base. Fundación Vital Fundazioa pone en marcha una novedosa iniciativa destinada a fomentar los valores en estas competiciones: sacrificio, entrega, compañerismo, integridad... Destinado a equipos cadetes, el programa integra tres pilares básicos para ser eficaz: formación, evaluación e intervención. Además, cuenta con el apoyo de la Diputación Foral de Álava, la Escuela Vasca del Deporte y la Federación Alavesa de Fútbol..

Con este objetivo de lograr el desarrollo personal a través de la deportividad y prevenir la violencia en las edades más tempranas, una primera fase está dedicada a la prevención. Mediante talleres presenciales de la mano de la asociación Gesto Deportivo y utilizando una app se educará en valores a las y los deportistas más jóvenes, así como a las y los entrenadoras/es y a todo el entorno deportivo, implicando también a los a las madres y padres de las y los jugadoras/es.



Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

En total está previsto que tomen parte en el programa, de forma directa o indirecta, más de 2.000 personas: 64 equipos cadetes, 1.024 jugadoras/es participantes, 64 entrenadoras/es y cientos de padres, madres y tutores.

El proyecto encaja con los principios de actuación de Fundación Vital Fundazioa como es la defensa de los beneficios del deporte sobre la salud física y mental de las personas y la apuesta por el impulso del deporte base o formativo donde no solo se aprenden las reglas del juego. Se trata de subrayar la importancia de valores como el trabajo en equipo, la igualdad, la cooperación, el liderazgo, la disciplina, el compromiso, el afán de superación o la buena gestión del éxito y las derrotas. En definitiva, el valor de la deportividad.

¿Cómo funciona 'Deportivity'?

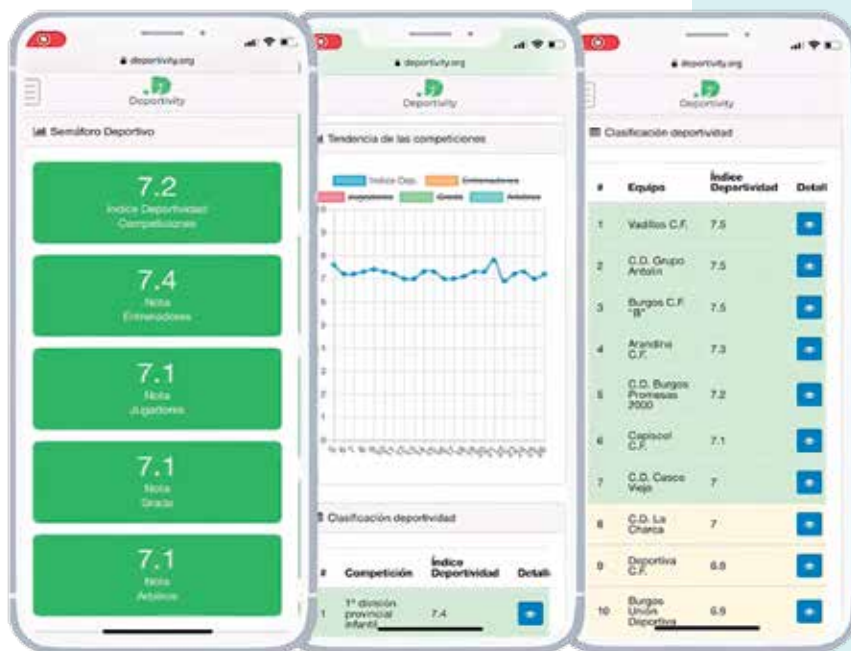
Tras cada uno de los partidos de la temporada, entrenadoras/es y árbitros/os serán los agentes encargados de calificar y registrar en una app creada al efecto el nivel de deportividad que se han visto a través de un sistema de puntuación, no pudiendo nunca autoevaluarse. De esta manera, se va conformando un ranking en base a los valores propios del deporte de cada uno de los clubes.

Aquellos agentes (personas participantes en el programa y sus entornos) que figuren en las últimas posiciones del ranking, es decir, que obtengan menor puntuación por parte del resto de agentes, recibirán un primer taller de prevención. Asimismo, si

en alguno de los partidos se detectan faltas de deportividad o comportamientos inadecuados, el programa prevé talleres de intervención en los que educar o reeducar al agente implicado.

En aquellos casos en los que se detecte una conducta repetida que afecte a los valores del deporte y a la convivencia, y tras una fase de diálogo con la persona implicada, 'Deportivity' actuará también a través de un taller a pie de campo. Éste se impartirá como si se tratara de un partido real, en el que se fomentaría el desarrollo de la tolerancia a la frustración, la comunicación y cualquier aspecto que afecte de forma particular a cada caso.

'Deportivity' permanecerá activo hasta finalizar la temporada deportiva en mayo de 2023. El 100% de los clubes ya tienen descargada la app en sus dispositivos.



Sí Quiero

Deporte Femenino

Clases magistrales de 16 modalidades deportivas en los centros educativos alaveses

Enmarcado en el programa 'Sí quiero' de impulso al deporte femenino, Fundación Vital Fundazioa ha vuelto a llevar este curso a los centros educativos clases magistrales sobre una amplia variedad de deportes. De la mano de deportistas alavesas, se pretende que su experiencia sirva para contribuir a la visibilización del deporte femenino entre los y las jóvenes del territorio alavés, así como para animar a otras chicas a practicarlo.

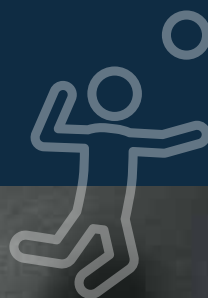
La trayectoria deportiva de estas atletas, sus historias y experiencias servirán para valorar mejor el deporte femenino, así como para animar a otras chicas a ser parte activa del tejido deportivo alavés. En definitiva, demostrar a las futuras generaciones de chicas que el deporte es una opción de futuro viable, saludable y atractiva.

Las clases tendrán una parte teórica y otra práctica. En la teórica las deportistas hablarán de su experiencia, sus inicios en el deporte y sobre lo que les aporta física y psicológicamente. En la parte práctica se centrarán en mostrar más ejercicios y técnicas de cada modalidad.

Este curso se ha optado por potenciar deportes tanto individuales como de equipos e incluso modalidades con categorías mixtas. Así, se ofertará vela, pádel, curling y tenis. Además, los centros podrán optar por otros deportes de ediciones anteriores como bádminton, rugby, triatlón, voleibol, karate, hockey, atletismo, balonmano, waterpolo, esgrima, sokatira y pala.

El programa 'Sí Quiero' de impulso al deporte femenino en Araba/Álava lleva desde 2018 tratando de impulsar la igualdad en el deporte empezando desde la base. Desde entonces esta iniciativa ha realizado múltiples acciones, entre las que destacan campañas de concienciación, acciones a pie de calle como torneos 3x3 o campus de verano, acciones de formación como jornadas online y sesiones en clubes, y convocatorias de becas para formación deportiva. Unas de las más exitosas son las masterclasses en los centros educativos. Desde ese año más de 8.000 niños y niñas de 32 diferentes centros del territorio han podido conocer la realidad del deporte femenino.







El balón del mañana

Rebond ha diseñado los primeros balones de fútbol reciclables, hechos de materiales reciclados y origen vegetal. Estas nuevas pelotas son el resultado de cuatro años de investigación y desarrollo y ahora se están transformando en un verdadero impulso colectivo: 20 clubes profesionales franceses, 13 artistas y 26 asociaciones se han vinculado ya al movimiento.



Acelerar tu paseo diario puede beneficiarte

Caminar diariamente entre 2.400 y 3.000 pasos a buen ritmo (al que empieza a costar mantener una conversación hablando) podría suponer una fuerte reducción en el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, cáncer y demencia. “No tiene que ser una sesión consecutiva de 30 minutos”, dijo Matthew Ahmadi, investigador de la Universidad de Sídney. “Puede ser en breves ráfagas aquí y allá a lo largo del día”. Lo importante es caminar un poco más rápido del ritmo normal. En su reciente estudio sugiere que mantener una buena salud no requiere necesariamente mucho ejercicio de alta intensidad y que una cantidad regular de ejercicio de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, puede ofrecer un alto nivel de protección contra el desarrollo de enfermedades.



Nuevo rumbo de Patagonia para dar ejemplo

El fundador de Patagonia, Yvon Chouinard (entrevistado en ESTADIO #64, 2011), ha anunciado que todas las ganancias de la empresa se destinarán a salvar el planeta y luchar contra la devastación climática, estableciendo un nuevo ejemplo en liderazgo corporativo ambiental.

Chouinard, quien convirtió su pasión por la escalada en una de las marcas de ropa deportiva más exitosas del mundo, está entregando la compañía a una organización sin fines de lucro diseñada para inyectar todas las ganancias a los esfuerzos ambientales. “Si tenemos alguna esperanza de un planeta (y menos un negocio) próspero dentro de 50 años, será necesario que todos hagamos lo que podamos con los recursos que tenemos. Esta es la manera que hemos encontrado para hacer nuestra parte”.



La Federación de Natación aprueba el ‘Gorro del Alma’ (para pelo de negras/os)

La Federación Internacional de Natación ha revocado su prohibición de utilizar gorros de natación hechos específicamente para cabello negro. “Promover la diversidad y la inclusión está en el corazón del trabajo de FINA, y es muy importante que todas/os las/os atletas tengan acceso a prendas de baño apropiadas”, han dicho en un comunicado.

Antes de esta decisión, la nadadora olímpica Alice Dearing escribió un ensayo reflexivo para The Guardian sobre cómo la restricción puso a ella y a otras/os nadadoras/es negras/os en desventaja. Explicaba que “la opción de usar un gorro de natación que abarque todos los peinados, desde afros, rastas, trenzas y rizos hasta cabello ondulado y liso, dan la oportunidad de sentirse segura/o” dentro y fuera del agua.



Corredoras/es y ciclistas mapean arte con GPS

Un día de abril, 357 años después, Janine Strong redujo la velocidad de su bicicleta hasta detenerla, detuvo su aplicación de actividad física y observó cómo la línea serpenteante de su ruta ciclista dibujaba la forma de la obra maestra de Vermeer, 'La joven de la perla', sobre las calles de Brooklyn. Creó así lo que se conoce como 'arte GPS', una práctica que utiliza las capacidades de mapeo del Sistema de Posicionamiento Global de las aplicaciones modernas para teléfonos para crear dibujos digitales utilizando la ruta de un/a atleta a través del paisaje.

El pasatiempo ha crecido con la disponibilidad generalizada del rastreo por GPS en las aplicaciones móviles de ejercicio físico.



Adolfo Madinabeitia itzuli da Amin Brakker, 22 urte geroago

Adolfo Madinabeitia Amin Brakker itzuli zen 22 urte geroago, Asier Pérez eta Julen Berrueco lagun zituela. Hirurak Pakistango tontor horren gailurrera iritsi ziren, Adolfo 1996an mendian mendealdean erdizka utzi zuen lerro batetik. Lerro hori 1999an gailurreraino eramane zuten Filip Šilhan, Marek Holecek eta David Štašný txekiarrek.

1996an, Adolfo Madinabeitia, José Carlos Tamayo eta Jon Lazkano Amin Brakker mendealdeko horma eskalatu gabe sartu ziren, Al filo de lo imposible telebista saiokoekin dokumental bat filmatzeko. «Gutxiatik ez ginen han hil», gogoratzen du. 2000. urtean, Juan Mirandarekin itzuli zen, eta Nankorren irekiera egin zuten. Uda honetan, Adolfo Madinabeitia arantzatxo hura ateratzera itzuli da. Irtsi bezain laster, konturatu zen glaziarra guztiz itxuraldatua zela: «Hondoratu egin da; eta lehen glaziarren gainetik bide eroso zena, orain bloke solte artetik sigi-saga ibiltzea da. Iruditut zait, orobat, aurreko urteetan baino arropa eta izotz gehiago erortzen direla, jasaten ari garen berotzearen ondorioz beharbada.»



La Bundesliga pionera en sostenibilidad



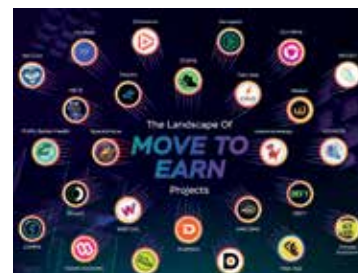
La Bundesliga se ha comprometido a ser amigable con el clima. Los 36 clubes de primera y segunda división están preparados para cumplir con criterios de sostenibilidad ecológica, económica y social que, a partir de la temporada 2023-24, pasarán a ser parte obligatoria del procedimiento de concesión de licencias. Los clubes buscarán medir activamente su huella de carbono y gestionar sus terrenos de juego y los edificios propios del club de manera sostenible a largo plazo. Estas medidas incluyen controlar el uso de energía, agua y calefacción, introducir iluminación inteligente y fertilizar el campo de forma sostenible. Analizarán y optimizarán la movilidad de las/os aficionadas/os antes y después de cada partido, y también hay planes para desarrollar un concepto de alimentación y catering para una nutrición sostenible.

Estas apps te criptopagan por hacer ejercicio

Aplicaciones 'Move-to-Earn' (movimiento para ganar) recompensan a las/os usuarias/os con criptomonedas o puntos a cambio de hacer ejercicio. Existen docenas de ellas, como MetaGym, Sweatcoin o Dotmoovs, y la tendencia está ganando terreno. "Es una forma realmente novedosa de motivar a las personas a moverse, y siempre es bueno ser recompensado por hacer ejercicio", según sus promotores.

Estas plataformas dan un nuevo giro a un concepto antiguo en el que las/os investigadoras/es han estado interesadas/os durante mucho tiempo; saber si los incentivos financieros para hacer actividad física son efectivos. Un estudio publicado en 2021 en Nature descubrió que las pequeñas recompensas monetarias, como las que se obtienen a través de estas aplicaciones, pueden desempeñar un papel importante para motivar a las personas a hacer ejercicio.

Pero hay una trampa: algunas requieren una inversión inicial sin olvidar la volatilidad de las criptomonedas.





aurrera! / ¡en movimiento!

Servicio de P-Rehabilitación

PREVENIR
PREPARAR
REPARAR



Estadion (Fit & Wellness zerbitzuan) aurretiko errehabilitazioa egiteko aukera eskaintzen dizugu. Helburua da kirurgia baterako hobeto prestatzen laguntzea (bereziki, artikulazioetakoa bada), lesio baten ondoren sendabidea osatzea, edo lesioak prebenitzea.

Quién no ha recurrido alguna vez a terapia o técnicas para recuperar una función o actividad del cuerpo que ha disminuido o se ha perdido a causa de un accidente, una enfermedad o una operación? La rehabilitación es algo habitual pero en el Estadio hemos querido ampliar este servicio con una nueva propuesta preventiva: la p-rehabilitación.

Su objetivo es ayudar a prepararse mejor para una cirugía, en especial si es articular (cadera, rodilla...), completar la recuperación después de una lesión, tratamiento o cirugía o prevenir lesiones frecuentes del entrenamiento deportivo intenso. En el servicio Fit & Wellness cuentas con los mejores medios para prevenir, preparar y reparar tu cuerpo.

Prevenir: Para aprender técnicas y ejercicios que eviten o minimicen las lesiones del deporte o entrenamiento intenso.

Preparar: Antes de pasar por el quirófano para poner una prótesis de cadera o rodilla... puedes prepararte para afrontar la operación, y la recuperación, en las mejores condiciones.

Reparar: Después de una lesión o una cirugía, te ayudamos a conseguir una recuperación óptima.

En el Estadio contamos además con un servicio específico para el hombro, la articulación con más movilidad del cuerpo humano, y por ello, también la más inestable y que de vez en cuando nos molesta a todas/os. Se trata de un programa de p-rehabilitación de 10 semanas de duración en las cuales, en dos entrenamientos por semana, se realiza una progresión controlada por las y los técnicas/os del servicio Fit & Wellness. Todo el programa ha sido elaborado por licenciadas/os en actividad física y deporte, gracias a una labor de investigación sobre los últimos estudios e informes clínicos y deportivos relacionados con la prevención y rehabilitación de la articulación del hombro a través del trabajo de estabilización, movilidad y fuerza.



Halo, la aplicación del servicio Fit & Wellness, es una app móvil que te permite:

- mantenerte conectada/o con el equipo técnico del servicio Fit & Wellness desde cualquier parte.
- hacer entrenamientos y ejercicios adaptados a tus necesidades. Solo tienes que solicitarlo y nuestras/os monitoras/es, según tus objetivos, se encargarán de prepararte una programación y explicártela. Se puede visualizar tanto a través de la aplicación móvil de Halo, como desde las tablets en la sala a disposición de las/os usuarias/os en todo momento.
- sincronizar tus apps y wearables con las máquinas y los aparatos del servicio Fit & Wellness, conectados y compatibles para llevar fácilmente el seguimiento de tu actividad física dentro y fuera del Estadio. Además, si por cualquier motivo no puedes acudir a tu entrenamiento en la sala por vacaciones, trabajo... adaptamos tus entrenamientos al material y espacio que dispongas en ese momento.
- registrar toda tu actividad dentro y fuera del servicio Fit & Wellness, y ver tus progresos.
- acceder a los talleres de entrenamiento creados por el equipo técnico del servicio Fit & Wellness, que te permitirán obtener más información sobre cómo usar diferentes implementos y llevar a cabo algunos ejercicios y movimientos específicos.

Opinión experta (Ziortza)



'Es un servicio ideal para quienes quieren prevenir lesiones o que, lamentablemente, ya las han sufrido. Cuentas con la ayuda y seguimiento de personal cualificado que te acompaña durante todo el proceso. Si no quieres lesionarte, si te van a hacer una intervención, si te han operado... te ayudamos'.

ondo egina! / ¡bien hecho!

FREE2MOVE.ORG, CONECTANDO PERSONAS CON PROYECTOS DE ACCESIBILIDAD

free2move.org

Salto es internacionalmente reconocida como una de las principales marcas del mercado de la tecnología de control de accesos electrónicos. Desde Oiartzun han crecido hasta tener 40 oficinas repartidas por los cuatro continentes y ser líder mundial de su sector. Y entre sus iniciativas más destacadas hay una que poco tiene que ver con su actividad industrial y mucho con la iniciativa social: Free2Move.org.

Esta fundación fue creada para conectar a personas comprometidas con proyectos que trabajan en accesibilidad, deporte adaptado, salud y deporte e iniciativas sociales en su comunidad. Y a través de Free2Move.org, Salto está ayudando a atletas con discapacidad a alcanzar metas personales mientras anima a su plantilla a mejorar su salud y estado físico.

“Creemos y apoyamos el cambio y los agentes de cambio. Nuestro propósito es promover la accesibilidad y el bienestar de las personas desatendidas en los lugares donde Salto tiene presencia”, aseguran sus responsables. En sus programas, Free2Move.org busca reconocer y promover el potencial y la fortaleza de un individuo, desafiando la suposición de que las personas con una discapacidad física no pueden llevar una vida de excelencia. Y para ello les brindan inspira-

ción, oportunidades y proyectos de apoyo para que puedan ser participantes activas/os en cualquier tipo de deporte.

Además de los programas de eliminación de barreras o el trabajo con organizaciones humanitarias, el deporte adaptado centra la mayor parte de la atención de Free2Move.org. “A través de los deportes adaptados, muchas/os niñas/os son capaces de superar sus discapacidades físicas y cognitivas para lograr un sueño. Les da una sensación de logro, un sentimiento de pertenencia y genera confianza en sí mismas/os”.



Free2Move.org gizarte ekimen bat da, Salto enpresak sortua. Enpresa hori Oiartzunen sortu zen, eta orain 40 bulego ditu lau kontinenteetan. Pertsona multzo jakin bat pertsonak konektatzeko asmoa du: irisgarritasunean, kirol egokituan, osasunean eta kirolean lan egiten duten proiektuekin konprometituta dauden pertsonak, desgaitasunen bat duten atletei helburu pertsonalak lortzen laguntzen dietenak. Gainera, bere langileak osasuna eta gorputz egoera hobetzeraz animatzen ditu.

Las iniciativas se dirigen también a alentar a las personas que trabajan en la empresa a participar en un estilo de vida saludable. Sabiendo que correr y andar en bicicleta se encuentran entre los mejores ejercicios para la mente y el cuerpo, Salto creó equipos de carrera y ciclismo en los que sus empleadas/os compiten en carreras locales. Al mismo tiempo promueven la salud y la forma física en el lugar de trabajo, la participación en grupo y el compromiso con la comunidad y el medio ambiente. Además, ayudan a organizaciones benéficas con los fondos recaudados en cada evento.

En Dinamarca, por ejemplo, la red social ciclista free2move.org ayuda a conectarse con personas capaces y discapacitadas. “Es divertido, una excelente manera de mejorar la salud, el estado físico y hacer nuevas/os amigas/os”. Cuenta ya con 80 miembros y recauda fondos para Disabled Sports Dinamarca compitiendo en campeonatos de ciclismo no profesionales.

Free2Move.org apoya a atletas paralímpicos “que nos han inspirado” y patrocina al BAT (Bidasoa Atletiko Taldea) club de atletismo para ayudar a unir comunidades a través del deporte. “El atletismo es un deporte donde se combina el esfuerzo personal con la participación del equipo para lograr el éxito individual y conjunto. Estamos orgullosos de estar involucrados con este club que se esfuerza por llevar la pasión y el entusiasmo por el deporte a atletas de élite, mujeres, estudiantes y corredoras/es populares”.

Las actividades en las que actúa Free2Move.org son: atletismo, baloncesto en silla de ruedas, paratriatlón, bicicleta y deportes de invierno. Todos sus proyectos permiten a las/os atletas con discapacidad alcanzar la excelencia deportiva e inspirar y emocionar a la comunidad free2move.org. “Sus actuaciones e increíbles historias enseñan los valores de aceptación y aprecio por las personas con cualquier discapacidad”.

En cuanto a las modalidades deportivas, el paratriatlón ofrece una oportunidad única e inclusiva para competir en la élite de un deporte moderno, emocionante y dinámico, en el que atletas con y sin discapacidad compiten codo a codo nadando, montando en bicicleta y corriendo tanto a nivel



nacional como internacional. “Estamos seguras/os de que el paratriatlón contribuirá a un Movimiento Paralímpico más grande e inspirará a personas y jóvenes de todo el mundo”.

El ciclismo ha ganado popularidad como ocio y transporte diario. Andar en bicicleta es una forma de disfrutar del aire libre, mejorar la salud cardiovascular o socializar con familiares y amigas/os. Y la hand-bike es una de las novedades más innovadoras, el dispositivo hace posible que las personas con discapacidad en las extremidades inferiores impulsen bicicletas de tres ruedas utilizando la fuerza de los brazos y la parte superior del cuerpo.

Las/os atletas con discapacidades han tenido éxito en muchos deportes de invierno, incluidos el esquí alpino, el esquí nórdico y el hockey. Ahora, también están experimentando las alegrías del snowboard. “Los deportes de nieve les permiten experimentar la libertad de las montañas”.



zoom



Stéphane Brosse

'Un homme (une femme) libre, c'est quelqu'un qui choisit son itinéraire. Comme quand tu es à la montagne, tu choisis ton propre chemin. En fait, à la montagne il y a beaucoup de parallèles avec la vie et c'est ce que j'aime dans la montagne, la liberté, parce que c'est toi qui choisis, c'est toi qui trace ton chemin. Pouvoir choisir est ce qui compte vraiment'.

'Un hombre (una mujer) libre es alguien que elige su ruta. Como cuando estás en las montañas eliges tu propio camino. De hecho, en la montaña hay muchos paralelismos con la vida y eso es lo que me gusta: la libertad, porque eres tú quien elige, eres tú quien traza tu camino. Poder elegir es lo que realmente importa'.

Stéphane Brosse (1971-2012) fue un esquiador de montaña francés, varias veces campeón del mundo individual y por equipos y vencedor de todas las grandes carreras de esquí de montaña (Pierra menta, Patrulla de los glaciares, Mezzalama). Sus resultados en carrera, ética en la montaña y humanidad han marcado a toda una generación de esquiadoras/es y contribuido a la práctica del esquí de montaña. Encontró la muerte intentando cruzar (en dos días) el macizo del Mont-Blanc, en compañía de Kilian Jornet, Sébastien Montaz-Rosset y Bastien Fleury.

Perfil

'Gizon (edo emakume) askea bere bidea aukeratzen duen norbait da. Mendietan zaudenean bezala, zeure bidea aukeratzen duzu. Izan ere, mendian paralelismo asko daude bizitzarekin, eta hori da gustatzen zaidana: askatasuna, zuk zeuk aukeratzen duzulako, zeuk marrazten duzulako zure bidea. Aukeratu ahal izatea da benetan axola duena'.

Estadio Berriaren II. fasea abian da, eta 2023ko udarako amaituta egongo dira obrak. Data horretan, 1600 m² gehiagoko kirol azalera izango dugu, zuzendutako eskoletarako; eta 800 m² gehiago, estalkian, energia garbia sortzeko eta klimatizazio makinak kokatzeko. Lehendik dagoen trinket eraikinari atxikita egongo da, eta igerilekuen eta aldagelen eraikin nagusiarekin lotuta.

Estadio Berria

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

Comienzan las obras del
nuevo edificio de actividades

Estos últimos meses hemos podido ya disfrutar de los primeros resultados de Estadio Berria, el proceso de renovación integral de nuestras instalaciones deportivas y sociales más importante acometido en nuestros más de 60 años de existencia. La nueva y cubierta pista de tenis ha sido el último de ellos. Pero como os decíamos, esto es solo el principio. La fase II ya está en marcha y las obras estarán concluidas para el verano de 2023.

El próximo año por estas fechas, contaremos con un incremento de superficie deportiva destinada a clases dirigidas de más de 1.600 metros cuadrados de superficie interior y con 800 m² de superficie en la cubierta que se destinarán a la generación de energía limpia y ubicación de máquinas de climatización. Estará anexo al existente edificio de trinquete y se prevé conectarlo de manera efectiva y climatizada con el edificio principal de piscinas y vestuarios.

El nuevo complejo resultante estará dotado con 5 salas de actividades dirigidas nuevas: HIIT, entrenamiento por intervalos de alta intensidad, que incluye actividades como Cardio, Fuerza, Boxeo (330 m²), Spinning (330 m²), Yoga (330 m²), Pilates (330 m²), y sala polivalente (500m²). La cubierta, de 800 metros cuadrados, estará 'sembrada' de placas fotovoltaicas que buscarán ayudar, entre otras acciones, a que el nuevo edificio sea energéticamente sostenible. Todo ello sin olvidar la actividad asociada e intensa que se mantiene en la pista polideportiva cubierta actual y en el propio trinquete.

El proyecto ha mimado hasta el último detalle. Las salas de spinning y HIIT, a las que se accederá directamente desde la pasarela, contarán con paredes y techos especialmente tratados para absorber el ruido y no molestar a las estancias adyacentes. La primera de ellas tendrá forma de anfiteatro y se ha buscado dotarla de un ambiente inmersivo para pedalear al ritmo de la música, y en el que la conexión profesor/usuarios/os sea total gracias a pantallas, efectos audiovisuales y una cuidada acústica. Por su parte, las condiciones de la segunda, destinada a entrenamiento por intervalos de alta intensidad, harán posible que personas de cualquier edad y condición física puedan participar al mismo tiempo en la actividad, sin que condicione el rendimiento de cada usuario/a. Todas/os las/os abonadas/os que participen en la actividad alcanzarán su óptimo rendimiento y mejora aeróbica en este ejercicio sin ser influenciado por el usuario/a contiguo/a en la actividad. No obstante esta sala será polivalente y podrá albergar otras actividades como boxeo o antigravity.

También las dos salas de la segunda planta, para actividades 'dulces' como yoga, pilates, taichí, escuela espalda..., tendrán suelos laminados de roble, espejos, materiales absorbentes en techo y paredes y grandes cristaleras.



Anchos pasillos permitirán el flujo de personas aún en momentos de aforo completo.

En esta misma fase II, el edificio existente también sufrirá una espectacular remodelación, aunque se conservarán el trinquete y el polideportivo de la plata baja. Las cuatro salas pequeñas se convertirán en una grande de 500 m² que puede dar cabida hasta 100 personas realizando actividades.

En todas las salas nuevas se prestará una especial atención a la renovación de aire para generar una calidad del mismo, tal y como hemos aprendido de la pandemia recién vivida.

El proyecto contempla sistemas de climatización y renovación independientes para cada sala de actividades.

Como ya se hizo en la primera fase, las obras están previstas para interferir lo menos posible el desarrollo de las actividades y la comodidad de usuarias y usuarios de nuestras instalaciones. En este caso dado que la zona de actuación linda con el exterior del Estadio no tendremos que mover materiales por zonas de tránsito de personas abonadas, si bien las actividades (y cursillistas) que se imparten en la segunda planta del edificio trinquete serán reubicadas provisionalmente en otro edificio hasta acabar la temporada 2022/23.



Mariajo Otxoa de Eribe y Ana Casanova

Nunca es demasiado tarde

Ametsak adin guztietakoak dira, eta inoiz ez da beranduegi erronka berriak planteatzeko; are gutxiago, erronka horiek kirolekoak badira. Mariajo Otxoa de Eribek eta Ana Casanovak ondotxo dakite hori. Emakume horiek 60 eta 66 urte dituzte, hurrenez hurren, eta triatloira iritsi berriak dira. Modalitate horretan ematen dute denbora libre, ahalegina, baina batez ere ilusioa. Biek irribarrez eta harro-harro kontatu digute euren esperientzia.

Los sueños no entienden de edades y nunca es demasiado tarde para plantearse nuevos retos, mucho menos si estos son deportivos. Mariajo O. Eribe y Ana Casanova lo saben bien. Con 60 y 66 años, respectivamente, son unas recién llegadas al triatlón, modalidad a la que dedican tiempo libre, esfuerzo, pero sobre todo ilusión. Ambas nos cuentan su experiencia con una sonrisa y mucho orgullo.

Ana había hecho antes monte y esquí pero en 2017, vio una chica de su edad haciendo un triatlón y pensó que si ella podía por qué no intentarlo. Y así llegó su primer 'supersprint' (300 metros de natación, de 8 a 10 kilómetros de ciclismo y 2,5 kilómetros de carrera a pie), "me pareció mágico", luego un olímpico (1,5 km nadando, 40 km en bici y 10 km corriendo), "algo increíble", y después un half (1,9 km de natación, 90 km de ciclismo y 21 km

de carrera a pie). "Te metes en esto, sin darte cuenta te entra el gusanillo y de repente estaba entrenando con Ruth Brito", campeona de España y responsable de la escuela de triatlón para mujeres del Estadio.

Mariajo empezó a correr con 43 años. "Hace tres, en los días previos a la celebración del Ironman aquí en Vitoria-Gasteiz me encontré con un amigo, el cocinero Asier Urbina, y me preguntó por qué no intentaba hacer un triatlón. Yo no sabía ni nadar ni andar en bici". Y a sus 57 años se apuntó a un cursillo de natación, "siempre recuerdo que otro amigo, Ángel Lz. Luzuriaga, me decía que lo más importante era respirar. Yo con las manos en la escalerilla metía la cabeza en el agua y la sacaba una y otra vez..." Y se compró una bicicleta. "Los primeros días entrenaba en la Virgen Blanca a las ocho de la mañana. Me lanzaba desde

la parte de arriba, daba pedales y mi marido esperaba abajo para frenarme". Pero le gustó tanto que se planteó hacer el half al año siguiente (2020). "¡Menos mal que lo cancelaron por la pandemia!".

Y así sin saber nadar ni andar en bici, Ana y Mariajo se conocieron en el camino hacia un mismo objetivo: practicar triatlón. "Somos como Pili y Mili", ríen. "Cuando la encontré me animó mucho ver que con cinco años más hacía lo que yo estaba intentando. Además no es de las que dice hoy no voy, va a todo, y eso te hace tirar; no te deja decir no quiero o no puedo. Te da fuerza", recuerda Mariajo.

Precisamente la fuerza que necesitó cuando le diagnosticaron un cáncer. "Todo el equipo me ayudó a que entrenara. Al principio piensas que va a ser un frenazo, pero luego ves que puedes nadar, que puedes correr, andar en bici... igual más lento, pero podía entrenar con el grupo y eso me ayudó mucho. Sobre todo a no estar en casa dándole vueltas a la cabeza. Me vino genial".

Ahora acaba de regresar de hacer 'trekking' en Nepal con Juanito Oyarzabal, donde ascendió un Himalaya a 5.400 metros. "De los 14 del grupo, había tres de 70 años. Eso te da una esperanza de vida deportiva".

En su entorno han recibido mucho apoyo. "Hay gente a que a nuestra edad piensa en el taichí o bordar. Pero no, hay que tirar. Los estereotipos o miedos que tienen ellas/os te los quieren pasar a ti. Somos irresponsables pero con responsabilidad,



Mariajo



Ana

sabiendo lo que hacemos", afirma Mariajo. "Tenemos cuidado, vamos mirando el suelo, las ramas...", confirma Ana. "Y también controlamos nuestra alimentación, tomamos una cerveza menos. Tienes que cuidarte".

En su caso, esta afición le llegó poco antes de jubilarse. "Me ha servido para tener ganas, arranque. No me puedo ni plantear cómo hubiera sido mi vida ahora jubilada".

Hasta ahora han participado en pruebas en Lanzarote, Tarragona, Santander, San Juan de Luz... "Estuvimos todo un año hablando del triatlón olímpico de Lanzarote, era el primero y fuimos con la familia". En el caso de Mariajo, apenas dos meses después de acabar con la quimioterapia. Para Ana el último ha sido un half. A pesar de ser la mayor del grupo, fue la única que se animó, entrenó sola "y le sobró más de una hora. Nos dio una lección", dice orgullosa su compañera.

Por eso no pueden menos que animar a las mujeres (y hombres) de su edad a sumarse. "Da miedo pero un día nadas, otro corres, otro andas en bici. Son dos horas a la semana, y si no quieres hacer nada el resto de la semana puedes quedarte ahí. Además, está muy bien para socializar, en el vestuario estás charlando, al terminar quedamos en la cafetería... Si tienes un mal día, vienes y aquí se te pasa". "Y además Ruth hace que sea fácil. No quiere solo chicas competitivas, quiere chicas fuertes, que aprendan, que cada una haga lo que pueda pero que peleen".

Tienen clarísimo que esto te da calidad de vida, pero sobre todo felicidad.



Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7 a 22 h
Sábados, domingos y festivos de 8 a 22 h
Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre (29) y 25 diciembre.

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a jueves 9 a 14 y de 15:30 a 18 h
Viernes 9 a 14 h
Horario especial agosto: Lunes a viernes de 9 a 14 h
Sábados, domingos y festivos cerrada
945 131 345 (ext. 132 o 134)
recepcion@fundacionestadio.com

Jarduerak / Actividades:

945 131 345 (ext. 122)
aitor@fundacionestadio.com

Idazkaritza / Administración:

945 131 345 (ext. 131)
ainhoapereita@fundacionestadio.com

Zuzendaritza / Dirección:

945 131 345 (ext. 111)
mikel@fundacionestadio.com

Mantentzelana / Mantenimiento:

945 131 345 (ext. 128)
javier@fundacionestadio.com

Igeriketa-Eskola / Escuela de natación CN Judizmendi

Lunes a viernes de 17:30 a 19:30 h
Cerrada en agosto
945 130 223
club@cnjudizmendi.com

Fit & Wellness:

Lunes a viernes de 7 a 21:30 h y sábados,
domingos y festivos de 8 a 14 h
945 142 742 (ext. 124)
fit-wellness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945 130 673 (ext. 101)
hosteleria@fundacionestadio.com

HOSTELERÍA - OSTALARITZA

ESTADIO ALTO MECILLO

Todo el equipo del servicio de hostelería del Estadio os deseamos una feliz Navidad y un próspero 2023. Ojalá sea un poco mejor para todas/os.

Os recordamos que podéis disfrutar de vuestras comidas y cenas navideñas en nuestro restaurante (hasta el 31/May puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas haciendo la reserva en el 945 130 673 con 24 h antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo) con nuestros nuevos menús (reserva previa y mesa completa) de temporada:

Menú Armentia

Entrantes (a compartir):

- Paletilla ibérica con pan cristal y tomate
- Ensalada de espinacas con pasta fría, nueces y queso de cabra, aliñado con vinagreta de naranja
- Pimiento relleno de boletus
- Langostinos flambeados (3 uds. por persona)

Segundo plato (a elegir):

- ½ ración de merluza asada con escalibada y trigueros
- ½ ración de solomillo de ternera al roquefort

Postre casero (a elegir):

- Mouse de yogurt con mango
- Tarta de queso con frambuesas
- Brownie de chocolate blanco y frutos del bosque Goxua

Pan, agua mineral y vino Rioja Alavesa (suplemento vino crianza 5 €/botella).

Precio: 38,50 € (IVA incluido)

Menú Txindoki

Entrantes (a compartir):

- Ensalada de calamar con vinagreta de mango y lima
- Croquetas de jamón ibérico
- Coca de pato confitado y foie

Segundo plato (a elegir):

- ½ ración de taco de bacalao asado con pimientos confitados y refrito de ajos con langostinos
- ½ ración de carrilleras ibéricas con parmentier de reineta

Postre casero (a elegir):

- Mouse de yogurt con mango
- Tarta de queso con frambuesas
- Brownie de chocolate blanco y frutos del bosque Goxua

Pan, agua mineral y vino Rioja Alavesa (suplemento vino crianza 5 €/botella).

Precio: 34 € (IVA incluido)

Ceder la documentación de abonada/o es una falta muy grave

Queremos informar que, según el Reglamento de la Fundación y su régimen disciplinario (disponibles en fundacionestadio.com), ceder la documentación de abonada/o para facilitar el acceso de otra persona no abonada constituye una falta muy grave que puede conllevar la expulsión definitiva.



Ikasketetan laguntzeko zerbitzua



Ikasketak eta etxeko lanak egunean izaten laguntzeko, gogorazi nahi dizugu eskola egunetan astelehenetik ostegunera 17:30etik 20:00etara Iratxe zuri laguntzeko prest izango duzula ikasketak gelan (Gazte eraikina, lehen solairua). Zure eskola edo entrenamenduaren aurretik edo ondoren, edo gurasoen zain zauden bitartean, aprobetxa ezazu ikasketetan laguntzeko zerbitzua.

Cuotas anuales 2023, descuentos, cuota de honor y foto

Los precios de las cuotas anuales para 2023 son los siguientes:

Adulto: 262 €

Mayor: 181 €

Infantil: 131 €

Los armarios o hamaqueros 35 €

Descuentos:

Dependencia: grados 2 o 3 pueden acogerse al descuento del 50% entregando en Recepción la documentación justificativa emitida por el Centro de Orientación y Valoración del IFBS.

Estudiante: Si tienes entre 16 y 25 años (nacida/o entre 1998 y 2007) y estudias y resides fuera de Araba/Álava tendrás un descuento del 50% entregando en Recepción, **antes del 30/Dic**, esta documentación: matrícula del curso 2022/23 y justificante de residencia fuera de Araba/Álava (puede ser certificado del colegio mayor/residencia, ayuntamiento del lugar de residencia o copia del contrato de la vivienda utilizada).

Familia numerosa: Aplicamos un descuento del 15% en la cuota anual a las personas abonadas con título de familia numerosa. Si es tu caso y aún no lo has solicitado, entrega en Recepción **antes del 30/Dic** una copia del título de familia numerosa actualizado, acompañada del original.

Tienes la lista de precios 2023 completa en fundacionestadio.com. Pasaremos las cuotas anuales en la segunda quincena de enero. Para evitar devoluciones no deseadas, actualiza tus datos y asegúrate de que son correctos en Estadio online o Recepción (t 945 131 345 o recepcion@fundacionestadio.com, donde también puedes enviar la documentación escaneada para los descuentos). Si deseas causar baja comunícanoslo antes del 30/Dic.

Cuota de honor:

Para reconocer a aquellas personas abonadas mayores y de larga trayectoria de fidelidad a la Fundación, en 2021 se creó un **nuevo abono de honor (mayores de 75 años y 45 años de antigüedad)** ininterrumpida o más congelando el importe de su cuota anual. Quienes cumplan ambas condiciones en 2023 (edad y antigüedad ininterrumpida) les será de aplicación automática.

Fotos actualizadas:

Mira la foto de tu tarjeta del Estadio y si no te pareces mucho (en especial, las/os jóvenes) actualízala enviándonos una foto de carnet a recepcion@fundacionestadio.com (te avisaremos cuando tengamos lista tu tarjeta nueva) o pasándote por Recepción para que te la saquemos.

Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo, y la tarde de Reyes

Como todos los años, el Estadio permanecerá cerrado las tardes del 24 y 31 de diciembre desde las 14:30 h y los días 25 de diciembre y 1 de enero. También permanecerá cerrado la tarde del 6 de enero, día de Reyes. Zorionak eta Urte Berri On!



Estas vacaciones escolares tienes plan en el Estadio

Según edades e intereses, para las próximas vacaciones escolares de invierno (**del L26 al V30/Dic y/o del L2 al J5/Ene de 9 a 13:30 h**) Jolastokia te ofrece un programa completo de actividades para niñas/os entre 3 y 8 años. Para edades entre 8 y 12 años, los mismos días pero en horario de 9:30 a 13:30 h se llevará a cabo el **Campus Estadio** en el polideportivo. Si te interesa alguno, **puedes apuntarte hasta el J16/Dic** (o agotar plazas) en Estadio online, Recepción o llamando al 945 131 345.



Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend y Disko-roller

Kirol wkend es el mejor plan para los fines de semana de invierno en el Estadio, en especial estas vacaciones. Si tienes entre 8 y 13 años, acércate al **Polideportivo los fines de semana y festivos, de 17:30 a 19:30 h**, y disfruta de juegos y deportes alternativos. Infórmate e insíbete en Recepción o llamando al 945 131 345 por 3€/sesión, 28€/mes o 66€/temporada (6 meses, hasta el D26/Mar). Y los S a las 19:30 h ponemos las luces y música y a bailar patinando (o patinar bailando) con Disko-roller.



Cineclub Estadio Zinekluba

Los lunes, **entre el 16/Ene y el 6/Feb, a las 18 h** en Vital Fundazioa Kulturunea (CC Dendaraba, c/La Paz 5, 1ª planta), habrá sesión de cine forum para disfrutar de las mejores películas de deporte y debatir sobre ellas desde los puntos de vista deportivo y del cine con las/os mejores ponentes. Cartelera de 2023: 'El milagro' de Gavin O'Connor, 'Le Mans '66' de James Mangold, 'Más dura será la caída' de Mark Robson y 'Seabiscuit, más allá de la leyenda' de Gary Ross.





CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Buenos resultados de Arabatxo en parkour y artística

El Arabatxo continúa dando pasos firmes en el desarrollo de la actividad deportiva de parkour. En el Parkour Spain Series celebrado en Madrid en octubre logró dos medallas de plata.

La representación gasteiztarra corrió a cargo de Asier Larrimbe, Ian de Miguel y Marcos Martín. En el caso de los dos primeros era su segunda presencia en una prueba de esta nueva disciplina gimnástica. De Miguel se alzó con la medalla de plata, tras el granadino Eduardo Oliva, en la prueba free style de la categoría sub-17, que califica las habilidades acrobáticas sobre un circuito de obstáculos.

En la categoría infantil, el Arabatxo estuvo representado por Marcos Martín. En su primera experiencia en esta disciplina, se hizo con la medalla de plata en la modalidad de free style.

En la categoría senior absoluto, Asier Larrimbe fue el representante del Arabatxo. Realizó una correcta prueba que le colocó en la mitad de la tabla de una categoría con altísimo nivel.

El evento madrileño fue la antesala de los Campeonatos de España que se disputaron en Pamplona del 18 al 20/Nov pasados. De Miguel acudió con la vitola de favorito para colarse en los metales, llegó a la final con la mala fortuna de lesionarse en su ronda. Que se recupere bien y siga avanzando en su ambicioso objetivo de clasificarse para los JJ.OO. de Los Ángeles 2028.

En gimnasia artística masculina continúan las buenas noticias. Unai Baigorri, tras lograr la séptima plaza en el Europeo en caballo de salto y su ingreso en el CAR de Madrid, afronta la preparación del Mundial 2023 para lo que ha sido convocado a una concentración preparatoria en diciembre en Madrid. Asimismo, Aratz Ramos ha sido convocado a una concentración en Barcelona, como preparación del Cto. Europa junior del próximo año. Es la primera convocatoria que recibe como premio a su progresión gimnástica. En ambos casos, irán acompañados del técnico del Arabatxo Xabier Larrimbe.



f Clubarabatxo

@ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Comenzamos una nueva temporada

Ya ha empezado una nueva temporada con la ilusión renovada por conseguir los mejores resultados.

Los equipos federado y escolar han sido los madrugadores estrenando la temporada 2022/23 con la disputa, el primero, del Nadador Completo de Araba/Álava en el que se consiguieron siete trofeos y la 1ª Jornada FAN, y de dos jornadas de la DFA en el caso de los escolares. Y ya se han batido dos récords de Araba/Álava en los relevos cortos mixtos y una Mejor Marca de edad escolar.

En próximas fechas, los equipos masculino y femenino se medirán a los 8 mejores equipos vasco-navarros en la Copa de Euskalherria de clubes, de la 2ª división nacional. Como punto fuerte, acudiremos a Sabadell al Cto. España absoluto en piscina de 25 con 10 nadadoras/es con mínima individual: Uxue Alba, Maider Meléndez, Uxue Navarro, Uxue O. Pinedo, Beñat Agirrebaltzategi, Mikel Arrue, Unax Gª Albéniz, Pablo Espejo, Xabier Nanclares y Urko Zugazaga, además de con los relevos masculino y mixtos, también clasificados.

Se completará el trimestre con los Trofeos Ciudad de Logroño y el Internacional Castalia-Castellón.



Club Natación Judizmendi
LaV de 17:30 a 19:30 h
Cerrado en agosto
945 130 223
club@cnjudizmendi.com
cnjudizmendi.com

@CNJudizmendi

cnjudizmendi

ClubNatacionJudizmendi

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Participaciones en el Trofeo Fz. Pradilla y la Liga de Clubes

El pasado 8/Oct en Navarrete (La Rioja) participamos en el Trofeo Fz. de la Pradilla en el que se dieron cita los halteros más destacados de las diferentes selecciones y algunas/os medallistas nacionales.

Por equipos el Indarra se proclamó vencedor del trofeo con 1.275 puntos, por delante de los anfitriones (949 puntos). En cuanto a la clasificación individual nuestros deportistas Víctor Predoi y Álvaro Jiménez ocuparon la primera y segunda posiciones respectivamente, con unos excelentes totales olímpicos. También hay que señalar las actuaciones de sus compañeros Arkaitz Vuelta y Koldo Galiano.

Una semana después, en el CC Sansomendi celebramos la Liga de clubes. Álvaro Jiménez volvió a destacar imponiéndose con unos buenos registros (281 puntos), por delante de sus compañeros Jon Cámara (233 puntos) y en tercer lugar Koldo Galiano.

En el equipo femenino destacaron Garoa Martínez y Aitziber Astarbe. Garoa en esta ocasión volvió a sorprender con un registro de 112 kg en DT, marca al alcance de muy pocas deportistas de élite.



Club Indarra Halterofilia Vital
657 711 995
inirua@hotmail.com

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Buenos resultados en la recta final del año

El tenista del Estadio Markel Garay se proclamó ganador del primer Open masculino TC TEG desarrollado en nuestras pistas hace unas semanas. El torneo fue todo un éxito y pasa a formar parte de los que se desarrollarán en el Estadio en los próximos años.

Este trimestre estamos participando en el Cto. Vasco Navarro Riojano Cántabro por equipos, en categorías absoluto mixto y alevín. En alevines nuestro equipo tuvo la oportunidad de viajar a Pamplona y competir contra el CT Pamplona y, en categoría absoluta mixta, ya hemos superado dos eliminatorias (contra Begoñalde y Artunduaga) y tenemos muchas opciones de ascender a segunda categoría.

Finalmente, nuestra representante June Iriondo se acaba de proclamar campeona del Master de Araba/Álava alevín 2022, torneo en el que participó gran cantidad de tenistas de la escuela TC TEG.

Continuamos ofreciendo clases para todas las edades, con grupos que van desde pre-benjamín hasta adultos. Consulta nuestra website.



TC Tennis Education Group
639 667 331
info@tegvitoria.com
tegvitoria.com



tegvitoria



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Lehiaketara itzultzea

Itzuli gara lehiaketara maila guztietan. Aurten bost bikote ditugu izena emanda eskola kirolean (benjamin, kimu, haur eta kadete mailak); kimu mailan, bi bikote). Eta, Federazioarekin arazorik ez izateko, bikote bakoitzean 5 edo 6 pilotari ditugu izena emanda.

Hala, bada, Zidorra Pilota Taldearen pilota eskolak hazten jarraitzen du: 6 eta 14 urte bitarteko 50 pilotari gara dagoeneko.

Orain hirugarren pilota txapelketa prestatzen ari gara, eta nafarrak eta errioxarrak gonbidatuko ditugu berriro. Guztiok gonbidatuko zaituztegu ikustera; aurten irabaztea espero dugu!



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com

Adin nagusitasuna bete berri du, eta bere garaipen zerrendan nabarmen ageri dira brontzezko domina bat, 18 urtez azpiko Espainiako txapelketan lortua, eta zilarrezko beste bat, joan den udan Pragan egindako Europako txapelketan lortua. Garazi Izagirre, Gaztedi Rugby Taldeari lotutako kirol bizitza baten ondoren, Ohorezko B Mailako Getxo Errugbia taldeak fitxatu berri du, mele erdiko postuan.

Garazi Izagirre

jugadora de rugby

Si quieres aportarnos información de algún/a 'deportista estadio' para publicar en esta sección envíanos un mensaje a estadio@fundacionestadio.com con su nombre y apellidos y un texto breve

“Las experiencias vividas dentro y fuera del campo, tanto buenas como malas, las derrotas... han forjado mi carácter”

¿Cómo y cuándo empezaste a practicar rugby? ¿Fue tu primera opción?

Empecé a practicar rugby con 12 años. Un amigo de mi padre nos animó a mi hermano y a mí a probar, nos dijo que era muy divertido. Y aunque al principio no quería ir, fuimos, probé y me encantó. Yo entonces llevaba unos cinco o seis años jugando al hockey sobre patines y la verdad es que nunca pensé que iba a cambiar.

El rugby a primera vista, por sus características brutas y tías/os muy grandes, no se asocia mucho con un deporte femenino pero va mucho más allá, es un deporte de evasión. Cualquier tipo de persona puede jugarlo. Es muy divertido y muy completo.

¿Qué cualidades hay que tener para ser un/a buen/a jugador/a de rugby?

Para practicar rugby todas las cualidades son bienvenidas. Está hecho para cualquier tipo de cuerpo y de habilidades. Todo el mundo tiene un puesto. Hay que ser viva/o, rápida/o o fuerte y hay que saber lo que es el sacrificio, el compañerismo y el trabajo en equipo.

Tienes una medalla de bronce en el campeonato de España sub18 y eres subcampeona de Europa sub18 de rugby seven. ¿Cómo fue la experiencia de formar parte de la selección?

La experiencia de estar con la selección española, ir a Praga, jugar un europeo... ha sido increíble, una auténtica locura. Nunca me había imaginado, bueno cuando eres pequeña piensas 'te imaginas si un día...' y ha pasado. Ha sido de ensueño.



¿Crees que la seleccionadora Bárbara Plá contará contigo en próximas citas internacionales?

Ya no soy sub18 y no hay sub20 femenino. Entrar en la selección absoluta es más difícil pero si algún día ocurriese será increíble.

Tras estar toda tu vida deportiva en el Gaztedi RT, acabas de fichar por el Getxo Rugby Femenino de División de Honor B. ¿Supone un gran salto deportivo?

Tras toda una vida en el Gaztedi RT, haberme ido al Getxo supone un salto bastante grande, tanto deportivamente como en mi vida personal. Pero estoy muy contenta,

me han acogido súper bien y aunque se nota mucho el cambio de liga poco a poco me estoy habituando.

¿Cómo lo compaginas con los estudios y el ocio?

Por la mañana voy a la universidad, a la facultad de Publicidad y Relaciones Públicas de Leioa, y por la tarde a entrenar. Este año la verdad es que lo compagino bien, incluido el ocio y estar con las/os amigas/os. El año pasado, en bachiller, fue mucho más estresante. Pero para mí es un esfuerzo que merece la pena. Lo hago encantada y me encanta.

¿Cuál es tu objetivo y hasta dónde te gustaría llegar?

Ahora mismo mis objetivos a corto plazo son ganar la liga con el Getxo e intentar subir este año de categoría. A largo plazo sería una pasada llegar a jugar con la selección algunas series mundiales.

El tercer tiempo es uno de los aspectos positivos más conocidos del rugby ¿Qué has aprendido del rugby?

A mí el rugby me ha enseñado y me ha dado muchas cosas: las/os que son hoy en día mis mejores amigas/os, he conocido a muy buena gente. Y he vivido experiencias que han sido una locura tanto buenas, dentro y fuera del campo, como malas, derrotas... Todo ello ha forjado mi carácter.

Y los valores que te enseña el rugby: el respeto, el compañerismo, el no rendirse. Al final son cosas que las pones en práctica en tu día a día. Para mí es un estilo de vida.

Estoy muy orgullosa de todo lo que he conseguido, de cómo me están yendo las cosas, de cómo he trabajado para llegar hasta aquí.



Puedes ver la entrevista a Garazi en fundacionestadio.com



perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:**
El bosque de Armentia
- **Playa o montaña:** Playa
- **Una película:**
'Good Will Hunting' de Gus Van Sant
- **Un libro:**
'La sombra del Viento' de Carlos Ruiz Zafón
- **Una manía en el deporte:**
Jugar siempre con trenza
- **Una virtud:**
Perseverancia
- **Un defecto:**
Procrastinación
- **Otros deportes que practiques:**
Gimnasio y correr
- **Un deporte como espectadora:**
Fútbol
- **Un/a deportista que admires:**
Niall Williams (rugby)
- **Tu rincón favorito del Estadio:**
El gimnasio

COMO SE HACE UN/A DEPORTISTA DE ELITE

Un/a deportista de alto rendimiento es el resultado de diferentes variables. La predisposición genética es un aspecto fundamental pero el entorno en el que se desarrolla marcará su evolución y determinará su éxito o fracaso.

Las características del deporte que practique (colectivo o individual, con recompensas económicas o no...) marcarán diferencias sustanciales en la gestión de éxitos o fracasos y añadirá más o menos elementos contaminantes para el desarrollo natural del deportista. Pero todos ellos tendrán un tronco común.

¿Por qué se inicia un/a niño/a en el deporte? Para pasarlo bien y disfrutar; para socializar, porque alguno de sus amigos/os lo practica; o para sentirse competente y elevar su autoestima.

¿Y por qué abandona? Porque se frustra y se estresa, él o ella o su entorno han puesto unas expectativas muy elevadas, pierde la capacidad de controlar la situación y le genera ansiedad; por la presión de m/padres y entrenadoras/es, más pendientes de los resultados que del proceso; porque el deporte deja de ser algo prioritario.

¿El deporte de elite es saludable? *'La práctica del ejercicio físico presenta múltiples beneficios, físicos y mentales... que producen en el cerebro placer, relajación y equilibrio... Sin embargo, llevado al nivel de elite, estos aspectos tan positivos pueden convertirse en el mayor enemigo de la salud mental'* Mario Cabrera (psicólogo). *'La depresión, la ansiedad y el trastorno alimentario son los problemas más generalizados en las/os deportistas de elite. Las causas más comunes: el elevado nivel de exigencia, la mala gestión de las expectativas (demasiado altas), estar lejos de la familia, sentir soledad...'* U. Toronto

¿Es feliz el o la deportista de alto rendimiento? *'Ser deportista de elite es un privilegio, pero no da la felicidad... es la proyección que damos a las/os aficionadas/os, pero es algo muy sacrificado'*



Errendimendu handiko kirolari bat berekin eta bere ingurunearekin zerikusia duten hainbat aldagairen emaitza da. Joera genetikoa izatea funtsezko alderdia da, baina inguruneak erabakiko du ea arrakasta edo porrota izango duten.

Roger Esteller (ex jugador de baloncesto). *'Existe la creencia de que lo tienen todo para ser felices... sí y no... Confundimos emoción con felicidad y lo unimos a los títulos, el éxito, el reconocimiento...y no es así'* Imanol Ibarrondo (coach).

¿Qué factores pueden hacer feliz o infeliz a un/a deportista de elite? Se ve privada/o de una vida social normal; dedica la mayor parte de su vida a entrenar; la renuncia es algo permanente en su vida; se enfrenta a exigencias de todo tipo, presiones, desarraigo, soledad...; crece en un ambiente de competencia continua, el resultado importa más que el aprendizaje.

¿Cómo deben gestionar las familias el itinerario de un/a deportista con talento? La niña o el niño es persona antes que deportista,

debe priorizarse el desarrollo personal sobre el posible éxito deportivo; les ayudará a relativizar el éxito y el fracaso; deben transmitirse y entrenarse valores para que puedan manejar sus propias emociones, que le servirán para soportar lesiones, jugar menos de lo que quisieran, estar alejadas/os de la familia..., valores como el esfuerzo, la disciplina, el autocontrol, la gestión de las frustraciones, la responsabilidad...; intentar desarrollar sus cualidades sin compararse con nadie y cada cual a su ritmo.

'Cuando eres pequeña/o empiezas esto como un hobby, pero a medida

que vas creciendo, pasas a ser una niña de 14 años a quemar etapas a una velocidad que no te esperabas. Nadie te enseña a manejar el estrés o te explica qué es la ansiedad o lo que puede conllevar la competición de alto nivel... Empecé a entrenar y a sentir como una aversión hacia el propio deporte, era llegar al campo y me costaba', Irene López, selección española de fútbol, que lo dejó incapaz de gestionar la ansiedad.



Mikel Jauregui
Director Fútbol Base, Real Unión



¿Te interesa este tema? Puedes ver aquí el vídeo de la charla de Mikel Jauregui y Javier Orbañanos *'Cómo se hace un/a deportista (de alto nivel).'*

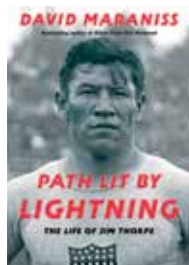
Literatura

'Path Lit by Lightning'

de David Maraniss

Una fascinante biografía del atleta más grande de Estados Unidos escrita por el autor más vendido de la biografía clásica.

Jim Thorpe saltó a la fama mundial como un talento mítico: ganó medallas de oro en decatón y pentatón en los JJOO de Estocolmo 1912, fue la estrella del Salón de la Fama del Fútbol Americano Profesional y jugó en las ligas mayores de béisbol, en los Gigantes de Nueva York. Pero a pesar de sus habilidades colosales, su vida fue una lucha contra viento y marea: se encontró con autoridades engañosas que le dieron la espalda cuando su reputación estaba en peligro, sus medallas de oro fueron rescindidas injustamente, y se vio afectado por el alcohol, los matrimonios rotos y las dificultades financieras. Sin embargo el hombre sobrevivió y también el mito.



'Prohibidas pero no vencidas'

de Carlos Beltrán

'Prohibidas pero no vencidas. Mujeres pioneras del deporte', de la editorial Desnivel, es la historia oculta del deporte practicado, impulsado y disfrutado por mujeres en la lucha por la igualdad en todos los ámbitos de la vida. A través de episodios de los siglos XIX y XX, con un estilo informal y divertido, cuenta cómo distintas precursoras de buena parte del mundo (campeonas, pedagogas, artistas, aventureras) lograron lo que solo parecía reservado a los hombres, convirtiéndose así en ejemplos de las capacidades físicas y psicológicas de las mujeres. Deporte, revolución, reivindicación y sentido homenaje, desde el máximo respeto y sin perder (salvo cuando ya la cosa no tiene ninguna gracia) el sentido del humor.



Cine

'The Phantom of the Open'

de Craig Roberts

'The Phantom of the Open' es una comedia dramática biográfica dirigida por Craig Roberts, sobre las hazañas de Maurice Flitcroft.

Flitcroft es conocido como el peor jugador de golf de todos los tiempos. Era operario de grúa en unos astilleros y comenzó su vida 'deportiva' a los 47 años tras hacerse con un libro y un video sobre las reglas de este deporte. Compró por correo medio juego de palos y empezó a practicar en la playa, o en una pista pública de atletismo. Con este bagaje, decidió que quería jugar el Open Británico y sorprendentemente se le permitió participar en una de las rondas clasificatorias. Su recorrido fue un completo desastre y terminó con la peor tarjeta de la historia del Open Británico. Captó la atención de los medios, diciendo que su tarjeta se debió al lumbago pero se supo que en realidad era un impostor. Al año siguiente le denegaron la participación en el torneo y lo siguió intentando con pseudónimos.



Documental

'The Redeem Team'

de Jon Weinbach en Netflix

Este documental de Netflix comienza después de la decepcionante actuación de la selección estadounidense de baloncesto en los Juegos Olímpicos de 2004, y su deseo de redimirse con el oro de Pekín 2008. Cuenta con las intervenciones de LeBron James, Dwyane Wade, Mike Krzyzewski, Kobe Bryant, Carmelo Anthony, Pau Gasol, Chris Paul o Dwight Howard, que ofrecen impresionantes reflexiones y recuerdos de su época juntos.

Las críticas han dicho que es optimista, inspiradora, e incluso un poco melancólica.



Serie

'Save our Squad'

Dan Dewsbury
zuzendariarena, Disney+ katean

Telesail horretan, David Beckham munduko futbolaren gailurrera iritsi da, eta bueltan dator bere jatorria: Londresko ekialdera, han hasi baitzuen bere futbol ibilbidea, Echo Junior League izeneko ligan. Save Our Squad telesailan, David Beckhamek bat egiten du Westward Boys taldearekin; 14 urtetik beherakoen oinarritzko futboleko talde bat da.

Westwardek ez du partidarik irabazi denboraldi osoan, eta desagertzeko arriskua dute. Davidek jokoan eman dituen urte guztietako esperientzia aprobetxatu beharko du, jaitzieratik salbatzeko aukera eman nahi badie. Heroismotik larritasuneraino, porroretik berrerospeneraino, Westward Boys taldeko futbolariei, entrenatzaileei eta familiei denboraldian zehar bizi izango dituzten esperientziak ahaztezinak izango zaizkie.



Fotografía

'Zone mixte'

Exposición colectiva parte del 'Summer in Olympic Forms' para promover la fotografía deportiva femenina. Con vistas a los Juegos de París 2024, la asociación para la educación y la integración a través de la fotografía cinematográfica y el deporte, Analog Sport, y el centro cultural Le Consulat Voltaire han colaborado para presentar el trabajo de 11 fotógrafas/os que se identifican como mujeres y/o pertenecientes a minorías de género.

A través de esta exposición, se combinan habilidades para movilizar los valores de igualdad y ayuda mutua. Se trata de inspirar a una nueva generación de fotógrafas/os y ofrecer otras perspectivas sobre el deporte.



1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

Kutxabank se encuentra adherido al Fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito previsto en el Real Decreto-ley 16/2011, de 14 de octubre. La cantidad máxima garantizada actualmente por el mencionado Fondo es de 100.000 euros por depositante.

SI QUIERES POWER TRAE TU NÓMINA Y LLÉVATE 150€*

* Abono de 150€. Oferta exclusiva para clientes menores de 35 años que domicilien su nómina por primera vez en Kutxabank en una Cuenta Nómina Joven** antes del 31/12/2022. Nómina de importe neto igual o superior a 1.000 € y sujeta a compromiso de permanencia de 24 meses. Saldo mínimo en cuenta: 250€. El abono en cuenta tiene la consideración de rendimiento de capital mobiliario sujeto a retención. Cuando el cliente que no cumpla lo estipulado se generará una penalización por incumplimiento por el importe de 185,19€. **Requisitos Cuenta Nómina Joven: Todos los titulares menores de 35 años. Ingreso de nómina o desempleo por importe mínimo de 600€/mes (400 €/mes en el caso de la pensión). Es necesario cumplir con la domiciliación al menos durante 6 meses en cada periodo de liquidación anual. Si no puedes cumplir este requisito, se considera como opción alternativa el mantenimiento de un saldo medio igual o superior a 20.000 euros en Planes de Pensiones, Baskepensiones y/o fondos de inversión. Facturación neta anual de 1.200€ con tarjetas o 12 usos en comercios al año. Tener contratados los servicios de Banca Online, igualmente tener informado el teléfono móvil de cada uno de los titulares. Revisión de los requisitos de esta Cuenta OK se realiza anualmente. El incumplimiento de cualquiera de ellos implicará el cobro automático de una comisión de 50€ el mes siguiente del devengo. En caso de incumplimiento, en un supuesto de saldo medio de 3.000€, daría como resultado una TIN: 0%, TAE: -1,67%. La TAE en los supuestos de incumplimiento puede variar al depender del saldo medio de las cuentas. Kutxabank, S.A., Gran Vía, 30-32, Bilbao, C.I.F. A95653077. Inscrita en el Registro Mercantil de Bizkaia. Tomo 5226, Libro 0, Hoja BI-58729, Folio 1, Inscripción 1a.

KUTXABANK

KORNER

kutxabankkorer.eus