

ESTADIO

**Disfruta de
las actividades
acuáticas
del Estadio**

ENTREVISTA

Mikel Sánchez

Traumatólogo

*“Sería bueno que respetáramos el normal
crecimiento de las niñas y los niños, adecuar el
deporte a su edad y no acelerarlo”*



Jardueren egitaraua
UDA 2022 VERANO
Programa de actividades



ESTADIO

@festadio f 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 Montejo, 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

#106 / 2022 NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundaciones Vital Fundazioak

Fundación Idiomas incorpora el euskera a su amplia oferta formativa para el curso 2022-23; 'Vital por Alava' llena tu verano de música, teatro y danza; ¿Eres un/a artista? Fundación Vital convoca el Certamen Arte Vital 2022



08 zap

¿La prohibición a competir castiga a la gente correcta?; Recomendaciones para la equidad de género en el deporte; Las jugadoras de fútbol que desafían la prohibición francesa a jugar con hijab; Las/os runners no binarias/os han estado siempre ahí; Team Canada neutro en carbono en 2022; Kirolak Ukrainari emandako babesa; El ejercicio puede mejorar tu cerebro, la contaminación del aire puede evitarlo; Nuevo deporte de equipo con raqueta



10 aurrera! / ¡en movimiento!

Actividades acuáticas al aire libre



12 on egina! / ¡bien hecho!

WinBelemDon, un homenaje al torneo de tenis más tradicional para la mejora social



16 elkarrizketa / entrevista

Mikel Sánchez, traumatólogo y director científico de la UCA



18 estadioko jendea / gente del estadio

Abonadas/os solidarias/os acogiendo



20 info estadio

Hostelería de verano; Nuevos boulder y zona cardio exteriores; No tomes imágenes sin autorización; Igerilekuan, bainujantzi egokia; En el Estadio tus hijas/os son tu responsabilidad; Stop robos en el Estadio; Ayúdanos a disfrutar del Estadio; Siempre con tu tarjeta; Equipos de socorrismo y mantenimiento reforzados



24 estadioko kirolaria / deportista estadio

Nadine Arbaizar, tenista



26 aula estadio aretoa

José Luis Pz. Triviño, deportistas políticamente correctas/os

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

Love Estadio

Udaberri usaina dabil. Hur-hurrean dugu uda, eta Estadio ia prest dugu ahalik eta gehien goza dezazun. Espero dugu lehengo uda haiek bezalakoa izatea (edo betikoak bezalakoa, azken bi urte hauetan amesten aritu garen tankerakoa): sartzeko edo egoteko mugarik gabe, nahitaezko maskararik gabe, pertsonen arteko distantziarik gabe, eta Estadio % 100ean dugula, maite dugun jendearekin elkartzeko. Pandemiaren aurretik bezala instalazio, zerbitzu, jarduera eta giro guztiez gozatzeko aukera berreskuratut nahi dugu. Eguraldi ona lagun izatea eta zure laguntza izaten jarraitzea besterik ez da falta.

Normaltasunera itzultzeaz gain (eta hori ez da gutxi), aurtengo udako beritasuna tenis jokaleku berria izango da (futbol zelaiairen ondoan). Tamaina handiagoa eta jokorako ezaugarri hobeak eskaintzen ditu, eta egungo 3. tenis jokalekua ordezkatzeko du, haren irakaskuntza, entrenamendu eta lehiaketa jardueraren zati handi bat hartzeaz gain. Dagoeneko egin ditzaitezue erreserbak.

Estadio Berriak beste fase bat burutu du, 1. fasea, eta orain esleitu eta hastear gaude 2. faseko obrak: jarduera zentro berri bat (3. tenis jokalekuak uzten duen bolumenean). Trinket eraikinari lotuta egongo da (han mantenduko dira kirol anitzeko jokalekuak eta trinketa), eta eraikin nagusira (igerileku estalira) bi pasabidek lotuko dute. Tamaina handiko 5 areto berri izango ditu jardueretarako; eta, estalkian, instalazio teknikoak eta energia fotovoltaikoa sortzeko gailuak izango ditu. Aurreikusten dugunez, 2023ko irailean jarriko da martxan, denboraldiaren hasierarako, eta jardueraren zati handi bat hartuko du. Estadioberria.fundacionvital.eus webgunean duzu fase honi eta hurrengoiei buruzko informazio zehatzagoa.

Amaitear dago 2021/2022 denboraldia, «Aisialdi aktiboa eta ongizatea» programa izan duena. Bada, eskerrak eman nahi dizkiet programako jardueraren batean parte hartu duzuen guztiei; izan ere, zailtasunak gorabehera, pandemiaren aurreko praktika mailak berreskuratzea lortu dugu, gogobetetasun indize berdinekin edo hobeekin. Jadanik ari gara prestatzen 2022/2023 denboraldia, aldaketez betea. ESTADIOren hurrengo zenbakian aurkeztuko dizkizugu aldaketa horiek.

Estadio udarako sortu zen, 1950eko hamarkadaren amaieran. Igerilekue-tan plisti-plasta eginez, Gasteizko egun beroetan freskatzeko; udako haizean eta familia giro alaietan murgiltzeko, eguna pasatzeko, eta hirian aisialdi aktiborako dituen aukera guztiak ezagutzeko.

ESTADIOren zenbaki honekin, jarduera bizigarrien programa berri bat aurkeztzen dizugu, berriz ezagutu dezazun Estadioko udako eskaintza osoa, denentzat pentsatua, eguraldi onaz eta aisialdiaz lagunartean gozatzeko. Uda honetan, zu zeu eta Estadiori diozun maitasun eta fidelitasuna zarete protagonistak: Love Estadio.

Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti García
Vital Fundazioetako presidentea

Love Estadio

Huele a primavera, el verano está a la vuelta de la esquina y estamos acabando de preparar el Estadio para que lo disfrutes al máximo. Esperamos que sea un verano como los de antes (o como los de siempre y con el que soñábamos estos últimos dos años): sin restricciones de acceso o estancia, sin mascarilla obligatoria, ni distancias interpersonales, ni temores... y con el Estadio al 100% para reencontrarnos y juntarnos con la gente que queremos. Ansiamos recuperar la posibilidad de disfrutar de todas las instalaciones, servicios, actividades y ambiente como antes de la pandemia. Solo falta que acompañe el buen tiempo y que podamos seguir contando con tu colaboración.

Al margen de la vuelta a la normalidad, que no es poco, la novedad de este verano será la nueva pista de tenis (junto al campo de fútbol). Ofrece mayores dimensiones y mejores condiciones para el juego y sustituirá a la actual pista de tenis 3 además de acoger gran parte de su actividad de enseñanza, entrenamiento y competición. Ya puedes empezar a reservarla.



Estadio Berria ha completado una nueva fase, la '1', y ahora estamos a punto de adjudicar y empezar las obras de la fase '2': un nuevo centro de actividades (en el volumen que deja la pista de tenis 3). Estará unido al edificio trinquete, donde se mantendrán la pista polideportiva y el trinquete, y conectado al edificio principal (el de la piscina cubierta) por dos pasarelas. Contará con 5 salas nuevas de grandes dimensiones para actividades y una cubierta destinada a instalaciones técnicas y generación de energía fotovoltaica. Tenemos previsto que entre en funcionamiento en septiembre de 2023, para el inicio de la temporada, y acoja gran parte de su actividad. En Estadioberria.fundacionvital.eus tienes información más detallada de esta fase y las siguientes.

A punto de finalizar la temporada 2021/22 'Ocio activo y bienestar', quiero dar las gracias a todas las personas que habéis participado en alguna de las actividades del programa porque, a pesar de las circunstancias, hemos conseguido recuperar los niveles de práctica anteriores a la pandemia con los mismos o mejores índices de satisfacción. Ya estamos preparando la temporada 2022/23, que vendrá con cambios. Te los presentaremos en el próximo número de ESTADIO.

El Estadio nació (a finales de los años 50) para el verano. Para refrescarse en los días calurosos de Vitoria-Gasteiz con un chapuzón en sus piscinas, para sumergirse en su brisa veraniega y el ambiente alegre y familiar, pasar el día y descubrir todas sus posibilidades para el ocio activo en la ciudad.

Con este número de ESTADIO te presentamos un nuevo programa de actividades estimulantes para que redescubras toda la oferta veraniega del Estadio, pensada para todas/os, para disfrutar del buen tiempo y del ocio en compañía. Este verano, tú y tu amor y fidelidad por el Estadio sois los protagonistas, Love Estadio.

Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti García
presidente de las Fundaciones Vital

Fundación Idiomas incorpora el euskera a su amplia oferta formativa para el curso 2022-23

Idiomas Fundazioak euskara txertatuko du datorren ikasturterako heziketa eskaintzan, oinarrizko mailatik hasita, eta haur zein helduentzat diseinatuta. Bertara joanda matrikulatzeko epea ekainaren 24a arte egongo da irekita; eta online matrikulatzeko, abuztuaren 24a arte. Hobariak egongo dira familia ugarentzat, Estadio Fundazioko abonatuentzat eta adiskide bat gonbidatzen dutenentzat.



Idiomas

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

Fundación Idiomas Vital Fundazioa ha lanzado ya su amplia oferta formativa para el curso 2022-23, que contará con las clases de euskera como principal novedad junto a las ya habituales de inglés, desde los siete años y para adultos; francés y alemán, a partir de los doce; business english e iniciación al chino y al árabe. La oferta de nuestra lengua cooficial abarcará desde el nivel inicial, tanto para alumnado a partir de 10 años como para adultas/os.

Las horas lectivas semanales y el horario dependen de las distintas edades y niveles y pueden consultarse en la web www.fundacionidiomas.eus. El precio para los cursos de dos horas de clase semanales es de 400 € y 600 € para los de tres horas (precios para el curso completo de septiembre de 2022 a junio de 2023). Entre las facilidades para el pago de la cuota, la entidad seguirá ofreciendo un 15% de bonificación para las personas abonadas de Fundación Estadio Vital Fundazioa (tanto para nuevas/os estudiantes como para las/os que ya lo son), para familias numerosas y para quienes se inscriban por primera vez 'invitadas/os' por alumnas/os actuales (15% para ambos siempre que se matriculen las/os dos).

Además, Fundación Idiomas Vital Fundazioa incluye en su oferta formativa una plataforma Moodle complementaria a las clases presenciales que permite al alumnado acceder desde su dispositivo a ejercicios prácticos para mejorar el aprendizaje (test, visuales y audiovisuales), y disponer de todo tipo de documentación formativa adicional.

El plazo de inscripción permanecerá abierto hasta el 24 de junio de forma presencial, con cita previa en la sede de la Fundación, calle Monseñor Estenaga, edificio de Egibide-Jesús Obrero, de lunes a viernes en horario de 17:30 a 21:00 h. Y hasta el 24 de agosto para quienes opten por la matrícula online.



‘Vital por Álava’

llena tu verano de música, teatro y danza

Vital Araban Zehar programa hemen dugu uda honetan ere. Iraila bitartean, 107 emanaldi gozatzeko aukera eskainiko digu sei kuadrilletako 66 herritan. Guztira, musika taldeen 55 kontzertu, 31 antzerki emanaldi, 15 abesbatza emanaldi, bi ballet emanaldi eta lau dantza emanaldi izango dira.

El programa ‘Vital por Álava’ llega puntual un verano más para llenar de actividades culturales los fines de semana de los municipios de nuestro Territorio Histórico. El año en que esta iniciativa cumple su mayoría de edad, el programa llega por primera vez a todos los municipios alaveses (excepto Vitoria-Gasteiz, que no participa por disponer de medios propios) y los dos del Condado de Treviño.

Hasta el mes de septiembre podremos disfrutar de 107 actuaciones en 66 localidades de las seis cuadrillas. Habrá 55 conciertos de grupos musicales, 31 representaciones teatrales, 15 recitales corales, dos actuaciones de ballet y cuatro actuaciones de danza.

El objetivo principal de Fundación Vital es llevar durante el verano fuera de Vitoria-Gasteiz una programación cultural a la que de otro modo las pequeñas localidades no pueden tener acceso. Y, al mismo tiempo, dar una oportunidad para actuar en público a grupos locales y jóvenes artistas formadas/os en las distintas escuelas del territorio.

La programación es muy variada en cuanto a ubicaciones, horarios y actuaciones. Hay propuestas para todos los gustos. Seguro que encuentras la tuya en www.fundacionvital.eus



¿Eres un/a artista?

Fundación Vital convoca el Certamen Arte Vital 2022

¿Te gusta pintar, esculpir o la fotografía? Fundación Vital ha convocado una nueva edición del Certamen Arte Vital, un concurso que tiene como objetivo apoyar y difundir el arte cercano, realizado en Araba/Álava, y a sus artistas. Este año, además, recupera la exposición con una selección de las obras más destacadas, que tendrá lugar en el Centro de Exposiciones Fundación Vital, y mantiene la virtual, novedad durante la pandemia.

Pueden presentar sus obras aquellas/os artistas de más de 16 años de edad, nacidas/os o residentes en el Territorio Histórico de Araba/Álava. El tema y la técnica son libres y el certamen está abierto a todas las artes visuales: pintura, escultura, fotografía y otras técnicas. Cada artista podrá presentar una única obra, reciente, original e inédita.

Un jurado, compuesto por profesionales acreditadas/os del mundo del arte, la cultura y la crítica, concederá cuatro premios de 1.500 euros a las cuatro mejores propuestas presentadas y seleccionará las obras que se incluirán en la exposición. La muestra conjunta podrá verse en el Centro de exposiciones 'Fundación Vital', sito en la calle Postas 13-15, del 16 de junio al 24 de julio de este año. Asimismo, con la totalidad de las obras presentadas se realizará una exposición virtual en la página web:

www.fundacionvital.eus a partir del 16 de junio.

Las obras deberán ser entregadas directamente en el Centro de exposiciones 'Fundación Vital' (Postas 13-15) en horario de 10:00 a 13:00 y de 16:30 a 18:30 h los días 31 de mayo y 1 de junio.

Vital Fundazioak Vital Artea 2022 lehiaketaren deialdia egin du, hurbileko artea (Araban egina) eta hurbileko artistak babesteko eta zabaltzeko. Lanak (pintura, eskultura, argazkia eta beste teknika batzuk) maiatzaren 31tik ekainaren 1era bitartean aurkez daitezke.





¿La prohibición de competir castiga a la gente correcta?

Hay quien se pregunta si la prohibición de competir a deportistas de Rusia y Bielorrusia es correcta. Plantean que se trata de personas sin antecedentes institucionales o activistas directos que son castigadas por una guerra y las acciones de los líderes políticos de sus países, con quienes no tienen contacto directo, ni como atletas, ni como ciudadanas/os particulares.

Las palabras y acciones de estas/os atletas son importantes porque tienen un perfil público muy alto. Es deseable que se distancien de las acciones de sus líderes políticos, pero esto no debe ser obligatorio. Este es el castigo colectivo de los individuos y no se debe permitir que suceda.

En un mundo conmocionado por esta guerra, es importante tomar posición, y esto incluye al mundo del deporte. El organismo rector del fútbol europeo, la UEFA, hizo bien en excluir a la Asociación de Fútbol de Rusia y las sanciones contra las federaciones rusas también se han impuesto correctamente en otros deportes. Pero este pensamiento no se puede aplicar a atletas individuales. Excluir al equipo ruso de la Copa Davis sería correcto, excluir a Daniil Medvedev de un torneo individual es incorrecto. ¿Y tú, qué opinas?



Recomendaciones para la equidad de género en el deporte

Un nuevo informe de la Comisión Europea sobre Igualdad de Género recoge recomendaciones en seis áreas para mejorar la equidad de género en el deporte: participación, entrenamiento y arbitraje, liderazgo, aspectos sociales y económicos del deporte, cobertura mediática y violencia de género.

Y destaca ocho temas que se deben tener en cuenta al desarrollar acciones:

Transversalidad de género

Interseccionalidad, para comprender las superposiciones entre las desigualdades.

Presupuesto para la equidad de género

Seguimiento y evaluación de las políticas

Educación sobre la importancia de las políticas de equidad de género

Comunicación: se debe garantizar que el informe se utilice como documento de referencia



Coordinadoras/es que supervisen la igualdad de género y

Los hombres como aliados: aquellos hombres que están en posiciones de toma de decisiones deben comprometerse a generar cambios.

Las jugadoras de fútbol que desafían la prohibición francesa de jugar con hijab

Durante décadas, la federación de fútbol de Francia (estado secular) ha prohibido competir con símbolos religiosos, como hijabs. En una Francia multicultural, donde el fútbol femenino está en auge, la prohibición ha provocado una reacción violenta cada vez mayor. Al frente de la lucha está Les Hijabeuses, un grupo de jugadoras de fútbol jóvenes que se ponen el hijab y hacen campaña contra una regla que excluye a las mujeres musulmanas de todas las edades de las actividades deportivas. Precisamente la única vía de escape de muchas de estas chicas.

Su lucha no es mayoritaria en la calle, donde seis de cada diez personas apoyan la prohibición de los hijabs, pero, en la industria del fútbol, todo el mundo parece estar de acuerdo en que deberían estar autorizados.



Las/os runners no binarias/os han estado siempre ahí

La mayoría de las carreras incluyen solo divisiones masculinas y femeninas. Las/os atletas no binarias/os se sienten restringidas/os por las normas de género pero, al mismo tiempo, no pueden o no quieren expresar su identidad.

En Estados Unidos, las carreras en ruta han introducido una categoría no binaria. Muchas/os corredoras/es no binarias/os participan junto a miles de competidoras/es y pasan desapercibidas/os; sin embargo, la capacidad de elegir es importante y registrarse en una carrera puede hacerlos sentir más visibles y respetadas/os.

El maratón y medio maratón de Brooklyn de este año tuvo lo que probablemente fue la participación no binaria más grande hasta la fecha, con 82 finalistas. Y la Philadelphia Distance Run ha sido la primera organización en ofrecer premios iguales a atletas no binarias/os.

“Las/os corredoras/es no binarias/os han estado aquí todo este tiempo”, afirman. “Nos hemos visto obligadas/os a correr en categorías que no coinciden con nuestras identidades de género, y ahora estamos viendo un cambio en los deportes para reconocernos”.



Team Canada neutro en carbono en 2022

El equipo de Canadá será neutral en carbono en los Juegos de la Commonwealth de 2022, que se disputarán en Birmingham (Inglaterra) y que serán los más sostenibles hasta la fecha.



Commonwealth Sport Canada (CSC) ha mostrado su compromiso con la acción climática y la reducción de emisiones y ha anunciado un plan que incluye medidas como: conferencias y video-llamadas en lugar de reuniones para limitar los viajes; documentos electrónicos en lugar de papel, alojamiento en hoteles de bajo consumo de energía y agua, limitar el embalaje de suministros y equipos pedidos o enviados a Birmingham... Además, ha formado a su

delegación sobre acciones respetuosas con el medio ambiente.

Birmingham 2022, por su parte, está implementando medidas que incluyen puntos de rellenado de botellas, minimizando el plástico de un solo uso, alquilando en lugar de comprar equipos y asegurando su reutilización, limitando vehículos de una sola ocupación y fomentando la bicicleta o caminar.

El ejercicio puede mejorar tu cerebro, la contaminación del aire puede evitarlo

Dos nuevos estudios han probado que las ventajas del ejercicio casi desaparecen cuando se hace en zonas contaminadas. Personas que corrían y montaban en bicicleta vigorosamente tenían un mayor volumen mental y menor riesgo de demencia que sus amigas/os menos activas/os. Pero cuando hacían el mismo ejercicio en áreas con niveles incluso razonables de contaminación del aire, las mejoras mentales prácticamente desaparecían. Y las/os investigadoras/es concluyeron que cuanto más vigoroso es el ejercicio, más se respira y más contaminación del aire se atrae, también en espacios interiores.



Kirolak Ukrainari emandako babesa



Ukrainako gerrak aurrera egin ahala, kirol klub, federazio eta erakunde askok esku hartu dute, kaltetuei laguntzeko. Ekimen horien guztien artean **Nazioarteko Olinpiar Batzordearen** elkartasun funtsa nabarmentzen da, 2 milioi dolar baino gehiago bildu baititu Ukrainako kirolaren mailari eusteko helburuarekin. Berehalako laguntza eman die goi mailako atletei, eta Ukrainako eta atzerriko entrenamendu zelaietan parte hartzearen gastuak estali dizkie.

Alemanio Olinpiar Kirolen Konfederazioa (DOSB, herrialde hartako olinpiar batzordea) atleta eta taldeentzako ekoiztiko arropa erabiligabea ematen ari da. Eta ongietorri zentro bat antolatu du, Frankfurtera iristen diren errefuxiatuentzat.

Suitzako kirol federazioek laguntza ematen dute Ukrainako atletak etor daitezzen eta entrenamendua eten ez dezaten.

Suitzako Txirrindularitza Federazioak Ukrainako 27 txirrindulari baino gehiago ekarri zituen; eta Izotz Hockeyko Federazioak, 23 jokalar.

Nazioarteko Judo Federazioak plataforma digital bat prestatu du, Ukrainako herrialde mugakideetako judo klubekin, errefuxiatuei judo eskolak eskaintzeko.

FC Barcelona Fundazioa Gurutze Gorriarekin elkartu da, haur eta gazte-txoentzako produktuak jasotzeko. **AS Roma klubak ACNURekin** lankidetzan dihardu, eta jaioberrientzako neguko 2.000 jantziren hasierako dohaintza bat entregatu du, haurrentzako 1.000 jantzirekin batera.

Zerrenda amaiezina da.

Un nuevo deporte de equipo con raqueta

El *raqball* es un nuevo deporte, totalmente innovador, que combina los valores del espíritu de equipo y la competitividad. Se juega con raquetas en un campo de 20 metros por 10, en equipos de 6 jugadores (3 en el campo y 3 suplentes). La duración de un partido es de 20 minutos, divididos en 4 tiempos de 5 minutos. Las/o jugadoras/es, con una raqueta en la mano, regatean, pasan, cooperan y tiran a una portería más similar a una canasta de baloncesto. Es un deporte de habilidad, estrategia, precisión pero también de intensidad, adecuado tanto para la familia como para atletas experimentadas/os.





Llega el buen tiempo, disfruta de las actividades acuáticas del Estadio al aire libre

Badator uda, eta gorantz doaz tenperaturak. Estadion badakigu gustuko duzula igerilekuez, zelaiez eta aire zabaleko pitez gozatzea, eta zure jarduera gogokoan egiten jarraitzea. Beraz, jarduera horiek kanpoaldera egokitu ditugu; eta berriak sartu ditugu, udakoagoak, ziur asko gustatuko zaizkizunak.

Se acerca el verano y suben las temperaturas. Después de unos meses de frío y lluvia apetece disfrutar del buen tiempo y el aire libre, también para nuestra actividad física y deportiva. Con algunas precauciones como beber más agua y protegerse del sol y cuidar nuestra alimentación, más proclive a los helados, refrescos, comida rápida...

En el Estadio sabemos que te gusta disfrutar de las piscinas, campos y pistas al aire libre y continuar haciendo tus actividades favoritas así que las hemos adaptado al exterior y hemos incorporado algunas nuevas, más veraniegas, que seguro te van a gustar.

Pero si hay algunas que son por derecho propio las reinas del verano son las piscinas y las actividades acuáticas y, en especial, al aire libre. Son mucho más refrescantes que las piscinas interiores y que correr o hacer máquinas en el gimnasio, sin olvidar lo agradable del contacto con el agua. Este verano la piscina familiar está disponible desde el pasado 28/Abr hasta el 12/Oct (170 días abierta) y la infantil y del trampolín entre el 4/Jun y el 11/Sep y, al margen de tus largos y chapuzones, te proponemos estas actividades dirigidas: aquafit, buceo, natación outdoor, padelsurf o saltos de trampolín.

Todo ejercicio dentro del agua tiene un plus que va más allá del entretenimiento: fortalece la musculatura, favorece la coordinación, regula la tensión arterial, aumenta la capacidad cardiorrespiratoria y ayuda a gestionar el estrés. Su práctica continuada, además, mejora la resistencia física y en agua fresca los beneficios se multiplican.

Dentro del agua, el peso corporal disminuye entre un 80 y un 90% por lo que practicar un deporte acuático es muy poco agresivo con las articulaciones y hace que la musculatura se vea fortalecida con un riesgo muy bajo de lesiones. El agua opone una resistencia doce veces mayor que la del aire, que debemos vencer para poder movernos y eso implica ejercitar varios grupos musculares de manera simultánea. Asimismo, los movimientos dentro del agua requieren de una buena coordinación y la flotabilidad genera una sensación similar a la gravedad cero. Gracias a todo ello, el esfuerzo físico es más intenso aunque el cuerpo no lo sienta de esa forma y el efecto relajante del agua se deja sentir en el cerebro. Estos beneficios se ven potenciados, además, si el ejercicio elegido implica aguantar o regular la respiración.

Tampoco se pueden obviar los beneficios relacionados con algunas enfermedades: al no haber caídas ni impacto en las articulaciones, son adecuados para personas con problemas esqueléticos y retinopatías; ayudan con la artritis y reducen los dolores a las personas con osteoartritis, mejoran el bienestar psicológico; disminuye el estrés y la ansiedad en pacientes de fibromialgia, el agua produce una presión sobre el cuerpo que mejora la circulación y la natación es un gran aliado de la diabetes además de mejorar la postura de la espalda y fortalecer la zona lumbar.

AQUAFIT - Fortalece y tonifica todo tu cuerpo de forma diferente con esta actividad acuática al aire libre y agua fresca, en la piscina familiar.



BUCEO - Disfruta con seguridad del placer de bucear y descubre la increíble belleza de un mundo submarino lleno de posibilidades.



NATACIÓN OUTDOOR

- Sesiones al aire libre en las piscinas exteriores en diversos días y horarios.



PADELSURF - Aprende a deslizarte por el agua sobre una tabla y con ayuda de un remo. Ideal para disfrutar más del mar, lagos o ríos este verano. Con grupos para adultos (+16) y especial JUNIOR! desde los 10 años.



SALTOS DE TRAMPOLÍN - Aprende a saltar del trampolín del Estadio, mejor y con seguridad.



Otras actividades al aire libre de este verano

ACTIVIDAD FÍSICA SENIOR - Adaptado a tu edad y capacidad biológica, supervisado por expertas/os, en grupo y de forma divertida. Ideal para personas de más de 65 años.

NORDIC WALKING - Con ayuda de bastones y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente que te ayudará a mejorar tu fuerza, resistencia y coordinación.

PARKOUR - El arte de desplazarse utilizando el mobiliario urbano y los espacios públicos, con el que mejorarás el salto, recepciones, equilibrio...

STREET FITNESS - Estrenamos esta actividad de entrenamiento funcional al aire libre y en grupo adaptando las sesiones al entorno y al mobiliario urbano.

TAICHÍ - Aumenta tu bienestar físico y mental con esta antigua gimnasia oriental relacionada con la medicina tradicional china.

VÓLEY-PLAYA - Iníciate en este deporte veraniego y disfruta de la pista de vóley-playa del Estadio. En grupos infantiles y JUNIOR!

YOGA y MEDITACIÓN - Medita al aire libre con un guía que te ayudará a respirar, estirar, reconectarte y coger impulso para el resto del día.

Para las y los más jóvenes de la casa, tenemos también actividades al aire libre en las que pueden practicar euskera, inglés o participar en distintos talleres.

KIROLA EUSKARAZ - Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa intensivo para niñas y niños nacidos entre 2014 y 2017. 'Hamaiketako' saludable incluido.

SPORT & ENGLISH - Una forma divertida de hacer deporte y, a la vez, aprender inglés. Con 'snack' saludable incluido. Para niñas y niños nacidos entre 2010 y 2014.

UDAKO LUDOTEKA - Actividad intensiva para las mañanas de verano llena de talleres, manualidades, juegos, bailes, concursos... y almuerzo saludable incluido. Para niñas/os nacidas/os entre 2017 y 2019.



Programa de verano



WINBELEMDON, UN HOMENAJE AL TORNEO DE TENIS MÁS TRADICIONAL PARA UNA INICIATIVA SOCIAL EN UN BARRIO POBRE DE BRASIL

Todo comenzó el 31 de octubre de 2000 cuando el fotógrafo Marcelo Ruschel alquiló una cancha de tenis abandonada en Belém Novo, al sur de Porto Alegre (Brasil) donde vive, con el objetivo de desarrollar un proyecto social con las/os niñas/os del barrio. Así nació WimBelemdon. Su nombre es un juego de palabras y un homenaje al torneo de tenis más tradicional del mundo pero su objetivo es mucho más serio: promover la transformación social en niñas/os y adolescentes en situación de vulnerabilidad social.

Atienden a jóvenes de entre seis y dieciocho años y fomentan su desarrollo integral animándoles a asumir un rol protagónico. El tenis es el principal atractivo para atraerlos y retenerlos pero no el único. Interconectan la práctica de éste y otros deportes con talleres socioemocionales y pedagógicos, y actividades culturales como cine, artes, laboratorio de aprendizaje, grupos de alfabetización y psicología, promoviendo transformaciones individuales y sociales. Además de estas actividades, dentro de un espacio protegido, también les ofrecen dos comidas diarias: almuerzo y merienda.

Entre los talleres que se ofrecen hay grupos de cine, artes, laboratorio de aprendizaje, alfabetización, lengua extranjera, yoga, meditación o psicología, entre otros. Una metodología que se revisa todos los años, que valora el desarrollo integral de cada alumna/o y se basa en la premisa de desarrollar un trabajo basado en atributos: empatía, perseverancia, honestidad... Esos son los valores humanos necesarios para una vida plena y para la construcción de una sociedad justa e igualitaria.

En los primeros años de WinBelenDon, la mayor dificultad fue encontrar a alguien con quien compartir conocimientos para que el proyecto pudiera llevarse a la práctica. Como fotógrafo, Marcelo no tenía idea de cuántas/os niñas/os podrían participar con una sola cancha. Pero un encuentro casual en el US Open 2002 con una amiga de la infancia, profesora de tenis en Los Ángeles, le dio el impulso necesario. Suzana Bertoni tenía un proyecto similar en un barrio violento de la ciudad estadounidense y le ayudó financieramente durante un tiempo.

*WimBelemDon gizarte proiektu bat da, 2000. urtean Brasilen sortua. Tenisa irakatsiz eta eskolaz kanpoko jarduerak eginez, arrisku egoeran dauden haurren trebetasunak eta jarrerak garatzen ditu, haien gizarte-
ratzea errazteko asmoz. Hori lortzeko, garapen integra-
la sustatzen du, eta lidergoa hartzera bultzatzen ditu.*

En marzo de 2003 atendían a 40 niñas/os de 8 a 12 años con actividades de tenis y talleres de lectura; en agosto del mismo año, ya eran 80.

En 2004 el proyecto atrajo la atención de dos tenistas brasileños de renombre internacional, embajadores del proyecto, difundándolo y apoyándolo institucionalmente. Y poco a poco se unieron más tenistas, empresarias/os, médicas/os, abogadas/os y algunas/os voluntarias/os, todas/os amantes del deporte. En la actualidad cuentan con una sede e instalaciones propias adquiridas en una campaña brasileña de crowdfunding récord para el Tercer Sector.



¿POR QUÉ EL TENIS?

Las/os responsables de WimBelemDon creen que como todo deporte individual, pero en especial el tenis, hace que las/os niñas/os descubran que pueden superar obstáculos y ganar el juego. Eso, sin duda, les hace desarrollar habilidades y actitudes positivas que les permitan, en el futuro, participar activamente en la sociedad brasileña.

Jugar tenis ayuda a las/os niñas/os a:

- Desarrollar la ética y la disciplina en el trabajo
- Manejar errores y resolver problemas
- Asumir la responsabilidad de tus acciones
- Controlar tus emociones ante las dificultades
- Lidar con el estrés, la presión y la tensión
- Tomar decisiones planificando los mejores movimientos y estrategias
- Desarrollar rituales de desempeño efectivos
- Desarrollar la deportividad y las habilidades sociales
- Ganar con dignidad y perder con honor
- Desarrollar el espíritu de equipo y la comunicación



Marianne Voss

"I want to do it again.
It's just such a nice thing to
have a goal and to work for
it and of course sometimes it
doesn't work out (that's part of
the sport, you win or you lose)
but chasing that dream or
goal is a beautiful thing".

"Quiero hacerlo otra vez.
Es tan agradable tener un
objetivo y trabajar para
lograrlo... Por supuesto, a
veces no funciona (eso es
parte del deporte, ganas o
pierdes), pero perseguir ese
sueño u objetivo es algo
hermoso".



Perfil

Marianne Vos (Holanda, 1987) está considerada la mejor ciclista de todos los tiempos, con victorias en ruta, pista, montaña y ciclocross (ningún ciclista se le ha acercado en este dominio completo). Dos veces campeona olímpica, tres del mundo, ocho de la Copa del Mundo, tres Giros... (en 2012, con 25 años, consiguió los cuatro títulos), siete veces campeona mundial de ciclocross... Ahora milita en el CCC-Liv y se ha convertido en una defensora audaz de la equidad de género en el ciclismo.

«Berriro egin nahi dut.
Hain da atsegina helburu bat
izatea eta helburu hori lortzeko
lan egitea... Jakina, batzuetan
ez du funtzionatzen (kirolaren
zati bat da: batzuetan irabazi,
bestetan galdu), baina ederra
da amets edo helburu hori
lortzen ahalegintzea».

Mikel Sanchezek, Gasteizen lan eginda, lortu du Espainiako bost traumatologo ospetsuenetakoa izatea, eta Forbes aldizkarian munduko 50 espezialista onenetakotzat agertzea. 1995ean Kirurgia Artroskopikoko Unitatea (UCA) sortu zuen, eta arrakasta handiz tratatu ditu nazioartean izen handia duten ehunka paziente eta kirolari.

Mikel Sánchez ha sido considerado uno de los cinco traumatólogos más prestigiosos de España y uno de los 50 mejores especialistas por la revista Forbes. En 1995 creó la Unidad de Cirugía Artroscópica (UCA) y desde entonces su carrera ha sido imparable: forma parte del grupo de trabajo para impulsar el desarrollo de la cirugía artroscópica en Europa y Japón; ha sido el primer médico del mundo en comprender el potencial del Plasma Rico en Factores de Crecimiento y aplicarlo a la traumatología; ha recibido el Premio Euskadi del deporte o el tercer Premio Nacional de Investigación en Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo dos años consecutivos. Desde su Unidad de Terapia Biológica ha tratado con éxito a cientos de pacientes y deportistas de renombre internacional, por nombrar solo algunos hitos.

MIKEL SÁNCHEZ

Traumatólogo y director científico de la UCA (Unidad de Cirugía Artroscópica)

“Sería bueno que respetáramos el normal crecimiento de las niñas y los niños, adecuar el deporte a su edad y no acelerarlo”

¿Cómo se llega desde una ciudad pequeña como Vitoria-Gasteiz a ser un traumatólogo de prestigio internacional?

Si eres curiosa/o, tienes ilusión por aprender y hacer cosas nuevas y eres constante, entenderás pronto que puedes llegar a tener éxito en cualquier parte del mundo. La única diferencia con una gran capital es que allí podrías tener más ayudas o equipos más grandes, pero en el fondo será lo mismo. Yo estoy muy satisfecho de haber podido desarrollar mi carrera aquí en casa.

¿De qué está más orgulloso de su carrera profesional?

Gran pregunta y difícil respuesta. Más allá de los logros científicos y los reconocimientos que hayamos podido recibir, me quedo con la satisfacción de haber podido tratar a mis pacientes como yo he querido y entendido: mirándoles a la cara y escuchándoles. Nunca puse ni pongo el taxímetro en marcha cuando atiendo a una persona sino que trato de escucharle y ayudarle en todo lo que pueda. Eso es lo más bonito de la medicina.

Por sus manos pasan numerosos deportistas profesionales. ¿Cuáles son las lesiones más habituales que conlleva la práctica intensa de una actividad física?

El deporte es muy beneficioso y el ejercicio físico, también. Pero la competición... diría que empieza a no serlo tanto. Cuando se intensifica la actividad tienden a producirse episodios de sobreuso y sobrecarga como las tendinitis o las lesiones por fatiga.

Las causas de las lesiones más importantes que vemos hoy están relacionadas con el número de partidos que se juegan y los entrenamientos tan exigentes, que son bestiales y obligan a las/os deportistas casi a ser súper atletas.



La rotura del ligamento cruzado anterior es un buen ejemplo de ello, solemos llevar a cabo entre 100 y 130 operaciones de este tipo al año.

¿Qué explicación tiene que cada vez más gente joven que practica deporte se está viendo afectada por problemas/lesiones óseas y musculares?

De un tiempo a esta parte se ven cada vez más niñas/os y jóvenes lesionadas/os de cierta gravedad. Puede ser debido a que entran antes en el mundo de la competición y quizá se estén saltando el crecimiento natural correspondiente a su edad. Cada vez se compete más pronto y no sé si es bueno.

Una lesión de carácter óseo o muscular a una edad temprana puede tener consecuencias irreversibles. Romperse un ligamento cruzado con diez años no es lo mismo que con veinte. A la hora de operarlo, por ejemplo, las técnicas son más difíciles y delicadas que en un/a adulto/a. Por eso insisto: sería bueno que respetáramos el normal crecimiento de las niñas y los niños, adecuar el deporte a su edad y no acelerarlo. Es de sentido común. Y ahí deben tener un gran protagonismo tanto entrenadoras/es como m/padres. ¿Cómo puede ser bueno que un/a chaval/a esté jugando dos partidos en un mismo día y en dos categorías diferentes, por muy bien que se le dé una modalidad o la otra? Eso no es recomendable ni sano y lo estamos viendo cada fin de semana.

¿Qué recomendaría al respecto?

Recuerdo cuando era chaval y jugábamos al mini básquet en los Coras. Llegamos a ser campeones de España en Granada pasándonoslo muy bien, aprendiendo de aquellos entrenadores magníficos como Xabier Añua y Juan

Pinedo la técnica y los fundamentos, pero no con las exigencias físicas a las que les sometían ahora.

En edad joven y en fase de formación se debe estimular el juego, la diversión y aprender los conceptos del deporte más allá del desarrollo físico. Me gustaría que les enseñaran el valor del trabajo en equipo, del esfuerzo y la solidaridad más que enseñarles a ganar a cualquier precio... Y me gustaría también, y mucho, que las niñas y los niños aprendieran a perder. Así es el deporte, y eso es valiosísimo para aprender lo que les va a venir y que la vida nunca es de color de rosa.

¿Qué deportes practica alguien que conoce sus efectos?

Siendo joven me pasaba muchas tardes en la piscina cubierta del Estadio haciendo largos y largos... ¡Qué sufrimiento! Pero ahora que no tengo mucho tiempo procuro hacer esquí en invierno y bicicleta el resto de momentos libres.

¿Qué recuerdos guarda del Estadio?

Tengo recuerdos buenísimos y además desde muy pequeño. Recuerdo acompañar a aita cuando las instalaciones estaban en obras (1), el foso de la piscina olímpica y los trampolines, el día de la inauguración, cuando veníamos los fines de semana de Francia y quedaba con la cuadrilla, los cursillos de natación... El Estadio, de alguna manera, forma parte de mi vida y de la de mi familia, y creo que eso se debe al carácter familiar que continúa manteniendo desde que se abrió. Eso es algo que me gusta mucho.

(1) Luis M^a Sánchez (1927-2021), padre de Mikel, fue el aparejador encargado de obra de la piscina del trampolín del Estadio



"El Estadio es una puerta a la integración fundamental para niñas y niños en acogida"

Estadioko abonatuak eta ingurukoek hainbat elkarterekin lan egiten dute, hala nola Txernobylgo tragediak eragindako bielorrusiar haurrak hartzen dituen Familia Santua elkartearekin (Afanis), edo saharar haurrak hartzeko elkarteekin; edo Ukrainako inbasiotik ihes egin behar izan duten familiei etxea eta aterpea eman diete. Halaxe, udaro (azken bietan izan ezik, pandemiaren ondorioz) ohikoa da beren jatorrizko lekuetako bizi baldintza gogorretatik aste batzuetarako ihes eginda etorri diren haurrak ikustea gure igerilekuetan, futbol zelaian edo beste edozein txokotan. «Estadio integraziorako funtsezko ate bat da», diote.

sanciones a Bielorrusia por su apoyo a la invasión rusa de Ucrania les impedirá venir este año.

Dice el diccionario que solidaridad es la "adhesión o apoyo incondicional a causas o intereses ajenos, especialmente en situaciones comprometidas o difíciles". Y eso es precisamente lo que hacen un notable grupo de abonadas y abonados del Estadio. Notable por su número pero, sobre todo, por sus valores y su generosidad.

De manera directa o indirecta, a través de personas de su entorno, colaboran con asociaciones como la Sagrada Familia de acogida a niñas y niños bielorrusos afectados por la tragedia de Chernóbil; Afanis, de acogida a niñas y niños saharais; o han dado casa y cobijo a familias que han

tenido que huir de la invasión de Ucrania. En cualquiera de los casos, la Fundación Estadio Vital Fundazioa les facilita pasajes gratuitos para que puedan disfrutar de nuestras instalaciones. "El Estadio es una puerta a la integración fundamental", afirman.

Así cada verano (excepto los dos últimos como consecuencia de la pandemia) es habitual ver en nuestras piscinas, en el campo de fútbol o en cualquier otro rincón a niñas y niños saharais y bielorrusas/os que se evaden por unas semanas de las duras condiciones de vida de sus lugares de origen. Y, aunque los primeros volverán, el cierre del espacio aéreo y las



Edurne

Casi todas estas aventuras de acogida empezaron de rebote, animadas por amistades y conocidos pero es una experiencia que, una vez probada, se repite y ahora hablan de una segunda familia. “No me imaginaba a mi edad tener hijas/os de 8, 10, 12 y 15 años”, afirma Juan Carlos. Y Edurne acaba de ser ‘abuela’ del primer niño que acogió.

Tanto para las niñas y niños procedentes de Bielorrusia como del Sáhara, su estancia en Vitoria-Gasteiz es vital para su salud y un oasis en sus duras condiciones de vida. “Toda su alimentación está contaminada por la radioactividad desprendida en el accidente de la central nuclear, y esa situación va a durar más de un siglo”, cuenta Juan Carlos. En Vitoria-Gasteiz siguen un programa de alimentación con lácteos, pescado fresco, fruta... que es una salvaguarda para su salud”.



Además de alejarse del intenso calor, también para quienes vienen de esta árida región del norte de África, el cambio de alimentación es fundamental. “No hay más que ver cómo vienen y cómo vuelven”, apunta Edurne. “Engordan hasta diez kilos en apenas dos meses. Allí viven de la ayuda humanitaria. La única carne que ven es si matan una cabra para alguna boda”.

Pero de lo que no cabe duda es de que disfrutan como cualquier niña o niño de su edad. Y de que las piscinas, una de sus actividades favoritas, han dado más de un susto. “Son muy lanzados”, coinciden Edurne y Javier. “Dicen que saben nadar pero en el Sáhara no tienen agua ni para ducharse, lo hacen con cubos y aquí pasan encantados horas y horas en la piscina, se tiran del trampolín... querían hacerlo hasta del 10!!!”, recuerda Edurne. “Lo primero que hacíamos cada vez que acogíamos era apuntarles a un cursillo de natación, aunque en Bielorrusia tienen ríos y pantanos”, apunta Javier. “Lo que más les gusta después del agua, es comer aquí”. Y como no, el fútbol. “Allí juegan descalzos y aunque aquí les comprábamos ropa, zapatillas e incluso botas de fútbol, cuando íbamos a buscarles les encontrábamos jugando sin ellas”.

El caso de Iciar es distinto. Juan Carlos, Javier o Edurne saben que la estancia de sus niñas y niños es temporal y que, pasado el verano, volverán a sus hogares. Ella acogió en su casa el pasado mes de marzo a una familia ucraniana compuesta por mamá y una niña y un niño de 12 y 14 años, respectivamente. El padre continúa en su país. “Un grupo de cicloturismo en el que está un amigo de un amigo montó una caravana de taxis y trajeron a cinco familias. Y una conocida de una conocida nos dijo si podíamos tener en casa a una”, recuerda. El viaje para llegar a Vitoria-Gasteiz duró una semana.

“Es duro porque son de edades distintas a mis niños, no entienden nada de español, nos comunicamos con la madre en inglés”, describe Iciar. “Aprenden rápido pero hace falta integrarlos y con esa edad es difícil. Hasta ahora hemos podido apuntarles en el colegio de mis hijos, en Escolapios, aquí en el Estadio, que vienen con amigas y amigos del colegio...” “Pero su padre se quedó en Ucrania y siempre están con la mente allí. No saben cuánto tiempo van a estar lejos de su casa. Y aun cuando acabe el conflicto, si van a poder volver”.



“La madre va dos días a la semana a clases de castellano y ahora está preparando un currículum para buscar un trabajo. Ha hecho filología pero aquí lo único que puede plantearse es la limpieza. Es muy duro”.

Así que el Estadio no es solo una “puerta de integración fundamental”, es una vía de escape. “Han venido unas cuantas veces al gimnasio y les ha encantado. Para hacer deporte y estar más sano, como dice el de 14 años. Para él la imagen física es muy importante. La niña allí era bailarina de hip hop y aquí hace ejercicios en las colchonetas”, cuenta Iciar.

“Amigas y amigos del colegio les han dicho que son del Estadio y están esperando el buen tiempo. Es genial que puedan hacer grupo. Si aprenden a convivir todo será más sencillo: aprender español, evadirse un poco de sus problemas, estar al aire libre...”.

No importa su procedencia o condiciones, esperan con ganas el verano y pronto veremos de nuevo en nuestras instalaciones niñas y niños que encuentran aquí su pequeño oasis.



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 (30) y 25 diciembre.

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera guinea / 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
945131345 (ext. 132 y/o 134)
recepcion@fundacionestadio.com

Jarduerak / Actividades:

945131345 (ext. 122)
aitor@fundacionestadio.com

Idazkaritza / Administración:

945132285 (ext. 131)
ainhoapereita@fundacionestadio.com

Zuzendaritza / Dirección:

945134315 (ext. 111)
mikel@fundacionestadio.com

Mantentzelana / Mantenimiento:

945131345 (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
945130223
club@cnjudizmendi.com

Fit & Wellness:

Lunes a viernes de 7 a 21:30 h y sábados,
domingos y festivos de 8 a 14 h
945142742 (ext. 124)
fit-wellness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945130673 (ext. 101)
hosteleria@fundacionestadio.com

HOSTELERÍA · OSTALARITZA

ESTADIO

ALTO MECILLO

Hostelería de verano

Los servicios de hostelería de verano (buffet de verano, tren y kiosko) están listos para atenderte ahora que llega el buen tiempo y las ganas de disfrutar del Estadio al aire libre. La cafetería y el restaurante ofrecen un ambiente fresco para tus desayunos, aperitivos o una buena comida. El buffet de verano, abierto de 13 a 16 h, es la mejor opción para tomar platos sueltos o raciones al aire libre. Pero si lo que te apetece es un bocadillo caliente, acércate a la bocatería en el mismo horario. Además, contamos con menús de pollo asado, también de 13 a 16 h (y encargos).

En el kiosko cercano a las piscinas familiar e infantil (abierto de 12:30 a 20 h los días de piscina, con servicio de aperitivo, refrescos, snacks y helados) y en el Estadio trena (12 a 20 h) encontrarás gran va-

riedad de productos para compartir con amigas/os entre baño y baño.

Te recordamos que a la cafetería, restaurante y buffet de verano no está permitido traer comida y/o bebida propia; en la cafetería debes ir siempre con calzado y el torso cubierto (y en el restaurante, además, con la ropa seca); tampoco sacar vajilla o cristalería (pídenos tu vaso retornable) o consumir bebidas alcohólicas fuera de los espacios hosteleros. Un consejo para comer: evita las horas punta, no tendrás que esperar y te atenderemos mejor.

El equipo de hostelería ya está listo y esperándote; que el buen tiempo acompañe.



En el Estadio tus hijas/os son tu responsabilidad



Si vienes al Estadio con niñas o niños pequeños no los descuides, en especial cuando se bañen o estén cerca de las piscinas. Recuerda que son tu responsabilidad, también en los espacios hosteleros.

No tomes imágenes sin autorización

En el Estadio no está permitido tomar imágenes en los vestuarios (si tienes que usar el teléfono, hazlo fuera) ni en el resto de espacios sin la autorización de las personas fotografiadas o grabadas o de la Fundación.



Igerilekuan, bainujantzi egokia

Igerileku bat ez da itsasoa bezalakoa, eta Estadioko igerilekuetan bainatzeko bainujantzi estu bat erabiltzea gomendatzen dugu: bainujantzia, bikini... emakumezkoentzat; eta slipa, boxerra... gizonzkoentzat. Bermudak edo «boardshort» direlakoak erabiltzen badituzu, higiea zaintzearen, ez ezazu jarri azpiko arroparik. Neoprenoa (edo kamiseta termikoa) erabiltzea ez dago baimenduta, uraren temperatura 21 °C tik gorakoa bada (haurren igerilekuan izan ezik).



Nuevos boulder y zona cardio exteriores

Con el buen tiempo es siempre más agradable, y mejor, realizar cualquier actividad física al aire libre que en un recinto cerrado y los estudios lo demuestran (mejora la respiración, función inmunológica, motivación, autoestima... y bienestar). En el Estadio, para facilitarte el hábito y/o cambiar de aires, desde hace unas semanas cuentas con dos nuevos espacios exteriores: una zona cardio y un boulder (rocódromo), además de los otros espacios e instalaciones al aire libre que ya disponías.

La zona cardio (junto a la entrada a los vestuarios generales 1) está equipada con una bicicleta y una elíptica ergonómicas, regulables, conectadas y preparadas para intemperie. Si este nuevo rincón funciona, lo completaremos con dos máquinas más.

El boulder (entre las pistas de tenis 1 y 2) tiene una superficie de 35 m² (2,7 m de altura) vertical y desplome moderado (11%) equipada con 6 formas geométricas y 350 presas para disfrutar de la escalada al aire libre.

Los días de calor hidrátate y si da el sol protégete.



Stop robos en el Estadio

En el Estadio, como en otros centros deportivos y en especial en verano, se producen robos. Contar con tu colaboración es muy importante para prevenirlos. No descuides tus pertenencias, utiliza las taquillas o armarios y si observas alguna actitud sospechosa, infórmanos. Entre todas/os acabaremos con las y los 'cacos'.



Ayúdanos a disfrutar del Estadio

Para muchos de nosotros verano significa Estadio y es la época en la que más nos gusta disfrutarlo, especialmente este año sin restricciones. Además de cumplir las normas de uso de las instalaciones y recomendaciones sanitarias, así como las indicaciones del personal y de hacer agradable la estancia de los demás, te damos las gracias por echarnos una mano usando las papeleras y contenedores selectivos y ceniceros (solo en la zona habilitada del buffet, fuera del horario de comida), evitando el uso de altavoces portátiles de sonido, y por usar el agua (cada vez más valiosa) con cabeza. Por favor, educa también a las/os tuyas/os en el respeto y la convivencia.



Siempre con tu tarjeta

Para entrar y salir del Estadio necesitas utilizar tu tarjeta (personal e intransferible) y así ayudarnos en el control de acceso y aforo y la seguridad. Recuerda que sin ella no podrás acceder.

Si no tienes la tarjeta 'sin contacto' o la extravías, pásate por Recepción y te la cambiaremos (2 €) al momento. Gracias por tu comprensión y colaboración.



Equipos de socorrismo y mantenimiento reforzados

El equipo de socorristas de verano, reforzado este año y formado por Endika, Eneko, Estibaliz, Ion, Maite P., Maite F., Marina, Onintza, Sahiela, Tigot y Xabi (coordinador) ya está listo y en su puesto desde el primer día de piscina. Un equipo con experiencia que, junto con las y los socorristas de todo el año en la piscina cubierta, velará para prevenir accidentes y que se cumplan las normas, en especial las de aforo e higiene. También prestarán los primeros auxilios cuando sea necesario (y solicitan que no avises al 112 hasta que ellas/os lo valoren). Además, el equipo de mantenimiento se ha reforzado con Álvaro, Ander, Ane, Farah, Isabel, Koldo y María. Por favor, ayúdales en su trabajo cumpliendo y respetando las normas y sus indicaciones en todo momento para que las piscinas y el Estadio sean un entorno agradable y seguro para todas/os.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Exitoso inicio primaveral del Club Arabatxo Gimnasia

El Club Arabatxo Gimnasia ha brillado en sus participaciones en los Torneos Internacionales Wolf y Oporto. Los equipos femeninos y masculinos han sumado un total de 14 metales en sus respectivas citas.

El equipo femenino disputó en Saolu el Torneo Internacional Wolf donde se enfrentaron a equipos catalanes, madrileños, británicos, norteamericanos, malteses y belgas. Las once gimnastas que tomaron parte lograron 6 metales. Paula O. Retana abrió las preseas, con su medalla de oro en caballo de salto. Idéntico metal lograba en suelo Arianne Vadillo, con un original ejercicio. Maider Lafuente se hacía con el segundo puesto en barra de equilibrios, e idéntico metal era para Mara Alonso e Arianne Vadillo por equipos. Los bronce llegaron a cargo de Andrea Martín en suelo y Chloe Martín en barra de equilibrios. Reseñar la actuación del resto integrantes del Club Arabatxo, conformado por Ane Hong Glz. Betolaza, Ariadna Hernández, Ainhoa Rz. Eguino, Itsaso Iñigo y Amara García.

La segunda cita tenía como protagonistas al equipo formado por Marcos Vázquez, David Martínez y Unai Baigorri, que se trasladó hasta Oporto para tomar parte en el Torneo Gymsport, y enfrentarse a gimnastas portugueses, franceses, canadienses, costarricenses, catalanes y madrileños. Vázquez, Martínez y Baigorri realizaron una excelente competición que los llevó a alzarse con el triunfo por equipos, por delante de los madrileños del Majadahonda, y los catalanes del Egiba.

En las clasificaciones individuales David Martínez logró hacerse con la medalla de oro en anillas y sumó dos bronce: en caballo de salto y barra, dentro de la categoría jóvenes. Meritorio fue el bronce logrado por Marcos Vázquez, en categoría senior.

Por su parte, Unai Baigorri afrontaba un nuevo test en su objetivo de entrar en el equipo junior que irá al Campeonato de Europa. Logró una segunda plaza en la clasificación general al sumar 73,550 puntos, por detrás del sevillano Daniel Carrión. En las finales del domingo lograba un nuevo oro con su ejercicio de suelo, y plata en caballo de salto.

Las próximas citas serán la final de la liga Ibérica 11/Jun y campeonatos de España finales de junio y julio.

Animo, buena suerte y ¡a disfrutar!



f Clubarabatxo

@ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Preparando la temporada de verano

Como colofón a la temporada de invierno, diez nadadoras/es acudieron a Torremolinos al Open España Absoluto Primavera y Junior Invierno. Sobresalió Pablo Espejo con una Mejor Marca de Euskadi de 17 años en 50 braza (30.45) y una Mejor Marca de Araba/Álava de 17 años en 200B (2.29.87).

Le acompañaron: Laia Mateo, Unax G^a Albéniz, Aritz Marimón y Urko Zugazaga en categoría junior y Uxue Alba, Maider Meléndez, Beñat Agirrebaltzategi, Mikel Arrúe y Xabier Nanclares en absoluta.

Una semana después pudimos retomar, tres años después de la pandemia, la concentración de entrenamientos de Benidorm, cita importante de la preparación de la temporada de verano.

Tras la tecnificación de la RFEN Underwater en la que Peio Juaristi, Sergio Lz. Ocariz y Malen Abaitua recibieron clases teórico-prácticas sobre el nado subacuático con Aswin Wildeboer, exrecordman mundial de 50E y el Open de Gipuzkoa Saria, comenzamos con las competiciones de verano: Juegos Escolares de Euskadi, Campeonatos provinciales, autonómicos y los nacionales de todas las categorías.



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

Garoa Martínez eta Álvaro Jiménez, lehendabiziko Euskadin

Apirilaren 23an jokatu genuen 52. San Prudentzio Trofeoaren finala. Lehiaketa interesgarri hartan, Arabak lortu zuen garaikurra. Horretarako, jardun nabarmena egin zuen Indarra HV klubeko Álvaro Jiménezek eta Garoa Martínezek.

Taldeka, garaikurra Arabako Atletismo Federazioaren arasetan geratu da.

Garoa Martínezek Euskadi markak hautsi zituen hirutan, eta Alazne Gómezek bere erre-gistro pertonal guztiak ondu zituen. Nabarmen aritu ziren Álvaro, Gabriel, eta Haimar Larrinaga eta Kristian Labaka gazteak ere, besteak beste.

Euskadiko Halterofilia Txapelketa Absolutuan, Billabonan (Gipuzkoa), gure ordezkariak podiumeko posturik gorenetan kokatu ziren, jokoan zeuden garaikurren erdia eskuratuta. Emakumezkoen lehiaketan, Garoak urrea lortu zuen 64 kg baino gehiagokoetan, eta ka-tegoria guztietako lehen postua. Haren kide Alaznek, 64 kilokoan orobat, zilarra lortu zuen bere kategorian, eta kategoria guztietako hirugarren markarik onenaren garaikurra jaso zuen. Naiarak laugarren postuarekin konformatu behar izan zuen, 64 kiloko kategorian.

Gizonezkoei dagokienez, berriz ere Alvaro podiumera igo zen, lehendabizi 96 kiloko gor-putz pisuko kategorian urrezko domina jasotzeko, eta gero kategoria guztietako gizo-nezkoen markarik onenaren garaikurra jasotzeko. Podiumera agertu ziren, era berean,

Ruben Lopez, urrea 109 kilokoan, eta Arkaitz Vuelta, zilarra; 67 kilokoan zila-rra Koldo Galianorentzat izan zen, Indarrakoa hura ere; 73 kilokoan, Kristian Labakak laugarren postua lortu zuen; 81 kilokoan, laugarren postua Gabriel Camararentzat izan zen, eta seigarrena Haimar Larrinagarentzat; Jordan San-tosek laugarren postua lortu zuen 89 kilokoan; eta 96 kiloko kategorian Jon Camarak laugarren postua lortu zuen.

Marka horiekin, Garoak, Alaznek eta Alvarok lortu dute ekainean Salaman-can jokatu den Espainiako Txape-lketa Absolutuan parte hartzeko tokia.

Lehiaketa hori Garoaren prestaketa proba izan da, Tiranako (Albania) Eu-ropako Kategoría Absolutuko Txape-lketan parte hartzeko.



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

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Cursos intensivos en verano

Como en años anteriores TEG organizará cursos de tenis intensivos en Julio y Septiembre, en horario de mañana y tarde, para todas las edades. Más información en tegvitoria.com

A finales de junio organizaremos en el Estadio el Campeonato de Araba/Álava alevín, femenino y masculino. Con la nueva pista de tenis ya en funcionamiento podremos ver a las/os mejores tenistas menores de 12 años del territorio.

También nos dejó un gran recuerdo el II Open Femenino TEG Vitoria-Gasteiz que disputamos el pasado mayo, y que contó con las mejores raquetas de nuestro entorno. 16 tenistas tomaron parte en este torneo que se está convirtiendo en uno de los campeonatos con más nivel que se disputan en Vitoria-Gasteiz.

Y queremos dar la enhorabuena a nuestros equipos del Club, que han tomado parte en los campeonatos de Euskadi en las distintas categorías. El CT TEG Vitoria-Gasteiz ya tiene representación en muchas categorías y con buenos resultados.



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



tegvitoria



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Euskal Pilota Kanpusa

Este verano volvemos a lanzar el Euskal Pilota Kanpusa, nuestras colonias de pelota vasca en las que enseñaremos a las/os más txikis desde cómo se hace una pelota a disfrutar de las distintas modalidades de juego como mano, pala, paleta argentina, etc. Las celebraremos del 4 al 8/Jul con un precio de 50 €.

En la competición de deporte escolar, de las cinco parejas que representaban al Club hemos conseguido meter a cuatro de ellas en las semifinales del campeonato provincial escolar. Zorionak!

En pelota federada estamos inmersos en 2 competiciones, el provincial individual (juvenil y senior) de paleta argentina y el inter pueblos (representando a Elburgo) juvenil de paleta goma. Ánimo.

CAMPUS DE PELOTA VASCA				
04-08 julio 2022 6-12 años 9,30-13.30h				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pelota Mano Cómo hacer una pelota	Pelota Goma	Paleta Argentina Pelota botona	Multideporte	Todas las modalidades
Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
Partidos	Partidos	Partidos	Partidos	Fin de Fiesta
Piscina	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com

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

Nadine Arbaizarrek (Gasteiz, 2005) geneetan idatzita zekarren, bere bizitza kirolari eskainiko ziola. Emilio Arbaizar Alaveseko futbolariaren biloba da, eta Cesar Arbaizar eskiatzailearen alaba. Hiru urte bete zitueneko hasita zegoen eskiak janzten; baina tenisa izan zen, azkenean, haren hautua.

Nadine Arbaizar tenista

“El tenis es un deporte especialmente duro a nivel mental. Esto te hace ser más fuerte en los momentos difíciles, te enseña a tomar decisiones y a valorar el esfuerzo”

¿A qué edad empezaste a practicar deporte? ¿Por qué te decidiste por el tenis?

En mi familia el deporte siempre ha estado muy arraigado, lo he vivido con mucha naturalidad y he tenido muchas facilidades y apoyo para practicar diferentes modalidades. Aunque mi abuelo fue futbolista, el esquí ha sido el deporte tradicional familiar. Antes de cumplir los 3 años mi hermano y yo ya hicimos nuestras primeras bajadas.

En los veranos en Zarautz (de donde es mi abuelo materno) practicaba esquí náutico y surf casi desde que empecé a andar. Luego, siguiendo la estela de mi hermano mayor, a los 6 años empecé a probar con la raqueta en la Peña y la verdad que se me hizo muy fácil desde el inicio.

A los 8 años me inicié en la competición: entrenaba con el Candanchú Esquí Club y tenis en Vitoria-Gasteiz dos días por semana. Terminada la temporada de nieve, me dedicaba un poco más al tenis y me divertía con las actividades veraniegas. Con 13 años, toda la familia fuimos a vivir un año a Inglaterra. En ese momento decidí dedicarme de manera más seria al tenis. No ir a esquiar ese tiempo hizo más fácil mi decisión.

Formada en la escuela de la Peña Vitoriana TC, ahora vives en un centro de alto rendimiento. ¿Cómo ha sido tu progresión en el tenis?

Mis primeros años de tenis fueron ahí (aunque era un poco complicado compaginar el esquí y el tenis en el invierno). A medida que iba progresando pasé por Mendizorroza y posteriormente el CD Pinter en San Sebastián. Pero el paso más importante fue sin duda durante mi estancia en Inglaterra. Fue una experiencia muy positiva en todos los aspectos. Aparte de conocer una educación y cultura diferente, tuve la suerte de entrenar en la Universidad de Bath. Fue el primer sitio que conocí donde compaginaban el entreno con los estudios, además de ser el primer año que me dedicaba casi exclusivamente al tenis. Tenía una organización y unas instalaciones increíbles (preparación física, conferencias, seguimiento individualizado...). Era un paso intermedio entre un club y un centro de alto rendimiento, algo totalmente novedoso para mí. Ese año conseguí mi primer Campeonato de Euskadi infantil y volví a Vitoria-Gasteiz con un tenis bastante ofensivo.

Al volver participé invitada por la Peña en mi primer ITF y durante ese torneo concreté mi marcha por un año a Barcelona; después Valencia, donde actualmente entreno y estudio.



¿Cómo es ahora tu día a día? ¿Cómo lo compaginas con estudios, amigas/os y ocio?

Resido y entreno en el mismo resort, donde comparto experiencias con compañeras/os de tenis, de otros deportes y del colegio. Entreno tenis de lunes a viernes de 8:30 a 10:30 y a las 11, colegio hasta las cinco. Después, preparación física y a estudiar.

Compaginar estudios y entrenos (sobre todo con la competición, que provoca bastantes

ausencias a clase) es bastante duro, especialmente ahora en bachiller. Pero la motivación y la ilusión por mejorar, lo hace más llevadero.

Prácticamente no queda tiempo libre pero tampoco para el aburrimiento. Y están las relaciones con compañeras/os de equipo, de clase, la experiencia de los viajes y por supuesto las visitas a familia y amigas/os a Vitoria-Gasteiz, que por ser menos habituales son más emocionantes.

Tanto esfuerzo hace que valores más los resultados conseguidos, aunque lo más difícil es lidiar con las derrotas, lesiones. Intento ser positiva y centrarme para disfrutar y mejorar. A veces no te salen bien las cosas y es en esos momentos cuando hay que ser fuerte y seguir adelante y acordarte de las personas que te están apoyando.

¿Cuáles son tus mejores recuerdos del tenis?

La final que gané a la nº 1 de Euskadi infantil en aquel momento, y dio el título de Euskadi Interclubs a Pinter para posteriormente ganar la final de consolación en el Campeonato de España. O la semifinal del Campeonato Pochín con 14 años frente a una jugadora profesional... El año pasado gané el campeonato de Euskadi cadete, el Subcampeonato de Euskadi junior, el Subcampeonato de Euskadi absoluto y el campeonato de Euskadi absoluto dobles mixto con Luis Chávez, la final en un Marca Jóvenes Promesas... Un año increíble.

¿Qué te aporta el tenis como persona?

El tenis es un deporte especialmente duro a nivel mental. Te encuentras muy sola en la pista durante mucho tiempo y no importa lo bien que lo hayas hecho durante el 80% del tiempo, hay que terminar. Esto te hace ser más fuerte en los momentos difíciles, te enseña a tomar decisiones y a valorar el esfuerzo, los buenos momentos y la dedicación. A los valores que he aprendido de mi m/padre tengo que sumar los que día a día recibo de compañeras/os, rivales, entrenadoras/es...

¿Cuál es tu objetivo en el tenis?

De momento mi objetivo es entrenar y subir mi nivel cogiendo experiencia en torneos internacionales (este año he empezado con los ITF juniors). He hecho mis primeros torneos fuera de España (Serbia y Puerto Rico), algo que me apetecía mucho y que hasta ahora mis padres preferían esperar.

Sin descuidar los estudios y posiblemente pasando por una universidad americana, me gustaría intentar jugar a nivel profesional.

¿Cuál es tu mejor recuerdo del Estadio?

Mi rincón favorito es el trenecito de las chuches y tengo un recuerdo muy especial del primer cumpleaños que celebré allí, en el merendero al lado de la piscina, con mis amigas de clase.



Puedes ver la entrevista a Nadine en fundacionestadio.com



perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:**
El Centro
- **Una película:**
Guerra Mundial Z, de Marc Forster
- **Un libro:**
La anomalía, de Hervé Le Tellier
- **Una manía en el deporte:**
No tengo
- **Una virtud:**
No debería destacar yo mis virtudes, pero que me intereso por los demás (sobre todo las/os más desfavorecidas/os) y evito los conflictos (hay que hacer bien las cosas).
- **Un defecto:**
Tengo muchos (pero pequeños)
- **Otros deportes:**
Waterski, esquí alpino, surf...
- **Un defecto:**
Tengo muchos (pero pequeños)
- **Un deporte como espectadora:**
Tenis
- **Un/a deportista que admires**
Admiro el juego de Djokovic y a Rafa Nadal, nadie como él puede representar los valores del deporte (esfuerzo, superación, humildad...). También me encanta Naomi Osaka por su juego muy directo y muy natural en la pista y fuera de ella.

 @nadine_arbaizar

EL DIFÍCIL RECONOCIMIENTO DE LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN DE LOS DEPORTISTAS

La potente influencia del deporte en la sociedad actual lleva en ocasiones a reclamar que las/os deportistas cumplan funciones ejemplarizantes más allá de las puramente atléticas. Así, en ocasiones se les reclama que sirvan de ejemplo no solo en su propio dominio deportivo sino también en el social, en especial para la inculcación de valores. No solo deben jugar bien y mostrar virtudes como la dedicación, el compromiso, la voluntad de ganar, la resiliencia, el compañerismo, el amor y el respeto por el juego, etc. Deben mostrar su adhesión a causas relevantes para la vida social o política en sentido amplio, expresando para ello su compromiso con determinadas reclamaciones o con ciertos valores sociales, políticos o morales.

En un extremo de este modelo se encontraría la o el deportista políticamente correcta/o. Cabe recordar algunas expresiones que han tenido gran repercusión mediática, aceptación y elogio social. Son muchos los ejemplos, empezando por los estadounidenses Tommie Smith y John Carlos levantando el puño en los Juegos Olímpicos de México 1968 contra el racismo sistemático que vivían en su país, y continuando por la más reciente rebeldía de Colin Kaepernick, que decidió ponerse de rodillas al comienzo de cada partido de fútbol americano en el momento en el que sonaba el himno para protestar por la represión que sufrían algunos miembros de la minoría negra en EE.UU.

Sin embargo, el mundo del deporte, y en especial el movimiento olímpico, ha mantenido una posición tradicional refractaria a cualquier tipo de expresión política (la conocida como neutralidad del deporte). Son varias las razones que se han esgrimido para tal actitud prohibicionista. Más allá del carácter ecuménico y apolítico que el barón de Coubertain impuso al movimiento olímpico, podrían ofrecerse otras razones. En primer lugar, las/os deportistas no viven todas/os ellas/os en países democráticos donde son libres de expresar sus convicciones políticas y morales. Muchas/os de ellas/os residen en países antiliberales y dictatoriales donde pueden ser utilizadas/os por el poder político dominante para difundir sus ideales. En segundo lugar, incluso en países libres y plurales, el activismo político como el de Kaepernick puede suscitar apoyo en tanto que compartimos los ideales que defiende, pero ¿seríamos tan condescendientes en el supuesto de

Askotan, kirolariei eskatzen zaie eredu izan daitezela, beren kirol eremuan ez ezik, baita aldarrikapen jakin batzuekin edo balio sozial, politiko edo moral jakin batzuekin duten konpromisoa adieraziz ere. Nazioarteko Olinpiar Batzordeak onartu berri du kirolariek beren ideia politikoak adierazi ahal izatea eremu mistoetan, prentsa hitzaldietan eta abarretan, bai eta joko zelaian keinuak egin ahal izatea ere, baldin jokoaren eten gabe eta gainerakoak errespetatuz egiten badute. Baina ezin dugu ahaztu erabat demokratikoak ez diren herrialdeak % 85 direla.

que un/a deportista famoso/a levantara el brazo en el ademán típico del saludo nazi como hizo Di Canio al finalizar un partido de fútbol? La determinación de los valores morales o políticos que se deben fomentar no siempre es fácil de identificar en sociedades plurales como las nuestras.

Estas cuestiones han sido debatidas recientemente por el Comité Olímpico cuando deportistas galardonadas/os aprovechaban la ceremonia de entrega de medallas para realizar gestos políticos. Con la directriz adoptada para los Juegos Olímpicos de 2020, el COI dio un giro notable a su histórica posición prohibicionista. Según la nueva interpretación de la Rule 50.2, durante los JJOO, las/os deportistas son ahora libres de expresar su ideas políticas en las zonas mixtas, en las conferencias de prensa, entrevistas, en los canales de comunicación, etc. Incluso se les permite hacer gestos en el campo, siempre que lo hagan sin interrumpir y respetando a las/os demás competidoras/es. Pero no pueden hacerlo durante las ceremonias oficiales, las competiciones y en la villa olímpica.

Sin embargo, a pesar de este paso adelante, son varias las voces que lo han considerado insuficiente y apuestan por una liberalización total cuando se trate de gestos que sean muestras de apoyo a los derechos humanos. Probablemente, el COI tuvo en consideración esto cuando dejó sin sancionar el gesto de Raven Saunders (cruzó los brazos formando una 'X' por encima de su cabeza), en defensa de todos los colectivos oprimidos. El problema es que para los países antide-

democráticos el reconocimiento de derechos (en especial, a ciertas minorías) es también una cuestión política. En este sentido y lamentablemente, hay que recordar que el porcentaje de países no plenamente democráticos en el planeta es de un ochenta y cinco por ciento. En este contexto no es, entonces, nada fácil para las organizaciones deportivas internacionales avanzar en el reconocimiento pleno de la libertad de expresión de todas/os las/os deportistas.



José Luis Pérez Triviño
U. Pompeu Fabra, Barcelona



Cine

'Zátopek'

de David Ondříček

Zátopek, dirigida por David Ondříček, se centra en el legendario corredor checoslovaco del mismo nombre. Es un drama histórico, que respira un tono desenfadado, un estilo clásico y unas impresionantes recreaciones de estadios olímpicos. Fue la película encargada de abrir el festival de Karlovy Vary en 2021.

Emil Zátopek era un hombre complejo y decidido cuyos logros en el deporte lo llevaron a convertirse en una parte importante de la maquinaria propagandística del régimen comunista. Esta maratoniada película combina distintos temas y disciplinas: qué hace falta para alzarse con la victoria, los vaivenes del matrimonio o cómo es la vida tras la jubilación.

La película se titula Zátopek, pero se podría estar refiriendo a Dana, su mujer, en lugar de a Emil. Dana fue una gran lanzadora de jabalina y en la película es un espejo que refleja hasta qué punto la obsesión de su marido con ganar constituye una fuente de problemas.



Vyšehrad: Fyln

Jakub Štáfek eta Martin Kopp zuzendariena

Futboleko satira batek berpiztu ditu Txekiako zinema aretoak, pandemiaren ondoren. 'Vyšehrad: Fyln' filma, Jakub Štáfek eta Martin Kopp zuzendariena, komedia lotsagabea da. Futbolari zakar, talentudun, baina ez distiratsua bat du protagonista, zelaian baino denbora gehiago edaten eta ospatzen ematen duena. Filmaren istorio nagusia da protagonistak, bere ezkontzaren egunean, seme bat duela jakiten duela; era berean, estatu hartako futboleko gertakariak eta eskandaluak satirizatzen ditu.



Cómic

'George Best, Twist and Shoot'

de Kris y Florent Calvez

Dicen que George Best es al fútbol lo que los Beatles fueron al pop: la encarnación del genio y la locura de los años 60. En este comic, publicado a finales del pasado mes de abril, se retrata al prodigio que con 17 años se unió al Manchester United. Su compañero de equipo, Bobby Charlton, no sonríe desde el accidente aéreo que se cobró la vida de 8 de sus compañeros a su regreso de un partido de la Copa de Europa. Ambos, el fiestero y el trabajador, son incapaces de entenderse en la vida, pero se encuentran en un campo de fútbol y escribirán juntos las grandes horas de Manchester.



'À bout de bras'

de Michel Acaries, Jean-Christophe Deveney, Pierre Ballester y Sagar

Al alcance de la mano. La loca saga de los hermanos Acariès. Trata sobre el ascenso de dos hermanos inseparables, marcados por la guerra de Argelia y su éxodo a Francia, que dominarán el mundo del boxeo durante 25 años. Desde las primeras peleas en los suburbios de Marsella, Michel y Louis Acariès han subido a cientos de cuadriláteros, tanto con el uniforme de boxeador como con el traje de promotor, hasta Las Vegas o París-Bercy. Ambos han experimentado todo lo que el boxeo puede dar.



Documental

'26.2 to Life: The San Quentin Prison Marathon'

de Christine Yoo

Documental ambientado tanto dentro como fuera de la prisión más antigua de California, '26.2 to Life' narra un año en la vida del '1000 Mile Club de San Quentin', un grupo de condenados por delitos violentos que entrenan con voluntarios para el maratón más singular del mundo: 105 vueltas alrededor de un camino desigual de tierra que recorre el abarrotado patio inferior de la prisión. Los protagonistas se enfrentan a los



desafíos de envejecer, encontrar un propósito y mantener las relaciones familiares tras las rejas, todo mientras luchan con la realidad de que es posible que nunca más vuelvan a ver la vida en el exterior.

Para estos hombres, el maratón es una forma de superación personal, una oportunidad de ser definidos por algo más que su crimen y construir y experimentar una comunidad. Para unos pocos, además, puede conducir a la libertad.

'Citizen Ashe'

de Rex Miller, Sam Pollard

Documental deportivo coproducido por Estados Unidos y Reino Unido, con intervenciones, entre otros conocidos, de John McEnroe. Explora la carrera tenística de Arthur Ashe y su impacto en el mundo del tenis y el activismo del VIH, un hombre que tuvo que aprender mucho y que vivió sus momentos de gloria y de tragedia.



Seguro de auto Kutxabank

Trae tu seguro y te mejoramos el precio

Vuelve la oportunidad, aprovéchala.
Infórmate de todas las ventajas que
tenemos para ti, por ser cliente.

Pregúntanos.

El ajuste de prima del seguro de autos se realizará para la misma modalidad y titularidad de la póliza actual del cliente en la otra Cia., excluidas las del Grupo Liberty (Liberty, Génesis y Regal), cuyo asegurado tenga más de dos años de antigüedad en el carnet de conducir y una edad comprendida entre 25 y 75 años. Se excluye la modalidad Todo Riesgo sin Franquicia, así como aquellas con bonificaciones por no siniestralidad inferior al 30% según sistemas de la Cia Liberty. Prima mínima para el ajuste 175€ para autos y 90€ para motocicletas.

Promoción válida para contrataciones desde el 01/04/2022 hasta el 31/07/2022. Se permite la entrada en vigor hasta 6 meses desde la fecha de contratación del seguro. El seguro Kutxabank Auto es un producto de Liberty Seguros Compañía de Seguros y Reaseguros S.A., actuando Kutxabank como mediador del mismo. Kutxabank es operador de banca-seguros exclusivo de Kutxabank Vida y Pensiones, está autorizado por esta para operar con Kutxabank Aseguradora e inscrito en el Registro Administrativo especial de Mediadores con el número C0654A95653077. Kutxabank media el seguro de coche en el marco del acuerdo de distribución suscrito entre Kutxabank Aseguradora y Liberty Seguros.

Kutxabank SA, 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

