

ESTADIO

ESTADIO BERRIA

Nos trae esta primavera una nueva pista de tenis cubierta

**Deporte y
aire libre, la
combinación
perfecta**



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 Urdangarin

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) solicitánselo 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

#105 / 2022 NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundaciones Vital Fundazioak

Fundación Vital Fundazioa impulsa este año una veintena de pruebas de deporte popular por todo el Territorio



08 zap

El deporte boicotea a Rusia; Días de la actividad física en primavera; Madonna del Ponte, saskibaloiairen zaindaria; Acuerdo para la igualdad salarial; Una atleta única: 5 Oros en JJOO consecutivos; Alquiler tus prendas de esquí; Así suena un revés ganador: Clink, Blip-Blip-Blip!; Tromsø IL denuncia con su camiseta abusos en Qatar 2022



10 aurrera! / ¡en movimiento!

Deporte y aire libre, la combinación perfecta



12 on egina! / ¡bien hecho!

GAME, llegar al cambio social a través del deporte de calle



16 Estadio Berria

Fases 1 y 2, nuevos espacios para tenis y actividades



18 estadioko jendea / gente del estadio

Abonadas/os de honor 2022



20 info estadio

Hostelería Estadio; Actualiza tus datos de contacto. Es tu obligación; Renovación del 3er trimestre 2021/22 y preinscripción de la Temporada 2022/23; Nuevo reglamento de régimen disciplinario y actividad de la Comisión en 2021; Gracias por vuestra opinión; Ikasteko laguntza; Solo eESTADIO; Jubilaciones merecidas; Nuevo bono EstadioFit (gym y actividades)



24 estadioko kirolaria / deportista estadio

Marina. Mtz. Aragón, esquiadora alpina



26 aula estadio aretoa

Olga Molinero, resiliencia en el deporte y a través de él

Estadio

FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA

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.

Dagoeneko hasi dira eremu berriak iristen: tenisa eta jarduerak

Estadio Berria berrikuntza integrala izaten ari da, 60 urte baino gehiagoko historian Estadion egin diren kirol eta gizarte instalazio garrantzitsuenak berritzeko. Udaberri honetan osatuko da 1. fasea, eta teniserako gune berri batez gozatzeko aukera izango dugu.

Fase guztiak amaitutakoan, Estadio Berriak biderkatu egingo ditu kirola egiteko metro karratuak, eta diziplina gehiago izango ditu gure gorputza eta burua prest jartzeko: igerileku berriak, Euskadiko spa handiena, diziplina anitzeko areto berriak, aldagela berriak, kirol terrazak, eta abar.

Fundazioan badakigu asmo handiko helburu hori betetzeko bidea zailtasunez beteta dagoela, eta badakigu obren garaian oztopoak eta eragozpenak sortuko direla. Horregatik, proiektuaren fase bakoitza planifikatu eta definitu dugu, abonatuak pertsona guztien ongizatean eta ahalik eta eragozpen gutxien eragitean pentsatuz, gauzatze denborak zertxobait luzatzearen truke.

Pandemiak eragindako nahitaezko itxiera aprobetxatuz, lanari ekin genion. Hasteko, eremu sozialera modernizatu genuen (gaur egun Working Estadio dena), tabernako terraza zabalago eta irisgarriago bat eratu, sarrera berri (gaur egun Agora plaza, sarrera izateaz gain jarduerarako espazio berri bat ere badena), eta lurzoru guztiak bateratu. Horrela osatu da 0 fasea.

Orain, tenis jokaleku estali berri bat inauguratzear gaude, futbol zelaiaren ondoan. Estadioko tenis jokaleku nagusi berria izango da, jokorako neurri eta baldintza onenak izango dituen. Egungo 3. tenis jokalekua ordezkatzeko du, eta irakaskuntza, entrenamendu eta lehiaketa jardueraren zati handi bat hartuko du. Udaberri honetan gozatuko dugu jokaleku hori.

Bitartean, dagoeneko forma eman diogu hurrengo faseari, 2. faseari. Barruko orrialdeetan (edo estadioberria.fundacionvital.eus webgunean) aurkituko duzu informazio zehatzagoa.

Baina orain, denboraldirik politena dugu gure aurrean, jarduera eskaintza berriak gozatzeko (harrera, partaidetza eta gogobetetze maila hain onak dituzten jarduera horiek), gure Estadioko esparru eta giro paregabearen jarduera, ariketa fisikoa eta kirola egiten jarraitzeko.

2022/2023 denboraldiak toki eta ordutegi aldagetak ekarriko ditu, beharrezkoak izango baitira eraberritze aldiaren zerbizua egokitzeko. Eragozpenak ahalik eta txikiak izan daitezela saiatuko gara. Uste osoa dut horrek guztiak merezi izango duela amaitzen denean, eta guztiok gozatu ahal izango dugula Estadio berri, berri, modernoago eta zabalago bat; eta, batez ere, aukera gehiago eskainiko dituela kirola egiteko eta ongizatea hobetzeko, beti bultzatu dugun giro ona galdu gabe. Baina hori beste istorio bat izango da, eta orain nahiko lan dugu esku artean. Aurrerago, izango dugu astia hurrengo faseak xehetasunez azaltzeko.

Animo! Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti García
Vital Fundazioetako presidentea

Ya empiezan a llegar los nuevos espacios: tenis y actividades

Estadio Berria está suponiendo la renovación integral de las instalaciones deportivas y sociales más importante realizadas en el Estadio en sus más de 60 años de historia. Esta primavera se completará la Fase '1' y podremos disfrutar ya de un nuevo espacio para el tenis.

Cuando todas las fases estén finalizadas, Estadio Berria multiplicará los metros cuadrados para la práctica deportiva y tendrá más disciplinas con las que poner nuestro cuerpo y nuestra mente a punto, nuevas piscinas, el spa más grande de Euskadi, nuevas salas multidisciplinarias, nuevos vestuarios, terrazas deportivas...etc.

En la Fundación somos conscientes de que el camino para completar esta ambiciosa meta es todo un reto y sabemos que en el periodo de obras surgirán obstáculos y molestias. Por ello, hemos planificado y definido cada fase del proyecto pensando en el bienestar de todas las personas abonadas y en causar las menos molestias posibles, a costa de dilatar algo los tiempos de ejecución.

Aprovechando el cierre forzoso provocado por la pandemia nos pusimos manos a la obra y pudimos comenzar con la modernización de la zona más social: hoy Working Estadio, una nueva terraza del bar más amplia y accesible, una entrada renovada, ahora plaza Ágora, que, además de ser una entrada es un nuevo espacio de actividad, y la reunificación de todos los suelos han completado la fase '0'.

Ahora estamos a punto de inaugurar una nueva pista cubierta de tenis al lado del campo de fútbol. Será la nueva pista principal del Estadio, la de mayores dimensiones y mejores condiciones para el juego. Sustituirá a la actual pista de tenis 3 y acogerá gran parte de su actividad de enseñanza, entrenamiento y competición.

Esta primavera la disfrutaremos.

Y mientras tanto, ya hemos dado forma a la siguiente fase, la fase '2'. En páginas interiores (o en estadioberria.fundacionvital.eus) tienes información más detallada.

Pero ahora tenemos ante nosotros la temporada más bonita para disfrutar de una oferta renovada de actividades (que tan buenos niveles de acogida, participación y satisfacción tienen) para seguir con la práctica de la actividad y el ejercicio físico y el deporte en el marco y ambiente incomparables de nuestro Estadio.

La temporada 2022/23 vendrá con cambios de espacios y horarios, necesarios para adecuar el servicio durante el periodo de reformas, tratando de minimizar todo lo posible las incidencias. Estoy convencido de que todo ello merecerá la pena cuando haya finalizado y todas y todos podamos disfrutar de un nuevo Estadio, renovado, más moderno y espacioso y, sobre todo, que ofrecerá más posibilidades para la práctica deportiva, la mejora del bienestar y sin perder el buen ambiente que siempre hemos propiciado. Pero eso será otra historia y ahora bastante trabajo tenemos entre manos. Habrá tiempo, más adelante, de contar con detalle las siguientes fases.

Ánimo y nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti García
presidente de las Fundaciones Vital





Fundación Vital Fundazioa impulsa este año una veintena de pruebas de deporte popular por todo el Territorio

Pandemiak bi urtez proba ugari bertan behera uztera behartu ondoren, Vital Fundazioak ahalegin handia egin du Araba osoan hogei bat ekitaldi babesteko. Gehienek tradizio luzea dute, baina badira lehen aldiz egiten diren beste batzuk ere. Kirol jarduna sustatzearen aldeko eta kirol herrikoia inguruko bizipenak partekatzeko aukerak sortzearen aldeko apustu garbia da.





FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



Después de dos años en los que la pandemia ha obligado a suspender la celebración de numerosas pruebas, Fundación Vital Fundazioa ha hecho un importante esfuerzo para devolver todo su esplendor al calendario alavés de carreras populares. A lo largo de todo este año, la entidad apoyará una veintena de citas por todo el Territorio. La mayor parte de ellas tiene larga tradición pero habrá, también, otras que se celebran por primera vez.

La Fundación apuesta así por fomentar la práctica deportiva y "generar oportunidades para compartir vivencias en torno al deporte popular. Es una forma de marcarse objetivos cada año, probar por primera vez una disciplina deportiva, fomentar el compañerismo y disfrutar y conocer nuestro Territorio". Para animar a la participación, Fundación Vital Fundazioa está sorteando dorsales para cada una de las citas en sus redes sociales.

Las modalidades en que se disputarán las pruebas son running, duatlón, triatlón, ciclismo o trail running y las novedades llegan de la mano de la 'Catedral Vieja-Cruz del Gorbea'; el 'VI Half Gasteiz' y el 'Triatlón de Legutio'.

Con ellas y las consolidadas, repartidas por todo el Territorio Histórico, el **calendario de pruebas** promovidas por Fundación Vital Fundazioa queda así:

- **24 de abril - Duatlón de Zuia**
- **24 de abril - Vitoria-Estíbaliz**
- **8 de mayo - Media Maratón Kanpezu-loar**
- **22 de mayo - Catedral Vieja-Cruz del Gorbea**, que une el punto más alto de nuestra ciudad con el punto más alto de Araba/Álava
- **4 de junio - VI Half Gasteiz**
- **11 de junio - Montes de Vitoria**
- **26 de junio - Prueba cicloturista Vitoria**, que este año cumple su 40 edición con un recorrido por cinco de las siete Cuadrillas de Araba/Álava y Treviño
- **2 de julio - Triatlón de Legutio**
- **9 de julio - Bastida Trail**
- **Septiembre - La BLAN**, la prueba cicloturista más antigua de la que se celebran en el Estado y que toma su nombre de las iniciales de las provincias por las que discurre (Burgos, Logroño, Álava y Navarra)
- **Octubre - Carrera de Empresas**, que celebra su 19 edición uniendo deporte, compañerismo y diversión en un ambiente diferente al laboral
- **18 de diciembre - La Media de Vitoria-Gasteiz**
- **31 de diciembre - San Silvestre de Vitoria-Gasteiz**

El calendario se completa con el 'Circuito de Carreras Populares', compuesto por siete pruebas que se celebran en cada una de las siete Cuadrillas de Araba/Álava y el 'Duatlón Vitoria-Gasteiz', todavía sin fecha.

TRAIL RUN

Catedral Vieja - Cruz del Gorbea

Un trail running que une el punto más alto de Vitoria-Gasteiz con el punto más alto de Araba/Álava, la cima del Gorbea.

Fecha: 22 de mayo de 2022

Recorrido: El circuito lineal de 26 kilómetros dará comienzo en la Catedral de Santa María, conocida popularmente como Catedral Vieja. Tras unos kilómetros por las calles de Vitoria-Gasteiz pondrá rumbo a las faldas del Gorbea pasando por pueblos como Mendiguren, Etxabarri Ibiña, Berrikano, Gopegi, Larrinoa y Murua. Un recorrido con un desnivel positivo de 1.057 metros.

El *trail running* alavés cuenta con una nueva cita en su calendario anual. Se trata de la **Catedral Vieja-Cruz del Gorbea**, una prueba de reciente creación y carácter popular que unirá el punto más alto de Vitoria-Gasteiz con la cima más alta del Territorio, el monte Gorbea. Una oportunidad muy especial para unir ciudad y montaña en una experiencia accesible para todas y todos y en la que además de la práctica deportiva se podrá disfrutar de la riqueza medioambiental y la biodiversidad de nuestro Territorio.

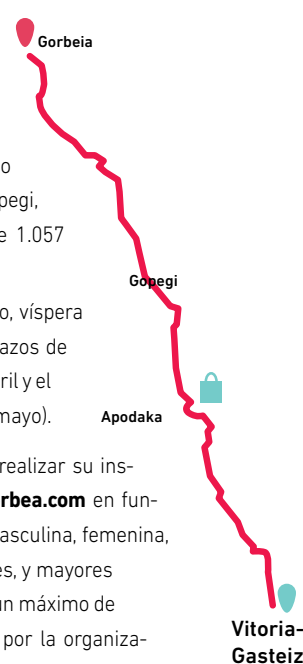
La prueba se celebrará sobre un circuito lineal de 26,5 kilómetros que partirá a primera hora del pico más alto del Casco Medieval para atravesar después distintas calles de la capital alavesa, carreteras provinciales, pistas agrícolas y senderos de montaña dentro del Parque Natural del Gorbea antes de coronar el

monte más emblemático de Araba/Álava y uno de los *tres grandes* de Euskadi.

Una cita novedosa en el calendario y espectacular desde un plano paisajístico que guiará a los participantes a través de pueblos como Mendiguren, Etxabarri Ibiña, Berrikano, Gopegi, Larrinoa y Murua con un desnivel positivo de 1.057 metros.

El plazo de inscripción finalizará el 21 de mayo, víspera de su celebración. El precio varía según los plazos de inscripción y será de **35 euros** (entre el 16 de abril y el 15 de mayo); y **40 euros** (entre el 16 y el 21 de mayo).

Las y los *trail runners* interesadas/os podrán realizar su inscripción en la web de **catedralviejacruzdeltorgorbea.com** en función de las categorías que ofrece la prueba: masculina, femenina, veterana (mayores de 45 años para los hombres, y mayores de 41 años para las mujeres) y equipos (hasta un máximo de cinco participantes). El tiempo máximo fijado por la organización será de 3 horas y 30 minutos desde la salida en el Casco Medieval.



CICLISMO

Prueba cicloturista VITORIA

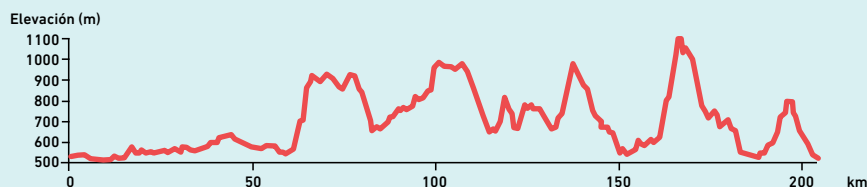
El 25 de junio de 1961 tuvo lugar la primera Prueba Cicloturista Vitoria y se denominó "Prueba Ibisate". En 1965 cambió su nombre por el que conocemos actualmente "Prueba Cicloturista Vitoria". Fue tal su éxito que en 2002 pasó de ser bianual a celebrarse cada año.

Nº de ediciones: 40

Fecha: 26 de junio de 2022

Web: **pruebavitoria.es**

Recorrido: Un viaje por Araba/Álava de 203 kilómetros recorriendo 5 de sus 7 cuadrillas: Vitoria-Gasteiz > Ullíbarri-Gamboa > Opakua > Parque Natural de Izki > Sierra de Cantabria > Puerto de Herrera > Treviño > Puerto de Zaldiaran > Vitoria-Gasteiz



La prueba cicloturista más antigua de las que todavía se celebran en el Estado.

Su 1ª edición fue el 4 de septiembre de 1955.

La prueba BLAN adquiere su nombre por las provincias por las que pasa su recorrido: Burgos, La Rioja, Araba/Álava y Navarra.



Nº de ediciones: 64

Fecha: 17 de septiembre de 2022

Web: sciclistavitoriana.com

Recorrido: Sus 154 km pasan por las carreteras de Burgos, La Rioja, Araba/Álava y Navarra y acumula un desnivel de 1.800m.



Carrera de Empresas

Carrera por equipo de 2, 3 y 4 personas, clasificados por categorías femenina, masculina y mixta. Un evento que busca unir deporte, compañerismo, diversión en un ambiente diferente al laboral. Una oportunidad para crear equipos de trabajo con vínculos enriquecidos. Además, la prueba tiene un requisito indispensable, las/os miembros del equipo deberán entrar juntas/os en meta.

Nº de ediciones: 19

Fecha: 8 de octubre de 2022

Web: **carreradeempresas.com**

Recorrido: 7 kilómetros por las calles del Parque Tecnológico de Araba/Álava. Un recorrido que fusiona el recinto empresarial con la naturaleza que lo rodea.





El deporte boicotea a Rusia

La invasión de Ucrania por parte de Rusia con el apoyo de Bielorrusia ha tenido también sus efectos en el mundo del deporte y numerosas/os deportistas, clubes, aficiones, patrocinadores, organismos internacionales... han mostrado su apoyo a la causa ucraniana y mostrado su rechazo al ataque con distintas iniciativas. Desde las y los (ex) deportistas de Ucrania que han elegido luchar (y algunos dejar la vida como Yevhen Malyshev, biatleta olímpico) en lugar de huir para proteger su patria contra la invasión rusa de su país; la recaudación de fondos por deportistas nacionales o aficiones y clubes extranjeros para diferentes causas en el país invadido y sus refugiadas/os; la retirada de patrocinios



a deportistas, clubes y eventos rusos y bielorrusos; institucionalmente (por una larga lista de federaciones internacionales) con la suspensión a los equipos y clubes soviéticos en las competiciones internacionales, también canceladas en su territorio, o la petición del COI para prohibir a las/os atletas rusas/os y bielorrusas/os participar en eventos deportivos; y en el plano simbólico la retirada a Putin de la Orden Olímpica y de su cinturón negro honorario de la World Taekwondo... todo contribuye a rechazar la invasión, boicotear a Rusia (y Bielorrusia) y parar la guerra en Ucrania. Es una pena, sin embargo, que aun haya clubes, ligas y empresas ganando dinero de las apuestas deportivas rusas.

Días de la actividad física en primavera

Con la llegada del buen tiempo prolifera la celebración de actividades deportivas y los llamados 'Días de'.

Entre los que más aceptación tienen están el **Día del Juego Limpio** (8/Abr), dedicado a sensibilizar a atletas y público sobre la importancia de prevenir el dopaje; el **Día Mundial del Tenis de Mesa** (6/Abr), que coincide con el **Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz**, jornada que celebra la universalidad y la inclusión social que representa el deporte; el **Día Mundial de la Bicicleta**



(3/Jun), que llama la atención sobre los beneficios de usar un medio de transporte simple, asequible, limpio y ambientalmente sostenible; el **Día Internacional del yoga** (21/Jun), cuya práctica puede promover la salud integral del individuo; el **Día Internacional de la danza** (29/Abr), con el que se quiere llamar la atención a gobiernos, políticos e instituciones a que reconozcan su potencial de crecimiento económico; o el **Día sin ascensor** (27/Abr), creado para motivar

a las personas a elegir las escaleras como algo bueno para nuestra salud en general y que puede darnos una chispa de actividad física en cualquier momento del día.

Madonna del Ponte, saskibaloiairen zaindaria

Porretta Terme Italiako erdialdeko hiri eder bat da, hango ur termalen sendatze ahalmenengatik eta Madonna del Ponteko elizarengatik ezaguna. Kapera horrek saskibaloiko pilota itxurako leiho bakarra du, josturak bezalako kristal kurbatuekin, eta hormetatik zintzilik saskibaloiko kamisetak ditu, herritarrek kirol horrekiko duten maitasunaren erakusgarri. Orain, Vatikanuari presio egiten ari zaizkio, santu hori Italian saskibaloiairen zaindaritzat ofizialki onar dezaten.



Acuerdo para la igualdad salarial

Después de seis años de reivindicaciones, las jugadoras del equipo de fútbol de Estados Unidos y los responsables de la 'US Soccer' llegaron a un acuerdo por el que éstas recibirán 24 millones de dólares por salarios pendientes y el compromiso de igualar las retribuciones de las selecciones nacionales masculina y femenina.

Un juez federal desestimó en 2020 los argumentos de igualdad salarial, dejando la reclamación sin recorrido legal. Sin embargo, las jugadoras han recibido el apoyo de jugadores, equipos e incluso atletas de otros deportes y la 'US Soccer' se enfrentaba a una importante pérdida de reputación que estaba dañando su relación con patrocinadores y algunas de sus estrellas más populares. Es un gran paso adelante.



Una atleta única: 5 Oros en JJOO consecutivos

Ireen Wüst es la patinadora de velocidad sobre hielo más laureada en la historia de este deporte: 6 veces campeona olímpica, cinco de manera consecutiva (Turín 2006, Vancouver 2010, Sochi 2014, Pyeongchang 2018 y Pekín 2022)



siendo la primera persona en conseguirlo. Su historia es la historia del patinaje de velocidad holandés, un país dominante en esta modalidad. Sin embargo, lo más destacado es que ha tenido éxito a pesar del sistema holandés y se ha convertido en una leyenda impulsada por desaires, reales y percibidos. Incluso mientras lograba victoria tras victoria, admitía que todavía estaba aprendiendo a ser una patinadora profesional. Sus entrenadoras/es recuerdan que era inconsistente, un torbellino turbulento de destreza en

bruto y dones físicos con un camino incierto por delante. Wüst, a sus 35 años, subraya la diferencia entre el talento y la profesionalidad. Lo primero puede llevar al éxito, pero solo hasta cierto punto, y es necesario el sacrificio.

Alquila tus prendas de esquí

Si estás pensando en esquiar en Francia, en picture-location.com puedes (hombre, mujer y/o niña/o) alquilar tu ropa (cazadora, pantalón y guantes). Eso significa, según sus promotores, ¡menos desperdicio, menos consumo excesivo, más significado... y más espacio en los armarios!

La única condición es alquilar un mínimo de dos jornadas y te lo llevan de manera gratuita a tu domicilio o a un punto de entrega dos días antes de la fecha de viaje seleccionada. Después tienes otros dos días para devolverlo y ellos se encargan del lavado.



Así suena un revés ganador: Clink, Blip-Blip-Blip!



Una nueva tecnología, llamada Action Audio, se ha probado a gran escala por primera vez en el Abierto de Australia de este año con el objetivo de ayudar a las personas ciegas o con visión limitada a seguir los partidos de tenis. A medida que la pelota se mueve, tintinea y traquetea. El sonido es más fuerte cuando el/la jugador/a golpea la pelota y se desvanece gradualmente a medida que ésta se desplaza. Los tintineos agudos indican un golpe de derecha, los graves, un revés; tres pitidos a la izquierda que la pelota aterrizó cerca de la línea; un tintineo de tono bajo que el jugador lo devolvió con un golpe de revés; los sonidos salen por el altavoz izquierdo si la pelota se jugó en ese lado de la cancha, y por el altavoz derecho si cayó en el derecho, etc.

El tenis es el deporte ideal para su desarrollo debido a que una pista completamente equipada tiene 10 o 12 cámaras que recopilan datos alrededor de 50 veces por segundo. Generalmente se usan para ver si una bola entró o no pero esta tecnología convierte los datos en sonido 3D (en menos de un segundo) y permite que se transmita junto con los comentarios en vivo.

Tromsø IL denuncia con su camiseta abusos en Qatar 2022

El club de fútbol de la primera división (Eliteserien) noruega Tromsø IL ha diseñado una camiseta en colaboración con Amnistía Internacional para resaltar los abusos de Qatar. Un código QR, que puede escanearse con el móvil, lleva a las/os usuarias/os a un sitio web con información sobre presuntas violaciones de derechos humanos en la nación anfitriona de la Copa del Mundo de 2022. El país árabe está acusado de permitir abusos contra trabajadoras/es migrantes que construyen las infraestructuras y estadios para este campeonato. Estos no pueden moverse libremente o cambiar de trabajo y, a menudo, tienen condiciones de vida indignas y se les niega el pago.



**Opinión
experta**

(Unai)



El ejercicio tiene múltiples beneficios (cardiovasculares, cerebrales...) para la salud física y mental y hay que mantenerse activa/o. Hacerlo al aire libre (a poder ser limpio), en plena naturaleza y en compañía... los multiplica. Así que, si tienes oportunidad de elegir, siempre ejercicio al aire libre.

Deporte y aire libre, la combinación perfecta

Aire zabaleko jarduera egitea beti da atsegina, are gehiago COVID garai hauetan. Baina ez da hori bakarrik. Ikerketek erakusten dute eragin onuragarria duela ongizatean, autoestimuan eta motibazioan. Estadion baditugu zenbait aukera, zeure gustu eta ezaugarrietara hobekien egokitzen dena aurkitu ahal izan dezazun: Indar Kardioa >65, ibilketa nordikoa, emakume triatloia, mendizaletasuna, bidezidor kirola eta legarreko txirrindularitza.

Llega el buen tiempo y realizar cualquier actividad física al aire libre siempre es agradable. Mucho más en estos tiempos de Covid en los que, además, resulta mucho más conveniente que practicar deporte en un recinto cerrado, con otras personas con las que es difícil mantener distancia; por no hablar de lo incómodo de usar mascarilla mientras se hace un esfuerzo que requiere oxígeno extra.

Pero, pandemias aparte, estudios realizados al respecto demuestran su influencia positiva sobre el bienestar, la autoestima y la motivación. Entrenar aproximadamente 30 minutos al día al aire libre, con sol y en contacto con la naturaleza, aumenta los niveles de energía, revitaliza y reduce los niveles de ansiedad y mal humor.

Entrenar a la luz del sol puede también ayudar a dormir mejor por las noches, a mejorar la función inmunológica e

incrementar la producción de las 'hormonas de la felicidad', aunque si hace demasiado calor no debemos olvidar hidratarnos bien. Además, cuando se entrena al aire libre (y limpio) se toma oxígeno puro que alimenta las células y ayuda a la lucha contra enfermedades. Incluso se ha comprobado que hacer ejercicio en épocas de frío al aire libre aumenta más el gasto energético que realizarlo en un espacio cerrado a temperaturas más agradables.

Adquirir el hábito de entrenamiento no es sencillo pero resulta mucho más fácil si encuentras un deporte que te guste y te anime a volver. En el Estadio, al margen de los espacios e instalaciones al aire libre disponibles y el entorno en el que se encuentra, tenemos varias opciones para que puedas encontrar la que más se adapta a tus gustos y características: cardio fuerza +65, nordic walking, triatlón mujer, montañismo, senderismo y ciclismo gravel.

Cardio fuerza +65

Con la edad practicar al aire libre ejercicio cardiovascular (caminar ligero) combinado con el de fuerza (suave) y estiramientos es lo recomendado por las/os expertas/os. **LX 10 h.**

Nordic walking

La marcha nórdica o 'nordic walking' es una disciplina deportiva que cada día gana más adeptas/os por su sencillez y fácil aprendizaje así como por ser apta para cualquier edad.

Y pese a lo que su nombre nos pueda sugerir se practica mayoritariamente en ausencia de nieve.

Esta actividad te ayudará a poner en forma todo tu cuerpo. Con ayuda de bastones y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente mejorará tu fuerza, resistencia y coordinación. Además, su práctica proporciona numerosos beneficios para la salud, entre los que se encuentran una mejora de la capacidad cardiovascular, el fortalecimiento de los músculos de la espalda y la prevención de la osteoporosis. **M 18:30 h X 10 h (senior +55)**

Triatlón para mujeres

Está pensado para mujeres que alguna vez han querido practicar triatlón pero les ha parecido duro, difícil... Aquí os ayudaremos a que sea fácil, divertido, un modo de vida en el que te mantengas en forma de una manera saludable y que más mujeres lo practiquen, sin miedos, sin barreras y sin límites.

Se trabaja la natación, la bici en clases de spinning y la carrera a pie en las inmediaciones del Estadio. Los únicos requisitos son: saber nadar 25 m a crol y montar en bicicleta y ser capaz de correr 20 minutos de forma mantenida y constante (no importa el ritmo).

LXV 10:30 o 15:15 h MJ 16:15 h

Montañismo

Si quieres iniciarte en el montañismo, andar con otra gente... en el Estadio te ofrecemos la posibilidad de participar en estas estas salidas y ascensiones. Ten en cuenta que se requiere cierta condición física y la edad mínima es de 15 años.

Próximas ascensiones:

Senderismo

Hasta junio, organizamos salidas mañaneras con el fin de hacer un poco de ejercicio al aire libre, en buena compañía y descubrir la enorme riqueza de nuestro entorno. Es una actividad para cualquier edad y condición física. Recorremos a pie y sin prisas, disfrutando de la naturaleza, las antiguas rutas, senderos y cañadas de Araba/Álava descubriendo historias y parajes insospechados. Es apropiado para cualquier edad y condición física y compatible con la práctica del 'Nordic Walking'.

Con la colaboración de Montes Solidarios, todas las salidas son adaptadas e inclusivas.

Próximas salidas:



Ciclismo gravel

Es la disciplina del ciclismo que más está creciendo en todo el mundo. Se realiza con un tipo de bicicleta cercana a la de carretera, pero preparada para afrontar pistas, caminos y senderos sencillos. La diferencia más evidente es el uso de cubiertas más anchas (entre 32 y 55mm) y con un pequeño taqueado para facilitar el agarre en terreno resbaladizo. Permite disfrutar de manera segura y entretenida de los cientos de kilómetros perfectos para esta disciplina que abundan en Araba/Álava. Es apta para muy diferentes niveles tanto físicos como de habilidad en la bicicleta.

Nuevas salidas:

Toda la información (días/horarios de clases, calendarios de salidas, inscripciones...) en: fundacionestadio.com



ondo egina! / ¡bien hecho!



LLEGAR AL CAMBIO SOCIAL A TRAVÉS DEL DEPORTE DE CALLE

A punto de celebrar sus veinte cumpleaños, GAME acaba de ser elegida como una de las 125 mejores ONG del mundo por su trabajo para reducir el umbral de pobreza de comunidades sociales a través de los deportes de calle y la cultura. Junto con socios de ideas afines, empodera a niñas/os y jóvenes de áreas vulnerables y entornos de personas refugiadas. En la actualidad trabajan en Dinamarca, Ghana, Jordania, Líbano, Noruega, Somalia y Túnez.

Para lograr sus objetivos, establece instalaciones innovadoras, ofrece capacitaciones a líderes juveniles como entrenadoras/es y modelos a seguir, tanto en el deporte como en la sociedad civil, y les brinda la oportunidad de utilizar el espíritu empresarial para lograr cambios positivos para ellas/os mismas/os y sus compañeras/os.

GAME lucha por un mundo con igualdad de oportunidades para todas las niñas/os y jóvenes.

Los promotores de esta iniciativa tienen claro que la imagen más fuerte del cambio es la juventud. “Jóvenes de todo el mundo alzan sus voces con demandas de cambio político,

acción climática y quieren ser escuchadas/os”, aseguran. “Debemos apoyarlos e integrarlos si queremos un cambio sostenible y un mundo mejor”.

Su método para lograrlo se basa en ofrecerles educación como instructoras/es voluntarias/os de deportes de calle y les proporcionan equipaciones para que puedan hacer prácticas semanales de deportes y cultura callejera con otras/os jóvenes locales. El empoderamiento, las habilidades para la vida, el trabajo en equipo, la igualdad de género y la sociedad civil son parte de la educación del voluntariado quienes, a su vez, sirven como modelos a seguir en comunidades desatendidas, marginadas y/o en conflicto.

GAME utiliza los deportes en la calle por su potencial para superar las barreras que impiden que muchas/os niñas/os y jóvenes se mantengan activos; porque el deporte en la calle se puede organizar de manera informal, es gratuito, se lleva a cabo cerca de casa y tiene pocos requisitos para las instalaciones. Se puede practicar en espacios públicos urbanos, en escuelas y parques. Algunos nacen directamente en la calle,

GAME duela ia hoguei urte sortu zen, Afrikan, European eta Ekialde Hurbilean gazteek gidatutako kulturaren eta kaleko kirolen bidez gizarte aldaketa iraunkorra bultzatzeko xedearekin. Munduko 125 GKE onenen artean hautatu berri dute, egiten dituen berrikuntza programengatik, sostengagarritasunagatik eta emaitzengatik.

como skate, scooting, break dance, etc., mientras que otros tienen su origen en modalidades clásicas, pero se adaptan al espacio y la cultura urbana, como el baloncesto o el fútbol.

Su programa GAME Playmaker incluye campamentos educativos y otros eventos. Las/los jóvenes voluntarios reciben un certificado cuando han completado los campamentos y han estado activas/os en sus zonas GAME locales durante al menos un año. El efecto dominó de su empoderamiento es inmenso: llevan sus aprendizajes a otras esferas de sus vidas: la escuela, el trabajo, las amistades y la familia. Y las/os niñas/os son introducidas/os a la actividad física, donde adquieren habilidades personales para tratar constructivamente consigo misma/o, con las/os demás y para participar activamente en la sociedad. En definitiva, ser co-creadoras/es de comunidades pacíficas, igualitarias y democráticas.

Desigualdad de género

La mitad de la población mundial es mujer. Esto significa que la mitad de las esperanzas, los recursos y las habilidades del mundo para lograr sociedades, comunidades e individuos prósperos están en manos de mujeres y niñas. Sin embargo, en todo el mundo, las niñas y las mujeres tienen menos derechos y oportunidades y la desigualdad de género en el deporte es un hecho. Según la OMS, el 85% de las adolescentes a nivel mundial no cumplen con las recomendaciones actuales de actividad física. Ese desequilibrio exige repensar cómo diseñar y organizar actividades que aseguren

que todas las niñas puedan encontrar su camino, atraerlas y mantener su participación en la actividad física. Por ello, GAME ha desarrollado programas específicos que las involucran como co-creadoras de las actividades y dan acceso a modelos femeninos a seguir.

En 2019 (pre-pandemia), por primera vez en la historia, una de cada tres participantes en las actividades de GAME en todos los países era mujer.



Game



<https://game.ngo/>

- tiene programas en 7 países
- cuenta con 1.211 voluntarias/os activas/os formadas/os en su modelo de empoderamiento
- realiza actividades semanales de deportes de calle en 79 'zonas GAME'
- gestiona 4 instalaciones deportivas en la calle, con 15.413 socias/os activas/os
- en 2020 generó 268.109 asistencias a sus actividades deportivas de calle en todo el mundo



Ingemar Stenmark

"I do not know
anything about luck,
apart from that the
more I practice, the
luckier I get"

"Ez dakit ezer
zorteari buruz, salbu
eta zenbat eta gehiago
entrenatu, orduan
eta zorte handiagoa
dudala"



Perfil

Ingemar Stenmark (Suecia, 1956) está considerado el mejor esquiador alpino de todos los tiempos por sus títulos y técnica inigualable. El 'King of Slalom' dominó el slalom y slalom gigante gracias a sus ocho títulos de ambas especialidades (siete de ellos consecutivos, 1975-1981) y tres de la general de la Copa del Mundo, con 86 victorias, dos oros y un bronce olímpicos (no pudo competir en más Juegos por su condición profesional, entonces prohibida) y tres Campeonatos del Mundo. El 'Sueco silencioso' debutó a los 17 años y se retiró a los 33.

"No sé nada
sobre la suerte, aparte
de que cuanto más
entreno más suerte
tengo"



Estadio Berria

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

nos trae esta primavera una nueva pista de tenis cubierta

Estadio Berria es ya una realidad y podemos empezar a disfrutar de los primeros resultados del proceso de renovación integral de nuestras instalaciones deportivas y sociales más importante acometido en el Estadio en sus más de 60 años de existencia.

Como todos sabéis, un proyecto de esta envergadura requiere un amplio período de ejecución y lo estamos llevando a cabo con la premisa de interferir y dificultar lo menos posible el uso de las instalaciones.

Tras las primeras actuaciones acometidas en el ámbito más social, la plaza de la entrada, la nueva terraza del bar, la homogeneización

de suelos y Working Estadio son realidades usadas por todas y todos que han mejorado nuestro bienestar y disfrute en el Estadio. Y ahora, en primavera tendremos a nuestra disposición una nueva y cubierta pista de tenis. Ubicada al lado del campo de fútbol, se convertirá en la pista de mayores dimensiones con que contamos.

Es de resina 'supersoft', testada por la Federación Internacional de Tenis con velocidad 4 (medio-rápida) e iluminación LED, que permitirá la instalación de graderío para competiciones. Además, cumple con la normativa vigente para acoger campeonatos estatales.





Estadio Berria errealitate bat da dagoeneko, eta pixkanaka-pixkanaka proiektu handinahi honen instalazio eta zerbitzu berriez gozatzeko aukera izaten ari gara. Udaberri honetan, tenis jokaleku berri eta estali bat izango dugu erabilgarri. Futbol zelaiaaren ondoan kokatua, gure tenis jokalekurik handiena izango da.



Esto es sólo el principio. Ya está en marcha una nueva fase que nos traerá nuevos espacios y equipamientos. El próximo año por estas fechas, contaremos con un nuevo edificio de 1.600 metros cuadrados de superficie interior destinados al deporte y 800 de superficie en la cubierta. Estará anexo al existente edificio de trinquete y se conectarán con dos pasarelas, una climatizada y otra abierta, al edificio central.

Contará con 5 salas nuevas: HIIT, Cardio, Fuerza, Boxeo (300m²), Spinning (330m²), Yoga (300m²), Pilates (330m²) y sala polivalente (500m²), sembrando la cubierta, de 800 metros cuadrados, de placas fotovoltaicas que buscarán ayudar entre otras acciones a que el nuevo edificio sea, energéticamente, absolutamente sostenible.

Su inauguración dará paso a la reforma integral del edificio juvenil, 'pingüinos'. Entre sus principales novedades destacará unos nuevos y más espaciosos vestuarios que acompañarán a la renovación de la actual piscina y posiblemente a la modernización y reordenación de los espacios deportivos y de estudios del piso superior.

Por último, afrontaremos la reforma integral del edificio principal/central, que pasará a acoger dos nuevas piscinas de

25 metros de lámina desbordante con luz natural. Además, contaremos con el Spa más grande de Euskadi, con lámina de agua spa, sauna y baño turco de más de 25 metros cuadrados cada uno, duchas de contrastes., zona relax, etc. Potenciando siempre la luz natural. Los vestuarios se reformarán también completamente. Pensados para señoras, caballeros y familias, sus dimensiones y confort sorprenderán. También contaremos con espacios dedicados a la salud en el deporte.

El edificio se completará con una zona de 200 metros cuadrados de entrenamiento funcional, fitness de 90 metros de largo, con zona 'soviético', una terraza exterior que será eminentemente deportiva y dos nuevos ascensores y escaleras que mejorarán la accesibilidad.

Todo ello conforma Estadio Berria, unas instalaciones renovadas y adaptadas a una nueva cultura del deporte más planificada, interactiva y motivadora. En definitiva, un proyecto para todas/os, una cultura que potenciará la vida social del Estadio. Bajo estas premisas iremos construyendo un Estadio Berria lleno de futuro e ilusión.





"Tener en tu vida el Estadio es un lujo"

Estadio txertatuta dago hiri honetako pertsona askoren bizitzan, gure instalazioetan hazi eta zahartu baitira. Haien leialtasuna eskertzeko, iaz Fundazioaren patronatuak ohorezko abonua sortu zuen, etenik gabe 45 urte baino gehiagoan bazkide izan diren 75 urtetik gorakoentzat. Ohorezko sarrera txartel pertsonalizatu berri batek bereizten ditu. Jesús Zúñiga, Amado Ubis, Luz Sáenz eta Estibaliz Cristóbal dira 2022an multzo horretara sartu diren 160 abonatu en adibide.

viniendo con sus hijas e hijos. Y ahora, en su jubilación, casi lo han convertido en su segunda casa.

El Estadio es una constante en la vida de muchas personas de esta ciudad, que han crecido y envejecido en nuestras instalaciones. Para agradecer su fidelidad, el año pasado el Patronato de la Fundación creó el abono de honor, destinado a las personas abonadas mayores de 75 años con 45 de antigüedad ininterrumpida cumplidos. Una nueva tarjeta de honor de acceso personalizada los distingue. Jesús Zúñiga, Amado Ubis, Luz Sáenz y Estibaliz Cristóbal son un ejemplo de las 117 personas que se han incorporado en 2022 a este 'club'.

Los primeros recuerdos que llegan a su mente son comunes y todo un clásico:

las piscinas separadas para hombres y mujeres. Aunque no se ponen de acuerdo sobre si las dos estaban desde la apertura del Estadio o si se inauguró solo con una y la otra se hizo después.

"Venías con tu novio y cada una/o tenía que ir a una piscina. O si no, él iba a la de hombres y podáis estar juntos pero la chica vestida. Si ya tenías niñas/os, ibas a la del medio y allí podían estar padres y madres juntos".

Con pequeños matices, la historia de los cuatro es parecida, y parecida a su vez a la de otras/os muchas/os abonadas/os. Empezaron a venir desde su niñez, crecieron en el Estadio, se casaron y siguieron



Amado

Luz empezó viniendo “a nadar. Luego me fui a estudiar fuera, volví y tuve niñas/o. He pasado aquí toda la infancia de mis hijas/o, en invierno a nadar y en verano salía de trabajar a las dos y a las tres ya estábamos aquí hasta la noche”.

Amado sacó su carné a los dos años de la inauguración, cuando él tenía unos 15, “y he pasado por todas las actividades: baloncesto, fútbol, tenis, pádel... Ahora lo que más hago es natación, que compaño con el gimnasio”.

Jesús es de Miranda y se trasladó a Vitoria-Gasteiz con su mujer por motivos de trabajo. “Amigas/os y compañeras/os nos recomendaron el Estadio, lo visitamos y nos hicimos socias/os inmediatamente. Luego, con las/os chavallitas/os, los traes a cursillos, hacías las colas para apuntarte a las actividades y, al final, tanto tiempo aquí, te terminabas apuntándote tú también a hacer cosas”.



Estíbaliz

Estíbaliz casi estaba predestinada. “Vivía muy cerca, en el Paseo de la Senda, y soy socia desde que se abrió. Tenía 10 años. Luego me cambié de casa, más lejos, y me costaba más venir pero nunca lo he dejado”.

Para todas/os ellas/os el Estadio es más que un lugar donde practicar actividad física y es también parte importante de su vida social. “Vivíamos aquí”. “Hemos centrado en este lugar casi toda nuestra vida social”. “Tomas café con la gente con la que has estado en clase, con otras personas que conoces...”; “las/os hijas/os hacen sus amigas/os aquí y con ellas/os empiezas a usarlo todo el año y no solo en verano...”. “A las nueve de la mañana ya estábamos en la puerta”. “Venías con la comida y tenías que coger mesa porque había muchas familias”, coinciden. “Aquí quedabas también con las/os amigas/os y en la cafetería hemos celebrado cumpleaños, comuniones...” “Dejar a las/os hijas/os venir aquí era una tranquilidad. Estaban entretenidas/os, hacían deporte, están al aire libre, no hay peligro... Es un lujo”.



Jesús

Y tras esas etapas de la vida de estar más o menos, de venir solo en verano o todo el año, ahora con la jubilación el Estadio ha vuelto a convertirse en una constante de sus días. Y las actividades de más intensidad han dado paso a otras como natación, relajación, mindfulness o salidas al monte. “Estamos siempre haciendo cursillos y aprovechando al máximo todo lo que nos ofrece”.



Luz

Y de lo que no hay duda es que son verdaderos expertos en el Estadio, no solo de su historia sino de su futuro. Echan de menos espacios como la sala de juegos, donde Jesús solía echar la partida, pero conocen con detalle el proyecto de Estadio berria y esperan con ilusión la inauguración de la nueva pista cubierta de tenis.





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 gunea / Recepción:

Lunes a viernes de 8:30 a 19:30 h
(viernes hasta las 18:30 h)
Horario especial agosto de 8:30 a 14:30 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 hasta las 14 h
945142742 (ext. 124)
fit-wellness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945130673 (ext. 101)
hosteleria@fundacionestadio.com

HOSTELERÍA - OSTALARITZA

ESTADIO ALTO MECILLO

Desde el servicio de hostelería seguimos al pie del cañón para que puedas disfrutar de todos nuestros servicios.

Os queremos también recordar que todos los días del año, en la cafetería disponéis de una variada y amplia oferta de bocadillos y pintxos saludables, platos combinados, además de desayunos, aperitivos, cafés, meriendas, refrescos...

Y para vuestra mayor comodidad y desconexión de la rutina diaria, acércate a nuestro restaurante para tus comidas a diario, de trabajo o celebraciones familiares. Encontrarás una gran selección de menús para todas las ocasiones, en un comedor, luminoso, ventilado y de gran capacidad, cumpliendo las medidas de seguridad.

Ya están disponibles nuestros nuevos menús de primavera.

De cara a la próxima temporada estival, estamos diseñando la nueva oferta gastronómica y os adelantamos que vienen novedades.

Como sabéis, disponemos de dos amplias terrazas: la de cafetería y la del buffet, donde podréis relajarnos sin molestar a nadie y tener cerca el único espacio habilitado para fumar en el Estadio.

Y recordad que hasta el 31/May se puede comer en el restaurante (o celebrar una fiesta de cumpleaños infantil) en compañía de personas no abonadas sin tener que sacar la entrada de día al Estadio para ellas. Basta con hacer la reserva en el t. 945 131 345 con 24 h de antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.



Actualiza tus datos de contacto. Es tu obligación



Cuando tenemos que informar y comunicar de manera rápida resulta vital poderlo hacer por los medios más eficaces y eficientes, como el teléfono móvil y el correo electrónico. Aún hay personas abonadas que no están al día, por ejemplo jóvenes que se dieron de alta siendo niñas/os con los datos de contacto de su madre o padre y ahora no reciben la información directa del Estadio que les interesa (SMS, e-news). Por favor, accede (o date de alta) en 'Estadio online', consulta 'mis datos' y complétalos o actualízalos con un mensaje a recepcion@fundacionestadio.com

Renovación del 3^{er} trimestre 2021/22 y preinscripción de la Temporada 2022/23

Las personas abonadas que mantengan su inscripción durante el tercer y último trimestre de la Temporada 2021/22 tendrán prioridad para apuntarse en la misma actividad para la Temporada 2022/23. Así pues, si eres cursillista y te interesa seguir en ella en octubre de 2022 (misma actividad, días y horario), mantén tu inscripción hasta el mes de junio. Las inscripciones para la nueva Temporada 2022/23 arrancarán en los primeros días de septiembre.

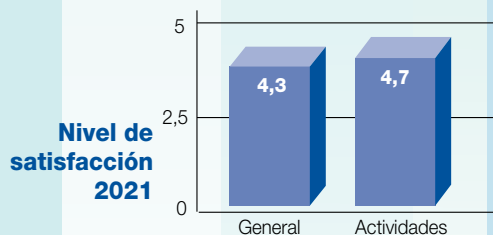


Nuevo reglamento de régimen disciplinario y actividad de la Comisión en 2021

El Reglamento de la Fundación tiene como objetivo velar por el cumplimiento de los derechos y obligaciones de las personas abonadas y favorecer el buen ambiente en el Estadio. En él se establece la Comisión Disciplinaria, su composición, el procedimiento sancionador y la tipificación de las infracciones y sanciones, que ha sido revisado por la Comisión Ejecutiva de la Fundación. Gracias a vuestra colaboración, la Comisión de disciplina actúa lo justo. En 2021, los 22 expedientes disciplinarios abiertos (5 por el procedimiento covid-19) dieron como resultado 7 bajas temporales de entre 3 días y 3 años (por incumplimiento de las normas de las instalaciones e instrucciones del personal de la Fundación, falta de respeto a personas abonadas o trabajadoras y/o hurto); y 15 amonestaciones. Puedes consultar la versión actualizada del Reglamento y/o el régimen disciplinario y descargarlos en fundacionestadio.com o pedir tu ejemplar en Recepción.

Gracias por vuestra opinión

A lo largo de todo el año recibimos un buen número de sugerencias, reclamaciones y agradecimientos que mejoran nuestro servicio. Hace unas semanas realizamos un estudio entre personas abonadas del servicio Fit&Wellness y en mayo volveremos a realizar nuestros habituales controles de satisfacción tanto del servicio general de la Fundación como de las actividades dirigidas en las que participas. Queremos agradecer la buena disposición que siempre tenéis por participar y deciros que la información que nos dais nos ayuda a seguir mejorando las instalaciones, el servicio y las actividades. Según los datos de 2021, los niveles de satisfacción son muy buenos: un NPS general del 59% y del 88% en actividades (las organizaciones líderes se sitúan entre el 60 y el 70%), con niveles de satisfacción del 4.3/5 general y 4.7/5 en actividades. Esto nos hace pensar que vamos por buen camino, aunque la mejora no tiene fin y en eso seguimos. Eskerrik asko!



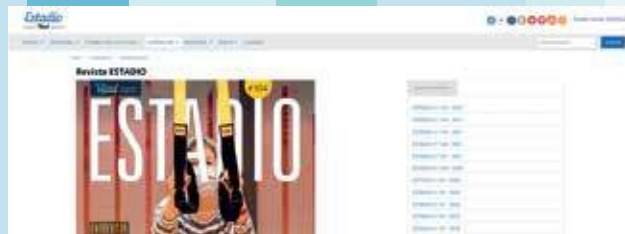
Ikasteko laguntza

Ikasketei buru-belarri heltzeko ordua iritsi da, eta gogorarazten dizugu astelehenetik ostegunera, 17:30etik 20:00etara, eskola egunetan, iratxe zure esanetara dagoela ikasketa gelan (Gazte eraikina), zalantzak argitzeko, ikasten laguntzeko eta etxeko lanak egiten laguntzeko, Estadion zaudenean. Zure eskolaren edo entrenamenduaren aurretik edo ondoren, edo gurasoen zain zauden bitartean, aprobeitza ezazu ikasten laguntzeko zerbitzua.



Solo eESTADIO

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



Jubilaciones merecidas

Entre los tres suman más de 100 años trabajados en el Estadio. A finales de diciembre y mediados de enero y febrero, Javi Mena, Paco Martínez y Leo García pusieron fin a su labor como jefes de equipo de mantenimiento de la Fundación para empezar a disfrutar de su merecida jubilación. Quién no tiene algún recuerdo con ellos en el Estadio y en nombre de todas/os les damos las gracias por su buen trabajo de tantos años. Les deseamos que disfruten de su nueva etapa vital. Eskerrik asko!



Nuevo bono EstadioFit (gym y actividades)

Si tienes entre 16 y 24 años, te interesa ir al gym (servicio Fit&Wellness) y asistir a todas las actividades (sesiones sueltas) del Estadio ya puedes sacar el nuevo bono anual EstadioFit: servicio Fit&Wellness y tarifa plana sesiones sueltas por 240 € al año (sale a 20 €/mes), con el entorno y ambiente incomparables del Estadio. Solicitalo ya en el servicio Fit&Wellness, aunque ya seas abonada/o del servicio o dispongas de bono mensual de sesiones sueltas.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Baigorri busca su primer Europeo

Nuestro gimnasta Unai Baigorri prepara con gran ilusión su primer Campeonato de Europa junior. La cita será en agosto en Stuttgart. Su progresión no ha pasado desapercibida para las/os técnicas/os de la Federación Española y ha sido incluido en el equipo que preparará en los próximos meses la cita continental. Este hecho le ha llevado a intensificar los entrenamientos en Vitoria-Gasteiz con vistas a colarse en el equipo que viaje a la ciudad alemana.

La primera de las pruebas clasificatorias tendrá lugar el 25 y 26 de Abril, con una concentración en el CAR de Madrid. Le seguirán una serie de controles y competiciones que determinarán el equipo junior que acudirá al Europeo. Baigorri cuenta con posibilidades tras sus actuaciones en los pasados Nacionales y Copa España online.

La buena noticia para el Arabatxo ha venido unida a la nominación por parte de la Diputación Foral de Araba/Álava de dos deportistas promesas. Además de Baigorri, Ian de Miguel ha logrado idéntico reconocimiento tras lograr la medalla de bronce en los estatales 2021 de parkour.

Por otro lado, los equipos femeninos están participando en la Liga Ibérica de gimnasia artística. La prueba se encuentra a la espera de la disputa de la tercera fase, que tendrá lugar en la localidad castellonense de Onda. Antes han competido en Castellón y Pozuelo. Las gasteizarras toman parte con dos equipos: el primero de ellos formado por Itsaso Iñigo, Chloe Martín, Ainhoa R. Eguino, Andrea Martín, Ariadna Hernández, Amara García y Ane G. Betolaza; el segundo, por Mara Alonso, Paula y Lucía O. Retana, Maider Lafuente, Intza Pagaldai y Arianne Vadillo. Ambos se encuentran en la mitad de la tabla.

Por último, reseñar que el Arabatxo se encuentra inmerso, junto a la FA Gimnasia, en la organización del I Txapelgim, cita que pretende reunir a más de 200 gimnastas femeninas.



f Clubarabatxo

@ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Neguko denboraldi bizi eta arrakastatsua

Dena P25eko Espainiako Txapelketa absolutuarekin hasi zen: Uxue Alba, Beñat Agirrebaltzategi, Mikel Arrue eta Xabier Nanclares lehiatu ziren Palman; B final batera iritsi zen Uxue (200E), eta Beñatek Arabako errekorra lortu zuen (50M).

Bi aste geroago, Kluban arteko Euskal Kopan, gizonezkoen eta emakumezkoen talde absolutuek zortzi euskal talde onenen artean jarraitzea lortu zuten, biek laugarren postua lortu baitzuten.

Hiruhileko honetan, euskal selekzioaren hainbat deialdi ere izan dira: Maider Meléndezek, Beñat Agirrebaltzategi eta Xabier Nanclares (100B finala) Ordiziako Eguerrietako Nazioarteko Txapelketan parte hartu zuten; eta Uxue Navarrok Palman, Espainiako Txapelketan, Arabako 2 marka lortu zituen 100M eta 200M probetan.

Cadizera joan ziren Uxue Navarro (B finala, 100M, 200M eta 400Ei), Naroa Sanz (B finala, 100E) eta Uxue O. Pinedo (B finala, 100B eta 200B); eta Alejandra Montejo-ekin batera 4x100Ei finalean igeri egin zuten. Lagun izan zituzten Maïenne Martínez de San Vicente eta Gure Abad.

Euskal Herriko Txapelketetan, haur kategoriako gure igerilariak 16 domina lortu zituzten; eta junior eta absolutu kategorietakoak taldekako Euskal Herriko txapeldu-norde bihurtu berri dira, guztira 31 domina lortuta.

Pablo Espejok Euskal Herriko 17 urtekoen bi marka egin ditu 50B eta 100B probetan.



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 y Álvaro, primeros puestos en el Campeonato de Euskadi Senior

La actividad más destacada del Club Indarra Vital de estos meses ha sido la participación en el Trofeo Navidad de la FAH y el Campeonato de Euskadi Senior.

En el trofeo de Navidad, en categoría femenina, tuvimos excelentes registros: el trofeo fue para Garoa Martínez, batiendo los récords de Euskadi en Dos Tiempos y en Total Olímpico dejando los nuevos registros en 111 kg y 194 kg respectivamente y quedándose a solo un kg del récord de España. Hay que destacar también la actuación de su compañera Haizea Pérez. En la participación masculina, el trofeo fue para Víctor Pedroi y destacaron también Álvaro Jiménez, una de las mejores marcas nacionales de su categoría, Jon Cámara, que mejoró todos sus registros personales, y Gabriel Cámara.

El marzo, Villabona (Gipuzkoa) acogió el Campeonato de Euskadi Senior. La representación femenina alavesa brilló con el primer puesto en la clasificación general final para Garoa y su compañera de equipo Alazne Gómez, que mejoró todas sus plusmarcas personales consiguiendo la tercera plaza en la clasificación general femenina.

En cuanto a la participación masculina nuestros representantes lograron buenos registros personales: Álvaro Jiménez, con sus 127 kg en Arrancada y sus 155 kg en Dos Tiempos, volvió a dar una gran alegría mejorando su registro personal lo que le sirvió para conseguir el trofeo a la mejor marca del Campeonato de Euskadi Senior.



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

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Choliz e Iriondo, campeones en el Torneo Primavera alevín

Nuestras/os tenistas del CT TEG Vitoria-Gasteiz June Iriondo y Marcos Choliz se proclamaron campeones del XXXIV Torneo Primavera alevín disputado en las pistas del CD Mendizorrotza. Además, Lucía Sedano se proclamó campeona de Araba/Álava en la categoría sub 10. Muy buenos resultados para refrendar el buen camino que lleva nuestra escuela de tenis, así como nuestro propósito de aprender y disfrutar con nuestro deporte.

CT TEG sigue presente todos los campeonatos y competiciones, desde deporte escolar hasta el Campeonato Vasco Navarro por equipos, con participación en casi todas las categorías. Ahora estamos preparando la segunda edición del Open Absoluto CT TEG femenino que se disputará en el Estadio durante la primera quincena de mayo.



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



tegvitoria



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Seguimos creciendo

A pesar de estos dos años convulsos, el club Zidorra PT ha seguido creciendo. Hemos aumentado más de medio centenar de alumnas/os en la escuela de pelota vasca, asegurando así nuestro proyecto pelotazale.

En deporte escolar tenemos varias parejas que están realizando un gran papel, en especial una que, aun habiéndoles subido de categoría, sigue invicta.

Este mes de abril colaboramos en la organización del partido del campeonato de mano parejas entre Elizalde-Sainz II contra Uribe-Garmendia. La Escuela del Zidorra PT será telonero del partido, retransmitido por las diferentes televisiones provinciales.

También queremos hacer un llamamiento a todas/os las/os chavalas/es que quieran apuntarse a la escuela de pelota para que pasen por el trinquete los sábados de 12 a 14 h para probar. Ánimo.



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



Marina Martínez de Aragonek 16 urte ditu, eta Jakan ikasten eta entrenatzen ematen du urtearen zati bat, bere familiarengandik urrun. Eragozpenak gainditzeko modutzat dauka kirol jardun hau. Italian entrenatzen ari zela izandako lesio batek nazioarteko proba batean parte hartzeko ametsa betetzea eragotzi zion, eta hilabete batzuk emango ditu pistetatik at.

Marina Mtz. Aragón Esquí alpino

“La felicidad y motivación que me da practicar esquí se traslada a todos los aspectos de la vida”

Marina Mtz. Aragón apenas tiene 16 años pero su dedicación al esquí alpino le ha hecho madurar antes que otras chicas de su edad. Pasa una parte del año estudiando y entrenando en Jaca, alejada de su familia, pero ha encontrado en la práctica de este deporte una forma de disfrutar de todo lo que le ofrece la vida y aprender a superar los contratiempos. Una lesión mientras entrenaba en Italia le impidió cumplir su sueño de participar en una prueba internacional y le mantendrá unos meses alejada de las pistas, a las que espera volver a tope.

Esquías desde muy pequeña y has cambiado tu vida para dedicarte al deporte, ¿compensa el sacrificio?

Esquí desde que tengo memoria, porque a mis padres les gusta mucho el deporte y pensaron que era adecuado para mí. Acertaron. Cuando tenía unos diez años empecé a participar en carreras y vi que lo hacía bien. Si algo te gusta y se te da bien, hay que ir adelante. Y desde entonces todo ha fluido.

Hace tres años, en 1º de la ESO, me trasladé a Jaca. Primero en un piso con parte del

equipo y una chica que nos cuidaba, luego en un internado porque el colegio lo prefirió así. El primer trimestre del curso lo hago en Vitoria-Gasteiz, el segundo en Jaca, y el tercero de nuevo aquí. Tenemos clase por la tarde, lo que nos permite entrenar hasta la hora de comer y luego estudiar. Veo a mis padres los fines de semana y lo llevo bien.

Me aporta mucha felicidad. Noto mucho la diferencia entre estar en Vitoria-Gasteiz o en Jaca: cómo estoy, cómo veo las cosas, la motivación para hacerlas... Son dos mundos muy diferentes. Y esa felicidad y esa motivación se trasladan a todos los demás aspectos de la vida. En Jaca, aunque esté cansada saco fuerzas para estudiar porque sé que esa es la condición para continuar.

¿Qué es lo que más te gusta de practicar esquí alpino? ¿Qué te aporta?

Por un lado, la sensación de que aunque vayas en equipo, estás tú sola entre montañas, entre árboles, aunque haga frío o el tiempo no sea muy bueno, todo te motiva, te empuja a bajar.

Disfruto esos días de sol, que la nieve está muy buena; un entrenamiento que aprovechas un montón, las primeras bajadas por una nieve que aún no ha pasado nadie...

Dedicarme al esquí me ha enseñado mucho. Ahora valoro más los amaneceres que cuando era pequeña; valoro el esfuerzo que hacen mis padres, también el que hago yo, levantarme pronto, ir a hacer deporte, ver las diferentes estaciones...

También hay días que el entrenamiento es muy duro, que las cosas no salen del todo bien, me quiero ir a casa y volver a meterme en la cama. Sin embargo, esos días son lo que más te ayudan a aprender a seguir.

Todo lo bueno cuesta algo y muchas veces he sufrido anímicamente por que no salían las cosas. Te atascas, no te salen, lo intentas de nuevo y siguen sin salir y eso es duro. He logrado superarlo y en vez de entrar en bucle, reseteo. Bajada nueva y como si no hubiera pasado nada en la anterior. Antes podía estar en bucle toda la temporada.

En el sentido estrictamente deportivo, lo que más me gusta es competir, sin duda. Me da mucha adrenalina.

Habías empezado muy bien la temporada, pero una lesión ha puesto fin a uno de tus sueños

En la Copa de España de este año estaba muy feliz con mi primer puesto. De las cuatro competiciones en las que he participado he sido primera en tres. Eso me dio el pase a dos carreras internacionales. En Andorra gané la primera prueba y las demás no me salieron muy bien pero estoy contenta con lo que di. En la siguiente, en Italia, donde van las/os mejores, me caí entrenando y me lesioné. Era el último año que tenía oportunidad de ir y tenía muchas ganas, lo deseaba desde pequeña.

La operación de la rodilla la hará Mikel Sánchez (cuando se publique esta entrevista, Marina ya habrá pasado por quirófano y empezado a recuperar). Me han dicho que estaré de baja entre seis u nueve meses pero en cinco estoy de vuelta, seguro.

En la recuperación tengo que ponerme muy fuerte porque eso va a marcar mi temporada. Pero no puedo olvidar que la rodilla tiene que ir poco a poco; en verano hacer la pretemporada para volver a tomar contacto con la nieve y en cuanto vea que estoy lista, a tope.

Una vez recuperada ¿cuál es tu próxima meta?

Me encantaría entrar en la Real Federación de Deportes de Invierno (RFDI), y poco a poco ir mejorando hasta llegar a participar en alguna Copa del Mundo o en las Olimpiadas junior. Quiero ir mejorando y ver hasta dónde llego.



Puedes ver la entrevista a Marina en fundacionestadio.com



perfil



- **Playa o montaña:** Montaña
- **Un libro:** 'Open', de Andrea Agassi, porque enseña las dos partes de un deporte
- **Una película:** 'Mamma Mia' de Phyllida Lloyd, me encanta verla con mi madre y mis hermanas
- **Deportista al que admiras:** El esquiador americano Bode Miller. Es un ejemplo de superación y de seguir luchando por tus sueños a pesar de los palos que te pueda dar la vida
- **Otro deporte para practicar:** Hípica, escalada...
- **Un deporte como espectadora:** Esquí alpino
- **Lugar favorito del Estadio:** Dar un paseo por la parte de atrás y las tardes de verano, aunque donde más estoy es en el gimnasio

@marinamtz.da



EL DEPORTE HA SALVADO MI VIDA: RESILIENCIA EN EL DEPORTE Y A TRAVÉS DE ÉL

La vida está llena de fluctuaciones, eventos estresantes, situaciones complicadas y pérdidas irreparables que pueden influir negativamente en nuestro funcionamiento psicológico. Según un estudio de la Confederación Salud Mental España, esta pandemia ha aumentado los niveles de ansiedad, depresión e insomnio, así como la sensibilización de la población sobre la importancia de la salud mental. Y es que un tercio de la población reporta niveles inquietantes de angustia, cifra que aumenta hasta la mitad en las personas más jóvenes.

Pero no todos las personas reaccionan igual a situaciones similares ¿qué nos diferencia unas de otras? La resiliencia, una palabra que escuchamos a diario pero ¿sabemos qué es? En psicología, cuando se habla de resiliencia, nos referimos a la habilidad que cada persona tiene para adaptarse positivamente a las distintas adversidades, es decir, de hacer frente a estas situaciones complicadas, e incluso salir fortalecida de la mismas.

¿El sujeto resiliente nace o se hace? ¿cambian nuestros niveles de resiliencia a lo largo de la vida? ¿se puede trabajar? La resiliencia se considera como una capacidad que se desarrolla con el tiempo a partir de las interacciones entre las características de cada persona y el medio que la rodea. Por lo tanto, se trataría de un proceso dinámico, en el que algunas adversidades pueden superar los recursos del sujeto dependiendo de las estrategias que posea, las circunstancias, la naturaleza del evento, el contexto y la etapa de la vida en que se encuentre. Según distintas investigaciones, las personas resilientes tendrían características comunes como la proactividad, el optimismo, la capacidad de verbalización de sus emociones, la asertividad y un sistema de apoyo social en su entorno.



Pandemiaren eraginez, antsietate, depresio eta insomnio mailak handitu dira, bai eta herritarrek osasun mentalaren garrantziari buruz duten sentsibilizazioa ere. Erresilientea izatea funtsezkoa da hori gainditzeko, helburuak lortzeko eta ametsak betetzeko. Eta erresilientzia garatzearen, oso tresna erabilgarria izan daiteke jarduera fisikoa eta kirola egitea.

Son conocidos los beneficios asociados a la práctica de actividad físico-deportiva en la promoción de la salud a nivel físico, cognitivo, emocional y social. Permite a quienes participan aumentar la autoconfianza, la estabilidad emocional, algo que han aprovechado los programas para trabajar y fomentar la resiliencia. El uso de enfoques positivos, con el apoyo social, la retroalimentación constante, estableciendo objetivos claros relacionados con la evaluación efectiva que se genera en el ámbito del deporte y el ejercicio son algunas de las estrategias que se han utilizado y que han demostrado ser útiles en la re-

ducción de las presiones y los miedos de las y los participantes.

La práctica deportiva genera, en la mayoría de los casos, un ambiente favorable para el desarrollo de conductas resilientes, basadas en el respeto y la extensión de relaciones o redes de apoyo, y acostumbra a los participantes a soportar el esfuerzo y aplazar la recompensa. Fomenta la autonomía, desarrollando su capacidad para tomar decisiones y su capacidad de liderazgo.

Concluyendo, ser resiliente es fundamental para conseguir metas y cumplir sueños, y para desarrollar esta cualidad, la práctica de actividad física y el deporte puede ser una herramienta muy útil. Las situaciones a las que expone a cada persona, puede generar altos niveles de resiliencia mediante el aumento de la autoconfianza, estabilidad emocional y apoyo social, y extrapolables a otros ámbitos de la vida.



Olga Molinero
U. León



Series

'Winning Time'

de Adam McKay

'Winning Time' es la nueva serie de HBO (domingos 21 h) basada en los días felices de Los Angeles Lakers, en los años 80. Interpretada por conocidos actores, su atractivo, sin embargo, son los hechos que narra. Está basada en el libro de Jeff Pearlman 'Showtime: Magic, Kareem, Riley and the Los Angeles Lakers Dynasty of the 1980s'.

La historia comienza en 1991, año en el que Magic Johnson se retiró después de dar positivo por VIH y se recrea en el giro de los acontecimientos que llevó al equipo a dominar la liga. El más importante de ellos, la crisis de sucesión que se desencadena cuando el entrenador en jefe, Jerry West, un neurótico depresivo, renuncia tres semanas antes de que comience el entrenamiento para la nueva temporada. Retrata sin tapujos el racismo y la homofobia.



Cine

'La cumbre de los dioses'

(animación)
de Patrick Imbert

Premio César al Mejor film de animación en 2021, esta película francesa reúne en 90 minutos animación, drama, aventuras, intriga, alpinismo... Fukamachi, un intrépido fotógrafo, descubre en Katmandú (Nepal) una cámara que posiblemente perteneció a George Mallory, un montañero perdido en su escalada al Everest. Tras conocer a Habu Joji, un renombrado escalador, los dos se embarcan para desenterrar esta pieza perdida de la historia.



Pintura

'À la piscine'

Sussane Hay margolariarena

Susanne Hay (1962-2004) margolaria alemaniarra zen, eta Parisen bizi zen. Haren marrazkiak eta mihise gaineko olio pinturak berri dituzte, katalogo batean bilduta. Argitalpenak artista-aren lan global batek hautatutako 20 margolan eta marrazki biltzen ditu, gutxi gorabehera 230 mihise eta 200 marrazkikoak, hain zuzen ere ura gaitzat dutenak: Les Piscines, Les Salles de bain eta Douches.



Teatro

'Take Me Out'

de Scott Ellis

'Take Me Out', ganadora del premio Tony, escrita por Richard Greenberg y dirigida por Scott Ellis, vuelve de nuevo a los teatros esta primavera. La obra gira en torno a una estrella de béisbol de raza mixta, Darren Lemming, que se declara gay y se enfrenta fuera del campo a prejuicios homofóbicos y racistas profundamente arraigados.



Vindication Swim

de Elliot Hassler

'Vindication Swim' se basa en la historia real de Mercedes Gleitze, la primera mujer británica en cruzar a nado el Canal de la Mancha en 1927. La película retrata la lucha río arriba de Gleitze para superar tanto las frías aguas del Canal como la opresiva sociedad de la Inglaterra de los años veinte. Sin embargo, después de que una rival se presente afirmando haber logrado la misma hazaña, Mercedes se ve obligada a luchar para conservar su récord y su legado.

La película comenzó a filmarse en agosto de 2019 en el Reino Unido antes de ser cerrado por la pandemia de COVID-19. Recién terminada, ahora está en posproducción en los estudios Warner Bros.



Fotografía

'Match Point'

de Martin Parr

El célebre fotógrafo Martin Parr publica 'Match Point', un nuevo libro fotográfico que ofrece una mirada entre bastidores a los principales Grand Slam. Las fotografías resultantes, únicas y evocadoras plasman el espectáculo de un año en los torneos de tenis. El libro incluye 85 obras en las que Parr ofrece una mirada inusual sobre la vida dentro y fuera de la pista.

Durante casi una década, Parr ha disfrutado documentando torneos de tenis, y sobre todo a los fervientes aficionados de este deporte. Desde 2014, Martin Parr ha logrado tener un acceso exclusivo a los prestigiosos torneos internacionales del Grand Slam: el Open de Australia, el Open de Francia (o Roland Garros), Wimbledon y el Open de Estados Unidos. Partido tras partido, Parr ha capturado desde jugadores hasta visitantes, sombreros, viseras y partidos pospuestos por la lluvia, ofreciendo así una mirada inusual sobre la vida dentro y fuera de la pista.



SU PRIMER FONDO DE INVERSIÓN

La importancia de acompañarles en sus proyectos



kutxabank

Ane quiere ser Bióloga Marina:

*EL FOLLETO COMPLETO Y EL DOCUMENTO CON LOS DATOS FUNDAMENTALES PARA EL INVERSOR DE CADA UNO DE LOS FONDOS ESTÁN INSCRITOS EN LA CNMV, Y DISPONIBLES EN LA CNMV, EN LA GESTORA, LAS OFICINAS Y EN WWW.KUTXABANK.ES.

**Elija lo que elija, invierte en su futuro.
Fondos de Inversión Kutxabank***

Kutxabank, S.A.
Gran Vía, 30-32, 48009
Bilbao.C.I.F. A95653077.
Inscrita en el Registro
Mercantil de Bizkaia,
Tomo 5226, libro 0,
Hoja BI-58729, Folio 1,
Inscripción 1*.

**Te asesoramos para ayudarte con la planificación
y diversificación en función de tu perfil inversor.**