

ESTADIO

A photograph of Unai Simón, a professional footballer, performing a TRX suspension exercise. He is wearing a blue and white striped long-sleeved shirt, dark blue athletic pants, and a white face mask. He is holding two black TRX straps with yellow handles, which are suspended from a ceiling. He is in a squatting position, with his feet on the floor and his hands holding the straps. The background is a blurred indoor setting with wooden floors and walls.

ENTREVISTA

Unai Simón Futbolista

“Los JJOO me han dado una dosis de humildad y volver a poner los pies en la tierra. En el fútbol profesional vivimos alejados de la realidad”

**El ejercicio no
tiene edad y es
fuente vida**



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 y Mikel Urdangarin

Han colaborado en este número: Pablo Cuñado, 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

#104/2021

NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundaciones Vital Fundazioak

Araba Herriz Herri, una plataforma web de rutas por los pueblos de Araba/Álava y Treviño



08 zap

Primeros futbolistas de élite en activo que se declaran gay; Play now BCN, ¿a qué quieres jugar?; La menstruación y la falta de confianza llevan a algunas chicas a dejar el deporte; Ingeles zaleek boterea harrapatu; Estación de esquí cambia su nombre ofensivo; La vitoriana Tessy Ebosele plata mundial y europea sub-20; De pesadilla a gran momento olímpico; Los buggies aparcados, andar es ejercicio



10 aurrera! / ¡en movimiento!

El ejercicio no tiene edad y es fuente de vida



12 on egina! / ¡bien hecho!

Full Court Peace, construir comunidad a través del baloncesto



16 elkarriketa / entrevista

Unai Simón, futbolista



18 estadioko jendea / gente del estadio

Llamarnos triatletas imponía mucho así que somos trilokas



20 info estadio

Hostelería navideña; Ceder la documentación de abonada/o es una falta muy grave; Cuotas anuales 2022, descuentos, cuota de honor y foto; Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo, y la tarde de Reyes; Eskola opor hauetan, baduzu plana Estadion; Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend y Disko-roller; Nuevas cumbres de montañismo y paseos de senderismo; Servicio de apoyo al estudio; Cine club Estadio Zinekluba



24 estadioko kirolaria / deportista estadio

Peio Añarbe, esquiador de fondo



26 aula estadio aretoa

Javier Simón-Grima, adicción al ejercicio ¿un nuevo trastorno?

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

Estadio, % 100ean

Hurbil dugu 2021aren amaiera. Itxaropenez eta aurrerapenez beteriko urtea izan da, eta Estadioko instalazio eta zerbitzu guztiak berriro ireki ahal izan ditugu, errealitate berri batean jardueri berriro ekinda. Zorionez, 2021ak hainbeste gogoz espero genituen txertoak ere ekarri ditu, eta ardura eta elkartasuna txertatu ditugu geure baitan. Emaizak argiak dira. Pandemia pixkanaka murrizten ari da, kudeatzeko moduko neurrietaraino, nahiz eta pausoz pauso izan, eta bidean arazo batzuk gertatuta. Zoritxarrez, uste baino prozesu motelagoa da, eta hori oso etsigarria da guztientzat.

Aurreko aldian ez bezala, pandemia kontrolatu izanak ekarri du kirol instalazioek jarduera osoa berriro zabaltzen hastea, nahiz eta prebentzio neurri jakin batzuei eusten zaien; bereziki, barne inguruneetan maskara jarri beharrari. Zalantzarik gabe, Fundazioarentzat itxaropen iturri da; eta albiste ona, bereziki zuretzat. Izan ere, gure helburua da ariketa fisikoa egiteko ohituraren laguntzea —edozein ariketa dela ere—, ahalik eta modu seguru eta erosoenean. Eta espero dut etorkizun hurbilean hori egiteko aukerak handitzen jarraituko dutela.

Nolanahi ere, bizitzak jarraitzen du, eta hori hala da Fundazioan ere. 2021ean, Estadiok bere 61. urteurrena ospatu zuen, eta Euskadiko gizartearen askatasunen ikur den Gernikako arborearen kimu bat landatzeko aukera eman zigun. Aurten, gainera, Estadio Berriaren lehenengo fasearen hasiera izan da: futbol zelaiaren ondoan estalitako tenis jokaleku berria gauzatzeko da datozen hilabeteetan. Bigarren fasea ere onartu berri da, kirola egiteko modu berri baterako gune berria. Proiektu honi buruzko guztia eta Fundazioaren ibilbide orri ilusionagarri honen gainerako faseak, estadioberria.fundacionvital.eus webgunean. 2022 azkar hurbiltzen da. Zorionez, Fundazioak eta Estadiok duela urtebete baino posizio sendoagoa eta aurreikuspen hobeak dituzte. Funtsezko arrazoietakoa bat da hainbat abonatu leial izatea, hala nola zu. Horrek indarra ematen digu aurrera egiteko eta, ohi bezala, gure abonatu guztien aisialdi aktiboko premiei erantzuten jarraitzeko. Jai zoriontsuak eta urte berri ona opa dizkizut. Eskerrik asko harremanezko zure aisialdi aktiborako Fundazio hau babesten jarraitzeagatik. Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti García
Estadio Fundazioko presidentea

Estadio al 100%

El final de 2021 está a la vuelta de la esquina. Ha sido un año de esperanza y avances, en el que hemos podido ir reabriendo todas las instalaciones y servicios del Estadio y retomando las actividades en una nueva realidad. Por suerte, 2021 también trajo las vacunas que esperábamos con tantas ganas y nos hemos inyectado por responsabilidad y solidaridad. Los resultados son claros. La pandemia va lentamente reduciéndose a proporciones manejables, aunque paso a paso y a pesar de algunos contratiempos en el camino. Por desgracia, es un proceso mucho más lento de lo que se preveía, lo que es muy decepcionante para todas/os.

A diferencia del periodo anterior, el control de la pandemia ha significado que las instalaciones deportivas puedan empezar a desplegar toda su actividad otra vez, aun manteniendo ciertas medidas de prevención, en especial, la mascarilla en interior. Sin duda, es una fuente de esperanza

para la Fundación y buenas noticias especialmente para ti. Porque nuestro objetivo es ayudarte en tu hábito de práctica de ejercicio físico, sea cual sea, de la manera más segura y confortable posible. Y espero que las posibilidades y oportunidades para que lo hagamos sigan aumentando en el futuro cercano.

De cualquier manera, la vida continua y esto se aplica también a la Fundación. En 2021 el Estadio celebró su 61 aniversario, que nos brindó la oportunidad de plantar un retoño del árbol de Gernika, un símbolo de las libertades

de la sociedad vasca. Y este año también ha sido el del inicio de la fase 1 de Estadio Berria: la nueva pista de tenis cubierta junto al campo de fútbol será una realidad en los próximos meses. También se acaba de aprobar la fase 2, un nuevo espacio para una nueva forma de hacer deporte. Todo sobre este proyecto y el resto de fases de esta ilusionante hoja de ruta de la Fundación en estadioberria.fundacionvital.eus. 2022 se acerca rápidamente. Por suerte, la Fundación y el Estadio tienen una posición más sólida y mejores perspectivas que hace un año. Una razón clave para esto es la fidelidad de tantas personas abonadas, como tú. Esto nos da la fortaleza para progresar y aspirar a seguir, como de costumbre, atendiendo las necesidades de ocio activo de todas nuestras personas abonadas.

Me gustaría desearte unas felices fiestas y un mejor año nuevo. Gracias por seguir apoyando esta Fundación para tu ocio activo y relacional. Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti García
presidente de las Fundaciones Vital

Araba Herriz Herri,

una plataforma web de
Fundación Vital con 71 rutas
por los 500 pueblos de
Araba/Álava y Treviño

Araba Herriz Herri web plataformak 71 ibilbide eskaintzen dizkizu, Arabako eta Trebiñuko 500 herriak eta zikloturismorako 4.000tik gora kilometro ibilbide egiteko, mendiko bizikletarekin edo errepidekoarekin, eta mapa interaktiboek, errutometroek eta herri bakoitzaren fitxek esker.



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



Araha/Álava es una joya medioambiental. En apenas 3.000 km², nuestro Territorio nos regala una amplia colección de paisajes distintos. Desde la llanada al monte Gorbea, desde los viñedos de Rioja Alavesa a los verdes prados de Maeztu, nuestro Territorio alberga la más variada diversidad de especies de flora y fauna del entorno.

Todo ello la convierte en un Territorio perfecto para conocer en bicicleta y Fundación Vital ha puesto en marcha 'Araba Herriz Herri', una plataforma web en la que se pueden encontrar 71 rutas que recorren los 500 pueblos de Araba/Álava y Treviño. Ofrece itinerarios en más de 4.000 kilómetros de cicloturismo en BTT, gravel o carretera, gracias a mapas interactivos, rutómetros y fichas individuales de cada ruta y pueblo.

La iniciativa se enmarca en el compromiso que la entidad tiene con el medioambiente y que engloba tanto la naturaleza como las personas que viven en ella. Su intención es atraer a la gente a nuestros pueblos para conocer y poner en valor todos y cada uno de ellos. Es un proyecto vivo abierto al conocimiento de la gente para mejorar su información.

La plataforma Araba Herriz Herri está alojada en:

<https://medioambiente.fundacionvital.eus>

y está organizada en distintos apartados:



Historia, donde se recoge el proceso del proyecto desde su nacimiento hasta la actual plataforma.

Rutas, con las 71 rutas listadas y acompañadas por un mapa interactivo en el que están posicionadas por tipo de ciclismo y desde donde se puede acceder a las fichas individuales de cada una de ellas.

Las fichas están compuestas, a su vez, por un mapa interactivo de la ruta con altimetría, datos técnicos y enlaces de descarga de los tracks así como el listado de los pueblos por los que pasa con información histórico cultural de cada uno de ellos acompañada de fotografías.



Pueblos, con un mapa en el que están posicionados los 500 pueblos de Araba/Álava y Treviño por los que pasan las rutas, además de todos los despoblados del Territorio, y qué itinerarios pasan por cada uno de ellos.



conpromiso
 ekintza
 aktualizazioa
 proiektuak

COMPARTIMOS UNA FORMA DE VIVER

plástico Cero

Una de las medidas más necesarias para el cuidado del medio ambiente pasa por un **consumo responsable** de productos plásticos. Su producción se ha disparado en las últimas décadas y como sabemos suponen un impacto medioambiental severo para nuestro planeta. Debemos reducir el consumo de plástico si queremos seguir disfrutando de la riqueza medioambiental de nuestro territorio.

Plástico cero no es una simple acción, se trata de un **programa de iniciativas** que no solo pretenden reducir el consumo de este tipo de materiales.

¿Nos acompañas con nuestro compromiso?
 Vamos a presentarte todo lo que tenemos preparado en Plástico cero.

Amar lo que se conoce

La filosofía del proyecto es que *"No se puede amar lo que no se conoce, ni defender lo que no se ama"*, y conocer todos los pueblos permitirá proteger nuestra biodiversidad, naturaleza y cultura. Así, Araba Herriz Herri no llega para conocer las rutas que pasan por cada pueblo sino para conocer los pueblos mediante rutas.

Es un proyecto que nace con la intención de atraer a la gente a nuestros pueblos para darlos a conocer, y contamos con su conocimiento para mejorar nuestra plataforma con información. Desde Fundación Vital animan a todo el mundo, ciclistas, familias, alaveses y alavesas y turistas a coger sus bicicletas y disfrutar del Territorio.



conpromiso
 ekintza
 aktualizazioa
 proiektuak

EL TERRITORIO DE LA FUNDACIÓN VITAL

Araba Herriz Herri

Fontecha

92,92 km

Distancia positiva máxima: 1828,3 m.

Montañas: 4

Calificación: **Muy Buena**

100% 100

Deskargak:

KML GPX

Ibilbideko Datuak

ID	PUNTUA	BIKETA	ALTEZERA	DESBEL. POSITIB. METROK	DESBEL. NEGATIB. METROK	GABARRAK	GRUPOTERA	20	30	35
1	Fontecha	A-100	4700	0	000	1000	00000	00000	00000	00000
2	Fontecha	A-100	4800	100	100	1000	00000	00000	00000	00000
3	Fontecha	A-100	4800	100	100	1000	00000	00000	00000	00000
4	Fontecha	A-100	4800	100	100	1000	00000	00000	00000	00000
5	Fontecha	A-100	4800	100	100	1000	00000	00000	00000	00000
6	Fontecha	A-100	4800	100	100	1000	00000	00000	00000	00000
7	Fontecha	A-100	4800	100	100	1000	00000	00000	00000	00000
8	Fontecha	A-100	4800	100	100	1000	00000	00000	00000	00000
9	Fontecha	A-100	4800	100	100	1000	00000	00000	00000	00000
10	Fontecha	A-100	4800	100	100	1000	00000	00000	00000	00000

Antecedentes del proyecto

El origen de Araba Herriz Herri se encuentra en 1994, cuando José Luis Rz. Infante, Zazpi, publicó 'Araba Herriz Herri', 31 recorridos en BTT por todos los pueblos de Araba/Álava y que completó, en octubre de ese mismo año, con el proyecto 'Treviño pueblo a pueblo, por los 52 pueblos de Treviño en BTT'.

José Luis nació en Oreitia en 1947 y reside en Agurain desde 1974. Es muy conocido en la Llanada Alavesa ya que a raíz del libro realizó excursiones con personas interesadas en realizar dichas rutas. Su pasión se mantiene en la actualidad con la organización de las rutas de las 'jubimartxak' o marchas montañosas y senderistas de las personas jubiladas de Agurain, que realiza salidas todos los miércoles del año.

La siguiente etapa del proyecto corresponde a David Montero, oriundo de Vitoria-Gasteiz. Durante el confinamiento del año 2020 encontró en la biblioteca de su suegro (recientemente fallecido y apasionado por Araba/Álava) el ya descatalogado libro de José Luis Rz. Infante y comenzó a realizar todas las rutas desde julio de ese mismo año, en parte un homenaje a su suegro y su pasión.

David Montero da un giro a dicho proyecto y lo digitaliza subiendo a las redes sociales todas y cada una de las rutas con fotos tanto de los letreros de las localidades como de las iglesias de las mismas.

Siguiendo la guía escrita por 'Zazpi' estudió las rutas y actualizó los recorridos para adecuarlos a las condiciones actuales, ya que después de 26 años tanto los pueblos como los caminos y carreteras entre ellos han cambiado. Pero mantiene la esencia del trabajo porque "además de unir todos los pueblos en rutas circulares, consigue que vayan subiendo en dificultad. Primero están las más fáciles, y después tienen cada vez más desnivel".

David Montero realizó estas rutas en dos meses y medio, congregando a más de 1.500 seguidores en Twitter e Instagram.

A esta aventura se une Iñaki Jiménez dando voz a la parte histórico-cultural de los pueblos por los que transitan dichas rutas en el llamamiento de David en las redes sociales, donde deja breves apuntes de cada pueblo visitado.

Por otra parte y sin tener constancia de todo lo que estaba aconteciendo, el equipo de Eje Pedalier comenzó a realizar un proyecto similar, a raíz de un juego de acertar pueblos de Araba/Álava mediante emoticonos. Pero en esta ocasión con bicicleta de carretera, denominado "Todo Álava en Bici".

Este proyecto de Eje Pedalier tiene varios criterios diferentes a Araba Herriz Herri, el transitar por todas las carreteras de la provincia y realizar todos los puertos de montaña existentes. Debido a la configuración intrínseca de nuestro Territorio y las distancias abarcables en ciclismo de carretera, la gran mayoría de las rutas salen desde Vitoria-Gasteiz.

Tanto Eje Pedalier como David Montero conocieron los respectivos proyectos y aunaron criterios en cuanto a poblaciones por las que transitar.

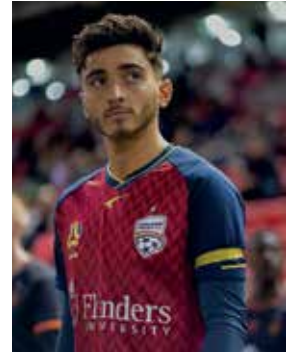
Eje Pedalier, es un grupo ciclista de aficionados formado por Enneco Viana, Udalaiz Roa y Alberto Díaz, que se lanzaron a realizar una web y un podcast especializado en ciclismo y temas relacionados (profesional femenino y masculino, seguridad vial, historia, rutas ciclistas), Eje Pedalier, realizando 107 programas en cuatro temporadas y colaborando con medios tanto locales como internacionales.

Fundación Vital ofrece a través de sus redes sociales distintas iniciativas para hacer de esta plataforma un recurso ameno y participativo a través de concursos y premios.



Primeros futbolistas de élite en activo que se declaran gay

Poco a poco, algunos futbolistas profesionales en activo están decidiendo hacer pública su homosexualidad. Uno de ellos es el jugador del Adelaide United Josh Cavallo. El australiano aseguró que ha vivido “más de seis años de dolor y estoy muy feliz y emocionado de poner fin a eso”, ha dicho. Es también el caso de Carl Nassib, primer jugador de fútbol americano (NFL) en declararse gay. Lo hizo con un video en sus redes sociales que ha causado gran revuelo en su país. “Llevaba mucho tiempo queriendo decir esto, pero no había encontrado el momento



adecuado. La representación y la visibilidad son muy importantes. Espero que un día videos como este no sean necesarios”, ha añadido con razón.

Ingeles zaleek boterea harrapatu

Koroaren eta Gobernuaren aldeotasunarekin, Ingalaterrako futbolaren jarraitzaileak klubaren administrazioan betoa ziurtatuko dien lege proiektu bat bultzatzen ari dira. Apirilean kale matxinada bat egin zuten, Europako Superliga gelditu zuena. Ekimen horren helburua da klub aberatsenak baizik bilduko ez dituen lehiaketa bat sortzea, besteak beste Florentino Pérez eta Joan Laporta buru izanik.

Ingalaterran jabetuta daude futbola zein garrantzitasua den komunitatearen eta haren kulturearen intereserako. «Ezin dugu onartu bere burua suntsitzea, hau telebista produktu bat besterik ez dela uste duten gutuziatik», diote.



La menstruación y la falta de confianza llevan a algunas chicas a dejar el deporte

La menstruación (37%), la falta de confianza (33%) y que otras personas las miren (33%) son los principales factores que impiden que casi un tercio de las niñas en Inglaterra disfruten de la educación física y el deporte, y aumente su riesgo de abandono.

El programa ‘Girls Active’ de ‘Youth Sport Trust’ está haciendo campaña para que las niñas tengan más voz en las clases de educación física de las escuelas, se ayuden entre sí y apoyen a las/os maestras/os a entender y eliminar las barreras que les dificulta disfrutar de la actividad física. Les asesoran con sus problemas de falta de confianza a través de videos con sugerencias sobre la mejor ropa de gimnasia, sujetadores deportivos. Muchas no se sienten cómodas con su propio cuerpo y creen que no es lo suficientemente bueno en comparación con los demás.



Estación de esquí cambia su nombre ofensivo

La estación de esquí más grande de California ha cambiado su nombre. ‘Squaw Valley Alpine Meadows’, sede de los JJOO de Invierno en los sesenta, anunció que ahora se conocerá como Palisades Tahoe. Las/os indígenas norteamericanos consideran que la palabra ‘india’ es misógina y racista hacia sus mujeres. A raíz de las protestas masivas por la muerte de George Floyd, un afroamericano desarmado, varias localidades e instituciones han revisado nombres controvertidos. Sendos equipos de las ligas nacionales NFL (fútbol americano) y MLB (béisbol) eliminaron las palabras ‘Pieles rojas’ e ‘Indios’ de sus nombres. También un parque estatal llamado Patrick’s Point recuperará su denominación tribal original, Sue-meg, después de que se revelara que su nombre derivaba de un colono acusado de asesinar a mujeres nativas.



La vitoriana Tessy Ebosele plata mundial y europea sub-20

La saltadora vitoriana Tessy Ebosele se proclamó subcampeona mundial de triple salto en Nairobi (Kenia) y europea de salto de longitud en Tallin (Estonia) en categoría sub-20. Con 13,63 y 6,63, logró su mejor marca personal en ambas especialidades y, en longitud, se quedó a un centímetro del récord de España de la categoría, en poder de Concha Montaner.



De pesadilla a gran momento olímpico

Por cada victoria empapada de sudor en el Estadio Olímpico de Tokyo hay muchas esperanzas que se han desvanecido por un solo paso en falso. Cómo apoyar a estas/os atletas cuando no logran sus objetivos es uno de los retos que se planteó la delegación de Estados Unidos y que terminó en la contratación de Jessica Bartley en septiembre de 2020.

Ella diseñó un plan por el cual, por primera vez, todas/os las/os atletas olímpicas/os de EE. UU. se sometieron a exámenes de salud psicológica antes de los Juegos y un equipo de psicólogos se desplazó a Tokyo para responder a cualquier contratiempo.

“Si estás dando todo lo que tienes, no tienes nada de qué arrepentirte”, dijo Jewett, uno de los atletas tratados. “Sí, puede resultar diferente de lo esperado, pero así es la vida” y también hay que prepararse. La salud mental de las/os deportistas, muy visible en Tokyo, hay que cuidarla.



Los buggies aparcados, andar es ejercicio

Durante la pandemia, el golf fue una de las pocas actividades al aire libre que se consideraron seguras pero se prohibió el uso de carritos, dando lugar a un fenómeno nuevo: cada vez más golfistas desdeñan el típico carrito motorizado y en su lugar optan por caminar de un golpe a otro. Esto ha aumentado significativamente el número de rondas jugadas y demostrado que caminar mientras se juega al golf, visto siempre como una actividad sedentaria, es un ejercicio que puede complementar un programa de acondicionamiento físico.



Esto ha favorecido la aparición de bolsas de transporte ligeras y modernas y carros de mano tecnológicamente sofisticados para llevarlas bolsas de golf. Cada vez más jugadores jóvenes y mayores, y un porcentaje creciente de mujeres, recurren al golf como pura actividad de running.

Play now BCN, ¿a qué quieres jugar?

El covid ha puesto nuestras vidas patas arriba, pero también nos hemos dado cuenta de la importancia de jugar moviéndose como herramienta de aprendizaje y desarrollo de las personas. Poco importa la habilidad en una actividad sino disfrutar y hacer deporte. Con esta premisa nació ‘Play now BCN: ¿a qué quieres jugar?’, un espacio ubicado en el Forum de Barcelona, al aire libre, gratuito y equipado con todo, en el que poder jugar a baloncesto, fútbol, bailar, entrenar y hacer skate, pero cambiando las normas para hacerlo más divertido, más inclusivo y más sostenible.



Operación ‘Soccer Balls’

Varias jugadoras del equipo nacional de fútbol juvenil femenino de Afganistán huyeron de su país por miedo después de que los talibanes tomaran el poder en agosto y han encontrado asilo en Portugal.

Estos prometieron respetar los derechos de las mujeres, pero bajo su primer gobierno, no podían trabajar ni las niñas asistir a la escuela; debían cubrirse la cara y estar acompañadas por un pariente masculino cuando salían de casa. Además, después de la toma de posesión aseguraron que a las mujeres no se les permitiría practicar deporte porque ‘no era necesario’ y sus cuerpos podrían quedar expuestos.

Farkhunda Muhtaj, capitana de la selección absoluta femenina de Afganistán, desde su casa en Canadá, ha estado involucrada durante todo el proceso de evacuación, cuyo nombre en código es Operation Soccer Balls. Después de varios intentos fallidos, rescataron a un total de 80 personas: el equipo juvenil femenino y miembros de sus familias, incluidos los bebés.



aurrera! / ¡en movimiento!

El ejercicio no tiene edad y es fuente de vida



Jarduera bat erregularatasunez egiteak onura nabarmenak dakartza adintsuen osasun fisiko, mental eta emozionalerako. Estadion, Senior! programazio osoa prestatu dugu, zure gustu eta beharretara hobekien egokitzen dena hauta dezazun.

No decimos nada nuevo si hablamos de los beneficios que tiene la práctica regular de una actividad para la salud física, mental y emocional de las personas mayores. Con el aumento de la esperanza de vida necesitamos encontrar un buen equilibrio y para lograrlo es importante estar activa/o y mantener un hábito de ejercicio físico que combine trabajo (de intensidad moderada) cardiovascular y de fuerza, mejor si está dirigido por expertas/os, se hace en grupo, e incluso, siempre que sea posible, al aire libre.

Porque si hay algo que se ha puesto de manifiesto con la crisis sanitaria que hemos vivido en los últimos meses es la importancia del cuidado de la salud y el bienestar. Lo más importante es que, llegados a una edad avanzada, seamos conscientes de que todavía queda mucho por disfrutar de la vida. Y el ejercicio bien hecho es fundamental para alcanzar este objetivo, sobre todo si disfrutamos realizándolo.

Entre otras cosas, a medida que envejecemos, nuestra fuerza física disminuye y si no estamos activas/os y mantenemos la musculatura no solo nuestros músculos sino también nuestro metabolismo empiezan a cambiar deteriorándose. No solo es la fuerza o el equilibrio (y la prevención de

caídas) lo que podemos mejorar ni que funcione mejor nuestro metabolismo, la neurociencia y la psicología indican que el efecto del ejercicio en el cerebro es vital para protegerlo de los dañinos síntomas del envejecimiento. Mejorar la memoria, la concentración, la velocidad del procesamiento de la información, el retraso de los síntomas de la demencia o la capacidad de poder seguir siendo personas autónomas e independientes también son otros de los beneficios que nos aporta.

El deporte o el ejercicio se pueden hacer en solitario, pero es mejor hacerlo en buena compañía (pareja o en grupos), especialmente cuando se trata de actividades organizadas. Esto nos pone en contacto con otras personas, reduce el aislamiento social o la soledad y se refuerza el apoyo social.



En el Estadio cuentas con una completa programación (Senior!), esta temporada con alguna novedad interesante como **cardio fuerza +65**, pensada específicamente para nuestras personas más veteranas, para que elijas lo que más se adapta a tus gustos y necesidades.

AQUAGYM:

Gimnasia suave de acondicionamiento y mantenimiento físico en grupo y con música aprovechando las condiciones que ofrece el agua.

ANTIAGING:

Hábitos saludables para combatir los signos del envejecimiento.

BODY DANCE:

Fusiona la danza y el ejercicio físico. Una manera distinta y original para aprender a bailar 'suelto', mantenerse en forma y divertirse en grupo. Diseñado para mujeres a partir de los 55 años.

CARDIO FUERZA +65:

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

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 360:

La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz. Entrena todas las capacidades físicas básicas con el empleo de múltiples materiales. Cada sesión es un reto diferente.

ESCUELA DE ESPALDA:

Consigue una espalda sana para ser más activa/o con menor riesgo de lesión o dolor con un programa de re-adaptación completo, estructurado y funcional.

FELDENKRAIS:

Gimnasia suave, sencilla y para todas/os para mover el cuerpo con el mínimo esfuerzo y máxima eficacia.

FUERZA SENIOR:

El trabajo de fuerza es primordial para la salud (control de peso, prevención pérdida masa muscular u ósea) y un buen entrenamiento tiene que incluirla en su programación. Mejorar y desarrollar la masa muscular y fuerza ayuda a tener una vida independiente y saludable.



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:

Esencial para conservar un cuerpo ágil y sano.

NATACIÓN:

Para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia.

NORDIC WALKING:

Al aire libre, todo el año, con ayuda de bastones y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente que ayuda a mejorar fuerza, resistencia y coordinación.

PILATES MAT:

Es la calidad y no la cantidad de trabajo muscular lo que importa. Coordina cuerpo y mente a través de la correcta utilización de los músculos y de la respiración.

TAICHÍ:

Aumenta el bienestar físico y mental a través de esta antigua gimnasia oriental relacionada con la medicina tradicional china.

YOGA:

Técnicas de respiración, relajación, equilibrio, armonía, serenidad, meditación, vigor y pensamiento positivo con la combinación de posturas o asanas, tan beneficiosas para el cuerpo como para la mente.

ZUMBA GOLD: Más suave y con menor impacto, ideal para personas con menor movilidad.

Opinión experta

*(Iñigo y
Abraham):*

La mejor medicina para las personas mayores es la actividad física e integrarla e incentivarla en un programa de ejercicio dirigido, en un ambiente sano y divertido es primordial. La regularidad ayuda a prevenir enfermedades y mejorar las dolencias crónicas (más habituales con la edad) y entrenar la fuerza a prevenir la pérdida de masa muscular, reducir el riesgo de lesión ósea, optimizar el metabolismo... y a mantener la independencia cumpliendo años.



ondo egina! / ¡bien hecho!

FULL COURT PEACE



Full Court Peace

CONSTRUIR COMUNIDAD A TRAVÉS DEL BALONCESTO

El baloncesto es una de las prácticas más populares de Estados Unidos, especialmente en Nueva York. Esta ciudad no solo cuenta con equipos en las cuatro principales ligas profesionales sino que el basket tiene un arraigado carácter urbano y callejero. Aficionadas/os de todo tipo y condición se citan en las canchas para demostrar su valía con pases imposibles, destreza e increíbles mates en partidos callejeros sin árbitra/o y cuyas reglas las ponen los propios contendientes. Muchos jugadores de la NBA y jugadoras de la WNBA se han formado en estas pistas míticas donde, además, se encuentra el baloncesto más espectacular y físico de Nueva York.

A más de 3.000 kilómetros, un grupo de niñas/os de una escuela secundaria solo para católicos y un grupo de niñas/os de una escuela secundaria solo para protestantes de Belfast se unieron para formar un equipo de baloncesto.

Dos experiencias vitales, dos formas de amor compartido por este deporte y el crecimiento conjunto inspiró el naci-

miento de 'Full Court Peace'. Esta ONG sin ánimo de lucro busca unir, fortalecer y educar a barrios de Connecticut y Nueva York a través del baloncesto. "Construimos unidad y comunidad a través del baloncesto", aseguran. Cinco ciudades son ya escenario de sus intervenciones.

La fortaleza de 'Full Court Peace' se basa en el voluntariado y acogen en su organización desde estudiantes de secundaria a entrenadoras/es, madres y padres y jugadoras/es. También a todas aquellas personas que quieran ayudar en un torneo o restaurar una pista. Su plan de juego para ganar es sencillo y gira en torno a tres ejes de actuación:

-Reparación de canchas de baloncesto:

buscan pistas que necesitan una capa de pintura y aros nuevos y reúnen a la vecindad para que haga el trabajo. En 'Full Court Peace' creen que la apariencia y la funcionalidad de una cancha al aire libre son importantes, y que los lugares donde el baloncesto es popular deben contar con instalaciones actualizadas, pintura brillante y una atmósfera

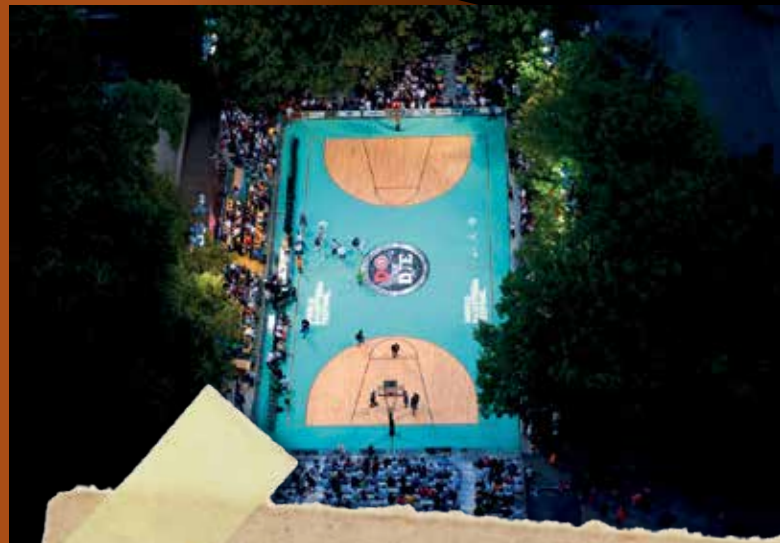
Full Court Peace irabazi asmorik gabeko GKE bat da, saskibaloia bidez Connecticuteko eta New Yorkeko auzoak elkartzea, indartzea eta hezte bilatzen duena. Haren jarduerarik ezagunena da kaleko kantxak konpontzea, komunitateko boluntarioen laguntzarekin.

acogedora. Además, la reparación y posterior uso de estas instalaciones puede ser una actividad compartida entre diversas comunidades.

- Clubes de escuelas secundarias dirigidos por estudiantes: niñas y niños recogen equipaciones usadas y realizan eventos para recaudar fondos en beneficio de la comunidad. Al frente de estos clubes cuentan con algunos de las/os mejores y más brillantes estudiantes-atletas. Cada club está emparejado con un/a entrenador/a de baloncesto de barrio cercano, un equipo juvenil u otra organización tipo YMCA, club B&G (chicos y chicas)...

- Torneos y campamentos: cuando se termina la reparación de una cancha, se inaugura con torneos, bien de 3 contra 3 o con los habituales 5 contra 5, destinados a personas de todas las edades para fomentar el juego y la interacción. Se ofrece también una comida de vecindad y se invita a empresas locales y a espectadoras/es de comunidades vecinas.

El fundador de 'Full Court Peace', Mike Evans, insiste en que "a veces todo lo que se necesita es una pelota de baloncesto para unir a las personas. Una vez que están en la cancha el color no importa. Se enfocan en el trabajo en equipo y en ese momento es muy importante ver a blancas/os y negras/os unidas/os para demostrar que no somos diferentes, que todas/os nos preocupamos unas/os por otras/os".



Renovar Rucker Park, la cancha de baloncesto más famosa del mundo

En el listado de pistas que han sido renovadas por Full Court Peace, está Rucker Park la cancha de baloncesto más famosa del mundo. Ubicada en la 155th y 8th Avenida, en el barrio de Harlem, es toda una institución.

Decir Rucker Park en el mundo del baloncesto callejero es como mencionar el Madison Square Garden, Maracanã o el Albert Hall y muchos son las/os turistas que la incluyen en sus viajes como uno de los lugares sagrados para visitar.

En ella se han forjado muchas leyendas y han brillado jugadores como Julius Erving, Wilt Chamberlain, Kareem Abdul-Jabbar, Kobe Bryant, LeBron James, Allen Iverson o Kevin Garnett. Hace ahora diez años, Kevin Durant se presentó en uno de los torneos organizados en Rucker Park y se despachó con 66 puntos que aún hoy son leyenda en esa cancha.



Karine Ruby

'Rêver de neige légère,
de podreuse baignée de soleil, de
vitesse, de glisse et de sensations,
survoler le manteau neigeux en rase-mottes
pour s'arrêter, au pied de la montagne,
fatigué mais heureux, heureux d'avoir
découvert le snowboard... Sans ce premier
instant où se mêlent appréhension et
excitation, rien n'aurait été possible.

Ni les sacrifices consentis à
l'entraînement,
ni la joie de gagner'.

"Amets egitea elur arinarekin,
eguzkiak bustitako hautsarekin,
abiadurarekin, irristatzearekin eta
sentsazioekin; hegan egitea elur geruzaren
gainetik, mendiaren oinean gelditzeko,
nekatuta baina pozik, pozik snowboarda
aurkitu izanaz... Beldur eta kitzikapen guztiak
nahasten diren lehen une hori gabe, ezer ez
zen posible izango. Ez entrenamenduetan
egindako sakrifizioak,
ez irabaztearen poza".



Karine Ruby (1978-2009), snowboarder francesa más condecorada del mundo, fue ganadora de dos medallas olímpicas de invierno (oro en Nagano 1998 y plata en Salt Lake City 2002), seis campeonatos y cuatro subcampeonatos del mundo y 67 victorias (de 122 podiums) de Copa del mundo. Murió trágicamente mientras trabajaba como guía de montaña en el Mont Blanc en mayo de 2009.

Perfil

"Soñar con la nieve ligera,
polvo bañada por el sol, velocidad,
deslizamiento y sensaciones, volar por
encima del manto de nieve para parar al pie
de la montaña, cansada pero feliz, feliz de
haber descubierto el snowboard...
Sin este primer momento en que se mezclan
todos los miedos y excitaciones, nada
hubiera sido posible. Ni los sacrificios
hechos en los entrenamientos,
ni la alegría de ganar".

UNAI SIMÓN

futbolista

“Los JJOO me han dado una dosis de humildad y volver a poner los pies en la tierra. En el fútbol profesional vivimos alejados de la realidad”

Unai Simón (Murgia, 24 años), medalla de plata en Tokio 2020, pone el punto final a la serie que hemos dedicado este año a deportistas alaveses/es con pasaporte olímpico. Algunos de ellos no pudieron estar finalmente en Japón por lesiones o decisiones técnicas pero han dado muestra del alto nivel del deporte de nuestro Territorio, en especial de una pequeña localidad de apenas 1.000 habitantes, de donde son también Mikel Landa y Elena Loyo.

Compagina su trabajo como portero en el Athletic con los estudios universitarios de ADE, no tiene redes sociales y raramente concede entrevista. En los Juegos Olímpicos ha sido titular de la selección española de fútbol y disputó todos los minutos del torneo, además de ser uno de los artífices de que llegaran hasta la final, con varias paradas de éxito en cuartos y semifinales. Una experiencia que le ha dado una dosis de normalidad y volver a poner los pies en la tierra.

Unai Simónek (Murgia, 24 urte) Tokio 2020an zilarrezko domina lortu zuen, eta Athleticeko atezain lana eta ADE unibertsitateko ikasketak uztartzen ditu. Olinpiar Jokoetan Espainiako futbol selekzioaren titularra izan zen, eta txapelketako minutu guztiak jokatu zituen. Esperientzia horrek normaltasun dosi bat eman dio, eta oinak lurrean jarrazi dizkio berriro.

No es habitual que las/os niñas/os elijan ser porteros/os, ¿cómo te decidiste por esta demarcación?

A ciencia cierta no lo sé. Cuando empecé a jugar al fútbol no teníamos portero y nos íbamos rotando entre los jugadores. Al final no sé si porque era grande, porque me pegaban más balones o por qué pero me quedé con los guantes. Luego ya en fútbol 7, con 9 o 10 años, teníamos un campo de fútbol en Murgia de hierba natural, o más bien de barro, y me encantaba tirarme y parar los balones allí y me quedé con los guantes puestos.

Muchas/os jóvenes abandonan el deporte desmotivadas/os por exceso de dedicación o presión. En tu caso ¿qué crees que te ayudó a seguir entrenando y jugando?

Mis padres me han inculcado que en esas edades, incluso estando ya en el Athletic y antes también, lo fundamental son los estudios. Cuando ya llegué al filial del Athletic tuve que decidirme entre la universidad y el fútbol y me decanté por éste. Las ganas de ser un buen portero me guiaron hasta lo que soy ahora. Pero en edades tempranas lo tenía muy claro: solo era un hobby así que no tenía presión.

Puede decirse que estás en lo más alto de tu carrera: portero titular en tu club, en la selección absoluta y en la olímpica. ¿Te queda algún sueño por cumplir?

Ahora estoy en el momento más bonito de mi carrera pero lo más importante es seguir sumando momentos. Todas/os tenemos sueños que nos gustaría cumplir y para mí sería ganar un título como una Copa del Rey o una Liga, aunque esto es muy difícil; una Eurocopa, que estuvimos cerca



este verano... un oro olímpico, aunque estoy contento con la plata por el reconocimiento al trabajo hecho que supone, y nos hemos clasificado para un Mundial. Soñar con conseguirlo es algo a lo que cualquier futbolista aspira en su carrera profesional. Pero el fútbol es muy caprichoso, no sabes lo que te va a deparar mañana e intento valorar más el presente que el futuro.

¿Cómo ha sido su experiencia en unos JJOO en los que la pandemia ha impedido disfrutar de algunos de sus mayores atractivos? ¿Ha sido como esperabas? ¿Te gustaría volver a París 2024 a unos Juegos totalmente normalizados (¡eso esperamos!)?

En los JJOO, el fútbol es una disciplina sub23. En 2020 yo lo era aunque al atrasarse un año ya era sub24 así que tenía miedo de no participar. Sin embargo, el Comité Olímpico entendió que era injusto para los chavales que se habían clasificado no poder participar y no hubo problema.

La verdad es que disputarlos sin público se ha hecho raro. Nos hemos acostumbrado a hacerlo en la Liga pero no hay duda de que es mucho más atractivo si hay gente, sobre todo si vas a un país extranjero con las aficiones, ese mix de culturas, animando y disfrutando la competición. Pero tenemos que ser conscientes de que es lo que tocaba en ese momento.

Me encantaría estar en París 2024 y que el covid estuviera controlado y pudiera haber público, pero entonces ya seré sub27 y no entraría en el cupo.

¿Hay mucha diferencia entre participar con la selección en cualquier competición internacional y los Juegos Olímpicos?

Todas las comodidades que tenemos en cualquier partido con la selección absoluta, privilegios que engloban al fútbol profesional, en los JJOO no los tienes. Tienes los mismos derechos y ventajas que el resto de disciplinas.

Los JJOO me han devuelto esa dosis de humildad y normalidad porque lo que vivimos en el fútbol profesional no es lo mismo que se vive en otros deportes. Como deportista, no como futbolista, te hace mejorar como persona y volver a poner los pies en la tierra. En el fútbol profesional vivimos alejados de la realidad.

Estos Juegos (y estos tiempos) han puesto de manifiesto la importancia de cuidar la salud mental de las/os deportistas (y de las personas) ¿cómo llevas la presión (resultados, mediática, social...) que conlleva hoy ser un deportista de alto nivel?

Hasta ahora todo ha salido bien. Este verano, nuestro camino en la Eurocopa ha sido bonito, todo salió bien y en los JJOO llegamos a la final. No he tenido malos momentos como para sentir presión. Mi truco es estar lo menos expuesto posible para que te afecten de menor manera los comentarios de la gente, mediáticamente, en redes sociales... aparte de que no vives la realidad, vives pendiente de una mentalidad ajena a la importante, que es la de tus compañeros y tu entrenador.





Llamarnos triatletas imponía mucho así que somos **trilokas**



Estadioko 50 bat abonatur parte hartzen dute Emakumeentzako Triatloia jardueran. Bost urtean, kirol hori osatzen duten hiru diziplinak praktikatzea pentsatu ere ez izatetik, kirol horretaz maitemintzera igaro dira. Dibertsioa alde batera utzi gabe.

Cuando en 2016 Ruth Brito, campeona del mundo de Triatlón, propuso a la Fundación Estadio crear el programa 'Triatlón para mujeres' no podía imaginar que en apenas cinco años se habría formado un grupo que ronda ya las 50 enamoradas de este deporte.

La descripción de la actividad dice "dirigida a mujeres que alguna vez han querido practicar triatlón y les ha parecido duro, difícil... te ayudaremos a que sea fácil, divertido, que sea un modo de vida en el que te mantengas en forma de una manera saludable". Y consigue su objetivo. Sin embargo llamarse triatletas les sigue imponiendo, son trilokas.

Cerca de una treintena acudieron a la cita para hacer este reportaje y participan como una sola voz. "Pedían muy poco: saber nadar 25 metros, correr 20 minutos seguidos y andar en bici sin caerte. Y nos apuntamos cinco, con la sensación de ay, dónde me he

metido". Una de ellas recuerda que en aquel momento "era voluntaria en el triatlón de Victoria-Gasteiz y me animaron las/os organizadoras/es casi para hacer bulto. No lo dejé el primer día porque me daba vergüenza".

Poco a poco se extendió la voz por el vestuario y se fue sumando gente. "Las clases son lunes, miércoles y viernes; cada día practicamos una disciplina y ahí se quedaba. Pero el triatlón es juntar las tres y tomamos la iniciativa de salir de las aulas y empezar a ha-

cer cosas fuera. Nos inventamos el triatlón a nuestro modo: nos íbamos al pantano a practicar en el agua y nos llevábamos a toda la familia. Necesitábamos aprender a hacer las transiciones de una disciplina a otra y cosas que en el Estadio, en las clases no se pueden hacer".

"Recuerdo la primera vez que entramos todas a la vez en el pantano. No habíamos nadado nunca en el pantano, algunas ni en el mar, con ese miedo al agua. También la bici de carretera. Había cinco que habían practicado pero el resto nunca habíamos montado en una bici de carretera. Ni teníamos. A los primeros entrenamientos algunas vinimos con la bicicleta con la cesta y hasta con la silla de la niña".

La evolución ha sido increíble. "El primer año, en la hora de clase, Ruth nos dijo, estás nadando 750 metros; y el segundo año ya estábamos en 1.500; ahora hacemos 2.500. Hemos ido creciendo a nivel deportivo. Nos hemos apoyado mucho unas a otras y diciendo, venga, un poquito más". El esfuerzo ha sido grande pero la diversión también. "Eso nunca falta, es nuestro pilar. Hay días que entrenamos y otro que tomamos el vermu".





El primer objetivo que se marcaron era participar y acabar un triatlón de la mujer (250 m de natación, 7 km de ciclismo y 2 km de carrera a pie), “una prueba muy accesible para nosotras y nuestros entrenamientos”. Y así, en junio de 2017 llegó su primera prueba: el Triatlón de la mujer de Donostia-San Sebastián. Desde entonces han hecho varios e incluso alguna de ellas se ha subido al pódium en su categoría de edad.

Eso sí, juntas. “Viene alguien y dice, nos vamos a Lanzarote, y allá que nos vamos todas; que nos vamos a la ‘media’ y vamos todas. ¡Y no nos conocíamos! Somos un equipo, aunque la participación sea individual, y eso es lo que más nos gusta”.

El culmen ha sido hacer un olímpico en Lanzarote (1,5 km de natación, 42 km de ciclismo y 10 km de carrera a pie). “Fuimos 40, más acompañantes, familia, hijas/os... Les involucramos en nuestra actividad, en este ambiente, y el mensaje que transmitimos en salud y deporte y diversión”.



“Somos imparables, estamos locas. Y en Lanzarote volvimos loca a la organización. Nos tuvieron que hacer croquis de cómo ir por las boyas, dónde tienes que ponerte el casco, bajarte de la bici... Nos decían ‘mu-yayas’ es imposible no tropezarse con ustedes. Teníamos tantos nervios que tenían que

repetirnos constantemente los recorridos”. Pero todas terminaron, ante la emoción de Ruth, oriunda de la isla y a la que dejaron entregar, entre lágrimas, los diplomas.

Una emoción que transmiten también cuando hablan de su experiencia. El buen rollo y la excelente relación entre ellas son evidentes. “Estamos de todas las edades, procedencias o condición física... Todas tenemos otras ocupaciones, tenemos trabajo, familia, hijas/os. Pero esta hora es nuestra hora, eso es muy importante. La disfrutamos a tope. De hecho, cantamos, bailamos encima de la bici de spinning. Hemos tenido problemas, hemos pasado el bicho, se nos han muerto familiares y cuando llegamos aquí es nuestra válvula de escape”.



Ruth

La opinión de sus entrenador/a

“No hay obstáculos, no hay límites ni barreras”



Ruth Brito es el alma del proyecto. “Yo vengo de ser triatleta profesional y quería incentivar que el triatlón, que se ve como algo inalcanzable, no lo es y fomentar a la mujer en ese sentido, para que se apoyen, que sean un grupo de amigas. Y lo han logrado. Entrenan con una ilusión y unas ganas increíbles. Son ejemplares”.

“Como entrenador/a lo que estamos haciendo es súper bonito y nos motiva a venir cada día a trabajar”.

Álvaro Verdugo se unió para cubrir la baja por maternidad de Ruth y se ha quedado. “He aprendido muchísimo con ellas, tienen una capacidad de sacrificio increíble que me ha sorprendido. Cada una con sus limitaciones físicas, su vida personal, su edad, esas ganas de entrenar, de luchar cada día. No hay obstáculos, no hay límites ni barreras. Pueden conseguir lo que quieran”.



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 (23) 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

Menú especial navidades (desde el 1/Dic)

Entrantes:

- Ensalada de pimientos asados con ventresca
- Tempura de langostinos y calamares con mahonesa de mango
- Crema de mariscos

Segundo plato (a elegir):

- Confit de pato a la naranja
- Solomillo de ternera al Idiazabal
- Lubina a la donostiarra

Postre (a elegir):

- Sorbete, goxua o tarta

Pan, agua mineral, tinto Arabarte y café.

Precio: 30 € (IVA incluido)

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



Queremos informar que, según el Reglamento de la Fundación y su régimen disciplinario (disponibles en fundacionestadio.com), ceder la documentación de abonada/o para facilitar el acceso de otra persona no abonada constituye una falta muy grave que puede conllevar la expulsión definitiva. Hay personas abonadas, en especial jóvenes, que al ceder su tarjeta de acceso no son conscientes de la gravedad y consecuencias de tal infracción.

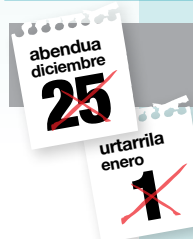
Eskola opor hauetan, baduzu plana Estadion

Adinaren eta interesen arabera, neguko hurrengo eskola oporretarako (abenduaren 27tik 31ra eta/edo urtarrilaren 3tik 5era, 9:00etatik 13:30era) **Jolastokiak** 3 eta 8 urte bitarteko haurrentzako jarduerak programa oso bat eskaintzen dizu. 8 eta 12 urte bitartekoentzat, egun berberetan baina 09:30etik 13:30era bitartean, **Estadio Campusa** egingo da kiroldegian. Baten bat interesatzen bazaizu, abenduaren 16raino (edo tokiak bukatu arte) eman dezakezu izena Estadio online webgunean, Harrera gunean, edo 945 131 345 telefonora deituz.



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

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



Cuotas anuales 2022, descuentos, cuota de honor y foto

Los precios de las cuotas anuales para 2022 son los siguientes:

Adulto: 243 €

Mayor: 168 €

Infantil: 122 €

Los armarios o hamaqueros 32 €

Descuentos:

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

Estudiante: Si tienes entre 16 y 25 años (nacida/o entre 1997 y 2006) y estudias y resides fuera de Araba/Álava tendrás un descuento del 50% entregando en Recepción, antes del 31/Dic, esta documentación: matrícula del curso 2021/22 y justificante de residencia fuera de Araba/Álava (puede ser certificado del colegio mayor/residencia, ayuntamiento del lugar de residencia o copia del contrato de la vivienda utilizada).

Familia numerosa: Aplicamos un descuento del 15% en la cuota anual a las personas abonadas con título de familia numerosa. Si es tu caso y aún no lo has solicitado, entrega en Recepción antes del 31/Dic una copia del título de familia numerosa actualizado, acompañada del original.

Tienes la lista de precios 2022 completa en fundacionestadio.com. Pasaremos las cuotas anuales en la segunda quincena de enero. Para evitar devoluciones no deseadas, actualiza tus datos y asegúrate de que son correctos en Estadio online o Recepción (t 945 131 345 o recepcion@fundacionestadio.com, donde también puedes enviar la documentación escaneada para los descuentos). Si deseas causar baja en la Fundación comunícanoslo antes del 31/Dic.

Cuota de honor:

Para reconocer a aquellas personas abonadas mayores y de larga trayectoria de fidelidad a la Fundación, en 2021 se creó **un nuevo abono de honor (mayores de 75 años y 45 años de antigüedad ininterrumpida o más)** congelando el importe de su cuota anual. Quienes cumplan ambas condiciones en 2022 (edad y antigüedad ininterrumpida) les será de aplicación automática.

Fotos actualizadas:

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

Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend y Disko-roller

Kirol wkend es el mejor plan para los fines de semana de invierno en el Estadio, en especial estas vacaciones. Si tienes entre 8 y 13 años, acércate al **Polideportivo los fines de semana y festivos, de 17 a 19 h**, y disfruta de juegos y deportes alternativos. Infórmate e inscríbete en Recepción o llamando al 945 131 345 por 3€/sesión, 21 €/mes o 46€/temporada (5 meses, hasta el D28/Mar). Y **los S a las 19:30 h** ponemos las luces y música y a bailar patinando (o patinar bailando) **con Disko-roller**, para todas las edades.

Nuevas cumbres de montañismo y paseos de senderismo

Conocidas las bondades del deporte al aire libre mantenemos nuestros planes para salir en grupo a recorrer nuestros senderos o hacer alguna cumbre en 2022. Si te apetece disfrutar de la nieve y hacer

travesía con raquetas tenemos dos salidas: a **Belagua** (Navarra) **el S29/Ene y a los valles de Hecho y Ansó** (Huesca) **el S26/Mar**. Y entre ambas, **el S26/Feb jornada de iniciación al alpinismo en San Lorenzo** (La Rioja) para quienes quieran aprender técnicas alpinas (manejo básico de cuerda) con nuestros guías. En primavera volverán las ascensiones para quienes quieren hacer sus pinitos en la montaña, en buena compañía y mejores guías. El **Macizo de Aralar el S23/Abr, el Torocuervo en la Sierra de la Demanda** (La Rioja) **el S28/May y la travesía entre Puerto de los Cotos y el Puerto de Navafria** (Sierra de Guadarrama) **el S25 y D26/Jun**. Cerraremos el programa, con el **Tour del Montblanc** (Chamonix, Francia) **una escapada montañera de 10 días (del V8 al D17/Jul)**, tentador.

En senderismo km 0 nos quedan los paseos de **Abetxuko al CC Gorbeia** (**S15/Ene**), por **Ariñez** (**S12/Feb**) y algo más lejos de **Pipaón a Peñacerrada** (**S12/Mar**) y de **Urkiola a Otxandio** (**S9/Abr**) para rematar la temporada con la salida familiar **Estadio – Montes de Vitoria-Gasteiz y vuelta** (**S14/May**).

Infórmate e inscríbete hasta el lunes anterior a la salida (o agotar plazas) en Recepción, llamando al 945 131 345 o en Estadio online.



Servicio de apoyo al estudio



Para ayudarte a llevar al día tus estudios y deberes te recordamos que, de LaJ de 17:30 a 20 h durante el calendario escolar, Ruth está a tu disposición en el aula de estudio (Edificio juvenil, primera planta) para aclararte dudas, ayudarte a estudiar y a hacer tus deberes cuando estés en el Estadio. Antes o después de tu clase o entrenamiento, o mientras esperas a tus madres/padres, aprovecha el servicio de apoyo al estudio.

Cine club Estadio Zinekluba

Los miércoles, **entre el 26/Ene y el 16/Feb, a las 18 h** en el Aula Estadio Aretoa, sesión de cine forum para disfrutar de las mejores películas de deporte y debatir sobre ellas desde los puntos de vista deportivo y del cine con las/os mejores ponentes. La cartelera de 2022: 'La soledad del corredor de fondo' de Tony Richardson, 'El color del dinero' de Martin Scorsese, 'Fútbolín' de José Campanella y 'Rollerball' de Morman Jewison.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Urtearen itxiera, Iruñean, estatuko txapelketetan

Arabatxo gimnastika klubak, Iruñean jokatu diren estatuko txapelketetara begira, amaiera emango dio 2021ari. Asko izan dira pandemiaren bigarren urte honetan gainditu ditugun oztupoak eta askotariko egoerak. Zalantzarik gabe, egitura teknikoa nahiz kirolariak indartu ditu. Eta indarrez eta entrenamendu ordu ugari beteta, Espainiako klubaren eta banakako txapelketetan parte hartu genuen. Abenduaren 3tik 8ra jokatu ziren, Nafarroako hiriburuan. Maila ona duten 30 bat gimnastarekin jo genuen hitzordu horretara. Nabarmenezkoa izan zen emakumezkoen eta gizonezkoen taldeen parte hartzea, olinpiar bideko 8. eta 9. mailetan, hurrenez hurren.

Lucía eta Paula O. Retana bikiek, Ainhize Mazak eta Irantzu Glz. Mataucok osatu zuten emakumezkoen taldea. Guztiak dira estatuko eta nazioarteko lehiaketetan arituak, eta podiumeko postuetan sartzea lortu nahi izan zuten. Aurkariaren artean, Kataluniako, Madrilgo eta Balearretako taldeak ziren faborito. Banakako atalean, bide olinpikoko 6. mailan, Garazi Lz. Murga jauziko espezialitatean lortutako urrea berresten saiatu zen.

Gizonezkoen taldea, 9. mailan, Marcos Vazquezek, Oier Ibarondok eta Unai Baigorrik osatu zuten. Gasteiztarrek Kataluniako Sant Boi, Balearretako Xelska eta Madrilgo San Blas klubetakoak izan zituzten aurkari nagusi, metalen bila. Aipatzekoa da zer-nolako parte hartzea izan zuten Mikel Rz. la Illak, senior mailan, eta Ian de Miguelek eta Aratz Ramosek, 8. mailan.

Iruñera iritsi arte, beren prestakuntza osatzeko, Arabatxo klubeko gimnastek FA Gimnasia sarian, Euskadiko txapelketetan eta onlineko Espainiako Kopan aritu ziren.

Baina dena ez da lehiaketa, eta hilaren 11n Mendizorrotzeko pabiloira hurbildu zen jendea emanaldi dibertigarria eskaini genion, akrobaziak, koreografia eta talde lana nahasita, ohikoa dugun Arabako Gimnastika Federazioaren Eguberrietako galan.



f Clubarabatxo

@ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia

info@clubarabatxo.es

clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Comienza una nueva e ilusionante temporada

Por fin podemos decir que todas las categorías del club entrenan con la ilusión de poder competir. Nuestras/os escolares han aguardado con ilusión a que llegara este momento y pronto iniciarán sus competiciones.

El equipo federado y parte del escolar han estrenado temporada con la participación en el Nadador Completo de Araba/Álava, en el que consiguieron 11 trofeos.

En fechas recientes, el equipo participó en la 1ª Liga Federada y Escolar y como punto fuerte, a finales de noviembre acudió al Cto. España absoluto, piscina de 25 m, con 4 nadadoras/es: Uxue Alba, Beñat Agirrebaltzategi, Mikel Arrúe y Xabier Nanclares. El trimestre se completa con la Copa de clubes de EH, masculino y femenino con los 8 mejores equipos vasco-navarros.

El Club ha aportado un total de 25 nadadoras/es a la selección de Araba/Álava para el Cto de Interselecciones territoriales, consiguiendo un meritorio tercer puesto. Asimismo, 5 nadadores competieron con el combinado vasco en el Trofeo Internacional Castalia-Castellón: Uxue Alba, Uxue O. Pinedo, Uxue Navarro, Unax Gª Albéniz y Xabier Nanclares.

Deseamos a todos/as los/as integrantes del Club una buena temporada 2021/22



Club Natación Judizmendi

LaJ 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

Martín Rodríguez Oro en el Cto. España Máster

El pasado 29/May en Navarrete (La Rioja) disputamos el trofeo Fz. la Pradilla consiguiendo la clasificación por equipos con 1.281,84 puntos, por delante de los anfitriones (1.162,64 puntos). En la clasificación individual nuestros deportistas Víctor Predoi y Álvaro Jiménez ocuparon la primera y la segunda posición individual masculina respectivamente, y Garoa Martínez la primera en la femenina, con unos excelentes totales olímpicos. También hay que destacar las actuaciones de sus compañeros Guillermo Sabando, Jordan Santos y David Henao.

Del 24 al 29/May disputamos en Almendralejo (Badajoz) el Cto. España Máster con la representación de nuestro haltera Martín Rodríguez, que consiguió la medalla de oro en su categoría (M-70, de 81 kg de peso corporal) revalidando la que ganó el año pasado. Martín se desplazó a Almendralejo con una buena preparación del campeonato y con la ilusión de hacer un buen papel y aunque realizó una destacada competición, los récords de España en esta ocasión se le resistieron.



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

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Atendiendo la demanda, aprendiendo más y compitiendo mejor

Tras los intensivos de Julio y Septiembre, en los que dimos oportunidad tanto a nuestras/os alumnas/os habituales de seguir conectados a su entrenamiento como a nuevos estudiantes a adentrarse en el tenis por primera vez, el pasado 1/Oct empezamos la temporada 21-22 con mucha ilusión.

La demanda por aprender nuestro deporte sigue subiendo y este año hemos incorporado un grupo más de iniciación benjamín los domingos, y uno de adultos nivel intermedio los viernes.

En cuanto a competiciones, cabe destacar la participación de nuestras/os alumnas/os en el Master de Araba/Álava por categorías. Participaron 17 Hemos tenido algún campeón, finalista, semifinalista..., pero lo más importante es lo orgullosas/os que estamos de todas/os.



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



tegvitoria



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Empieza el escolar

Después de todo lo que hemos pasado con la pandemia, el 6/Nov empezó la competición escolar y este año nos hemos presentado con 19 deportistas, gracias a que volvemos a tener una escuela potente con 40 chavalas/es, todas/os en la modalidad de paleta goma.

El pasado 25 y 26/Sep realizamos el segundo trofeo Elburgo, con la participación de navarras/os y riojanas/os, aparte de Errekaleor y, por supuesto, el Zidorra PT. Fue un fin de semana con buen ambiente en el que vimos las superioridad de las/os pelotaris navarras/os (ganaron en alevín, infantil y cadetes) y riojanas/os. En categoría infantil fue nombrado mejor pelotari del torneo Mario Pereira del Zidorra PT.

Dada la situación sanitaria y muy a nuestro pesar, y al igual que algún que otro club de Vitoria-Gasteiz, hemos decidido dedicarnos a la goma y a la paleta argentina y dejar la modalidad de paleta cuero para cuando la situación mejore.



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com
zidorra.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

Peio Añarbek ia ibiltzen baino lehenago ikasi zuen eskiatzen. Orain, iraupen eskiaz gain roller skia ere egiten du, elurrik gabeko hilaeteerako alternatibatzat. Hamabost urte ditu, eta dagoeneko hamar aldiz izan da Espainiako txapelkun, eta irabaziak ditu Skiri Trophy txapelketako (behe mailetakoko munduko txapelketa ofiziosoa) urrezko bi domina eta zilarrezko bat, besteak beste.

Peio AÑARBE esquiador

“Mi sueño es ganar unas olimpiadas... o varias”

Peio Añarbe aprendió a esquiar casi antes que a andar y ahora compagina el esquí de fondo con el roller-ski, alternativa para los meses con ausencia de nieve. A sus quince años atesora ya diez títulos de Campeón de España, dos medallas de oro y una de plata en el Skiri Trophy, campeonato del mundo oficioso de las categorías inferiores, entre otros muchos títulos que le convierten en algo más que una joven promesa.

Hijo de Pedro Añarbe y Waleska Sigüenza, destacados deportistas, su padre es también su entrenador. Juntos se han mudado a Jaca para poder entrenar todo el año. Es el único corredor de esquí de fondo masculino de la Federación Vasca de Deportes de Invierno que pertenece al programa de excelencia impulsado por Basque Team. En la última temporada no ha podido tomar parte en pruebas internacionales al suspenderse todas las de categorías Sub16 y Sub18 a causa de la pandemia. Pese a todo ha dominado prácticamente todas las competiciones en las que ha tomado parte y un solitario segundo puesto ha sido su peor resultado.

Con el antecedente de tus padres, ¿ser deportista era algo inevitable? ¿Cómo fueron tus inicios?

Cuando nací, mi padre aún no había dejado la competición. Tengo fotos con seis semanas en las que me llevaba en una mochila mientras él entrenaba. Cuando cumplí un año ya me pusieron unos esquís para bebés.

La nieve ha sido siempre tu elemento pero hasta hace tres años lo compaginabas con la gimnasia deportiva

A los cuatro años me apuntaron a gimnasia deportiva y entré en el equipo de competición, con el que fui a varios campeonatos de España. La verdad es que entonces me gustaba más que el esquí por el ambiente y las/os amigas/os que había pero luego me di cuenta de que mi deporte era el esquí, se me daba mejor y el de fondo me gustó mucho. Cuando no pude compaginar los dos, escogí el esquí.

Has dejado tu casa en Vitoria-Gasteiz para mudarte a Jaca y dedicar más tiempo a entrenar ¿cuál es tu rutina? ¿cómo está siendo la experiencia?

Mi preparación cuando no había dejado la gimnasia era muy complicada. Al salir del instituto iba a entrenar, la gimnasia era de ocho a diez y media y había días que entrenaba hasta cuatro horas. Acababa agotado. Ahora en Jaca al salir de clase voy a casa a comer, estudio un rato y luego tengo toda la tarde para entrenar, esquiar o hacer roller-ski e ir al gimnasio.

Además, en invierno, en Jaca hay un programa que se llama 'esquí estudio', en el que gente de otras provincias vienen a pasar los tres meses de invierno internas/os.

Por la mañana subimos a esquiar y por la tarde vamos a clase.

En Vitoria-Gasteiz, de lunes a viernes solo podía correr y venir aquí al Estadio. El cambio ha sido total y he evolucionado mucho. El entrenamiento es mucho más eficaz. Además hay mucha gente que nos dedicamos a lo mismo y nunca estás solo.

Eso me ha permitido contar con patrocinadores como Bioracer, Ski Trab, Mundo Nórdico o Inmobiliaria Jaca.

¿Qué es lo que más te gusta del esquí?

En Jaca estoy en un entorno totalmente relacionado con el esquí. Entreno con gente mayor, gente que ahora mismo está en la Copa del mundo y me siento integrado en el ambiente. También me encanta el paisaje, la nieve...

Como práctica deportiva te aporta habilidad, fuerza y capacidad de sufrimiento.

Un recuerdo imborrable de tu carrera deportiva... Y uno para olvidar...

Mi mejor recuerdo es cuando gané por segunda vez el Skiri Trophy, en Italia, el mundial oficioso. Tenía 14 años y ganar a esa edad me marcó y fue muy bonito. En cambio no tengo malos recuerdos concretos. Eso sí, cuando pierdo alguna carrera en la que me veía capaz de ganar pero se me ha roto un bastón, me he caído... me da mucha rabia.

¿Qué retos te planteas para el futuro?

Mi reto es entrar en la selección española y si puedo llegar a las olimpiadas de 2026. La edad mínima son 16 años y no los cumplo hasta febrero pero me han dicho que tengo muchas posibilidades.

Acabas de incorporarte al programa de excelencia impulsado por Basque Team, ¿qué ha supuesto para ti?

Tuve la suerte de entrar el año pasado pero fue a final de temporada y no tuvimos mucho tiempo para estar con ellas/os.

Pero me hicieron algunas entrevistas y reportajes. Da mucha visibilidad y en las carreras te motiva más, si necesitas algo están ahí, es como formar parte de un equipo grande.



Puedes ver la entrevista a Peio en fundacionestadio.com



perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
Armentia
- **Playa o montaña:**
Montaña
- **Un libro:**
'Correr o morir', de Kilian Jornet
- **Una película:**
'La lista de Schindler', de Steven Spielberg
- **Un sueño:**
Ganar unas olimpiadas, o varias...

Redes sociales:

@peio_anarbe en Instagram



ADICCIÓN AL EJERCICIO ¿UN NUEVO TRASTORNO?

Que no le quepa duda a nadie: el ejercicio físico es una herramienta excepcional para mejorar la salud general de las personas, tanto física como mental. Sin embargo, la cuestión que merodea por la cabeza de expertas/os e investigadoras/es es: ¿Podría la práctica de ejercicio físico volverse nociva para una persona? ¿Se puede generar una dependencia compulsiva hacia el deporte?

Este posible trastorno se define como una 'disfunción psicológica en la cual la persona que realiza ejercicio físico pierde el control sobre su comportamiento en relación a éste'. Algunas/os autoras/es afirman que la adicción al ejercicio provoca en la/el deportista un comportamiento compulsivo, presenta síntomas de abstinencia cuando no le es posible practicarlo y, debido al exceso de entrenamiento, experimenta conflictos que interfieren en su vida.

Cada vez son más los estudios científicos publicados sobre adicción al ejercicio. Sin embargo, en la actualidad no existen casos diagnosticados debido a que no hay criterios oficiales. La heterogeneidad de los procedimientos utilizados en las investigaciones realizadas, los diferentes tipos de muestra seleccionados, variables analizadas o tipo de deporte realizado, forman una amalgama de elementos tan diversos que no permiten extrapolar conclusiones válidas para toda la población.

Según Griffiths, los componentes generales de la adicción al ejercicio son:

- Rasgo sobresaliente o prominencia: cuando el ejercicio se convierte en la actividad y preocupación más importante del día y domina pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- Modificación del estado de ánimo: las experiencias subjetivas como consecuencia de la práctica de la actividad pueden ser vistas como una estrategia de afrontamiento (es decir, experimentan un zumbido excitante o paradójicamente una sensación tranquilizante de escape)
- Tolerancia: A medida que una persona va realizando más actividad física ésta requiere cantidades crecientes de ejercicio para lograr los efectos anteriores.
- Síntomas de abstinencia: cuando se derivan sentimientos psicológicos y físicos desagradables por suspender el ejercicio o reducirlo significativamente (culpa, irritabilidad, ansiedad, lentitud, sensación de estar gorda/o, falta de energía, mal humor o depresión)
- Conflicto: entre las/os adictas/os al ejercicio y las personas que les rodean (conflictos interpersonales), con otras actividades cotidianas (trabajo, vida social, aficiones) o desde dentro del propio individuo (intrapésigo)
- Recaída: Tendencia a volver a patrones anteriores de ejercicio después de un descanso voluntario o involuntario (fenómeno similar al observado



Inork ez dezala zalantzarik izan: ariketa fisikoa tresna aparta da pertsonen osasun orokorra hobetzeko (osasun fisikoa nahiz mentala). Hala ere, muturrera eramanda, jokabide kaltegarria izatera hel daiteke: ariketarekiko mendekotasuna. Edozein tresnarekin gertatzen denez, oker erabiltzen bada, benetako arriskua ekar dezake.

en alcohólicas/os que dejan de beber por un tiempo y luego comienzan de nuevo a beber tanto, si no más, que antes).

Otros síntomas relacionados con la adicción al ejercicio serían la pérdida de control sobre las actividades diarias, autolesiones, lesiones por exceso de ejercicio o práctica inadecuada del mismo, así como consecuencias negativas a nivel social, laboral o familiar por falta de compromiso con facetas del día a día.

¿Cómo podemos saber si tenemos riesgo de presentar adicción al ejercicio? Se han desarrollado instrumentos validados científicamente para evaluar la adicción al ejercicio ('Obligatory Exercise Questionnaire', 'Exercise Dependence Scale' o el 'Exercise Dependence Questionnaire') fiables para medir los síntomas y evaluar el grado de adicción. Además de estos cuestionarios, en 2004 se desarrolló el 'Exercise Addiction Inventory', un instrumento sencillo que consta de 6 ítems para identificar el riesgo de adicción al ejercicio.

La heterogeneidad de los diferentes estudios sobre la prevalencia de adicción al ejercicio es muy alta y en ocasiones poco representativa.

El estudio realizado por Mónok y colaboradores en 2012 concluyó que entre el 0,3% y el 0,5% de la población tenía riesgo de adicción al ejercicio.

Otros estudios muestran porcentajes más altos. En triatletas, por ejemplo, encontró que el 30,4% podían ser diagnosticadas/os con adicción al ejercicio principal, y un 21,6% con adicción al ejercicio secundario. Otros estudios realizados con corredoras/es informaron de que el 26% de los hombres y el 25% de las mujeres se clasificaron como personas que realizaban el ejercicio de forma obligada.

Como conclusión, se podría decir que el riesgo de adicción al ejercicio puede pasar desapercibido y 'camuflarse' detrás de los beneficios que reporta la práctica de activi-

dad física. Cuando hablamos de otro tipo de adicciones como alcohol, juego, drogas... sabemos que las personas que las padecen no gozan del respeto y admiración de la población.

No obstante, cuando a una persona que realiza un volumen alto de ejercicio físico se le cataloga como 'adicta/o al ejercicio', todavía se entiende como algo positivo o de lo que estar orgullosa/o. Sin duda alguna, la mejor 'pastilla' o 'medicamento' para preservar y mejorar la salud es el ejercicio físico. No obstante, como cualquier otra herramienta, si es utilizada por las manos inadecuadas o se usa incorrectamente, puede suponer un peligro real.



Javier Simón-Grima
Docente en ciencias de la salud y deporte



Teatro

Islander

de Liza Birkenmeier y Katie Brook

Esta producción teatral, cancelada por la pandemia, se estrena ahora para representar la historia de la malísima temporada de los New York Islanders en una aguda comedia sobre la fragilidad, la expresividad y la vergüenza de los hombres blancos heterosexuales.

La temporada 2017-2018 de la NHL (Liga Nacional de Hockey) fue una vergüenza para los 'Islander' de Nueva York. Desplazados de su pista (por renovación) y en peligro de perder a su capitán, no se clasificaron para los playoffs.

La obra reúne todos los sentimientos de las/os aficionadas/os neoyorquinas/os en un solo hombre a través del que Birkenmeier y Brook exploran la crisis del equipo como la crisis de la identidad masculina blanca. Hace unos días los Islanders estrenaron su nuevo estadio.



Música

Donda

de Kanye West

El rapero estadounidense Kanye West ha lanzado su último álbum, 'Donda', una obra magistral con 27 canciones y dos horas de duración, en la que menciona a la estrella del fútbol Lionel Messi y al jugador de baloncesto Giannis Antetokounmpo. El lanzamiento coincidió con el primer partido del argentino con el PSG.

Hasta ahora, el rapero de Chicago, nunca tacaño en referencias deportivas en su rica discografía, había buscado inspiración en las pistas de la NBA (LeBron James, Phil Jackson, Michael Jordan, Kobe Bryant, Shaquille O'Neal, Charles Barkley, Dwyane Wade) o en los rings de boxeo (Cassius Clay, Mike Tyson). Un panteón artístico muy centrado en Estados Unidos (Serena Williams, Michael Phelps, OJ Simpson...) que finalmente ha dado la bienvenida a un futbolista argentino, citado en la canción 'Off the Grid': "Hablo con Dios todos los días, es mi mejor amigo / Juegan al fútbol en mi jardín, creo que veo a Messi.



flexiona sobre las principales fuerzas culturales que dieron forma a su sistema de valores: el feminismo organizado, el movimiento de derechos civiles y la conciencia LGBTQ +.

"Al principio, lo más evidente para mí fue que el mundo que quería no existía todavía", escribe. "Dependería de mi generación crearlo".

Documental

Faut qu'on parle
(Necesitamos hablar)



de Lyes Houhou, Arnaud Bonnin, en Canal +

Documental francés producido este mismo año. En poco más de una hora recoge la historia de seis campeonas/es francesas/es que están rompiendo el tabú de la homosexualidad en el deporte. Por primera vez cuentan su vida, sus dudas y el dolor de tener que esconderse. Quieren ayudar a cambiar las mentalidades y también llevar un mensaje de esperanza, describiendo un entorno deportivo que se está abriendo.

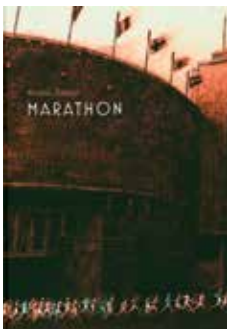


Cómic

Marathon

de Nicolas Debon

En este comic recién publicado, se narran en 115 páginas las dos horas y media de la maratón de los Juegos Olímpicos de 1928. Con un dibujo cinematográfico, ejecutado en lápiz graso negro y beneficiándose de un bitono muy elegante, la historia avanza en varios niveles narrativos al mismo tiempo. Describe la victoria francesa de un completo desconocido, un trabajador de la Renault de origen argelino El Ouafi Boughéra, que da a Francia su única medalla de oro y se convierte en el primer atleta del territorio africano colonizado en ganar la carrera más dura y legendaria de los Juegos Olímpicos.



Literatura

All In.
An Autobiography

de Billie Jean King, Johnette Howard y Marianne Volders

'All In: An Autobiography' cuenta en primera persona la historia de la icónica fundadora de la WTA (Women's Tennis Association), Billie Jean King. Escrita con franqueza, ingenio y humildad, explora la búsqueda intensamente personal para encontrar su verdadero yo en el contexto público de una carrera histórica como jugadora y décadas de campañas incansables en temas de justicia social e igualdad. King re-



Zinema

El método Williams
(King Richard)

Reinaldo Marcus Green
zuzendariarena

Film hau Richard Williamsi (Serena eta Venus tenislarien aitari) buruzko biopic bat da; Will Smithek jokatzen du Williams aitaren rola. Richard, inoiz ere etsi gabe, inoizko kirolari apartenak bi hazten lagundu zuen: tenisaren kirola betiko aldatuko zuten bi atleta. Richardek oso ikuspegi argia zuen bere alaben etorkizunaz. Ezo-hiko metodoez baliatuz, plan bat egin zuen, Comptongo kaleetatik (Kalifornia) kirol olinpiko eramango zituen eta kondairazko ikono bihurtuko zituen.



**ERES JOVEN,
TIENES PODER.
TIENES NUESTRO APOYO...**

**TARJETAS K26 / K26+
DESCUENTOS
SORTEOS
ESPECTÁCULOS
VENTAJAS...**



kutxabankkorner.eus

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

**KUTXABANK
KORNER
THE POWER REVOLUTION**