

ESTADIO

ENTREVISTA

Elena Loyo

Corredora de maratón

*Tercera atleta alavesa
que participa en
unos juegos olímpicos*

Tenis de mesa

**¿Uno de los deportes más
complicados de practicar?**



Jardueren egitaraua
2021/22

Programa de actividades



ESTADIO

@festadio fundacionestadio festadio

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

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

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

Fotografías de: Asier Bastida, Ángel Lz. Luzuriaga y Quintas Fotógrafos

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) solicitástanoslo 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

#103 / 2021

NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundaciones Vital Fundazioak

El árbol de Gernika crece en el Estadio; Vuelve la carrera de empresas con novedades



08 zap

Tom Cruise firma camisetas para aliviar las finanzas de un club de base; Zorionak Luke! Gracias por compartir; San Mameseko adierazpena, kirolean haurak babesteko eta tratatu ona emateko; Cómo empezó el primer sujetador deportivo; Carta abierta a un/a atleta (para)olímpico/a; La carrera más exclusiva del planeta; El baloncesto no es nada sin la red; Primera atleta transgénero que participa en unos Juegos



10 aurrera! / ¡en movimiento!

Tenis de mesa, ¿Uno de los deportes más complicados de practicar?



12 on egina! / ¡bien hecho!

Swim Strong Foundation, aprender a nadar salva vidas



16 elkarriketa / entrevista

Elena Loyo, atleta de maratón



18 estadioko jendea / gente del estadio

Un pequeño gesto puede salvar el planeta ¡Apuesta por el deporte sostenible!



20 info estadio

Hostelería de temporada; Cerrados el último viernes de septiembre; Si estudias fuera, te interesa; Sigue colaborando y consulta la guía práctica; Cada cual a su vestuario; Ayúdanos a mantener el orden; Sin toalla, no entrenas; Fin plazo Concurso foto digital y móvil; Alta de niñas y niños de 3 años; Simulacros de evacuación



24 estadioko kirolaria / deportista estadio

Marta I. Echauri, gimnasta aeróbica



26 aula estadio aretoa

David Moscoso, Ocio activo y bienestar. El deporte ante las contradicciones de la Modernidad

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

Aisia aktiboa eta ongizatea

Espero dugu uda ahal bezainbat gozatuko zenutela, eta azken egun luze hauek gozatzen jarraitzea, atsedean hartuz, jolastuz, ondo pasatuz, ospatuz, naturarekin harremanetan egonez, behar duenari lagunduz... eta energia berrituarekin itzuliko zaretela, ikasturte berriari ekiteko eta, espero dezagun, normaltasunera itzultzeko.

Estadion, pandemiak eragindako murrizketak (edukierak, egonaldiak, banakako neurriak, barruko espazio itxiak...) gorabehera, ahal izan dugun guztia egin dugu, eguraldi ona nahiz txarra izan, Gasteizen aire libreko aisialdi aktiboaz gozatzeko leku atsegina izan zenezaten. Kanpaina ixteko egun gutxi falta direnean (irailaren 12an, igandearrekin; familia igerilekuak irekita jarraituko du irailaren 30 arte), gure balorazioa positiboa izaten ari da, guztion ulermen eta lankidetzari esker eta Fundazioan eta Estadion lan egiten duen gizatalde osoaren ahaleginari esker. Eskerrik asko.

Osasun krisi honekin, are gehiago nabarmendu da zer-nolako garrantzia duten osasuna eta ongizatea zaintzeak, aire zabalak eta ingurumenak, adituen jakintzek, eta zure bizilekuan ingurune natural irisgarria izateko aukerak (eta horretaz gozatzen dugu Gasteizen). Horren guztiaren osagarri, gainera, hirian bertan ditugu aisia aktiborako prestatutako guneak, guztia bateratu ahal izateko (instalazioak, jolasa, aire librea, kirola, osasuna, jarduerak, ongizatea, esperientzia, konpainia, zerbitzua, igerilekuak, lorategiak, giza taldea...), arrazoizko prezioan eta familia osoarentzat, hala nola Estadio. Eta hori, denboraldi batean baino gehiagoan eta bi udatan murrizketak izan ditugularik: maskarak, pertsonen arteko distantziak, edukiera, talde, ostalaritza, ordutegi, instalazio... murriztuak. Espero dugu aurki bukatuko direla, Estadio % 100ean berreskuratzeko.

Are konbentzituago gaude gure garapen fisiko, mental eta emozionalerako jarduera fisikoa egin behar dugula erregularitasunez; eta, luzaroan kutsatzeko bideetatik ikusi izan den arren, aitzitik konponbidearen parte dela, duen babes funtzioagatik. Koronabirusaren pandemia hondamendia izan da haur eta heldu askorentzat, arrazoi batzuegatik eta beste batzuegatik, eta galarazi egin die jarduera fisikoa, zenbaitek garatzeko behar dutena, eta beste zenbaitek beren osasuna eta independentzia mantentzeko behar dutena. Uda lasaitu ederra izan da (hala nabari da Estadion), eta galdutako denbora berreskuratzen jarraitu beharko dugu.

Hartara, zenbaki honetan ekarri dizugu 2021/2022 denboraldiko jarduera programa berria. Beteta dago proposamenez (batez ere haurrentzat eta adintsuentzat) eta berrikuntzez (bereziki aire zabalean eta adimenarentzat), datorren urte osoan ere Estadioa zuentzat gimnasio edo igerileku bat baino askoz gehiago izan dadin, eta «leku zoriontsu» hori izaten jarrai dezan: jolasteko, dibertitzeko, mugitzeko, gozatzeko, ikasteko, elkartzeko, atsedean hartzeko, laguntasuna emateko... plazer hutsagatik jokoak, jarduera fisikoa eta kirola egiteko toki atsegina, irekia eta arduratsua. Gure eta guretarren osasuna, aisia eta ongizatea hobetzeko oso toki baliosua baita.

Itzulera eta 2021/2022 denboraldi onak izan ditzazuela! Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti García
Estadio Fundazioko presidentea

Ocio activo y bienestar

Esperamos que hayáis disfrutado del verano todo lo posible y que sigáis haciéndolo de estos últimos días largos y de buen tiempo para descansar, jugar, divertiros, celebrar, estar en contacto con la naturaleza o ayudar a quien lo necesite... y volver con la energía renovada para afrontar un nuevo curso y, esperemos, la vuelta a la normalidad.

En el Estadio, a pesar de las restricciones (aforos, tiempos de estancia, medidas individuales, espacios interiores cerrados...) motivadas por la pandemia, hemos hecho todo lo posible para que, con buen o mal tiempo, tuvierais un lugar agradable para disfrutar de vuestro ocio activo al aire libre y a remojo en Vitoria-Gasteiz. A pocos días de cerrar la campaña (D12/Sep, la piscina familiar continua abierta hasta el J30/Sep) nuestra valoración está siendo positiva gracias a la comprensión y colaboración de todas/os y al empeño de todo el equipo humano que trabaja en la Fundación y en el Estadio. Muchas gracias.

Si hay algo que se ha puesto aún más de manifiesto con esta crisis sanitaria es la importancia del cuidado de la salud y el bienestar, del aire libre y el medio ambiente, del conocimiento experto y del poder contar

en tu lugar de residencia con un entorno natural accesible (como disfrutamos en Vitoria-Gasteiz). Todo ello complementado, además, en la propia ciudad, con espacios preparados para el ocio activo donde poderlo aunar todo (instalaciones, juego, aire libre, deporte, salud, actividades, bienestar, experiencia, compañía, servicio, piscinas, jardines, equipo humano...) a un precio razonable y para toda la familia, como el Estadio. Y eso, con más de una temporada y dos veranos de restricciones, mascarillas, distancias interpersonales, aforos reducidos, grupos, hostelería, horarios, instalaciones... que esperamos que algún día temprano remitirán para

recuperar el Estadio al 100%.

Estamos más convencidos aún de que necesitamos la práctica regular de actividad física para nuestro desarrollo físico, mental y emocional y que, lejos de ser fuente de contagios como se le veía durante mucho tiempo, es parte de la solución por su función protectora. La pandemia del coronavirus ha sido un desastre para muchas/os niñas/os y mayores, por unas razones y otras, haciéndoles perder la actividad física que necesitan para su desarrollo a unas/os y para mantener su salud e independencia a otras/os. El verano ha sido un alivio (palpable en el Estadio) y hay que seguir recuperando el tiempo perdido.

Así, en este número te presentamos el nuevo programa de actividades de la Temporada 2021/22 lleno de propuestas (en especial para niñas/os y seniors) y novedades (en especial al aire libre y para la mente) para que sigáis haciendo del Estadio, durante todo el año, mucho más que un gimnasio o una piscina, y que siga siendo ese 'lugar feliz', agradable, abierto y responsable de encuentro para la práctica del juego, la actividad física y el deporte por el mero placer de jugar, divertirse, moverse, recrearse, aprender, encontrarse, descansar, acompañar... tan valioso para mejorar nuestra salud, ocio y bienestar, y de los nuestros.

Buena vuelta y Temporada 2021/22. Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti García
presidente de las Fundaciones Vital

El árbol de Gernika crece en el Estadio

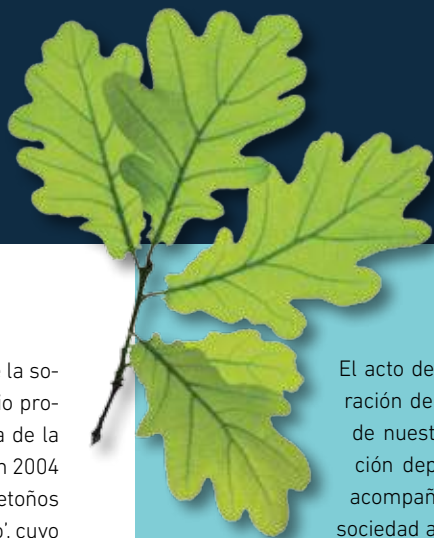
Sei hilabete igaro dira Estadio Fundazioaren 60. urteurrena ospatu genuenetik, Agora plazan Gernikako arbolaren kimu bat landatuz eta oroitzapenezko horma irudi bat jarriz.

Han pasado seis meses desde que se celebrara el 60 aniversario de Fundación Estadio, con la plantación en nuestras instalaciones de un retoño del árbol de Gernika y la colocación de un mural conmemorativo.

El árbol fue plantado en la plaza Ágora por el presidente de las Fundaciones Vital, Jon Urresti; José Ángel Lz. Lacalle, en representación de las/os empleadas/os de la entidad; y Teresa Breda, en nombre de las/os cerca de 20.000 abonadas/os. También acudieron a la cita el consejero de Cultura y portavoz del Gobierno vasco, Bingen Zupiria; el diputado general, Ramiro González; el presidente de las Juntas Generales de Araba/Álava, Pedro Elosegi; la presidenta de las Juntas Generales de Bizkaia, Ana Otadui; y el alcalde de Vitoria-Gasteiz, Gorka Urtearan, entre otros.

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



El Árbol de Gernika es un símbolo de las libertades de la sociedad vasca. El retoño que ahora crece en el Estadio procede del que actualmente se encuentra a la sombra de la Casa de Juntas de la localidad vizcaína y que fue plantado en 2004 para reemplazar al antiguo y cansado roble. Es uno de los retoños del llamado 'Árbol Hijo' que sustituyó en 1860 al 'Árbol Viejo', cuyo tronco aún puede verse en el recinto de la sede las Juntas Generales de Bizkaia y que fue plantado en 1742 para sustituir al 'Árbol Padre'. Este viejo roble es el árbol documentado más antiguo y su nacimiento se sitúa en el siglo XIV.

Siglos de historia y simbología de respeto a los derechos humanos que ahora pueden compartir todas las personas que nos visitan.

El acto de plantación del retoño y la inauguración del mural protagonizaron la clausura de nuestro 60 aniversario. "60 años de acción deportiva y de ocio es toda una vida, acompañando, formando, disfrutando con la sociedad alavesa de estas ya imprescindibles instalaciones", según dijo aquel día Jon Urresti.

En su intervención, recordó que el Estadio ha sido "uno de los principales lugares de socialización de la ciudad durante este tiempo" y reafirmó el compromiso de Fundación Vital para adecuarse "a las nuevas formas de hacer deporte, de vivir el ocio, a los espacios más amplios y a una calidad en el servicio".

En el discurso de aquel día se recordó que "en nuestro Estadio, hemos aprendido generaciones y generaciones de alaveses y alavesas a ser personas, hemos conocido, practicándolo, el deporte, hemos aprendido a nadar, junto a nuestro club del alma Judizmendi, hemos aprendido a jugar, a saber ganar y saber perder, incluso hasta a ligar... ha sido uno de los principales lugares de socialización de la ciudad durante estos 60 años. Un verdadero lujo del que siempre estaremos agradecidos a aquellos visionarios que diseñaron este faro del deporte en Araba, y en Gasteiz, y sin duda a todas y todos aquellos que han contribuido a mejorarlo durante todo este tiempo, así como a sus miles y miles de abonados".

Asimismo, bajo la cafetería, luce 'Gernika Site', una obra expresionista realizada especialmente para esta ocasión por el artista vitoriano con reconocimiento más allá de nuestras fronteras y abonado del Estadio, Pedro María Moraza. El mural es una alegoría a los valores intrínsecos del País Vasco: respeto a la palabra dada, perseverancia en el esfuerzo, honestidad, hospitalidad, etc.



XIX ENPRESEN LASTERKETA

CARRERA DE
EMPRESAS

URRIAK 23
OCTUBRE

VITORIA-GASTEIZ
PARQUE TECNOLÓGICO DE ÁLAVA

6,7KM



Vuelve la Carrera de Empresas con novedades

Pandemiaren ondorioz iazko edizioa bertan behera geratu ondoren, aurtten berriz egingo da Gasteizko Enpresen Lasterketa. Urriaren 23rako antolatutako proba, eta zenbait berrikuntza izango ditu, hala nola kokapena eta luzera: Parke Teknologikoko kaleetan zehar egingo da, eta 5 kilometrokoa izatetik 6,7ra luzatuko da.

Después de suspenderse la pasada edición a causa de la pandemia, este año se celebra de nuevo la **Carrera de Empresas de Vitoria-Gasteiz**. Organizada por **Ascentium y Fundación Vital**, con la colaboración del **Parque Tecnológico de Araba/Álava**, la prueba tendrá lugar el próximo 23 de octubre.

Esta carrera, en la que se participa por equipos en representación de sus respectivas empresas, estrena ubicación en esta XIX edición y se celebrará por primera vez en el **Parque Tecnológico de Araba/Álava**. El cambio permite ofrecer condiciones óptimas de seguridad en la actual situación sanitaria.

La salida será a las 17:00 horas en un circuito que pasa de los 5 kilómetros habituales a 6,7 y se mantienen los equipos de 2, 3 y 4 personas, masculinos, femeninos y mixtos. El precio de las inscripciones será de 30, 45 y 60 euros para los equipos de 2, 3 y 4 participantes respectivamente.

Las inscripciones pueden hacerse a través de la web **www.fundacionvital.eus** y las/os participantes tienen la opción de utilizar el transporte ofrecido por la organización con el objetivo de facilitar el desplazamiento y a su vez reducir la utilización de coches particulares y minimizar así el impacto ambiental. Asimismo, el avituallamiento líquido se facilitará a través de fuentes de agua y las propias instalaciones del Parque.

La prueba contará con todos los protocolos Covid'19 en función de la situación pandémica y de las recomendaciones sanitarias en el momento de su celebración.

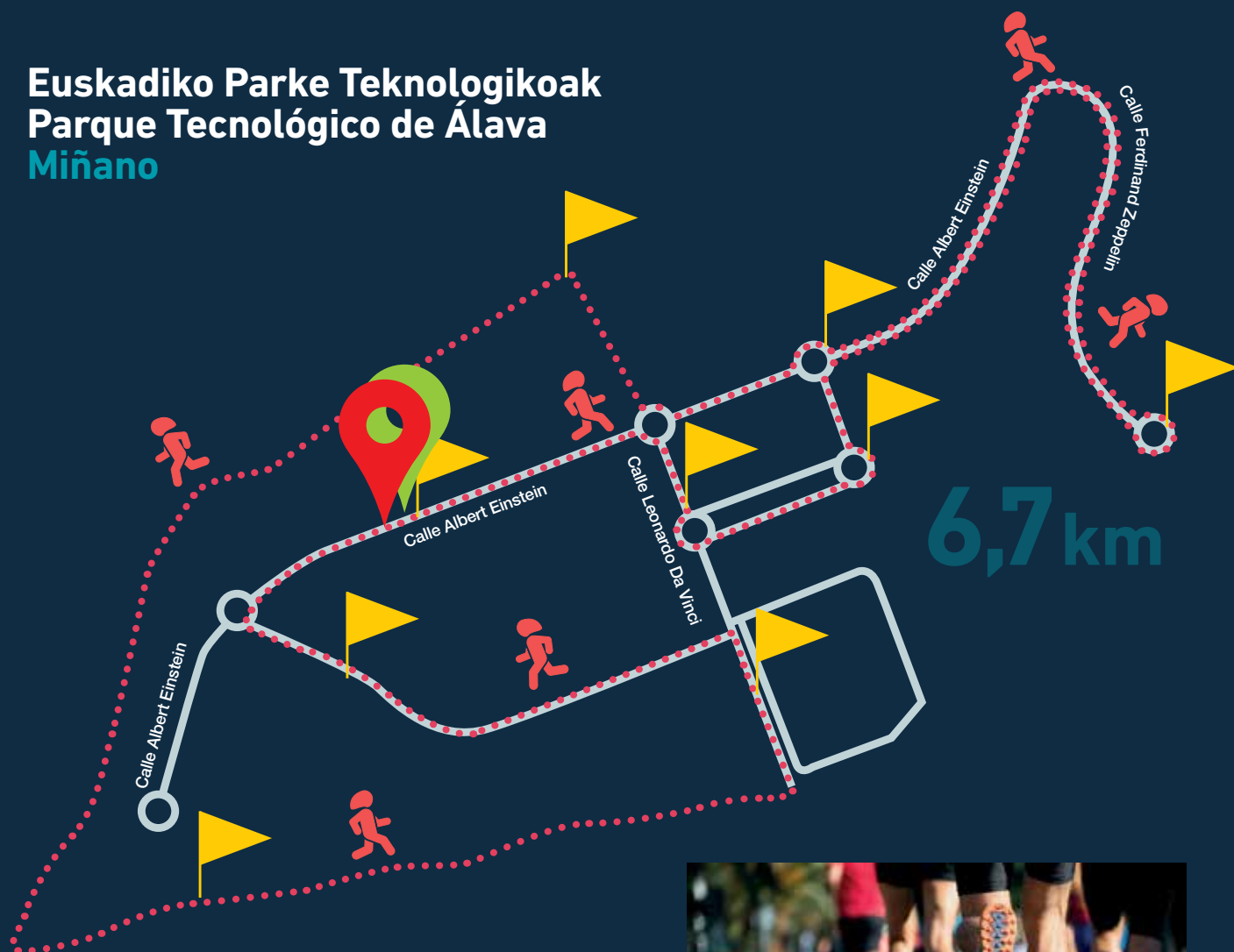
Recorrido

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

La salida se realizará desde la zona interior del Parque, en la Calle Albert Einstein para dirigirse hasta el final de Ferdinand Zeppelin y volver a la calle principal del parque, tomando la calle Leonardo Da Vinci en dirección al circuito perimetral por donde darán la vuelta hasta enlazar de nuevo con Leonardo Da Vinci y terminar en la calle Albert Einstein, zona de la salida.

Euskadiko Parke Teknologikoak Parque Tecnológico de Álava Miñano



Tom Cruise firma camisetas para aliviar las finanzas de un club de base

El Woburn&Wavendon Football Club, ya en dificultades económicas por la pandemia, se sintió “decepcionado” cuando fue expulsado de su campo de deportes en la localidad inglesa de Bedfordshire para dar paso al equipo de filmación de Misión Imposible 7. Pero pronto recuperaron la sonrisa cuando el protagonista de la película, la estrella de Hollywood Tom Cruise,

acudió en su ayuda y firmó camisetas del club, que ahora se están utilizando como parte de una campaña de crowdfunding para conseguir 12.000 libras.



Zorionak Luke! Gracias por compartir

Luke Proskop, jugador canadiense de los Nashville Predators de 19 años, es el primer jugador profesional de la Liga Nacional de Hockey (NHL) que ha hecho pública su homosexualidad estando en activo. “Ha sido todo un viaje llegar a este punto de mi vida, pero no podría estar más feliz con mi decisión de salir del armario. Espero que al compartir quién soy pueda ayudar a ver que las/os

homosexuales son bienvenidas/os en la comunidad del hockey”, ha dicho. La respuesta del comisionado de la NHL, Gary Bettman, fue inmediata: “Comparto su esperanza de que estos anuncios se vuelvan más habituales. Jugadoras/es, entrenadoras/es y personal LGBTQ+ solo pueden rendir al máximo si viven como su verdadero yo”. El capitán del equipo también respaldó el paso dado por su



compañero: “Nuestro mensaje como equipo es que obviamente lo apoyamos mucho y que estamos orgullosos de él.”

San Mameseko adierazpena, kirolean haurrak babesteko eta tratatu ona emateko

Athletic Clubek, Haurren Babeserako Arloaren Aterpe Programaren bidez, dokumentu bat sortu du, urtebeteko lanaren eta eremu horretako esperientziaren emaitza dena: ‘San Mameseko Adierazpena’ izenekoa. Hainbat erakunderen babesa jaso du. Adierazpenak dio haur guztiek dutela kirola egiteko eta aisialdi osasungarriaz gozatzeko eskubidea, funtsezko bidea baita ikasteko eta balioak transmititzeko. Gogoan izan ezazu haurren kirolean edo aisialdian lan egiten duten pertsona guztiak erantzukizuna dutela eta konpromisoa hartu behar dutela esperientzia hori segurua, osasuntsua, dibertigarria eta aberasgarria izan dadin edozein umerentzat.



Primera atleta transgénero que participa en unos Juegos

Laurel Hubbard de Nueva Zelanda se ha convertido en la primera atleta transgénero elegida para competir en unos Juegos Olímpicos, en una decisión controvertida. Las autoridades le seleccionaron para el equipo femenino de halterofilia que ha competido en Tokio 2020, después de que los requisitos de clasificación se modificaran. Hasta ahora había competido en eventos masculinos.

Otras deportistas transgénero en Tokio han sido Chelsea Wolfe, ciclista BMX de USA y Quinn futbolista canadiense. Las/os críticos dicen que tienen una ventaja injusta, pero otras/os han argumentado a favor de una mayor inclusión en los Juegos. Equidad o inclusión, una regulación difícil que deberá hacerse deporte a deporte, con la información disponible en cada momento, y esperemos que para mejorar sus políticas trans.



Cómo empezó el primer sujetador deportivo

En 1977, Hinda Miller, Polly Smith y Lisa Lindahl no podían parar de reír ante las bromas del marido de esta última con su suspensorio. Las tres habían pasado el verano yendo a una gran cantidad de tiendas buscando un modelo de sujetador cómodo para correr y eso les dio la idea: decidieron hacer un prototipo usando un par de suspensorios masculinos. Se estira, elimina todos los ganchos y es agradable, elástico, suave. Investigaron hasta dar con el tejido adecuado, aprendieron que no se puede evitar que los senos se muevan al correr, solo se puede minimizar, hicieron pruebas... Se hizo tan popular que obtuvo ganancias en su primer año. Los materiales biográficos, registros comerciales, fotografías, registros de patentes y materiales de publicidad y marketing se encuentran en el Centro de Archivos del Museo Nacional de Historia Americana del Smithsonian y este año han sido incluidas en el Salón de la Fama de las/os Inventoras/es Nacionales.



Carta abierta a un/a atleta (para)olímpico/a

Con los Juegos Olímpicos de Tokio, a punto de celebrarse, el papa Francisco quiso expresar su apoyo a las/os participantes a través de una carta abierta. En un verdadero discurso de motivación les animaba a perseguir sus sueños de victoria a pesar del sufrimiento y aprovechar sus oportunidades. “Pero hacedlo con estilo, ofreciendo lo mejor de vuestro corazón antes que de vuestro cuerpo. ¡Mejor una derrota limpia que una victoria sucia!”.

Les advertía, además, contra la tentación del dopaje, argumentando que “no se trata solo de engañar al adversario, sino de pisotear la propia dignidad” y concluía que “el espíritu deportivo es demostrar que en la guerra se mata sin ganar nunca, mientras que en el deporte se gana sin matar nunca. Jugando así, puede que pierdas, pero habrás dejado el mundo algo más bello de lo que lo encontraste”.



La carrera más exclusiva del planeta

La ‘Highland Kings Ultra’ es una ultramaratón de cuatro días que, el próximo mes de abril, recorrerá 193 kilómetros por la costa oeste de Escocia. Y aunque mantiene las dificultades habituales de este tipo de pruebas, incluye mayordomos, piscinas de hidroterapia, lanchas rápidas y chefs con estrellas Michelin. La inscripción para participar es de 18.000 euros por persona. La participación se ha limitado a 40 corredoras/es, que recibirán un plan de entrenamiento personalizado para los siete meses previos a la carrera, incluida una prueba de composición del sudor para decidir su alimentación.



El baloncesto no es nada sin la red

Dicen que uno de los sonidos más gratificantes en los deportes es el zumbido de una pelota de baloncesto rompiendo la red en un chasquido perfecto. Si quitas la red, todo lo que queda es el silencio insatisfactorio de una pelota que empuja moléculas de aire. Por eso, Anibal Amador, un exagente inmobiliario de 55 años de Manhattan, compra de su propio bolsillo redes nuevas para reponerlas en las canastas de los patios de recreo de Nueva York (con 1.800 canchas). “El baloncesto no es nada sin red”, dice, “nadie prefiere jugar de esa manera”.



Tenis de mesa

¿Uno de los deportes más complicados de practicar?

Mahai-tenisa da mundu osoan gehien praktikatzen den kirola (40 milioi jokalar bako bakoari bakoari), eta onura fisiko eta psikologiko ugari dakartza. NASAk jakitera eman duenez, gizakientzat modu profesionalen praktikatzeko kirolik zailena da.

El tenis de mesa, también conocido popularmente como ping-pong, es el deporte con mayor número de practicantes del mundo, con más de 40 millones de jugadoras/es. Una publicación de la NASA lo define como el deporte más complicado que un ser humano puede practicar a nivel profesional y distintos estudios han demostrado que su práctica mejora, entre otras cosas, la capacidad y el tiempo de reacción, la coordinación ojo-mano, la concentración y la memoria.

Aunque a menudo se le asocia con los países asiáticos, está ampliamente aceptado que nació en el último cuarto del siglo XIX en Inglaterra como una derivación del tenis. Ya en 1901 se celebraron torneos con participación de hasta 300 jugadoras/es. Es olímpico desde Seúl 88.

No se sabe si leyenda o realidad, parece que su origen se debe a que jugadoras/es de tenis, ante la adversa climatología, inventaron una especie de tenis en miniatura utilizando una mesa de billar o de comedor, en un club de tenis, a la que dividieron en dos campos con libros o simultáneamente con una cuerda. Como pelotas utilizaban las de otros juegos infantiles o incluso tapones de corcho adaptados; tapas de cajas de puros hacían las veces de raquetas. El nombre viene del sonido de ping que hacía la pelota de

celuloide al impactar con las raquetas recubiertas en pergamino y el sonido pong al contacto de la pelota con la mesa.

Un nacimiento singular para un deporte que se extendió rápidamente también por sus múltiples ventajas: en su práctica apenas se producen lesiones, se puede jugar toda la vida y, además, en familia; es bueno para el cerebro, es motivador, desarrolla la inteligencia y favorece el pensamiento y la habilidad de procesar la información; aumenta la capacidad de atención y concentración, ayuda a aprender a pensar y favorece la resolución de problemas gracias a la percepción, análisis y toma de decisiones.

En el plano físico, mejora los reflejos, la coordinación óculo-manual y los hábitos higiénicos, disminuye lesiones y caídas, activa el impulso nervioso neuronal y el flujo sanguíneo, aumenta el tono muscular, la capacidad aeróbica y la capacidad de reacción (reflejos), aporta resistencia a los medios inferiores, desarrolla la motricidad fina de la mano, desarrolla la visión y estimula la concentración.

También es bueno como tratamiento en enfermedades cardíacas, motoras y asmáticas. En las personas mayores estimula el cerebro y la conciencia, ralentiza los efectos de la demencia y el alzhéimer. En estos últimos se utiliza como terapia para mantener el cerebro ágil y evitar la demencia y depresión.



Una larga lista de beneficios que se extiende incluso a la vida social: favorece el comportamiento ético, desarrolla capacidades y herramientas de socialización en tiempos caracterizados por el individualismo, combate el sedentarismo y evita la obesidad, favorece la autoestima, mejora la comunicación y las relaciones con independencia de la edad, el género o la raza.

Beneficios de la práctica infantil

Expertas y expertos consideran el tenis de mesa muy importante para el desarrollo psicomotriz infantil y es un ejercicio completo para un crecimiento sano y equilibrado. La sola asimilación de sus técnicas básicas y su práctica estimula la coordinación de piernas, cintura, brazos y tronco.

Destacan también sus beneficios en el plano psicológico: demanda una concentración especial, así como la toma de decisiones en periodos de tiempo muy rápidos. La agilidad mental se encuentra permanentemente estimulada y estudios han demostrado que la mayoría de quienes lo practican a corta edad alcanzan un mejor rendimiento intelectual.

El tenis de mesa infantil es considerado, además, una base de preparación bastante completa para la práctica de otros ejercicios físicos.



Diplomacia del ping pong

Uno de los atractivos del deporte es que une a las personas independientemente de su raza, idioma y religión. Hace 50 años, el tenis de mesa adquirió un significado histórico al lograr lo que se ha considerado como uno de los mayores avances diplomáticos: jugó un papel fundamental en el restablecimiento de los lazos entre China y Estados Unidos, en lo que ahora se conoce como la diplomacia del ping-pong.

Un encuentro casual en el Campeonato Mundial de 1971 en Nagoya (Japón) entre el chino Zhuang Zedong y el estadounidense Glenn Cowan lo hizo posible. Cowan tuvo que subir al autobús del equipo chino tras perder el suyo. Fue recibido con silencio, pero Zhuang, el mejor jugador del equipo, se adelantó para estrechar su mano, le habló con un intérprete y regalaró una imagen en serigrafía de las montañas chinas. Cowan devolvió el gesto al día siguiente dándole una camiseta con el símbolo de la paz y la letra de los Beatles 'Let It Be'.



Los fotógrafos captaron el momento y la inesperada buena voluntad entre los equipos de Estados Unidos y China se convirtió en la comidilla del torneo. El líder chino Mao Zedong invitó al equipo estadounidense a visitar y jugar partidos amistosos en China. Al año siguiente, el presidente de Estados Unidos, Richard Nixon, visitó China, lo que se tradujo en el establecimiento de relaciones diplomáticas entre los dos países en 1979.

Opinión experta

(Rubén Martínez)



"Practicando tenis de mesa, además de divertirse con un juego sencillo, mejoras tus reflejos y capacidad de reacción y acción, velocidad y sincronización de movimientos. Cuando pases a jugar con alta intensidad, necesitarás prepararte física y mentalmente".

ondo egina! / ¡bien hecho!



Swim Strong Foundation

APRENDER A NADAR SALVA VIDAS

¿Sabías que todo lo que se necesita son 2 litros de agua y 2 minutos para ahogarse? El ahogamiento es la segunda causa de muerte infantil en Estados Unidos y la quinta en personas de cualquier edad. Con estos datos encima de la mesa nació 'Swim Strong Foundation', una organización sin ánimo de lucro que busca salvar y cambiar vidas a través de la educación sobre seguridad en el agua y la enseñanza de natación.

Valoran, también, que la natación es la actividad más completa para un gran ejercicio cardiovascular/pulmonar y puede tener un impacto positivo en las personas con obesidad, coronaria, diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas. Y no solo eso, competir en natación abre las puertas a otros deportes acuáticos y ofrece oportunidades profesionales y académicas.

Así que, por todos estos motivos, 'Swim Strong Foundation' ofrece programas asequibles para evitar ahogamientos y guían a niñas/os desde los tres años hasta la edad adulta



hacia un estilo de vida saludable a través del ejercicio, una nutrición adecuada y los deportes de competición.

Hace tres años ampliaron su ámbito de actuación y comenzaron a impartir programas educativos sobre seguridad en el agua. Hasta la aparición de la covid-19 habían colaborado con 16 escuelas y 7.000 estudiantes. En junio del año pasado tuvieron que adaptarse a la nueva realidad y las restricciones impuestas por la pandemia y estrenaron su primer programa remoto. Ahora ofrecen tres alternativas a los centros escolares: cursos presenciales, online o combinados.

En 2019 estrenaron, también, un nuevo proyecto destinado a comunidades de color. Este colectivo aún no considera las habilidades de natación como una prioridad, pero las niñas



afroamericanos tienen las tasas más altas de

Swimming

- ATTITUDE**
Boosts mental health and mood
- HYPERTENSION**
Keeps blood pressure low
- DIABETES**
Maintains proper glucose levels
- HAIRLOSS**
Burns 500 calories per hour
- CARTILAGE**
Reduces impact on joints
- LONGEVITY**
Reduces early death by 50% according to a study
- MIND**
Replaces old brain cells
- MUSCLES**
Strengthens atank muscles, arms and legs
- HEART**
Flexibility risk of heart disease
- ASTHMA**
Builds lung power
- THROAT**
Improves throat health
- FLEXIBILITY**
Keeps muscles loose

Parent Water Safety Guide



**2" of water in 2 minutes
FOR A CHILD TO DROWN**

Always be an adult supervising a child in the bathtub, pool or open water setting.



Require children to ask permission before swimming or bathing; adult supervises both activities.

Drowning is a leading cause of death for children 14 and younger and for autistic children. For every death 5 more suffer life altering brain and spinal chord injuries.

Responsible adult always supervises children when around water. NO distractions (phones, sleep, eating, alcohol, cooking, socializing)

Don't let children swim alone. Ask for when strangers approach.

Children **ALWAYS** swim with a buddy, near a lifeguard and with adult supervision.

Keep your children safe by enrolling in swim lessons as a family team CPR.

Keep a phone nearby in case of emergencies.

Don't use inflatable as safety devices. Inflatable are kept out safety devices. (Life preservers, flotation, tubes, crafts etc)

Keep lifesaving equipment visible and in easy reach (RING, TUG, REACHING POLE)



Swim strong

Shirts for Life

Visit us at www.swimmingforlife.org

Los datos

[illegible]

13



Lorenzo Bernardi

“La mentalità vincente non è innata, te la puoi costruire, e nasce sempre in un momento ben preciso della tua storia. L'aspetto mentale è spesso sottovalutato ma è da lì che parte tutto”.

“Mentalitate irabazlea ez da berezkoa, eraiki dezakezu, eta zure historiako une zehatz batean sortzen da beti. Askotan, gutxietsi egiten da alderdi mentala, baina hor hasten da dena.”



Perfil

Lorenzo Bernardi (53 años), exjugador y entrenador de voleybol italiano fue considerado (junto con Karch Kiraly) el mejor jugador del siglo XX por su versatilidad, gran talento como rematador y pasador excelente y uno de los mejores en las demás facetas del juego. Con su club fue campeón de la liga italiana nueve veces y cinco de la mundial (1990, 1991, 1992, 1994 y 2000) y cuatro de la copa de Europa y con la selección de Italia dos veces campeón de Europa (1989 y 1995), dos del mundo (1990 y 1994) y una subcampeón de los JJ.OO. (1996). En la actualidad entrena al Gas Sales Piacenza de la Superlega italiana.

“La mentalidad ganadora no es innata, la puedes construir y siempre surge en un momento muy preciso de tu historia. A menudo se subestima el aspecto mental, pero ahí es donde empieza todo”.

ELENA LOYO

Atleta de maratón

“Los JJOO son una experiencia preciosa que todo deportista querría vivir y yo lo he hecho”

Elena Loyo ha logrado este verano uno de sus sueños: participar en los recién celebrados Juegos Olímpicos de Tokio y convertirse en la tercera atleta alavesa en lograrlo, tras Maite Zúñiga y Blanca Lacambra. De vuelta a casa puede estar orgullosa de su papel en Sapporo: entró en el puesto 29, con una marca de 2.34.38, a 7:18 de la medalla de oro, la keniana Peres Jepchirchir, fue la mejor española de la prueba y la décima europea.

Todo un premio al esfuerzo de esta vitoriana de 38 años que ha demostrado ser una corredora de fondo. No solo porque practique maratón, también en su vida personal: estudió ingeniería técnica mecánica; mientras hacía la carrera, trabajó de camarera, daba clases particulares y trabajó de modelo para tener una independencia económica; fue Miss Álava en el año 2005. Comenzó a correr tarde, a los 27 años, pero las buenas marcas le llevaron a dedicarse profesionalmente al atletismo y contar con Martín Fiz como entrenador.

Berandu hasi zen lasterka, 28 urterekin. Hamar urte geroago, Elena Loyok bere ametsetako bat lortu du uda honetan: Tokioko Olinpiar Jokoetan parte hartzea eta, final handi baten ondoren, Top 30ean sartzea.



Había obtenido la marca para Tokio en plena pandemia pero el aplazamiento de los Juegos y las dudas hasta el último momento de si podrían llevarse a cabo le mantuvo en vilo demasiados meses. Ahora, ha entrado en la historia del atletismo. “He dado un buen paso, aunque en algunos momentos te puede un poco el miedo porque la gente a veces espera mucho de ti y tú no sabes lo que vas a dar. Teniendo en cuenta de dónde vengo es, como mínimo, para estar satisfecha”, declaró tras la prueba a Basque Team. “Estas cosas te renuevan la ilusión. Esta es una experiencia preciosa que todo deportista querría vivir y yo he podido hacerlo. Hay un antes y un después, pero el camino continúa».

Tu preparación estaba dirigida a disputar los Juegos Olímpicos el año pasado, ¿te ha perjudicado el retraso o te ha venido bien?

Aunque los deportistas estamos acostumbrados a todo, ha sido un cambio grande. De pronto dejar de entrenar por el confinamiento, con la agonía de pensar si Tokio todavía se celebraba. En 2020 yo tenía los puntos para asistir pero no la mínima así que el hecho de que se pospusieran me daba la oportunidad de conseguirla y el mérito que supone. Así que para mí el retraso no solo fue una oportunidad sino un cambio de chip que me ha ayudado a entrenar de otra forma más eficiente.

¿Cuál ha sido tu rutina en plena pandemia y preparando unos Juegos Olímpicos?

El último año ha sido muy raro. Durante el confinamiento no podía salir a correr y no tenía cinta de correr en casa. Me tuve



que buscar la vida, hacer ejercicios de base, fortalecimiento, core, pilates... y lo que he visto es que le ha venido bien a mi cuerpo para los kilómetros que le metí más adelante. Subí como un escalón con respecto a otros entrenamientos. Notaba que a velocidades más altas iba más cómoda y eso me daba esperanzas para pensar que estaba en mis piernas lograr la mínima.

A nivel competitivo, en 2020 corrimos muy poquito. A principios de año estuvimos en Sagunto y la temporada estaba empezando muy bien, hice marca personal en la media maratón. Pero después del confinamiento solo pudimos ir al mundial de Polonia en octubre y hacer una prueba en Bruselas, en la que conseguí la mejor marca para España detrás de Galimany. Eso fue todo hasta Valencia, en diciembre. Estaba mejor de lo que pensaba y llegué a meta después de 42 kilómetros bastante entera y súper contenta al superar en más de dos minutos mi mejor registro en el maratón y lograr la mínima olímpica.

¿Afecta mentalmente?

Mentalmente ha sido muy complicado. Cuando ya pudimos salir a la calle a entrenar, todas las carreras se suspendían. Estamos acostumbrados a que cuando llega la temporada de primavera y verano hay tantas pruebas que tienes que decir a esta no voy que me estoy pasando de competir. Y de pronto decir no tengo nada. Es muy extraño salir a entrenar sin tener un objetivo, costaba mucho. Fue muy duro pero ya de cara a

la cita de Valencia la mentalidad me fue cambiando. Era una oportunidad que tenía que intentar. Los días anteriores estaba muerta de miedo y fue llegar al calentamiento y todos los nervios se disiparon. Empecé a sentir una calma tremenda. Sentí coraje y valentía.

Tampoco puedo olvidar el pánico que tuve al volver a competir, antes de ir a Bruselas para el record de la hora en pista. A pesar de que te hacen PCRs, todas las persona que vas a tener cerca las habían hecho también pero subirte a un avión, estar en contacto con gente que te podía poner en riesgo, me daba verdadero pánico.

Los atletas de hecho no somos muy sociables pero de cara a Tokio reduje mi círculo social y tenía mucho más cuidado todavía con todo. Todo el día con la mascarilla, el gel...

Martín Fiz te ha descrito como trabajadora y disciplinada ¿cómo te ves tú?

Me gusta en el día a día sentir que he cumplido con lo que tengo que hacer. Con algo que tengo que ser más disciplinada es con la alimentación, me gusta comer y comer rico. Cuando hay una competición cercana me vuelvo mas disciplinada. Muchas veces pienso y si tuviera una dieta más estricta para estar siempre al 100% peor no soy capaz, pero en cuanto a los entrenamientos y el gimnasio, si lo soy. Aunque realmente lo hago encantada y no me parece duro.





Denok egin ditzakegu ekintza txikiak, kirola egiten dugunean, jarduera sostengagarria izan dadin laguntzeko. Estadioan, gure bazkide asko kontzientziatuta daude gai horretaz, eta hala erakusten dute eredugarri diren jarrera batzuekin. Hemen azalduko dizugu zer egiten duten. Eta zuk, apustu egiten duzu kirol sostengagarriaren alde?

Un pequeño gesto puede salvar el planeta ¡Apuesta por el deporte sostenible!

El incremento de la práctica deportiva tiene enormes beneficios pero también algunos negativos, entre los que se encuentran el daño que se le puede estar haciendo al medio ambiente. Todas y todos podemos hacer pequeños gestos cuando hacemos deporte que ayuden a una práctica sostenible. En el Estadio muchas de nuestras personas abonadas han tomado conciencia sobre esta cuestión y lo demuestran con algunas actitudes que son un ejemplo. Aquí te contamos que hacen. Y tú, ¿apuestas por el deporte sostenible?

Gorka Durán

Las/os abonadas/os del Estadio pueden ver a Gorka al frente de las clases de salto de trampolín y entrenando a diario para su deporte favorito, el triatlón. Lo que seguramente



Gorka

no aprecian a simple vista es su conciencia medioambiental.

“En la práctica deportiva tenemos que cuidar y respetar el medio ambiente si queremos poder disfrutar de él. Por eso entre otras cosas jamás debemos arrojar al suelo los envoltorios de barritas, geles y demás residuos que generemos en nuestros entrenamientos. Lo suyo es guardarlo en el maillot y echarlo al contenedor a la llegada”.

Encarni García

Encarni lleva viviendo 24 años en Vitoria-Gasteiz y desde que llegó se enganchó a la práctica de deporte al aire libre, sobre todo carrera por caminos, bosques y montañas alrededor de la ciudad. “Siento mucha pena cuando veo por el suelo mascarillas, envoltorios plásticos, papeles...que procuro recoger y tirar luego en los contenedores. También intento comprar material deportivo únicamente cuando lo necesito y de calidad, duradero y si es posible reparable. O incluso de segunda mano”.

Por la ciudad se mueve en bici o andando. Y forma parte del equipo organizador del ‘kros’ de Armentia Ikastola, en el que tienen un claro compromiso con el cuidado del entorno. “Al finalizar siempre se procede a la revisión y limpieza de todo el circuito y de la campa, se colocan y señalizan de forma adecuada contenedores y se recuerda a las niñas y los niños el valor de cuidar nuestro entorno. Reducir, reciclar y reutilizar deben formar parte tanto de nuestro estilo de vida como del deporte.



Encarni

Eider Dz. Guereñu

Eider, ingeniera, hizo unos cursos de eco-diseño que le llevaron a Berlín a trabajar en temas relacionados con la huella de carbono. “No he vuelto a trabajar en eso, pero me ayudó a abrir más los ojos a la conciencia medioambiental”.

“Para empezar, practico deportes que no dejan gran huella ambiental: correr, nadar, bici... En este último he empezado hace poco y la bici es de segunda mano. Nunca he practicado deportes de motor ni esquí; cualquiera que haya visto una zona de esquí en verano puede ver el impacto que genera en el paisaje”. “En cuanto a la ropa, procuro comprarla de calidad; es preferible gastar un poco más a cambio de que también dure más”.

“Si voy a ir al monte y llevo hamaiketako, meto cualquier envase desechable en una bolsita



Eider

para tirarlo más tarde y reciclar los distintos residuos generados. Si se trata de peladuras de fruta, hago lo mismo; por mucho que sea compost. Una peladura de naranja, por ejemplo, ¿qué pinta en el Gorbea?”

Carmen Fz. Garayalde

Para Carmen la actividad física y el deporte son parte muy importante de su día a día, tanto en su trabajo como Técnico de Deportes en la UPV/EHU como en su tiempo de ocio. “Compagino la actividad deportiva en el Estadio, donde durante todo el año practico natación y fitness, con el deporte al aire libre y la naturaleza, principalmente ciclismo y salidas al monte”.

“Me considero una persona concienciada y en todos los ámbitos intento que el impacto medioambiental sea el mínimo. Hay medidas básicas que aplico siempre: todo lo que se lleva a la naturaleza tiene que volver; no utilizar bebidas en envases de plástico de un sólo uso; respetar las rutas con ecosistemas



Carmen

sensibles y evitar abrir nuevos atajos o atraer cultivos; y si se va en grupo, hacer el traslado en el menor número de vehículos”.

Además, “intento valorar la huella medioambiental de la ropa deportiva que compro y productos alimenticios, como barritas y otros suplementos deportivos. Las dos son industrias muy contaminantes.

Tenemos nuestra responsabilidad en hacer compras sostenibles. Antes de comprar consulto en las webs de los fabricantes la política y compromisos de sostenibilidad así como certificaciones y sellos que garantizan el uso de materiales o ingredientes de origen sostenible”.

Iván García

Iván lleva 25 años practicando salidas al monte, escalada y bicicleta. Para él, “la conciencia medioambiental afecta a todas las facetas de la vida. En cuanto al deporte en montaña, considero fundamental no dejar huella de tu paso. Con la aglomeración que ha sufrido el entorno natural este último año, se ven más desperdicios y han aparecido caminos donde antes no había.



Iván

En cuanto al hamaiketako, hay que limitar el consumo de barritas, geles y demás comida envasada y volver a la fruta natural, frutos secos... De esta forma evitamos un montón de plásticos y nuestra salud nos lo agradecerá”.

Muchas veces se nos olvida la contaminación acústica que generamos. No se trata de ir susurrando, pero de ahí a ir dando gritos sin criterio, hay un mundo.

También debemos cuidar nuestros hábitos de consumo: hay que adquirir productos de calidad, duraderos y, a ser posible, siendo

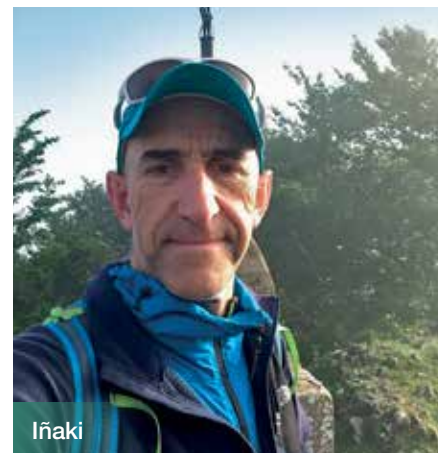
conscientes del método empleado para su manufacturación y su procedencia. Usar y tirar no es aceptable. Además, el hecho de tener una bici mejor o el último modelo de zapatillas no van a significar un mejor rendimiento ni, por supuesto, un mayor disfrute en la actividad. Y las prendas que se estropean no tienen por qué desecharse. Hay multitud de artesanas/os que dan una segunda vida a nuestro material”.

Iñaki Garay

Iñaki es guía de montaña y su vida está muy ligada con la naturaleza. “La ecología, generar el menor impacto y la conservación del medio natural es con lo que siempre he convivido y en lo que en la medida de lo posible me comprometo diariamente. Mi compromiso está en colaborar en la conservación de nuestros parques naturales y montañas. Es importante respetar el mundo rural porque en gran medida es el garante y el vigilante de ese entorno que disfrutamos.

Consumir ‘km 0’ es la mejor forma de contribuir a toda esa conservación. No debemos dejarnos, atrapar por ofertas y por productos aparentemente más atractivos, pero con un impacto desconocido sobre el planeta. Además, con un origen en la otra parte del mundo y con una cantidad de recursos importantes que se han gastado para que lleguen a nuestro mercado.

Por otro lado, vivimos en una ciudad como Vitoria-Gasteiz, con una gran posibilidad de uso de la bicicleta para nuestros desplazamientos, y éste es un compromiso que he adquirido conmigo mismo y mi ciudad para hacerla en la medida de mis posibilidades más sostenible y más limpia de ruidos y estrés de tráfico”.



Iñaki



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 (24) y 25 diciembre.

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera guinea / Recepción:

Lunes a viernes de 8:30 a 20 h
(viernes hasta las 19 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

Fitness:

Lunes a viernes de 7 a 21:30 h y sábados,
domingos y festivos hasta las 14 h
945142742 (ext. 124)
fitness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945130673 (ext. 101)
hosteleria@fundacionestadio.com

HOSTELERÍA - OSTALARITZA

ESTADIO

ALTO MECILLO

Hostelería de temporada

A diario, en el comedor dispones de un menú variado para comer fresco y sano; si prefieres hacerlo en la cafetería cuentas con una amplia carta de hamburguesas, bocadillos, raciones y platos combinados o elegir la nueva línea de zumos, bowls y ensaladas saludables Nonabe, perfectas para tus escapadas de mediodía, además de desayunos, aperitivos, cafés, pinchos, meriendas, refrescos... No olvides que el restaurante también es ideal para tus celebraciones. Entre el 1/Oct y el 31/May podrás comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas haciendo la reserva en el 945 130 673 (ext. 101) con 24 h antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.

Alto Omecillo, la empresa que gestiona el servicio de hostelería del Estadio, ha seguido prestando todo el servicio de acuerdo a la normativa y restricciones sanitarias, a pesar de las molestias ocasionadas y del descenso significativo de clientela y facturación.

Queremos agradecer a las personas abonadas su comprensión, colaboración y empatía con nuestro equipo, que lo ha dado todo (y lo va a seguir haciendo). Os pedimos disculpas por las molestias que hayáis podido sufrir, un poco más de paciencia hasta que recuperemos la normalidad y, más que nunca, que sigáis acudiendo a nosotros. Os necesitamos más que nunca.



Cerrados el último viernes de septiembre

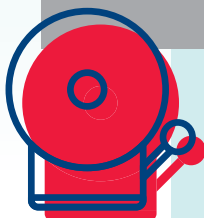
El V24/Sep, último viernes del mes, el Estadio cerrará por mantenimiento. Tenlo en cuenta y disculpa las molestias.

Si estudias fuera, te interesa

Si tienes entre 16 y 25 años, estudias y resides fuera de Araba/Álava y no puedes disfrutar tanto del Estadio puedes pagar la mitad de tu cuota anual entregando en Recepción entre el 2/Nov y el 31/Dic la siguiente documentación: fotocopias (acompañando los originales) de la matrícula de los estudios para el curso 2021/22 y justificante de residencia fuera del territorio alavés. Además, recuerda que se han recuperado las correspondencias con clubes de otras provincias y países, así que es posible que tengas alguna instalación cerca que te abra las puertas. Consúltalo en fundacionestadio.com y solicita en Recepción tus acreditaciones anuales de pasaporte ACEDYR o descárgate la app de IHRSA Passport.



Simulacros de evacuación



Cumpliendo con la normativa reguladora de las obligaciones de autoprotección exigibles para hacer frente a situaciones de emergencia, seguiremos realizando simulacros de evacuación en los edificios principales del Estadio (trinquete, piscina cubierta y juvenil) para probar y verificar la eficacia de respuesta ante una emergencia. Si te toca participar en alguno/s, te pedimos colaboración y disculpas por adelantado (en especial a quienes tengan que salir de la ducha, piscina, clase... como estén).

Sigue colaborando y consulta la guía práctica



Seguimos en emergencia sanitaria y, por la salud de todas/os, es muy importante que mantengamos las medidas de prevención. En especial no acceder al Estadio en caso de tener síntomas o haber tenido contacto reciente con personas contagiadas, y contactar con tu centro de salud; usar la tarjeta de persona abonada (personal e intransferible) para entrar y salir;

llevar bien puesta la mascarilla; lavarse bien las manos con frecuencia; mantener la distancia interpersonal (1,5 m), y cumplir el resto de medidas recogidas en el protocolo del Estadio que mantenemos actualizado en fundacionestadio.com

Argazki digitalaren eta mugikorrekoren lehiaketarako epearen amaiera



1.000 eurotik gora saritan! Irailaren 1etik 15era bitartean, Estadioko zure argazkirik onena bidal dezakezu estadio@fundacionestadio.com helbidera. Horrela, aukera izango duzu gure sariak eskuratzeko (lehen, bigarren eta hirugarren sariak; klik onenarena; eta junior argazki onenarena). Gainera, Estadioko udako zure argazkiak Estadio Fundazioaren Facebookeko orrira igota, 175 euroren sari berezia eskuratu dezakezu, jendearen botazioaren bidez; bai eta beste sari bat-

zuk ere (urteko abonamendua, hiruileko inskripzioa edo Fotoprix opari bonua). Oinarriak eta gehiago, fundacionestadio.com webgunean.

Reserva tu pista

Para jugar el día y a la hora que quieras debes reservar tu pista (incluido el polideportivo o el campo de fútbol) desde el día anterior: en 'Estadio online' (a partir de las 00 h y hasta 15' antes de la hora) o en el 945 131 345 o en Portería (a partir de las 8 h y hasta 10' después de la hora). Si prefieres hacerlo para todo un mes, puedes participar en el sorteo que se realiza los días 23 de cada mes (ese día coge tu número en Estadio online de 15 a 17 h), excepto fines de semana y festivos que pasan al siguiente día laborable. Si lo que te apetece es jugar a bádminton o patinar en el polideportivo, hemos reservado los L y X a las 19:30 h o los S a las 13 h, respectivamente.



Cada cual a su vestuario

Como medida de prevención, aunque estén más limpios y desinfectados que nunca, recomendamos seguir evitando los vestuarios y, si se necesitan, permanecer el menos tiempo posible. Sin embargo, con las actividades de la temporada todos los vestuarios están disponibles (con posibles restricciones de duchas, taquillas y por trabajos de desinfección) y es necesario utilizarlos bien para evitar molestias. Si acudes a la piscina deberás usar sus vestuarios (y no los generales). Si tu hija/o viene a alguna actividad y necesita usarlos, enséñale a manejarse sola/o. Si tiene más de 6 años, debe cambiarse en el correspondiente a su género, femenino o masculino. Y para mantener el Estadio ordenado, evitar caídas y prevenir posibles sustracciones, utilizad las taquillas.



Sin toalla, no entrenas



Por higiene, prevenir contagios y por un mejor mantenimiento es necesario entrenar con toalla grande y limpia, y limpiar y secar la máquina y demás elementos utilizados al terminar. Es una norma de aplicación en el servicio fit & wellness, gimnasio, sala de pesas (nueva IndarBox), zonas cardio... y en todas las actividades donde compartimos equipamiento. Muchas gracias por tu comprensión y colaboración.

Alta de niñas y niños de 3 años

Si eres abonada/o a la Fundación Estadio Vital Fundazioa y quieres evitar pagar la cuota de entrada de tu hija o hijo, tienes que formalizar su alta en Recepción cuando cumpla 3 años. Si lo haces más tarde, tendrás que abonarla. Recuerda que para apuntar a las niñas y niños a alguna actividad antes de cumplir 3 años es necesario tramitar su alta antes de hacer la inscripción.

Ayúdanos a mantener el orden

¿Dejas todo en su sitio? Cuando entrenes, y en especial al acabar, recoloca todo el material en su lugar. Habrá más orden, seguridad, limpieza, durará más y nos será más fácil encontrarlo. Haz lo mismo en los vestuarios, en las pistas, piscinas... Ayúdanos a mantener el Estadio ordenado y limpio.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Solidaridad, competición y constancia

La actualidad del Club Arabatxo Gimnasia pasa por distintas vertientes. La primera de ellas tuvo lugar el 21/May. Cambiamos el gimnasio del Polideportivo de Ariznabarra por la Plaza de la Provincia para apoyar el acto solidario 'Una tarta por Janire'. El objetivo era conseguir recursos para la compra de un andador para esta joven gasteiztarra de 13 años con tetraparexia espástica de nacimiento.

La segunda cita es la participación del equipo masculino en la Copa de España 2021 online. La prueba, impulsada desde los clubes con el apoyo de la RFE Gimnasia, contempla la clasificación individual y por equipos y su desarrollo se prolonga desde abril hasta noviembre. Cada mes se compete en una de las seis pruebas que componen la gimnasia artística masculina. En julio se ha superado el ecuador con la participación en las pruebas de suelo, arcos, anillas y salto. La llegada del verano marca un impás y deja las paralelas para septiembre y barra fija para octubre.

El desarrollo de la prueba es emitido en directo y sin cortes a través de una plataforma digital que permite a la RFEG supervisarla y se graba para su posterior evaluación por el jurado. Participamos en la categoría de Vía Olímpica, con un equipo formado por Aratz Ramos, Ian de Miguel, Marcos Vázquez, Oier Ibarrondo, Unai Baigorri y Mikel Rz. de Illa. Reseñables han sido las actuaciones de Unai Baigorri en caballo de salto y suelo, logrando la segunda y primera posición, respectivamente, de la categoría junior, y tuteando a los componentes del equipo estatal senior.



f Clubarabatxo

@ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Un final de temporada sobresaliente en los provinciales y autonómicos

Estamos acabando esta temporada complicada y podemos decir que seguimos competitivamente en el lugar que nos corresponde gracias al esfuerzo de todo el equipo del CN Judizmendi, fuera y dentro del agua.

En el Cto. Araba/Álava conseguimos 23 de las 44 premiaciones y mejoramos nuestros registros personales para acceder a competiciones de mayor rango. En el de Euskalherria alevín, con problemas para federar a nuestras/os deportistas, acudimos solo con dos representantes, que lograron dos medallas y dos cuartos puestos. Y en el infantil, fuimos equipo de plata, con el subcampeonato por equipos en las tres categorías: masculina, femenina y conjunta, además de llevarnos 36 medallas.

Próximas citas: Cto. Control junior y absoluto, acudirán a Irún veinte nadadores; Cto. España Infantil: Pablo Espejo, Unax Gª Albéniz, Laia Mateo, Uxue Navarro y Uxue Oz. Pinedo partirán hacia Sabadell con la ilusión de las finales; Cto. España Junior y Absoluto: Beñat Agirrebaltzategi, Uxue Alba y Xabier Nanclares viajan a Canarias con el objetivo de las finales.



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

Garoa Martínez, campeona de España absoluta

El pasado 29/May, en Derio, se disputó el Cto. Euskadi Absoluto con muy buenos resultados para nuestro club. En la clasificación individual femenina, el primer puesto fue para Garoa Martínez que subió dos veces al pódium como mejor marca de su categoría de peso corporal (64 kg) y mejor marca femenina de todo el campeonato individual, con un registro de 190 kg en total olímpico. Y estableciendo en 86 kg, el récord de Euskadi de arrancada. Haizea Pérez logró medalla de plata en la categoría de 55 kg y Naiara Uriarte bronce en 64 kg.

En categoría masculina el levantador Álvaro Jiménez obtuvo el segundo puesto en su categoría de peso corporal 96 kg y el tercero de la clasificación general. También subieron al pódium Koldo Galiano, oro en la categoría de 61 kg de peso corporal, Jordan Santos, bronce en 81 kg, Rubén López, plata en 109 kg y Arkaitz Vuelta, bronce en 109 kg. Guillermo Sabando y Jon Cámara, aunque no subieron al cajón, mejoraron sus registros personales.

Entre el 24 y el 29/May se disputó el 2021 Word Masters Weightlifting Virtual Championships que, tenía que haberse disputado en Japón, y nuestros levantadores fueron Martín Rodríguez y Ricardo Espinosa, ambos en categoría M70 de menos de 81 kg y 67 kg de peso corporal respectivamente y Víctor Predoi en M35 y menos de 89 kg. Martín se clasificó primero (grupo europeo) en arrancada y segundo en dos tiempos; Ricardo fue segundo en arrancada y tercero en dos tiempos, medalla de bronce final y Víctor logró medalla de oro en las tres modalidades, con unos parciales de 138 kg en arrancada, 165 kg en dos tiempos y 303 kg en total olímpico.

El 13/Jun en Molins de Rei disputamos el Cto. España Absoluto masculino y femenino. Garoa Martínez, en 64 kg, recibió la medalla de oro como mejor haltera en su categoría. El año pasado fue plata y éste ha vuelto a mejorar los récords de Euskadi que ya tenía. En la categoría masculina Álvaro Jiménez (el único junior participando en categoría absoluta) quedó quinto en arrancada y noveno en dos tiempos.



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

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Intensivos de septiembre y escuela lista para empezar una nueva temporada

Durante todo el mes de julio ofrecimos clases diarias en grupos para mejorar los aspectos técnicos y tácticos de cada jugador/a y continuamos ahora en septiembre; además de los cursos intensivos organizados para todas las edades y niveles.

La escuela de tenis retornará el 1/Oct con grupos de iniciación y perfeccionamiento para niñas/os entre 6 y 14 años y adultas/os con una oferta especial de iniciación por las mañanas y sesiones técnicas con nuestros monitores.

En adultos, destaca la participación de Pedro Moraza y Carlos Urman en el Cto. España Veteranos celebrado en Llafranc (Girona) en mayo. Son una gran motivación para todas/os.



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



tegvitoria



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Jon Diaz de Tuesta, txapeldun

Uztailaren 4an, iragarpen guztien aurka, Jon Diaz de Tuestak borroka, aha-lerin eta gainditze lezioa eman zigun, gazteen kategorian larruzko paletan Arabako buruz buruko txapeldun bilakaturatuta. Finalerdian iazko txapeldu-naren aurka jokatu zuen, eta 30-12 irabazi zion Adurzako Joar Bataneteri. Horrela gorantz egiten jarraitzen badu, baliteke Jon Arabako pilotaren erreferenteetako bat bihurtzea.

Gazteen kategorian, argentinar paletan, Xabier Garcia Iturrospek eta Jhon Arrizabalagak buruz buruko txapelketan parte hartu zuten. Lehena finalerdietara iritsi zen.



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

Marta ECHAURI

Gimnasta aeróbica

“En gimnasia aeróbica cada victoria es la victoria de todas”

La pandemia le dejó sin campeonato de España el año pasado pero Marta Echaury, (Vitoria-Gasteiz, 19 años) volvió en julio de Valencia con la deseada medalla de oro de gimnasia en la modalidad de aerodance al cuello. Sin embargo, ésta no es la única disciplina en la que destaca, sacó la tercera mejor nota de Araba/Álava en selectividad (EBAU) y hasta su entrada este curso en la Universidad, donde estudia Ingeniería, lo compaginaba también con las salidas con sus amigas/os y su trabajo como entrenadora de un grupo de niñas.

¿Cuándo y cómo empezaste a practicar gimnasia? ¿Por qué elegiste la modalidad de 'aerodance'?

Empecé a los cuatro años haciendo gimnasia rítmica porque le gustaba a mi hermano mayor. Fuimos los dos juntos a probar y yo me quedé. En primero de la ESO me pasé a aeróbica. Cuando practicaba rítmica me gustaba mucho ver aerodance porque es una modalidad gimnástica pero con un punto de baile. Es más moderna, diferente.

Marta Echaury (Gasteiz, 19 urte) gimnastikako Espainiako txapel-dun bihurtu zen uztailean, Valentzian, aerodance modalitatean. Hala ere, ez da diziplina horretan soilik nabarmentzen. Izan ere, selektibitatean (EBAU) Arabako notarik onenetan hirugarrena ateratu zuen; eta, ikasturte honetan unibertsitatean sartu den arte, lagunekin egindako irteerekin eta neskato talde baten entrenatzaile lanarekin uztartzen zuen.



¿Cuánto entrenas y cuál es tu rutina diaria?

Entrenamos martes y jueves dos horas y los sábados de 9 a 12:30 h. Ahora en la Universidad no puedo dedicarle tanto tiempo y nos hemos tenido que ir adaptando. Estudio y vivo en Bilbao así que durante el curso venía a Vitoria-Gasteiz a los entrenamientos, al terminar cogía el autobús para volver. Era un poco cansado porque no llegaba a Bilbao hasta las once y cuarto de la noche y al día siguiente tenía clase. La verdad es que se me ha hecho muy cuesta arriba. Me estoy planteando si puedo seguir con este ritmo pero me gusta mucho y no quiero dejar la gimnasia. Es una pena que en Bilbao no haya equipo.



Además de practicar gimnasia, sacaste la tercera mejor nota de Araba/Álava en selectividad (EBAU), entrenabas a un grupo de niñas y no has dejado de salir con tus amigas/os ¿Cómo logras compaginarlo todo?

No es complicado. Solo es cuestión de organizarse. Tienes que hacer tus planes sabiendo lo que tienes que hacer. Yo entrenaba a las niñas los viernes por la tarde, pues ya sabía que ese día no podía quedar y salía con mis amigas/os los sábados. Y estudiaba por las tardes al terminar los entrenamientos.

¿Qué es lo que más te gusta de este deporte?

Lo que más me gusta de la gimnasia aeróbica es el alma de equipo que tenemos. Un espíritu de grupo que hemos creado en Aeróbic Biribildu y que, aunque pueda

darse en otros deportes, en la gimnasia es como en ninguno. Hay que confiar plenamente en tus compañeras. Si lanzamos a alguien al aire hay que fiarse del resto. Y cada victoria es la victoria de todas.

¿Qué ha aportado la gimnasia a tu vida?

Sus valores y sobre todo la disciplina que implica practicar gimnasia me sirven para la vida, para estudiar. Me ha servido mucho saber siempre fijarme una meta y trabajar para conseguirla.

También me siento muy orgullosa de haber participado en un proyecto como Belasar. Es un nuevo equipo inclusivo creado por mis compañeras, que acoge a niñas con diversidad funcional y a las que entrené hasta ir a la Universidad. Tenemos que concienciarnos de que todo el mundo vale.

Antes de verano te proclamaste campeona de España de aerodance, el año pasado se suspendió el campeonato por la pandemia... ¿Cómo estás viviendo esta situación?

Ha sido un año muy duro. Ha habido que recortar entrenamientos, siempre con la mascarilla puesta y a veces tenía la sensación de no poder ni respirar. Una compañera se quedó sin ir al campeonato de España porque se contagió una semana antes. Todo el trabajo de un año para nada. Yo he intentado cuidarme pero el riesgo cero no existe. Siempre te expones de alguna manera pero no podemos vivir metidos en casa, con miedo.

El año que viene no sé muy bien qué vamos a hacer. Además de la covid, nos han dicho que va a cambiar el reglamento de gimnasia. Iremos viendo y tomando decisiones.

¿Qué objetivos tienes a corto plazo?

Creo que el campeonato de España es mi techo. A nivel nacional lo he hecho todo. Mi sueño podía haber sido ir a un torneo internacional pero tampoco me veo con ganas de sacrificar mi vida para conseguirlo. Tenemos que vivir, tengo 19 años y quiero disfrutar de la vida. El equipo que tengo, las amigas que he hecho, eso no me lo va a quitar nadie.

¿Recomendarías este deporte a las/os más jóvenes?

Lo recomendaría y, además, empezar cuanto más pequeña/o mejor. Yo empe-

cé a los 4 años y nunca me he llegado a cansar. Seguiría. Se hacen unas amistades increíbles y te proporciona una disciplina que aporta mucho para tu vida. Y si quieres amigas/os para toda la vida, que siempre te van a apoyar y quieren lo mejor para ti, la gimnasia es tu deporte.



Puedes ver la entrevista a Marta en fundacionestadio.com



perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
Armentia
- **Playa o montaña:**
Playa
- **Un libro:**
'Si decido quedarme' de Gayle Forman
- **Una película:**
'Forrest Gump' de Robert Zemeckis
- **Deportista al que admiras:**
Ona Carbonell
- **Un deporte como espectadora:**
Natación artística
- **Tu mayor virtud:**
Ser organizada
- **Redes sociales:**
@marta.echauri



OCIO ACTIVO Y BIENESTAR. EL DEPORTE ANTE LAS CONTRADICCIONES DE LA MODERNIDAD

La llamada sociedad de la Modernidad, calificada así por multitud de autoras/es contemporáneas/os, como Giddens o Inglehart, alude a un *modelo social* que tiene entre sus principales aspiraciones el logro del Estado de Bienestar (*Well-being*). Un concepto que encuentra su origen en el proceso de reconstrucción de Europa, tras la segunda guerra mundial, y que ha marcado la agenda social y política de los países desarrollados desde entonces.

Pese a su progresiva implantación, el Estado de Bienestar no ha estado exento de contradicciones. Bien es cierto que la educación y la sanidad se han ido extendiendo progresivamente a cada vez más grupos sociales, que el sistema agroalimentario garantiza el sustento de cada vez mayor número de población y que las condiciones de trabajo minimizan los riesgos laborales. Aunque sólo aparentemente. Autores como Daniel Bell, Ulrich Beck o Elizabeth Gernsheim, nos hablan de las contradicciones de la Modernidad para retratar unas consecuencias que escapan a los propósitos de aquel modelo civilizatorio al que aspirábamos. Vivimos más años y grandes grupos de población tienen garantizados unos estándares satisfactorios de recursos materiales, trabajo, confort, salud y bienestar. Pero, paradójicamente, ese mismo modelo social está provocando nuevas enfermedades asociadas a una vida sedentaria, exceso de alimentación procesada, hipercompetitividad profesional e individualismo (obesidad y sobrepeso, enfermedades cancerígenas, ansiedad y depresión, etc.).

La actividad física y el deporte no se encuentran ajenas a las contradicciones de la Modernidad. El deporte amateur ha sido objeto de todo tipo de políticas públicas destinadas a su promoción, como la educación física y la actividad de clubes y federaciones deportivas. El resultado es que en nuestros días existe el consenso mayoritario de que el deporte es bueno para la salud y su práctica suscita el interés general. Sin embargo, según datos del estudio *Deporte, salud y calidad de vida* de la Obra Social de la Caixa (2008), en la práctica tan sólo la mitad de la población española lo realiza y sólo una cuarta parte lo hace con regularidad. Asimismo, más del 60% de la población pasa la mayor parte de su día sentado o de pie sin caminar y se desplaza en medios mecánicos (coche, autobús, tren o patinete eléctrico), representando apenas un 10% la población

Sedentismoa, elikagai prozesatuen kontsumoa eta gero eta aisialdi pasiboagoa ezaugarri dituen bizimoduaren aurrean, kirola da aukera bakarra, osasunean eta ongizatean orekatua den bizi-tza bat lortzeko. Paradigma kultural horrekin, bizi-tza aktiboa da giltzarria modernitatearen kontraesanei aurre egiteko.

que realiza esfuerzo físico corporal en su actividad principal y menos de un 40% la que se mueve a pie o en bicicleta en sus desplazamientos diarios.

En este contexto, el deporte amateur se proyecta no ya sólo como lo que era, una actividad de diversión y entretenimiento en nuestro tiempo libre, a lo que se sumaba la mejora de las relaciones sociales entre sus motivaciones. Quedar con familiares, amigas/os y compañeros/os para practicar deporte era parte central del propósito de la práctica deportiva. Sin embargo, en las últimas ediciones de la *Encuesta de Hábitos Deportivos en España* "estar en forma" y "mejorar la salud" se han convertido en los dos principales motivos por los que la población española realiza deporte (un 28% y un 22%, respectivamente, según la edición de 2020).



Estos datos nos permiten dilucidar que, ante un estilo de vida hegemónico caracterizado por el sedentarismo, el consumo de alimentos procesados y un ocio cada vez más pasivo (digital, nocturno y de consumo), el deporte se presenta como la única alternativa para la consecución de una vida equilibrada en ocio, salud y bienestar. Un paradigma cultural que sitúa la *vida activa* (*active lifestyle*) en la clave para combatir las contradicciones de la Modernidad.

Hete aquí la última pieza que explica el impulso vivido por el deporte en los últimos años, su práctica como "*consumo cultural*", en el sentido al que se refiere Lipovestky en su *Ensayo sobre la sociedad del hiperconsumo*. Y es que hoy el deporte se ha convertido en una práctica de consumo de *well life* (buena vida), que se caracteriza por el cultivo de nuestro cuerpo a través del ejercicio físico de gimnasio, el esparcimiento al aire libre, dietas más sanas y el equilibrio espiritual a través del *mindfulness* o el yoga, como mejora de nuestro bienestar, la autoimagen y una vida más saludable. Una caracterización que ha vivido su mayor explosión tras la reciente crisis epidemiológica global del coronavirus.



David Moscoso
U Córdoba y U Pablo de Olavide

¿Te interesa este tema? Te recomendamos asistir a la charla coloquio

'Ocio activo y bienestar' del jueves 30/Sep a las 18:30 h, con David Moscoso, Iciar García y Encarni García

Literatura

'Seeing Serena'

de Gerald Marzorati

Gerald Marzorati, veterano escritor de tenis y ex editor de The New York Times Magazine, hace un viaje reflexivo a través de la temporada 2019 de Serena Williams, con paradas en todos los grandes torneos de ese año. Para escribirlo asistió a todos los Slams, a otros tres grandes torneos, habló la tenista, con sus compañeras y con sus entrenadores desde la infancia. Serena es retratada como una celebridad mundial, una supermujer negra como Oprah, Beyoncé o Michelle Obama, una estrella y una madre trabajadora que busca volver a ganar un Slam después de haber tenido un hijo, algo que solo una mujer ha hecho en los últimos 40 años.



Argazkigintza

'On Yoga. The Architecture of Peace'

Michael O'Neill argazkilariarena

Liburu honetan, Michael O'Neillen objektiboak argazki sinestezinen 280 orrialdetan murgiltzen gaitu, yogaren historian. Argazkilaria eta yogia da, eta hamarkada bat eman zuen Amerikan eta Indian zehar bidaiatzen, yogaren esentzia harrapatzeko eta gure garaiko yogi eragin handikoenak erretratatzeko. Irudiez gain, bere bidaiari buruzko kontakizunak biltzen ditu, bai eta H. H. Swami Chidanand Saraswati-jen meditazio maisuaren eta Eddie Stern irakaslearen saiakerak ere.



Documental

'Ride the Wave'

de Martyn Robertson

Después de haber viajado por el mundo participando en competiciones de surf, el campeón escocés de 12 años Ben decide arriesgar su vida para montar una de las olas de agua fría más grandes del mundo. Si lo hace bien, se une a un grupo de élite.

Con el espectáculo del surf a gran escala, el documental 'Ride the Wave' sigue la historia de Ben y su familia durante un período de tres años y está filmado en locaciones de Escocia, Japón, Portugal, Lanzarote e Irlanda. Su estreno fue este verano y ha recibido ya invitaciones de festivales de todo el mundo.

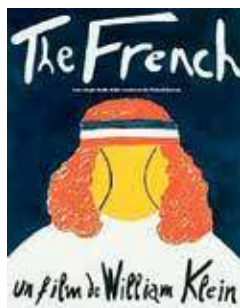


'The French'

de William Klein

El fotógrafo y cineasta William Klein, nacido en Estados Unidos pero que trabajó la mayor parte de su vida en Francia, fue el primer director invitado por la organización de Roland Garros para reflejar en un largometraje el Open de Francia de 1981.

Este documental refleja los momentos espontáneos de la prueba, dentro y fuera de la cancha: la undécima y última victoria de Bjorn Borg en un Grand Slam; las largas esperas en el backstage, sesiones de fisioterapia individual, encuentros y saludos... También como se divertían los rivales en la cancha Chris Evert y Virginia Ruzici, las payasadas de Ilie Nastase, cómo lidia con un esguince el futuro campeón francés Yannick Noah o las quejas de John McEnroe por tener que jugar en clima húmedo.



Exposición

'Art et sport, la rencontre'

de Jean-Yves Augel

El deporte es parte integral de los cambios en las sociedades contemporáneas y clave para comprender las culturas nacionales de una manera única. Esta exposición es una invitación al encuentro entre dos universos, arte y deporte, que estuvieron separados durante mucho tiempo pero que, cuando te acercas, te das cuenta de que son inseparables. El deporte es cultura y arte.

'Arte y deporte, el encuentro' es una oportunidad para presentar pintura, fotografía, escultura, street art, cine, literatura... evocando el deporte y las/os deportistas.

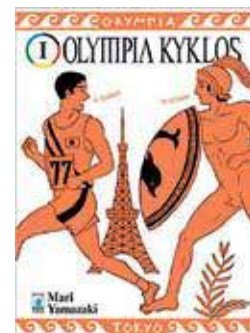


Cómic

Olympia Kyklos

de Mari Yamazaki
(Editorial Casterman, colección Sakka)

Este hermoso cómic de temática deportiva, con personajes entrañables y un dibujo exquisito narra la historia de Demetrios, un joven pintor de ánforas de la antigua Grecia con mucho talento para el deporte pero que aborrece la competición. Está secretamente enamorado de Apollonia, la hija del jefe de su pueblo. Designado campeón de su ciudad durante una pelea vecinal, se refugia en un jarrón gigante que, al ser alcanzado por un rayo, transporta a Demetrios a los Juegos Olímpicos de Tokio 64.



1/6

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

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

Nuevo seguro de accidentes gratuito.

Protege mejor
lo que más quieres.

Con el Plan Gaztedi, si tienes al menos 1.000€ de saldo, cuentas con un Seguro gratuito⁽¹⁾ para protegerles en las peores circunstancias.

Ahora, además, puedes **ampliar la prestación del Seguro gratuito⁽²⁾ contratando su primer Fondo de Inversión⁽³⁾**

De este modo, en caso de fallecimiento por accidente de los progenitores, los menores contarán con una **renta mensual de 200€ hasta los 18 años por el Plan Gaztedi y de 300€ más por el Fondo de Inversión.**

kutxabank

(1) Seguro Gratuito que cubre el fallecimiento por accidente de alguno de los progenitores. El seguro será válido cuando el Plan Gaztedi reúna algunas de las siguientes condiciones: Saldo igual o superior a 1.000€ el día anterior a la fecha del accidente o bien, tener un saldo medio igual o superior a 1.000€ en los seis meses anteriores a la fecha del accidente. La prestación será el pago de una renta mensual de 200€ desde la fecha del siniestro hasta que el/la titular del Plan alcance la edad de 18 años. Póliza Nº 055-1980019878 contratado por KUTXABANK, S.A. con MAPFREVIDA, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros sobre la Vida Humana. (2) Seguro Gratuito que cubre el fallecimiento por accidente de los progenitores o tutores si en un único Fondo de Inversión/Cartera Delegada de Fondos se reúne la condición de tener un saldo valorado igual o superior 1.000€ el día anterior a la fecha del accidente. La prestación consistirá en el pago de una renta mensual de 300€ desde la fecha del siniestro hasta que el/la titular del contrato alcance la edad de 18 años. Póliza Nº 055-2180046571 de seguro de accidentes que, a estos efectos, ha contratado KUTXABANK, S.A. con MAPFREVIDA, Sociedad Anónima de Seguros y Reaseguros sobre la Vida Humana. (3) El folleto completo y el documento con los datos fundamentales para el inversor de cada fondo de inversión están inscritos en la CNMV y disponibles en la CNMV, en la Gestora, oficinas y en www.kutxabank.es