

ESTADIO

ENTREVISTA

Iván Fernández
Corredor de maratón

*"Desde que era un niño corro
por un sueño: ser olímpico"*



Jardueren egitaraua
UDA 2021 VERANO
Programa de actividades

SALTO DE TRAMPOLÍN

**La conjunción perfecta entre
precisión y belleza para entrar en el agua**

Covid-19



KONSUL-
TATU GIDA
CONSULTA
LA GUÍA



ESTADIO

@festadio fundacionestadio festadio

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

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

Han colaborado en este número: Pablo Cuiñado, Javier 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) solicitanoslo en estadio@fundacionestadio.com. Por supuesto, todos los números de ESTADIO están disponibles en fundacionestadio.com

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspic!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

#102/2021 NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundaciones Vital Fundazioak

Fundación Idiomas incorpora este curso bonificaciones para las abonadas y abonados del Estadio; Fundación Vital ofrece 20 becas para perfeccionar el nivel de inglés de titulados universitarios y de Formación Profesional



08 zap

Pero, ¿por qué ocultarse?; Urbex deportivo; Cambios en los atuendos de las gimnastas; La piscina más profunda del mundo para bucear; Boicot a las redes sociales para atajar el racismo; Zure kluba, zure maillota; Un artista quiere que las/os fans del deporte lleven camisetas con los nombres de víctimas



10 aurrera! / jen movimiento!

Salto de trampolín, la conjunción perfecta entre precisión y belleza para entrar en el agua



12 on egina! / ¡bien hecho!

Head for Change, sé parte de la solución



16 elkarriketa / entrevista

Iván Fernández, corredor de maratón



18 estadioko jendea / gente del estadio

Abonadas/os de honor, un reconocimiento a la fidelidad



20 info estadio

Plan contingencia Estadio covid-19 Verano; Equipos de socorrismo y mantenimiento reforzados



24 estadioko kirolaria / deportista estadio

Mikel Rz. la Illa, gimnasta



26 aula estadio aretoa

Alberto Carrio, un virus ha dejado al deporte fuera de juego

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

Hartu arnasa udan!

Zer-nolako inbidia diegun lehengo uda haiei! Askorik pentsatu gabe, Estadioko txartela eta igerilekuko eta kiroleko tramankuluak hartuta, Estadiora hurbiltzen ginen garaietako uda haiei... Han elkartzen ginen adiskideekin, eta denbora pasa egoten ginen, ederki gozatuz zelaietan etzanda, murgilaldiak eginda, jolasean ibilita, hizketan arituta, atsedean hartuta eta dibertituta, etxera itzultzeko ordua izan arte.

Iazko itxieraren eta konfinamenduaren ondoren, Estadiora gure gorputzak zaintzera, animoari eustera eta egunerokotasunaren zamatik askatzera etortzen jarraitu ahal izateko, 2020ko uda eta denboraldi arazotsuak irudimenez eta ahaleginez bideratu ondoren, amets egiten genuen aurten goa uda normala izango zela; aisialdiaz Estadioz nahierara gozatuko genuela eta Estadiori etekinik handiena aterako geniola berriro. Horretan gara ia-ia, hilabete batzuk besterik ez zaigu falta hori lortzeko, baina oraindik ere zaindu egin behar ditugu gure ingurukoak, prebentzio neurriak mantenduz, birusaren hedapena geldiarazteko.

Hala, bada, zenbaki honetan aurkezten dizugu Hartu arnasa udan! Uda honetako jardueren programa da, jardueren bateriko aurreko udan eta aurtengo uda lasaiagoaren tartekoa. Alde batetik, hor berreskuratu ditugu gure jardueraren zati handi bat (batez ere, aire zabalean eta goizetan egiten den haur eta gazteentzako, beste inork baino gehiago behar dutelako) eta zerbitzua. Eta, beste alde batetik, Estadioren errealtatera egokitutako araudi murrizketa batzuk mantendu ditugu (eremu bakoitzeko jende kopuru eta egonaldi mugatuak, maskara erabiltzea, pertsonen arteko distantzia, barruko espazio eta zerbitzuak itxita izatea, desinfektatze lanak, aireztatzea...). Murrizketa horiek dagoeneko ezagunak ditugu, eta egokitzen eta jakinarazten joango gara, asteek aurrera egin ahala, eta osasun egoerak hobera egiten jarraitu ahala (hala izatea espero dugu!).

Aurrerantzean ere, beharrezkoa izango dugu zuk beharrezko neurri horiek ulertzea eta gauzatzen laguntzea, eta adi egon zaitezela gure kanalen bidez jakinaraziko ditugun berrikuntzei.

Zalantzarik gabe, laster hasiko da pandemia amasarik gabe geratzen, eta berriz ere etekin osoa ateratu ahal izango diogu gure abonatu txartelari. Estadio aisialdi aktiborako, osasunerako, ongizaterako eta etorkizunerako leku bat da, nahiz eta pandemiak Estadioren ibilbidea eta bultzada moteldu dituen. Ona izango da hau gogoratzea hilabete batzuk barru, azkenean normaltasuna, Estadioren jardun osoa eta etorkizuneko proiektu ilusionagarriak berreskuratzen ditugunean.

Bien bitartean, jarrai ezazu gogokoen dituzun jardueren gozatzen, ahal dela aire zabalean, ahal duzun tokian, ahal duzunarekin eta ahal duzunean. Amastu uda!

Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti García
Estadio Fundazioko presidentea

¡Respira verano!

Cómo envidiamos los veranos de antes, en los que sin pensar mucho más cogíamos nuestro carnet y bártulos de piscina y deporte y nos acercábamos al Estadio. Allí nos encontrábamos con las/os nuestras/os y dejábamos que pasara el tiempo disfrutando de tumbarnos en las campas, darnos un chapuzón, jugar, charlar, descansar y divertirnos hasta que fuera la hora de volver a casa.

Después del confinamiento del año pasado, de poder sortear el verano y la temporada con imaginación y esfuerzo para poder seguir acudiendo al Estadio, de también cuidar nuestros cuerpos y almas, mantener el ánimo y liberarnos de la carga del día a día, soñábamos que éste iba a ser el verano de la vuelta a la normalidad; que volveríamos a disfrutar del tiempo libre a nuestro antojo y sacar el máximo provecho al Estadio. Casi, casi estamos en ello, nos quedan solo unos meses para conseguirlo, pero todavía tenemos que cuidarnos para cuidar a los nuestros manteniendo medidas de prevención con el fin de contener la propagación del virus.

Así, en este número te presentamos ¡Respira verano! un programa de actividades a medio camino entre veranos anteriores, llenos de actividad, y el presente verano, más tranquilo. Por un lado, recuperamos buena parte de nuestra actividad (en especial infantil y juvenil, al aire libre y por las mañanas) y servicio y, por otro, mantenemos algunas de las restricciones normativas adaptadas a la realidad del Estadio (aforos y tiempos de estancia limitados, uso de mascarilla, distancia interpersonal, espacios y servicios

interiores cerrados, desinfecciones, ventilación...) que conocemos bien e iremos adaptando y comunicando a medida que avancen las semanas y siga (¡eso esperamos!), mejorando la situación sanitaria.

Seguiremos necesitando tu comprensión y colaboración como hasta ahora y que estés atenta/o a las novedades a través de nuestros canales.

Sin duda, pronto la pandemia comenzará a quedarse sin aliento y podremos volver a sacar todo el provecho a nuestro carnet de abonada/o. El Estadio es un lugar tanto de ocio activo, salud y bienestar como de futuro cuya trayectoria e impulso se han visto ralentizados por la pandemia. Será bueno recordarlo dentro de unos meses, cuando finalmente recuperemos la normalidad, el pulso del Estadio al 100% y sus ilusionantes proyectos de futuro.

Mientras tanto sigue disfrutando de tus actividades favoritas, a poder ser al aire libre, donde, con quien y cuando puedas.

¡Respira verano!

Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti García
presidente de las Fundaciones Vital

Fundación Idiomas incorpora este curso bonificaciones para las abonadas y abonados del Estadio

Fundación Idiomas prepara ya el próximo curso 2021-2022 con algunas novedades destacadas. Entre ellas, una bonificación del 15% en el precio de la matrícula para las abonadas y abonados de la Fundación Estadio. La ayuda se aplicará tanto a nuevos estudiantes como a las y los que ya lo son. Su objetivo es crear sinergias entre ambas fundaciones, Estadio e Idiomas.

El plazo de preinscripción estará abierto hasta el 25 de junio de forma presencial, de lunes a viernes en horario de 17:30 a 21 h con cita previa, y hasta el 22 de agosto para quienes opten por hacerla online. El precio para los cursos de dos horas de clase semanales es de 370 € y 555 € para el de tres horas. Habrá también bonificaciones para familias numerosas y para quienes inviten a matricularse a una amiga o amigo. El pago puede hacerse con tarjeta o domiciliado. En esta última opción se puede elegir, además, entre uno o dos plazos (septiembre/octubre).

Los requisitos para formalizar la preinscripción son proporcionar la información personal necesaria (datos personales del alumno, datos personales de padre/madre/tutor) y dependiendo de cada caso, realizar la prueba de nivel.

Idiomas Fundazioa 2021-2022 ikasturtea prestatzen ari da jada, eta berritasun batzuk prestatu ditu. Besteak beste, Estadioko abonatuak %15eko hobaria eskainiko die matrikularen prezioan. Ingeleseko, ingeles komertzialeko eta frantseseko ikastaroak eta txinera eta arabierako hasiera mailak eskaintzen dituzte.

Idiomas

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

Oferta de cursos

- **Inglés desde los 7 años:** 2º, 3º y 4º de primaria: clase semanales, y a partir de 5º de primaria y adultos: 3 horas de clase semanales.
- **Francés y Alemán:** a partir de los 12 años, 3 horas de clase semanales.
- **Business English:** A partir de un nivel mínimo de B1, 3 horas de clase semanales.
- **Iniciación al Chino y al Árabe:** a partir de 12 años, desde nivel 0.

Este volverá a ser un curso diferente. Tras el atípico vivido el año pasado, en el que la pandemia covid-19 cambió numerosos hábitos de nuestro día a día y afectó de manera especial al sector de la enseñanza, Fundación Idiomas continúa su adaptación a la nueva normalidad. A la renovación completa de la web, la posibilidad de formalizar la matrícula online o elegir entre distintas modalidades de enseñanza incorporadas el año pasado, la novedad para éste es un Moodle propio con contenidos adicionales por niveles al que el alumnado podrá acceder desde su ordenador y a través de la cual el profesorado podrá hacer un seguimiento de sus progresos.

Esta nueva plataforma de formación online, líder mundial en e-learning será complementaria a las clases presenciales y permitirá disponer de todo tipo de documentación formativa adicional, así como multitud de ejercicios prácticos para mejorar el aprendizaje. Los ejercicios serán de todo tipo: test, visuales, audiovisuales, etc.

La información completa puede consultarse en www.fundacionidiomas.eus



PROTOCOLO COVID-19

Fundación Idiomas tiene implementado desde el curso pasado un estricto protocolo covid-19 que ha funcionado a la perfección en el que se cumplen estrictamente todas las medidas de limpieza, higiene, aforo, ventilación, accesos y uso de zonas comunes. El personal tiene instrucciones claras al respecto, y todo el alumnado puede acceder al contenido del mismo. Asimismo, el primer día de clase las/os profesoras/es explican qué acceso utilizar para entrar y cuál para salir, cómo situarse en el aula y, en su momento, cómo utilizar laboratorio, sala de estudios y zonas de espera si las condiciones lo permiten.

El uso de la mascarilla es obligatorio en Fundación Idiomas, tanto para el alumnado y profesorado, como para el resto de trabajadoras/es y acompañantes que puedan acceder a sus instalaciones. Además, se mantendrá en todo momento la distancia social de, al menos, 1,5 metros dentro de las instalaciones, y para ayudar a mantenerla y evitar aglomeraciones, se recomendará llegar poco tiempo antes del comienzo de las clases y acceder y salir de manera ordenada pero ágil.

En caso de que la situación derivada por la covid-19 lleve a las autoridades a suspender la actividad académica presencial o a imponer medidas que sea imposible cumplir en la sede de Fundación Idiomas, se han tomado todas las medidas posibles (materiales, técnicas y personales) para continuar con la actividad académica a distancia adaptándose a las edades, niveles y disponibilidad del alumnado.



Fundación Vital ofrece 20 becas para perfeccionar el nivel de inglés de titulados universitarios y de Formación Profesional

Vital Fundazioak beken programaren edizio berri bat iragarri du unibertsitateko edo lanbide heziketako tituludunentzat, ingeles ezagutzak hobetzeko helburuarekin, batez era arlo tekniko eta komertzialean. Eskolak Idiomas Fundazioan emango dituzte. Aurten, baina, ez da atzerriko egonaldietarako bekarik izango, pandemia egoera dela eta.

Fundación Vital Fundazioa ha convocado una nueva edición de su programa de becas para que personas tituladas universitarias y de Formación Profesional de Grado Superior mejoren sus conocimientos de inglés, especialmente técnico y comercial. Las clases se impartirán en la Fundación Idiomas y este año, no podrá haber becas para estancias en el extranjero debido a la pandemia.

El impulso de la formación y el empleo de las personas jóvenes del Territorio sigue siendo una de las prioridades de la actuación de Fundación Vital. Enmarcada en ese objetivo se encuentra la convocatoria de estas becas de inglés.

Las becas suponen una ayuda de 650€ cada una, que supone el importe total del curso que se imparte en la Fundación Idiomas. La formación, de 100 horas lectivas, se desarrollará entre septiembre de este año y mediados de junio de 2022. Las clases serán de hora y media de duración, de 19:30 a 21 h los martes y jueves (en función de la demanda, se estudiará la posibilidad de aumentar a lunes y miércoles). El nivel mínimo de acceso será de B1 demostrable mediante certificado o prueba de nivel.



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

El alumno/a matriculado que acuda al curso con aprovechamiento (asistencia al 80% de las clases y realización de las evaluaciones y trabajos propuestos) verá reintegrado el 100% de la matrícula y contará, así mismo, con preferencia para optar a las becas de estancia en el extranjero a partir de 2022.

Las personas interesadas tienen a su disposición toda la información en la sede de Fundación Vital (Casa del Cordón, Cuchillería, 24) en horario de 8:30 a 14 h, en el teléfono 945 776 858 o en Fundación Idiomas (Monseñor Estenaga s/n) en horario de 17:30 a 21 h o en el 945 257 666. Las inscripciones pueden hacerse desde hoy en www.fundacionvital.eus.



Requisitos para solicitar una beca

Para optar a una de estas becas es necesario ser titulado de cualquier grado superior de un centro de Formación Profesional y/o Universidad, y acreditar mediante certificado y/o prueba específica el nivel de inglés de cada opción. Asimismo, los solicitantes deberán estar empadronados en Araba/Álava desde al menos el 1 de enero de 2020.



Pero, ¿por qué ocultarse?

La homosexualidad sigue siendo un tema tabú en el deporte y hay muy pocos deportistas que se hayan atrevido a dar el paso de hacer pública su condición sexual. Dos de estos valientes que lo han hecho visible con orgullo, a pesar de que les ha perjudicado en un entorno claramente homofobo, son Ouissem Belgacem y Guillaume Cizeron.

Belgacem (Adiós mi vergüenza) es el primer jugador en contar desde adentro la homofobia que azota al fútbol. Fue la esperanza de la generación dorada del centro de entrenamiento Toulouse FC, jugó en todas sus categorías, hasta disputar la Copa Africana de Naciones con los colores de Túnez. Pero su homosexualidad, contraria a su religión y su deporte, le privó de la carrera profesional a la que estaba destinado.



Cizeron (Mi más bella victoria). Cuádruple campeón del mundo de patinaje artístico sobre hielo, quíntuple campeón de Europa, vicecampeón olímpico... envió en mayo de 2020 una carta desgarradora a L'Équipe. No para "revelar" su homosexualidad, sino para decirles a las/os demás, a todas/os las/os demás, que ellos también merecen ser amados. En este libro recuerda su infancia feliz y atormentada, las palabras hirientes que escuchó, la soledad de sentirse diferente e incomprendido. Habla también de su "mayor victoria": el día en que, finalmente, aceptó ser él mismo. Porque a las/os que lo dudan se lo repite: vivir la homosexualidad es siempre una lucha.



Cambios en los atuendos de las gimnastas

Las gimnastas alemanas creen que sus atuendos contribuyen a la sexualización en el deporte y en las últimas competiciones se han empezado a dejar ver con indumentaria de cuerpo entero como una manera de desafiar a las convenciones. Hasta ahora, las mujeres y las niñas solo se habían cubierto las piernas en pruebas internacionales por razones religiosas.



Las deportistas dicen que a cada atleta se le debe permitir decidir qué atuendo usar y esperan una revolución de la ropa en todos los deportes. La Federación alemana apoya esta protesta contra la "sexualización en la gimnasia" y cree que es una decisión importante para prevenir el abuso sexual.

La piscina más profunda del mundo para bucear

La piscina más profunda del mundo está en Polonia, tiene 45 metros de fondo y 8.000 metros cúbicos de agua (unas 20 piscinas olímpicas). Se llama 'Deepspot' y son unas instalaciones ideadas para practicar buceo en las que se han invertido dos años de trabajo y cerca de 9 millones de euros.

Su diseño es peculiar. A 20 metros de profundidad hay una simulación de ruinas mayas y otras cinco cuevas para el entretenimiento de las/os buzos más expertos. Las personas alojadas en el hotel de la piscina pueden tener también las mismas vistas como si se tratase de un oceanográfico.



Urbex deportivo

¿Alguna vez has querido saber qué fue de aquella piscina, gimnasio, complejo olímpico de unos Juegos... después de su uso o gloria? En bastantes casos, cuesta entender cómo fueron abandonados al poco tiempo, se pudren y caen a pedazos en medio de una jungla de vegetación silvestre. Algunos sin siquiera haberse inaugurado.

Encontrar un edificio abandonado (incluidas instalaciones deportivas), abierto y que no haya sido destruido es el anhelo de las/os exploradoras/es urbanas/os que se dedican a buscar lugares deshabitados para colgar en las redes sociales sus fotografías y videos. Se conoce como Urbex, de la fusión de palabras en inglés urban y exploring.

El Urbex requiere de una amplia investigación del lugar, algo esencial para entrar en un complejo abandonado y una buena preparación física para afrontar los 'obstáculos' que puede presentar el lugar visitado: salidas obstruidas, suelos rotos o incluso estructuras afectadas. Y quienes lo practican tienen como normas: ir siempre acompañada/o, no entrar a lugares que estén cerrados "aunque baste una patada para abrir la puerta", dejar el sitio como se ha encontrado y no revelar la ubicación a menos de que el lugar ya esté vandalizado.



Boicot a las redes sociales para atajar el racismo

Los clubes de la Premier League se unieron al boicot de cuatro días a las redes sociales en protesta por los insultos y ataques racistas. Se retiraron de Twitter, Facebook e Instagram como gesto simbólico para que las plataformas actúen contra las/os trolls.

El movimiento cuenta con el apoyo de las asociaciones de Aficionados al Fútbol, de Futbolistas Profesionales, de Entrenadores de la Liga, el Fútbol Femenino, el Campeonato Femenino y sus clubes, así como el organismo arbitral. Todos protestan por la facilidad con la que las y los deportistas son atacadas/os en las redes sociales y que ha hecho que muchas/os cierren sus perfiles. Una declaración conjunta afirma que el boicot es una forma "de enfatizar que las empresas de medios sociales deben hacer más para erradicar el odio en línea", al tiempo que "resalta la importancia de educar a la gente".



Zure kluba, zure maillota

«Zure kluba, zure maillota» izena du txirrindulari afizionatuak ekipamenduz hornitzeko Groupamak bultzatutako ekimenak. Bere bigarren edizioan, bere helburua errepideko txirrindularitzako 120 klubetako 3600 kidek ekipamendu profesionala jasotzea da. Maila profesionaleko ekipamendua (maillota eta praka motzak) dohainik emango diete 30 kirolariri; eta jantziek islatzaileak ere badituzte, errepidean segurtasuna bermatzeko.



Un artista quiere que las/os fans del deporte lleven camisetas con los nombres de víctimas

Un artista de Brooklyn quiere que los fans del deporte vistan los nombres de víctimas negras. Raafi Rivero es autor de la serie 'Unarmed' (Desarmado), exhibida en la Leon Gallery de Denver. Sus camisetas deportivas honran a las víctimas negras de la violencia con los colores de su equipo y un número que corresponde a la edad de la persona al morir. Las estrellas representan cuántas veces les dispararon.

Es su forma de mantener vivos los nombres de las víctimas de una manera diferente. "Mi padre solía decir que los deportes son democráticos. El único lugar donde un hombre negro y un hombre blanco pueden competir en igualdad es en un campo de juego".





SALTO DE TRAMPOLÍN

La conjunción perfecta entre precisión y belleza para entrar en el agua

Tranpolin jauzia ikusleek gehien estimatzen duten kiroleko bat da. Leku mugiezin edo dardarkari batetik uretara jauzi egitean datzan kirola da, eta zehaztasuna eta edertasuna batzen ditu. Horretarako, beharrezkoak dira diziplina gogorra, entrenamendu ordu luzeak eta 10 metroko altueratik salto egiteko adorea.

El trampolín, erguido en nuestras instalaciones desde 1959, se ha convertido en el emblema del Estadio. Querido por nuestras abonadas y abonados, ha sido testigo y parte de sus mejores ratos de ocio veraniego, y desde sus plataformas muchas/os se han iniciado en el salto, una forma divertida de mejorar el ritmo, el equilibrio y la propiocepción (el giroscopio que llevamos dentro).

Según la definición oficial, el salto de trampolín es una forma de deporte o entretenimiento que consiste en lanzarse al agua de una piscina, lago, río o del mar desde algún punto fijo o vibrátil. El resultado son momentos efímeros pero de gran belleza que exigen, como la gimnasia o la danza clásica, altos grados de precisión. Y esto solo se consigue con muchas horas de entrenamiento, disciplina y el valor necesario para lanzarse al vacío de una altura de 10 metros, lo que la convierte en una de las disciplinas más apreciadas por el público de todo el mundo.

La historia de las competiciones de saltos se remonta a la antigua Grecia, cuando sus habitantes se lanzaban al mar desde las costas del Peloponeso y de las islas Eólicas, pero no empezaron a desarrollarse hasta el avance de la gimnasia en la Europa del siglo XIX. Los Juegos Olímpicos acogieron por primera vez a los saltos de trampolín como disciplina en 1904. Fue en St. Louis (EE.UU.) y solo

participaron varones y con dos tipos de saltos: normales y variedad. Las mujeres tuvieron que esperar hasta Estocolmo 1912. Los saltos sincronizados, sin embargo, no se presentaron oficialmente hasta la Copa del Mundo de 1995 y fueron reconocidos como prueba olímpica en Sydney 2000.

Este deporte, aunque conlleva riesgos (que pueden reducirse con diferentes medidas de seguridad) ha sido categorizado como uno de los deportes más agraciados, con una excelente combinación entre precisión, control de movimientos y estética.

Así, aun siendo una disciplina minoritaria debido a las pocas instalaciones especializadas (y menos cubiertas) para entrenarla, sigue siendo un deporte destacado para las personas que lo aprecian del que se celebran numerosas competiciones y exhibiciones, cada vez más espectaculares.

De hecho, los Juegos Olímpicos de Tokio se esperan con gran expectación. La gran competencia existente hace que los saltos sean cada vez más complejos. EE.UU. domina la disciplina desde St. Louis 1904, pero China comenzó a emerger como una potencia en los juegos de Los Angeles de 1984 en categoría femenina y en Barcelona 1992 en masculina. En Pekín 2008, dominó siete de las ocho competiciones por las medallas. En una época en la que los



saltos con dos rotaciones y media a tres rotaciones y media se habían convertido en el estándar, las/os saltadoras/es chinas/os elevaron el nivel de dificultad a cuatro rotaciones y media sin apenas salpicar en la entrada.

Las/os saltadoras/es realizan saltos cada vez más altos y rápidos, con más rotaciones y más bellas entradas al agua, lo que se suma al espectáculo único que ofrece este atractivo y emocionante deporte.

En el pasado, realizar entre un giro y medio y dos y medio desde el despegue hasta la entrada era lo normal en las competiciones de trampolín de tres metros. Sin embargo, las/os saltadoras/es actuales utilizan el rebote generado por el trampolín para saltar aún más alto en el aire, lo que les permite completar entre tres y media y cuatro y media rotaciones y a veces tres giros antes de llegar al agua.

En el salto desde la plataforma, como no se benefician de ningún rebote de la tabla ni de la altura de su despegue, deben completar una serie de pequeños y rápidos movimientos antes de entrar en el agua. En consecuencia, las/os saltadoras/es de élite en la disciplina de plataformas tienden a ser más bajos y fuertes, mientras que los de trampolín generalmente son más altos/os y delgados/os.



Competición Olímpica

En el salto olímpico hay dos tipos de competición:

- **Trampolín**, en la que las/os atletas utilizan un trampolín de duraluminio de 3 m para rebotar en él y poder realizar figuras acrobáticas en el aire
- **Plataforma**, en la que las/os saltadoras/es se zambullen desde una plataforma fija de 10 m de altura.

Los saltos se diferencian por la aproximación del saltador/a al despegue, la dirección de los saltos mortales y giros realizados, y si el salto comienza con una parada de manos (haciendo el pino). La puntuación se basa en factores como la belleza de los movimientos, que combinan tres tipos de rotación (estirada, carpada y encogida), y la cantidad de agua desplazada al entrar en ella. En el salto sincronizado se puntúa también la coincidencia de movimientos entre las/os dos saltadoras/es. Decidir si una entrada al agua es buena o mala es parte del atractivo del deporte para las/os espectadoras/es. En los JJOO, las/os mejores saltadoras/es del mundo apenas salpican y solo producen burbujas en la superficie.



En el Estadio, este verano:

Curso intensivo (para 8 a 15 años)
del 5 al 9/Jul de 11 a 12.30 h

Opinión experta

(Gorka Durán)

“Saltar al agua desde un trampolín tiene que ser divertido, seguro y, a ser posible, en cada salto un nuevo reto. Esas son las ideas centrales del curso: diversión, seguridad y aprendizaje progresivo, adaptado a la edad y capacidades de cada cual”.



ondo egina! / ¡bien hecho!



HEAD for CHANGE

Be part of the solution

SÉ PARTE DE LA SOLUCIÓN

Head for Change' es una organización benéfica, pionera en el cambio positivo para la salud cerebral en el deporte. Por un lado apoya a exjugadoras/es afectadas/os por enfermedades neurodegenerativas como resultado de su carrera jugando al fútbol o al rugby y, por otro, busca potenciar la investigación independiente sobre los efectos de las lesiones cerebrales y hacer campaña para una práctica deportiva más segura.

A finales de 2020, el fútbol y el rugby se vieron devastados por nuevos diagnósticos de demencia en sus exjugadoras/es, incluido el ganador de la Copa del Mundo de Inglaterra en 1966 Bobby Charlton, Steve Thompson, que ganó la Copa del Mundo de Rugby con Inglaterra en 2003, o el ex internacional de rugby galés Alix Popham. Un grupo de personas vinculadas de una u otra manera a jugadoras/es con este problema y vinculados al mundo de la fisioterapia, la medicina o la recaudación de fondos decidieron fundar 'Head for Change' con el objetivo de crear un "espacio seguro para nuestros héroes deportivos, pasados, presentes y futuros.

Queremos que sea una llamada a la acción. Las/os científicas/os, los órganos de gobierno, queremos que vengan y trabajen con nosotras/os, que sean parte de la solución".

'Head for Change' desarrolla recursos especializados para futbolistas y jugadoras/es de rugby que les ayuden a gestionar sus condiciones y les brindan asesoramiento y orientación a ellas/os y a sus familias. Ofrece una red de apoyo para quienes desean acceder a sus servicios:

'Brain Buddies' para aquellas/os con demencia más avanzada (normalmente futbolistas)

'Life Coaches' para quienes han sido diagnosticadas/os previamente o recién diagnosticadas/os (normalmente jugadoras/es de rugby)

'Family Friends' para amigas/os de los jugadoras/es

'Family Huddles' para ayudar a toda la familia

Head for Change ongintzako antolakunde bat da; alde batetik, futboleko edo errugbiko jokalaria ohiei laguntzen die, kirol ibilbidearen ondorioz gaixotasun neurodegeneratiboren bat baldin badute; eta, bestetik, burmuineko lesioen ondorioei buruzko ikerketa sustatzen du, kirola seguruagoa izateko kanpainak egiteaz batera.



Educar e investigar

La organización cuenta también con un interesante programa educativo, implementado en escuelas y clubes de aficionadas/os, dirigido a menores de 18 años para hablarles sobre la conmoción cerebral en el deporte. Y trabajan de manera constructiva con los órganos rectores del deporte y las organizaciones representantes de las/os jugadoras/es para incitarles a promover activamente su bienestar.

En el mismo sentido, tienen contactos con responsables políticos para crear conciencia sobre los problemas y los pasos prácticos que deben tomarse; y con periodistas y formadoras/es de opinión para difundir sus historias y movilizar apoyos.

Otra de sus líneas de actuación es la investigación. Trabajan con las mentes más brillantes en enfermedades neurodegenerativas para comprender más sobre este problema y utilizar los datos para definir enfoques de seguridad centrados en el jugador/a.

Head for Change cuenta con el apoyo de embajadoras/es de todo el mundo del deporte, el entretenimiento y la política. Además, con el fin de recaudar fondos, tiene un sistema organizado de donativos, venta de ropa deportiva y un programa de eventos.



Estos grupos utilizan habilidades de asesoramiento para ayudar a los exjugadoras/es a adaptarse y adoptar un enfoque constructivo de la vida después de su diagnóstico; brindan educación, consejos prácticos y apoyo emocional a las esposas, parejas y miembros de la familia para que puedan tomar decisiones informadas; y reúnen a las/os miembros jóvenes de la familia para compartir experiencias y apoyarse.

Entre las primeras iniciativas de la fundación se encuentra la Rugby Ride Challenge, con el apoyo del medallista de plata olímpico, Leon Taylor, o un paseo en bicicleta de 24 horas con Zwift, la aplicación de ciclismo virtual, acompañados por Geraint Thomas, ganador del Tour de Francia 2018.



Ma Long

SUMMERTIME!

UDA2021VERANO



JARDUEREN EGITARAUA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



KONTSLATU
GIDA
CONSULTA
LA GUÍA

Estadio
FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

UDAKO EGUTEGIA ETA ORDUTEGIAK CALENDARIO Y HORARIOS DE VERANO



L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Familientzako igerilekuaren irekitze berezia 12etatik 20etara
(Agi/24-Eka/4 eta Ira/13-30)
Apertura especial piscina familiar de 12 a 20 h
(24/Abr-4/Jun y 13-30/Sep)

Kanpoko igerilekuaren hasiera (Eka/5)
Apertura piscinas exteriores (5/Jun)

Barruko igerilekuaren itxierak, urteroko berrikustea egiteko:
- Igerileku estalia, aldagelak barne (Agi/1-15)
- Gazte-igerilekua, aldagelak barne (Ira/16-30)
Cierres piscinas interiores, por revisión anual:
- Piscina cubierta, incl. vestuarios (1-15/Ago)
- Piscina juvenil, incl. vestuarios (16-30/Sep)

Kanpoko igerilekuaren itxiera (Ira/12)
Cierre piscinas exteriores (12/Sep)

Estadio itxita (Ira/24), mantenu-lanengatik
Estadio cerrado (24/Sep), labores de mantenimiento

Kanpoko igerilekuak Piscinas exteriores

- **Familiar, Infantil y Trampolín:** del 55/Jun al D12/Sep de 10 a 21:30 h (piscina Familiar desde las 7:30 h e Infantil de 10:30 a 21 h). **Apertura especial piscina Familiar:** del 524/Abr al V4/Jun y del L13 al J30/Sep de 12 a 20 h

Barruko igerilekuak Piscinas interiores

- **Cubierta (25m y Enseñanza):** de LaV hasta las 21:30 h, S/D de 8 a 21:30 h y D/F (Jul y Ago) hasta las 14:30 h. **Del D1 al D15/Ago cerrada por revisión anual**
- **Juvenil:** de LaV de 9 a 21:30 h y S/D de 13 a 20 h. Del D1 al D15/Ago, por cierre de la piscina Cubierta, de LaV hasta las 21:30 h, S/D/F de 8 a 21:30 h. **Del J16 al J30/Sep cerrada por revisión anual**

Gazte-erakinaren terraza-solariuma (2. solairua) Terraza-solárium edificio juvenil (2ª planta)

Abierta de 10 a 21:30 h hasta el J30/Sep, solo para personas mayores de 18 años y sin hamaca personal

Aldagelak Vestuarios

Abiertos hasta las 21:50 h. Estarán cerrados los vestuarios de la piscina Cubierta del D1 al D15/Ago y del edificio juvenil del J16 al J30/Sep por revisión anual

Masaje-zerbitzua Servicio de masaje

L/V/S a las 10 y 11:15 h y M/X/J a las 18 y 19:15 h. Cerrado los S/F de Julio y del D1 al D29/Ago



Consulta la Guía práctica para conocer qué restricciones de acceso, instalaciones, servicios o medidas están disponibles (o no) en cada momento

UDAKO HOSTALARITZA HOSTELERÍA DE VERANO(*)

De nuevo dispones de los siguientes puntos: **Cafetería y terraza hasta las 21:55 h** (disfruta del fresco para desayunos, aperitivos, bocadillos fríos y cafés); **Restaurante** para una buena comida 'ideal para las grandes ocasiones'; **Buffet** (fórmula rápida al aire libre ideal para platos sueltos y raciones), **Asador de pollos y Bocaterra de 13 a 16 h**; **Kiosko de 12:30 a 20:30 h** los días de piscina (servicio de aperitivo, refrescos, snacks y helados); **Estadio Trena de 11 a 20 h** (surtido de refrescos, helados, txutxes, snacks y bollería); **Vending saludable** en cada edificio y comedores pícnic exteriores.



(*) Con restricciones y medidas sanitarias específicas

Como norma este verano: no ocupes el mobiliario reservado para el servicio de hostelería (cafetería y terraza y buffet); en la **Cafetería** siempre con calzado y el torso cubierto (no traigas comida y/o bebida propia) y en el **Restaurante**, además, con la ropa seca; no saques la vajilla o cristalería de los espacios hosteleros; y ocupa las mesas de los comedores pícnic solo cuando las necesites. Te aconsejamos evitar las horas punta

JARDUERETARAKO IZENA EMATEAK INSCRIPCIONES A LAS ACTIVIDADES

(solo para personas abonadas a la Fundación Estadio Vital Fundazioa)

ACTIVIDADES INTENSIVAS INFANTILES

Udako Ludoteka, Kirola Euskaraz y Sport & English

Pre-inscripción del M27/Abr al J6/May en Estadio online. Inscripción según orden de sorteo (comunicación V7/May)

ESCUELA NATACIÓN

'Matronatación', 'Txikis' y 'Nivel 8': el L10/May de 14 a 18 h solo por teléfono 945 131 345 (6 líneas abiertas)

'Alevines' y 'Loínas': el M11/May de 14 a 18 h solo por teléfono 945 131 345 (6 líneas abiertas)

...y, a partir del X12/May, en la oficina del CN Judizmendi de LaV de 17:30 a 19:30 h hasta completar las plazas

TENIS

Pre-inscripción del S15/May al J10/Jun en tegvitoria.com. Inscripción según orden de sorteo (comunicación V11/Jun)

CURSOS Y ACTIVIDADES INFANTILES / JUNIOR!

Boxing junior!, Campus Estadio, Colonias Jolastokia, Natación junior!, Pádel junior!, Paddle surf

junior!, Parkour, Patinaje en línea, Running, Saltos de trampolín, Triatlón y Vóley playa

el M25/May a partir de las 10 h solo por teléfono 945 131 345 (6 líneas abiertas) y, a partir de las 13:30 h también en Recepción en su horario ordinario y en Estadio online hasta completar las plazas

ACTIVIDADES +16 AÑOS, el M8/Jun a partir de las 10 h solo por teléfono 945 131 345 (6 líneas abiertas) y, a partir de las 13:30 h también en Recepción en su horario ordinario y en Estadio online hasta completar las plazas

En las inscripciones por teléfono se admitirá un máximo de 3 inscripciones por llamada. A la hora de inscribirte, para agilizar el trámite, recuerda tu número de abonada/o. Se apuntará en lista de espera en cada actividad/horario a las personas que no hayan podido realizar la inscripción deseada. En caso de quedar vacantes se avisará para formalizar la inscripción NO SE HARÁN DEVOLUCIONES NI CANJES EN CASO DE ABANDONAR LA ACTIVIDAD UNA VEZ INICIADA O SIN COMUNICAR LA BAJA ANTES DE 5 DÍAS DE LA FECHA DE INICIO

JARDUERA-ARAUAK NORMAS ACTIVIDADES

Ten en cuenta **ser puntual** para empezar y acabar a la hora, y acudir con el **vestuario, calzado y equipamiento** (toalla, botellín, gorro y chancletas, raqueta, pala, patines y protecciones...) **adecuados**. Pon atención y sigue las indicaciones de las/os monitoras/es, cumple las medidas de prevención covid-19 y asiste con regularidad

• **Mediku azterketak Reconocimientos médicos** Antes de iniciarte en la práctica de ejercicio físico conoce tu condición física, cómo se comporta tu organismo durante el ejercicio y qué actividad física te conviene más. Si has decidido practicar algún deporte para mejorar tu salud, y en especial si tienes más de 35 años, toma precauciones. **¡Hazte un reconocimiento médico!**

• **Asegurua Seguro** Si haces deporte, te expones más a sufrir accidentes que una persona que no lo hace y un seguro deportivo te facilitará las cosas. Así que, si eres deportista habitual, **te recomendamos que te federes**

¡DATE DE ALTA EN ESTADIO ONLINE y CONOCE EL AFORO EN TIEMPO REAL!

Como persona abonada puedes reservar tu pista o sesión de masaje, inscribirte a una sesión de spinning, a cualquier curso o actividad y renovarla, conocer tus reservas hechas, accesos al Estadio o el aforo en tiempo real... Desde cualquier navegador, 365 días al año y 24 horas al día





ABDOMINALES y ESTIRAMIENTOS Fortalece tu musculatura abdominal de forma segura y efectiva y mantén un buen nivel de flexibilidad para mejorar tu condición física

ACTIVIDAD FÍSICA SENIOR! Haz el ejercicio adaptado a tu edad y capacidad biológica, supervisado y controlado por expertas/os, en grupo y de forma divertida. Ideal para personas de más de 65 años

AQUAFIT Fortalece y tonifica todo tu cuerpo de forma diferente a como estás acostumbrado/a con esta actividad acuática 'outdoor' ¡En julio al aire libre en la piscina exterior familiar!

AQUAGYM Acondicionamiento y mantenimiento físico en grupo y con música aprovechando las condiciones que ofrece el agua. En septiembre en la piscina interior de enseñanza

BOXING FITNESS Una combinación de boxeo y técnicas de golpeo. ¡Entrenamiento intenso no apto para corazones débiles!

Boxing JUNIOR! Intensivo del 1 al 16/jul para jóvenes desde los 13 años. Te ocupará las mañanas, divertirá y mejorará tu forma física

BUCEO Disfruta, con seguridad, del placer de bucear y descubre la increíble belleza del mundo submarino lleno de posibilidades. ¡En Sep!

CAMPUS ESTADIO CAMPUSA Diviértete jugando y haciendo deporte en el Estadio. ¡El movimiento está asegurado! Turnos: 30-31/Ago; 1-3/Sep; 6-7/Sep

CARDIOTONO +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. Si tienes más de 65 años te proponemos esta nueva actividad, en la que las gomas elásticas te las regalamos en la primera sesión

CIRCUIT FUNCIONAL Perfecta combinación de fuerza, flexibilidad, coordinación... con ejercicios en máquina guiada y peso corporal. Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía

COLONIAS JOLASTOKIA AISIALDI JARDUERAK Para potenciar su juego y motricidad durante las vacaciones ¡Diversión asegurada! Turnos: 30-31/Ago; 1-3/Sep; 6-7/Sep

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento 360º: ejercicio cardiovascular, tonificación y flexibilidad empleando múltiples materiales. Cada sesión un reto diferente, también al aire libre

ESCUELA ESPALDA Consigue una espalda sana para ser más activa/o con menor riesgo de lesión o dolor con un programa completo, estructurado y funcional

ESCUELA NATACIÓN Con el CN Judizmendi, nivel a nivel, adquirirás las habilidades acuáticas que te permitan desenvolverte y divertirte en el agua y utilizar la natación a lo largo de tu vida. +Info en el folleto de la Escuela Natación verano '21 o en cnjudizmendi.com

EUSKAL PILOTA CAMPUSA Del 5-9/jul y de la mano del Zidorra PT en el Trinquete las y los niños de 7 a 12 años descubrirán todas las modalidades de pelota... ¡y mucho más!

GAP Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... minimiza los efectos de un estilo de vida sedentario

GINNASIA DE MANTENIMIENTO Esencial para conservar un cuerpo ágil y sano; con ejercicios a tu medida comprobarás cómo mejoras en unas semanas

GINNASIA PRE y POST-PARTO Prepara el parto y facilita tu recuperación posterior con un programa de ejercicio seguro y eficaz adaptado a las necesidades de cada ciclo de gestación

HIIT Mejora tu rendimiento con este entrenamiento interválico de alta intensidad que alterna series cortas e intensas de ejercicio y breves periodos de recuperación. Una de las formas más efectivas para mejorar la resistencia cardiovascular y el consumo de energía

KICK-BOXING FITNESS Entrenamiento cardiovascular con gran quema de calorías que potencia la coordinación, ayuda a definir la musculatura e incrementa la fuerza, a través del uso de técnicas de kick boxing de puños y piernas

KIROLA EUSKARAZ Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para niñas y niños nacidos entre 2013 y 2016. De LaV de 9:15 a 13:45 h

MATRONATACIÓN Para la adaptación y familiarización de tu bebé al agua haciendo que sea un lugar seguro y divertido

NATACIÓN A partir de los 11 años y para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia. **Natación 'outdoor'** Este verano con grupos al aire libre (piscinas exteriores) en diversos horarios y días. También con grupo especial JUNIOR! en julio

NORDIC WALKING Pon en forma todo tu cuerpo con la marcha nórdica. Al aire libre con ayuda de bastones y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente que te ayudará a mejorar tu fuerza, resistencia y coordinación. En verano con salidas por el bosque de Armentia

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

PÁDEL Aprende lo básico y mejora para disfrutar de un juego divertido y fácilón que te enganchará desde el primer día. Con grupos intensivos JUNIOR!

PARKOUR Iníciate, con seguridad, en esta práctica deportiva alternativa al aire libre también conocida como el arte del desplazamiento que utiliza mobiliario urbano y espacios públicos,

donde conocerás y desarrollarás sus habilidades específicas: el salto, recepciones, equilibrios... En grupos intensivos de LaV en julio

PATINAJE EN LÍNEA Disfruta con seguridad más de este divertido deporte de deslizamiento. Este verano, también en grupos de adultos 'outdoor' recorriendo la ciudad

RUNNING Si tienes entre 9 y 16 años, iníciate en la carrera continua, combinada con ejercicios de agilidad y fuerza, y diviértete haciendo carreras con tus colegas

SALTOS DE TRAMPOLÍN Aprende a saltar del trampolín del Estadio, mejor y con seguridad. Del 28/Jun al 2/Jul

SPORT & ENGLISH Una forma divertida de hacer deporte y, a la vez, aprender inglés. Para niñas y niños nacidos entre 2009 y 2013. De LaV de 9 a 14 h

TAICHÍ Aumenta tu bienestar físico y mental con esta antigua gimnasia oriental al aire libre (frente al Trampolín) como se practica en los parques y ciudades chinas. Los L y X a las 9 h

TENIS Con la colaboración del TC TEG Vitoria-Gasteiz conseguirás dominar los golpes básicos para desenvolverte bien en la pista. Seas quien seas, juegos como juegos, tengas la edad que tengas, juega a tenis. +Info en tegvitoria.com

TRAIL-RUNNING PARA MUJERES Sesiones de carrera en el monte para escapar del asfalto y aprender a disfrutar, con técnica y seguridad, y vivir la experiencia única de correr por la naturaleza. Una de las mejores actividades para mejorar tu salud

TRIATLÓN Si sabes nadar y te gusta correr y andar en bici, prueba el triatlón. Te enseñaremos a dosificarte y disfrutarlo. De 9 a 16 años

UDAKO LUDOTEKA Actividad intensiva para las mañanas de junio y julio llena de talleres y manualidades, juegos, bailes y concursos con el Jolastokia como espacio preferente. Para niñas y niños nacidos entre 2016 y 2018. De LaV de 9:30 a 13:30 h

VÓLEY PLAYA Iníciate en este deporte veraniego y disfruta de la pista de vóley playa del Estadio. En grupos infantiles y JUNIOR!... y el 18/Jul, ¡torneo!

YOGA y MEDITACIÓN Medita al aire libre los M y J a las 9:30 h, frente al Trampolín, con un guía que te ayudará a respirar, estirar, reconectarte y coger impulso para el resto del día. Trae tu propia esterilla o toalla

ZUMBA Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales. Es eficaz y fácil de seguir. ¡Prueba la nueva fiesta del fitness!

'OUTDOOR' IKASTARO eta JARDUERAK (aire zabalean) CURSOS y ACTIVIDADES 'OUTDOOR' (al aire libre)

outdoorBOX Mezcla de técnicas de boxeo y kick boxing para un entrenamiento cardio efectivo y divertido 100%

outdoorCORE Entrena tu 'centro' corporal con multitud de ejercicios y movimientos que ni te imaginas. Te aportará estabilidad, mejor control postural y ayudará a respirar mejor

outdoorFIT Transforma la visión tradicional del entrenamiento clásico y prepara tu cuerpo de forma integral con el entrenamiento 360º que te ayudará a estar en forma para tu día a día

outdoorGYM Gimnasia de intensidad moderada para mantenerte sana/o y disminuir el riesgo de lesiones o cualquier tipo de dolencia

outdoorHIIT Entrenamiento interválico de alta intensidad aprovechando las posibilidades que nos da nuestro entorno y la utilización de materiales específicos

outdoorZUMBA Diviértete bailando y con ritmo y, de paso, mejora tu condición física con la mejor música... ¡qué mejor forma que hacerlo al aire libre y en compañía!

SAIO SOLTEAK SESIONES SUELTAS

les mills BODYBALANCE Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del yoga, taichí y pilates. En sesiones sueltas para cuando puedas y te apetezca

BB FLEX También en sesiones más cortas de 30'

les mills BODYPUMP La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo, con música... ¡animate!

Astelehenetan, 14etan, euskarazko saioa

les mills BODYSTEP Movimientos fáciles de seguir y buena música para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías

les mills CORE Entrenamiento funcional, rápido y preciso. Una revolucionaria forma de entrenar el 'core'. Fortalece y tonifica tu cuerpo con buena música. ¡Te ayudará a estar más fuerte para tu día a día!

les mills TONE La combinación perfecta de lunges, squats, ejercicios de entreno funcional con xertubes y discos que te ayudará a quemar calorías y a incrementar tu nivel general de fitness. Comprueba que es posible realizar un entrenamiento completo en una sesión de solo 45'

SPINNING Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Con la música marcando el ritmo (y el sistema 'Keiser Group') descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma. Toalla obligatoria

Asteazkenetan, 14etan, euskarazko saioa

HAURRAK / JUNIOR! INFANTIL / JUNIOR!



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua	ADINA	DATAK	EGUNAK	ORDUTEGIAK	€	INSTALAZIOA	OHARRAK
ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	EDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIOS		INSTALACION	NOTAS
BOXING (1 h) <i>Iniciación al boxing juvenil</i>	13-18	1-16/jul	L a V	11	39	Entrenamiento funcional y Estadio	(1)(2)(14)
CAMPUS ESTADIO CAMPUSA (4 h) <i>Actividad física multi-deportiva</i>	8-12	30-31/Ago 1-3/Sep 6-7/Sep	L a V	9'30	40 60 40	Polideportivo y Estadio	(1)(2)
COLONIAS JOLASTOKIA AISIALDI JARDUERAK (4,5 h) <i>Juego psicomotriz</i>	3-8	30-31/Ago 1-3/Sep 6-7/Sep	L a V	9	40 60 40	Jolastokia y Estadio	(1)(2)
ESCUELA NATACIÓN Matronatación (30') <i>Estimulación con el agua</i>	6-24 meses	18/Ago-3/Sep 8-22/Sep	XV	16'10 16'45	48	P. Enseñanza	(1)(2)(5)(8)(9)
Txikis (30') <i>Familiarización con el agua</i>	2-3	22/jun-8/jul 13-29/jul 17/Ago-2/Sep 7-23/Sep	MJ	11'30 11'30 18'15 18'05	48	P. Enseñanza	(1)(2)(5)(8)(9)
	4	21/jun-9/jul 12-30/jul 16/Ago-3/Sep 6-22/Sep	LXV	11'30 11'30 18'15 18'05	72	P. Enseñanza	(1)(2)(5)(8)(12)
Alevines-Loinas (40') <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en natación</i>	5-11	21/jun-9/jul 12-30/jul 16/Ago-3/Sep 6-23/Sep	L a V	9'15 11'30 9'15 11'30 15'15, 16 16'45, 17'30, 18'50 17'20, 18'05, 18'45, 19'25	98	P. Enseñanza o P. Juvenil o P. 25 m	(1)(2)(5)(8)(10)(11)(12)
Nivel 8 (40') <i>Pre-competición en natación</i>	7-11	21/jun-9/jul 12-30/jul 16/Ago-3/Sep 6-23/Sep	L a V	16'45 18'10 18'05	98	P. 25 m	(1)(2)(5)(8)(12)
NATACION OUTDOOR JUNIOR! (45') <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en natación al aire libre</i>	+11	1-15/jul 19-29/jul	L a J	11	35	P. exterior (Trampolín)	(1)(2)(3)(12)
ESCUELA TENIS (1 h) <i>Intensivos de iniciación al tenis</i>	6-8	5-9/jul 12-16/jul 19-23/jul 26-30/jul 30/Ago-3/Sep	L a V	9, 10	40	Tenis 2 o 3	(1)(2)(6)(8)(12)
	9-11	5-9/jul 12-16/jul 19-23/jul 26-30/jul 30/Ago-3/Sep 6-10/Sep 13-17/Sep 20-23/Sep 27-30/Sep	L a V	9, 11 10, 11, 15'30 15'30	40		
			L a J	15'30	35		
	12-14	5-9/jul 12-16/jul 19-23/jul 26-30/jul 30/Ago-3/Sep 6-10/Sep 13-17/Sep 20-23/Sep 27-30/Sep	L a V	10 11, 15'30 15'30	40		
			L a J	15'30	35		
	15-18	5-9/jul 12-16/jul 19-23/jul 26-30/jul 30/Ago-3/Sep	L a V	12	40		
EUSKAL PILOTA CAMPUSA (4,5 h) <i>Iniciación a la pelota vasca</i>	7-12	5-9/jul	L a V	9	60	Trinquete y exteriores	(1)(2)(7)(8)(14)
KIROLA EUSKARAZ (4,5 h) <i>Actividad física y juego motriz en euskera</i>	5-8	21-25/jun 28/jun-2/jul 5-9/jul 12-16/jul 19-23/jul 26-30/jul	L a V	9'15	105	Gimnasio y Estadio	(1)(2)(4)
PADELSURF (1,5 h) <i>Iniciación al SUP</i>	10-16	29-30/May 1-2/jun 6-7/jul 2-3/Sep	SD MX MX JV	11'45, 17 18'45 9 9	30	P. exterior (Trampolín)	(1)(2)(3)(14)
PADEL (50') <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en pádel</i>	13-20	1-15/jul 16-30/jul Sep	M a V MJ XV	12'30 16'30, 17'30	43	Pádel 4	(1)(2)(8)(12)

NUEVO SERBIA	PARKOUR (1.5 h) OUT Iniciación al parkour	8-12 13-16	28/jun-2/jul 12-16/jul	L a V	10	30	Estadio y exteriores	(1)(2)(3)(8)
	PATINAJE EN LÍNEA (1 h) Iniciación	6-14	1-15/jul	L a J	15'30, 16'30	32	Polideportivo	(1)(2)(8)(15)
SERBIA	RUNNING (1 h) OUT Iniciación a la carrera	9-12 13-16	Jul	MJ LXV	11	33 39	Exteriores	(1)(2)(3)
	SALTOS DE TRAMPOLIN (1.5 h) Iniciación OUT	8-15	5-9/jul	L a V	11	33	P. exterior (Trampolín) y Gimnasio	(1)(2)(3)(8)(19)
	SPORT & ENGLISH (5 h) Actividad física y deporte en inglés	8-12	21-25/jun 28/jun-2/jul 5-9/jul 12-16/jul 19-23/jul 26-30/jul	L a V	9	115	Sala cumpleaños, Club juvenil y Estadio	(1)(2)(4)
	TRIATLÓN (1 h) OUT Iniciación y/o perfeccionamiento en triatlón	9-12 13-16	Jul	MJ LXV	12	33 39	Estadio y exteriores	(1)(2)(3)(8)
	UDAKO LUDOTEKA (4 h) Juego psicomotriz Opción servicio custodia	3-5	21-25/jun 28/jun-2/jul 5-9/jul 12-16/jul 19-23/jul 26-30/jul	L a V	9'30	95	Jolastokia y Estadio	(1)(2)(4)(13)
	VÓLEY PLAYA (1.5 h) OUT Iniciación al vóley playa	9-12 13-16	28/jun-2/jul	L a V	10 11'30	33	Pista vóley playa	(1)(2)(3)(8)
	Torneo el J8/jul (inscripciones hasta el M6/jul)							

URTE +16 AÑOS

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua	ADINA	DATAK	EGUNAK	ORDUTEGIAK	€	INSTALAZIOA	OHARRAK
ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	EDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIOS		INSTALACION	NOTAS
ABDOMINALES y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico	+18	Jul 6-30/Sep	MJ	9'30	32.5 / 29	Tanis	(1)(2)
NUEVO ACTIVIDAD FÍSICA SENIOR! (50') SENIOR Mantenimiento físico	+55	Jul Sep	MJ	10'30	29	Studio 3	(1)(2)
SERBIA AQUAFIT (45') OUT Mantenimiento físico	+18	Jul	MJ V	9'30	32.5 / 29 23.5 / 21	P. exterior (Familiar)	(1)(2)(3)(16)
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+18	6-30/Sep	MJ V	9'30	32.5 / 29 23.5 / 21	P. Enseñanza	(1)(2)(16)(17)
BOXING FITNESS (50') Mantenimiento físico	+16	6-30/Sep	MJ	19'30	39 / 32.5	Entrenamiento funcional	(1)(2)(20)
BUCEO (3.5 h) OUT Iniciación al buceo	+16	13-19/Sep 20-26/Sep	L a D	19	300	Biblioteca y P. exterior (Trampolín)	(1)(2)(3)(21)(22)
NUEVO CARDIOTONO +65 (1.5 h) SENIOR OUT Mantenimiento físico	+65	Jul 6-30/Sep	LX	10	29	Exteriores	(1)(2)(3)(14)
CIRCUIT FUNCIONAL (45') Mantenimiento físico	+16	6-30/Sep	LX	19	39 / 32.5	Circuit y Gimnasio	(1)(2)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico	+18	Jul 6-30/Sep	LX MJ LX MJ	7'10, 14 10 7'10, 14, 19'30 10	32.5 / 29	Entrenamiento funcional	(1)(2)
ESCUELA ESPALDA (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	Jul Sep	MJ	7'10, 9, 10, 19 (solo Sep)	32.5 / 29	Escuela espalda	(1)(2)
GAP (50') Mantenimiento físico	+16	Jul 6-30/Sep	LX	9'30, 16'30, 20 (solo Sep)	32.5 / 29	Studio 3	(1)(2)
GIMNASIA MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico	+18	Jul 6-30/Sep	LX	9'30	32.5 / 29	Entrenamiento funcional	(1)(2)
GIMNASIA PRE-PARTO (50') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	Jul Sep	LX	9'30	39 / 32.5	Escuela espalda	(1)(2)(18)
GIMNASIA POST-PARTO (80') Mantenimiento físico y re-adaptación	+18	Jul Sep	LX	10'30	45.5 / 39	Escuela espalda	(1)(2)(18)
HIIT (45') Mantenimiento físico de alta intensidad	+16	Jul y 6-30/Sep 6-30/Sep	MJ LX	14'15 18'30	32.5 / 29	Entrenamiento funcional	(1)(2)
SERBIA KICK-BOXING FITNESS (50') Mantenimiento físico	+16	6-30/Sep	MJ	18'30	39 / 32.5	Entrenamiento funcional	(1)(2)(20)
NATACIÓN (45') Iniciación y/o perfeccionamiento en natación	+11	Sep	MJ	7'30, 8'15, 10'15, 11	39 / 32.5	P. 25 m	(1)(2)(12)
SENIOR! SENIOR	+55	Jul Sep	LX MJ MJ	9'15	32.5		(1)(2)
NUEVO NATACIÓN 'OUTDOOR' (45') OUT Iniciación y/o perfeccionamiento en natación al aire libre	+11	Jul Sep	LX MJ LX	7'30, 8'15 7'30, 8'15, 9'15, 10'15, 11	32.5 / 29	P. exterior (Familiar)	(1)(2)(3)(12)
Intensivo		1-15/jul 19-29/jul	L a J	10'15		P. exterior (Trampolín)	
NORDIC WALKING (1.5 h) Salidas de marcha nórdica por la naturaleza OUT Salud Iniciación al NW	+18	Jul Sep	M	19	32.5 / 29	Exteriores	(1)(2)(3)(12)(14)
Sport Mantenimiento y/o entrenamiento en NW		Jul Sep					(1)(2)(3)(12)
SENIOR! SENIOR	+55	Jul Sep	M	10	29		(1)(2)(3)

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua	ADINA	DATAK	EGUNAK	ORDUTEGIAK	€	INSTALAZIOA	OHARRAK
ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	EDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIOS		INSTALACION	NOTAS
CURSOS 'OUTDOOR' al aire libre	+16	Jul	LX	10	15 / 12	Campo de fútbol	(1)(2)(3)
outdoorBOX (45')			MJ	10			
outdoorCORE (45')			LX	8			
outdoorFIT (45')			MJ	8			
outdoorGYM (45')			MJ	9			
outdoorHIIT (45')			LX	9			
outdoorZUMBA (45')							
PADELSURF (1.5 h) OUT	+16	29-30/May	SD	10, 18'45	38	P. exterior (Trampolín)	(1)(2)(3)(14)
Iniciación al SUP		1-2/Jun	MX	10, 17			
		8-9/Jul	JV	9			
		7-8/Sep	MX	9			
PADEL (50')	+18	Jul	MJ	9'30, 11'30, 16'30	48 / 44	Pádel 4	(1)(2)(12)
Nivel 1			XV	10'30, 15'30			
Iniciación		Sep	MJ	18'30			
			XV	10'30, 15'30			
		Jul	MJ	10'30, 15'30			
			XV	9'30, 11'30, 16'30			
		Sep	MJ	10'30, 15'30, 19'30			
			XV	9'30, 18'30			
PATINAJE EN LÍNEA 'OUTDOOR' (1.5 h) OUT	+16	5-14/Jul	LX	19'30	30 / 26	Exteriores	(1)(2)(3)(12)(15)(23)
Salidas de patinaje por la ciudad		19-28/Jul					
TAICHI OUT GRATIS MIND	+18	Jul	L y/o X	9	Gratuito	Campa P. Trampolín	(3)
TENIS (1 h) OUT	+18	5-9/Jul	L a V	13	45	Tenis 2	(1)(2)(6)(12)
Intensivo nivel 1		12-16/Jul					
		19-23/Jul					
		26-30/Jul					
		30/Ago-3/Sep					
		6-10/Sep					
		13-17/Sep					
Intensivo nivel 2		20-23/Sep	L a J	40	45	Tenis 3	
		27-30/Sep					
		5-9/Jul	L a V	15'30			
		12-16/Jul					
		19-23/Jul					
		26-30/Jul					
		30/Ago-3/Sep	L a J	40			
	6-10/Sep						
13-17/Sep							
20-23/Sep							
27-30/Sep							
TRAIL-RUNNING PARA MUJERES (1.5 h) OUT	+18	Jul	LX	19	32.5 / 29	Exteriores	(1)(2)(3)
Iniciación a la carrera de montaña							
YOGA y MEDITACIÓN OUT GRATIS MIND	+18	Jul	M y/o J	9'30	Gratuito	Campa P. Trampolín	(3)
ZUMBA (50') Mantenimiento físico y baile	+16	Sep	LX	10, 18, 19	32.5 / 29	Studio 3	(1)(2)

SAIO SOLTEAK (1) SESIONES SUELTAS (1)

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua	ADINA	DATAK	EGUNAK	ORDUTEGIAK	SAIOA €	INSTALAZIOA	OHARRAK		
ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	EDAD	FECHAS	DÍAS	HORARIOS	SESIÓN	INSTALACION	NOTAS		
les mills BODYBALANCE (45')	+16	1-30/Jul y 6-30/Sep	L	10'30	3.75 / 3	Salas Tanis y Spinning			
			M	18					
			X	10'30, 20					
			J	20					
BODYBALANCE FLEX (30')			V	10'30	2 / 1.5				
les mills BODYPUMP (45')			L	9'30, 20	3.75 / 3				
			M	20					
			X	19					
			J	7'10, 14, 20					
			V	19'15					
			L	14					
Euskarazko saioa					L			19	3.75 / 3
les mills BODYSTEP (45')					X			9'30, 18	3.75 / 3
les mills CORE (45')					L			18	3.75 / 3
les mills TONE (45')					M			19	
					J			18	
			V	9'30					
SPINNING (50')			L	19, 20'30	4.25 / 3.5				
			M	7'10, 14, 19'30					
			X	10, 19, 20'30					
			J	19'30					
			V	7'10, 10, 14, 18					
			X	14					
Euskarazko saioa									

- El precio indicado es por sesión por persona: normal / bonificado (menor de 28 años o mayor de 60 o abonada al servicio Fitness)
- Inscripciones en Estadio online entre 6 h y 30' antes de la sesión
- Plazas limitadas. A partir del 1/Oct nueva programación Temporada 2021/22 Denboraldia

OHARRAK NOTAS

1. **Se podrá suspender algún curso, sesión suelta o actividad en caso de no completarse el grupo suficiente.** Las nuevas inscripciones solo para septiembre, para actividades ofertadas también en julio, se deberán realizar a partir del 26/jul
2. **El precio indicado es por curso por persona:** normal / bonificado (menor de 28 años o mayor de 60 o abonada al servicio Fitness)
3. **La actividad se realiza en instalaciones al aire libre** (en ningún caso suspendemos o recuperaremos las sesiones por causas meteorológicas)
4. **Pre-inscripción del M27/Abr al J6/May en Estadío online.** Inscripción según orden de sorteo (comunicación V7/May). +Info en apartado 'Izena emateak Inscripciones'
5. **Las inscripciones para la Escuela de natación comienzan el L10/May ('Matronatación', 'Txikis'.....) y M11/May ('Alevines' y 'Loinas').** Horario de oficina CN Judizmendi de LaV de 17:30 a 19:30 h (cerrada en agosto). +Info en apartado 'Izena emateak Inscripciones', en folleto Escuela de natación Verano '21 o en cnjudizmendi.com
6. **Pre-inscripción del S15/May al J10/jun en tegvitoria.com.** Inscripción según orden de sorteo (comunicación V11/jun). Más información en apartado 'Izena emateak Inscripciones' +Info en info@tegvitoria.com
7. **Inscripciones hasta el V2/jul en el m. 657705983 (whatsapp) o en clubzidorra@hotmail.com.** Plazas limitadas
8. La persona no abonada acompañante de la cursillista deberá abonar en Recepción (el primer día de clase) el pase temporal correspondiente
9. Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones en el agua
10. Los horarios **subrayados en cursiva** dedicados solo para cursillistas del programa 'Loinas' (piscina Juvenil)
11. A partir del 16/Sep, por cierre y revisión anual de piscina Juvenil, los grupos 'Loinas' se trasladarán a la P. 25 m

12. Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. **Bajo nuestro criterio técnico podremos recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro**
13. Con opción de servicio de custodia desde las 9 h (12 €/semana)
14. Te facilitaremos el material. En Cardiotono +65, con la inscripción te regalamos unas gomas elásticas
15. Es imprescindible que traigas tus propios patines y, por seguridad, casco y protecciones
16. Te vendrán muy bien unos calcetines de goma
17. Con temperatura de agua inferior a 21º, te vendrá bien utilizar neopreno
18. Tendrán prioridad en la inscripción las cursillistas inscritas en el mes de junio de la Temporada 2020/21 Denboraldia
19. Es imprescindible que traigas ropa deportiva para practicar en el gimnasio y aconsejable un neopreno (con temperatura agua inferior a 21º)
20. Necesitarás guantes de boxeo y vendas
21. Los cursos se realizan en el Estadío de LaV con salida al Mar Cantábrico el SyD (traslados no incluidos). Más información en Recepción o en Araba Sub (m. 629937367). El precio para personas no abonadas a la F. Estadío Vital F. es de 350 €
22. Es imprescindible saber nadar bien (50 m libres sin apoyo)
23. Es imprescindible saber frenar y disponer de un nivel general de patinaje básico

- 👤 **Actividad inclusiva**
- 🏊 **Actividad al aire libre**
- 🧘 **Actividad de relajación/meditación**
- 🆓 **Actividad gratuita**
- 👴 **Recomendada para personas mayores de 55 años**
- 🇪🇸 **Euskara zokoa saioak Sesiones en euskera**
- 🇬🇧 **Sessions in english Clases en inglés**

GAINERA... ADEMÁS...

ARGAZKI DIGITALA eta MOBILEKO LEHIAKETA CONCURSO FOTO DIGITAL y MÓVIL

¡Más de 1.000 € en premios! Solo te hace falta una cámara de fotos digital o el móvil y algo de afición. **Con la colaboración de Fotoprix y de la Sociedad Fotográfica Alavesa** queremos recoger las mejores imágenes del Estadío este verano. Sube tu mejor foto a la página de Fundación Estadío Vital Fundazioa en Facebook **entre el 1 y el 15/Sep** y opta a algunos de los estupendos premios del jurado. Si prefieres optar al premio especial por votación del público, sube tus fotos **entre el 1/jun y el 30/Sep** para verse, votarse y poder ganar otros premios. ¡Ánimate y atrévete a participar! + fundacionestadio.com



FITNESS ZERBITZUA SERVICIO FITNESS

Con la última tecnología en máquinas cardiovasculares, wifi y la app Halo fitness. Ten en cuenta que **en agosto los D y festivos** estará cerrado. **Hasta el 31/jul y a partir del 1/Sep** el horario será el normal (**laborables hasta las 21:30 h, fines de semana y festivos hasta las 14 h**). Recuerda que es obligatoria la toalla para entrenar, y que te aconsejamos traer tu propio material pequeño de entrenamiento (esterilla, elástico, rulo...)

Te preparamos programas funcionales a tu medida y que, además, cuentas con un servicio de **entrenamiento personal. Descuento del 20% a menores de 25 años y mayores de 60 y bonificación 'fitness' en cursos y sesiones sueltas**

GERTALARI PERTSONALA ENTRENAMIENTO PERSONAL

Si eres abonada/o al servicio Fitness y quieres ser más eficaz en tu entrenamiento para conseguir tus objetivos de forma física antes y con menos esfuerzo y de una forma integrada y personal, puedes contratar un/a profesional (formada/o en entrenamiento funcional) que te entrene, anime, asesore y motive cara a cara en los días y horarios que tú pueas



MUSIKA eta JAZZ ESTADION MÚSICA y JAZZ EN EL ESTADIO

Hasta finales de julio, en función de la meteorología, y **desde las 19 h** amenizaremos la tarde de verano con música en directo de grupos locales en la nueva **'plaza Agora' de la entrada**. Si tienes tu grupo o conoces alguno y te gustaría que tocara, contáctanos en aitor@fundacionestadio.com

Además, del 13 al 15/jul disfrutaremos del mejor jazz 'de calle' con la 'B3dixieland' (18 h)



MASAJE ZERBITZUA SERVICIO DE MASAJE

No tienes que encontrarte mal o tener alguna lesión para recibir un masaje; relajante, terapéutico o deportivo previene o disminuye las tensiones musculares que se van acumulando en tu cuerpo. El horario es **L, V y S a las 10 y 11:15 h, y los M, X y J a las 18 y 19:15 h**. Concierta tu cita en Recepción, t. 945 131 345 o en Estadío online con medio día de antelación



TAICHÍ eta YOGA AIRE ZABALEAN TAICHÍ y YOGA AL AIRE LIBRE

¿Te apetece meditar y reconectar al aire libre gracias al Taichí o al Yoga? En julio nos juntaremos en la campa frente al Trampolín para relajarnos y meditar practicando una sesión de taichí (L y/o X 9 h) o yoga (M y/o J 9:30 h) con guía al aire libre. Respiraremos, tranquilizaremos la mente, estiraremos, y cogeremos impulso de energía positiva y motivación para disfrutar del resto del día y de la vida



En el contexto de la crisis sanitaria actual, las personas abonadas o participantes (y, en su caso, acompañantes) se obligan a conocer y cumplir las medidas sanitarias del Plan de Contingencia covid-19 de la Fundación Estadío Vital Fundazioa, así como el resto de disposiciones sanitarias vigentes con carácter general, y aceptan y asumen que el programa de actividades del verano 2021 pueda ser modificado, retrasado, suspendido o cancelado en el supuesto de que así lo establezcan o recomienden las autoridades sanitarias, y que el acceso al Estadío no está garantizado en caso de aforo completo de las instalaciones (puedes consultarlo en tiempo real en Estadío online).

Mantente informada/o y consulta la Guía Práctica del protocolo covid-19 en el Estadío.

PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

De acuerdo con la normativa española y europea sobre protección de datos personales, te informamos que los datos que nos facilites (propios o de terceros, en su nombre o en nombre de menores de edad a tu cargo, cuyo tratamiento, en este último caso, autorizo expresamente como representante legal) así como cualesquiera otros generados durante el desarrollo de la relación que mantengamos contigo, serán tratados por la FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOA para el correcto desarrollo de la relación comercial que mantienes con esta entidad en tu condición de abonado/a (ordinario, especial, temporal, invitado/a, usuario/a, proveedor, colaborador, mantenedor del contacto y la comunicación, gestor/a la inscripción y participación en las actividades y eventos promovidos u organizados por la FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOA y remitirte información sobre nuestras actividades y/o servicios. En las actividades, fiestas, concursos y eventos que organicemos, se podrán hacer fotografías y/o vídeos. Dicho tratamiento se basa en el consentimiento de las personas titulares de los datos y en nuestro interés legítimo. Se te informamos asimismo que se realizarán comunicaciones de datos a terceros en los supuestos habilitados legalmente tales como otras fundaciones vinculadas a la Fundación Vital y a otras asociaciones y clubs. No se prevé la realización de transferencias internacionales de datos. Se tratan datos de categoría especial, tales como de salud o la huella digital, en los casos estrictamente necesarios como son el acceso al servicio de Fitness o a determinadas actividades, atención de incidencias y primeros auxilios durante el disfrute y desarrollo de actividades en tu condición de abonado/a, usuario/a o participante en una fiesta, concurso, evento o actividad. Puedes acceder, rectificar y suprimir los datos, así como ejercer los otros derechos reconocidos por el RGPD, tal y como se detalla en la información adicional y completa que puedes ver en la página web <http://www.fundacionestadio.com/Política-privacidad>.

DATU PERTSONALA BARESA

Datu pertsonak babesteari buruzko Espainia eta Europako arauak jarraituz, jakinarazten dizugu: zuk guri emandako datuak (zureak edo hirugarrenenak, haien izenez edo zure ardurak edo adingabeen izenez, azken kasu horretan, datu horiek tratatzeko beharriak bainema emanen dit, legedko ordezkaritzat), bai eta zurekin harremanen sortutako beste edozein datu ere, FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOA tratatuak duela enitate honekin abantuztatuz (abontatu aruntza, berezia, aldi baterakoak), erabiltzailaztatuz, hornitzailezkatuz, kolaboratzailezkatuz duen negozio harremana behar bezala aurrera eramatzeko, kontaktua eta komunikazioa mantentzeko, FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOA sustatu edo antolatutako jarduerak eta ekitaldietako izen ematea eta parte hartzea nahiz zerbitzuak buruzko informazioa zuri bidaltzeko. Antolatzen ditugun jarduerak, bai, lehiaketak eta ekitaldietan, argazkiak nahiz bideoak egin ahaliko dira. Tratatu hori datuen titularen adostasunaren eta gure interes legitimaren oinarritzen da. Gainera, datuak hirugarrenen komunikatzeko zuzen, legez baimendutako kasuetan, estatuko Funtazioak lotutako fundazioei eta beste elkarte eta klub batzuen. Ez dago aurreikutsitatu daturik transferentziarik egiteak. Kategoría berezko datuak tratatzen dira (komparatzaileko, osasuneko edo hartz markak, behar-beharrekoak diren kasuetan, hala nola, Fitness zerbitzuko edo jarduerak jakin batzuetako sarbideak, bai, lehiaketak, ekitaldi edo jarduerak batiako abontatza, erabiltzaileak edo parte hartzaileak zarenen jarduerak gozatu eta gauzatzen gora-beherak artatzen eta lehen soropoen ematean. Datuak eskuratzeko, zuzentzeko eta ezabatatzeko aukera duzu, bai eta Datuak Babesteko Arautegi Orokorrean oinarritutako beste eskubide batzuk gauzatzeko ere, <http://www.fundacionestadio.com/privacidad.php> web orrian ikusgai duzun informazio gehigarri eta osan zehaztuta dagoenaz.





CUIDAMOS

EL AGUA

PARA QUE LA DISFRUTES



FABRICA Y OFICINAS

Harrobi, 5 • 01013 VITORIA-GASTEIZ Tfno.: 945 287 000 • Fax 945 287 900 • h@hydrocontrol.net



HIDROCONTROL
TRATAMIENTO Y
DEPURACIÓN DE AGUAS

“Los tiempos han cambiado, las habilidades han cambiado, la pelota ha cambiado, las/os jugadoras/es han cambiado. Han cambiado muchas cosas y todas/os debemos adaptarnos al entorno. Creo que es igual para todas las personas”.

“Garaiak aldatzen ari dira, trebetasunak aldatu dira, pilota aldatu da, jokalaria aldatu dira. Hainbat gauza aldatu dira, eta guztiok ingurura egokitu behar dugu. Nire ustez, berdin gertatzen da pertsona guztientzat”.



Perfil

Ma Long (33 años), jugador de tenis de mesa chino, es el vigente oro olímpico y campeón mundial (que ha conseguido 3 veces). Con el ataque de derecha más poderoso del mundo condensa en un solo atleta sabiduría, técnica, esfuerzo y pasión por el deporte nacional de su país. Apodado ‘The Dictator’ o ‘The Dragon’, ha sido el único capaz de mantenerse 64 meses como número 1 mundial.

“Times have changed, skills have changed, the ball has changed, players have changed. A lot of things have changed, and we all need to adapt to the environment. I think it’s the same for every person”.

Agian, Ivan Fernandez arabar kirolariak Tokioko Olinpiar Jokoetan parte hartzeko aukera izango du, maratoiaren espezialitatean.

Haren garaipen zerrenda dominez eta errekorrez beteta dago, eta zortzi aldiz hautatu dute jarraian. Hala ere, maratoietan egindako bi minimoak dira lorpenik handienak, olinpikoa izateko ametsa egia bihurtzea eragin dezaketelako.

IVÁN FERNÁNDEZ

corredor de maratón

“Desde que era un niño corro por un sueño: ser olímpico”

Iván Fernández (Vitoria-Gasteiz, 1988) es uno de los deportistas alaveses con opciones a participar en los Juegos Olímpicos de Tokio, en la especialidad de maratón. Con 6 años se apuntó a la escuela de fútbol de su colegio y con 9 sus padres le inscribieron en carreras populares. Hasta los 14 años compaginó ambos deportes pero cuando llegó el momento de decantarse por uno de ellos, lo hizo por el atletismo. Su palmarés está repleto de medallas y récords, ha sido seleccionado en 8 ocasiones consecutivas: 3 como junior, 3 como promesa y 2 como absoluto y ha defendido la camiseta del equipo nacional en Mundiales de Cross y de Pista. Pero su mayor orgullo son las dos mínimas en maratón que le pueden llevar a hacer realidad su sueño, ser olímpico.

Ahora compagina el exigente entrenamiento de atleta de élite con los estudios, tiene el título de grado superior de mantenimiento y sistemas de regulación y control (domótica) y está estudiando magisterio.

Los JJOO de Tokio 2020 se celebrarán este verano y tú tenías la marca mínima para participar. Aunque la decisión final es de la RFEA, ¿cuáles son tus posibilidades de ir?

En febrero de 2020 logré la mínima olímpica (2.09.55) en la maratón de Sevilla, justo antes del confinamiento. Siete atletas tenemos marca y solo compiten tres por país. En unas semanas todos pasaremos un test de lactato y se dictaminará quiénes siguen su camino hacia los Juegos. Antes de ir a Tokio se hará otro y se decidirá el equipo. Tengo la cuarta mejor marca y van tres así que está todo un poco en el limbo pero la ilusión siempre está ahí. Pueden pasar muchas cosas: lesiones, problemas en la preparación, un contagio de covid-19... Estos JJOO van a ser especiales.

Tu preparación estaba dirigida a disputarlos el año pasado, ¿te ha perjudicado el retraso o te ha venido bien en tu preparación?

El año pasado lo tenía más fácil; este año hay un atleta nacionalizado que hizo récord de España de maratón y se ha puesto por delante de mí, así que me ha perjudicado. Pero creo que retrasarlos fue lo correcto. Hay que velar por la salud de las personas. Estábamos combatiendo una pandemia, todavía seguimos, pero creo que ahora ya es momento de activar el deporte. Hay que tener en cuenta que de las 33 disciplinas que compiten, 27 son deportes minoritarios que dependen en gran parte de los JJOO.



¿Cómo vive un deportista profesional una pandemia y las restricciones a las que está obligando? ¿Afecta mentalmente?

Las disciplinas de ruta como la mía se sustentan en las/os 'runners' populares, que posibilitan celebrar esas pruebas; sus inscripciones permiten contratar atletas de elite. Además, al correr por ciudad hay que controlar al público. Así que se suspendieron todas. Tras el confinamiento solo he tenido una, en Valencia en diciembre.

Mientras estuvimos en casa, BH me dejó una cita de correr. Yo pensaba que los JJOO se podrían celebrar pero una vez suspendidos bajé la intensidad. Siendo sincero, costaba entrenar sin una motivación. Ha sido un año muy complicado. Ves que pasan los meses, los años... y la vida del deportista es corta. En mi mejor momento de forma y mentalidad para poder exprimir mi carrera al máximo nos hemos encontrado con esta pandemia que nos está afectando a todas/os.

¿Cuántos maratones corres en una temporada preolímpica normal y cuántos ésta?

En un año se suelen hacer dos o tres maratones pero de noviembre a marzo podemos correr unos doce crosses y en abril hay millas, 'cincomiles', 'diezmiles' que sirven de preparación para ese maratón. Este año ha sido solo entrenar y entrenar sin poder testear tu estado de forma con tus rivales ni vivir el gusanillo de la competición.

En 2012, renunciaste a ganar el cross de Burlada (Navarra). El keniano Abel Mutai se equivocó cerca de la línea de meta cuando iba a ganar. En vez de aprovechar la situación, le ayudaste. El gesto te valió el reconocimiento de todo el mundo, no sólo en el deporte.

Dices Iván Fernández y me conocen más por el chico que dejó ganar a Mutai que por mis logros deportivos. Pero estoy orgulloso. Mis padres siempre me enseñaron que es mejor que te recuerden por la persona que has sido y no por el deportista. El deportista se acaba y la persona perdura para siempre. En mi escuela de atletismo es lo que intento transmitir a los chavales en esa edad tan complicada.

Has puesto en marcha una escuela de atletismo, ¿cómo nace la idea y qué te aporta?

Siempre me ha gustado trabajar con chavalas/es así que en 2019 pensé por qué no crear una escuela para transmitirles lo que me ha dado el atletismo. En un año y medio, y con la pandemia en medio que nos ha obligado a estar cerrados mucho tiempo, tenemos 65 chavalas/es. Me relaja, me aporta felicidad ver a esas/os niñas/os venir ilusionadas/os y a sus padres transmitirme sensaciones muy positivas. Me hace feliz ver que estoy ayudando a una generación que en el futuro dirigirá nuestra ciudad.



Abonados de honor, un reconocimiento a la fidelidad

600 lagun baino gehiago dira 75 urtetik gorakoak izanik 45 urtez edo gehiagoz Estadioko bazkide ditugunak. Horiek guztiak bihurtu dira ohorezko harpidedun, izan duten leialtasuna aitortzeko. Bada, kuotak izoztuko zaizkie, eta txartel berezi bat eta pin bereizgarri bat jasoko dituzte. Rafael Fernández “Talo”, Mari Carmen Hidalgo, Andres Ozaeta eta Cristina Resa dira horietako lau, aurren gure instalazioak gehien erabili dituzten laurak, urterik urte hazten doan talde bateko kideak laurak.

Más de 600 personas han superado los 75 años de edad y los 45 de antigüedad ininterrumpida en el Estadio. Todas ellas se han convertido en abonadas y abonados de honor, un reconocimiento a su fidelidad que se verá recompensada con la congelación de las cuotas, un carné especial y un pin distintivo. **Rafael Fernández ‘Talo’, Mari Carmen Hidalgo, Andrés Ozaeta, y Cristina Resa** son cuatro de ellas/os, las/os que más han utilizado nuestras instalaciones este año, miembros de un grupo que crece cada año.

Tener el carné del Estadio es para muchas personas de Vitoria-Gasteiz un bien más

preciado que el simple pase a unas instalaciones deportivas. Para varias generaciones éste ha sido, además, su lugar de ocio y diversión, donde han hecho amistades duraderas y pasado largos veranos.

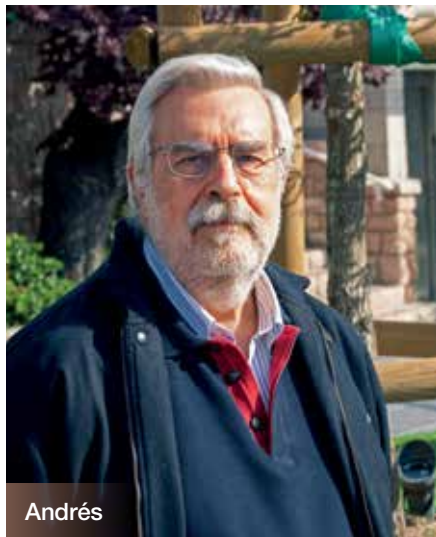
Rafael, Mari Carmen, Andrés y Cristina recuerdan cuando se organizaban “fiestas de todo tipo, juveniles, infantiles, para mayores... había baile, actuaciones e incluso cenas. Nos conocíamos todas/os”.

Pero es la práctica deportiva lo que les sigue trayendo a diario décadas después. A Rafael todos le conocen como Talo y fue durante 25 años el tesorero del Club de Pelota Zidorra. “Lo que más he hecho es jugar en el frontón grande. Todos los días



Mari Carmen

tenía un partido o dos. Luego, cuando me jubilé jugaba a pelota por la mañana y a pádel por la tarde. Toda mi vida he venido prácticamente a diario mañana, mediodía, tarde y noche”. Ahora con la covid-19 “solo vengo por la mañana y no puedo jugar al frontón porque una rodilla me da problemas”. A sus 82 años hace bicicleta estática, pesas y natación.



Andrés

Mari Carmen también viene “desde 1960 casi todos los días”. Recuerda, igual que sus compañeras/os, cuando había piscina de mujeres y de hombres. “No teníamos más remedio que estar allí, pero cuando ya pudimos estar juntos yo me quedé en el mismo sitio. Y cincuenta y tantos años después sigo junto al mismo árbol.” Los inviernos cambia la hierba por la actual carpa “donde hago elíptica y luego voy a nadar a ‘pingüinos’ (piscina juvenil). Estoy como en casa y todas/os las/os empleadas/os me conocen. No dejaría el Estadio por nada”.

Andrés era un adolescente a mediados de los sesenta cuando empezó a ir a la piscina cubierta de San Prudencio y luego al Estadio; estudió fuera, fue a la mili y desde que volvió no ha dejado de ir todos los días. “Me cuesta más buscar una excusa para no venir que lo contrario”, asegura. “Siempre he buscado la forma de compatibilizarlo con lo demás. En la piscina

me relajo como no he conseguido de otra manera”. Ahora que está jubilado ha cambiado el horario y alargado el tiempo que dedica a esta actividad pero no ha abandonado su hábito. “Seguiré practicando mientras la salud me deje”.

Cristina llegó al Estadio de la mano de su marido. “Me casé en Vitoria-Gasteiz, nacieron mis hijos... he venido muchísimo y sigo viniendo, ahora también con mis nietos. He jugado al tenis, al pádel, he hecho natación pero he ido aparcando cosas y ahora me dedico a la escuela de espalda y el fitness”.

Cada uno tiene su historia pero comparten muchos recuerdos y el reconocimiento hacia el esfuerzo que se hace para mantener el Estadio seguro y actualizado.

“La piscina grande tenía un lavapiés que era un resbaladero, todas/os las/os niñas/os se caían”, evoca Cristina. “Ahora está muy bien. Mucho más cómodo. Las instalaciones se han renovado mucho. Se ve a mucha gente haciendo deporte y estoy encantada”.

Andrés refuerza esta idea. “Es una instalación que ha cambiado físicamente muchísimo. Ha ampliado su oferta, se ha ido adaptando a cada momento, manteniendo siempre una gran calidad de mantenimiento. Está muy bien cuidado, la jardinería, está limpio...”



Cristina



Rafael

Talo describe algunos de estos cambios de los que ha sido testigo: “Añoro el frontón antiguo, el pequeño. Un día me lo tiraron e hicieron un trinquete, que no está mal, porque había humedad, hacía frío y se utilizaba poco. En ese aspecto ha mejorado. El pádel también fue una cosa nueva del Estadio, y hubo una escuela de golf... La piscina llamada de mujeres estaba bien pero ahora es casi un spa. Y en verano la piscina, como es obligatorio tener socorristas, es casi una guardería con agua”.

Cambios físicos a los que dicen acompaña la “disciplina de las/os usuarias/os. Es un sitio muy seguro, muy predecible, muy agradable y muy aprovechable tanto para actividades de ocio activo como deportivas, sociales... Hay un ambiente comunitario entre las/os usuarias/os que aunque no nos conozcamos sabemos que estamos en un entorno familiar”. “Además estamos bien informadas/os de las cosas que hay, de las actividades, de las modificaciones...”

Entre lo que echan de menos “está la gente que se ha ido” y llevan con resignación las restricciones de la covid-19, aunque se sienten seguras/os y no han dejado de venir.

“Se ha quedado pequeño, el proyecto de ampliación que hay es muy necesario”, concluyen.



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 gunea / Recepción:

Lunes a viernes de 8:30 a 20 h
(viernes hasta las 19 h)
Sábados, domingos y festivos cerrada
Horario especial julio de 8:30 a 20:15 h y
agosto de 8:30 a 14:30 h.
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

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

Mantentzelana / Mantenimiento:

945131345 (ext. 128)
javier@fundacionestadio.com

Plan contingencia Estadio



COVID 19 Verano



KONTSULTA
TATU GIDA
CONSULTA
LA GUÍA

La emergencia sanitaria sigue obligándonos este verano a ser responsables y mantener medidas de prevención para contener la propagación del virus. Nuestros objetivos (planificar la vuelta a la normalidad, ofrecer un entorno seguro, asegurar la sostenibilidad de la Fundación y cumplir las normas y recomendaciones sanitarias) y principios (prudencia, adaptación a las normas, corresponsabilidad, excepcionalidad, prioridad a las personas abonadas, transparencia y comunicación y disciplina) son los mismos que nos permitieron reabrir y disfrutar el Estadio en 2020, aunque con mayor experiencia y menor paciencia.

Como necesitamos la comprensión y colaboración de todas/os te adelantamos las medidas **con las que vamos a iniciar el verano** en el Estadio.

Acceso y estancia:

En cumplimiento de la normativa vigente (Decreto 23/2021 de 7/May) el aforo del Estadio está limitado al 50% (1.600 personas). Para optimizarlo por todas las personas abonadas **se limitará el tiempo de estancia diario** dependiendo de las semanas.

El tiempo total de estancia diario (en uno o varios accesos) estará limitado a:

- Del 14/Jun al 30/Jul: 4 h

- Del 31/Jul al 22/Ago: 6 h

- Del 23/Ago al 5/Sep: 5 h

Puedes conocer el aforo en tiempo real (y el límite) en Estadio online. En caso de aforo completo (rojo) deberás esperar para entrar. **Si las autoridades sanitarias amplían el aforo se aumentarán (y comunicarán) estos tiempos de estancia.**

Por favor, tenlo en cuenta. En caso de exceder el tiempo (estarás privándoselo a otra persona), quedará registrado y serás sancionada/o.

Prioridad a las personas abonadas

El acceso al Estadio será **solo para personas abonadas (y usando su tarjeta)** y las/os menores de 10 años deberán estar acompañadas/os de un adulto. Este verano se permitirá la venta de entradas diarias o pases temporales a personas no abonadas no residentes (en Araba/Álava y a más de 50 km) que sean presentadas por una abonada, para así atender a aquellas personas en tránsito o estancia temporal en Vitoria-Gasteiz (familiares, amistades, acogidas...) a las que no resulta factible abonarse a la Fundación. Se tramitarán pases de acompañantes de cursillistas y las correspondencias y pasaportes con otros clubes quedarán suspendidas desde el 31/May.



Uso de vestuarios y aforo de las instalaciones

En la actualidad, los vestuarios tienen limitado su aforo al 35% haciéndolos muy insuficientes en muchos momentos y días de buen tiempo. **Te aconsejamos evitarlos si no es imprescindible.**



Las demás instalaciones (cafetería, piscinas, sala fitness, terraza-solarium, carpa...) tienen limitado el aforo al 50% lo que podrá ocasionar esperas y tiempos máximos (nado/baño, entrenamiento...) en momentos punta. Las campas de piscina volverán a estar parceladas para uso individual o de convivientes (hay quien las echaba de menos).

Actividades dirigidas

Este verano necesitamos recuperar el movimiento (tan necesario para el desarrollo físico, mental y espiritual) más que nunca, en especial las/os más jóvenes. Hemos programado un montón de actividades con un esfuerzo adicional en las/os niñas/os y jóvenes, el aire libre y por las mañanas. Muévete, y animales a hacer todo lo posible. Consulta el programa ¡Respira verano!



Hostelería

Los servicios hosteleros recuperan buena parte de su actividad con todos los servicios disponibles (cafetería y terraza, restaurante, buffet de verano, bocatería, tren, y kiosko los días de piscina). Aplicarán las



medidas sanitarias específicas que también deben cumplirse en los comedores picnic y vending: **todas las consumiciones tienen que ser sentada/o, en grupos de 4 personas máximo y manteniendo el mobiliario en su lugar.**

Medidas individuales de prevención obligatorias

Entrar (y salir) al Estadio con la tarjeta de abonada/o personal, **llevar la mascarilla** (a poder ser quirúrgica) bien puesta siempre (salvo en los momentos expresos de bañarse en la piscina, ducharse, tumbarse en la toalla o hamaca, ingerir alimentos o bebidas sentada/o), **mantener la distancia interpersonal (1,5 m)**, **lavarse bien las manos** y **respetar las normas, señalización, indicaciones y labores de desinfección** siguen siendo tu responsabilidad. Hazlo por las/os demás.



Instalaciones y servicios cerrados

Este verano seguirán fuera de servicio, por ser interiores y sin supervisión continua:

- sauna y hamam, sala de pesas, gimnasio y boulder, tribuna de piscina y sala de ping pong en el edificio de la piscina cubierta
- club juvenil en el edificio juvenil
- polideportivo y zona cardio en el edificio trinquete



Responsabilidad individual y disciplina

Sigue vigente el **régimen disciplinario covid-19** y la tipificación de las infracciones y sanciones para reforzar la autoridad del personal que tiene que vigilar el cumplimiento de las medidas establecidas y señalizadas en el Estadio, y agilizar la actuación de la Comisión de disciplina. **En especial por lo que respecta al incumplimiento de las restricciones de estancia en el Estadio y medidas individuales de prevención obligatorias.** Tenlo en cuenta.

Revisión de medidas y comunicación

Este Plan inicial (y sus medidas) **será revisado de manera continua** en función de la normativa sanitaria y su adaptación al Estadio y comunicado a través de nuestros canales habituales. **Consulta la Guía y conoce las novedades.**

Equipos de socorrismo y mantenimiento reforzados

El equipo de socorristas del verano, reforzado este año y formado por Adrián, Aitor (coordinador), Endika, Eneko, Estibaliz, Ion, Izaskun, Miren, Sahiela, Tigot y Xabi ya está listo y en su puesto desde el primer día de piscina. Un equipo con experiencia covid-19 que, junto con las y los socorristas de todo el año en la piscina cubierta, velará para prevenir accidentes y que se cumplan las normas, en especial las de aforo e higiene. También prestarán los primeros auxilios cuando sea necesario. Además, el equipo de mantenimiento se ha reforzado con Ander, Ania, Esteban, Koldo, Mikel y Pablo. Por favor, **ayúdales en su trabajo cumpliendo y respetando las normas y sus indicaciones** en todo momento para que las piscinas y el Estadio sean, de nuevo, un entorno agradable y seguro para todas/os.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Arabatzko presente en la I Copa España online

Las restricciones impuestas por la covid-19 han mediatizado la práctica deportiva y han surgido iniciativas para mantener la ilusión y evolución de las/os practican-tes. En este contexto, los clubes con el apoyo de la RFE han lanzado la primera Copa de España online de gimnasia artística masculina, en la que participa el C Arabatzko G.

La prueba, individual y por equipos, se desarrollará desde abril hasta noviembre. Cada mes se compete en un aparato: potro (abril), suelo (mayo), caballo con arcos (junio), anillas (julio), paralelas (setiembre) y barra fija (octubre). Para llegar en diciembre al Cto. España individual que, esperamos, será presencial.

La prueba se emite en directo y sin cortes a través de una plataforma digital supervisada desde la Federación. Los ejercicios se graban para su evaluación por el jurado.

El C Arabatzko G compete con Aratz Ramos, Ian de Miguel, Marcos Vázquez, Oier Ibarroondo, Unai Baigorri y Mikel Rz. la Illa.

La sección femenina, por su parte, continúa con su objetivo de entrar en la Liga Iberdrola, que reúne a los principales clubes estatales. Arabatzko buscará hacerse un hueco con un equipo compuesto por Lucía O. Retana, Nahia Asurmendi, Ainhize Maza, Irantzu Glz. Matauco, Garazi Lz. Murga.



f Clubarabatzko

🐦 @ClubArabatzko



Club Arabatzko Gimnasia
info@clubarabatzko.es
clubarabatzko.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Verano a la vista

Con la vista puesta en la temporada de verano, seguimos activas/os en todas nuestras secciones.

Laia Mateo, Uxue Navarro, Pablo Espejo y Unax Gª Albéniz y su entrenadora Marta Redondo, acudieron a un selecto Cto. España infantil de Málaga. De allí trajeron: 1 mejor marca (MM) de Araba/Álava y cuatro puestos de finalistas.

Las/os juniors y absolutas/os compitieron en Pamplona en el Cto. Euskal Herria de invierno. Fuimos el tercer club con más participación, consiguiendo 5 medallas y 1 MM de Araba/Álava.

Uxue Alba, Beñat Agirrebaltzategi, Xabier Nanclares y su entrenador Oscar Abad acudieron a Sabadell al Cto. España absoluto y junior. Allí, dejaron su huella con 3 finales, 3 récords absolutos de Araba/Álava y 2 MM de edad.

La Copa de Euskadi Primavera se celebró con notable éxito, los chicos subcampeones, las chicas un meritorio cuarto puesto, 1 MM de Euskadi, 5 récords absolutos y 5 MM de Araba/Álava.

En masters Diego Calderón y Susana Sanz compitieron en los nacionales de Castellón, obteniendo 1 medalla a cargo de Susana y 2 puestos de finalistas.



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 Martinez en el Cto. Europa absoluto en Rusia

La Copa España absoluta celebrada en León reunió a las 15 mejores halteras femeninas. Estuvimos representados por Garoa Martinez, en la categoría de menos de 64 kg de peso corporal. Consiguió la segunda mejor marca de España en la categoría y, en la general ocupó la séptima plaza. Una meritoria posición en su primera participación en esta prueba compitiendo con rivales con experiencia en internacionales, europeos y mundiales y que le valió una plaza para el Cto. Europa absoluto.

Hemos participado también en la 1ª Liga de Clubes. El equipo femenino lo componían: Garoa, Haizea Pérez, Naiara Uriarte, Maite Prado y Alexa Gómez y el masculino: Víctor Predoi, Álvaro Jiménez, Koldo Galiano, Guillermo Sabando, Jordan Santos, Frank Calviño y Arkaitz Vuelta. Todas/os mejoraron sus registros personales, destacando la magnífica actuación de Álvaro, clasificado para la final del campeonato de España Júnior.

Garoa participó en el Cto. Europa absoluto en Moscú, un sueño que recompensa su constancia en los entrenamientos. En 2020 ya se clasificó para el Europeo S-23, suspendido por la pandemia y un año después se ha metido por la puerta grande de las participaciones internacionales, el Europeo absoluto. Ahora sus objetivos están en el Cto. España absoluto.

El Cto. España junior celebrado en Madrid tuvo a Álvaro entre los más destacados levantadores. El deportista del Indarra logró tres medallas de oro, en arrancada, dos tiempos y total olímpico.

Compitió en hasta 96 kg de peso corporal y, en una magnífica actuación, dejó sus plusmarcas en 125 kg en arrancada, 156 kg en dos tiempos y 281 kg en total olímpico. Al segundo clasificado le sacó 31 kg de diferencia en un campeonato complicado contra levantadores que están en los centros de alto rendimiento. Álvaro, al que en 2020 se le escapó el oro por un kg, está hoy entre las seis mejores marcas junior estatales.



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

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Jarraitutasun handiagoa eta jarduera berriak

Denboraldi honetako jarduerarik berriena izan da emakumezkoen Open CT TEG lehenengo txapelketaren antolakuntza. Txapelketa horretan, hainbat jokalarik Estatuko rankingean berrehun onenen artean amaitu dute.

Partidak antolatu ditugu 1. pistan. Izena eman zuten hogeik jokalarietatik bederatzik CT TEGen hartu dute parte, eta bi final laurdenetara iritsi dira.

Beste txapelketei dagokionez, CT TEGeko jokalarik batek beteranoen Arabako txapelketa irabazi du, eta beste bat junior mailako finalaurrekora heldu da. Gainera, mutilen artean, bik lehen postua eskuratu dute Arabako txapelketan, junior mailan; eta beste batek, Gipuzkoakoa kadete mailan.

Bestalde, prestakuntza fisikorako eskola praktikoa izan genuen, Carlos Divar AEBetako unibertsitate txapelketetako jokalarik nabarmenarekin. Gure ikasleek aukera izan zuten Divarrek zirkuitu profesionalean nahiz unibertsitateen NCAA ligan bizi izandako esperientzia ezagutzeko.



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



tegvitoria



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Vuelta a la competición

Por fin hemos vuelto a la competición, aunque sólo sea en los campeonatos federados. Con muchas dificultades este año hemos sacado una pareja en paleta cuero juvenil (Jon Dz. Tuesta y Xabier Gª Iturrospe) que ha competido a un alto nivel teniendo en cuenta que son juveniles de primer año. Zorionak!

En paleta argentina hemos sacado 2 parejas que se enfrentaron entre ellas en la final cayendo la victoria sobre los veteranos Urbina y Garay sobre los jovencitos Gª Iturrospe y Arrizabalaga.

Seguimos en plena competición con la pareja de padre e hijo (Manu y Jon Dz. Tuesta) en paleta cuero trinquete. ¡Ánimo y a por todas!

En la pasada Semana Santa retomamos nuestro campus de pelota, con todas las medidas sanitarias necesarias, resultando muy divertido para las/os participantes y un éxito. Ya tenemos preparado el del verano.



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

Mikel Rz. la Illa gimnasta

“Mi objetivo desde pequeño era participar en un campeonato internacional y lo he conseguido”

Mikel Rz. la Illa gimnastika egiten aritzen da lau urte zituenetik. Garai hartan, gurasoei esker ekin zion kirolari, haiek energia askatzea nahi zuten eta. Orain, horretaz gain ingeniarietza digitala ikasten dihardu, eta Laudioko enpresa batean lan egiten du. Nahiz eta entrenamenduetan nahi baino denbora gutxiago eman, nazioarteko txapelketa batean parte hartzearen ametsa bete ahal izan du.

Mikel Rz. la Illa (Vitoria-Gasteiz, 19 años) practica gimnasia desde los cuatro años, cuando sus padres lo iniciaron en esta disciplina para que liberara su exceso de energía. Ahora lo compagina con sus estudios de ingeniería digital y el trabajo en una empresa de Laudio y, pese a que no puede dedicar todo el tiempo que le gustaría a entrenar, ha logrado cumplir su sueño de participar en una competición internacional.

Toda tu vida ha estado ligada a la gimnasia, ¿cómo empezaste?

Cuando era pequeño no paraba en casa. Mis aitas vieron que tenía flexibilidad, que me gustaba saltar en las colchonetas y me apuntaron a gimnasia para liberar energía. Acertaron con la elección. Tenía cuatro años y con casi veinte sigo ahí.

Al año ya me metieron con el grupo de competición. En vez de tomarlo como un juego empecé con los elementos. Mi primer campeonato fue con seis años.

En la ikastola también solía hacer fútbol por estar con mis amigas/os, pero los partidos eran el sábado por la mañana y coincidía con mis entrenamientos. Preferí seguir con la gimnasia. Tampoco el fútbol ha sido lo mío (ríe).

Desde esa primera competición ¿cuál ha sido tu trayectoria?

En Bizkaia y Gipuzkoa no hay clubes así que tengo todos los títulos posibles en los Campeonatos de Araba/Álava y de Euskadi. Tengo también un subcampeonato de España, que nunca olvidaré. Fui ganando todo el campeonato y en el último aparato, anillas, me cambiaron una tontería en el ejercicio y me caí. Cada caída es un punto y me ganaron por cinco milésimas.

Ahora en categoría absoluta (nivel 10) es más difícil porque te enfrentas a gimnastas que compiten en los Juegos Olímpicos, con el equipo nacional... Es gente que está en centros de alto rendimiento, que mete seis horas diarias, les mueven las clases, tienen fisios, son profesionales.



Ahora estudias en la universidad ¿cómo lo compaginas?

Antes entrenaba más pero ahora no puedo. Estudio ingeniería digital. Es una carrera dual: por la mañana trabajo en una empresa de Laudio, cinco horas de lunes a jueves, y por la tarde tengo clase de 15 a 19 h.

Así que entreno solo dos horas diarias cinco días a la semana, los jueves no puedo por las clases y el domingo descanso. Cuando salgo a las nueve voy directo a casa. Con el toque de queda no quedaba tiempo para más.

Esta disciplina exige mucha dedicación ¿qué te aporta, la recomendarías?

La gimnasia me libera, suelto energía. Puedo ir a entrenar cansado, o enfadado, pero salgo tranquilo y más feliz. Y a nivel personal me aporta mucho espíritu de valentía, de sacar la rabia de dentro y

canalizarla. Este es un deporte de insistir. Hace falta perseverancia. No rendirte. Veinte veces que te caigas, te vas a casa enfadado, pero al día siguiente vuelves a intentarlo.

Hay que acostumbrarse al sacrificio. Y físicamente ser un poco duro: hay mucho golpe, muchas heridas, callos en las manos... No puedes dejar de hacer aparatos por ello; hay que aguantarse y echar voluntad para volverte a subir aunque duela.

Sin ninguna duda la recomendaría. Además, creo que es muy buena también para las/os más txikis porque es un deporte muy movido, saltas, corres, no llegas y te pones en la barra, empiezas como un juego.

¿Cuál es tu objetivo como gimnasta?

Mi objetivo desde pequeño era llegar a un campeonato internacional. En 2020, antes de la pandemia, participé en uno que se celebró en Palma de Mallorca. Vinieron de EE.UU., Canadá y otros países europeos. Era mi meta personal y lo he conseguido.

Me gustaría seguir en la gimnasia todos los años que pueda, tener una buena forma física para mantenerme en el día a día y terminar este año compitiendo. Y, por supuesto, ver si el próximo puedo seguir entrenando para seguir compitiendo.

En el futuro no me veo como entrenador porque hay que dedicarle todos los días y es mucho sacrificio, pero sí ayudando en la escuela de verano o con los colegios, aportando mi granito de arena. Ahora lo hago y es una manera de seguir vinculando, además me divierte estar con las/os txikis, ayudarles, corregirles...

¿Cómo te ha afectado este año la pandemia?

El coronavirus no me ha impedido entrenar. Respetamos las restricciones, desinfectar zapatillas, manos, controlamos la fiebre, usamos mascarilla, mantenemos la distancia en las filas... Y hemos adecuando los horarios de entrenamiento para no coincidir en el gimnasio con otro club.

El Campeonato de España se retrasó de julio a diciembre pero se pudo celebrar. Me fue bien. Soy consciente de que no puedo competir con los gimnastas de alto nivel, no tengo la vista en el pódium. Mi referencia son los de mi nivel y quedé quinto en salto de unos treinta participantes. Quedé muy contento.

Este año, parece un chiste pero la Copa va a ser online. Cada uno estará en su gimnasio y se hará por videoconferencia. Cada mes un aparato. Imagino que lo han hecho por innovar porque no entiendo que haya partidos de baloncesto o de fútbol y un campeonato no se pueda hacer. Se va a tardar seis meses lo que se suele hacer en una tarde.



Puedes ver la entrevista a Mikel en fundacionestadio.com



perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
Armentia
- **Playa o montaña:**
Montaña
- **Un libro:**
El Perfume, de Patrick Suskind
- **Una película:**
6 en la sombra, de Michael Bay
- **Deportista al que admiras:**
Kōhei Uchimura
- **Un deporte como espectador:**
Cualquier deporte activo
- **Tu mayor virtud:**
Preocuparme por la gente de mi alrededor
- **Redes sociales:**
@mikel_rldi



UN VIRUS HA DEJADO AL DEPORTE FUERA DE JUEGO

Hace poco más de un año el virus de la covid-19 apareció siniestramente en nuestras vidas. Un año que quedará marcado para siempre por los efectos de una pandemia que nos ha sumido en la muerte, la desolación y la incertidumbre. Un año en el que se vaciaron las piscinas y los estadios, en el que enmudecieron las gradas y las pistas de atletismo.

Durante este largo año la pandemia de la covid-19 que aun azota el mundo dejó en fuera de juego el deporte. Se paralizaron las competiciones, se anularon los grandes eventos deportivos y se cerraron gimnasios y centros deportivos. Pero incluso en los momentos más difíciles del confinamiento domiciliario el deporte sirvió como guía y acicate para promocionar y conservar hábitos saludables de vida. Cómo no recordar las imágenes de deportistas de prestigio animándonos a hacer ejercicio físico en nuestras casas. Enseñándonos a usar botellas de agua como pesas y a improvisar tatamis en balcones y terrazas.

Ahora, cuando se cumple un año de esta pesadilla inacabable, al tiempo que se desvanecen de la noche a la mañana los sueños millonarios de una Super League europea que muestra la cara más desagradable de un deporte vestido de espectáculo, quizá sea apropiado reflexionar sobre el modelo de deporte que debemos promocionar desde las instituciones públicas. Pensar seriamente en cómo queremos promover los valores intrínsecos del deporte y contribuir con ello a la cohesión social y la sostenibilidad del planeta.

No cabe duda de que la pandemia de la covid-19 supone un punto de inflexión en la gobernanza global del deporte. El impacto económico que ha supuesto la parálisis de las competiciones deportivas durante este año de pandemia alcanza solo en la Unión Europea una cifra cercana a los 100.000 millones de euros y una pérdida de más de 1.600.000 puestos de trabajo directos. En el ámbito del deporte global, la cancelación de los Juegos Olímpicos de Tokyo de 2020 y la celebración a puerta cerrada durante el verano de 2021 tendrá como consecuencia la pérdida del 90% de los ingresos previstos por el Comité Organizador de los Juegos de acuerdo con el mejor de los escenarios posibles con los que trabajan el Comité Olímpico Internacional y el Comité Organizador.

Si las cifras económicas son alarmantes, las implicaciones éticas, políticas y jurídicas de la pandemia en la gobernanza del deporte no lo son

Urtebete luze honetan, COVID-19aren pandemiak jokoz kanpo utzi du kirola. Txapelketak geldiarazi zituzten, kirol ekitaldi nagusiak bertan behera geratu ziren, eta gimnasioak eta kirol guneak itxi ziren. Dena dela, konfinamenduaren une gogorrenetan ere, kirola ohitura osasungarriak bultzatzeko eta mantentzeko gidaria eta pizgarria izan zen. Gogoan izan behar da kirolean inbertitzea (nahiz eta kirol profesionala edo gogorra ez izan), osasunean eta giza ongizatean inbertitzea dela, eta ekonomia kolaboratibo eta jasangarriaren eredu bat bultzatzeko modu bat dela.

menos. Por primera vez en la historia se celebrarán unos Juegos Olímpicos de verano con la oposición expresa de la mayoría de la población de la ciudad que oficia como sede de la fiesta del deporte mundial. Por no mencionar siquiera las dudas éticas que suscita la vacunación prioritaria de deportistas y equipos técnicos en detrimento de personas y grupos más vulnerables.

Ahora bien, el impacto que la pandemia ha tenido y sigue teniendo el deporte global no debe hacernos perder de vista las repercusiones, en no pocas ocasiones desastrosas, que deja en las organizaciones deportivas locales. Se ha dicho que las organizaciones deportivas más pequeñas han sabido sortear mejor la situación de parálisis causada por la pandemia. Probablemente sea cierto. Al menos si atendemos al resultado que arrojan las cifras económicas y financieras globales. Pero esta

afirmación resulta muy dudosa cuando se adopta una perspectiva comprehensiva del deporte y de las funciones sociales, culturales y de salud pública que desempeñan las instituciones y clubes deportivos locales. Debemos reparar, en primer lugar, que es en el seno de estas organizaciones donde se fomenta y enseña verdaderamente la práctica del deporte desde las edades más tempranas. Los clubes y entidades deportivas son el granero del que se nutre el deporte de competición; el cordón umbilical de las federaciones deportivas autonómicas y estatales. Estas organizaciones deportivas desempeñan, además, una labor social y de prevención de salud pública muy importante. No en vano son un lugar de encuentro en el que se establecen relaciones sociales duraderas, se fomenta

hábitos de vida saludables y se previene con ello el sedentarismo, el aislamiento social que padecen no pocas personas y no pocas enfermedades psíquicas y físicas que se derivan de estas situaciones.

En definitiva, invertir en deporte y principalmente en lo que en ocasiones se denomina deporte con minúsculas es una forma de invertir en salud y bienestar social y de fomentar una forma de economía colaborativa y sostenible.



Alberto Carrio
U. Pompeu Fabra
alberto.carrio@upf.edu



¿Te interesa este tema? Puedes ver (íntegra y/o resumen) la charla coloquio del Aula Estadio Aretoa 2020/21 'Un virus ha dejado el deporte fuera de juego' con Alberto Carrio, Jon Redondo y Javier Conde en fundacionestadio.com

Literatura

'Cómo ganar el Giro bebiendo sangre de buey'

de Ander Izagirre

En 1909 Italia era un país recién hecho. Una de las ideas más rocambolescas para terminar de cuajarlo fue precisamente el Giro, un desfile de vampiros, saltimbanquis, lunáticas, fascistas, partisanos, piratas y canibales que pasó rodando desde los Alpes hasta Sicilia ante la puerta de millones de italianas/os. Y los unió alrededor de la épica, la tragedia y la comedia del ciclismo.

Después de Plomo en los bolsillos, su libro sobre el Tour de Francia, Ander Izagirre pedalea en estas páginas con la bicicleta de acero de Bottecchia para transportar una ametralladora por los Alpes y frenar a los austrohúngaros, con la bicicleta galáctica de Francesco Moser para derretir el tiempo, entre otros.



Zinema

'En corps'

Cédric Klapisch-ena

En corps filmatzen amaitu berri dute Parisen, zuzendaria Cédric Klapisch izanik, eta protagonista Marion Barbeau Parisko Operako Balletko lehen dantzaria izanik. Zuzendariak Santiago Amigorenarekin batera idatzi duen film honek Eliseren istorioa kontatzen du: dantza klasikoan etorkizun handia du, baina 26 urte dituela emanaldi batean lesionatzen da. Bizibide berri bat aurkitzen saiatuko da. Eta, dantzatzen jarraitu ezingo duela esaten dioten arren, dantza garaikidera bideratzen saiatuko da.



Documental

'Blacks Can't Swim'

de Ed Accura

'Las/os negras/os no pueden nadar' es un documental de Ed Accura en el que aborda los mitos sobre la natación. Esta es su segunda película y en ella analiza los problemas de los estereotipos raciales y las barreras a la natación. Las cifras de 2020 muestran que el 95% de los adultos negros y el 80% de los niños negros en Inglaterra no nadan.

El documental está disponible como descarga digital desde este mes.



Diseño

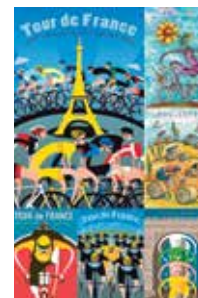
'Veloist'

de Michael Valenti

Michael Valenti es el autor de una colección de cuadros y láminas sobre ciclismo que reflejan carreras, lugares y rostros icónicos de este deporte. Dando un aspecto fresco a los carteles de ciclismo de la vieja escuela, Valenti crea impresiones artísticas de ciclismo únicas y pinturas originales.

Para ello ha perseguido al pelotón de todo el mundo desde el Tour de Francia hasta las carreteras rurales en busca de aventuras e inspiración para compartir con las/os aficionadas/os al ciclismo.

Sus obras pueden comprarse en <https://veloist.com/>



Serie

'Friday Night Lights'

de Peter Berg
(en Amazon Prime)

'Friday night lights' es una serie de adolescentes ambientada en un pueblo deprimido de Texas con el fútbol americano como pilar fundamental. Adaptación del libro del mismo título, es la historia de un entrenador que descubre que su nuevo trabajo en un pueblo llamado Dillon va más allá de ganar partidos. Sus habitantes depositan todas sus esperanzas en los partidos del equipo del instituto y él tiene que preocuparse de los jugadores más allá del terreno de juego. Posiblemente la mejor serie sobre deporte.

Amazon Prime Video ha incluido sus cinco temporadas en su catálogo.



Cómic

'Croke Park, dimanche sanglant à Dublin'

de Richard Guérineau
y Sylvain Gâche

El cómic 'Croke Park, Domingo Sangriento en Dublin' acaba de publicarse. Sus autores, Richard Guérineau y Sylvain Gâche, recrean en dibujos animados el momento en el que la historia de las luchas irlandesas choca con el deporte.

El 21/11/1920 en Croke Park, el estadio de Dublín dedicado al deporte gaélico, tuvo lugar el primer Domingo Sangriento, en represalia por un operativo en el que la banda de apóstoles del IRA había ejecutado a 14 espías ingleses del Cairo Club. En 2007, en este histórico lugar, los jugadores de rugby irlandeses vencieron a los ingleses 43-13. El XV del Trébol saluda a los vencidos con una guardia de honor antes de que éstos le devuelvan el favor, sellando la reconciliación gracias al deporte.



Kutxabank etxe aseguru

Etxe aseguru
Kutxabankera ekarri dut
eta lehenengo urtean

**erdia
baino ez dut
ordaintzen!**



Ez egon zain eta...
ekarri zeurea ere!

Dena Kutxabanken baduzu, hobe zuretzat.

Sustapenaren indarraaldia kontratazioetarako: 2021eko apirilaren 13tik 2021eko ekainaren 12ra arte. Kutxabank Aseguradora Compañía de Seguros y Reaseguros SAU (Kutxabank Aseguradora) izeneko sozietateak aseguru-hartzaileari emandako hobari komertzial gisa, kontratatutako etxe-aseguruaren lehenengo urtean ordaindutako primaren %50 ordainduko diogu, betiere aseguru horrek Kutxabanken ezein hipoteka-maileguren interes-tasetarako hobaririk ematen ez badu. Aseguru 3 urtez kontratatuta edukitzeko konpromisoa. Kutxabank etxebizitza-aseguruak, Kutxabank Aseguradora, Compañía de Seguros y Reaseguros SAU izeneko sozietatearenak dira. KUTXABANK da Kutxabank Vida y Pensiones izeneko sozietatearen banka-aseguruetako operadore bakarra eta haren baimena dauka Kutxabank Aseguradora izeneko sozietatearekin eragiketak egiteko. Gainera, Artekariaren Erregistro Administrazio berezian inskribatuta dago C0654A95653077 zenbakipean.

Kutxabank SA. Kale Nagusia 30-32, Bilbo, IFK: A95653077. Bizkaiko Merkataritza Erregistroan izena emanda. Tomoa: 5226; Liburua: 0; Orria: BI-58729; Folioa 1; Inskripzioa: 1.

