

ESTADIO

ENTREVISTA

Lourdes Oyarbide
Ciclista

“Estar en los Juegos Olímpicos de Tokio no es un objetivo, sería un premio al trabajo de los últimos años”

Taichí,
la meditación en movimiento



ESTADIO

@festadio f fundacionestadio festadio

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

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

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

Fotografías de: Asier Bastida, Ángel Lz. Luzuriaga, Andoni Gaztelua y Quintas fotografías

Edita:

Fundación Estadio Vital Fundazioa
Pº Cervantes lb. 20 · 01007 Vitoria-Gasteiz
t. 945131345 · estadio@fundacionestadio.com

Participa en:



Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



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

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspic!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

Estadio
FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA



#101/2021

NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundación Vital Fundazioa
'Speaking café', la cafetería virtual de Fundación Idiomas; HITZAK: conocidos personajes públicos nos cuentan sus experiencias personales y profesionales



08 zap
Un video de fitness muestra accidentalmente el golpe de estado de Myanmar; Kurikka, 65 urtetik gorako lagunei sasoian jartzeagatik ordaintzen dien hiria; Primera persona con síndrome de Down en terminar un Ironman; El seguimiento de los ciclos menstruales ayuda a las mujeres en el deporte; El equipo femenino de Kenia ganó la Copa del Mundo de Roll Ball, pero ¿qué es el roll ball?; El judoka iraní Saeid Mollaei compete en Israel; Fundación Vital Fundazioa extiende el programa 'Hogares verdes' a todo Araba/Álava



10 aurrera! / jen movimiento!
Taichi, la meditación en movimiento



12 on egina! / ¡bien hecho!
GoMyPartner, mis compras financian mi deporte



16 elkarriketa / entrevista
Lourdes Oyarbide, ciclista



18 estadioko jendea / gente del estadio
Ainara, Asier, José Ángel y Ludi, espíritu Estadio



20 info estadio
El restaurante ha reabierto sus puertas; Actualiza tus datos de contacto. Es tu obligación; Renovación del 3er trimestre 2020/21 y preinscripción de la Temporada 2021/22; Reglamento actualizado y actividad de la Comisión de disciplina en 2020; Gracias por vuestra opinión; Apoyo al estudio; Solo eESTADIO; Jubilación merecida; Gernikako Arbola



24 estadioko kirolaria / deportista estadio
Paula Navas, gimnasta rítmica



26 aula estadio aretoa
Julián Casas, haters y trolls en el deporte

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 espiritua

Pandemia hasi zenetik (2020ko martxoan), bizi izaten ari ginen salbuespenezko egoerari buruz abonatuaren ulermen eta lankidetzaren lekuko izan gara, bai eta Estadiora egindako bisitetan haien kontzientzia kolektiboaren eta gizalegearen lekuko ere. Hori da 'Estadio espiritua' dei genezakeena. Rol erabakigarria izan du, besteak beste, instalazioak berriz ireki zirenetik (2020ko ekaina) pertsona irekita mantendu ahal izan dezagun, eta gure jarduera gorabeherarik gabe mantendu ahal izan dezagun (edukieraren, zerbitzuaren, ordutegien arauzko murrizketak alde batera utzita). Harro gaude, askorentzat euren aisialdi aktiboaz gozatzeko 'leku zoriotsua' garelako, eta normaltasunez hona itzultzea amesten dutelako.

Interes orokorra norberaren interesaren aurretik jartzea; pertsona baten osasunean, guztion osasunaren parte gisa pentsatzea; Estadioan kutsatzeko arriskua murrizteko neurriak betetzeko orduan, guztiek duten erantzukizuna...

Hori da funtzionatu duena. Horrek laguntzen digu Estadion (aire librean edo estalpean) jarduera fisikoaz eta kirolaz gozatzeko jarraitzen; eta, horrela, aurrekaririk gabeko krisialdi hau hobeto pairatzearen eta gainditzearen aktibo mantentzen laguntzen digu.

Guztioi buruz mintzatzen gara, zeren eta, nahiz eta batzuek beste batzuek baino ardua urriagoa izan pertsonen arteko distantziari eusteari, maskara ondo jarrita izateari edo higieena zaintzeari dagokionez, Estadion ia mundu guztiak berdin jokatu baitu (eta jokatzeko jarraitzen baitu), alde nabarmenik gabe belaunaldien artean (haurrak, gazteak, helduak, adintsuak...): Estadio buru-bihotzetan izanik, bakoitzak ahalegin handia eginez, eta huts egiten zutenez latsa kolektiboa sentituz.

Agian, Estadion arnasten dugun konfiantza, errespetu eta erantzukizun kultura horrek (60 urte baino gehiagoz landua) indibidualtasuna alde batera utzi du, kolektiboaren mesedetan, eta bizi dugun krisia hobeto gainditzeko lagundu digu.

Fundazioko abonatuak eta Estadioren erabiltzaileak, oro har, komunitatea bilatzen dugu, batzuk besteengandik gertu egonda. Hala ere, zulo honetatik atera arte (badakigu irtengo garela), elkartzeko egon behar dugu, pertsonen artean bananduta egonik. Estadio espiritu hori baliatzen jarraitu behar dugu, Fundazio honen nortasuna indartzen baitu, eta irauteko etorri baita. Eskerrik asko, bihotzez.

Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti García
Estadio Fundazioaren presidentea

Espíritu Estadio

Desde el inicio de la pandemia (marzo 2020) hemos sido testigos de la comprensión y colaboración de las personas abonadas con la situación excepcional que estábamos viviendo, así como de su conciencia colectiva y civismo en sus visitas al Estadio. Es lo que podríamos llamar el 'espíritu Estadio' y que ha tenido un papel crucial, entre otros factores, para que desde la reapertura de las instalaciones (junio 2020) hayamos podido mantener la persiana abierta y nuestra actividad sin incidencias (al margen de las sucesivas restricciones normativas en aforos, servicios, horarios...). Estamos orgullosos/os de poder ser, para muchas/os, el 'lugar feliz' para su ocio activo y al que sueñan volver con la normalidad.

Anteponer el interés (general) al interés personal, pensar en la salud de una/o como parte de la salud de todas/os, la responsabilidad de todas/os a la hora de cumplir con las medidas para reducir el riesgo de contagios en el Estadio... Eso es lo que ha funcio-

nado y nos está ayudando a seguir disfrutando de la actividad física y el deporte (al aire libre o a cubierto) en el Estadio y mantenernos activos/os para llevar mejor y superar así esta crisis sin precedentes.

Y decimos todas/os porque, aunque haya algunas personas menos cuidadosas que otras a la hora de mantener la distancia interpersonal, bien colocada la mascarilla o la higiene, en el Estadio casi todo el mundo se ha comportado (y sigue haciéndolo) de la misma manera, sin diferencias notables entre generaciones (niñas/os, jóvenes, adultas/os, mayores...): con el Estadio en mente, poniendo mucho de su parte y sintiendo vergüenza colectiva hacia quienes incumplían.

Quizá sea esa cultura de confianza, respeto y responsabilidad (forjada durante más de 60 años) que respiramos en el Estadio, la que nos ha hecho dejar de lado la individualidad en beneficio del colectivo y ayudado a superar mejor una crisis como la que estamos viviendo.

Como abonadas/os de la Fundación y usuarias/os del Estadio, por lo general, buscamos comunidad estando cerca unas/os de otras/os. Sin embargo, hasta que salgamos de ésta (que sabemos que vamos a salir) debemos permanecer unidas/os manteniéndonos separadas/os (interpersonalmente). Necesitamos seguir practicando ese espíritu Estadio, que refuerza la identidad de ser de esta Fundación y que ha llegado para quedarse.

Os doy las gracias.

Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti García
presidente de la Fundación Estadio



En tiempos en los que quedar con las amistades para tomar algo y charlar se ha vuelto complicado y la asistencia a clase sufre también numerosos condicionantes, la Fundación Idiomas Fundazioa ha puesto en marcha su particular cafetería virtual: 'Speaking Café'. Esta iniciativa recrea un punto de encuentro online donde poder practicar inglés como si se tratase de una tertulia en una cafetería pero a través de herramientas que se han hecho habituales en nuestras relaciones sociales en los últimos meses como Skype, Zoom o Teams.

En cada reunión se propone un tema de conversación y un/a profesor/a hace las veces de dinamizador/a. Así, en la hora de duración prevista para cada tertulia, se puede hablar sobre temas de actualidad y compartir materiales (texto, imagen, audio, vídeo...) para hacerlas más amenas. El objetivo es que, además de formativo, tengan también un componente lúdico y se anima a las y los participantes a tomar un café o un refresco durante las tertulias, como si realmente estuvieran en una cafetería.

Los grupos están compuestos por un máximo de seis personas más el moderador/a, y para participar solo se requiere cierta base de inglés. En base al nivel se puede elegir entre intermedio (hasta B1) y avanzado (B2 o superior).

Las tertulias tienen lugar lunes y viernes en dos horarios: de 16:30 a 17:30 y de 19:30 a 20:30 horas, y cada sesión tiene un precio de 5 euros.

Si estás interesada/o en participar en esta novedosa iniciativa puedes inscribirte desde una semana antes de cada sesión en fundacionidiomas.eus

'Speaking café', la cafetería virtual de Fundación Idiomas

Speaking Café ekimena Idiomas Fundazioak sortua da, eta ingelesez aritu ahal izateko topaleku birtuala eskaintzea du helburu, kafetegi batean bezala solasean jardun dezazun, baina Skype, Zoom edo Teams tresnen bidez. Eta, ingeleseko azterketa ofizialetara berme osoarekin aurkeztu ahal izan zaitezten, ikastaro trinkoekin lagunduko dizugu.



Fundación Idiomas te ayuda a preparar tus exámenes oficiales de inglés

Si estás pensando en presentarte a exámenes oficiales de inglés, como Cambridge, EOI, etc, tenemos cursos intensivos para ayudarte a prepararlos. En ellos podrás practicar las cuatro destrezas: reading, listening, speaking y writing además de desarrollar las mejores estrategias para afrontar con éxito las diferentes partes de las pruebas.

En las clases no se trata tanto de explicar los contenidos de gramática o vocabulario sino de practicar los diferentes tipos de ejercicios concretos que se van a encontrar en los exámenes.

El curso tendrá lugar del 3 al 27 de mayo, de lunes a jueves en horario de 16:30 a 18:00 h. Un total de 16 días y 24 horas en total. El precio es de 140 €.

Si te interesa, puedes inscribirte en fundacionidiomas.eus hasta el 23 de abril. Solo necesitas decirnos tu nombre, dirección de correo electrónico y nivel (B2 o C1).





Ciclo de conferencias

HITZAK:

conocidos personajes públicos nos cuentan sus experiencias personales y profesionales

Eduardo Martínez, coordinador del ciclo; y Arantxa Ib. Opacua, directora de Fundación Vital Fundazioa, en la presentación de 'Hitzak'

Vital Fundazioak dibulgazio-hitzaldien ziklo bat antolatu du, Hitzak izeneko; bada, zikloak urte osoa hartuko du, eta Vital Fundazioa Kulturunean egingo da. Izen oneko pertsonak beren bizipen pertsonal eta profesionalak, muga-gaikitzen istorioak eta eza-gutzak partekatuko dituzte ikus-entzuleekin.

Fundación Vital Fundazioa ha organizado un nuevo ciclo de conferencias divulgativas que, bajo el nombre de Hitzak, tendrá lugar a lo largo de todo el año en Vital Fundazioa Kulturunea.

Personas de renombre compartirán con el público sus experiencias personales y profesionales, historias de superación y conocimientos. Incluirá temáticas muy variadas como el medio ambiente, el deporte, la divulgación científica, la meteorología local, la nutrición o el desarrollo personal; y ponentes como Evelyn Segura, Noemí de Miguel, Irene Junquera, Gervasio Deferr, José Antonio Aranda, Ignacio López Goñi y Zaida Joga.

Las dos primeras conferencias corrieron a cargo de Odile Rodríguez de la Fuente, bióloga, productora de cine y escritora, hija del famoso doctor Félix Rodríguez de la Fuente, y Martin Giaccheta, licenciado en Ciencias de la Educación Física, experto en Nutrición y entrenador personal de 'celebrities'.



Odile Rodríguez de la Fuente



Martin Giaccheta

Las próximas conferencias serán:

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

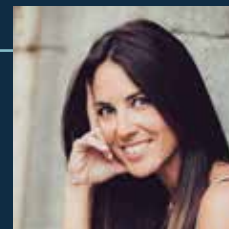


Noemí de Miguel - 7 de abril

Periodista especialista en Fútbol y Fórmula 1 y emprendedora

Irene Junquera - 21 de abril

Periodista, colaboradora del programa de Cuatro, 'El Desmarque' y en la agencia Dragoon Sports Brand, como directora del departamento de comunicación para deportistas de élite



Evelyn Segura - 14 de mayo

Bióloga y divulgadora científica, presentadora del programa de TVE-2 '¡Qué animal!', colaboradora en Aruser@s de La Sexta o en 'El gallo que no cesa' de RNE y autora del libro 'Adaptarse o morir, los secretos de la naturaleza para sobrevivir en el mundo animal'.

José Antonio Aranda - 25 de mayo

Responsable de Euskalmet (Gobierno Vasco), que hablará sobre la 'Meteorología adversa en la Llanada Alavesa'.

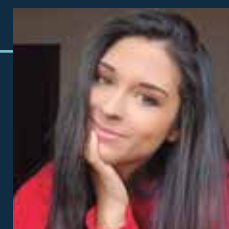


Gervasio Deferr - 21 de octubre

Bicampeón olímpico de gimnasia deportiva

Zaida Joga - 5 de noviembre

Nutricionista y psicóloga



Ignacio López-Goñi - diciembre

Microbiólogo y divulgador científico.

Invitaciones:

Todas las conferencias tendrán lugar en Vital Fundazioa Kulturunea (La Paz 5, 1ª planta de Dendaraba, Vitoria-Gasteiz) a las 19 horas. La entrada será gratuita, pero para poder asistir a las conferencias es necesario recoger previamente invitación en la sede de Fundación Vital Fundazioa (Casa del Cordón, Cuchillería 24) en horario de lunes a viernes de 8:30 a 14 y de 16:30 a 19 h (viernes tarde cerrado). Se podrán solicitar un máximo de 2 invitaciones por persona.



Puedes verlo en:

Un video de fitness muestra accidentalmente el golpe de estado de Myanmar

Una instructora de aerobio captó accidentalmente con su cámara parte del golpe militar que tuvo lugar hace pocas semanas en Myanmar. Khing Hnin Wai estaba grabando un video mientras entrenaba para una competición de baile y lo subió a Facebook sin percatarse de que, en segundo plano, había captado un momento histórico. Por supuesto, enseguida se hizo viral.



Kurikka, 65 urtetik gorako lagunei sasoian jartzeagatik ordaintzen dien hiriak

Finlandiako Kurikka hiriak 65 urtetik gorako biztanleei doako gimnasio saioak eskaintzen dizkie. Alkatearen ustez, horrela hiritarrak osasuntsuago sentituko dira. Gainera, epe luzera, horrek aurrezpena ekarriko du, udalak laguntza sozial gutxiago eskaini behar izango baitu.

Primera persona con síndrome de Down en terminar un Ironman

Un triatleta de 21 años de Florida se ha convertido en la primera persona con síndrome de Down en terminar un Ironman. Chris Nikic cruzó la línea de meta en 16 horas 46 minutos y 9 segundos, catorce minutos por debajo del tiempo de corte oficial, lo que le sirvió para obtener el reconocimiento oficial de Guinness World Records. En los 42 años de historia de Ironman, ningún atleta con síndrome de Down, había intentado hacerlo y mucho menos terminarlo.

Su andadura había comenzado tres años antes cuando su padre le animó a ponerse un 1% más en forma cada día. El entrenamiento comenzó con una sola flexión. Ahora tiene los ojos puestos en ser parte de las Olimpiadas Especiales de 2022, que se llevarán a cabo en Orlando, Florida.



El seguimiento de los ciclos menstruales ayuda a las mujeres en el deporte

Una investigación de 2016 muestra que más de la mitad de las atletas de élite dicen que las fluctuaciones hormonales durante su ciclo menstrual obstaculizaron su entrenamiento y rendimiento.

Clue, FitBit o FitrWoman han lanzado apps que permite a las usuarias registrar sus períodos y sus síntomas y así comprender mejor las conexiones con su actividad y el sueño. Eso les da información para saber qué días son mejores para el entrenamiento de fuerza o, por el contrario, los estiramientos y el ejercicio ligero podrían ser mejores opciones.

Las usuarias pueden, además, meter los detalles de su último ciclo y su duración y la aplicación brinda entrenamientos personalizados y sugerencias nutricionales, explicando los cambios en el cuerpo en ese momento.



El equipo femenino de Kenia ganó la Copa del Mundo de Roll Ball, pero ¿qué es el roll ball?

Esta modalidad, mezcla de balonmano y básquet sobre patines, nació en 2003 de la mano de un profesor de educación física en la ciudad india de Pune. Desde entonces, ha ganado popularidad en todo el mundo.

Es un juego divertido, que tiene muchos elementos en común con distintos deportes. Sobre la cancha, de dimensiones similares a las del hockey sobre patines, se confrontan dos equipos de seis jugadoras/es cada uno; cinco de campo y portera/o. La pelota (de 58 cm de circunferencia) se puede sostener con una o ambas manos, y ejecuta una dinámica similar a la del balonmano, pero con porterías tipo fútbol sala.

Como en el baloncesto, la pelota se bota mientras se lleva por el terreno de juego y el objetivo es convertir un gol, ejecutando los remates al borde de un área semicircular. Tocar la pelota con el pie o la pierna está permitido y el resto de reglas son similares a las del fútbol, incluido el uso de las tarjetas amarillas y rojas.



El judoka iraní Saeid Mollaei compite en Israel

Saeid Mollaei, el judoka iraní que se negó a regresar a su país después de que se le ordenara perder un combate en el Campeonato Mundial de Judo 2019 en Japón para no enfrentarse a un israelí, está compitiendo ahora en Israel.

Mollaei recibió el estatus de refugiado de Alemania después de desertar y el COI le ha permitido competir bajo la bandera de Mongolia. Precisamente ha representado a este país en el Grand Slam recién disputado en Tel Aviv.



El judoka israelí Sagi Muki, con quien se supone que Mollaei debía haber perdido en Japón, ha dicho que “este es un gran mensaje para el mundo y muestra cómo los deportes pueden unir a la gente y romper fronteras”.

Irán no reconoce a Israel y sus atletas deben evitar enfrentarse a ellas/os en las competiciones internacionales.



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Fundación Vital Fundazioa extiende el programa 'Hogares verdes' a todo Araba/Álava

'Hogares Verdes', la iniciativa que desde 2007 funciona en Vitoria-Gasteiz, se extiende este año a las 6 cuadrillas restantes del Territorio de la mano de Fundación Vital Fundazioa que mantiene, además, su colaboración en nuestra ciudad. En esta primera edición se quiere llegar a 120 hogares distribuidos por todas las comarcas.

'Hogares Verdes Araba Etxe Berdeak' es un programa educativo, dirigido a la ciudadanía de los municipios alaveses interesados en conocer y paliar las implicaciones ambientales que tienen las acciones diarias que llevan a cabo en sus hogares y vida habitual. Con esta iniciativa se les acompaña en el proceso de cambio hacia una gestión más responsable de su hogar:

- promoviendo el autocontrol del consumo doméstico de agua y energía
- introduciendo medidas y comportamientos ahorradores
- ayudando a hacer una compra más ética y más ecológica

El programa se articula a través de la participación voluntaria de hogares a los que se les plantea una serie de objetivos o retos ambientales que deben ser alcanzados en sus hogares (ahorro de agua o energía, reducción de residuos, etc.), compromiso al que Fundación Vital Fundazioa, quiere dar respuesta.

La filosofía de fondo es acompañar y animar el viaje de las personas participantes que desean adoptar opciones más sostenibles a través de:

- Sesiones de formación y concienciación donde se intercambia información sobre cuestiones básicas y muy prácticas
- Atención y asesoramiento personalizado, presencial o a través de medios telemáticos, para ayudar a resolver todas las dudas que surjan.
- Entrega de materiales con información y recomendaciones prácticas y un sencillo equipo de muestra y ahorro.

Las familias interesadas pueden apuntarse en fundacionvital.eus o en el teléfono 945 776 858.

 [vitalfundazioa](https://www.instagram.com/vitalfundazioa)

 [@VitalFundazioa](https://twitter.com/VitalFundazioa)

 [vitalfundazioa](https://www.facebook.com/vitalfundazioa)

Tai jiari 'mugimenduko meditazioa' ere esaten zaio, eta defentsa pertsonaleko kirol gisa praktikatzen da. Hala ere, ezaguna da aplikazio terapeutikoak dituelako, gorputzaren energia biltzen duelako, eta gorputz kontzientzia, kontzentrazioa eta lasaitasuna bultzatzen dituelako.



Taichí, la meditación en movimiento

Hemos visto imágenes de una multitud china en calles y parques practicando sus ejercicios, de una manera lenta, muy lenta y en silencio, antes de comenzar el día. Pero el taichí se ha extendido a millones de practicantes por todo el mundo por la facilidad de su ejecución y sus numerosos beneficios. Este arte marcial milenario moviliza la energía del cuerpo y estimula la conciencia corporal, la concentración y la tranquilidad. Es perfecto para la mañana temprano porque aumenta la vitalidad, brindando mayor disposición y energía para el día.

Otro de sus atractivos es que puede ser practicado por cualquier persona, de cualquier edad y en cualquier sitio, aunque es preferible al aire libre. Basta con un calzado y una ropa cómodos que no entorpezcan los movimientos.

El taichí implica la combinación de respiración, movimientos de artes marciales, como golpes y patadas, y la concentración mental. Y, aunque por la lentitud de sus movimientos parece

sencillo, es necesario practicarlo con regularidad para lograr habilidad en los ejercicios.

En algunos sitios se le conoce como la 'meditación en movimiento' y se realiza como un deporte de defensa personal. Sin embargo, su popularidad se debe más a sus fines terapéuticos y a que sus ejercicios contribuyen a corregir la postura, el equilibrio y la fuerza, además de armonizar las emociones y combatir trastornos mentales como ansiedad y depresión. Por todo ello es efectivo en la mejora de la condición física, en el tratamiento de enfermedades circulatorias e incluso a la hora de retrasar el envejecimiento.

Su ventaja frente a otras disciplinas es que mejora la movilidad de diversas articulaciones, como los hombros, las rodillas o la espalda, las protege y fortalece sin someterlos a una tensión excesiva y poco natural que pueda generar sobrecargas e incluso devenir en lesiones severas.



Beneficios para las personas mayores

Estas características le han servido para convertirse en una de las disciplinas favoritas de las personas mayores. Es un arte marcial de bajo impacto que no posee restricciones, evita la pérdida de fuerza muscular, mantiene la fuerza de los huesos y mejora el equilibrio y la flexibilidad, lo que disminuye el riesgo de caídas y de fracturas.

Además, es una actividad física beneficiosa para el corazón y reduce los dolores provocados por la artritis, la artrosis y las contracturas musculares. En cuanto a la salud psicológica, aporta serenidad y tranquilidad.

Orígenes

Se sabe muy poco sobre los orígenes del taichí, aunque según la leyenda popular china, fue idea de un monje. Se cree que los movimientos están basados en los animales, que mueven su cuerpo despacio, con ligereza y elegancia. El énfasis se pone en la meditación, hay que dejar a un lado los pensamientos, relajarse y respirar profundamente.



En el Estadio puedes iniciarte y/o practicar taichí los:

Martes y Jueves a las 11.30 h
Sábados a las 11 h

(Y el próximo mes de julio, los M y J a primera hora de la mañana, frente al trampolín)

Opinión experta

(Eduardo Padilla)

‘El taichí va más allá del arte marcial, es un mundo que descubrir a través de movimientos armónicos con un objetivo claro: devolverle al cuerpo y la mente su equilibrio natural’.



ondo egina! / ¡bien hecho!



GoMyPartner MIS COMPRAS FINANCIAN MI DEPORTE

En estos últimos meses, con gimnasios cerrados, muchas disciplinas deportivas canceladas, aforos reducidos o directamente prohibidos al público, numerosas entidades dedicadas al deporte están teniendo serios problemas económicos para mantenerse en pie. Incluso hay personas que afrontan dificultades para continuar sufragando la práctica de su deporte favorito. En Francia están surgiendo numerosas iniciativas para aliviar esta situación a través de la búsqueda de pequeñas aportaciones particulares o de empresas y otras fórmulas imaginativas. GoMyPartner es una de ellas.

La 'start up' nació en 2018 en Lille del encuentro de tres deportistas que vieron las dificultades existentes en su entorno, en particular las relacionadas con los costes de acceso a la práctica. Impresionados al ver que algunas personas no podían inscribir a sus hijas e hijos en el deporte de su elección, decidieron buscar una solución para que fuera ac-

cesible para el mayor número de practicantes posible. Así se les ocurrió "Mis compras financian mi deporte".

El espíritu de la iniciativa es sencillo: un programa de fidelización multimarca responsable que financia la práctica deportiva mediante compras diarias (y su funcionamiento también).

El servicio está disponible a través de una aplicación móvil para teléfonos inteligentes o en el sitio web:

gomypartner.com. Solo se necesita tomar una foto de los recibos de compras realizadas en alguno de los más de 3.500 comercios asociados en toda Francia y así recuperar un porcentaje de lo gastado. GoMyPartner pone ese dinero en un bote personal que luego puede ser utilizado para pagar gastos relacionados con el deporte o financiar un proyecto creado por un club deportivo. Las personas usuarias pueden, además, conocer promociones, descuentos y ofertas de los comercios afiliados al programa.



GoMyPartner bazkide txartel bat da, Frantziako 3500 saltokitan baino gehiagotan eguneroko erosketen bidez jasotako komisioei esker kirol ekintzak finantzatzeko dituen. Jasotako dirua kirolari lotutako gastuak ordaintzeko edo kirol talde batek bultzatutako proiektu bat finantzatzeko erabiliko da.



El despegue inicial de la iniciativa, y que le dio una gran notoriedad, fue posible gracias a una veintena de grandes nombres en la distribución masiva y la colaboración del Ministerio de Deportes francés. Desde entonces no ha parado de crecer y expandirse por todo el país. Comerciantes locales se han unido a grandes marcas y superan ya los 3.500. Y de sus tres promotores iniciales se ha pasado a un equipo de siete personas. Ahora analizan la posibilidad de nuevas funciones.



L'application qui lui offrira un ballon rond, sans dépenser un rond.



Qué ofrece GoMyPartner

Comerciantes.- Pone a su disposición un sistema de fidelización que les facilita atraer nuevas/os clientes y retenerlos recompensándolos. Permite, además, hacer patrocinio participativo.

Asociaciones deportivas.- Les proporciona de manera gratuita una herramienta que permite a sus socias y socios sufragar sus cuotas, pero también tener una fuente de financiación para desarrollar nuevos proyectos.

Deportistas y familiares.- Pueden practicar deporte sin gastar dinero. Con solo registrarse se benefician de una red de comerciantes asociados que se comprometen a financiar su actividad deportiva solo a través de sus compras.



Darrell Pace

“Puedo estar hablando con un competidor que es un amigo, pero cuando suena el silbato y me acerco a la línea, digo: No me va a ganar. No dejaré que me gane”.

«Adiskide dudak lehiakide batekin hizketan aritu naiteke, baina partida abiatzeko txistua jotzen dutenean eta marrara hurbiltzen naizenean, diot: “Ez dit irabaziko. Ez diot irabazten utziko”.



Perfil

Darrel Pace (64 años), arquero norteamericano y único en proclamarse doble campeón olímpico (1976 Montreal y 1984 Los Angeles) y mundial (1975 y 1979). Su mayor ventaja eran su autoconfianza y concentración inquebrantables. Sus récords, logrados con los arcos de aluminio de entonces, tardaron décadas en batirse. Se retiró de la competición en 2006 pero sigue entrenando y transmitiendo lo que aprendió a arqueros/os de todos los niveles.

“I can be talking to a competitor who is a friend, but when they blow that whistle, and I go to the line, I say: ‘He’s not going to beat me. I will not let him beat me”.

LOURDES OYARBIDE

ciclista

“Estar en los Juegos Olímpicos de Tokio no es un objetivo, sería un premio al trabajo de los últimos años”

Lourdes Oyarbide (Egino, 1994), Espainiako txapelduna da errepideko txirrindularitzan eta bigarrenen erlojupekoan. Espainiako emakumezko txirrindularien artean arrakastatsuena izan zen 2019an, dituen kalitatea eta garaipen kopurua kontuan hartuta. Japoniara bidaiatzeko aukera duten Arabako bost kirolarietako bat da. «Ez da helburu bat, opari bat baizik».

El COI ha confirmado que los Juegos Olímpicos de Tokio se celebrarán este verano después de que fuesen aplazados en 2020 a causa de la pandemia. Lourdes Oyarbide (Egino, 1994), campeona de España de ciclismo en ruta y segunda en contrarreloj, fue, por calidad y número de triunfos, la ciclista española más exitosa de 2019. Es una de las/os cinco deportistas alavesas/es que mantienen opciones a viajar a Japón. “No es un objetivo, sería un regalo”.



El ciclismo es su pasión. Dio sus primeras pedaladas a los siete años en la escuela ciclista Aratz-Araia y desde entonces no ha parado su progresión. Debutó como profesional en 2013 y viste desde hace cuatro temporadas la malla del Movistar Team. En 2014 disputó su primer Mundial al sustituir en la prueba contrarreloj a la lesionada Leire Olaberria. Desde ese momento es habitual en las convocatorias de la selección española.

Los juegos olímpicos de Tokio 2020 parece que se celebrarán por fin este verano. ¿Mantienes la ilusión por participar?

Con los puntos conseguidos en las pruebas internacionales fui una de las cuatro corredoras que ayudó a que España tenga tres plazas en Tokio. Pero no están asignadas, eso lo decide el seleccionador llegado el momento.

Va a ser un recorrido super duro, para escaladoras. Con mucho desnivel, y va a influir la temperatura, que está muy alto y hay menos oxígeno, la humedad... Yo no soy una escaladora pura y el recorrido está pensado para ellas. En España hay un par de corredoras que podrían ir como líderes pero necesitan alguien que vaya a ayudarles y yo podría tener opción a esa tercera plaza. Es difícil marcarlo como un objetivo. No es un recorrido que se adapte a mis características y si estoy sería un premio al trabajo de los últimos años.

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

Del año pasado he aprendido a tener paciencia y a adaptarme sobre la marcha a lo que viniese. Este año ya hay un calendario, intentaremos organizarnos en base a eso y, si llegado el momento, las pruebas se van suspendiendo, trataremos de mantener lo más posible el planning inicial.

En cuanto a las medidas, en las carreras de categoría World Tour tenemos que hacernos dos PCR's. La primera seis días antes y la segunda, tres. En las internacionales, una tres días antes. Y desde que te haces la PCR intentar estar en contacto con el menor número posible de personas. Una vez en competición, debemos respetar la



'burbuja'. No estar en contacto con nadie que no sea del equipo ni de la carrera, tener cuidado con el público, en los hoteles, etc.

¿Cuál es ahora tu rutina diaria?

Muy parecida a antes de la pandemia. Hemos tratado de hacer las mismas cosas, levantarte siempre a la misma hora, desayunar tranquilamente y entrenar. Ahora tenemos la suerte de poder hacerlo en la carretera.

Movistar te ha dado la oportunidad de ser profesional, ¿cómo es tu experiencia con ellas/os?

Somos como una familia. Hemos sido muy poquitas corredoras pero ahora hay un proyecto muy serio para tener un equipo feme-

nino y a las corredoras españolas, sobre todo, nos dieron la oportunidad de ser profesionales. Muchas lo estábamos intentando y teníamos la opción de correr carreras internacionales pero no medios. Movistar nos los dio y hemos ido creciendo todas juntas. Este año contamos con una de las mejores corredoras del mundo, la holandesa Annemiek Van Vleuten, y eso hace que los objetivos del equipo sean más ambiciosos. Y eso nos seguirá haciendo crecer.

El verano pasado denunciaste la actitud de un conductor que estuvo a punto de atropellarte cuando entrenabas ¿cómo viviste aquella situación y qué conclusiones podemos sacar?

La carretera no es solo de los coches, es un lugar de tránsito que hay que compartir. Hay gente que va en coche, en moto, en bicicleta o andando, ahora también hasta en patinete, tractores... Tenemos la suerte de que en Araba/Álava hay muchas carreteras secundarias en las que apenas hay tráfico. Es un lujo para hacer deporte. Pido un poco de cuidado y respeto, pero de la misma manera a las/os ciclistas. A veces me encuentro con compañeras/os que no respetan las normas y me digo pero cómo nos van a respetar si nosotras/os tampoco respetamos. Todo el mundo tiene que cumplir unas reglas de convivencia.



“La reapertura del Estadio tras el confinamiento fue mejor que la llegada de la primavera”

Estadio berriz ireki zenetik, hamar kidezik zortzi hasi dira berriro instalazioak erabiltzen. Eta, COVID-19a kutsatzea saihesteko murrizketak eta segurtasun neurriak ditugun arren, gustura eta lasai dabilta. Aski izan dute ohitura berriak hartzea, kutsatzea ekiditeko. Ainara Gebarak, José Ángel Salazarrek, Ludi Fernándezek eta Asier Elejaldek egoera hau nola bizi duten kontatu digute.

Ocho de cada diez personas abonadas del Estadio han vuelto a hacer uso de las instalaciones después de su reapertura y, a pesar de las restricciones impuestas para evitar el contagio de la covid-19 y las medidas de seguridad, se sienten a gusto y tranquilas. Simplemente tienen en cuenta pequeñas rutinas para evitar el contagio: llevar bien la mascarilla, respetar las señalizaciones de entrada y salida, no quedarse a charlar en el vestuario o usar hidrogeles.

Ainara Gebara, José Ángel Salazar, Ludi Fernández y Asier Elejalde son un ejemplo de esas personas que han optado por vol-

ver a su actividad deportiva en el Estadio. Eran habituales, practicaban natación, frontón o fitness y han vuelto, cada uno a su manera, después de intentar con distinto resultado hacerse al confinamiento.

Ainara es ilustradora (“@ainara_gebara Tximeleta por si alguien quiere echar un vistazo a mi Instagram”), y la pausa le vino bien para crear pero “echaba de menos moverme, aunque siempre tenía las escaleras del portal”, algo parecido a lo que hacía Ludi, que combinaba “subir y bajar escaleras” con “andar por el pasillo”. José Ángel tiene el deporte como parte importante de su vida, así que encontró en su



Ainara

terrazza pequeña pero bien orientada y los consejos de un instagramer “un apaño para no perder la forma y desahogarme”. Asier, sin embargo, prefiere el deporte al aire libre y fueron unas semanas muy duras para él “sin poder salir con la familia a pasear, andar en bici o a hacer un poco de deporte. En casa, aunque mi mujer sí hacía gimnasia a diario, la verdad es que no me motivaba mucho la idea de hacer ejercicio”.



Ludi

Así que la reapertura del Estadio fue todo un alivio. Ludi miraba con anhelo las puertas cerradas cuando al fin pudo salir de casa a pasear y José Ángel lo describe con entusiasmo: “fue mejor que la llegada de la primavera. Me dio un subidón importante. Volver a mis rutinas deportivas fue una gozada”. Ainara, practicante de triatlón, pudo “reencontrarse con el agua para poder nadar. Estaba deseándolo, y encima, al aire libre, todo un lujo”. Lo mismo que para Asier que, por fin, pudo “disfrutar del aire libre con la familia. La carpa que el Estadio montó en la cancha de baloncesto, con bicicletas estáticas, elípticas, remo, máquinas de musculación... me pareció un acierto total”.

Sus rutinas deportivas en el Estadio son prácticamente las mismas que antes de la pandemia salvo para Asier, que fue operado de la rodilla y ha tenido que cambiar el pádel por la bicicleta estática y la elíptica que hay en la carpa instalada en la entrada de las instalaciones. La mayor novedad es respetar unas mínimas medidas de seguridad para evitar contagios. Asier ha asumido que “siempre llevo la mascarilla bien puesta, ya sea en el vestuario o mientras hago ejercicio. Además, antes y después de utilizar las máquinas, utilizo el líquido desinfectante que el Estadio ha puesto a nuestra disposición en la carpa, y también los dispensadores de hidrogel que hay a lo largo de las instalaciones”. Ainara también apunta que “ahora tengo que mirar más el reloj para saber si puedo o no entrar en los vestuarios o piscinas, por el tema de la desinfección”. Y Ludi, entre otras cosas, reconoce que “miro bien las direcciones para que no haya aglomeraciones y en los vestuarios procuro no estar charlando con la gente como estaba antes”.

“Con toda la precaución del mundo, asumo los riesgos porque si no me afectaría mentalmente. Hay que ser fuertes porque esto va para largo”, afirma José Ángel.



José Ángel



Asier

Así, las/os cuatro reconocen que se sienten seguras/os en las instalaciones. “Todas/os las/os que venimos de siempre nos comportamos como es debido”, dice Ludi, y añade que las/os responsables del Estadio “se han esmerado tanto en dejar todas las cosas bien, que cómo no vas a estar a gusto”.

Ainara y Asier coinciden que una de las cosas que más les ha gustado de esta situación fue la distribución del espacio en verano. “El tema de las parcelas ha estado bastante bien organizado y, a pesar de que algunos días fueron de mucha afluencia, la estancia en las instalaciones no agobiaba en absoluto”, recuerda Asier. Ainara “dejaría para siempre las parcelas pintadas en el césped”. José Ángel, por poner alguna pega, menciona las limitaciones de horario en verano.

Asimismo agradecen “el constante trabajo de limpieza y desinfección que las/os trabajadoras/es del Estadio realizan a diario, tanto en piscinas como en vestuarios... Nos transmite mucha tranquilidad a las personas usuarias” felicita Asier. “Tanto la organización, como la limpieza, las/os trabajadoras/es... y en general, las personas, hemos respondido bien a la ‘nueva normalidad’”, concluye Ainara.



Ordutegia / Horario Estadio (provisional):

Lunes a viernes de 6:30 a 21 h
Sábados, domingos y festivos de 7 a 21 h
Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre 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
945131345 (ext. 132 y/o 134)
recepcion@fundacionestadio.com

Jarduerak / Actividades:

945131345 (ext. 122)
aitor@fundacionestadio.com

Idazkaritza / Administración:

945132285 (ext. 131)
joseangel@fundacionestadio.com
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
945130223
club@cnjudizmendi.com

Fitness (provisional):

Lunes a viernes de 6.30 a 20.40 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

HOSTELERÍA - OSTALARITZA

ESTADIO

ALTO MECILLO

El restaurante ha reabierto sus puertas

Con la mejora de la situación sanitaria, el servicio de hostelería ha vuelto a funcionar con toda la normalidad posible para darte el mejor servicio y tranquilidad sanitaria en tus cafés, desayunos, aperitivos, meriendas y ahora también comidas en el entorno y ambiente incomparables del Estadio. ¡Te esperamos!

Queremos dar las gracias, de corazón, a todas las personas abonadas por los innumerables comentarios de solidaridad recibidos en la cafetería, restaurante, cocina... a raíz de los sucesivos cierres (y sus consecuencias) derivados de la covid-19. Son muchas las dificultades que estamos sufriendo y es ahora cuando, más que nunca, necesitamos a nuestra clientela.

Recuerda que hasta el 31/May podéis comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas sin tener que sacar la entrada de día para ellas. Basta con reservar en el t. 945 131 345 con 24 h de antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.



Actualiza tus datos de contacto. Es tu obligación



Quando tenemos que informar y comunicar de manera rápida resulta vital poderlo hacer por los medios más eficaces y eficientes, como el teléfono móvil y el correo electrónico. La mayoría nos habéis facilitado ya esos datos de contacto y los actualizáis cuando cambian. Sin embargo, aún hay personas abonadas que no están al día, por ejemplo jóvenes que se dieron de alta siendo niñas/os con los datos de contacto de

su madre o padre y ahora no reciben la información directa del Estadio que les interesa. Por favor, accede (o date de alta) en 'Estadio online', consulta 'mis datos' y complétalos o actualízalos con un mensaje a recepcion@fundacionestadio.com

Renovación del 3er trimestre 2020/21 y preinscripción de la Temporada 2021/22

Las personas abonadas que mantengan su inscripción durante el tercer y último trimestre de la temporada 2020/21 tendrán prioridad para apuntarse en la misma actividad para la Temporada 2021/22. Así pues, si eres cursillista y te interesa seguir en ella en octubre de 2021 (misma actividad, días y horario), mantén tu inscripción hasta el mes de junio. Las inscripciones para la Temporada 2021/22 arrancarán el X8/Sep.



Reglamento actualizado y actividad de la Comisión de disciplina en 2020

El Reglamento de la Fundación tiene como objetivo velar por el cumplimiento de los derechos y obligaciones de las personas abonadas y favorecer el buen ambiente en el Estadio. En él se establece la Comisión Disciplinaria, su composición, el procedimiento sancionador y la tipificación de las infracciones y sanciones. Gracias a vuestra colaboración, la Comisión de disciplina actúa lo justo. En 2020, los 35 expedientes disciplinarios abiertos (11 por el procedimiento covid-19), dieron como resultado 28 bajas temporales de entre 2 días y 2 años

(la gran mayoría por incumplimiento de las normas de las instalaciones e instrucciones del personal de la Fundación y/o falta de respeto a personas abonadas o trabajadoras); y 22 amonestaciones. Puedes consultar la versión actualizada del Reglamento y/o el régimen disciplinario y descargarlos en fundacionestadio.com o pedir tu ejemplar en Recepción.



Gracias por vuestra opinión

A lo largo de todo el año recibimos un buen número de sugerencias, reclamaciones y agradecimientos que mejoran nuestro servicio. Además, como todos los años, en mayo volveremos a realizar nuestros habituales controles de satisfacción tanto del servicio general de la Fundación como de las actividades dirigidas en las que participas. Queremos agradecer la buena disposición que siempre tenéis por participar y deciros que la información que nos dais nos ayuda a seguir mejorando las instalaciones, el servicio y las actividades. Según los datos de 2019 (en 2020 sondeamos la opinión sobre la situación sanitaria en el Estadio para adaptarnos mejor a ella), los niveles de satisfacción son muy buenos: un NPS general del 54% y del 79% en actividades (las empresas líderes se sitúan entre el 60 y el 70%), con niveles de satisfacción del 4.4/5 general y 4.6/5 en actividades. Esto nos hace pensar que vamos por buen camino, aunque la mejora no tiene fin y en eso seguimos. Eskerrik asko!

Apoyo al estudio



Llega la hora de apretar con los estudios y te recordamos que, de LaJ de 17.30 a 20 h durante el calendario escolar, Ane está a tu disposición en el aula de estudio (Edificio juvenil) para aclararte dudas, ayudarte a estudiar y a hacer tus deberes cuando estés en el Estadio. Antes o después de tu clase o entrenamiento, o mientras esperas a tus padres, aprovecha el servicio de apoyo al estudio.

Actividades infantiles intensivas del verano 2021

Si estás pensando en que tus hijas/os disfruten este verano y ocupen su tiempo libre con el deporte (y el juego) en el Estadio casi tenemos ya el nuevo programa. Pendientes aún de las medidas sanitarias que se puedan establecer, este 2021 volverán los cursillos intensivos (de LaV) de natación (5 a 11 años, mañanas o tardes), tenis (6 a 9 años, mañanas) o pelota vasca (7 a 12 años, mañanas)... y las actividades Kirola Euskaraz (juego y deporte en euskera para 4 a 8 años, por las mañanas), Sport&English (deporte aprendiendo inglés de 8 a 12 años, in the morning), Udako Ludoteka (juegos y talleres para 3 a 6 años, por la mañana)... que echamos en falta el verano anterior. Las inscripciones se realizarán en mayo (días diferentes según la actividad) y se informarán en las próximas semanas en nuestros canales habituales.



Jubilación merecida



A mediados de marzo, y tras 45 años de trabajo, José Ángel Lz. Lacalle puso fin a su labor como coordinador de administración de la Fundación para empezar a disfrutar de su merecida jubilación. En nombre de todo el Estadio le damos las gracias por su buen trabajo de tantos años y deseamos que disfrute de su nueva etapa vital. Mila esker!

Gernikako Arbola

Otsailean eman zion amaiera Estadio Fundazioak bere 60. urteurrenaren ospakizunari, Agora plazan Gernikako Arbolaren kimu bat landatuz eta oroitzapeneko horma irudi bat inauguratuz. Ekitaldian lurraldeko hainbat agintari eta bazkideen eta langileen ordezkariak izan ziren, eta landaketan parte hartu zuten. Pedro Maria Morazaren Gernikako site horma irudia ere aurkeztu zen; arbolaren ondoan dago, eta euskal herriaren eta haren balioen alegoria da.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

2021, ilusiones y proyectos renovados

El Club Arabatxo Gimnasia afronta el 2021 con nuevas ilusiones y proyectos para combatir una situación complicada y un futuro de incertidumbre. Si hay algo que la gimnasia artística inculca a sus practicantes es que tras una caída hay levantarse y volver a intentarlo. Y siguiendo esta máxima de nuestro deporte, el club Arabatxo mira al nuevo año con nuevos proyectos y objetivos deportivos con las que ilusionar a todas/os las/os deportistas.

Entre las novedades, destaca el nuevo proyecto de fomento y desarrollo de una nueva disciplina gimnástica: parkour. Se trata de una modalidad de origen francés, en la que sus practicantes utilizan su cuerpo para superar obstáculos urbanos, realizando acrobacias por donde pasan.

Su conexión con las acrobacias, llevó a las/os técnicas del Club Arabatxo a idear un proyecto que abriese una oportunidad de continuar con la práctica deportiva a gimnastas que abandonan a una edad prematura. Al mismo tiempo, supone una posibilidad de integración a sectores con menos recursos, dotándoles de unas instalaciones seguras y con los medios adecuados para la práctica de esta disciplina. El desarrollo de este nuevo proyecto supone un incremento de la oferta formativo-deportiva en Araba/Álava, con una disciplina que desarrolla el aprendizaje de forma guiada, cooperativa y saludable.

Los primeros resultados han comenzado a llegar con la próxima participación de dos gimnastas, Asier y Josu en las próximas competiciones estatales.

En lo que respecta a la actividad del Club Arabatxo, estamos alternando periodos de entrenamiento presencial con sesiones online. Las primeras cumplen con el protocolo que garantiza la seguridad ante la covid-19. Mientras que las segundas permiten mantener enganchadas/os e ilusionadas/os a todas/os las/os participantes de las actividades del club enraizado con el Estadio.



f Clubarabatxo
@ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

¡Buen trabajo y felicidades a todas/os!

Con la temporada invernal llegando a su fin, estamos contentos de poder tener ya a todas nuestras categorías con actividad y entrenando con ilusión, sin olvidar el cumplimiento de todas las medidas sanitarias.

El equipo federado está inmerso en diferentes competiciones y con buenos resultados, logrando superar con éxito las limitaciones actuales de entrenamientos.

En noviembre logramos dos terceros puestos por equipos, en categoría femenina y masculina, en la Copa Vasca de clubes celebrada en Getxo. A principios de febrero, Uxue Alba, Xabier Nanciarres en junior y Uxue Navarro, Unax G^a Albéniz en infantil acudieron a Oviedo al Cto. España por CCAA con la selección vasca. Allí, las "uxues" dejaron huella batiendo 1 récord y 2 mejores marcas de edad de Araba/Álava.

Y en los campeonatos celebrados en Araba/Álava, hemos arrasado en las premiaciones trayéndonos para el Estadio más de la mitad de los premios y gran cantidad de mínimas y objetivos personales y de Club, que nos hacen seguir entrenando con ilusión.

En próximas fechas acudiremos al Cto. Euskal Herria a Pamplona con una veintena de nadadores y al Cto. España infantil a Málaga con 4 nadadoras/es: Laia Mateo, Uxue Navarro, Pablo Espejo y Unax G^a Albéniz.

¡Buen trabajo y felicidades a todas/os!

Más información: cnjudizmendi.com



Club Natación Judizmendi
LaJ de 17.30 a 19.30 h
Cerrado en agosto
945 130 223
club@cnjudizmendi.com
cnjudizmendi.com

@CNJudizmendi

cnjudizmendi

ClubNatacionJudizmendi

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Garoa Martínez, urrea eta brontzea Espainiako txapelketa absolutuan

Egungo pandemia egoerak eragin nabaria izan du C Indarra HV klubaren jardueran, batez ere azaroaren 15ean Coruñan jokatu zen Espainiako txapelketa absolutuan, non pisu-jasotzailerik onenek parte hartu zuten.

Garoa Martínezek Indarra kluba ordezkatu zuen 64 kilogramoko pisu kategorian. Eta, ariketa nabarmen baten ostean, bitan igo zen podiumera: urrezko domina bi denborako modalitatean (105 kilo) eta brontzekoa guztizko olinpikoan. Azken horretan, urduri jarri zen, eta ez zen bere abiada erregistrora heldu; beraz, zilarra galdu zuen modalitate horretan eta guztizko olinpikoan.

Txapelketa hauek ez dira batere errazak, eta tentsio giroa da nagusi, lehiakideak baitira faboritoak. Izan ere, hiruk Europako eta Munduko txapelketetan parte hartu dute.

Garoa pozik dago lortutakoarekin: urrezko dominari esker, hurrengo txapelketetan errebanza hartzeko eta marka berriak lortzeko aukera izango du.



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

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Llegan los campeonatos

TC TEG retoma la escuela de tenis con gran ilusión y entusiasmo por parte de las/os niñas/os (por suerte los cursos de adultos los hemos podido mantener en los últimos meses) aun con las restricciones y medidas necesarias para realizar la actividad: mascarilla, distancia, lavado de manos, grupos...

Nuestras/os cadetes y junior han podido tomar parte en los torneos locales que se están disputando en la actualidad: Cto. Araba/Álava absoluto, Campeonato de Primavera... a los que también se han animado (sacándose la licencia federativa) muchas/os de las/os adultas/os. Os deseamos buena suerte y juego a todas/os.

Seguimos activos en las redes sociales con nuestro perfil tegvitoria en instagram donde cada semana destacamos aspectos de nuestra actividad tenística. Nuestro canal en youtube Tennis Education Group, cada día con más seguidoras/es, va actualizando interesantes vídeos formativos y divulgativos.



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



tegvitoria



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Ya de vuelta

Después de un año realmente complicado, por fin hemos vuelto a los entrenamientos, tanto con las/os txikis como con las/os mayores y federadas/os que ya han podido empezar a competir con relativa normalidad.

La escuela de pelota (para niñas/os de 6 a 12 años) ha empezado tres días a la semana, en el trinquete los M de 18.30 a 19:30 h en la modalidad de mano y los S de 12 a 14 h paleta goma, también en el frontón, y los D de 12 a 13:30 h en Elburgo (Frontón Landederra).



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

Paula Navas (Rítmica Vitoria klubekoa) 15 urteko kirolaria etorkizun handieneko euskal gimnastenatariko bat da. Junior mailan Euskadiko txapelketa irabazi ostean, Espainiako txapelketan podiumera iristeko itxaropena zuen. Hala ere, ezin izan zuen parte hartu, pandemia egoera dela eta Eusko Jaurlaritzak ezarritako murrizketengatik.

Paula NAVAS gimnasta rítmica

“Creo que hubiera hecho podio en el Campeonato de España pero por las restricciones no pudimos ir”

Paula Navas tiene 15 años, estudia 4º de la ESO y es una de las gimnastas vascas con más proyección. Tras ser campeona de Euskadi de gimnasia rítmica en categoría junior, tenía su ilusión puesta en hacer podio en el último Campeonato de España. Sin embargo, la pandemia y las restricciones del Gobierno Vasco para salir del territorio le impidieron participar. Ahora, recuperar la forma y prepararse para el próximo es su principal objetivo.



Puedes ver la entrevista a Paula en fundacionestadio.com



¿Cuándo y cómo empezaste a practicar gimnasia rítmica?

A los 4 años ya veía a mi hermana mayor entrenar con las mazas, con la cinta... y hacer acrobacias en el pasillo de casa. Me llamaba mucho la atención y yo también quería hacerlo. Un día, esperando a que ella saliera de una sesión, una entrenadora se fijó en mí y habló con mi madre para que comenzara a practicar.

Después de tantos años practicando, ¿qué es lo que más te gusta de esta disciplina?

Mi aparato favorito siempre han sido las mazas pero ahora me encanta también la cinta. Me parece muy elegante y si se te dan bien son muy cómodas de manejar.

Y en general, me encanta competir, me siento bien en las competiciones.

En otro sentido, practicar un deporte que requiere tanto esfuerzo me ha ayudado mucho a ser constante y a luchar por todo hasta el final.

¿Cuál es tu rutina habitual de entrenamiento y cómo lo compaginas con tus estudios y tu ocio?

Entreno todos los días excepto jueves y domingos, entre 14 y 17 horas semanales. Eso si no hay competiciones y torneos, que son siempre en fin de semana. Empezamos a las cinco, calentamos y comenzamos con el plan de entrenamiento establecido. Si no lo cubrimos hay que recuperarlo otro día, se va acumulando. Luego hacemos corporal, elasticidad, flexibilidad, piernas y pasamos ya a aparato. Tenemos una entrenadora para cada cosa.

Es cierto que la gimnasia me quita muchas horas y te tiene que gustar de verdad porque además te impide hacer otras

cosas. Pero también me ha enseñado a organizarme, a aprovechar el tiempo, a ser constante y eso es un punto a favor.

Y al principio lo más importante para mí era la gimnasia pero cuando te vas haciendo mayor vas teniendo otras prioridades en la vida y ahora también lo son mis amigas/os y pasármelo bien.

¿Cómo te ha influido la pandemia en los entrenamientos y competiciones?

Al principio estuvimos entrenando en casa, por video llamada y como podíamos. Iba turnando el salón y la habitación para hacer los ejercicios. Luego pudimos volver ya a la nave. Pero no hemos tenido competiciones, la última fue a finales de marzo del año pasado. En todo este tiempo hemos ido perdiendo un poco de todo. Ha sido muy triste.

Tenía muchas ilusiones puestas en el Campeonato de España pero no nos dejaron salir. Creo que hubiera hecho podio. Llevaba muy bien preparado el ejercicio, era difícil y las entrenadoras apostaban por que podía haber estado entre las tres primeras. Una pena.

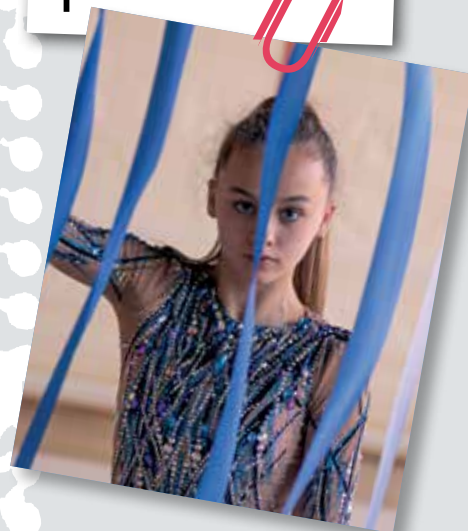
¿Qué objetivos tienes a corto plazo?

Nos han enseñado a visualizar los sueños, a tener objetivos alcanzables e ir paso a paso. Me gustaría ir al próximo campeonato de España y hacer podio, disfrutar de cada ejercicio y quedarme satisfecha con el trabajo que he realizado. Si lo logro, ir a por la primera categoría.

¿Y pensando en el futuro, hasta dónde de te planteas llegar?

No me he planteado cuánto tiempo estaré compitiendo y aunque un día decida dejarlo seguiré ligada a este mundo porque me encanta. Llevo toda la vida, me gusta verla y sé que la gimnasia siempre estará en mí.

perfil



● **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
La Virgen Blanca y la Plaza de España

● **Un rincón del Estadio:**
El trampolín (tirarme de él)

● **Playa o montaña:**
Playa

● **Un libro:**
'After' de Anna Renee Todd,

● **Una película:**
'3 metros sobre el cielo', de Fernando González Molina

● **Deportista que admiras:**
Las hermanas Averina, Adina y Dina, y Alexandra Sobotova

● **Un deporte como espectadora:**
Natación artística y patinaje artístico

● **Tu mayor virtud:**
Ayudar a las/os demás

Redes sociales:

📱 @paulanavaas

HATERS Y TROLLS EN EL DEPORTE

En los últimos tiempos, sobre todo con la popularización de las redes sociales, se ha extendido el fenómeno de las/os haters y trolls relacionados con todas las áreas de la vida. Y, por desgracia, el deporte no ha sido una excepción.

La capacidad que dan las redes y nuevos medios de comunicación a personas que antes no tenían esa posibilidad, unida al hecho de que se pueden utilizar desde el anonimato, ha provocado una explosión de insultos y acosos dirigidos a todo tipo de personas e instituciones.

En los últimos años es demasiado habitual leer o escuchar comentarios muy agresivos e insultantes contra deportistas, clubes, federaciones, políticas/os y cualquier entidad o persona que tenga cierta relevancia en el mundo del deporte. No se libran ni los que antes considerábamos 'intocables' por su forma de ser o por su prestigio deportivo y/o personal (como Nadal o Gasol).

Las/os haters y trolls son ya una constante en nuestra vida y hasta el posicionamiento más suave o el acto más inocente puede ser malinterpretado o tergiversado.

Me gusta distinguir entre hater, que persigue a una persona o institución concreta, y troll, que busca más atacar a una 'comunidad', a un grupo que comparte una inquietud o afinidad concreta. Pero las definiciones no son lo importante, lo relevante es que estamos hablando de odio... y del deseo de producir daño a alguien.

Analizando el origen de ese odio, se encuentran diversas fuentes, que muchas veces son solo excusas para que hater o troll logre su objetivo. Por enumerar algunas:

- Perteneces o eres seguidor/a de una entidad que yo 'odio'. Las rivalidades locales en el fútbol puede ser su mejor ejemplo.
- Perteneces a 'los míos' pero no estoy de acuerdo con tu gestión o tu opinión. Como ejemplo, los insultos contra la junta directiva de un club por parte de sus seguidoras/es.
- Eres de 'los míos', pero has cometido un fallo como deportista (fallaste una canasta o no corres lo suficiente según mi apreciación).
- Pertenecías a mi equipo, pero 'nos has traicionado' yéndote a otro.
- Eres 'distinto' o 'minoritario' por tu raza, tu religión, tu orientación sexual...

Sare sozialen zabaltzearekin batera, hater eta troll direlakoan fenomeno hedatu da bizitzako arlo guztietan, baita kirolean ere. Sare horiek dakartzaten bozgorailuak eta anonimotasunak, izan ere, irainak eta jazarpena hedatzea sustatu dute. Horren aurrean, ez dago formula magikorik. Entzunger egitea da gomendio orokorra.

· O, simplemente, porque quiero. Porque he decidido que no me gustas y voy a por ti.

La/el hater o troll utiliza muchas veces la excusa del odio para lograr sus objetivos. Sin embargo, no siempre es hacer daño sin más, sino que puede tener otros intereses. Por ejemplo, puede buscar publicidad. Hay youtubers, influencers, periodistas y todo tipo de personas que saben que atacando a alguien relevante pueden lograr una subida increíble de seguidores en sus redes sociales o canales. Y, sin ningún pudor ni moral, utilizan este fingido odio para lograr relevancia.

Ante un ataque de un/a hater o troll, hay que decidir cómo reaccionar. No hay una fórmula mágica, pero sí hay que saber que, dependiendo de esta reacción, el resultado final del ataque puede variar.

El consejo general es 'ignorar'. No entrar al trapo, ya que eso es lo que le va a dar más munición al hater para seguir atacando y logrando su relevancia. No nos engañemos, ya sea un odio fingido o real, no va a entrar en razón y, por tanto, respondiendo no vamos a lograr que abandone su acción o cambie de parecer.

Es cierto que hay personas que opinan que 'el que calla, otorga', así que no hay fórmula mágica y única. Habría que analizar cada caso.

¿Podemos hacer que haters y trolls desaparezcan? Soy una persona optimista pero, en este caso, creo que el fenómeno está para quedarse, por tres motivos principales:

- Habiendo intereses (relevancia y, por tanto, dinero), muchas personas van a ignorar el tema moral y van a atacar sin piedad,
- Hay un porcentaje de psicópatas y sociópatas (enfermedades sin cura) que van a odiar les digamos lo que les digamos.
- Los propios protagonistas (deportistas y representantes de clubes, por ejemplo) no ayudan en muchas ocasiones, enzarzándose en disputas públicas entre ellas/os que solo echan leña al fuego del 'trabajo' de haters y trolls.

Pero, como dice mi padre, nosotros podemos 'arreglar nuestra parcelita'... y yo tengo claro que voy a intentarlo y os animo a ello.



Julián Casas
Patrocina un/a deportista



¿Te interesa este tema? Puedes ver (íntegra y/o resumen) la charla coloquio del Aula Estadio Aretoa 2020/21 'Haters y trolls en el deporte' con Julián Casas, Iñaki Casas y Erica Lique en fundacionestadio.com

Cine

'Slalom'

de Charlène Favier

Esta película francesa recrea el abuso sexual que sufre una adolescente a manos de su entrenador de esquí y que, según su director, fue posible gracias al movimiento #MeToo. Está ambientada en un club de esquí en los Alpes franceses en el que, junto a atletas profesionales de nivel olímpico, entrena una niña de 15 años.



'Steelers'

de Eammon Ashton-Atkinson

Este documental narra la historia de Kings Cross Steelers, el primer club de rugby gay del mundo y muestra cómo literalmente salvó la vida de algunos de sus jugadores. Su historia comenzó en 1995, cuando un grupo de seis amigos comentaron en un pub la posibilidad de que existiera un club de esas características, en un momento en el que aún faltaban casi dos décadas para que los matrimonios entre personas del mismo sexo fueran legales.

El club luchó por encontrar equipos que incluso jugaran contra ellos al principio. Ahora, 25 años después, hay alrededor de 80 clubes de rugby gay e inclusivos en todo el mundo que se reúnen cada dos años en la Copa Bingham.

El documental sigue al equipo hasta el evento de 2018 en los Países Bajos.



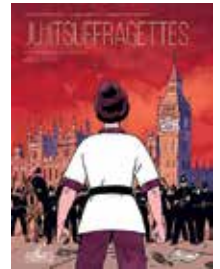
Cómic

'Jujitsufragettes'

de Lisa Lugin y Clément Xavier

La colección 'Coup de tête!' publica grandes historias sobre el deporte, historias reales de la práctica deportiva vinculadas a problemas sociales y políticos. Una de ellas es 'Jujitsufragettes'. En el Reino Unido, en la década de 1910, las sufragistas se enfrentaron a la represión policial con el jiu-jitsu como única arma.

Los deportes de combate y la autodefensa son fundamentales para los movimientos feministas actuales. En Inglaterra hace un siglo, algunas sufragistas ya habían dado este paso, aprendiendo jujitsu para dejar de ser sometidos a las agresiones de las que eran víctimas. El Imperio Británico les había permitido practicar creyendo que era inofensivo porque provenía de personas consideradas inferiores.



Documental

'Pelé'

de David Tryhorn y Ben Nicholas (Netflix)

La plataforma de streaming presenta un documental sobre el astro brasileño que pone en valor su brillante carrera. En 108 minutos el ya octogenario astro recuerda anécdotas y sensaciones, se emociona con ellas y se encuentra con viejos compañeros con los que comparte amistad, respeto, humor y nostalgia propios de quienes reviven épocas de gloria.

También hay testimonios de periodistas especializados, familiares (como su hermana María Lucía), de políticas/os como el expresidente Fernando Henrique Cardoso o Benedita da Silva y de artistas como Gilberto Gil, quienes ofrecen un análisis de la importancia de la figura de Pelé en la construcción de la identidad del pueblo brasileño.



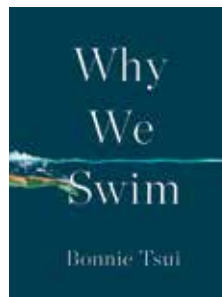
Literatura

'Why We Swim'

de Bonnie Tsui

'Porqué nadamos' son historias de campeonas/es olímpicas/os, de un club de natación de Bagdad que se reúne en la piscina del palacio de Saddam Hussein, de nadadoras/es samuráis japoneses de hoy en día, incluso de un pescador islandés que, de manera improbable, sobrevive a un nado invernal de seis horas después de un naufragio.

Su autora, colaboradora del New York Times y nadadora, se sumerge en las profundidades desde la Bahía de San Francisco hasta el Mar de China Meridional, investigando qué nos seduce al agua, a pesar de sus peligros, y por qué volvemos a ello una y otra vez. Ofrece una perspectiva inmersiva, inolvidable y reveladora sobre la natación y sobre el comportamiento humano en sí.



Serieak

'Zach Braff'

zuzendariaren Ted Lasso (Apple TV+)

Apple TV+ plataformak futbolari buruzko telesail berria estreinatu du: Ted Lasso. Esperientziarik gabe, Londresko futbol talde profesional bat entrenatzen hasten den entrenatzaile amerikar baten istorioa kontatzen du. NBC Sports katean Premier League-aren testiguan emandako umorezko film laburren jarraipena da.

Ordura arte amerikar futbolearen aritu denez, entrenatzaileak ez daki partidak berdinketarekin amaitu daitezkeela, ez dagoela play-off-ik, edo partidak bi alditan banatzen direla, eta ez lau alditan.



SU PRIMER FONDO DE INVERSIÓN

La importancia de acompañarles en sus proyectos



kutxabank

Ane quiere ser Bióloga Marina:

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

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

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

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