

ESTADIO

ENTREVISTA

Mikel Landa Ciclista

“El ciclismo es un deporte al que se acerca mucha gente, y este año ha faltado todo eso”

***Halterofilia,
mucho más que levantar peso***



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, José Ángel Lz. Lacalle, 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

Fotógrafos: Asier Bastida, Ángel Lz. Luzuriaga 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:



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) solicitarnos 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!

Dépósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

nº aro berria
nueva época
100
Zbk.

/2020 NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundación Vital Fundazioa

Sigue apostado por el deporte femenino con nuevas becas y cuotas donadas



08 zap

¿Nadar en aguas frías como protección frente a la demencia?; Abrumado por su deportividad; L'Équipe subasta sus fotos de archivo; Nudismo en tiempos de mascarillas; COVID-19ak ezin izan zuen kontinentearteko igeriketa zeharkaldi bakarra geldiarazi; Jabón para ciclistas; Tenista de élite implicada contra el racismo



10 aurrera! / ¡en movimiento!

Halterofilia, mucho más que levantar peso



12 on egina! / ¡bien hecho!

Soutiens ton club. Apoya a tu club frente a la covid-19



16 elkarrizketa / entrevista

Mikel Landa, ciclista y presidente de la Fundación Euskadi



18 estadioko jendea / gente del estadio

Voladoras Mañaneras. "Mañana, a las 9, en la puerta del Estadio"



20 info estadio

Hostelería Estadio Alto Omecillo; Ceder la documentación de abonada/o es una falta muy grave; Cineclub Estadio Zinekluba; Cuotas anuales 2021, descuentos y nueva cuota de honor; Estas vacaciones escolares tienes plan en el Estadio; Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo, y la tarde de Reyes; Sigue colaborando y consultando la guía práctica; Servicio de apoyo al estudio



24 estadioko kirolaria / deportista estadio

Iñigo Muelas, jugador de rugby



26 aula estadio aretoa

Izaskun Aranbarri, identidades y orientaciones que molestan, también 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.

Mila esker

Iritsi da 2020 ilun eta zalantzazko honen amaiera. Urte honetan, gure 60. urteurrena ospatzen genuen; eta, hala ere, gure historiako urterik zailenetako bat izan da. Etengabe desafio egin digu Estadio posible egiten dugun talde osoari; bai eta, zalantzarik gabe, abonatu guztiei ere, zuek baitzarete benetan kirol instalazio handi honen zainetatik dabilen odola. Urte berri baten itxaropena, gaur egun, benetako argi puntua da, eta horri begiratu nahi diogu. Baina 2020 honetan bertan ere, mila arrazoi daude eskerrak emateko. Gure Estadioren benetako zutabeak zarete.

Lehenik eta behin, mila esker 60 urte hauetan kirol eta gizarte proiektu paregabe honen jarraipena eta garapena egin eta ahalbidetu duzuen guztioi. Bereziki, aspaldidanik etengabe horretan ari zaretenoi, nahiz eta adinak, edo pandemia garaietako zuhurtziak, ez dizueten utzi kirola egiten edo Estadiaz nahi beste gozatzen. Eskerrak emateko, Fundazioaren patronatuak erabaki du, 75 urtetik gorakoak izanik 45 urte edo gehiago abonatura daramatzazuenontzat, zuen urteko kuoten zenbatekoa betiko izoztea.

Mila esker, era berean, Estadioren lan egiten duten guztiei (eta lehenago lan egin zutenei), bereziki urte zail honetan, egunegun gauzak hobeto egiten jarraitzeagatik eta Gasteizko txoko hau aisialdirako oasi bat eta jarduera fisikoaren eta kirolaren kulturarako eta praktikarako erreferente izaten jarraitzea ahalbidetzeagatik. Neurri batean erreferentea da aldizkari hau ere, gaur bezala 25 urtez etenik gabe hiru hilean behin iritsi dena, Estadioren berri emateko (berrikuntzak, kirolariak, klubak) eta kirolak gure garaiko gizartearen, kulturen eta bizimoduaren duen balioa ikusarazteko. Eskerrak ematen dizkizuet 100 zenbakietako bakoitzean egindako ekarpen guztiengatik.

Azkenik, berriro mila esker guztioi, aurrekaririk gabeko ziurgabetasun garai hauetan. Izan ere, zuen ulermenarekin eta lankidetzarekin, aurtun, 100 egun baino gehiagotan Estadio itxita eduki behar izan dugularik, murrizketak, deserosotasunak eta kezak gorabehera, guztion artean lortu dugu berriro irekitzea, udaz gozatzea, denboraldiari eustea eta aurrera jarraitzea.

Osasun krisiak are nabarmenago erakutsi du zer-nolako balioa duen jarduera fisikoa erregularik egiteak (bereziki aire zabalean edo espazio zabaletan) osasun fisiko eta mentalerako. Estadio Fundazioak ilusioz begiratzen dio etorkizunari bere proiektuen bidez. Proiektu horiek beste 60 urtez bultzatuko gaituzte kirol jardueraren gorenarekin eta, nola ez, jarduera sozialarenean. Mila esker bidaia ikusgarri honetan beste urtebetez gurekin egoteagatik.

Gozatu ditzagun hurrengo Eguberriak (murrizketekin) eta 2021a (ilusioarekin eta itxaropenarekin).

Estadioren jarraituko dugu elkar ikusten.

Jon Urresti
Estadio Fundazioako presidentea

Mila esker

Llega el final de este oscuro e incierto 2020. Un año donde celebrábamos nuestro 60 aniversario y que sin embargo ha sido uno de los años más complicados de nuestra historia, retándonos continuamente a todo el equipo que hacemos posible el Estadio y sin duda a todas las personas abonadas, que sois, verdaderamente, la savia que corre por esta gran instalación deportiva. La esperanza de un año nuevo es hoy un verdadero punto de luz al que queremos mirar; pero en este 2020, hay, también, mil motivos para daros las gracias. Sois los auténticos pilares de nuestro Estadio.

En primer lugar, **Mila esker** a todas las personas que, a lo largo de estos 60 años, con vuestros abonos, habéis hecho y hacéis posible la continuidad y el desarrollo de este proyecto deportivo y social único. En especial a quienes lo lleváis haciendo ininterrumpidamente desde hace tanto tiempo a pesar de que la edad, o la prudencia en tiempos de pandemia, no os haya dejado practicar deporte o disfrutar del Estadio tanto como quisierais. En agradecimiento, el patronato de la Fundación ha decidido, para quienes seáis mayores de 75 años y que llevéis 45 o más años de abonadas/os, congelaros el importe de vuestras cuotas anuales para siempre.



Mila esker ere, a todas las personas que trabajan (y a las que lo hicieron antes) en el Estadio, especialmente en este año tan complicado, por seguir haciendo las cosas mejor cada día y que este rincón gasteiztarra siga siendo un oasis para el ocio y un referente para la cultura y la práctica de la actividad física y el deporte. Como en cierta medida lo es esta revista que, como hoy, cada trimestre durante 25 años ininterrumpidos ha llegado para informar (novedades, deportistas, clubes...) del Estadio y hacer visible el valor del deporte en la sociedad, cultura y estilo de vida de nuestro tiempo.

Agradezco todas las aportaciones en cada uno de los ya 100 números.

Por último, berriro **Mila esker** a todas y a todos por haber hecho posible, con vuestra comprensión y colaboración en unos tiempos de incertidumbre sin precedentes que, en un año que hemos tenido que mantener cerrado el Estadio más de 100 días, a pesar de las restricciones, las incomodidades y las preocupaciones, hayamos podido entre todas/os reabrir en condiciones para disfrutar del verano, mantener la actividad durante la temporada y seguir adelante.

La crisis sanitaria ha puesto en evidencia más aun el valor de la práctica regular de actividad física (en especial al aire libre o en espacios amplios) para la salud física y mental. La Fundación Estadio mira al futuro con ilusión a través de sus proyectos que nos impulsarán otros 60 años en el top de la actividad deportiva y, como no, social. **Mila esker** por acompañarnos un año más en este espectacular viaje.

Que disfrutemos de las próximas fechas navideñas (de restricciones) y del 2021 (de ilusión y esperanza).

Nos seguimos viendo en el Estadio.

Jon Urresti
presidente de la Fundación Estadio

Desde mediados del mes de marzo vivimos una vida un tanto distinta a la que solíamos vivir. Nuestro día a día cambió, al igual que lo hizo el de las Fundaciones Vital. De la noche a la mañana tuvieron que dejar a un lado parte de los proyectos que estaban desarrollando en favor de la sociedad alavesa para centrarse en lo que realmente era urgente en ese momento. La ayuda prioritaria se centró en atender la emergencia sanitaria, en la necesidad social ante la pandemia y en las ayudas económicas a sectores muy afectados como el comercio y la hostelería, la cultura, el tejido asociativo o las personas autónomas, entre otros.

Personas abonadas y usuarias de las
Fundaciones Vital donan cerca de

400.000 euros
de sus cuotas de este año



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Ulertzen dugu kuota itzultzea eskatu duten harpide-dunen erabakia, eta une hauetan animoak eta be-sarkada handi bat bidali nahi dizkiegu. Era berean, hainbat lagunen eskuzabaltasunari esker, osasun ikerketako programak abiaraziko dira, eta Estadioren kirol eskaintza indartuko dugu.

Llegó el confinamiento y nos tuvimos que quedar en nuestras casas. Nadie pudimos acudir a la Fundación Vital Fundazioa, ni a la Fundación Idiomas ni por supuesto a la Fundación Estadio viéndose, todas estas fundaciones, obligadas a suspender los cursos y las diferentes actividades. En consecuencia, todo lo ya abonado con anterioridad por un importe de 1,28 millones de euros no se pudo desarrollar. Ante esta situación, el Patronato de la entidad decidió dar a elegir a las personas afectadas entre solicitar el reintegro de la parte no disfrutada, o donarla para reforzar las acciones sociales, asistenciales, culturales, deportivas y educativas que desarrollan las tres fundaciones o a la investigación a través de Bioaraba, el Instituto Alavés de Investigación Sanitaria.

Una vez concluido todo el proceso el presidente de las Fundaciones Vital, Jon Urresti, se siente "especialmente agradecido por la fenomenal respuesta" de las personas abonadas y usuarias, ya que la inmensa mayoría se ha puesto en contacto con la Fundación para optar por una de las tres opciones. Del total de 1,28 millones de euros que provienen de las cuotas del Estadio, las matrículas de la Fundación Idiomas y los cursos y talleres de Fundación Vital Fundazioa, el 70% solicitó su reintegro, 895.000 euros, que ya ha sido abonado. Por su parte, un 30% de las y los abonadas/os o usuarias/os decidió donarlo a algunos de los fines propuestos. Estos 385.000 euros se invertirán en los programas sociales, asistenciales, de ayudas y culturales que desarrolla Fundación Vital Fundazioa; en reforzar la oferta formativa tanto presencial como online de Fundación Idiomas; y en reforzar también la oferta deportiva y el mantenimiento de las instalaciones de Fundación Estadio. Además, se va a colaborar en los proyectos de investigación sanitaria que desarrolle Bioaraba.



Sin duda alguna, entendemos a todas las personas abonadas y usuarias que han decidido pedir el reintegro de su cuota enviándoles todo el ánimo del mundo y un enorme abrazo en estos difíciles momentos, pero de forma destacada queremos también agradecer la generosidad de aquellas y aquellos que, gracias a su aportación, permitirán poner en marcha programas de investigación sanitaria y se reforzará la oferta deportiva de nuestro Estadio.

Fundación Vital sigue apostando por el deporte femenino y este curso otorgará **14** nuevas becas



Hace ya dos años Fundación Vital puso en marcha un novedoso y ambicioso plan para tratar de alcanzar la igualdad entre chicas y chicos en el deporte. Bajo el nombre Programa Deporte Femenino en Araba/Álava 2018-2022 'Sí Quiero', buscaba contribuir a esa igualdad y crear una base de mujeres deportistas. En este tiempo se han realizado con gran éxito diferentes acciones para su impulso y fomento como masterclass de deportistas alavesas en centros educativos del territorio, campus de deporte íntegramente femeninos, torneos 3x3 en zonas céntricas de la ciudad, etc.

En este marco, el pasado mes de septiembre lanzó una nueva convocatoria de becas para continuar impulsando el papel de las chicas en todos los estamentos deportivos. En concreto, ayudas para aquellas chicas que realicen cursos de entrenadora de fútbol, así como cursos oficiales de cualquier deporte que supongan obtener el título de entrenadora, jueza y/o directiva deportiva.

Tras cerrarse el plazo de presentación de las solicitudes, se acordó conceder 14 becas este curso. Por un lado, cinco deportistas van a tomar parte en cursos para formarse como entrenadoras de fútbol. En concreto, realizarán los cursos de entrenadora que organiza la Federación Alavesa de Fútbol a través de la Escuela Nacional de Entrenadores, y que se ajusta a la legislación estatal, al reglamento de la RFEF y las directivas de la UEFA Coaching Convention. Los cursos les proporcionarán los conocimientos y las habilidades necesarias para desarrollar su labor en las competiciones organizadas por las federaciones de fútbol de ámbito autonómico y de la RFEF. Las becas de Fundación Vital cubrirán hasta el 75% del curso federativo. Las solicitantes debían haber nacido en Araba/Álava o estar empadronadas en el Territorio Histórico desde hace tres años. En el caso de no cumplir este último requisito, debían tener en la actualidad licencia federativa de monitora, entrenadora deportiva o deportista con un club, asociación o escuela deportiva de Araba/Álava, además de haber ejercido la misma función en clubes, asociaciones o escuelas al

Duela bi urte, Vital Fundazioak plan berri eta handi bat jarri zuen abian, kirolean nesken eta mutilen arteko berdintasuna lortze aldera. Hala, 'Bai, nahi dut' Arabako Emakumeen Kirol Programa (2018-2022) izeneko egitasmoarekin, berdintasun horretan laguntzea eta emakumezko kirolarien oinarria sortzea du xede. Ikasturte honetan bertan, hamalau beka emango dizkie Arabako emakume kirolariei: horietako bost, futbol entrenatzaileentzako UEFA ikastaroak egiteko; eta bederatzi, hainbat kirol modalitate-tan teknifikazio ikastaroak egiteko.



menos durante tres temporadas. Esta iniciativa cumple este año su tercera edición y desde entonces ha becado ya a diez chicas.

Junto a ellas, Fundación Vital lanzó otra convocatoria para fortalecer la presencia de mujeres en otras disciplinas y en las estructuras técnicas, directivas o como juezas y árbitras. En esta convocatoria se ha seleccionado a nueve candidatas para formarse en ocho disciplinas: balonmano, gimnasia rítmica, herri kirolak, natación, natación sincronizada, pádel, squash y taekwondo. En este caso, las becas suponen financiar el 50% del importe de los cursos oficiales.

En definitiva, se trata de impulsar nuevas iniciativas para que crezca el número de féminas en todos los estamentos del deporte, no solo en la práctica.





¿Nadar en aguas frías como protección frente a la demencia?

Investigadoras/es de la Universidad de Cambridge han descubierto que nadar en agua fría puede proteger al cerebro frente a enfermedades degenerativas. Por primera vez se ha encontrado una proteína de 'choque frío' en la sangre de las/os nadadoras/es habituales durante el invierno en el Parliament Hill Lido de Londres,



y han demostrado en ratones que esa proteína ralentiza la aparición de la demencia e incluso repara parte del daño que causa. Aunque la investigación se encuentra en una fase muy temprana es muy esperanzadora porque se centra en la capacidad de hibernación que tienen todos los mamíferos y que es provocada por la exposición al frío.



Abrumado por su deportividad

El triatleta español Diego Métrida protagonizó el pasado mes de septiembre un gesto de generosidad deportiva que se ha extendido por las redes sociales. El 13 de septiembre, Métrida iba a entrar en la meta del Triatlón de Santander en cuarta posición detrás del británico James Teagle. A 100 metros de la llegada Teagle se despistó y tomó un giro equivocado. Métrida lo adelantó pero, al darse cuenta del error, se detuvo para permitir que Teagle cruzara primero. "Se lo merecía", aseguró el español. Tras este gesto tan deportivo, la organización decidió otorgarle el tercer puesto honorífico, así como el mismo premio en metálico. "Esto es algo que mis padres y mi club me enseñaron desde niño. En mi opinión, debería ser algo normal", aseguró.

L'Équipe subasta sus fotos de archivo

'Un siglo de fotos deportivas' es el nombre de la subasta organizada el pasado 9 de octubre con material de la colección fotográfica del emblemático diario deportivo francés L'Équipe. Se ofrecieron 201 instantáneas pertenecientes a la colección de más de 12 millones que cubren un siglo de deporte. La selección incluye diversas disciplinas deportivas, y llama la atención sobre el tesoro de los archivos del diario, digitalizados tras el traslado a su nueva sede. En 2021 L'Équipe seguirá desarrollando la fotografía deportiva internacional con la creación del premio anual 'Prix Richard Martin' de fotografía de acción en el deporte en homenaje a este profesional fallecido el pasado 7 de julio.



Nudismo en tiempos de mascarillas

En tiempos de mascarilla, encontramos dos curiosos ejemplos de actividades deportivas nudistas. Debido a la covid-19 se han suspendido casi todos los maratones y las grandes carreras. Sin embargo, en el Sunny Rest Resort, un resort nudista privado en Pensilvania (EE.UU.) se decidió mantener su tradicional carrera de cinco kilómetros. "En esta temporada de pandemia de cubrirnos la cara en público, ¿por qué no descubrir todo lo demás?", escribió en su Instagram @jenamillerrunner, participante de la carrera. "Qué manera más divertida de experimentar algo de libertad en un momento de miedo, dolor, restricciones y desilusiones apremiantes", añadió. Además, en Alemania (país de larga tradición nudista) los jugadores de dos equipos de fútbol dejaron sus equipaciones en casa para protestar por la falta de autenticidad el fútbol moderno. Sólo con sus botas, calcetines de colores y los dorsales pintados en la espalda, quisieron dar "un ejemplo de naturalidad contra la influencia de las redes sociales y los falsos ideales de belleza".



COVID-19ak ezin izan zuen kontinentearteko igeriketa zeharkaldi bakarra geldiarazi

Koronabirusaren pandemia dela eta, bertan behera utzi dira kirol ekitaldi asko; baina, joan den abuztuan, igeriketako erronka paregabea egin zen Istanbulen. Ehunka lehiakidek hartu zuten parte Bosforoko Kontinentearteko 32. Igeriketa Lasterketan. Munduan egiten den kontinentearteko igeriketa proba bakarra da, eta ur irekiko igeriketa lasterketarik onenetakotzat jotzen da. Kanlica barrutian hasten da, hiria- ren Asiako aldean; eta Europako Kuruceme barrutian amaitzen. Aurten, 59 herrialdeko 1.765 igerilari bildu zituen, 6,5 km igeri egiteko. Turkiako Olinpiar Batzordeak antolatu zuen lasterketa, eta 1989an hasi zen igeritena.



Jabón para ciclistas



La firma Cosmydor ha creado una pastilla de jabón artesanal dirigida especialmente a las/os ciclistas. A la manteca de karité y el aceite de coco, base de todos sus jabones sólidos, han añadido semilla de comino negro, hoja de clavo y aceites de hoja de canela, lo que aporta de forma natural beneficios hidratantes y suavizantes para la piel. El jabón ciclista de Cosmydor, formulado con ingredientes anti-manchas y antiolor, es ideal para todas/os las/os amantes de las dos ruedas.

Tenista de élite implicada contra el racismo

El pasado mes de agosto la tenista japonesa Naomi Osaka (#3 ranking WTA, tímida introvertida) abandonó en Nueva York el torneo Western & Southern Open en protesta por el tiroteo en el que el ciudadano negro Jacob Blake recibió un disparo de la policía por la espalda en Wisconsin. Este hecho provocó una ola de protestas en todo el país, además de un creciente boicot por parte de muchas otras estrellas del deporte. Tras retirarse, Osaka reconoció que “como mujer negra, siento que hay asuntos mucho más importantes que necesitan atención inmediata, en lugar de verme jugar al tenis”. Y en septiembre tuvo otro gesto en el US Open. Durante todas las jornadas lució mascarillas faciales negras con los nombres, en letras blancas, de las personas de raza negra víctimas de la violencia policial, todos ellos nombres que han inspirado el movimiento Black Lives Matter para luchar contra esa violencia. Naomi inspirará el nuevo personaje manga (la ‘inigualable Naomi Tenkaichi’) de la revista Nayayoshi.



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Masterclass en centros educativos

Fundación Vital Fundazioa ha vuelto a poner en marcha este curso en centros educativos del Territorio diversas clases magistrales sobre una amplia variedad de deportes. Enmarcado en el Programa ‘Sí Quiero’ de impulso al deporte femenino en Araba/Álava 2018-2022 que está desarrollando con el fin de contribuir a la igualdad entre chicas y chicos, en este complicado curso escolar se van a volver a ofrecer estas masterclass de forma gratuita.

Diferentes deportistas alavesas se están acercando a los centros para dar a conocer sus historias y experiencias personales en el ámbito del deporte de élite. Su trayectoria deportiva servirá para valorar mejor el deporte femenino, así como para incitar a otras chicas a ser parte activa del tejido deportivo alavés. En definitiva, la visibilización de la mujer deportista alavesa y demostrar a las futuras generaciones de chicas que el deporte es una opción de futuro viable, divertida, saludable y atractiva.

Las clases tienen una parte teórica y otra práctica. En la teórica las deportistas hablan de su experiencia, sus inicios en el deporte y sobre lo que les aporta física y psicológicamente. En la práctica se centran en mostrar más ejercicios y técnicas de cada deporte. La variedad de deportes ofertada es muy amplia: atletismo, esgrima, fútbol, karate, pelota vasca, rugby, sokatira, voleibol y waterpolo, entre otras.



Los centros educativos que deseen albergar una de estas charlas pueden solicitarlo a través del correo electrónico info@siquiero.eus o en el teléfono 647 566 579.

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

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

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

Halterofiliak, aparteko indarra eta ahalmena ez ezik, oso teknika ona ere eskatzen du; bai eta borrokarako jarrera eta erabateko kontzentrazioa ere. Hori dela eta, halterez gain, beste diziplina batzuetako kirolariek pisuak altxatzen dituzte beren entrenamendu funtzionalaren barnean.

Halterofilia, mucho más que levantar peso

Muchas personas mantienen la idea errónea de visualizar la halterofilia como el esfuerzo descompensado para levantar cargas de peso excesivas. Y a primera vista puede parecer un deporte simple, pero exige un control físico y mental máximo. Para levantar hasta el triple (Nain Suleimanov, 190 kg en categoría de 60 kg) del peso corporal desde el suelo hasta pasar por encima de la cabeza no basta con utilizar todos los músculos del cuerpo, se requiere también una concentración absoluta, una técnica excelente y espíritu de lucha. En las competiciones, además, las/os atletas deben intentar un levantamiento dentro del minuto siguiente a ser llamadas/os. La necesidad de preparar el cuerpo y la mente en tan poco tiempo es un desafío al ritmo y la capacidad para mantener la calma y la energía.

Debido a estas características, además de las/os halteras específicas/os, muchos/as deportistas de otras modalidades levantan pesas como parte de su entrenamiento funcional. La halterofilia es un deporte de fuerza explosiva y potencia que requiere de una técnica muy eficaz para su ejecución.

Precisamente en eso está la diferencia con otras disciplinas similares. Basta ver una arrancada (levantar la barra por encima de la cabeza en un movimiento) o un envión (en dos tiempos, hasta el pecho y arriba) para darse cuenta de que la técnica es muy necesaria. Ésta es la razón por la que la práctica de este deporte empieza a edades tempranas. No es importante levantar mucho peso, sino aprender cómo hacerlo.



Existen estudios que demuestran la ganancia de flexibilidad gracias a la halterofilia. Otros aportan pruebas sobre la mejora en el rendimiento físico de las niñas y niños al trabajar la potencia y la explosividad desde una edad temprana. Así se ha llegado a la conclusión de que un entrenamiento supervisado no es inseguro, aunque el control es imprescindible.

Son necesarios hasta ocho años para alcanzar un nivel alto de entrenamiento en este deporte, motivo por el que los entrenamientos especializados comienzan a la edad de once o doce años. Algo que está en consonancia con otros deportes en los que se piensa que la precocidad es una ventaja debido a beneficios como el aprendizaje motor, la flexibilidad y el crecimiento que se experimenta a esas edades. En edades tempranas, su práctica puede prevenir enfermedades futuras. La ganancia de tono muscular favorece el desarrollo, ayuda a bajar los porcentajes de grasa corporal y a mantener una correcta posición impidiendo que las malas posturas perjudiquen la estructura ósea. Además, el bienestar psicológico y social de cualquier práctica deportiva en buenas manos está garantizado. Sin embargo, todo programa de fuerza debe ser individualizado y estar supervisado por un/a especialista. Un exceso de sobrecargas y sin planificación adecuada puede suponer riesgo de lesiones articulares o desequilibrios musculares.

Mecánica

En la arrancada, el peso es levantado en un solo movimiento y el/la levantador/a permanece inmóvil, con los brazos y las piernas extendidas y los pies alineados. En dos tiempos, primero se levanta el peso sobre el pecho (clean o cargada) y luego se extienden los brazos y las piernas, con los pies en línea (jerk o envión). Cuando se levanta la barra, los codos estarán en la máxima extensión y el cuerpo y la barra en el mismo plano.

Si se deja caer la barra antes de recibir una señal para hacerlo, el levantamiento se considera fallido. Las/os árbitros también penalizan el hecho de no iniciar un levantamiento dentro del tiempo establecido o de tocar la plataforma con cualquier parte del cuerpo que no sea la planta de los pies.

Se permiten tres intentos en la arrancada y otros tres en dos tiempos. Se tiene en cuenta el mejor levantamiento en cada uno de ellos para determinar el resultado global (total). Si un atleta no logra hacer un levantamiento válido en cualquiera de sus tres intentos en la arrancada, es eliminada/o de la competición y no puede avanzar a realizar dos tiempos. Cuando se produce un empate, gana la/el deportista que levante los kg en primer lugar.

Beneficios de la halterofilia:

- Ayuda a mejorar la postura corporal.
- Mejora el acondicionamiento físico para desarrollar aptitudes como la fuerza, potencia, velocidad, precisión, equilibrio, resistencia, flexibilidad y agilidad.
- Promueve una serie de pautas conductuales hacia una vida sana.
- Fomenta el espíritu emprendedor, competitivo y respetuoso.



Halterofilia en el Estadio

En el Estadio contamos con el **Club Halterofilia Indarra Vital** que entrena, compite e imparte un curso para jóvenes en la sala de pesas (renovada durante el cierre), aunque en estos momentos está suspendido con motivo de la pandemia. Además, hay numerosas personas abonadas que levantan pesas como parte de su entrenamiento funcional.



SOUTIENS TON CLUB APOYA A TU CLUB FRENTE A LA COVID-19

‘**A**poya a tu club’ (Soutiens ton club) es una iniciativa de la Fundación Deportiva Francesa para apoyar financieramente a los clubes amateur que están teniendo dificultades económicas para hacer frente a esta temporada a causa de la situación provocada por la covid-19. Conscientes de que ellos son los cimientos del deporte, el semillero donde se forman las y los deportistas; o que muchos de ellos llegan a ser el máximo exponente en sus respectivas disciplinas, han puesto en marcha una plataforma online en la que las organizaciones deportivas pueden inscribirse, personas y empresas hacen sus donaciones para apoyar a su club (y ayudarles a seguir con su labor) y obtener deducciones fiscales.

La pandemia de la covid-19 ha puesto patas arriba muchos sectores de nuestra sociedad, desde el sanitario hasta la economía, pasando también por el deportivo. Y los clubes aficionados, sustentados básicamente en voluntariado, su masa social y patrocinadores menores, están sufriendo las consecuencias de esta ‘nueva normalidad’. En las circunstancias actuales, con menos entrenos y competiciones, menos fondos..., pueden ver truncados todos sus esfuerzos y sueños de tantos años.

Un estudio realizado en Francia ha calculado que las pérdidas medias por club amateur en ese país ascienden a 6.800 euros, y muchas de las 360.000 asociaciones deportivas existentes están sufriendo económicamente por el cese de las competiciones.

Con este panorama, la Fundación Deportiva Francesa, con el apoyo del Ministerio de Deportes, el Comité Olímpico francés, el Paralímpico, la Agencia Nacional de Deportes y asociaciones que representan a las comunidades locales han lanzado la operación solidaria ‘Soutiens ton club’ (Apoya tu Club), una plataforma de donaciones para ayudarles financieramente.

Esta herramienta online permite a los clubes deportivos que se encuentran en dificultades recuperar un poco de efectivo para prepararse para la temporada y mantener su actividad. El objetivo de la iniciativa es simple: crear un fondo nacional de solidaridad en beneficio de todos los clubes federados y complementarlo con una convocatoria de donaciones dirigida a sus socios/os y simpatizantes, empresas o particulares. Las personas o empresas donantes tienen la opción de elegir el club deportivo al que quieren hacer la aportación y esta está sujeta a una deducción



*'Babestu zure kluba' (Soutiens ton club) Frantziako Kirol Fundazioak sortutako ekimena da, COVID-19aren egoera korapilatsua-
ren aurrean amateur klubetara diruz laguntzeko. Kirol erakundeek izena eman dezakete on-
line plataforma batean, eta pertsonak edo enpresek beren dohaintzak egiten dituzte beren klubari laguntzeko eta kenkari fiskalak lortzeko.*

fiscal de hasta el 66%. Asimismo, con el fin de fortalecer la solidaridad, se redistribuirá un 10% de las donaciones realizadas a los clubes en mayor dificultad, en base a criterios objetivos.

Pueden adherirse a la campaña todos los clubes deportivos registrados afiliados a cualquier federación deportiva, así como los centros de formación de deportistas autorizados para clubes profesionales, cualquiera que sea su estructura. La operación abre la posibilidad a cualquier persona física o jurídica de donar a cualquier club y, a la vez de ayudarles con lo que más necesitan en estos momentos y a mantener su actividad con deportistas, beneficiarse de las deducciones fiscales de acuerdo con lo previsto por la ley, en un entorno de total seguridad. Además, si quieres donar a la causa pero no conoces los clubes próximos a ti, puedes localizarlos en monclubpresdechezmoi.com

La plataforma 'Apoya a tu club' también da la posibilidad de contribuir a un fondo solidario que, una vez finalizada la operación, se distribuirá íntegramente entre las asociaciones deportivas que no hayan recibido ninguna donación y/o todavía se encuentren en dificultades.

El objetivo de sus promotores es apoyar a tantos clubes como sea posible con el fin de que esta temporada deportiva pueda disputarse. Solo un mes después del lanzamiento de la campaña de recaudación de fondos, cerca de 4.500 clubes se habían registrado en la plataforma para beneficiarse de las donaciones y el importe recaudado superaba ya los 500.000 euros.



zoom



Vitaly Scherbo

"Mis viejas/os amigas/os,
el ambiente en el tapiz y las peleas,
en el buen sentido, entre las/os
competidoras/es. La puntuación, el
sudor y los nervios. Por supuesto
que extraño todo eso.
No lo he sentido desde hace
mucho, mucho tiempo".

"Nire aspaldiko
adiskideak, tapizeko giroa eta
lehiakideen arteko borrokak, zentzu
onean. Puntu kopurua, izerdia eta
nerbioak. Horren guzti horren mira
dut, jakina. Oso-oso aspalditik ez
dut horrelakorik sentitzen".



Perfil

Vitaly Scherbo (48 años), gimnasta bielorruso ganador de seis medallas de oro (de las ocho en juego) en unos mismos Juegos Olímpicos (Barcelona 1992), fue el primer gimnasta en conseguirlo y el primer deportista en ganar cuatro en un mismo día. Con otras 4 medallas olímpicas (bronces en Atlanta 1996), 11 oros mundiales... está considerado el mejor gimnasta de todos los tiempos. Su madre le inició en la gimnasia a los 7 años para canalizar su hiperactividad, y él se enamoró de este deporte consiguiendo transformar su energía en movimientos precisos y enorme concentración. En la actualidad se dedica a educar y a desarrollar la confianza y la autoestima a través de la gimnasia a niñas/os y jóvenes en su centro en Las Vegas (EE.UU.)

"My old friends,
the air inside the arena and
the fights, in a good way, between
the competitors up there. The scoring
and sweating and shaking up.
Of course, I miss all that. I haven't
been there for a long,
long time".



MIKEL LANDA

ciclista

Arraroa izan da denboraldi hau, txirrindularitzak eta nazioarteko proba garrantzitsuek ere COVID-19aren ondorioak jasan baitituzte. Dena dela, denboraldia amaitu berria bada ere, Mikel Landa arabar txirrindularia dagoeneko itzuli da errepidera, 2021eko denboraldia prestatzen hasteko asmoz. Frantziako Tourrean laugarren izan ondoren, itxaropen handiak jarri ditu datorren urtean. Txirrindularitza bere kategoria guztietan sustatzea eta garatzea xede duen Euskadi Fundazioko presidente gisa, nabarmendu du garrantzitsua dela gizarteak oinarritzko kirola babestea. Eta gogorarazten digu kirolariek kausa solidarioetan eredu izan behar dutela.

“El ciclismo es un deporte al que se acerca mucha gente, y este año ha faltado todo eso”

Recién finalizada una temporada extraña, en la que el ciclismo y las grandes pruebas internacionales han sufrido también las consecuencias de la pandemia de la covid-19, el corredor alavés Mikel Landa se ha lanzado ya a la carretera para comenzar a preparar la 2021. Cuarto en el pasado Tour de Francia, tiene grandes esperanzas en el nuevo año. Desde su posición como presidente de la Fundación Euskadi, que trata de promover, fomentar y desarrollar el ciclismo en todas sus categorías, llama la atención sobre la importancia del respaldo social al deporte de base. Y recuerda que las/os deportistas deben dar ejemplo en causas solidarias.

¿Qué balance haces de la temporada recién finalizada?

Un balance positivo sobre todo por haber podido correrla en medio de la crisis sanitaria de la covid-19. Poder hacer la temporada casi al completo ha sido muy positivo para todas/os. Y a nivel personal, estoy contento con el cuarto puesto del Tour y con la regularidad que he tenido.

¿Ha influido mucho la covid-19 en su desarrollo? Da la sensación de que se ha perdido mucha esencia del ciclismo...

Ha influido muchísimo. Primero, el rendimiento de las/os ciclistas era una incógnita

porque se ha comprimido todo y también porque la preparación ha sido muy diferente. Algunas/os hemos estado en casa durante las cuarentenas haciendo rodillo cuando otras/os podían entrenar. Así que hemos llegado a las carreras en condiciones muy diferentes. A nivel de público, también se ha reducido mucho. El ciclismo es un deporte al que se acerca mucha gente, tanto en las salidas, llegadas y en los recorridos, y este año ha faltado todo eso. Y también por el cambio de fechas. Estamos acostumbradas/os a vivir el ciclismo más en verano, cuando mucha gente está de vacaciones, y este año faltaba todo eso.

¿Qué expectativas tienes para 2021?

Me gustaría empezar la temporada, en febrero, en alguna carrera en España, podría ser en Andalucía o en Valencia. Después la Itzulia (Vuelta al País Vasco), que es una carrera que siempre me ha gustado y quisiera hacerla bien, y luego el Tour de France. En principio se recuperan las fechas habituales, así que veremos cómo está la situación y qué carreras podemos hacer.

Araba/Álava ha sido cuna de grandes ciclistas, ¿cómo ves a las nuevas generaciones?

Hemos tenido épocas muy buenas con corredores disputando las mejores carreras, en el Tour han estado Igor Glez. Galdeano, Joseba Beloki, y ahora estoy yo. Ahora en las categorías inferiores hay menos gente, por lo que es más difícil que salga alguna/o. Pero confío en que venga alguna/o por ahí detrás empujando fuerte y que esté algún día donde estoy yo ahora.



¿Cómo animarías a las y los más pequeños para iniciarse?

Hay que invitarles a probar, porque es un deporte súper agradecido y en el que haces mucho grupo con las/os compañeras/os. Aunque parece que vas sola/o, haces amistades para toda la vida. Y las escuelas están para ayudarles a iniciarse.

Fuiste el primer deportista patrocinado por la Fundación Euskadi durante tu primer año como juvenil. ¿Qué supuso ese respaldo?

Fue un apoyo importante porque pusieron a mi alcance los mismos medios que tenía casi un profesional; un preparador para seguir un plan de entrenamiento, me hacían pruebas de esfuerzo, me dejaban una bici casi tan buena como la de los profesionales..., empecé a tener facilidades para intentar ser profesional.

En estos tiempos de crisis en los que tantos clubes de base y deportistas promesas se encuentran a punto de dejarlo por falta de dinero, competiciones y público, es clave el papel de entidades como la Fundación Euskadi. ¿Cómo está ahora mismo la Fundación y qué objetivos se plantea?

En la Fundación estamos sufriendo la falta de calendario en todas las categorías, pero confiamos en que el año que viene vuelva todo a la normalidad. Tenemos más de 150 chavalas/es entre todas las categorías. Por suerte, gracias a nuestros patrocinadores, que no han dejado de apoyarnos, podemos continuar con la misma infraestructura que hasta ahora. E intentaremos que, con un poco más de calendario, se pueda seguir progresando.

El papel de las/os socias/os, aficionadas/os, simpatizantes y patrocinadores de los clubes de cualquier deporte es ahora más importante que nunca...

Sí, claro. Para nosotros todo el apoyo de las/os socias/os es esencial y que haya gente que sienta el equipo como suyo y que quiera apoyarnos aun no pudiendo venir a vernos. Estamos muy agradecidos.

Te hemos visto apadrinando iniciativas de carácter social. ¿Lo haces como cualquier otra persona comprometida con su entorno, o crees que las y los deportistas con tanta visibilidad tenéis, además, el compromiso de dar ejemplo solidario?

Creo que las/os deportistas somos un gancho para la sociedad, sobre todo para la gente joven que nos sigue mucho. Por eso, tenemos que aprovechar eso para hacerles ver iniciativas solidarias como las del Banco de Alimentos de Araba, enfermedades raras, etc...

Preguntas cortas:

- **Una ciudad para vivir:**
Vitoria-Gasteiz
- **Un lugar para descansar:**
Murgia
- **Una película:**
'Uno de los nuestros', de Martin Scorsese
- **Deportista al/a la que admires:**
Mikel Urrutikoetxea, pelotari
- **Otro deporte para practicar:**
Natación



Voladoras Mañaneras

“Mañana, a las 9, en la puerta del Estadio”

«Bihar, 9:00etan, Estadioko atean». Esaldi horixe esan zioten egun batean Gema Fernandezi; eta, nolabait, ohiturak betiko aldatu zizkion. Artean ez zen korrikalaria. Hala ere, nazioarteko maratoi batera laguntzaile gisa joan ondoren Gasteizera itzuli zenean, jarduera horrekiko interesa piztu zitzaion. Orduz geroztik, astelehen, asteazken eta ostiralero, goizeko 09:00etan, hitzordua dauka 'Goizeko hegalariekin', BTVn. Olgaren hitzetan: «Estadioko atearen aurrean dagoen betiko bankuan». Hortxe elkartzen dira, «Gasteizko ingurune berde pribilegiatuan» kilometroak egitera abiatu aurretik. Gehiago ere badira, eta horietako batzuk bildu ditugu, 'Goizeko hegalaria' zer den konta diezaguten. Kirolari talde bat baino askoz ere gehiago dela aurreratu digute: «Konfiantzako lagunak gara». Marian Ramos, Olga Escalada, Mercedes Aranzabal, Edurne Saiz, Belen San Pedro eta Gema Fernandez dira.

Esta fue la frase que un día le dijeron a **Gema Fernández** y que, de algún modo, cambió sus rutinas para siempre. Ella no corría todavía, pero tras volver a Vitoria-Gasteiz después de ir como acompañante a un maratón internacional le “picó el gusanillo” por esta actividad. Desde entonces, cada lunes, miércoles y viernes tiene una cita a las 9 de la mañana con las ‘**Voladoras mañaneras**’ en el BTV, en palabras de **Olga**, “en el banco de toda la vida que está frente a la puerta del Estadio”. Ese es su punto de reunión antes de lanzarse a hacer kilómetros por el “privilegiado entorno verde de Vitoria-Gasteiz”. Aunque son más, hemos juntado a algunas de ellas

para que nos cuenten qué es ‘Voladoras mañaneras’, aunque ya nos adelantan que es mucho más que un grupo de deportistas: “somos amigas y confidentes”. Son **Mercedes Aranzabal, Pilar Barredo, Olga Escalada, Yolanda Etxebarria, Gema Fernández, Marian Ramos, Edurne Saiz y Belén San Pedro**.

El Estadio es el origen de muchas relaciones que van más allá de los límites de sus instalaciones. Pandillas de adolescentes que se juntan en verano alrededor del trampolín y cuya amistad se traslada a las calles de la ciudad durante el invierno; ese grupo de madrugadoras para hacer aquagym que celebran juntas los cumpleaños

en la sociedad de una de ellas, o cuadrillas de corredoras como nuestras protagonistas, que empiezan haciendo deporte y acaban compartiendo momentos de su vida.



Olga



Belén

“El grupo se creó formalmente en 2012, pero algunas ya salíamos juntas a correr desde 2008, alguna incluso desde antes”, precisa **Marian**, una de las más veteranas. “Al principio nos juntábamos las que podíamos justo después de dejar a nuestras hijas e hijos en el colegio. Había días que éramos seis, otros tres e incluso solo dos, pero era la manera de obligarte a salir”, añade.



Edurne

El boca a boca se extendió, el grupo creció con “una amiga de una amiga”, asegura **Mercedes**, y así, “sin ningún reto, empezamos a correr”.



Pilar

Durante estos años el grupo ha evolucionado mucho. Ahora sí se marcan objetivos y, hasta la aparición de la pandemia, que ha obligado a cancelar el circuito de carreras populares, era habitual su participación en pruebas de diez kilómetros, medias maratones, la mítica Behobia-San Sebastián, “un hito en nuestras vidas”, asegura **Edurne**, e incluso algunas han corrido maratones. Pero “Voladoras es algo más que un grupo de running”, precisa Marian. “Es un grupo de gente que gracias a este deporte ha hecho amistad. El running es una buena excusa para vernos, para contarnos nuestras cosas, reírnos juntas, y alguna vez llorar”, asegura.



Mercedes

“Somos amigas, confidentes, nos damos consejos, fuerza, siempre estamos ahí para ayudarnos”, insiste Mercedes, quien también recuerda los cafés en el Estadio, las meriendas de cumpleaños o las salidas de fin de semana que la pandemia ha pospuesto para tiempos mejores.



Gema



Yolanda

Para **Belén**, su presencia en el grupo tiene un plus. Ella es una de las últimas incorporaciones, se unió hace apenas un año, pero un año duro porque fue diagnosticada de un cáncer de mama. Así que salir con ellas ha sido fundamental en su proceso de curación. “Han estado siempre ahí, acompañándome”, asegura.

Ahora la rutina de ‘Voladoras mañaneras’ ha cambiado por las limitaciones derivadas del coronavirus. Ya no corren en grupo pero, mientras esperan que todo pase, saben que forman un equipo que se echa de menos porque, como dice **Gema**, “nos aporta un montón de cosas, y todas son buenas”. Resumiendo, añade **Edurne**, “hacemos runningterapia”.



Marian

Si formas un grupo de ‘gente del Estadio’ que, con el paso del tiempo y la excusa de hacer un deporte (correr, nadar, pedalear, monte...) juntas/os habéis llegado a formar un grupo de amigas/os para hacer otras cosas envíanos un mensaje a estadio@fundacionestadio.com con vuestro nombre y un texto breve.



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:

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

HOSTELERÍA - OSTALARITZA

ESTADIO

ALTO MECILLO

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 cierres (y sus consecuencias) derivados de la covid-19. Son muchas las dificultades que estamos sufriendo, y todas las medidas adoptadas son por la salud de todas las personas, abonadas y trabajadoras. Aun siendo incómodas, son necesarias y agradecemos desde aquí la comprensión y la colaboración de todas/os. El servicio de restaurante ha funcionado con total normalidad hasta el cierre, sin embargo, necesitamos más que nunca a nuestras/os clientes. Por ello, hacemos un llamamiento a la solidaridad con este servicio tan dañado este 2020, con la esperanza de poder trabajar con cierta normalidad. Para facilitar que sigáis disfrutando de este servicio y con descuentos, nos hemos acogido a los Bonos Turismo Euskadi.

Queremos que sepas que, además de la ventilación diaria, contamos con equipos independientes de climatización (renovado en el restaurante durante el último cierre) que ventilan, filtran y renuevan el aire las 24 horas del día; limpieza y desinfección diarias, desinfección del mobiliario (mesas y sillas) con productos homologados después de cada servicio y dispensadores de hidrogel; distancia de seguridad entre mesas que difícilmente encontrarás en otras cafeterías y restaurantes de Vitoria-Gasteiz. Estas medidas y la profesionalidad de nuestro personal garantizan la tranquilidad y seguridad sanitaria que estás buscando en tus cafés, desayunos, aperitivos, meriendas y comidas. Y en un entorno incomparable. Hostelería Estadio significa tranquilidad y seguridad. ¡Os esperamos!



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



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

Cineclub Estadio Zinekluba

Astelehenetan, urtarilaren 18tik otsailaren 8ra, arratsaldeko 6etan, Estadio Aretoan, zinema forum saioak izango ditugu. Aukera ederra duzu, kirolari buruzko filmez gozatzeko, eta haiei buruz eztabaidatzeko zinemaren eta kirolaren ikuspegitik hizlari onenekin batera. 2021ean ikusgai izango ditugun filmak: Bernet Millerren *Foxcatcher* (borroka libre), Ron Howarden *Cinderella Man* (boxeo), Sam Wooden *El orgullo de los Yankees* (beisbola) eta George Roy Hillen *El castañazo* (izotz-hockeya).



Cuotas anuales 2021, descuentos y nueva cuota de honor

Los órganos de gobierno de la Fundación han acordado mantener en 2021 los precios de las cuotas anuales:

Adulto: 234 €

Mayor: 160 €

Infantil: 117 €

Los armarios o hamaqueros 32 €

Descuentos:

Dependencia: para grados 2 o 3 y quieran seguir acudiendo al Estadio pueden acogerse al descuento del 50% entregando en Recepción la documentación justificativa emitida por el Centro de Orientación y Valoración del IFBS.

Estudiante: Si tienes entre 16 y 25 años (nacida/o entre 1996 y 2005) y estudias y resides fuera de Araba/Álava tendrás un descuento del 50% si entregas en Recepción, **antes del 31/Dic** esta documentación: matrícula del curso 2020/21 y justificante de residencia fuera de Araba/Álava (puede ser certificado del colegio mayor/residencia, del ayuntamiento del lugar de residencia o copia del contrato de la vivienda utilizada).

Familia numerosa: Aplicamos un descuento del 10% en la cuota anual a las personas abonadas con título de familia numerosa. Si es tu caso y aún no lo has solicitado, entrega en Recepción **antes del 31/Dic** una copia del título de familia numerosa actualizado, acompañada del original.

Tienes la lista de precios 2021 completa en fundacionestadio.com. Pasaremos el cobro de las cuotas anuales en la segunda quincena de enero. Para evitar devoluciones no deseadas, actualiza tus datos y asegúrate de que son correctos en Estadio online o Recepción (t 945 131 345 o recepcion@fundacionestadio.com, donde también puedes enviar la documentación escaneada para los descuentos). Si deseas causar baja en la Fundación comunícanoslo antes del 31/Dic.

Cuota de honor:

Para reconocer a aquellas personas abonadas mayores y de larga trayectoria de fidelidad a la Fundación, el patronato de la Fundación ha creado un **nuevo abono de honor para las personas abonadas mayores de 75 años y con 45 años de antigüedad** ininterrumpida o más congelando el importe de su cuota anual en el año que cumplan ambas condiciones (edad y antigüedad ininterrumpida).

Estas vacaciones escolares tienes plan en el Estadio



Tienes varios planes deportivos, según edades e intereses, para las próximas vacaciones escolares de invierno. Del L28 al J31/Dic y/o L4 y M5/Ene de 9 a 13.30 h **Jolastokia** ofrece un programa completo de actividades para niñas/os entre 3 y 8 años. Si te interesa alguno, puedes apuntarte hasta el J17/Dic en Estadio online, Recepción o llamando al 945 131 345.

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

Como todos los años, el Estadio permanecerá cerrado las tardes del 24 y 31 de diciembre desde las 14.30 h y los días 25 de diciembre y 1 de enero. Este año, por primera vez, también permanecerá cerrado la tarde (desde las 14.30 h, salvo para las reservas en el restaurante) del 6 de enero, día de Reyes. Zorionak eta Urte Berri On!

abendua
diciembre

~~25~~

urtarrila
enero

~~1~~

Sigue colaborando y consultando la guía práctica



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

entrar y salir; llevar bien puesta la mascarilla dentro de las instalaciones y durante la práctica deportiva; lavarse bien las manos al entrar y hacerlo con cierta frecuencia; mantener la distancia interpersonal (1,5 m), y cumplir el resto de medidas para la prevención del covid-19 señalizadas, indicadas por el personal y recogidas en la guía práctica para la nueva normalidad en el Estadio que mantenemos actualizada en fundacionestadio.com

Ojalá que a medida que avanza el 2021 podamos ir recuperando la normalidad, señal de que la situación sanitaria habrá mejorado, y volvamos a disfrutar del Estadio en toda su dimensión, sin restricciones, incomodidades ni preocupaciones. Hasta entonces mantén la guardia y sigue colaborando como hasta ahora. Gracias.

Servicio de apoyo al estudio

Para ayudarte a llevar al día tus estudios y deberes te recordamos que, de LaJ de 17.30 a 20 h durante el calendario escolar, Ane está a tu disposición en el aula de estudio (Edificio juvenil, primera planta) para aclararte dudas, ayudarte a estudiar y a hacer tus deberes cuando estés en el Estadio. Antes o después de tu clase o entrenamiento, o mientras esperas a tus madres/padres, aprovecha el servicio de apoyo al estudio.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Arabatxo prepara el Estatal en medio de la incertidumbre

El Club ha estado preparando los Estatales 2020 con la incertidumbre de si se podrían celebrar. Los últimos comunicados de la Federación citaban la prueba Nacional entre el 3 y el 10 de diciembre en Valladolid. Conocida la cita, las y los gimnastas iniciaron su preparación para llegar en un estado óptimo, aunque no fuera una prueba como las anteriores. El club mandará dos equipos, uno femenino y otro masculino. En un año complicado, con el parón de marzo, abril y mayo, el objetivo era disputar la prueba sin ninguna presión y como estímulo al desarrollo deportivo de nuestras/os gimnastas.

El día a día viene marcado por las restricciones del aforo en los entrenamientos que ha llevado a reorganizar las horas de práctica en el Polideportivo de Ariznabarra. Se ha logrado que los entrenamientos sean en exclusividad para las/os integrantes del club, lo que ha permitido una mejora en la calidad e intensidad. Si bien el número de participantes en las actividades del club se ha visto reducido al 50%, con el impacto económico que ello supone.

Las medidas de seguridad y protocolo covid-19 son otra de las novedades de esta campaña. La toma de temperatura en el acceso, la higienización de la sala, el uso individual de materiales como la magnesita, la presencia de la mascarilla durante todo el entrenamiento... garantizan la prevención y seguridad de la actividad.

Por último, con la intención de mantener la motivación en los participantes, amas y aitas, se están desarrollando unos entrenamientos especiales por equipos mixtos que retransmitimos a través de Facebook.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Azkenean hasi ahal izan gara

Osasun krisiak ziurgabetasuna eragin duen arren, gure ikastaro eta kategoria guztiak abiaraztea lortu dugu. Gogotsu itzuli gara, liluratzeko eta elkartzen gaituen kirol honekiko grinaz beterik. Talde federatutik hasi eta gure ikasle gazteenetarako, guzti-guztiok gaude hainbeste irrikatu dugun ur-ingurunean trebetasunak garatzeko gogoz.

Murritzetazko udaren ondoren, hasi dira eskolako ikastaroak eta gure igerilarien entrenamenduak. Gogorra da lehiatu ahal izan gabe entrenatzea, baina itxaropen handiko jendeak osatzen du kluba, eta asko poztzen gaitu horrek. Aldaketa garaia ditugu, bistan denez. Etengabe trebatu behar dugu, eta bizi izatea egokitu zaizkigun inguruabarretara moldatu. Baina indartsu gaude, datorkigun guztiari irmotasunez aurre egiteko adoretu.

Adi egon gure webgunean eta sare sozialetan azalduko den informazioari. Bitartean, animo eta asko zaindu zeuen burua!



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



CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Álvaro Jiménez, subcampeón de España junior

El pasado 17/Oct se disputó en A Coruña el Cto. España Junior. Álvaro Jiménez nos volvió a representar con una destacada actuación. Consiguió subir al pódium en tres ocasiones para recibir su merecida recompensa: plata en arrancada, dos tiempos y total olímpico. El Campeonato estuvo reñido desde el primer movimiento. El objetivo de Álvaro era superar sus plusmarcas personales y lo consiguió, dejándolas en 115 kg en arrancada, 148 kg en dos tiempos y 263 kg en total olímpico. Un joven, que lleva poco tiempo en este deporte y que ya se empieza a codear con la elite.

El 31/Oct en el frontón de Lakua se celebró el Cto. Euskadi absoluto. En la clasificación individual femenina el primer puesto fue para Garoa Martínez, que subió dos veces al pódium por ser la mejor en su categoría de peso corporal 64 kg y por la mejor marca del campeonato individual, con un registro de 186 kg en total olímpico. En masculina Álvaro subió otras dos veces al pódium, por su primer puesto en su categoría de peso corporal y su segundo en

la clasificación general. Volvió a sorprender superando en 5 kg su plusmarca personal en arrancada hecha dos semanas antes en los Ctos. España junior.

También subieron al pódium Koldo Galiano (oro en 61 kg de peso corporal), Mikel Larra (bronce en 81 kg) y Arkaitz Vuelta (bronce en 109 kg). Hay que destacar las actuaciones del resto del equipo, Guillermo Sabando y Adrián Soto, quienes no subieron al cajón pero mejoraron sus registros personales, y Jordan Santos que se quedó a las puertas de las medallas.



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

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Con ilusión, a pesar del parón

Aún con la incertidumbre de las sucesivas órdenes, decretos y comunicados de las autoridades sanitarias, en septiembre arrancamos la Temporada 2020/21 de manera muy positiva. La demanda de clases tanto para niñas/os como personas adultas ha sido muy alta, y las ganas de todas/os han contribuido a las clases se desarrollen con normalidad.

Establecimos el protocolo para las clases poniendo el foco en la higiene de manos, la distancia interpersonal y el uso de mascarilla que nuestros monitores han llevado a diario. Ellos han sido los que, desde un primer momento, lo han considerado la base fundamental para el desarrollo diario de las sesiones. En especial las/os niñas/os han sido ejemplo de disciplina a la hora de cumplir con todos los requisitos.

Ahora, a pesar de la nueva suspensión, desde TEG seguimos con ilusión y mirando hacia adelante. Las clases de personas adultas permitidas por la normativa sanitaria, continúan. La evolución de la crisis sanitaria marcará el futuro cercano y la vuelta a las pistas de la escuela.



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



tegvitoria



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Nueva temporada pelotazale

Pese a los problemas por todas/os conocidos, esta temporada tenemos una gran oferta en la escuela. Para las/os más txikis (de 8 a 12 años) tenemos la escuela de pelota mano impartida por Julián los martes; los miércoles damos paleta cuero para las/os juveniles; los jueves clases de paleta argentina (prestamos el material) para adultas/os; y los sábados de 12 a 14 h impartimos las clases de paleta goma (entre 8 y 12 años).

Este año, como novedad, que-remos sacar un grupo (o varios) de frontenis para adultas/os los días y horas que consensuemos entre las/os interesadas/os. Si te animas, puedes apuntarte a cualquiera de estos cursos mediante un mensaje por whatsapp al teléfono 657 705 983.

Por el momento, este año las circunstancias no nos dejan celebrar los tradicionales torneos de las distintas modalidades de pelota habituales en estas fechas. Ojalá los podamos celebrar más adelante.



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

Iñigo

MUELAS

jugador de rugby

Ezjakin baten begietara, errugbia kirol latza da, kontaktu handikoa, eta samurtasunerako tarterik ez dagoela ematen du. Hala ere, pixka bat urrunago begiratzuz gero, zintzotasuna, diziplina eta aurkariarenganako begirunea ageri dira. Iñigo Muelasek hogeitaz besterik ez du, eta Gaztediren Ohorezko B Dibisioko kideetako bat da. Nahikoa izan du sei urtez harroin postuan jokatzeko, bere saltsan sentitzeko eta ondorengo honetaz konturatzeko: «Errugbiaren alderdi politena zera da, guztiontzako kirola dela, zaren modukoa izanda ere».

Impresiona ver sobre el césped de un campo de rugby a 30 fornidas/os jugadoras/es pasándose una pelota ovalada y corriendo para conseguir hacer un ensayo. A la vista de un/a profano/a, es un deporte rudo, de mucho contacto y donde parece que no hay margen para los detalles. Sin embargo, cuando una/o mira un poco más, encuentra nobleza, disciplina y un respeto reverencial por el adversario. Quizá algo tenga que ver el tercer tiempo, ese encuentro post partido en el que las/os rivales son simplemente aficionadas/os de un mismo deporte. Iñigo Muelas es, a sus veinte años, uno de los integrantes del Gaztedi RT División de Honor B. Seis años le han bastado para sentirse como pez en el agua desde su puesto de pilar, y para darse cuenta de que “lo bonito del rugby es que es un deporte para todo el mundo, seas como seas”.

“El rugby es un deporte para todo el mundo, seas como seas”



Puedes ver la entrevista a Iñigo en fundacionestadio.com



¿Cuándo empezaste a practicarlo y cómo lo compaginas con los estudios?

Hace seis años me cansé del fútbol. Mi hermano jugaba y mi padre también lo había hecho, así que lo solíamos ver en casa y me gustaba.

Entreno tres días a la semana en Lakua y en Gamarra, y además hago dos días de gimnasio. Lo compagino bien porque estudio magisterio en Arrasate-Mondragón y coincido de que este año dos de los días que tengo entrenamiento, martes y jueves, tengo clase telemática. Los viernes sí que tengo que venir deprisa para entrenar.

¿Qué es lo que te enganchó?

El buen rollo que hay. Entrar en el grupo es muy sencillo, y también que la gente te anime. Y, sobre todo, el tercer tiempo después de los partidos. Al terminar estás con el rival, unas veces te invitan ellos y otras tú. Es lo que le falta a otros deportes. Si hubiera lo mismo, por ejemplo en el fútbol escolar, creo que no se producirían tantos conflictos. Más allá del juego, todas/os somos jugadoras/es de rugby.

Es un deporte muy noble y con mucha disciplina. A las/os árbitras/os se les trata de señor/a y de usted, inimaginable en otros deportes... No se discuten sus decisiones.

¿Qué objetivos tienes?

El rugby me ha permitido conocer a mucha gente y viajar. Cuando jugamos fuera siempre vuelvo con muy buen sabor de boca. Además, el Gaztedi RT te ayuda si necesitas algo, es más que un club deportivo. Mi deseo es seguir jugando y disfrutando. Es muy difícil llegar a vivir de un deporte, y más del rugby, así que solo pienso en disfrutar de todo lo que me aporta y seguir aportando yo. Y si me voy un año de Erasmus, poder jugar donde vaya, pero nada más.

¿Qué nivel tiene el rugby en Araba/Álava?

Solo hay un club, y eso me da un poco de pena porque hay poca competencia, pero el nivel es alto. Hay muchas/os niñas y niños practicándolo.

¿Recomendarías este deporte?

Sí, porque es un deporte para el que vales seas como seas. Da igual si eres alta/o o baja/o, gorda/o o delgada/o, chica o chico, porque hay posiciones para todo el mundo. Sólo hay que estar dispuesta/o a jugar. Además, en el Gaztedi RT hay un equipo de inclusión en el que juegan mezcladas personas con diversidad funcional. El año pasado estuve entrenando con ellas/os y te aportan muchísimo.

perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
Casco Viejo
- **Playa o montaña:**
Montaña
- **Un libro:**
'La joven de las naranjas', de Jostein Gaarder
- **Una película:**
'El señor de los anillos', de Peter Jackson
- **Deportista al que admiras:**
Sony Williams, jugador de rugby de Nueva Zelanda y boxeador
- **Un deporte como espectador:**
Fútbol
- **Tu mayor virtud:**
La simpatía
- **Redes sociales:**
 @mmuelass



IDENTIDADES Y ORIENTACIONES QUE MOLESTAN, TAMBIÉN EN EL DEPORTE

En pleno siglo XXI a pesar de que el colectivo LGTBQ+ (lesbianas, gais, transexuales, bisexuales, intersexuales, queer...) ha avanzado considerablemente en la lucha por la igualdad de derechos, el ámbito deportivo constituye a día de hoy un espacio con bastantes resistencias a la inclusión y a la promoción de la diversidad sexual. Socialmente se acepta esta diversidad pero desde lo políticamente correcto, desde un punto de superioridad y de tolerancia que enmascara los prejuicios asociados a este colectivo.

Si nos remontamos a tiempos pasados, el deporte históricamente ha representado un lugar de dominación masculina, patriarcal y heterocentrista, lo cual ha dado lugar a una discriminación estructural y simbólica a toda aquella persona que no tuviera cabida dentro de aquello que entendemos por masculinidad hegemónica. Este hecho, entre otros, es el que explicaría que la participación de las mujeres es más baja en muchas disciplinas deportivas y esta brecha, además, aumenta con la edad. A día de hoy, hay muy pocos referentes LGTBQ+ en el mundo deportivo; además, sigue faltando el reconocimiento legal de las personas trans e intersexuales en el ámbito profesional y federado, habiendo estado este colectivo siempre expuesto a los debates sobre el dopaje deportivo y las famosas pruebas de sexo.

Son muchos los estereotipos de género asociados al deporte que limitan especialmente a las mujeres, como el de las lesbianas que se les asume características masculinas y eso les hace 'mejores' para ciertos deportes como el fútbol o el rugby. En el lado opuesto, tendríamos al colectivo gay y el estereotipo de chicos sensibles que les hace que se decanten por el patinaje artístico o la danza. Esto nos lleva a la gran invisibilidad del colectivo LGTBQ+ que existe en el deporte, sea cual sea, donde ni siquiera se expresan públicamente las muestras de posicionamiento contra la LGTBQ+fobia.

Desde que las mujeres comenzaron a participar en el deporte profesional, terreno legítimo de hombres, no es nuevo que sus cuerpos constantemente hayan sido sometidos a examen.

Berdintasuna eta aniztasuna barneratzea ez da erronka makala. Urteak daramatzagu gizarteko zenbait alorretan jardun horretan ekinean, baita kirol munduan ere. Halere, balazta asko daude altxatzeko. Politikoki zuzena denaren atzean, LGTBQ+ kolektiboaren aurkako aurreiritziek irauten dute uste baino sendoago.

No solo para determinar si podían competir o no, sino también para comprobar si eran mujeres 'verdaderas' o no.

Aunque actualmente las políticas deportivas son más flexibles, y cada vez un mayor número de deportistas trans e intersexuales participan en competiciones deportivas, no podemos obviar que siguen siendo las únicas que se someten a este tipo de pruebas. Esto demuestra que, una vez más, seguimos poniendo en el centro de la cuestión la perspectiva binarista de lo que es ser 'hombre' o 'mujer' y que aunque ésta cada vez está siendo más que cuestionada incluso desde la ciencia, se problematiza todo aquello que sale de ese dualismo.

La promoción de la diversidad sexual en el deporte sigue siendo un gran reto a día de hoy y por ello es imprescindible implementar en la práctica deportiva políticas de sensibilización y formación en materia de diversidad sexual y de género que sirvan como instrumento de prevención ante cualquier tipo de discriminación. Es necesario elaborar protocolos de actuación que faciliten la práctica deportiva a las personas trans e intersexuales, así como favorecer la detección y denuncia de conductas de acoso y discriminación a deportistas por su orientación sexual o su identidad de género.

Estas situaciones dan lugar a reflexionar sobre la situación del panorama deportivo para las personas LGTBQ+ y la necesidad de brindar herramientas útiles a todas las personas relacionadas con el deporte, pero sobre todo para aquellas que son objeto de discriminación por su orientación sexual o identidad de género, de forma que todas las actividades deportivas puedan realizarse de forma inclusiva y desde la libertad, favoreciendo a que las diferencias de cada persona no sean utilizadas para discriminar.

Hagamos del deporte un espacio visible, seguro y de libertad, libre de odio y de LGTBQ+fobia.



Izaskun Aranbarri
Publicista y sexóloga

¿Te interesa este tema? Puedes ver (íntegra y/o resumen) la charla coloquio del Aula Estadio Aretoa 2020/21 'Deporte, orientación sexual e identidad de género' con Izaskun Aranbarri, Izaro Antxia y Jon Cadierno en fundacionestadio.com



Literatura

'El triple campeón desvela sus secretos'

de Gabriel García Márquez

Gabriel García Márquez cuenta en 'El triple campeón desvela sus secretos' la historia de Ramón Hoyos, uno de los mejores ciclistas colombianos de la historia. Ganó 5 vueltas consecutivas de Colombia, en una de las cuales (1955) llegó a ganar 12 de las 18 etapas.

Este triunfo llamó la atención del escritor, que redactó 14 artículos sobre la vida del corredor y más tarde llegaron a convertirse en libro. De entrevistas cara a cara, narra la vida del campeón en primera persona del singular. Este es un texto inédito de uno de los mayores novelistas de la historia de la literatura, que inaugura la colección de tesoros olvidados de la literatura deportiva editados por So Lonely.

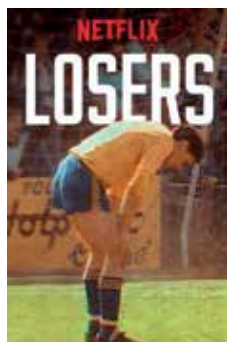


Series

'Perdedores'

de Mickey Duzjy en Netflix

La serie 'Perdedores', disponible en la plataforma Netflix, retrata en ocho capítulos las experiencias de deportistas que, si nos guiamos por lo que la sociedad nos ha hecho entender por éxito y fracaso, son claros perdedores, pero que demuestran que todo no es blanco y negro. Son personajes inspiradores, por un lado, porque nos enseñan que perder a veces es la única excusa posible para dar un giro a nuestra vida y encontrar el camino que nos hará felices. Por otro, porque luchar contra los clichés por ser fiel a lo que somos, a lo que nos apasiona, es lo más cercano a triunfar de lo que vamos a estar. Recuerda: lo importante es participar.

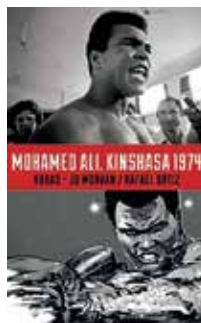


Cómic

'Mohammed Ali, Kinshasa, 1974'

Rafael Ortiz, Jean-David Morvan eta Abbas Attar-ena egileena

1974an, Mohammed Ali munduko txapeldunaren titulua berreskuratu zuen, Forremanen aurka, Mobutu Sese Seko dik-tadoreak Zaireren kultur deskolonizazioa sustatzeko helburuarekin finantzaturako borrokan. Abbasek, tokiko fotokazetari batek, borroka betikotu zuen, eta 36 urtez gorde zituen argazkiak. Liburu hau dokumentalen, argazki erreportajeen eta eleberrizko grafikoen arteko benetako gurutza da, non argazkiek protagonismo berezia duten.



Documental

'Rising Phoenix. La extraordinaria historia de los Juegos Paralímpicos'

de Peter Ettedgui en Netflix

Documental sobre los Juegos Paralímpicos, 'Rising Phoenix' se estrenó en Netflix este verano en más de 190 países.



Con nueve atletas paralímpicos de todo el mundo, esta película cuenta la extraordinaria historia de los Juegos Paralímpicos desde los escombros de la Segunda Guerra Mundial hasta convertirse en el tercer evento deportivo más grande del planeta.



'Lift Like a Girl'

de Mayye Zayed

Levantadoras de pesas de élite de Egipto entrenan en las concurridas y ruidosas calles de Alejandría. Zebiba es una de ellas desde que tenía 9 años, siguiendo los pasos de la primera mujer árabe, dos veces medallista olímpica, Abeer Abdel Rahman, y de la campeona mundial y atleta olímpica, Nahla Ramadan. El visionario capitán Ramadan, padre de Nahla, ha preparado campeonas femeninas en esta ubicación durante más de dos décadas. El resultado son 4 campeonas olímpicas, 9 mundiales y 17 panafricanas. Ahora es el turno de Zebiba.



Danza

'Jeux'

de Nijinski por Kor'sia

'Jeux' es el título que Nijinski otorgó a uno de sus ballets en 1913. Esta pieza, metáfora del juego (del tenis), está influenciada por la convivencia del coreógrafo con artistas y pensadores de la época; intelectuales exploradores de una nueva moral, basada en la libertad de costumbres, la demolición de las convenciones sociales establecidas y una educación exquisita de carácter elitista. Todo ello es el punto de partida que el colectivo Kor'sia utiliza como reflejo de los valores que imperan hoy en el acelerado proceso de individuación que vive la sociedad.



*"El futuro se construye
con pequeñas cosas"*

PRÉSTAMO AL 0% TAE PARA AHORRAR EN BASKEPENSIONES

kutxabank

PRÉSTAMO AL 0% TAE

Comisión de apertura y cancelación 0%.

Importe mínimo a financiar 2.400€.

Ejemplo para un préstamo de 3.000€

a 12 meses, cuota mensual 250€.

Comisión de apertura 0%, **0% TAE** y 0% TIN.

Importe total adeudado 3.000 €.

Para aportaciones a los planes Baskepensiones

15, Baskepensiones 30, Baskepensiones 60 y

Baskepensiones Bolsa Global

de Baskepensiones EPSV Individual.

Campaña en vigor hasta 31/12/2020.

TU PLAN

B

**BASKE
PENSIO
NES**

EPSV INDIVIDUAL

Kutxabank
S.A. Socio
promotor.
Kutxabank
Gestión
S.G.I.I.C. S.A.U.
Gestor de
Patrimonio

