

ESTADIO

ENTREVISTA

Marina Ferragut

exjugadora internacional
de baloncesto,
25 años sin cotizar



Programa actividades verano
2020 Udako jardueren egitaraua



Plan de reapertura
#nosvemosenelestadio
#estadionikusikoduguelkar

**Ejercicio para
sobrevivir
al covid-19**





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 Cermenazana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarin

Han colaborado en este número: Koldo Azpiaz, Pablo Cufado, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga

Edita:

Fundación Estadio Vital Fundazioa
Pº Cervantes Ib. 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) 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: Aspici!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

#98/2020 NUESTRA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundación Vital Fundazioa

Fundación Vital y sus esfuerzos para superar la covid-19



08 zap

Nueva esperanza para las piscinas; Deportistas contra el racismo; La actividad física protagonista del confinamiento, pero ha ido a menos; Entrenamientos dedicados a un deportista asesinado; Everesting Araba 2020; Homenaje a los balones perdidos; El Centro de Exposiciones Fundación Vital reabre sus puertas



10 aurrera! / ¡en movimiento!

Ejercicio para sobrevivir a la covid-19



12 elkarrizketa / entrevista

Marina Ferragut, exjugadora profesional de baloncesto



16 on egina! / ¡bien hecho!

El deporte arrima el hombro en la crisis de la covid-19



18 estadioko jendea / gente del estadio

Andoni, Iñigo, Itziar, Marta y Marta nunca se rindieron. Eskerrik asko!



20 info estadio

Hostelería de verano; No tomes imágenes sin autorización; Igerilekuan, bainujantzi egokia; En el Estadio tus hijas/os son tu responsabilidad; Stop robos en el Estadio; Ayúdanos a disfrutar del Estadio; Suspensión temporal de entradas y pases, Pasaporte ACEDYR e IHRSA Passport; Equipos de socorrismo y mantenimiento reforzados; Siempre con tu tarjeta; Plástico cero; Régimen disciplinario adaptado a la situación



24 estadioko kirolaria / deportista estadio

Unai Baigorri, gimnasta



26 aula estadio aretoa

José Luis Pérez Triviño, Deportistas como ejemplos morales

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.

Estadion ikusiko dugu elkar

Covid-19 pandemiak piztutako osasun krisiak eragin global handi-handia izan du, eta asko aldatu da milioika pertsonaren bizitza. Hemendik, gogora ekarri nahi ditut gehien sufritu dutenak; eta, bereziki, bizia galdu dutenak. Horietao bazuk, ohikoak genituen Estadion.

Estadio Fundazioak ere, kirolean diharduten erakunde gehienek bezala, pandemiaren eragina jasan du. Duela 60 urte Estadio inauguratu genuenetik inoiz ezagutu ez dugun egoera bati aurre egin diogu. Egoera horren ondorioz, instalazioak itxi behar izan ditugu, eta gure jarduera guztia bertan behera utzi, 100 egun baino gehiagoz.

Pandemia kontrolatu izanari eta eguraldi onenari esker, azkenean Estadio eta igerilekuak ireki ahal izan ditugu berriro, Gasteizen udaz gozatu ahal izateko. Estadion igerilekuez, kirolez, familiak, zelaiez, ostalaritzaz eta aire zabaleko jardueraz gozatzeko uda, abonatuentzat soilik. Oso antzekoa izan zen 1960ko uda; orduan inauguratu zen Estadio, gaur egun hain aldatua. Hala ere, berriro horretan, edukiera murrizketak eta higiene neurriak izango ditugu lagun, eta guztiok zintzo bete beharko ditugu, guztion arteko erantzukizunez, birusaren berragertzeak saihesteko.

Hilabete hauetan, dena dela, ez gara jokoz kanpo egon, eta aurrekaririk gabeko hutsarte hori baliatu dugu, osasuna eta lana uztartuz, Fundazioa administratzen jarraitzeko; sakon garbitu eta desinfektatzeko; instalazioak mantentzen, konpontzen eta prestatzen jarraitzeko; aktibo iraun dezazun laguntzeko eta zure kontsultei erantzuteko; sarrera eta agora berri batekin, eta espazio sozial berri batekin, instalazioak hobetzeko, Estadion zaudenean lan egin ahal izan dezazun; eta, gainera, dena prest edukitzeko.

ESTADIO agerkariaren zerbaki honetan, ezohiko uda honetarako jarduera programa eta informazio erabilgarria aurkituko dituzu (gure ohiko bideetatik eguneratuta aurkituko duzu), berriro nola irekiko dugun jakin dezazun eta normaltasunera itzultzean Estadioren errealitate berria egokitzen lagun diezaguzun. Erakunde honek jende askori ematen dio arreta, instalazio eta jarduera eskaintza osoa du, eta okupazio handiena udan izaten du.

Aurrerago, azalduko dizugu abonatu bakoitzak hiru aukera dituela itxita egon garen egunengatik urteko kuota zati proportzionalari buruz jarduteko. Era berean, 2020/2021 denboraldiko jarduera programaren berri emango dizugu (denboraldi horren hasiera irailaren 1era aurreratu dugu); izan ere, martxoan etendako 2019/2020 denboraldiko ikastaro ikasleetatik ia guztiak eman dute berriro izena.

Iluntasunetik argira igarotzen garenean, denbora behar izaten dugu moldatzeko. Covid-19aren tuneletik ateratzen ari gara, eta oraindik ez dakigu ziur ea tunelearen bukaera zer izango dugun zain. Horregatik, indartsu itzultzen gara, gogotsu eta baita zuhurtiaz ere.

Uda goza dezazula. Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti
Estadio Fundazioako presidentea

Nos vemos en el Estadio

La crisis sanitaria generada por la covid-19 ha tenido un impacto global muy importante, alterando profundamente la vida de millones de personas. Desde aquí, me gustaría recordar a quienes más la han sufrido y, en especial, a las personas que han perdido la vida, algunas de ellas, habituales del Estadio.

La Fundación Estadio, como la mayoría de organizaciones dedicadas al deporte, también ha padecido el impacto de esta pandemia. Nos hemos enfrentado a una situación desconocida desde la inauguración hace 60 años que nos ha obligado a clausurar nuestras instalaciones, suspender toda nuestra actividad y permanecer cerrados durante más de 100 días.

El control de la pandemia y la llegada del buen tiempo han hecho posible finalmente que reabramos el Estadio para poder disfrutar del verano en Vitoria-Gasteiz. Un verano de piscina, deporte, familia, campas, hostelería y actividades al aire libre, solo para personas abonadas. Un verano muy parecido al de 1960, cuando se inauguró el Estadio, hoy tan cambiado. Sin embargo, en esta reapertura nos acompañarán las restricciones de aforo y las medidas higiénicas, que todas/os deberemos cumplir en nuestra responsabilidad compartida para prevenir posibles rebrotes del virus.

En estos meses no hemos estado, pese a todo, fuera de juego y hemos aprovechado este tiempo muerto sin precedentes para, conciliando salud y trabajo, seguir administrando la Fundación; limpiar y desinfectar a fondo; seguir manteniendo, reparando y preparando las instalaciones; ayudar a mantenerse activas/os y atender tus consultas; mejorar las instalaciones con una nueva entrada y ágora y un nuevo espacio social para poder trabajar cuando estés en el Estadio; además de tener todo preparado para

una reapertura segura para todas las personas, abonadas y trabajadoras.

En este número de ESTADIO encontrarás el programa de actividades para este verano atípico y la información útil (que necesitarás mantener actualizada a través de nuestros canales habituales) para que conozcas cómo vamos a reabrir y nos ayudes en la labor de acompasar la vuelta a la (nueva) normalidad con la realidad del Estadio, una organización que atiende a mucha gente, con una oferta completa de instalaciones y actividades y con máxima ocupación en el verano.

Más adelante, te informaremos de la triple posibilidad que tenéis cada persona abonada para actuar con la parte proporcional de la cuota anual por los días que hemos permanecido cerrados y del programa de actividades de la Temporada 2020/21 (cuyo arranque hemos adelantado el 1/Sep) y al que casi se han reinscrito la totalidad de cursillistas de la temporada 2019/20, interrumpida en el mes de marzo.

Cuando pasamos de la oscuridad a la luz, nos lleva un tiempo adaptarnos. Estamos saliendo del túnel de la covid-19 y aún desconocemos qué nos espera al final. Por eso, volvemos fuertes, con ganas y también con prudencia.

Que disfrutes del verano. Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti
presidente de la Fundación Estadio



Fundación Vital y sus esfuerzos para superar la

covid-19

Martxoaren erdialdean, bizitza aldatu zitzaigun denoi; aurretik ezagutzen genuen bizimodua aldatu zen. Gure egunerokoa eraldatu zen, eta lehentasunak ere orain beste batzuk dira. Osasunaren arloko dramak protagonismo handia hartu zuen irrati, telebista eta egunkarietan, ordu arteko beste ezein gertaerak ez bezala.

Vital Fundazioaren egunerokotasuna ere aldatu zen, Arabako gizartearen alde garatzen dituen hainbat ekimen bertan behera utzi behar izan baititu. Laster batean, orri zuri bat atera zuen, eta une hartan bere laguntza zertan zen lehentasunezkoa idazteari ekin zion. Arabako gizartearen ongizatearen alde lan egiteko helburu bakarrekin, ahaleginak hainbat arlotara zuzendu zituen: osasun larrialdia, sentsibilizazio soziala eta hainbat sektorerentzako laguntza ekonomikoak.

A mediados de marzo, a todas y a todos nos cambió radicalmente la vida. Nuestro día a día se transformó y cambiaron de forma brusca nuestras prioridades. El drama de la enfermedad adquirió, en pocas horas, un protagonismo absoluto en los medios de comunicación, como nunca antes lo habíamos conocido.

También cambió el día a día de Fundación Vital Fundazioa. Nos vimos obligados a suspender de forma urgente muchas de las iniciativas que desarrollamos para establecer una reflexión urgente sobre las prioridades del momento. Con el único objetivo de seguir trabajando por el bienestar de la sociedad alavesa, centramos ahora nuestros esfuerzos en tres ámbitos: la emergencia sanitaria, la sensibilización social y las ayudas económicas para diferentes sectores.



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



Emergencia sanitaria

Durante las primeras semanas el foco estaba en la atención sanitaria. Por ello, Fundación Vital destinó 300.000 euros a la compra de trece respiradores que sirvieron para reforzar el equipamiento de la unidad de cuidados intensivos del Hospital Universitario Araba. Asimismo, adquirió equipamientos EPIS para ambulancias dentro de la campaña 'Cruz Roja responde'. Pensando en las personas mayores, colectivo vulnerable y gravemente afectado por el virus, se compraron tabletas para las personas mayores de la red de residencias del Instituto Foral de Bienestar Social para facilitar la comunicación con sus familias durante el aislamiento.



Campañas de sensibilización

El aplauso más largo

En esta crisis Fundación Vital ha capitaneado diferentes campañas de sensibilización y reconocimiento. Una de las más emotivas ha sido 'El aplauso más largo'. Cada día a las 8 de la tarde la ciudadanía se reunía en las ventanas y balcones de sus casas para homenajear a los sanitarios que se han dejado la piel, y algunos la vida, en esta pandemia. Madres, padres, hijas e hijos, abuelas/os... todo el mundo ha aplaudido para reconocer a unas/os profesionales cuya actuación ha sido vital en el sostenimiento de la crisis. Fundación Vital quiso sumarse a ese reconocimiento, y pidió a todas/os ellas/os que enviaran pequeños videos que recogieran esos aplausos para que resultaran doblemente útiles. No sólo era un homenaje a quienes estaban cuidando de nosotras/os esos días, sino que iban a servir para ayudar a quien más lo estaba necesitando. Por cada segundo de aplausos recibido, Fundación Vital iba a donar un euro al Banco de Alimentos de Araba. Centenares de alavesas y alaveses recogieron el guante y enviaron sus grabaciones hasta lograr juntar 12.000 segundos, o lo que es lo mismo, 12.000 euros con los que cuenta ya el Banco de Alimentos de Araba. Cada segundo se convirtió en ayuda inmediata.

Un muro cargado de afecto

Aunque todos hemos sufrido en mayor o menor medida los efectos de la covid-19, las niñas y niños vieron también cómo su día a día se desmoronaba. De repente dejaron de ir al colegio, de ver a sus amigas/os, de jugar en el parque..., en definitiva, de hacer una vida absolutamente normal para encerrarse entre las paredes de sus casas. Pese a todo, nos han dado una lección porque han sabido soportar el confinamiento siendo ejemplares. Ellas/os también han tenido un papel protagonista en las iniciativas de la Fundación Vital, porque juntas/os lograron levantar un muro cargado de afecto. Se les pidió que, desde sus casas, enviaran un dibujo para rendir un homenaje a todas esas personas que trabajaban por nuestro bienestar. Todas y todos sin exclusión. Y la Fundación Vital recibió centenares de dibujos cargados de emoción y agradecimiento. Eran algo más que simples dibujos. Eras verdaderas muestras de admiración por el esfuerzo de otros que trabajaban duro por nuestro bienestar.

Todos ellos se pueden ver en:

eskerrikasko.fundacionvital.eus

Un millón de euros para ayudar a quienes ayudan

Otro de los frentes abiertos por Fundación Vital es el de 'Ayudar a quienes ayudan'. Para ello ha publicado una convocatoria extraordinaria de ayudas para paliar los efectos de la covid-19 en la sociedad alavesa con una dotación económica especial de un millón de euros. Está abierta a las asociaciones sin ánimo de lucro y también a todas aquellas entidades y profesionales que presenten proyectos acordes a los objetivos de la convocatoria, que son el área social, la revitalización del Territorio y la innovación y el desarrollo tecnológico.

Área social: proyectos y actividades que apoyen y ofrezcan oportunidades a personas que están o tienen riesgo de estar en situación de vulnerabilidad social y a personas en situación de dependencia o discapacidad, así como su entorno familiar (personas mayores, familias, necesidades de niñas/os y jóvenes en el área educativa, etc.).

Apoyo al Territorio: proyectos y actividades que ayuden a la revitalización socio-económica del territorio alavés.

Apoyo a la Investigación y a la Tecnología: proyectos de innovación y desarrollo científico y tecnológico.

Los proyectos se podrán presentar exclusivamente a través de la web fundacionvital.eus hasta el 15 de julio. Fundación Vital evaluará los proyectos y decidirá sobre las ayudas a conceder en un máximo de 15 días tras su presentación.

Bases y formulario de solicitud en **fundacionvital.eus**



Bonos para canjear en el comercio y la hostelería local

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

El comercio local y la hostelería es otro de los sectores gravemente damnificados en esta pandemia. En algunos casos se han visto obligados a echar sus persianas durante más de dos meses, con el tremendo perjuicio económico que eso ha conllevado. En Araba/Álava este sector agrupa a más de 3.100 establecimientos y da empleo a más de 10.500 personas. En su apoyo, Fundación Vital ha lanzado la iniciativa BIZIdendak. Bajo el lema 'Lo pequeño es muy grande', la campaña ya ha finalizado con un balance muy satisfactorio. La ciudadanía ha adquirido 10.522 bonos; 4.046 bonos de 15 € a los que la Fundación Vital suma otros 5 €, y 6.476 de 30 € a los que añade otros 10 €. Supondrán una inyección económica de 340.000 euros en los 456 establecimientos participantes en la campaña. Situados en veinte municipios alaveses pertenecen a muy diversos sectores, destacando la moda/textil, hostelería y restauración, estética y salud, deportes, peluquerías y zapaterías. Los bonos podrán canjearse hasta el 31 de diciembre de este año.

Las principales condiciones que debían reunir los establecimientos para participar eran haber estado cerrado por el estado de alarma sanitaria, no tener más de 24 personas empleadas y un volumen de negocio anual inferior a 5 millones de euros.

Tal y como ha explicado el presidente de Fundación Vital, Jon Urresti, "la idea nació de nuestro compromiso de apoyar a nuestras empresas locales, especialmente a un comercio minorista que genera empleo y riqueza en Araba/Álava, y que atraviesa uno de sus momentos de mayor vulnerabilidad". Busca, en definitiva, un compromiso de consumo y compra en comercios y locales de proximidad y que esto suponga una inyección de liquidez y solidaridad. Esta iniciativa ha contado con el apoyo de GASTEIZ ON, AENKOMER, Araba Dendak, SEA Hostelería y Kutxabank.



Efectivo para autónomos

Y en lo que respecta a las/os trabajadoras/es autónomas/os afectadas/os por la crisis, Fundación Vital y Kutxabank han creado una línea especial de préstamos pre-concedidos que prevé movilizar cerca de 3 millones de euros. En concreto, Fundación Vital aportará 300.000 euros que permitirán que las/os profesionales se puedan beneficiar de un tipo de interés preferente del 1% TIN. La campaña está dirigida a autónomos domiciliados en el Territorio Histórico de Araba/Álava cuya actividad profesional se haya visto golpeada por la pandemia. La principal característica de estos préstamos es que se formalizan de una forma muy ágil y sencilla, prescindiendo de largos papeleos. Los profesionales autónomos con crédito pre-concedido de Kutxabank (cuya disponibilidad podrán consultar en la Banca Online y en los cajeros automáticos), podrán suscribir un préstamo de hasta 6.000 euros al instante sin necesidad de aportar ninguna documentación. En cuanto al plazo de amortización, podrá alcanzar los 60 meses, sin gastos de apertura. La fuerte demanda de las/os profesionales alaveses afectados por la covid-19 agotó la dotación inicial en cinco días, por lo que Fundación Vital y Kutxabank la ampliaron en junio hasta los cerca de tres millones de euros.





Nueva esperanza para las piscinas

En 2015 más de 100 nadadoras/es y bañistas se juntaron en el vaso vacío de la llamada 'piscina de gala' para oponerse al cierre de los Moseley Road Baths, en Birmingham. Fueron abiertos en 1907, época en la que pocas casas tenían suministro de agua, para mejorar la salud pública, y hace cinco años el ayuntamiento de la ciudad pretendió clausurarlos permanentemente. El pasado mes de



marzo, después de su remodelación, han vuelto a funcionar. Dada la espectacularidad de la construcción, ha sido incluida en la World Monuments Fund de lugares históricos para ver y disfrutar, dándoles una nueva esperanza. La foto de la concentración 'Swimmers', de Attilio Fiumarella, opta al premio 'Portrait of Humanity', una de las mayores exposiciones de fotografía colaborativa.  [portrait_of_humanity](#)

Deportistas contra el racismo



La muerte, a manos de un policía, del ciudadano estadounidense de raza negra George Floyd ha desatado una ola de solidaridad en todo el planeta, y también en el mundo del deporte, en otras ocasiones silenciado. Muchas/os han sido las/os deportistas que han alzado su voz contra este hecho y, de forma especial, contra el racismo. Jadon Sancho, futbolista del Borussia Dortmund, dejó ver una camiseta con el lema 'Justice for George Floyd', tras completar el primer 'hat trick' de su carrera contra el Paderborn. "No debemos temer hablar por lo que es correcto, tenemos que unirnos y luchar por la justicia. ¡Somos más fuertes juntos! #Justice-ForGeorgeFloyd", escribió en sus redes sociales. Gesto de protesta antirracista que la FIFA no considera político y va a permitir (como ahora la NFL, 4 años después del caso Kaepernick, aun sin equipo). Como él, muchas/os se han manifestado en este sentido. Marcus Thuram, Jerome Boateng, Lewis Hamilton, Serena Williams, Naomi Osaka, Pau Gasol, Ricky Rubio o los jugadores de la Premier League son solo un ejemplo de voluntad de confrontar la discriminación fuera y dentro del deporte.

La actividad física protagonista del confinamiento, pero ha ido a menos

La pandemia de la covid-19 ha obligado a millones de personas en todo el mundo a permanecer en cuarentena aisladas en sus hogares y lejos de sus rutinas habituales. A pesar de que en muchos países las medidas de contención no eran tan estrictas (y se permitía salir a ejercitarse, sola/o o en pareja) o se han ido levantando gradualmente y las personas han ido teniendo más libertad para salir, los dos primeros meses fueron un desafío en lo que a mantenerse físicamente activa/o se refiere. Si bien no hay evidencia publicada de que los hábitos de ejercicio hayan disminuido con el autoaislamiento y la cuarentena (en comparación con el mismo periodo del año anterior), algunos datos preliminares lo sugieren. Por ejemplo, Fitbit, una compañía que fabrica dispositivos de monitorización de actividad física inteligentes, ha informado que la pandemia ha afectado (disminuido) los niveles de actividad física para sus aproximadamente 30 millones de usuarias/os activas/os. "La disminución de los pasos (la medida de actividad física) varió de un país a otro, y los países europeos mostraron el cambio más dramático, que va desde una disminución del 7% al 38%, como el caso de España, en la semana que terminó el 22/Mar". Sin embargo, hay razones para el optimismo, y China (el primer país en enfrentarse a la covid-19) está recuperando sus niveles de actividad.



Entrenamientos dedicados a un deportista asesinado

El pasado 23/Feb Ahmanud Arbery, un joven de raza negra de 25 años, salió a correr como hacía habitualmente en Brunswick, Georgia (EE.UU.). Sin embargo, su vida se truncó al ser disparado con una escopeta por Gregory McMichael y su hijo Travis, quienes ahora se enfrentan a cargos de asesinato y asalto. Afirman que pensaban que era un sospechoso de robo. En honor al fallecido, muchas/os deportistas han estado usando el hashtag #IRunWithMaud, compartiendo fotos de sus entrenos y corriendo 2,23 millas (3.6 km) en conmemoración del día de la muerte de Ahmanud.



Everesting Araba 2020

Arabako bizikletazale talde batek erronka berri bat gainditu nahi du: Everesting. Erronka horren helburua da mendate bakar batean, guztira Everest mendiaren garaiera (8.848 metro) baino desnibel handiagoa duen ibilaldia egitea.

Opakuako mendatea 25 aldiz igo eta jaitsi behar izango dute, eta erronkak 13 eta 20 ordu artean irauko du. Guztira 274 kilometro, karga fisiko eta psikiko handiarekin, baina osagai solidario batekin. Indiako landa eremuko bigarren hezkuntzako neska-mutilei bizikletak banatzeko finantzaketa lortzeko asmoa dute, zentro akademikoetara modu seguruan bidaiatzeko aukera izan dezaten. Ferrer Fundazioaren lehentasun handiko proiektua da, eta babesle dute Joseba Beloki txirrindulari profesional ohia. Abuztuaren 23an izango da.



Homenaje a los balones perdidos



Dos fanáticos ingleses del fútbol han abierto una cuenta en Twitter y en Instagram que rinde homenaje a las pelotas perdidas.

En @LostFootballs recogen fotografías de balones abandonados que saltaron la valla del colegio, cayeron en el jardín del vecino o aparecieron en lugares improbables. “Hay una historia detrás de cada uno de ellos”, asegura Matthew Lutz, uno de los fundadores de la cuenta.

El toque personal lo ponen en las letras de canciones de finales de los 90 que acompañan a las instantáneas.



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

El Centro de Exposiciones Fundación Vital reabre sus puertas

Tras algo más de tres meses cerrado al público, Fundación Vital abrió el pasado día 22 de junio su Centro de Exposiciones (Postas 13-15). Siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias con motivo de la alerta provocada por la covid-19, fue necesario clausurar salas, aulas y todo tipo de actividades que reunieran a grupos de personas. Ahora vuelve a abrir sus puertas el mayor centro expositivo de Euskadi de carácter privado, museos aparte, con dos nuevas muestras. Fundación Vital pone a disposición del público 1.400 metros cuadrados en los que, por el momento, se podrá disfrutar con dos exposiciones que se estrenan. La sala 2 acogerá los trabajos de los artistas ganadores de la última edición del Certamen de Arte Alavés, un concurso que se convoca cada año y que pretende dar la oportunidad de darse a conocer a exponentes del arte en el Territorio en las disciplinas de pintura, escultura, fotografía y otras técnicas.



Esta exposición convivirá con ‘Zaporeak’, una selección de fotografías tomadas por distintos profesionales en Grecia desde que se inició la crisis humanitaria en 2015. La ONG Zaporeak trabaja en el país heleno proporcionando alimento a todas las personas refugiadas que llegan al país, y con esta muestra se documenta de alguna forma su actividad.

El Centro de Exposiciones Fundación Vital recibe cada año a cerca de 110.000 visitantes y organiza una treintena de muestras con medio millar de obras.

 vitalfundazioa

 @VitalFundazioa

 vitalfundazioa



Covid-19 gaixotasunaren ondorioz, salbuespenezko unea ari gara bizitzen, inoiz gertatu gabeko zerbait. Horregatik da hain garrantzitsua gure jarduera mailari eustea, covid-19arekin infektatzeko arriskurik handiena birusarekiko esposizioa dela ahaztu gabe. Ezinbestekoa da ariketa egiteko modua topatzea, baina urruntze soziala mantendu behar dugu, eta higiene neurri egokiak hartu. Horrek ez du esan nahi ariketa egiteak infektatzea saihesten duenik; hala ere, dirudienez, kirola egiteak gure immunitate sistema indartu dezake, gure sintomak hobetu ditzake, susperraldia azkartu dezake eta, are, beste batzuk infektatzeko aukera gutxitu dezake.

Ejercicio para sobrevivir al covid-19



En estas páginas venimos recogiendo desde hace ya varios años los beneficios que la práctica regular de cualquier modalidad deportiva tiene para nuestra salud. Ahora, diferentes estudios médicos e investigaciones científicas muestran que el ejercicio también podría ayudar a las personas a superar el covid-19, en especial, combinado con la nutrición adecuada y buen descanso.

El sistema inmunológico humano es una red muy compleja de células y moléculas diseñadas para mantenernos libres de infecciones y enfermedades. Se sabe que el ejercicio tiene un profundo impacto en el funcionamiento normal de este sistema y se ha demostrado que realizar ejercicio regular de intensidad moderada a fuerte mejora las respuestas inmunes.

La actual pandemia ha planteado muchas preguntas sobre cómo el ejercicio puede protegernos de la infección al aumentar la inmunidad. Algo que cobra especial importancia en un momento en el que el deporte todavía se practica con restricciones y el acceso a los gimnasios y centros deportivos continúa cerrado o muy restringido. Todo eso sin olvidar los efectos negativos del confinamiento y el aislamiento social, que provocan que glucocorticoides como el cortisol se eleven e inhiban muchas funciones críticas de nuestro sistema

inmunológico. Igualmente, cuando estamos estresados la capacidad de nuestras células para multiplicarse en respuesta a agentes infecciosos y la capacidad de ciertos linfocitos para reconocer y matar células que se han infectado con virus se reducen notablemente.

Cada ejercicio, especialmente el cardiorrespiratorio, moviliza miles de millones de células inmunes, sobre todo aquellas encargadas de reconocer y destruir células infectadas por virus. Su recirculación frecuente entre la sangre y los tejidos nos hace más resistentes a las infecciones. Además, el ejercicio también libera proteínas que aumentan nuestra resistencia a la infección.

Por todo esto resulta de vital importancia que mantengamos nuestros niveles de actividad, sin olvidar que el mayor riesgo de infección por covid-19 es la exposición al virus. Es primordial que encontremos la manera de hacer ejercicio aunque manteniendo siempre el distanciamiento interpersonal y las medidas higiénicas adecuadas.



Esto no significa que hacer ejercicio evite que nos infectemos, pero parece que puede aumentar nuestro sistema inmunológico, mejorar nuestros síntomas, acelerar nuestros tiempos de recuperación e incluso disminuir la probabilidad de infectar a otras personas.

Asimismo, hay que tener en cuenta que estudios realizados en distintos países han demostrado que el coronavirus ataca sin piedad a pacientes con sobrepeso.

Estas son solo algunas de las conclusiones de investigaciones llevadas a cabo en estos meses, pero hay muchas más.

La actual pandemia ha planteado muchas preguntas sobre cómo el ejercicio puede protegernos de la infección al aumentar la inmunidad

El ejercicio también libera proteínas que aumentan nuestra resistencia a la infección

Por ejemplo la protagonizada por el profesor Zhen Yan de la Universidad de Virginia. Aproximadamente el 80% de los pacientes confirmados con covid-19 tiene síntomas leves y no necesitan asistencia respiratoria, y él se propuso averiguar por qué. Así descubrió que el ejercicio regular puede reducir el riesgo de complicaciones en personas con coronavirus, además de ofrecer la posibilidad de enfoques de tratamiento alternativos.

Estudió un antioxidante llamado *superóxido dismutasa extracelular* (EcSOD) que se libera en el cuerpo durante el ejercicio, capturando los radicales libres, uniéndose a los órganos y protegiendo los tejidos. La investigación sugiere que incluso una sola sesión de ejercicio aumenta la producción de este



antioxidante, lo que lleva a Yan a instar a las personas a encontrar formas de hacer ejercicio, manteniendo la distancia interpersonal.

Otras/os expertas/os coinciden en que, en estas circunstancias, el ejercicio es más importante que nunca. No solo porque potencia nuestro sistema inmunológico, sino porque mantiene también nuestra salud mental. Hay numerosas evidencias de que llevar un estilo de vida físicamente activo reduce la incidencia tanto de enfermedades transmisibles (por ejemplo infecciones bacterianas y virales), como no transmisibles (por ejemplo cáncer).

Sin embargo, en tiempos de confinamiento, muchas personas abandonan toda actividad física y tienden a olvidar que estar activas durante estos momentos de ansiedad es más importante que nunca para mantener nuestras mentes claras y enfocadas.

MARINA FERRAGUT

ex jugadora de baloncesto

Marina Ferragut saskibaloia jokalaria 253 aldiz parte hartu du nazioarteko txapelketetan; horrenbestez, jokalekuan Espainiako selekzioaren elastikoa gehien jantzi duten emakumezko jokalarien artean hirugarrena da. 2011n erretiratu zenetik, irakaskuntzan dihardu, kirola alde batera utzi gabe, eta kirolariek merezi duten babesa aldarrikatzen du. Bere kasua deigarria da: «25 urteko ibilbide profesional baten ostean, lau urte baino ez nituen kotizatuta gizarte segurantzan».

“Jugué durante veinticinco años y al retirarme solo tenía cuatro cotizados a la Seguridad Social”

Con 253 internacionalidades, Marina Ferragut es la tercera jugadora que más veces se ha enfundado la elástica de la selección española para saltar a una cancha de baloncesto. Retirada desde 2011, hoy dedica su vida a la enseñanza, con el deporte como protagonista, y reivindica la protección que merecen las deportistas después de dedicar su vida al deporte. Su caso es emblemático, “tras veinticinco años de carrera solo tenía cuatro cotizados en la Seguridad Social”.

¿Cuándo comenzaste a jugar al baloncesto?

Con nueve años en el colegio, en Barcelona. Probé varios deportes y ninguno me gustó tanto. Además, desde pequeña ya era muy alta y me llamaron para el equipo.

¿En qué momento fuiste consciente de que podías ser profesional?

Enseguida. Con doce años me llamaron para jugar en Manresa. Salí de mi casa con una beca y entrenaba más en serio a la vez que estudiaba. A partir de entonces ya estuve en selecciones y en la dinámica de la Federación Española.

Fuiste profesional cuando el deporte femenino no tenía la relevancia que puede tener hoy, sobre todo en los medios. ¿Cómo vivíais esa diferencia con los chicos?

Ha mejorado mucho, pero en mi época reivindicábamos igualdad de recursos, tener los mismos equipos de médicos y fisioterapeutas, viajar en las mismas condiciones, tener las mismas instalaciones en el pabellón, y no siempre se cumplía. He hecho viajes muy largos en furgoneta, he estado en pabellones en los que cuando entrenaban los chicos tenían calefacción y a nosotras nos la quitaban... Y en medios, salíamos muy poquito. Yo tengo una anécdota porque participé en un capítulo de la serie 'Aquí no hay quien viva'. Salí 20 segundos y, cuando lo emitieron, todo el mundo me decía "tú eres la de Aquí no hay quien viva". Y fue en 2005, cuando llevaba toda mi vida jugando al baloncesto y en la selección.



25 años siendo profesional de alto nivel, ¿has tenido el reconocimiento laboral que merecías? ¿Cuál era vuestra situación de cotización a la SS, incapacidad por lesión, desempleo...?

Para nada. Todavía hoy el baloncesto femenino no es profesional. No tenemos un convenio laboral como cualquier profesión. Entonces algunos equipos te daban de alta, pero muy pocos... Cuando me retiré pedí mi vida laboral y tenía cuatro años



cotizados, y había estado veinticinco jugando al baloncesto. Hemos estado muy desprotegidas y aún hoy se sigue estando. Muchas jugadoras tienen que retrasar su maternidad porque no disfrutamos de las bajas y los permisos igual que en cualquier otro trabajo.

Tienes un palmarés impresionante. Has jugado en España, Francia, Brasil, Estados Unidos, eres la tercera jugadora con más participaciones en la historia de la selección española. ¿Qué supone todo eso?

Representa una vida dedicada al baloncesto. Es un orgullo haber podido representar a nuestro país tanto tiempo en tantos campeonatos. Es parte de mi vida y estoy súper orgullosa porque es lo que soy ahora.

¿Qué te ha aportado el baloncesto?

Me ha enseñado a luchar por lo que quiero. No es fácil ser deportista de alto nivel porque tienes que renunciar a una gran parte de vida normal. Pero te da autodisciplina, te enseña a esforzarte, a luchar, a seguir adelante cuando las cosas no van tan bien.

¿Cómo ves la evolución del baloncesto femenino en los últimos años?

Ha sido brutal. Después de los JJ.OO. de Barcelona empezamos a resurgir. A partir del 93, con la medalla de oro en el Europeo, que fue la primera medalla de la historia tanto masculina como femenina, comenzamos a crecer. Ahora España está dentro de las potencias mundiales, casi al nivel de EE.UU., eso hace quince o veinte años era impensable.

Te retiraste en 2011, dirigiste tu vida hacia la educación infantil y el año pasado abriste en Valencia la academia Crecesport. ¿En qué consiste este proyecto?

Acabé Magisterio, soy profesora de educación física y he creado junto a Ana Carrascosa (ex judoka olímpica) una empresa de actividades deportivas para niñas/os. Nuestro lema es educar a través del deporte, y pretendemos que sea una herramienta para aprender valores, además del propio deporte. Nos ha dado disciplina, seriedad, respeto, y creemos que es lo más importante que las niñas y niños pueden aprender.

Preguntas cortas:

- **Una ciudad para vivir:**
Valencia
- **Un lugar para descansar:**
El mar
- **Último libro leído:**
'El guardián entre el centeno', de J.D. Salinger
- **Una película:**
'La vida es bella', de Roberto Benigni
- **Deportista al/a la que admires:**
Rafa Nadal
- **Otro deporte para practicar:**
El tenis



Thomas Lurz

SUMMERTIME!

UDA2020VERANO

#ESTADIONIKUSIKODUGUELKAR
#NOSVEMOSENELESTADIO

JARDUEREN EGITARAU
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



Estadio
FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

60
1959-2019

#ESTADION IKUSIKO DUGU ELKAR #NOS VEMOS EN EL ESTADIO

Covid-19 pandemia kontrolatu izanari eta eguraldi onenari esker, azkenean Estadio eta igerilekuak ireki ahal izan ditugu berriz. Gasteizen udaz gozatu ahal izateko. Eta nolakoak izango dira berrirekitzeta eta uda Estadion? Igerilekuaz, kirolaz, familiaz, zelaiez, ostalaritzaz eta aire zabaleko jardueraz gozatzeko uda, abonatuatzat soilik. Oso antzekoa izan zen 1960ko uda; orduan inauguratu zen Estadio, gaur egun hain aldatua. Hala ere, berrirekitzeta horretan, edukiera murrizketak eta higiene neurriak izango ditugu lagun, eta guztiok zintzo bete beharko ditugu, guztion arteko erantzukizunez, birusaren berragertzeak saihesteko. Iluntasunetik argira igarotzen garenean, denbora behar izaten dugu moldatzeko. Covid-19aren tuneletik ateratzen ari gara, eta oraindik ez dakigu ziur ea tunelaren bukaera zer izango dugun zain. Horregatik, indartsu itzultzen gara, gogotsu eta baita zuhurtziaz ere.

Uda goza dezazula. Estadion ikusiko dugu elkar.

El control de la pandemia de la covid-19 y la llegada del buen tiempo han hecho posible finalmente que reabramos el Estadio para poder disfrutar del verano en Vitoria-Gasteiz. ¿Y cómo va a ser la reapertura y este verano del Estadio? Un verano de piscina, deporte, familia, campas, hostelería y actividades al aire libre solo para personas abonadas. Un verano muy parecido al de 1960, cuando se inauguró el Estadio, hoy tan cambiado. Sin embargo, en esta reapertura nos acompañarán las restricciones de aforo y las medidas higiénicas, que todas/os deberemos cumplir en nuestra responsabilidad compartida para prevenir posibles rebrotes del virus. Cuando pasamos de la oscuridad a la luz, nos lleva un tiempo adaptarnos. Estamos saliendo del túnel de la covid-19 y aún desconocemos qué nos espera al final. Por eso, volvemos fuertes, con ganas y también con prudencia.

Que disfrutes del verano. Nos vemos en el Estadio.

UDAKO EGUTEGIA eta ORTUTEGIAK CALENDARIO y HORARIOS VERANO

ESTADIO VERANO 2020 UDA

- Reapertura del Estadio (con aforo restringido)
- Espacios, pistas y piscinas exteriores (*)
- Piscinas interiores 25m y enseñanza (*)
- Hostelería exterior e interior (*)
- Servicio Fitness (*)
- Vestuarios (*)
- Servicio masaje (hasta el 31/Jul y a partir del 31/Ago)
- Carpa cardio exterior (hasta el 31/Ago)
- Actividades y sesiones dirigidas exteriores
- Uda Ludoteka de verano (del 29/Jun al 31/Jul)
- Espacios e instalaciones interiores cerradas
- Práctica deportiva y recreativa (*)
- Concurso foto digital y móvil (hasta el 30/Sep)
- Música en el Estadio (hasta el 31/Jul)
- Jazz en el Estadio con la 'B3dixieland' (14-16/Jul, 18 h)

EKA/JUN	L	M	X	J	V	S	D
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

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

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

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

ESTADIO TEMPORADA 2020/21 DENBORALDIA

(irailaren 1etik aurrera / a partir del 1 septiembre)

- Inicio actividades y cursos Temporada 2020/21 para cursillistas preferentes (con aforo restringido)
- Espacios, pistas y piscinas exteriores (*)
- Apertura resto de instalaciones y pistas exteriores (*)
- Apertura resto de instalaciones interiores (*)
- Práctica deportiva y recreativa (*)
- Colonias Jolastokia y Campus Estadio (31/Ago-4/Sep)
- Nuevas inscripciones actividades y cursos Temporada 2020/21 (8 y 9/Sep)
- Cierre piscinas exteriores (13/Sep) y apertura especial piscina familiar hasta el 30/Sep (*)
- Fin plazo concurso foto digital y móvil (30/Sep)

Igerilekuak Piscinas (*):

- Exteriores: hasta el D13/Sep (*)
 - Familiar: de 7.30 a 21.30 h
 - Trampolín: de 10 a 21 h
 - Infantil: de 10.30 a 20.30 h
- Interiores:
 - 25m y enseñanza: de LaV de 7 a 21.30 h, S de 8 a 21.30 h y D/F de 8 a 14.30 h.

Terrazak-solariumak Terrazas-solárium: hasta el 30/Sep (*):

- Edificio juvenil (2ª planta): Solo para personas mayores de 18 años. De 10 a 21.30 h, sin servicio de hamaca

Aldagelak Vestuarios (*):

Abiertos hasta las 21.50 h.

Masaje-zerbitzua Servicio de masaje:

L/V a las 10 y a las 11.15 h y M/X/J a las 18 y 19.15 h.

Cerrado los S/F de Julio y del S1 al D30/Ago.

(*) Con restricciones supeditadas a las normas y recomendaciones de las autoridades sanitarias

Udako hostalaritza Hostelería de verano (*):

Este verano dispondrás de los siguientes puntos: **Cafetería hasta las 21.50 h** (disfruta del fresco para desayunos, aperitivos, bocadillos fríos y calientes y hamburguesas); **Restaurante** para una buena comida con tres turnos (13, 14 y 15 h), reserva previa y menú estable de 10 primeros y 10 segundos platos; **Kiosko de 12.30 a 20.30 h** los días de piscina (servicios de aperitivo, refrescos, snacks, helados y productos fríos como ensaladas variadas, sandwiches, bocadillos y empanadas); **Estadio trena (11 a 20.30 h)**, este verano atendido desde el exterior) con gran surtido (refrescos, helados, txutxes, snacks y bollería); **Vendings** en cada edificio y comedores **picnic** exteriores. Toda la información de los servicios y precios de cada punto estará disponible en carteles y online mediante códigos QR.

Como normas este verano: cumplir las recomendaciones sanitarias en establecimientos hosteleros y no ocupar el mobiliario (buffet, cafetería y terraza), reservado para clientes. Además, recuerda entrar en la Cafetería siempre con calzado y el torso cubierto (no traigas comida y/o bebida propia) y en el Restaurante, además, con la ropa seca; y no sacar vajilla o cristalería (pídenos tu vaso retornable) o consumir bebidas alcohólicas fuera de los espacios hosteleros. Te aconsejamos evitar las horas punta.

JARDUERAK eta ZERBITZUAK ACTIVIDADES y SERVICIOS

AISIALDI JARDUERAK COLONIAS JOLASTOKIA

Del L31/Ago al V4/Sep, vuelven las colonias para niñas y niños nacidas/os entre 2012 y 2017 en horario de 9 a 13.30 h y con un programa de actividades completísimo, almuerzo saludable incluido. **BERRIA** Este año además, con opción de servicio de custodia desde las 8.15 h (22 €/semana). Plazas limitadas.

ARGAZKI DIGITALA eta MOBILEKO LEHIAKETA CONCURSO FOTO DIGITAL y MÓVIL

¡Más de 1.000 € en premios! Solo te hace falta una cámara de fotos digital o el móvil y algo de afición. Con la colaboración de Fotoprix y de la Sociedad Fotográfica Alavesa queremos recoger las mejores imágenes del Estadio este verano. Sube tu

fotoprix

Alavesa Argazkilaria Elkarrekin Sociedad Fotográfica Alavesa

mejor foto a la página de Fundación Estadio en Facebook entre el 1 y el 15/Sep y opta a algunos de los estupendos premios del Jurado. Si prefieres optar al premio especial por votación del público, sube tus fotos entre el 1/Jul y el 30/Sep para verse, votarse y poder ganar otros premios. ¡Anímate y atrévete a participar! + fundacionestadio.com

ESTADIO CAMPUSA CAMPUS ESTADIO

Si antes del comienzo del cole quieres pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio, hemos organizado un campus Estadio campusa de juegos y multideporte para chicas y chicos nacidas/os entre 2006 y 2012 en horario de 9.30 a 13.30 h, del L31/Ago al V4/Sep. Con almuerzo saludable incluido. **NUEVO** Este año además, con opción de servicio de custodia desde las 8.15 h (22 €/semana). Plazas limitadas.



FITNESS ZERBITZUA SERVICIO FITNESS

Con la última tecnología en máquinas cardiovasculares, wifi y la app Halo Fitness. Ten en cuenta que en agosto los D y festivos estará cerrado; y que el horario de apertura es laborables de 7 a 21.30 h, fines de semana y festivos hasta las 14 h. Recuerda que sin toalla, no puedes entrenar y que te aconsejamos traer tu propio material pequeño de entrenamiento (esterilla, elástico, rulo...).

GERTALARI PERTSONALA ENTRENAMIENTO PERSONAL

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

UDAKO LUDOTEKA DE VERANO

Entre el L29/jun y el V31/jul de La V de 9 a 14 h para niñas y niños nacidas/os entre 2012 y 2016 este verano presentamos la Udako Ludoteka. Una actividad llena de talleres, juegos, bailes, concursos... organizada en 5 turnos semanales. Si necesitas apuntar a tu hija/o, preinscríbete enviando un mensaje a udakoludoteka@fundacionestadio.com antes del M23/jun indicando su número de abonada/o, nombre y apellidos y semana/s a la/s que quieres preinscribirle. El precio es de 95 €/semana, almuerzo incluido, y las plazas están limitadas.

SAIO eta IRTEERAK 'AIRE ZABALEAN'

Este verano excepcional hemos organizado sesiones (en el campo de fútbol) y salidas (en las inmediaciones del Estadio) para que disfrutes de moverte al aire libre y en las mejores manos. En Julio, de La V y con acceso libre y gratuito hasta completar las plazas.

Irteerak (Estadioren kanpoalde) Salidas (exteriores Estadio)

NORDIC WALKING: Con la ayuda de instructoras/es titulados en NW, pon en forma todo tu cuerpo con la marcha nórdica. Salidas por nuestro entorno con ayuda de bastones (tendrás que traer los tuyos propios) y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente que te ayudará a mejorar tu fuerza, resistencia y coordinación.

	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	
Jarduera Actividad	RUNNING	PASEOS POR LA NATURALEZA + 55 SENIOR	NORDIC WALKING	RUNNING	PASEOS POR LA NATURALEZA
Ordutegia Horario (iraupena duración)	9.30 y 19.30 h (1 h)	9 h (2 h)	19.30 h (1.5 h)	9.30 y 19.30 h (1 h)	18.30 h (2.5 h)
Adina Edad	+16	+55	+18	+16	+14

OHARRAK NOTAS: - Con salida y llegada en la puerta principal del Estadio. Saldremos a la hora, sé puntual. - Deberás mantener la distancia interpersonal (1.5 m) y lavarte las manos antes y después de la salida.

Saioak (futbol zelaia) Sesiones (campo de fútbol)

ACTIVIDAD FÍSICA +55: Sesiones de entrenamiento que combinan el trabajo de fuerza y ejercicio cardiovascular primordiales en la prevención de patologías óseas y para llevar una vida cardiosaludable. (+55 años)

BODY BALANCE: Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del yoga, tai chi y pilates. (+16 años)

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Sesión intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento 360º: ejercicio cardiovascular, tonificación y flexibilidad con tu propio peso corporal. Cada sesión, un reto diferente. (+16 años)

ESPALDA SANA: Movimientos controlados y ejercicios bien estructurados que te ayudarán a conseguir una espalda sana y funcional para ser más activa/o con menor riesgo de lesión o dolor. (+18 años)

	Astelehena Lunes	Asteartea Martes	Asteazkena Miércoles	Osteguna Jueves	Ostirala Viernes
9 h	VINYASA YOGA	ESPALDA SANA	ACTIVIDAD FÍSICA +55 SENIOR	ZUMBA FITNESS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
10 h	ACTIVIDAD FÍSICA +55 SENIOR	YOGA RELAJACIÓN	LESMILLS TONE	ESPALDA SANA	BODY BALANCE
11 h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	ZUMBA FITNESS	BODY BALANCE	VINYASA YOGA	LESMILLS TONE

OHARRAK NOTAS:

- Este programa podría sufrir modificaciones, en especial en respuesta a las normas y recomendaciones sanitarias
- El acceso es libre y gratuito hasta completar las plazas por orden de llegada (campo de fútbol). Podremos suspender alguna sesión en caso de no completarse el grupo suficiente.
- Las sesiones comenzarán a la hora, sé puntual.
- Es obligatorio el uso de toalla grande, y recomendable el uso de mascarilla.

MASAJE ZERBITZUA SERVICIO DE MASAJE

No tienes que encontrarte mal o tener alguna lesión para recibir un masaje; relajante, terapéutico o deportivo previene o disminuye las tensiones musculares que se van acumulando en tu cuerpo. El horario es L, V y S a las 10 y 11.15 h, y los M, X y J a las 18 y 19.15 h. Concierta tu cita en Recepción, t. 945131345 o en Estadio online con medio día de antelación. Cerrado los S/F de Julio y del S1 al D30/Ago.

MUSIKA eta JAZZ ESTADION MÚSICA y JAZZ EN EL ESTADIO

Hasta finales de julio, en función de la meteorología, y desde las 18 h amenizaremos la tarde de verano con música en directo de grupos locales en el nuevo ágora de la entrada. Si tienes tu grupo o conoces alguno y te gustaría que tocara, contacta-nos en aitor@fundacionestadio.com. Además, del 14 al 16/jul disfrutaremos del mejor jazz 'de calle' con la 'B3dixieland' (18 h)

PASEOS POR LA NATURALEZA: Con los mejores guías de montaña, podrás recorrer a pie y sin prisas, disfrutando de la naturaleza cercana y de los municipios colindantes a Vitoria-Gasteiz, rutas, senderos y cañadas de nuestros alrededores.

RUNNING: Si te apetece salir a correr en compañía de más gente, y con la ayuda técnica de un entrenador, hemos organizado varias salidas semanales (en horarios de mañana y tarde) con la que te ayudaremos a mejorar tu salud y pasarlo bien.

LESMILLS TONE: La combinación perfecta de lunges, squats y ejercicios de entreno funcional con tu que te ayudará a quemar calorías y a incrementar tu nivel general de fitness. Comprueba que es posible realizar un entrenamiento completo en una sesión de solo 45'. Actividad ideal para iniciarte en las actividades de fitness en grupo y en los programas de entrenamiento funcional. (+16 años)

VINYASA YOGA: Estilo dinámico de yoga que une entre sí las posturas o asanas a través del movimiento (vinyasas) armonizando con la respiración, tan beneficiosas para el cuerpo como para la mente. (+18 años)

YOGA RELAJACIÓN: Con un enfoque mucho más suave, sereno y relajante, que te ayudará a conseguir un estado físico y mental más positivo a través de la postura. (+18 años)

ZUMBA FITNESS: Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales. Es eficaz y fácil de seguir ¡Prueba la nueva fiesta del fitness! (+ 16 años)

- Acude con vestuario, calzado y equipamiento deportivo adecuados.
- Deberás mantener la distancia interpersonal (1.5 m) y lavarte las manos antes y después de la sesión. Si no los necesitas, evita usar los vestuarios.
- La actividad se realiza en instalaciones al aire libre. En caso de lluvia, se trasladarán al polideportivo.



DATU PERTSONALEN BARRESA

Datu pertsonalak babesteko buruzko Espainiako eta Europako arauak jarraituz, jakinarazten dizugu: zuk guri emandako datuak (zeureak edo hirugarrenenak, haien izenez edo zure ardurapeko adingabeen izenez; azken kasu horietan, datu horiek tratatzeko berariazko baimena ematen dut, legeak onartzen dituzten eragileak, FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDACIÓN ZARAGOZA tratatuko duzun informazioa honela abantailatuz (obeseta arreta, benetza, aldi baterako, gindakidetzat, erabiltzaile gisa; horietatik, kalibrazatzaileak datu negozio barrena bera bezala sumatu, erabiltzeko, kontakitu eta komunikazioa mantentzeko, FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDACIÓN ZARAGOZA eta abantailatuko izen ematea eta parte hartzea kudeatzeko, eta gure jarduerak nahiz zerbitzuak burutuko informazioa zuri bidaltzeko. Iratziaren dizguz jarduerak, jai, ekitaldiak eta ekitaldiak, argiak nahiz bidaltzeko gure aldiak dira. Titulakera hori datuen titulazioa adostasunaren eta gure interes legitimoen onartzearen da. Gainera, datuak hirugarrenei komunikatu ahal izango dira, FUNDACIÓN VITAL FUNDACIÓN ZARAGOZA eta beste elkarre eta klub batzuen. Ez dago aurkeztutako datuen nazioarteko transferentziarik erator. Nazioarteko datuen transferentziak, erabiltzeko edo hori markak, behar bezalakoak diren kasuetan, hala nola Fitness zerbitzua edo jarduerak jaiak burutzeko sarbideak; jai, ekitaldi, ekitaldi edo jarduerak burutzeko, erabiltzeko edo parte hartzeak zehazten jarduerak gozatu eta gaurazteko gora-beherak artatzen eta lehen soropengak ematen. Datuak eskuratzeko, zuzentzeko eta eskualdeak aldatzeko, bai eta Datuak Babesteko Kudeatze Oriburuen onartutako beste eskualde batzuk gaurazteko ere, <http://www.fundacionestadio.com/privacidad> web orrian ikusgai dazuen informazioa ghitigari eta osan zehaztu dagoenaz.

PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

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

NOTA IMPORTANTE: Si lo consideramos necesario, podremos modificar el presente programa. Para mantenerte al día de las actividades del Estadio mira "canal Estadio" en las pantallas.

Mejor si visitas fundacionestadio.com y nos sigues en y te suscribes a Estadio + fundacionestadio.com



CUIDAMOS

EL AGUA

PARA QUE LA DISFRUTES



FABRICA Y OFICINAS

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



HIDROCONTROL
TRATAMIENTO Y
DEPURACIÓN DE AGUAS

"Nunca fui campeón juvenil alemán, siempre solo cuarto. Pero nunca me di por vencido, entrené cada vez más para hacer realidad este sueño. Lamentablemente, eso nunca sucedió. Pero cuando comencé en aguas abiertas me convertí en campeón alemán el primer año. Entonces supe que seis años de entrenamiento duro y constante valieron la pena. Perseverar y seguir adelante es otra clave del éxito. La mayoría, por lo que a veces me parece, ¿se rinden demasiado pronto!"

"Sekula ez nintzen izan Alemaniako txapelduna gazte mailan; laugarrena besterik ez. Baina inoiz ez nuen amore eman, gero eta gehiago entrenatu nintzen amets hori betetzeko. Zoritxarrez, hori ez zen inoiz gertatu. Baina ur zabalean hasi nintzenean, Alemaniako txapeldun bilakatu nintzen lehenengo urtean. Une hartan egiaztatu nuen sei urteko entrenamendu gogor eta jarraituak merezi izan zuela. Jarraikitasuna eta aurrera egitea ere arrakastaren gakoak dira. Batzuetan iruditzen zait gehienek azkarregi amore ematen dutela!"



Perfil

Thomas Lurz (41 años), nadador alemán especialista en aguas abiertas (larga distancia, estilo libre). Medallista olímpico en 10 km (Beijing 2008 y London 2012) y campeón de Europa en 5 y 10 km (2005), ha sido 12 veces campeón del mundo: 3 en 10 km (2004, 2006 y 2009), 7 consecutivas en 5 km y otras en 25 km y 5 km por equipos (2013). Ha sido el primer nadador campeón del mundo en aguas abiertas en todas las distancias. Retirado en 2015, es el responsable recursos humanos de una multinacional textil, presidente de su club de natación y fundación.

"Ich war nie deutscher Jugendmeister, immer nur Vierter. Aber ich hatte nie aufgeben, habe noch mehr und härter trainiert, um mir diesen Traum zu verwirklichen. Leider ist das aber nie geschehen ist. Aber als ich dann in der offenen Wertung antrat, wurde ich gleich im ersten Jahr deutscher Meister. Da war mir bewusst, dass sich sechs Jahre hartes und konsequentes Training ausgezahlt hat. Durchhalten und immer weitermachen ist sicher ein weiterer Schlüssel zum Erfolg. Die meisten - so hat es mich manchmal den Anschein - geben zu früh auf!"

ondo egina! / ¡bien hecho!



Eutsi Goiari

EL DEPORTE ARRIMA EL HOMBRO EN LA CRISIS DEL COVID-19

Sin casi darnos cuenta, la crisis sanitaria del covid-19 llegó para poner nuestra vida del revés. Y como sucede en todas las crisis, esta también ha logrado sacar el lado más solidario de toda la sociedad. El mundo del deporte, que quedó paralizado igual que el resto de ámbitos de la vida, se ha volcado para tratar de poner su granito de arena. En Araba/Álava en cuanto se empezaron a hacer visibles los efectos de esta catástrofe surgieron numerosas iniciativas. Cada uno en la medida de sus posibilidades, pero han sido muchos los gestos de ayuda. Uno de los que más relevancia ha tenido ha sido **Eutsi Goiari**, una subasta benéfica del deporte alavés para la compra de material sanitario. Sin estar vinculada a ninguna entidad, se organizó una subasta en la que tomaron parte 130 deportistas y seis artistas donando diferentes objetos, así como 584 personas pujando por ellos. La subasta logró recaudar 60.000 euros que se unieron a los

casi 120.000 obtenidos a través de donaciones. Con todo este dinero se compró material sanitario como guantes, gorros, calzas, batas, gel hidroalcohólico o mascarillas que han sido entregados al personal sanitario de Osakidetza, así como a residencias de mayores, apartamentos tutelados y diversas asociaciones, entre otros.

Una de las organizaciones más destacadas a nivel internacional ha sido **Common Goal**. Surgida en 2002 bajo la premisa de que el fútbol puede ser una herramienta efectiva para transformar nuestras sociedades, ha creado el Fondo de Respuesta covid-19. Se trata de una herramienta para canalizar la ayuda que puedan prestar jugadoras/es, líderes de la industria del fútbol o cualquier persona anónima que desee colaborar. Common Goal ha puesto a su disposición la red de organizaciones comunitarias con las que trabaja en todo el mundo, y a través de ellas brindar servicios de apoyo esenciales en respuesta directa a la pandemia en 90 países y a más de 2 millones de personas. No se trata solo de abordar los efectos inmediatos de la crisis sanitaria, sino que también garantizará que el apoyo continúe después de la crisis de salud, con un enfoque especial en las y los

EN ARABA/ÁLAVA EUSTI GOIARI HA DONADO MÁS DE 180.000 EUROS EN MATERIAL SANITARIO



jóvenes en comunidades desfavorecidas y en entornos humanitarios y de conflicto. Fundado entre otros por el español Juan Mata, actualmente en las filas del Manchester United, Common Goal considera que “la mejor oportunidad que tienen las/os jugadoras/es de fútbol, las/os gerentes y otras/os líderes de la industria para crear un impacto positivo en el mundo a través de este deporte es actuando como un equipo”.

Pero no solo el fútbol se ha volcado. Por ejemplo, el esgrimista olímpico suizo **Fabien Kauter** ha puesto en marcha a través de ‘I believe in you’, la plataforma de crowdfunding más exitosa del mundo del deporte, una campaña para recaudar fondos para ayudar al deporte (miles de clubes pequeños, cientos de jóvenes talentos, la inmensa base del deporte) que han visto sus proyectos y carreras gravemente afectadas por esta crisis. Bajo el lema ‘We believe in Solidarity’, han habilitado una plataforma en la que deportistas, asociaciones y clubes, en diferentes países del mundo, pueden subir sus proyectos deportivos afectados, y la gente hacer sus donaciones al que libremente elija. Un proyecto solidario para ayudar a los verdaderos agentes del deporte en estos tiempos duros.



la konturatu gabe, COVID-19 gaixotasunaren osasun-krisia iritsi zen, gure bizitza hankaz gora jartzeko. Eta krisi guztietan gertatzen den bezala, honek ere gizarte osoaren alderik solidarioena ateratzea lortu du. Kirolaren mundua, bizitzako gainerako esparruak bezala, gelditu egin zen, baina buru-belarri aritu da bere harri koskorra ekartzeko.

Empresas como Adidas lanzaron su desafío #hometeamhero para recaudar fondos para la OMS y a nivel individual ha habido también infinidad de ejemplos. Uno de ellos es la tenista francesa **Pauline Parmentier**, cuyo gesto fue con el personal de enfermería. Confinada en París, se ofreció voluntaria para preparar las bandejas de comida que se sirven en el hospital de Colombes, apenas a doce kilómetros de la capital gala. Tras conocer que se necesitaba mano de obra no dudó en acudir. Como ella misma ha reconocido, “estaba siendo difícil levantarme cada día sin una meta, nada que hacer”.



EL MUNDO DEL DEPORTE, TANTO A NIVEL LOCAL COMO INTERNACIONAL, SE HA VOLCADO EN ESTA CRISIS SANITARIA

Pauline Parmentier

Marta Zárate

Itziar Gaztañares

"Nunca se rindieron"

Azken hilabeteetan, koronabirusak gure bizitza aldatu du; besteak beste, lan batzuei buruz orain arte izan dugun ikuspegia aldatu zaigu. Jende askok bere osasuna arriskuan jarri du, besteei laguntzeko. Osasun-langileek, garraiolariek, garbilariek edo janari dendetako langileek ustekabeko protagonismoa lortu dute, heroien pareko bihurtzeraino. Sektore horietan lan egiten duten Estadioko abonatu batzuek beren esperientzia azaldu digute.

El coronavirus ha cambiado nuestras vidas en los últimos meses. Y entre todas las cosas que ya no volverán a ser igual destaca la percepción que ahora tenemos de muchos trabajos que, hasta este momento, apenas valorábamos. Muchas personas han puesto en riesgo su salud para ayudar a otras, y personal sanitario, de transporte, limpieza o tiendas de alimentación han adquirido un protagonismo inesperado hasta convertirse en una especie de héroes de la pandemia. Algunas abonadas y abonados del Estadio que trabajan en estos sectores nos cuentan su experiencia.

Itziar Gaztañares y Marta Zárate, enfermeras

Itziar y Marta trabajan en la UCI de Txagorritxu, una labor "que confían se siga valorando de la misma manera cuando todo esto acabe". Ambas reconocen que ha sido muy complicado. "Hemos vivido situaciones de mucho estrés, impotencia y mucha responsabilidad ya que te da miedo llegar a casa y contagiar a alguien", se sincera Itziar. Marta no podía imaginar que esto pasaría cuando lo veía a miles de kilómetros. "Tuve que aprender todo de golpe y, sobre todo, hacerme a la idea de lo que era esto", asegura. Ambas agradecen los aplausos de las ocho, "siempre está bien que reconozcan tu trabajo. Es un chute de energía", pero Itziar cree que "deberían ir

destinados a las personas que están pasando esta enfermedad y para los familiares que no les pueden acompañar". Las dos coinciden en que, "aunque ya nos veamos en mejor situación, lo más importante es ser conscientes de que todavía no ha acabado. La gente en el hospital ha estado francamente mal y no queremos que esto vuelva a pasar. Está en manos de todas/os".

Iñigo López, limpieza

Iñigo es el responsable del equipo de quince personas que, repartidos en tres turnos, se encargan de la limpieza y desinfección de las instalaciones del Estadio. Su trabajo ha seguido siendo el mismo, "pero con muchas más medidas de seguridad como guantes, mascarilla, gafas de protección, distancias...", describe. "Desinfectamos to-

Iñigo López



das las superficies e instalaciones a fondo y constantemente. Todo tiene que estar perfecto para evitar posibles contagios”, añade.

Iñigo también se sumaba a la cita diaria a las ocho de la tarde. “El personal sanitario, de limpieza, transportistas, trabajadoras/es de supermercados, farmacéuticas/os etc., ¡ellas/os nunca se rindieron!”, recuerda, por lo que pide no olvidar “a los que siempre estuvieron ahí”. Como especialista en limpieza su consejo es “respetar distancias de seguridad, lavarse las manos continuamente, desinfectar las zonas que usamos y, sobre todo, tener paciencia”. Y confía en que “después de la covid-19 se valore más nuestro trabajo”.

Andoni Ortigosa, conductor de tranvía

Aunque la movilidad quedó notablemente reducida durante el confinamiento, el transporte público ha continuado funcio-

nando. Andoni está al volante de uno de los tranvías que no ha parado. “Al ser un servicio esencial no hemos dejado de trabajar, y la limpieza, distancia entre personas e higiene se ha convertido en algo fundamental”, recuerda. Andoni es escéptico sobre el reconocimiento de la gente hacia su trabajo, aunque agradece el apoyo de los que sí lo hacen. “Todas/os las/os profesionales de los servicios esenciales que hemos estado al pie del cañón durante todo este tiempo para intentar que al resto de la población no le falte de nada se merecen esos aplausos aunque, sin quitar mérito al resto, las/os sanitarias/os son un bien escaso a quienes hay que cuidar mucho para que puedan cuidarnos a nosotras/os”.

Marta Cabria, alimentación

Las personas que trabajan en el sector de la alimentación, como Marta, se han expuesto cada día a los peligros de la covid-19 para facilitar el acceso a productos básicos. Detrás del mostrador de Artepán, Marta ha sentido “miedo, inseguridad y

Marta Cabria



falta de libertad” y, como Itziar, Marta, Iñigo o Andoni, ha adaptado su forma de trabajo a las nuevas normas de seguridad e higiene, “aunque lo peor es taparnos lo más bonito y gratificante que tenemos, nuestra sonrisa”, asegura. Cree que ha cambiado la percepción sobre su trabajo, “todas/os nos hemos dado cuenta de que para mantener unos servicios mínimos hay gente como nosotras/os que tiene que estar ahí”.

Habituales del Estadio, todas/os creen que costará volver a la normalidad. “Ha sido siempre nuestro punto de encuentro, y no saber cuándo volverá a serlo es extraño. Espero que la vuelta sea igual y con las mismas sensaciones de siempre”, afirma Marta Zárate. Andoni recuerda que “habrá que cambiar algunos hábitos en vestuarios, deportes, piscinas..., pero creo que se intentara hacer la mejor vida social posible en este nuevo panorama”. Iñigo, por su parte, les asegura que “habrá muchísimas medidas de seguridad, pero poco a poco volveremos”.

Andoni Ortigosa





Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7 a 22 h
Sábados, domingos y festivos de 8 a 22 h
Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre 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

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. 127)
javier@fundacionestadio.com

HOSTELERÍA - OSTALARITZA

ESTADIO

ALTO MECILLO

El servicio de hostelería del Estadio, con el objetivo de mantener las condiciones óptimas de seguridad para evitar posibles situaciones de contagio frente a la covid-19 adoptará medidas que afectarán al servicio este verano: La cafetería ofrecerá un ambiente fresco con sus servicios habituales para tus desayunos y aperitivos y los servicios de bocatería (bocadillos fríos y calientes y hamburguesas). En el restaurante el servicio habitual de comida (con adaptaciones a la normativa sanitarias, manteles, aforo y comensales por mesa), con tres turnos para comer (13, 14 y 15 h) con reserva previa para dar mejor servicio y evitar colas y aglomeraciones y mayor variedad de platos con un menú estable de 10 primeros y 10 segundos platos. En el kiosko cercano a las piscinas familiar e infantil (abierto de 12.30 a 20.30 h los días de piscina) además de los servicios habituales de aperitivo, refrescos, snacks y helados se ofrecerán productos fríos

como ensaladas variadas, sandwiches, bocadillos y empanadas. Y en el Estadio treña (11 a 20.30 h, este verano atendido desde el exterior al no permitirse la entrada para el autoservicio) encontrarás gran variedad de productos para compartir con amigos/os entre baño y baño.

Los servicios habituales de buffet y bocatería permanecerán cerrados mientras no se puedan garantizar las recomendaciones sanitarias y la seguridad al estar la comida en un espacio abierto.

Toda la información de los servicios y precios de cada punto de venta, estará disponible en carteles y online mediante códigos QR.

Todo el personal del servicio de hostelería, estará equipado con los EPIs necesarios para poder atenderte con la máxima seguridad posible según la normativa sanitaria.



No tomes imágenes sin autorización



En el Estadio no está permitido tomar imágenes en los vestuarios (si tienes que usar el teléfono, hazlo fuera), y tampoco en el resto de espacios sin la autorización de las personas fotografiadas o grabadas o de la Fundación.

Igerilekuan, bainujantzi egokia

Igerilekuan, itsasoa bezalakoa ez denez, gomen datzen dugu bainujantzi estua jartzea: nesken kasuan, bainujantzia, bikinia...; mutilen kasuan, berriz, slip edo boxer erakoa. Bermudak edo boardshort delakoak erabiltzen badituzu, ez ezazu barruko arroparik jar azpian, higieneaz zaintzearren. Debe-katuta dago neoprenoa edo kamiseta termikoa erabiltzea uraren temperatura 21°C baino altuagoa denean (umeen igerilekuan izan ezik).





En el Estadio tus hijas/os son tu responsabilidad

Si vienes al Estadio con niñas o niños pequeños, no los descuides, en especial cuando se bañen o estén cerca de las piscinas. Recuerda que son tu responsabilidad, también en los espacios hosteleros.



Stop robos en el Estadio



En el Estadio, como en otros centros deportivos y en especial en verano, se producen robos, y contar con tu colaboración es muy importante para prevenirlos. No descuides tus pertenencias, utiliza las taquillas o armarios y, si observas alguna actitud sospechosa, infórmalos. Entre todas/os acabaremos con las y los 'cacos'.

Ayúdanos a disfrutar del Estadio

Para muchas/os de nosotras/os verano significa Estadio y es la época en la que más nos gusta disfrutarlo, especialmente este año. Además de cumplir las normas y recomendaciones sanitarias, así como las indicaciones del personal y de hacer agradable la estancia de los demás, te damos las gracias por echarnos una mano usando las papeleras y contenedores selectivos y ceniceros (solo en las zonas habilitadas), evitando el uso de altavoces portátiles de sonido, y por usar el agua (cada vez más valiosa) con cabeza. Por favor, educa también a los tuyos en el respeto y la convivencia.

Suspensión temporal de entradas y pases, Pasaporte ACEDYR e IHRSA Passport

Este verano, y mientras se mantengan las restricciones de movilidad o aforo en las instalaciones deportivas, la venta de entradas o pases temporales y ambos programas de correspondencia entre clubes deportivos quedan suspendidos. Cuando vuelva la normalidad tus amistades o familiares no abonados podrán disfrutar del Estadio y tú de los más de 3.000 de los mejores clubes de España y del mundo cuando viajes.



Equipos de socorrismo y mantenimiento reforzados

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

Siempre con tu tarjeta



Para entrar y salir del Estadio necesitas utilizar tu tarjeta (personal e intransferible) y así ayudarnos en el control de acceso y la seguridad. Recuerda que, más que nunca este verano con las restricciones de aforo, sin ella no podrás acceder. Si no tienes la tarjeta 'sin contacto' o la extravías, pásate por Recepción y te la cambiaremos (2 €) al momento. Gracias por tu comprensión y colaboración.

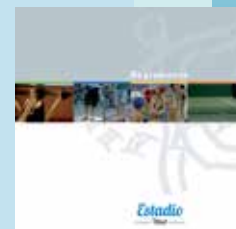
Plástico cero

Seguimos nuestro camino por dejar una menor huella medioambiental y hemos dado una vuelta más a la reducción del plástico de un solo uso en el Estadio. Con la colaboración del servicio de hostelería serviremos agua del grifo en la cafetería y restaurante, dejaremos de utilizar servicios de plástico desechables en el buffet de verano, utilizaremos vasos retornables para las consumiciones al aire libre (kiosko, tren y cafetería)... Es un proyecto con mucho recorrido y que también depende de ti, necesitamos tu concienciación y colaboración.



Régimen disciplinario

Con motivo de las circunstancias extraordinarias de este verano, los órganos de gobierno de la Fundación han revisado y adaptado el régimen disciplinario, procedimiento sancionador y la tipificación de las infracciones y sanciones para reforzar la autoridad del personal que tendrá que vigilar el cumplimiento de las medidas establecidas en el 'Plan de contingencia Estadio covid-19' y se agilice la actuación de la Comisión de disciplina y el procedimiento sancionador. Tenlo en cuenta.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Cierre de temporada con incertidumbre

A mediados de marzo nos hicimos eco de las recomendaciones y medidas tomadas por el Gobierno vasco y el Ayuntamiento para prevenir la propagación del coronavirus, y dejamos de impartir clases en todos nuestros centros de enseñanza. Pusimos en marcha una serie de medidas con el objetivo de que nuestras/os deportistas se mantuviesen en activo y no perdieran la forma, y también para que las/os más pequeñas/os no se desenganchasen de la actividad. Para ello fuimos creando una serie de videos con los que alimentar nuestro deseo de seguir ejercitándonos. Los hicimos llegar vía whatsapp y a través de nuestro Facebook, y os tenemos que agradecer vuestra acogida y comentarios. ¡Nos animan a seguir!

Las semanas han ido pasando y la inactividad ha dado paso a la suspensión de las actividades previstas para el segundo trimestre. Incluso se han cancelado los campeonatos estatales que se disputaban entre junio y julio. En definitiva, un bloqueo deportivo total y sin fecha de reanudación, lo que es aun mas preocupante para un club que subsiste de las actividades formativas. El bloqueo deportivo trae graves consecuencias para el Club. Deja sin práctica deportiva a más de 200 deportistas, y nos afecta económicamente al carecer de ingresos con los que mantener la estructura técnica del club. En este mar de incertidumbre queremos transmitir a todas/os las/os que formáis parte de la familia Arabatxo que estamos trabajando en el día que volvamos a poder recuperar la actividad. Lo haremos con las medidas de seguridad oportunas. Ganas, espíritu de lucha e ilusión nos van a acompañar en nuestro regreso. ¡Mucho ánimo y nos vemos en breve!



Clubarabatxo

@ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

JUDIZMENDI IGERIKETA KLUBA

Volveremos con muchísima más fuerza

A pocos días del Campeonato de Euskal Herria absoluto y junior, y con nuestras/os nadadoras/es listas/os para competir en Pamplona, recibimos la notificación del estado de alarma por la covid-19. Y tampoco pudimos participar en ninguno de los campeonatos nacionales previstos para la primavera. Todo se suspendió. Deportivamente fue un duro golpe para todas/os, pero rápidamente nos repusimos y comenzamos a trabajar como siempre lo hacemos: adaptándonos a las circunstancias. Con la dedicación impagable de las/os técnicas/os del Club, el equipo federado ha realizado una planificación de entrenamientos en casa para mantener el tono y continuar activas/os. Además, desde los peques del Club hasta las/os nadadoras/es de categoría master, todas/os han estado demostrando su devoción por nuestro escudo a través de las redes sociales. Por esto y mucho más estamos seguras/os de que cuando todo acabe volveremos con muchísima más fuerza que antes. Mucho ánimo a todas/os y ¡Aupa Judiz!



Club Natación Judizmendi
LaJ de 17.30 a 19.30 h
Cerrado del 25/Jul al 25/Ago
945 130 223
club@cnjudizmendi.com
cnjudizmendi.com



@CNJudizmendi



cnjudizmendi



ClubNatacionJudizmendi

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

A la espera de la normalización

El pasado 22/Feb se celebró la última competición en Erandio, el Cto. Euskadi Senior, en el que nuestras/os deportistas defendieron los colores del Indarra. Cuando estábamos preparando, entre otros, el Cto. España Máster, nuestros veteranos Martín Rodríguez, Ricardo Espinosa, Virginio Vicho y Juan M. Montañó tuvieron que sacrificar su buen momento de forma y esperar a que se pongan en marcha de nuevo las diferentes actividades. Si no cambia la previsión, se ha pospuesto este campeonato al mes de noviembre en Madrid. También se estaban poniendo en marcha las fases previas de clasificación para los diferentes campeonatos nacionales senior, junior, S-17 masculinos y femeninos, así como los trofeos San Prudencio y Virgen Blanca, entre otros.

Ahora, en este tiempo de espera y en función de los medios con los que cuenta cada una/o de nuestras/os deportistas, están realizando diferentes ejercicios y entrenamientos, intentando mantener la forma lo máximo posible y preparándose para cuando se reanude la actividad deportiva. En resumen, a la espera de un final de año en el que se intentarán recuperar el mayor número de pruebas que seamos capaces de afrontar con seguridad.



Club Indarra Vital

TENNIS EDUCATION GROUP

TEG durante el covid 19

TEG ha tratado de seguir en comunicación con sus alumnas/os, al igual que con madres y padres, durante este extraordinario suceso que estamos viviendo. Antes del confinamiento varias/os de nuestras/os jugadoras/es realizaron un papel destacado en las últimas competiciones alavesas. Tenemos a dos representantes en la final del campeonato de Araba/Álava Infantil, Inés González y Laura Fernández.

Durante este tiempo nuestras/os jugadoras/es nos han deleitado con videos divertidos, y estamos muy agradecidos por su paciencia. Hemos organizado un concurso por categorías con premios valorando creatividad y nivel de dificultad. El staff técnico de TEG ha difundido videos formativos en Instagram, y ha estado realizando actividades en tiempo real para mantener activas/os a las/os alumnas/os. Por ejemplo entrevistas en Instagram con Daniel Spatz (ex entrenador de Maria Sharapova) sobre 'Cómo formar jugadoras/es completas/os'; con Tony Gordon (responsable técnico de la federación escocesa y CEO de TM USA) sobre 'Cómo conseguir una beca deportiva en EEUU'; o con Iñaki Alcalde (director de tenis del club Oberena en Pamplona) sobre 'Preparación física para tenis'. También hemos realizado clases (gratuitas) de tenis específico para nuestras/os alumnas/os sobre sombras de golpes, fuerza específica piernas y brazos, balance, coordinación y equilibrio, tenis para peques, habilidad motora sin y con raqueta... A pesar de todo somos optimistas con la esperanza de empezar la actividad y con muchísimas ganas de volver a las pistas. Ahí nos vemos.



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



tegvitoria



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Garai txarrak esku huskako pilotarako

Garai txarrak dira pilotarako, kirolerako eta, oro har, bizitzarako. Hilabete hauetan, eta Federazioaren laguntzarekin, pilota etxera eraman dugu, hainbat ariketa eta jokoren bitartez, eta pilota partida bikainez ere gozatu dugu telebistan. Hemendik aurrera pentsatu behar dugu nola jarraituko dugun hainbeste maite dugun jardura honekin.

Aurreikusita zeuden hainbat txapelketa eta master atzeratu behar izan ditugu, baina egin egingo dira. Baimena dugunean martxan jarriko gara, eta parte-hartzaile posible guztiei jakinaraziko diegu.

Eskolei eta eskola-kirolari dagokienez, espero dugu 2020/2021 denboraldian ere izango dugula orain arte izan dugun partaidetza, zoritxarrez eten egin behar izan duguna. Neska-mutil guztiak animatzen ditugu izena ematera eta parte hartzera. Berriz antolatuko dugu pilota beste kirolekin bateragarria izan dadin.

Animatu!



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

Unai BAIGORRI

gimnasta del Arabatxo

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

"Mi sueño es llegar a competir en unos Juegos Olímpicos"



Gimnastikan, xehetasunek axola dute. Kirol horrek erakartzeko ahal mugagabea dauka, eta Unai Baigorri ere erakarri zuen. Urtebetetze festa bateko puzgarri soil bat nahikoa izan zen bere etorkizuna kirolaren arlora ekartzeko. 2019an, Espainiako txapelduna izan zen bide olinpikoko kategorian; eta, hamabost urte dituen honetan, amets egiten du gimnasia modu profesionalen aritzearekin, eta are Olinpiar Jokoetan lehiatzearekin ere. Izan ere, Unairen izena dagoeneko jasota dago Espainiako Federakundeko arduradunen agendan.

La gimnasia es de esos deportes en los que los detalles cuentan. Tras meses de preparación, la o el gimnasta se enfrenta, en unos pocos minutos, al todo o nada. Un pie desequilibrado al caer de un salto, un giro sin una buena sujeción... penalizan hasta el infinito. A pesar de ello, tiene un poder de atracción ilimitado. Unai Baigorri se dejó atrapar. Un simple hinchable en un cumpleaños infantil sirvió para que definiera su futuro deportivo. Campeón de España en 2019 en la categoría de vía olímpica, a sus quince años sueña con dedicarse a ello de forma profesional e incluso competir en unos Juegos Olímpicos. Y es que su nombre figura ya en la agenda de los responsables de la Federación Española. Con los campeonatos de este año en el limbo de la covid-19, se ejercita en casa para no perder la condición física antes de volver su rutina de entrenamientos.



Puedes ver la entrevista a Unai en fundacionestadio.com



¿Cuándo empezaste a practicar gimnasia artística?

En el club empecé cuando tenía 8 años, pero todo comenzó en el cumpleaños de una amiga mía, con 6. Había un hinchable, y ella estaba dentro saltando y haciendo mortales. Yo me quedé mirando y me entraron las ganas de probar, así que intenté imitarla.

¿Cuánto entrenas?

De lunes a sábado y, aunque no todos los días entreno lo mismo, hago una media de 3 horas diarias.

¿Qué tal lo compaginas con los estudios?

De momento me da tiempo a hacer todo, y no me supone un sacrificio porque es lo que me gusta.



¿Qué es lo que te enganchó de este deporte?

Lo que más me gusta es que siempre hay algún elemento nuevo por probar. Nunca te vas a quedar parado porque cuando consigues una prueba otra.

enganchó fueron las sensaciones que tienes al dar volteretas y saltar por los aires.

¿Qué es lo que te ha aportado?

Me aporta, sobre todo, organización y disciplina.

¿Cuál es tu aparato favorito?

El suelo. Es el que mejor se me ha dado siempre y en el que mejor me siento.

¿Qué objetivos tienes a corto plazo?

Poder participar en algún torneo internacional con la selección española y seguir progresando para estar a la altura de mis contrincantes.

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

En un futuro me gustaría formar parte de la selección o ir a Estados Unidos a estudiar y compaginarlo con la gimnasia. Además, me gustaría ser entrenador.

¿Cuál sería tu sueño?

Llegar a competir en unos Juegos Olímpicos.

¿Te planteas dedicarte a esto de forma profesional?

Sí, me lo planteo.

¿Qué nivel tiene la gimnasia en Araba/Álava?

Estos últimos años creo que ha ido subiendo poco a poco, y eso se ve reflejado en los campeonatos. Comparando con los mejores gimnastas de España creo que estamos a la altura, y tiene mucho mérito no estar muy lejos de ellos con las condiciones que tenemos en Vitoria-Gasteiz.

¿Recomendarías este deporte a los más jóvenes?

Sin dudarlo. Creo que es un deporte muy bonito, que se disfruta mucho y además muy vistoso.

perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
Armentia
- **Playa o montaña:**
Playa
- **Un libro:**
Cualquiera de Harry Potter, de J. K. Rowling
- **Una película:**
'Padre no hay más que uno', de Santiago Segura
- **Deportista al que admiras:**
Kenzo Shirai, gimnasta japonés campeón olímpico en Rio 2016
- **Un deporte como espectador:**
Atletismo
- **Tu mayor virtud:**
Constancia
- **Redes sociales:**
baigorrii_



DEPORTISTAS COMO EJEMPLOS MORALES

Nadia Murad, una activista iraquí candidata a premio Nobel de la Paz señalaba en una entrevista periodística algo que forma parte del imaginario colectivo: el deporte, y en especial, las y los deportistas son ejemplos para las y los jóvenes. Sus palabras fueron estas: 'Es importante para todos los jóvenes descubrir a Messi y a otros jugadores... les aporta felicidad. Espero que todos las y los jóvenes que los ven, los tomen como ejemplos...'. Indicaba a continuación que este rol ejemplar es especialmente importante en algunos contextos, en particular, en países que, como el suyo, viven en conflicto y con la amenaza de los grupos fundamentalistas. Así, añadía que, en la medida que las y los jóvenes en esos países adoptaran como modelos a las y los deportistas, 'evitarían adherirse al DAESH'. En tiempos de pandemia causada por la covid-19 no es necesario pedir a las y los deportistas ejemplariedad para las/os niñas/os iraquíes. Los efectos dramáticos, sanitarios y económicos, han significado reclamarles una cuota de altruismo aquí: ¿No deberían ser modelos de solidaridad?

Es cierto que el comportamiento de las y los deportistas en este contexto de crisis no puede reducirse o simplificarse a una única reacción. Algunas/os han liderado campañas de solidaridad, otras/os se han arremangado y se han puesto a colaborar en tareas sanitarias o de beneficencia.

Pero otros, no. Es más, en el ámbito del fútbol profesional algunos jugadores han mostrado reticencias a llegar acuerdos en la rebaja de sus estratosféricas retribuciones para que las/os trabajadoras/es de los clubes no tuvieran que ser despedidas/os. Aunque finalmente asumieran esas rebajas salariales, su aceptación llegó tarde. La imagen de insolidaridad ya había producido un daño a su imagen pública.

Ahora bien, ¿se les puede exigir comportamientos morales o 'ejemplares' más allá del terreno de juego? ¿No son individuos iguales a nosotras/os y que por tanto tienen autonomía en su ámbito privado para realizar las conductas que deseen? ¿Por qué se les pide a ellas/os para cumplir con ese rol moral y no a un/a cantante o actor o actriz famoso/a?



Kirolariak eredu dira gazteentzat; are gehiago, gaur egun bezala, krisialdian gaudenean. Haien jarrerak berebiziko garrantzia du. Zaleek eta herritarrek "jainko" horiek gizakiak direla eta guztion ardura berberak dituztela ikusten dute. Hala, haien itxura gizatiartzen da eta, era berean, "idolo" izaera sendotzen da.

A pesar de las dudas expresadas, estas no impiden que las/os ciudadanas/os puedan dirigirles reclamos morales en determinadas circunstancias, y en particular, en las que la sociedad padece una crisis como la actual. En este sentido, las y los deportistas profesionales, parecen vivir en una burbuja aislada de las preocupaciones cotidianas de las/os aficionadas/os, ignorantes de la notable influencia que pueden tener sus decisiones y acciones sobre la sociedad. Tampoco parecen darse cuenta que el interés de las/os aficionadas/os no es eterno, sino que puede disminuir si observan que esas figuras a las que idolatran no cumplen con las expectativas que han puesto en ellas. Que las/os aficionadas/os y las/os ciuda-

danas/os en general perciban que esas/os 'dioses' también son humanos y que son capaces de sentir las mismas preocupaciones que las/os 'mortales' (como hizo Rafa Nadal cuando ayudó a limpiar los destrozos de una inundación en un pueblo de Manacor) las/os humaniza y a la vez, las/os hace más "ídolos" de lo que ya son.

Pero no solo esto, sino que generan un efecto dominó, pues otras/os deportistas pueden sentirse concernidas/os a realizar los mismos o parecidos actos altruistas, como también empresas y otros individuos con altos recursos económicos. Es más, un/a aficionado/a o ciudadano/a tiene

un espejo moral donde mirarse. La educación moral se lleva a cabo no por discursos sino por imitación de comportamientos. Puede entonces la/el aficionada/o pensar que si Rafael Nadal lo hace, yo también debería. Y por último, estos actos altruistas tienen un efecto cohesionador en la sociedad, pues promueve a que ésta se sienta orgullosa de sus deportistas, pues en cierta medida son representantes y embajadoras/es privilegiadas/os de todas/os nosotras/os.



José Luis Pérez Triviño
Asociación Española de Filosofía del Deporte
U. Pompeu Fabra (Barcelona)

¿Te interesa este tema? Te recomendamos asistir a la charla coloquio 'Deportistas políticamente correctas/os' con José Luis Pz. Triviño y Orfeo Suárez en el Aula Estadio Aretoa 200/21, que podrás ver (íntegra o resumen) en fundacionestadio.com.

Literatura

'El chico que soñaba con ser Gianni Bugno'

de Guillermo Ortiz



A caballo entre novela de autoficción y crónica sentimental del ciclismo de su adolescencia y juventud, el autor combina con emoción y maestría las peripecias de un joven del madrileño barrio de Prosperidad con las historias íntimas de las grandes carreras (las Vueltas casi ganadas por Millar, el Giro de Berzin, la etapa de Mende en el Tour del 95...). Describe las sobremesas de julio en familia, los primeros amores, los primeros desengaños, los descubrimientos vitales y culturales, pero también las hazañas de Induráin, Delgado, Pantani, Chiappucci o LeMond, las promesas incumplidas de Bugno y Olano, o las andanzas de corredores inolvidables como Moser, Argentin, Zülle, Jaskula, Mauri, Fondriest, Rooks, Bruyneel o Cubino. Escrita con una prosa amena y fluida, destila un amor y una pasión genuinos por la vida y el deporte.



Argazkia

'Look Mama I'm Dancing'

Egilea: Céline Villegas



Bi urtez, Céline Villegasek igeriketa sinkronizatuko lehiaketan eta galen argazkiak egin zituen Frantzia osoan zehar. Kirol zorrotz horretan diharduten emakume gazteak edertasun erreginaren eta atleta nagusien arteko nahasketa dira, eta lentejuelaz eta kloroz betetako uretako mundu liluragarri batean bizi dira. Argazkiek urpeko uneak atzematen dituzte, bai eta xehetasunak eta eszena surrealistikak ere, gorputz atalen eta ikuspuntu berrien bitartez. <https://vimeo.com/347707984> Look Mama I'm Dancing.



Cine

'Perfect 10'

de Eva Riley



La directora de cine y guionista escocesa Eva Riley cuenta la historia de Leigh, de 14 años, una gimnasta talentosa que entrena para su primera competición a pesar de su falta de confianza. Cuando un medio hermano mayor aparece en su casa una noche, su existencia solitaria se altera. La desconfianza se transforma gradualmente en nuevos y emocionantes sentimientos a medida que recibe atención. Un estilo visual intenso y una banda sonora animada completan este retrato de la adolescencia deliberada pero sensible.



'Slalom'

de Charlène Favier

Este film francés cuenta la historia de Lyz, una estudiante de 15 años de secundaria en los Alpes, que ha sido aceptada en un club de esquí altamente selectivo cuyo objetivo es entrenar a futuros atletas profesionales. Fred, ex campeón convertido en entrenador, decide hacer de ella su estrella, a pesar de su falta de experiencia. Bajo su influencia, Lyz tendrá que soportar la presión física y emocional del entrenamiento.



'Nadia, Butterfly'

de Pascal Plante

Película dramática canadiense, protagonizada por Nadia, una nadadora olímpica que lucha por redefinir su vida después de retirarse del deporte. Su reparto incluye a los nadadores Ariane Mainville y Hilary Caldwell en papeles secundarios como amigos y compañeros de equipo de Nadia, así como el Cardenal Pierre-Yves.

Plante escribió la película basándose en sus propias experiencias como nadador competitivo que intentó, sin conseguirlo, representar a Canadá en los Juegos Olímpicos de 2008. Él mismo describe la película como "el punto de inflexión de esa transición de ser una atleta a tener que redefinirse y comprender lo que significa dejar todo atrás."



'Sweat'

de Magnus von Horn

Estrenada este mismo año, es la historia de Sylwia, una entrenadora de fitness de 30 años que vive en Varsovia y ha ganado el estatus de celebridad gracias al uso de las redes sociales. Ella ha inspirado a miles de mujeres a llevar una vida más saludable, pero cuando una de sus publicaciones en Instagram se vuelve viral, un acosador amenaza su vida. Sylwia se enfrenta entonces a su propia soledad y comienza a cuestionar sus elecciones de vida...



Nuestras empresas, nuestros
comercios, nuestros
autónomos, nuestros sueños...
los necesitamos de nuevo:
abiertos, en pie y en marcha.
Por todas, con todos,
aquí seguimos.

FÁCIL
CERCA
AHORA

kutxabank

