

ESTADIO

ENTREVISTA

Thierry Futeu 'Titi'

ex refugiado camerunés
ilegal jugador de rugby

**Apúntate
a un estilo
de vida
cardiosaludable**





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 Azpiazu, Pablo Cuñado, Erestí Oiarbide, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga

Edita:

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

Participa en:



Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



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

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspic!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

Estadio
FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA



#97/2020

NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundación Vital Fundazioa

¿Deporte femenino? Sí, quiero 2020



08 zap

Copa del Mundo del fútbol andando; El squash busca reconocimiento en NYC Central Station; Cadena solidaria para el deporte; Un maratón en el balcón de su casa; Los fans del fútbol y su estrés; Saskibaloia kintzen istorioak; Educación digital, toma el control



10 aurrera! / ¡en movimiento!

Ejercicio cardiovascular, apúntate a un estilo de vida cardiosaludable



12 elkarriketa / entrevista

Thierry Futeu, refugiado camerunés jugador de rugby



16 on egina! / ¡bien hecho!

Beitar Jerusalem, en lucha contra el racismo en el deporte



18 estadioko jendea / gente del estadio

Aitor, Amaia, Isabel y Ortiz, muchas gracias Estadio



20 info estadio

Ostalaritza Estadio Hostelería; Actualiza tus datos de contacto. Es tu obligación; Estadio ere euskaraz!; Renovación del 3er trimestre 19/20 y preinscripción de la Temporada 20/21; Montañismo y senderismo; Actividad de la Comisión de disciplina en 2019; Gracias por vuestra opinión; Apoyo al estudio; Solo eESTADIO



24 estadioko kirolaria / deportista estadio

Uxue Alba, nadadora



26 aula estadio aretoa

Ana Vallejo, ¿Cómo puedes reducir tu huella de CO2 cuando haces deporte?

La Fundación Estadio Vital Fundazioa no comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos de sus colaboradoras/es. Las personas que quieran colaborar aportando información sobre deporte de interés para publicar en esta revista, pueden escribir un texto breve a la dirección estadio@fundacionestadio.com e incluir su nombre y apellidos, la dirección postal y teléfono.

60 urteko leialtasuna kirolarekin. Eskerrik asko! Aurrera jarraitzen dugu

Dela 1959ko abuztuaren 14ko estreinalditik, dela 1960ko apirilaren 24ko inauguraziotik, Estadiok dagoeneko eginak ditu 60 urte. Eta ordutik gaurdaino, 50.000 abonatu bakoitza gehiagok jaso dituzte Fundazioaren lanaren onurak, bai eta Fundazioa aurrera ateratzen lagundu ere.

Abonatu horien artean, aipamena egin nahi diet 60 urte hauetan guztietan Fundazioari leial izan zaizkion 363 lagunei. Orain ere, 61 urte (3012. abonatu) edo 94 urte (1159. abonatu) dituztelarik, beren bizi zikloa egiten dute Estadion. Eta aipamena egin nahi diet, era berean, 50 urtez baino luzarago leial izan diren 918 abonatu; eta 40 urtez baino luzarago izan diren 2.537 abonatu; eta 30 urtez baino luzarago izan diren 2.383 abonatu... (eta askoz zerrenda luzeagoa egin genezake), bai eta azken hiru hamarkada honetan gizarte eta kirol arloko proiektu handi honetara batu zareten guztiok. Proiektu horiek gaur egun erabilgarri eta bizia izaten jarraitzen du, eta beharrezkoa gure garapenerako, ongizaterako eta bizimodurako: jolasa, kirola, dantza, eta horietan guztietan aritzea. Baina gogoan izan nahi ditut, orobat, 60 urteko ibilbide honetan, arrazoren bategatik edo besteagatik, Estadiotik alde egin behar izan duten guztiak, horiek ere beren aletxoak jarri baitute gaur egun garena eraikitzeko. Eskerrik asko denoi.

Hala ere, 60 urte honetan, inoiz ez dugu aurrean izan gaur egun dugunaren moduko demarik. SARS-CoV-2 koronabirusak dakarren COVID-19 gaixotasunaren osasun krisiak arlo askotan eragin digu; eta, Estadioren historian inoiz baino gehiago, arduratsu eta solidario izatea eskatzen digu.

Hartara, Estadiok itxita (eta abonatuak etxean gordeta) egon behar izan duen aldiak, Estadio berrantolatze baliatzen dugu. Osasuna eta lana bateragarri izatea betiere gogoan izanik, ahalegin handia egin dugu instalazioak (aurki gozatzen hasi ahalko duzuen lanerako espazio sozial berria baxe) mantendu eta hobetearren, etxean geratu behar duzun aldiak zuri arreta ematearren, eta berriro irekitzeko unea iristen denean guztia prest izatearren eta galdutako denbora berreskuratu ahal izatearren.

Halaber, arduratsu eta solidario izan nahi dugu Fundazioko langileekin, eta gainerako zerbitzu-hornitzaileekin, kezka eta ziurgabetasunezko une hauetan elkarrekiko konpromisoa eutsiz.

Vital Fundazioa leial eta erabat konprometitu jarraitzen du kirolaren (edo jardueren fisikoaren) bidez osasunaren eta sasoien arloko bere helburuak lortzen laguntzeko ingurune inspiratzaile eta segurua eskaintzen duen gizarte proiektu honekin. Ez izan zalantzarik ahal dugun guztia egiten jarraituko dugula, horrela ziurtatuko baitugu proiektu horrek bizirik iraungo duela, aurrera egiten jarraituko duela eta honetatik hobeto eta indartsuago aterako garela.

Ez da erraza izango, ardua eta sakrifizioa eskatuko du guztion aldetik, eta denbora eta energia eman beharko ditugu, baina uste osoa dugu. Estadiori diotuz leialtasuna da gure oinarria, eta are gehiago egunotan. Eskerrik asko.

Osasuna lagun izan dezagula. Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti
Estadio Fundazioko presidentea

Mikel Urdangarin
zuzendaria

60 años de fidelidad con el deporte. Gracias. Seguimos

Entre el 14 de agosto de 1959 o el 24 de abril de 1960 hasta estos días habrán pasado 60 años desde el estreno o la inauguración oficial del Estadio, respectivamente. Y desde entonces hasta ahora más de 50.000 personas abonadas se han beneficiado, contribuyendo a ella, de la labor de la Fundación.

De entre ellas quiero reconocer a las 363 personas que llevan todos estos 60 años siendo fieles a la Fundación y que, a sus 61 (abonado #3012) o 94 (abonada #1159) años actuales, siguen recorriendo su ciclo vital en el Estadio. Y también a las 918 personas abonadas con más de 50 años de fidelidad, o a las 2.537 con más de 40 años de antigüedad, o a las 2.383 con más de 30... (y podríamos seguir), y a todas aquellas que os habéis ido incorporando en las últimas tres décadas a este gran proyecto social y deportivo. Un proyecto que hoy sigue tan útil y vivo como necesario para nuestro desarrollo, bienestar y estilo de vida: el juego, el deporte, el baile y su práctica. Pero quiero recordar también a quienes a lo largo de estos 60 años, por una razón u otra, nos han tenido que dejar y que también han aportado su grano de arena en la construcción de lo que hoy somos. Muchas gracias a todas/os.

Sin embargo, durante estos 60 años nunca nos habíamos enfrentado a un desafío como el actual provocado por la crisis sanitaria del coronavirus (COVID-19), que nos afecta en muchos frentes y requiere, más que nunca en la historia de la Fundación, ser responsables y solidarios/os.

Así, durante el tiempo que el Estadio ha tenido que permanecer cerrado (y las personas abonadas confinadas en casa), hemos aprovechado para reorganizarnos. Con la conciliación entre salud y trabajo siempre en mente, hemos hecho un importante esfuerzo para mantener y mejorar las instalaciones (incluido el nuevo espacio social de

trabajo que empezáis pronto a disfrutar), para atenderos mientras tenías que quedarte en casa y tener todo preparado para cuando fuera el momento de reabrir y poder recuperar el tiempo perdido.

También hemos querido ser responsables y solidarios con las personas trabajadoras de la Fundación, y con las demás proveedoras de servicios, manteniendo nuestros compromisos mutuos en estos momentos de preocupación e incertidumbre.

La Fundación Vital sigue fiel y totalmente comprometida con este proyecto social que brinda, a tanta gente y tan diversa, un entorno inspirador y seguro para ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud y forma física a través del deporte (o la actividad física). No dudéis que vamos a seguir haciendo todo lo posible para asegurar que sobreviva, siga prosperando y salgamos de esto mejor y más fuertes.

No va a ser fácil, exigirá dedicación y sacrificio por parte de todas/os y nos llevará tiempo y energía pero estamos plenamente convencidos. Solo necesitamos seguir contando, más en estos días, con tu fidelidad hacia el Estadio. Muchas gracias.

Que la salud nos acompañe. Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti
presidente de la Fundación Estadio

Mikel Urdangarin
director





Emakumeen
kirola

BAI
NAHI DUT

Deporte
femenino

SÍ
QUIERO



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



Vital Fundazioak bi urte daramatza kiroltan nesken parte-hartzea bultzatzen. Aurten, «Bai, nahi dut» programa jarri dute martxan, kirol arloan neskak ahalduztzearen eta mutilen eta nesken arteko berdintasuna sustatzearen. Ekimenak bost urteko iraupena izango du, eta jadanik datu eta joera interesgarriak lortu dira.

La Fundación Vital mantiene firme la apuesta que comenzó hace dos años para facilitar que las chicas practiquen deporte. En este año 2020 el programa Deporte femenino ‘Si quiero’ continuará siendo uno de los estándares de su actuación hasta conseguir el objetivo de empoderar a las chicas en el ámbito deportivo y contribuir a la igualdad entre chicas y chicos. La iniciativa, que tendrá una duración de cinco años, ha empezado ya a arrojar datos y tendencias muy interesantes.



Abandono en la adolescencia

Antes de poner en marcha este proyecto la Fundación Vital hizo un estudio sobre el deporte femenino en la edad escolar, y las conclusiones fueron muy claras: pocas niñas hacían deporte en Araba/Álava, y su presencia se limitaba a modalidades como la natación, la gimnasia rítmica o el baile. En deportes mayoritarios como el baloncesto se vio que si bien existía una participación reseñable de chicas, cuando llegaban a categorías juvenil y senior terminaban abandonando debido a la falta de proyección de futuro. Además, el problema continuaba a nivel formativo, con pocas entrenadoras que podían acceder a una titulación reglada. En fútbol la cosa no mejoraba mucho. Se detectaron muy pocos equipos de chicas en las categorías inferiores, lo que provocaba que en las superiores no hubiera proyección, y un déficit de formación de entrenadoras. Asimismo, se pudo comprobar que había chicas que no tenían compañeras suficientes para formar un equipo, que pasaban a categorías mixtas y que, finalmente, decidían no continuar practicando deporte.

Tampoco las entidades educativas ofertaban directamente la práctica de deporte femenino, simplemente diferentes actividades extraescolares abiertas a todo el público. Y se pudo comprobar que la sociedad no fomentaba la igualdad en el deporte tras la fase escolar, de ahí que las chicas no estuvieran representadas a partir de los 12-14 años en el mundo deportivo. Su efecto es que, al llegar a la adolescencia, lo abandonaban por falta de motivación, por los estudios, al disponer de poco tiempo o por no encontrar equipo debido al poco reconocimiento económico y social, entre otras razones.

ACCIONES EN MARCHA

Masterclass deportistas alavesas

Desde finales del curso 2018-19 se han estado ofreciendo a todos los centros escolares de Araba/Álava masterclass de diferentes modalidades deportivas con deportistas alavesas. Mediante su experiencia ellas visibilizan el esfuerzo y los valores del deporte, a la vez que enseñan los aspectos básicos de su especialidad deportiva. De esta manera, se muestra a la mujer deportista y las y los escolares alaveses tienen una toma de contacto con diferentes deportes y no solo con los mayoritarios. Hasta la fecha las y los escolares se han aproximado a 9 modalidades: atletismo, esgrima, fútbol, karate, pala, rugby, soka-tira, voleibol y waterpolo. Estas masterclass volverán a ponerse en marcha el próximo curso escolar.



Torneo 3x3 de balonmano, baloncesto y fútbol

A comienzos del mes de octubre la plaza de la Virgen Blanca y la plaza de España serán nuevamente escenario de la tercera edición de los torneos 3x3 de baloncesto, balonmano y fútbol, exclusivamente femeninos. El centro de Vitoria-Gasteiz se llenará un año más de chicas con ganas de pasarlo bien en torno al deporte. Como novedad, en esta ocasión las chicas alavesas podrán competir con equipos invitados de Bizkaia y Gipuzkoa.



Campus deportivos

Este próximo verano Agurain acogerá una nueva edición del campus de fútbol 100% femenino. Por tercer año, chicas alavesas de entre 8 y 16 años lo pasarán en grande en torno a su deporte favorito. Como es habitual, habrá sesiones de tecnificación, arbitraje, juegos de coordinación, comedor y piscina.

Como novedad, este verano la Fundación Vital va a apostar también por la diversidad deportiva con el primer Campus Multideporte integralmente femenino, el único de estas características en todo el territorio. Se llevará a cabo en Nancles de la Oca. Las participantes contarán con deportistas alavesas profesionales y amateurs, y de esta forma estarán en contacto con diversos deportes como atletismo, esgrima, karate, rugby y voleibol y para encontrar el que más les guste.

La celebración de ambos campus estará supeditada a la vuelta a la normalidad tras el estado de alarma.

Formación arbitraje clubes fútbol femeninos

Una de las novedades este año es la formación sobre arbitraje en clubes de fútbol femeninos. Esta iniciativa nace de una doble premisa: la falta de árbitras en Araba/Álava, actualmente sólo hay 5 que ejerzan, y la falta del conocimiento del reglamento por parte de las jugadoras. Esta acción surgió a raíz del campus de fútbol. Se pudo observar el desconocimiento general del reglamento de este deporte por parte de las chicas. Por esta razón, tanto la organización como las árbitras que forman parte del Comité de Araba/Álava decidieron poner en marcha unas sesiones de arbitraje para equipos íntegramente femeninos. Estas sesiones han sido ya impartidas por árbitras integrantes del comité alavés, y de esta forma se ha cumplido una triple función: visibilización, captación y formación.



Jornadas 'Descubre tu deporte'

En los pequeños municipios alaveses, debido principalmente a la falta de recursos, sólo se ofertan deportes como el baloncesto o el fútbol. Y en el caso de los más pequeños la participación de chicas es alarmante. Por esta razón, las jornadas 'Descubre tu deporte' pretenden llevar diferentes modalidades deportivas simultáneamente a distintos municipios de Araba/Álava con el objetivo de que los chicos, pero sobre todo las chicas, puedan probar diferentes deportes a través de deportistas alavesas. Esta iniciativa se llevará a cabo en seis municipios alaveses en fechas próximas.



Jornadas de Árbitras y Entrenadoras

Si algo necesita el deporte femenino y las profesionales del mundo del deporte es hacerse eco en la sociedad y en los medios de comunicación. Son muchas las jornadas y los congresos deportivos que se realizan al cabo del año, pero no en muchos de ellos las mujeres son las únicas protagonistas, y menos aún mujeres son referentes en ámbitos como el del arbitraje. Por ello, la Fundación Vital va a organizar unas jornadas protagonizadas por árbitras y entrenadoras de diferentes deportes. En ellas se abordarán temas como la gestión emocional, los techos de cristal, la superación, la evolución de la mujer en el mundo del deporte, etc. Está previsto que se puedan celebrar a finales de junio en Vital Fundazioa Kulturunea (CC Dendaraba).

Cifras del deporte femenino

2020

Masterclass Curso

2019/2020:

28 hasta la fecha

Sesiones de arbitraje:

9 sesiones en 6 clubes
de fútbol 102 chicas
participantes

2019

Masterclass Curso

2018/2019:

59

**Campus de balonmano,
de fútbol y de rugby:**

con 160 chicas entre los 3

**Torneo de baloncesto 3x3,
balonmano, fútbol y
pelota vasca:**

52 equipos integrados
por 205 chicas



Jornada Bai Mendián:

173 participantes



Emakumeen
kirola

BAI
NAHI DUT

Deporte
femenino

SÍ
QUIERO

OBJETIVOS

Imitar el modelo de deporte de los países nórdicos, que ha conseguido igualar la situación y la práctica de algunos deportes como el fútbol entre chicas y chicos en todos los niveles.

Hacer a las mujeres partícipes en todos los estamentos de los clubes deportivos (no solo jugadores, en directivas, entrenadores, preparadores físicas...). Este cambio supondría la integración completa del perfil femenino en el deporte, permitiendo la igualdad.

Misión: dar una vuelta de 180° al deporte femenino alavés, empoderar a las chicas en el ámbito deportivo, contribuir en la igualdad entre chicas y chicos en el deporte y crear un tejido femenino en lo que a la práctica de deporte se refiere.



Copa del Mundo del Fútbol Andando

Está previsto que la ciudad de Manchester sea escenario entre el 29 y el 31/May de la Copa del Mundo del Walking Football o, lo que es lo mismo, el fútbol andando. Se trata de una versión más lenta de este deporte pensada, de modo especial, para mayores de cincuenta años. Esta modalidad deportiva nació en Gran Bretaña y tiene diversas peculiaridades: no se puede correr, solo caminar; cada jugador/a puede dar un máximo de tres toques y no se

puede levantar el balón por encima de la cabeza. Con adeptas/os por todo el mundo, la Copa del Mundo contará con doce equipos de jugadoras/es que superen los cincuenta años y otros doce que hayan superado los sesenta. Modalidad estratégica, juegan siete y el portero en pequeños campos y con una pelota también de menor tamaño.



El squash busca reconocimiento en NYC Central Station

Si la neoyorkina Grand Central Station ya es de por sí un poco caótica, cada mes de enero riza el rizo por unos días. Desde hace 23 años Vanderbilt Hall acoge un torneo que este año ha reunido a las/os 48 mejores jugadoras/es de squash del mundo. Una pista acristalada en una zona de tránsito es el escenario para la práctica de este deporte que cuenta con veinte millones de practicantes en el mundo, aunque todavía no es deporte olímpico. El squash busca reconocimiento en un escaparate por el que pasan cada jornada miles de personas.

Cadena solidaria para el deporte

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 de deportistas gravemente afectadas por la crisis del COVID-19. Bajo el lema 'We believe in Solidarity', y ampliada ya a muchos países del mundo, 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.



Los fans del fútbol y su estrés

Una investigación realizada por el Center for the Study of Social Cohesion de Oxford (Reino Unido) ha determinado que las/os fanáticas/os del fútbol experimentan niveles de estrés peligrosos. Tras analizar la saliva de aficionadas/os brasileñas/os durante su histórica derrota ante Alemania en la Copa Mundial de 2014, han afirmado que experimentan niveles tan intensos de estrés físico mientras observan a su equipo que podrían estar en riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Y es que encontraron niveles de la hormona cortisol disparados durante la derrota de Brasil en casa 7-1 en la semifinal. Esto puede ser peligroso, ya que aumenta la presión arterial y la tensión en el corazón. Tomárselo con humor o los abrazos de consolación fueron estrategias que contribuyeron a reducir el estrés al finalizar el partido.



Saskibaloï kantxen istorioak

Parisko Pigalle auzoko saskibaloï kanta polit honen istorioa udalak orube huts batean aparkaleku bat egin nahi zuenean hasi zen. Auzotarrek, berriz, umeeek jolasteko leku bat nahi zuten; eta, hala, Stéphane Ashpoolek Nike enpresari bere lehenengo kolaborazioa

proposatu zion. Jokalekua pastel kolorez margotu zuten, eta Michael Jordan, Spike Lee edo LeBron James estatubatuar ospetsuen irudiekin apaindu zuten. Izan ere, LeBron James bera inaugurazioan egon zen. Orain, horrelako kantzak daude Pekinen eta Mexikon ere.



Un maratón en el balcón de su casa

Ya no hay excusas para saltarse los entrenamientos. Elisha Nochomovitz, un trabajador de un restaurante francés de 32 años había previsto correr el maratón de Barcelona el 15 de marzo y el de París el 5 de abril. Pero la crisis sanitaria del COVID-19 hizo que tuviera que quedarse confinado en casa. Sin embargo decidió que la carrera debía continuar y, dando vueltas alrededor de su balcón de siete metros, corrió la distancia de un maratón durante 6 horas y 48 minutos para el entretenimiento de su vecindario y homenaje a las/os profesionales de la sanidad.



Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Educación digital, toma el control

Internet, las redes sociales, los smartphones y las nuevas tecnologías han tenido un periodo muy rápido de aceptación e instauración. Sin embargo, no hay un amplio conocimiento de los riesgos y consecuencias asociados a su uso, ni una formación de cómo utilizar esta tecnología de forma consciente. En nuestro territorio la edad media de inicio del uso del teléfono móvil y las redes sociales es de 12 años, aunque las propias plataformas establecen una edad mínima de 14 o 16 años.

Internet nos ha abierto las puertas a una comunicación global ininterrumpida. Pero no todo es positivo, también existen riesgos y amenazas que debemos conocer, y pocas personas saben prevenir esos riesgos y protegerse contra ellos.



Por esta razón, la Fundación Vital lleva a cabo el innovador proyecto 'Toma el control' con la colaboración del experto Julen Linazasoro de Macsonrisas, que cuenta con más de 10 años de experiencia en el ámbito educativo. Mediante charlas y talleres se pretende que los estudiantes de la ESO, sus madres y padres y sus profesoras/es hagan un uso más consciente de la tecnología y puedan seguir las pautas básicas de seguridad. La formación, que se realizó el año pasado de forma presencial, se desarrolla ahora de forma online debido a la situación motivada por la pandemia del coronavirus.

Más información:

<https://tomaelcontrol.fundacionvital.eus/>

 vitalfundazioa

 @VitalFundazioa

 vitalfundazioa

Apúntate a un estilo de vida cardiosaludable

Gaixotasun kardiobaskularrak dira mundu osoko heriotzen heren baten eragileak. Hala ere, egoera hori nabarmen hobetuko litzateke jarraibide sinple batzuk betez gero. Ohitura osasungarriek eta ariketa fisikoak gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua murrizten dute.



Las enfermedades cardiovasculares son responsables de un tercio de las muertes que tienen lugar en el mundo. 17,5 millones de personas fallecen al año por este motivo. Sin embargo, algunas sencillas pautas podrían mejorar sensiblemente esta situación. Hábitos saludables y la práctica de ejercicio físico diario reducen considerablemente el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Está plenamente demostrado que realizar ejercicio moderado, evitando de esta manera el sedentarismo, es un hábito de vida capaz de evitar el desarrollo de patologías cardiovasculares como pueden ser la hipertensión, el colesterol o la obesidad. No solo caminar, subir escaleras, nadar o montar en bicicleta, por ejemplo, son importantes para reducir estos riesgos; lo ideal es practicar ejercicio combinado con regularidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha determinado que la práctica mínima de actividad física semanal se sitúa en 150 minutos si es de carácter moderada o 75 minutos de carácter vigorosa o intensa. Y si se quieren obtener mayores beneficios para la salud, debe llegar hasta los 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente intensa. Además, se aconseja practicar actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana.

Según la propia OMS, la práctica de actividad física regular y en niveles adecuados:

- **Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio**
- **Mejora la salud ósea y funcional**
- **Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión**
- **Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso**

Por el contrario, la insuficiente actividad física es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a escala mundial, va en aumento en muchos países, lo que agrava la carga de enfermedades no transmisibles y afecta al estado



Programa de fuerza:

- Trabajo a nivel general en trenes superior e inferior
- Trabajo específico en press/pulls/rodilla/cadera



Opinión experta

“Es importante transformar nuestros hábitos en cardiosaludables y prevenir hoy para disfrutar mañana de una buena salud. Un gramo de prevención es mejor que un kilo de remedios”.

general de salud de la población en todo el planeta. Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas.

El Estadio ofrece la posibilidad de practicar ejercicio cardiosaludable dirigido los martes y viernes, a las 9 horas, en la sala Studio 2, Circuit, Entrenamiento funcional o sala Spinning en sesiones de hora y media. El objetivo es que aprendas y practiques qué combinación de ejercicios cardiovasculares interválicos y de fuerza son los que, junto a buenos hábitos de nutrición y control del estrés, más te ayudarán a llevar un estilo de vida cardiosaludable.

Es necesario el uso de pulsómetro y las sesiones se desarrollan desde el punto de vista de la prevención, no de la rehabilitación cardíaca. En ellas se realiza un programa combinado de fuerza, trabajo cardiovascular, equilibrio y estabilidad. Todo ello en progresión y adaptando las cargas individualmente teniendo en cuenta el estado físico y las patologías de cada participante.



Programa cardiovascular:

- Trabajo continuo
- Trabajo interválico: extensivo e intensivo



Thierry Futeu

jugador de rugby

“Sólo venimos buscando una vida mejor”

Cuando las/os aficionadas/os le ven correr por el césped intentando romper la defensa del adversario enfundado en la camiseta de la selección española, pocos pueden imaginar el pasado que este joven deportista lleva sobre sus espaldas. Hoy es un jugador profesional, enrolado en uno de los equipos punteros del rugby francés, e integrante del combinado nacional. Pero hace menos de siete años fue uno más en esos grupos de personas que salen en las noticias porque han saltado la valla fronteriza en Melilla y son internados en centros de refugiadas/os.

Thierry Futeu (Duala, Camerún 1995) comparte lugar de origen con uno de los mejores futbolistas que ha dado este país africano, el conocido Samuel Eto'o, y al que todas/os las/os niñas/os idolatraban, incluido 'Titi'. A los nueve años jugaba al fútbol en el colegio pero pronto pasó al rugby. Era un niño peleón, y le gustó el ambiente que rodea a este noble deporte. Lo practicó hasta los dieciocho, cuando un amigo le convenció para ir a Marruecos a jugar. Sin embargo, pronto se dio cuenta de que el objetivo de su amigo era bien distinto, entrar en España. Ahora vive la paradoja de ser aclamado el fin de semana en el campo de juego y ver las muestras de rechazo que sufren otras/os refugiadas/os cuando “solo venimos aquí buscando una vida mejor y así poder ayudar a nuestras familias”.

Selekzioaren kamiseta soinean duela, zelaian korrika, aurkarien defentsa zeharkatzen saiatzen ikusten dutenean, zaleek ezin dute susmatu zein den kirolari gazte honen iragana. Thierry Futeu jokalaria profesionala da Frantziako punta-puntako errugbi talde batean eta Espainiako selekzioan. Duela zazpi urte, ordea, Melillako hesia gainditu zuen, eta errefuxiatu bihurtu zen. «Hona gatoz bizitza hobe baten bila, horrela gure familiei lagundu ahal izateko», dio kirolariak.



¿Cómo era tu vida en Camerún?

Era normal, vivía con mis padres y mis hermanas, me gustaba el deporte, sobre todo el fútbol, y en el futuro quería ser como Samuel Eto'o.

Allí el deporte rey es el fútbol, ¿por qué empezaste a practicar rugby?

En Camerún todos los niños sueñan ser como Samuel Eto'o. Yo empecé por un amigo del colegio que me dijo que su equipo buscaba jugadores. Pensé que era un equipo de fútbol hasta que llegué al campo y vi una pelota rara. Pero me gustó.

¿En qué momento decidiste, marcharte y dejar a tu familia?

En agosto de 2013 un amigo nos dijo que podíamos irnos a Marruecos a jugar al rugby y de paso ganar algo de dinero. Pero enseguida nos dimos cuenta de que ese no era el plan.

¿Eras consciente de los riesgos que tenías por delante?

La verdad es que sí, no pensaba que fuera a ser un viaje sencillo y sin riesgo. Fue muy complicado, recorrimos 5.000 kilómetros cruzando Nigeria, Níger y Argelia durante un mes y medio. Fue muy largo y complicado, e incluso en algún momento pensé en dar la vuelta.

Una vez que saltaste la valla, al tercer intentó, ¿qué pasó?

Saltamos la valla al tercer intento, y de allí nos llevaron al Centro de Estancia Temporal de Inmigrantes de Melilla, donde estuvimos tres meses antes de llegar a Madrid.

¿Cómo ha sido tu vida aquí? ¿Cómo conseguiste comenzar a jugar al rugby en Madrid?

Mi vida aquí ha sido muy fácil porque en Madrid me acogió la ONG Movimiento por la Paz y se ocupó de mí. Además, antes de llegar a Madrid busqué por internet un equipo para poder jugar al rugby, el Griffons Rugby League.

¿Temiste en algún momento que te expulsaran de España?

Sí, tuve miedo de que me expulsaran porque durante mucho tiempo fui una persona ilegal. Entré en 2014 y no tuve permiso de residencia hasta 2019.

¿Qué supuso para ti que la selección española te llamara para jugar el año pasado?

Fue una sorpresa inesperada. Y lo acepté porque para mí era una forma de devolver y dar las gracias al pueblo español por la acogida tan buena que tuvieron conmigo y por lo muchísimo que me ayudaron cuando llegué.

Desde el año pasado juegas en Francia, en un equipo profesional. ¿Qué ha supuesto este salto en tu carrera deportiva?

Este salto tan importante se lo debo a mis entrenadores Tiki Inchausti, Carlos Bravo y Roberto Pintado, que hicieron un gran trabajo conmigo y me han ayudado a realizar mi sueño.

¿Qué has aprendido de todo esto que te ha pasado en los últimos seis años?

He aprendido que en la vida, a pesar de todo lo que te pueda pasar, no hay que bajar los brazos y sí seguir trabajando. Y también que hay que escuchar los consejos de los más experimentados.

Has afirmado en alguna ocasión que el rugby te ha salvado la vida...

Sí, porque en Camerún vivía en un barrio peligroso lleno de bandas, así que no sé cómo hubiera acabado.

¿Volverás a Camerún a vivir algún día?

Por lo que me dicen allí las cosas cada vez van peor, así que me gustaría volver para ayudar a las/os niñas/os y enseñarles lo que he aprendido aquí. Mi objetivo es montar en Camerún una de las mejores escuelas de rugby de África.

Preguntas cortas:

■ **Una ciudad para vivir:**
Madrid

■ **Un lugar para descansar:**
Cantabria

■ **Un libro:**
No soy muy lector

■ **Una película:**
'El gran showman',
de Michael Gracey

■ **Playlist de Spotify:**
Reguetón

■ **Deportista que admires:**
Ronaldo

■ **Otro deporte para practicar:**
Fútbol, baloncesto



Jennie Finch

“No pierdas el tiempo comparándote con las/os demás.

¡Descubre tus potencialidades y déjalas brillar! Cualquier deporte es increíble. Todo el mundo en el campo tiene una habilidad ligeramente diferente que le hace perfecta/o para su posición”.

“Ez galdu denbora besteekin konparatzen. Ezagutu zeintzuk diren zure gaitasunak, eta baliatu haietaz. Edozein kirol zoragarria da. Zelaian, bakoitzak badu gaitasun bereziren bat, bere posiziorako ezin hobea izatea ahalbidetzen diona”.



Perfil

Jennie Lynn Firch (40 años), jugadora de softball norteamericana retirada, conocida como la *pitcher with the ponytail*, es considerada la mejor y más famosa lanzadora de la historia. Fue dos veces campeona panamericana (2003 y 2007), tres campeona mundial (2002, 2006 y 2010), otras tres de la Copa del Mundo (2006, 2007 y 2009), campeona olímpica (Atenas 2004) y subcampeona en los JJOO Pekín 2008 cuando el softball salió del programa olímpico para volver, de nuevo, en Tokio 2020, en 2021.

“Try not to get lost in comparing yourself to others. Discover your gifts and let them shine! Any sport is amazing that way as a sport. Everyone on the field has a slightly different ability that makes them perfect for their position”.

EL EJEMPLO DE MOSHE HOGEG EN LA LUCHA CONTRA EL RACISMO EN EL FÚTBOL

El Beitar de Jerusalem es uno de los clubes más grandes de Israel aunque es casi más conocido por los vínculos de su grupo ultra 'La Familia' con el partido de derechas del Likud, y sus prejuicios antiárabes y antimusulmanes. Su nuevo presidente, Moshe Hogeg, ha manifestado tolerancia cero hacia el racismo y ha decidido acabar con esta imagen. "Gritas un comentario racista y te demandaré por un millón de dólares". Su estrategia está funcionando.

Combatir el racismo y la intolerancia en los campos se ha convertido en uno de los principales objetivos, al menos sobre el papel, del mundo del deporte. Los insultos a jugadoras/es de color son más habituales de lo deseable y algunos grupos de aficionadas/os se han hecho famosos por su fanatismo. 'La Familia', grupo ultra del Beitar de Jerusalem, es uno de estos ejemplos. Uno de los grupos más grandes de Israel es, sin embargo, casi más conocido por sus vínculos políticos con el partido de derechas del Likud,

así como por sus prejuicios antiárabes y antimusulmanes. El Beitar no ha tenido en sus filas a un jugador árabe israelí. Sus seguidoras/es proceden de todos los rincones del país y llevan cosidas en sus camisetas las palabras 'La Familia', así, en castellano. Ultras incondicionales, comenzaban cada partido con la interpretación del himno nacional israelí y en sus pancartas podía leerse 'Muerte a los árabes' o 'Forever Pure'. Su conducta es violenta y provocadora, había que pedirles permiso incluso para los fichajes y, de hecho, se habían convertido en un problema que los sucesivos propietarios del club han tratado de controlar sin éxito. Hasta que Moshe Hogeg ha llegado a la presidencia.

**"TENGO CERO TOLERANCIA
AL RACISMO", AFIRMA EL
ACTUAL PROPIETARIO DEL
BEITAR, MOSHE HOGEG**



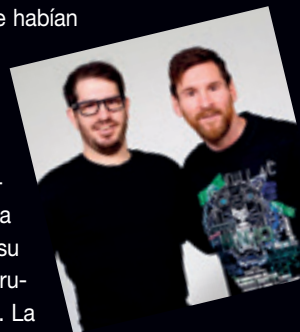
Jerusalem hiriko Beitar da Israelgo klub nagusietako bat da, baina batez ere ezaguna da Familia izeneko ultra taldearekin eta Likud eskuineko alderdiarekin duen loturagatik, eta arabiarren eta musulmanen aurkako aurreiritziengatik. Klubaren presidente berria, Moshe Hogeg, arrazismoaren aurka azaldu da, eta irudi hori bukarazi nahi du. «Komentario arrazistarik oihukatzen baduzu, auzitara eramango zaitut milioi bat dolarreko kalte-ordaina eskatzeko». Estrategia horrek ondorio onak ekarri ditu orain arte.



Joven millonario que ha triunfado como empresario en el sector de la tecnología, Hogeg se ha planteado como un reto personal hacer frente a este problema. “Tengo cero tolerancia al racismo”, ha afirmado. “Absolutamente cero. Y mi reacción hacia el racismo no es proporcional. Gritas un comentario racista y te demandaré por un millón de dólares”. Esa es precisamente su estrategia. Aquellas personas cuyo comportamiento en las gradas se considera discriminatorio reciben cartas acusándoles de dañar la reputación del club; se les reclaman indemnizaciones de un millón de dólares y se les presiona con potentes equipos de abogados, demandas y contrademandas. “No estoy tratando de arruinar la vida de nadie, no estoy tratando de ser su padre y su madre, no estoy tratando de educarlos, no es mi trabajo”, aseguró Hogeg a la BBC. “Pero cuando actúan de esa manera en el estadio, se refleja mal en toda la multitud y en nuestra nación, así que no puedo aceptarlo”. Ahora se piensan dos veces corear un cántico racista en el estadio, sabiendo que una carta del juzgado les llegará al día siguiente. Además de las demandas, ha promovido campañas de concienciación y ha ido debilitando a ‘La Familia’.

LOS PATROCINADORES QUE HABÍAN ABANDONADO EL CLUB POR SU MALA IMAGEN HAN EMPEZADO A REGRESAR

Hogeg, de quien nadie en el fútbol israelí había escuchado hablar antes de comprar el Beitar, parece haber encontrado el camino adecuado. La mayor parte de la afición apoya sus esfuerzos. La temporada pasada sólo hubo dos incidentes y ninguno en la actual. Los patrocinadores que habían abandonado el club por su mala imagen han empezado a regresar. El primer gol de Ali Mohammed, un cristiano originario de Níger, con el equipo fue el punto de inflexión. Tras su fichaje, numerosas/os aficionadas/os habían acudido a los partidos de pretemporada para oponerse. Sin embargo, cuando ese día el balón entró en la portería la inesperada reacción de alegría y los gritos de su nombre demostraron que la estrategia estaba dando sus frutos. Nadie puede asegurar que el cambio sea irreversible. La prueba definitiva llegará el día que un jugador árabe israelí se integre en sus filas. De momento hay algunos en las categorías inferiores, pero ninguno ha llegado al primer equipo. Hogeg defiende que fichar un árabe por el mero hecho de serlo también sería racista, y que solo lo hará por méritos deportivos. “No me importa la religión de un jugador, ni su color. Me importa si puede ayudar al equipo, si es un buen futbolista. Suceda o no, hay muchos buenos jugadores árabes israelíes, y podría ser que hagamos una oferta por uno de ellos”. Pero habrá que esperar, el primero ya ha rechazado su propuesta porque estaba ganando más en Europa.



Pese a las dudas, Moshe Hogeg es firme. No está dispuesto a dar un paso atrás. “Dije lo que pienso sobre el racismo y creo que muchas/os lo entienden. Incluso los que no, saben que deben dejarlo en casa. Si vienen aquí representan al Beitar y, si van a ser racistas, lucharé contra ellas/os lo más que pueda”. Con estos resultados, Hogeg invita a la FIFA y a la UEFA a que sigan su camino.

El Estadio, de generación en generación

Estadio duela 60 urte ireki zen. Geroztik asko aldatu den arren, ariketa fisikoa egiteko lekua eta gune-soziala da familia askorentzat. Aitor, Amaia, Isabel eta Ortzi abonatuak azaldu digute nola Estadio beren bizitzetan ezinbestekoa izatera heldu den.

El Estadio abrió sus puertas hace sesenta años. Aunque ha cambiado mucho, desde entonces familias enteras lo han convertido en su lugar para la práctica de ejercicio físico, además de su centro social. A través de cuatro de abonadas/os conocemos cómo el Estadio se ha convertido en parte imprescindible en sus vidas.

Isabel Buesa



Para **Isabel Buesa** el Estadio es también uno de los escenarios de su vida. Cuando ella nació sus padres ya eran abonados, así que ella lo es “desde siempre”, al igual que sucede con sus hijos Julen (12) y Amaia (9). Coincide al afirmar que practicar deporte aquí “es muy sencillo por la cantidad de actividades y diversidad de horarios que ofrece”. Lo que más valora de la instalación es su versatilidad. “Me salva los veranos mientras las/os niñas/os están de vacaciones y yo sigo trabajando”, explica. “Y durante el invierno mientras ellas/os practican sus actividades yo aprovecho para hacer pilates y bodystep. Tal y como tenemos las agendas hoy en día, poder combinar eso es una suerte tremenda”, resalta Isabel. Pensando en el mañana, pide que “siga manteniendo una variada oferta de actividades y, sobre todo, los extras que le dan un valor añadido como tener spa, el aula de estudio o el jolastokia”.

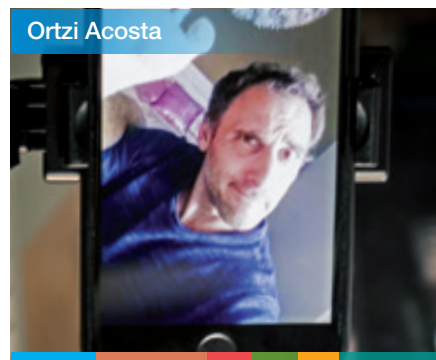
los árboles...”. También la fiesta del final del verano, los cabezudos y la llegada de los reyes, “todavía tengo un parchís magnético que me trajeron”, recuerda divertida. Y ahora es ella la que trae a Malen (12) y a Nora (9) a clases de funky y de natación. “Para ellas es también un lugar que relacionan con jugar libremente con sus amigas/os”, asegura. Su afición por el deporte viene también de largo. Ahora nada a diario y corre, pero recuerda “acompañar a mi ama los días de fiesta a las clases de gimnasia, con Tanis primero y luego con Cecilio, cuando aún no teníamos ni chándal”. Para ella, lo mejor de este espacio es “la sensación de estar en un lugar saludable, tanto por las instalaciones deportivas como por lo cuidado que está todo”. Y sólo pide que en el futuro el Estadio “siga siendo lo que es, un lugar saludable, donde hacer deporte y de encuentro entre las personas”.

Aitor Coca



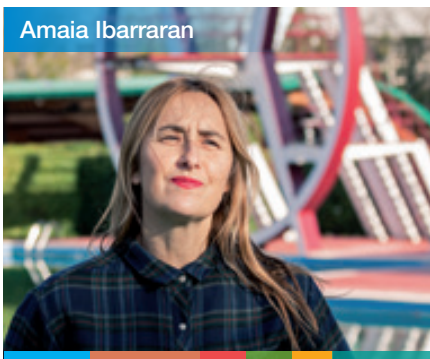
A **Aitor Coca** es fácil verle por el Estadio. Abonado desde hace más de cuatro décadas, es el ejemplo de eslabón en la cadena entre sus padres y sus hijos, y es que Julen (16) y Joseba (13) han heredado su interés por practicar deporte y pasar los veranos al aire libre. “Yo me crié pasando aquí días enteros del verano”. Pero no solo eso, Aitor fue nadador del CN Judizmendi desde muy pequeño lo que, a su juicio, “me hizo amar el deporte y el esfuerzo, a la vez que me educó en valores que han hecho que ahora lo siga practicando”. Como usuario habitual lo que más valora es el ambiente. “Me encanta que la gente te conozca y te salude”, asegura. Tanto es así que siente estas instalaciones como “una segunda casa”. “Casi siempre voy a practicar deporte, pero también hay días que un paseo para llegar y un café en la cafetería hacen una tarde perfecta”, añade. Imaginando el Estadio del futuro pide “que siga siendo lo que es, una instalación de y para las personas usuarias”. Y reconoce que, “habiendo viajado mucho por el mundo, todavía no conozco un espacio como el Estadio en el que familias enteras pueden compartir sus aficiones y practicar deporte”.

Ortzi Acosta



En la vida de **Ortzi Acosta** el Estadio es importante en varias vertientes. Por un lado en la profesional, porque gracias a sus padres, que le apuntaron a clases de gimnasia, años después se convertiría varias veces en campeón de España de anillas y suelo, además de ser uno de los integrantes del equipo nacional de gimnasia. Y en lo personal porque fue precisamente aquí donde conoció a Estela, su mujer junto a la que ahora trae a sus tres hijos Nahiel (7), Aiara (4) y Mikel (2). “El Estadio es como mi segunda casa y donde espero que mis hijas/os puedan disfrutar como yo lo disfruté de niño y sigo haciendo ahora” asegura. Dedicado actualmente al mundo del espectáculo tras haber pasado cinco años trabajando en el prestigioso Cirque du Soleil, valora las instalaciones pero, sobre todo “la cordialidad y profesionalidad de sus empleadas/os y el buen ambiente entre las personas abonadas”.

Amaia Ibarra



Amaia Ibarra es también de las veteranas. Abonada desde los tres años, le vienen a la cabeza los recuerdos de “venir con mi ama, sentarnos enfrente del frontón, comer cerezas frescas, otras familias como la nuestra y hasta de los olores de



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

Nuevos menús de primavera

Con la primavera y la tan esperada vuelta a la normalidad, en el servicio de hostelería del Estadio tendremos a vuestra disposición menús especiales para grupos. Los podéis consultar en: fundacionestadio.com.

Además, también podréis disfrutar en cafetería de nuestros platos combinados, bocadillos y raciones, sin olvidarnos de los pinchos.

Para empresas, colectivos, asociaciones, etc. ponemos a disposición de las personas abonadas servicios de coffeebreak o catering para acompañar sus reuniones, así como un comedor privado para las comidas para las que también podemos confeccionar menús o lunches. No dudéis en poneros en contacto con nosotros/os para realizar cuantas consultas estiméis oportunas.

Y recordad que hasta el 31/May se puede comer en el restaurante (o celebrar una fiesta de cumpleaños infantil, los V) en compañía de personas no abonadas sin tener que sacar la entrada de día para ellas.

Basta con reservar en el t. 945 131 345 con 24 h de antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.



Actualiza tus datos de contacto. Es tu obligación

Quando tenemos que informar y comunicar de manera rápida resulta vital poderlo hacer por los medios más eficaces y eficientes, como el teléfono móvil y el correo electrónico. La mayoría de personas abonadas nos han facilitado esos datos de contacto y nos los actualizan cuando lo cambian. Sin embargo, aún hay personas abonadas que no están al día, por ejemplo jóvenes que se dieron de alta como abonadas/os siendo niñas/os con los datos de contacto de su madre o padre y ahora no reciben la información directa del Estadio que les interesa. Por favor, accede (o date de alta) en 'Estadio online', consulta 'mis datos' y complétalos o actualízalos con un mensaje a recepcion@fundacionestadio.com



Estadion ere euskaraz!

2018aren amaieran, Estadio Fundazioak euskararen erabilerraren inguruko diagnostikoa egin zuen, eta ondoren, erabilera areagotzeko helburu eta ekintza batzuk zehaztu zituen 2019rako, Euskararen Normalizaziorako Plana osatuz. Orduetik, hainbat neurri hartu dira; esate baterako, Fundazioak bete beharreko gutxieneko hizkuntza-irizpideak idatzi, Fitness zerbitzuko makina batzuk euskaraz jarri, eta Estadion zerbitzua ematen dutenek euskararen erabilera areagotzeko zer egin dezaketen ikasteko formazioa antolatu.

Gainera, jardueri dagokienez, haur eta gazteentzako antolatutako ikastaro askotan euskaraz izaten da hizkuntza nagusia, eta helduen saio batzuetan ere urrats txiki batzuk egin dira. Adibidez, denboraldi honetan, astelehenetan arratsaldeko 15:15ean, spinning saio berezi bat egiten da euskaraz. Etorbizunera begira, datozen denboraldietan ere norabide berean lanean jarraitu nahi dugu, euskarazko ikastaro kopurua handituz, eta euskarazko saio solte gehiago antolatuz. Animatu, eta parte hartu!

Renovación del 3er trimestre 19/20 y preinscripción de la Temporada 20/21

En el momento de escribir esta información desconocemos cuándo retomaremos los cursos del 3er trimestre de la temporada 19/20 interrumpidos por el estado de alarma vigente. Sin embargo, las personas abonadas que estén interesadas en mantener su inscripción durante el resto (esperamos que los meses de mayo y junio) del tercer y último trimestre de la Temporada 19/20 podrán hacerlo y tendrán prioridad para apuntarse en la misma actividad para la 20/21. Así pues, si eres cursillista y te interesa seguir en ella en octubre de 2020 (misma actividad, días y horario), mantén tu inscripción hasta el mes de junio. Las inscripciones para la Temporada 20/21 arrancarán los primeros días de septiembre.

Montañismo y senderismo

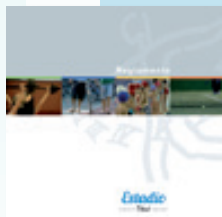


Nos hace falta recuperar el contacto con el aire libre en el medio natural. Si quieres iniciarte en el montañismo y disfrutar de la naturaleza, estas son nuestras próximas excursiones: S23/May Macizo de Aralar; S20 y D21/Jun Puerto Cotos-Peñalara-Puerto Navafria (Sierra Guadarrama, Madrid) y, la novedad de esta temporada, la experiencia de diez días en Chamonix (Alpes franceses) recorriendo el Tour del Mont Blanc (del L6 al J16/Jul). Si prefieres algo más suave y aún no has probado

nuestras salidas mañaneras de senderismo, puedes apuntarte a la última salida de esta temporada: el S9/May entre Sta. Cruz de Campezo y Acedo. Siempre con los mejores guías e inscribiéndote en Recepción, por t. 945 131 345 o en Estadio online hasta el miércoles anterior a la salida.

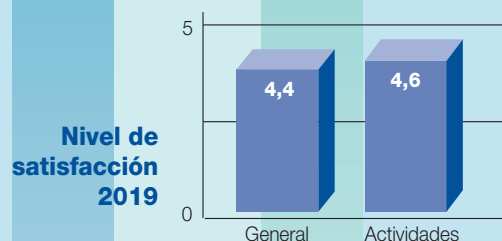
Actividad de la Comisión de disciplina en 2019

El Reglamento de la Fundación tiene como objetivo velar por el cumplimiento de los derechos y obligaciones de las personas abonadas y favorecer el buen ambiente en el Estadio. En él se establece la Comisión Disciplinaria, su composición, el procedimiento sancionador y la tipificación de las infracciones y sanciones. Gracias a vuestra colaboración, la Comisión de disciplina actúa lo justo. En 2019, en concreto, los 37 expedientes disciplinarios abiertos dieron como resultado 2 bajas definitivas (por hurto); 13 bajas temporales de entre 2 días y 2 años (de éstas, 7 por incumplimiento de las normas de las instalaciones e instrucciones del personal de la fundación y/o falta de respeto a personas abonadas o trabajadoras y 4 por cesión de documentación); y 11 amonestaciones. Puedes consultar el Reglamento y/o el régimen disciplinario, descargarlos en fundacionestadio.com o pedir tu ejemplar en Recepción.



Gracias por vuestra opinión

A lo largo de todo el año recibimos un buen número de sugerencias, reclamaciones y agradecimientos que hacen mejorar nuestro servicio. Además, como todos los años, en mayo volveremos a realizar nuestros habituales controles de satisfacción tanto del servicio general de la Fundación como de las actividades dirigidas en las que participas. Queremos agradecer la buena disposición que siempre tenéis por participar y deciros que la información que nos daís nos ayuda a seguir mejorando las instalaciones, el servicio y las actividades. Según los datos de 2019, los niveles de satisfacción volvieron a ser muy buenos: un NPS general del 54% y del 79% en actividades (empresas como Apple y Amazon se sitúan entre el 60 y el 70%), con niveles de satisfacción del 4.4/5 general y 4.6/5 en actividades. Esto nos hace pensar que vamos por buen camino, aunque la mejora no tiene fin y en eso seguimos. Mila esker!



Apoyo al estudio



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

Solo eESTADIO

Este #97 de ESTADIO, por las circunstancias, solo se distribuye en versión digital. 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.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

A pleno rendimiento

Transcurridos los primeros meses de 2020 el club se encuentra en plena actividad de cursos, actividades y competiciones. Abrieron la presente temporada competitiva a finales de enero en tierras catalanas en el Trofeo Internacional Vila de Gràcia. Allí se midieron a clubes catalanes, valencianos, madrileños y mallorquines, y subieron al tercer cajón del podio. El equipo estuvo conformado por Nahia Asurmendi, Irantzu Glz. Matauco y Lucía y Paula O. Retana. A la medalla de bronce por equipos, Lucía O. Retana añadió otro bronce en la barra de equilibrios. Y su compañera Garazi vio premiado su gran salto con la plata.

La vertiente competitiva del club tiene otro frente abierto en la disputa de la Liga Ibérica de gimnasia artística femenina. Se han celebrado las dos primeras fases y las gasteiztarras están en la lucha por colarse en la final prevista en Madrid en mayo. El Arabatxo participa con dos equipos: Amaia, Andrea, Ane, Itsaso, Maider, Mara y Noa en la división C, y Amara, Arianne, Bianca, Intza y Leire en la B.

En febrero gimnastas de Arabatxo participaron por tercera vez en la Mallorca Gym Cup. Contó con equipos de Reino Unido, Finlandia, Italia, Suecia, Alemania y clubes de alto nivel estatal. Las alavesas tuvieron una discreta actuación deportiva, pero fue un gran estímulo para continuar con su buen trabajo. Tomaron parte Nahia Asurmendi, Unai Bai-gorri, Garazi Lz. Murga, Lucia y Paula O. Retana, Mikel Rz. Illa y Marcos Vázquez.

La parte formativa del club contó con una iniciativa totalmente innovadora en Vitoria-Gasteiz y Araba/Álava. Tres integrantes de Txirubuelta-Arabatxo participaron en los cursos de habilitación técnica para la disciplina de Parkour. El ex artista del Cirque du Soleil, Ortzí Acosta, acompañado de Xabier Larimbe y Orlando Verdugo, acudieron a los cursos organizados por la FE Gimnasia en Madrid convirtiéndose en los primeros profesionales técnicos de esta disciplina. Esta modalidad, de origen francés y con posibilidad de incluirse en el programa de los JJOO París 2024, ha sido integrada y reglada como modalidad deportiva dentro de la FE Gimnasia, por lo que los técnicos gasteiztarras han iniciado su desarrollo en su vertiente competitiva.



@ClubArabatxo

Clubarabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

JUDIZMENDI IGERIKETA KLUBA

Buen final de temporada

Con la temporada de invierno a punto de finalizar, hemos tenido unas semanas muy intensas con grandes resultados. En primer lugar, Beñat Agirrebaltzategi, Uxue Alba y Xabier Nanclares, y su entrenador Oscar Abad, acudieron a Las Palmas de Gran Canaria para participar en el Cto. España por CCAA en categoría junior. Allí dejaron su huella con 5 mínimas de campeonato de España y 2 mejores marcas de edad. Además, Alejandra Montejo y Uxue Navarro, con su entrenadora Marta Redondo, participaron en el Cto. de España por FFAA en edad escolar y los resultados fueron asombrosos: 4 mejores marcas de 13 años a cargo de Uxue Navarro y 4 mínimas (3 de Uxue y una de Alejandra). Por otro lado, las/os nadadoras/es infantiles compitieron en Irun en el Cto. Euskalherria de invierno, donde fuimos el club con más participación y conseguimos 23 medallas y 14 mínimas.

En cuanto a los campeonatos de Araba/Álava de las diferentes categorías, un año más hemos copado los premios y conseguido una cantidad enorme de mínimas de campeonato de Euskalherria y objetivos personales y colectivos.

¡Buen trabajo y felicidades a todos/as!



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

Garoa Martínez, Campeona de Euskadi Senior

El pasado 22/Feb disputamos el Cto. Euskadi senior en Erandio con las/os levantadoras/as más destacadas/os de las selecciones de los diferentes territorios históricos. La representante alavesa Garoa Martínez se subió a lo más alto del podio tras una destacada actuación, realizando la mejor marca de su categoría de peso corporal y de todas las categorías de peso. En cuanto a la participación masculina, nuestros representantes Koldo Galiano, Juan M. Montaña, Guillermo Sabando o Jordan Santos también se dejaron ver con unos buenos registros personales.

Por otra parte, el mismo día se disputó la primera Jornada de Clubes en la que destacó nuestro haltera Víctor Pedroi, con un excelente registro de 270 kg de total olímpico, marca muy destacada para ser principio de temporada. También hay que destacar las actuaciones de Víctor Mtz. Alegría y del joven Jon Cámara. Una jornada muy destacada para la halterofilia alavesa, donde vimos cómo nuestras/os deportistas se van acercando a sus objetivos en buenas condiciones para afrontar los próximos retos que tienen.



Club Indarra Vital

TENNIS EDUCATION GROUP

TEG parte hartzen ari da Euskadiko kimu eta haur mailako txapelketetan eta txapelketa absolutuan

Urteko lehen hilabeteetan, mailakako Euskadiko Txapelketa eta VNCR txapelketa jokatzen dira, eta TEG bietan parte hartzen ari da. Otsailaren hasieratik, astebururo lehian izan gara kanporaketa serieetan, gure klubeko jokalariekin. Nabarmentzekoa da gizonetako kimu mailan gure taldea txapelketaren semifinalista izan zela; CC Laukariz klubaren aurkako kanporaketa estua galdu zuten, gero. Haur mailako gizonetako final-laurdenetara iritsi ziren; eta emakumetakoak, berriz, final zortzirenetara (final laurdenetara pasatzeko partidako bola ere izan zuten). Biek RC Jolasetaren aurka galdu zuten: Euskal Herriko tradizio handieneko klubetako baten aurka, alegia.

Kategoria absolutuan, bai gizonetakoekin bai emakumetakoekin, helburua mailaz igotzea da, iaz bezalaxe: 2019an, taldeekin hasi ginenean, helburu hori bera izan genuen. Kanporaketak oraindik lehian dira, eta ederki hasi gara.

Gure ikasleak Arabako 10 urtez azpikoekin txapelketan parte hartzen ari dira, eta finalerdietara heldu dira.

Estadioko pistetan, FA Tenisek antolatutako eta gure monitoreek gidatutako teknifikazio jardunaldiak egin ziren. Lurreko tenis klubetako jokalariek eta gure kide gazteek hartu zuten parte. Kirolari gazteentzako aukera zoragarria da, ezin hobea ezagutzak zabaltzeko eta beste kirolariak eta instalazioak ezagutzeko.

Ikastaroak dagokionez, maila guztietan egiten dugu lan, eta goizez helduentzako klaseak eskaintzen ditugu, banaka zein taldeka.

Azkenik, 2019aren amaieran egindako gaionetako ekintzen arrakastaz poztu gara, ia ikasle guztiek parte hartu baitzuten.



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



tegvitoria



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

En los provinciales

En los últimos meses se han venido celebrando los distintos campeonatos de Araba/Álava de pelota vasca en los que hemos participado con diferentes categorías y especialidades. Desde la pelota mano trinquete y paleta argentina (en categoría senior), hasta paleta cuero pared izquierda o paleta goma (en cadete, infantil y alevín). En todos ellos los resultados están siendo muy buenos y esperanzadores. Para el campeonato promoción sacaremos también un par de parejas de pelota mano en la categoría de benjamines.

Por otro lado, los jueves de 20 a 21.30 h seguimos con el curso iniciación a paleta argentina. Desde aquí os animamos a todas/os a participar. Solo tenéis que dirigirlos al club.

Y aprovechamos la ocasión para destacar la buena colaboración que mantenemos con el club de Errekaleor, gracias a la que organizamos torneos conjuntos y cedemos espacios de entrenamientos.

Eskerrik asko.



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

Si quieres aportarnos información de algún/a 'deportista estadio' para publicar en esta sección envíanos un mensaje a estadio@fundacionestadio.com con su nombre y apellidos y un texto breve

Uxue ALBA

nadadora

“Aunque se piense que es un deporte individual, el equipo es lo mejor”

Uxue Albak 16 urte ditu, eta irribarre zabala. Euskal Herriko txapeldun absolutua da 200 metroko bizkar-estiloko igeriketan, eta bere ametsa du modalitate horretan Espainiako txapeldun izatea.



Tiene 16 años y una enorme sonrisa. Uxue Alba, la nadadora alavesa más destacada en el pasado campeonato de España infantil, asiste cada día a sus clases de cuarto de la ESO al igual que el resto de sus compañeras/os. Sin embargo, su rutina no es la misma. Se levanta a las 5.30 de la mañana para entrenar en la piscina del Estadio y por la tarde, cuando las clases terminen, volverá a hacerlo. Su esfuerzo, que ella se niega a definir como sacrificio, le ha llevado a formar parte de la selección absoluta de Euskal Herria (País Vasco y Navarra) siendo infantil, con la que es campeona en 200 m espalda, y tiene el récord de Araba/Álava absoluto en esta modalidad y en 1.500 m; en el último campeonato de España infantil quedó quinta y sexta en 100 y 200 m espalda respectivamente. Si el coronavirus no lo impide, su próxima cita será en Sabadell, en el Cto. España junior, clasificatorio para los Juegos Olímpicos.



Puedes ver la entrevista a Uxue en fundacionestadio.com

¿Cuándo y cómo empezaste a hacer deporte? ¿Por qué una disciplina tan sacrificada como la natación?

A los cinco años me apunté a un cursillo de natación en Campezo, donde pasamos los veranos con mis abuelos, y de allí pasé directamente al Club Urgain. Desde hace cinco temporadas estoy en el CN Judizmendi. Elegí la natación porque era lo que mi hermano practicaba y estaba envidiosa, yo quería lo mismo. Me enganchó desde el principio. Él lo terminó dejando, pero yo he seguido. La verdad es que no me supone un sacrificio, por eso continúo. Hubo un momento, a los 12 o 13 años en el que quise probar con el triatlón, pero no podía con las dos cosas a la vez.

¿Qué te aporta practicar este deporte? ¿Lo recomendarías a otros jóvenes?

Me siento cómoda nadando y, sobre todo, con mis compañeras/os. Aunque pueda parecer lo contrario y la gente piensa que es un deporte individual, el equipo es muy importante. Y en esta disciplina tan dura, o te tiran mucho las/os compañeras/os o te tira mucho la natación; si falla una de las dos cosas...

Pero lo recomendaría sin duda. El sacrificio compensa muchísimo. En los campeonatos, cuando te salen los tiempos, la sensación que produce lograr una marca no se puede vivir de otra manera.

¿Cuál es tu rutina diaria y cómo lo compaginas con tus estudios?

Dos días a la semana me levanto a las 5.30 y voy a entrenar directamente, a las 6 ya estoy en el agua. Tras una hora de piscina y otra de pesas, la entrenadora me lleva al instituto. Desayuno de camino, en el coche, y como en el patio. Al salir de clase paso por casa para cambiar de mochila y de nuevo voy a la piscina. Hago

dos horas y media solo de agua y por fin a las seis estoy de nuevo en casa para la merienda y estudiar. Ceno y me acuesto pronto. El resto de días hago solo el entrenamiento de la tarde.

La verdad es que suelo llegar a casa bastante cansada y me cuesta concentrarme en los estudios, pero al final lo saco. Reconozco que un poco duro si es, hace falta fuerza de voluntad.

Mi rutina también incluye una dieta especial para lograr más músculo y menos grasa. Y he tenido que dejar de ir a muchos sitios con mis amigas/os por ir a competiciones, pero merece la pena.

¿Cómo ves tu futuro? ¿Te planteas dedicarte a la natación de forma más profesional?

No me planteo dedicarme a esto en exclusiva; seguiré mientras pueda compaginarlo con los estudios y no me aburra. Mi reto es seguir bajando tiempos y ojalá eso me lleve a ser campeona de España, sería un sueño cumplido.

Hasta hace un par de años pensaba en ir a la universidad en Estados Unidos pero he cambiado de opinión; para unos meses puede estar bien pero irme a vivir allí... Voy a estudiar educación física en la Facultad del Deporte de la UPV/EHU y seguir ligada al deporte.

Como abonada del Estadio, ¿en qué rincones se te puede ver más a menudo?

Con las amigas en verano solemos estar en las mesas de ping pong. Ahora en invierno, venimos al Club Juvenil, la sala que está al lado del aula de estudio, o a la piscina.

perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
Paseo de la Música
- **Playa o montaña:**
Playa
- **Un libro:**
'Bajo la misma estrella', de John Green
- **Una película:**
'Divergente', de Neil Burger
- **Un/a deportista al que admiras:**
Sarah Sjöström, nadadora sueca récord mundial en 50 m y 100 m mariposa
- **Un deporte como espectadora:**
Fútbol y atletismo
- **Tu mayor virtud:**
La constancia
- **Redes sociales:**
Instagram @uxuealba

¿CÓMO PUEDES REDUCIR TU HUELLA DE CO₂ CUANDO HACES DEPORTE?

Estamos en un cambio de era y ante uno de los mayores retos, la crisis climática. A partir del acuerdo de París de 2015 se ha marcado la hoja de ruta para que gobiernos, empresas, organizaciones y toda la sociedad en general reduzca sus emisiones y cumpla los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) que definen los retos sociales, económicos y medioambientales que debemos asumir.

El clima en la Tierra ha ido cambiando de manera cíclica, pero actualmente se ha acelerado por la acción del ser humano, y el mayor impulsor de este cambio es el aumento rápido y desproporcionado del CO₂.

El CO₂ es imprescindible para la vida de animales y plantas juntamente con el O₂, otros gases y vapor de agua, pero es algo que no vemos, que no tocamos y quizá por esto nos resulta difícil entender las consecuencias que tiene cuando no está en equilibrio.

El cambio climático está afectando a los espacios en los que hacemos deporte, especialmente a la naturaleza, y nos afecta a la salud, ya que una de las consecuencias de una parte del origen de las emisiones es la contaminación.

La responsabilidad de reducirlas no es únicamente de las organizaciones, cada una/o de nosotras/os tenemos una parte de responsabilidad y tenemos que ser capaces de asumirla.

Somos conscientes y más responsables cada día con el uso de plástico, el consumo de papel, la alimentación más saludable, pero ¿cómo podemos saber las emisiones de CO₂ de nuestra actividad diaria y, en concreto, de nuestra actividad deportiva? ¿Conocemos su origen? ¿Cómo las podemos calcular? ¿Cómo las podemos reducir? ¿Se pueden compensar?

Además de ser conscientes y ser sensibles, necesitamos tener conocimientos. A partir del conocimiento podremos ponernos manos a la obra.

Tenemos que ser capaces de hacer un inventario de nuestra actividad deportiva y para ello necesitamos conocer, primero, el origen de las emisiones.

¿Qué genera CO₂? El transporte con el que nos desplazamos, las fuentes de energía que utilizamos y los bienes y servicios que consumimos.

Y a partir de ahí, nos haremos muchas preguntas: ¿Qué actividad hago? ¿Con qué frecuencia? ¿A qué distancia está de mi trabajo o de mi casa? ¿Cómo voy y vuelvo? ¿Sola/o o en grupo? ¿Qué ropa llevo? ¿De qué material es? ¿Cuánta ropa de deporte tengo? ¿Cómo y cuántas veces

la lavo? ¿Qué bebo y donde lo llevo? ¿Qué aparatos electrónicos utilizo? ¿Cuántas aplicaciones tengo abiertas? ¿Cuántos vídeos subo al día a las redes sociales? ¿Cuánto tiempo estoy en la ducha? ¿Qué productos de higiene y cosmética utilizo? ¿Como mientras hago deporte? ¿Qué tipo de residuos genero? Y más.

Cada respuesta se cuantifica, y este valor corresponde a la cantidad de kg de CO₂ equivalente. Por ejemplo, comparando las emisiones del desplazamiento, 2 kg de CO₂ por ir y volver al Estadio desde la Avenida en coche, o 0 kg si lo hago a pie o en bici.

Existen diferentes calculadoras que nos ayudan a realizar estos cálculos, de energía, transporte y alimentación fundamentalmente.

¿Qué podemos hacer para reducir nuestras emisiones?

Nuestro propio plan de movilidad. Aplicando criterios de proximidad en la medida de lo posible, eligiendo el tipo de transporte, poderlo compartir, planificar los desplazamientos y las rutas, e incluso valorar si necesitamos todos los vehículos que tenemos.

A la hora de realizar nuestras compras, la proximidad, el comercio local, el comercio justo, el acceso a los datos de producto, las ecoetiquetas... nos ayudarán a reducir tanto las emisiones como los residuos, y el impacto en la economía local será mayor.

Y por último la tecnología, que nunca pensamos en ella como fuente de emisiones. El tipo de aparato que compramos, cómo y cuánto lo utilizamos, la vida útil que le damos,

la cantidad de conexiones, el hosting, etc. serán decisiones que tendríamos que tomar y que repercutirán en nuestra vida actual.

Y las emisiones que no podamos reducir, las podremos compensar.

¿Estás dispuesta/o a modificar tus hábitos de consumo para mejorar tu propia vida y la de tu entorno? El cambio merece la pena, es imprescindible si queremos contribuir de forma colectiva a mejorar la vida de las personas y del planeta.

‘Mucha gente pequeña en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo’, Eduardo Galeano



Ana Vallejo,
Más que sostenible

Cine

'Champion'

de Maciej Barczewski

'Champion' trae a la gran pantalla la historia de un superviviente del campo de concentración de Auschwitz. Tadeusz Pietrzykowski o Teddy, como era conocido, nació en Varsovia en 1917 y a los 20 años se convirtió en boxeador de peso gallo. Cuando estalló la Segunda Guerra Mundial ya era campeón de Polonia. Durante la invasión nazi fue arrestado, y el 14 de junio de 1940 se convirtió en uno de los 728 polacos que formaron el primer transporte masivo al campo de concentración en Auschwitz. Cuando los guardas de las SS se dieron cuenta de su talento en el boxeo, lo obligaron a competir para entretenerlos, y eso le salvó la vida. En abril de 1945 fue liberado en Bergen-Belsen, y nunca más volvió a boxear.

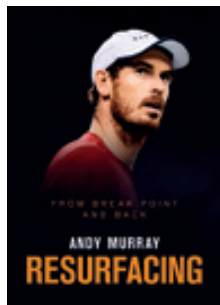


Documentales

'Resurfacing'

de Olivia Cappucini

En mayo de 1996 una matanza sobrecogió a Gran Bretaña. Un hombre asesinó en un colegio de Dunblane a dieciséis niños y a una de sus profesoras y después se suicidó. Este hecho que conmovió al mundo marcó para siempre la vida del tenista Andy Murray. Murray tenía nueve años y asistía a ese mismo colegio. Su carrera deportiva le ayudó a superar ese trauma y logró ser el primer británico en ganar Wimbledon, un Grand Slam y en ser el primero del ranking ATP en 2016. Pero unos problemas de cadera estuvieron en 2017 a punto de poner fin a esta carrera. En 'Resurfacing' Olivia Cappucini acompaña a Murray por los quirófanos y los rincones más íntimos de su hogar para volver al deporte que le apasiona.



Teatro

'Ravens: Spassky vs Fischer'

de Annabelle Comyn

Cuando el estadounidense Bobby Fischer desafió al ruso Boris Spassky por el Campeonato Mundial de Ajedrez en 1972, los medios lo miraron fascinados. Parecía que la Guerra Fría se estaba desarrollando en Islandia en un tablero de ajedrez. Ahora una pieza teatral reconstruye aquel partido histórico y trata de profundizar en la psicología de dos hombres notables. Aquello sucedió antes de que existiera internet, teléfonos móviles o canales de televisión que pudieran emitir en directo.



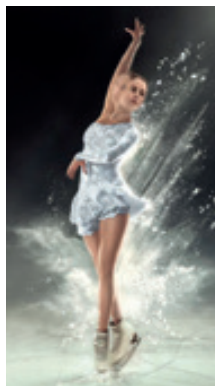
Y el juego pronto adquirió un significado que iba más allá del juego en sí. La partida fue utilizada tanto por los soviéticos como por los estadounidenses para ciertos fines políticos.

Series

'Spinning out'

de Samantha Stratton

'Spinning Out' es una serie dramática de televisión que se estrenó en Netflix el 1 de enero de 2020 en la que el patinaje artístico protagoniza una historia de amor, amistad, problemas familiares y enfermedades mentales. Narra la historia de una joven patinadora que, tras una dura caída que le obliga a pasar por el hospital, lucha por reinventarse en este deporte. Lo hará en parejas, a la vez que trata de esconder el historial de enfermedades mentales que arrastra su familia. La primera temporada cuenta con diez episodios.



Literatura

'Baloncesto (y otras hierbas)'

de Shea Serrano

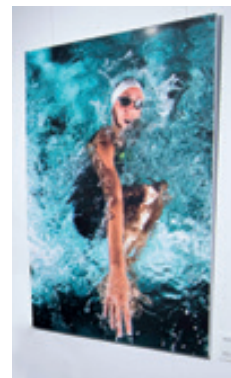
En 2017 el periódico The New York Times consideró a 'Baloncesto (y otras hierbas)' como un best-seller. Shea Serrano recoge en sus páginas todo lo que siempre quisiste saber (o no) sobre la NBA y nunca te atreviste a preguntar. Michael Jordan está considerado el mejor jugador de baloncesto de todos los tiempos, pero ¿en qué temporada fue Jordan la mejor versión de sí mismo? ¿Cuál ha sido el dúo perfecto de la historia de la NBA? Con estas y otras preguntas Serrano plantea debates que ni siquiera las/os fans de la NBA sabían que necesitaban, tanto desde una perspectiva rigurosamente documentada como fantástica. Ilustrado por Arturo Torres, es un imprescindible para todas/os aquellas/os que han pasado noches en vela departiendo sobre los grandes momentos del baloncesto.



Exposiciones

José M. Mercado argazkilariarena

Apirilaren 26a arte, Museu Olímpic i de l'Esport Joan Antoni Samaranch izena duen Bartzelonako museoak José M. Mercado katalan argazkilariaren erakusketa jasoko du: Olympics. 2012az geroztik, Mercado proiektu horretan lanean aritu da, goi mailako kirolariak eta artea elkartzen. Erakusketa hori proiektu horren zati txiki bat baino ez da. Besteak beste, Gemma Mengual, Laia Palau, Joel González, Queralt Castellet, Pirri eta Laura Esther kirolari olinpikoek parte hartu dute.



1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto. El riesgo máximo de inversión es de 1/6 y el de menor riesgo es de 1/6 de menor riesgo.

Kutxabank se encuentra adherido al Fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito previsto en el Real Decreto-ley 10/2011, de 14 de octubre. La cantidad máxima garantizada actualmente por el mencionado Fondo es de 100.000 euros por depositante.

CERO COMISIONES
CERO COMISIONES
CERO COMISIONES
CERO COMISIONES
CERO COMISIONES
CERO COMISIONES



Si eres JOVEN, olvídate de comisiones

Cero comisiones en cuenta joven y tarjeta K26 sin cuotas de mantenimiento*.

*Cuenta Joven: Todos los titulares deben ser menores de 30 años. TIN TAE: 0%. Tarjeta K26: Para jóvenes de entre 18 y 26 años.

PENSARLO ESTÁ BIEN,

TENERLO MUCHO MEJOR

KUTXABANK
KORNER
kutxabankkorner.eus