

ESTADIO

Raquetas de nieve

***Cualquiera puede
hacerlo***

ENTREVISTA

Yusra Mardini

refugiada siria
nadadora olímpica





ESTADIO

@festadio fundacionestadio festadio

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

Comité de redacción: Virginia Adarraga, Aitor Armiño, Paco Cermenazana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarin

Han colaborado en este número: Koldo Azpiazu, Mikel Bringas, Pablo Cuiado, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotos: KikePhotography y 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) solicitarnos en estadio@fundacionestadio.com. Por supuesto, todos los números de ESTADIO están disponibles en fundacionestadio.com

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspic!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

#96 / 2019

NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundación Vital Fundazioa
Bai Mendian!



08 zap
Escuelas activas, mucho más que educación física; Piragüista olinpikoa izatetik klima-aldaketaren aktibista izatera; Cambios en el patrocinio de deportistas embarazadas; La ola vasca perfecta todo el año en Bristol; Forest Green, el club más verde del mundo; Acuerdo histórico de equidad salarial en el fútbol; Senderismo urbano +55



10 aurrera! / ¡en movimiento!
Raquetas de nieve, diversión en la nieve para todas/os



12 elkarrizketa / entrevista
Yusra Mardini, refugiada siria nadadora olímpica



16 on egina! / ¡bien hecho!
Hope Team East, deporte al servicio de las personas enfermas



18 estadioko jendea / gente del estadio
Amalia, Eva y Txusa, hacer deporte me ha ayudado mucho



20 info estadio
Ostalaritza Estadio Hostelería; Ceder la documentación de abonada/o es una falta muy grave; Cuotas anuales 2020 y descuentos; Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo; Fiesta de Olentzero y Día de Reyes; Estas vacaciones escolares tienes plan en el Estadio; Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend; Nuevas cumbres de montañismo; Jolastokia; Apoyo al estudio



24 estadioko kirolaria / deportista estadio
Ander Guevara, futbolista



26 aula estadio aretoa
Susana Regüela, la vida después del deporte

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

Estadio
FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA

60
1959-2019

Estadio Berria proiektua, lanean

Aurki hastekoa den 2020. urtean abiatuko diren obrek, gure Estadio Fundazioa eguneratzea, modernizatzea eta XXI. mendera egokitzea lortuko da. Urtebetez baino luzaingo eman dugu azterketak egiten, beste errealitate batzuk esploratzen, datozen urteetarako kirolak zer joera izango dituen ikertzen. Orain, dagoeneko zehaztuta dugu gure proiektu handia, Gasteizen kirolaren argia izaten jarrai dezagun.

Hasteko, obra txiki bat egingo dugu, Estadio Fundazioaren bulegoak lekualdatuta. Orain bulego horiek erdiko eraikinaren etxabeen daude, eta sarrerako eremura eramango ditugu, tabernako terrazaren azpialdera. Horrela, erdiko eraikinak askoz toki gehiago izango du kirolerako; bulegoak irisgarriagoak izango dira, eta abonatu guztien eskura egongo dira; eta, era berean, orain neurritz behera erabiltzen den eta gainera itzaltsua eta hezea den eremu bat birgaituko dugu.

Ez zaitezte kezkatu, hala ere, orain hor bizikletak uzten dituzuenok. Izan ere, gure berriak gaituko ditugu. Gure nahia da gure instalazioetako sarrera polita izatea, biziduna, eta batez ere guztiz irisgarria, bulegoetara jo behar duen abonatuarentzat erosoa izan dadin.

Urteko lehen hiruhilekoan eraberritze horri helduko diogu. Eta, lanari ekiten diogun aldiro egin ohi dugunez, aukera baliatuko dugu orobat garrantzitsuak diren beste alderdi batzuk egokitzeko eta eguneratzeko: hodi biltzaileak, iragaitzak (oraingoan, tabernako terrazarena), dibertsitate funtzionala dutenentzako eremu irisgarriagoak, eta gure instalazioetan egonaldi hobetzen duten beste elementu batzuk.

Pentsatzekoa denez, egokitze eta aldaketa lan horiek guztiak neketsuak izango dira, eta Estadion izaten dugun erosotasun eta errutina aldatzea ekariko dute. Dena dela, eta nork bere etxean obra egiten duenean gertatzen den bezala, merezi izango du dudarik gabe. Horrexegatik, nahiz eta badakigun Estadio Fundazioko bazkideak ulerkerak direla sortzen diren ezerosotasunak direla eta, eskerrak ematen dizkizuegu hau guztia ulertzeagatik eta jasotzen ari garen animoengatik.

Era berean, neurri txikiagoan bada ere, urte hasieran eremu soziala eraberrituko dugu. Bai, tabernaren ezkerrealdetik iriten den beso hori, azkenaldian oso gubi erabiltzen dena eta erabat zaharkitua geratu dena. Eremu soziala izaten jarraituko du, baina gaurko egunera egokituta, 18 urtetik gorakoentzat soilik. Hor lan egiteko eta bilera txikiak egiteko aukera izango da. Eta behar den guztia eskainiko da, kirola egin eta gero gure bulegoetara itzuli beharrik izan ez dezagun: bakoitzak bere lana egin ahaliko du bere aldetik, edo bezeroekin nahiz bazkideekin batera.

Eremu sozial berriak berealdiko erosotasuna izango du, ingurune isil batean, gaitasun handi-handiko wifi eskusibo batekin, eta toki guztietan argindar konexioak, inprimagailua eta ur nahiz kafe eremua izanik. Berebat, zenbait telebista jarriko ditugu (irudiekin, baina soinurik gabe). Hartara, lan egiteko eta elkartzeko eremu berri zoragarria izango dugu. Eremu horrek, nola ez, arau batzuk izango ditu; ezinbestekoa da, aintzat hartzen badugu jadanik 20.000 lagun garesti Estadioko abonatuok. Uste osoa dugu eremu soziala, orain arte txiki ahaztuenetakoa zena, aurrerantzean Estadioko gure toki gogokoenetako bat bihurtuko dela. Horretan ahaleginduko gara.

Laster hasiko da Estadio Berriaren bilakaera hau, erdiko eraikinean egitekoa den obra itzel eta ilusionagarriekin burutuko dena. Hurrengo zenbakietan emango dugu obra horren berri. Urte amaierako zenbaki hau baliatuz, 2019an izan diguzun leialtasuna eskertzen dizut, eta jai zoriontsuak eta urte berri ona eta osasuntsua opa dizkizut.

Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti
Estadio Fundazioko presidentea

El proyecto Estadio Berria, manos a la obra

Este próximo año 2020 comenzarán las diferentes obras que conseguirán actualizar, modernizar y adecuar al siglo XXI nuestra Fundación Estadio. Tras más de un año de análisis, de explorar otras realidades, de estudiar cuáles serán las tendencias del deporte en los próximos años, tenemos ya enfocado el gran proyecto para que sigamos siendo el faro del deporte en Vitoria-Gasteiz.

Empezaremos por una obra menor, trasladando las oficinas de la Fundación Estadio, actualmente en los bajos del edificio central, a la zona de entrada, debajo de la terraza del bar. De esta manera, el edificio central tendrá mucha más superficie para el deporte, las oficinas serán más accesibles y estarán a mano de todas las personas abonadas y, también, rehabilitaremos un espacio que hoy está infrautilizado, además de ser sombrío y húmedo.

No os preocupéis quienes hasta ahora soléis dejar allí las bicicletas, puesto que se adecuarán nuevos espacios. Queremos que la entrada a nuestras instalaciones sea preciosa, con vida y, sobre todo, absolutamente accesible para la comodidad del abonado/a que tenga que pasar por las oficinas.

En el primer trimestre del año vamos a acometer esta reforma y, como siempre que nos ponemos manos a la obra, aprovecharemos para acondicionar y actualizar otros aspectos también importantes: colectores, impermeabilizaciones (en este caso de la terraza del bar), espacios más accesibles para personas con diversidad funcional y otros elementos que mejoren la estancia en nuestras instalaciones.

Como es lógico, todas estas adecuaciones y cambios serán engorrosos y modificarán un poco nuestra comodidad y rutina en el Estadio. Pero, sin duda y al igual que ocurre en nuestros domicilios cuando hacemos obra, merecerá la pena. Es por ello que, aun sabiendo que el corpus social de la Fundación Estadio entiende las incomodidades que supone, os damos las gracias por vuestra comprensión y por los ánimos que estamos recibiendo.

También, aunque de una forma más modesta, vamos a reformar a principios de año la zona social. Sí, ese brazo que sale del bar por su izquierda y que ha quedado con poquísimo uso y totalmente desfasado. Seguirá siendo un espacio social pero adecuado a nuestros días, con exclusividad para mayores de 18 años. Allí se podrá trabajar y realizar pequeñas reuniones. Y ofrecerá todo lo necesario para que, después de hacer deporte, no tengamos que volver a nuestras oficinas, pudiendo sacar adelante nuestro trabajo individualmente o compartiendo espacio con nuestros clientes o socios.

La nueva zona social dispondrá de una extraordinaria comodidad dentro de un entorno silencioso, con un wifi exclusivo de altísima capacidad, conectividad eléctrica en todos los lugares, impresora y espacio de agua y café. También se colocarán varias televisiones (con imagen, pero sin sonido) que conseguirán un espacio nuevo de trabajo y encuentro fantástico. Como no puede ser de otra manera, un espacio así tendrá sus normas, y más cuando hablamos de que ya somos 20.000 personas abonadas en el Estadio. Estamos convencidos de que la nueva zona social pasará de ser uno de los lugares más olvidados a uno de vuestros preferidos en el Estadio. En ello nos empeñaremos.

En poco tiempo comenzará esta evolución hacia Estadio Berria que culminará con la enorme e ilusionante obra que se realizará en el edificio central, y de la que os informaremos en próximos números.

Quiero aprovechar este número de final de año para agradecer tu fidelidad en 2019 y felicitarte las fiestas y desearte un feliz y saludable año nuevo.

Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti
presidente de la Fundación Estadio





BAI MENDIAN!



La montaña
también
es cosa de
mujeres



Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Azaroaren 9an (larunbata), klimatologiari begira neguko jardunaldi batean, Vital Fundazioak Emakumezkoen kirola? Bai, nahi dut kanpainaren denboraldi berriko lehen jarduera egin zuen, jende guztiarentzat. Bai mendian goibururekin, Andre Maria Zuriaren plazan karpagarden handi bat jarri zuten, emakumeaz eta mendiaz bolo-bolo aritzeko. Neskek kirola egitea sustatzeko eta gizartearen ikusarazteko programaren barnean, jardunaldia goizez eta arratsaldean egin zen, kirol horrekiko interesa pizteko asmoz, batez ere kolektibo horretan, hainbat jardueraren bitartez

A pesar de la mala climatología, las más de 170 personas que se habían inscrito previamente acudieron a disfrutar de las conferencias y proyecciones. El acceso era gratuito. Tras la apertura de puertas y la inauguración, la conferencia inaugural corrió a cargo de la escaladora **Irati Anda** bajo el título **‘De la competición a la dirección’**. Anda ha competido a nivel mundial y en 2015 fue campeona de la Copa de España de escalada. Actualmente es directora técnica de la Federación Vasca de Montaña y entrena a las nuevas generaciones de escaladores y escaladoras vascas. Tras ella fue el turno de **Luisa Alonso**, directora de la revista especializada *Pyrenaica*, y de **Esther Merino**, colaboradora de la publicación y montañista. Su ponencia versó sobre **‘Mujeres de Pyrenaica’**.

La intensa mañana continuó con la proyección del documental **‘Liv Along the way’**, de la francesa **Liv Sansoz**. La proyección, muy aplaudida por el público asistente, narra cómo desde que hiciera cumbre por primera vez en Mont-Blanc, cuando aún era adolescente, Sansoz supo que su vida estaría unida a la montaña. Doble campeona del mundo en escalada deportiva, también ha destacado en escalada mixta, esquí de montaña y salto base. Superados los cuarenta años, su último reto ha sido escalar en un solo año las 82 cimas de los Alpes que superan los 4.000 metros.

El final de la mañana tuvo una protagonista de excepción, la joven promesa vasca del trail running **Leire Fernández**. Bajo el formato de una entrevista titulada **‘El futuro del trail running es femenino’**, Leire desglosó los detalles de su carrera y su pasión por esta modalidad deportiva. Campeona de múltiples carreras nacionales, actualmente es campeona mundial de canicross. Internacionalmente ha competido en pruebas como el Ultra-Trail de Mont-Blanc, quedando primera en su categoría.

El sábado 9 de noviembre, durante una jornada plenamente invernal en lo climatológico, la Fundación Vital Fundazioa celebró la primera actividad destinada al gran público de la nueva temporada de la campaña **‘¿Deporte femenino? Sí, quiero’**. Bajo el lema **‘Bai mendian’**, la plaza de la Virgen Blanca acogió una enorme carpa transparente en la que se habló mucho de mujer y montaña. Dentro de su programa para fomentar la práctica deportiva entre las chicas y visibilizarlo en la sociedad, la jornada se celebró en horario de mañana y tarde con distintas actividades para promover el interés, especialmente de este colectivo, hacia este deporte. Se da la circunstancia, además, que ha sido la primera vez que Vitoria-Gasteiz ha sido escenario de una iniciativa de estas características sobre una actividad, la montaña, principalmente dominada por los hombres pero en la que, poco a poco, las mujeres van haciéndose un hueco. De hecho, en la actualidad hay más mujeres federadas que hombres.



Tras reponer fuerzas, la tarde comenzó fuerte con una ponencia sobre la marcha nórdica, actividad tan de moda en los últimos años, a cargo de **Arantxa Pinedo**. Pinedo lleva dos años siendo la primera mujer en el ranking nacional de marcha nórdica. En España las competiciones son mixtas, lo que la sitúa como campeona absoluta y el club Hazten al que pertenece acaba de ganar la competición por equipos. Paralelamente a las ponencias, se realizaron en la calle dos sesiones de marcha nórdica con un total de diez participantes.

Tras ella se pudo disfrutar con una interesante charla en la que se habló de la prevención de accidentes y salud para montañistas a cargo de la doctora **Zuriñe Foronda**, especialista en medicina de la Educación Física y deporte y diplomada internacional en Medicina de Montaña.

Posteriormente se celebró la mesa redonda **'Maternidad y escalada, ¿son incompatibles?'**, a cargo de las expertas **Cristina Rey**, **Monica Serentill** y **Sol Vélez**. Las tres son escaladoras, han competido en niveles exigentes y son madres. A pesar de estas coincidencias, son deportistas de niveles diferentes y han vivido o están viviendo la maternidad compaginándola con sus respectivos trabajos y con su afición.

La jornada concluyó con una presencia masculina, la del fotógrafo de profesión y montañista por afición **Jon Martínez**, que presentó **'Montaña en femenino'**. Se trata de un proyecto nacido de su experiencia personal de observar cómo a la mujer se le dejaba en segundo plano. Son 6 fotografías de gran tamaño, que pudieron verse en la carpa, que muestran la realidad de mujeres que ven la montaña como forma de vida. Fernández expuso y explicó su obra, que pretende visibilizar y normalizar la presencia femenina en un mundo casi siempre representado por una figura masculina.

Nota media de 8,25 puntos

Las 173 personas asistentes a la jornada emitieron su valoración sobre la cita. Se les consultó aspectos como la temática, las ponencias, el contenido o la organización, entre otras cuestiones, y sobre una valoración del 1 al 10, dieron una nota media de un 8,25 a la primera edición de Bai Mendian. Incluso algunas propusieron la repetición de esta acción en verano. El 100% consideró interesante o muy interesante la temática; a ocho de cada diez les parecieron muy interesantes las ponencias, y al 75% les gustó el emplazamiento elegido. Además, siete de cada diez asistentes pertenecían a un club de montaña.



¿Deporte femenino?

En marzo de 2018 la Fundación Vital Fundazioa anunció la puesta en marcha de un ambicioso plan para contribuir a la igualdad entre chicas y chicos en el deporte. A través de diferentes iniciativas en el ámbito del deporte escolar, las acciones de calle, la concienciación social y la formación se pretendía dar una vuelta a la situación actual. Se quiere empoderar a las chicas en el ámbito deportivo, contribuir a la igualdad entre chicas y chicos y crear una base de mujeres en lo que a la práctica de deporte se refiere. En definitiva, imitar el modelo de los países nórdicos, donde se han conseguido igualar la situación y la práctica del fútbol femenino y masculino en todos los niveles, y lograr que las mujeres sean participes en todos los estamentos de los clubes deportivos.

Desde entonces, se han organizado torneos en los que han tomado parte más de 270 chicas, campus de verano con la participación de más de 257, masterclass sobre diferentes deportes con más de 2.500 alumnas y alumnos y cursos de formación de árbitra y de entrenadora de fútbol con una docena de participantes.

SÍ QUIERO

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA





Escuelas activas, mucho más que educación física

Tras la publicación del Anteproyecto de Ley de la Actividad Física y del Deporte del País Vasco, la propuesta normativa del ejecutivo vasco para crear una sociedad activa, los titulares en prensa se referían al incremento de horas de Educación Física, una aspiración que aun siendo muy importante es mucho más ambiciosa. Con la edad disminuye nuestra capacidad para cambiar, y requiere mayor esfuerzo, así que la promoción de la actividad física regular en la sociedad no puede basarse en el cambio de conducta de las personas adultas por

cambiar o eliminar sus malos hábitos, sino que la cuestión es educar en el movimiento y crear buenas costumbres desde la infancia. Lograr una escuela activa con mayor actividad física y mejor educación física no solo reducirá el sedentarismo y mejorará los resultados escolares, sino que también multiplicará los beneficios futuros en muchos sentidos. El Anteproyecto propone la base normativa para crear una sociedad activa, y al sistema educativo le corresponderá un papel relevante. Esperamos que salga adelante.



Piragüista olímpicoa izatetik klima aldaketaren aurkako aktibista izatera



2008an Rok Rozman esloveniar arraunlaria Pekingo udako Olinpiar Jokoetan lehiatzen ari zen. Orain ingurumen ekintzaile bat da: ibaiak babestearen alde diharduena, presak eraikitzearen aurka; horretarako, sei herrialdetan zehar nabigatu du kayakean. Balkanak dira libreki isurtzen diren ibaiak dituen Europako azken zatietako bat, eta horregatik Rozmanek Balkanetako Ibairen Defentsa mugimendua zabaltzen lagundu du. Mugimendu horrek lotzen ditu Europa osoan ibaien kontserbazio taldeak, kayak praktikatzaileak, euli bidezko arrantzaleak eta ibaien maitaleak.

Cambios en el patrocinio de deportistas embarazadas

La atleta estadounidense especialista en pruebas de velocidad, Allyson Felix ha logrado que la multinacional Nike cambie la política que aplica a sus atletas cuando se quedan embarazadas. La seis veces medallista de oro olímpico dio a luz en noviembre de 2018 a su hija de forma prematura. Meses antes Nike anunció que le pagaría un 70% menos una vez fuera madre. A través de una carta en el New York Times, ella pidió en ese momento que no le castigarán con una reducción si su rendimiento no era el mejor en los meses posteriores al parto. Porque si ella, una de las mejores, no podía lograrlo, ¿qué atletas podrían? Tras dar a luz y volver a la competición en julio de este año, Allyson Felix no renovó con Nike y fichó por la compañía de ropa deportiva para mujeres Athleta. No obstante, Nike ha rectificado y ha modificado sus contratos brindando protección a las atletas femeninas que patrocina y que tengan hijas/os. No les aplicará ninguna reducción relacionada con el rendimiento durante dieciocho meses en este supuesto.



La ola vasca perfecta todo el año en Bristol

El pasado mes de noviembre se abrió al público en la localidad británica de Bristol, The Wave, un complejo con un lago en el que es posible hacer surf gracias a la tecnología que proporciona olas perfectas. De la mano de la empresa guipuzcoana Wavegarden, pioneros en olas artificiales, se ha diseñado un espacio que permitirá la práctica de este deporte gracias a una revolucionaria tecnología. Funciona al 100% con energía renovable, puede generar hasta 1.000 olas por hora, y ha costado 26 millones de libras. La tecnología permite generar un oleaje suave para las/os sufistas que están comenzado y olas mayores y huecas para las/os veteranas/os. Se ha diseñado incluso para que sean accesibles para las personas con diversidades funcionales más graves. Se pretende, además, que sirva para crear conciencia sobre los problemas ambientales como la contaminación por plásticos y las emisiones de carbono.



Forest Green, el club más verde del mundo

El Forest Green Rovers Football Club es el equipo de la aldea de Forest Green, en uno de los valles de los Cotswolds ingleses. Fue fundado en 1890 y juega en la Football League Two, pero su verdadera peculiaridad es que es el club más verde del mundo. A lo largo de los años ha hecho de la sostenibilidad su pilar fundamental, y ha unido el deporte con la conciencia ambiental como ningún otro. De ahí que cuente en sus instalaciones con paneles solares y puntos de carga de vehículos eléctricos, la hierba es sostenible, libre de pesticidas y herbicidas, recolectan el agua de lluvia para usarla en el riego y han logrado ser reconocidos como el primer club de fútbol vegano del mundo por su oferta en restauración. Además, están planificando la construcción de un nuevo estadio bajo el diseño de Zaha Hadid, hecho completamente de madera y que recibirá el nombre de Eco Park.



Acuerdo histórico de equidad salarial en el fútbol

El equipo de fútbol femenino de Australia, conocido como las Matildas, ha llegado a un acuerdo histórico de equidad salarial logrando equiparar sus condiciones a las de sus compañeros, los Socceroos. De este modo, cobrarán lo mismo por partido jugado, se repartirán los ingresos comerciales de manera equitativa, así como los premios en metálico, y harán lo mismo con los beneficios derivados de los derechos audiovisuales y la venta de entradas de sus partidos. E incluso viajarán en preferente, privilegio que hasta ahora solo tenían ellos. Sus compañeras las jugadoras norteamericanas, flamantes campeonas del último mundial, están en plena batalla judicial con su federación para lograrlo.



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Senderismo urbano +55

Numerosos estudios han demostrado los beneficios del deporte en nuestra salud, independientemente del momento en el que se comience. Muchas personas se inician en la práctica deportiva una vez superados los 55 años, bien porque sus obligaciones familiares y laborales diarias permiten a esta edad mayor tiempo libre, o bien porque comienzan a interesarse seriamente en la posibilidad de alcanzar una madurez en plena forma y con una buena calidad de vida.



Consciente de ello, la Fundación Vital ofrece cada año dos variados programas que se complementan entre sí: Senderismo Urbano en otoño e invierno y Recorridos por Araba/Álava a partir de marzo. El Senderismo Urbano es probablemente la mejor combinación para fomentar la actividad física entre las personas mayores de 55 años y, al mismo tiempo, conocer el entorno de Vitoria-Gasteiz. Un grupo de guías voluntarios dirige cada miércoles de 9 a 12 horas a un grupo de no más de 35 senderistas por recorridos sin dificultad técnica que ofrecen, además del paseo en sí, la posibilidad de visitar algún elemento relevante de la ciudad. El precio simbólico de un euro, unas zapatillas y ropa cómoda y de abrigo son los únicos requisitos para disfrutar del senderismo urbano los meses de otoño e invierno.

Próximas salidas:

- 18/Dic - Recorrido esculturas**
- 8/Ene - San Miguel-Escudos-San Pedro**
- 15/Ene - Berrosteguieta**
- 22/Ene - Seminario**
- 29/Ene - Río Santo Tomás-Betoño**
- 5/Feb - Camino de Santiago**
- 12/Feb - Bomberos**
- 19/Feb - Abetxuko-Arriaga**
- 26/Feb - Museo de los Faroles**

Inscripciones: desde el jueves anterior a cada salida (Casa del Cordon, Cuchillería 24)

Más información: fundacionvital.eus

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

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

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

Raquetas de nieve

Disfrute en la nieve para todas/os

Neguaeren etorrera, eta harekin batera lehen elurteak, kirol berriak praktikatzeko aukera bikaina da. Eskiari edo snowboardeari jarraitzaileak gehitzen ari den modalitate bat gehitu zaio azken urteotan. Elur-erraketak dira, mendi-ibiliak era eroso eta errazean egitea ahalbidetzen dutenak, nahiz eta mantu zuria izan. Oso osasungarria izateaz gain, ez du ikasketa konplexurik eskatzen, eta paisaiatz gozatzeko eta bestela egitea oso zaila izango litzatekeen lekuetara iristeko aukera ematen du.



La llegada del invierno y con él las primeras nevadas es una oportunidad estupenda para la práctica de nuevos deportes. Al esquí o al snowboard se ha sumado en los últimos años una modalidad que va ganando adeptos. Se trata de las raquetas de nieve, que permiten hacer senderismo de una forma cómoda y sencilla a pesar del manto blanco. Además de ser muy saludable, no requiere un aprendizaje complejo y permite disfrutar del paisaje y acceder a lugares que, de otro modo, resultaría muy complicado hacerlo. Lo habitual es que esta actividad se practique en terrenos seguros, sin demasiados obstáculos, si bien hay profesionales experimentadas/os que las utilizan en terrenos salvajes de alta montaña.

Las raquetas de nieve se acoplan a las botas y sirven para desplazarse sobre el terreno nevado; distribuyen el peso de la persona sobre una superficie más grande y el pie no se hunde completamente en la nieve. Si bien hoy se utilizan sobre todo para el ocio, en el pasado eran herramientas esenciales para los comerciantes de piel, cazadores y cualquier persona que necesitara moverse por áreas donde

nevaba de forma severa. Incluso hoy en día son necesarias para guardas forestales y otros colectivos que deben moverse por áreas inaccesibles para vehículos motorizados cuando hay nieve profunda.

Su origen exacto se desconoce, aunque se cree que se inventaron hace unos 4.000 o 6.000 años, probablemente en Asia Central. El geógrafo e historiador griego Estrabón escribió que los habitantes del Cáucaso solían atar superficies planas de cuero bajo sus pies y que los armenios utilizaban superficies redondas de roble y álamo cuadrado. Las raquetas de nieve tradicionales tienen un marco de madera dura con cordones de piel. Las modernas están hechas, mayoritariamente, de metal ligero o son de una única pieza de plástico acoplada al pie para distribuir el peso.

Las marchas se realizan en invierno y al aire libre, por lo que es necesario tener en cuenta las pocas horas de luz solar, las bajas temperaturas y el viento helado, así como actuar con criterio para moverse con seguridad por este escenario.

Características básicas de las raquetas:

El mercado ofrece una amplia variedad, pero antes de adquirir unas es conveniente alquilarlas para estar segura/o de que te gusta y vas a seguir practicando.

Hay tres tipos: las universales, que se pueden fijar a cualquier tipo de bota mediante cuerdas o correas; las automáticas, más rápidas de fijar pero que requieren una bota especial con una mordaza trasera que asegura que siempre esté fijada a la raqueta; las llamadas *step in*, cuya fijación es más novedosa: las raquetas se fijan a las botas por la parte inferior, por lo que se pueden eliminar las bandas de anclaje. Soportan un peso desde los 20 kilos para niñas/os pequeñas/os hasta 120 kilos en el caso de adultos de gran tamaño. Es conveniente tener en cuenta el peso de la mochila que llevas encima.

Técnicas para caminar con raquetas de nieve

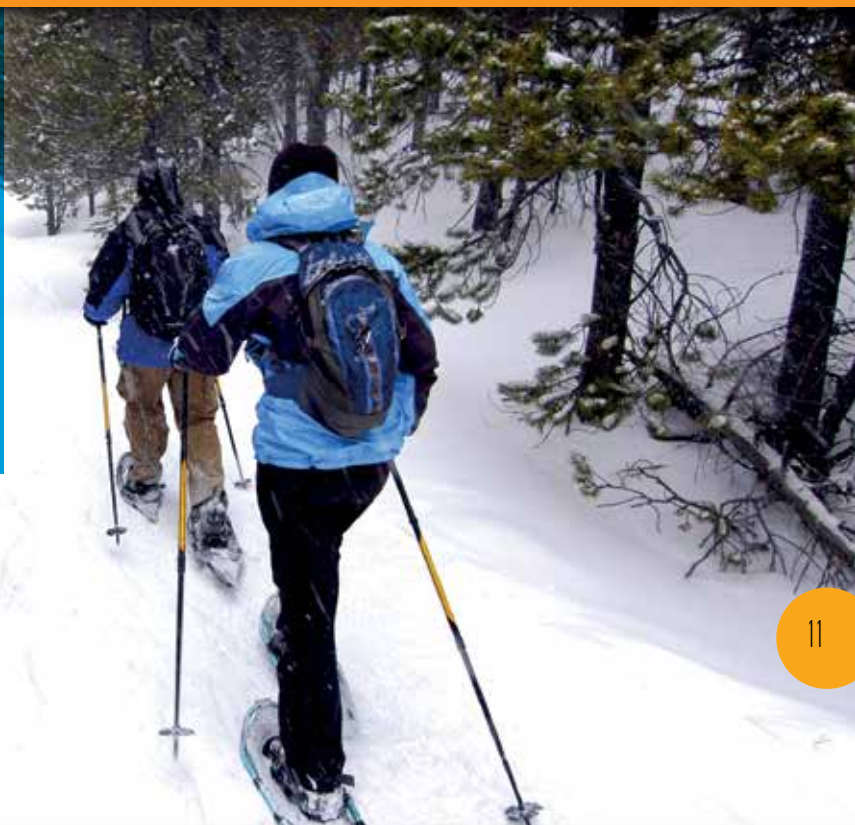
- Utilizar bastones. En cualquier terreno es recomendable usar bastones regulables y con una roseta en la parte inferior para que no se hundan completamente.
- Al subir una pendiente es mejor usar el alza que llevan las raquetas en la parte posterior, justo debajo del talón.
- Al ir cuesta abajo los talones se deben fijar a las raquetas para aumentar el control y la estabilidad.

Raquetas de nieve con el Estadio

S25/Ene – Valle de Tena (Huesca)

S28/Mar – Valle de Lescun (Francia)

Inscripciones en Recepción del Estadio o, si eres abonada/o, también por t. 945131345 o 'Estadio online' hasta el miércoles anterior a la salida o agotar las plazas.





Yusra Mardini, refugiada siria y nadadora olímpica

“Hicimos lo que mejor
sabíamos hacer, nadar,
para salvar a esa gente”

Aunque el agua es su elemento natural prácticamente desde que nació, Yusra Mardini nunca pensó que podría significar también su final. Nacida en Siria en 1988, se crió en Damasco en el seno de una familia de nadadoras/es. Desde que su padre la lanzó a la piletta con apenas cuatro años su progresión alcanzó tal nivel que en 2012 representó a su país en el Campeonato Mundial de Natación, pero el estallido de la guerra civil en Siria supuso un mazazo en su vida. En 2015 decidió huir junto a su hermana Sara. Su objetivo era alcanzar la tristemente conocida isla griega de Lesbos. Tras contactar con un contrabandista y pagar 1.500 dólares por un trayecto de apenas 10 kilómetros por mar, llegó la embarcación, una balsa hinchable con capacidad para seis personas con un pequeño motor fuera borda. Y eran veinte los que querían cruzar el Mediterráneo. Al poco de zarpar el agua inundó el bote y el motor se paró. Yusra y su hermana eran las únicas que sabían

nadar, y durante más de tres horas tiraron del bote por las frías aguas para salvar su vida y las de las otras dieciocho personas. Ya en Berlín, un voluntario del campo de refugiados en el que estaban les habló de un programa de natación. A partir de ahí la historia dio un giro trascendental hasta el punto de que Yusra comenzó a entrenarse y en 2016 fue seleccionada para competir en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro en el primer Equipo Olímpico de Refugiadas/os. Consiguió reunir a su familia y, con toda la atención mediática a su favor, definiendo la causa de las/os refugiadas/os en todo el mundo a través de su propia historia. En 2017 fue nombrada la Embajadora de Buena Voluntad más joven de ACNUR pero, sobre todo, se entrena para poder ir a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

¿Cómo fue su infancia en Siria?

Fue una infancia normal, iba a la escuela y luego a nadar, y pasaba la mayor parte del tiempo con amigos/os y familiares.

Yusra Mardini Sirian, bere jaioterrian, igerian ibiltzen zen hamabi urte eskaseko neskato bat zen. Gerraren izugarrikeriak Mediterraneoa txalupa batean gurutzatzen saiatzera eraman zuen, beste hemeretzi lagunekin batera. Bera eta bere ahizpa igerilari trebeak eta adoretuak izateari esker, denak itota hiltzetik salbatu zituzten. Brasilgo Olinpiar Jokoetan iheslarien lehen olinpiar taldean parte hartu ondoren, gaur egun Alemanian ari da prestatzen, Tokio 2020ko hitzordura iristen saiatzeko.

En 2011 comenzó la guerra. ¿En qué momento se dio cuenta de que había que salir de allí?

Al principio pensamos que iba a terminar de alguna manera, pero los años pasaban y la guerra continuaba, así que nos dimos cuenta de que teníamos que marcharnos. Tras cinco o seis años de guerra habíamos perdido nuestra casa, había explosiones constantemente y no teníamos ninguna seguridad.



“Mi objetivo es clasificarme para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 y representar a todas/os aquellas/os que sueñan”

Ha logrado convertirse en un referente mundial. ¿Cree que puede servir para ayudar a otras personas que, como usted, deben huir?

Espero que mi labor como Embajadora de Buena Voluntad para ACNUR y como atleta y refugiada pueda ayudar a mucha gente a recordar que pueden sobrevivir y construir sus vidas nuevamente.

Su objetivo sigue siendo nadar. ¿Qué aspiraciones tiene?

Mi objetivo es clasificarme para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 y representar a todas/os aquellas/os que sueñan. También decir al mundo que las/os refugiadas/os somos seres humanos normales y que también podemos ser excepcionales.

¿Sabe ya si podrá acudir, y representando a qué país?

Todavía no se ha anunciado quién irá en el equipo olímpico de refugiadas/os, se conocerá en junio. Y, si voy, lo haré representando a este equipo.

Usted escribió el libro “Butterfly: from Refugee to Olympian” contando su historia. ¿Cómo va el proyecto de “The Swimmers” para el cine?

Va muy bien, van a empezar a grabar muy pronto. ¡Estoy muy emocionada por poder verla!

¿Cómo fue el viaje hasta Turquía? ¿Había imaginado alguna vez vivir algo así?

Fue difícil sentir que nunca íbamos a lograr llegar a la orilla. Durante tres horas y media lo intentamos y casi abandonamos. Nunca había podido imaginar que iba a estallar una guerra en mi país, así que mucho menos me había imaginado tener que hacer ese viaje en bote en esas condiciones.

Cuéntenos su experiencia para cruzar el Mediterráneo.

No teníamos ninguna seguridad porque estábamos veinte personas en un pequeño bote. Todo lo que teníamos lo tiramos por la borda y, como el motor funcionaba a ratos, intentamos moverlo y empujarlo. Después de 3 horas y media llegamos a tierra.

¿De dónde sacaron usted y su hermana la fuerza para lanzarse al agua para nadar y salvar la vida de todas esas personas?

Las dos sabemos nadar, y las dos también habíamos aprendido en Siria a rescatar a gente que se estaba ahogando, así que pensamos que no importaba lo duro y di-

fícil que fuera para nosotras, porque iba a ser peor para las/os que no sabían nadar, así que intentamos ayudar e hicimos lo que mejor sabíamos hacer, nadar.

¿En algún momento pensó que era el final?

No, no lo hice. Quería vivir y no quería que mi vida acabara en el mar.

¿Qué siente hoy cuando ve en las noticias que la gente sigue muriendo en el mar huyendo del horror de la guerra?

Me rompe el corazón porque sé cuánto sufre esa gente y sé por lo que están pasando. Espero que los gobiernos realmente tomen una posición y ayuden a esas personas porque son humanas/os y tienen derechos.

¿Se siente acogida en Alemania?

Sí, por supuesto. Es un país en paz, aunque no a todo el mundo le gustan las/os refugiadas/os y las/os acogen. Pero yo he tenido a mucha gente que me ha ayudado a reconstruir mi vida, y por eso estoy muy agradecida.





Carolina Marín



“Si antes de emprender cualquier trabajo o cualquier proyecto ya estás pensando qué pasará si fracasas, tienes muchas posibilidades de fracasar. Las cosas buenas pasan a quienes las esperan. Las mejores, a quienes van a por ellas”.

“Edozein lan edo proiekturi ekin aurretik porrot eginez gero zer gertatuko den dagoeneko pentsatzen ari bazara, porrot egiteko aukera asko dituzu. Gauza onak haien zain daudenei gertatzen zaizkie. Onenak, haien bila doazenei”.



Perfil

Carolina Marín (26 años), jugadora de bádminton natural de Huelva es la única zurda del ranking mundial. Es la vigente campeona olímpica (Rio de Janeiro 2016), la única tricampeona mundial (2014, 2015 y 2018), cuatro veces de Europa (2014, 2016, 2017 y 2018) y ganadora de casi todos los torneos del circuito de la BWF (Federación Mundial de Bádminton). Tiene un smash poderoso, en la pista se mueve más rápido que ninguna en el ranking y su fuerza mental y capacidad luchadora sorprenden en cada campeonato.

“If before starting any job or any project you are already thinking what will happen if you fail, you have many chances to fail. Good things happen to those who wait for them. The best, who go for them”.



DEPORTE AL SERVICIO DE PERSONAS ENFERMAS

El deporte se ha demostrado como una efectiva herramienta para ayudar en las situaciones más difíciles. Y la enfermedad no es ajena a sus beneficios. Stéphanie Geyer Barneix y Alexandra Le Mouél unieron en 2015 su experiencia en el mundo del deporte, su historia personal y su dinamismo con el fin de satisfacer una necesidad real: luchar contra la exclusión de las personas enfermas y poner el deporte en el centro de su vida cotidiana. Así nació 'Hope Team East'.

El deporte no es una cura milagrosa pero se ha demostrado científicamente que, junto a otras terapias, es una ayuda verdadera antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer. En cada etapa, la práctica debe adaptarse y personalizarse para optimizar su efectividad, así que la organización presta entrenamiento a cualquier tipo de público y patología con el apoyo y aprobación de la profesión médica. Eso permite que estas personas recuperen la confianza en sí mismas, mejoren el resultado de la terapia y encuentren un vínculo social a través de la práctica de una actividad deportiva.

De momento, el programa se limita a la región de Aquitania, en los departamentos de Las Landas y Pirineos Atlánticos. Durante nueve meses, un 'equipo optimista' diseña un programa adaptado a cada paciente basado en un reto deportivo. 'Hope Team East' ofrece preparación física, mental y apoyo total para afrontar ese desafío personal.

Apoyados siempre en investigaciones médicas con expertos sobre los beneficios del deporte durante el tratamiento, su objetivo es trabajar en factores físicos para, de una manera divertida, volver a poner el cuerpo (y la mente) de la persona enferma en movimiento, preservar su flexibilidad y progresar en habilidades de resistencia al mismo tiempo que aprenden a administrar el esfuerzo.

A lo largo de esos nueve meses se hace un seguimiento de las y los pacientes y evaluaciones periódicas sobre su evolución. Y, además de sesiones individuales cercanas a su entorno, se realizan también sesiones colectivas al aire libre.



Kirolak egoera zailenetan laguntzeko tresna eraginkorra dela erakutsi du. Eta gaixotasuna ere ez da kirolaren onuretatik at geratzen. Stéphanie Geyer Barneixek eta Alexandra Le Mouëlek kirolaren munduan izandako esperientzia, historia pertsonala eta beren dinamismoa 2015ean batu zituzten, benetako behar bat asetzeko asmoz: gaixoen bazterketaren aurka borrokatzea eta kirola beren eguneroko bizitzaren erdigunean jartzea. Horrela jaio zen Hope Team East elkarte. Oraingo, programa Akitania eskualdera mugatzen da, Landetako eta Pirinio Atlantikoetako departamenduetan. Bederatzi hilabetez, “talde baikor” batek gaixo bakoitzari egokitutako programa bat diseinatu du, kirol erronka batean oinarrituta. Hope Team East proiektuak prestakuntza fisikoa, mentala eta erabateko laguntza eskaintzen ditu erronka horri aurre egiteko.

El programa consta de tres fases principales: iniciación, desarrollo y reto, aunque todas ellas tienen un común denominador: trabajar en los factores motivacionales y ambientales para promover la práctica regular de la actividad física y el logro del desafío.

Así, tras estudiar sus puntos fuertes, sus puntos débiles, motivaciones, posibles frenos, miedos o aspiraciones, se gestionan los obstáculos asociados al desafío y se trabaja la motivación así como el manejo del estrés.

El primer paso en el camino es elegir de manera conjunta la disciplina de apoyo: caminar, correr, nadar, surfear, escalar... La situación de Aquitania junto al océano y a poca distancia de un lago, bosque y montaña permite optar por alternativas en plena naturaleza y deportes acuáticos de reconocidos beneficios. Después, además de crear el ambiente óptimo, acompañadas/os en todo momento por profesionales, educadoras/es deportivas/os, fisioterapeutas, etc., se establece el desafío adecuado a cada paciente según su propio ritmo, su estado de forma y sus limitaciones.

Las actividades deportivas se completan con distintas reuniones en las que todo el equipo, pacientes, médicas/os, voluntarias/os y miembros de la asociación, junto un/a invitado/a de honor, reflexionan sobre un tema de interés: autoconfianza, superarse a sí misma/o, el individuo dentro de un colectivo... talleres sobre bienestar, arte, gastronomía, nutrición, etc. y, sobre todo, acciones para crear conciencia sobre los beneficios del deporte.





El deporte como aliado ante las dificultades

Txusa, Amalia eta Eva bat datoz xehetasun batean. Agian, kafe katilu baten inguruan elkartuta solasean arituz gero, elkarrekin lotura gehiago dituztela aurkituko dute. Gasteiz, azken finean, zapi txiki bat besterik ez da. Baina hirurentzat kirola aliatu bihurtu da, euren bizitzako une oso zailean.

Txusa, Amalia y Eva tienen una cosa en común. Quizá si se juntan en torno a una taza de café y charlan encuentren más puntos de conexión. Vitoria-Gasteiz (y más el Estadio), al fin y al cabo, no deja de ser un pañuelo. Pero para las tres el deporte se ha convertido en un aliado en un momento muy complicado de sus vidas.

Txusa Ibáñez ejemplifica el optimismo y las ganas de vivir. Tras haber superado un cáncer de mama hace diez años, a raíz del cual perdió su trabajo, hace tres tuvo que volver a lidiar con médicos y tratamientos puesto que la enfermedad había pasado a otros órganos. Hoy es una enferma crónica con una invalidez permanente absoluta reconocida, pero con una enorme sonrisa

en la cara que no se permite ni una queja. Aunque reconoce que todo el proceso “ha sido muy duro”, asegura que la clave para poder seguir adelante es “asumirlo, aceptarlo y aprender a vivir con ello”. “Tengo una capacidad impresionante para cerrar puertas. O aprendes a vivir con esto o te hundes en la miseria. Esto es lo que hay. Pero hay tantas cosas que poder hacer...”, sentencia. Su nueva situación le hizo replantearse muchas cosas, entre ellas la necesidad de ocupar tanto tiempo libre. Así que, además de dedicarse a cuidar a su madre, cada martes y jueves tiene una cita en el Estadio a las 9:30 de la mañana con sus compañeras de la clase de zumba. “Me encuentro fenomenal porque los efectos secundarios del tratamiento son prácticamente nulos, me deja

calidad de vida, así que tengo que seguir de la mano de mis médicos y disfrutar de la vida. Y ahí entra el deporte”, apunta. Le encanta la música y bailar, así que en esta actividad ha encontrado algo que “me llena, me satisface y con lo que me encuentro bien”. El deporte le ha aportado muchas cosas buenas. “Físicamente tengo más energía, estoy más activa y no tengo ese cansancio al final del día que tenía antes, incluso en épocas de tratamiento. Hasta la oncóloga me dice que me ve mejor desde que hago deporte, que tengo mejor cara”, afirma. Además, en el Estadio ha retomado relaciones y conocido gente nueva que le aporta mucho. Con su experiencia, recomienda practicar alguna actividad deportiva “incluso aunque no estés enferma, porque es una forma de desconexión que te cambia hasta el carácter, tienes otra alegría”.

Txusa Ibáñez



gusto y disfruto mucho”, añade. Como es lógico, físicamente ha notado un gran cambio en su cuerpo. “Me encuentro mucho mejor, más ágil, flexible y con mayor capacidad de movimiento para hacer cualquier cosa. Además, creo que ha mejorado mi calidad de sueño porque me relaja”, sostiene. Y, como no podía ser de otra forma, su bienestar psíquico es evidente. “Después de los entrenos estoy más contenta, con el ánimo a tope, sin estrés ni preocupaciones”, apunta, al tiempo que reconoce que gracias al deporte ha podido ampliar sus relaciones sociales hasta el punto de “mantener verdaderos lazos de amistad” con algunas personas. “Hacer deporte siempre te aporta cosas buenas”, concluye.

El cáncer también llamó a la puerta de **Eva Barrio** hace cinco años. En su caso también fue de mama, pero afortunadamente ha salido adelante y es casi solo un mal sueño. Deportista desde la adolescencia,

Eva Barrio



Afortunadamente **Amalia Piérola Lete** no recurrió al deporte por un problema de salud. O quizá sí, según se mire. Hace catorce años decidió que ya había fumado lo suficiente en su vida, y quiso abandonar este mal hábito que tantos estragos causa en la salud. “Fue duro, lo pasé fatal, pero alguien me recomendó hacer deporte, y santo remedio”, asegura. Esta pasión le ayudó, cuatro años después, cuando de la noche a la mañana se vio en casa, sin trabajo y con muchas horas por delante sin nada que hacer. Entonces decidió aumentar los días de entreno, de esta forma “mis horas libres estaban ocupadas y, lo que es más importante, mi cabeza también”, destaca. Desde ese momento esta rutina forma parte de su día a día y “siempre en el Estadio”. Amalia es la prescriptora perfecta de la amplia oferta de actividades que se proponen, porque ha hecho fitness, body pump, spinning, HIIT, work out, running.... Y de todas ellas ha sacado algún beneficio. “Voy casi todos los días a la sala o a clases, incluso sábados y domingos. Estoy muy a

Amalia Piérola Lete



practica esquí desde los quince años, Eva tenía claro que el deporte iba a jugar un papel fundamental en su recuperación. Acude una o dos veces por semana a clases de spinning y también a la sala fitness, y solo ha dejado de ir durante los tratamientos de quimioterapia y radioterapia. En ese momento solo salía a caminar, pero en cuanto terminó lo retomó inmediatamente. “Para mí el deporte está unido a la salud y, personalmente, me ha venido muy bien seguir con mis rutinas”, destaca. “Antes era menos constante, ahora lo soy más porque físicamente me encuentro muy bien”, añade, tanto que prefiere dejar cualquier otra cosa antes que la actividad en el Estadio. “Es muy importante sacar un hueco al día, aunque sea pequeño, porque te aporta mucho. Psicológicamente es vital relacionarte, estar con gente, tener la cabeza en otro sitio que no sea en la enfermedad”, reitera. Y en este punto ha encontrado receptividad en los médicos, que “me han animado mucho”. Así que ahora, con plena salud, tampoco falta a su cita.



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

Desde el servicio de hostelería del Estadio os deseamos una feliz Navidad y un próspero 2020, año olímpico, y ponemos a vuestra disposición nuestras instalaciones y servicios para que compartáis con nosotros vuestras comidas familiares, de amigas/os o de empresa, disfrutando de los menús que tenemos preparados para estas fechas. Ofrecemos menús para dietas veganas, vegetarianas o a medida para personas con intolerancia alimentaria. Consultanos.

Y recuerda que entre el 1/Oct y el 31/May puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas sin que tengas que sacar la entrada de día al Estadio para ellas. Basta con que hagas la reserva, si eres mayor de edad, en el t. 945 130 673 con 24 h de antelación, o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.



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



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

Cuotas anuales 2020 y descuentos

Los precios de las cuotas anuales para 2020 son los siguientes:

- Adulto: 234 €
- Mayor: 160 €
- Infantil: 117 €
- Los armarios o hamaqueros 32 €

2020

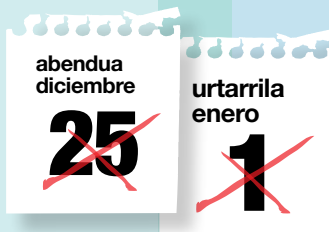
Descuentos:

- **Dependencia:** para grados 2 o 3 y quieran seguir acudiendo al Estadio pueden acogerse al descuento del 50% entregando en Recepción la documentación justificativa emitida por el Centro de Orientación y Valoración del IFBS.
- **Estudiante:** Si tienes entre 16 y 25 años (nacida/o entre 1995 y 2004) y estudias y resides fuera de Araba/Álava tendrás un descuento del 50% si entregas en Recepción, antes del 31/Dic esta documentación: matrícula del curso 2019/20 y justificante de residencia fuera de Araba/Álava (puede ser certificado del colegio mayor/residencia, del ayuntamiento del lugar de residencia o copia del contrato de la vivienda utilizada).
- **Familia numerosa:** Aplicamos un descuento del 10% en la cuota anual a las personas abonadas con título de familia numerosa. Si es tu caso y aún no lo has solicitado, entrega en Recepción antes del 31/Dic una copia del título de familia numerosa actualizado, acompañada del original.

Tienes la lista de precios 2020 completa en fundacionestadio.com. Pasaremos el cobro de las cuotas anuales en la segunda quincena de enero. Para evitar devoluciones no deseadas, actualiza tus datos y asegúrate de que son correctos en Estadio online o Recepción (t 945 131 345 o recepcion@fundacionestadio.com, donde también puedes enviar la documentación escaneada para los descuentos). Si deseas causar baja en la Fundación comunícanoslo antes del 31/Dic.

Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo

Como todos los años, el Estadio permanecerá cerrado las tardes del 24 y 31 de diciembre desde las 14.30 h y los días 25 de diciembre y 1 de enero. Zorionak eta Urte Berri On!



Estas vacaciones escolares tienes plan en el Estadio



Tienes varios planes deportivos, según edades e intereses, para las próximas vacaciones escolares de invierno. Los días J26 y V27/Dic, L30 y M31/Dic y/o J2 y V3/Ene de 9 a 13.30 h Jolastokia ofrece un programa completo de actividades para niñas/os entre 3 y 8 años. Para edades entre 8 y 12 años, los mismos días pero en horario de 9.30 a 13.30 h se llevará a cabo el Campus Estadio en el polideportivo. En ambos casos el almuerzo saludable está incluido. Si te interesa alguno, puedes apuntarte hasta el V13/Dic en Estadio online, Recepción o llamando al 945 131 345.

Nuevas cumbres de montañismo

Tras las ascensiones a Petrechema (2.371 m) y Espigüete (2.451 m) en Palencia hemos guardado la mochila, las botas y los bastones. En 2020, si te apetece disfrutar de la nieve y hacer travesía con raquetas, tenemos dos salidas: al Valle de Tena el S25/Ene y al de Lescun el S28/Mar. Entre ambas, el S8/Feb jornada de iniciación al alpinismo en San Lorenzo para quienes quieran aprender técnica con nuestros guías y el S22/Feb esquí de fondo (iniciación) en la Sierra de Abodi. En primavera volverán las ascensiones para quienes quieren hacer sus pinitos en la montaña, en buena compañía y mejores guías. En el Macizo de Aralar el S23/May y la travesía entre Puerto de los Cotos y el Puerto de Navafria (Sierra de Guadarrama) el S20 y D21/Jun. Cerraremos el programa, con el Tour del Mont Blanc (Chamonix, Francia) una semana (del L6 al L16/Jul), tentador. Infórmate e insíbete hasta el miércoles anterior a la salida en Recepción, llamando al 945 131 345 o en Estadio online.



Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend

Con el otoño volvió Kirol wkend, el mejor plan para los fines de semana de invierno en el Estadio, en especial estas vacaciones. Si tienes entre 8 y 13 años, acércate al Polideportivo los fines de semana y festivos, de 17 a 19 h, y disfruta de juegos y deportes alternativos. Infórmate e insíbete en Recepción o llamando al 945 131 345 por 3€/sesión, 21 €/mes o 46€/temporada (5 meses, hasta el D29/Mar).



Ikasten laguntzeko zerbitzua



Gogoan izan! Zure ikasketak eta etxeko lanak egunean eramaten laguntzeko, ikasturtean zehar astelehenetik ostegunera 17:30etik 20:00etara ikasketa-gelan (gazteen eraikina, lehen solairua) zure esanetara daukazu Aitor: zalantzak argitzeko, ikasten laguntzeko, edo etxeko lanak egiten laguntzeko. Zure klasea edo entrenamendua baino lehen edo ondoren, edo gurasoen zain zauden bitartean, aprobetxatu ikasteko laguntza zerbitzua.

Cine club Estadio Zinekluba



Los lunes, entre el 20/Ene y el 10/Feb, a las 18 h en el Aula Estadio Aretoa, sesión de cine forum para disfrutar de las mejores películas de deporte y debatir sobre ellas desde los puntos de vista deportivo y del cine con las/os mejores ponentes. La cartelera de 2020: 'Yo, Tonya' de Craig Gillespie, 'El caso Fischer' de Edward Zwick, 'El mejor' de Barry Levinson y 'Everest' de Baltasar Kormákur.

CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Nueva temporada, nueva ilusión

El Arabatxo abrió su nueva temporada en el Aula Estadio Aretoa ante medio centenar de amas y aitas de las/os deportistas. El acto, dirigido por el cuerpo técnico del club, sirvió para transmitir los objetivos de la entidad, plasmados en un ideario, en el que destaca como pretensión fundamental: "formar personas por encima de los resultados deportivos". El acto contó con dos grandes novedades. Por un lado, se presentó al nuevo coreógrafo del club, Oier Lz. Luzuriaga, bailarín profesional formado en el Conservatorio Municipal de Danza José Uruñuela y con una dilatada experiencia en el baile clásico. Y por otro, disfrutamos de la exposición de Idoia Lz. Guereñu, psicóloga del deporte con amplia experiencia en deportistas de elite que se dedica a asesorar a las madres y padres de las/os deportistas del club. Abordó las diferentes etapas psicológicas y las circunstancias que aparecen en la vida de las/os gimnastas, y el pilar fundamental que suponen para su desarrollo el refuerzo, apoyo y actitud positiva de madres y padres. Todo fue ilustrado con el relato de varias/os deportistas del club que expusieron el beneficio de una buena preparación psicológica a la hora de afrontar la competición.

En el apartado deportivo, destacar que nuestro equipo femenino participa, por segundo año consecutivo, en la Liga Ibérica a la que acude con dos equipos y la expectativa de reeditar el subcampeonato del año pasado. La primera prueba se disputó a finales de noviembre en Villarreal con Andrea Martin, Ane Gonzalez, Itsaso Iñigo, Noa Argote, Amaia Larribe, Mara Alonso y Maider Lafuente en la división C, y Amara García, Leire Maza, Arianne Vadillo, Intza Pagaldai y Bianca Vázquez en la B. Cerraremos el año con la Gala Navideña de FA Gimnasia y con nuestra fiesta de Navidad.



@ClubArabatxo

Clubarabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

JUDIZMENDI IGERIKETA KLUBA

Espainiako Kopan, beste urte batez

2019/2020 denboraldia antolaketa doikuntza batzuekin hasi da Judizmendi Ikrentzat. Izan ere, joan egin da Uxue Franco, azken urteotako idazkari teknikoa, norabide profesional eta pertsonal berri bati ekin baitio. Uxue, zure falta sentituko dugu!

Joan den irailaren 4an, prestaketa fisikoa hasi genuen denboraldi berriari begira. Hilabetez, igerilariak lan gogorra egin zuten, ura eta lehorreko entrenamendua uztartuz, bai eta denboraldi-aurreko ohiko irteera ere: oraingoan, Somora.

Lehen hitzordu handia Bartzelonan izan zen, azaroko hirugarren asteburuan, Neguko Espainiako Txapelketa absolutuarekin. Uxue Alba, Maialen Azpitarte, Aaron Mulvey eta Xabier Nancloresekin joan ginen, eta emaitza itxaropentsuak lortu genituen. Aipatzekoak dira Xabierrek 100 eta 200 brazan lortutako Euskadiko marka berri onenak. Zorionak!

Hala ere, denboraldi honetako albisterik nabarmenena da gure gizon-entzako talde absolutua sailkatuta dagoela, beste urte batez, Madrilen jokatu den 2. mailako klubaren Espainiako Koparako. Zorionak haientzat ere! Fitxei dagokienez, zenbakiak ere badauzkagu: 85 eskola-ume, gehi igeriketa eskolatik sartu direnak: 73 federatu eta 20 master. Ongi etorri denok, eta zorte on!



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

Tres medallas en Cardiff (Gales)

El pasado 20/Jul disputamos en el CC Sansomendi la final del Trofeo Virgen Blanca y, en una interesante competición, Araba/Álava consiguió hacerse con el primer puesto. En la clasificación individual el pódium fue del Indarra: Víctor Pedroí, ganador del Trofeo con 130 kg en arrancada y 160 kg en dos tiempos, seguido de Beiman Palacios y del joven Álvaro Jiménez. También brillaron Guillermo Sabando, Roberto Rodríguez y Arkaitz Vuelta, que mejoraron sus plusmarcas personales.

El 14/Sep en Logroño competimos por el Trofeo San Mateo junto los halteros más destacados y unos cuantos medallistas nacionales. En la clasificación por equipos la selección alavesa se proclamó vencedora con 918 puntos, por delante de riojanos y navarros. En individual Álvaro Jiménez y David Henao ocuparon la primera y segunda posición con notorias actuaciones como las de sus compañeros Jordan Santos, José M.ª Albújar, Guillermo Sabando y Arkaitz Vuelta.

En octubre cinco deportistas del club se desplazaron a Cardiff (Gales) a disputar la Welsh Open Groups 2019 dentro del equipo de la Euskal Selektzioa de halterofilia. Y se dejaron ver en el pódium en diferentes categorías: en 55 kg medalla de oro a cargo de Koldo Galiano; en 81 kg bronce para Álvaro Jiménez y en categoría femenina de 64 kg Garoa Martínez luchó por el oro pero obtuvo una meritoria medalla de plata.

Y el pasado 9/Nov celebramos la final del Trofeo Ciudad de Vitoria-Gasteiz. Fue para el levantador del club Víctor Pedroí que, en una excelente actuación, totalizó 290 kg de total olímpico con unos parciales de 130 kg en arrancada y 160 kg en dos tiempos. El segundo puesto fue para Garoa Martínez, que mejoró sus registros personales de arrancada con 83 kg y total olímpico de 185 kg en la categoría de 64 kg de peso corporal, y el tercero para el junior Mikel Larra.



Club Indarra Vital

TENNIS EDUCATION GROUP

Buen reinicio tras las vacaciones

La escuela de TEG (Tennis Education Group) ha empezado la temporada con la ilusión de seguir ofreciendo un servicio de tenis completo, tanto para menores como para adultos. Hemos estructurado las clases entre 4 y 6 alumnas/os por pista para intentar que desarrollen mejor sus capacidades y aprovechen sus horas en pista. Durante los pasados meses de julio y septiembre organizamos nuestros primeros cursos intensivos de verano, en los que pudimos atender a niñas/os de entre 6 y 9 años y, por las tardes, a alumnas/os de competición. Para este curso contamos con la incorporación de un nuevo técnico, Juan Carlos Moro, profesor nacional de tenis (la titulación más alta de la RFET), que cuenta con una amplia experiencia y que nos va a ser muy útil para la continua mejora de nuestra metodología. Además de las clases en pista, las/os alumnas/os disfrutaron las tardes de S y D con partidos amistosos para coger experiencia de cara al año que viene, en el que competirán en distintos torneos y campeonatos en Araba/Álava y alrededores. De hecho, hemos incorporado a nuestros equipos a la competición VNRC (Campeonato Vasco Navarro Riojano Cantabro) donde ya tenemos equipos compitiendo en categorías alevín, infantil y absoluto mixto.



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



tegvitoria



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Temporada ilusionante

La escuela del Zidorra PT ha crecido hasta superar las/os 40 alumnas/os de distintas edades, que competirán en las diferentes categorías y especialidades de pelota vasca, recuperando, esperamos que por muchos años, la modalidad de pelota mano.

El pasado 9/Nov arrancó el campeonato escolar al que estamos inscritos en todas las especialidades. Esperamos que las/os chavalas/es disfruten y sean competitivas/os. Ánimo y buena suerte.

Los días 21 y 22/Dic celebraremos en Elburgo un festival de pelota, con pelotaris de otras provincias, en las especialidades de paleta cuero cadete y paleta goma infantil. Confiamos que la fiesta sea un éxito.

Además, este año contamos con el regreso a la competición de los pelotaris Monreal, Casado, Zearra y Legorburu, que competirán para el Zidorra PT en el provincial de mano parejas trinkete.



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

“A veces los sueños se hacen realidad”

Ander GUEVARA

futbolista de la Real Sociedad

Ander Guevarak bere ametsa bete du aurten. Martxoaren 15ean, ostiralean, 20.000 lagunen aurrean Donostiako Anoeta estadioko zelaira egin zuen salto, Lehen Mailan debuta egiteko prest. 1997an Gasteizen jaioa, futbolari txikiak amets egitera animatzen ditu, baina batez ere jolasean ondo pasatzera.



Ander Guevara ha cumplido su sueño este 2019. El viernes 15 de marzo, ante 20.000 personas, saltó al césped del estadio de Anoeta en Donostia/San Sebastián dispuesto a debutar en Primera División. Aunque su equipo no ganó (empató a uno con el Levante), las crónicas periodísticas dicen que hizo una primera parte “fantástica en la que se hartó de robar balones como el que dio origen al 1-0 y se atrevió a jugarlos casi todos hacia arriba, lo que demuestra mucho carácter”. También se pudo leer que “parecía un veterano”, e incluso alguno se atrevió a calificarle de “comandante Guevara”. Nacido en Vitoria-Gasteiz en 1997, anima a las y los pequeños futbolistas a soñar pero, sobre todo, a divertirse jugando.

¿Cómo fueron tus inicios en el fútbol?

Empecé muy joven jugando en la Escuela de Fútbol del Alavés. Pero cuando tenía 15 años vino la Real Sociedad y mostró interés por mí. Nos contó la idea que tenía, su proyecto y a nosotros nos convenció totalmente, desde el principio. Así que hice las maletas para irme, y hasta el día de hoy.

¿En qué momento te diste cuenta de que esto iba en serio?

Desde muy pequeño yo tenía la ilusión de intentar hacer algo en el fútbol. Cuando entras en el Alavés ya te empiezas a dar cuenta, pero con el cambio a la Real Sociedad eres consciente de que va bastante más en serio. Nunca sabes, pero cuando me marché a Donosti siendo tan joven y dejando a todo el mundo aquí en Vitoria empiezo a pensar que puede salir.



¿Cómo viviste esa marcha a Donostia/San Sebastián tan joven? ¿Y tu familia?

No es fácil, porque no dejas de ser un niño. Supone salir de tu zona de confort muy pronto, pero lo vivimos bastante bien. Está muy cerca, y los aïtas pueden venir a verme todos los fines de semana, y yo cuando saco algún día libre puedo venir. Pero fue duro porque te cambia totalmente la rutina. Estábamos muy acostumbrados a estar todos en casa, a cuidarnos unos a otros, y aunque tengo dos hermanos mayores, fui el primero en echar a volar.

¿Cómo fue tu debut en Primera División? ¿Un sueño hecho realidad?

Fue un día muy especial. Llevaba mucho tiempo esperándolo y, aunque no ganamos, para mí fue una noche inolvidable. Jugábamos en casa contra el Levante, hicimos un partido bastante bueno y, para ser mi primer partido, creo que estuve a la altura de lo que es la primera división. Un sueño hecho realidad, sin duda.

¿Compaginas el fútbol con los estudios?

Sí, estudio derecho en la UPV/EHU. Hasta ahora he podido compaginarlo bastante bien. Me quedan tres asignaturas de tercero y hacer el último curso. Después tengo intención de sacarme el master para poder ejercer. No será a corto plazo, pero quiero tenerlo para cuando se acabe el fútbol.

¿Es tu plan B para cuando te retires? La carrera de los futbolistas es corta comparada con el resto de carreras profesionales...

Sí, está claro que ahora mismo mi vida se centra en el fútbol. En cierto modo utilizo el estudio, además de para formarme, como método para desconectar, salir un poco de la burbuja que es el fútbol y tener la cabeza en otra cosa.

¿Cómo es tu rutina de trabajo una semana normal?

Salvo que los partidos estén muy próximos, solemos tener un día de descanso,

a principios de semana. Y después entrenamos en Zubietta todos los días, normalmente por la mañana, hasta el día de partido. Comemos allí juntos y por las tardes tengo clase prácticamente todos los días.

¿Qué retos deportivos tienes en mente?

Sobre todo, poder vivir de esto todo el tiempo posible. Es un privilegio, me siento muy afortunado de poder vivir bien haciendo lo que me gusta. Quiero alargarlo todo lo posible y al primer nivel si se puede.

¿Qué les dirías a las niñas y niños que juegan al fútbol en Vitoria-Gasteiz y sueñan con llegar a ser profesionales?

Lo primero que se diviertan, porque puedes ser muy buena/o, pero hay un montón de factores externos que no controlas. Y, sobre todo, que no dejen de intentarlo y de soñar. Yo también veía que era casi un sueño inalcanzable. Pero a veces los sueños se hacen realidad.

¿Crees que el fútbol femenino tiene un papel destacado en el desarrollo del deporte femenino en general?

Creo que sí. No es fácil para ellas y es un reto porque el fútbol masculino tiene muchos focos. Pero están trabajando muy bien, cada vez están mejor preparadas y el fútbol que practican así lo refleja. Hay equipos con un nivel altísimo, y la influencia que tienen y la masa social también está creciendo mucho. En nuestro club se ve que cada fin de semana va más gente a ver los partidos y está más implicada.

¿Y el fútbol y las/os futbolistas en el desarrollo de un mundo mejor?

Sí porque estamos totalmente expuestos. La gente te reconoce por la calle, las niñas y los niños que, como nosotros, tienen esa ilusión se fijan cada vez así que está en nuestra mano intentar ser un espejo para ellas/os. Tenemos que actuar conforme a alguien que está tan expuesto. Con cabeza e intentando ser ejemplo y referente podemos ayudar a mucha gente.

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

Cuando era pequeño, en el campo de fútbol. Ahora, en el gimnasio.



Puedes ver la entrevista a Ander en fundacionestadio.com



perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
Armentia
- **Playa o montaña:**
Playa
- **Un libro:**
'La Trilogía de la Ciudad Blanca', de Eva García Sáenz de Urturi
- **Una película:**
'Braveheart', de Mel Gibson
- **Un/a deportista al que admiras:**
Manu García
- **Un deporte como espectador:**
Baloncesto
- **Tu mayor virtud:**
La constancia
- **Redes sociales:**
@Guevara_Ander anderguevara
- **Playlist:**
Chill

LA VIDA DESPUÉS DEL DEPORTE: CÓMO REINVENTARSE

El deporte se inicia como ocio y se transforma en una pasión, con objetivos y deseos de ser la o el mejor. En ese momento se convierte en una forma de vida. Todo gira en torno a unas rutinas, unos hábitos y un día a día. La vida está estructurada por competiciones, concentraciones y entrenamientos.

Para llegar al alto nivel se ha necesitado una inversión y dedicación de 10.000 horas o 10 años de práctica. Esto va a suceder en una etapa vital donde la persona se encuentra entre los 16 y los 26 años, que es cuando la población general busca su vocación e invierte en la profesión futura. Así que tendremos deportistas que, a los 30 o 35 años, cuando las/os demás empiezan a encontrar su lugar en la vida y a tener un cierto reconocimiento laboral o profesional, deciden o deciden por ellos que hay que retirarse.

Llega el día en el que hay que tomar una decisión con miedo, incertidumbre, ilusión, oportunidad, tristeza, vacío, angustia y mil emociones más asociadas a ese momento. La o el deportista decide retirarse, afrontar el cambio, crear nuevas rutinas, nuevas relaciones, reconstruir su vida, que es tanto como reinventarse. Iniciar de nuevo su camino hacia la búsqueda de su lugar, lo que requiere presumiblemente una inversión de unos 10 años más para sentirse competente e identificada/o en su nueva faceta.

Los motivos de la retirada van a jugar un papel primordial. Las lesiones, la falta de compatibilidad con los estudios o el mundo laboral, el bajo rendimiento, la falta de motivación o de placer son algunos de los motivos más comunes. Y pueden derivar en factores que faciliten o dificulten la adaptación. Una retirada voluntaria es mejor que una involuntaria. Una planificada es mejor que una no planificada. De la misma forma, una identidad basada solo en el aspecto deportivo (unidimensional), donde la o el deportista se identifica solo con su vida deportiva, plantea situaciones de alta dependencia que pueden complicar la adaptación a la vida fuera del él.

Hay que reinventarse sin dejar de ser aquello que ya se es, transformando lo que se ha aprendido, lo que se lleva en la mochila para crear un nuevo camino.

Kirol bizitzaren ondorengo aldiari aurre egiteko tresnarik onenetakoa da kirol ibilbidearen amaiera prozesuaren ikuspegitik prestatzea, zer nahi den, zer behar den eta nola prestatuko den kontuan hartuta. Aldaketa handia onartu behar da: lehengo kirol nia galduko dela, horrek dakarren guztiarekin. Prozesuaren, hazkunde pertsonalaren eta esanahi berrien ikuspegitik berrasmatu eta eraldatu behar da. Eta, zergatik ez? Hori kirolaren barruan ere egin daiteke.

En ocasiones, cuando se ha tenido una vida deportiva mediática la promesa de un puesto de trabajo o de ayudas una vez se finalice la carrera se presenta como un futuro fácil y lleno de oportunidades que, en muchas ocasiones, desaparecen en el momento que esa relevancia mediática pierde valor de mercado.

Desde mi punto de vista, uno de los grandes errores que se puede cometer en este momento es evitar la planificación o la preparación del final de la carrera, porque aleja de una de las claves para la adaptación a la vida después del deporte: cambiar la perspectiva orientada al problema hacia una perspectiva orientada al proceso. Ser capaces de transformar la visión

de la retirada desde la situación en la que se encuentran, al inicio de un proceso de transición que cada deportista vivirá y afrontará según su percepción y acompañada/o por el apoyo de la familia, las amistades y, como no, del entorno deportivo.

En este viaje de adaptación, que suele durar dos años, es interesante considerar la retirada como un proceso transitorio en el que las instituciones deportivas faciliten un acompañamiento profesional, para poder vivir esta transición de la inestabilidad al equilibrio, y para tener puntos de apoyo en los momentos de crisis que puedan venir y se pueda reducir su duración e intensidad.

Es por todo esto que preparar el final de carrera deportiva desde la perspectiva del proceso, qué se quiere, qué se necesita y cómo se va a preparar, se convierte en una de las mejores herramientas posibles para afrontar la vida después del deporte.

Finalmente, hay que aceptar que el gran cambio, la pérdida del antiguo yo deportivo con todo lo que lleva aparejado, sucederá. Que hay que reinventarse y transformarse desde la perspectiva del proceso, del crecimiento personal y de nuevos significados. ¿Y, por qué no? Esto se puede hacer dentro del deporte.



Susana Regüela, psicóloga
CAR Sant Cugat

¿Te interesa este tema? Te recomendamos asistir a la charla coloquio 'La vida después del deporte' el J12/Dic a las 18.30 h, con Susana Regüela, Martín Fiz y Ana Amelia Menéndez en el Aula Estadio Aretoa, que después podrás ver (íntegra o resumen) en fundacionestadio.com.



Cine

'Fight Girl'

de Johan Timmers

Johan Timmers presenta 'Fight girl', una película que narra la historia de una adolescente enfadada con la vida que canaliza sus frustraciones en el kick-boxing. Con apenas 12 años y un carácter volcánico, Bodil grita, rompe platos, arroja teléfonos por las ventanas o se sube a la viga más alta del gimnasio de la escuela sin razón aparente. Su situación familiar, con sus padres recién separados y discutiendo sin parar, aviva ese fuego interior. Todo cambia cuando se hace amiga de Joy, que va a clases de kickboxing en un club local. Allí se enamora de este deporte que le ofrece una salida para sus frustraciones, y el entrenamiento diario se convierte en una prioridad para ella. La película muestra el inicio de la adolescencia y cómo el deporte le ayuda a transformar la ira y buscar su equilibrio interno.



'The Champion'

de Leonardo D'Agostini

La película con la que ha debutado Leonardo D'Agostini es una historia sobre la amistad ambientada en el mundo de los futbolistas profesionales millonarios en Italia. El protagonista es Christian Ferro, un delantero lleno de talento pero muy joven, que juega en la Roma. Nacido en un área periférica de la ciudad, es rebelde y no dedica mucho tiempo a las reglas. Tras varios desvaríos, el presidente del equipo se ve obligado a buscar una solución para meterle en cintura y contrata un mentor para él, alguien que no sabe nada de fútbol ni de sus grandes negocios, y que ni siquiera ha oído hablar del joven campeón idolatrado por los aficionados.



Series

'Terrain favorable'

de la Société Générale

La serie versa sobre los valores del rugby, el espíritu de equipo y la solidaridad. A través de cinco videos de aproximadamente diez minutos cada uno, se cuenta la historia de un club de rugby, el SPRC (Saint-Père Rugby Club). Fundado en 2007, diez años después los 2.000 habitantes de este pequeño pueblo amaban este deporte y había ya 200 licencias. Para que el club siga creciendo se recurre a tres personajes icónicos: Sylvain Marconnet, ex internacional francés, Jonny Wilkinson, ex internacional inglés, y Thierry Dusautoir, antiguo capitán de la selección francesa.



Documentales

'Against the Tides'

de Stefan Stuckert

Traducido como 'Contra las mareas', el documental sigue a la nadadora Beth French en su desafío por conquistar Oceans Seven, los siete canales marítimos más peligrosos del mundo. Para nadadores extremos, es la prueba definitiva, el equivalente a las siete cumbres en alpinismo. Motivada por dar ejemplo a su hijo autista y por su batalla contra el síndrome de fatiga crónica que sufre, Beth tardó cinco años en prepararse para este desafío. Una vez en el agua, se enfrenta a medusas, tiburones, hipotermia, clima salvaje y fatiga. Cada inmersión puede durar hasta 20 horas, pero ella se siente libre en ese elemento. Su director obtuvo el premio BAFTA.



'Little Miss Sumo'

Matthew Kayk egina

Little Miss Sumo filma, sumoan izandako tradizio sexistak amaiaraztearen aldeko adierazpen bat da, besterik ez. Hiyori Kon, hogei urtekoa, kirol horretan izen bat hartzen saiatzen da. Itxuraz, sumoa kirol sinplea da: bi lehiakide elkarren aurka aritzen dira, eraztun biribil batean. Eraztunetik kanpo bultzatua denak edo oinazpia ez den gorputzeko edozein atalekin lurra ukitzen duenak galdu egiten du. Hala ere, izugarrizko indarra, malgutasuna eta kontrola eskatzen ditu. Beste alde batetik, kirol horrek 1.500 urteko tradizioa du, eta gizonezkoek 30 urte bete arte lehiatzeko aukera ematen die, baina emakumeek 21 urte arte bakarrik, oinarriak gabeko baieztapen batean oinarrituta: emakume borrokalariak 20 urterekin iristen dutela gaitasun fisiko gorena. Hori da Hiyorik aldatu nahi duena.

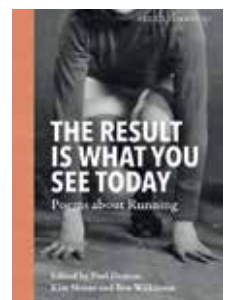


Literatura

'The result is what you see today: poems about running'

de Ben Wilkinson, Kim Moore y Paul Deaton

Editada por la/os poetas y también corredora/es Ben Wilkinson, Kim Moore y Paul Deaton, 'The result is what you see today: poems about running' vincula poesía y running a través de infinidad de rutas y se aventura en el cómo, por qué y dónde de este acto humano atemporal.



TU PLAN

B
BASKE
PENSIO
NES

E.P.S.V. INDIVIDUAL

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

PRÉSTAMO AL 0% PARA AHORRAR EN BASKEPENSIONES

kutxabank

PRÉSTAMO AL 0%

Comisión de apertura y cancelación 0%.

Importe mínimo a financiar 2.400€.

Ejemplo para un préstamo de 3.000€ a 12 meses, cuota mensual 250€.

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

Importe total adeudado 3.000 €.

Para aportaciones a los planes

Baskepensiones 15,

Baskepensiones 30,

Baskepensiones 60 y

Baskepensiones Bolsa

Global de Baskepensiones

EPSV Individual.

Campaña en vigor hasta

31/12/2019.