

ESTADIO

ENTREVISTA

Saverio Piccioni
director del
Kursaal Village

*“En torno al
trampolín se
crean vínculos
para toda la vida”*

**Sesiones
seltas,
un gimnasio que
se adapta a ti**



Programa de actividades
2019/20
Jardueren egitaraua



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, Gaztedi RT, Pablo Cuñado, Uxue Franco, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga, Juan/Quintas Fotógrafos e Ibon Snz. Olazagoitia/Gaztedi RT

Edita:

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

Participa en:



Miembro de:



Imprime:



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

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspic!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

#95/2019

NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundación Vital Fundazioa

¿Deporte femenino? Sí, quiero



08 zap

Carrera de Empresas; Gaztedi RT, un formato de éxito, en división de honor; Ellas ganan; A nadie le amarga un dulce; Robota, nire idoloa; Por un fútbol mixto; La relajación en la educación



10 aurrera! / ¡en movimiento!

Sesiones sueltas, un gimnasio que se adapta a ti



12 elkarrizketa / entrevista

Saverio Piccioni, director del Kursaal Village



16 on egina! / ¡bien hecho!

Jeddah Running Community (JRC), cuando correr es un acto revolucionario



18 estadioko jendea / gente del estadio

Alex, Amaia, Garazi y Javi, es imposible encontrar un gimnasio que te ofrezca algo mejor



20 info estadio

Hostelería de temporada; 60. Urtebetetze zoriotsua, Estadio!; Cerrados el último viernes de septiembre; Si estudias fuera, te interesa; Cada cual a su vestuario; Ayúdanos a mantener el orden; Sin toalla, no entrenas; Fin plazo Concurso foto digital y móvil; Alta de niñas y niños de 3 años; Simulacros de evacuación; Nuevo régimen disciplinario; Nueva escuela de rugby



24 estadioko kirolaria / deportista estadio

Ana Santiso, karateka



26 aula estadio aretoa

Patricia Martínez Lope, deporte para bien

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



1959-2019

Kirola, onerako

Aspalditik da kirola gizarte integrazio eta kohesiorako tresna bat, eremu guztietan: dela taldean, dela herrian, dela herri eta kultura guztien elkartasunaren oinarritzat. Eta, mundu globalizatu honetan, gero eta polarizatua dagoela ematen duelarik, kirolaren garrantzia ere handiagoa da giza balioak sustatzeko (beste gizakiak eta arauak errespetatzea, lanaren etika, talde lana, tolerantzia, aniztasuna, komunitate sentimendua...) eta enpatia transmititu eta ikasteko.

Izan ere, Garapen Sostengagarriko Agenda 2030 delakoak (Nazio Batuen Erakundeak jendearen, planetaren eta oparotasunaren alde egindako ekintza plana) aitortzen du kirola garapen sostengagarriko faktore garrantzitsua dela. Aitortzen du, gainera, kirolak gero eta ekarpen handiagoa egiten diela garapenari eta bakeari, tolerantzia eta jendearen arteko errespetua sustatzen dituelako, berdin diolarik pertsona bakoitzaren gizarte eta ekonomia egoera, arraza, sexua edo adina. Gainera, aitortzen du kirolak ekarpena egiten duela emakumeak, gazteak, pertsonak eta komunitateak ahalduzko, bai eta osasuna, hezkuntza eta gizarteratzea hobetzeko ere.

Kirol askotarikoa, irekia, inklusiboa eta eskuragarria, aisia aktiboaren parte garrantzitsutzat, eta harreman pertsonalen, hezkuntzaren, osasunaren eta gizarte aldaketaren iturritzat. Horiek dira Estadio Fundazioak duela 60 urte hasita dituen balioak, eta horixe da sentipena denboraldi berriko goiburuan: «Kirola, onerako». ESTADIOren zenbaki honetan aurkituko duzue denboraldi berriko jardueren programa.

Aipatzekoa dugu, programa horretan eta zenbaki honetan, saio solteen gure eskaintza: aukera malgua, kartara egina, egunero jardura askoren arteik bat aukeratzeko bidea ematen dizuna, taldean jardura horretan aritzeko. Alex, Amaia, Garazi eta Javi ohikoak ditugu saio solte horietan, eta beren esperientzia kontatu digute.

Zenbaki honetan dakargu, gainera, «**Emakumezkoen kirola? Bai, nahi dut**» programaren erreportaje bat. Programa horrekin, Vital Fundazioaren asmoa da kirolean nesken eta mutilen arteko berdintasunaren alde laguntzea, eta Araban emakume kirolarien oinarri bat sortzea. Urteak daramatza helburu horiek lortzen saiatzen, zailtasunez eta arriskuz, Jeddah Running Community elkarteak, Saudi Arabian; han ere, emakumeek kirolean parte hartzea aldarrikatzen dute.

Horren osagarri, elkarrizketa bana egin diegu Ana Santiso gure karatekari eta Kursaal Village bainuetxearen arduradunari; Erromako Ostia auzoan kokatutako bainuetxe horretan dago, II Trampolino, duela 60 urte baino gehiago gure trampolin ikonikoa inspiratu zuena. Gainera, dagoeneko ohitura dugunez, Estadioko kirolaren eta klubaren albisteak eta kultura albisteak dakartzagu, konbinatuta.

Azkenik, «Estadio aretoa» atalean, Estadio aretoaren 2019/2020 denboraldia irekitzeko hitzaldi-solasaldiaren aurrerapena aurkezten dizuegu. Hitzaldi-solasaldia urriaren 3an izango da, gai hau hartuta: kirolak zer potentzial duen, Garapen Sostengagarriaren Helburuak (GSH) lortze aldera.

Kirola onerako da, mugi zaitez. Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti
Estadio Fundazioko presidentea

Deporte para bien

Desde el comienzo de los tiempos el deporte es una herramienta de integración y cohesión social a todos los niveles, tanto grupal, como local como base de unión de todos los pueblos y culturas. Y, en un mundo globalizado, que parece estar cada vez más polarizado, su importancia para el fomento de valores humanos (respeto a las reglas y a las/os demás, ética del trabajo, trabajo en equipo, tolerancia, diversidad, sentimiento de comunidad...) y para la transmisión y aprendizaje de la empatía es también mayor.

No en vano, la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (plan de acción de Naciones Unidas para la gente, el planeta y la prosperidad) reconoce el deporte como un importante facilitador del desarrollo sostenible. Le reconoce, además, una creciente contribución al desarrollo y la paz por su promoción de la tolerancia y el respeto entre la gente, independientemente de su socioeconomía, raza, sexo o edad, y su contribución al empoderamiento de las mujeres y las/os jóvenes, las personas y las comunidades, así como a la salud, la educación y la inclusión social.



Un deporte diverso, abierto, inclusivo y asequible como parte importante del ocio activo y fuente de relaciones personales, educación, salud, diversión y cambio social. Estos son los valores de la Fundación Estadio desde hace 60 años y el sentir del lema de la nueva temporada: Deporte para bien, cuyo programa de actividades incluimos en este ESTADIO.

Destacamos en el programa y en este número nuestra oferta de sesiones sueltas, una opción flexible y a la carta que, a diario, te permite elegir una actividad entre muchas para practicar en

grupo y en las que Álex, Amaia, Garazi y Javi son habituales y cuentan su experiencia.

El número incluye además un reportaje del programa '**¿Deporte femenino? Si quiero**' con el que desde la Fundación Vital pretendemos contribuir a la igualdad entre chicas y chicos en el deporte al mismo tiempo que se crea una base de mujeres deportistas en Álava. Objetivos que con tanta dificultad y riesgo lleva años tratando de conseguir la Jeddah Running Community en un país como Arabia Saudí donde las mujeres reivindican participar en el deporte.

Lo completamos con sendas entrevistas a nuestra karateka Ana Santiso y al responsable del Kursaal Village, en el balneario de Ostia en Roma, donde se encuentra 'II trampolino', inspiración hace más de 60 años de nuestro icónico trampolín; y los ya habituales combinados de noticias del deporte y de los clubes del Estadio y de la cultura.

Y, por último, en la sección Aula Estadio presentamos un anticipo de la charla coloquio de apertura del Aula Estadio 2019/20 del próximo 3/Oct sobre el potencial del deporte para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

El deporte es para bien, muévete. Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti
presidente de la Fundación Estadio

¿DEPORTE FEMENINO? SÍ, QUIERO

En los últimos años los medios de comunicación se han empezado a hacer eco, cada vez con más frecuencia, del éxito del deporte femenino en nuestro país. Quizá los Juegos Olímpicos de Londres fueron el punto de inflexión. En aquella cita olímpica el medallero español se cerró con dieciocho metales, doce de ellos a cargo de la representación femenina, tanto en modalidades individuales como de equipo. Se llegó a hablar de la revolución de las chicas, y es que nunca antes habían superado a los chicos. Estos buenos resultados han continuado con el paso del tiempo, pero no es suficiente, y es necesario un apoyo decidido desde la base del deporte. Por esta razón, la Fundación Vital puso en marcha a comienzos de 2018 un novedoso y ambicioso proyecto con el que se pretende empoderar a las chicas en el ámbito deportivo, contribuir a la igualdad entre chicos y chicas y crear una base de mujeres en lo que a la práctica de deporte se refiere. Bajo el nombre ¿Deporte femenino? Sí, quiero, se trata de una iniciativa que tendrá una duración de cinco años y que ya ha empezado a darle la vuelta a la situación inicial.

Abandono del deporte en la adolescencia

Antes de poner en marcha este programa, la Fundación Vital realizó un extenso estudio sobre el deporte femenino en la edad escolar que proporcionó unas conclusiones muy reveladoras. Inicialmente se detectó que la participación de las niñas en el deporte en Araba/Álava era escasa y se limitaba a modalidades muy específicas como la natación, la gimnasia rítmica o el baile. En los mayoritarios, fútbol y baloncesto, la situación difería. En baloncesto, por ejemplo, se pudo comprobar que existía una participación reseñable de chicas, si bien cuando llegaban a categorías juvenil y senior terminaban abandonando debido a la falta de proyección de futuro.

Además, existía un grave problema a nivel formativo, y es que había pocas entrenadoras que podían acceder a una titulación reglada. En lo que se refería al fútbol, se vio que surgían muy pocos equipos de chicas en las categorías inferiores, lo que provocaba que en las superiores no hubiera proyección. Como sucedía en el baloncesto, existía un déficit de formación de entrenadoras, lo que afectaba directamente al fútbol en general. Y 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.

Esta situación se debía a que las entidades educativas no ofertaban directamente la práctica de deporte femenino, simplemente ofertaban diferentes actividades extraescolares abiertas a todo el público. Además, se detectó que la sociedad actual 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.





Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

'Bai, nahi dut' Emakumezkoen Kirola Araban 2018-2022 Programak bost urteko indarraldia izango du eta lau proiektutan banatuta dago. Proiektu horiek Araban bizi diren edo kirola bertan egiten duten **9 eta 16 urte bitarteko neskontzat** dira. Eskola kirola, kaleko ekintzak, gizarte kontzientziatzea eta pres-takuntza arloetan dihardu.

Cuatro ámbitos de actuación

Imitando el modelo de los países nórdicos, donde han conseguido igualar la situación y la práctica del fútbol masculino y femenino en todos los niveles, y lograr que las mujeres sean partícipes en todos los estamentos de los clubes deportivos, se han diseñado cuatro ámbitos de actuación: deporte escolar, acciones de calle, concienciación social y formación.

1 Deporte escolar

En el ámbito del deporte escolar el objetivo es fomentar la práctica y el interés de las chicas alavesas en las diversas modalidades deportivas para poder, además, crear equipos. Para ello, jugadoras y deportistas alavesas han impartido diversas masterclass en colegios tanto de Vitoria-Gasteiz como del resto del Territorio Histórico durante los dos últimos cursos escolares. Ha habido sesiones sobre fútbol, voleibol, rugby, waterpolo y atletismo con un gran éxito de participación.

Asimismo, se han organizado campus específicos durante los dos últimos veranos, dirigidos por mujeres deportistas cualificadas en los que se han trabajado todos los aspectos relacionados con cada modalidad: reglamento, técnicas defensivas y ofensivas, ejercicios de tecnificación y coordinación y juegos de cooperación, todo ello combinado con actividades lúdicas. En 2018 solo hubo campus de fútbol, pero este año se han desarrollado -además del de fútbol- campus de rugby y balonmano.



2 Acciones de calle

Puesto que uno de los objetivos es visibilizar socialmente la práctica deportiva de las chicas, las actividades a pie de calle están siendo fundamentales en esta iniciativa. Desde su puesta en marcha han tenido lugar un gran número de torneos en diferentes zonas de la ciudad. De fútbol, baloncesto, bádminton, pelota, rugby, tenis, voleibol o pelota vasca con más de setecientas chicas participantes.



3 Concienciación social

Sacar el deporte femenino a la calle es importante, pero también lo son las acciones de concienciación en la vía pública y la difusión de vídeos promocionales en los que se visualice el empoderamiento de la mujer en el mundo del deporte. En esta línea se celebrará este próximo otoño una jornada sobre mujer y deporte de montaña que aunarà el formato de congreso con actividades lúdico-deportivas en la ciudad.



Compartimos la igualdad en el deporte
Kirolean ere berdintasunaren alde

4 Formación

A lo largo de este año y medio se han desarrollado diferentes actividades formativas dirigidas a todas aquellas mujeres que quieren dedicarse al mundo del deporte como algo más que un hobby. En este sentido, ha habido cursos de arbitraje de fútbol en colaboración con el Comité de árbitros de Araba/Álava, y se han concedido becas para participar en cursos oficiales de entrenadora de fútbol. Además, de cara a este curso que ahora comienza se pretende poner en marcha becas y nuevas opciones para que las chicas formen parte de la estructura técnica de más equipos de fútbol y baloncesto.



Más información: www.siquiero.eus y www.bainahidut.eus

Objetivos

- Imitar el modelo de deporte de los países nórdicos que han conseguido igualar la situación y la práctica del fútbol masculino y la del fútbol femenino en todos los niveles.
- Hacer a las mujeres participe en todos los estamentos de los clubes (no solo jugadoras, en directivas, entrenadoras, preparadoras físicas...). Este cambio supondría la integración completa del perfil femenino en el deporte, permitiendo la igualdad.
- Misión: dar una vuelta de 180° al fútbol y al baloncesto alavés, empoderar a las chicas en el ámbito deportivo, contribuir en la igualdad entre chicos y chicas en el deporte y crear un tejido de femenino en lo que a la práctica de deporte se refiere.



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

EL DEPORTE FEMENINO EN CIFRAS

TORNEOS

2018

4 torneos con 7 modalidades deportivas: fútbol, baloncesto, badminton, pelota, rugby, tenis y voleibol.

Participación total en los campus de verano:
515 participantes

2019

1 torneo de fútbol, baloncesto, balonmano y pelota vasca.
250 participantes

Participación total en torneo:
720 chicas



MASTERCLASS

Curso 2017-2018

Masterclass de fútbol femenino:
6 colegios, 9 masterclass impartidas y 650 niñas y niños participantes de entre 8 y 16 años.

Curso 2018-2019

Masterclass de deportes femeninos minoritarios: voleibol, rugby, waterpolo y atletismo: 14 colegios, 63 masterclass impartidas y 1.850 niñas y niños participantes de entre 8 y 17 años.

Participación total en Masterclass:
2.500 alumnas y alumnos

CAMPUS

Fútbol

2018 - junio-julio en Agurain
100 niñas de entre 8 y 16 años
2019 - julio en Agurain
100 niñas de entre 8 y 15 años

Rugby

2019 - primera semana de julio
22 chicas de entre 10 y 16 años

Balonmano

2019 - primera semana de julio
35 chicas de entre 10 y 16 años



Participación total en los campus de verano:

257 chicas

FORMACIÓN

Curso 2017-2018

Curso de árbitra de fútbol:
10 chicas participantes



Curso 2018-2019

Becas para cursos de entrenadora de fútbol:
2 chicas participantes





Gaztedi RT, un formato de éxito, en división de honor

Tras una agónica fase de ascenso para poder subir a División de Honor B, el equipo senior masculino Esconsu-Gaztedi RT lograba tan ansiado premio. Que el Gaztedi RT juegue en Nacional no es nada nuevo, tanto en categoría femenina como en masculina. Pero tras unos años de ausencia y muchas fases de ascenso jugadas, se necesitaba ese empujón para poder materializar todo el

esfuerzo que un club tan arraigado en la sociedad vitoriana como es el rojinegro lleva años realizando. Y es que este ha sido el triunfo del trabajo de todo un club dedicado a la formación de personas en unos valores deportivos y sociales que son seña de identidad de este deporte, el rugby, y de este club.



Ellas ganan



329 goles en treinta partidos. Son los números que han llevado a uno de los equipos de fútbol femenino más jóvenes del FC Barcelona a arrasar en una liga eminentemente masculina. Y es que el club catalán, con el objetivo de hacer que los niños se acostumbren a ver jugar a las chicas a su nivel, así como de mostrar a las chicas que no hay razón para que no puedan jugar contra ellos, inscribió por primera vez la pasada temporada a sus equipos femeninos de 12 y 14 años en ligas mixtas. La experiencia ha resultado un absoluto éxito, tal es así que esta nueva temporada se ampliará también a las jugadoras más pequeñas. "Si das las mismas condiciones de excelencia a mujeres y hombres, no es una sorpresa, mejoran", aseguró a New York Times María Teixidor, responsable de equipos femeninos del club.

A nadie le amarga un dulce

Durante el inicio del verano, el torneo Roland Garros y el campeonato del mundo de fútbol femenino sumergieron a Francia en un ambiente único que los pasteleros parisinos no quisieron dejar pasar. Pierre Hermé ideó un original pastel con forma de pelota de tenis y con sabor a limón, una creación amarga y dulce "como un golpe a la propia pelota", en palabras de su creador. Por su parte, Hugues Poucet elaboró un apetitoso gran balón de chocolate con los colores del equipo nacional con el fin de apoyar a la tricolor. Una pena que ambos dulces fueran de edición limitada y sólo se pudiesen degustar durante la celebración de ambas competiciones. Habrá que esperar al próximo año para descubrir si vuelven a las pastelerías de la capital del Sena, donde ya está funcionando la forma más atlética de repartir pastelería a domicilio: Baba au run, corriendo.



Robota, nire idoloa

Robotak gure bizitzako parte bihurtu direla errealitate agerikoa da; baina etorkizunean kirolean ere lider ere izango al dira? Sidney, adibidez, aurten jada robot autonomoetarako munduko kopa berritzailea jokatu da, Robocup delakoa (hurrengo Robocup Bordelen izango da, 2020an). Puntuak lortzeko eraginkortasuna ziurtatuta dago, ezbairik gabe. Badirudi, behintzat, CUE3-k (Toyotako ingeniariak sortutako robot saskibaloilaria) hori frogatu duela; izan ere, hurrenez hurreneko 2020 jaurtiketa libre saskiratuta, hura ikusten ari ziren gizaki guztiak zur eta lur utzi zituen. Humanoide horien sortzaileak jadanik asmatzen ari dira ea sorkuntza horiek maila handieneko kirol lehiaketetan nola sartu (Robocup lehiaketaren antolatzaileek 2050ean munduko giza talde onenari irabazi ahal izango diotela diote). Baina, halaber, berrikuntza teknikoko espiritu hori bera erabiltzen ari dira laguntza robotak sortzeko, min hartutako eta desgaitutako pertsonen beren birgaitzean eta etxeko eguneroko zereginetan laguntzearren.



Por un fútbol mixto

La idea surgió en 2018. Nicole Abar, ex futbolista y fundadora de la asociación francesa Liberté aux Joueuses (Libertad para las jugadoras), comprometida con la equidad entre mujeres y hombres en el deporte decidió reunirse con Bonzini, empresa referente mundial en la elaboración de futbolines, para proponerle la idea de crear uno que mezclara jugadores y jugadoras. La reunión fue todo un éxito. Los intereses de ambas encajaban a la perfección y su asociación era ya inevitable y oportuna (quedaba poco para la celebración del mundial de fútbol femenino en Francia el pasado mes de julio) y abordaron el proyecto. Instalado en cualquier lugar público, el fútbol mixto permitirá incorporar la sensibilización por la equidad en el deporte en momentos de encuentro, en entornos de alegría y buen humor.



La relajación en la educación

La escuela de primaria Longmoor de Long Eaton, Reino Unido, ha incorporado sesiones de tai chi a la agenda de su alumnado con el fin de ayudarles a lidiar con el estrés de la vida escolar. Estas clases se pusieron en marcha durante la temporada de exámenes y, tras el éxito de la prueba piloto confirmado por el equipo docente, se extendieron durante todo el curso. A través de esta gimnasia terapéutica oriental se enseña a las niñas y niños a relajarse, combinando la respiración profunda y la relajación con movimientos fluidos. "Nadie le enseña a un/a niño/a a relajarse. En la escuela todo lo que tienen es: estudia esto, aprende eso, haz esto o aquello", señaló el instructor Paul White, y gracias a esta práctica pueden lograr importantes beneficios en los terrenos mental y físico.



Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Carrera de Empresas

El 5 de octubre las calles del centro de Vitoria-Gasteiz volverán a acoger una nueva edición de la Carrera de Empresas. En el marco de un Vital Eguna que llenará la capital alavesa de actividades culturales, musicales y deportivas para todos los gustos y edades, la decimoctava cita de esta competición contará con la participación de numerosos equipos de dos, tres o cuatro componentes que representarán a sus respectivas empresas.

Como novedad, la Virgen Blanca sustituirá a la Plaza de la Provincia como escenario tanto de la salida, a las 17 horas, como de la meta, y quienes se animen a participar deberán recorrer un entretenido y céntrico circuito de cinco kilómetros de longitud. La iniciativa, convertida ya en una cita deportiva y social muy arraigada en la ciudad, busca fomentar el compañerismo convirtiendo el hábito deportivo en punto de encuentro para las y los trabajadores de las empresas a la vez que se potencia el trabajo y el espíritu de equipo.



Cada empresa podrá inscribir al número de equipos que desee. Éstos podrán ser masculinos, femeninos o mixtos y se premiará a los dos primeros clasificados de cada categoría y a las diez empresas con mayor número de participantes. Con el fin de fortalecer el espíritu de equipo será necesario que las/os corredoras/es de un mismo equipo tomen la salida, realicen el recorrido y entren en la meta juntas/os.

Las inscripciones ya se pueden realizar a través de la página web de la Fundación Vital: fundacionvital.eus

Sesiones seltas, un gimnasio que se adapta a ti

Urte osoan funtzionatzen duten gure ohiko instalazioez gain, zure esku jartzen dugu gym eta jarduera solteen eskaintza zabala; hor erraz aurkituko duzu bilatzen ari zarena. Estadion saio solteetara etortzeko aukera eskaintzen dizugu. Askotariko jarduera-eskaintzaren artean aukera dezakezu, ondo datozkizun eguna eta ordua hartu ditzakezu, eta zoazen klaseak soilik ordaindu.



¿Practicar siempre la misma actividad toda la temporada te parece aburrido? ¿Tu ritmo de vida te complica ir al gimnasio en unos días y horas fijos? En el Estadio hemos pensado en todo y nuestro objetivo es ponerte las cosas fáciles para que puedas hacer deporte, a tu medida y adecuado a tus necesidades. Además de las instalaciones habituales de nuestro complejo, que funcionan todo el año, tenemos a tu disposición una oferta de 'gym' y actividades sueltas en la que seguro que encuentras lo que estás buscando.

Los beneficios de practicar deporte con asiduidad son de sobra conocidos pero no siempre resulta compatible con nuestra vida, y muchas personas terminan abandonando. Así, a diferencia de los cursos con días y horarios fijos para toda la temporada buscando una progresión o aprendizaje, en el Estadio te ofrecemos la posibilidad de acudir a sesiones sueltas. Puedes elegir entre una variada oferta de actividades (bodybalance, bodypump, bodystep, cxworx, lesmills tone, spinning...), el día y a la hora que te venga bien y olvidarte de cuotas mensuales que muchas

veces malpierdes y pagar solo por la clase a la que asistes. Basta con apuntarse online (entre 6 y 1 h antes de la sesión) o de manera presencial en la misma sala desde quince minutos antes de comenzar.

Aparte de estas ventajas, si dedicar tu vida a un único deporte no va contigo o aún no has encontrado tu modalidad deportiva ideal, la opción de asistir a clases sueltas puede ayudarte. Practicar varias a la vez no solo te alejará de la monotonía, un ejercicio multidisciplinario mejora la capacidad física y proporciona herramientas para incrementar la resistencia, la flexibilidad y la fuerza. También, si participas en algún curso mensual durante la temporada puedes intercalar alguna sesión suelta para variar.

Las/os expertas/os coinciden en que al ejercitar más de una disciplina, se incrementa el control motor, se mejora la concentración y se incentiva la producción de endorfinas que son las que nos ayudan a superar la ansiedad, las tensiones y el estrés.

Ya no tienes excusas.

Bodybalance:

Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del yoga, tai chi y pilates. Hay sesiones de distinta duración para adaptarse a tu disponibilidad de tiempo.



Cxworx:

Entrenamiento funcional, rápido y preciso. Fortalece y tonifica tu 'core' con buena música. ¡Te ayudará a estar más fuerte para tu día a día!



Bodypump: :

La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo, con la mejor música.



Lesmills tone (novedad 2019/20):

La combinación perfecta de lunges, squats, ejercicios de entrenamiento funcional con xertubes y discos que te ayudará a quemar calorías y a incrementar tu nivel general de fitness. Actividad ideal para iniciarte en las actividades de fitness en grupo y en los programas de entrenamiento funcional.



Bodystep:

Movimientos y coreografías fáciles de seguir y buena música para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías.



Spinning:

Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Con la música marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma. Esta temporada hay también 'Spinning Técnico' de 80' para mejorar tu postura sobre la bici, la técnica de pedalada y tu rendimiento. Y una sesión semanal íntegramente en euskera.



Il trampolino, el símbolo de la Dolce Vitta



Las/os aficionadas/os al cine clásico, especialmente al neorrealismo italiano de los años 50, recordarán a los protagonistas de 'I Vitelloni', traducida al castellano como 'Los inútiles', de Federico Fellini, caminando por un muelle de madera junto a un balneario romano. Denominado el Kursaal, en él sobresalía un gran trampolín, con su característica estructura circular, que pronto se convirtió en el principal atractivo de la costa romana. El Kursaal del Lido era el símbolo de la Dolce Vitta, un establecimiento de lujo equipado con todas las comodidades y situado a apenas 30 kilómetros de Roma, en la ciudad costera de Ostia.

Su origen data de 1950, cuando se encargó al arquitecto Attilio Lapadula el diseño de una casa de baños. Se pretendía que el establecimiento representara lo más moderno que se podría lograr en la Italia de la posguerra. La disposición de la playa con el restaurante, las piscinas, una de ellas de tamaño olímpico, y todo el equipamiento respetaron este objetivo. Incluso la

arquitectura tenía que ser igual de moderna que el concepto. Junto al ingeniero Pierluigi Nervi se levantó un complejo de carácter innovador que pronto fue muy apreciado. Il Trampolino encarnaba esa pretendida modernidad, al igual que lo hizo el restaurante, cuyo techo circular en forma de hongo dio también mucho que hablar. El Kursaal se convirtió durante mucho tiempo en el símbolo del renacimiento de Ostia y el auge económico en Roma, y fue escenario de la grabación de numerosas películas de la época, además de la citada de Fellini. Sin embargo, la Dolce Vitta pasó y en la década de los 70 Il trampolino tuvo que ser demolido por su estado de corrosión y abandono. Reconstruido en 1997 respetándose su estructura original pero con modernos materiales, hoy sigue siendo el principal atractivo del complejo Kursaal Village que cada verano reúne a miles de personas. Il trampolino de Ostia es el hermano mayor de nuestro trampolín del Estadio. Construido en 1959 a imagen y semejanza del italiano, ambos son el emblema de sus instalaciones, a pesar del paso del tiempo.

Zinema klasikoaren zaleek, bereziki 1950eko hamarkadako Italiako neorrealismoarenen, gogoan izango dituzte Federico Felliniren I Vitelloni (gaztelaniaz, Los inútiles) filmeko protagonistak, erromatar bainuetxearen ondoko zurezko kai batetik ibiliz. Kursaal Village deitua, han tranpolin handia nabarmetzen zen, bere egitura zirkular bereizgarriaz, eta laster Erromako kostaldeko erakargarri nagusi bihurtu zen. Kursaal Village hura dolce vittaren sinboloa zen: erosotasun guztiez hornitutako luxuzko establezimendua, Erromatik 30 kilometro soilera kokatua, kostako Ostia hirian.



Saverio Piccioni, director del Kursaal Village:

“En torno al trampolín
se crean vínculos
para toda la vida”



¿Cómo es Kursaal Village, qué peculiaridades tiene?

Kursaal Village es un complejo de baño, con piscinas, playa y en el que además puedes encontrar diferentes alternativas para pasar el tiempo de manera agradable.

¿Cuántas personas abonadas tiene? Actualmente cuenta con unas 3.000 personas abonadas, además de las que vienen a pasar el día o una temporada.

¿El complejo sólo abre durante el verano?

Sí, sólo abre durante el verano (del 1/Jun al 10/Sep) con excepción del restaurante ‘Nervi’, que permanece abierto todo el año.

¿Qué tipo de actividades ofrece a sus abonados/os?

Pueden disfrutar del mar, de las piscinas con el trampolín, de diferentes deportes acuáticos como motos de agua, paddle surf, vóley-playa o aquagym, animación, baile, fútbol, torneos, gimnasio o club para niños y niñas.

¿Cuál es su principal atractivo? ¿Quizá estar en la playa, lo que permite disfrutar del mar desde un club privado?

La atracción principal es la piscina con el trampolín, pero también nuestra playa

ofrece grandes espacios para encontrar momentos de verdadera relajación, como disfrutar de un helado en la terraza del bar o un cóctel en la piscina, o tomar un sabroso almuerzo con especialidades de pescado en la terraza del restaurante.

Su principal referente es Il Trampolino. ¿Cuál es su historia?

Nació en el año 50 del diseño del arquitecto Attilio Lapadula y el ingeniero Pierluigi Nervi. A lo largo de los años se han realizado renovaciones que lo han llevado a su estado actual, el mismo aspecto que el original pero diferente en los materiales utilizados.

¿Es cierto que sirvió también como localización de películas del cine italiano de la época?

Sí, especialmente en las películas de la década de los 50, el orgullo de nuestro cine, con el neorrealismo y la comedia italiana, e interpretados por actores ilustres que frecuentaban el complejo en aquellos días como Aldo Fabrizi, Alberto Sordi, luego Ornella Muti y muchas/os otras/os.

¿Por qué decidieron demoler y reconstruir Il Trampolino?

Principalmente la demolición (en 1974) se debió al deterioro de los materiales utilizados inicialmente, muy afectados por la corrosión del ambiente marino, y en 1997 se reconstruyó para recuperar aquel símbolo del establecimiento.



En el Estadio en Vitoria-Gasteiz tenemos un trampolín construido en 1959 a imagen y semejanza de Il Trampolino del Kursaal de Ostia. ¿Sabe si existen más en el mundo?

Tal vez sí, pero de tamaño más pequeño.

El trampolín del Estadio es uno de los principales reclamos del verano, especialmente entre las y los más jóvenes que lo disfrutan muchísimo. ¿Sucedía ahí lo mismo?

Sí, es la atracción para ellas/os. Y tengo que decir que aquí es una tradición formar grupos de niñas/os en verano a partir de los cuales se crean a menudo vínculos indisolubles, que también conducen a parejas o matrimonios. Tenemos testimonios de abonadas/os que se conocieron aquí siendo niñas/os, se casaron, y han seguido viniendo primero con sus hijas/os y ahora con sus nietas/os.

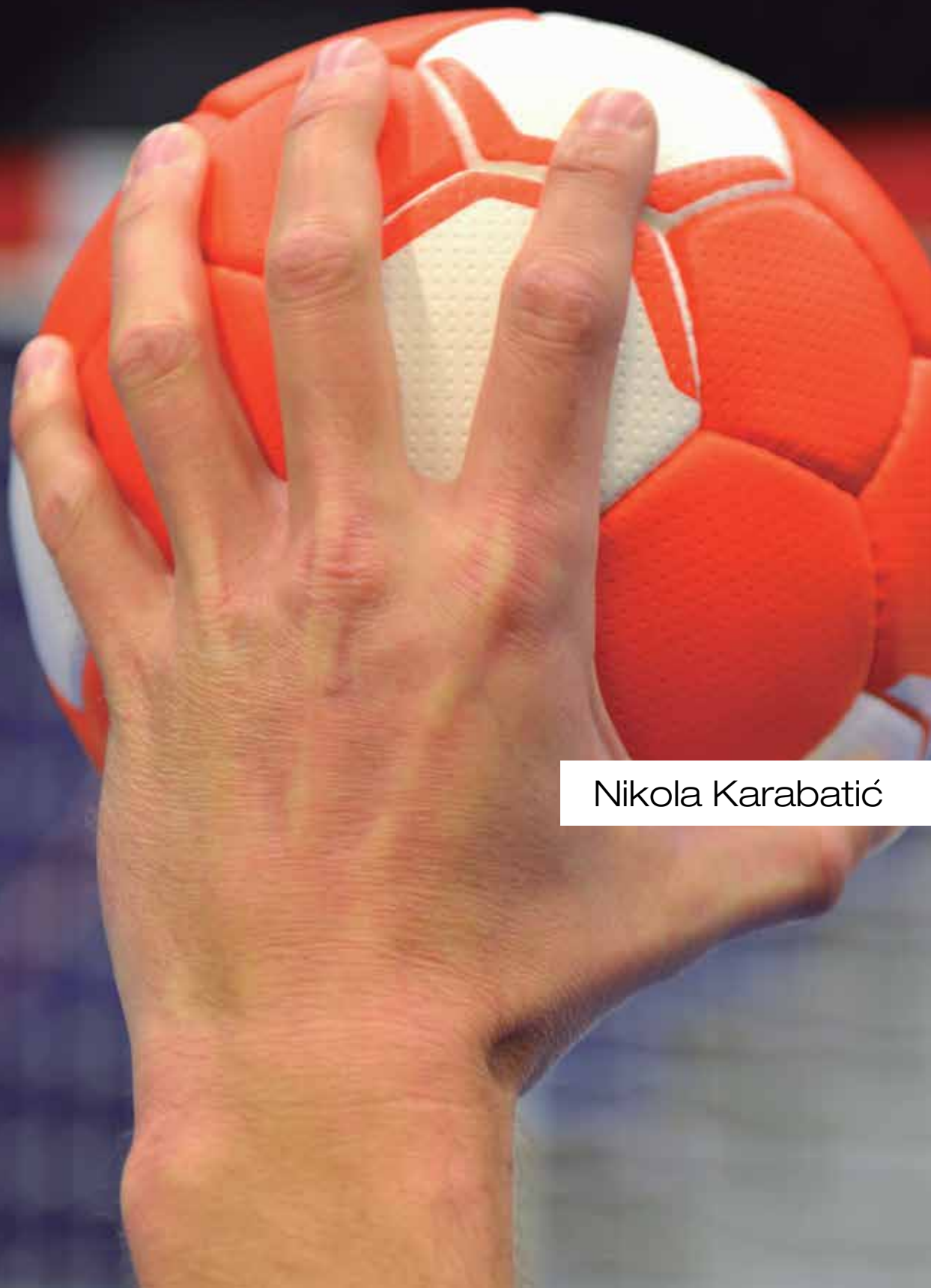
¿Qué supone para ustedes saber que existen ‘hermanos’ de Il Trampolino?

Pues que el arte y la arquitectura de nuestros urbanistas de los años 50 han sido y son muy apreciados. Aquí vienen estudiantes de arquitectura de Canadá para admirar la estructura del trampolín, y también el restaurante circular diseñado por Pierluigi Nervi.

Espero que podamos hacer un buen hermanamiento entre el Kursaal y el Estadio y que vuestras/os jóvenes pasen una semana con nosotros y las/os nuestras otra con vosotros. Sería símbolo de amistad, Europa, historia y futuro.



Trampolín del Estadio



Nikola Karabatić

“Creo que, para un/a niño/a que practica deporte y aspira a convertirse en un/a atleta, es realmente importante tener a alguien a su lado que le pueda ayudar con buenos consejos. Pero es aún más importante no tener a alguien que te de malos consejos”.

“Uste dut ezen, kirola egiten duen eta atleta bihurtzeko asmoa duen haur batentzat, benetan garrantzitsua dela aholku onekin lagun diezaiokeen norbait ondoan izatea. Baina are garrantzitsuagoa da aholku txarrak ematen dizkion norbait ondoan ez izatea”.

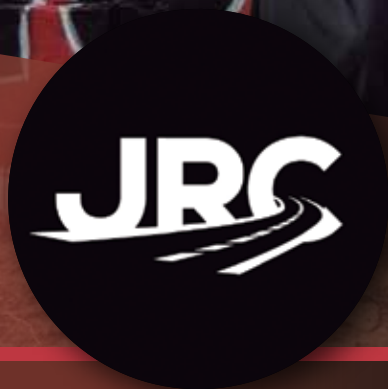


Perfil

Nikola Karabatić (35 años), jugador de balonmano francés de origen croata (padre, exinternacional yugoslavo de balonmano) y serbio (madre) es considerado uno de los mejores jugadores de balonmano de todos los tiempos. Lateral izquierdo en su club y en la selección de Francia, ha sido cuatro veces campeón del mundo (2009, 2011, 2015 y 2017), tres de Europa (2006, 2010 y 2014), dos de los JJOO (2008 y 2012) y tres veces 'Mejor jugador del Mundo' (2007, 2014 y 2016). Su integridad quedó en entredicho por un caso de amaño de partidos ocurrido en 2012.

“Je pense vraiment que pour un enfant qui est impliqué dans le sport et aspire à devenir un athlète, il est vraiment important d'avoir quelqu'un de votre côté qui puisse vous aider avec de bons conseils. Mais il est encore plus important de ne pas avoir quelqu'un vous donnant des mauvais conseils”.

ondo egina! / ¡bien hecho!



CUANDO CORRER ES UN ACTO REVOLUCIONARIO

Un grupo de mujeres corriendo por la calle puede parecer una escena normal. Excepto si estás en Arabia Saudí, primera potencia petrolera mundial y “guardián de los lugares santos del islam”. Ser mujer en este país no es fácil. No pueden salir de casa sin un vigilante masculino (que suele ser su marido o pariente), visten abaya (túnica negra) y un velo que deja al descubierto únicamente el rostro sin maquillar. El gobierno cree que las relaciones entre hombres y mujeres fuera de la familia podrían conducir a un comportamiento inmoral y es el país más segregado por género del mundo: los restaurantes tienen secciones separadas para solteros (hombres) y familias (mujeres, niñas/os y sus parientes masculinos), algunos centros comerciales tienen plantas solo para ellas y casi todas las escuelas son de un solo sexo, al igual que las universidades. En la década de los sesenta, se canceló la educación física y los deportes para las niñas y se prohibió a las mujeres formar equipos o participar en eventos deportivos.

Jeddah Running Community (JRC) se fundó en diciembre de 2013 desafiando estas normas que habían considerado inapropiado durante muchos años que las mujeres practicaran deporte en público. Que naciera en esta ciudad, la segunda más importante del país, no es casualidad. Jeddah es el corazón liberal de Arabia Saudí. Por ejemplo, aquí las mujeres comenzaron a usar abayas de colores antes de que apareciera la tendencia en otras ciudades, y es donde las reglas cambiantes de la nación son más visibles.

En 2011, un corredor habitual hacía su recorrido matinal por el paseo a lo largo del mar Rojo cuando se dio cuenta de que nunca veía mujeres. Con idea de cambiar esa situación, abrió páginas en Tumblr y Facebook con dos amigos y lanzaron JRC, un grupo mixto para salir a correr. Pronto se dieron cuenta de que no todas las saudíes que se habían animado a participar se sentían cómodas con ellos, así que crearon JRC Women. Ese mismo año, fue encarcelado por la policía religiosa por correr en público con mujeres.

La misma suerte corrió en marzo de 2016 un grupo mixto del JRC, detenido por dos policías religiosos. Pero la iniciativa siguió adelante, buscando la manera de respetar la cultura y trabajar para cambiarla. Cada sábado por la mañana, hombres y mujeres comenzaban sus carreras en extremos opuestos del paseo y se saludaban al cruzarse para desaparecer después en las montañas cercanas, donde ellas podían correr sin abaya.

Para entonces, algo estaba cambiando en Arabia Saudí. Más mujeres entraban al sector empresarial y las y los jóvenes empezaban a mezclarse en los cafés. Un mes después del incidente del JRC, el gobierno despojó a la policía religiosa de su poder de arresto y anunció reformas económicas y sociales, entre las que estaban una mayor participación deportiva para todos. Ese verano, Arabia Saudí envió cuatro deportistas a los Juegos Olímpicos de Río y creó una nueva división de mujeres en su federación nacional de deportes.

JEDDAH RUNNING COMMUNITY

“SOMOS PARTE DEL CAMBIO QUE SE ESTÁ PRODUCIENDO EN ESTE MOMENTO”, ASEGURAN ALGUNOS MIEMBROS DE JEDDAH RUNNING COMMUNITY. “DEBEMOS SER PACIENTES Y PERSISTENTES”.

Ahora, el gobierno abre el estadio municipal una noche a la semana para deportes comunitarios, y hombres, mujeres y niñas/os corren, andan en bicicleta y juegan en un lugar hasta ahora prohibido a las mujeres. Eso no significa que la tensión haya desaparecido, todavía hay quien piensa que es demasiado.

La iniciativa, sin embargo, ha ido extendiéndose poco a poco y se han formado ya quedadas en otras ciudades. “Correr es algo a lo que cualquier persona puede estar acostumbrada y tan simple como subir escaleras. Además es la actividad más barata que se puede realizar”, aseguran sus promotores. Pero, por encima de todo, JRC es una plataforma para crear un espacio en el que las personas se desarrollen de la mejor manera posible y un contexto para que puedan entender el proceso de cambio en el país a medida que sucede. “Hay un elemento subversivo cuando te saltas las reglas de correr en la calle. Sentimos que hay algo poético, nuestros sentidos se liberan y se desatan considerando que estamos en el país más estricto del mundo”.

Algo tan sencillo para las mujeres y los hombres que las apoyan como salir a correr es todo un acto de rebelión en Arabia Saudí. Y su objetivo, hacer que lo que hoy parece radical se convierta en algo común.

 Jeddah Running Community



Saudi Arabiak emakumezkoen kirola debekatu zuen hainbat hamarkadaz, eta jendaurrean ari-keta fisikoa egitea tabu kulturala izan dute den-bora askoan. Baina, herrialde osoan, emakume korrikalarien taldeek bideak eta kaleak hartu dituzte, tunika jantzita. Agerian da aldaketa iris-ten ari dela.





“Es imposible encontrar un gimnasio que te ofrezca algo mejor”

Alex Uriarte

Gaztaroan kirola egitea onuragarria da, eta ez soilik ohitura osasungarriak hartzeko edota bizitza osoan lagungarri izango zaizkigun ahalegin eta konpromiso balioak gureganatzeko. Amaia Igartuak, Javier Errok, Garazi Salazar eta Alex Uriarterrek beren bizitzetan kirol jarduerari eusteko formula perfektua aurkitu dute; eta, beste kiroldegi mota batzuk aukeratu dituzten kideei gertatu ez bezala, Estadiok haien behar guztiei erantzun die.

Hacer deporte durante nuestra juventud no solo es beneficioso para adquirir unos hábitos saludables y unos valores de esfuerzo y compromiso que nos acompañarán a lo largo de toda nuestra vida. Practicar deporte en esta edad es y debe ser divertido, y adaptarse fácilmente a un ritmo de vida en el que los estudios, los primeros trabajos y las amistades tienen prioridad en nuestra agenda.

Investigaciones sociológicas han demostrado que el abandono y el desinterés hacia el deporte es una realidad en la juventud debido a que la oferta deportiva no da respuesta a sus intereses y motivaciones. Los factores que más influyen para adquirir y mantener estos hábitos son diversión, pasar el tiempo libre, hacer ejercicio físico y

estar con las/os amigas/os. En el otro lado de la balanza, la mayoría lo deja por falta de tiempo libre, los estudios y el aburrimiento.

Amaia Igartua, Javier Erro, Garazi Salazar y Álex Uriarte han encontrado la fórmula perfecta para mantener la práctica deportiva en sus vidas y, al contrario que algunos de sus compañeros que optan por otro tipo de gimnasios, el Estadio ha dado respuesta a todas sus necesidades: unas instalaciones siempre en perfecto estado, multitud de actividades entre las que elegir, servicio fitness y zonas libres de cardio y pesas así como una oferta de sesiones sueltas que permiten apuntarse a aquellas que desean, el día y la hora que más les conviene y abonar solo por las clases a las que asisten. **Álex** añade además, que “la

Amaia Igartua



facilidad que ofrece para estudiar en el aula, y luego ir a las sesiones es una maravilla”.

Amaia tiene 25 años y ha estudiado Química, un máster en Contaminación y Toxicología Ambiental y un máster en Profesorado. El deporte se convirtió en su válvula de escape y, aunque hace poco ha comenzado a escalar y en invierno le gustan las escapadas a la nieve, es habitual verla en el gimnasio del Estadio practicando bodypump, bodybalance, cxworx o escalada. “He sido abonada toda mi vida y conozco a las/os instructo-



ras/es del Estadio, me llevo muy bien con ellas/os y me gustan mucho sus clases. Las instalaciones están muy bien cuidadas, y el personal es muy agradable”, asegura.

El testimonio de **Javier** no difiere demasiado. A sus 26 años, acabó hace cuatro estudios de Bioquímica y Biología Molecular, en la UPV/EHU, y actualmente trabaja en el laboratorio de genética del hospital Txagorritxu. Es abonado del Estadio desde pequeño, igual que su familia y amigas/os así que, aunque le gusta el cine y “echar alguna que otra partidilla a algún videojuego”, no tuvo duda para elegir dónde hacer ejercicio. “Cada vez me gusta más hacer deporte en mi tiempo libre y el Estadio tiene buen precio y buenas instalaciones, así que nunca me he planteado marcharme”. Asiste a la sala fitness y desde hace medio año acude regularmente a bodypump. “Me he enganchado, me gusta mucho. Las instalaciones están siempre en muy buen estado, y las actividades no están abarrotadas. Se puede estar a gusto”, añade.

Garazi Salazar atravesó una difícil situación personal tras acabar sus estudios de Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo de Producto y hacer un viaje de ida y vuelta a Australia que no terminó como ella había previsto. Antes había practicado tenis y baloncesto, pero nunca había ido al gimnasio. En el Estadio encontró la familiaridad y la rutina que necesitaba para superar el mal momento. “Me vino genial, hacer deporte yo sola pero en un ambiente familiar. Me gusta la cercanía y profesionalidad de las/os entrenadoras/es. Y por otro lado, está la facilidad de las sesiones sueltas de pagar las clases cuando vas, sin necesidad de apuntarse un mes entero. En otros sitios hay veces que, por cambios de planes, fallas y pagas el mes o clases en vano. Eso aquí no pasa y hace que vaya contenta a cada clase y no obligada por tener el mes pagado. Parece mentira, pero yo así he ido más al gym porque voy muy contenta”, explica Garazi. “Además, está la sauna, y ahora en verano la piscina, puedo nadar y después comer allí. No me imagino un sitio mejor”.

Garazi Salazar



Javier Erro



Álex Uriarte, con 22 años, estudia a distancia un grado de Comunicación en la UNIR, y ha encontrado en el aula del Estadio su base de operaciones. “La verdad es que el Estadio es como mi segunda casa. La facilidad que ofrece para estudiar y luego ir a las sesiones sueltas es una maravilla: bodypump y spinning son mis actividades favoritas”. Amante también del monte y monitor en un grupo de tiempo libre no entiende “ese miedo a participar en clases con gente mayor. En todas las sesiones he visto a personas mucho mayores que están tan motivadas y en un estado físico nada envidiable a la de la gente de mi edad. Las diferentes generaciones podemos aprender mucho las/os unas/os de las/os otras/os”.





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 (V27/Sep) 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

a nuestro correo electrónico:

hosteleria@fundacionestadio.com

Hostelería de temporada

Ahora que se acaba el verano en el servicio de hostelería hemos preparado nuevos menús para grupos para que podáis realizar vuestras reuniones familiares y de empresa junto a nosotros. Esta temporada incluiremos nuevas opciones saludables y veganas para que todas/os podáis disfrutar de nuestro servicio en el Estadio. Como ya es habitual, los viernes (V4/Oct) a partir de Octubre podéis celebrar los cumpleaños de las/os más pequeñas/os con nosotros, y ahora con dos opciones para las/os peques y para las/os que no lo son ya tanto.

Con el fin de mejorar nuestro servicio podéis hacernos llegar vuestras sugerencias

Y recordad que entre el 1/Oct y el 31/May podéis comer en el restaurante (o celebrar una fiesta de cumpleaños infantil) en compañía de personas no abonadas sin tener que sacar la entrada de día al Estadio para ellas. Basta con hacer la reserva en el t 945 131 345 con 24 h de antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.



60. urtebetetze zoriontsua, Estadio!

Irailaren 7an, eskolako itzulera baino egun batzuk lehenago, Haurren Jaia ospatuko dugu jokoak, puzgarriak, kirolak, kalejirak, antzerkia, lantegiak, askaria, diskoteka eta abar, Estadioaren 60 urteak ospatzeko egunean. Txupinazoa 11:30ean izango da.



iraila
septiembre

~~27~~

Cerrados el último viernes de septiembre

El V27/Sep, último viernes del mes, el Estadio permanecerá cerrado por labores de mantenimiento. Tenlo en cuenta y disculpa las molestias.

Si estudias fuera, te interesa

Si tienes entre 16 y 25 años, estudias y resides fuera de Araba/Álava y no puedes disfrutar tanto del Estadio tienes la posibilidad de pagar la mitad de tu cuota anual entregando en Recepción entre el 2/Nov y el 31/Dic la siguiente documentación: fotocopias (acompañando los originales) de la matrícula de los estudios para el curso 2019/20 y del justificante de residencia fuera del territorio alavés. Para evitar prisas de última hora, prepara tu documentación desde el comienzo del curso. Además, recuerda que mantenemos correspondencias con clubes de otras provincias y países, así que es posible que tengas alguna instalación cerca que te abra las puertas allí donde te encuentres. Consulta estas correspondencias en fundacionestadio.com y solicita en Recepción tus acreditaciones anuales de pasaporte ACEDYR o descárgate la app de IHRSA Passport.



Cada cual a su vestuario

Con las actividades de la temporada todos los vestuarios del Estadio están a máximo rendimiento y es necesario utilizarlos bien para evitar molestias. Si tu hija/o acude a la Escuela de natación, usa el vestuario de la piscina que le corresponda (cubierta o juvenil) y enséñale a manejarse sola/o. Si tiene más de 6 años, debe cambiarse en el vestuario correspondiente a su género, femenino o masculino. Las/os adultas/os que vais a la sauna, hammam o masaje tenéis que cambiaros (antes y después) en el vestuario. Y para mantener el Estadio ordenado, evitar caídas y prevenir posibles sustracciones, utilizad las taquillas.

Ayúdanos a mantener el orden



¿Dejas todo en su sitio? Cuando entrenes, y en especial al acabar, recoloca todo el material en su lugar. Habrá más orden, seguridad, limpieza, durará más... y nos será más fácil encontrarlo. Haz lo mismo en los vestuarios, en las pistas, piscinas... Ayúdanos a mantener el Estadio ordenado y limpio.

Fin plazo Concurso foto digital y móvil

¡Más de 1.000 € en premios! Entre el 1 y el 15/Sep puedes enviar tu mejor foto del Estadio por email a estadio@fundacionestadio.com y optar a nuestros premios (primero, segundo y tercer premio, mejor click y mejor foto junior). Además, subiendo a la página de la Fundación Estadio en Facebook tus fotos del verano en el Estadio puedes optar al premio especial de 175 € por votación del público y a otros premios (abono anual, inscripción trimestral o bono regalo Foto Ikatz). Bases y + fundacionestadio.com



Alta de niñas y niños de 3 años

Si eres abonada/o a la Fundación Estadio Fundazioa y quieres evitar pagar la cuota de entrada de tu hija o hijo, tienes que formalizar su alta en Recepción cuando cumpla 3 años. Si lo haces más tarde, tendrás que abonar dicha cuota. Recuerda que para apuntar a las niñas y niños a alguna actividad antes de cumplir 3 años es necesario tramitar su alta antes de hacer la inscripción.

Sin toalla, no entrenas

Por higiene, para prevenir contagios y por un mejor mantenimiento es necesario entrenar con toalla y limpiar y secar la máquina al terminar. Es una norma que ya conoces y es de aplicación en el servicio Fitness, gimnasio, sala de pesas, zonas cardio... Muchas gracias por tu comprensión y colaboración.



Simulacros de evacuación

Cumpliendo con la normativa reguladora de las obligaciones de autoprotección exigibles al Estadio para hacer frente a situaciones de emergencia, seguiremos realizando simulacros de evacuación en los edificios principales del Estadio (trinquete, piscina cubierta y juvenil) para probar y verificar la eficacia de respuesta ante una emergencia. Si te toca participar en alguno/s, te pedimos colaboración y disculpas por adelantado (en especial a quienes tengan que salir de la ducha, piscina, clase... como estén), pero tenemos que estar preparadas/os.



Nuevo régimen disciplinario

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 de Disciplina, su composición y el procedimiento sancionador. El pasado mes de junio los órganos de gobierno de la Fundación aprobaron un nuevo régimen disciplinario que supone una actualización del procedimiento sancionador y de la tipificación de las infracciones y sanciones que es importante que conozcas. Puedes consultarlo en: fundacionestadio.com.



Nueva escuela de rugby

La pasada fue la temporada del rugby en Vitoria-Gasteiz con el ascenso del Esconsu -Gaztedi RT a División de Honor B y, de la mano de este Club, tus hijas/os pueden aprender en el Estadio los valores del trabajo en equipo, respeto, diversión, disciplina y deportividad que convierten al rugby en un deporte especial. ¿Les apuntas a la escuela (LX 17.45 h)?



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Unai Baigorri, campeón de España en Valencia

El gimnasta del C Arabatxo Unai Baigorri se proclamó a principios de julio campeón de España en la categoría de vía olímpica 7, durante los Campeonatos disputados en Valencia. Baigorri partía entre los favoritos a hacerse con el puesto más alto del podio, y lo confirmó tras su actuación en los seis aparatos. Cuajó una competición sin fallos que le llevó a sumar 68,15 puntos aventajando en un punto al madrileño Pablo Lara y en dos al catalán Sergi Pino. A la medalla de oro en la general añadió un nuevo oro en suelo, donde un ejercicio de gran dificultad y una ejecución brillante le llevaron a sumar 12,75 puntos. Con una plata y un bronce fueron premiados sus ejercicios en barra fija y caballo con arcos, sumando el solo un total de cuatro medallas para las arcas del Arabatxo. Baigorri, se encuentra en seguimiento por parte de los técnicos de la FE Gimnasia, con vistas a su incorporación a la selección. El pabellón Fuente de San Luis fue testigo del buen hacer de nuestros representantes, que sumaron cuatro metales más. Una plata y un bronce de los chicos de base, un bronce por parte de Garazi Lz. Murga en caballo de salto, y una plata de Nahia Asurmendi en salto. El objetivo inicial del club era repetir los diez metales de la pasada edición. Y se ha estado muy cerca de conseguirlos con los cuartos puestos conseguidos por Marcos Vázquez en caballo con arcos e Ian Miguel en paralelas.



 @ClubArabatxo

 Clubarabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Sobresaliente fin de temporada para alevines e infantiles

Coincidiendo en fechas con los exámenes finales de curso, nuestras/os alevines e infantiles firmaron un sobresaliente en el campeonato provincial. Fuimos, de nuevo, el club alavés con más nadadoras/es del territorio, conseguimos 17 premios en las clasificaciones individuales por puntos, de 24 premios totales, y casi la totalidad de las pruebas fueron contabilizadas como mejoras personales.

La siguiente parada fue el Cto. Euskal Herria en Tolosa donde conseguimos el título en las categorías alevín femenino e infantil masculino y conjunto, así como el subcampeonato alevín conjunto, nos llevamos 35 medallas y fuimos el club con más participantes.

A los Ctos. España alevín acudimos con 6 nadadoras/es destacando las 4 mejores marcas de Araba/Álava de Laia Mateo que se metió en las finales de 100 (5ª) y 200 (4ª) espalda y las 2 mejores marcas del territorio de Uxue Navarro.

En el mes de julio, como años anteriores, hemos organizado el Cto. Euskal Herria junior y absoluto en Mendizorrotza y la Travesía al embalse de Ullibarri Ganboa, con buenos resultados y participación y una excelente organización de las/os voluntarias/os del Club.

Eskarrik asko eta zorionak guztioi!



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

Etorkizun handiko Espainiako txapelketa nagusia

Maiatzaren 18an Zarautzen Euskadiko banakako txapelketan parte hartu genuen. Zortzi domina lortu genituen —urrezko bi, zilarrezko hiru eta brontzezko hiru—, bai eta marka onenerako garaikurra ere. Gizonezkoetan, zilarrezkoak lortu zituzten Arkaitz Vueltak 109 kiloko mailan, Alvaro Jimenezek 81 kilokoan eta Juan M. Montañok 61 kilokoan; eta brontzezkoak Mikel Larrak 81 kiloko mailan, eta Víctor Martínez de Alegriak eta Koldo Galianok 61 kilokoan. Emakumezkoetan, berriz, urrezkoak Garoa Martinezek 64 kilokoan (eta txapelketako marka onenaren garaikurra) eta Naroa Etxeparek 59 kilokoan (eta txapelketako hirugarren marka onena ere, Alvaro Jimenezek gizonezkoen artean bezala). Nabarmenezkoa da Garoak, Arkaitzek eta Alvarok beren marka pertsonalak hobetu zituztela.

Ekainaren 1ean Logroñon Errioxako, Burgosko eta Arabako halterarik onenekin batera parte hartu genuen San Bernabe Txapelketan. Banakakoan, garaipena lortu zuen gure Victor A. Pedroik, kide duen Mikel Larrak jarraituta. Victorrek 89 kiloko mailan saio nabaria egin zuen, 285 kiloko guztizko olinpikoarekin, eta dotoretasun handia erakutsita bere mugimenduetan. Taldekako sailkapenean, Araba lehenengo postura igo zen.

Madriren, ekainaren 9an eta 10ean Espainiako txapelketa nagusian lehiatu ginen. Gure ordezkari izan ziren Garoa Martinez emakumezkoetan, eta Alvaro Jimenez eta Iñigo da Silva gizonezkoetan.

Garoa ezin hobeto aritu zen 64 kiloko gorputz pisuko mailan, bere bigarren estatuko txapelketa nagusian, zilarrezko domina lortu baitzuen. Bi alditan 102 kilo altxatu zuen, eta urrezkoa lortzetik kilo batera geratu zen. Gizonezkoek dagokienez, Alvarok lehiaketa oso ona egin zuen, 81 kiloko mailan hogeita hiru atleten artean bederatzigarren bukatu baitzuen, altxatzailerik gazteena izanik (16 urte besterik ez), bere lehenengo txapelketa nagusian. Beste alde batetik, Iñigok lehiaketa zuhurra egitearekin konformatu behar izan zuen.



Club Indarra Vital

TENNIS EDUCATION GROUP

Primer año de TEG, sigue la ilusión por el tenis

El primer año de la nueva escuela de tenis TEG Vitoria-Gasteiz ha finalizado con un gran éxito dentro de las actividades de la Fundación Estadio Fundazioa. Desde que en octubre pusimos en marcha este proyecto tenístico las clases se han llenado de niñas y niños de todas las edades y niveles. En estos últimos meses, además, niñas y niños de la escuela del club TEG han participado en numerosos torneos tanto a nivel escolar como federado. Las clases para personas adultas también son importantes en nuestra actividad, y el ranking social de tenis sigue sumando cada vez más participantes.

Entre las últimas actividades hay que destacar los cursos de tenis durante los meses de julio y septiembre. Por las mañanas destinado a niñas y niños de entre 6-10 años, y por las tardes para alumnas y alumnos más experimentados y también adultos.

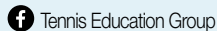
Cabe destacar especialmente el clinic de tenis que impartió Daniel Spatz los días 26, 27 y 28/Abr. Todo un "world class coach" (ex entrenador de Del Potro o Maria Sharapova y profesor en la escuela de Bolleitiery en Perú y México) que pudo compartir su gran conocimiento y experiencia.

Para Daniel el tenis es pasión, motivación e inteligencia, y lo demostró cada día. Si a eso sumamos su gran sentido del humor y espontaneidad, la formación de Daniel Spatz fue todo gran éxito y un lujo para quienes participaron en el clinic.

TEG Vitoria-Gasteiz ya tiene preparada la temporada 2019/20 con el objetivo de educar el respeto y la pasión a través del tenis.



Tennis Education Group
639667331
info@tegvitoria.com
tegvitoria.com



ZIDORRA PILOTA TALDEA

Tres eran tres

Tres festivales de pelota ha organizado el Zidorra PT con la colaboración de la Fundación Vital Fundazioa, el ayuntamiento de Elburgo y el Estadio. El primero el 16/Jun en Elburgo. Comenzaron los alevines de paleta goma, con victoria para Telmo Gorosabel e Iker Arrizabalaga sobre Alai Nieves e Ibai Urkia por 25 a 14. En paleta cuero cadete Oier Oleaga y Mikel Murguiondo ganaron (35-33) a Jon Dz. Tuesta y Jhon Arrizabalaga. La matinal se cerró con el mixto de mano parejas: Olatz Arrizabalaga y Oier Zearra derrotaron a Amaia Aldai y Oscar Lasa (22-18).

Coincidiendo con las fiestas de Elburgo hubo dos partidos, en paleta cuero entre Iker Alava y Jhon Arrizabalaga frente a Egoitz y Mikel Murguiondo imponiéndose los primeros 35 a 16.; y el de 4½ en el que Gebara se impuso por 22 a 9 a Markaida.



Asimismo, el día 30/Jun celebramos en el trinkete del Estadio la revancha de la final de 2ª de mano trinkete en la que se volvieron a imponer Sueiro y Mtz. Murguia 40-37 a la pareja formada por Atxaerandio y Moraza. Cerramos el master con el mano mixto en el que se impusieron Iker Legorburu y Miren Arri-laga por 30 a 29 a Olatz Arrizabalaga y Oier Zearra.



Zidorra Pilota Taldea
657705983
zidorra@zidorra.com
zidorra.com

Ana SANTISO

karateka

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 sus diecisiete años y a punto de dar el salto a la universidad, esta joven vitoriana desborda pasión por un deporte al que llegó casi por casualidad. Y es que en los últimos doce meses, Ana Santiso ha conseguido una segunda posición en el Campeonato de España y sendas medallas de bronce en sus primeras participaciones en una cita europea y en otra a nivel mundial. Según nos cuenta, además, el karate le ha aportado mucho más que una mera actividad deportiva.

“Ana, lo has conseguido, vamos a ir al Europeo”

De la gimnasia rítmica al karate, ¿cómo fue ese paso?

Fue gracias a una amiga hace siete años. Por una lesión importante que tengo en el tobillo tuve que dejar de practicar gimnasia rítmica y ella, que ya llevaba tiempo en esto del karate, me dijo que probase. Dio la casualidad de que el gimnasio estaba muy cerquita del cole, así que me animé a ir un par de días, me encantó y seguí hasta ahora, incluso aunque mi amiga lo dejara al año siguiente.

Hamazazpi urterekin eta unibertsitatera salto egiteko prest, gasteiztar gazte honek gainezka dakar ia kasualitatez iritsi zen kirolarekiko pasioa. Azken hamabi hilabeteen, Ana Santisok Espainiako txapelketan bigarren izatea lortu du; eta Europako eta munduko lehiaketetan, bere lehen parte-hartzeetan, brontzezko dominak. Halaber, kontatu digunez, karateak kirol-jarduera hutsa baino askoz gehiago eman dio.



Una afición que se convirtió en algo más...

Sí, empecé como cualquier niña yendo a entrenar dos veces por semana, pasándolo bien, etc. Luego llegaron los primeros campeonatos y las/os entrenadoras/es vieron que se me daba bien. A partir de ahí ha sido todo trabajo de ellas/os, especialmente de Naroa Lezkano. Hemos pasado de entrenar 45 minutos dos días a la semana a, en época de competiciones, tres o cuatro horas diarias.

¿Es fácil compaginar este ritmo de entrenamiento con los estudios?

En Bachiller cuesta un poco, sobre todo en época de exámenes, pero en el gimnasio siempre nos dicen: "primero los estudios y luego ya a entrenar". Eso lo tenemos muy claro quienes competimos, y si algún día debemos faltar porque tenemos que estudiar no pasa nada, se entiende. Aun así, procuro ir siempre porque el entrenamiento, después de toda la tarde estudiando, me ayuda a desconectar. Estudio y entreno mejor.

¿Qué cualidades crees que son necesarias para ser una buena karateka?

No creo que haya ninguna especial porque todas se pueden trabajar. Básicamente consiste en ponerle ganas y esforzarse. Eso sí, ayuda mucho el entorno. Reconozco que si no tuviéramos el ambiente que tenemos entre compañeras/os y entrenadoras/es no podría haber llegado a ningún sitio. Sin el equipo no eres nada.

¿Qué te ha aportado este deporte?

Sin ninguna duda una segunda familia que siempre ha estado ahí. Nunca me han fallado y he podido contar con ellas/os en algunos momentos muy duros que me ha tocado pasar. En un segundo plano diría que el karate enseña disciplina y respeto, características propias de este deporte.

¿Recuerdas algún momento de manera especial?

Recuerdo cuando al terminar el campeonato de España el año pasado en Zaragoza mi entrenadora vino y me dijo: "Ana, lo

has conseguido, vamos a ir al Europeo". Es algo que me llegó muy adentro. Otro también muy significativo se dio en el mundial. Me hice daño en el pie (cosas de tener una lesión de tobillo) y no habría salido a competir en la final de no ser por mis compañeras/os y entrenadoras/es. Ellas/os me animaron hasta que me decidí a salir y el resultado, la verdad, mereció la pena.

Y de cara al futuro...

En octubre tengo un nuevo campeonato de Europa en Portugal en mi último año junior. A ver qué tal lo hago porque luego empezará a competir en senior y eso ya será otra aventura. En karate la experiencia hace mucho, y en categoría senior me encontraré con gente mucho mayor que yo y que lleva en esto toda la vida.

¿Recomendarías esta disciplina a las y los jóvenes?

Sí, lógicamente. Y es que no solo haces karate. Practicas también otras actividades que mejoran aspectos como la psicomotricidad (especialmente en niñas/os más pequeñas/os), y encuentras amigas/os con los que compartes mucho tiempo. Además, como entrenamos con gente de otros niveles, tú te sirves de las/os mayores para mejorar pero también enseñas a las/os más pequeñas/os, es un rollo muy bueno.

¿Cómo ves el nivel del karate en Araba/Álava?

No nos podemos quejar. Aquí hay varios gimnasios, equipos muy buenos y el nivel es alto en las dos modalidades de competición, al punto y al ko, en la que yo compito (Kyokushin). Los otros dos competidores de mi gimnasio, por ejemplo, han sido campeones de Europa y del mundo varias veces. Si hablamos a nivel nacional, yo destacaría que en el Europeo en el que yo participé la primera plaza fue para otra chica española y en el mundial la segunda.

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

En la piscina sin duda, en verano suelo venir mucho. En invierno aprovecho más el aula de estudio sobre todo para hacer trabajos, es un espacio muy cómodo.



Puedes ver la entrevista a Ana en fundacionestadio.com



perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
Las campas de Armentia
- **Playa o montaña:**
Playa
- **Un libro:**
'Martes con mi viejo profesor', de Mitch Albom
- **Una película:**
'El niño con el pijama de rayas', de Mark Herman
- **Un/a deportista al que admiras:**
Rafa Nadal y Alberto Contador
- **Un deporte como espectadora:**
El tenis
- **Tu mayor virtud:**
La constancia
- **Redes sociales:**
Utilizo Instagram
 [ana_santiso](https://www.instagram.com/ana_santiso)

DEPORTE PARA BIEN

Deporte. Cuántas cosas contenidas en una palabra. Nos habla de salud, superación y deportividad. Suena a latidos, a derrotas y a victorias. Sabe a oxígeno, a sudor y a adrenalina. Dicen que la o el deportista es un ser disciplinado, saludable, aventurero/a y a veces un poco loca/o. Pero somos muchas cosas más. Somos seres que reescribimos los límites con cada bocanada de esfuerzo. A veces son nuestros propios límites personales. A veces, el récord de toda la historia de la humanidad. Somos aprendices constantes. Pero también somos ejemplo. Un ejemplo muy visible.

El deporte ha reunido gobiernos. Ha mitigado segregaciones. Ha reconciliado personas al son de un mismo himno, que no es más que un símbolo cualquiera que aglutina la satisfacción de un equipo al conseguir su objetivo. “El deporte tiene el poder de cambiar el mundo”, reconoció Nelson Mandela.

No es de extrañar que Naciones Unidas haya nombrado al deporte como un facilitador para lograr la sostenibilidad. El deporte impulsa todos los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) listados por la ONU:

- Es evidente que fomenta la salud. No sólo la salud física, también la salud mental. El ejercicio facilita la memoria, alivia depresiones y también cicatriza corazones rotos. (Quien lo probó, lo sabe).
- Muchas/os deportistas contribuimos a cuidar el planeta con nuestros hábitos. Por ejemplo, yo uso la bici en mis desplazamientos, hago inmersiones para limpiar océanos, cuido el monte y alargo la vida útil de mi equipamiento. Seguro que vosotras/os también tomáis medidas contra el cambio climático. Y los eventos deportivos pueden promover el uso responsable del agua, el consumo sostenible y el reciclaje.
- El deporte es una herramienta de inclusión social. En el deporte no importa nuestro color, raza o clase social. Importa nuestro desempeño. Alberga un sitio privilegiado para las personas con discapacidad. Tantas/os atletas han encontrado en el deporte una inspiración para superarse... Tantas/os campeonas/es que nos han dado auténticas lecciones de vida...
- También promueve la igualdad real para mujeres. Visibiliza las medallas olímpicas femeninas, y eso fomenta que más niñas sueñen con ser como Carolina Marín, Mireia Belmonte o Ruth Beitia.



Kirola. Zenbat gauza, hitz bakarrean. Osasunaz, nork bere burua gainditzearaz eta kirol legeaz hitz egiten digu. Kirolak gobernua elkartu ditu. Segregazioak arindu ditu. Pertsonak adiskidetu ditu, ereserki beraren soinuan. «Kirolak mundua aldatzeko boterea du», aitortu zuen Nelson Mandelak. Ez da harritzekoa Nazio Batuen Erakundeak kirola jasangarritasuna lortzeko erraztaile izendatu izana.

Recientemente hemos visto cómo el fútbol femenino ha llenado el Wanda metropolitano, y la final del Eurobasket televisada ha sido el evento deportivo femenino más visto en la historia de España. Cuando se trata con la misma relevancia, el deporte femenino interesa tanto como el masculino.

Se ha progresado después de años de reivindicación por parte de las deportistas y de organizaciones como la Asociación de Mujeres en el Deporte Profesional (AMDP). Siguen trabajando para conseguir el apoyo de patrocinadores, igualdad salarial, equiparación de premios en las competiciones, profesionalización de su actividad, mismo reconocimiento de sus logros y una maternidad sin penalizar su carrera. Estos objetivos son comunes para todas las mujeres del planeta. Cualquier progreso en ellos significa el progreso de toda la humanidad.

- El deporte genera trabajo: deportistas profesionales, entrenadoras/es, fisioterapeutas, periodistas, toda una industria para equipar a deportistas amateur, etc. Crea riqueza y oportunidades. Es una herramienta para erradicar el hambre y promover la educación. Aporta salidas profesionales a colectivos desfavorecidos en base a su talento y permite conseguir becas educativas. Además, muchas/os jugadoras/es aprovechan su popularidad para ayudar a las/os más desfavorecidas/os.

En definitiva, el deporte promueve valores como el respeto por las reglas y por las/os demás, el trabajo en equipo, la disciplina, la resiliencia, la diversidad, la hospitalidad y la empatía. Gracias a su capacidad de cohesión social, el deporte sirve para inculcar estos valores en las/os jóvenes (y los no tan jóvenes). Además, los deportes tienen un fuerte poder de convocatoria para apoyar el logro de los 17 ODS en todo el mundo.

Por todo ello, hace años que elegí el deporte como vehículo conductor para explicar ciencia en mi proyecto de divulgación. Lo llamé Kennis porque significa conocimiento en africano. Es reconfortante ver que la ONU lo entiende de la misma manera.

Deporte para el desarrollo. Deporte para la ciencia. Deporte para bien.



Patricia Martínez Lope
Proyecto Kennis

¿Te interesa este tema? Te recomendamos asistir a la charla coloquio ‘Deporte para bien’ del J3/Oct a las 18.30 h, con Patricia Mtz. Lope, Mikel Bringas y Juan Garteizgogea

Cine

'The Racer'

de Kieron J. Walsh

El Tour de Francia llegó a Irlanda en 1998 envuelto en rumores. Un momento difícil para el ciclismo, lleno de escándalo, emoción y agitación que el director de cine irlandés Kieron J. Walsh ha tratado de reflejar en su película 'The Racer'. El argumento se centra en la historia de un gregario belga que, después de 20 años trabajando para los líderes de su equipo, está a punto de retirarse y sueña con vestir por una vez el maillot amarillo. Al comienzo de lo que probablemente será su último Tour, y en el que Dom se retirará sin ceremonias del equipo al que ha dedicado su vida, su mejor amigo, el masajista del equipo, no logra tranquilizarlo sobre su futuro. Sin embargo, gracias a un encuentro casual con un joven médico irlandés, Dom comienza a aceptar la idea de la vida civil. Todo cambia de repente cuando un error masivo de dopaje golpea a otro compañero del Tour, y Dom tiene que volver a la bicicleta.



campeonato regional de fútbol femenino. Paralelamente está Roberto Velarde, un futbolista de élite mexicano, retirado por una afección cardíaca, que se ve obligado por una apuesta a ser su entrenador.

Documentales

'The Long Shot'

de Álvaro González-Aller

'The Long Shot' es un documental del periodista deportivo Álvaro González-Aller sobre la historia de la selección de Bosnia-Herzegovina en el Europeo de 1993 disputado en Alemania. En ese año, la Guerra de los Balcanes estaba en pleno apogeo y empezaban a surgir las instituciones que luego formarían el nuevo país, entre ellas la Federación de Baloncesto. En este contexto se formó un grupo de jugadores seleccionados por la leyenda Mirza Delibasic (ex-jugador del Real Madrid y campeón, literalmente, de todo). Algunos jugaban ya fuera de Bosnia, pero el resto estaban en el asedio de la ciudad de Sarajevo. El grupo consiguió salir una noche de abril de 1993 bajo fuego enemigo y antiguos compañeros de juego croatas les dejaron material y dinero para competir. Accedieron a las rondas preliminares y llegaron a ser octavos en el torneo. El documental recoge testimonios de los protagonistas y material de archivo, pero necesita ayuda para terminarse. Se puede colaborar a través de la plataforma de crowdfunding Indiegogo.



en los Juegos Olímpicos de Brasil. Para ello deberá dejar de lado su vida personal y soportar duros entrenamientos y un trato tiránico de su entrenadora, además de la presión física y mental a la que se ven sometidas las deportistas de élite. 'Límites' es el primer documental de la polaca Marta Prus, que antes de dedicarse a la dirección fue miembro del equipo polaco de gimnasia rítmica durante 7 años y posteriormente bailarina.

Literatura

'Los futbolísimos'

Roberto Santiago idazlearena

Pakete, Helena, Camuñas, Toni edo Marilyn dira *Los futbolísimos* sagako protagonistetako batzuk. Saga hori haur literaturako fenomeno bat da, 2,5 milioitik gora ale baititu salduak orain arteko hamabost liburuetan. Roberto Santiago egileak paper gainean jarri du berak haurra zela sekula aurkitu ez zuena, bere bi pasio handiak nahasita: irakurketa eta futbola.



Eta bete-betean asmatu du, Soto Altoko taldean jokatzeko duten neska-mutilen talde baten istorioekin. Liburu bakoitzean, misterio bat ebatzi behar dute. Hamabost hizkuntzara itzulia, argitaratu den azkena *El misterio de las 101 calaveras* izan da.



Series

'Las Bravas FC'

de Mediapro y Turner

Las productoras Mediapro y Turner Latin America han anunciado la creación de 'Las Bravas FC', una serie de ficción basada en una idea original del excolaborador de 'El hormiguero' Enrique Domingo Pérez, conocido artísticamente como 'Flipy'.



En ocho capítulos de 45 minutos, 'Las Bravas FC' muestra la historia de un equipo de chicas mexicanas cuyo sueño es ganar el



'Límites'

de Marta Prus

Rita Mamun, atleta rusa de élite en gimnasia rítmica de 20 años, ha llegado al momento crucial de su carrera deportiva. Pronto se retirará, pero su objetivo final es conseguir el oro



Teatro

'Les athlètes dans leur tête'

de Paul Fournel

La obra 'Les athlètes dans leur tête' lleva al teatro una realidad del deporte recogida en la colección de cuentos del mismo nombre escrita por Paul Fournel. En ella se refleja con humor y ternura los momentos en que todo cambia o corre el riesgo de caer en la trayectoria de las/os atletas. En ella, las/os deportistas hablan de cosas simples como el fracaso, el envejecimiento, los límites del yo, el placer del esfuerzo o la felicidad de una ráfaga de viento.



- ▶ Mugikorrarekin ordaindu.
- ▶ Txartelak piztu eta itzali.
- ▶ Zure banku guztiak ikusi, Kutxabank app-etik.
- ▶ Urrunetik izenpetu.
- ▶ Maileguak berehala jaso.
- ▶ Saldoak ikusi, ordainagiriak ordaindu eta transferentziak egin.

Zu hara, gu bertara. Kutxabank mugikorrean.

**ERRAZ
HURBIL
ORAIN**