

ESTADIO

ENTREVISTA

Irene Paredes
futbolista

“Siempre he jugado al fútbol porque me divertía, y eso me ha llevado a donde estoy hoy”



Programa de actividades verano
2019
Udako jardueren egitaraua

IRONMAN

Las/os mejores triatletas
internacionales se
dan cita en Vitoria-Gasteiz



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

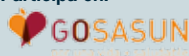
Han colaborado en este número: Pablo Cuñado, Uxue Franco, Itziar Galdos, José Antonio Martínez, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotos: Andoni Gaztelua, Ironman, Ángel Lz. Luzuriaga y Paulino Oribe

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

#94/2019

NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundación Vital Fundazioa

Apuesta por el medio ambiente



08 zap

Los Montes de Vitoria-Gasteiz; Piscinas flotantes de Aarhus y París; En la Paris-Roubaix; Luchando por la igualdad de género; Fitness con Drag Queens; Zein izango da auzorik onena?; Blockchain al servicio del deporte



10 aurrera! / ¡en movimiento!

Ironman, las/os mejores triatletas internacionales en Vitoria-Gasteiz



12 elkarriketa / entrevista

Irene Paredes, futbolista profesional



16 on egina! / ¡bien hecho!

Good Nets, la segunda vida de las redes fantasma



18 estadioko jendea / gente del estadio

Carlos, Ieltxu, Koldo y María: No ha habido una clase igual que otra en diez años



20 info estadio

Hostelería de verano; No tomes imágenes sin autorización; En la piscina, el bañador adecuado; No ruedes en el Estadio; En el Estadio tus hijas/os son tu responsabilidad; Stop robos en el Estadio; Ayúdanos a disfrutar del Estadio; Bidaiatzen baduzu, jarraitu Estadioz gozatzen; Equipo de socorristas; Siempre con tu tarjeta; Plástico cero; Jubilaciones merecidas



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Xabier Nanclares, nadador



22 aula estadio aretoa

Joseba Bonaut, periodismo sexista, no puedo ser lo que no puedo ver

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

Gozatu zeure uda

Horixe da Estadioren uda honetako jarduera programarako goiburua. Hain zuzen ere, ESTADIOren zenbaki honetan sartu dugu programa. Proposamen horretan nahasita datoz jarduera, lasaitasuna eta eguraldi ona, girorik hoberenarekin eta ingurune zainduenarekin. Horrela, Gasteizko benetako kirol eta aisia gunearen plazera ezagutu ahalko duzu. Askotariko kirol eta jolas jardueren konbinazioa, udaren eta igerilekuaren ñabardurek orekatua, zeure uda sor dezazun.

Guztia prest dago, tranpolina bame; eta tranpolinari berriz ere distira aterako diogu, protagonista izaten jarrai dezan, duela hirurogei urte bezala, 1959ko uda hartan, Stadium inauguratu zenean. Eguraldia lagun izan dezagula... edo ez.

ESTADIOren zenbaki hau eta hurrengoak baliatuz, informazio atal berri bat abiatu dugu, Vital Fundazio handia osatzen dugun fundazioen jarduerari buruz: Idiomas Fundazioa, Sancho el Sabio Fundazioa, Vital Fundazioa bera eta gu geu. Horrela, zer egiten dugun eta zer garen azaldu nahi dugu. Estreinaldi honetan, jakinarazteko dizugu zer ekimen ditugun Vital Fundazioan, ingurumenaren aldeko gure apustuan.

Adibidez, Zero Plastiko ekimena, uda honetatik aurrera Estadioren gauzatuko duguna, eta helburutzat duena erabilera bakarreko alaitz plastiko eta ontzi gehien kentzea instalazioetatik, zure laguntzarekin eta ostalaritza zerbitzuaren laguntzarekin. Zer egin dezakezu? Iturrietako ura kontsumitu, berrerabiltzeko botila bat erabili, kanpoaldean ere berrerabiltzeko edontziak erabili, plastikoen bilduta datozen produktuak ez kontsumitu... Lagun izezaguz gure ingurumen arrastoa murrizten, Estadioren ere.

«Ongi egin!» atalean, plastikoak ingurumenean duen ekintza kaltegarria murrizteko beste ekimen bat aurkeztuko dizugu: itsasoan bertan behera utzitako arrantza sareena. Sare horiek hondartza-boleibolerako sare bihurtzen ditu ekimen horrek. Eta, orain «Aula Estadio Aretoa» izena duen atalean, kirol kazetaritzan emakumeak ikusezina izateari buruzko gogoeta bat. Hori oso gogoan dugu ESTADIOan, lehenengo zenbakitik: hizkuntza zaintzen dugu; portadak, elkarrizketak, irudiak, kirolariak, gaiak... txandakatzen ditugu.

Eta 2018/2019 denboraldi hau bukatzean den honetan, Carlos, Ieltxu, Koldo eta María bere lekukotasuna ematen ari direla, duela hainbat urtetatik egiten dituzten jarduerari dioten leialtasunaz. Gure jardueretan denboraldiz denboraldi, astez aste parte hartzen duten milaka lagunengatik bat besterik ez dira. Zure kirol ohiturari eusten laguntzearen udaren bueltan berriz proposatuko dizkizugun 70etik gora jarduerak (astean 500 saio baino gehiago) gozatzen dute milaka lagun horiek.

Zenbaki hau osatzeko, ohi bezala, Estadioren informazio praktikoa (udan garrantzitsuagoa baita) eta kirolari, klubei eta kirolaren inguruko kulturari buruzko albiste laburrak. Goza ezazu!

Gozatu zeure uda, mugi zaitez. Estadioren ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti
Estadio Fundazioaren presidentea

Vive tu verano

Es el lema para el programa de actividades de este verano del Estadio que incluimos en este número. Una propuesta mezcla de actividad, tranquilidad y buen tiempo, con el mejor ambiente y el entorno más cuidado, que te permite descubrir el placer del auténtico centro deportivo y de ocio de Vitoria-Gasteiz. Una combinación de actividades deportivas y de recreo variadas, equilibrada con sus notas de verano y piscina, para que crees tu verano.

Todo está listo, incluido el trampolín al que hemos vuelto a sacar brillo para que siga siendo protagonista como lo fue hace sesenta años, aquel verano de 1959 con la inauguración de 'Stadium'. Que el tiempo acompañe, o no.

Aprovechando este número de ESTADIO, y los siguientes, iniciamos una nueva sección informativa sobre la actividad de las fundaciones que componemos la gran Fundación Vital: Fundación Idiomas, Fundación Sancho el Sabio, la propia Fundación Vital y nosotros mismos, con el fin de compartir lo que hacemos y lo que somos. En esta ocasión inicial, para informarte de las iniciativas que desde la Fundación Vital tenemos en nuestra apuesta por el medio ambiente.

Iniciativas como 'plástico cero', que extendemos al Estadio desde este verano, y con la que pretendemos eliminar la mayor cantidad de plásticos y envases de un solo uso posible de las instalaciones con tu colaboración y la del servicio de hostelería. ¿Qué puedes hacer? Consumir agua de las fuentes o utilizar una botella reutilizable, usar también vasos reutilizables en exteriores, evitar consumir productos con envoltorios de plástico... Ayúdanos a reducir nuestra huella medioambiental también en el Estadio.

En ¡bien hecho! te presentamos otra iniciativa para reducir la acción nociva del plástico en el medio ambiente, en este caso, la de las redes de pesca abandonadas en la mar convirtiéndolas en redes para jugar a vóley-playa. Y en la sección ahora denominada 'aula estadio aretoa' una reflexión sobre la invisibilidad femenina en el periodismo deportivo, algo que tenemos presente en ESTADIO desde el primer número con el lenguaje y alternando portadas, entrevistas, imágenes, deportistas, temas...

Y a punto de terminar la temporada 2018/19, incluimos los testimonios de la fidelidad de Carlos, Ieltxu, Koldo o María a las actividades en las que llevan participando años. Son solo una muestra de las miles de personas que cada temporada participan, mes a mes, y disfrutan de las más de 70 actividades diferentes (con más de 500 sesiones semanales) que volveremos a proponerte a la vuelta del verano para ayudarte a mantener tu hábito deportivo.

Completamos el número, como viene siendo habitual, con información práctica del Estadio (más importante en verano) y noticias breves del deporte, de los clubes y de la cultura en torno al deporte. Que la disfrutes.

Vive tu verano, muévete. Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti
presidente de la Fundación Estadio



Fundación Vital Fundazioa presenta su compromiso medioambiental para 2019, año en el que quiere reducir el uso de plásticos



‘Plástico cero’

La primera de estas iniciativas se llama ‘Plástico cero’, un programa nuevo con el que se quiere eliminar la mayor cantidad de plásticos y envases posible de nuestro entorno más inmediato. La campaña tratará de concienciar a la ciudadanía sobre la problemática que genera su uso abusivo, y aportar alternativas prácticas a su utilización en nuestro día a día. Se calcula que, desde el comienzo de su producción en 1950 y la aplicación a los usos de nuestra vida, se han fabricado unos 8,3 mil millones de toneladas de plástico. Tan solo un 9% de esta cantidad se ha reciclado, el 12% se ha incinerado y el resto, un 79%, ha acabado en vertederos o en el medio ambiente.

Fundación Vital quiere convertirse en un referente en nuestro territorio en la protección medio ambiental, por ello en su sede y en todas sus fundaciones se va a evitar de forma progresiva el empleo de plásticos de un solo uso. Asimismo, se va a desarrollar una campaña de información al equipo de personas y se están poniendo en marcha medidas correctoras (botellas de agua, encuadernaciones, bolígrafos de cartuchos recargables, reciclaje adecuado, etc.).

En esta misma línea se ha realizado una campaña de educación y concienciación en los centros educativos. Para ello, se ha puesto en marcha un concurso para sensibilizar y aprender sobre el consumo sostenible y en la reducción del consumo de plásticos, así como en su correcto reciclaje. Tras un trabajo previo con el profesorado, se ha planteado el I Concurso de Ideas ‘¿Cómo reducir el consumo de plástico de un solo uso?’ dirigido a escolares de entre 5º de Primaria y 4º de la ESO. En grupos deberán realizar un breve vídeo que transmita un mensaje de cambio en determinadas costumbres que actualmente tenemos en la utilización del plástico. Tenían, además,

que analizar y plasmar las posibilidades que disponemos de reducción, reutilización, reciclaje y recuperación, así como el impacto del vertido de los mismos, tanto en vertederos como en el océano.

El primer premio consiste en un viaje de fin de semana a la Comunidad de Aragón en el que las/os ganadoras/es disfrutarían de una experiencia con actividades deportivas al aire libre, actividades nocturnas para disfrutar de las estrellas y muchas sorpresas más.

El proyecto ‘Plástico Cero’ se completará con el uso de 150.000 vasos reutilizables en las fiestas de La Blanca, una iniciativa en colaboración con el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Se ofrecerá a los asistentes la oportunidad de usar vasos reutilizables que se repartirán en diversos puntos festivos y en los establecimientos hosteleros que se asocien a la campaña. Se cobrará un precio simbólico por cada vaso, reembolsable, y se podrán cambiar los vasos por otros limpios en puntos de recogida e información o en los establecimientos colaboradores.

Las personas que lo deseen podrán devolver el vaso y recuperar el importe o bien, trasladarse a otro local y pedir otra consumición. Una parte del importe recaudado será destinado a una causa solidaria tras las fiestas.





2019an, Vital Fundazioak sendotu egingo du ingurumenaren aldeko bere apustua. Zenbait ekimenen bidez —esaterako, ‘Plastikorik ez’, ‘Vital zuhaitzak’, ‘Etxe berdeak’ edo ‘Vital eguna’—, Arabako gizartearekin duen konpromisoan sakondu nahi du, bai eta gure aberastasun naturalaren eta ingurumenaren zainketaren, eta Arabaren eta bere produktuen sustapenaren aldeko apustuan ere. ‘Zure bizierarekin bat egiten dugu’ goiburuaarekin, asmo handiko proiektu bat abiarazi du Vital Fundazioak. Proiektu horretan hainbat jarduera daude, eta orain, 2019an abiarazita, zenbait urtetan sendotzea eta garatzea du helburu. Horretarako, ingurumen jardueretarako aurrekontua bost bider handituta da. Gainera, ‘Historia eta Ingurumen Ondarea’ arlo orokorra % 25 haziko da aurtetik, 2018koaren aldean.



medioambiente.fundacionvital.eus

‘Árboles Vitales’

El segundo eje de este proyecto es ‘Árboles Vitales’. Con él se pretende que las personas participantes, familias, grupos de amigas/os, asociaciones (ecologistas y naturalistas, deportivas, escolares, de tiempo libre, ayuntamientos, etc.) entren en contacto directo con el medio que les rodea, en concreto estudiando de forma activa y experimental nuestros bosques y árboles singulares. La campaña se ha desarrollado varios domingos desde el mes de abril en cinco municipios: Kanpezu, Agurain, Guardia, Langraiz Oka y Amurrio, con la participación de más de 600 personas.

Se basa en la elección de un árbol o un conjunto de árboles, y la realización de varios experimentos para recopilar información sobre las características físicas y biológicas, la capacidad de mitigar el cambio climático, la intervención humana, o sobre el patrimonio material o inmaterial relacionado. A las/os participantes se les proporciona una mochila científica con el material necesario para poder realizar los experimentos.



Tejo en Izki

Además del trabajo de campo, cuentan con itinerarios guiados por personas especialistas a árboles y entornos forestales singulares y con varias actividades paralelas como cuentacuentos, la realización

de una escultura cooperativa ‘Árbol de los deseos’, juegos tradicionales, concursos de video/blog o un flashmob. Al finalizar se celebra una fiesta y una entrega de premios.

ÁRBOLES VITALES

TILO
PINO
HAYA
ROBLE
ENCINA
FRESNO
ALCORNOCQUE
MAGNOLIO
TEJO

Buscamos árboles singulares, ¿nos ayudas?

Recoge tu mochila científica y muéstranos tu árbol singular.

Para más información o inscribirse en la campaña:
688 77 36 51 • arbolesvital@ortzadar.es

Vital
FUNDACIÓN · FUNDAZIOA
El consumo

‘Sector primario’ sostenible

Fundación Vital mantiene un compromiso histórico con la promoción de nuestro sector primario, el desarrollo sostenible del territorio y la apuesta por el producto ‘km 0’. Para ello mantiene diversos convenios de colaboración con ayuntamientos y cuadrillas para la organización logística de cerca de 150 ferias en Araba/Álava, con una asistencia estimada de más de 80.000 personas. Entre ellas destacan la Fiesta de la Vendimia de Rioja Alavesa, la Feria de la Patata de Valdegovía, la de la Alubia en Pobes, la del Perretxiko en Kuartango o la Feria Internacional de la Trufa en Rivabellosa.

En este sentido, y tras la celebración el pasado mes de diciembre de la primera edición del Mercado de Navidad de Vitoria-Gasteiz sin plástico, en el que se repartieron 20.000 bolsas de la compra de tela y 30.000 bolsas de material biodegradable, se va a extender la iniciativa ‘Plástico cero’ a otras localidades. Se repartirán bolsas de tela en la Feria del Perretxiko (12 de mayo), en el Baserritarra Eguna de Llodio (23 de agosto), en la Feria Ganadera de Agurain (octubre) o en la Feria Agrícola y Ganadera de Santa Cruz de Campezo (10 de noviembre). En total, otras 10.000 bolsas ecológicas.



La colaboración con el sector primario se completa con las ferias Bioaraba, Ardoaraba y Slow Food. Fundación Vital apoya igualmente la cultura del vino de nuestro Territorio a través de la Asociación Ruta del Vino de Rioja Alavesa y su iniciativa ‘Zuria eta Kitto’, así como al Jardín Botánico de Santa Catalina en Iruña de Oca, que realiza diferentes actividades para dar conocer sus recursos naturales y su patrimonio.



Fotograma de la campaña ‘Compartimos una forma de vivir’



‘Hogares verdes Etxe berdeak’

En el compromiso medioambiental de Fundación Vital no podía faltar su colaboración con el proyecto ‘Hogares verdes-Etxe berdeak’ que vuelve a poner en marcha por quinto año junto al Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Se trata de un programa educativo dirigido a familias preocupadas por el impacto ambiental y social de sus decisiones y hábitos cotidianos. La iniciativa promueve un proceso de cambio hacia una gestión más responsable de su hogar, promoviendo el autocontrol del consumo doméstico de agua y energía, introduciendo medidas y comportamientos ahorradores y ayudándoles a hacer una compra más ética y ecológica. Han participado ya 255 familias.



‘Vital Eguna’

El 5 de octubre se celebrará una nueva edición de Vital Eguna, una jornada que nació en 2018 con la voluntad de compartir y estrechar lazos con todas y todos los alaveses, asociaciones y colectivos con los que colabora y en todas las áreas en las que actúa la Fundación Vital. Por primera vez, todos los eventos serán certificados como ambientalmente sostenibles con el sello Erronka Garbia por parte de IHOBE – Gobierno Vasco. Para ello se está preparando el Plan de Sostenibilidad del acto, la elección de proveedores y la declaración de sostenibilidad.





Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

En coherencia con todo esto, la Fundación Vital ha creado el nuevo Centro de Cultura 'Vital Fundazioa Kulturunea'. Se trata de un moderno espacio equipado con la última tecnología cuyas características ambientales van en consonancia con el compromiso medioambiental de la entidad. Así, los materiales utilizados provienen de explotaciones forestales sostenibles, y los tejidos, lonas y suelos tienen su origen en el reciclado de materiales. Además, toda la iluminación es LED de mínimo consumo. Vital Fundazioa Kulturunea ocupa el espacio donde estaba ubicada la antigua Sala Araba (La Paz 5, 1ª planta de Dendaraba).





Piscinas flotantes de Aarhus y París

La ciudad danesa de Aarhus cuenta entre sus atractivos con The Harbor Bath, un complejo flotante triangular sobre el Mar del Norte. Abierto durante los fines de semana y con acceso gratuito, ofrece a las/os visitantes una piscina rectangular de 50 metros de largo, otra de buceo circular, piletas para niñas/os y saunas, además de un montón de actividades para el disfrute al aire libre. Mientras, en la capital francesa se trabaja para poner en marcha una iniciativa similar en las orillas del río Sena. Se trata de L'Arche, un proyecto para levantar un complejo acuático

que combinará una piscina flotante de dimensiones olímpicas y un centro dedicado a los deportes, el bienestar y la rehabilitación. Se pretende que en los muelles haya juegos infantiles, establecimientos de restauración y hasta un huerto.



Aarhus

En la Paris-Roubaix



José Antonio Martínez decidió este año participar en una de las carreras ciclistas más emblemáticas, la clásica 'Paris-Roubaix Challenge'. Se celebró el segundo fin de semana de abril en la región de Alta Francia, y se trata de una carrera en la que no hay montaña, pero sí adoquines (o pavé), en un recorrido de 172 km con mucha historia. La parte ideal para rodar sobre el pavé es la central, pero la vibración extrema invita a pedalear por las 'roderas' de los laterales. Después de 8 horas, 4 pinchazos y 1 caída, José Antonio pudo saborear la entrada en el velódromo de Roubaix. Y el domingo tuvo la oportunidad de unirse al equipo francés profesional Arkéa Samsic dentro del coche número 2 en la 117ª edición. Allí pudo sentir la grandeza, tensión y dureza que tiene esta carrera.

Luchando por la igualdad de género

Aleksandr Maltsev es el primer nadador ruso de natación artística (antes sincronizada). A los doce años se enamoró de este deporte y fijó su objetivo en llegar a ser campeón algún día. Hoy ya tiene 23 años y, además de ser un pionero en su país, ha sido dos veces campeón del mundo y cuatro de Europa. Pero su lucha se centra en la igualdad de género. La natación artística es mixta en todas las competiciones, excepto en los Juegos Olímpicos, algo que, en su opinión, no tiene lógica. Por eso, su máxima aspiración es poder ver dúos mixtos en París en 2024.



Fitness con Drag Queens

Londres cuenta desde el pasado mes de enero con una novedosa iniciativa. Son las clases de fitness de Drag Diva, sesiones de gimnasia dirigidas a personas de la comunidad LGTB a las que no les apetezca asistir a una clase convencional. El entrenador personal Jordan Flaste quería ofrecer un lugar en el que las/os miembros de esta comunidad se sintieran cómodos haciendo ejercicio mientras escuchaban su música. Además, un grupo de drag queens les proporciona el apoyo y el estímulo necesario a la vez que aportan glamour al entrenamiento, dejando claro que sudor y tacones altos no son incompatibles. Con sesiones quincenales, las clases se han vuelto muy populares en la capital británica.



Zein izango da auzorik onena?



Ekainaren 9an, Parisko kaleak Adidas 10K lasterketaren agertoki bihurtuko dira. Hiriko bihotzean, milaka korrikalari bilduko dituen ekitaldi horrek. Horrelako txapelketen lehiakortasunaz gain, kirol marka horrek partaideei proposatzen die beren auzoaren koloreak defendatzea. «Paristar harroa zara?» goiburuarekin, beren auzotegiaren alde lehiatzea eskaintzen die. Oraingoz, rankingaren buruan daude Grand Paris, Eliseo Zelaia eta Bastilla.

Blockchain al servicio del deporte

Los días 30 y 31/Mar se celebró en París el Hackathon Sport 2019, unas jornadas en las que se debatió acerca de cómo la tecnología Blockchain puede contribuir a desarrollar la práctica deportiva. De la mano del Ministerio de Deporte, la Agencia de Desarrollo Económico e Innovación y varias federaciones deportivas, se habló sobre cómo hacer de Francia una nación más deportiva o las soluciones para estimular el compromiso alrededor del voluntariado. Además, se presentaron diferentes proyectos en torno a las infinitas posibilidades que permite esta tecnología para el deporte y la sociedad. El ganador recibirá un premio de 30.000 € (20.000 € en efectivo y 10.000 € en apoyo de la Agencia de Desarrollo Económico e Innovación) para ponerlo en marcha.



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Los Montes de Vitoria-Gasteiz

El 15/Jun se celebrará una nueva edición de Los Montes de Vitoria/Gasteizko Mendiak, una prueba de fondo de montaña en la que las y los participantes tienen que recorrer las cumbres más representativas de esta cadena montañosa. Con la activa participación de la Fundación Vital Fundazioa en su organización, tendrá un recorrido de casi 62 kilómetros por el sur de Vitoria-Gasteiz. Desde Ullibarri-Jauregi, lugar de salida de la prueba y hasta donde se trasladará a todos las/os participantes en autobús, deberán recorrer, por este orden, las cimas de Itxogana, Indiagana, Arraialde, Almurrain, Kapildui, Zalbizar, Lendiz, Arrieta, Zaldiaran, Busto y Ezkibel. En cada una de ellas se establecerá un control de paso. La prueba terminará en Vitoria-Gasteiz junto al Estadio.



A pesar de la modesta altitud de los montes que se recorren, el desnivel acumulado será de 5.816 metros (2.848 de ascenso y 2.968 de descenso), la prueba tiene una dureza considerable que exige tener un hábito montañoso y una buena preparación física para terminarla adecuadamente.

La participación está abierta a todas las personas mayores de 18 años, siendo recomendable estar en posesión de la tarjeta de federada/o en montaña. No se establecen tiempos mínimos de paso, pero sí máximos de cierre de control. La prueba está limitada a 1.100 participantes.

Además, la edición de este año volverá a contar con el incentivo de que las/os 100 primeras/os clasificadas/os en la llegada obtendrán una 'reserva de inscripción' para el Hiru Haundiak de 2020, y se sortearán otras 100 plazas entre el resto de participantes que finalicen.



aurrera!// ¡en movimiento!

IRONMAN

Las/os mejores triatletas internacionales se dan cita en Vitoria-Gasteiz

“Ironman Vitoria-Gasteiz te invita a la espectacular capital del País Vasco, en la provincia de Álava! Con más de una década de historia en el mundo del triatlón, Vitoria-Gasteiz es un destino perfecto para las/os triatletas, que ofrece paisajes naturales sorprendentes, una rica cultura, una gastronomía vasca inolvidable y una gente apasionada y vibrante”.

Esta es la presentación literal con la que Ironman® (la compañía referente en el mundo en la organización de pruebas deportivas desde hace 41 años y responsable de la celebración de 230 eventos en 53 países) anuncia en su web la primera prueba Ironman que se celebrará en el País Vasco.

Después de doce exitosas ediciones del Triatlón de Vitoria-Gasteiz de la mano de Ascentium, llega Ironman a Vitoria-Gasteiz, una empresa de Wanda Sports Holdings. La prueba se incorpora así al circuito español junto a otros destinos anfitriones como Marbella, Mallorca, Barcelona y Lanzarote.

Considerada como la práctica deportiva más dura y exigente del mundo que se celebra en un solo día, las/os participantes en un ironman tienen que cubrir tres distancias: 3,8 km de natación, 180 km de ciclismo y 42,195 km de carrera a pie.

Su origen se remonta a 1978, cuando 15 atletas llegaron a las costas de Waikiki, Hawái para hacer frente a un gran reto, su primer ironman. Fue idea del Infante de Marina John Collins y su mujer Judy, que propusieron combinar tres competiciones ya existentes -la Waikiki Roughwater Swim de natación (4 km), la Around-Oahu Bike Race de ciclismo (180 km) y el Marathon of Honolulu (42,195 km)- para saber qué atletas eran mejores: nadadores, corredores o ciclistas. El ganador sería considerado un ironman (hombre de hierro).

Desde entonces se ha convertido en todo un acontecimiento deportivo que revoluciona las ciudades donde se celebra y congrega a multitud de deportistas y sus acompañantes. El primer Ironman Vitoria-Gasteiz tendrá lugar el próximo 14 de julio. “Esta carrera es única y distinta a las demás del circuito Ironman de la península”, asegura el director regional de España, Italia y Portugal, Agustí Pérez. “El evento goza de unos paisajes espectaculares y de un ambiente increíble, características propias del norte de España”.

La prueba, que conserva el circuito del anterior triatlón, aunque con algunas mejoras, es conocida tanto por sus rápidos circuitos como por sus escenarios. “Se esperan temperaturas suaves de 20°C en los 3,8 kilómetros

«Ironman Vitoria-Gasteizek Euskadiko hiriburu ikusgarrira gonbidatzen zaitu, Arabako lurraldean! Triatloian hamarkada bat baino gehiagoko historiaz, Gasteiz triatletentzat helmuga hobeetza da: paisaia natural harrigarriak, kultura aberatsa, ezin ahaztuzko euskal gastronomia, eta jende sutsu eta zirrargarria.»





diático que esto supone. “Además, ha sido una de las elegidas para ser retransmitida en directo a través de Facebook Watch, lo que permitirá la visualización del evento por miles de personas y un alcance mundial”, refuerza el director de la carrera.

Por otro lado, la ciudad se verá totalmente involucrada en esta celebración. En la plaza de la Virgen Blanca se instalará una gran carpa que acogerá el punto de registro, recogida de dorsales y venta de material oficial de Ironman. Los stands y expositores de productos deportivos ubicados en la Plaza del Machete darán también un gran ambiente y colorido a los días previos al evento.



de natación en las tranquilas aguas del lago de Ullibarri-Gamboa, el mayor embalse de Euskadi” apunta el director de la carrera, Eduardo Martínez. “Una salida tipo ‘Rolling Start’ permitirá una mayor seguridad de las/os participantes” añadía. Asimismo, el área de Transición 1 y los boxes de salida en Landa han cambiado su distribución para facilitar una mejor visibilidad de la prueba.

Una vez empezado el circuito de 180 kilómetros de bicicleta, las/os triatletas seguirán por la orilla del lago y continuarán por el hermoso y pintoresco paisaje verde de los pueblos de Araba/Álava, mientras que la Sierra de Elguea ofrece un perfecto telón de fondo. En la carrera a pie descubrirán la cultura y la arquitectura del casco antiguo de Vitoria-Gasteiz mientras afrontan los 42,2 kilómetros a cuatro vueltas por el corazón de la ciudad.

“La meta será la joya de la corona. Habrá un montaje espectacular compuesto por doble graderío, zonas elevadas para prensa, dj, vips, un mayor espacio en la zona post meta para las/os participantes y un equipo de luces y un sonido digno de los mejores conciertos”, asegura Martínez.

Ironman Vitoria-Gasteiz contará con 40 plazas para el Campeonato del Mundo de esta disciplina en Hawái. “Tendremos la oportunidad de ver algunas y algunos de las/os mejores triatletas internacionales”.

La participación extranjera será mucho mayor que en ediciones anteriores, pasando de un 14% a un 60 %, y de 36 países representados en 2017 y 2018 a más de 60 países en esta edición. Sin olvidar los impactos económico y me-

Ironkids

El triatlón también hace cantera

La llegada de Ironman a Vitoria-Gasteiz viene acompañada de la primera edición de Ironkids, una carrera dirigida a niñas y niños de entre 3 y 16 años patrocinada por Fundación Vital Fundazioa. La prueba se celebrará un día antes (13 de julio) en el Parque de la Florida, un pulmón verde en pleno centro de la ciudad y muy frecuentado por vitorianas/os y visitantes.

A las 10 horas se dará la salida a las/os participantes nacidas/os entre 2003 y 2008, que recorrerán 1.000 metros, y tras ellas/os, cada cuarto de hora, lo harán el resto de las/os atletas en función de su año de nacimiento. Las distancias también se adaptarán a las diferentes edades, hasta los 250 metros de las/os más txikis.

Por razones de seguridad únicamente podrá haber 500 atletas, por lo que las inscripciones se cerrarán cuando se llegue a ese límite. Cada participante recibirá una medalla, y está prevista la presencia de diversas/os triatletas.



Irene Paredes

**futbolista del
Paris Saint Germain
y de la selección
española**



“Siempre he jugado al fútbol porque me divertía, y eso me ha llevado a donde estoy hoy”

El pasado 4 de mayo el Paris Saint Germain empataba a un gol con el Guingamp y daba así por finalizada una temporada en la que las parisinas han quedado segundas en el campeonato francés, y en la que han alcanzado los cuartos de final de la Champions League. Una de sus integrantes es la guipuzcoana Irene Paredes. Nacida en Legazpi en 1991, defensa con el 14 a la espalda en el equipo parisino y capitana de la selección española, afronta un verano en el que podrá descansar poco. Y es que el 7 de junio comienza el Mundial de fútbol femenino precisamente en Francia. Además, dos días después del último partido con su club se hizo oficial su renovación por dos nuevas temporadas, prolongando su vinculación hasta 2021. Desde su posición reconoce que se ha avanzado en la búsqueda de la equidad en el fútbol entre hombres y mujeres, “aunque necesitamos más”.

¿Cómo empezó a practicar fútbol? ¿Cuáles fueron sus orígenes?

Empecé desde muy pequeña. Me recuerdo siempre jugando con un balón en la calle. Pero hasta los 14 años no pude jugar en un equipo porque en aquella época en Legazpi solo había equipo senior.

¿Qué recuerdos tiene de sus inicios?

Muy buenos, siempre me ha gustado mucho jugar en la calle, con las reglas de cada sitio y las que ponía quien era dueña/o del balón.

En los últimos años el deporte femenino ha dado un paso adelante y goza de mucho más reconocimiento. ¿Cómo se aprecia desde dentro?

Lo que se busca es que se tengan las mismas oportunidades y que sea profesional. Se va avanzando, pero necesitamos más.

¿Qué sería para usted lo prioritario a la hora de conseguir mayor equidad de género en el deporte? ¿Por dónde empezaría?

Pues empezaría simplemente por poder tener las mismas oportunidades en cuanto a la práctica deportiva en todos los aspectos: recursos humanos, materiales, horarios...

¿Imaginaba que llegaría tan lejos en su carrera?

No, nunca lo había imaginado. Siempre he jugado a fútbol porque me divertía y eso es lo que me ha llevado hasta donde estoy hoy.



Joan den maiatzaren 4an, Paris Saint Germain taldeak denboraldia amaitutzat jo zuen. Aurten Frantziako txapelketan bigarrenak izan dira, eta Txapelketa Ligako final laurdenetara heldu dira. Taldeko kideetako bat Irene Paredes gipuzkoarra da. Legazpin 1991n jaioa, Parisko taldeko defentsa da 14. zenbakiarekin, eta Espainiako selekzioaren kapitaina. Atsedean gutxi hartu ahal izango du uda honetan. Bere lekutik, aitortzen du futboleko gizonen eta emakumeen arteko berdintasunaren arloan aurrera egin dela, «nahiz eta gehiago behar izan».



El 7 de junio dará comienzo en Francia el Mundial de Fútbol Femenino. Será la octava vez que se celebre este torneo. 24 selecciones lucharán por levantar el 7 de julio en el Parc Olympique de Lyon, con capacidad para 58.000 espectadoras/es, el trofeo que les acredite como la mejor selección del mundo. Será, además, la primera vez que se incluya el video-arbitraje (VAR) en una Copa del Mundo femenina. El equipo español ha quedado encuadrado en el grupo B junto a Alemania, China y Sudáfrica, y hará su debut oficial el día 8 de junio ante las sudafricanas.

La temporada está ya bastante avanzada. Con su equipo ha llegado hasta cuartos de final de la Champions, en la liga francesa han acabado en la segunda posición, y con la selección española tiene en breve el Mundial. ¿Qué expectativas tiene?

Sí, nos han eliminado en la Champions League en cuartos de final, y en la Liga hemos tratado de disputarla al Lyon, hemos ido mucho tiempo segundas con los mismos puntos... Y ahora, al acabar la temporada con el PSG espero poder estar en el Mundial de Francia y hacer un buen papel.

Debutó en un Mundial en 2015, así que esta será su segunda participación. ¿Cómo la afronta?

Teniendo la experiencia del de Canadá, creo que hemos madurado mucho como equipo. En aquella ocasión nos volvimos con la sensación de no haber hecho todo lo que podíamos. Pero ahora tenemos la experiencia y la confianza para poder hacerlo mucho mejor.



Tiene ya una importante carrera a sus espaldas. Ha jugado en la Real Sociedad, el Athletic Club y el Paris Saint Germain, con el que acaba de renovar su contrato para las dos próximas temporadas. ¿Qué retos de futuro se plantea?

Siempre estoy abierta a lo que venga, pero sobre todo a seguir mejorando y disfrutando con el fútbol. Estoy muy contenta de continuar aquí y de formar parte del proyecto del PSG. Es un placer seguir para tratar de ganar los títulos que se nos han escapado este año. Individualmente trato de mejorar cada año, pero lo más importante son los objetivos del grupo. Firmé para ganar títulos, y creo que estamos mejorando.

¿Qué les diría a esas niñas que se están iniciando en el deporte y para las que ustedes son sus ídolos?

Que disfruten con lo que hacen y sean disciplinadas. Ahora hay muchas más opciones de jugar y de ganarse la vida con el fútbol.

¿Se ha planteado hacia dónde dirigir su vida una vez que termine su carrera deportiva? ¿Le gustaría seguir vinculada de alguna manera?

No lo he pensado demasiado, pero sí me gustaría estar vinculada al deporte de alguna manera. Estudié la licenciatura en ciencias de la actividad física y el deporte en Vitoria-Gasteiz y un máster en educación del profesorado.

Preguntas cortas:



- **Una ciudad para vivir:**
Prefiero los pueblos
- **Un lugar para descansar:**
Legazpi
- **Un libro:**
'Morder la manzana', de Leticia Dolera
- **Una película:**
'Intocable', de Olivier Nakache y Eric Toledano
- **Tu playlist de Spotify:**
Depende el momento
- **Deportista que admires:**
Vero Boquete, futbolista
- **Otro deporte para practicar:**
Atletismo

ireneparedes4
@Irene_Paredes4



Natalia Íshchenko

SUMMERTIME!

UDA2019VERANO

SORTU ZEURE UDA



CREA TU VERANO

JARDUEREN EGITARAUUA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



Estadio
FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

60
1959-2019



UDAKO EGUTEGIA ETA ORDUTEGIAK

CALENDARIO Y HORARIOS DE VERANO



L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

MAIATZA MAYO

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

EKAINA JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

UZTAILA JULIO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABUZTUA AGOSTO

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

IRAILA SEPTIEMBRE

Familientzako igerilekuaren irekitze berezia 12etatik 20etara eta gazte eraikineko terraza/solariuma (**Mai/1-31 eta Ira/9-30**)

Apertura especial piscina familiar de 12 a 20 h y terraza/solárium edificio juvenil (**1-31/May y 9-30/Sep**)

Estali gabeko igerilekuen hasiera (**Eka/1**)

Apertura piscinas descubiertas (**1/Jun**)

Ez dago ikastarorik. Ezta saio solterik ere (**Uzt/25**)

No hay cursos, ni sesiones sueltas (**25/Jul**)

Itxierak, urteroko berrikustea egiteko:

- Igerileku estalia (aldagelak barne), Gimnasioa eta Boulderra (**Abu/1-15**)
- Sauna eta hamam (**Abu/19-25**)
- Gazteen igerilekua (aldagelak barne) (**Ira/16-30**)

Cierres, por revisión anual:

- Piscina cubierta (incluidos vestuarios), Gimnasio y Boulder (**1-15/Ago**)
- Sauna y hamam (**19-25/Ago**)
- Piscina juvenil (incluidos vestuarios) (**16-30/Sep**)

Estali gabeko igerilekuen itxiera (**Ira/8**)

Cierre piscinas descubiertas (**8/Sep**)

Estadio itxita (**Ira/27**)

Estadio cerrado (**27/Sep**)

Igerilekuak Piscinas:

• **Descubiertas:** del 5/1/Jun al 8/Sep:

Familiar de 7.30 a 21.30 h (apertura especial del 1 al 31/May y del 9 al 30/Sep de 12 a 20 h)

Trampolín de 10 a 21.30 h

Infantil de 10.30 a 21 h

• **Cubierta:** de LaV de 7 a 21.30 h, S de 8 a 21.30 h y D/F (Jul y Ago) de 8 a 14.30 h. Del 1 al 15/Ago cerrada por revisión anual.

• **Juvenil:** de LaV de 9 a 21.30 h y S/D de 13 a 20 h. Del 1 al 15/Ago, por cierre de la piscina cubierta, de LaV de 7 a 21.30 h, S/D/F de 8 a 21.30 h. Del 16 al 30/Sep cerrada por revisión anual.

Terrazak-solariumak Terrazas-solárium:

De 10 a 21.30 h y sin hamacas personales en el:

• **Edificio Piscina Cubierta (1ª planta):** de 10 a 21.30 h. Utiliza antes los vestuarios y no accedas a través del Gimnasio.

• **Edificio Juvenil (2ª planta):** Solo para personas mayores de 18 años. Abierta del 1/1/May al 30/Sep.

Aldagelak Vestuarios:

Abiertos hasta las 21.50 h. Estarán cerrados los vestuarios de la piscina cubierta del 1 al 15/Ago y del edificio juvenil del 16 al 30/Sep por revisión anual.

Sauna eta hamam Sauna y hamam:

De LaS hasta las 21.30 h y D hasta las 14.30 h. Del 19 al 25/Ago cerrados por revisión anual.



Gimnasioa eta Boulderra Gimnasio y Boulder:

De LaV hasta las 21.30 h y S/D/F hasta las 14.30 h (Jul y Ago). Cerrados del 1 al 15/Ago por revisión anual.

Masaje-zerbitzua Servicio de masaje:

L/V/S de 10 a 13 h y M/X/J de 18 a 21 h. Cerrado los S/F de Julio y del 15 al 30/Ago.

UDAKO OSTALARITZA HOSTELERÍA DE VERANO

De nuevo dispones de los siguientes puntos: **Cafetería hasta las 21.50 h** (disfruta del fresco para desayunos, aperitivos, bocadillos fríos y cafés); **Restaurante** para una buena comida 'ideal para las grandes ocasiones'; **Buffet** (fórmula rápida al aire libre ideal para platos sueltos y raciones); **Asador de pollos y Bocatería de 13 a 16 h**; **Kiosko de 12.30 a 20.30 h** los días de piscina (servicio de aperitivo, refrescos, snacks y helados); **Estadio Trena de 11 a 20.30 h** (surtido de refrescos, helados, txutxes, snacks y bollería); **Vendings** en cada edificio y Comedores **picnic** exteriores.



Como norma: en la Cafetería siempre con calzado y el torso cubierto (no traigas comida y/o bebida propia) y en el Restaurante, además, con la ropa seca (entre 1/Jun y 30/Sep solo para personas abonadas); no saques la vajilla o cristalería de los espacios hosteleros; y ocupa las mesas de los comedores picnic solo cuando las necesites. Te aconsejamos evitar las horas punta.



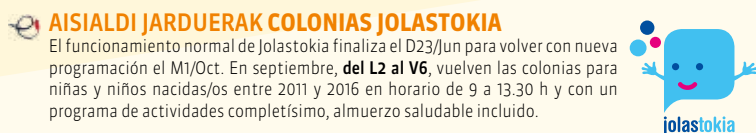
UDAKO AGENDA

AGENDA DE VERANO



Eka Jun	1	Torneo élite Estadio de paleta cuero, argentina y mano (trinquete, 17.30 a 21.30 h)
	1-2	Marcha BTT Vital Euskadi Extrem (Vitoria-Gasteiz - Labastida)
		Memorial Nuria Sanchiz de natación (piscina cubierta, 9 a 14.30 y de 15.30 a 20.30 h)
	8	Salida de senderismo: Macizo del Gorbea
		Torneo élite Estadio de paleta cuero, argentina y mano (trinquete, 17.30 a 21.30 h)
	12	Excursión playera: Getaria
		Torneo élite Estadio de paleta cuero, argentina y mano (trinquete, 17.30 a 21.30 h)
	15	Prueba de fondo Los Montes de Vitoria-Gasteizko Mendiak
	22	Torneo élite Estadio de paleta cuero, argentina y mano (trinquete, 17.30 a 21.30 h)
	22-23	Travesía por montaña Picos de Europa: Poncebos-Fuente Dé
Uzt Jul	29	Torneo élite Estadio de paleta cuero, argentina y mano (trinquete, 17.30 a 21.30 h)
	2	Exhibición y master class de natación artística (piscina trampolín, 18 h)
	3	Torneo de tenis de mesa (sala Salva, 17.30 h)
	4	Torneo de vóley playa (pista de vóley playa, 17.30 h)
	5, 12, 19, 26	Apertura plataforma 10 m (piscina trampolín, 17 a 19 h)
	6	Torneo élite Estadio de paleta cuero, argentina y mano (trinquete, 17.30 a 21.30 h)
	8-12	Torneo de frontenis individual (trinquete, 17.30 a 21.30 h)
	10	Torneo de saltos de trampolín (piscina trampolín, 18 h)

Uzt Jul	13	Ironkids de Vitoria-Gasteiz (parque de La Florida, 10 h)
	14	Ironman de Vitoria-Gasteiz
	16-18	Jazz en el Estadio con la 'B3dixieland' (18 h)
	16-23	Experiencia Dolomitas: Anillo Zoldano (Italia)
	21	Travesía embalse Ullibarri Ganboa de natación
Abu Ago	21	Busti zaitetz!-¡Mójate! por la esclerosis múltiple (piscina trampolín, 12 a 20 h)
	22-26	Torneo de frontenis parejas (trinquete, 17.30 a 21.30 h)
Ira Sep	6	Apertura plataforma 10 m (piscina trampolín, 17 a 19 h)
	7	Fiesta infantil (a partir de las 11 h. Recomendada para menores de 13 años)
		Exhibición saltos de trampolín (piscina trampolín, 13.30 h)
	14	Travesía de SUP y kayak (embalse Ullibarri Ganboa, 10 a 13 h)
	27	ESTADIO CERRADO
	29	Vitoria-Gasteiz Trail
	30	Fin plazo concurso foto digital y móvil



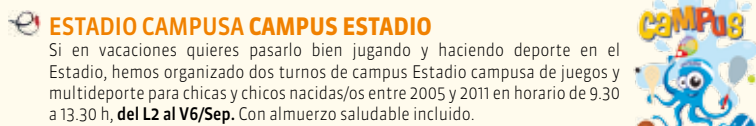
ASIALDI JARDUERAK COLONIAS JOLASTOKIA

El funcionamiento normal de Jolastokia finaliza el D23/Jun para volver con nueva programación el M1/Oct. En septiembre, **del L2 al V6**, vuelven las colonias para niñas y niños nacidas/os entre 2011 y 2016 en horario de 9 a 13.30 h y con un programa de actividades completísimo, almuerzo saludable incluido.



ARGAZKI DIGITAL ETA MOBILEKO LEHIAKETA CONCURSO FOTO DIGITAL Y MÓVIL

¡Más de 1.000 € en premios! Solo te hace falta una cámara de fotos digital o el móvil y algo de afición. **Con la colaboración de Fotoprix y de la Sociedad Fotográfica Alavesa** queremos recoger las mejores imágenes del Estadio este verano. Sube tu mejor foto a la página de Fundación Estadio en Facebook **entre el 1 y el 15/Sep** y opta a algunos de los estupendos premios del Jurado. Si prefieres optar al premio especial por votación del público, sube tus fotos **entre el 1/Jun y el 30/Sep** para verse, votarse y poder ganar otros premios. ¡Anímate y atrévete a participar!
+ fundacionestadio.com



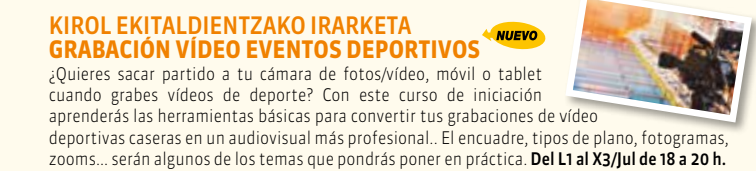
ESTADIO CAMPUSA CAMPUS ESTADIO

Si en vacaciones quieres pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio, hemos organizado dos turnos de campus Estadio campusa de juegos y multideporte para chicas y chicos nacidas/os entre 2005 y 2011 en horario de 9.30 a 13.30 h, **del L2 al V6/Sep**. Con almuerzo saludable incluido.



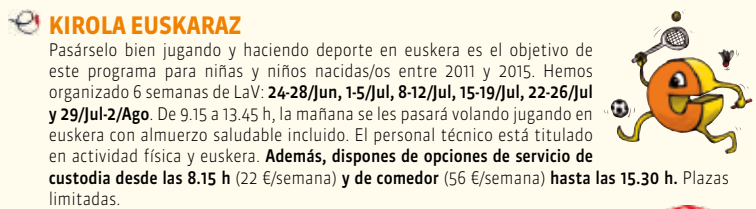
FITNESS ZERBITZUA SERVICIO FITNESS

Con la última tecnología en máquinas cardiovasculares, wifi y la app Halo Fitness. Ten en cuenta que en **agosto los D y festivos estará cerrado**; y que el horario de apertura durante las fiestas de La Blanca (M6, X7, J8 y V9) será de **9 a 14 h. Hasta el 31/Jul y a partir del 1/Sep** el horario será el normal (laborables de 7 a 21.30 h, fines de semana y festivos hasta las 14 h). Recuerda: "sin toalla, no entrenas". Seguiremos con sesiones sueltas (hasta el 31/Jul y a partir del 9/Sep) de Bodybalance, Bodypump, Bodystep, Cxworx y Spinning en horarios de mañana, mediodía y tarde para personas abonadas al Servicio Fitness (precio bonificado) y no abonadas, hasta que empecemos la Temporada 2019/20 el 1/Oct.



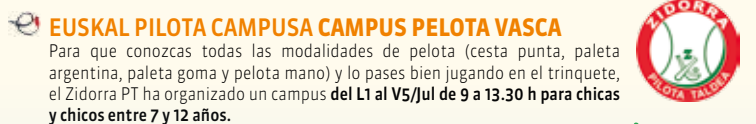
KIROL EKITALDIENTZAKO IRARKETA GRABACIÓN VIDEO EVENTOS DEPORTIVOS

¿Quieres sacar partido a tu cámara de fotos/vídeo, móvil o tablet cuando grabes vídeos de deporte? Con este curso de iniciación aprenderás las herramientas básicas para convertir tus grabaciones de vídeo deportivas caseras en un audiovisual más profesional.. El encuadre, tipos de plano, fotogramas, zooms... serán algunos de los temas que pondrás poner en práctica. **Del L1 al X3/Jul de 18 a 20 h.**



KIROLA EUSKARAZ

Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para niñas y niños nacidas/os entre 2011 y 2015. Hemos organizado 6 semanas de LaV: **24-28/Jun, 1-5/Jul, 8-12/jul, 15-19/jul, 22-26/jul y 29/jul-2/Ago**. De 9.15 a 13.45 h, la mañana se les pasará volando jugando en euskera con almuerzo saludable incluido. El personal técnico está titulado en actividad física y euskera. **Además, dispones de opciones de servicio de custodia desde las 8.15 h (22 €/semana) y de comedor (56 €/semana) hasta las 15.30 h.** Plazas limitadas.



EUSKAL PILOTA CAMPUSA CAMPUS PELOTA VASCA

Para que conozcas todas las modalidades de pelota (cesta punta, paleta argentina, paleta goma y pelota mano) y lo pases bien jugando en el trinquete, el Zidorra PT ha organizado un campus **del L1 al V5/Jul de 9 a 13.30 h** para chicas y chicos entre 7 y 12 años.



UDAKO TXAPELKETAK TORNEOS VERANIEGOS

Si prefieres recuperar el sano espíritu del deporte y, con tu cuadrilla o amistades, participar en los torneos veraniegos, apúntate antes de la fecha límite. El espectáculo de deportividad está asegurado. Este es el calendario:

Kirola Modalidad	Maila Categoría	Adina Edad	Izena ematea Inscripción	Txapelketa Datak Fechas Torneo
Frontenis	Individual	+14	hasta V5/jul	L8-V12/jul
	Parejas			L22-V26/jul
Pádel	Individual	+12	Hasta el 19/jun	M25-V28/jun
Salto de trampolín	Todas	+10	hasta M9/jul	X10/jul
Apertura plataforma 10 m todos los V de julio y el V6/Sep de 17 a 19 h				
Tenis de mesa	Todas	+10	hasta L1/jul	X3/jul
Vóley playa	Parejas	+10	hasta M2/jul	J4/jul

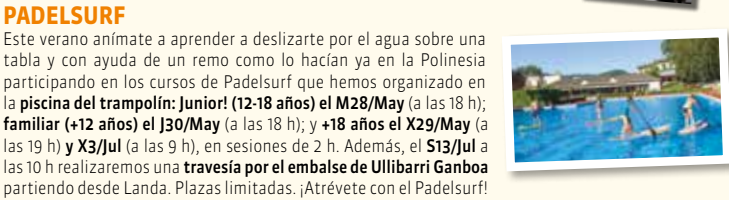
Inscripciones en zidorra@zidorra.com o en el m. 657705983

Inscripciones en Recepción o en recepcion@fundacionestadio.com



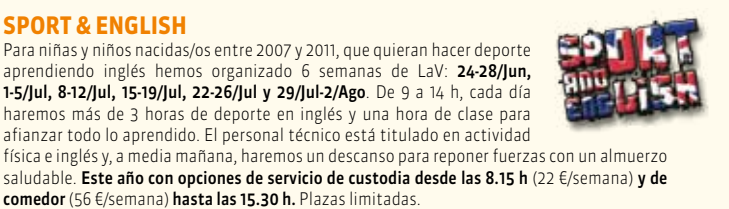
MUSIKA ESTADION MÚSICA EN EL ESTADIO

Desde mediados de junio hasta finales de julio, en función de la meteorología, y desde las 18 h amenizaremos con música en directo de grupos locales la 'plaza' del buffet de verano. Si tienes tu grupo o conoces alguno y te gustaría que tocara, contactanos en aitor@fundacionestadio.com



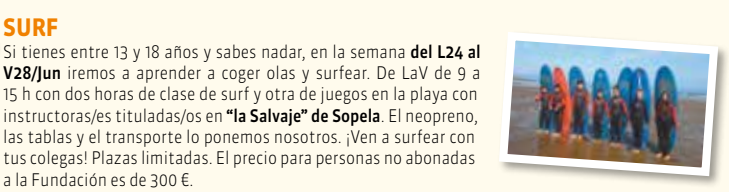
PADELSURF

Este verano anímate a aprender a deslizarte por el agua sobre una tabla y con ayuda de un remo como lo hacían ya en la Polinesia participando en los cursos de Padelsurf que hemos organizado en la piscina del trampolín: **Junior! (12-18 años) el M28/May** (a las 18 h); **familiar (+12 años) el J30/May** (a las 18 h); y **+18 años el X29/May** (a las 19 h) y **X3/Jul** (a las 9 h), en sesiones de 2 h. Además, el **S13/Jul** a las 10 h realizaremos una **travesía por el embalse de Ullibarri Ganboa** partiendo desde Landa. Plazas limitadas. ¡Atrévete con el Padelsurf!



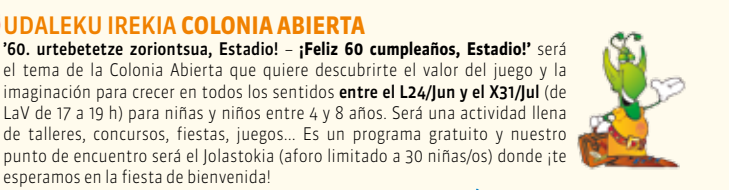
SPORT & ENGLISH

Para niñas y niños nacidas/os entre 2007 y 2011, que quieran hacer deporte aprendiendo inglés hemos organizado 6 semanas de LaV: **24-28/Jun, 1-5/jul, 8-12/jul, 15-19/jul, 22-26/jul y 29/jul-2/Ago**. De 9 a 14 h, cada día haremos más de 3 horas de deporte en inglés y una hora de clase para afianzar todo lo aprendido. El personal técnico está titulado en actividad física e inglés y, a media mañana, haremos un descanso para reponer fuerzas con un almuerzo saludable. **Este año con opciones de servicio de custodia desde las 8.15 h (22 €/semana) y de comedor (56 €/semana) hasta las 15.30 h.** Plazas limitadas.



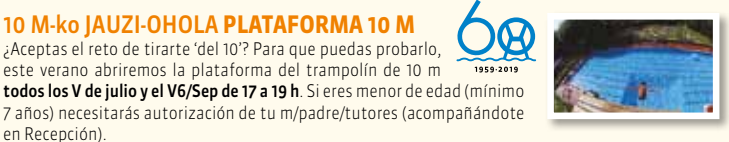
SURF

Si tienes entre 13 y 18 años y sabes nadar, en la semana **del L24 al V28/Jun** iremos a aprender a coger olas y surfear. De LaV de 9 a 15 h con dos horas de clase de surf y otra de juegos en la playa con instructoras/es tituladas/os en "la Salvaje" de Sopela. El neopreno, las tablas y el transporte lo ponemos nosotros. ¡Ven a surfear con tus colegas! Plazas limitadas. El precio para personas no abonadas a la Fundación es de 300 €.



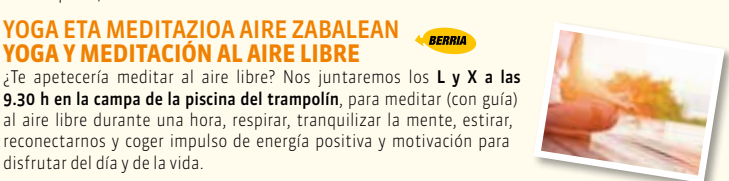
UDALEKU IREKIA COLONIA ABIERTA

'60. urtebetetze zoriotsua, Estadio! - ¡Feliz 60 cumpleaños, Estadio! será el tema de la Colonia Abierta que quiere descubrirte el valor del juego y la imaginación para crecer en todos los sentidos **entre el L24/Jun y el X31/jul** (de LaV de 17 a 19 h) para niñas y niños entre 4 y 8 años. Será una actividad llena de talleres, concursos, fiestas, juegos... Es un programa gratuito y nuestro punto de encuentro será el Jolastokia (aforo limitado a 30 niñas/os) donde ¡te esperamos en la fiesta de bienvenida!



10 M-ko JAUZI-OHOLA PLATAFORMA 10 M

¿Aceptas el reto de tirarte 'del 10'? Para que puedas probarlo, este verano abriremos la plataforma del trampolín de 10 m **todos los V de julio y el V6/Sep de 17 a 19 h**. Si eres menor de edad (mínimo 7 años) necesitarás autorización de tu m/padre/tutores (acompañándote en Recepción).



YOGA ETA MEDITAZIOA AIRE ZABALEAN YOGA Y MEDITACIÓN AL AIRE LIBRE

¿Te apetecería meditar al aire libre? Nos juntaremos los **L y X a las 9.30 h en la campa de la piscina del trampolín**, para meditar (con guía) al aire libre durante una hora, respirar, tranquilizar la mente, estirar, reconectarnos y coger impulso de energía positiva y motivación para disfrutar del día y de la vida.



UDAKO TXAPELKETAK TORNEOS VERANIEGOS

Si prefieres recuperar el sano espíritu del deporte y, con tu cuadrilla o amistades, participar en los torneos veraniegos, apúntate antes de la fecha límite. El espectáculo de deportividad está asegurado. Este es el calendario:

Kirola Modalidad	Maila Categoría	Adina Edad	Izena ematea Inscripción	Txapelketa Datak Fechas Torneo
Frontenis	Individual	+14	hasta V5/jul	L8-V12/jul
	Parejas			L22-V26/jul
Pádel	Individual	+12	Hasta el 19/jun	M25-V28/jun
Salto de trampolín	Todas	+10	hasta M9/jul	X10/jul
Apertura plataforma 10 m todos los V de julio y el V6/Sep de 17 a 19 h				
Tenis de mesa	Todas	+10	hasta L1/jul	X3/jul
Vóley playa	Parejas	+10	hasta M2/jul	J4/jul

Inscripciones en zidorra@zidorra.com o en el m. 657705983

Inscripciones en Recepción o en recepcion@fundacionestadio.com



IZENA EMATEAK INSCRIPCIONES



La inscripción a las actividades del Programa de Verano es **SOLO PARA PERSONAS ABONADAS** a la Fundación Estadio Fundazioa y empiezan:

ESCUELA NATACIÓN

- **'Txikis' y 'Nivel 8':** el **L6/May** de 14 a 19 h solo por teléfono 945131345 (6 líneas abiertas).
- **'Alevines' y 'Loínas':** el **M7/May** de 14 a 19 h solo por teléfono 945131345 (6 líneas abiertas).

...y, a partir del **X8/May**, en la oficina del CN Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h hasta completar las plazas.

ESCUELA TENIS

- **Preinscripción del X15 al V31/May** en tegvitoria.com. Orden de inscripción y comunicación según sorteo (X5/Jun).

ACTIVIDADES y CURSOS INFANTILES/JUNIOR

- **Campus Estadio, Colonias Jolastokia, Kirola Euskaraz, Natación junior!, Pádel junior!, Padelsurf, Patinaje en línea, Saltos de trampolín, Skate, Sport & English, Surf, Triatlón y Vóley playa junior!:** el **J9/May** a partir de las 10 h solo por teléfono 945131345 (6 líneas abiertas) y, a partir de las 13.30 h también en Recepción en su horario ordinario y en **Estadio online** hasta completar las plazas.

RESTO DE CURSOS

- el **M4/Jun** a partir de las 10 h solo por teléfono 945131345 (6 líneas abiertas) y, a partir de las 13.30 h también en Recepción en su horario ordinario y en **Estadio online** hasta completar las plazas.

¡DATE DE ALTA EN ESTADIO ONLINE!

Como persona abonada puedes reservar tu pista o sesión de masaje, inscribirte a una sesión de spinning, a cualquier curso o actividad y renovarla, conocer tus reservas hechas o accesos al Estadio, actualizar tus datos... y, con el tiempo, mucho más. Desde cualquier navegador, 365 días al año y 24 horas al día.



JARDUERAK ACTIVIDADES



- **ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS:** Fortalece tu musculatura abdominal de forma segura y efectiva y mantén un buen nivel de flexibilidad para mejorar tu condición física.
- **AQUAGYM:** Acondicionamiento y mantenimiento físico en grupo y con música aprovechando las condiciones que ofrece el agua.
- **BODYBALANCE:** Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del yoga, tai chi y pilates. En sesiones sueltas para cuando puedas y te apetezca.
- **BODYPUMP:** La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo, con música... ¡anímate!
- **BODYSTEP:** Movimientos fáciles de seguir y buena música para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías.
- **BOXING:** Una combinación de boxeo y técnicas de golpeo. ¡Entrenamiento intenso no apto para corazones débiles!
- **BUCEO:** Disfruta, con seguridad, del placer de bucear y descubre la increíble belleza del mundo submarino lleno de posibilidades. **Curso de reciclaje (J6/Jun):** Si hiciste un curso de buceo hace tiempo y necesitas refrescar tus conocimientos.
- **CAMPUS ESTADIO:** Diviértete jugando y haciendo deporte en el Estadio. ¡El movimiento está asegurado! Del **L2 al V6/Sep**.
- **CIRCUIT:** Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía. En 30' estarás lista/o para la ducha.
- **COLONIAS JOLASTOKIA:** Para potenciar su juego y motricidad durante las vacaciones ¡División asegurada! Del **L2 al V6/Sep**.
- **CXWORK:** Entrenamiento funcional, rápido y preciso. Una revolucionaria forma de entrenar el 'core'. Fortalece y tonifica tu cuerpo con buena música. ¡Te ayudará a estar más fuerte para tu día a día!
- **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:** La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento 360°: ejercicio cardiovascular, tonificación y flexibilidad empleando múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente. **¡NUEVO! Grupo 'outdoor' para entrenar al aire libre.**
- **ESCUELA ESPALDA:** Consigue una espalda sana para ser más activa/o con menor riesgo de lesión o dolor con un programa completo, estructurado y funcional.
- **ESCUELA NATACIÓN:** Con el **CN Judizmendi**, nivel a nivel, adquirirás las habilidades acuáticas que te permitan desenvolverte y divertirte en el agua y utilizar la natación a lo largo de tu vida. +Info en el folleto de la Escuela Natación verano '19 o en cnjudizmendi.com
- **BERRIA - ESCUELA TENIS:** Consigue dominar los golpes básicos para desenvolverse bien en la pista con la ayuda técnica del **TÉG Vitoria-Gasteiz**.
- **ESPECIAL EMBARAZADAS PRE Y POST-PARTO:** Prepara el parto y facilita tu recuperación posterior con un programa de ejercicio seguro y eficaz adaptado a las necesidades de cada ciclo de gestación.
- **EUSKAL PILOTA CAMPUSA:** De la mano del **Zidorra PT** las y los niños de 7 a 12 años descubrirán todas las modalidades de pelota... ¡y mucho más!
- **GAP:** Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... minimizar los efectos de un estilo de vida sedentario.
- **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:** Esencial para conservar un cuerpo ágil y sano. Con ejercicios a tu medida comprobarás cómo mejoras en poco tiempo.
- **¡NUEVO! GRABACIÓN VIDEO EVENTOS DEPORTIVOS:** Saca el máximo rendimiento a tu cámara con este curso de iniciación y transforma tus grabaciones de video deportivas caseras en un audiovisual profesional. Del **L1 al X3/Jul** de 18 a 20 h.
- **HALTEROFILIA:** Conoce este completo deporte de la mano del **C Indarra H Vital** y desarrolla tu fuerza hasta el límite.
- **¡NUEVO! HIIT (High Intensity Interval Training):** Mejora tu rendimiento con el HIIT (entrenamiento interválico de alta intensidad) que alterna series cortas e intensas de ejercicio y breves períodos de recuperación. Una de las formas más efectivas para mejorar la resistencia cardiovascular y el consumo de energía. En sesiones de 30' o 50'.
- **KIROLA EUSKARAZ:** Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para niñas y niños nacidos entre 2011 y 2015. **Opción de servicio de custodia desde las 8.15 h y de comedor hasta las 15.30 h.**
- **MATRONATACIÓN:** Para la adaptación y familiarización del bebé al agua haciendo que sea para él un lugar seguro y divertido.
- **NATACIÓN:** A partir de los 11 años y para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia. **Con grupos intensivos de Laj en julio.**
- **NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS:** Si quieres iniciarte a nadar distancias largas en el mar, lagos, ríos... o estás pensando en participar en alguna travesía a nado te enseñaremos a hacerlo y practicarlo.
- **NORDIC WALKING:** Pon en forma todo tu cuerpo con la marcha nórdica. Al aire libre con ayuda de bastones y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente que te ayudará a mejorar tu fuerza, resistencia y coordinación. **En verano con salidas por el bosque de Armentia.**
- **BERRIA - PÁDEL:** Aprende lo básico y mejora para disfrutar de un juego divertido y fácil que te enganchará desde el primer día. **Con grupos intensivos JUNIOR!**
- **PADELSURF:** Aprende a deslizarte por el agua sobre una tabla y con ayuda de un remo como lo hacían ya en Polinesia. Ideal para disfrutar más del mar, lagos o ríos este verano. **¡NUEVO! Cursos JUNIOR! y familiar en mayo. Travesía en SUP o kayak** por el embalse de Ullibarri Ganboa el 513/Jul.
- **PATINAJE EN LÍNEA:** Disfruta con seguridad más de este divertido deporte de deslizamiento. **Curso intensivo de Laj.**
- **RUNNING FEMENINO:** Correr de forma regular (combinado con ejercicios de fuerza) es una de las mejores actividades para mejorar tu salud. **Con sesiones en el monte para escapar del asfalto y vivir la experiencia única de correr por la naturaleza.**
- **SALTOS DE TRAMPOLÍN:** Aprende a saltar del trampolín del Estadio, mejor y con seguridad. Del **15 al 19/Jul**.
- **SKATE:** Aprende a realizar los trucos y maniobras básicas sobre la tabla en un ambiente divertido y seguro gracias a los valores positivos de este maravilloso deporte.
- **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. Toalla obligatoria.
- **SPORT & ENGLISH:** Una forma divertida de hacer deporte y, a la vez, aprender inglés. Para niñas y niños nacidos entre 2007 y 2011. **Opción de servicio de custodia desde las 8.15 h y de comedor hasta las 15.30 h.**
- **SURF:** Aprende a coger olas y surfear en el mar en la increíble playa "La Salvaje" de Sopela y descubre un deporte lleno de posibilidades en nuestras costas. Desplazamientos incluidos.
- **TRIATLÓN:** Si sabes nadar y te gusta correr y andar en bici, prueba el triatlón. Te enseñaremos a dosificarlo y disfrutarlo.
- **VÓLEY PLAYA:** Inicia en este deporte veraniego y disfruta de la pista de vóley playa del Estadio. **¡Ideal también para personas adultas.**
- **BERRIA - YOGA Y MEDITACIÓN AL AIRE LIBRE:** Medita al aire libre junto a la piscina del trampolín y de la mano de una guía que te ayudará a desconectar, estirar y coger impulso para el resto del día. **¡Gratis!**
- **ZUMBA:** Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales. Es eficaz y fácil de seguir. ¡Prueba la nueva fiesta del fitness! Con grupos de mañana o tarde.
- **¡NUEVO! Strong by Zumba:** Desafía tus límites con este entrenamiento revolucionario de alta intensidad guiado por música para motivarte a alcanzar tus objetivos de fitness más ambiciosos.



HAUR/JUNIOR! IKASTARO ETA JARDUERAK⁽¹⁾

CURSOS Y ACTIVIDADES INFANTILES/JUNIOR!⁽¹⁾



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
CAMPUS ESTADIO (4 h) Actividad física multi-deportiva	8-12	2-6/Sep	La V	9'30	95	Polideportivo y Estadio	(2)
COLONIAS JOLASTOKIA (4.5 h) Juego motriz	3-8	2-6/Sep	La V	9	95	Jolastokia y Estadio	(2)
ESCUELA NATACIÓN Matronatación (30') Estimulación con el agua	6-24 meses	26/Jun-12/Jul 17-31/Jul 21/Ago-6/Sep 11-25/Sep	XV	15'40 16'10 16'45	38	P. Enseñanza	(2)(8)(9)(10)
Txikis (30') Familiarización con el agua	2-3	25/Jun-11/Jul 16-30/Jul 20/Ago-5/Sep 10-26/Sep	MJ	11'30 17'45 12'15 17'45 18'15 18'05	38	P. Enseñanza	(2)(8)(9)(10)
	4	24/Jun-12/Jul 15-31/Jul 19/Ago-6/Sep 9-25/Sep	LXV	11'30 17'45 12'15 17'45 18'15 18'05	45.5	P. Enseñanza	(2)(8)(10)(14)
Alevines-Loinas (40') Iniciación y/o perfeccionamiento	5-11	24/Jun-12/Jul 15-31/Jul 19/Ago-6/Sep 9-26/Sep	La V	10 10'45 11'30 16'15, 17, 17'40, 18'30, 19'15 10'45 11'30 12'15 16'15, 17, 17'40, 18'30, 19'15 16'45, 17'30, 18'50 17'20, 18'40, 19'20	56	P. Enseñanza o P. Juvenil/25 m	(2)(8)(10)(11) (12)(14)
Nivel 8 (40') Pre-competición	7-11	24/Jun-12/Jul 15-31/Jul 19/Ago-6/Sep 9-26/Sep	La V	17'45 18'10 18	56	P. 25 m	(2)(8)(10)(14)
NATACION Junior (45') Iniciación y/o perfeccionamiento	+11	Jul	La J	10'15	35	P. 25 m	(2)(14)
ESCUELA TENIS Intensivo (2 h) Iniciación	6-9	1-5/Jul 8-12/Jul 15-19/Jul 22-26/Jul	La V	9, 11	40	Tenis 3 y frontón	(2)(8)(14)(24)
Competición (1.5 h)	10-18	1-5/Jul 8-12/Jul 15-19/Jul 22-26/Jul 2-6/Sep 9-13/Sep 16-20/Sep 23-26/Sep	La V	17'30, 19	85	Tenis 1 y 2	
EUSKAL PILOTA CAMPUSA (4.5 h) Iniciación a la pelota vasca	7-12	1-5/Jul	La V	9	50	Trinquete y exteriores	(2)(8)(13)(20)
HALTEROFILIA (75') Iniciación	+14	Jul Sep	LXV(S)	18(10'30)	Gratuito	Pesas	(7)(8)
KIROLA EUSKARAZ (4.5 h) Actividad física y juego motriz en euskera	4-8	24-28/Jun 1-5/Jul 8-12/Jul 15-19/Jul 22-26/Jul 29/Jul-2/Ago	La V	9'15	95 76 95	Jolastokia y Estadio	(2)(6)
PADEL Junior (1 h) Iniciación	12-20	Jul Jul Sep	M a V	10'30 16'30, 17'30	55	Pádel 4	(2)(8)(14)
PADELSURF (2 h) Iniciación Junior Familiar	12-18 +12	28/May 30/May	M J	18	28	P. Trampolín	(2)(5)(13)
PATINAJE EN LÍNEA (1 h) Iniciación Intensivo	6-14	1-11/Jul	La J	16'30 17'30 18'30	28	Polideportivo	(2)(8)(15)
SALTOS DE TRAMPOLIN (1.5 h) Iniciación	8-15	15-19/Jul	La V	11	31.5	P. Trampolín y Gimnasio	(2)(5)(8)(16)(19)
SKATE (75') Iniciación	8-15	Jul	M	18'15	38	Skate plaza y frontón	(2)(5)(8)(15)
SPORT & ENGLISH (5 h) Actividad física y deporte en inglés	8-12	24-28/Jun 1-5/Jul 8-12/Jul 15-19/Jul 22-26/Jul 29/Jul-2/Ago	La V	9	105 84 105	S. Cumpleaños y Estadio	(2)(6)
SURF (6 h) Iniciación y/o perfeccionamiento	13-18	24-28/Jun	La V	9	260	Sopela (Bizkaia)	(2)(5)(13)(16)
TRIATLÓN (1 h) Iniciación	9-12 13-16	Jul	MJ LXV	12	31.5 38	Estadio y exteriores	(2)(5)(8)(16)
VÓLEY PLAYA Junior (1 h) Iniciación	9-14	17-28/Jun	La V	17'30	31.5	Pista vóley playa	(2)(5)



IKASTARO, SAIO SOLTE ETA JARDUERAK ⁽¹⁾

CURSOS, SESIONES SUeltas Y ACTIVIDADES ⁽¹⁾



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico	+18	Jul Sep Jul	LX MJ	18'30 9	31.5/28	Gimnasio Tanis	(2)
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+18	Jul Sep	LX	9	31.5/28	P. Enseñanza	(2)(17)
BODYBALANCE (50') Mantenimiento físico	+16	Jul 9-30/Sep	M X	19'30 10, 20	3.75/3	Tanis	(3)
BODYPUMP (50') Mantenimiento físico	+16	Jul 9-30/Sep	L M X J	10, 20'30 20'30 18'30 7'10, 14, 19'30	3.75/3	Tanis	(3)
BODYSTEP (50') Mantenimiento físico	+16	Jul 9-30/Sep	L J	19 18'30	3.75/3	Tanis	(3)
BOXING (50') Mantenimiento físico	+16	Jul	MJ	19'30	38/31.5	Entrenamiento funcional	(2)(22)
BUCEO (3.5 h) Iniciación	+12	10-16/Jun 17-23/Jun 15-21/Jul 22-28/Jul 9-15/Sep	L a D	19	300	Biblioteca y P. Trampolín	(2)(4)(5)(16)
RECICLAJE EN BUCEO (3.5 h)	+12	6/Jun	J		60		(2)(21)
CIRCUIT (30') Mantenimiento físico	+16	Jul Sep	LX	19'30	28.5/23.5	Circuit	(2)
CXWORX (30') Mantenimiento físico	+16	Jul 9-30/Sep	L M X	9'30, 20 19 9'30, 19'30	2/1.5	Tanis	(3)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico	+18	Jul	LX MJ	7'10, 19'30 10	31.5/28	Entrenamiento funcional	(2)
'OUTDOOR' (50') Mantenimiento físico al aire libre			LX	14		Exteriores	(2)(5)
ESCUELA ESPALDA (50') Mantenimiento físico y readaptación	+18	Jul Sep	MJ	7'10, 9, 10, 19	31.5/28	Escuela espalda	(2)
ESPECIAL EMBARAZADAS Mantenimiento físico	+18	Jul Sep	LX	19'30	38	Escuela espalda	(2)(18)
Pre-parto (50')				18	44.5		
Post-parto (80')							
GAP (50') Mantenimiento físico	+16	Jul Sep	LX	16'30, 20'30	31.5/28	Gimnasio	(2)
GIMNASIA MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico	+18	Jul Sep	LX	10	31.5/28	Gimnasio	(2)
GRABACIÓN VÍDEO EVENTOS DEPORTIVOS (2 h) Iniciación	+16	1-3/Jul	L a X	18	35	Aula Estadio Aretoa y exteriores	(2)(25)
HIIT - High Intensity Interval Training (30') Mantenimiento físico de alta intensidad	+18	Jul	MJ	19	23/20	Entrenamiento funcional	(2)
HIIT + STRETCHING (50')			LX MJ	18'30 14'15	31.5/28		
NATACIÓN (45') Nivel 1 Iniciación	+11	Jul Sep Sep	LX MJ LX MJ	7'10, 20 8'45 9'30 8	38/31.5	P. 25 m	(2)(14)
Nivel 2		Jul Jul Sep	MJ LX LX MJ	7'10, 20 8'45 8, 8'45, 10'15 9'30	38/31.5		
Intensivo (Nivel 1-2) Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico		Jul	L a J	8, 9'30	44/38		
SENIOR Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico	+55	Sep	MJ	10'15	31.5		(2)
NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS (4 h) Iniciación y/o perfeccionamiento para travesías	+16	6/Jul	S	9'30	23	Aula Estadio Aretoa y P. Trampolín	(2)(5)(23)
NORDIC WALKING (1.5 h) Salidas de marcha nórdica por la naturaleza	+18	Jul Sep	M	19'30	31.5/28	Exteriores	(2)(5)(13)
Salud Iniciación							(2)(5)
Sport Mantenimiento y/o entrenamiento							
PADEL (50') Nivel 1 Iniciación	+18	Jul Sep Sep	MJ XV XV	11'30, 15'30 18'30 10'30	47/43	Pádel 4	(2)(13)(14)
Nivel 2		Jul Sep Sep	MJ XV MJ	18'30 9'30, 15'30 10'30			(2)(14)
PADELSURF (2 h) Iniciación	+18	29/May 3/Jul	X	19 9	36	P. Trampolín	(2)(5)(13)
Travesía en SUP (3 h)		13/Jul	S	10	48	Embalse Ullibarri Ganboa (Landa)	
Travesía en kayak (3 h)					25		
RUNNING FEMENINO (75') Iniciación, mantenimiento y/o entrenamiento en carrera	+18	Jul Sep	LX	19'30	31.5/28	Exteriores	(2)(5)

BERRIA

NUEVO

BERRIA

SENIOR

NUEVO



CUIDAMOS

EL AGUA

PARA QUE LA DISFRUTES

FABRICA Y OFICINAS

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



HIDROCONTROL
TRATAMIENTO Y
DEPURACIÓN DE AGUAS



“Psicológicamente es muy duro cuando se da por hecho que siempre debes ganar y toda la atención está puesta en ti. Tienes que controlar tus emociones durante mucho tiempo para no desperdiciar la energía. Solo cuando ganas puedes dar rienda suelta a tu emoción y disfrutar de la victoria”.

“Psikologikoki oso gogorra da beti irabazi behar duzula ziurtzat hartzen denean eta arreta guztia zuregan jarrita dagoenean. Zure zirrarak denbora luzean zehar kontrolatu behar dituzu, energia alferrik ez galtzeko. Irabazten duzun unean baizik ezin duzu zure zirrarara askatu eta garaipenaz gozatu”.

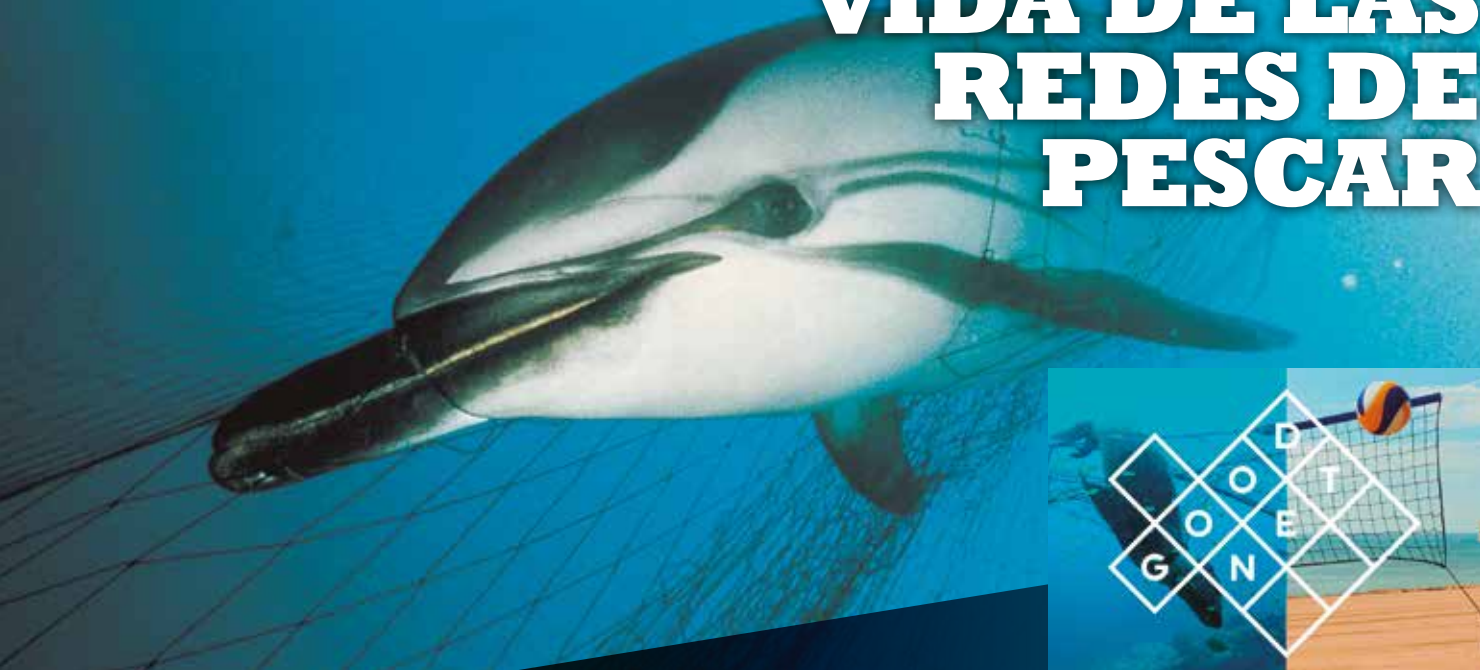


Perfil

Natalia Íshchenko (33 años), nadadora rusa cinco veces campeona olímpica, ha sido en 19 ocasiones campeona mundial y en 12 campeona europea en natación artística (antes sincronizada). Además, ha sido la primera nadadora capaz de ganar las 4 especialidades (solo, dúo, equipos y libre combinado) en un mismo evento (Campeonato de Europa 2010). Tras retirarse en 2017, saltó a la política como vicepresidenta y ministra de deportes de la región rusa de Kaliningrado.

“Psychologically, it’s very hard when you are always supposed to win and all the attention is focused on yourself. You have to keep your emotions under control for a long time so you do not waste your energy. Only when you win you can give them free rein and enjoy the victory”.

LA SEGUNDA VIDA DE LAS REDES DE PESCAR



Nos encontramos en un momento en el que la sociedad ha comenzado a tomar conciencia del consumo abusivo de plástico y sus efectos tan dañinos para el medio ambiente. Los supermercados ya cobran por las bolsas de la compra en un intento por disminuir su uso, y se trabaja poco a poco para tratar de reducir a cero el uso de plásticos en muchos ámbitos. En el mar el problema es aún mayor. Se calcula que, si no se toman medidas drásticas, en el año 2050 el plástico en los océanos superará a los peces.

Ante este panorama, diferentes colectivos se han puesto manos a la obra para tratar de revertir la situación. Una de las más destacadas es el proyecto Good Net, una iniciativa surgida de la unión entre la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y la Fundación Ghost Fishing. Porque quizá nunca te hayas parado a pensar el daño que hacen las artes de pesca dejadas por los barcos pero son el tipo de desperdicio de plástico más letal, y cada año superan las 640.000 toneladas. En el océano Pacífico flota una gran mancha de basura, una isla flotante del tamaño de Francia que está hecha de plásticos, y al menos el 46% son redes de pesca abandonadas.

La FIVB trabaja en la promoción del voleibol y forma parte del movimiento olímpico, y la Fundación Ghost Fishing, con sede en los Países Bajos, tiene como objetivo eliminar las artes de pesca perdidas de los océanos para evitar un impacto negativo innecesario en el medio marino. Su proyecto Good Net cuenta entre sus colaboradores con colectivos como Healthy Seas Initiative, World Animal Protection y Greenpeace, y trabaja en cada lugar con grupos locales de buzos y compañías de salvamento para eliminar con éxito las redes abandonadas. Durante las operaciones de buceo se localizan estos materiales, se recogen y se elevan con cuidado hasta la superficie

del mar antes de ser llevados a tierra para su reutilización y reciclaje. Aquí entra en juego el papel de la Federación Internacional de Voleibol: darles nueva vida convirtiéndolas en redes de voleibol. Además, se trata de un poderoso ejemplo de la economía circular y una de las claves de un futuro sostenible.

Gracias a la iniciativa Good Net ya se están utilizando las técnicas tradicionales de reparación de redes de pesca para reciclarlas en redes de voleibol. El pasado 16 de marzo en la playa de Copacabana (Brasil) se jugó por primera vez a voleibol con ellas. Esta icónica playa de Río de Janeiro mantiene un idilio con este deporte que se vio reforzado durante los Juegos Olímpicos de 2016, cuando acogió el torneo femenino, y es además el hogar de una comunidad de pescadores locales. La presencia de redes recicladas generó entre las/os asistentes conciencia de la necesidad de cuidar el mar, además de recaudarse fondos para el proyecto. Desde Copacabana, Good Nets se extenderá por todo el mundo como parte del calendario mundial de competiciones de voleibol y voleibol de la FIVB.



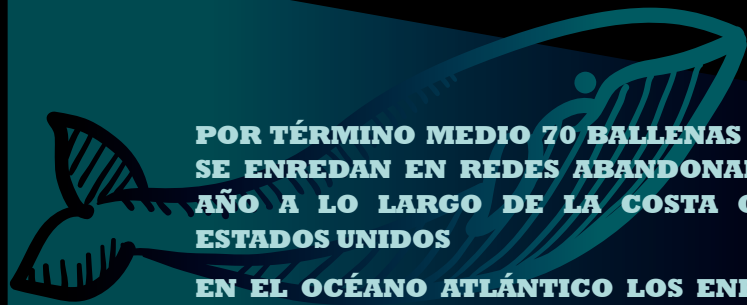


Gizartea kontzientziazten hasia da plastikoaren gehiegizko kontsumoaz eta ingurumenean eragiten dituen efektu kaltegarriez. Supermerkatuek jadanik kobratzen dituzte erosketa poltsak, erabilera murrizteko asmoz, eta arlo askotan lanean ari dira plastikoaren erabilera pixkanaka-pixkanaka erabat desagerrarazten saiatzeko. Itsasoan arazoa are handiagoa da. Neurri zorrotzak hartzen ez badira, 2050ean ozeanoetako plastikoak arrainak baino gehiago izango direla kalkulatu da. Horiek horrela, hamaika taldek lanari ekin diote, egoera konpontzen saiatzeko. Nabarienetako bat Good Net proiektua da, Nazioarteko Boleibol Federazioaren eta Ghost Fishing Fundazioaren arteko bat-egitetik sortutako ekimena.



UN PROBLEMA DE CONSERVACIÓN MARINA

Las redes se pierden, abandonan o se descartan durante la pesca. Pero son el tipo de desperdicio marino más dañino, y es que las tortugas, las ballenas, los delfines e incluso los humanos pueden enredarse en estas trampas y morir lentamente de agotamiento, asfixia o inanición. Las redes abandonadas, denominadas 'fantasma', pueden durar siglos, flotando a través de los océanos mientras continúan matando, y representan una amenaza creciente para el ecosistema marino. Se calcula que en el Reino Unido y en Estados Unidos al menos un mamífero marino grande muere cada semana por quedar atrapado en una red abandonada.



POR TÉRMINO MEDIO 70 BALLENAS GRANDES SE ENREDAN EN REDES ABANDONADAS CADA AÑO A LO LARGO DE LA COSTA OESTE DE ESTADOS UNIDOS

EN EL OCEANO ATLÁNTICO LOS ENREDOS EN REDES SE HAN CONVERTIDO EN LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE PARA LAS BALLENAS

EN WASHINGTON SE RECUPERARON 837 REDES CON MÁS DE 32.000 ANIMALES MARINOS ATRAPADOS EN SU INTERIOR

EN ESTADOS UNIDOS AL MENOS UN MAMÍFERO MARINO GRANDE MUERE CADA SEMANA POR QUEDAR ATRAPADO EN UNA RED ABANDONADA

PLASTIC PATROL

Hay otra iniciativa novedosa que también trabaja para evitar que el plástico llegue al mar (el 80% de los desechos marinos se genera en tierra, por sus ríos y canales) y Plastic Patrol está diseñado para abordar el problema de raíz limpiando estas aguas sobre tablas de padelsurf. Su creadora, Lizzie Carr, con ayuda de una app, viaja por todo el mundo con sus tablas y utensilios de limpieza invitando a la gente

a probar gratis el padelsurf y, a cambio, recoger la basura que vean en el agua y en las orillas. Así, ya han retirado más de 3 toneladas de plástico de los ríos, con muchas más por venir.

¿Te sumas a #PlasticPatrol este verano?

f @plasticpatrolofficial

📺 plastic_patrol

🐦 @Plastic_Patrol



Fieles a su actividad

Carlos Alegría

Ieltxu San Millán

"No ha habido una clase igual que otra en diez años"

Hori da, segur aski, gure protagonistek pentsatzen dutena. Izan ere, Ieltxuk, Mariak, Koldok eta Carlosek hamarkada bat baino gehiago daramate, Estadioan eskaintzen diren 70 jardueren artean jarduera berean izena emanda, etenik gabe. Oraingo aldatzeko asmorik gabe, haiek guztiak bat datoz, entrenamendu bakoitza desberdina dela.

Es lo que piensan a buen seguro nuestras/os protagonistas. Y es que Ieltxu San Millán, María Vázquez, Koldo Aldaiturriaga y Carlos Alegría llevan más de una década apuntados, de manera ininterrumpida, a una misma actividad de entre las más de 70 diferentes que se ofrecen en el Estadio. Sin ninguna intención de cambiar de aires por el momento, todas/os ellas/os coinciden en que no hay dos sesiones iguales.

Al preguntarles por el dato, ninguna/o de las/os cuatro cursillistas sabe concretarnos a ciencia cierta cuántos años hace que comenzó su estrecha relación con el boxing, la escuela de espalda y el aquagym, el pilates o el entrenamiento funcional, respectivamente. Pero los archivos desvelan que son, en todos los casos, más de diez, quince para Koldo.

Y es que en el Estadio el ritmo no para. Cada semana se ponen en marcha 550 sesiones deportivas que suman cerca de 3.500 cursillistas al mes. Cursos, sesiones sueltas, talleres o salidas a la montaña son solo algunas de las actividades que han suscitado el interés y la fidelidad, como en el caso de nuestras/os cuatro protagonistas, entre las personas abonadas o no.

Al indagar en el por qué de su primera inscripción a los diferentes cursos encontramos variadas motivaciones. Ieltxu, por ejemplo, comenzó en el boxing "cuando lo implantaron en el Estadio porque desde joven había practicado deportes de contacto y no dudé en animarme". Si bien es cierto que entre ellas/os se repite la búsqueda de una solución a diversos problemas físicos. En el caso de Koldo "tenía molestias en la espalda debido al trabajo" y encontró en el pilates "una ayuda para paliarlos". María asegura, incluso, que desde que empezó aquagym y, "prácticamente a la vez, la escuela de espalda, no he vuelto a tener que recibir masajes".

Pero, ¿y si profundizamos en esa fidelidad? ¿y si les cuestionamos por los motivos para



Koldo Aldaiturriaga

continuar en una misma actividad durante tanto tiempo? Entonces esta mejoría en algunas dolencias pasa a convertirse en tan solo una entre otras tantas razones a la que se suman, sin lugar a dudas, el entretenimiento, la diversión, las/os profesoras/es y, por encima de todo, el grupo de compañeras y compañeros. Y es que nuestras/os cuatro protagonistas aseguran que, aun habiendo participado en infinidad de sesiones de la misma disciplina, “cada día es diferente”. Es más,



su reacción es de un completo asombro cuando les preguntamos si la monotonía puede llegar a pesar. “¿Repetitivo? para nada, es muy ameno y cada día se trabaja de forma distinta con ejercicios diferentes”, afirman de manera unánime.

“Fabiola cada semana prepara una clase diferente con ejercicios variados para las diversas partes del cuerpo”, destaca Koldo sobre sus clases de pilates. “Es cierto que se hace mucho ejercicio, pero el aquagym es muy divertido, siempre con música y baile” añade María, quien acude dos veces por semana a cada una de las dos actividades a las que está apuntada. “Es muy ameno, me atrevería a decir que no ha habido una clase igual que otra en todo este tiempo” afirma con rotundidad Carlos, tras diez años asistiendo a entrenamiento funcional. “Es más, antes lo alternaba con otras actividades y he dejado de hacerlo porque aquí es donde realmente me divierto”, asevera Ieltxu sobre el boxing.

Como ellas/os mismas/os han confirmado, ninguna/o ha pensado siquiera en dejarlo aunque, como en el caso de María, debido a sus horarios y a los de las clases, incluso tenga que acudir los mismos días de la semana a las dos actividades. Según Carlos, por ejemplo, esta cita con el deporte le “ayuda a romper la rutina diaria y, además, hemos creado un grupo en el que no solo hacemos deporte, sino que nos divertimos todas/os juntas/os”. Bien sea por una razón o por otra, Koldo, María y Carlos coinciden con Ieltxu en que seguirán lo que les aguante el cuerpo y les permitan los horarios, “no ponemos límites”.



María Vázquez

Satisfacción de las/os cursillistas

Conocer la opinión de las usuarias y usuarios de nuestras instalaciones es fundamental para el Estadio. Con este fin, año tras año realizamos una serie de controles con el objetivo de mejorar en aquellos aspectos en los que las personas abonadas así nos lo piden. En el ámbito de los cursos, evaluamos de forma periódica más de 150 grupos diferenciados por tipos de actividad, horarios, edad, características, etc., a través de alrededor de 1.200 cuestionarios.

Las últimas encuestas, llevadas a cabo el pasado año, desvelaron que un 92% de las personas que participan en los diferentes cursos ofrecidos en el Estadio recomendaría estas actividades a otras personas; alcanzando la cifra del 95% cuando nos referimos a la fidelidad de las usuarias y usuarios. Preguntando sobre la satisfacción acerca de este programa de propuestas deportivas, la nota media recibida fue de un 9,3 sobre una escala de 10.





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
Horario especial agosto: Lunes a Viernes de 8.30 a 14.30 h
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

Hostelería de verano

Los servicios de hostelería de verano (buffet de verano, tren y kiosko) están listos para atenderte ahora que llega el buen tiempo y las ganas de disfrutar del Estadio al aire libre. La cafetería y el restaurante ofrecen un ambiente fresco para tus desayunos, aperitivos y para una buena comida. El buffet de verano, abierto de 13 a 16 h, es la mejor opción para tomar platos sueltos o raciones al aire libre. Pero si lo que te apetece es uno de nuestros bocadillos calientes, acércate a la bocatería en el mismo horario. Además, contamos con menús de pollo asado, también de 13 a 16 h (y encargos).

En el kiosko cercano a las piscinas familiar e infantil (abierto de 12.30 a 20.30 h los

días de piscina, con servicio de aperitivo, refrescos, snacks y helados) y en el Estadio trena (11 a 20.30 h) encontrarás gran variedad de productos para compartir con amigas/os entre baño y baño.

Te recordamos que a la cafetería, restaurante y buffet de verano no está permitido traer comida y/o bebida propia; en la cafetería siempre con calzado y el torso cubierto (y en el restaurante, además, con la ropa seca); y no saques vajilla o cristalería (pídenos tu vaso retornable) o consumas bebidas alcohólicas fuera de los espacios hosteleros. Un consejo para las horas de comer: evita las horas punta, no tendrás que esperar y te atenderemos mejor.

El equipo de hostelería ya está listo, las sombrillas (nuevas) colocadas... que el tiempo acompañe.



No tomes imágenes sin autorización

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



En la piscina, el bañador adecuado

Una piscina no es como el mar, y para el baño en las piscinas del Estadio recomendamos usar un bañador ajustado: bañador, bikini... para ella y slip, boxer... para él. Si usas bermudas o 'boardshorts', por higiene no llesves ropa interior debajo. El uso de neopreno (o camiseta térmica) no está autorizado si la temperatura del agua supera los 21° C (excepto en la piscina infantil).



No ruedas en el Estadio

¡Qué bien que vengas al Estadio a pie, en bici o patinando! Pero para evitar accidentes dentro del recinto no circules en patinete o skate. Si vienes en bici, desmonta y utiliza los soportes para aparcarla y, si lo haces con patines, cambia los rollers por zapatillas. Si vienes al Estadio en skate o scooter puedes practicar tus trucos en la skate plaza pero, fuera de ella, lleva tu patín en la mano o guárdalo en la taquilla y aparca tu scooter con comodidad en los soportes junto a la entrada, para no tener que cargar con él dentro del Estadio.

DENTRO DEL
ESTADIO
BARRUAN

¡RECUERDA!



GOGORATU!

En el Estadio tus hijas/os son tu responsabilidad

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



Stop robos en el Estadio



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

Ayúdanos a disfrutar del Estadio

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



Siempre con tu tarjeta

Para entrar y salir del Estadio necesitas utilizar tu tarjeta (personal e intransferible) y así ayudarnos en el control de acceso y la seguridad. Recuerda que sin ella no podrás acceder. Si la extravías, pásate por Recepción y te la cambiaremos (2€) al momento. Gracias por tu comprensión y colaboración.

Plástico cero



Continuando en nuestro camino por dejar una menor huella medioambiental, nos sumamos a la iniciativa 'Plástico cero' de la Fundación Vital Fundazioa y hemos dado una vuelta más a la reducción del plástico de un solo uso en el Estadio. Con la colaboración del servicio de hostelería vamos a servir agua del grifo en la cafetería y restaurante, dejar de utilizar servicios de plástico (platos, vasos, cubiertos...) desechables en el buffet de verano, utilizar vasos retornables para las consumiciones al aire libre (kiosko, tren y cafetería)... Es un proyecto con mucho recorrido y que también depende de ti, necesitamos tu concienciación y colaboración.

Bidaiatzen baduzu, jarraitu Estadioz gozatzen

Uda honetan bidaiaren bat egiten baduzu, gogoan izan: hitzarmenak ditugu beste kirol zentro batzuekin, Gasteiztik kanpo kalitatezko klubak instalazioak erabiltzeko eta han ariketa egiten jarraitzeko aukera izan dezazun. Ezagut itzazu munduan zehar 3.000 klub baino gehiago dituen IHRSA Passport programa, eta Espainiako ia 50 klub biltzen dituen ACEDYR Pasaportea. Gasteiztik atera baino lehen, 2019ko egiaztapenak eguneratu eta goza itzazu.



Equipo de socorristas

El equipo de socorristas del verano formado por Adrián, Aitor, Eneko, Garazi, Gorka, Iván, Lander, Sahiela, Sara, Tigot y Xabi ya está listo y en su puesto desde el S1/Jun. Un equipo con experiencia que, junto con las y los socorristas de todo el año en las piscinas cubiertas, velará para prevenir accidentes y que se cumplan las normas de las piscinas. También prestarán los primeros auxilios cuando sea necesario. Además, el equipo de mantenimiento se ha reforzado con Ania, Dani, Esteban, Iker, Koldo, Unai y Víctor. Por favor, ayúdales en su trabajo respetando sus indicaciones en todo momento para que las piscinas y el Estadio sean, de nuevo, un entorno agradable y seguro.



Jubilaciones merecidas

A mediados de abril, y tras 40 años de trabajo, Miguel Ángel Narváez puso fin a su labor como coordinador de mantenimiento del Estadio para empezar a disfrutar su merecida jubilación. Unas semanas antes lo hizo Ana Lamarca, nuestra recepcionista de toda la vida, y el año pasado Eva Rodríguez del equipo de limpieza y Santiago Pérez, entrenador y después profesor de natación del Estadio. A todas/os ellas/os les damos las gracias por su buen trabajo de tantos años y les deseamos que disfruten de su nueva etapa vital. Milesker!



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Arabatxo, Liga Iberikako txapeldunordea

Arabatxo klubeko gimnastek txapeldunorde izatea lortu zuten Iberiar Ligan, Gasteizen jokaturako finalean. Gasteiztarrek, jendearen animoek eta berotasunak babestuta, jardun bikaina egin zuten, eta bigarren bukatu zuten podiumean, Esparreguera klubeko katalanen atzetik; izan ere, kataluniarrek, iragarpenek bestela zioten arren, Arabatxoko eta Vila-realgo gimnastei gaina hartuta.

Ariznabarrako kiroldegian borroka estua izan zen: garaipenaren bila aritu ziren hiru talde, beren artean puntu bat baino gutxiagoren aldea izanik. Arabatxok hila lehenago lortu zuen finalerako sailkatzea, Jerez de la Fronteran, eta estreinako lortu zuen podiumean sartzea, hirugarren tokian. Gimnastikan egin duen lan onaren erakusgarri izan da, lehenago ere Iberiar Ligan zilarrezko domina lortuta ere erakutsi zuenez.

Gasteiztarrek izan ziren Euskadiko ordezkari bakarrak Estatuko norgehiagoka horretan. Taldeak buru izan zituen Bianca Vázquez eta Leire Maza (bigarren eta hirugarren, banakako sailkapenean), eta haien lagun izan zituen Amara García, Mara Alonso, Maider Lafuente, Arianne Vadillo eta



Intza Pagaldai. Txapeldunorde izatea lorpen historikoa izan da Arabako eta Euskadiko emakumezkoen gimnastika artistikoan. Izan ere, erregulartasuna saritzen duen lehiaketa bat da, hiru fasetan eta finalean jokatu, Estatuko gimnastikan erreferente diren taldeak aurkari izanik.

Beste alde batetik, Unai Baigorri parte hartu zuen RGC Covadonga Trofeoan. Asturiasko proba horrek Gimnastikako Espainiako Federazioaren kontrol teknikotzat balio izan du, datozen nazioarteko lehiaketetan Estatuko taldeek izango dituzten kideak zehazte aldera. Baigorri berriz ere erakutsi zuen gimnastikan izaten ari den bilakaera ona, eta pixkanaka Estatuko taldeko ateak irekitzen ari zaizkio.

Gainerako jardueren artean, nabarmentzekoa da Palma Mallorcakoko errendimendu altuko zentroan egindako kontzentrazioa, San Prudentzioren jaia aprobetxatuz. Entrenamenduak areagotuz, ederki prestatu zuten hila lehiaketa-aldia, uztailen Espainiako Txapelketarekin amaituko dena. Aurretik, maiatza osatu genuen Iruñeko Amaia norgehiagokaz, R.G.C. Covadonga Trofeoaz eta Euskadiko Txapelketaz. Eta ekainean, Flip Flap Torneoak eta Arabatxoren, Covadongaren eta Burgosen arteko txapelketak prestaketa itxiko dute. Ekainaren erdialdean ere, klubaren ikasturtea amaitzeko jaiak 2018/2019 denboraldia itxiko du, klubeko ekintza guztietan parte hartu duten 200 gimnasten eskutik. Jaiaren ondoren, Udako Campusean gimnastika jardunaz gozatzeko unea iritsiko da.

 @ClubArabatxo

 Clubarabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Travesía del embalse Ullibarri-Gamboa

Tras el éxito organizativo de las ediciones anteriores, el CN Judizmendi, en colaboración con el Club Náutico Vitoria, está organizando la IV Travesía embalse Ullibarri-Gamboa. La mañana del domingo 21/Jul las aguas del embalse volverán a recibir a más de 300 nadadoras/es que completarán los 750 metros del recorrido infantil, esta misma dis-

tancia también para la categoría de natación adaptada y nadadoras/es populares, y los 2.500 metros de la versión federada. ¡Te esperamos! Anima zaitetz!

Inscripciones en <https://cnjudizmendi.com/tp18/>



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

Buenos resultados en todos los campeonatos

El pasado 23/Mar celebramos en el CC Sansomendi el Campeonato de Euskadi Junior. En chicos la victoria fue para Álvaro Jiménez seguido de Mikel Larra, ambos del Indarra. La tercera posición fue para el vizcaíno Bruno Soto. En chicas la guipuzcoana Ainabel Dávila se hizo con la primera plaza seguida de Ana B. Marcos y Lucía García del Indarra. Araba/Álava se hizo con la general en ambas clasificaciones. Destacaron las actuaciones de Álvaro Jiménez, Mikel Larra y Koldo Galiano mejorando sus plusmarcas personales y consiguiendo mínima para el Campeonato de España junior a disputar en Madrid a finales de abril.

El 6/Abr en Zizurkil (Gipuzkoa) disputamos el Campeonato de Euskadi Senior, y nuestra representante Garoa Martínez se subió a lo más alto del podio con la mejor marca del campeonato de todas las categorías. En chicos Iñigo da Silva, del Indarra, se dejó ver con la tercera posición de la clasificación final en todas las categorías.

El 13/Abr nos desplazamos a Valencia para el Campeonato de España Máster, y nuestros representantes Martín Rodríguez, Ricardo Espinosa, Josué Farfán y Juan Antonio Curiel consiguieron la medalla de oro en sus respectivas categorías y trece records de España. Martín en el grupo M70 y 81 kg de peso corporal revalidó su título de 2018; Ricardo Espinosa se hizo con el título M70 y 67 kg de peso corporal; Josué Farfán M50 oro en

55 kg, y Juan A. Curiel en M-45 y 67 kg de peso corporal. Una excelente representación y registros.

El 27/Abr en el PM de Vallecas llegó el Campeonato de España Junior. Koldo Galiano, Álvaro Jiménez y Mikel Larra consiguieron subir al podio en seis ocasiones. Por último, el 4/May disputamos en el CC Sansomendi la final del Trofeo San Prudencio 2019 con una interesante competición en la que Araba/Álava se hizo con el trofeo tras una destacada actuación de Koldo Galiano. El pódium masculino lo completaron Juan Montañó y Christopher Rufft. También destacaron nuestros halteras Jordan Santos, Arkaitz Vuelta y Mikel Alonso, que mejoraron todos sus registros personales.



Club Indarra Vital

TENNIS EDUCATION GROUP

Comienzan las competiciones y el tenis para adultos

Varios meses después del inicio de la escuela de tenis en TEG ya vemos la progresión de nuestras/os alumnas/os en todas las categorías, tanto que en los campeonatos de Araba/Álava ya hemos obtenidos buenos resultados de nuestras/os representantes. En categoría alevín Miguel Yrazu y Eneritz García se proclamaron subcampeones en el torneo disputado en La Peña Vitoriana. En absoluta, Fernando Gz. Segura y Ainhoa Castillo también consiguieron el segundo puesto.



Durante el pasado trimestre también se disputaron los torneos escolares en Mendizorrotza y La Peña. Nuestro jugador infantil Miguel Elvira se llevó una de las pruebas en categoría infantil, evidenciando que el trabajo en las pistas del Estadio va dando sus frutos. También tuvo lugar en el Estadio el segundo Clinic para personas adultas, esta vez sobre el juego de dobles, que fue impartido por Iván Rodrigo y contó con la asistencia de numerosas/os aficionadas/os. Con las clases de adultas/os en marcha desde el segundo trimestre, estamos ya preparando la escuela de tenis para la temporada 2019/20. Para la Temporada 2019/20 la renovación de las/os cursillistas actuales empezará en junio y la preinscripción de nuevas/os hasta el 8/Sep en info@tegvitoria.com.



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



tegvitoria



Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Entre torneos de pelota anda el juego

Este verano el Zidorra PT se va a ver inmerso en varios campeonatos y partidos de élite, siempre con el campus de pelota de fondo. El 15/Jun organizaremos en Elburgo una matinal llena de partidos de las/os jugadoras/es de la escuela. El partido estrella será el que disputen dos ex-profesionales de la pelota mano y dos de las mejores chicas de la pelota a mano del momento, que jugarán mezcladas/os para dar un gran espectáculo.

Todos los sábados de junio, por las tardes, tendrá lugar en el trinquete del Estadio el campeonato de primera y de segunda categoría de paleta argentina, siendo las finales el 7/Jul. Ese día aprovecharemos para disfrutar de un nuevo partido de ex-profesionales de pelota mano.

Además, durante julio organizaremos los campeonatos de frontenis, tanto de parejas como individual. Si eres mayor de 14 años, animate a participar. Los partidos serán de LaV por la tarde.



Por último, del 1 al 5/Jul volverá el campus de pelota vasca del Zidorra PT para aprender a jugar a todas las especialidades (paleta argentina, mano, cesta punta y paleta goma). Estará dirigido a niñas y niños de entre 7 y 12 años, y tendrá un horario de 9 a 13.30h en el trinquete con almuerzo saludable incluido. Apúntate a aprender nuestro deporte.



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

Xabier NANCLARES

nadador

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

“Nadar te permite desconectar de todo, estar solo contigo mismo”

El joven vitoriano de 16 años miembro del CN Judimendi dio el salto a la natación hace seis temporadas casi de rebote. Habitual del triatlón, las dificultades para practicar esta disciplina durante el invierno le llevaron a decantarse por la piscina. El pasado mes de marzo consiguió clasificarse para la final B en los Campeonatos de España celebrados en Gijón, y ahora espera animado poder completar una actuación al menos a ese nivel en la próxima cita de Barcelona en julio.

¿Cómo fueron tus inicios en la natación?

De pequeño hice varios cursillos aquí en el Estadio y la verdad es que no me gustaba mucho, prefería nadar en el mar y terminé optando por el triatlón. Pero al final, por un lado porque me di cuenta de que si quería ser un buen triatleta tenía que nadar rápido y me lo empecé a tomar en serio, y por otro por lo difícil que es entrenar fuera de la piscina en invierno, lo que parecía que no me iba a gustar me acabó enganchando. Este es mi sexto año nadando y el cuarto compitiendo.

Judimendi Igeriketa Klubeko 16 urteko gazte gasteztarrak duela sei denboraldi ekin zion igeriketari, ia-ia halabeharrez. Triatloian aritu ohi zen, baina diziiplina horretan neguan aritzeko zailtasunek igerilekura erakarri zuten. Joan den martxoan Gijonen jokaturako Espainiako txapelketetan, B finalerako sailkatzea lortu zuen; eta orain, uztailleko Bartzelonako ekitaldian gutxienez maila berean jarduteko asmoz dabil, itxaropentsu.



¿En qué estilo te encuentras más cómodo?

Es curioso. De pequeño no sabía nadar a crol y, sin embargo, me defendía mucho mejor con la patada de braza. Desde entonces, creo que la braza es lo mío.

En tercero de Educación Secundaria no descuidas tus estudios, ¿cómo lo compaginas con unos entrenamientos tan exigentes?

Creo que si te organizas bien hay tiempo para todo. Aunque es cierto que entrenamos muchas horas, seis días a la semana dos horas y media al día, los horarios de entrenamiento, en el fondo, ayudan. Siempre venimos a primera o a última hora de la tarde, casi a la noche, así que de esta manera puedes estudiar sin problemas antes o después de entrenar.

¿Qué cualidades crees que son necesarias para ser un/a buen/a nadador/a?

Diría que el cuerpo tiene su importancia, pero sin duda creo que la cabeza es fundamental. Es necesario ser consciente de los objetivos para los que estás entrenando y, sobre todo, estar ahí porque te gusta. Si no es así, seguir es complicado.

Y al mirar al futuro, ¿qué retos deportivos te marcas?

Busco seguir mejorando las marcas que he conseguido hasta ahora y, claro está, intentar estar en las finales. En julio en Barcelona tenemos el próximo campeonato y me gustaría, por lo menos, repetir los resultados que hice en marzo en Gijón. Mi reto es conseguir día a día estar un poco más arriba, pero con estar donde estoy ahora me conformo.

¿Qué te ha aportado la natación?

Sobre todo la constancia y aprender a saber trabajar. Creo que mentalmente me ha ayudado a tener la cabeza mejor amueblada. Algún día que no va muy bien, por

ejemplo, durante esas dos horas me olvido de todos los problemas. Los entrenamientos me sirven para desconectar de todo lo demás cuando lo necesito. Son como una válvula de escape.

¿Lo recomendarías a quienes tienen que decantarse por un deporte u otro?

Cualquier deporte que practiques porque quieres y estás a gusto está bien, pero diría que la natación aporta cosas que otros deportes quizás no lo hacen tanto. Nadando estás tú solo y ese tiempo muchas veces sirve, como decía, para desconectar, para estar contigo mismo.

Hay algún momento que recuerdes especialmente?

Creo que el mejor momento fue hace tres años, más o menos, en la piscina de Santurtzi. Hicimos la mínima nacional del relevo que nos daba a cuatro compañeros la oportunidad de ir al Campeonato de España.

¿Cómo ves el nivel de la natación en Araba/Álava?

En estos momentos quizá no estemos al nivel de Catalunya, que está en lo más alto, pero no diría que hay mal nivel en absoluto. En Araba/Álava se han conseguido medallas, muchas mejores marcas, creo que no nos podemos quejar. Ahora, por ejemplo, tenemos un buen equipo para el relevo y además los chavales que vienen por detrás, con un año menos, están haciéndolo muy bien. Sin ir más lejos, tenemos posibilidades de entrar otra vez en la prueba de relevos en el próximo Campeonato de España y, como digo, incluso con un compañero de un año menos. Es un buen reto.

Como abonado asiduo al Estadio, ¿qué instalaciones utilizas más?

Además de la piscina y el gimnasio para entrenar, como es obvio, paso bastante tiempo en el aula de estudio y el club juvenil. Procuero aprovechar los ratos de antes y después de los entrenamientos para estudiar o hacer los deberes.



Puedes ver la entrevista a Xabier en fundacionestadio.com



perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
El bosque de Armentia
- **Playa o montaña:**
Montaña
- **Un libro:**
'Mi mundo', de Peter Sagan
- **Una película:**
'Avatar', de James Cameron
- **Un/a deportista al que admiras:**
El bracista inglés Adam Peaty
- **Un deporte como espectador:**
Ciclismo
- **Tu mayor virtud:**
Cabezonería
- **Redes sociales:**
Utilizo Instagram
@xa3i_

PERIODISMO SEXISTA: NO PUEDO SER LO QUE NO PUEDO VER

“Y hasta se ha echado novio”. Esta frase, por desgracia todavía hoy tan común, refleja la mayor parte de los males existentes en la concepción del rol de la mujer de nuestro tiempo. De su papel de ‘ama de casa’ a ‘superwoman’, la mujer tiene la capacidad de cuidar de los demás, hacer las ‘obligaciones domésticas’ y también trabajar. Es decir, lo tiene que abarcar todo. O casi todo. Siempre puede existir una ‘ayuda’ de la pareja que aligere el peso de la vida.

Si explicamos que esta frase es un titular del diario El Mundo en una entrevista a la campeona mundial y olímpica de bádminton, Carolina Marín, nos daremos cuenta de la falta de respeto y consideración mediática por la labor de la mujer en el entorno profesional deportivo. La mujer puede practicar deporte, puede incluso ser excelente en lo que realiza, pero no deja de ser ‘mujer’.

Es indudable que la cobertura mediática no trata justamente la actividad deportiva femenina, ya que su presencia tanto en prensa, radio, televisión e Internet es inexistente. Menos de un 5% de las noticias deportivas tienen a una deportista protagonista y, de ese número, casi la mitad retratan a figuras que acompañan a una estrella masculina.

Si hablamos del tratamiento de la información, la situación no mejora. Un gran número de imágenes que se utilizan en la cobertura informativa se centran en aspectos físicos, o directamente sexualizan a las deportistas. Por otro lado, en otras ocasiones los éxitos quedan rebajados en su importancia por ‘ideas estereotipadas’ sobre el rol de la mujer (es habitual encontrarse con una ‘reina’ que domina el juego, una ‘cenicienta’ que cumple su sueño en un cuento de hadas deportivo, o bien una ‘cara bonita’ que se ‘rompe’ la cara por su sueño), o solo son comprendidos con la ayuda de una pareja masculina (no digamos si la pareja también es deportista).

Emakumeak beste ‘betebehar’ batzuetara makurtu gabe kirola egiteko gai izan behar du. Kirola lanbide izateko aukera izan behar du, bide ‘praktikoagoa’ (ikasketak, lana, etab.) aukeratu behar izan gabe. Merkataritza markek emakumeen aldeko apustua hazkunde balio segurua dela ikusi behar dute. Eta organizazioek kontuan hartu behar dute amatasuna aberasteko beste prozesu bat dela, eta ez arazo bat.

¿Cómo solucionar este grave problema? El deporte, y por extensión la comunicación deportiva, tiene que ser un motor que genere ilusión, imágenes positivas, retos y metas que nos ayuden a superarnos, y admiración por la labor de unos ‘héroes’ o ‘heroínas’ que nos hacen soñar con lo imposible.

No se puede proporcionar ni una solución mágica (como en los cuentos), ni mucho menos sencilla. Pero tal vez se pueda ir al origen de la cuestión: la mujer deportista tiene que ser primero mujer. La dimensión deportiva tiene que estar, y está integrada en su condición de mujer. Y los medios de comunicación tienen que ser responsables de explicar sus logros no como si fueran ficciones, estereotipadas y alejadas de la realidad, sino como verdaderos logros de superación humana, de ‘verdadera’ mujer.

Necesitamos ir a la raíz del problema. La mujer tiene que tener la capacidad de practicar deporte sin doblegarse a otras ‘obligaciones’, debe poder desarrollar una carrera profesional deportiva sin tener que optar por una vía más ‘práctica’ (los estudios, el trabajo, etc.), las marcas comerciales deben observar que la apuesta por la mujer es un valor seguro de crecimiento, y las organizaciones tienen que tener en cuenta que la maternidad es un proceso más de enriquecimiento y no un problema.

En definitiva, tenemos que darnos cuenta de lo que supone realmente ser mujer. Ese es el cambio necesario, y el deporte tiene que ser clave en este proceso. Solo en ese momento podremos ver lo que realmente somos.



Dr. Joseba Bonaut
U San Jorge

¿Te interesa este tema? Puedes ver el video resumen o íntegro de la sesión del Aula Estadio Aretoa del 9/May a cargo de Joseba Bonaut, Olga Jiménez y Livia López en fundacionestadio.com



Diseño

Tablas de surf (o skate)

de Boom-Art

El estudio de arte francés Boom-Art, junto con UWL Surfboards, ha llevado el arte a las tablas de surf. En ellas han replicado diversas obras de arte clásicas, especialmente pinturas. De edición limitada, han creado 43 tablas diferentes con pinturas de distintas épocas, principalmente obras de los siglos XVII y XIX y de autores como François Boucher, El Bosco y Abraham Mignon. Y sirven tanto para surfear las olas, como para que coleccionistas las cuelguen para su contemplación. Sus precios oscilan entre 1.800 y 5.600 €.



Cine

'Les Crevettes Paillettées'

de Cedric de Gallo y Maxime Govare

Después de hacer comentarios homófobos, Mathias Le Goff, subcampeón mundial de natación, es condenado a entrenar a 'Les Crevettes Paillettées', un equipo gay de waterpolo más motivado por la fiesta que por competir. El equipo viajará a Croacia para participar en los Gay Games, la reunión de deportes homosexual más grande del mundo. El viaje será una oportunidad para que Mathias descubra otra perspectiva que le conmueva y le permita revisar sus prioridades en la vida.

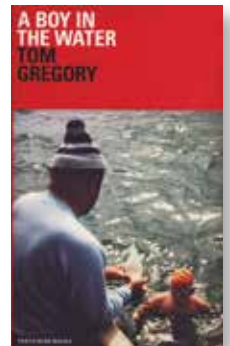


Literatura

'A boy in the water'

de Tom Gregory

En 1988, cuando apenas tenía 11 años de edad, Tom Gregory se convirtió en la persona más joven en cruzar nadando el Canal de la Mancha. Le llevó poco menos de 12 horas completar las 32 millas alimentado a través de tubos con sopa de tomate y una galleta de chocolate lanzada al mar por su entrenador, John Bullet. Gregory estableció un récord que nunca se romperá porque él fue el último joven nadador en conquistar el Canal. Poco después, la Asociación de Natación del Canal estableció una edad mínima de 16 años. En el libro recuerda su agonizante natación y a su excéntrico y carismático entrenador, capaz de sesiones agotadoras en la piscina, campamentos de natación en aguas abiertas y desafíos que harían temer a cualquier persona adulta.

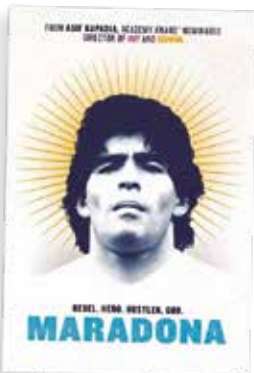


Documental

'Diego Maradona'

de Asif Kapadia

'Diego Maradona' narra la tumultuosa vida del hombre considerado por muchos como el mejor futbolista de todos los tiempos. Maradona se unió al equipo italiano del Nápoles en julio de 1984, un fichaje que en su día supuso un récord y, contra todo pronóstico, llevó al equipo a su primer título de liga. Venerado y criticado casi a partes iguales, su gol contra Inglaterra en los cuartos de final de la Copa Mundial de 1986 que recibió el nombre de 'Mano de Dios' causó indignación. Pero nadie pudo debatir sobre la legitimidad y la brillantez de su segunda mitad, que selló el destino de Inglaterra. Argentina finalmente ganó la Copa, derrotando a Alemania Occidental 3-2 en la final. Está dirigido por el británico Asif Kapadia, autor también de 'Amy', que obtuvo el Oscar al mejor largometraje documental, y 'Senna', sobre la vida del malogrado piloto.



Telesailak

Home Grown

Motlys ekoiztetxearena

Home Grown futbol garaikideari buruzko drama bat da, Norvegiako estadio pintoreskoen sexismoa, guraso ezkongaiak eta laneko etsaitasuna batzen dituen. Helenaren istorioak kontatzen ditu. Gizonetako talde batean Norvegiako lehen mailako lehen entrenatzaile emakumea da, eta bere bidean oztopoak aurkitzen ditu, entrenatzaileetatik ez ezik, uhartetar erako komunitate batera etorri berria den ama ezkongai eta futbolaren fanatikotzat ere. Bidaia bat, gizonak beste inork egoteko baimena ez duen mundu batera.



Música

Big Band Basket Beat Barcelona

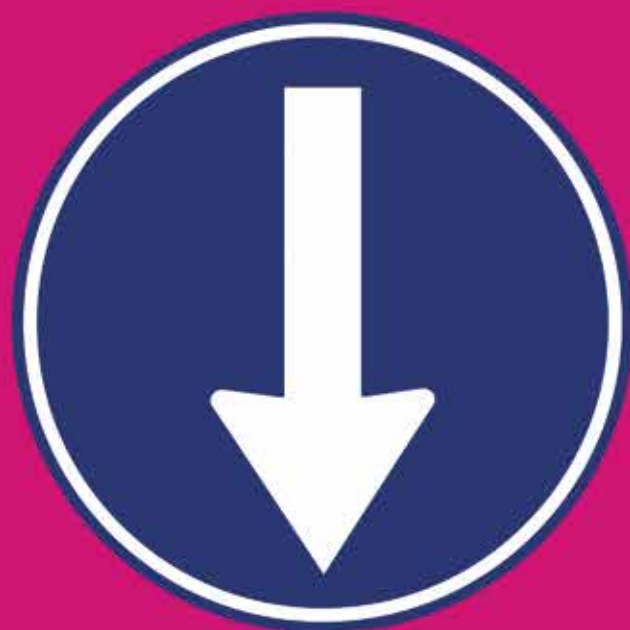
de la Associació Basket Beat

La Big Band Basket Beat Barcelona (BBBBB) es una orquesta que tiene como motor el ritmo y la sonoridad que generan las pelotas de baloncesto combinadas con otros instrumentos. Fusiona las trayectorias de jóvenes que han desarrollado procesos de crecimiento personal a través de la metodología Basket Beat con músicos de diferentes tradiciones. Cuentan con varios espectáculos llenos de energía, creatividad y espontaneidad. 'Basket Beat: un nosotros antes de que un yo' narra el encuentro entre personas diversas y sus inquietudes para homenajear la tarea socio-educativa que la Asociación Basket Beat realiza cada día en institutos, centros penitenciarios o plazas públicas. 'Tocando las pelotas' es un concierto energético y desenfadado cercano al rock y la cultura urbana, y 'Botes por el cambio' es un montaje de pequeño formato en el que lleva a escena los temas más clásicos de la orquesta.



Trae tu seguro de coche

Seguro
de Coche
Kutxabank
Ventajas permanentes
para ti.



y te bajamos el precio

El ajuste de la prima se realizará con las mismas condiciones y características de la póliza actual del cliente en la otra Cía., excluidas las del Grupo Liberty (Liberty, Generali y Repal), cuyo asegurado tenga más de dos años de antigüedad en el carnet de conducir y una edad comprendida entre 25 y 75 años. Se excluye la modalidad Todo Riesgo sin Franquicia. Para nuevas contrataciones hasta el 31/07/2019 y con fecha de entrada en vigor hasta 6 meses desde su contratación.

Los seguros de coche Kutxabank Auto son productos de Liberty Seguros, Compañía de Seguros y Reaseguros S.A. Kutxabank es operador de banca-seguros exclusivo de Kutxabank Vida y Pensiones S.A.U., está autorizado por esta para operar con Kutxabank Aseguradora S.A.U. e inscrito en el Registro Administrativo especial de Mediadores con el número C0654A79653077 y media este seguro en el marco del acuerdo de distribución suscrito entre esta última y Liberty Seguros S.A.

kutxabank

**FÁCIL
CERCA
AHORA**