

ESTADIO

ENTREVISTA

Anne Panther

árbitra de la Euroliga

“Tengo que ser una buena árbitra, y eso es independiente de ser hombre o mujer”

***Paleta
argentina***

velocidad y coordinación





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, Iñigo Rz. Azua, Josetxu Silgo y Jaime Rz. Eguino

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga

Edita:

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

Participa en:



Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Si quieres hacer una contribución ecológica a la sostenibilidad reduciendo el papel, envoltorios y las emisiones de CO₂... y, en adelante, recibir ESTADIO solo en su versión digital (por email) 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

#93/2019

NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Nuevos torneos de deporte femenino; La actividad física en la encuesta vasca de salud; 100 X 100 Besakada Solidarioak; Servicio vasco contra la violencia sexual en el deporte; 'Puedes ser lo que quieras'; I Vuelta Ciclista Araba/Álava Femenas; Gym bus



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Paleta argentina



08 elkarrizketa / entrevista

Anne Panther, árbitra de Euroliga



10 on egina! / ¡bien hecho!

London Youth Rowing, remando por la inclusión



14 estadioko jendea / gente del estadio

Sesenta años saltando (desde el trampolín)



16 info estadio

Nuevos menús de primavera y comuniones; solo eESTADIO; Apoyo al estudio; Comprometida con las personas en situación de dependencia; Colonias Jolastokia y programas para las vacaciones de primavera; Renovación del 3er trimestre 18/19 y preinscripción de la Temporada 19/20; Montañismo y senderismo; Actividad de la Comisión Disciplinaria en 2018; Gracias por vuestra opinión



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Izaro Esteban, Clara Fz. Trocóniz y Silvia Lasarte, jugadoras de baloncesto



22 kolaboratzailea / colabora

Mar Más, gracias afición, de corazón. Aprendamos a queremos

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

Estadio

FUNDACIÓN Vital FUNDAZIOA



1959-2019

1959tik benetako

Aurten beteko da proiektu honen 60. urteurrena. Une gogoangarria izan zen kirolak Gasteizen eta Araban izandako garapenean, eta dudarik gabe lagungarria izan da kirola gaur egun hemengo biztanleen kulturako eta bizimoduko funtsezko parte izan dadin.

Estadio Fundazioak dakarren proiektu hau (Stadium) orduan bezain bizirik eta ballotsu jarraitzen du, edo areago, hamarkada hauetan ezagutu ditugun eta sostengua eman dioten 50.000tik gora abonatuak esker.

Izan ere, eszeptizismozko garai hauetan (albiste faltsuak, datu pertsonalen ihesa, publizitate engainagarria), horrenbeste jenderen konfiantzari eustekak erakusten du benetakoak izaten jarraitzen dugula, eta 1959ko Stadiumek egindako promesari arduraz eta leial eusten ahalegintzen garela. Gizarteak aisia aktibo eta osasungarria izateko nahiak entzunda eta ulertuta, horiei erantzuteko asmoz, gure akatsetatik ikasita (gizakiak baikara), eta zerbitzu aparta, trebea, adeitsua eta baliozkoa emateko hoberetuz, konfiantza merezi izaten jarraitzeko. Azken batean, eta kalteberatasun pixka batekin, zintzo, garden eta benetako izatea.

Eta benetakotasunaren erakusgarri ezin hobea dugu tranpolina, lehen egunetik hor eraikia. Nahi gabe, denboraren joanean, Estadion lan egin dutenen maitazarrearekin eta zaintzekin, instalazioen eta Fundazioaren ikur bihurtu da. Tranpolinari eskaintzen diogu erreportaje (eta bideo) kutun bat, orrialde hauetan, orduko eta gaurko protagonistetako batzuk ekarrita.

ESTADIOren zenbaki hau osatzeko, elkarrizketak egin dizkiegu Clarari, Izarori eta Silviari, saskibaloian (eta bizitzan) ilusio eta etorkizun handia duten kirolariak baitira; eta Anne Pantherri, Euroligako epaile bakarra baita, hausnarketa bat eginda, zein beharrezkoa den ekitate handiagoa, emakumeen kirolak garapen maila handiagoak lor ditzan. Erreportaje bat dakargu, eusko pilotako espezialitate dibertigarri bezain ezezagun bati buruz, espezialitate horretan aritzeko aukera baituzu Estadioko trinketean: argentinar paleta. Artikulu bana dakargu, arraunari buruz eta Estadion (simulatuta) nahiz gure lurraldean dituen sozietate eta praktika aukerei buruz. Eta ohiko sekzioak dakartzagu, kirolari, Estadiori, Estadioko klubei eta kulturari buruzko askotariko informazio praktikoarekin. Goza ezazu!

Azkenik, eskerrik asko urte hauetako guztietako abonatu eta enplegatututzi, proiektu honi eman dizuen babesagatik eta atxikipen iraunkorragatik. Horrek ahalbidetu ditu lehendabiziko 60 urte hauek, eta horrek bultzatzen gaitu Estadioren ildoari eustera eta gizartearen kirola garatzeko zereginari eustera, hori baita gure xedea eta, batez ere, gure ilusioa.

Jarrai ezazu mugitzen. Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti

Estadio Fundazioko presidentea

Auténtico desde 1959

Durante este año se cumplirá el 60º aniversario de la puesta en marcha de un proyecto que fue entonces un hito en el desarrollo del deporte en Vitoria-Gasteiz y Araba/Álava y que, sin duda, ha contribuido a que hoy una parte fundamental de la cultura y el estilo de vida de sus habitantes sea el deporte.

Ese proyecto (Stadium) que encarna la Fundación Estadio sigue tan vivo y valioso, o más, que entonces gracias a la lealtad de las más de 50.000 personas abonadas que hemos conocido y lo han apoyado a lo largo de estas décadas.

Y es que, en estos tiempos de escepticismo (noticias falsas, fuga de datos personales, publicidad engañosa...), mantener la confianza de tanta gente es una muestra de que seguimos siendo auténticos, y de que nos esforzamos por ser responsables y fieles a la promesa del Stadium de 1959. Escuchando, entendiendo y atendiendo las expectativas de ocio activo y saludable de la sociedad, aprendiendo de nuestros errores, somos humanos, y mejorando para proporcionar un servicio excepcional, competente, amable y de valor para seguir siendo dignos de confianza. En definitiva, y con una pizca de vulnerabilidad, ser honestos, transparentes y auténticos.

Y qué mejor muestra de autenticidad que el trampolín, ahí erguido desde el primer día. Y que, sin quererlo, con el paso del tiempo, el cariño y los cuidados de quienes trabajan en el Estadio se ha convertido en el emblema de las instalaciones y de la Fundación. A él dedicamos un reportaje (y un video) entrañable en estas páginas con algunos de los protagonistas de entonces y de hoy.

Completamos este número ESTADIO con las entrevistas a Clara, Izaro y Silvia, un ramillete de deportistas con mucha ilusión y futuro en el baloncesto (y en la vida), y a Anne Panther, única árbitra de la Euroliga, junto con una reflexión sobre la necesidad de mayor equidad de recursos para que el deporte femenino pueda alcanzar mayores niveles de desarrollo; un reportaje sobre una de las especialidades de la pelota vasca más divertidas, a la vez que desconocida, y que puedes practicar en el trinquete del Estadio, la paleta argentina; sendos artículos de remo y sus posibilidades sociales y de práctica en el Estadio (simulado) o en nuestro territorio; y las habituales secciones de información diversa y práctica del deporte, del Estadio, de los clubes en él y de la cultura. Que lo disfrutes.

Por último, quisiera agradecer a todas las personas abonadas y empleadas, de todos estos años, vuestro apoyo y vínculo duradero con este proyecto. Gracias a él han sido posibles estos 60 primeros años, y nos estimula a seguir fieles al relato del Estadio y comprometidos con el desarrollo del deporte en la sociedad, que es nuestra misión, y sobre todo es nuestra ilusión.

Sigue moviéndote. Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti

presidente de la Fundación Estadio





La actividad física en la Encuesta vasca de salud

Cada 5 años se realiza la Encuesta vasca de salud (ESCAV18), un estudio que incluye algunos apartados ligados a la actividad física. Según detalla en su web Mugiment, el proyecto para lograr una sociedad vasca activa que agrupa a las principales instituciones y organizaciones vascas, esta encuesta debería ser una de las bases para definir las políticas de promoción de la actividad física en la Comunidad Au-

tónoma Vasca. Según los datos recogidos en la encuesta, en los últimos años se ha apreciado una disminución del sedentarismo de 6 y 8 puntos porcentuales en hombres y mujeres, respectivamente. No obstante, el 20% de los hombres y el 27% de las mujeres reconocen no realizar ejercicio físico saludable. Araba/Álava es el territorio que obtiene un resultado general más satisfactorio.



100 X 100 Besakada Solidarioak

Joan den urtarilaren 20an, Besakada Solidarioak ekintzak Mendizorrotzako igerilekuan 100 x 100 solidarioa jokatu zuen. Hamar igerilariko hogeitale arabarrek, gipuzkoarrek, nafarrek eta bizkaitarrek (90 neska eta 110 mutil, guztira) 200 kilometro egin zituzten igeri, kausa on baten alde. 4.000 euro biltzea lortu zuten, Vicente Ferrer Fundazioarentzat, ezgaitasuna duten pertsonen zuzendutako proiektuetarako. Eta udaberriaren amaieran (ekainaren 16an) Besakada Solidarioak Uribarriko urtegiaren bere elkarretaratzearen beste edizio bat deitu du (400 lagunentzako tokia). Ekitaldia ez da lehiakorra, solidarioa da; eta, iraileko gau-zeharkaldiarekin batera, Vicente Ferrer Fundazioarekiko uretako programa dibertigarri eta solidarioa osatzen du.

Servicio vasco contra la violencia sexual en el deporte

El Gobierno Vasco ha puesto en marcha un servicio especializado de información y atención para casos de acoso y abuso sexual y por razón de sexo en el ámbito deportivo. Bajo el lema 'Somos de tu equipo', pretende dar apoyo a las víctimas, a su entorno y a federaciones, clubes y asociaciones. El servicio ofrecerá información y asesoramiento telefónicos (voz y whatsapp) en el número 688 671 000, y también vía email: zuretaldekoakgara@euskadi.eus

+euskadi.eus/somosdetuequipo



Puedes ser lo que quieras

La archiconocida muñeca Barbie acaba de cumplir 60 años, y lo ha hecho reinventándose. Coincidiendo con el día de la mujer, Mattel presentó veinte nuevas muñecas de su línea 'Sheroes', contracción de las palabras en inglés ella y héroe. Son barbies que encarnan a mujeres de 18 países, que hablan 13 idiomas y que tienen entre 19 y 85 años. Unidas bajo el eslogan 'You Can Be Anything' (Puedes ser lo que quieras), pretenden que las niñas (o los niños) no duden de su potencial y sean en la vida lo que ellas quieran ser. Entre las muñecas se puede encontrar a la tenista Naomi Osaka, a Kristina Vogel, la campeona alemana de ciclismo de pista con discapacidad tras un choque en la pista y que encarna a la primera Barbie en silla de ruedas o Chloe Kim, coreana y campeona olímpica de snowboard más joven de la historia.



I Vuelta Ciclista a Araba/Álava para féminas

El próximo mes de mayo las carreteras del Territorio Histórico de Araba/Álava acogerán la primera edición de la Vuelta Ciclista a Araba/Álava para féminas. Se celebrará los días 10, 11 y 12/May, y cuenta con el patrocinio principal de la Fundación Vital Fundazioa, que está trabajando de forma intensa en la promoción del deporte femenino. Se espera contar con la participación de los mejores equipos de féminas.



Gym bus

El departamento francés de Dordogne, en el suroeste del país, ha puesto en marcha una novedosa iniciativa, el Gym Bus. Se trata de un autobús convertido en un gimnasio para personas mayores que cruza las pequeñas aldeas promoviendo los beneficios de la actividad física controlada y suave. Se calcula que en el departamento hay 5.500 personas que son diabéticas. Pensando en ellas, y en el resto mayores que apenas realizan actividad física, este autobús les ofrece la posibilidad de hacerlo de forma controlada. Con un pago de 50 € al año, cada persona puede ejercitarse en bicicletas estáticas, cintas de caminar y otros aparatos bajo supervisión de expertas/os. "No se les ofrece practicar deporte, sino ejercicios que mejoren su salud. Con 30 minutos al día es suficiente", aseguran sus promotores.



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Nuevos torneos de deporte femenino

El próximo día 5/May las plazas Nueva y de la Virgen Blanca volverán a convertirse en el epicentro del deporte femenino. Y es que la Fundación Vital Fundazioa va a celebrar de nuevo diferentes torneos enmarcados en el Programa Deporte Femenino en Araba/Álava 2018-2022.

Tras la exitosa primera edición se volverán a programar torneos de fútbol y baloncesto 3x3. Tendrá lugar en la Plaza Nueva entre las 10 y las 14 horas y en ellos podrán participar jugadoras de categoría cadete, infantil, alevín y benjamín con el fin de potenciar el deporte base alavés. Además, se busca incorporar disciplinas menos mayoritarias, de ahí que también vaya a haber balonmano y pelota vasca. El formato de competición en el caso del balonmano será de 4x4 y las categorías las mismas que en fútbol y baloncesto. Por su parte, a pelota vasca podrán jugar niñas de edades comprendidas entre los 9 y los 14 años y habrá dos modalidades de juego: pelota mano y pala goxua. Para ello se contará con un frontón móvil que se instalará en la Plaza de la Virgen Blanca, espacio en el que se disputarán también los partidos de balonmano. El plazo de inscripción para participar permanecerá abierto hasta el 24/Abr, y las inscripciones se pueden hacer a través de las webs: fundacionvital.eus, siquiero.eus y bainahidut.eus

Todas las participantes recibirán como recuerdo de esta jornada el kit del programa y las ganadoras de cada categoría y modalidad se harán, además, con la medalla conmemorativa.



Paleta argentina, **velocidad y coordinación**

Gabriel Martirén, alias 'El Vasco Sardina', fue un pelotari nacido en 1866 en el cantón de Saint-Étienne-de-Baïgorry (Francia) que emigró a Argentina a finales del siglo XIX. Asentado en una población cercana a Buenos Aires, se dedicó como muchas/os vascas/os a la lechería, aunque se le recuerda por haber inventado en 1905 la paleta argentina o pelota goma, una de las variantes de la pelota vasca.

Para no perder el deporte que practicaba en su tierra se adaptó a los materiales que tenía en su nuevo hogar y comenzó a utilizar como pala, un omóplato vacuno, debidamente moldeado y pulido que reemplazó poco después por palas de madera con la misma forma, hechas con tablas de los cajones de cerveza. Como pelota, eligió las de tenis desprovistas de su capa externa de felpa, que luego fueron reemplazadas por pelotas de caucho negro y duro. Incluso instaló una cancha en una propiedad de su amigo Pedro Legnis, donde se jugó el primer partido de pelota argentina. Dio así origen a una de las variedades de la pelota vasca, denominada pelota a paleta o paleta argentina que puede jugarse bien en frontones abiertos o en canchas cerradas, trinquete.

En la actualidad, la paleta está construida de madera, con una forma muy simple: una pieza sólida que se afina en uno de los extremos para hacer las veces de mango y se ensancha en el otro, siguiendo un diseño oval, para conformar la zona de impacto.

Sus medidas son 50 cm de largo por 19 cm de ancho. Las paletas no fabricadas en Argentina suelen tener, además, agujeros o rejillas en la zona central con el fin de evitar la resistencia del aire.



La mecánica del juego consiste en tratar de que el oponente no pueda golpear la pelota que devuelve el frontón, bien sea botando dos veces dentro de los límites de la cancha o botando y saliendo fuera. Hay muchas variantes para conseguir el punto, no exentas de estrategia y observación de las variables en cada momento, lo que lo hace uno de los deportes más completos y divertidos.

Es un deporte de velocidad, donde la pelota llega a alcanzar entre los 150 y los 250 km/h, dependiendo de la edad y el nivel de las/os jugadoras/es. Las/os mejores conjugan una mentalidad competitiva con un buen estado físico y técnica de movimientos para pegar a la pelota. Muchas/os deportistas lo practican también para mejorar su velocidad visual, coordinación y cálculo, y equilibrio corporal.

Al ser un deporte muy rápido y que requiere de una gran coordinación, se necesitan unos meses de práctica para poder jugar un partido. Esas mismas características, sumadas a desplazamientos explosivos con las piernas y soltar fuerza con los brazos para pegar, hacen que el corazón sea el músculo que más se ejercita con su práctica. Además, supone un alto gasto de calorías y es un perfecto remedio anti-estrés.

Por el contrario, las lesiones más comunes son los golpes con las propias pelotas o palas (recomendamos jugar con casco y gafa protectora), pero también suelen darse desgarrs en brazos, piernas y abductores, sobre todo cuando se mezclan jugadoras/es de diferentes niveles, o el calentamiento inicial (y/o los estiramientos posteriores) o la preparación física es deficiente con respecto a la exigencia deportiva.



Opinión experta

**(Nagore
Martín)**

**¿Por qué no hacer
ejercicio divirtiéndote y
descubriendo un deporte
realmente apasionante?
Prueba la paleta argentina**

**Argentinara emigratu zuen Nafarroa Behereko
pilotari batek, gaur egun argentinarr pilota izenarekin
ezagutzen duguna asmatu zuen 1905. urtean.**

**Zurezko paletaz eta gomazko pilotaz jokatzeko da,
eta estrategia, teknika, abiadura eta koordinazio-
konbinazioak kirol oso eta dibertigarri bihurtzen du.**

**En el Estadio
puedes iniciarte y jugar
a paleta argentina de la mano
del Zidorra PT (m 657 705 983),
que presta las paletas, pelotas
y gafas protectoras a
quienes lo soliciten.**



Anne Panther, árbitra de la Euroliga

“Tengo que ser una buena árbitra, y eso es independiente de ser hombre o mujer”

El pasado 8/Mar un miembro del trío arbitral que dirigió en el Buesa Arena el partido entre Kirolbet Baskonia y Khimki Moscú concitó el interés de los medios de comunicación. Se trataba de Anne Panther (Berlín, 1982), única mujer que arbitra en la Euroliga. Colegiada habitual en la máxima categoría del baloncesto continental, debutó el 10/Nov de 2016 en el Palau Blaugrana. Juez desde los 15 años, ese verano había además cumplido uno de sus sueños dirigiendo tanto a selecciones masculinas como femeninas en los Juegos Olímpicos de Brasil. Asentada y reconocida en la Bundesliga, Anne sigue siendo una excepción. Pertenecer a un colectivo, el de la élite europea del arbitraje, que agrupa a otros 66 colegas, todos ellos hombres. Pero, como ella misma reconoce, “tengo que ser una buena árbitra, y eso es independiente de ser hombre o mujer”.

Con experiencia como jugadora, comenzó a arbitrar a los 15 años. ¿Por qué eligió ese camino tan poco habitual entre deportistas adolescentes?

En mi equipo había otras cinco mujeres que ya tenían licencia de árbitra y sentí curiosidad. Un año más tarde nuestro entrenador nos preguntó si alguien quería obtener la licencia para arbitrar. Yo me dije, voy a intentarlo, y fue una oportunidad de ganar algo de dinero para mis gastos.

En el verano de 2016 debutó en unos juegos olímpicos, en Rio de Janeiro. Los deportistas suelen decir que ir a unos juegos es lo más en su carrera. ¿Lo es también para una árbitra?

Por supuesto que lo es. Recuerdo que cuando me convertí en árbitra internacio-

nal nos preguntaron sobre nuestro objetivo más importante. Y muchos de mis colegas dijeron que algún día querían participar en unos juegos olímpicos. Al final, nosotras/os también somos deportistas y estamos trabajando para dirigir los mejores partidos.

¿Considera que han supuesto un antes y un después en su carrera?

La designación para ir a Rio fue una recompensa por el trabajo duro, y por supuesto fue un premio. Tuve la oportunidad de arbitrar con los mejores árbitros del mundo; de ver a las/os mejores jugadoras/es; de representar a mi país... y la experiencia fue muy intensa. Aprendí mucho sobre mí y también sobre mí como árbitra. Y después de los Juegos Olímpicos recibí la llamada de la Euroliga dándome la oportunidad de arbitrar con ellos.



Joan den martxoaren 8an, Kirolbet Baskoniaren eta Moskuko Khimkiren arteko partida Buesa Arenan gidatu zuen epaile-hirukoteko kide batek hedabideen interesa piztu zuen. Anne Panther zen (Berlin, 1982), Euroligan arbitratzen duen emakume bakarra. Kontinenteko saskibaloiko mailarik handiengan ohiko epailea, 2016ko azaroaren 10ean Palau Blaugranan egin zuen debuta. 15 urte zituenetatik arbitroa izana, uda horretan, gainera, bere ametsetako bat bete zuen, Brasilgo Joko Olinpikoetan gizonetzko- zein emakumezko-selekzioak zuzendu zituenean. Bundesligan finkatua eta aitortua, Annek salbuespena izaten jarraitzen du. Europako arbitroen elitekoa da, beste 66 kiderekin batera, guztiak gizonak. Baina, hark berak aitortzen duenez, «arbitro ona izan behar du, eta horretan berdín dio gizona edo emakumea izan».



¿Qué supuso para usted llegar a estar en la élite del baloncesto?

Inicialmente fue un gran honor convertirme en una árbitra de la mejor liga de Europa. Pero, sobre todo, una nueva oportunidad y un desafío trabajar con la elite europea del arbitraje.

¿Siente que ha tenido que demostrar más por ser mujer?

Al comienzo de mi carrera sí tuve este sentimiento. Pero tengo que ser una buena árbitra, y eso es independiente de ser un hombre o una mujer. Se trata de ser atlética, tener conocimiento del juego y sentirlo, conocer también las reglas, la presencia en la cancha y el trabajo en equipo.

¿Considera que ha desarrollado su propia personalidad en la pista?

Sí, lo he hecho, especialmente en todo lo relativo a la comunicación, los conflictos y el manejo del estrés.

Todo el mundo vinculado al baloncesto alaba y reconoce su enorme progresión. ¿Siente que el tema del género ha pasado ya a un segundo plano?

Sí, no importa. Pero también hay colegas masculinos con una progresión positiva similar en los últimos años.

¿Nota que los jugadores le dispensan un trato diferente al de sus colegas masculinos, que le protestan más, por ejemplo?

Yo no tengo la sensación de ser tratada de manera diferente. Si me equivoco, los jugadores y los entrenadores se quejan, pero también reconocen si estoy haciendo un buen trabajo. Creo que se trata de mostrar respeto mutuo.

¿Ha tenido que soportar comentarios machistas, tanto en la pista como desde la grada?

Sí, lo he soportado. En la cancha es excepcional que ocurra, es raro, aunque desde las gradas por supuesto que ocurre con más frecuencia, pero no me influye.

Usted es un ejemplo para las chicas, de alguna manera ha ido en contra de lo establecido... ¿A qué aspira, qué le queda por conseguir?

Tengo que mejorar continuamente. He aprendido a manejar mis errores, a aceptarlos y a evitar cometerlos nuevamente.

En apenas unas semanas Vitoria-Gasteiz acogerá la Final Four. Es una ciudad con una gran cantera baloncestística pero en la que apenas hay mujeres arbitrando, solo tres. ¿Qué consejo les daría?

Que nunca dejen de trabajar. Todo es posible.

Preguntas cortas:

- **Una ciudad para vivir:**
cualquiera con un aeropuerto cerca
- **Un lugar para descansar:**
la playa
- **Un libro:**
'Die Steinzeit steckt uns in den Knochen', de Detlev Ganten, Thilo Spahl y Thomas Deichmann
- **Una serie:**
'Juego de tronos' en HBO o 'House of Cards' en Netflix
- **Deportista al que admires:**
Evi Sachenbacher-Stehle, esquiadora y biatleta
- **Un deporte para practicar:**
vóley-playa y padelsurf

ondo egina! / ¡bien hecho!



LYR

LONDON YOUTH ROWING REMANDO POR LA INCLUSIÓN

Jim Downing trabajaba como jefe adjunto en una conocida banca de inversión de la City. En 2004 fundó London Youth Rowing con la esperanza de que las y los estudiantes de Londres, independientemente de su origen, etnia, género, sexualidad, discapacidad o capacidad, tuvieran acceso al remo, un deporte considerado elitista y que no era fácil practicar salvo en clubes privados. Bajo el nombre inicial de Row East London, el programa tenía y tiene una misión muy clara: alentar a jóvenes que proceden de entornos desfavorecidos a mantenerse activos/os a través de la actividad física y el acceso abierto al remo en todos los niveles. Todo ello desarrollando su confianza y habilidades para la vida y divirtiéndose en el proceso.

Sus áreas principales de actuación son remo bajo techo como deporte para las y los jóvenes de todo Londres (Active Row), programas de remo en el agua para escuelas, clubes y grupos juveniles,

y programas de remo adaptativo para jóvenes con discapacidad. Gracias a un equipo de entrenadoras/es a tiempo completo y una red de colaboradores, socios y voluntarias/os, LYR diseña programas inspiradores que mejoran el estado físico, ayudan a hacer nuevas/os amigas/os y permiten participar en competiciones, ya sean individuales o en equipo, a cerca de 10.000 jóvenes cada año. De todas/os ellas/os, aproximadamente un 52% son mujeres, un 57% negros y de otras minorías étnicas, y un 5% tienen algún tipo de discapacidad.

Su programa insignia, Active Row, está implantado en más de 70 escuelas, a las que dotan de sus propias máquinas de remo, entrenadoras/es cualificadas/os, estructuras de clubes, múltiples oportunidades de participar en competiciones y la posibilidad de avanzar hacia el remo en el agua.



Jim Downingek 2004. urtean London Youth Rowing elkarteak sortu zuen, Londresko ikasleek —jatorria, etnia, generoa, sexualitatea, desgaitasun edo gaitasuna kontuan hartu gabe—, arraunerako sarbidea izan zezaten. Kirol elitizatzen hartua zen, eta ez zen erraza arraunean aritzea, klub pribatuetan salbu. Egun, elkartearen programa inspiratzaileek urtero 10.000 bat gazteri sasoia hobetzeko, lagunak egiteko eta banakako nahiz taldekako lehiaketetan parte hartzeko aukera ematen diete.

Otro de sus proyectos estrella es 'Rompiendo barreras'. Puesta en marcha en 2014, esta iniciativa combina deporte (remo), sesiones de tutoría y gestión práctica de proyectos en una empresa asociada, que a menudo organiza un evento de remo para los equipos. Su objetivo es desarrollar las habilidades para la vida de las/os jóvenes (por ejemplo, trabajo en equipo, liderazgo, gestión del tiempo, habilidades de comunicación) destinadas a ampliar sus aspiraciones futuras y oportunidades para la educación, la capacitación o el empleo.

Ahora, London Youth Rowing trabaja para lograr objetivos clave compartidos en la estrategia de Sport England 'Hacia una Nación Activa'. Y en su horizonte más cercano, esperan ser anfitriones del Campeonato Nacional Juvenil de Remo 2019 (NJIRC) y organizarán la 'Carrera del Támesis', en la que 8 equipos competirán durante 45 millas (72,5 Km) para recaudar fondos y garantizar la supervivencia de esta competición.

LONDON YOUTH ROWING BRINDA OPORTUNIDADES PARA MEJORAR VIDAS Y COMBATIR LA INACTIVIDAD A TRAVÉS DEL REMO

-  LondonYouthRowing
-  londonyouthrowing
-  @LYRowing



El ejercicio del remo, de bajo impacto para las articulaciones, realiza una acción muscular coordinada de fuerza, repetitiva y fluida, de un grupo grande de músculos (destacando los posturales y estabilizadores) que contribuyen a una espalda sana. Es un complemento excepcional para quienes corren, nadan, pedalean o juegan a tenis, entre otros.



En el servicio Fitness del Estadio puedes probarlo y disfrutar de la sensación, suave y natural, de remar (o lo más parecido) y, de la mano del club Boga Boga Arraun Elkarteak, practicar el remo en el embalse de Urrunaga (Legutio).

zoom



Steve Redgrave

“La confianza en una/o misma/o es, probablemente, el factor más determinante en el éxito deportivo. Los cuerpos son aproximadamente iguales, el entrenamiento es similar, las técnicas se pueden copiar, pero lo que distingue a las/os triunfadoras/es no es tan tangible como los tiempos parciales o los kilos. Es la fuerza de la mente, no los suplementos, lo que gana las medallas”.

“Norberarenganako konfiantza, segur aski, kirol arloko arrakastan faktorerik erabakigarriena da. Gorputzak gutxi gorabehera berdinak dira, entrenamendua antzekoa da, teknikak kopia daitezke, baina garaileak bereizten dituen ez da denbora partzialak edo kiloak bezain ukigarria. Buruaren indarra da, ez gehigarriak, dominak irabazten dituen”.



Perfil

Sir Steve Redgrave (57 años), remero británico ganador de cinco medallas de oro en cinco Juegos Olímpicos (entre 1984 y 2000), tres en juegos de la Commonwealth y nueve en Campeonatos del Mundo de Remo. Es el remero más condecorado en la historia del olimpismo, y el único hombre que ha ganado 5 medallas de oro consecutivas en cinco JJOO en un deporte de resistencia. Su dislexia le llevó a descubrir el remo, superó la diabetes y en la actualidad comparte su conocimiento y experiencia únicos en beneficio del deporte y la empresa por todo el mundo.

“Self-belief is probably the most crucial factor in sporting success. The bodies are roughly equal, the training is similar, the techniques can be copied, what separates the achievers is nothing as tangible as split times or kilograms. It is the iron in the mind, not the supplements, that wins medals”.



Sesenta años saltando (desde el trampolín)



Lo fue ya en su apertura en 1959 y lo sigue siendo hoy en día. El trampolín del Estadio es, y seguro será para siempre, el emblema de nuestras instalaciones. Diseñado a imagen y semejanza de 'Il trampolino' del mítico balneario del Kursaal de Ostia¹, situado en el denominado puerto de Roma en Italia, fue inaugurado con motivo de la celebración de los 49º Campeonatos de España de Saltos, hace ya seis décadas.

"Recuerdo perfectamente el frío que pasaron los nadadores el día de la inauguración aunque fuese en agosto. Me acuerdo especialmente de un chico

canario que no llevaba albornoz, ¡y eso que había pruebas nocturnas! Conocieron en primera persona el verano vitoriano", relata Luis María Sánchez, aparejador constructor de la obra.



'Il trampolino'

Antes, la construcción del trampolín no estuvo exenta de dificultad. "Costó pensar en la forma de anclaje. Técnicamente hablando había un momento de tensión terrible en la base del trampolín, debía tener resistencia en el elemento que lo sostenía y peso suficiente para contrarrestar el brazo de fuerza. Nos obligó a realizar un seguimiento muy de cerca", rememora Sánchez.

"La estructura del trampolín se construyó en el suelo y luego se levantó para colocarla en su emplazamiento actual", detalla el arquitecto Luis Ángel Apraiz (abonado #14, hijo de Emilio Apraiz, arquitecto junto con Jesús Guinea del Estadio) quien añade con satisfacción que, ya desde ese momento, deslumbró a todo aquel que se acercaba al Estadio. "Reunía todas las condiciones, con trampolines de uno y tres metros y palancas de cinco y diez. Si es espectacular hoy en día, imagínate entonces" destaca José Luis Hidalgo.

Y es que este saltador (5 veces campeón de España de saltos de 10 m) y posteriormente técnico, entrenador, árbitro y gestor deportivo no olvidará nunca nuestro buque

¹ El original 'grande trampolino' del Kursaal del Lido di Roma, en Ostia proyectado y construido en 1950 por Pierluigi Nervi y Attilio Lapadula y que apareció en películas de Vittorio De Sica o Federico Fellini de la época, fue demolido en 1974 por corrosión y abandono y reconstruido en 1997, con nuevos materiales, disfrutándose en la actualidad.



Eneko González

Jada halaxe izan zen hastapenetan 1959. urtean, eta izaten jarraitzen du gaur egun. Estadioko tranpolina gure instalazioen ikurra da, eta seguruenik hala izango da betiko. Erromako portuan kokatuta dagoen Ostia auzoko Kursaal hoteleko il tranpolino ospetsuaren irudi eta antzera diseinatua, Espainiako 49. Jauzi Txapelketak zirela eta inauguratu zuten, duela sei hamarkada.



Luis Ángel Apraiz

insignia. “El trampolín del Estadio y la ciudad de Vitoria-Gasteiz y su afición significaron mucho para mí: aquí fui por primera vez campeón de España”.

Desde entonces, han sido miles las vitorianas, vitorianos y visitantes que han disfrutado de esta instalación. En los últimos veranos, además, se han vuelto a organizar los tradicionales concursos y exhibiciones de salto y, desde hace unos años, en el Estadio se imparten también clases de saltos para quienes quieran avanzar en esta disciplina y mejorar su técnica.

“Me encanta que las y los jóvenes sigan disfrutando de esta instalación. En otros sitios es habitual que se construyan torres de diez metros para luego no dejar saltar. Felicito a la Fundación Estadio Fundazioa por permitir disfrutar a sus personas abonadas con este trampolín”, señala José Luis Hidalgo.

Y es que no puede haber verano en el Estadio sin uno de los días más destacados del calendario estival: las jornadas (los V de Jul y 1º de Sep por la tarde) de apertura de la palanca más alta para quien quiera aprovecharla (su uso se encuentra restringido el resto del verano ya que esa altura no es apta para cualquier persona y un error puede provocar un mal golpe o una lesión).

“El ambiente que se genera alrededor del trampolín siempre ha sido muy divertido. Todas/os estamos deseando que llegue ese día del verano en el que se abre la plataforma de diez metros”, apunta Eneko González, uno de nuestros jóvenes saltadores y ejemplo, además, de que sesenta años no son nada en comparación con la vida que le resta a nuestro gigante de hierro y hormigón. “Quienes están empezando se

animan y atreven con trucos más atrevidos, quizá al ver lo que hacemos las/os más mayores”. “Antes los ejercicios no eran tan vistosos pero, cada día, al tener la posibilidad de ver y estudiar lo que hacen otras/os saltadoras/es, es relativamente más fácil avanzar y mejorar en los saltos”, añade.

Este sexagésimo aniversario es momento de echar la vista atrás y recordar, sí, pero sin olvidar que el trampolín, como el resto de instalaciones de la Fundación Estadio Fundazioa, debe servir de impulso hacia el futuro para todas esas y esos jóvenes que se inician en la práctica deportiva.

¡Por otros sesenta años más, trampolino!



Puedes ver el vídeo del 60º aniversario del Trampolín en fundacionestadio.com



Luis María Sánchez



José Luis Hidalgo



Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7 a 22 h
Sábados, domingos y festivos de 8 a 22 h

Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre y 25 diciembre.

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a viernes de 8.30 a 20 h
(viernes hasta las 19 h)
Sábados, domingos y festivos cerrada
945131345 (ext. 132 y/o 134)
recepcion@fundacionestadio.com

Jarduerak / Actividades:

945131345 (ext. 122)
aitor@fundacionestadio.com

Idazkaritza / Administración:

945132285 (ext. 131)
joseangel@fundacionestadio.com

Zuzendaritza / Dirección:

945134315 (ext. 111)
mikel@fundacionestadio.com

Igeriketa-Eskola / Escuela de natación CN Judizmendi

Lunes a viernes de 17.30 a 19.30 h
945130223
club@cnjudizmendi.com

Fitness:

Lunes a viernes de 7 a 21.30 h y sábados,
domingos y festivos hasta las 14 h
945142742 (ext. 124)
fitness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945130673 (ext. 101)
hosteleria@fundacionestadio.com

Mantentzelana / Mantenimiento:

945131345 (ext. 127)
javier@fundacionestadio.com

HOSTELERÍA - OSTALARITZA

ESTADIO
ALTO MECILLO



Nuevos menús de primavera y comuniones

Con la llegada de la primavera desde el servicio de hostelería del Estadio ya tenemos a vuestra disposición nuestros menús especiales, los menús para grupos y, como en años anteriores, los menús de primeras comuniones. Los podéis consultar y reservar en la cafetería o en fundacionestadio.com.

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

Para empresas, colectivos, asociaciones, etc., ponemos a disposición de las personas abonadas servicios de coffee-break

o catering para acompañar sus reuniones en el Estadio, así como un comedor privado para las comidas para las que también podemos confeccionar menús o lunches a medida de sus necesidades. No dudéis en poneros en contacto con nosotros para realizar cuantas consultas estiméis oportunas.

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

Comprometida con las personas en situación de dependencia

Una de nuestras prioridades es fomentar la cultura deportiva; un compromiso que queremos que sea inclusivo con todas las personas, facilitando la accesibilidad e igualdad efectivas. Por ese motivo, las personas abonadas a la Fundación que tengan acreditada una dependencia de grado 2 o 3 la van a ver reconocida con un descuento del 50% en su cuota anual. Deberán entregar en Recepción la documentación justificativa emitida por el Centro de Orientación y Valoración del IFBS. Si se dan casos de menores de 16 años dependientes, podrían ser tratados con carácter extraordinario como invitadas/os, con una cuota anual de 0 euros, siempre que su familia sea abonada. Al cumplir los 16 se les aplicaría el descuento del 50% a la cuota anual adulta. A esta cuota bonificada no se le podrán aplicar el resto de descuentos. Tendrá efecto retroactivo desde 2013 para quienes tengan reconocida la dependencia desde esa fecha.

En el Estadio, sois prioritarias/os.



Jolastokiko jarduerak eta udaberriko oporretarako programak

Aste Santuko oporraldian Jolastokiko jarduerak eta Estadio Campusa itzuliko dira. Zehazki, Jolastokiak 3 eta 8 urte bitarteko haurrentzako jarduerak eskaintzen ditu, apirilaren 23tik (asteartea) 26raino (ostirala) 9etatik 13.30era, hamaiketako osasungarria barne. Egun horietan ere, kirolez dibertitzea gustatzen zaien 8 eta 12 urte bitarteko haurrentzako Estadio Campusa izango dugu, 9.30etik 13.30era. Bi ekintzetarako izen-emateak apirilaren 16ra arte (asteartea) edo plazak agortu arte egin daitezke Harrera gunean, telefonoaren bidez (945 131 345) edo Estadio online-n. informazio gehiago fundacionestadio.com web orrialdean.



Renovación del 3er trimestre 18/19 y preinscripción de la Temporada 19/20

Las personas abonadas que mantengan su inscripción durante el tercer y último trimestre de la Temporada 18/19 tendrán prioridad para apuntarse en la misma actividad para la Temporada 19/20. Así pues, si eres cursillista y te interesa seguir en ella en octubre de 2019 (misma actividad, días y horario), mantén tu inscripción hasta el mes de junio. Las inscripciones para la Temporada 19/20 arrancarán el M10/Sep.



Montañismo y senderismo



Si quieres iniciarte en el montañismo y disfrutar de la naturaleza, estas son nuestras próximas excursiones: S25/May, Sierra de Rozas (Cantabria); el S22 y D23/Jun Poncebos-Fuente Dé, del Anillo de los Picos de Europa y, la novedad de esta temporada, la experiencia de una semana en Dolomitas recorriendo el Anillo Bolzano (del M16 al M23/Jul). Si prefieres algo más suave y aún no has probado nuestras salidas mañaneras de senderismo, puedes apuntarte a las siguientes: S13/Abr,

Ribera-Bóveda; S11/May Barria-Elgea; y S8/Jun, Macizo del Gorcea. Siempre con los mejores guías e inscribiéndote en Recepción, por t. 945 131 345 o en Estadio online hasta el miércoles anterior a la salida.

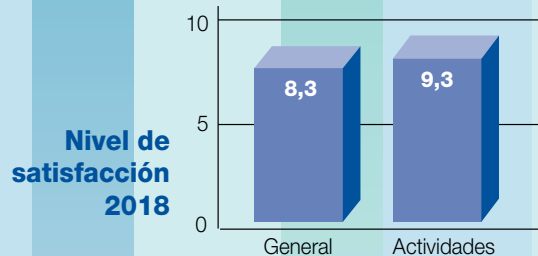
Actividad de la Comisión de disciplina en 2018

El Reglamento de la Fundación tiene como objetivo velar por el cumplimiento de los derechos y obligaciones de las personas abonadas y favorecer el buen ambiente en el Estadio. En él se establece la Comisión de disciplina, su composición, el procedimiento sancionador y la tipificación de las infracciones y sanciones. Gracias a vuestra colaboración, la Comisión de disciplina actúa lo justo. En 2018, en concreto, los 16 expedientes disciplinarios abiertos dieron como resultado 1 baja definitiva (por robo); 8 bajas temporales de entre una semana y 6 meses (de éstas, 5 por incumplimiento de las normas de las instalaciones e instrucciones y falta de respeto al personal de la Fundación y 1 por cesión de documentación); y 2 amonestaciones. Puedes consultar el Reglamento y/o el régimen disciplinario, descárgatelos en fundacionestadio.com o pedir tu ejemplar en Recepción.



Gracias por vuestra opinión

A lo largo de todo el año recibimos un buen número de sugerencias, reclamaciones y agradecimientos que hacen mejorar nuestro servicio. Además, como todos los años, en el mes de mayo volveremos a realizar nuestros habituales controles de satisfacción tanto del servicio general de la Fundación como de las actividades dirigidas en las que participas. Queremos agradecer la buena disposición que siempre tenéis por participar y deciros que la información que nos dais nos ayuda a seguir mejorando las instalaciones, el servicio y las actividades. Según los datos de 2018, los niveles de satisfacción volvieron a ser muy buenos: un NPS general del 52% y del 79% en actividades (empresas como Apple y Amazon se sitúan entre el 60 y el 70%), con niveles de satisfacción del 8.3/10 general y 9.3/10 en actividades. Esto nos hace pensar que vamos por buen camino, aunque la mejora no tiene fin y en eso seguimos. Mila esker!



Apoyo al estudio



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

Solo eESTADIO

Si quieres hacer una contribución ecológica a la sostenibilidad reduciendo el papel, envoltorios y las emisiones de CO₂... y, en adelante, recibir ESTADIO solo en su versión digital (por email) solicítanoslo en:

estadio@fundacionestadio.com
Por supuesto, todos los números de ESTADIO están disponibles en fundacionestadio.com



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Arabatxo, cuarto en la Liga Ibérica a falta de una prueba

El Club Arabatxo se encuentra en la cuarta posición de la Liga Ibérica de gimnasia artística femenina. Transcurridas las pruebas de Castellón y A Coruña, las gasteizarras se sitúan muy cerca del podio, a falta sólo de la disputa de una prueba y la final de los 8 mejores equipos. El Arabatxo, único representante vasco, está a un paso de la clasificación para la final que, a falta de confirmación, podría tener lugar en Vitoria-Gasteiz, lo que supondría un revulsivo para ellas. Amara García, Mara Alonso, Maider Lafuente, Leire Maza, Arianne Vadillo, Intza Pagaldai y Bianca Vázquez son las integrantes de un equipo que buscará

alcanzar los puestos de podio. Pero antes tiene que competir en la última cita de la Liga Ibérica, que tendrá lugar en abril en Jerez.

Por otro lado, el resto de equipos están en plena etapa precompetitiva participando en las concentraciones de Palma de Mallorca y Burgos, así como disputando el Torneo Vila de Gràcia en Barcelona. Con ello se busca la optimización de su preparación con vistas al Estatal de julio.

Previamente, el 15/Mar se disputó el Trofeo Ciudad de Vitoria-Gasteiz con cerca de 200 participantes. Después vendrán el Trofeo RGC Covadonga y el Villa de Móstoles en abril y el Campeonato de Euskadi en mayo.

 @ClubArabatxo

 Clubarabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Buena representación en los Campeonatos de España

Los días 21, 22 y 23/Dic el CN Judizmendi participó en Castellón en la Copa de España de Clubes de 2ª división nacional. Partía con el ambicioso objetivo de conseguir el décimo puesto en la clasificación final e igualar así el mejor resultado de la historia del club en esta competición. Se quedó a las puertas, decimoprimer posición, pero mejoró la de la anterior temporada y dejó un buen sabor de boca.



En febrero nuestras/os infantiles disputaron en Galdakao el Campeonato de Euskal Herria de invierno, trayendo a Vitoria-Gasteiz unos excelentes números. Fue el club con mayor número de nadadoras/es (22, 11 chicas y 11 chicos) y de pruebas nadadas (72), y obtuvieron 17 medallas, 13 cuartos puestos y 6 mínimas de España. Además, seis de ellas/os fueron seleccionadas/os para el Campeonato de España por CC.AA. infantil y junior. Debutaron con la camiseta vasca junior Beñat Agirrebaltzategi, Javier Ibáñez y Oier Pérez, y Uxue Alba, Pablo Carrascosa y Xabier Nanclares (que ya habían formado parte de la selección en categoría alevín) fueron convocados con la infantil. En cuanto a la selección alevín, Laia Mateo y Unax Gª Albéniz fueron nuestras/os representantes. A todas/os ellas/os se unió como entrenador Koldo Azpiazu, muchas veces nadador de la selección vasca pero debutante como entrenador.



Club Natación Judizmendi
LaV de 17.30 a 19.30 h
945130223 - Agosto cerrado
club@cnjudizmendi.com
cnjudizmendi.com

 @CNJudizmendi

 cnjudizmendi

 ClubNatacionJudizmendi

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Garoa, en excelente forma

El pasado 16/Nov se celebró en el CC Sansomendi la final de la XI edición del Trofeo Ciudad de Vitoria-Gasteiz de halterofilia. La clasificación final masculina la lideró el navarro Alejandro Serrano, y el primer representante de la selección alavesa fue Álvaro Jiménez, del Indarra, con 220 kg de total olímpico y 80 kg de peso corporal. En féminas la primera fue para Garoa Martínez, también alavesa y del club, con un total olímpico de 195 kg en la categoría de 64 kg.

Realizó una magnífica competición, mejorando sus registros personales dejando el dos tiempos en 95 kg, muestra de su continua progresión.

El 22/Dic se celebró también en el CC Sansomendi el Trofeo Navidad de la FA de Halterofilia dando por finalizada la temporada 2018. La victoria



fue para Víctor Alexandru, seguido de Iñigo da Silva y Mikel Larra, todos del Indarra. En la clasificación individual femenina Garoa Martínez fue la vencedora con unos excelentes registros. Hay que destacar las actuaciones de Garoa, Víctor Martínez de Alegría y Mikel Larra que mejoraron sus registros personales. También pudimos volver a disfrutar de nuestro haltera veterano Martín Rodríguez.

Y el pasado 9/Mar en el Estadio se realizó la toma de marcas para la 1ª Liga de clubes. Aunque estamos en el periodo preparatorio, ha sido la primera del año para nuestras/os deportistas y hemos podido comprobar que poco a poco van cogiendo la forma. Destacamos las actuaciones de Víctor Alexandru, Roberto Rodríguez, Koldo Galiano, Juan A. Curiel y Garoa Martínez.



Club Indarra Vital

TENNIS EDUCATION GROUP

Escuela de tenis TEG en marcha

Más de 100 niñas/os forman ya parte de la escuela del CT TEG (Tennis Education Group) Vitoria-Gasteiz en el Estadio. Un nuevo proyecto tenístico liderado por Iván Rodrigo que abarca desde los 6 hasta los 18 años en distintos grupos según edades y capacidades y, desde enero, también para personas adultas. El CT TEG nace desde la ilusión y el compromiso de formar y educar a las/os niñas/os de la escuela que, desde el minitenis (6-8 años) hasta los grupos de competición (hasta 18 años), desarrolla su actividad todos los días en las pistas del Estadio. La escuela tiene diferentes niveles según edades: Minitenis (niñas/os de 6-8 años); Iniciación (tenistas noveles de 9-11 años); Avanzado/Perfeccionamiento (jugadoras/es de nivel intermedio entre 10-14 años); y Competición (tenistas de alto nivel cuyo objetivo es el alto rendimiento en los torneos).

Se trata de un método progresivo en el que las/os niñas/os podrán llegar a adquirir un nivel acorde con sus capacidades e iniciativa. Desde enero TEG ha ampliado su oferta con clases para adultos para dar cobertura completa a las/os aficionadas/os que quieran dar un paso más. Entre los proyectos para este año destaca la creación de equipos de competición para disputar torneos, clinics con entrenadoras/es y jugadoras/es de alto nivel, viajes a torneos, charlas, etc.



ZIDORRA PILOTA TALDEA

Hirugarren belaunaldia



Lehenengoa izan zen Francisco Diaz de Tuesta, Zidorra Pilota Taldearen kofundatzailea, Roberto Ruiz de Azuaren adiskide aparta, elkarteko hainbat pilota txapelketaren irabazlea, eta Zidorra Pilota Taldearen ordezkari hamaika probintzia txapelketatan. Gero Manu iritsi zen, behin eta berriro esaten eta errepikatzen duenez, Arabako probintzia txapelketaren eta Euskadiko ligaren irabazle gazte mailan, Zidorra Pilota Taldearen ordezkari. Eta azkenean, Jon: gaztea bada ere, Jhon Arrizabalagarekin eta Xabi Garcia de Iturrarekin batera, kluba ordezkatzeko du, eta

2018an probintzia txapelketan eta haurren gomazko paletan irabazle izan zen. Espero dugu bide horretatik jarrai dezatela eta sagak jarrai dezala.



Udaberriaren amaieran elkarteko txapelketak (argentinarrak paleta eta banakako eta binakako frontenisak) hasiko dira. Anima zaitzete parte hartzerak! Geroago iritsiko dira eusko pilotako campusa eta trinketeko masterra, non pilotari profesional ohiek parte hartuko duten. Jakinaren gainean izango zaituztegu.



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

Izaro Esteban, Clara Fz. Trocóniz, y Silvia Lasarte jugadoras de baloncesto

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

El baloncesto femenino en Araba/Álava vive uno de sus mejores momentos y ha cobrado especial protagonismo en las últimas semanas con la celebración en nuestra ciudad de la Copa de la Reina, que agotó entradas para ver los encuentros en Mendizorrotza. En nuestras instalaciones tenemos también el orgullo de ver jugadoras a las que auguramos un futuro prometedor. Izaro Esteban (16), Clara Fz. Trocóniz (18 años) y Silvia Lasarte (18) se conocieron en la selección de Araba/Álava, han llamado la atención de los responsables de los combinados de España y Euskadi y las tres forman parte del Asador 10 Gibajas, equipo líder de la Liga vasca junior nacido de la unión entre el Araba y el San Viator. Todas comparten su arraigo al Estadio, del que son abonadas desde pequeñas, y su amor al deporte, en cualquiera de sus disciplinas.

¿Cómo y cuándo empezasteis a jugar al baloncesto?

Clara Fz. Trocóniz: En mi familia todas/os hemos sido muy deportistas y se nos ha inculcado desde pequeñas/os. Yo he combinado el esquí y el baloncesto hasta hace poco, que decidí centrarme en este último, aunque sin dejar el esquí del todo. El deporte de equipo me llena más que el individual; te da la oportunidad de aprender por ti misma y también gracias a las demás. Son ellas las que te ayudan a mejorar.

Así que después de jugar en el cole, donde llegué a jugar con la selección española, el año pasado me fui al Asador. Es un equipo diferente, con gente con la que no estás todo el día y unos objetivos completamente distintos.

Silvia Lasarte: Yo estudié en el conservatorio hasta cuarto de piano y violín profesional, y estuve a punto de entrar en el CN Judimendi pero empecé a practicar baloncesto en la ikastola. En segundo de la ESO me cambié al 'Sanvi'; fue un gran paso adelante, nos clasificamos para el Cto. de España de clubes y me metí más en el baloncesto, en un nivel más profesional. Al final, por la presión y la falta de tiempo, dejé el conservatorio. El año pasado, Araba y Sanvi se unieron para formar el Asador y estamos cumpliendo los objetivos.

Izaro Esteban: Yo esquiaba desde pequeña y me hubiera gustado jugar al fútbol. Soy socia del D. Alavés. Empecé con el baloncesto en la ikastola, aunque un año más tarde que mis amigas porque estudiaba guitarra en el conservatorio. Fui pasando por todos los equipos hasta que decidí ir al Araba porque había más nivel.

Las tres coinciden en que la Universidad, a la que Clara y Silvia irán ya el próximo curso, no les apartará del baloncesto.

"Poco a poco la diferencia con el baloncesto masculino será solo física"

Emakumeen saskibaloia une onenetako batean bizi da Araban eta Estadion etorkizun handiko jokarietako batzuk ditugu. Izaro Esteban (16), Clara Fz. Trocóniz (18 urte) eta Silvia Lasarte (18) Arabako selekzioan elkar ezagutu zuten, Espainiako eta Euskadiko konbinatuetak arduradunen atentzia eman dute eta hirurak 10 Gibajas Erregetgia taldearen parte dira, Araba eta San Viator taldeak bateratzetik sortu den taldeko kideak, alegia.

¿Qué os aporta este deporte?

No hay discrepancias a la hora de contestar y las tres son una sola voz: Compañerismo, la sensación de aprender de tus compañeras, juntas sumamos, aprender a luchar y a trabajar duro, que todo esfuerzo tiene su recompensa...

Pero no olvidan tampoco su aspecto más lúdico: el baloncesto para nosotras es ilusión, pasión... y una forma de desconectar. Nos ayuda a organizarnos mejor con los estudios y conoces gente que de otra manera no hubiéramos tenido oportunidad. Tenemos buenas amigas en otras ciudades

¿Cuál es ahora el nivel del baloncesto femenino en nuestro territorio?

Silvia y Clara, ambas con 18 años, coinciden en que el nivel de su categoría es más potente que el que puede haber en la de Izaro, con 16, y reivindican el buen papel de Araba/Álava en el campeonato de Euskadi.

C: Al principio en los campeonatos de Euskadi mini perdiámos de hasta 50 puntos pero eso se ha ido igualando.

S: En la competición territorial hay poco nivel pero en la Liga vasca junior somos las primeras. Hemos ganado todos los partidos y nos estamos acercando al campeonato de España.

Cuando salís fuera de Araba/Álava a jugar, ¿apreciáis diferencias de nivel respecto a otras jugadoras?

S: El mayor nivel se encuentra en Catalunya.

C: Tienen otro ritmo, no tanto físico como mental.

I: Desde pequeñas

C: Si, más fortaleza y están acostumbradas a mantener un ritmo constante.

I: Pero en Euskadi el estilo es parecido.

S y C: En los campeonatos de España vemos que se les puede plantar cara.

Y con respecto al baloncesto masculino, ¿creéis que hay igualdad de oportunidades? ¿Qué pensáis que se puede hacer?

C y S: En nuestra categoría no hay diferencias; es incomparable por las características físicas pero oportunidades tenemos las mismas. Las diferencias llegan más adelante, a otro nivel y tenemos que luchar para lograr esa igualdad.

El basket femenino ha crecido mucho. Un ejemplo es lo que ha llegado a conseguir el Araski.

I: Lo que hemos visto en la Copa es muy importante. Hay mucha gente interesada y dispuesta a viajar.

S: Poco a poco se llegará a un punto en el que la diferencia será solo física.

¿Qué le diríais a una niña que va a empezar a practicar deporte y tiene que elegir cuál? ¿Qué valores creéis que les puede aportar el baloncesto?

C e I: Practicar un deporte requiere mucho trabajo, así que lo haga para disfrutar. Elija el que elija tiene que ser porque le guste.

S: Es importante tener ilusión, porque le va a dedicar mucho tiempo, va a ser su día a día.

C: Para mí, es fundamental que sea un deporte de equipo. Te enseña a saber ganar y perder; a respetar a las demás.

S: Aquí se aprende compañerismo, educación y responsabilidad. Mucha gente no entiende que vayamos a entrenar en época de exámenes pero nos hemos comprometido y hay que cumplir.

Sois abonadas del Estadio. ¿Qué instalaciones utilizáis más?

S. e I.: Nosotras, en invierno el aula de estudio y en verano la piscina. Alguna vez la pista de vóley.

 Puedes ver la entrevista a Clara, Silvia e Izaro en fundacionestadio.com



perfil



Izaro

Clara

Silvia

- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
Armentia
- **Playa o montaña:**
playa
- **Un libro:**
C: 'Martes con mi viejo profesor' de Mitch Albom
S: 'El castillo de cristal' de Jeanette Walls
I: 'Juego de tronos' de George R R Martin
- **Una película:**
C: 'La vida es bella' de Roberto Benigni
S: 'Interstellar' de Christopher Nolan
I: 'La casa de papel' de Alex Pina
- **Un/a deportista al que admiras:**
C: Amaya Valdemoro
S: Maya Moore
I: Lebron James
- **Redes sociales:**
Instagram



ATAJANDO LA BRECHA SALARIAL DE GÉNERO EN EL DEPORTE

Querida afición del deporte femenino. Gracias, de corazón. Gracias por acompañarnos cada día, por llenar pabellones y metas repletas de barro. Por estar en esas gradas de cada cancha vibrando y emocionándonos. Gracias por ir a más y llenar el Wanda, Mendizorrotza o San Mamés. Gracias por estar y aplaudir. Esperamos veros cada fin de semana, como siempre, en cada una de las competiciones que tenemos en el territorio; en los campeonatos que llegan a las ciudades y nos dejan disfrutar y aprender que tenemos una lista importante de mujeres deportistas, aunque en los premios pequeñitos de esas pruebas, nosotras no tengamos ni un euro.

Gracias también por las horas que dedicáis a seguirnos en las redes sociales y en los medios de comunicación en los que a veces salimos. Poco, pero lo vamos haciendo. Tenemos torneos en todas las disciplinas que cubren los medios de comunicación aunque, de momento, solo nos dedican un 5% de su espacio. Sin embargo, algunos se van ya sensibilizando y nos están dando algunas horas y líneas más. Pero el masculino, sigue en el 95%. ¿Qué más da que paguemos la tele pública a medias sólo para ver fútbol masculino? Yo sé que tira mucho. Pero me resulta chocante que le regalemos unos 300 millones en publicidad gratuita de nuestros impuestos porque ahí sí hay igualdad. Claro que es un cálculo así por encima, pero al precio que está el minuto en la radio y televisión pública, pues más o menos... o diría que alguno más. Eso para que digan que nosotras no generamos lo mismo. Quizás si tuviéramos esa campaña de publicidad gratuita también generaríamos más. Porque de eso se trata, de generar para ganar. Y no sólo en los partidos o en las competiciones, también en remuneración y en derechos.

Hay una única medalla de oro, pero muchos equipos y deportistas que empujan para conseguirla. Y a nosotras también nos gusta ganar. Medallas y dinero. Y nos gustaría tener una remuneración por nuestra dedicación. Eso que llaman trabajo, y ser profesionales, pero sigue estando en un horizonte muy lejano.

Es curioso que hablemos de los valores del deporte, del compañerismo que hay. Pero cuando es para hacer un reparto equitativo, no vemos mucho interés por parte de quienes son los reyes de la montaña mediática. Es curioso el poder. Tiene que serlo, porque a quien llega le cuesta soltarlo.

Así que andamos dando vueltas a la cabeza para ver cómo podemos hacernos con la mitad del espacio deportivo. Con la mitad del dinero que sale de las arcas del Estado para poder vivir de ello. Y nos ponemos con el mapa de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, que nos gusta porque es para todo el planeta. ¡Ahí es nada!

¿Te interesa este tema? Puedes ver los vídeo resumen o completo de la charla- coloquio 'Atajando la brecha salarial de género en el deporte' con Mar Más, Ainhoa Murua y Pablo de Villota en fundacionestadio.com

Guri ere irabaztea gustatzen zaigu. Dominak eta dirua. Eta gure arduragatik ordaina izatea gustatuko litzauguke. Lana deitzen dioten hori, eta profesionalak izatea, baina horizonte oso urrunean egoten jarraitzen du.

Vamos a empezar por atrás. Por el ODS 17 y sigamos escalando posiciones. Alianzas. Interesante. Relaciones entre empresas, gobiernos y ciudadanía basadas en confianza y estímulo para el crecimiento mutuo sostenible. ¿Dónde estáis patrocinadores? ¿Dónde estamos para poner esos lazos a trabajar? ¿Dónde están las instituciones para que la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres sea una realidad?

El talento lo tenemos, las medallas, incluso más que ellos con menos, y la afición, pues parece que también, que nos sigue y llenamos. Entonces, ¿qué nos falta en esta ecuación?

Será el ODS 16. Paz e Instituciones sólidas y libres de corrupción. Leyes tenemos, como la ley de igualdad que, si la pones encima de la ley del deporte y le untas el estatuto de los trabajadores, te queda algo muy apañado para poder exigir que los convenios laborales, si te sirven a ti, deportista masculino, me sirvan a mí deportista femenina.

Y así, con todo. Y con todos. Porque para plantearnos ser una ciudadanía llena de valores, debemos empezar por cuestionar los propios. Tenemos cambio climático. Debemos aprender a gestionar recursos como el agua y dejar de contaminar y proteger los ecosistemas terrestres y marítimos. Tenemos que aprender a consumir de una manera responsable y pensar en esas ciudades que diseñamos para vivir, que sean para todas las personas. Reduciendo las desigualdades y teniendo la mejor eficiencia real en las industrias que nos darán un trabajo decente y económico. Todo, con una energía asequible. Porque teniendo el sol, las luces que nos iluminan nos cuestan tanto, que no podemos permitirnoslas.

Así que empezamos por buscar esa calidad en cada una de las cosas que aprendemos, para que el bienestar y la salud de este planeta sea compartida. Que nadie pase hambre y así acabaremos con la pobreza. La de espíritu y la económica.

Por eso, gracias afición. Por ser parte de esta aventura deportiva. Por seguirnos y exigimos. Nos vemos en las pistas y en las metas, y en cada entrenamiento, y en todas y cada una de las horas que compartimos. Ahora, a pelear por nuestro dinero y nuestros derechos con la misma intensidad que por la medalla. Aprendamos a querernos y a salir a por ellos.



Mar Más
presidenta Asociación Mujeres en el Deporte Profesional (AMDPP)



Documental

'The Ponds'

de Patrick McLennan

"Si te puedes enfrentar al agua a 5 grados, te puedes enfrentar a cualquier cosa". Esta frase es el leit motiv de 'The Ponds', un cinematográfico documental en el que los clientes habituales de los famosos estanques de baño de Heath, en Reino Unido, exaltan las virtudes de la natación de agua dulce a temperaturas extremas, casi de congelación. El debut de Patrick McLennan como co-director/ productor muestra cómo este fenómeno natural, que data del siglo XIX, puede proporcionar una experiencia de vinculación, enriqueciendo y apoyando a la comunidad local. Mientras las/os nadadoras/es mayores hablan de los beneficios de espiritualidad, sociales y de salud de la natación en estanques, las/os jóvenes expresan su alegría de escapar de la ciudad durante el verano para disfrutar del aire libre con sus amistades.



Libros:

'Silencios'

de Claudio Fava

'Silencios' narra la verdadera historia de un club de rugby que desafió a la dictadura argentina en los convulsos años 70, en concreto en 1978. El asesinato político de un joven jugador de rugby de La Plata provoca un estallido social y se declara la guerra entre el equipo y quienes dirigían la dictadura. Cada partido del pequeño club es un desafío, cada tributo a las víctimas una provocación dirigida al poder, que responde con un baño de sangre. Y, sin embargo, el equipo, cada vez más diezmado, gana sus partidos...



Comics

'Hors jeu'

de Enki Bilal y Patrick Cauvin

Bilal y Cauvin tratan de imaginar el fútbol del futuro. A través de un comic cuyo título traducido al castellano sería 'Fuera de juego', presentan un deporte que incluso ha perdido su nombre actual. No hay pelota, el/la jugador/a tiene que entrar con su cuerpo en la portería para que sea considerado gol... Se trata de un ejercicio amplio de imaginación para las/os amantes del deporte rey.



Cine

'Skate Kitchen'

de Crystal Moselle

Tras su galardonada 'The Wolfpack', la joven cineasta estadounidense Crystal Moselle fija su mirada en una pandilla de patinadoras de Nueva York que busca su rumbo en el mundo de los adultos. 'Skate Kitchen' narra la historia de un grupo de amigas al final de su adolescencia obsesionadas con el patinaje.



Con este hilo conductor como excusa, la película pone en el centro las conversaciones femininas reales, y los problemas e inseguridades que afrontan cada día.

Series

'Club de cuervos'

de Gaz Alazraki y Michael Lam

Se acaba de estrenar la cuarta y última temporada de 'Club de cuervos', que en su día fue la primera producción original de Netflix en español. La serie se inicia con el fallecimiento de Salvador Iglesias, presidente y dueño del club deportivo de primera división 'Cuervos de Nuevo Toledo' e importante figura pública que ayudó al desarrollo económico del pueblo. Tras su muerte sus hijos Isabel y Salvador deciden competir para hacerse con el control del equipo. Las fricciones entre ambos aumentan mientras el equipo se desestabiliza. Una semblanza de los conflictos que se suscitan en un club deportivo visto desde el punto de vista de sus dirigentes.



Posterrak

'Gameday Posters Series'

hainbat artistenak

NBAko Portland Trail Blazers taldeak, denboraldi honetan, berriz egin du etxean jokatzeko partida bakoitza oroitzeko kartel serie bat. Tokiko artisten diseinu bereziekin, poster bakoitzetik ehun aleko edizio mugatu bat inprimatzen da, zaleen artean saltzeko. Salmentako diru sarreraren ehuneko jakin bat Trail Blazers Fundazioari ematen zaio, eta fundazio horrek Portlandeko komunitateko ongintzako erakundeetan inbertituko du. 2017/18 denboraldian egindako serieak 20.000tik gora dolar bildu zituen.



AJUSTA TU HIPOTECA CON EL REGULADOR DE CUOTA DE KUTXABANK



Elige los productos
que más te convienen
(seguros, tarjetas, planes
de pensiones, nómina
o pensión domiciliada...)
y consigue
bonificaciones para ahorrar
en tu hipoteca.

- ☐ FIJA
- ☐ MIXTA
- ☐ VARIABLE

hipotecas **kutxabank**

