

ESTADIO

ENTREVISTA

Jon Errazti, arquitecto:
*“Estamos diseñando
el proyecto perfecto
y a medida para
el Estadio”*

Esquí de **Fondo**

El encanto de deslizarse
por la naturaleza





@festadio fundacionestadio festadio

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

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

Han colaborado en este número: Pablo Cuñado, Uxue Franco, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino y Alfredo Sáenz

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga y Quintas Fotógrafos

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.



Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspici

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

#92/2018 NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Escuela de madres y padres; app Deportivity; Las tenistas profesionales alcanzan la paridad; Unidos por el dolor; Haters del deporte; Creando nuevos héroes y heroínas entre los deportistas paralímpicos; 28.000 fans cantando a la Navidad



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Esquí de fondo, el encanto de deslizarse por la naturaleza



08 elkarrizketa / entrevista

Jon Errazti, arquitecto



10 on egina! / ¡bien hecho!

Tam, Tam Basketball, o lo que significa ser italiana/o



14 estadioko jendea / gente del estadio

Entrenando desde 1959



16 info estadio

Hostelería de Navidad; Cuotas anuales 2019 y descuentos; Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo; Fiesta de Olentzero y Mari Domingi y Día de Reyes; Estas vacaciones escolares tienes plan en el Estadio; Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend; Nuevas cumbres de montañismo; Jolastokia; Apoyo al estudio; Cineclub Estadio Zinekluba



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Juan Geijo y Miguel Larraga, swimrunners



22 kolaboratzailea / colabora

Ana Herrezuelo, adicción a las apuestas deportivas

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.

2
Estadio

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

1959tik kirola egiten

Datorren urtean beteko da Estadioren inaugurazioaren 60. urteurrena. Hiriaren unea, garaiak, pertsonak eta kirola gaurkoez oso bestelakoak ziren. Orduko hartan udan erabiltzeko igerilekuak eta aire zabaleko pistak ziren (ostalaritza zerbitzuez lagunduta), 70.000tik behera biztanle eta moral publiko zorrotza zituen hiri baten kanpoaldean kokatuak; orain, denborarekin eta ahaleginarekin, urte osorako kirol anitzeko instalazio, zerbitzu eta jardueren konplexu bat bihurtu da, hirukoiztu eta dibertsifikatu den hiri bateko ingurune hoberena, bai eta gizartean kirola garatzen diharduten erakundeentzako erreferente ere. Izan ere, Estadio (trapolina izan ezik) eta gizartea urte hauetan aldatu diren bezala, aldatu dira kirolaren kultura eta kirola egiteko modua: amateurra, gizonena eta elitista zen, orduan; gizarte fenomeno askotarikoa, irekia, inklusiboa eta irisgarria, gaur egun.

Gasteizko eta Arabako gizartean kirola garatzeko lan horretan, Vital Fundazioak rol nabarmena izan du: hasierako Stadium hura babestu zuen 1950eko hamarkadan, igerileku estaliaren eta gazte igerilekuaren eraikinak egin zituen 1970ekoan, eta proiektua kudeatu eta zuzendu zuen hamarkada horietan guztietan.

Egun, dema berria eta handia dugu aurrean: igerileku estalia eta hura daukan eraikina eraberritzea, handitzea eta XXI. mendera egokitzea. ESTADIO aldizkariaren zenbaki honetan, gure Estadioko eraikin nagusia eraberritzeko lehiaketa irabazi duen arkitektoa aurkeztuko dizugu. Harekin lanean ari gara, aurreproiektua ondo definitzearen eta lanei ekitearren; horrela, aurreproiektua ondo definitu ahal izango da, eta abian jarri ahaliko ditugu lanak, igerileku berria eta haren eraikina lehenbailehen gauzatu daitezten eta gure hirian eta gure lurraldean kirolaren argigarri izan daitezten.

«Estadioko jendea» atalean Mari Carmen, Mikel eta Teresa ditugu protagonista, 1959tik Fundazioko abonatuak diren eta fin-fin gurekin kirola egiten jarraitu duten pertsona ugariei esker-erakutsia egiteko. Adibide gutxi batzuk baizik ez diren arren, uste dugu urte hauetako gure lanaren erakusgarri hoberena direla. Urte bukaerako zenbaki hau osatzeko, hemen ditugu munduko txapelketetan diharduten gure swimrunners saiatuak; neguko mendi jarduera bi (iraupen eskia eta elurretako erraketak), gurekin hastapena egiteko aukera ematen dizutenak; hain modan dauden kirol apustuei buruzko gogoeta bat; eta Estadioko klubetan jarduera, informazio praktikoa eta kultura.

Urte amaierako zenbaki hau baliatuz, 2018an izan diguzun leialtasuna eskertzen dizut, eta jai zoriontsuak eta urte berri ona eta osasuntsua opa dizkizut.

Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti
Estadio Fundazioko presidentea

Haciendo deporte desde 1959

El próximo año se cumplirá el 60 aniversario de la inauguración del Estadio. Momento para una ciudad, unos tiempos, unas personas y un deporte muy diferentes a los de hoy en día. Lo que entonces fueron unas piscinas y unas pistas al aire libre (con sus servicios hosteleros) para el verano, ubicadas a las afueras de una ciudad de menos de 70.000 habitantes y estricta moral pública, se han convertido, con el tiempo y el esfuerzo, no solo en un complejo de instalaciones, servicios y actividades multideportivas para todo el año, en el mejor entorno de una ciudad que se ha triplicado y diversificado, sino también en un referente de organización dedicada al desarrollo del deporte en la sociedad. Y es que si el Estadio (salvo el trampolín) y la sociedad han cambiado en estos años, también lo ha hecho la cultura del deporte y su práctica: amateur, masculino y elitista entonces; un fenómeno social diverso, abierto, inclusivo y asequible hoy.

En esta labor de desarrollo social del deporte vitoriano y alavés, la Fundación Vital ha tenido un papel muy destacado: apoyando el 'Stadium' inicial en los años 50, levantando los edificios de la piscina cubierta y juvenil como hito en los 70 y gestionando y liderando el proyecto a lo largo de todas estas décadas.

Hoy nos enfrentamos a un nuevo e importante reto: reformar, ampliar y adecuar la piscina cubierta y el edificio que la alberga al siglo XXI. En este nuevo número de ESTADIO te queremos presentar al arquitecto ganador para la reforma del edificio principal de nuestro Estadio, con el que estamos trabajando para definir bien el anteproyecto y ponernos en marcha para que la nueva piscina y su nuevo edificio sean una realidad lo antes posible y un faro del deporte en nuestra ciudad y en nuestro Territorio.

Hemos dedicado 'gente del Estadio' a Mari Carmen, Mikel y Teresa como reconocimiento a las muchas personas que, abonadas a la Fundación desde 1959, han seguido puntualmente haciendo deporte con nosotros/os. Aun siendo solo una muestra pensamos que son el mejor ejemplo de nuestra labor de estos años. Completamos este número de final de año con nuestros swimrunners mundialistas, un par de actividades montaÑeras invernales (esquí nórdico y raquetas de nieve) en las que te podemos iniciar, una reflexión sobre las apuestas deportivas tan en boga y con la actividad de los clubes en el Estadio, información práctica y noticias del deporte y su cultura.

Quiero aprovechar este número de final de año para agradecer tu lealtad en 2018 y felicitarte las fiestas y desearte un feliz y saludable año nuevo.

Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti
presidente de la Fundación Estadio



App Deportivity

La App Deportivity, elaborada por Gesto Deportivo, es una herramienta que permite evaluar la calidad de deportividad y no deportividad de los agentes (entrenadoras/es, público, jugadoras/es y árbitros/os) que participan en el fútbol base. La evaluación de cada partido es realizada al finalizar el encuentro por las/os entrenadoras/es local y visitante y la/el árbitra/o. Esta herramienta se diferencia de otros ins-

trumentos evaluadores porque permite: 1) evaluar y llevar a cabo un seguimiento de todos las/os agentes del partido: árbitra/o, entrenadoras/es, jugadoras/es y grada; 2) ser utilizada durante toda la temporada; 3) proponer acciones de intervención, en función de las/os agentes que han protagonizado los incidentes no deportivos; 4) observar el impacto que tienen las intervenciones que se realizan; 5) realizar una clasificación de deportividad y no deportividad. Antes de comenzar con las evaluaciones, las/os agentes evaluadoras/es realizan dos talleres formativos con alguien del equipo de Gesto Deportivo sobre su uso. + gestodeportivo.com



Las tenistas profesionales alcanzan la paridad

Si combatir la desigualdad de género en el deporte se ha convertido en una prioridad de un tiempo a esta parte, quizá debería tenerse en cuenta la situación que se vive en el tenis. Esta disciplina es la primera que ha logrado la paridad entre mujeres y hombres. Desde hace mucho tiempo ambos sexos mantienen un estatus similar. La igualdad salarial llegó en 1973 en el US Open. Ese año la campeona recibió el mismo cheque de 25.000 dólares que el campeón masculino. Aunque ha sido necesario esperar a comienzos del siglo XXI para que el resto de torneos importantes siguieran su ejemplo. Sin embargo, los patrocinadores publicitarios siguen siendo aún más generosos con los hombres que con las mujeres.

Unidos por el dolor

El Sands United FC es un equipo de fútbol amateur único. Cada uno de sus miembros ha experimentado la pérdida de un bebé bien como padre o dentro de su familia. Fundado este mismo año 2018, el club tiene como objetivo ayudar a sus miembros a hacer frente a la pena provocada por la pérdida, pero también crear conciencia y proporcionar una red de apoyo. Son conscientes de que las mujeres tienden a hablar más de estos temas que los hombres, por eso tratan de romper el silencio a través del fútbol. Para tener a esos bebés más presentes, llevan sus nombres bordados en las camisetas.

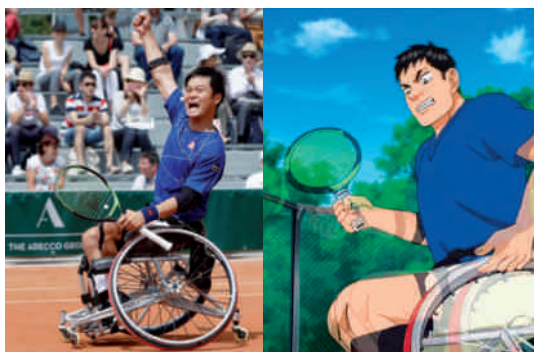


Haters del deporte

Tras encajar de forma desafortunada dos goles en la última final de la Liga de Campeones frente al Real Madrid, y que supuso la pérdida del partido, las redes sociales del portero del Liverpool, Loris Karius, se llenaron de comentarios ofensivos, insultos y hasta amenazas de muerte para él y su familia. Este fenómeno, que desgraciadamente cada vez se repite más, está degenerando incluso hacia el racismo, el sexismo y la homofobia. Las/os expertas/os reconocen que estos comportamientos se están abordando de una manera relativamente convincente en los estadios, pero las redes sociales han abierto una nueva vía para quien quiere seguir manteniendo actitudes y conductas intolerables que debe ser atajada. Por otro lado, las federaciones, clubes y asociaciones de deportistas tienen que educar a sus atletas en los riesgos de las redes sociales y cómo responder.



Creando nuevas heroínas y héroes entre las/os deportistas paralímpicos



Shingo Kunieda, ganador de varios Grand Slam, tiene un personaje basado en él, y cree que puede ayudar a eliminar los estigmas que rodean a los atletas paralímpicos.

Cuando faltan menos de dos años para los Juegos Paralímpicos de Tokio, la emisora japonesa NHK ha encargado varios programas de televisión acerca de las y los atletas paralímpicos más laureados del país. La peculiaridad de este trabajo radica en que son programas de anime, un tipo de dibujos animados muy popular en Japón. El campeón de tenis en silla de ruedas

28.000 fans cantando a la Navidad

En una fría noche invernal de 2003, 89 hinchas del Union Berlín tramaron un plan. Su equipo había perdido el último partido antes del parón invernal, pero ellos no querían despedirse hasta después de la Navidad sin una alegría. Así que irrumpieron en el estadio, bebieron vino caliente y cantaron villancicos. Sin saberlo, instauraron *Weihnachtsliedersingen*, una tradición que se ha institucionalizado cada 23/Dic a las 19 h. El club organiza un concierto de Navidad y llena el estadio con 28.000 hinchas sin una sola pelota en juego.



FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Escuela de madres y padres

El fútbol es el deporte más practicado en nuestro país y, al igual que el resto, puede ser un inmejorable instrumento de socialización. Actualmente está experimentando un fuerte desarrollo y una gran evolución, influyendo en el estilo de vida de las personas, en sus relaciones interpersonales y en la adquisición de valores. Su práctica engloba un amplio repertorio de símbolos, valores, normas y comportamientos que lo identifican y diferencian de otras prácticas sociales.



Entender esto significa ser consciente de su validez como herramienta pedagógica y educativa para poder transmitir a las y los jóvenes futbolistas los valores que ofrece. En definitiva, bien utilizado el fútbol sirve como recurso educativo. Fruto de esta reflexión surge la Escuela de madres y padres, un proyecto que va a poner en marcha la Fundación Vital Fundazioa junto con el CD Aurrera de Vitoria-Gasteiz para reducir las actitudes y conductas no deportivas en el deporte en general, y en el fútbol base en particular. El trabajo se realizará en talleres que tendrán una metodología muy participativa en los que se combinará el modelo teórico y la aplicación práctica. Con la presencia de un/a dinamizador/a, se propondrán, por un lado, dinámicas enfocadas a la reproducción de las emociones que las madres y los padres viven durante la práctica del fútbol de sus hijas e hijos. Asimismo, se les presentarán herramientas para una mejor gestión de sus actitudes y conductas antes, durante y después de la práctica deportiva.

vitalfundazioa

@VitalFundazioa

vitalfundazioa

aurrera!// ¡en movimiento!

Esquí de Fondo

El encanto de deslizarse por la naturaleza



Tal vez no sea el deporte más antiguo del mundo, pero no es fácil pensar en otro que tenga más de los 6.000 años de antigüedad que se le atribuyen al esquí de fondo. En su origen, se utilizaba en los países nórdicos y Rusia como medio de transporte en los duros inviernos y los esquís facilitaban desplazarse de un lugar a otro, especialmente para ir a cazar, entonces principal medio de subsistencia.

Así se convirtió en un deporte muy popular para un gran número de europeos del norte hasta llegar a ser disciplina deportiva. Los primeros Juegos Olímpicos de Invierno de la historia (Chamonix 1924) ya acogieron las pruebas de esquí de fondo masculinas en las distancias de 18 y 50 km aunque las femeninas se reconocieran cinco ediciones más tarde (Oslo 1952).

Su éxito entre las y los amantes de los deportes de invierno radica en que lo pueden practicar la mayoría de las personas, desde edades tempranas, y no requiere una excelente forma física. Su gran diferencia con respecto al esquí alpino es que no se desliza en pendiente, sino en terrenos llanos u ondulados, lo que hace esta modalidad menos peligrosa y perfecta para una primera toma de contacto con la nieve.

Además, es un ejercicio aeróbico en el que se trabajan prácticamente todos los grupos musculares de nuestro cuerpo ya que nos impulsamos con brazos, piernas y tronco, y el riesgo de lesiones es muy bajo por la libertad de movimiento de los talones en la fijación y porque no hay impacto en las articulaciones (como en el remo).



Duela 6.000 urte baino gehiago jaio zela esaten da eta, nahiz eta bere jatorrian Eskandinaviako negu gogorretan garraibidetzat erabiltzen zen, eski alpinoa laster lpar Europakoentzat oso kirol herrikoia bihurtu zen. Eski alpinoaren arrakastaren oinarria da txikietatik praktika daitekeela, eta ez duela eskatzen oso sasoi onean izatea. Arrisku txikiko modalitatea da, oso egokia elurretako jardueretan hasteko. Basoetan, bideetan edo naturaguneetan zehar irristatzen ibiltzeak sekulako sentipenak eragiten dizkiete eski alpinoan aritzen direnei.

La posibilidad de deslizarse en bosques, caminos o espacios naturales provoca sensaciones indescriptibles que enganchan a las personas que practican deportes de fondo como el ciclismo o el running, pero también a quienes buscan simplemente dar un paseo en un entorno bonito.

Existen dos estilos de esquí de fondo. El clásico es el más antiguo y el más recomendable para la gente que se inicia en este deporte. Se desliza por la nieve colocando un esquí delante de otro de forma similar como si se fuera andando, transmitiendo el impulso de un esquí a otro. El otro es el patinador o *skating*, llamado así porque el deslizamiento se produce por el empuje o barrido lateral, muy similar al que se realiza al patinar sobre hielo. Permite una gran velocidad pero requiere más equilibrio y mejor forma física y coordinación.



El esquí de fondo es fácil y gratificante, un entrenamiento completo (y uno de los mejores ejercicios cardiovasculares que se conocen) al aire libre, en plena naturaleza. Mucho menos arriesgado que otros deportes de invierno.



En el Estadio esta Temporada 2018/19:
• S23/Feb Esquí de fondo (Somport)



En ausencia de nieve, marcha nórdica

En ausencia de nieve, profesionales y amantes del esquí de fondo se mantienen en forma con la marcha nórdica (nordic walking). Ambas disciplinas son actividades aeróbicas que comparten un bajo impacto y una mejoría del bienestar, lo que las hace muy recomendables entre todo tipo de público, independientemente de la edad y condición física.

Consiste en caminar de una manera natural a la vez que se emplean unos bastones para acompañar el balanceo instintivo de los brazos. Es una técnica integral suave que ejercita el 90% de los músculos del cuerpo y una forma de optimizar la dinámica del paso, en función de la forma física de cada persona.

Entre sus beneficios están la mejora de la capacidad cardiovascular y la oxigenación y la disminución de la presión sobre las articulaciones, lo que reduce sustancialmente la presión sobre tobillos, rodillas y cadera y atenúa la sensación de fatiga en torno a un 15 o 20%. Además, esta técnica ayuda a caminar erguido y mejorar la movilidad del cuello y la parte superior de la columna a la vez que fortalece la espalda y los brazos. También contribuye a la prevención de la osteoporosis, debido a que al apoyar el bastón sobre el suelo se genera una vibración óptima para el fortalecimiento de los huesos sin dañar las articulaciones.

Muchas/os especialistas incorporan también esta actividad en programas de entrenamiento de otros deportes como el fútbol, el golf o el tenis por su contribución a mejorar el desarrollo bilateral y porque complementa y potencia el tren superior y favorece el desarrollo de la capacidad coordinativa.

En el Estadio esta Temporada 2018/19:
• Nordic walking los M a las 18.30 h



JON ERRAZTI, arquitecto

“Estamos diseñando el proyecto perfecto y a medida para el Estadio”

Sin haber puesto nunca un pie en el Estadio, fue capaz de diseñar un proyecto que logró concitar la unanimidad del jurado. Además de cumplir con los criterios básicos establecidos en el concurso: propuesta arquitectónica, viabilidad y funcionalidad, eficiencia energética y sostenibilidad, y compatibilidad y afec- ciones, fue capaz de dar algo más, y eso es, a su juicio, lo que decantó la balanza a su favor. Joven de edad (28 años), aun- que con la experiencia que da llevar cuatro años en el estudio del prestigioso Norman Foster en Londres, Jon Errazti trabaja ya para que en 2020 la ampliación de la pisci- na cubierta sea una realidad.

¿Cuál ha sido su trayectoria profesional?

Terminé de estudiar arquitectura en 2013 y me fui directamente a Londres a buscar trabajo. Lo encontré en el estudio de unos arquitectos japoneses, pero en seis meses me surgió la posibilidad de hacer yo solo un proyecto en Bilbao y volví. Al acabarlo decidí regresar de nuevo a Londres y hace casi cuatro años se me presentó la opor- tunidad de trabajar en Foster and Partners, donde soy asociado.

¿Cómo surgió la idea de presentarse al concurso del Estadio?

Estando en Foster me enteré de este pro- yecto. Me pareció que estaba muy bien planteado, que era muy razonable y me lancé, porque estoy acostumbrado a ha- cer concursos.

¿Qué sensación le produjo saber que había sido seleccionado por unanimidad del jurado?

Tengo muy buenas sensaciones, y estoy muy contento e ilusionado. Me pareció un proyecto muy sensato, y decidí hacer una propuesta muy ajustada a los cuatro cri- terios. Me alegra mucho que el jurado lo haya entendido así. Mi planteamiento está muy adaptado a las necesidades e intenta dar ese punto extra al conectar los edificios y dar unidad al conjunto.

¿Cómo se le ocurrió unir las terrazas de los dos edificios?

Estábamos viendo los planos y, como nun- ca había estado aquí, me metí en Google para tener una vista aérea. Vi cuadrados, muchos cuadrados, que no sabía qué eran hasta que me di cuenta de que eran



Estadion oinak inoiz ipini gabeak zituen arren, diseinatu zuen proiektuak epaimahaia alde izan zuen aho batez. Ezarritako oinarrizko irizpideak betetzeaz gain, zerbait gehiago emateko gai izan zen, eta hori da, bere iritziz, epaimahaiaren erabakia bere alde ekarri zuena. Adinez gaztea (28 urte), baina Londresko Norman Foster entzutetsuaren estudioan lau urte eman izateak ematen duen esperientziarekin, Jon Errazti jadanik lanean ari da, igerileku estaliaren handitzea 2020ko udarako gauzatuta egon dadin.



Después del próximo verano arrancarán unas obras que cambiarán sustancialmente la imagen del edificio de la piscina cubierta. Se pasará de una a dos piletas de 25 metros de largo, se renovará la de enseñanza así como los vestuarios, y se habilitará una nueva área hidrotermal que incorporará la sauna y hamam. Una de las actuaciones más espectaculares será la ampliación de las zonas de terraza y solarium, que se logrará gracias a la unión de las terrazas de los edificios de la piscina cubierta y juvenil, ahora aisladas y muy solicitadas en verano. Asimismo, está previsto construir en el exterior un nuevo graderío frente a la piscina familiar.

toallas, cientos de toallas. No había ni un hueco excepto en la terraza del edificio de la piscina cubierta, donde solo había una. Me dio la sensación de que estaba abandonada. Dibujé todo y vi que la terraza del otro edificio era un solarium, aunque con un suelo de hormigón rojo no muy apetecible. Pensé que, estando en la misma rasante, la solución que mejor funcionaba era ampliar el edificio de la piscina hacia ese lado. Daba la oportunidad de conectar las dos terrazas y continuar con el ritmo del edificio: curiosamente uno tiene seis pórticos y el otro tres, así que al unirlos y hacer otros tres queda como completado.

¿Qué es lo más destacado de su proyecto?

Me parece que el espacio central que va a quedar con los pórticos de hormigón es espectacular, y al darle tres vanos más gana profundidad. Y lo que más me gusta es que los edificios sean públicos, que se puedan transitar. Porque creo que eso encaja con la idea de que el Estadio no es solo este edificio, es todo un complejo que funciona armónicamente, a la vez.

¿Cuál es el siguiente paso en el proceso?

Conservando las partes positivas de lo presentado al concurso, ahora estamos diseñando el proyecto perfecto y a medida para el Estadio. Hablando con sus responsables, con usuarias/os, intentado obtener la mayor información posible.

¿Se van a ver muy afectadas/os las/os usuarias/os?

Es un desafío, pero el proyecto está planteado para que una de las piscinas interiores esté en todo momento abierta. Evidentemente la obra de la terraza y el graderío va a generar incomodidad en la piscina exterior, ruidos, pero se va intentar minimizarlo al máximo.

¿En qué se inspiró?

Curiosamente me sirvió de inspiración la ampliación del edificio del Banco de España de Rafael Moneo en Madrid. Es un edificio histórico, muy asentado, y él decidió replicarlo, continuarlo de forma idéntica. La reinterpreta un poco, pero reproduce el edificio tal y como es.

Preguntas cortas:

- **Una ciudad para vivir:**
Amsterdam
- **Un lugar para descansar:**
La Revilla (un pequeño pueblo de Burgos, donde viven mis abuelos)
- **Un libro:**
'El manantial', de Ayn Rand
- **Una película:**
'Gattaca', de Andrew Niccol
- **Tu playlist:**
Classic Acoustic, en Spotify
- **Deportista al que admires:**
Marcelo Bielsa
- **Un deporte para practicar:**
Ciclismo

ondo egina! / ¡bien hecho!

TAM TAM BASKETBALL,

O LO QUE SIGNIFICA SER ITALIANO



Todo comenzó en una resquebrajada cancha de baloncesto de un complejo vacacional italiano abandonado. Estamos en Castel Volturno, una ciudad costera cercana a Nápoles. La elección del lugar no tiene nada de casual, y es que en esta zona de la provincia de Caserta viven más de 35.000 personas de las que alrededor de 20.000 son inmigrantes irregulares. En esta parte de la convulsa Italia conviven más de cuarenta nacionalidades y cerca de setenta grupos étnicos, la mayoría del África occidental.

En esa vieja pista de baloncesto comenzó a entrenar, más bien a familiarizarse con un balón, un pequeño grupo de chicas/os nacidas/os en Italia, aunque de origen africano, guiados por Massimo Antonelli. Las/os amantes del baloncesto de cierta edad lo recordarán por ganar el título de liga en 1976 con la Virtus de Bologna

o la medalla de bronce con la selección italiana en los Juegos del Mediterráneo un año antes. Estrella del baloncesto de este país durante las décadas de los 70 y 80, cuando Antonelli decidió crear un equipo, no pensó que con el paso de los meses se iba a encontrar en el centro de un debate político acerca de lo que significa ser italiano.

El puñado de adolescentes, a quienes la delicada situación de sus padres nunca les había permitido participar en actividades deportivas, comenzó a entrenar. Con el paso del tiempo, además de aprender un deporte, comenzaron a sentir que formaban parte de algo. Caminar durante una hora junto a la autopista Domiziana para ir a entrenar no desanimó a ninguna/o. Es más, el interés inicial se convirtió en pasión, tal y como Antonelli esperaba, y el equipo, el Tam Tam Basketball, se convirtió en el centro de sus vidas.



Saskibaloi-jokaleku zahar batean hasi zen Massimo Antonelli, 1970eko hamarkadako Italiako ligako izarra, herrialde horretan afrikar gurasoengandik jaiotako mutil talde bat entrenatzen. Transmittitu zien kirolarenganako grinak, ordea, laster tupust egin zuen Italiako Saskibaloi Federazioaren arau zorrotzekin: ezin zuten lehiaketa ofizialetan jokatu, atzeritartzat hartzen zituztelako. Hartara, agenda politikoan sartzeko eta italiarra izateak zer esan nahi duenari buruzko eztabaida pizteko, kirolaren mugak gainditu zituen borroka bat hasi zuen.



Cuando Antonelli y sus colaboradoras/es consideraron que las/os chicas/os estaban listas para competir en campeonatos juveniles se toparon con la regulación de la Federación Italiana de Baloncesto. En cada equipo no podía haber más de dos extranjeros y, a ojos de la ley, esas/os adolescentes eran extranjeras/os. Esa constatación acentuó la marginación en un país que está tratando de asimilar los importantes cambios sociodemográficos causados por el incremento de la inmigración en la última década. La prohibición de jugar causó un mazazo en estas/os chicas/os que estaban trabajando duro por ser parte de algo, y es que el deporte estaba ayudando a personas de circunstancias muy diferentes a sentir lo mismo. Ser parte de un mismo grupo que lucha por los mismos intereses.

A partir de ahí se desencadenó una campaña mediática en su favor con la publicación por parte de Antonelli del manifiesto 'Io sto con Tam Tam Basket', que logró miles de adhesiones, y con el que se apuntaba a la capacidad del deporte para fomentar la confianza, empoderando a esas/os jóvenes mientras se preparan para la vida adulta. Se activaron campañas de crowdfunding que lograron, en pocos meses, dinero suficiente para comprar un pequeño autobús con el que transportar a las/os chavalas/es y evitarles las largas caminatas a los entrenamientos, así como para recuperar el parque del Palazzetto dello Sport, de manera que pudieron entrenar a cubierto en las frías tardes de invierno. Incluso la fotógrafa Carmen Sigillo presentó una exposición, que logró un gran eco mediático, acerca de las actividades desarrolladas por este grupo.

El camino emprendido por Antonelli, dio sus frutos. El 21/Dic/2017 el parlamento italiano aprobó un pequeño, pero significativo, proyecto de ley llamado 'Salvemos a Tam Tam' que permitió, a partir del 1/Ene siguiente, que las/os nacidas/os en Italia de padres extranjeros pudieran competir oficialmente. Sin embargo, el tema sigue en la agenda política, acentuado si cabe por el hecho de que en junio pasado el gobierno del país cambió de color. Y aún no hay consenso para extender la ciudadanía italiana automática a todas las niñas y niños que nazcan en el país, como ocurre en otros países.



zoom



Isabella Morlini

“Siempre he sido muy constante en los estudios; también en el deporte. Las dos cosas no son contradictorias. De hecho, cuanto más se estudie más necesario es practicar algún deporte para recuperarse del cansancio mental”.

“Oso ikastuna izan naiz beti; kirolean ere bai. Bi gauza horiek ez dira kontraesanezkoak. Izan ere, zenbat eta gehiago ikasi, hainbat eta beharrezkoagoa da kirola egitea buruko nekeari buelta emateko”.



Perfil

Isabella Morlini (46 años), italiana, tres veces campeona del mundo de snowshoe running (2013, 2014 y 2016) y considerada, de lejos, la corredora más rápida en una modalidad que ya ha sido reconocida por el COI y que está pendiente de ser incluida en el programa de los JJ.OO. de invierno. Madre de dos hijos, comparte honores como profesora e investigadora en materias como estadística y farmacología en la Universidad de Módena.

“Sono sempre stato un nerd; ma anche nello sport. Le due cose non sono contraddittorie. Infatti, più hai più studi, hai bisogno di fare sport per riprendermi dall'affaticamento mentale”.



“Si las piedras del Estadio hablaran nos saludarían”

Este próximo 2019 se cumplirán nada menos que sesenta años desde que el Estadio abriera sus puertas en aquel 1959. Seis décadas en las que miles de personas de Vitoria-Gasteiz han encontrado en sus instalaciones el lugar en el que llevar a cabo su proceso de vida: niñez, adolescencia, juventud, madurez y, como en el caso de nuestras/os tres protagonistas, actualmente también ‘su edad de oro’.

Teresa Breda, M^a Carmen Ortega y Mikel Gz. San Román son tres de las 282 personas abonadas que más años llevan con nosotros, y es que disponen de carnet del Estadio desde su apertura. Por aquel

entonces “ni siquiera existía el edificio de la cafetería, pero lo que ya estaba era el trampolín”, señala M^a Carmen, a lo que Teresa añade que “los árboles del merendero eran pequeñitos, prácticamente un palito, y ahora hay que ver qué altura tienen”.

Pero estas no son las diferencias más sustanciales si comparamos ese Estadio recién nacido con el veterano espacio que disfrutamos hoy en día. Entonces, “las instalaciones estaban separadas, divididas en lugares para hombres, mujeres y una zona para las/os niñas/os en el centro”, recuerda Mikel. “Había una piscinita con arena que se convertía, claro, en punto de encuentro familiar. En las de mujeres y

2019. urtean, zer eta hirurogei urte beteko dira Estadiok 1959an ateak ireki zituenetik. Sei hamarkada honetan Gasteizko milaka lagunek instalazio hauetan leku aproposena aurkitu dute beren bizi prozesua aurrera eramateko: haurtzarora, nerabezarora, gaztarora, helduarora eta, gure hiru protagonisten kasuan bezala, gaur egun beren «urrezko aroa» ere.



Teresa Breda

hombres no podían entrar las personas del género opuesto”. “Solo las nadadoras podíamos pasar a la piscina de hombres”, le interrumpe Teresa. “Hasta aquel día del 73 o el 74 en el que un grupo de chicas nos colamos de manera reivindicativa, casi un asalto, y menuda bronca nos ganamos”, rememora M^a Carmen motivando el recuerdo de aquella espontánea iniciativa en la que también participó Teresa.

Estas dos abonadas han pasado más tiempo bajo el agua que fuera de ella. Ambas empezaron a nadar siendo solo unas niñas (M^a Carmen llegó al Estadio desde la piscina de la calle Olaguibel a los quince años y Teresa se lanzó a la piscina del Paseo de Cervantes con tan solo siete). En aquellos tiempos las piletas no conocían la palabra climatización. “Recuerdo que en invierno el entrenador estaba con anorak y bufanda mientras nosotras nadábamos, no nos dejaba sacar del agua ni la cabeza” apunta Teresa. “En una pizarra ponían la temperatura del agua, yo creo que no pasaba de 18 grados ni en verano” agrega Mikel, quien era más asiduo a la pista de

tenis. “Era de tierra batida, un lujo en aquellos tiempos, pero siempre llegábamos a casa con la ropa llena de polvo de ladrillo, las zapatillas también, imagínate”.

Pero el Estadio era para ellos mucho más que deporte. “Ahora hay muchas más posibilidades de ocio, pero antes era casi la única”, señala Teresa. “Aquí hemos hecho nuestra vida: de niñas/os a jugar y a hacer castillos de arena, de adolescentes a estar con los amigos/os y ligar... claro, era el sitio en el que nos juntábamos chicas y chicos”, revive Mikel. “La parte de arriba estaba sin urbanizar, era como un parque, con vegetación salvaje, lavandas, saltamontes... Nos solíamos quedar hasta muy tarde. Cuando cerraban saltábamos la verja aun a riesgo de que nos pillasen”, añade. “Pues bueno era Antonio, tenía un genio... enseguida llamaba a casa”, asegura M^a Carmen recordando a uno de los responsables de las instalaciones en sus inicios.

Y aquellos ‘ligoteos’ dieron en muchos casos sus frutos. Teresa, por ejemplo, puede decir que “casi me he casado aquí”.



Mª Carmen Ortega



Mikel Gz. San Román

Tras formarse como tal en estas piscinas llegó a trabajar de socorrista, y en esas labores conoció al que hoy es su marido. Aunque la boda no se celebró aquí, no daron en hacer lo propio 25 años después con sus bodas de plata.

“La verdad es que todo esto ha cambiado mucho pero para bien, ¡cómo ha mejorado! está precioso”, opina Teresa. “A mí lo que más me ha gustado es lo bien que lo han mantenido siempre. Como ejemplo diré que tengo una fotografía de los primeros tiempos, siendo yo un niño, metido en una papelería. Muchos años después la reprodujimos con mi sobrino en la misma papelería. Pasan las generaciones pero, aunque se renueve aquello que es necesario, elementos como ese se mantienen y eso no se consigue tan fácil en ningún sitio”, destaca Mikel.

“Eso sí, hay una cosa que no ha cambiado: aquí no somos un número, el trato es muy familiar desde la recepción hasta cualquier trabajador/a de las instalaciones”, coinciden las/os tres para concluir la conversación.



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

JIK Igeriketa-Eskola / Escuela de natación CNJ

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)
miguelangel@fundacionestadio.com

HOSTELERÍA - OSTALARITZA

ESTADIO

ALTO MECILLO

Desde el servicio de hostelería del Estadio os deseamos una feliz Navidad y un próspero año 2019, y os recordamos que podéis disfrutar y compartir vuestras comidas y cenas navideñas en nuestro restaurante, como otros años. Además, ya podéis reservar nuestros menús especiales para el día de Reyes y para las primeras comuniones de 2019, tanto en la cafetería como en fundacionestadio.com.

Y recuerda que entre el 1/Oct y el 31/May puedes comer en el restaurante con personas no abonadas.

Basta con que hagas la reserva en el tel. 945 131 345 con 24 h de antelación, o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.



Cuotas anuales 2019 y descuentos

Los precios de las cuotas anuales para 2019 son los siguientes:

- Adulto: 232 €
- Mayor: 159 €
- Infantil: 116 €

Los armarios o hamaqueros 32 €

Descuentos:

- **Estudiante:** Las personas abonadas de entre 16 y 25 años (nacidas/os entre 1994 y 2003) que estudien y residan fuera de Araba/Álava tendrán un descuento del 50% siempre que entreguen en Recepción, **antes del 31/Dic**, la siguiente documentación: matrícula del curso 2018/19 y justificante de residencia fuera de Araba/Álava (que podrá ser certificado del colegio mayor o residencia, del ayuntamiento del lugar de residencia o fotocopia del contrato de la vivienda utilizada).
- **Familia numerosa:** Aplicamos un descuento del 10% en la cuota anual a las personas abonadas con título de familia numerosa. Si estás en esa situación y aún no lo has solicitado, puedes hacerlo entregando en Recepción **antes del 31/Dic** una fotocopia del título de familia numerosa actualizado, acompañada del original.

Tienes la lista de precios 2019 completa en fundacionestadio.com. Pasaremos el cobro de las cuotas anuales en la segunda quincena de enero. Para evitar devoluciones no deseadas, actualiza tus datos y asegúrate de que son correctos en Estadio online o Recepción (t 945 131 345 o recepcion@fundacionestadio.com, donde también puedes enviar la documentación escaneada para los descuentos). Si deseas causar baja en la Fundación comunícanoslo antes del 31/Dic.

Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo

abendua
diciembre

~~25~~

urtarrila
enero

~~1~~

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

Fiesta de Olentzero y Mari Domingi y Día de Reyes

Esperamos que **Olentzero y Mari Domingi (L24/Dic a las 12 h)** y los **Reyes Magos (D6/Ene desde las 12.30 h)** nos vuelvan a visitar en el Estadio. Les recibiremos con una fiesta en el polideportivo en la que no faltarán diversión y regalos. Y el **D3/Mar** celebraremos el **Carnaval**. ¡Ve preparando el disfraz!



Estas vacaciones escolares tienes plan en el Estadio



En el Estadio hemos organizado diferentes planes deportivos, según edades e intereses, para las próximas vacaciones escolares de invierno. Del X26 al V28/Dic y/o del X2 al V4/Ene de 9 a 13.30 h **Jolastokia** ofrece un programa completo de actividades para niñas y niños de entre 3 y 8 años. Para edades entre 8 y 12 años, los mismos días pero en horario de 9.30 a 13.30 h se llevará a cabo el **Campus Estadio** en el polideportivo. En ambos casos el almuerzo saludable está incluido. Si quieres que conozcan la pelota vasca, el Zidorra PT organiza una nueva edición de su **Euskal Pilota Kanpusa** del X26 al V28/Dic de 9 a 13.30 h. Si te interesa alguno, puedes apuntarte hasta el V14/Dic en Estadio online, Recepción, llamando al 945 131 345. En el caso de la pelota vasca, ponte en contacto con el Zidorra PT.

Apoyo al estudio

Para ayudarte a llevar al día tus estudios y deberes 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, primera planta) 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 m/padres, aprovecha el servicio de apoyo al estudio.

Cineclub Estadio Zinekluba

Los lunes, entre el 21/Ene y el 11/Feb, a las 18 h en el Aula Estadio Aretoa, sesión de cine forum para disfrutar de las mejores películas del deporte y debatir sobre ellas desde los puntos de vista del deporte y del cine con las/os mejores ponentes. La cartelera de 2019: 'La batalla de los sexos' de Jonathan Dayton, 'El buscavidas' de Robert Rossen, 'El ídolo' de Stephen Frears y 'Rush' de Ron Howard.

Nuevas cumbres de montaña

Tras la ascensión a Ezkaurre (2.045 m) el pasado septiembre y las travesías otoñales de Picos de Urbión, en Soria, y de Entzia a Urbasa, hemos guardado la mochila, las botas y los bastones. En 2019, si te apetece disfrutar de la nieve de forma tranquila y hacer **travesía con raquetas**, hemos preparado dos salidas: a **Belagua el S26/Ene** y a **Portalet el S23/Feb**. Entre ambas, el **S9/Feb jornada de iniciación al alpinismo en San Lorenzo** (novedad) para quienes quieran aprender técnica con nuestros guías y el **S23/Feb salida de esquí de fondo (iniciación) en Somport**. En primavera volverán las ascensiones y travesías para quienes quieren hacer sus pinitos en la montaña, en buena compañía y mejores guías. En Cantabria recorreremos la **Sierra de Rozas el S24/May** y de **Poncebos a Fuentede (Picos de Europa) el último fin de semana de junio, S22 y D23/Jun**. Cerraremos el programa, ya en verano, con una experiencia **Dolomitas (Italia)** muy tentadora, **una semana (del L15 al L22/Jul) recorriendo el Anillo Zoldano**. Infórmate e inscribete hasta el miércoles anterior a la salida en Recepción, llamando al 945 131 345 o en Estadio online.



Jolastokia

En el Estadio (Edificio juvenil, planta baja) dispones de un espacio lúdico para que tu niñas/os se desarrollen jugando mientras tu aprovechas para nadar, hacer ejercicio, practicar tu deporte favorito, relajarte... en el Estadio. Jolastokia está dirigido a niñas/os de 2 a 8 años y de 1 a 8 años en el caso de las sesiones de Juego familiar los lunes, jueves y sábados por la tarde. Consulta la programación diaria de actividades en fundacionestadio.com



Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend



Con el otoño volvió Kirol wkend, el mejor plan para los fines de semana de invierno en el Estadio, en especial estas vacaciones. Si tienes entre 8 y 13 años, acércate al **Polideportivo los fines de semana y festivos, de 17 a 19 h**, y disfruta de juegos y deportes alternativos. Infórmate e inscribete en Recepción o llamando al 945 131 345 por 3€/sesión, 20 €/mes o 45€/temporada (5 meses, hasta el D31/Mar).

CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Arabatxo abre la temporada en el CAR de Madrid y Pozuelo

El club continúa su crecimiento técnico apoyado en salidas a distintos centros gimnásticos del Estado. En esta ocasión, aprovecharon el puente del 1/Nov para viajar a Madrid con una veintena de gimnastas. La expedición se dividió en dos salas de entrenamiento. Las féminas acudieron a Pozuelo y la sección masculina lo hizo al CAR de Madrid. Durante dos días intensificaron los entrenamientos en sesiones de mañana y tarde, y pudieron compartir entrenamientos y conocimientos con las y los técnicos del Club Pozuelo y de la FE Gimnasia, respectivamente.

La programación de la campaña 2018/19 recoge nuevas concentraciones técnicas en Gijón, Barcelona y Palma de Mallorca. Con ellas, las y los técnicos del club pretenden continuar impulsando y mejorando el nivel técnico de las/os gimnastas. No en vano, uno de sus gimnastas, Unai Baigorri, está siendo seguido por las/os entrenadoras/es del equipo nacional con vistas a una incorporación en los próximos años.

Asimismo, el Club Arabatxo Gimnasia participará, una vez más, en la Liga Iberdrola, siendo el único club vasco presente en esta competición. Esta prueba, que se disputa por equipos, cuenta con la presencia de los clubes más representativos del panorama gimnástico estatal.

Y con la llegada de la Navidad la Federación Alavesa de Gimnasia organiza la Gala Navideña. Se trata de un espectáculo gimnástico en el que toman parte figuras nacionales e internacionales de este deporte, y que contará con la presencia y la participación de nuestras/os deportistas.

 @ClubArabatxo

 Clubarabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Pretemporada dura e ilusionante

El pasado 3/Sep el CN Judizmendi comenzó su preparación física de cara a la temporada 2018/19. Durante un mes las/os nadadoras/es realizaron un trabajo duro e intenso de pretemporada combinando agua y entrenamiento en seco aprovechando los últimos días del verano. Desde entonces seguimos haciendo malabares para encajar horarios y categorías, con el objetivo de llegar en las mejores condiciones a las primeras competiciones de la temporada.

La más importante de todas es la Copa de Clubes de España de 2ª División, en la que el equipo masculino, por segundo año consecutivo, está clasificado para participar. Será los días 21, 22 y 23 del próximo mes de diciembre cuando se darán cita en Castellón para intentar mantenerse entre los 32 mejores equipos del panorama nacional.

¡Bienvenidas/os todas/os, buen entreno y buena suerte!

Más información y otras actividades: cnjudizmendi.com



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

 @CNJudizmendi

 cnjudizmendi

 ClubNatacionJudizmendi

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Itzuli gara

Ya han empezado los entrenamientos y las competiciones y han llegado a las primeras finales, con lo que la temporada se presenta bonita y esperanzadora.

Este año hemos sacado la escuela de paleta argentina femenina, destinada a mujeres mayores de 18 años. Entrenan en el trinquete los J a las 20.30 h. ¡Anímate a participar!

Y en las fechas navideñas tendremos dos acontecimientos en el trinquete del Estadio. Por un lado, el ya conocido campus de pelota vasca, en el que las/os más txikis aprenderán a jugar en las diferentes modalidades de pelota vasca y, por otro, el Master de pelota mano trinquete, en el que este año, además de disfrutar de los pelotaris del club y de exprofesionales, contaremos con un partido de neskas.

La escuela de pelota está teniendo un gran éxito. Este año contamos con más de 26 alumnas/os de entre 6 y 12 años que juegan y aprenden los S desde las 12 del mediodía hasta las 2 de la tarde. ¡Anímate! siempre estás a tiempo.

Son muchas las actividades desarrolladas por el Zidorra PT y, desde aquí, queremos animar a las/os socias/os del Club y a las personas abonadas de la Fundación a colaborar. Basta con dirigirse a la web.

www.zidorra.com



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

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

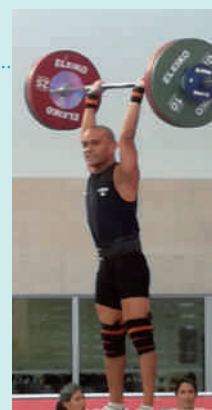
Un oro y dos bronce en los mundiales máster

El pasado 21/Jul en el Pabellón Municipal Culladero de A Coruña disputamos el Cto. España Absoluto entre las más destacadas levantadoras de España. Garoa Martínez fue nuestra representante (63 kg peso corporal), y tras una laboriosa participación en su primer año en categoría absoluta consiguió una muy meritoria medalla de bronce, mejorando sus marcas personales.

El 28/Jul en el Trofeo Virgen Blanca Araba/Álava el club consiguió hacerse con el primer puesto con Garoa como primera clasificada y con el pódium masculino copado por halteras del Indarra: Iñigo da Silva, Roberto Rodríguez y Gorka Valcarlos, por este orden. Hay que destacar las brillantes actuaciones de Garoa, Roberto, Gorka y Koldo Galiano, que mejoraron sus marcas personales.

Del 17 al 25/Ago en Hospitalet de Llobregat disputamos el Cto. Mundo Máster con nuestros deportistas Josué Farfán, Juan Antonio Curiel y Juanma Montaña. En categoría M50 de 56 kg de peso corporal Josué Farfán se proclamó Campeón del Mundo batiendo tres récords del mundo en arrancada, dos tiempos y total olímpico. Curiel, en categoría M45 de 62 kg de peso corporal, también se subió al cajón a recibir la medalla de bronce como premio a su excelente competición. El último en participar fue Montaña, que se trajo la segunda medalla de bronce. Josué y José Antonio batieron todas sus marcas personales en una competición tan exigente.

El 27/Oct en el Cto. Euskadi s17 disputado en el CC Sansomendi nuestro levantador Álvaro Jiménez logró hacerse con la medalla de plata (y mejorar sus marcas) en una competición con un muy alto nivel de calidad de las/os deportistas.



Club Indarra Vital

Juan
GEIJO

Y Miguel
LARRAGA
SWIMRUNNERS

“En el swimrun lo malo se divide entre dos pero lo bueno se multiplica por dos”

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

Cómo correr por el monte vestido con el neopreno o nadar con las zapatillas puestas fue una de las incógnitas que llevó a Juan Geijo y Miguel Larraga a iniciarse en un deporte tan poco conocido como el swimrun. Y es que en esta disciplina las/os participantes deben portar el mismo material (además del ya citado, gorro de baño, gafas, silbato y una pequeña boya opcional) desde la salida hasta la meta cruzando lagos, recorriendo caminos, atravesando bosques o trepando rocas. En apenas tres años han logrado participar en un campeonato del mundo partiendo del disfrute como único objetivo.

¿Cómo describiríais el swimrun?

Juan: Lo principal es que es un deporte que se practica por parejas y consiste en correr, nadar, correr, nadar... tratando de ir de un punto a otro por el camino más corto, en plena naturaleza. Cada día es diferente y eso lo hace muy divertido.

Miguel: No es solo un deporte, es una experiencia, una aventura que disfrutas con un/a amigo/a, en la que lo malo se divide entre dos pero lo bueno se multiplica por dos.

¿En qué consiste una prueba de competición?

J: El campeonato del mundo consta de 65 km corriendo y otros 10 a nado en aguas del Báltico pero las pruebas convencionales pueden ser de cualquier distancia.

M: De inicio puede parecer una barbaridad. Pero cuando se van intercalando en segmentos cortos te das cuenta de que 1+1 en esto no son dos.

¿Y cómo dos vitorianos se inician en el swimrun?

J: En un viaje de trabajo Miguel leyó un reportaje sobre el campeonato del mundo de Estocolmo y nos lo propuso a cuatro amigos en una cena como actividad para hacer por nuestra cuenta. De allí surgió una quedada de quince personas en el pantano. Era un tres de enero, con el agua a ocho grados, pero lo pasamos genial.

M: Fue algo totalmente improvisado. Un 'puede ser algo chulo' y, una vez en faena, descubrimos que no era un deporte enlatado, corriendo por aquí y nadando por allá podíamos disfrutar como no nos hubiésemos imaginado. Lo podíamos practicar siempre que quisiéramos y aquí teníamos la suerte de tener un lago maravilloso y un entorno impresionante.

Erreportaje bat aldizkari batean irakurtzeak eta, batez ere, kirolaz gozatzeko eta ondo pasatzeko gogoak bi gasteiztar hauek iaz swimrun munduko txapelketaraino eraman zituzten. Eta txapeldunen artean lehiatzea gutxi balitz bezala, kirol honetarako grinak Gasteizko urtegiar urtero 'Epic Landus' proba antolatza bultzatu ditu.

Y de ahí a ser pioneros en la organización de pruebas

J: Al empezar a practicar y disfrutarlo y comprobar que Vitoria-Gasteiz y Araba/Álava tenían esas grandes posibilidades no podíamos guardárnoslo solo para nosotros. Lo conocimos por accidente, lo probamos y nos gustó. ¿Por qué no íbamos a intentar que lo conociese más gente? Y entre los cinco amigos de aquella cena organizamos la primera 'Epic Landus', la segunda prueba que se hacía en territorio nacional.

M: Ahora, además, tres o cuatro veces al año organizamos 'DemoDays' en el Club Náutico Aldayeta para que la gente pueda probar en un pequeño recorrido de unos 12 km.

Tampoco todos los días se disputa un campeonato del mundo

M: Otra casualidad. Nos fuimos apuntando a carreras que salían por ahí. En mayo participamos en una prueba clasificatoria sin más idea que disfrutarla pero un día recibimos una comunicación de los organizadores sobre la apertura de unas pocas plazas a sorteo. Nos cruzamos de manera simultánea dos mensajes: "¿y si nos apuntamos?" Probamos suerte, nos tocó, y nos fuimos a Estocolmo.

J: En apenas seis semanas debíamos preparar nada más y nada menos que un

campeonato del mundo de 75 km cuando hasta ese momento lo máximo que habíamos hecho eran 42.

Se dice que es la prueba de resistencia más dura del mundo...

J: Yo también lo he leído pero creo que, aunque físicamente es exigente y es necesario haber entrenado, este deporte es fundamentalmente mental. Y si, como en nuestro caso, tienes a tu lado a alguien positivo con el que te llevas muy bien llegar a meta está asegurado.

M: Amanezca el día que amanezca la prueba se lleva a cabo. Se pueden dar condiciones de lo conviertan en una dura prueba pero también que lo transformen en la mejor experiencia.

¿En qué consiste vuestra preparación?

J: Yo hasta hace poco entrenaba para triatlón y los viernes hacía swimrun sin prepararme específicamente pero para el campeonato contamos con la ayuda de Ciro Tobar, entrenador de triatlón.

M: El mejor entrenamiento es practicar swimrun. En la piscina o en la calle puedes hacer kilómetros pero faltan las transiciones entre correr y nadar y son importantes.

J: Entrenamos bastante pero lo hacemos para pasarlo bien. Ya te exige lo suficiente el trabajo y el día a día como para torturarte con una afición.

¿Qué diríais a otras personas para animarles a dar el salto al swimrun?

J: Para las/os ex nadadoras/es, que tienen buen fondo físico y pueden estar cansadas/os de la piscina, por ejemplo, es una de las mejores opciones para volver a disfrutar al máximo. Quien hace triatlón

puede encontrar aquí el mejor complemento de entrenamiento. Y **toda persona a la que le guste el deporte tiene la oportunidad de vivir una aventura, en compañía, y en la que divertirse desde el primero hasta el último minuto.**

En el Estadio, ¿dónde se os puede encontrar más a menudo?

Pasamos mucho tiempo en la piscina y en el gimnasio. Además, si salimos a correr también salimos desde aquí.



Puedes ver la entrevista a Juan y Miguel en fundacionestadio.com

perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
El pantano
- **Playa o montaña:**
M: yo soy más de montaña
J: la playa en verano y la montaña todo el año
- **Un libro:**
M: leo cosas raras como 'La dieta del intestino' de Michaela Axt-Gadermann
J: 'La catadora' de Rosella Postorino o cualquier novela histórica
- **Una película:**
M: yo soy de cine de acción
J: Indiana Jones de Steven Spielberg
- **Redes sociales:**
Nuestra carrera está en Instagram ([epic_landus_swimrun](https://www.instagram.com/epic_landus_swimrun/)), Twitter ([Epic_Landus](https://twitter.com/Epic_Landus)) y Facebook ([Epic Landus Swimrun](https://www.facebook.com/EpicLandusSwimrun)) y los dos usamos, además, nuestros perfiles de Instagram y Facebook



ADICCIÓN A LAS APUESTAS DEPORTIVAS

Las apuestas deportivas en la actualidad están generando alarma social, sobre todo en lo referente a la población adolescente y jóvenes. Se puede jugar a las apuestas deportivas de forma presencial, acudiendo a un establecimiento de juego (bares, salones de juego, casas de apuestas) o de forma online.

A principios de siglo aparecieron en Estados Unidos y Canadá las primeras empresas de apuestas deportivas online, que se expandieron por todo el mundo. A partir de la aparición de Internet y su incorporación a nuestra vida cotidiana, el juego online ha aumentado de forma importante. Jugar en red resulta más atractivo para algunas personas porque te permite jugar en tu casa, en soledad y sin que nadie te vea. En la actualidad, el móvil se ha convertido en un medio habitual de acceso al juego online, porque permite la inmediatez y la accesibilidad las 24 horas/día durante los 365 días/año. Por otro lado, es más fácil ocultar el comportamiento de juego, lo cual dificulta la detección.

En la Comunidad Autónoma Vasca en el año 2008 aparecen las casas de apuestas y la instalación de máquinas para apostar en locales de hostelería y establecimientos de juego. Las casas de apuestas propiciaron un nuevo reglamento de juego en Euskadi.

Según la 'Encuesta sobre adicciones en Euskadi (2017)' que realiza el Departamento de Salud del Gobierno Vasco, el 7,3% de la población vasca realiza apuestas deportivas. Los chicos jóvenes son los que más afición tienen por este juego, cuya práctica ha crecido un 6%. Preocupa la prevalencia de los chicos jóvenes, entre 15 y 34 años, ya que son los que más recurren a esta modalidad de juego.

Se considera que una persona ha desarrollado un comportamiento adictivo con las apuestas cuando pierde la capacidad de controlar dicha conducta, su vida gira en torno al juego y le invade esferas esenciales de la vida, poniendo en riesgo su salud, economía, trabajo, amistades...

Según el 'Estudio sobre Prevalencia, comportamiento y características de los/as usuarios/as de juegos de azar en España (2015)', hay un 70% de personas que juegan que no tiene problemas. Se aprecia un 6,3% de personas que muestran conductas problemáticas: un 0,9 son jugadoras/es patológicas/os, un 1% son jugadoras/es problemáticas/os y un 4,4% son jugadoras/es con algún tipo de riesgo.

Gaur egun kirol apustuak alarma sortzen ari dira gizartean, nerabeei eta gazteei dagokienez batez ere. Kirol apustuetan modu presentzian jokatzea —jokoen establezimendu batera joanez (tabernak, joko aretoak eta abar)— edota online. Alde horretatik, mugikorra online jokatzeo ohiko sarbide bihurtu da, berehalakotasuna eta irisgarritasuna ematen dituelako urteko 365 egunetan eta eguneko 24 orduetan. Beste alde batetik, errazagoa da jokatzeo ohitura ezkutatzea, eta horrek detektatzea zailtzen du.

Desde ASAJER, asociación que trabaja en el ámbito de las adicciones comportamentales y con la que colaboro desde hace 30 años, se aprecia que aproximadamente en torno al 20-25% de las personas que atendió en 2017 presentaban problemas con las apuestas deportivas.

Cada vez llegan personas más jóvenes. Se inician en la adolescencia y el proceso de desarrollo es más rápido en las apuestas deportivas (1-2 años). Se aprecian las siguientes características: sexo masculino y joven; aficionado al deporte y apuesta sobre todo a fútbol, baloncesto y tenis; competitivo e impulsivo; baja tolerancia a la soledad y el aburrimiento, así como a la frustración; gasto excesivo; vida normalizada; juego asociado al móvil; consumo de sustancias; obtención del dinero de la familia; inmadurez...

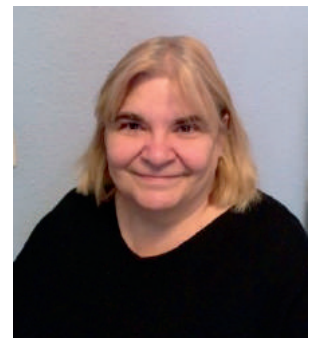


La publicidad, tanto en medios como prensa, radio, televisión e internet como en los equipos y competiciones deportivas, está generando mucho debate social, ya que se considera que, de la misma manera que no se permite publicidad del tabaco y alcohol, se tendría que hacer extensivo al juego ya que está incluido en el Plan de Adicciones del Gobierno Vasco.

Preocupa la invasión del juego en la vida cotidiana de las personas sin distinguir edades ni género. No necesitas salir de casa para buscar juego. Las personas menores de edad no están protegidas. Pueden estar conectadas a internet y ver publicidad de juego,

pueden ir a ver a su equipo favorito y recibir publicidad de casas de apuestas.

En la publicidad de las casas de apuestas se transmiten mensajes como 'Apuesta por la emoción', se recurre a deportistas de renombre y van dirigidos a hombres jóvenes. Fomentan valores como tener éxito asociado a tener dinero y conseguirlo sin esfuerzo, experimentar nuevas emociones y fantasear con alcanzar sueños a veces alejados de la realidad.



Ana Herrezuelo, psicóloga
ASAJER

Series

'Game of zones'

de Bleacher Report

A finales de la temporada 2013/14 de la NBA Bleacher Report, medio que utiliza como pocos el diseño en las redes sociales, ponía en marcha 'Game of zones', una parodia de la exitosa 'Juego de tronos'. En ella, el mundo creado por George R.R. Martin se mezcla con los triples y la lucha entre las familias de los Cavaliers y los Warriors, y con un montón de pueblos fraguando sus alianzas. Más de cuatro años después, 'Game of zone' cuenta ya con cuatro exitosas temporadas e incluso con varias escenas extras.



Fotografía:

'Homes of Football'

de Stuart Roy Clarke

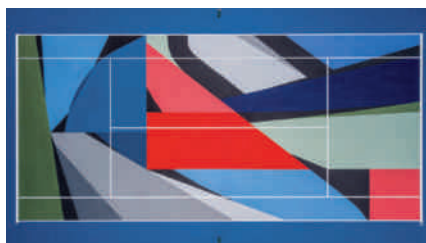
El National Football Museum de Manchester acoge hasta el 17/Mar 'The game', una exposición fotográfica que recoge una selección de instantáneas tomadas por Stuart Roy Clarke a lo largo de los últimos 30 años acerca de este deporte. Clarke es un fotógrafo documental inglés conocido especialmente por 'The Homes of Football', una de las colecciones de fotografía de fútbol más grandes del mundo integrada por más de 100.00 instantáneas. Comenzó tras el desastre de Hillsborough en 1989, y trata de capturar momentos evocadores en torno a este deporte, poniendo a las/os aficionadas/os en el centro de la historia.



Diseño

Art Courts

La indumentaria de las y los tenistas ha ido evolucionando a lo largo de los años, pero lo que no ha cambiado han sido las canchas. Monocromas, con líneas blancas que delimitan las zonas de juego. Sin embargo, este año y como parte de la celebración del 50 aniversario del Abierto de Estados Unidos (US Open), varias/os artistas han alterado este orden en cinco ciudades. En el marco del proyecto 'Art Courts' se han pintado cinco canchas en barrios marginados de Miami, Los Ángeles, Chicago, Cincinnati y Nueva York. Sus promotores esperan inyectar entusiasmo y color en esas comunidades.



Cine

'Gloves Off'

de Steve Nesbitt

'Gloves Off' narra la historia de Doug quien, tras la muerte repentina de su entrenador de boxeo en un combate, hereda un gimnasio repleto de deudas y conflictos. Tras intentar parchear las deudas y enfrentarse a un prestamista sin escrúpulos, tiene ante sí un ultimátum: entrenar a un joven para enfrentarse al campeón del momento y lograr el dinero necesario para salvar el gimnasio. Drama y comedia a partes iguales.



Libros

'Una pulga en la montaña. La novela de Vicente Trueba'

de Marcos Pereda

Vicente Trueba, más conocido como *La pulga de Torrelavega*, fue un ciclista español profesional en los años 30 cuya especialidad eran las ascensiones de montaña. Precisamente fue el primer rey de la montaña de la historia del Tour de Francia en 1933, y uno de los pioneros españoles en demostrar su valía más allá de los Pirineos. 'Una pulga en la montaña' no es una biografía al uso. Escrita por Marcos Pereda, autor de los libros *Arriva Italia* y *Periquismo*. *Crónica de una pasión*, se trata de una obra de narrativa inspirada en la figura de este gran ciclista.



Documental

'Wonderful losers'

de Arūnas Matelis

En los equipos ciclistas hay unos luchadores desconocidos, los gregarios, que transitan detrás de los líderes. Son verdaderos héroes que se caen, se levantan y vuelven a correr, que se sacrifican por la gloria de sus compañeros de equipo. Arūnas Matelis, director de cine documental lituano, se pregunta en este trabajo qué es lo que les motiva a seguir pedaleando en el anonimato más absoluto en uno de los deportes más exigentes a nivel físico y psicológico.



El nivel de riesgo de los planes acogidos a esta promoción oscila entre bajo y muy alto.

¡Tu Futuro Te Necesita!

(Tu Futuro Necesita
BASKEPENSIONES)



Tu futuro necesita profesionalidad, atención y esfuerzo.
Si quieres, te ayudamos a construir tu plan para mañana.

Kutxabank, S.A. Gran Vía, 30-32, 48009 Bilbao, C.I.F. A95653077. Inscrita en el Registro Mercantil de Bizkaia. Tomo 5226, Libro 0, Hoja BT-58729, Folio 1, Inscripción 1ª.

kutxabank **k**

BASKEPENSIONES

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

E.P.S.V. INDIVIDUAL

Líderes en planes para el futuro.