

ESTADIO

ENTREVISTA

Nikki Hamblin

atleta olímpica

***“No ganar no
siempre significa
perder”***

**Escuelas deportivas,
Deporte y mucho más**





ESTADIO

@festadio fundacionestadio festadio

La misión de la Fundación Estadio 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 Cermenizana, 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 y Jaime Rz. Eguino

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga

Edita:

Fundación Estadio Fundazioa
Pº Cervantes lb. 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

Estadio

FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA

#89 / 2018

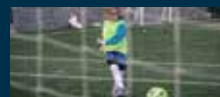
NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Deporte femenino en Araba/Álava; El sueño olímpico de Iñigo; Copenhill, o esquiar sobre una central termo eléctrica; Gipuzkoa Active Hacking; Las saudíes entran en los estadios de fútbol; Las dos Coreas desfilan y compiten unidas: algo puede estar cambiando; Nuevo record mundial de 100 m libres, a los 99 años; Plogging: 'running' eco-responsable



06 aurrera! / ¿en movimiento!

Escuelas deportivas, deporte y mucho más



08 elkarrizketa / entrevista

Nikki Hamblin, atleta olímpica premio fair play IFPC/CIO



10 on egina! / ¡bien hecho!

Classroom Champions, mi tutor/a es un/a deportista olímpico/a



14 estadioko jendea / gente del estadio

De Nueva York a Tokio en 42,195 km



16 info estadio

Nuevos menús de primavera y comuniones; Apoyo al estudio; El D27/May Vital Eguna; Colonias Jolastokia y programas para las vacaciones de primavera; Renovación del 3º trimestre 2017/18 y preinscripción de la Temporada 2018/19; Montañismo y senderismo; Actividad de la Comisión Disciplinaria en 2017; Gracias por vuestra opinión



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Nagore Martín, palista



22 kolaboratzailea / colabora

Julio Basulto, sentido común en la nutrición para el deporte

La Fundación Estadio 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.

Eskerrik asko zuen ekarpenagatik eta leialtasunagatik

Bizi garen garai honetan, etengabeko aldaketak dira nagusi, globalizazioaren eta mundu digitala gure bizitzan sartzearen eraginez. Mundu digital hori aldatzen ari da lan egiten dugun modua, komunikatzen garen modua, bizi garen modua, eta mugitzen garen modua. Kirolak eta Estadio Fundazioak konpromisoa hartzen dugu, zurekin bizi izango ditugula aldaketa horiek.

Gure eginkizuna da bermatzea 20.000tik gora lagunek kirola egin dezaketela baldintzarik onenetan, urteko ia egun guztietan. Eta etengabe eboluzionatzen dugu, lagun horien guztien itxaropenak betetzeko. Datu berriak bildu ditugu Estadioko saraldiez, jardueretako parte hartzeaz, eta gogobetetze, gomendatze eta leialtasun mailaz. Datu horiek gure hobekuntza eta modernizatzeko estrategia jarraitzera bultzatzen gaituzte, eta bikaintasunaren eta mugari berriak ezartzearen aldeko gure konpromisoa berritzen dute. Harro ikusten dugu zer ekarpen egin dugun kirol kulturaren alde, jarduera fisiko erregularra egitearen alde, eta pentsamolde ireki eta positiboko gizarte moderno baten ongizatearen alde.

Espiritu horrek bultzatuta, bete-betean murgildu gara gure igerileku estali kutuna eta haren eraikina eraberritzeko abenturan. Orain, aurkeztutako proiektuak aztertzen ari gara, gure zerbitzuen kopuruan eta kalitatean beste jauzi bat egitera bideratutako askotariko proposamenak izateko aukera ekarri digun ideia lehiaketa ireki baten ondoren. Udaberriaren hondarrean jendaurrean erakutsiko ditugu bost maketa finalistak; eta, gero, abonatuaren eta Estadioren beharretara hobekien zein egokitzen den erabakiko dugu. Obra bera 2019ko udan hasteko asmoa dugu, eta urtebete geroago bukatu nahi genuke. Mugari bat izango da Estadio Fundazioaren bidean, igerileku estaliaren instalazio funtsezkoa eta haren eraikina bertsio moderno, eraginkor, dotore eta atsegin batera ekarrita.

Aurten, gainera, fundazioaren aurpegi digitala aurkeztuko dizugu zure mugikorrean. Bide horretatik, Estadio Fundazioaren zerbitzu eskaintza hobetu eta hedatuko dugu, Cervantes ibilbidean dagoeneko bertatik bertara gozatzen duzuna osatzeko.

Eta ESTADIO aldizkariaren zenbaki berri honetan, beste hainbat edukiren artean, gehixeago ezagutarazi nahi dizkizugu kirol eskola berriak, 2017/2018 denboraldian abiatuak eta 2018/2019 denboraldian osatzen jarraitzekoak; Nikki Hamblin (Nazioarteko Olinpiar Batzordearen kirol legearen saria jaso duena) eta Nagore (Zidorra Pilota Taldeko pilotaria) kirolarien ereduak; Classroom Champions ekimeneko kirolari olinpiko eta paralinpikoen inplikazioa eta eragina, arazoak dituzten haurren hezkuntza hobetzeko lanetan; eta Estadioko korrikalari gutxi batzuek munduan barrena maratoiak korritzen bildutako esperientzia. Gozatuko duzula espero dugu.

Abonatu guztioi eskertu nahi dizuet zuen ekarpena eta leialtasun jarraitua. Izan ere, horiei esker egin ahal izan da arrakasta iraunkorreko historia hau: Estadio. Engaiatuta jarraitzen dugu gure giza balio funtsezkoekin, eta bereziki kirolarekin eta pertsonarekin, beti izango baitira gure lehentasun behinena.

Segi ezazu mugitzen, Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti

Estadio Fundazioako presidentea

editoriala/editoria

Gracias por vuestra contribución y lealtad

Vivimos en un tiempo de cambios continuos, marcados por la globalización y la entrada en nuestra vida de un mundo digital que está variando la forma en que trabajamos, nos comunicamos, vivimos y nos movemos. El deporte y la Fundación Estadio nos comprometemos a vivir esos cambios con vosotros.

Es nuestra función asegurar que más de 20.000 personas puedan hacer deporte en las mejores condiciones casi todos los días del año. Y evolucionamos constantemente para cumplir con las expectativas de todas ellas. Los nuevos datos de accesos al Estadio, de participación en las actividades y de niveles de satisfacción, recomendación y fidelidad nos estimulan a continuar en nuestra estrategia de mejora y modernización y renuevan nuestro compromiso por la excelencia y por establecer nuevos hitos. Estamos orgullosos de nuestra contribución a una cultura del deporte, a la práctica regular de actividad física y al bienestar de una sociedad moderna con mentalidad abierta y positiva.

Impulsados por este espíritu, nos hemos sumergido en la preciosa aventura de la reforma de nuestra querida piscina cubierta y de su edificio. En este momento estamos analizando los proyectos presentados tras un concurso abierto de ideas que nos va a permitir tener diferentes propuestas encaminadas a dar otro salto en la cantidad y calidad de nuestros servicios. A finales de primavera expondremos al público las 5 maquetas finalistas y, tras ello, decidiremos cuál se acopla mejor a las necesidades últimas de las personas abonadas y del Estadio. La obra propiamente dicha comenzaría en el verano de 2019, finalizando un año después marcando un hito en el camino de la Fundación Estadio con una versión moderna, eficiente, elegante y agradable de una instalación clave como la piscina cubierta y el edificio que la alberga.

Este año, además, te presentaremos la cara digital de la Fundación en tu móvil, con la que vamos a mejorar y expandir la oferta de servicios de la Fundación Estadio como complemento de lo que ya disfrutas en persona en el Paseo Cervantes.

Y con este nuevo número de ESTADIO, entre otros contenidos, queremos que conozcas un poco más algunas de las nuevas escuelas deportivas que arrancaron con la Temporada 2017/18 y que seguiremos completando en la 2018/19; los ejemplos de las deportistas, Nikki Hamblin, premio a la deportividad del CIO, y de Nagore, palista del Zidorra PT; la implicación e impacto de las/os deportistas olímpicas/os y paralímpicas/os de Classroom Champions en la mejora de la educación de niñas/os con problemas; y la experiencia corriendo maratones por el mundo de solo un puñado de 'runners' del Estadio. Esperamos que lo disfrutes.

Quisiera agradecerlos, a todas las personas abonadas, vuestra contribución y lealtad continua que han hecho posible esta historia de éxito perdurable como es el Estadio. Seguimos comprometidos con nuestros valores humanos esenciales, y especialmente con el deporte y las personas, que siempre serán nuestra máxima prioridad.

Sigue moviéndote, nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti

presidente de la Fundación Estadio



El sueño olímpico de Iñigo

Después de años de trabajo lejos de casa, duros entrenamientos y mucho, mucho esfuerzo, el patinador gasteiztarra (y del Estadio) Iñigo Vidondo no pudo ver cumplido su sueño, participar en los JJOO de Invierno de PyeonChang 2018. La línea entre el éxito y la decepción es muy fina, y él estuvo a punto de lograrlo. Pero como toda/o deportista de élite, rápidamente se levantó y siguió trabajando. En sus perfiles en redes sociales aseguró:

“¡Nos levantaremos de esta!”. Y vaya si lo ha hecho. Iñigo, Pekín 2022 te está esperando.



Copenhill, o esquiar sobre una central termo eléctrica

Los residentes en Copenhague lo tendrán más fácil para esquiar a partir del próximo otoño. Y es que se está construyendo una de las pistas de esquí artificial más larga del mundo sobre el techo de la central termo eléctrica Amager Bakke. El objetivo de este proyecto es muy claro: incinerar cerca de 400.000 toneladas de residuos domésticos urbanos al año y convertir Copenhague en la primera ciudad cero emisiones de carbono en 2025, a la vez que se ofrece una alternativa de ocio y deporte a la población. Habrá una pendiente de 440 m de longitud y pistas con diferentes grados de dificultad. Además, se podrá practicar senderismo gracias al desnivel, y las fachadas del edificio se convertirán en paredes de escalada.



Gipuzkoa Active Hacking

“Un banco de la calle con un poco de cinta en el suelo y tenemos una pista de tenis. Una caja de fruta a la que le quitamos el fondo y la fijamos a una señal urbana y tenemos una canasta. Dos carros de la compra y un poco de cinta y hacemos un campo de fútbol”. Así comienza la propuesta Gipuzkoa Active Hacking, una iniciativa de la Diputación Foral de este territorio que pretende fomentar la actividad física y el deporte entre la población en los espacios públicos. Para ello quieren incentivar la imaginación de las y los jóvenes entre 12 y 18 años proponiéndoles que reinterpreten calles y plazas para diseñar sus propios juegos. Estas propuestas deberán ser colgadas en redes sociales con el hashtag #GipuzkoaActiveHacking. + info: gipuzkoa.eus/es/activehacking



Las saudíes entran en los estadios de fútbol

El viernes 12/Ene fue un día crucial en la vida de Sarah Al-Gashgari. Esta joven saudí de 18 años pudo entrar por primera vez en un estadio de fútbol. Aficionada a este deporte desde muy niña, nunca antes pudo ver en directo a su equipo, el Al Ahli, debido a las reglas estrictas de separación de género que imperaban en el país. Sin embargo, una flexibilización de éstas a comienzos de año ha permitido a miles de mujeres ir a los estadios, pintarse la cara y animar a sus equipos como hasta ahora lo hacían los hombres. Para Sarah “fue un momento muy emocionante porque se produjo poco después del levantamiento de la prohibición de conducir para las mujeres, por lo que realmente sentí que Arabia estaba dando otro paso en la dirección correcta para mejorar los roles de las mujeres en nuestra sociedad”.



Las dos Coreas desfilan y compiten unidas: algo puede estar cambiando

Los recientemente finalizados JJOO de Invierno de PyeonChang 2018 han dejado varios hitos para la historia. Quizá el más importante haya sido que, por primera vez, las dos Coreas desfilaron de forma conjunta. La ceremonia de apertura se llevó a cabo el 9/Feb en el Estadio Olímpico, y en el desfile de las naciones las delegaciones de Corea del Norte y Corea del Sur marcharon juntas bajo la bandera de la unificación coreana. Además, el equipo de hockey sobre hielo femenino ha sido el único que ha competido como país unificado, algo que ha sido elogiado por el Comité Olímpico Internacional. Algo puede estar empezando a cambiar para mejor... y es posible que el deporte haya podido contribuir.



Nuevo record mundial de 50 m libres, a los 99 años



El pasado 28/Feb el nadador australiano George Coronos batió el récord mundial de los 50 m libres. A falta de verificación por la Federación Internacional de Natación, la peculiaridad de este récord radica en que Coronos cumple cien años este abril, y ha fijado en 56.12 segundos una marca que desde 2014 se mantenía inalterable para el grupo de edad 100-104 años. Nadador habitual en su juventud, lo dejó al comienzo de la II Guerra Mundial (1939), retomando a los 80 años el hábito que tan buenos resultados le está dando. Abrumado por la multitud que le animó, está dispuesto a seguir batiendo marcas.

‘Plogging’, correr con eco-responsabilidad

Una nueva tendencia, procedente de Suecia, asoma en el ámbito deportivo. El ‘plogging’ combina correr con recoger la basura de plástico del recorrido, algo practicado hace tiempo por mendizales. La creciente presencia de restos plásticos en los océanos parece haber despertado esta conciencia medioambiental. Uno de los atractivos del ‘plogging’ es su simplicidad. Solo es necesario salir a correr o andar llevando una bolsa de basura y pensar en ponerse en forma mientras se apoya una buena causa. Además, se presupone que los beneficios sobre la salud aumentan ya que, al ejercicio que supone correr o andar al aire libre, se añaden las sentadillas que se hacen al recoger la basura, así como el peso de cargar con ella.



Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Deporte femenino en Araba/Álava

La participación de las niñas en el deporte en Araba/Álava es escasa y se limita a deportes muy específicos como la natación, la gimnasia rítmica o el baile. En los mayoritarios, fútbol y baloncesto, la situación difiere. En lo que respecta al baloncesto, hay una participación reseñable de chicas. Sin embargo, cuando llegan a categorías juvenil y senior terminan abandonándolo por falta de proyección. La situación del fútbol es complicada. Hay muy pocos equipos de chicas en categorías inferiores, además de un déficit de formación de entrenadoras.

La Fundación Vital Fundazioa quiere darle una vuelta de 180 grados a esta situación, y para ello va a poner en marcha el Programa Deporte Femenino en Araba/Álava 2018-2020. Con esta iniciativa se pretende empoderar a las chicas en el ámbito deportivo, contribuir a la igualdad entre chicos y chicas y crear una base de mujeres en lo que a la práctica de deporte se refiere. Se trata de imitar el modelo de los países nórdicos, donde han conseguido igualar la situación y la práctica del fútbol masculino y femenino en todos los niveles, y lograr que las mujeres sean partícipes en todos los estamentos de los clubes deportivos. Habrá cuatro proyectos que abarcarán los ámbitos del deporte escolar, las acciones de calle, la concienciación social y la formación con multitud de acciones e iniciativas.



vitalfundazioa
@VitalFundazioa
vitalfundazioa



aurrera! / ¡en movimiento!

Casi todas las madres y padres quieren que sus hijas/os practiquen algún deporte que les divierta y les haga pasarlo bien a la vez que les introduzca en una rueda de hábitos saludables. Este es sin duda uno de los objetivos de las escuelas deportivas del Estadio. Sin embargo, no nos conformamos con eso y queremos ir más allá. Sabemos que moverse es lo más inteligente pero buscamos que las y los más pequeños de la casa, además de adquirir las habilidades motrices propias de cada modalidad deportiva, aprendan desde una edad temprana los valores que el deporte lleva consigo.

Para ello, desde hace algunas temporadas cuentas en el Estadio con la 'Escuela de deporte' y una amplia oferta de escuelas deportivas en las que cada una/o puede elegir lo que más le guste, con multitud de alternativas, horarios y posibilidades. En la Escuela de deporte, dirigida a niñas/os de entre 5 y 7 años, pueden iniciarse en la práctica deportiva antes de elegir una modalidad en concreto. Es el comienzo, el curso en el que aprenden destrezas y habilidades motrices básicas que les ayudarán después en cualquier deporte. A partir de ahí, pueden elegir entre diez escuelas: halterofilia, pelota vasca, triatlón, bádminton, karate, rugby, natación, fútbol (+valores), judo y baloncesto, estas tres últimas puestas en marcha el pasado mes de octubre. Además, es posible inscribirse por trimestres.



Escuelas deportivas, deporte y mucho más



la guraso guztiek nahi dute beren seme-alabek kirolen bat egitea, kirol horretan goza eta ondo pasa dezaten, eta horrela ohitura osasungarrien gupil batean sar daitezten. Horixe da, zalantzarik gabe, Estadioko Kirol Eskolaren helburuetako bat. Eskaintza zabal honetan, bakoitzak gehien gustatzen zaiona har dezake, hamaika aukera eta egutegiren artean. 5 eta 7 urte bitarteko haurrentzat da, eta haur horiei kirol jardunean hasteko bidea ematen die, diziplina zehatz bat aukeratu baino lehen.



Escuela de fútbol + valores

Que el fútbol es el deporte más popular nadie lo pone en duda. Cualquier sitio es bueno para ponerse a dar patadas a un balón y no hay más que acercarse al patio de un colegio para ver que triunfa. Sin embargo, hay una parte de este deporte en la que queda mucho por hacer: algunos comportamientos en los campos de fútbol, tanto entre las/os jugadores (profesionales o no) como entre el público, no siempre son los más adecuados. Para tratar de prevenirlos, en octubre se puso en marcha la Escuela de Fútbol + valores. Dos días a la semana, niñas/os de entre 7 y 10 años están aprendiendo, a través de diferentes sesiones técnicas, todos los aspectos relacionados con el juego: coordinación, velocidad, fuerza, pase, regate, golpeo, ataque, defensa... Y todos esos conocimientos se completan de forma transversal trabajando la inteligencia emocional, reforzando su autoestima, el trabajo en equipo, la empatía, la solidaridad o la generosidad, entre otros valores. Se trata, en definitiva, de moldear 'buenas/os' futbolistas deportivamente hablando, pero también como deportistas y personas.



Escuela de Judo

Una decena de escolares de entre 8 y 12 años se reúne cada viernes en el gimnasio para acercarse al judo, deporte que la UNESCO declaró como el mejor para niñas/os de entre 4 y 12 años. Su práctica posibilita infinidad de situaciones de aprendizaje, si bien destacan valores tan importantes como el respeto, el compañerismo, la disciplina y la constancia. La educación del judo comienza en algo tan sencillo como la forma de vestirse, con una indumentaria concreta, y de guardar de forma ordenada todas sus cosas. Se trata, además, de una actividad que favorece el impulso de todas las capacidades de las/os niñas/os. Apuesta por una educación integral, potenciando todas las posibilidades psicomotrices y de relación con los demás.



Escuela de Baloncesto

En los deportes de equipo, potenciar el compañerismo entre las/os deportistas es esencial. Este es uno de los aspectos que se trabaja en la Escuela de Baloncesto, que trata de establecer un modelo educativo en el que se ayude a las niñas y niños en su desarrollo integral. De forma lúdica mediante juegos y ejercicios van aprendiendo los aspectos técnicos (bote, pase, tiro) y tácticos (desplazamientos y utilización de espacios) más importantes del baloncesto. Asimismo, se hace especial hincapié en que se diviertan, porque solo de esta forma se logra una mayor motivación y un mejor aprendizaje. Se les enseña a valorar la labor de todas/os sus compañeras/os y a respetarlas/os, aceptando a cada una/o como es, y a comprometerse con el grupo tratando de dar lo máximo de una/o misma/o. Esta temporada, un grupo de ocho niñas/os de entre 7 y 10 años entrena cada tarde de lunes y miércoles en el polideportivo en sesiones de una hora.



En un próximo número de ESTADO te presentaremos las escuelas de: pelota vasca, bádminton, karate y rugby.



NIKKI

Hamblin

atleta olímpica

“No ganar no siempre significa perder”

Los Juegos Olímpicos de Rio 2016 dejaron muchas imágenes en las retinas de los espectadores. Un acontecimiento deportivo de esta magnitud está lleno de récords, éxitos, decepciones, alegrías y muchas lágrimas. Pero también dejan anécdotas que perduran. El 16/Ago/2016 el estadio olímpico de Rio de Janeiro estaba preparado para disfrutar de la primera ronda de los 5.000 m femeninos. Pero la carrera no discurrió según lo previsto. Sucedió algo extraño, poco habitual y que, al final, se convirtió en una reivindicación del espíritu de las olimpiadas. Nikki Hamblin (Nueva Zelanda) y Abbey D'Agostino (EEUU) tropezaron, cayeron y, en lugar de comportarse como rivales, llevaron la deportividad a la máxima expresión. Se ayudaron para poder llegar ambas a la meta. Y es que, como asegura Hamblin, “no ganar no siempre significa perder”.

Azken Joko Olinpikoek irudi asko utzi zituzten ikusleen erretinetan. Tamaina horretako kirol-gertaera bat beteta dago markez, arrakastez, etsipenez, poztasunez eta malko askoz. Baina luze dirauten pasadizoak ere uzten dituzte. 2016ko abuztuaren 16an Rio de Janeiroko estadio olinpikoa prest zegoen emakumezkoen 5.000 metroko probako lehen erronda gozatzeko. Baina lasterketa ez zen aurreikusitako moduan joan. Zerbait arraro gertatu zen, ezohikoa, azkenean olinpiaden espirituaren aldarrikapen bihurtu zena. Nikki Hamblinek (Zeelanda Berria) eta Abbey D'Agostinok (AEB) behaztopa egin zuten, erori ziren eta, elkarren lehian ibili beharrean, kirol legez jokatu zuten bete-betean. Biek elkarri lagundu zioten, helmugara iritsi ahal izateko. Hamblinek dioenez: «ez irabazteak ez du galtzea esan nahi beti».

¿Cómo recuerda el día de la carrera?

Fui a Río para correr los 1500 m. Esa carrera había sido mi objetivo durante 10 años, y perdí en la primera ronda. A pesar de haber estado la mitad de mi vida soñando con participar en unos Juegos Olímpicos, en ese momento era el último lugar en el que quería estar. Tenía la posibilidad de correr los 5.000 m y 10 minutos antes de cerrar las inscripciones mi entrenador me dijo que me apoyaría si decidía no correr; pero también que, si no lo hacía, me arrepentiría en el futuro. Al día siguiente yo estaba en la línea de salida. Recuerdo ir en la parte trasera del grupo de corredoras. De repente algo sucedió delante y yo no tenía dónde apoyar los pies. Lo siguiente es estar en el suelo con la mano de Abby en el hombro diciéndome que teníamos que levantarnos y acabar la carrera.

Usted tropezó y al caer derribó a Abbey D'Agostino. ¿Qué piensa una atleta en ese momento?

La mentalidad de un atleta durante una carrera solo tiene una dimensión; es lo que entrenamos durante horas, semanas, meses y años. Cuando ocurre algo tan inesperado y discordante como una caída, se rompe el hechizo. Y como atleta sabes que en un escenario mundial como unos juegos olímpicos no es posible levantarse y competir por un lugar en la final.

D'Agostino le ayudó a levantarse y siguieron corriendo. Pero ella estaba lesionada y tuvo que parar. Entonces usted se quedó junto a ella animándola a continuar. ¿No pensó que esperarla le hacía perder opciones de clasificarse para la final?

No creo que ninguna de nosotras estuviera preocupada por el resultado; sabíamos que estábamos fuera. Si retrocedía en el tiempo veía a una mujer cuyos Juegos Olímpicos habían terminado en el suelo después de tantos años de entrenamiento y dedicación. Pero, en definitiva, éramos

solo dos personas que querían terminar una carrera, independientemente de un tiempo, posición o final.

¿Cómo una atleta, que lleva meses e incluso años trabajando para ir a unos JJ.OO., deja de pensar en su meta deportiva para ayudar a una compañera?

Si bien los objetivos son un patrón muy personal, siempre tienes que considerar cómo afectarán a las personas que te rodean. Sin duda fui a los Juegos para llegar a una final. Pero una meta puede cambiar en un segundo dependiendo de las circunstancias, y en ese momento mi objetivo cambió de un puesto en una final olímpica a asegurarme de que Abby y yo terminaríamos lo que habíamos comenzado.

¿Qué supuso para usted el pase a la final?

Aunque los JJ.OO. tratan sobre la excelencia y la victoria, diría que realmente me han enseñado que a las personas les importa algo más que si ganas o no. No ganar no siempre significa perder. El espíritu de los Juegos se basa en la cooperación internacional y la deportividad, cosas que a veces se pasan por alto en los eventos deportivos.

El Comité Internacional de Juego Limpio les concedió a ambas el premio Fair Play de Rio 2016 por su acto ejemplar. ¿Qué supuso para usted?

Espero que aliente a atletas más jóvenes a conservar el sentido del espíritu deportivo y la empatía hacia sus competidoras/es, y ese reconocimiento no se deriva únicamente de ganar. Las/os deportistas a menudo podemos estar en una burbuja donde lo único que importa es el rendimiento; no te das cuenta de que también eres un modelo y que la forma de hacer las cosas es igual de importante. Creo que ambas facetas pueden funcionar juntas cuando las personas son conscientes de ello. El deporte es más que aspirar a la victoria.



¿Es consciente de que su gesto ha dado la vuelta al mundo, y ha dejado de lado el hecho competitivo?

Siempre puedo ser esa chica que se cayó, pero cuanto más tiempo pasa, más se desvanece la decepción y más aprecio lo que ese momento significó.

¿Ha marcado su carrera lo que sucedió en Río?

Personalmente no, ¡pero probablemente sí a otras personas! Correr me ha dado una gran vida y aprecio todos los buenos y malos momentos. Sigo pensando que todavía tengo objetivos por alcanzar y espero estar en Tokio 2020 con un pequeño parón, ya que estoy esperando un bebé para julio.



Perfil:

- **Una ciudad para vivir:**
Cambridge (Nueva Zelanda)
- **Un lugar para descansar:**
Una hamaca
- **Un libro:**
El último de Jack Reacher
- **Una película:**
Cualquiera de Jack Reacher
- **Tu playlist**
Lorde, Florence & the Machine, Imagine Dragons...
- **Deportista al que admira:**
'Abby' D'Agostino :-)
- **Otro deporte para practicar:**
Natación



ondo egina! // ¡bien hecho!

CLASSROOM CHAMPIONS

Classroom Champions erakundeak eskoletan aldaketa bultzatzen du, gizartetik baztertuta geratzeko arriskuan dauden ikasleen eta haien aholkulari izango diren kirolari olinpiko eta paralinpikoen arteko konexioaren bitartez. Helburutzat du ikasleak motibatzea, irakasleei laguntza ematea, eta familiak tartean sartzeari, ikasgela barruan eta ikasgelatik kanpo arrakasta izateko gazte horiek beharrezko trebetasunak lor ditzaten.

MI TUTOR/A ES UN/A DEPORTISTA OLÍMPICO/A



Steve Mesler, un ex 'bobsledder' estadounidense tres veces olímpico, medallista de oro y campeón del mundo, y su hermana la doctora Leigh Mesler Parise fundaron en 2009 Classroom Champions. Esta organización internacional promueve el cambio en las escuelas a través de la conexión de estudiantes en riesgo de exclusión social con atletas olímpicos/os y paralímpicos/os de primer nivel que ejercen como mentores. Su objetivo es motivar al alumnado, apoyar a las/os maestras/os e involucrar a las familias para que estas/os jóvenes adquieran las habilidades necesarias para tener éxito dentro y fuera del aula. La iniciativa, que comenzó en EE.UU. y Canadá con escolares de 5 a 14 años, llega ya a 7 países y desde hace dos años se desarrollan también experiencias piloto en varias universidades.

Mediante la utilización de los principios del deporte, las y los estudiantes aprenden el valor del esfuerzo, el juego limpio y el trabajo en equipo de una manera que les ayuda a conectar estos valores con sus propias vidas. Por ello, la elección de atletas de élite no es casual: están acostumbrados al trabajo duro a diario, la dedicación y la perseverancia; entienden la importancia de estos hábitos y, también, lo que es enfrentarse a la adversidad y luchar para superarla. Al compartir sus experiencias, se convierten en modelo de conducta, lideran con el ejemplo y ayudan a comprender y desarrollar las habilidades necesarias para prosperar y tener éxito.

El impacto en estas edades tempranas no solo es significativo sino también duradero a lo largo de la vida al animarles a creer en sí mismas/os y enseñarles a luchar por alcanzar sus sueños. La experiencia ha demostrado que las habilidades desarrolladas desde el jardín de infancia permiten predecir si un/a niño/a completará la escuela secundaria, ingresará y terminará la universidad, evitará el encarcelamiento o consumo de drogas, tendrá una vida saludable y se integrará en el mercado laboral.

La leyenda del baloncesto femenino Sue Bird, que hace poco hizo pública su homosexualidad, y el medallista olímpico David Oliver fueron de los primeros deportistas en unirse al proyecto. Junto a sus compañeros ejercen como mentores, imparten lecciones en video sobre un tema diferente cada mes del año escolar, participan en chats de video en vivo, forman una comunidad privada en línea, con uso compartido de redes sociales, y, cuando es posible, visitan las escuelas para tener un día de tutorías cara a cara. Cada lección aborda un tema de aprendizaje social y emocional diseñado para desarrollar la capacidad de niñas y niños para regularse a sí mismos emocionalmente frente a los desafíos, el aburrimiento o el fracaso, y para funcionar eficazmente en los entornos sociales de las aulas, las familias y, más adelante, en los lugares de trabajo y la sociedad. Al mismo tiempo, tienen la oportunidad de trabajar creativamente con la tecnología y adquirir unos conocimientos esenciales para un futuro empleo.

Los métodos de control del programa han demostrado que se mejoran también las actitudes, el comportamiento y el rendimiento académico de las/os estudiantes.

Classroom Champions se completa con un riguroso programa de desarrollo profesional para maestras/os y actividades para involucrar a las familias y las comunidades de forma que lo aprendido en el aula continúe en las conversaciones en el hogar. Asimismo, las y los atletas reciben formación para desarrollar su labor de mentores, apoyo en su entrenamiento atlético y preparación para sus vidas después del deporte.

Classroom Champions classroomchampions @ClassroomChamps

La única ONG de América del Norte galardonada con el 'International Fair Play Diploma'

Classroom Champions es la única organización no europea que ha recibido (en 2013) un Diploma Fair Play del Comité del mismo nombre de la UNESCO. Agencias locales, el Comité Olímpico de los Estados Unidos y la Casa Blanca han reconocido al equipo de maestros de Classroom Champions por su trabajo. Asimismo, Mesler ha sido reconocido 'Athletes Who Care' por Sports Illustrated y fue nominado en 2011 para el Premio Campeón Internacional de la Paz por Peace and Sport.

Classroom Champions en cifras

25.000 estudiantes
125 olímpicos/os, paralímpicos/os y atletas mentores
600 maestras/os comprometidas/os
7 países (EEUU, Canadá, Santa Lucía, Granada, Dominica, Costa Rica, e instalaciones militares estadounidenses en Alemania)

Profesorado:

El 98% asegura que el programa aumentó las aspiraciones de sus estudiantes para su futuro

- El 86% confirma que se han reducido las situaciones de mal comportamiento en el aula
- El programa ha reducido la intimidación en las escuelas un 63% en comparación con la media nacional

Alumnado:

- El 92% afirma que les ayudó a aprender cómo lograr sus objetivos
- El 89% asegura que los reveses no les hacen sentir deseos de abandonar

Familias:

- El 100% dice que el programa ayudó a su hija o hijo a llevar una vida más saludable y tener esperanza en el futuro
- El 95% que su hija o hijo iba más entusiasmada/o a la escuela

Atletas:

- El 94% asegura que sus discípulos influyeron positivamente en su entrenamiento
- El 100% que participar en el programa les ayudó a prepararse para la vida después del deporte
- El 77% utilizó su experiencia en el programa en sus entrevistas de trabajo; el 100% planea hacerlo en el futuro



“Pertsona batzuek uste dute zoratuta gaudela. Lehendabizi, zuzenean zerura zoaz; gero, ezezagunerantz salto egiten duzu, abiadura eta posizioa sentitzen dituzu, eta lur hartzen duzu. Zaila da sentimenduak deskribatzea, baina salto on bat egiten duzunean adrenalina igotzen da, eta euforia handia sentitzen duzu”.

“Algunas personas piensan que estamos locos. Primero, vas directo al cielo, luego saltas hacia lo desconocido, sientes la velocidad y la posición y aterrizas. Es difícil describir los sentimientos, pero cuando haces un buen salto te sube la adrenalina y sientes una gran euforia”.

Peter Prevc



Perfil

Peter Prevc (25 años), esloveno, es el primer saltador de esquí en rebasar los 250 m. Hermano mayor de otros dos saltadores y especialista en ‘vuelo’, ha ganado el Cristal Globe (mejor esquiador FIS) de salto de esquí de las temporadas 2014/15 y 2015/16 y el Big Crystal Globe (mejor esquiador FIS general) de la temporada 2015/16, además de medallas mundiales y olímpicas (Sochi 2014) de salto y tres títulos mundiales consecutivos (2014, 2015 y 2016) de su especialidad.

“Some people think we’re crazy. First of all you go straight to the skies, then jump into the unknown, you feel the speed and the position and you just land. It is hard to describe your feelings but, when you make a good jump, the body floods the adrenaline and you have a big euphoria”.

f Peter Prevc
i pprevc
t @peterprevc



De Nueva York a Tokio en 42,195 km

Korrikalarien artean 'Six Majors' direlakoei buruz hitz egitea erronken, bidaien eta ahalegin izugarriaren sinonimoa da. Munduko maratoirik ospetsuenak batzen dituen atletismo nazioarteko lehiaketa da, 2006. urtean sortua. Eta maratoi bat prestatzea batere erraza ez den arren, Gasteizen lasterketa horietako batzuetan parte hartu duten ausarten talde zabal bat dago. Haiek guztiek badute ezaugarri bat bera: kirol honetarako grina. Asko eskatzen duen erronka; baina egitean ikaragarri gozatzen dutela ere aitortzen dute. Beatriz, Yolanda, Iñigo, Jose Angel, Gorka, Maria, Jose, Aitor eta Oskar dira horren adibide batzuk.

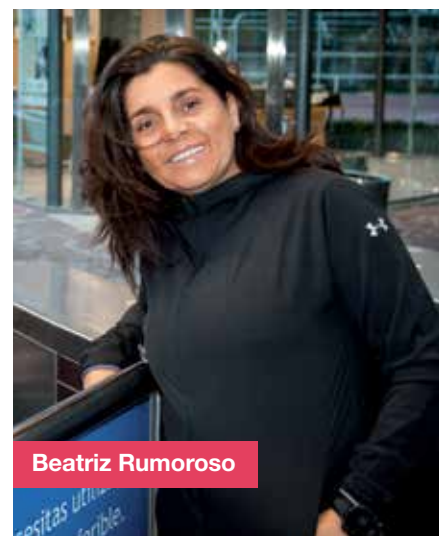
Hablar de los 'Six Majors' en el entorno del running es sinónimo de retos, viajes y mucho, mucho esfuerzo. Se trata de una competición internacional de atletismo creada en 2006 que agrupa los maratonés más prestigiosos del mundo. Inicialmente incluyó cinco pruebas, las de Chicago, Nueva York y Boston en Estados Unidos, y Londres y Berlín en Europa. Desde 2013 suma una sexta prueba, el maratón de Tokyo, considerado el más importante de Asia. En los últimos tiempos hemos oído hablar de ellos gracias a Martín Fiz. El maratoniano gasteiztarra correrá este mismo mes de abril el de la capital británica, la última victoria que le falta por añadir a su palmarés en la categoría +50.

Preparar un maratón no es sencillo. Requiere meses de entrenamiento específico y sacar mucho tiempo para entrenar, pero en Vitoria-Gasteiz hay un amplio grupo de

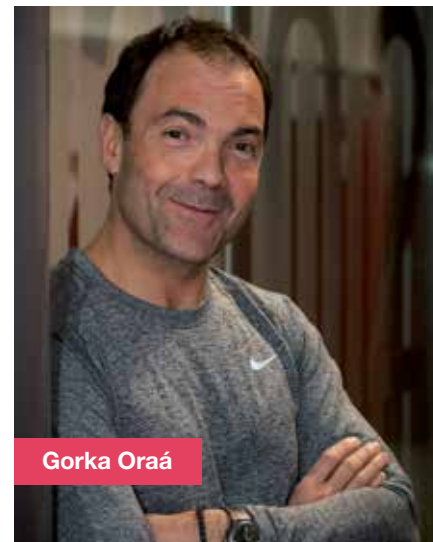
valientes que han participado en muchos de ellos. Todas/os ellas/os tienen un elemento en común: su pasión por este deporte. Es un reto que exige mucho, pero reconocen que disfrutan enormemente al hacerlos. Beatriz, Yolanda, Iñigo, José Ángel, Gorka, María, José, Aitor y Óscar son solo algunos ejemplos.

Yolanda Ruiz Zarobe y Beatriz Rumoroso son dos amigas que, a pesar de llevar solo siete años corriendo, ya han conseguido completar los seis 'majors'. Se podría decir que juntas han dado la vuelta al mundo en zapatillas. "Comenzamos en carreras populares, la Behobia, medias maratones y en 2013 dimos el paso al maratón", recuerda Yolanda. Para ambas no es solo una cuestión de deporte. Como decía el gran atleta checo Emil Zátopek, "si quieres correr, corre una milla. Si quieres cambiar tu vida, corre un maratón". "Desde que corro estoy más contenta y motivada en muchas facetas de

la vida", apunta Yolanda, al tiempo que Beatriz añade que a ella le aporta serenidad. "Me llena de energía y positividad".



Beatriz Rumoroso



Gorka Oraá

Gorka Oraá se inició en este deporte hace treinta años, sin haber alcanzado aún la mayoría de edad. A los 19 fue el atleta más joven en el maratón de San Sebastián, y desde entonces no ha parado. "Llevo 35, 4 de ellos alpinos, 3 dentro de un ironman y el resto de asfalto por diferentes ciudades del mundo", detalla. Tras miles de kilómetros en sus piernas se queda con "el tiempo para pensar, la libertad, el equilibrio mental y físico" que le aporta, así como "la posibilidad de entablar y fortalecer amistades".

José Ángel Gutiérrez, Óscar Ros y Aitor Lz. Suso acumulan también un palmarés espectacular. Con 32, 18 y 12 pruebas terminadas a sus espaldas, son todo un ejemplo a seguir. José Ángel comenzó a hacer deporte por un problema de salud, sobrepeso y tensión alta. "Bajé diez kilos y la tensión se me reguló; desde entonces no lo he dejado". De eso hace ya dos décadas. El plan de entrenamiento para su primer maratón lo preparó leyendo libros y revistas. "Era 2003 y entonces en Vitoria-Gasteiz no corría maratonés mucha gente", rememora. Con muchas anécdotas en la mochila después de tantos viajes por el mundo, su mejor recuerdo le lleva a Berlín. Correr allí fue "la excusa" para pasar cinco días de vacaciones con su mujer y sus dos hijas.

Para Óscar lo mejor de correr es "poder hacer deporte en cualquier lugar y a cualquier hora independientemente del tiempo que haga". A pesar de su edad, 44 años, es todo un veterano que en su primer año

ya se lanzó a la mítica prueba. Su mejor recuerdo de los 'majors' es Chicago, en la que bajó por primera vez de las 3 horas. Y la anécdota que podrá contar siempre, cómo en Nueva York, a los 200 metros de la salida, se quedó como Dios le trajo al mundo después de haber llenado conscientemente de geles los bolsillos de su pantalón recién estrenado y que se le cayó hasta los tobillos por el peso.

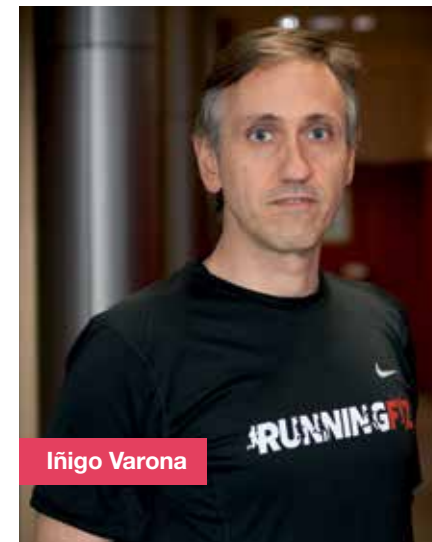
En el caso de Aitor, deportista desde pequeño, además de ayudarlo a ponerse en forma, correr "es una buena filosofía para aplicar en otras facetas de la vida: establece objetivos, entrenas y luchas para conseguirlos". Participar en los 'majors' es una "excusa para hacer planes de ocio, viajar y conocer otros lugares", y lo mejor de todo cruzar la meta con aquellas personas con las que compartes objetivos y entrenas. "La alegría y satisfacción es doble si se comparte ese momento", asegura.



José Ángel Gutiérrez

Iñigo Varona acaba de volver de Tokio, donde ha corrido su cuarto maratón. Lo que empezó siendo "una válvula de escape del estrés que genera el día a día", le ha enganchado "de forma definitiva". Tras correr en Málaga, Berlín, Vitoria-Gasteiz y en la capital nipona, reconoce que los 'majors' son especiales. "Es una prueba deportiva, pero también un viaje en el que conoces otros países y sus culturas", reconoce.

Cuando vino a vivir a Vitoria-Gasteiz, **María Pila** se introdujo en este deporte sin pretensiones. "Solía correr unos 40 minutos, tranquila y sin pensar en tiempos ni distancias", afirma. Sin embargo, hace seis



Iñigo Varona

años le cogió el gusto a las distancias y a las carreras, y "a partir de ese momento no lo pude dejar". Destaca "la sensación de libertad única" que le produce, y guarda en la retina cruzar la meta en la puerta de Brandemburgo en Berlín, "un premio impresionante a los entrenos y al esfuerzo hecho para llegar a estar allí".

El veterano de este grupo de atletas es **José O. Retana** (57 años), para quien el running es ya "una necesidad, lo mismo que comer y dormir". Ha tenido dos etapas en su relación con el maratón, entre 1985 y 1989 cuando corrió tres, y a partir de 2010, cuando ha corrido otros tres. El mejor, el de Nueva York ese año porque "no esperaba ser capaz de volver a correr más".



José O. Retana



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 9 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:

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

Estadio

Ostalaritza - Hostelería

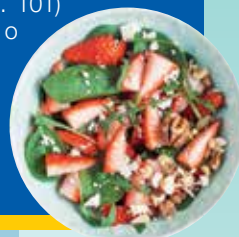
Nuevos menús de primavera y comuniones

Con el cambio de estación y la llegada de la primavera desde el servicio de Hostelería ponemos a vuestra disposición los nuevos menús de primeras comuniones, así como los habituales (diario, fin de semana, mes y especiales) para todos aquellos que queráis disfrutar de una comida agradable en el Estadio.

Conscientes del entorno deportivo en el que estamos y, especialmente, concienciados por tu salud, hemos empezado a identificar tanto los pintxos cardiosaludables que elaboramos a diario como los platos cardiosaludables que incluimos en el menú del día. No dudes en consultarnos.

Además, este año tenemos para las/os más pequeñas/os un nuevo menú de merienda de cumpleaños, junto con el habitual, para quienes queráis algo diferente.

Recuerda que hasta el 31/May puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas sin que tengas que sacar entrada de día al Estadio para ellas. Basta con que hagas la reserva en el t. 945 130 673 (ext. 101) con 24 h de antelación, o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo. Agradecemos tu colaboración.



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, Mikel 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.



El D27/May Vital Eguna



El próximo D27/May celebraremos una nueva edición de Estadio en forma, en esta ocasión en el marco del Vital Eguna. Una jornada matinal para que cualquiera, desde los 5 a los 100 años, hombre o mujer, a solas o en familia, pueda poner a prueba su condición física, descubrir actividades nuevas o aprender nociones sencillas para mantener la forma. Todo en el Estadio, al aire libre y en ambiente festivo. Basta con que te inscribas el mismo día (es gratuito) y participes. Además, entrarás en el sorteo de regalos.

Colonias Jolastokia y programas para las vacaciones de primavera

Las Colonias del Jolastokia y el Campus Estadio vuelven durante las vacaciones de Semana Santa. En concreto, Jolastokia ofrece colonias para niñas y niños de 3 a 8 años, del M3 al V6/Abr en horario de 9 a 13.30 h, almuerzo saludable incluido. Durante las mismas fechas tiene lugar también el Campus Estadio para niñas y niños entre 8 y 12 años a los que les guste divertirse con el deporte, en horario de 9.30 a 13.30 h. Las inscripciones para ambas actividades pueden realizarse hasta el M27/Mar en Recepción, por t. 945 131 345 o en Estadio online.

+ info: fundacionestadio.com.



Renovación del 3er trimestre 2017/18 y preinscripción de la Temporada 2018/19

Las personas abonadas que mantengan su inscripción durante el tercer y último trimestre de la Temporada 2017/18 tendrán prioridad para apuntarse en la misma actividad para la Temporada 2018/19. Así pues, si eres cursillista y te interesa seguir en ella en octubre de 2018 (misma actividad, días y horario), mantén tu inscripción hasta el mes de junio. Las inscripciones para la Temporada 2018/19 arrancarán el X5/Sep.

Montañismo y senderismo

Si quieres iniciarte en el montañismo y disfrutar de la naturaleza, estas son nuestras próximas excursiones: S26/May, Gargantas de Holtzarte (Francia) y el S23 y D24/Jun Urdón-Potes, 2ª etapa de la Travesía de los Picos de Europa. Si prefieres algo más suave y aún no has probado nuestras salidas mañaneras de senderismo, puedes apuntarte a las siguientes:

S21/Abr, Legutio-Otxandio; S19/May, Egiarreta-Huarte Arakil (Navarra) y S16/Jun, Parque Natural de Urkiola (Bizkaia). 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. Además, para el V25/May estamos preparando una salida nocturna por los montes de Vitoria-Gasteiz.



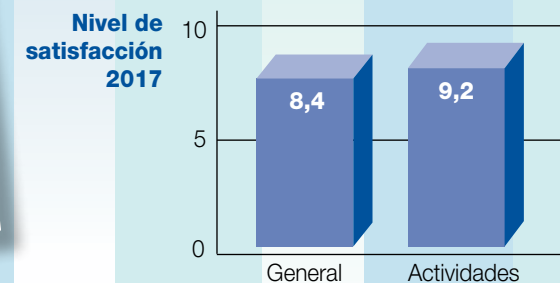
Actividad de la Comisión Disciplinaria en 2017

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 Disciplinaria, su composición, el procedimiento sancionador y la tipificación de las infracciones y sanciones. Gracias a vuestra colaboración, la Comisión Disciplinaria actúa lo justo. En 2017, en concreto, los 30 expedientes disciplinarios abiertos dieron como resultado 1 baja indefinida (por robo); 10 bajas temporales de entre 2 días y 2 meses y medio (de éstas, 4 por falta de respeto al personal de la Fundación y 3 por manipulación de máquinas vending); 2 pagos de los daños ocasionados en las instalaciones; y 29 amonestaciones (de las cuales 5 por consumo de estupefacientes). Puedes consultar el Reglamento y/o el régimen disciplinario, descargártelos 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 2017, los niveles de satisfacción fueron muy buenos y algo mejores a los de 2016: un NPS general del 52% y del 78% en actividades (empresas como Apple y Amazon se sitúan entre el 60 y el 70%), con niveles de satisfacción del 8.4/10 general y 9.2/10 en actividades. Esto nos hace pensar que vamos por buen camino, aunque la mejora no tiene fin y en eso seguimos. Mila esker!



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Arabatxo en plena forma

El C Arabatxo G se encuentra en plena forma, inmerso en un vertiginoso calendario competitivo. Es el momento de mostrar lo preparado y aprendido en los últimos meses.

A finales de febrero nuestra sección femenina participó, por segundo año consecutivo, en la Mallorca Gym Cup de Gimnasia artística, prueba internacional que se disputó en el Palma Arena. La expedición del Arabatxo, único participante vasco, estuvo formada por Ainhize Maza, Leire Zamora, Olatz Jz. Aberasturi e Izaro Fagúndez que se enfrentaron a las mejores gimnastas estatales, así como a las de Francia, Alemania, Países Bajos, Gran Bretaña, Argentina, EEUU y Dinamarca. Nuestras representantes brillaron en la prueba y se vieron premiadas con presencias en el podio.

El fin de semana previo la cita fue para Bianca Vázquez, Ariane Vadillo, Leire Maza, Ane Castillo e Irati Gorospe, con Ixone Hernández como técnico, quienes acudieron a la segunda fase de la Copa Ibérica de gimnasia artística femenina que se celebró en la ciudad levantina de Castellón. El equipo cuajó una correcta actuación. A falta de una prueba, que tendrá lugar en abril en Barcelona, las gasteizarras deberán intensificar sus entrenamientos para intentar acceder a la final de la Copa Iberia.

El inicio de marzo, por su parte, fue el momento de celebración del habitual Trofeo Ciudad de Vitoria-Gasteiz. Una edición más el polideportivo de Ariznabarra acogió a gimnastas de Burgos, Madrid, Asturias, La Coruña, Palencia, Gipuzkoa, Valladolid y Zaragoza. Arabatxo estuvo representado por una treintena de deportistas que mostraron su buen hacer gimnástico, premiado con una intensa presencia en el podio.

El amplio calendario competitivo de esta temporada se enmarca dentro del proyecto de tecnificación del C Arabatxo G, que recoge la participación en pruebas nacionales e internacionales así como concentraciones en los CAR de Madrid, Barcelona y Palma de Mallorca. Es una apuesta de la dirección del Club por subir el nivel de la gimnasia artística femenina en Euskadi.

En el horizonte de los próximos meses, el Torneo de RGC Covadonga, el Trofeo Flip Flap, los campeonatos de Araba/Álava y Euskadi medirán la progresión de las/os gimnastas de Arabatxo.

@ClubArabatxo

Clubarabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es



CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Más actividad que nunca

En esta temporada de invierno, las diferentes secciones del CN Judizmendi han tenido más actividad que nunca, participando en competiciones referentes como la Copa España de clubes, el Campeonato España Master y la Liga Escolar.

En los últimos años, el CN Judizmendi se ha destacado como el club alavés con más licencias escolares. Esto tiene un reflejo importante en la Liga Escolar, donde nuestros relevos quedan siempre entre los dos mejores puestos. En la actual temporada, el equipo femenino, especialmente fuerte, ha conseguido ya 3 'mejores marcas de edad' (récord por edades).

En federadas/os volvimos de Sabadell, de la Copa España de clubes con los objetivos cumplidos a medias y cargados de buenas experiencias y marcas mejoradas para volver a intentarlo otra vez la temporada que viene. Con los puestos conseguidos no logramos la permanencia (12º puesto en chicos y 14º en chicas).

Una representación de las/os masters del Club (5 mujeres y 4 hombres) disputaron en el CD Iregua de Málaga el 24º Cto. España Open de invierno master en piscina corta. Consiguieron un total de 17 medallas, 3 oros, 3 platas, 11 bronce y 2 medallas de bronce en relevos, quedando en un meritorio 38º puesto en la general por equipos (52º puesto en categoría masculina de 153 equipos y un 32º puesto en femenina de 135 equipos). En el plano individual destacaron a Gemma Fz. Landa con 2 oros y Susana Sanz con 1 oro y 2 bronce.

¡Buen trabajo y felicidades a todos/as!

@CNJudizmendi

cnjudizmendi

ClubNatacionJudizmendi



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



ZIDORRA PILOTA TALDEA

Recta final de torneos y novedades digitales

Ya estamos en la recta final de los distintos torneos en los que tomamos parte y hay que destacar el buen campeonato que están realizando tanto el trío de infantiles (Jhon Arrizabalaga, Jon Dz. Tuesta y Xabier Gª Iturrospe) como los alevines (Iker Arrizabalaga y Telmo Gorosabel). ¡Ánimo y a seguir así!

Hemos creado web del Zidorra PT donde podrás ver imágenes (vídeos, fotos...) antiguas y actuales de los campeonatos, campus... en los que participamos. Te animamos a visitarla y a que nos hagáis sugerencias para mejorarla. La URL es zidorra.com y el email zidorra@zidorra.com

Este verano volveremos a organizar un nuevo campus de pelota vasca en el Estadio, donde se podrá aprender a hacer una pelota, a poner tacos, a jugar a cesta punta y a pala. Lo celebraremos del 2 al 6/Jul, va dirigido a niñas/os entre 6 y 12 años y os podéis inscribir en zidorra@zidorra.com.

Además, como novedad, este año hemos llegado a un acuerdo con el colegio San Viator para impartir clases de pelota mano, pala, cesta punta... en sus colonias de verano. Más información en zidorra.com



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

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Gorka, Mikel y Álvaro en lo más alto en la 1ª Liga de Euskadi

El pasado 16/Dic se celebró en Zaragoza el Inter clubes entre las selecciones del CN Helios de Zaragoza y el C Indarra Vital. En féminas por equipos el Indarra se alzó con la primera posición, por delante de la escuadra anfitriona, mientras que en la clasificación individual, la haltera junior Garoa Martínez se adjudicó el campeonato como mejor marca del Inter clubes: un registro de 159 kg de total olímpico en la categoría de 69 kg, mejorando todas sus plusmarcas personales. En la representación masculina, Ayub Bentría, con la mejora de sus registros personales, fue el haltera más destacado del Club.

También en diciembre, se celebró en el CC Sansomendi el Trofeo Navidad de la Federación Alavesa citando a las/os más destacadas/os levantadoras/es alavesas/es. En la clasificación individual femenina, Garoa Martínez fue la vencedora. En la clasificación masculina la victoria fue para Koldo Galiano seguido de Mikel Larra y Arkaitz Vuelta, todos del Indarra. Destacaron las actuaciones de Garoa, Koldo y Arkaitz que realizaron unos buenisimos registros.

El pasado 3/Mar se celebró en La Rochapea de Pamplona la 1ª Liga de Euskadi Promesas donde el combinado alavés del Indarra fue el vencedor en la clasificación por equipos. Gorka Valcarlos, primero, y Mikel Larra, segundo, subieron a lo más alto del pódium.

En el mismo escenario se disputó también la 1ª Liga de Cadetes de Euskadi. En la clasificación final por equipos Araba/Álava quedó en primer lugar seguida de Gipuzkoa y tercera Bizkaia, y en la individual Álvaro Jiménez logró la segunda posición. Destacaron las actuaciones de Gorka, Mikel y Álvaro por sus registros, recompensa del trabajo bien hecho.



Club Indarra Vital

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

Nagore MARTÍN

PALISTA

"Siempre he dicho que quiero ser campeona del mundo"

El pasado mes de diciembre se alzó con la txapela en el Torneo Internacional de Paleta Goma Femenina disputado en Uruguay, así como con el subcampeonato en la modalidad de trinquete. Esta vitoriana de 23 años, apasionada de la pala, se encuentra ahora en pleno proceso de selección para su cita más esperada: el campeonato del mundo que tendrá lugar en Barcelona el próximo octubre.

¿De dónde viene esta afición (casi devoción) por la pala?

Empecé a jugar a frontenis con mi padre a los tres años, primero con una pala chiquitita para niños y luego ya con la de frontenis. Hasta los quince jugué con él en Gamarra, y fue entonces cuando me saqué ya mi primera licencia federativa y empecé a entrenar más en serio.

Y de ahí a lograr un título internacional

Soy una persona muy ambiciosa y siempre intento conseguir todo lo que me propongo. Siempre he entrenado duro y gracias también al trabajo de mi entrenador Julián González, quien me ha metido 'caña' durante estos años, he llegado a donde estoy ahora. Conseguir junto a Laura Sáez esos primer y segundo puestos en diciembre fue la mayor satisfacción que me ha dado este deporte.

¿Cómo se vive la pala en otros países?

Esta es la tercera vez que salgo a competir fuera; las dos anteriores fueron a Argentina y esta última a Uruguay. Allí apenas se juega a pala como aquí. Juegan en frontón pero no con goma sino con lo que llaman 'paletón'. Sin embargo, en trinquete son verdaderas expertas ya que es la cuna de este deporte y hay mucha afición. Podríamos decir que el segundo puesto en esta modalidad supo casi a oro; perdimos en la final por solo tres tantos contra dos jugadoras muy buenas, de primer nivel mundial.

¿Qué nivel dirías que tiene la pala femenina en Araba/Álava?

Comparada con los territorios cercanos diría que es el más bajo aunque de vez en cuando consigamos este tipo de trofeos. En Gipuzkoa y Navarra, por ejemplo, se juega bastante más y eso también hace que haya más competencia. También hay que reconocer que aquí cada vez hay más chicas que optan por la pala pero quizá

Joan den abenduan Uruguain jokaturako Emakumezkoen Paleta Gomako Nazioarteko Txapelketan lehen postua lortu zuen, eta trinketean podiumeko bigarren mailara igo zen. 23 urteko gasteiztar hau, palazale amorratua, hautapen-prozesuan da gogo biziz itxaro duen proba baterako: Bartzelonan datorren urrian izango den munduko txapelketa.

si se motivase más a las jóvenes y se les mostrase hasta dónde pueden llegar ganaríamos mucho en este aspecto. Es un mundo bonito y con un mínimo nivel puedes llegar más alto que en otros muchos deportes.

¿Qué cualidades crees necesarias para ser una buena palista?

Generalmente se repara más en la técnica, pero sin duda hay que tener fuerza porque si no la pelota no se mueve. Yo al físico le doy mucha importancia. Por mucho que seas la mejor técnicamente si no aguantas un partido a treinta puntos la técnica sola no te va a salvar. Para mí es la base aunque sea bueno también tener

mente fría a la hora de jugar y, sobre todo, ser buena compañera. Es un deporte de parejas y sin esa buena sintonía no hay nada que hacer.

¿Qué retos tienes en estos momentos en tu agenda deportiva?

El más inmediato es el mundial que se celebrará en octubre, pero primero tengo que ser seleccionada para ir (de momento estamos preseleccionadas seis personas y el equipo estará compuesto solo por cuatro). Después jugarlo, si así lo decide el seleccionador, y por último, por supuesto, ganarlo. Yo siempre he dicho que quiero ser campeona del mundo así que a ver si lo consigo, jajaja.

¿Qué momento destacarías en tu trayectoria como palista?

Yo creo que el punto de inflexión fue cuando empecé a ganar. Al principio, cuando empiezas, recibes siempre grandes palizas y eso te mina un poco. Cuando empiezas a ver que el entrenamiento da sus frutos, que juegas contra quienes antes pensabas que eran inalcanzables y llegas incluso a ganarles, supone una gran sensación de satisfacción. Ves que las horas invertidas merecen la pena.

¿Recomendarías este deporte a las más jóvenes?

Por supuesto. Es un deporte en el que como comentaba el compañerismo es fundamental. Haces muy buenas migas pero no solo con tu compañera sino también con tus rivales. Además, se da la circunstancia de que nunca sabes con quién vas a formar pareja mañana.

Eres asidua al Estadio, ¿qué instalaciones utilizas más?

Sin duda el trinquete, me paso allí horas tanto entrenando yo como dando clase a las/os más pequeñas/os, soy monitora del Zidorra PT.

 Puedes ver la entrevista a Nagore en fundacionestadio.com

perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:** Armentia
- **Playa o montaña:** Playa
- **Una película:** 'Un ciudadano ejemplar' de F. Gary Gray
- **Una serie:** 'Juego de tronos' (HBO) de David Benioff y D. B. Weiss
- **Deportista al que admiras:** Usain Bolt
- **Tu mayor virtud:** El compañerismo

 Nagore Martín



SENTIDO COMÚN EN LA NUTRICIÓN PARA EL DEPORTE

Es preciso que quien practica deporte y aumenta sus niveles de actividad física sea escéptico ante afirmaciones que suenen demasiado magníficas como para ser verdad, o que puedan traducirse en problemas de salud. A continuación, se analizan brevemente algunas de ellas.

Peligros del sedentarismo

Las personas sedentarias presentan un mayor riesgo de mortalidad prematura y su calidad de vida se verá mermada con el paso de los años. La inactividad física es responsable del 9% de la mortalidad prematura (cerca de 5,3 millones de muertes anuales). Tiene un gran impacto en la salud del mundo. Acabar con la inactividad física eliminaría entre el 6% y el 10% de las principales enfermedades crónicas y aumentaría la esperanza de vida.

Complementos alimenticios

Aunque el mercado de complementos alimenticios o de alimentos o bebidas para deportistas está aumentando, dicho auge no se acompaña de pruebas científicas que sustenten sus promesas. Un ejemplo lo encontramos en las llamadas 'bebidas energéticas' (i.e. Red Bull). No solo no mejoran el rendimiento atlético, sino que pueden empeorarlo y poner en riesgo la salud. Otro ejemplo son los ácidos grasos omega-3, que no han demostrado de forma fehaciente mejorar el rendimiento. Incluso en el caso de las sustancias que han mostrado efectividad y seguridad debemos saber que la mejora es modesta y que no existen estudios rigurosos que hayan evaluado qué ocurre al combinarlas.

Dopaje ¿voluntario?

En el año 2005 supimos que alrededor del 15% de los complementos alimenticios para deportistas están contaminados con sustancias no declaradas en su etiqueta. En 2017 se han hallado sustancias prohibidas entre el 12 y el 58% de los suplementos analizados. Por eso, no debe extrañarnos esta recomendación de la AEPSAD: "La o el deportista debe tener una especial precaución cuando consuma complementos alimenticios, valorando con ayuda de un profesional de la nutrición la necesidad de su consumo".

Deportista, ¿dieta diferente?

"La dieta del deportista no difiere sustancialmente de las recomendaciones para la población, excepto en cuanto a energía, agua y carbohidratos" (Asociación Americana de Dietética). Debe prestar especial atención a cubrir los requerimientos energéticos y de carbohidratos (sobre todo si existe mucha carga) pero no debe basar su dieta en alimentos ultra procesados, porque ello puede empeorar su salud, algo que perjudicará su rendimiento.

Kirola egiten duenak eta jarduera fisikoko bere mailak handitzen dituenak eszeptikoa izan behar du egia izateko bikainegiak ematen duten baieztapenen aurrean, edo osasun-arazoak ekar ditzaketen baieztapenen aurrean. Ondoren, horrelako baieztapen batzuk aztertzen dira laburki.

¿Hidratación?

Aunque las necesidades hídricas aumentan, también lo hace la sensación de sed. Así, salvo ciertas excepciones o en el caso de atletas de élite, lo más recomendable es no beber más allá de lo que indique el mecanismo de la sed.

¿Proteínas?

Muchas/os atletas creen que necesitan mucha proteína pero la ciencia no apoya esta suposición. Los estudios no muestran beneficios atribuibles a las proteínas que superen a lo que logra una dieta saludable. La falta de beneficios de los suplementos de proteínas probablemente se deba a que la mayoría de atletas consumen cantidades adecuadas de proteínas. De hecho, una dieta rica en proteínas (sobre todo si son de origen animal) se relaciona con mayor riesgo de mortalidad prematura. La literatura científica tampoco sostiene que exista una "ventana anabólica" que debamos cumplir para mejorar la fuerza muscular.

¿Vitaminas o minerales?

Lo más recomendable es seguir una alimentación saludable que pensar en polivitamínico-minerales. Tales suplementos, además, no mejoran el rendimiento en deportistas sanos/os.

¿Cómo debe ser la alimentación?

Salvo las excepciones citadas más arriba "los principales mensajes para el consejo nutricional no han cambiado: **sigue un patrón dietético saludable que incluya abundantes cantidades de verduras, frutas, granos integrales, legumbres y frutos secos, cantidades moderadas de productos lácteos bajos en grasa y pescado; y cantidades más bajas de carne procesada y roja, alimentos y bebidas endulzadas con azúcar y cereales refinados.**"

Dicho patrón dietético no necesita limitar la ingesta total de grasa pero los principales tipos de grasa deben ser grasas insaturadas de origen vegetal en lugar de grasa animal". O sea, la dieta debería contener "más vegetales, menos animales y nada o casi nada de carnes procesadas y alimentos superfluos".

f Julio Basulto Marcet

ig juliobasulto_dn

@JulioBasulto_DN



Julio Basulto
dietista-nutricionista

¿Te interesa este tema? Puedes consultar las referencias bibliográficas o los vídeos resumen o completo de la charla-coloquio 'Sentido común e la nutrición para el deporte' con Julio Basulto, Unai Fz. Retana e Iñigo Urretxua en fundacionestadio.com o en nuestros canales Youtube o Vimeo.

Libros

'But seriously'

de John McEnroe



John McEnroe está considerado como uno de los tenistas más grandes de la historia por sus 7 títulos de Grand Slam, 3 finales de la ATP World Tour, 77 títulos individuales y 78 en dobles, entre otras marcas. Es recordado por su habilidad con la raqueta, pero también por su incontrolable temperamento en la cancha. Hoy se ha ganado a sus críticos como comentarista gracias a sus sinceras opiniones sobre el tenis moderno y sus mejores jugadoras/es. Diez años después del éxito internacional de su primer libro, 'Serius', McEnroe vuelve con 'But seriously', en el que se enfrenta a sus demonios y revela su lucha por reinventarse de ex campeón a padre, locutor y autor. El resultado es una historia muy personal que mezcla anécdotas y reflexiones en un análisis inspirador de lo que significa ser, y mantenerse, exitoso.



Documental

'Moser-Scacco al tempo'

de Nello Correale

El equipo de este documental italiano (2018) siguió durante casi un año al ex campeón ciclista Francesco Moser para contar la historia de un hombre, su familia, la comunidad de Palù di Giovo, donde cultivan sus viñedos desde hace tres generaciones, y su excepcional aventura humana. Un inusual retrato del gran campeón que habla de su vida, su carrera y la profunda conexión con su tierra.



Teatro

'Azken itzulia'

de Joël Jouanneau



La compañía 'Théâtre des Chimères' interpreta en euskera 'Azken Itzulia', una historia protagonizada por dos ciclistas de generaciones distintas, Aldebarán, el mayor, y un niño de siete años. La obra trata sobre la necesidad de transmitir experiencias que tiene el ser humano, de la importancia de nombrar correctamente las cosas, la desaparición de las personas queridas, la muerte o los recuerdos. Recomendada para mayores de ocho años.



Cortos

'Dear Basketball'

de Glen Keane



Ganador del Oscar 2018 al mejor corto de animación. 'Dear Basketball' está escrito, protagonizado y narrado por Kobe Bryant, ex jugador de la NBA que militó en LA Lakers durante veinte temporadas. La historia tiene como eje central la carta que Bryant envió a The Players' Tribune anunciando su retirada el 29/Nov/2015. La misiva contaba la historia de un niño pequeño que juega en su cuarto a encestar calcetines, soñando con convertirse algún día en jugador profesional y campeón de la NBA. Habla del trabajo, del esfuerzo, de toda la pasión y el amor por el baloncesto que hay que demostrar cada día para conseguirlo. El corto se proyectó en el Staples Center el día en el que LA Lakers retiraron los números 8 y 24 que Bryant había lucido en su camiseta.



Cómic

'Megalobox'

de Ikki Kajiwara y Tetsuya Chiba



'Ashita no Joe', el conocido manga deportivo obra de Ikki Kajiwara (historia) y Tetsuya Chiba (ilustraciones), ha inspirado un nuevo proyecto animado que se estrenará esta primavera para conmemorar los cincuenta años de vida de la serie. Su título es 'Megalobox' y narra una historia original ligada al mundo del boxeo. Su protagonista es JD (Junk Dog), un hombre que participa en combates ilegales para conseguir dinero y sobrevivir. En esta ocasión debe subirse al ring de nuevo y enfrentarse a un viejo conocido en lo que será el mayor desafío de su vida.



Cine

'Campeones'

de Javier Fesser

La nueva comedia dramática de Javier Fesser, 'Campeones', narra la vida de Marco, un entrenador profesional de baloncesto que atraviesa una crisis personal. Un día, en pleno partido de Liga, todas sus frustraciones desembocan en una tremenda bronca, una posterior borrachera y un accidente de tráfico que le sientan en el banquillo de los acusados. La sentencia le llevará a entrenar a un equipo formado por personas con discapacidad intelectual, a la vez que pierde su trabajo y se rompe su relación de pareja. Pese a todo, será él quien realmente aprenda de su aventura junto a un equipo donde imperan las ganas de vivir y se da importancia a las cosas que realmente la tienen. La película se estrena el 6/Abr.



Hipoteca VARIABLE

**Desde
Euríbor + 0,90%
TIN primer año: 1,40%
TAE Variable: 1,36%***

**Viviendas
y vivencias
para Hipotecas
Kutxabank**

**Isabel ha encontrado trabajo y
quiere buscar su primer apartamento.**

**¿Y tú? Consulta nuestro préstamo
hipotecario joven en
www.kutxabank.es**



Supuesto calculado para un cliente de 28 años, importe de préstamo 150.000 euros (80% sobre el importe de tasación) a 25 años. Cuota constante, sistema de amortización francés. Valor del Euríbor BOE del mes de febrero de 2018: -0,191%.

(*) Oferta condicionada a la domiciliación de nóminas por un importe igual o superior a los 3.000€ mensuales, consumo en comercios con tarjetas Kutxabank por un importe igual o superior a los 3.600€ anuales, una aportación a Baskerepensiones EPSV o Plan de Pensiones Kutxabank igual o superior a 2.000€ anuales, contratación y mantenimiento anual de seguro de hogar con la cobertura de un capital de contingente de 61.287€ y un contenido de 24.514,80€, y contratación y mantenimiento anual de un seguro de vida con un capital mínimo igual al nominal inicial del préstamo. Los gastos iniciales incluidos según normativa legal para el cálculo de la TAE Variable en este ejemplo, para compra de vivienda habitual en primera transmisión, sobre la Comunidad Autónoma del País Vasco, son de 1.378,27€. Comisión de apertura: 0,25% con un mínimo de 150€, prima de un seguro hogar con la cobertura de un capital de contingente de 61.287€ y un contenido de 24.514,80€ y una prima anual de 237,53€. Seguro de Vida por importe de 150.000€ y prima anual de 189,15€. Tasación: 309,76€. Gestoría: 254,10€. Verificación Registral: 12,73€. e impuestos sobre Comunidad Autónoma del País Vasco: 0€, que el cliente debe satisfacer a la formalización del contrato. Los importes que se han indicado en este apartado son gastos que asumirá la parte prestataria. Los gastos de gestión señalados se refieren a gastos de tramitación y gestión frente a la oficina liquidadora de impuestos derivados de la Escritura de Hipoteca. Kutxabank, por su parte, asumirá el coste de la copia de la escritura de operación hipotecaria que, en su caso, se expidiera con efectos ejecutivos, así como el 100% de los aranceles registrales derivados de la misma, y de los gastos relativos a su tramitación y gestión para su inscripción en el Registro de la Propiedad.

El Seguro de Hogar tiene que ser contratado con Kutxabank Aseguradora SAU, el Seguro de Vida con Kutxabank Vida y Pensiones SAU, ambas bajo la mediación de Kutxabank S.A., Operador de Banca-Seguros. Kutxabank es operador de banca-seguros exclusivo de Kutxabank Vida y Pensiones SAU, está autorizado por ésta para operar con Kutxabank Aseguradora SAU e inscrito en el Registro Administrativo especial de Mediadores con el número C0654A95653077. Socio promotor de los Planes de Pensiones Kutxabank y Depositaria de los Fondos de Pensiones: Kutxabank S.A. Entidad Gestora de los Fondos de Pensiones: Kutxabank Pensiones S.A.U. De acuerdo con la normativa vigente, existe para cada uno de los Planes de Pensiones el Documento de Datos Fundamentales para el participante que se encuentra publicado y actualizado en la página web www.kutxabank.es. Kutxabank S.A. es Socio Protector y Kutxabank Gestión S.G.I.I.C. S.A.U. Gestor de Patrimonio de la Entidad de Previsión Social Voluntaria, Baskerepensiones Individual. La concesión de la operación queda sujeta a la aprobación por parte de Kutxabank S.A. En caso de impago, el prestatario y los avalistas, si los hubiera, pueden perder la vivienda y/o la finca hipotecada o cualquier otra garantía, respondiendo con sus bienes presentes y futuros.

En el caso de no cumplir con las condiciones requeridas, excepto el seguro hogar obligatorio, los diferenciales sobre Euríbor se elevarán en 1%, TAE Variable: 2,03%. La TAE Variable se ha calculado bajo la hipótesis de que los índices de referencia no varían, por tanto esta TAE Variable variará con las revisiones de los tipos de interés. Revisión anual. La TAE Variable será distinta según el importe y el plazo del préstamo.