

ESTADIO

ENTREVISTA

John Ratey

neuropsiquiatra

***“El ejercicio es
nuestra mejor
defensa contra todo”***

escalada en BOULDER
Subirse por las paredes



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 Cormenzana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarin

Han colaborado en este número: Pablo Cuñado, Eloy Fz. Garayalde, Uxue Franco, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga y Pradip J. Phanse

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: Aspic!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.com

Anuncios: estadio@fundacionestadio.com

#88 / 2017

NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Montes solidarios; Recuerdo a Jagoba García y Roberto Ruiz; Cineclub Estadio Zinekluba; Vídeos prácticos de deporte; Deja tu huella ecológica en el Périgord; Moussa en la selección de su país; Antes rivales, ahora comparten maternidad



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Boulder, subirse por las paredes



08 elkarrizketa / entrevista

John Ratey, neuropsiquiatra, el ejercicio es nuestra mejor defensa contra todo



10 on egina! / ¡bien hecho!

Yes We Can Clinics, sí se puede



14 estadioko jendea / gente del estadio

Los retos para 2018



16 info estadio

Menú especial Día de Reyes; Cuotas anuales 2018 y descuentos; Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo; Fiesta de Olentzero y Día de Reyes; Estas vacaciones escolares tienes plan en el Estadio; Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend; Nuevas cumbres de montañismo; Excursión gastronómica



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Guillermo Vicente, fisioculturista



22 kolaboratzailea / colabora

Borja Osés, el uso de sustancias dopantes en el deporte amateur

Ospatu ezazu kirola!

Urtetik urtera handituz doa kirola egiten duten pertsonen kopurua. Datorren hamarkadan, espero da ariketa fisiko erregularra egiten duten pertsonak hirukoiztu egingo direla. Vital Fundazioan poz-pozik gaude, handitzen ari delako kirolari kopurua, batez ere beren aisialdia gozatzeko kirola egiten dutenena. Eta pozik gaude gure Estadio Fundazioaren bidez horren alde laguntzen dugulako. Ariketa fisikoa denbora tarte laburragoan, taldean eta maizago egiteko joera egonkorra da. Horregatik jarraitzen dugu gure jarduera programa garatzen eta handitzen.

Adibidez, 2017/2018 denboraldi honetan programara sartu ditugu hainbat jarduera berri, hala nola barre dantza, familian patinatzea, emakumeen triatlóia edota yoga dinamikoa; abian jarri ditugu kirol eskola gehiago (badmintonekoa, saskibaloioa, futbola + balloak, eta haurrentzako judoa); eta eskaintza gehitu dugu 55 urtetik gorakoentzat. Asteburuetan, programak saio solteak gehitu ditu, bai larunbatean, bai igandeetan; saio horiek ezin egokiagoak dira negualdiko egun hauetarako. Oro har, askotariko programa da, 55 jarduera baititu, batzuk ikastaro formatukoak (batzuk, astean hiru saiokoak ere) edo saio soltekoak. Astean 300 eskola baino gehiago ematen ditugu. Gainera, programa osatzeko, mendizale, ibilzale eta txango irteerak egiten ditugu; haurrentzako jokoak, jaiak eta udalekuak; eta Estadio Aretoko hitzaldi-solasaldiak. Beharbada, denboraldi honetako goiburuari jarraituz, jarduera horietakoren batek (edo batzuek) sentiaraziko dizute, egiaz, «mugitzea dela adimentsuena».

Halaxe adierazten dute John Ratey neuropsikiatra eta Yes We Can kliniketako emaitzek, ESTADIO aldizkariaren zenbaki honetako elkarriketa eta erreportajea. Zenbaki honetan, Fundazioaren jardueraren berri emateaz gainera, hain ezagunak ez diren eta Estadio egiten diren bi kirol erakusten dizkizugu, boulderreko eskalada eta fisikokulturismoa (Guillemoren eskutik); bai eta kirolari abonatu batzuek datorren urterako dituzten demak ere.

Espero dugu gure lan hau lagungarria izango zaizula kirola zer den eta kirola egiteko ohiturak gizabanako guztiei zer onura dakartzkien oraindik hobeto ezagutzeko. Kirol irekia, inklusiboa eta edonoren esku dagoena, gure sortzetiko balioekin bat etorrita arabarrei aurrera egiten lagunduko diena. Estadio Fundazioaren bidez sostengu ematen diogu, 20.000tik gora abonaturi zerbitzu eginez, hilean 4.000 bat laguni ikastaroak emanez, urteko 362 egunetan 15 orduz irekita dauden gure instalazioetan; bai eta ACEDYR eta IHRSA elkarteetako partaide izanez ere. Bi elkarte horietako kide dira gure antzeko hainbat erakunde, kirol kultura bat eta kirola egiteko ohitura aldeztu eta garatzen dihardutenak (eta beren instalazio eta zerbitzuak eskaintzen dizkizutenak).

Eskerrik asko aurten izan duzun leialtasunagatik, eta proiektu hau sostengatzen jarraitzeagatik. Kirol jardunean lortu diren markako zifrak (Estadio ere) kirolarekin dugun gizarte konpromisoa sustatzen eta ahalbidetzen dute. Zure familiarekin jai zoriontsuak izatea opa dizut, eta 2018. urte itzel eta kirolzalea izan dezazula.

Segi ezazu mugitzen, Estadio ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti
Estadio Fundazioako presidentea

Celebra el deporte

Cada año aumenta el número de personas que hacen deporte y, en la próxima década, se espera que las cifras de quienes hagan ejercicio físico regular se tripliquen. En la Fundación Vital estamos muy satisfechos de que el número de 'deportistas' esté aumentando, especialmente de quienes lo practican para disfrutar de su ocio, y de que, a través de nuestra Fundación Estadio, estemos contribuyendo a ello. La tendencia de hacer ejercicio físico en menos tiempo, en grupo y más a menudo es estable, razón por la que seguimos desarrollando y aumentando nuestro programa de actividades.

Por ejemplo, esta temporada 2017/18 hemos incorporado al programa nuevas actividades como 'barre' danza, patinaje en familia, triatlón femenino o yoga dinámico; iniciado escuelas deportivas de bádminton, baloncesto, fútbol + valores y judo para niñas/os; o más oferta 'senior' para mayores de 55 años. En fines de semana el programa añade sesiones sueltas, tanto en sábado como domingo, ideales para estos días de invierno. En conjunto, un programa diverso con 55 actividades diferentes en formato de

curso (alguno con hasta tres sesiones semanales) o sesión suelta, con más de 300 clases cada semana. Además, el programa se completa con salidas de montañismo, senderismo y excursiones; juegos, fiestas y colonias infantiles; y charlas-coloquio del Aula Estadio. Quizás, de acuerdo con el lema de esta temporada, alguna (o varias) de estas actividades te haga sentir que, de verdad, 'moverse es lo más inteligente'.

Así lo evidencian el neuropsiquiatra John Ratey y los resultados de la clínica Yes We Can en la entrevista y reportaje de este número de ESTADIO, con el que además de informarte de la actividad de la Fundación, del deporte y su cultura, te mostramos dos deportes menos conocidos, escalada en boulder y fisicoculturismo (de la mano de Guillermo), que también se practican en el Estadio; o los retos para el próximo año de un puñado de deportistas abonadas/os.

Esperamos poder ayudarte a descubrir aún más el deporte y las bondades de su práctica regular en todas las personas. Un deporte abierto, inclusivo y al alcance de cualquiera que contribuya al progreso de alavesas y alaveses, en consonancia con nuestros valores fundacionales. A través de la Fundación Estadio lo respaldamos atendiendo a más de 20.000 personas abonadas, cerca de 4.000 cursillistas mensuales en sus instalaciones abiertas 15 horas al día 362 días al año, y también siendo parte de las asociaciones ACEDYR e IHRSA, iniciativas creadas por entidades como la nuestra dedicadas a defender y desarrollar una cultura del deporte y su práctica regular (y que también te ofrecen sus instalaciones y servicios).

Te doy las gracias por tu lealtad de este año y por seguir apoyando este proyecto. Las cifras récord de práctica deportiva (también en el Estadio) estimulan y hacen posible nuestro compromiso social con el deporte. Te deseo unas felices fiestas con tu familia y un enorme y deportivo 2018.

Sigue moviéndote, nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti
presidente de la Fundación Estadio





Recuerdo a Jagoba García y Roberto Ruiz

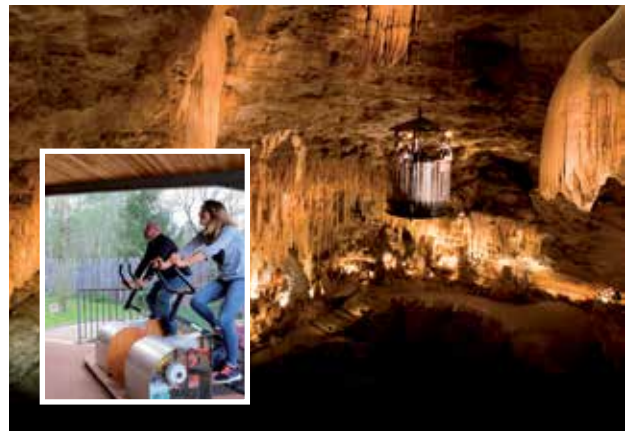
El pasado mes de agosto el deporte alavés perdió a dos de sus representantes. El fondista Roberto Ruiz falleció mientras circulaba en bicicleta en la localidad de Navaridas. Corredor habitual y ganador de numerosas carreras populares, fue campeón de Euskadi de maratón en tres ocasiones y de media maratón en dos. Además, fue uno de los grandes impulsores de este deporte en el territorio desde el CA La Blanca. Además, sufrimos la pérdida del joven nadador del CN Judizmendi, Jagoba García,

que falleció en un accidente desafortunado. Muy vinculado al Estadio, Jagoba acababa de debutar en el Cto. España donde había mejorado dos marcas personales. Desde la Fundación Estadio Fundazioa queremos recordarlos y trasladar nuestro pesar a sus familias y amistades.



Deja tu huella ecológica en el Périgord

En el Périgord francés podemos disfrutar de la Sima de Proumeyssac. También conocida como la Catedral de Cristal, se trata de una enorme bóveda subterránea cuyas paredes están adornadas de cristalizaciones de una densidad excepcional. Lo peculiar de la visita es que antes de comenzar, las/os visitantes disponen de unas bicicletas estáticas con las que dejar su huella ecológica pedaleando y, de esta forma, generar la energía necesaria para su propio recorrido. Otro nuevo uso (participativo, deportivo y ecológico) para cicloergómetros es La Smoocyclette: pedalea 30", mezcla tus frutas favoritas y degusta tu smoothie. Smoocyclette.fr



Cineclub Estadio Zinekluba

El Aula Estadio Aretoa acogerá los lunes entre el 22/Ene y el 12/Feb el Cineclub Estadio Zinekluba. A partir de las 18 h se proyectarán las mejores películas sobre el deporte y, posteriormente, se debatirá sobre ellas con destacados ponentes tanto desde el punto de vista deportivo como cinematográfico. Además, es válido para créditos de libre elección para alumnas/os de la UPV-EHU.



Cartelera:

22/Ene "Moneyball" (Bennett Miller, 2011)

29/Ene "Toro salvaje" (Martin Scorsese, 1980)

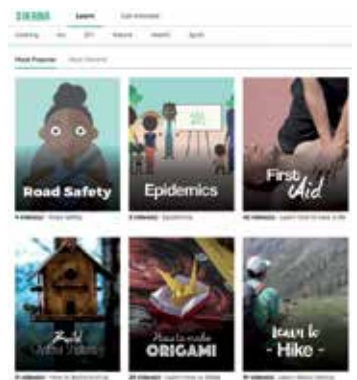
5/Feb "Evasión o victoria" (John Huston, 1981)

12/Feb "Invictus" (Clint Eastwood, 2009)

Videos prácticos para hacer deporte

Si quieres comenzar a practicar un nuevo deporte, o incluso perfeccionar uno que ya conoces, en la web sikana.tv puedes encontrar una gran cantidad de vídeos prácticos. Organiza-

dos por modalidades deportivas y con el asesoramiento de expertos, hay multitud de vídeos de corta duración en los que se muestra cómo hacer una postura de yoga, una jugada concreta de baloncesto o trucos para respirar haciendo escalada. Además, son completamente gratuitos.



Moussa en la selección de su país

Nuestro amigo Moussa Traoré, portero que milita en el Mirandés y de las canchas del CD Aurrera y del CD Ariznabarra, y habitual en las pistas del Estadio, fue convocado por la Federación Guineana de Fútbol para el último compromiso de la selección absoluta de su país con vistas a la clasificación del Mundial (Rusia 2018). Moussa se trasladó a Casablanca (Marruecos), para la concentración con su selección y el partido tuvo lugar el 11/Nov en Kinsasa contra la selección de Congo. Fue titular pero la clasificación era muy difícil. Ni que decir tiene que para Moussa ha sido una extraordinaria noticia y una experiencia que premia su trabajo de estas dos últimas temporadas.



Antes rivales, ahora comparten maternidad



Las ex jugadoras de hockey sobre hielo Caroline Ouellette y Julie Chu solían competir en la pista de hielo en busca de la medalla de oro, pero ahora tienen un objetivo común, el cuidado de su bebé. Ouellette fue capitana del equipo de Canadá en los juegos de invierno de 2014, y su mujer lideró igualmente a la selección norteamericana. Tras jugar ambas en Les Canadiennes de Montreal la pasada temporada, en noviembre tuvieron a su primera hija Liv.

Puckelboll en Malmö

La urbanización de Puckelboll en Malmö cuenta con un campo de fútbol peculiar. Construido sobre una superficie irregular de huecos y montículos de diferentes alturas, se ha convertido en una atracción para las/os niñas/os y jóvenes del vecindario. En este campo de juego los caprichos del azar marcan el desarrollo del juego, de ahí que las diferencias de edad y género tienen poca influencia. En lugar de enfrentamientos competitivos, los juegos se convierten en una experiencia compartida llena de sorpresas que invita a las formas más imaginativas de jugar.



Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Montes solidarios

La **Fundación Vital Fundazioa** colabora con **Montes Solidarios**, un colectivo que trabaja para incluir a personas con diversidad funcional en la práctica de deportes de montaña. En concreto, este grupo busca la inclusión de quienes tienen movilidad reducida y de ciegos/os en el ámbito en el que mejor se desenvuelve, la montaña, y en los últimos meses han conseguido completar innumerables rutas.

Montes Solidarios cuenta con un equipo de voluntarias/os con formación en el manejo y pilotaje de la silla Joëlette. Se trata de una silla todo terreno con una sola rueda que permite a cualquier persona con movilidad reducida practicar el senderismo o participar en carreras con la ayuda de, al menos, dos acompañantes. Además, utilizan la barra direccional. Es parecida a una pértiga de atletismo y permite la movilidad esencial a personas con visibilidad reducida o ciegos.



Gracias al apoyo de la Fundación Vital Fundazioa Montes Solidarios mantiene una actividad para la que cuenta con personas formadas en el guiado en montaña de ciegos y con discapacidad visual, y personas con movilidad reducida con esquís y en escalada, así como en seguridad y en prevención de accidentes en este medio natural. Además de las salidas montañosas, se potencia la formación del equipo de voluntarias/os que las hace posible.

 vitalfundazioa
 @VitalFundazioa
 vitalfundazioa

Boulder es la acepción inglesa para definir una modalidad de escalada que consiste en ascender bloques de roca o paredes de poca altura, sin la necesidad de los materiales de protección convencionales (cuerda, elementos de fijación...) y en la que la roca o pared presenta 'problemas' a resolver, tanto en ascenso como en travesía (horizontal). Generalmente se emplea una colchoneta pero la pericia de las compañeras y compañeros, que vigilan para que una posible caída no tenga consecuencias, es fundamental.

Como base o entrenamiento para la escalada en roca, los boulders y rocódromos indoor se han convertido en una atractiva alternativa de practicar un deporte muy completo sin necesidad de hacerlo al aire libre (con su meteorología), sin tener que invertir en material, sin exponerse a ningún tipo de riesgo y sin ningún requerimiento físico previo. Además, son el lugar idóneo para aprender a escalar, porque los muros juegan con diferentes formas y niveles de inclinación, ofrecen diversos grados de dificultad, las presas son variadas y la seguridad es máxima. Pero no solo eso, puedes practicarlo todos los días, es saludable, divertido y te mantiene en activo.

Está indicado para todas las edades, excepto quienes sufran problemas cardiovasculares o tengan algún tipo de lesión, y el equipo necesario se limita a unas zapatillas de escalada (pies de gato) y una magnesiera (bolsita con magnesio, polvos blancos para mantener las manos secas).

Como práctica deportiva tiene numerosos beneficios físicos: permite adquirir una postura corporal correcta y sana, mejora la flexibilidad, aporta mayor capacidad cardiovascular, fortalece la masa muscular, la movilidad, el equilibrio y, desde luego, consume calorías.

Pero eso no es todo. La concentración en el bloque, decidir por dónde pasar para superarlo y la consciencia total de nuestro cuerpo se maximizan, aumenta la confianza y la autosuficiencia. Y por si fuera poco, favorece las relaciones sociales y el compañerismo, con un fuerte arraigo del espíritu de equipo y juego limpio.

escalada en Boulder

Subirse por las paredes

Boulder ingelesezko hitz bat da, babes-material konbentzionalen beharrik gabe haitz-blokeak edo altuera gutxiko paretak igotzean datzan eskalada modalitatea izendatzen duena. Jardun horretan aritzeko, indarra baino teknika gehiago behar da, eta erronka bat da bai gorputzerako, bai bururako. Bere erakargarritasuna, hain zuzen, hortik datorkio.

Beneficios

– **Trabaja integralmente el cuerpo y se gana resistencia muscular.** Activa prácticamente todo el cuerpo. Se trabajan todos los grupos musculares: bíceps, tríceps, oblicuos..., además de hombro y espalda, y exige una gran movilidad de las articulaciones.

– **Aumenta la fuerza relativa.** En la escalada se lucha contra la gravedad, de manera que el peso que levantamos es el de nuestro propio cuerpo. Los músculos de brazos y espalda son los que llevan la mayor carga de trabajo y los más beneficiados.

– Ayuda a corregir desequilibrios musculares y **mejora la alineación del cuerpo.** Favorece la flexibilidad, lo que a su vez fomenta la buena postura y la circulación. Esto hace que se eliminen los problemas de espalda provocados por la debilidad.

– **Consume calorías.** Es una actividad que hace sudar, lo que facilita eliminar toxinas y regular la temperatura corporal. En una hora se queman entre 1.000 y 1.500 calorías, el doble o triple que con una sesión de caminadora.

– **Mejora la capacidad de concentración.** Requiere total atención sobre el lugar y momento presente, mientras se repasan mentalmente los movimientos de la subida. Todo ello contribuye a evadirse de los problemas, alejando el estrés.

– **Lección de vida.** Potencia la coordinación, la paciencia y enseña a dosificar la energía y la fuerza. Fomenta fijarse metas e intentar alcanzarlas mediante un plan sistemático. Una conducta que surge ante la necesidad de aprender a no malgastar la energía en los primeros tramos y saber ahorrarla para más tarde, para recorridos más difíciles y altos.

– **Refuerza la seguridad en uno mismo,** ya que obliga a buscar soluciones, conocer los límites personales y superar retos. Incrementa la tolerancia ante la frustración y el control de los propios miedos, excelente armas para mejorar la autoconfianza y la superación. Además desarrolla la creatividad y el repertorio de respuestas ante los problemas.

– Y por último, aunque no menos importante, tiene un **gran componente social.** No sólo causa alegría y reduce el estrés sino que, además, tener una pareja deportiva en la que confiamos plenamente, y viceversa genera un ambiente de 'buen rollo' entre los grupos de personas aficionadas a la escalada.



Boulder de escalada en el Estadio

En el Estadio cuentas con un boulder de escalada donde poner a prueba tu agilidad, fuerza y resistencia. Si tienes más de 14 años (o menor acompañado de una persona adulta) y te apetece probar a subir por sus paredes, su horario es el mismo que el del Estadio. Pero si prefieres iniciarte bien en esta disciplina, hay cursos a tu medida: LX a las 18 h para edades comprendidas entre los 10 y 15 años y a las 19 h para mayores de 16 años. Las sesiones tienen una duración de 1 h.

Y si lo tuyo es la competición, puedes participar en la Liga Boulder, organizada por los boulders de Araba/Álava para estimular la escalada y dinamizar el uso de sus paredes. La 16ª edición arrancará el próximo mes de enero.

Opinión técnica

La escalada en boulder te permite disfrutar del ejercicio físico y mental, te da muchos buenos momentos cuando practicas con otra gente y te prepara para escalar al aire libre y practicar un estilo de vida de respeto y disfrute de la naturaleza.





JOHN Ratey

neuropsiquiatra

Bazenekien estresa gainditu dezakezula, gogo-aldartea hobetu dezakezula, memoria-galerari aurre egin diezaiokezula, inteligentzia zorroztu dezakezula eta inoiz baino hobeto funtziona dezakezula bihotz-erritmoa handituz eta izerdi eginez? Ebidentzia ezin da ukatu: ariketa aerobikoak burmuina birmoldatzen du, etekinik handiena eman dezan.

¿Sabías que puede vencer el estrés, mejorar su estado de ánimo, luchar contra la pérdida de memoria, agudizar tu inteligencia y funcionar mejor que nunca simplemente elevando tu ritmo cardíaco y sudando? La evidencia es indiscutible: el ejercicio aeróbico remodela el cerebro para que alcance su máximo rendimiento.

“El ejercicio es nuestra mejor defensa contra todo”



El Dr. John Ratey (1948) es un experto en la conexión entre el cerebro y el ejercicio. Especialista en neuropsiquiatría, profesor en la Universidad de Harvard, asesor de diferentes gobiernos y Psiquiatra del año en 2016 según la Sociedad de Psiquiatría de Massachusetts, es autor del libro 'Spark: the revolutionary new science of exercise and the brain' (2008). En esta publicación, considerada toda una referencia, Ratey se embarca en un viaje a través de la conexión mente-cuerpo ilustrando cómo el ejercicio es nuestra mejor defensa contra todo, desde la depresión hasta los trastornos de atención, pasando por las adicciones, la menopausia e incluso el Alzheimer. E insiste en la necesidad de educar desde la infancia para mantener una vida activa.

Usted es un experto reconocido internacionalmente en Neuropsiquiatría. Una de sus líneas de investigación es la conexión cerebro-ejercicio, y afirma que el ejercicio puede transformar la mente e incluso prevenir enfermedades mentales. ¿Cómo explicaría esa conexión?

Cuando haces ejercicio estás activando y usando más células cerebrales que en cualquier otra actividad humana. Esto tiene muchos efectos: libera más neurotransmisores, más factores de crecimiento, más hormonas que afectan el cerebro. Este cambio químico conduce al desarrollo de este órgano, esas sustancias químicas ayudan a regular las emociones y el estrés y maximizan el potencial de las neuronas para crecer, que es la forma cómo aprendemos algo.

Su libro 'Spark: the revolutionary new science of exercise and brain' ha sido toda una revolución. Dice que con él el lector llegará a cambiar la forma de pensar sobre el ejercicio e, incluso, la forma de pensar...

Sí, la mayoría de la gente todavía piensa que el ejercicio es para el cuerpo, y mi libro detalla cómo el ejercicio es importante para que nuestros cerebros funcionen al más alto nivel. **Además de hacer nuestra vida emocional más estable, mejorar nuestro estado de ánimo o ayudarnos a lidiar con el estrés, el ejercicio optimiza nuestra capacidad de aprender y recordar. Además, somos más creativos cuando hacemos ejercicio.**

A través de sus estudios sostiene que el ejercicio regular ayuda a controlar el Trastorno por Déficit de Atención, alivia la ansiedad, actúa como antídoto contra adicciones e incluso como antiedad. Da la sensación de que es una herramienta muy poderosa para la medicina...

Sí, el ejercicio hace lo mismo que los medicamentos que usamos para tratar el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Aumenta la norepinefrina, la dopamina al igual que la ritalina y la anfetamina. Hacer ejercicio es un poco como tomar prozac y un poco de ritalin.

Fue asesor del Consejo del Gobernador de California para la Actividad Física y el Deporte. ¿Cree que los gobiernos y las administraciones públicas son conscientes de que la ciudadanía debe practicar ejercicio y los beneficios que ello conlleva?

Creo que no. Hay mucha resistencia a cambiar cualquier cosa, especialmente las mentes de las personas que crecieron pensando que el ejercicio era solo cuestión de deporte o de estar físicamente en forma, así que los beneficios para el cerebro y la psique han sido ignorados.

También es embajador de Reebook para Niños Activos. ¿Siente que sus investigaciones han llegado a las grandes empresas del mundo del deporte, que no solo tratan de vender sino de educar?

Fui embajador durante cinco años e hicimos mucho para cambiar la mentalidad de los educadores en este país (EE.UU.), en Taiwán, en Japón, en Corea del Sur y en Canadá. Continúo aún hoy porque sigo viajando para educar a médicos, psicólogos, gente que cuida a ancianos y al público en general. Acabo de regresar de Japón por quinta vez y he pasado muchas semanas en China, país que ya ha respondido a este mensaje con cambios concretos en sus sistemas educativo y asistencial.

Su Fundación, Sparkling Life, tiene la misión de promover el ejercicio en el tratamiento de los problemas de salud mental. ¿Cómo trabaja?

Nos estamos centrando en trabajar para prevenir las adicciones y tratar de conseguir que el tratamiento de las personas adictas incluya el ejercicio como una mejor práctica.

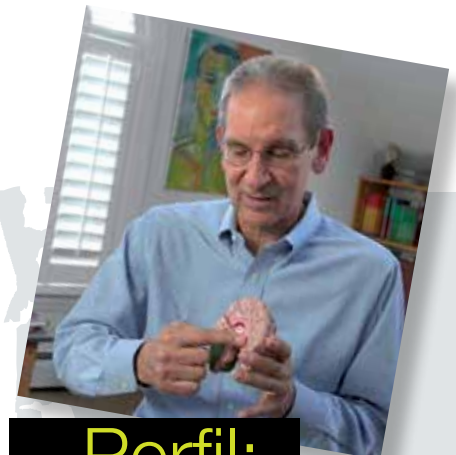
¿Cree que lo importante es mantener una vida activa, moviéndose y, sobre todo, empezar a educarlo desde la infancia?

Sí, comenzar los hábitos temprano es el mensaje más importante. Tenemos programas en 3.000 escuelas en Estados Unidos para que las niñas y niños comiencen pronto a moverse y ya se ven los resultados.

Quizá la clave sea que las actividades deportivas que hagamos nos gusten, nos diviertan, nos hagan conocer otra gente y no solo que las hagamos por razones de salud.

Sí, hacer ejercicio al aire libre, jugar con amigas/os y descubrir el placer de moverse es la clave y proporciona el mayor beneficio para nuestros cerebros.

 John Ratey, MD
 @jratey



Perfil:

- **Una ciudad para vivir:**
Boulder (Colorado)
- **Un lugar para descansar:**
el bosque o el campo
- **Un libro:**
Spark, de John Ratey
- **Una película:**
Carros de fuego, de Hugh Hudson
- **Tu playlist**
incluye la banda sonora de la película 'La misión', Rihanna y Mercedes Sosa
- **Deportista al que admira:**
Tom Brady y Lionel Messi
- **Un deporte para practicar:**
Squash

ondo egina! / ¡bien hecho!

Yes We Can Youth Clinics zentroa Herbehereetan dago, eta portaerari, adikzioei eta elikadura nahasmenduei dagokienez arazoak dituzten nerabe eta gazteak oneratzeko programa berritzailea garatzen du. Horretan, funtsezkoak dirakirola eta aire zabaleko ekintzak.



Un centro situado en Holanda, Yes We Can Youth Clinics, desarrolla un innovador programa de recuperación de adolescentes y jóvenes con problemas de comportamiento, adicciones y trastornos alimenticios en los que el deporte y la actividad física al aire libre juegan un papel fundamental.



YES WE CAN SÍ SE PUEDE



Barack Obama hizo suyo este lema en la campaña de las presidenciales norteamericanas en 2008. Sí se puede era toda una declaración de intenciones de quien se convirtió en el primer presidente afroamericano de Estados Unidos. Y supuso todo un movimiento que dio la vuelta al mundo y demostró que, lo que a veces parece imposible, no lo es. Con esta filosofía de cambiar lo que parece irreversible y sin solución, en 2010 Jan Willem Poot decidió abrir en su país natal, Holanda, Yes We Can Youth Clinics, un centro especializado en el tratamiento de jóvenes con problemas de comportamiento, desórdenes alimenticios o adicciones.

Tras una adolescencia complicada marcada por el divorcio temprano de sus padres, Jan encontró en la violencia, las drogas y el alcohol el modo de evadirse de sus problemas. El abuso se convirtió en adicción, y entre los 18 y los 27 años peregrinó por centros, tratamientos y programas sin éxito.



Entonces, le proporcionaron un contacto que cambió su vida para siempre. “Llegué a un sitio en el que alguien comenzó a contarme su historia en lugar de preguntarme la mía”, explica. Allí escuchó a muchos otros chicos con los que se sintió completamente identificado. Los mismos pensamientos, las mismas inquietudes que él tenía las expresaban otros. Completó el programa en Reino Unido y, desde entonces, no ha tenido la necesidad de beber, drogarse, mentir o manipular a su familia.

Todo lo contrario. Esta experiencia que marcó su vida le llevó a poner en marcha Yes We Can Youth Clinics. Con un equipo multidisciplinar de más de 150 profesionales de la salud, atiende cada año a cerca de 650 jóvenes de entre 13 y 25 años. Situado en una pequeña localidad de poco más de 15.000 habitantes al sur de Ámsterdam, en Hilvarenbeek,



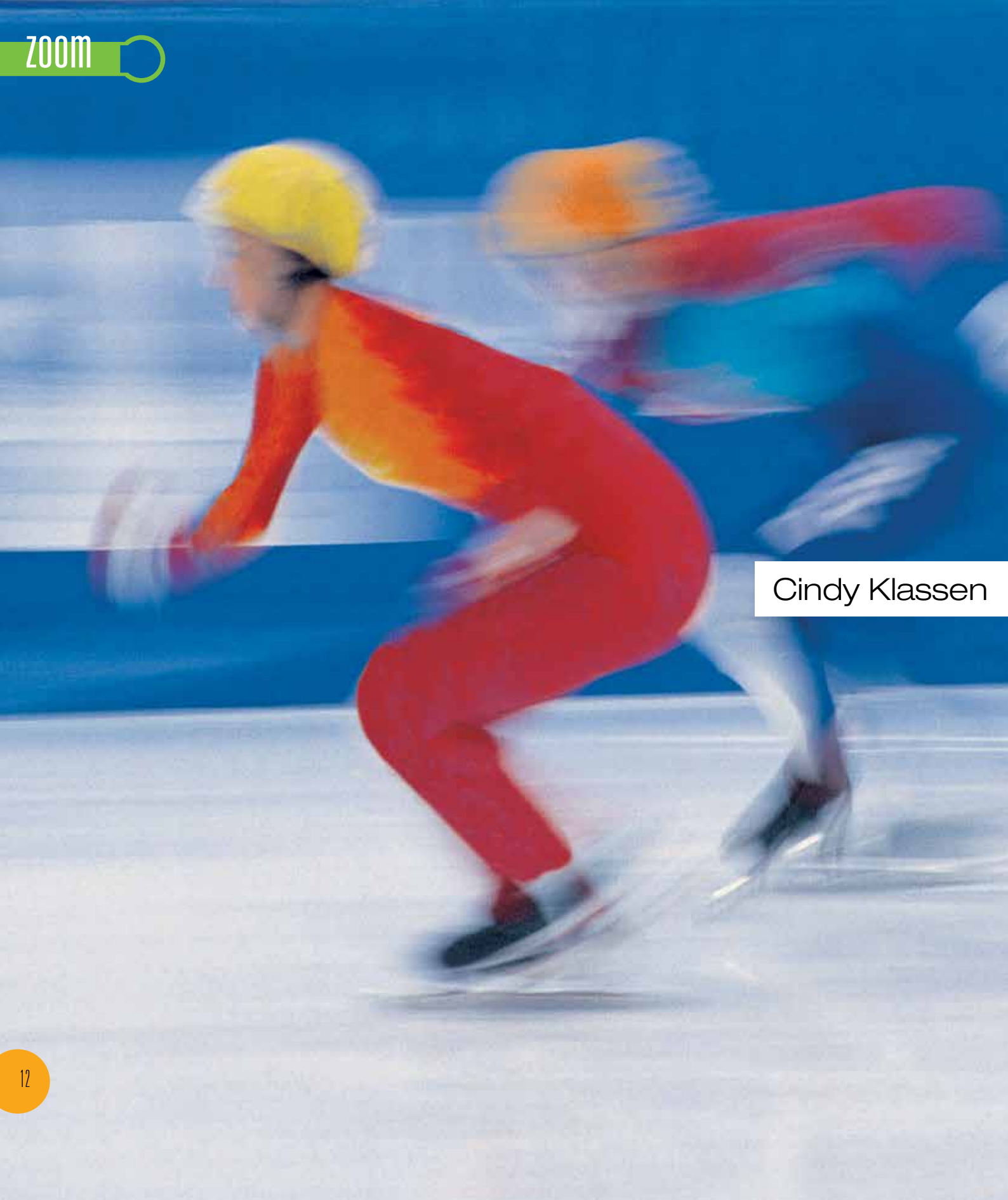
el centro es pionero en Europa y desarrolla un enfoque muy exitoso que ha permitido que el 70% de las chicas y chicos que completa sus programas no necesite atención posterior. Los chavales, no le gusta llamarles pacientes y utilizan el término inglés fellows, llegan allí con graves problemas de comportamiento, adicciones de todo tipo (alcohol, drogas, juego, apuestas, etc.), depresión o trastornos alimenticios, entre muchos otros. Como explican desde la clínica, es habitual que,

además, tengan “baja autoestima, miedo al fracaso, problemas de autoridad, de motivación y de comunicación. La mayoría tiene dificultades en todas las áreas de su día a día: en su vida escolar, su interacción social, las relaciones familiares y, a menudo, en aspectos económicos. Y es difícil romper este ciclo”.

En el centro se trabaja con un enfoque colaborativo, implicando no solo a las chicas y chicos, sino a sus familias y a todo el personal, y con el deporte como una parte muy importante de la recuperación. “Creemos que el ejercicio y los hábitos alimenticios saludables en general son cruciales para llevar una vida feliz”, explica Martijn Wintermans, coordinador de proyectos y desarrollo del grupo de entrenadores. A su juicio, **las chicas y chicos “se fortalecen cuando hacen ejercicio. Les ayuda a aclarar sus ideas y a adquirir hábitos positivos. También fortalece el espíritu de equipo, ya que a menudo participamos en actividades grupales y ejercicios en los que se ayudan mutuamente”**, detalla.

El programa contempla una estancia de diez semanas de ingreso. Cada día las chicas y chicos se levantan a las 6.30 de la mañana y cuentan con un horario programado hasta que a las 10:30 de la noche se van a dormir. Hacen terapia individualizada, terapia de grupo, actividades deportivas o psico-educación, entre muchas otras. Cada mañana, nada más levantarse, hacen ejercicio. Disponen de un gimnasio, un dojo (lugar específico de entrenamiento para artes marciales), una cancha de tenis e instalaciones para hacer escalada. El bosque que rodea el centro sirve también para practicar mountain bike, salir a correr, entrenarse o simplemente caminar. Tal y como su fundador lo pudo experimentar durante su propio tratamiento, el deporte y las actividades al aire libre son una parte fundamental de la terapia, de ahí que de lunes a viernes practiquen algún tipo de deporte 3 horas al día y los fines de semana 4, además de realizar actividades al aire libre al menos dos veces por semana. Al salir del centro, recomiendan un mínimo de cuatro semanas más de cuidados en su propio domicilio. Según sus propios datos, el pasado año el 93% de las madres y padres de las chicas y chicos ingresados se mostraron satisfechos con el resultado.





Cindy Klassen

“Eta orduantxe bururatu zitzaidan. Hau beste lasterketa bat besterik ez da. Nork daki emaitza. Nire dohainak eta entrenamenduak aprobetxatzea da egin dezakedan guztia. Nire onena ematea da egin dezakedan guztia. Eta horixe egin nuen”.

“Y es entonces cuando se me ocurrió. Esta es solo otra carrera. Quién sabe el resultado. Todo lo que puedo hacer es aprovechar mis cualidades y lo que he entrenado. Todo lo que puedo hacer es dar lo mejor de mí. Y eso es lo que hice”.



Perfil

Cindy Klassen (38 años), canadiense, es la primera patinadora de velocidad en ganar cinco medallas en unos JJ.OO. (Turín 2006 en 1.000, 1.500, 3.000, 5.000 m y persecución por equipos). Además, encabeza el 'Adelskalender' (ranking mundial de patinaje de velocidad sobre hielo de todos los tiempos) y conserva el record mundial de los 3.000 m. Con talento natural para el deporte, fue internacional por Canadá en patinaje en línea, lacrosse y hockey hielo, y sobre el hielo, se pasó al patinaje de velocidad al no ser seleccionada para el equipo de hockey para los JJ.OO. de 1998 (Nagano). Se retiró en 2015.

“And that’s when it hit me. This is just another race. Who knows the outcome. All I can do is use what has been given to me and what I have worked out. All I can do is do the best I can. So, that’s what I did”.

Los retos para 2018

Urte berriaren hasiera beti da asmo onen sinonimoa. Erretzeari uztea, dieta egitea edota ingelesa ikasten hastea dira ohikoenak zerrendetan. Hala ere, gure lau harpidedunek bestelako erronkak hartu dituzte. Kirol arloko erronkak dira. Ez dira kirolari profesionalak; beraz, laurak bateratu behar dituzte familia bizitza eta lana. Entrenamenduak planifikatzeko, ez dagoen lekutik atera behar dute denbora, baina helmuga gurutzatzearen pozak hori guztia gainditzen du. Haienetzat, kirola egitean buruan erronka bat izatea da motibatzaileena. 2018. urteak berretsiko digu kirolari bikainak direla.



El inicio de un nuevo año es siempre sinónimo de buenos propósitos. Comer mejor, hacer ejercicio, dejar de fumar, aprender inglés... son los más habituales en las listas. Sin embargo, nuestras cuatro personas tienen frente a ellas otro tipo de retos. En su caso son deportivos. Cada uno/a ha marcado una fecha o un hito en el calendario de 2018. En el agua, en la montaña o en la carretera, tratarán de superarse a sí mismos. No es fácil prepararlos. No son deportistas profesionales, así que las/os cuatro tienen que compaginarlo con su vida laboral, social y familiar, sacar tiempo de donde no lo hay para planificar entrenamientos y llevarlos a cabo, pero la satisfacción de cruzar la meta puede con todo. Para ellas/os lo más motivador a la hora de hacer deporte es tener un reto en mente. 2018 será su confirmación.

En la agenda de **José Antonio Martínez** el domingo 3/Jun aparece subrayado en rojo. Ese día subirá a su bicicleta para recorrer la etapa reina del Giro de Italia, la Gran Fondo Stelvio Santini, una carrera cicloturista de 151,3 km con salida en Bormio y que transcurre por el Toglio (846 m), Mortirolo (1.727 m) y Stelvio (2.758 m). Será la primera vez que pise esas carreteras. "Es una carrera con puertos de leyenda, así que hay que llegar entrenado", asegura. Su intención es entrenar antes 5.000 km. Es muy consciente de su dureza, y recuerda como Lance Armstrong describía el Mortirolo como "la escalada más dura que he conocido nunca". Sin embargo, José Antonio espera "terminarla y disfrutar el momento con la mamba negra (mi bicicleta) del ambiente, del lugar y de las vistas".



José Antonio Martínez



Beatriz Ruesga



Elena González no tiene una fecha concreta, pero su hito llegará también el año que viene. Consistirá en escalar una vía de una dificultad mayor de lo que ha hecho hasta ahora. “Me gusta mucho la línea 3 de Marzo (7C) en Villanueva de Valdegovía”, apunta, “y creo que puede suponer un gran reto”. Para lograrlo está entrenando tanto en el rocódromo como en la sala fitness del Estadio, en los rocódromos municipales y los fines de semana en roca. El hecho de tener un objetivo claro es fundamental en su preparación. “Me ayuda a motivarme y a planificar los entrenamientos. La autoevaluación es continua en la búsqueda de un mayor rendimiento”, añade, y contribuye a que crezca como deportista “de una manera equilibrada”.



David Robertson

El más veterano del grupo es **David Robertson**. Su reto apareció en su mente en un momento de cierta crisis personal. “Después de muchos años trabajando, a las puertas de los 60 y cansado de la rutina quería probar algo diferente. También era la hora de ponerme en forma físicamente”, explica. Para enderezar la situación comenzó a nadar, y este pasado verano se planteó dar un paso más con una travesía a nado de 10 km en mar abierto. El éxito de su aventura le animó a perseverar, y en julio de 2018 afrontará una nueva travesía de 15 km en las costas de Cantabria. “El viaje terminará en 2019 nadando la distancia que separa España de África, 16 km”, precisa. Para David no es solo un reto deportivo, “es un reto personal. Recomiendo la experiencia porque ves de forma diferente el día a día, y cuando te propones algo, se puede”.

¿Tu reto para el 2018?



Beatriz Ruesga tiene en común con José Antonio una pasión por la bicicleta que, en su caso, debe compartir con las zapatillas de correr y con el bañador de neopreno. Ella será una entre las cientos de participantes del Triathlon de Vitoria-Gasteiz en la modalidad Half, esto es, 1,9 km de natación y 94 sobre la bicicleta para acabar corriendo una media maratón (21 km). Y se lo plantea con una “profunda humildad y el máximo respeto a las y los profesionales que dedican su vida a este deporte tan, tan exigente”. En febrero comenzó a asistir a las clases de iniciación a este deporte que la triatleta Ruth Brito ofrece en el Estadio, y le contagió su pasión. “Supo que me engancharía desde el principio”, afirma. Junto a sus compañeras, “las trigirls”, como se hacen llamar, trata de disfrutar del camino hasta el 8/Jul. Ese día espera “poder llegar a la meta con una gran sonrisa y seguro que muchas lágrimas de emoción por haber superado mi RETO”.



Elena González



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 guinea / Recepción:

Lunes a viernes de 9 a 20 h
(viernes hasta las 19 h).
Sábados, domingos y festivos cerrada.
945 131 345 (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:

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

Desde el servicio de hostelería del Estadio os deseamos una feliz Navidad y un próspero año 2018, y os recordamos que podéis disfrutar de vuestras comidas y cenas navideñas en nuestro restaurante.

Menu Especial Reyes

Entrantes

Paletilla ibérica
Ensalada templada de calamares con vinagreta de tomate
Hojaldre de vieira y langostinos

Segundos Platos

1/2 lomo de Bacalao al horno con timbal de verduras
Sorbete de limón

1/2 ración de Solomillo Ibérico marinado con boletus salteados y puré de castañas

Postre

Roscón de reyes con helado

Pan, vino de Rioja Alavesa y agua mineral
Precio: 30€

Hasta el 31/May puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas sin que tengas que sacar la entrada de día 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.



Vending:

Adheridos a Gosasun y a su proyecto vending saludable, a partir del 2/Ene el 100% de los productos de las máquinas expendedoras del Estadio estarán considerados saludables (en relación a la limitación de grasas, azúcares y sal de la Estrategia NAOS). Podrás identificarlos por su bandeja o pegatina verde. Pero recuerda, come mejor y muévete más.



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/Dic desde las 14.30 h y los días 25/Dic y 1/Ene.

Zorionak eta Urte Berri On!

Fiesta de Olentzero y Día de Reyes

Esperamos que **Olentzero (D24/Dic a las 12 h) y los Reyes Magos (S6/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 D11/Feb celebraremos el carnaval. ¡Ve preparando el disfraz!



Cuotas anuales 2018 y descuentos

Los precios de las cuotas anuales para 2018 son los siguientes:

- **Adulto: 228 €**
- **Mayor: 155 €**
- **Infantil: 114 €**

Los armarios o hamaqueros 31 €.



Descuentos:

Estudiante: Las personas abonadas de entre 16 y 25 años (nacidas/os entre 1993 y 2002) 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 2017/18 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 2018 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 comunicanoslo antes del 31/Dic.

Excursión gastronómica



Como no todo es deporte en la vida, el **X14/Feb** la excursión gastronómica de la temporada te lleva a Santoña (Cantabria) a visitar una conservera. **Descubriremos el proceso de elaboración de la auténtica anchoa** de Santoña, conocer su historia, ver paso a paso todo el proceso productivo y finalizar el recorrido con una pequeña degustación. Completaremos la jornada callejeando por Santoña disfrutando de su buen ambiente y de una comida en un restaurante local.

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 M26 al V29/Dic y/o del M2 al V5/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 M26 al V29/Dic de 9 a 13.30 h. Si te interesa alguno, puedes apuntarte hasta el V15/Dic en Estadio online, Recepción, llamando al 945 131 345. En el caso de la pelota vasca, ponte en contacto con el Zidorra PT.



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 insíbete en Recepción o llamando al 945 131 345 por 3€/sesión, 20 €/mes o 45€/temporada (5 meses, hasta el D25/Mar).



Nuevas cumbres de montañismo

Tras la ascensión al Atxerito (2.374 m) el pasado septiembre y las travesías otoñales de la Foz de Lumbier y las Bárdenas Reales, en Navarra, con sendos días soleados, hemos guardado la mochila, las botas y los bastones. En 2018, si te apetece disfrutar de la nieve de forma tranquila y hacer una **travesía con raquetas**, hemos preparado una salida a **Somport para el S27/Ene** y otra de **esquí de fondo (iniciación) en Isaba/Belagua el S24/Feb**. En primavera volverán las ascensiones montañosas para quienes quieren hacer sus pinitos en la montaña, en buena compañía y mejores guías. En Pirineos subiremos al **Hautza el S24/Mar** y recorreremos las **Gargantas de Holtzarte el S26/May**. Cerraremos la temporada con la segunda etapa de la travesía de **Picos de Europa entre Urdón y Potes el último fin de semana de junio, S23 y D24/Jun**.

Infórmate e insíbete hasta el miércoles anterior a la salida en Recepción, llamando al 945 131 345 o en Estadio online.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

El Arabatxo se concentra en el CAR de Madrid

Los equipos femeninos y masculinos del C Arabatxo G acudieron en noviembre al CAR de Madrid con vistas a mejorar su preparación gimnástica. Y es que los buenos resultados obtenidos en los campeonatos estatales del mes de julio han abierto las puertas del Centro de Alto Rendimiento madrileño. Los responsables de tecnificación de la Federación Española de Gimnasia se han fijado en varias/os de las/os gimnastas del club gasteiztarra, y quieren hacer seguimiento de su proceso a través de concentraciones. La expedición del Arabatxo estuvo formada por las/os 7 gimnastas medallistas de los estatales de Valladolid y algunas/os compañeras/os más.

Esta no ha sido este año la primera iniciativa del Club para subir el nivel de sus gimnastas. En el puente de octubre el destino fue Palma de Mallorca. Una representación de 16 deportistas se ejercitó en el CAR balear. Allí convivió durante cuatro días con deportistas mallorquines y de otras ciudades como Gijón, Madrid y Alicante, y pudo además disfrutar de los medios que disponen en la isla balear.

El C Arabatxo G tiene entre sus objetivos para esta temporada abrirse a experiencias y medios de otras ciudades que permitan el enriquecimiento deportivo, tanto de deportistas como de técnicas/os.

En diciembre, y con las Navidades a la vista, la actividad del Arabatxo se centrará en dos iniciativas: por un lado, participará en la Gala Navideña de la FA Gimnasia, y por otro, celebrará el festival Navideño para todos los integrantes del club. Tendrá lugar el fin de semana del 16 y 17/Dic.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

 @ClubArabatxo

 Clubarabatxo

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Vuelta a la Copa de España de Clubes

El CN Judizmendi va a volver a la Copa de España de clubes después de 8 temporadas. Y lo va a hacer de la mejor manera posible, participando con los equipos femenino y masculino. Los días 21-23/Dic, a las puertas de la Navidad, el club partirá a tierras catalanas en su retorno a la categoría nacional de la Copa de España por clubes. Y lo hará en una de las piscinas más rápidas, la del CN Sabadell. La Copa es la máxima competición nacional existente por equipos. Con tres divisiones, sólo acceden 32 clubes de todo el panorama estatal: División de Honor (8 equipos), Primera División (8 equipos) y Segunda División (16 equipos), en sus categorías masculina y femenina.

En el año 2003 el Club participó por primera vez en esta emocionante competición y lo hizo con el equipo femenino, que se mantuvo durante siete años consecutivos en lo más alto, llegando a competir en Primera División. Por su parte, el equipo masculino se clasificó en Segunda entre 2007 y 2009, descendiendo ambos equipos en 2009.

Las/os nadadoras/es del Club que sean seleccionadas/os se medirán a las/os de los otros 15 equipos clasificados pertenecientes a 9 comunidades autónomas. Cada club presentará un máximo de doce deportistas por categoría, masculina y femenina, con dos nadadoras/es en todas las pruebas del programa (incluidos los 50 m). En función del puesto de las/os nadadoras/es obtenido en cada prueba se realizará una clasificación por equipos masculina y femenina resultante de la suma de los puntos conseguidos. ¡Deseadnos suerte!



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

Denboraldia 2017-2018

Con el inicio de la temporada comenzaron los entrenamientos de mano, paleta argentina y paleta cuero en el trinquete. Este año, como novedad, ofertamos pelota mano los M de 17.30 a 18.30 h para niñas/os entre 6 y 12 años (los primeros tres meses gratuitos). Os invitamos a quienes queráis probar.

Y ya hemos empezado a competir. En el Escolar participando en las categorías benjamín, infantil, cadete y juvenil, donde esperamos que nuestras/os pelotaris txiki disfruten del juego, den lo mejor de sí y empiecen a amar nuestro deporte.

En senior, las primeras finales ya han llegado para algunos de nuestros pelotaris 'eternos' como Iván Temprano, Rogelio Solana y Josu Bagazgoitia muy bien acompañados de los hermanos Tuesta. ¡Ánimo y a seguir así!

El S23/Dic desde las 11 h el trinquete acogerá dos partidos de exhibición de pelota mano que disputarán pelotaris del club como Monreal, Casado, Legorburu y Larrañaga y ex profesionales como Oscar Lasa. Esperamos llenar el trinquete con esta fiesta de la pelota. Por último, del M26 al V29/Dic, de 9 a 13.30 h y de la mano de Nagore Martín y compañía, volveremos a organizar una nueva edición del Euskal Pilota Kanpusa para niñas/os entre 6 y 12 años. Esperamos que te apuntes y vuelva a ser un éxito.



Zidorra Pilota Taldea
657705983
zidorapt@gmail.com

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Iñigo da Silva y Garoa Martínez ganan el Trofeo Ciudad de Vitoria-Gasteiz

El 22/Jul disputamos la final del Trofeo Virgen Blanca en el CC Sansomendi consiguiendo que el trofeo se quedara en Araba/Álava. La clasificación final masculina fue para el aragonés Daniel Rueda seguido del alavés Víctor Pedroi y, en la femenina, la vencedora fue Garoa Martínez del Indarra. El público, con muchas caras conocidas de halteras veteranos y promesas, disfrutó de una competición muy interesante. Garoa y su compañero de club Roberto Rodríguez mejoraron sus plusmarcas personales.

El 11/Nov competimos en el Trofeo Ciudad de Vitoria-Gasteiz de halterofilia con la participación de medallistas nacionales que hicieron disfrutar al público. En la clasificación masculina el pódium fue copado por nuestro club con Iñigo Da Silva primero, seguido de David Henao y Ayub Dib. En la final femenina la primera posición fue para Garoa, seguida de la asturiana Marina Sánchez y de Joana Joaquín, también del Indarra. Destacamos la competición de Arkaitz Vuelta, con plusmarcas personales en arrancada y doble olímpico.

Os invitamos a conocer nuestro deporte en directo en las competiciones.



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

Guillermo VICENTE

FISICOCULTURISTA

"Hay mucho desconocimiento en torno a este deporte"

A sus 27 años, Guillermo Vicente ha logrado hacerse un hueco en una disciplina que ni siquiera soñó practicar cuando era niño. El fisicoculturismo ha supuesto para él una alternativa deportiva para llevar una vida sana y mantenerse en forma, que desea sirva de motivación para otras y otros jóvenes. El año pasado consiguió subirse al podio en una competición nacional, aunque esto no ha cambiado su idea de mantenerlo como hobby.

¿Cómo describirías el fisicoculturismo?

Todo comenzó con una lesión de espalda cuando practicaba descenso y free style en bici. Tras la rehabilitación, en la que pasé mucho tiempo en el gimnasio, me di cuenta de que no podía hacer ningún ejercicio que conllevara un impacto en la espalda y, como siempre había sido muy deportista, me aficioné a este tipo de actividad y aquí sigo casi diez años después.

Hay quien no considera a esta actividad un deporte...

Hay mucho desconocimiento, gente que se queda en que quienes lo practicamos de forma habitual estamos obsesionados, que utilizamos no sé qué productos para lograrlo, que sólo nos preocupamos por nuestro físico y no por nuestra mente e incluso que lo hacemos porque no estamos a gusto con nuestro cuerpo... Yo les pediría que lo conocieran mejor.

Para mí, por ejemplo, fue una de las pocas opciones que tuve de seguir haciendo deporte y llevar una vida saludable después de la lesión. Además, como he comentado, el fisicoculturismo va unido a una dieta que, aunque en épocas de competición es muy estricta, generalmente es muy variada y sobre todo muy sana.

27 urte dituelarik, Guillermo Vicentek bere lekua aurkitu du, txikitan praktikatzea amestu ere ez zuen diziplina batean. Fisikokulturismoak bizimodu osasuntsua izateko eta sasoiari mantentzeko kirol aukerak erakarri du, eta beste gazte batzuei motibaziotzat balio izan diezaien nahi du. Iaz, Estatu eremuko lehiaketa batean podiumera igotzea lortu zuen; hala ere, lorpen horrek ez dio aldarazi kirol hori zaletasun soiltzat mantentzeko asmoa.

¿En qué consiste una prueba de competición?

Cada categoría es diferente, principalmente por los distintos tipos de cuerpos. En Mens Physique, por ejemplo, que es la disciplina en la que yo compito, hacemos una ronda de cuatro poses y el jurado va descartando a los que peores resultados han obtenido en definición de los músculos, dureza muscular, estado de la piel, saber estar en el escenario... para quedarse con los tres o cuatro mejores en la tanda final. Quizá sea un poco raro, en el sentido de que nos juzgan y comparan pero, al fin y al cabo, consiste en superar a tus rivales en diferentes rondas, como en otros deportes.

¿Qué te ha aportado esta práctica?

Sobre todo me he dado cuenta de que si soy constante puedo conseguir todos los retos que me proponga. Además, **levantar pesas no solo genera un físico más o menos ideal, sino que ofrece beneficios para el cuerpo como son la salud y la calidad de vida, aparte de una afición a una actividad física que engancha cuando se hace de una forma correcta, inteligente y ordenada.**

¿Es una disciplina muy sacrificada?

Depende de cada persona pero, aunque mucha gente piense que hay que meter un montón de horas todos los días en el gimnasio, un entrenamiento normal no pasa de una hora y generalmente no más de cuatro días por semana.

¿Qué cualidades crees necesarias para ser un buen fisicoculturista?

Por encima de todo ser constante porque en el deporte, y más en el de competición, sin disciplina de entrenamiento es difícil rendir al nivel necesario. Es importante tener ganas de mejorar para corregir tus fallos y hacerlo cada día mejor.

¿Recomendarías este deporte a las y los más jóvenes?

Lo recomendaría como hobby, aunque a todo el mundo que tenga ganas de probar le aconsejaría que compitiese por lo menos una vez para conocer este mundo por dentro; es muy desconocido pero sorprende mucho. Si me preguntas como dedicación profesional, en ese caso no lo recomendaría, yo tampoco me voy a dedicar a ello de esa manera.

Es habitual verte en el Estadio, ¿qué instalaciones utilizas más?

Sin duda el gimnasio, es mi lugar de entrenamiento durante todo el año. En verano, además, paso muchos ratos libres en la piscina.



Puedes ver la entrevista a Guillermo en fundacionestadio.com

perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
El pantano
- **Playa o montaña:**
Playa
- **Una película:**
Dunkerque, de Christopher Nolan
- **Deportista al que admiras:**
Rafael Nadal
- **Tu mayor virtud:**
Soy muy disciplinado
- **Tu playlist:**
Urbano Pe



Guillermo Vicente Echave



guillermovicenteechave

¿ES HABITUAL EL USO DE SUSTANCIAS DOPANTES EN EL DEPORTE AMATEUR?

Se ha constatado en los últimos tiempos el uso de sustancias nocivas o peligrosas para la salud con el fin de mejorar las capacidades físicas por parte de personas que no tienen la consideración de participantes en competiciones o que, pese a tomar parte en pruebas deportivas, lo hacen de modo que podríamos considerar como recreativo o popular.

Asimismo hemos tenido ocasión de leer noticias, como la publicada en diversos diarios el 22/Mar/17, que referían el decomiso por la Guardia Civil de tres millones de dosis de sustancias dopantes a una red desarticulada en el zona de Levante y que supuso la detención de catorce personas.

Situaciones como esa nos llevan a pensar que, a los ya consabidos casos relacionados con el dopaje en el deporte de élite o alta competición, hay que añadir la problemática relacionada con el extendido uso de ciertas sustancias (esteroides anabolizantes, hormonas, estimulantes...) por parte de quienes realizan actividad física con muy diversos objetivos o motivaciones en determinados lugares (gimnasios, centros de fitness y estética, polideportivos, academias de preparación de oposiciones...).

Y a ello habría que añadir que, además, se han detectado casos de uso de sustancias prohibidas en controles antidopaje llevados a cabo a deportistas amateurs participantes en pruebas populares o de carácter recreativo (maratones, pruebas cicloturistas, trails por montaña...).

Detrás de situaciones como éstas se encuentran redes organizadas dedicadas al tráfico y suministro de sustancias dopantes cuyo uso no está aconsejado en modo alguno para deportistas que practican actividad física o deportiva de forma recreativa. Más allá de que dichas prácticas en los citados casos tengan o no la consideración de infracción de las normas deportivas, constituyen un potencial y real riesgo para la salud de quienes las consumen.

Debe tenerse presente que se ha constatado que la fabricación de las sustancias decomisadas se realiza en lugares insalubres y con procedimientos totalmente al margen de las normas o procedimientos sanitarios. Además, la planificación del uso y pautas de administración de tales sustancias es realizada por personas sin la más mínima formación médica.

Azkenaldian egiaztatu denez, kirolari amateurren artean substantzia kaltegarri edo arriskutsuen erabilera areagotzen ari da. Horrelako substantziak atzeman dira, adibidez, herrikoiak edo jolas izaerakoak diren probetan (maratoiak, proba zikloturistak, mendi lasterketak...) parte hartzen duten kirolariei egindako antidopin kontroletan.

Es por ello que quienes realizan conductas vinculadas a la venta, suministro, dispensa, ofrecimiento o cualquier otra forma de facilitación de tales sustancias a deportistas estarían cometiendo un delito contra la salud pública tipificado expresamente en el Código Penal.

Algunos Estados desarrollan políticas antidopaje con gran implicación y concienciación a todo tipo de deportistas para erradicar las prácticas a las que nos venimos refiriendo, siendo un buen ejemplo Noruega. En tales territorios se dispone de programas tanto de sensibilización como de control respecto del uso de tales sustancias (estimulantes, anabolizantes y hormonas, fundamentalmente) en el deporte y actividad física recreativa, en especial en colectivos más sensibles o vulnerables como los jóvenes o adolescentes.

Esta realidad sobrepasa los límites de lo estrictamente deportivo, con una importante incidencia en la salud de las personas. Ello ha conllevado que las autoridades estatales y autonómicas, tanto deportivas como sanitarias, asistan con preocupación a una problemática social cada vez más extendida merced a las bondades que se pregonan respecto de la musculación y obtención de ciertos perfiles corporales en determinados ámbitos.

La solución pasa por una doble vía. De una parte, implementar programas de sensibilización y educación dirigidos a aquellas personas potenciales usuarias de tales sustancias, haciéndoles constar los gravísimos riesgos que se pueden derivar para su salud

por el empleo de tales agentes dopantes. De otra parte, intensificar las labores judiciales, aduaneras, y policiales con el fin de detectar las redes organizadas y puntos de fabricación y venta (como internet) de las sustancias puestas a disposición de deportistas en muchos casos en el mercado negro.

Mención especial, por su enorme relevancia a estos efectos, ocuparían tanto los centros deportivos, como los profesionales que asesoran, entrenan, o planifican la actividad de tales deportistas. Sin duda, tales instalaciones y preparadores o entrenadores son fundamentales para erradicar la problemática a la que nos hemos venido refiriendo.

Borja Osés

Abogado del deporte, asesor Jurídico Agencia Vasca Antidopaje



Cine

'Swimming with men'

de Oliver Parker

Basado en el aclamado documental 'Men who swim' (2010), se trata de una comedia que narra la crisis de la mediana edad que sufre su protagonista, encarnado por Rob Brydon. Para buscar un nuevo sentido a su vida y tratar de recuperar a su ex mujer, entra en un equipo de natación sincronizada compuesto por hombres de su misma edad. Se estrenará en 2018.



'Yo Tonya'

de Craig Gillespie

Recién estrenada en Estados Unidos, a Europa llegará en febrero, 'Yo Tonya' es un drama biográfico sobre la vida de Tonya Harding, la primera mujer estadounidense en completar un salto de triple axel en una competición en patinaje artístico sobre hielo en 1991. Pero el éxito en la pista no siempre estuvo acompañado de felicidad en su vida personal, con abusos primero a manos de su madre y después de su marido.



'Stronger'

de David Gordon

El 15/Abr de 2013 un atentado terrorista mató a tres personas e hirió a varios centenares junto a la meta de la maratón de Boston. Ese día, miles de atletas corrían por las calles de la ciudad norteamericana en una prueba deportiva emblemática de repercusión mundial. Partiendo de este hecho que tuvo un gran impacto,



David Gordon narra la inspiradora historia real de Jeff Bauman, uno de los heridos. Tras sobrevivir al atentado, a pesar de que sufrió la amputación de sus dos piernas, Bauman se convirtió en un símbolo de esperanza para toda la ciudadanía al tratar de rehacer su vida.



Fotografía

'Growing old competitively'

de Alex Rotas

Alex Rotas desafía los estereotipos del envejecimiento a través de la fotografía, hablando, escribiendo y envejeciendo ella misma. Ex tenista, comenzó a investigar este tema para su doctorado, y desde entonces centra su actividad. En su libro 'Growing old competitively' documenta el paso del tiempo en las personas desde otro punto de vista. Los ancianos no son personas frágiles, tristes y enfermas, sino que son adultos cada vez más activos y saludables como traslada a través de sus instantáneas.

Su web alexrotasphotography.co.uk es toda una muestra.



Libros

'En la turba'

de Larent Mauvignier

Mauvignier se inspira en los sucesos, provocados por un grupo de hooligans, que tuvieron lugar el 29/May de 1985 poco an-



tes de un partido de fútbol entre el Liverpool y la Juventus de Turín en el Estadio de Hysel (Bruselas). A pesar de los treinta y nueve muertos y cerca de seiscientos heridos registrados, el partido se celebró ante unos 60.000 espectadores. Tres años más tarde, la tragedia ha marcado profundamente a quienes lograron sobrevivir a ese viaje al fin de la noche y sus vidas se entrecruzan en el antes y el después. Una novela sobre el fanatismo en el fútbol, y el irresistible poder de este deporte. Su autor fue reconocido en 2010 como Caballero de la Orden de las Artes y las Letras de Francia.

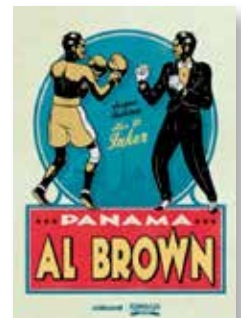


Comic

'Panama Al Brown'

de Alex Winker y Jaques Goldstein

Alfonso Teófilo Brown (1902-1951), más conocido como Panamá Al Brown, fue un boxeador panameño de peso Gallo que hizo historia al convertirse en el primer hispano en ser campeón del mundo en el boxeo profesional. Su figura es el eje de este comic en el que el protagonista es un reportero llamado Jacques a quien su jefe de redacción le reta para que ofrezca al periódico un buen reportaje. Jacques encuentra la historia de Al Brown, una leyenda olvidada del boxeo, como una promesa para mantenerse en su trabajo. El ejemplar, de 168 páginas en blanco y negro, ha sido publicado por la editorial francesa Sarbacane.



%0rako MAILEGUA BASKE- PENSIONESEN AURREZTEKO

AURREZTU, AHAL DUZU ETA.

Irekitze eta kitapen-komisioa: %0.
Finantzatu beharreko gutxieneko
diru-kopurua: 2.400 €.
Adibidea: 3.000 euroko mailegua,
12 hilabeterako eta hileroko
250 euroko kuota: Irekitze-komisioa
%0, UTB %0 eta ITN %0.
Zordundutako zenbateko osoa:
3.000 €. Baskepensiones Banakako
BGAEren plan hauetara egindako
ekarpenetarako: Baskepensiones 15,
Baskepensiones 30,
Baskepensiones 60 eta
Baskepensiones Burtza Globala.
Kanpainaren azken eguna:
2017/12/31.

Baskepensiones banakako BGAEa.
Kutxabank SA Bazkide sustatzailea /
Kutxabank Gestión IKESK SAU
Ondare Kudeatzailea.

