

ESTADIO

ENTREVISTA

Gloria Castresana Waid

Gasteiztarra pionera piloto de coches

“El deporte era una especie de salvación, me servía para fortalecer la mente”



Jardueren egitaraua
Programa de actividades
2017/2018

‘Barre’ danza
otra forma de hacer ejercicio



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: Aitor Armiño, Paco Cormenzana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarín

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

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga y Quintas Fotógrafos

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

#87

/2017

NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Media Maratón de Rioja Alavesa; Alberto Zerain, corazón de montaña; Ferida, nueva revista sobre pelota valenciana; En forma para liderar; Ciclismo en miniatura; Una campeona olímpica en el Ministerio de Deportes; Igualdad salarial entre hombres y mujeres futbolistas



06 aurrera! / ¡en movimiento!

'Barre' danza, otra forma de hacer ejercicio



08 elkarrizketa / entrevista

Gloria Castresana Waid, vitoriana pionera piloto de coches



10 on egina! / ¡bien hecho!

Grupo Internacional de Paz, deporte para la paz



14 estadioko jendea / gente del estadio

El deporte no tiene edad



16 info estadio

Hostelería Estadio; Simulacros de evacuación; Mundo bira I La vuelta al Mundo; Cerrados el último viernes de septiembre; Si estudias fuera, te interesa; Cada cual a su vestuario; Ayúdanos a mantener el orden; Sin toalla, no entrenas; Fin plazo Concurso foto digital y móvil; Reserva tu pista, juega a bádminton o patina en el polideportivo; Alta de niñas y niños de 3 años



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Yon Bárcena, piloto de ala delta



22 kolaboratzailea / colabora

Sara Maldonado, Moverse es lo más inteligente

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.

editoriala/editoria

Mugitzea da adimentsuena

Esku artean duzu ESTADIO aldizkariaren zenbaki berria. Bi elkarrizketa interesgarri dakartza, Gloria Castresana eta Yon Bárcena gasteiztar kirolari bikainei eginak. Segur aski gehienek ez dituzte ezagutuko, baina harrituko zaituzte. Era berean, hemen dator erreportaje bat, hutsik egin gabe ia egunero Estadio Fundazioan ariketarekin hitzordua duten 'senior'-en erakusgarri ederra. Gainera, barre dantza ezagutaraziko dizugu, sasoiari izateko diziplina berria; xehetasunez jakinaraziko dizkizugu gure klubek azkenaldian izandako jarduera, kultural kirolak izan dituen albisteak, eta zenbait kirol albiste nabarmen. Horien artean, orrialde hauek baliatu nahi izan ditugu gure Alberto Zerain oroitzeko: kirolari eta mendigoizale berebizikoa zen, eta oroimenean ditugu haren apaltasuna, gizatasuna eta laguntzeko gogo amaigabea. Eskerrik asko, Alberto!

Zenbaki honetan sartuta eta izenburu honekin berarekin, zure esku jarri dugu denboraldiko jardueren gure programarik handiena: 300dik gora ikastaro eta saio solte, aste bakoitzeko, 60 jardueratan baino gehiagotan (ahalegin berezia egin dugu kirol eskoletan eta 'senior' jardueretan). Profesionaltasunez artatuak, 4.000 lagun baino gehiago (gehienak abonatuak) erakartzen dituzte gurekin ohituraz mugitzen aitzera. Gure nahia da esperientzia hau horientzat guztientzat alaitatzen izatea, eta, horrela, eutsi diezaiotela mugitzeko ohiturari; horretarako lan egiten dugu gogor. Horixe baitugu helburua eta xedea.

Hala ere, gure zerbitzu filosofiarekin bat etorrira, zure ongizatea zaintzen dugu, zuk parte har dezakezun jardueretan ez ezik, Estadiora egiten dituzun bisitetako bakoitzean gozatzen dituzun instalazio eta zerbitzu guztietan ere. Badakizu 55 urte baino gehiago daramagula etengabe berritzen.

Hartara, denboraldi honen bukaeran, gure ikonoetako bat dugun igerileku estalia erabat berritzeari ekingo diogu: edukiera handituko diogu, zerbitzu berriak sartuko ditugu, eta bai kalitatea bai energia efizientzia hobetuko dizkiogu. Albiste handia da, eta jakinaren gainean izango zaitugu proiektu horretan aurrera egiten dugun eran.

Horrela adierazten dizugu gure esker ona zure leialtasunagatik. Izan ere, leialtasun hori gabe, ezingo genuke ehunka mila euro inbertitu abangoardiako instalazio, zerbitzu eta teknologietan. Estadio da, dudarik gabe, zerbitzu kalitate hau eskaintzen duen Vitoria-Gasteizko kirolgune bakarra, zuek, gure abonatuok, emandako leialtasunari esker.

Mugitzea da adimentsuena; zurekin mugitzen jarraituko dugu, denboraldi on-ona izan dezazula!

Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti

Estadio Fundazioako lehendakaria

Moverse es lo más inteligente

Tienes en tus manos un nuevo número de ESTADIO con dos interesantes entrevistas a los magníficos deportistas gasteiztarras Gloria Castresana y Yon Bárcena, seguramente poco conocidos por la mayoría pero que te sorprenderán. También un reportaje con una buena muestra de las y los muy 'senior' de la Fundación que, casi a diario, no fallan a su cita con el ejercicio en el Estadio. Además, te damos a conocer la 'barre' danza, nueva disciplina para mantenerse en forma; te informamos de la actividad más reciente de nuestros clubes, de las novedades del deporte en la cultura y de algunas noticias deportivas destacadas. Entre ellas, hemos querido aprovechar estas páginas para recordar a nuestro Alberto Zerain, quien siendo un deportista y alpinista extraordinario, recordaremos por su humildad, humanidad e infinita disposición a echar siempre una mano. ¡Muchas gracias Alberto!

Incluido en el número y con este mismo título, nos complace poner a tu disposición nuestro mayor programa de actividades de temporada: más de 300 cursos y sesiones sueltas por semana en más de 60 actividades diferentes (con un esfuerzo especial en 'escuelas deportivas' y actividades 'senior'). Atendidas con profesionalidad, su atractivo anima a más de 4.000 personas, abonadas en su mayoría, a practicar movimiento de manera habitual con nosotros. Queremos que la experiencia sea lo más agradable posible para todas y cada una de ellas y, así, mantengan el hábito de moverse con regularidad que es por lo que trabajamos duro. Es nuestro objetivo y aspiración.

Sin embargo, en línea con nuestra filosofía de servicio, no solo cuidamos tu bienestar en aquellas actividades en las que puedas participar sino también en todas las instalaciones y servicios que disfrutas en cada una de tus visitas al Estadio. Sabes que desde hace más de 55 años nos renovamos de manera continua.

Así, al final de esta temporada iniciaremos la renovación completa de uno de nuestros iconos, la piscina cubierta. Vamos a ampliar su capacidad, vamos a incorporar nuevos servicios y vamos a mejorar su calidad y su eficiencia energética. Es una gran noticia de la que te iremos informando a medida que avancemos en el proyecto.

Esta es la manera de expresar nuestro agradecimiento por tu lealtad, sin la cual no podríamos invertir cientos de miles de euros en instalaciones, servicios y tecnología de vanguardia. El Estadio es, con total seguridad, el único centro deportivo en Vitoria-Gasteiz que ofrece esta calidad de servicio gracias a la fidelidad de vosotros, nuestras personas abonadas.

Moverse es lo más inteligente, nos seguimos moviendo contigo, te deseamos una buena temporada.

Nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti

presidente de la Fundación Estadio



Alberto Zerain, corazón de montaña

Nos parece tan increíble que todavía soñamos con que sigan cabalgando por la arista del Mazeno hacia la cumbre, o tal vez batiéndose en una épica retirada. Pero la realidad es bien cruda. Alberto Zerain es un grandísimo deportista. Un tipo con unas cualidades físicas extraordinarias, no sé si heredadas de Marcelo Zerain, su padre, un portento como pelotari, o quizás de aquel 'legendario forzado de Arburo' de la época romana, pueblo de donde proviene su madre.

Las gestas deportivas de Alberto son de sobra conocidas, ha sido un gran soñador. Pero sobre todo, y es lo que más importa, ha sido una gran persona. Un hombre en el amplio sentido de la palabra que, en un mundo donde impera el egoísmo y la vanidad, no dudaba ni un instante en ayudar a los demás. Alberto ha tenido detalles incomprensibles para algunos, como arriesgar su cumbre por ayudar a gente con problemas. Ahí queda su anécdota de auxilio en el Kanchenjunga en 2009, en la que su capacidad y tesón fueron recompensadas pocas horas después con la guinda de la cima. Nuestra relación, además de montañera, tenía que ver con nuestro trabajo, y en esa faceta, la de la vida real, era el mismo del que hablo. Siempre optimista, siempre arrimando el hombro. La fatalidad nos lo ha arrebatado. Gracias Alberto por los ratos compartidos. Cuánto dolor nos dejás.



Ferida, nueva revista sobre pelota valenciana

Los mundos editorial y pelotazale están de enhorabuena. En la Comunidad Valenciana ha visto ya la luz el segundo número de la revista Ferida, una publicación dedicada en exclusiva a la pelota valenciana. En papel, en formato A3 y en valenciano, Ferida nació gracias a una campaña de micromecenazgo y de la mano de un grupo de profesionales del periodismo. Su nombre responde al modo como se denomina al saque en la modalidad 'escala i corda'. A juicio de sus promotores, ofrece una perspectiva diferente de un deporte con una gran tradición en la sociedad valenciana, un elemento cultural importante. Sus puntos fuertes son el gusto por el diseño, por las grandes historias y por la fotografía.



En forma para liderar

Cualquier lunes por la mañana, haga el tiempo que haga, un grupo de unas ocho personas corre a ritmo suave 5,5 km alrededor del lago Lingby cerca de Marienborg, la residencia oficial del primer ministro de Dinamarca. Pero no es un simple grupo de corredoras/es, sino que está encabezado por el propio primer ministro Lars Løkke Rasmussen. Cuando fue elegido por segunda vez decidió que cada lunes por la mañana iba a reunirse con representantes de la sociedad danesa y, como el tiempo para hacer ejercicio en su agenda era escaso, decidió combinar ambas acciones. "Las conversaciones son más francas e informales" que cara a cara en una mesa, reconoce.



Ciclismo en miniatura

Al sur de París, en Egreville, hay una empresa de gran tradición que hace figuritas de ciclistas tal y como lo hacían sus antepasados. En un país en el que el ciclismo es uno de los deportes que acaparan mayor interés, la Fonderie Roger mantiene una actividad que comenzó en los años 30 del siglo pasado. Realizados en una aleación de zinc, aluminio, magnesio y cobre, a partir de 2 € se pueden comprar figuritas de escaladores, esprinters, rodadores o vencedores. Distribuyen a grandes almacenes y jugueterías de todo el mundo, así como a coleccionistas que las reclaman desde Estados Unidos, Japón y Australia. + fonderieroger.fr



Una campeona olímpica en el Ministerio de Deportes



Desde el pasado mes de mayo Francia cuenta con una nueva ministra de Deportes, Laura Flessel. Bicampeona olímpica, esta ex tiradora es una de las grandes de la esgrima francesa. Dejó el deporte de competición en 2012. Cabe destacar cómo Francia (un país G20 y en los primeros puestos del medallero en cualquier deporte, en el que la educación física y el deporte son importantes) no solo cuenta con un Ministerio de Deportes, sino que además al frente tiene a una mujer y ex deportista.

Igualdad salarial entre hombres y mujeres futbolistas

Un club semi-profesional del fútbol inglés, el Lewes FC, acaba de protagonizar una pequeña revolución: introducir la igualdad salarial entre hombres y mujeres, los primeros en el Reino Unido, según aseguran. El equipo tiene una sección femenina y otra masculina, ambos entrenan en el mismo campo y comparten el estadio durante los partidos, e incluso la dirección del club les asigna los mismos recursos.



Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Media Maratón de Rioja Alavesa

La Rioja Alavesa será escenario el próximo mes de septiembre de la tercera edición de la Media Maratón que lleva su nombre. Esta cita, que tendrá lugar el día 24 y cuenta con la colaboración de la Fundación Vital Fundazioa, permitirá a los participantes disfrutar del deporte en un entorno privilegiado en plena vendimia. Como ya es habitual, habrá cinco pruebas diferentes, la media maratón, la carrera popular de 8,6 km, la carrera txiki, la carrera de patines de 21 km y la marcha nórdica. Esta última modalidad, introducida el pasado año y con una gran aceptación, tendrá dos versiones, una de competición y otra popular. La media maratón, cuyo recorrido estará homologado por la Real Federación Española de Atletismo, tendrá la salida y la llegada en Samaniego, y transcurrirá por Leza, Navaridas, Elciego y Villabuena. Dado el éxito de anteriores convocatorias, el número de participantes en la media estará limitado a 1.000 personas, 500 en la popular y 300 en la de patines. Habrá, además, un gran número de eventos y actividades paralelas a lo largo de todo el fin de semana que se pueden consultar, junto con los recorridos y los alojamientos, en la web: mediamaratonriojaalavesa.com



 [vitalfundazioa](https://twitter.com/vitalfundazioa)
 [@VitalFundazioa](https://www.facebook.com/vitalfundazioa)
 [vitalfundazioa](https://www.instagram.com/vitalfundazioa)

Cada vez es más fácil encontrar una disciplina para hacer deporte y mantenerse en forma que se adapte a las características de cada persona. En el Estadio hay múltiples alternativas en función de lo que se quiera trabajar, las preferencias de cada uno e incluso dependiendo de la estación del año en la que nos encontremos.

En los últimos tiempos está sumando adeptas/os la 'barre' danza, una disciplina que combina posturas de ballet, yoga y pilates, entre otras, utilizando la barra de ballet como apoyo.

Aunque pueda parecer un fenómeno reciente, el entrenamiento de fuerza y flexibilidad ya se practicaba en los tiempos de Luis XVI, según explica Ginny Wilmerding, profesora investigadora de la U. de Nuevo México. Lógicamente lo que se hacía en esa época ha evolucionado hasta lo que es hoy, un entrenamiento de piernas y glúteos.

En las clases se utiliza la barra para equilibrarse al hacer ejercicios que se centran en el entrenamiento isométrico de la fuerza; es decir, mantener el cuerpo inmóvil mientras se contrae un grupo específico de músculos, combinado con repeticiones de una pequeña variedad de movimientos. Incluso a veces se incorporan pesos ligeros de mano para un mayor esfuerzo durante esas repeticiones, así como esterillas para hacer también trabajo abdominal.

Los principales beneficios de la barra son la mejora de la postura, la definición muscular, la pérdida de peso y una mayor flexibilidad. Además reduce el estrés. Es recomendable para personas de casi cualquier condición física, incluso para mujeres embarazadas porque es una modalidad de bajo impacto que puede ayudarles con el desequilibrio provocado por el crecimiento del vientre. Esta mejora de la estabilidad lo hace especialmente bueno también para personas mayores, en las que reduce la posibilidad de caídas.

Kirola egiteko eta sasoian egoteko pertsona bakoitzaren ezaugarrietara moldatzen den diziiplina aurkitzea gero eta errazagoa da. Estadion hamaika aukera dago, zer landu nahi den, bakoitzaren lehentasunak zein diren edo, halaber, urtaroa zein den. Azkenaldian hainbat jarraitzailek 'barre' dantzarekin bat egin dute: ballet-barra euskarritzat erabiliz, besteak beste balleteko, yogako eta pilatesko jarrerak konbinatzen dituen diziiplina bat.

'Barre' danza

otra forma de hacer ejercicio

Una clase tipo de 'barre' danza comienza con un calentamiento y una secuencia de ejercicios de la parte superior del cuerpo, que incluyen pesas, flexiones, tablas y otros movimientos enfocados en los bíceps, tríceps, pecho y músculos de la espalda. A continuación, se utiliza la barra de ballet y el propio peso corporal como resistencia para centrarse en los muslos y los glúteos. De este modo se trabaja el abdomen durante toda la clase. Ésta finaliza con una serie de estiramientos para aumentar la flexibilidad y permitir la recuperación de los músculos.

Expertos aseguran que uno de los puntos fuertes de la barra es que combina entrenamiento de fuerza y cardio, por lo que se reducen las zonas de grasa y se hace músculo al mismo tiempo. En cuanto a la ropa más adecuada para su práctica, se recomienda el uso de la misma que se emplearía en el yoga, prendas cómodas que permitan los movimientos. No es necesario el uso de calzado, lo más adecuado es el uso de calcetines antideslizantes para evitar caídas.

Opinión de la profesora

Naiara Rojo

Las posibilidades que aporta la técnica de la danza clásica con el soporte de la barra de ballet son amplias y completas. Una conciencia clara de la estructura, la coordinación y el equilibrio del cuerpo, ligado al sentir de la respiración, el corazón y el sentido musical que la acompaña. Poder disfrutar del movimiento, de su mecánica, de la vitalidad que aporta la danza en equilibrio cuerpo, mente, espíritu es una maravilla.

'Barre' danza en el Estadio

Esta temporada 2017/18 hay clases (50') de 'barre' danza los LX a las 18.30 y las 19.30 h y un grupo Senior! (+55 años) los MJ a las 10.30 h, todos en el Studio 2 del Edificio trinquete.



1960ko hamarkadan auto-gidari aitzindari izana, Gloria Castresana Waid gasteiztar emakumea nekaezintasun eredua da, gizon-mundu batean. 1967an Jarama zirkuituaren inaugurazioko lasterketan aritu zen emakume bakarra. Hainbat urtez aritu zen maite zuen jardueran, NASCAR txapelketan lehiatzeko eskaintzak jaso zituen, eta pilotu handien artean lehen emakumea izatera zihoan, baina seme-alabak zaintzearen uko egin behar izan zion titulu horri.

I Raylle Isla de La Palma 18 Junio 1965

GLORIA Castresana Waid

Una vitoriana fue la primera y única mujer que participó como piloto en la inauguración del circuito del Jarama en 1967

Pionera piloto de coches en los años 60, la vitoriana Gloria Castresana Waid es un ejemplo de lucha en un mundo de hombres. Primera y única mujer que corrió en la inauguración del circuito del Jarama en 1967, desarrolló su pasión durante años, recibió ofertas para competir en NASCAR y estaba llamada a ser la primera mujer gran piloto, título al que tuvo que renunciar para cuidar a sus hijas/os. Desde California, donde vive, recuerda sus esfuerzos por normalizar la presencia de mujeres en disciplinas consideradas masculinas. Piloto de vuelo, doctora en Filosofía y Letras, profesora universitaria y gran promotora de la cultura y los estudios vascos en Estados Unidos, acaba de publicar sus memorias. En 'Una carrera por ganar', de la editorial Huerga y Fierro, narra su carrera deportiva enmarcada en una vida complicada y difícil.



“El deporte era una especie de salvación, me servía para fortalecer la mente”

¿De dónde surgió su interés por el deporte y, en concreto, por el automovilismo?

Soy una persona muy activa e inquieta. Intentaba practicar cualquier deporte o actividad que me despejara las telarañas mentales y físicas, por ejemplo el asma crónica contra la que siempre he tenido que luchar. Hacía gimnasia en el colegio, jugué al baloncesto, daba vueltas en bici por Durana y Landa y subía al monte. Mi interés por el automovilismo surgió cuando conocí a mi marido Bob en Las Palmas de Gran Canaria, a donde yo había ido a comienzos de los años 60 para trabajar en el Sáhara con una compañía de petróleo. Bob había sido piloto en EE.UU. y era uno de los referentes del automovilismo por aquellos años.

En aquella época, ni siquiera era común que las mujeres condujeran. Pensar en pilotar y competir suena aún mucho más extraño.

Lo era. Empecé en un par de pruebas y quedé muy bien clasificada. Siempre competía entre hombres, así que esto me animó a tomármelo en serio.



¿Qué le aportaba este deporte?

Es imposible relatar TODO lo que me aportaba. Concentración mental para dejar atrás los problemas serios, satisfacción personal, experiencias únicas e irrepetibles, libertad total para controlar, aunque fuese por unas horas, mis acciones y decisiones, grandes alegrías en la entrega de premios. Una satisfacción personal que, por aquel entonces, no encontraba en ningún otro lado.

¿Facilitó o complicó su vida practicar un deporte de los entonces considerados de hombres?

No estoy segura de cómo responder, solo sé que volvería a hacerlo. En mi ambiente automovilístico de los 60, 70 y parte de los 80 encontré hombres que intentaban ridiculizarme y otros, los menos, sin los que no hubiese disfrutado de los triunfos que conseguí. Algunos me decían “estarías mejor en casa limpiando y

haciendo la comida”, “no te da vergüenza ser madre y estar aquí compitiendo con hombres y arriesgando la vida”, y cosas más censurables. También hubo hombres, generalmente los verdaderos grandes ases del volante como Jim Clark, Graham Hill o Mark Donahue que con su apoyo y ánimo rellenaban mi carburante mental.

Fue la primera y única mujer en participar como piloto en la inauguración del circuito del Jarama en 1967. ¿Sintió en algún momento menosprecio o discriminación?

Hubo de todo pero, en su conjunto, fue una experiencia maravillosa, irrepetible, emocionante y dura. Competí con los mejores y me codeé en la pista con hombres, algunos súper-corredores, que no dudaban en darme su consejo cuando se lo solicitaba. A los aguafiestas los ignoré.

Era ya madre cuando competía, ¿cómo conciliaba?

Fue muy difícil, pero formaba parte de la lucha diaria que sostenía para sobrevivir y sacar a mis hijos adelante. El deporte era una especie de salvación, me servía para fortalecer la mente. Cuando corría en un circuito cerrado intentaba llevarlos conmigo y buscaba a alguien que se ocupara de ellos. Pero en los rallyes y pruebas de velocidad no me lo permitían.

Lo que me partió el alma fue no poder aceptar la oferta para correr en NASCAR, porque pensaban, según me dijeron, que yo podía ser la primera mujer gran piloto. Lo pensé mucho, indagué mis opciones, pero tuve que renunciar a la fantástica oportunidad que me regalaban y “quedarme en casa, cuidando a mis hijos”, retahíla que tantas veces había escuchado.

La consideración del deporte femenino y la mujer deportista ha mejorado en las últimas décadas pero aún queda mucho camino por recorrer ¿por dónde seguiría?

He pensado mucho en el enorme revuelo actual del feminismo en todas sus vertientes. Las mujeres hemos logrado mucho desde mis tiempos, aunque no cabe duda de que queda mucho por hacer. Los hombres no van a cambiar porque nosotras se lo pidamos. Las mujeres estamos ya en condiciones de tirar por nuestro propio lado, hacer sin su consentimiento, hemos demostrado tener tantas o más facultades que ellos. Humildad aparte, yo sorprendía a muchos hombres cuando Porsche-Audi de New York me contrató para demostrarles cómo se lleva al límite un coche. Pero nunca tuve a una mujer cuando era instructora en un circuito.

¿Sigue practicando algún deporte?

Los años no pasan en balde. Durante muchos años jugué y disfruté mucho del tenis, incluso competí a nivel regional, pero lo dejé porque la rodilla empezó a fallar. Ahora camino deprisa 5 kilómetros al día, nado, hago yoga moderado..., todo lo que se me ponga por delante, porque el ejercicio físico es un sine qua non en mi vida.

Dejó Vitoria-Gasteiz a los 18 años. ¿Qué recuerdos tiene? ¿Llegó a conocer el Estadio?

Vitoria-Gasteiz es y será mi ciudad hasta el último suspiro. Llevo muchos años viviendo fuera, pero cada vez que regreso siento que nunca me fui. Mantengo vínculos con familia, amigos, instituciones de diferente índole. Vitoria-Gasteiz es la cuna a la que regreso emocionalmente cuando necesito un poco de auto-carño. Y sí, conozco el Estadio porque iba con mi madre y mi hermana a nadar cuando las visitaba. Algunos de mis hijos también han estado en sus magníficas instalaciones.



Perfil:

- **Una ciudad para vivir:** San Diego, California
- **Un lugar para descansar:** una playa desierta
- **Un libro:** 'Gift from the Sea' de Anne Morrow Lindbergh
- **Una película:** 'Un hombre y una mujer' de Claude Lelouch
- **Deportista al que admira:** deportistas, Roger Federer y Rafael Nadal
- **Un deporte para practicar:** algo práctico y asequible o no lo harás

Urteen poderioz kirola, eremu sozialean batez ere, egoera ezegonkorra konpontzeko tresna bihurtu da. Baina... eta esango baligute kirolak balio izan duela hainbat hamarkadaz enkistatutako gatazka armatu izugarrienak gainditzeko ere? Kolonbian, adibidez, duela urte askotatik hamaika ekintza sortu dira bakea lortzeko asmoz; eta horietako asko, kirolaren bidez.



DEPORTE PARA LA PAZ



El deporte, debido a su gran alcance y popularidad y a los valores sobre los que se cimienta, se ha erigido a lo largo de los años en una eficaz herramienta para recomponer situaciones inestables, generalmente en el ámbito social y en ámbitos geográficos reducidos. Pero, ¿y si nos dijeran que el deporte ha servido también para contribuir a la superación de los conflictos armados más atroces, enquistados durante décadas?

‘El Acuerdo para la Terminación Definitiva del Conflicto’, firmado en Bogotá el 24/Nov/2016 tras varios años de negociaciones entre el gobierno y las FARC, supuso un punto de partida histórico para lograr la paz en Colombia. Pero no el único, ni siquiera el primero. Hacía ya tiempo que diversas organizaciones habían iniciado el camino para conquistar un país seguro y en paz. Y no fueron pocas las que pensaron en el deporte como medio para sus fines.

Es el caso del **Grupo Internacional de Paz** (GIP). Desde 2009, un equipo de profesionales de diferentes áreas en temáticas de paz y reconciliación de grupos se propuso colaborar en la búsqueda de una salida al conflicto desde la base de la sociedad, desde la educación de niñas, niños y adolescentes. Con este objetivo comenzaron a trabajar el deporte como estrategia para contribuir a la consolidación de entornos de convivencia, mitigar la violencia o incluso prevenir la trata de personas a través de lo que denominan “proyectos de vida dentro de la legalidad”.

Béisbol, surf o fútbol son algunas de las disciplinas en las que actualmente participan cerca de 6.500 jóvenes en más de 120 zonas del país. El programa formativo **‘Beisboleros: mi vida es un diamante’** se lleva a cabo, por ejemplo, en comunidades con alto riesgo de reclutamiento de niñas, niños y adolescentes. Analogías entre el campo de juego y los entornos de socialización permiten fortalecer habilidades que les faciliten responder a las amenazas del entorno y huir de grupos violentos y bandas.

Las reglas de oro del juego limpio de la FIFA han dado lugar también a otro programa. En **‘Embajadores Fair Play’** se busca, a través del fútbol, promover referentes de liderazgo en territorios con alta vulnerabilidad social, problemáticas relacionadas con el narcotráfico y otras actividades ilícitas. Sin olvidar la competencia deportiva, aspecto que entienden fundamental en el proceso de formación de las personas participantes, entrenadoras/es y jugadoras/es priorizan la convivencia y los valores del juego limpio.

Asimismo, en **‘Olas de Viento’**, el GIP se dedica a acompañar en su día a día a niñas y niños ‘surfistas’ de una pequeña ciudad costera del norte del país. A través de un proceso que abarca desde la primera inmersión en el agua hasta el surfear más avanzado, pretende desarrollar en este colectivo diferentes habilidades personales y sociales. Además, junto a ellos realiza actividades comunitarias con el fin de favorecer la convivencia y desterrar de las calles prácticas que poco pueden contribuir a lograr la estabilidad de la zona.

Las iniciativas del Grupo Internacional de Paz son solo un ejemplo. **La práctica deportiva protagoniza uno de los impulsos más destacados para avanzar hacia la paz en Colombia. Incluso en el centro del conflicto, la guerrilla y las personas secuestradas encontraron en el deporte una ilusión, un estímulo para superar esa situación.** No será fácil olvidar, por ejemplo, la ceremonia de



entrega de los Premios Príncipe de Asturias 2008. Aquella tarde Ingrid Betancourt, secuestrada por las FARC en 2002 y liberada pocos meses antes de la entrega de los galardones, mencionó en su discurso al tenista Rafa Nadal, también reconocido en aquella ocasión. Betancourt recordó las retransmisiones radiofónicas gracias a las que cada verano “lo veía crecer” en los partidos de Roland Garros: “Estar aquí cara a cara es como cerrar un círculo, es completar de manera maravillosa una cita con la vida”.





zoom

Alex Honnold



Mugitzea da
adimentsuena
**Moverse es
lo más inteligente**

JARDUEREN EGITARAUA_PROGRAMA DE ACTIVIDADES_2017/18



Estadio
FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

JARDUEREN EGITARAUA PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Denboraldia 17/18 Temporada

Mugitzea da adimentsuena

Alde guztietatik begiratura ere, mugitzeko gaude diseinatuta. Mugitzeak zaluago egiten gaitu, iraunkorrago, indartsuago, osasuntsuago, alaiago... bai eta adimentsuago ere. Ariketak (bereziki haurtzaroan, jolasaren, soin heziketaren eta kirol hastapenaren bidez) mugimendu adimena garatzen digu, bizitza osoan egunez egunean beharko dugun mugimendu adimena; era berean, garapen kognitibo handiagoa ahalbidetzen du.

Mugitzeak adimentsuago egiten zaitu; eta, gainera, egin dezakezun adimentsuena da. Zenbat eta gehiago dakizun, gehiago mugitzen zara.

Hemen aurkezten dizugu 2017/18 Denboraldiko egitaraua. Estalpean nahiz aire zabalean egitekoak diren jarduera fisikoen, kirolen eta bestelako jardueren eskaintza osatua, era guztietako pertsona eta interesak barne hartzen dituena (ahalegin berezia egin dugu kirol eskoletan eta adintsuentzako jardueretan). Mugimenduaren arloko profesionalek zuzenduta. Haien asmoa da, Estadioren instalazioak, zerbitzuak eta giroa baliatuta, zuk eta zuretarrek mugimendua gozatzea eta jardunari eustea.

Goza dezazula opa dizugu. 2017/18 Denboraldi on!

Izena emateak Inscripciones (para empezar en oct/17)

Para **personas abonadas a la Fundación Estadio Fundazioa** las inscripciones empiezan:

- **X6/SEP: NUEVAS INSCRIPCIONES PILATES Y ESCUELA DE ESPALDA**
- **J7/SEP: NUEVAS INSCRIPCIONES RESTO DE ACTIVIDADES**

de 10 a 13.30 h solo por teléfono 945131345 (10 líneas abiertas). Máximo 3 inscripciones por llamada. A partir de las 13.30 h en Recepción en su horario ordinario. **El V8/Sep también en Estadio online.** A la hora de inscribirte, para agilizar el trámite, recuerda tu número de abonada/o.

Para **personas no abonadas** se abren **el M19/Sep** en Recepción de LaV de 9 a 20 h (V 19 h), excepto para escuelas de halterofilia, natación y pelota vasca, que se realizan en los respectivos clubes en las fechas y horarios indicados en las notas (7), (12) y (13).

Apuntaremos en **Lista de espera** en cada actividad/horario a las personas que no hayan podido realizar la inscripción deseada. En caso de quedar vacantes avisaremos para formalizar la inscripción.

Ordaintzeko erak Formas de pago: La inscripción y pago de los cursos puede ser mensual, bimensual o trimestral. Por ser más cómoda, te recomendamos **la inscripción trimestral** (descuentos del 10% en muchas actividades y ventajas) **y el pago domiciliado.**

Berritzeak Renovaciones: Durante la temporada, **para renovar la inscripción, deberás hacerlo entre el día 15 y 25 de mes** (las personas en lista de espera o nuevas cursillistas lo harán desde el día 26) en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online. Ten en cuenta estos plazos para no perder tu plaza.

Moverse es lo más inteligente

En todos los sentidos estamos diseñados para movernos, y la práctica del movimiento no solo nos hace y mantiene más ágiles, resistentes, fuertes, sanas/os, alegres... sino también más inteligentes. El ejercicio (en especial en la infancia a través del juego, la educación física y la iniciación deportiva) desarrolla la inteligencia motriz que necesitamos en nuestro día a día a lo largo de toda la vida, y permite a la vez un mayor desarrollo cognitivo.

Moverte te hace más inteligente y, además, es lo más inteligente que puedes hacer. Cuanto más sabes, más te mueves.

Aquí te presentamos el programa de la Temporada 2017/18, una oferta completa de actividades físicas, deportes y otras actividades, a cubierto o al aire libre, **para todo tipo de personas e intereses (con un esfuerzo especial en ‘escuelas deportivas’ y actividades ‘senior’)**. Está dirigida por profesionales del movimiento que, junto con las instalaciones, servicios y ambiente del Estadio, pretende ayudar a que tú y los tuyos disfrutéis del movimiento y os mantengáis en su práctica.

Deseamos que la disfrutes, ¡buena Temporada 2017/18!

Las personas abonadas que mantengan su inscripción el último trimestre 2017/18 (Abr, May y Jun) tendrán prioridad de reinscripción en la misma actividad/días/horarios (salvo cambios en el programa) para la siguiente Temporada 2018/19 con antelación a las nuevas inscripciones.

Nota: No haremos devoluciones ni canjes en caso de abandonar la actividad una vez iniciada o si antes de 5 días de la fecha de inicio no nos comunicas la baja.

Jardueren arauak Normas actividades:

Ten en cuenta **ser puntual** para empezar y acabar las sesiones a la hora; acudir con el **vestuario, calzado y equipamiento adecuados** (toalla, botellín, gorro y chancletas, patines, protecciones...) **y sin móvil; seguir las indicaciones** de las/os instructoras/es; y **asistir con regularidad.**

Mediku azterketak Reconocimientos médicos: Antes de iniciarte en la práctica de ejercicio físico conoce tu condición física, cómo se comporta tu organismo durante el ejercicio y qué actividad física te conviene más. Si has decidido practicar algún deporte para mejorar tu salud, y en especial si tienes más de 35 años, toma precauciones. **¡Te recomendamos hacerte un reconocimiento médico!**

Asegurua Seguro: Si haces deporte, te expones más a sufrir accidentes que una persona que no lo hace y un seguro deportivo te facilitará las cosas. Así que, si eres deportista habitual, te recomendamos que te federes.

Jarduerak Actividades: (+ fundacionestadio.com)

ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS: Fortalece tu musculatura abdominal, de forma segura y efectiva, y estira para mantener un buen nivel de flexibilidad y mejorar tu condición física.

ACROBACIAS: Diviértete educando y controlando tu cuerpo en el movimiento, a saltar, hacer equilibrios, dar volteretas... entre trampolines, colchonetas y cama elástica.

AQUAGAP: Sumérgete en el agua para trabajar glúteos, abdominales y piernas, fortaleciéndolos y tonificándolos.

AQUAGYM: Acondicionamiento y mantenimiento físico en grupo y con música aprovechando las condiciones que ofrece en agua.

AQUAPLUS: Aprovecha los cambios de presión y de fuerza del movimiento en el agua para mejorar tu condición física, en piscina profunda y sin tocar el fondo.

AQUATONIC: Tonifica tu cuerpo por completo con una actividad sencilla y de intensidad media con la seguridad de hacerlo en el agua.

ANTIAGING: El ejercicio no tiene edad y es fuente de vida. Descubre con nosotros hábitos para combatir los signos del envejecimiento.

ANTIGRAVITY®: Descubre el poder, la emoción y diversión de moverte libre en todas direcciones suspendida/o en el espacio. Mejorarás tu movilidad, postura y columna vertebral.

BERRIA **“BARRE” DANZA:** Prueba el ballet llevado al fitness. **Mejora tu fuerza, coordinación, equilibrio y flexibilidad gracias a la utilización de la barra. Grupo (SENIOR) por la mañana.**

BODYBALANCE®: Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del yoga, tai chi y pilates. En sesiones sueltas para cuando puedas y te apetezca.

BODY DANCE: Fusiona la danza y el ejercicio físico. Una manera distinta y original para aprender a bailar ‘suelto’, mantenerse en forma y divertirse en grupo.

BODYPUMP®: La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo, con música... ¡anímate! **BERRIA** **Esta temporada con sesiones en fin de semana.**

BODYSTEP®: Movimientos fáciles de seguir y buena música para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías.

BOULDER: Iníciate y entrénate en la escalada ‘indoor’. Te enseñaremos a subirte por las paredes del boulder y te prepararemos para que puedas superar bloques más difíciles.

BOXING: Una combinación de boxeo y técnicas de golpeo. Entrenamiento intenso ¡no apto para corazones débiles!

CIRCUIT: Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía. En 45’ estarás lista/o para la ducha. También grupo juvenil.

CXWORX®: Entrenamiento funcional, rápido y preciso. Fortalece y tonifica tu cuerpo con buena música. ¡Te ayudará a estar más fuerte para tu día a día!

DANCE: Descubre la música y el ritmo a través del movimiento, la imaginación y la creatividad. ¡Anímate, ven a bailar!

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento 360º: trabajo cardiovascular, tonificación y flexibilidad empleando múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente. Grupo **(SENIOR)** por la mañana.

NUEVO **- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL OUTDOOR:** Sea cual sea tu objetivo de puesta en forma, este entrenamiento funcional al aire libre te ayudará a preparar tu cuerpo con su propio peso disfrutando del aire fresco, aprovechando el mobiliario urbano y nuestro entorno natural.

BERRIA **- HALTERO-FUNCIONAL:** Entrenar con pesas puede ser muy eficaz si se hace bien y no provoca lesiones. Ponte en forma con este entrenamiento funcional y aprende a hacer pesas de la mano del C. Indarra Vital de Halterofilia.

NUEVO **- HIIT-INTERVAL TRAINNING:** ¿Buscas añadir variedad a tu entrenamiento y mejorar tu rendimiento? El entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) alterna intervalos breves de ejercicio rápido y recuperación para aumentar la intensidad de la sesión y mejorar la resistencia cardiovascular.

- TRX® FUNCIONAL: Entrenamiento funcional y en suspensión. Trabaja tus cualidades (fuerza, resistencia, potencia y flexibilidad) y todos los grupos musculares con tu propio peso corporal ¡100% efectivo y divertido!

ESCUELA DE ESPALDA: Consigue una espalda sana para ser más activa/o con menor riesgo de lesión o dolor con un programa completo, estructurado y funcional. **Seminario de ‘Liberación miofascial’ el V9/Mar 18.30 h.**

BERRIA **- MÉTODO PERINÉ Y ASR®:** Una manera nueva de trabajar los abdominales sin riesgo sobre el periné y los discos intervertebrales. Tonificaremos los músculos del suelo pélvico alternando su relajación, su flexibilidad y sobre todo su coordinación con la respiración y el equilibrio postural.

ESPECIAL EMBARAZADAS pre y post-parto: Prepara el parto y facilita tu recuperación posterior con un programa de ejercicio seguro y eficaz adaptado a las necesidades de cada ciclo de gestación.

FELDENKRAIS: Gimnasia suave, sencilla y para todas/os, basada en secuencias del Método Feldenkrais, para mover tu cuerpo con el mínimo esfuerzo y máxima eficacia.

FUNKY HIP HOP: Baile y pequeñas coreografías para el desarrollo rítmico, creativo y corporal de las/os niñas/os a través del funky y hip hop.

GAP: Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... minimizar los efectos de un estilo de vida sedentario.

GINNASIA DE MANTENIMIENTO: Esencial para conservar un cuerpo ágil y sano. Con ejercicios a tu medida comprobarás cómo mejoras en unos meses.

MATRONATACIÓN: Para la adaptación y familiarización de tu bebé al agua haciendo que sea para él un lugar seguro y divertido.

MEDITACIÓN MINDFULNESS: ¿Ansiedad? ¿Depresión? ¿Estrés? Practica con nosotros ‘mindfulness’ para ayudarte a poner atención en el momento presente.

MÉTODO HIPOPRESIVO: Tonifica tu abdomen y mejora tu postura corporal a través de esta técnica basada en la apnea espiratoria. Formato seminarios en Nov y Feb.

NATACIÓN: Para todas las edades y para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia. Con grupos +65 y **(SENIOR)** por la mañana. Además, grupo ‘Natación a fondo’ LXV 1245 h para quienes necesiten entrenar nadando.

NORDIC WALKING: Pon en forma todo tu cuerpo con la marcha nórdica. Al aire libre (de Oct a Dic y de Abr a Jun) con ayuda de bastones y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente que te ayudará a mejorar tu fuerza, resistencia y coordinación. Grupo **(SENIOR)** por la mañana.

PATINAJE EN LÍNEA: Ven al polideportivo a tomar unas clases para disfrutar con seguridad más de este divertido deporte de deslizamiento en línea. **NUEVO** **Patinaje en familia los S a las 11 h.**

PILATES ALLEGRO: Si has adquirido buena conciencia corporal en las clases de ‘mat’ y/o quieres combinarlas con ejercicios de mayor dificultad con la ayuda del ‘allegro’. ¡Pruébalo!

PILATES MAT: Es la calidad y no la cantidad de trabajo muscular lo que importa. Pilates coordina cuerpo y mente a través de la correcta utilización de los músculos y de la respiración.

RELAJACIÓN ANTIESTRÉS: Adquiere la calma y el control mental aprendiendo a respirar y practicando posturas relajantes. Gimnasia emocional que te ayudará a ser paciente para disfrutar de la vida.

RUNNING FEMENINO: Correr de forma regular es una de las mejores actividades para mejorar tu salud. Nosotros te enseñaremos cómo hacerlo y en compañía para que te animes a correr las pruebas 5K o más.

SPINNING: Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Con la música marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma. Toalla obligatoria.

BERRIA **Esta temporada con sesiones en fin de semana.**

NUEVO **SUP PILATES POOL:** En piscina, basada en el método Pilates y sobre tablas sobredimensionadas de surf, te ayudará a mejorar tu condición física, equilibrio y coordinación.

TAI CHI: Aumenta tu bienestar físico y mental a través de este antiguo arte oriental. En horario de mañana o tarde. También en S a las 11 h.

BERRIA **TRIATLÓN FEMENINO:** Nadar, pedalear (sin grandes cuestras), correr y aprender a combinarlas es el objetivo de este curso exclusivo para chicas.

YOGA: Técnicas de respiración, relajación, equilibrio, armonía, serenidad, meditación, vigor y pensamiento positivo a través de la postura. Grupos infantiles los V por la tarde. Grupo **(SENIOR)** por la mañana.

NUEVO **- YOGA DINÁMICO:** los MJ a las 10 h.

ZUMBA: Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales. Es eficaz y fácil de seguir ¡Prueba la nueva fiesta del fitness! Grupo especial ‘kids’ los MJ y junior los V.

- ZUMBA® GOLD: Más suave, ideal para personas con menor movilidad.

Kirol Eskolak Escuelas Deportivas

Inicia a tus hijas/os en el deporte, el entrenamiento y la competición. Una escuela para la vida que empieza con una buena educación física.

-ren laguntza teknikoarekin

NUEVO **- BÓDMINTON:** Iníciate en este rápido y divertido deporte de raqueta con el que aprenderás a controlar e impulsar el volante. ¡Te enganchará!

BERRIA **- BALONCESTO:** En el Estadio se respira baloncesto y no podía faltarnos una escuela para que tus hijas/os lo disfruten y aprendan con fundamentos.

DEPORTE: El deporte es una escuela de vida y los primeros pasos son importantes. ¡Dalos con nosotros!

NUEVO **- FÚTBOL + VALORES:** Adquirirás habilidades técnicas y cognitivas relacionadas con el fútbol, en un entorno donde se refuerza de forma metodológica los valores propios del deporte (solidaridad, generosidad, confianza, empatía...).

HALTEROFILIA: Conoce este deporte completo y bonito de la mano del C. Indarra H. Vital y desarrolla tu fuerza hasta el límite.

BERRIA **- JUDO:** ¿Quieres iniciarte en este arte marcial basado en la ‘no resistencia’ y que mejora la educación física general?

NUEVO **- KARATE:** Diviértete mientras aprendes los valores de un arte marcial muy completo, para cuerpo y mente.

NATACIÓN: Con el C.N. Judizmendi, a partir de los 5 años, nivel a nivel, adquirirás las habilidades acuáticas que te permitan desenvolverte y divertirte en el agua y utilizar la natación a lo largo de tu vida. + Info en el folleto de la Esc. Natación temporada 2017/18 o en cnjudizmendi.com

PELOTA VASCA: En el Trinquete aprenderás a jugar a paleta goma o cuero... en la escuela del Zidorra P.T., la mejor de Araba/Alava.

BERRIA **- RUGBY:** Los valores de trabajo en equipo, respeto, diversión, disciplina y deportividad del rugby son los que lo hacen un deporte especial. ¿Quieres que tu hijo/a los aprenda?

TRIATLÓN: Si sabes nadar y te gusta correr y andar en bici, prueba el triatlón. Te enseñaremos a dosificarlo y disfrutarlo.

Ikastaro, saio solte eta jarduerak (1)
Cursos, sesiones sueltas y actividades (1)

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	18'30 9, 18'30 10	30.5/27	49.5/41	Gimnasio Tanis o Gimnasio Tanis	(2)(4)
ACROBACIAS (45') Iniciación a la gimnasia	6-12	LX	17'45	27	41	Gimnasio	(2)(4)
AQUAGAP (45') Mantenimiento físico	+16	LX MJ	20'45 20	30.5/27	49.5/41	P. Enseñanza	(2)(14)
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	9 11'30 11'30 15'30	30.5/27	49.5/41	P. Enseñanza	(2)(14) (2)(14)(18) (2)(14)
AQUAPLUS (45') Mantenimiento físico	+18	V	11, 15'30, 16'15	22/20.5	35/29.5	P. 25 m	(2)(4)(14)(22)
AQUATONIC (45') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	20 20'45	30.5/27	49.5/41	P. Enseñanza	(2)(14)
ANTIAGING (50') Mantenimiento físico antiedad	+45	LX	9'30 10'30	30.5/27	49.5/41	Studio 2	(2)(4) (2)(4)
ANTIgravity® (1.5 h) Mantenimiento físico y readaptación	+18	M J	18'30 9, 18'30	37	50	Studio 2	(2)(4)
BARRE® DANZA (50') Mantenimiento físico	+18 +55	LX MJ	18'30, 19'30 10'30	30.5/27	49.5/41	Studio 2	(2)(4) (2)(4)
BODYBALANCE® (50') Mantenimiento físico	+16	L M X	18 19'30 10, 20	3.75/3	—	Tanis	(3)
BODYDANCE (80') Iniciación al baile y a la danza	+45	LX	11	37/30.5	56/44.5	Studio 3	(2)
BODYPUMP® (50') Mantenimiento físico	+16	L M X J V S D	10, 20'30 20'30 18'30 7'10, 14, 19'30 19 9'30 11	3.75/3	—	Tanis	(3)
BODYSTEP® (50') Mantenimiento físico	+16	L M J	19 18 18'30	3.75/3	—	Tanis	(3)
BOULDER (1 h) Infantil-Juvenil Iniciación a la escalada en boulder Adulto Entrenamiento en escalada en boulder	8-15 +16	LX	18 19	30.5 37/30.5	44.5 56/44.5	Boulder	(2)(4)
BOXING (50') Mantenimiento físico	+16	LX MJ	10'30, 20'30 18'30, 19'30	37/30.5	56/44.5	Entrenamiento funcional	(2)(4)
CIRCUIT (45') Mantenimiento físico	+16	LX MJ LXV	10 19, 20 7'10	37/30.5 43.5/37	56/44.5 62.5/56	Circuit	(2)(4)
Juvenil (45')	14-22	MJ	18	27	41		
CXWORX® (30') Mantenimiento físico	+16	L M X J	9'30, 20 19 9'30, 19'30 18	2/1.5	—	Tanis	(3)
DANCE (50') Iniciación al baile para jóvenes	13-20	MJ	18'30	27	41	Studio 3	(2)(4)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico	+18 +55	LX MJ	7'10, 14, 19'30 9'30, 17'30 10'30	30.5/27 27	49.5/41 41	Entrenamiento funcional	(2)(4) (2)(4)
EF OUTDOOR (50') Mantenimiento físico al aire libre	+18	LX	18'30, 19'30	30.5/27	49.5/41	Exteriores	(2)(4)(17)
HALTERO-FUNCIONAL (50') Iniciación al entrenamiento funcional con pesas para jóvenes	14-20	MJ	18'30	27	41	Pesas	(2)(4)
HIIT - INTERVAL TRAINNING (30') Mantenimiento físico de alta intensidad	+55 +18	LX MJ	9	19.5 22	33.5 41	Entrenamiento funcional	(2)(4) (2)(4)
TRX® FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico con TRX®	+18	LX MJ	9'30, 18'30 20'30	30.5/27	49.5/41		(2)(4)
ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y readaptación							
Nivel 1 Iniciación	+18	LX MJ	10'30, 14, 20'30 7'10, 8, 19'30	30.5/27	49.5/41		(2)
Nivel 2		LX MJ LXV	9'30, 16'30, 18'30, 19'30 9, 10, 16'30, 17'30, 18'30 15'30	30.5/27 37/30.5	49.5/41 56/49.5	Escuela de espalda	(2)(9)
+55	+55	LX	11'30	27	41		(2)
+65	+65	MJ	11	30.5/27	49.5/41		(2)
MÉTODO PERINÉ YASR® (50')	+18	LX	17'30	10	12		(19)
SEMINARIO "Liberación Miofascial" (2 h)		V9/Mar	18'30				
ESPECIAL EMBARAZADAS Mantenimiento físico y readaptación							
Pre-parto (50')	+18	MJ	19	37	56	Salva 1	(2)
Post-parto (1.5 h)		V	10'30, 16'30		50	Escuela de espalda	
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y readaptación	+18	LX	11, 12 18'30	37/30.5	56/44.5	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(2)(4) (2)(4)
FUNKY HIP HOP (75') Iniciación al funky hip hop							
Funky kids	4-6 7-10	X (45') V S	17'45 17'45 10'45	21	30	Studio 3 Studio 2 Studio 3	(2)(4)
Funky junior	10-13	V S	19 9'30	27	36	Studio 2	
Funky top	+14	S	12	30.5/27	44.5/36	Studio 3	

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
GAP (50') Mantenimiento físico	+16	LX MJ V	15'30, 16'30, 20'30 9'30, 15'30 9, 16'30	30.5/27 22/20.5	49.5/41 35/29.5	Gimnasio	(2)
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico							
Femenina	+18	MJ LXV	10'30 10	30.5/27 37/30.5	49.5/41 56/44.5	Gimnasio	(2)(4)
Masculina		MJ	19'30	30.5/27	49.5/41		
Mixta		MJ LXV	17'30 8, 19'30	37/30.5	56/44.5		(2)(4)
+65	+65	LX	9	27	41		
MATRONATACIÓN (30') Adaptación y familiarización al agua	6-24 m	V S	11, 11'30, 15'45, 16'15, 16'45 11'10, 11'40	27	36	P. Enseñanza	(2)(4)(6)(18)
MEDITACIÓN MINDFULNESS (1 h) Relajación y control mental	+18	M V	18, 19, 20 8'30	27/22	40/31	Estudio 2 (edificio Juvenil)	(2)(4)
METODO HIPOPRESIVO (4 h) Iniciación al método hipopresivo Noviembre (3, 10, 17 y 24) Febrero (2, 9, 16 y 23)	+18	V	17'30, 18'30	27/22	40/31	Salva 1	(2)(19)
NATACIÓN (45')							
Nivel 1 Iniciación	+12	LX MJ SD LXV	9, 15'15, 16'45, 20 8, 12'45, 14'30, 16, 20'45 8'15, 9 7'10, 9, 13'30	37/30.5 43.5/37	56/44.5 62.5/51		(2)(4)(16)
Nivel 2	+55	MJ	9	30.5	44.5		(2)(4)
	+12	LX MJ SD LXV	9'45, 11, 14'30, 16, 20'45 7'10, 11'45, 13'30, 15'15, 16'45, 20 9'45, 10'30 8	37/30.5 43.5/37	56/44.5 62.5/51	P. 25 m o P. Juvenil	(2)(4)(9)(16)
Nivel 1-2	+55	MJ	11	30.5	44.5		(2)(4)
+65	+12	V	9'45	27/22	40/31		(2)(4)
Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico	+65	LX MJ	9'45, 11'45 9'45	30	44		(2)(4)
Natación a fondo Entrenamiento en natación	+12	LXV	12'45	43.5/37	62.5/51		
NORDIC WALKING (1.5 h) Iniciación a la marcha nórdica Oct-Dic y Abr-Jun	+18 +55	M X	18'30 10	30.5/27	43.5/36	Exteriores	(2)(4)(11)(17) (2)(4)(11)(17)
PATINAJE EN LÍNEA (1 h) Infantil Iniciación al patinaje En familia Patinaje y juegos en familia	5-11 +5	S	12, 13 11	21 27/21	30 40/30	Polideportivo	(2)(4)(15)
PILATES ALLEGRO (50') Mantenimiento físico y readaptación en máquina	+18	LX MJ M (80') J (80')	7'10, 9'30, 10'30, 15'30, 16'30, 18'30, 19'30, 20'30 9, 10, 14'30, 15'30, 17, 18 19	47/43	66/57 60/52	Allegro	(2)
PILATES MAT (50') Mantenimiento físico y readaptación							
Nivel 1 Iniciación	+18	LX MJ	20'30 10, 18				(2)
Nivel 2		LX MJ	9'30, 10'30, 14'30, 15'30, 17'30, 18'30, 19'30, 20'30 7'10, 9, 10, 15'30, 17, 18, 19, 20	43.5/37	62.5/51	Salva 1 o 2	(2)(9)
+55	+55	LX	11'30				(2)
+65	+65	MJ	11	37	51		(2)
RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (80') Relajación y control mental	+18	M V	16'30 9'30	30.5/27	43.5/36	Estudo 2 (edificio Juvenil)	(2)(4)
RUNNING FEMENINO (75') Iniciación, mantenimiento y/o entrenamiento en carrera	+18	LX	19'15	30.5/27	49.5/41	Exteriores	(2)(4)(17)
SPINNING (50') Mantenimiento físico							
	+16	L M X J V S D M X	19, 20'30 7'10, 14, 20 19, 20'30 19 7'10, 10, 14, 18 11 9'30 18'30 10	4.25/3.5	—	Spinning	(3)
Spinning slow Iniciación al spinning		M X	18'30 10				(3)
SUP PILATES POOL (1.5 h) Pilates en tabla sobre el agua	+18	D22/Oct D26/Nov D22/Abr D27/May	9'30, 11	18	22	P. Juvenil	
TAI CHI (50') Iniciación al tai chi y relajación	+18	LX MJ S (80')	17'30 11'30 11	30.5/27	49.5/41 43.5/36	Estudio 2 (edificio Juvenil) Studio 2 Escuela de espalda	(2)(4) (2)(4) (2)(4)
TRIATLÓN FEMENINO (1 h) Iniciación, mantenimiento y/o entrenamiento	+18	LXV	10'30, 15'15	37/30.5	56/44.5	Polideportivo, Spinning, Entrenamiento funcional y P. Juvenil	(2)(4)(17)(18)(22)
YOGA (80') Iniciación al yoga y relajación	+18	LX V	19'30 19	37/30.5 30.5/27	56/44.5 43.5/36		(2)(4)
+55	+55	LX	9'30	37/30.5	56/44.5		(2)(4)
Yoga dinámico	+18	MJ	10				(2)(4)
Infantil (1 h)	6-12	V	17'45	21	30		
ZUMBA® (50') Mantenimiento físico y baile	+16	LX MJ	15'30, 16'30, 18'30, 19'30, 20'30 9'30, 10'30, 15'30, 19'30, 20'30	30.5/27	49.5/41		(2)
Junior	13-18	V	18, 19	21	30	Studio 3	(2)(4)
Zumba® Kids	7-12	MJ	17'30	27	41		
Zumba® Gold	+55	V	10	21	30		(2)(4)

Kirol Eskolak Escuelas Deportivas

INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL

1er trimestre: 1/OCT - 23/DIC 2º trimestre: 8/ENE - 25/MAR 3er trimestre: 26/MAR - 17/JUN

Con la colaboración técnica de:



-ren laguntza teknikoarekin

BERRIA

NUEVO

BERRIA

NUEVO

BERRIA

	JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo		ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€/TRIMESTRE		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
						ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
BERRIA	BÁDMINTON (75') Iniciación al bádminton		12-17	LXV	16'15	111	153	Polideportivo	(2)(11)(20)
NUEVO	BALONCESTO (1 h) Iniciación al baloncesto		7-8	LX	17'30	91.5	133.5	Polideportivo	(2)(20)
		9-10	18'30						
	DEPORTE (45') Iniciación a la práctica deportiva		5-7	MJ	17'30, 18'15	81	123	Polideportivo	(2)(20)
BERRIA	FÚTBOL + VALORES (1 h) Iniciación al fútbol con valores		7-8	MJ	17'30	91.5	133.5	Campo de fútbol	(2)(17)(20)
		9-10	18'30						
	HALTEROFILIA (75') Iniciación y/o perfeccionamiento en la halterofilia		+14	LXV (S)	18 (10'30)	Gratuito	—	Pesas	(5)(12)(20)
NUEVO	JUDO (1 h) Iniciación al judo		8-12	V	18'30	63	90	Gimnasio	(2)(20)(21)
		D		10					
BERRIA	KARATE (1 h) Iniciación al karate		7-9	S	10	63	90	Gimnasio	(2)(20)(21)
		10-12	11						
NATACIÓN									
	Txikis (30') Familiarización con el agua		2-3	V	17'20, 17'55	81	108	P. Enseñanza	(2)(5)(6)(7)(8)(10)(20)
		S		11'10, 11'40	—				
		4	V	17'20, 17'55, 18'30, 19	81	108			
			S	12'15		—			
	Alevines (40') Iniciación a la natación		5-12	LX	17'20, 18, 18'40, 19'20	111	153		(2)(5)(7)(8)(9)(10)(20)
		MJ							
		V		19'35	81	108			
		S		9'45, 10'25	81	—			
	Loinas (40') Perfeccionamiento en natación		5-12	LX	17'20, 18, 18'40, 19'20	111	153	P. Juvenil	(2)(5)(7)(9)(20)
		MJ							
		V		18, 18'40, 19'20	81	108			
		S		9'45, 10'25	81	—			
	Nivel 8 (40')		7-12	LX	17'35, 18'15	111	153	P. 25 m	(2)(5)(7)(9)(10)(20)
		MJ							
		S		11'20, 12	81	—			
PELOTA VASCA (1 h) Iniciación a la pelota vasca									
	Benjamín-Alevín		6-9	S	12	36	63	Trinquete	(2)(11)(13)(20)
	Infantil-Cadete		10-14	X	19'30				
	Cadete-Juvenil		+15	S	13				
NUEVO	RUGBY (1 h) Iniciación al rugby		7-8	LX	17'30	91.5	133.5	Campo de fútbol	(2)(17)(20)
		9-10	18'30						
	TRIATLÓN (1 h) Iniciación al triatlón		9-12	LX	17'30	91.5	133.5	Polideportivo, Spinning, Entrenamiento funcional y P. Juvenil	(2)(9)(17)(20)(22)
		13-16	LXV	16'15	111	153			

EUS

EUS

EUS

EUS

EUS

EUS

EUS

EUS

EUS

Oharrak Notas:

- Podremos suspender algún curso, sesión suelta o actividad en caso de no completarse el grupo suficiente (50% plazas ofertadas). Si una vez hecha la reserva la persona inscrita no pudiera realizar la actividad, **deberá avisar 5 días antes de la fecha de inicio**. En caso contrario, **no devolveremos ni canjearemos el importe**.
- El precio indicado es por curso por persona: normal/bonificado (mayor de 60 o menor de 18 años). Para las personas cursillistas no abonadas a la Fundación Estadio Fundazioa el precio indicado incluye la tarjeta de acceso al Estadio que deben recoger en Portería el primer día de clase y devolver el último día. **La entrega de una nueva tarjeta por pérdida o deterioro de la original, tendrá un coste de 2 €.**
- El precio indicado es por sesión por persona: normal/bonificado (mayor 60 o menor 22 años o abonada del servicio Fitness). Inscripciones en Estadio online entre 6 y 1 h antes de la sesión o desde 15' antes en sala spinning o sala Fitness. Plazas limitadas.
- Descuento por pago trimestral del 10%.
- Los grupos de S, D o en determinados horarios son solo **para personas abonadas** a la Fundación Estadio Fundazioa.
- Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones en el agua.
- Las renovaciones para la Escuela de natación de cursillistas 16/17 para la Temporada 17/18 se abren el **L4/Sep ('Txikis' y 'Alevines')** y el **M5/Sep ('Loinas' y 'Nivel 8')** de **14 a 19 h solo por teléfono 945130223** y el X6 y J7/Sep en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. **Las nuevas inscripciones de personas abonadas desde el L11/Sep por orden de inscripción según sorteo** (saca tu nº en Estadio online el V8/Sep de 9 a 17 h) **y las no abonadas desde el X20/Sep** en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. Más información en folleto Escuela de natación Temporada 17/18.
- Cursillistas con edad cumplida o a cumplir en el primer mes del trimestre.
- Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. **Bajo nuestro criterio técnico podremos recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro.**
- Los vestuarios asignados son los de la piscina cubierta (1ª planta edificio piscina cubierta). Respétalo.
- Te facilitaremos el material.
- Para participar, pásate por la sala de pesas y aprenderás con el **C. Indarra H. Vital, m. 657711995**.
- Renovaciones cursillistas 16/17 desde el L11/Sep, nuevas inscripciones personas abonadas desde el L18/Sep y no abonadas desde el L25/Sep, en el m. 657705983 o en zidorrap@fundacionestadio.com.
- En Aquagap, Aquagym y Aquatonic te vendrán muy bien unos calcetines de goma y, para Aquaplus, gafa acuática.
- Es necesario que traigas tus propios patines, casco y protecciones.
- Las clases de LaJ a las 9, 9'45, 20 y 20'45 h se imparten en la piscina juvenil.
- Las sesiones son al aire libre (no las suspenderemos o aplazaremos por causas meteorológicas).
- En la 2ª quincena de junio los horarios o instalación podrán sufrir modificaciones.
- Formato seminario.
- Pago trimestral.
- Te hará falta traje (judogi para Judo o karategi para Karate).
- Es imprescindible saber nadar (50 m libres sin apoyo).

SENIOR: Recomendada para personas mayores de 55 años.

EUS: Posibilidad de clases en euskera. Si te interesa, dínoslo.

♿: Actividad apta para personas con discapacidad.

+ fundacionestadio.com

IDATE DE ALTA EN ESTADIO ONLINE!

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



Egutegia 2017-18 Calendario

	L	M	X	J	V	S	D
					29	30	1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					
URRIA - OTUBRE							
	L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				
URTARRILA - ENERO							
	L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				
APIRILA - ABRIL							
	L	M	X	J	V	S	D
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						
MAIATZA - MAYO							
	L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				
EBENEA - JUNIO							
	L	M	X	J	V	S	D
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						

KIROL ESKOLAK ESCUELA DEPORTIVAS
Hiruhilekoen hasiera eta bukaera Inicio y fin de trimestres

1. Urr/1/Oct – Abe/23/Dic
2. Urt/8/Ene – Mar/25/Mar
3. Mar/26/Mar – Eka/17/Jun

	Estadio itxita
	Estadio cerrado
	17/18 Denboraldiko ikastaroen eta Jolastokiaren hasiera
	Inicio cursos Temporada 17/18 y Jolastokia
	Ez dago ikastarorik. Ezta saio solterik ere
	No hay cursos ni sesiones sueltas
	Jolasak uretan (L), Jolasak Estadion (I) eta Akrobazien (I) hasiera
	Inicio Juegos en el agua (S), Juegos en el Estadio (D) y Acrobacias (D)
	Kirol wkend-en hasiera
	Inicio Kirol wkend
	Kirol eskolak eta Jolasak uretan/Estadion neguko (Abe/24tik Urt/7ra) eta udaberriko (Mar/29tik Api/8ra) oporrak
	Vacaciones de invierno (del 24/Dic al 7/Ene) y primavera (del 29/Mar al 8/Abr) de Escuelas deportivas y Juegos en el agua/Estadio
	Estadio 14.30ean ixten da. Ez dago ikastarorik. Ezta saio solterik ere
	Estadio cierra a las 14.30 h. No hay cursos ni sesiones sueltas
	Kirol wkend-en amaiera
	Fin Kirol wkend
	Estadio sasoian. Ez dago saio solterik
	Estadio en forma. No hay sesiones sueltas
	Jolasak uretan (L), Jolasak Estadion (I) eta Akrobazien (I) amaiera
	Fin Juegos en el agua (S), Juegos en el Estadio (D) y Acrobacias (D)
	17/18 Denboraldiko Kirol eskolen eta Jolastokiaren amaiera
	Fin Escuelas deportivas Temporada 17/18 y Jolastokia
	17/18 Denboraldiko haurren/gazteen ikastaroen amaiera
	Fin cursos infantiles/juveniles Temporada 17/18
	17/18 Denboraldiko ikastaroen amaiera
	Fin cursos Temporada 17/18

Denboraldiko Agenda Agenda de la Temporada

	24	Media Maratón Rioja Alavesa
	29	ESTADIO CERRADO
	Hasta Dic/17	Cto. Provincial de Araba/Álava de paleta cuero y argentina en trinquete
	7	Carrera de Empresas de Vitoria-Gasteiz
	8	Vitoria-Gasteiz Trail
	14-29	Torneo de paleta argentina
	19	Gasteizko Herri Krosa
	23	Torneo Olentzero de fútbol sala
	24	Fiesta Olentzero (12 h)
	5	Trofeo CNJ Reyes de natación
	6	Día de Reyes Magos (12.30 h)
	13-14	Memorial 'Javier Alberdi' de natación

	hasta Feb/18	Cineclub Estadio
	hasta Mar/18	Liga Boulder '18
	hasta Abr/18	Liga vasca de clubes de paleta cuero, argentina y mano en trinquete
	11	Fiesta de Carnaval
	12	Torneo Carnaval de fútbol 5
	7	6ª Jornada de la liga escolar de natación
	22	Subida a Estíbaliz
	13	Maratón Martín Fiz
	20	Estadio en forma
		Marcha de fondo C.M. Gazteiz
	2	Memorial 'Nuria Sanchiz' de natación
		Vital Euskadi Extrem
	23	Carrera de San Juan

*Acogeremos, además, otras competiciones de las que informaremos en su momento. Estas fechas pueden sufrir modificaciones.

Haur Jarduerak Actividades Infantiles

Jolasak Juegos

Akrobaziak Acrobacias

¿Quieres aprender a hacer acrobacias? Si tienes entre 6 y 12 años nosotros **te enseñamos el tercer domingo de cada mes** (entre octubre y mayo) **de 11 a 12.30 h** ¡Pásate por el Gimnasio! Si prefieres una actividad más regular tenemos **cursos de acrobacias los LX a las 17.45 h.**

Jolasak uretan Juegos en el Agua

Si tienes entre 4 y 7 años y quieres divertirti **en la piscina, los S de 17 a 19 h, desde el 14/Oct hasta el 19/May/18**, organizaremos juegos y actividades de animación. No tienes más que pasarte por la piscina. ¡Te esperamos en la **piscina de enseñanza!**

Jolasak Estadion Juegos en el Estadio

Desde el 15/Oct hasta el 20/May/18 todos los D de 17 a 19 h, organizaremos juegos, bailes, fiestas, disfraces, talleres, actividades deportivas, concursos... Si tienes entre 4 y 7 años pásate los domingos por la tarde por la **sala Tanis**. ¡El primer día empezaremos con una gran fiesta!

Kirol wkend

Si tienes entre 8 y 13 años, chica o chico, desde el 28/Oct hasta el 25/Mar/18, cuentas con una actividad de ocio activo y divertido. Todos los **S, D y F de 17 a 19 h, en el polideportivo**, podrás probar y disfrutar con tus colegas de todo tipo de juegos y deportes, algunos que ni conocerás: bádminton, bailes, baloncesto, balonmano, floorball, minifútbol, tenis de mesa, shuttleball, voley-indiaka, voley-playa,... Apúntate en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online. Abono temporada 45 €, mensual 20 €. Válido para clientes Plan/Cuenta Gaztedi de Kutxabank en condiciones especiales.

Mendi martxak eta Xendazaletasuna (1)
Montañismo y Senderismo (1)

¿Quieres conocer un poco más el medio natural que te rodea, iniciarte en el montañismo o senderismo, andar con otra gente...? Infórmate y apúntate en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online hasta el miércoles anterior a la salida o agotar las plazas. Para conocer el programa de Montañismo y Senderismo recomendamos asistir a la **charla informativa 'Ven al monte: Montañismo y Senderismo 2017/18'** del J14/Sep a las 18.30 h en el Aula Estadio Aretoa.

Jarduera Actividad		Datak Fechas	Tokia Lugar	€	
				Abonatua Abonado	Ez abonatua No abonado
MONTAÑISMO 7-20.30 h Iniciación al Montañismo		S23/Sep	Atxerito (Huesca)	21	26
		S28/Oct	Foz de Lumbier (Navarra)	17	22
		S25/Nov	Travesía Bardenas Reales (Navarra)	19	24
	Raquetas de nieve (2)	S27/Ene	Somport (Francia)	21	26
	Esquí de fondo (2)	S24/Feb	Isaba/Belagua (Navarra)	19	24
		S24/Mar (3)	Hautza (Navarra)	17	22
		S26/May	Gargantas Holtzarte (Francia)	21	26
	Travesía Picos de Europa 2ª etapa (4)	S23-D24/Jun	Urdón - Potes (Cantabria)	115	135
SENDERISMO 8.30-14 h Iniciación al Senderismo		S16/Sep	Oro - Goroeta (Gipuzkoa)	14	18
		S21/Oct	Olano - Legarda (Navarra)		
		S18/Nov	Antoñana - Corres (Araba/Álava)		
		S16/Dic	Okina - Palogan - Ajarte (Araba/Álava)		
		S20/Ene	Valpuesta - Espejo (Burgos-Araba/Álava)		
		S17/Feb	Ziordia - Araia (Navarra-Araba/Álava)		
		S17/Mar	Opakua - San Vicente de Arana (Araba/Álava)		
		S21/Abr	Legutio - Otxandio (Araba/Álava-Bizkaia)		
		S19/May	Egiarreta - Huarte Arakil (Navarra)		
	S16/Jun	Parque Natural de Urkiola (Bizkaia)			

(1) Las salidas son al aire libre. Por causas meteorológicas no las suspendemos, anularemos o haremos devoluciones; y podremos variar la fecha, el destino y/o recorrido. Edad mínima 10 años. El precio incluye guías y transporte. Te recomendamos que te federes (seguro deportivo).

(2) El precio no incluye el alquiler de raquetas/esquíes y bastones.
(3) Salida a las 8 h.
(4) Salida a las 6.30 h. El precio incluye alojamiento y media pensión.

Eta gainera Y además

‘Aguahara’ uretako masajea Masaje acuático ‘Aguahara’

Tratamiento acuático novedoso basado en la relajación profunda del cuerpo a través de la respiración, estiramientos y movimientos en el agua. Alivia las tensiones y tiene gran valor para el tratamiento de contracturas musculares, dolores crónicos, artritis, fibromialgia... Se realizan en la piscina de enseñanza en sesiones individuales de 45’ los L o X a las 13 h, y también los M o J a las 16.30 h. Reservas en Recepción, por t. 945131345 o Estadio online.



Argazki digitala eta mobileko lehiaketa Concurso foto digital y móvil

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



Denboraldiko txapelketak Torneos de temporada

Durante la temporada, organizamos varios torneos deportivos donde el espectáculo, la deportividad y los premios están asegurados. Estos son algunos de ellos:

- Argentinara paleta Paleta Argentina (del S14 al D29/Oct)
Si tienes pareja, inscríbete en el m. 657705983 o en zidorrapt@fundacionestadio.com hasta el J28/Sep.
- Olentzero areto futbolola Fútbol sala Olentzero (S23/Dic)
Si tienes entre 8 y 12 años, podrás participar con tu equipo en el torneo Olentzero de fútbol sala mixto que hemos organizado. Inscripciones hasta el L18/Dic en Recepción.
- Inauterietako 5eko futbolola Fútbol 5 de Carnaval (L12/Feb)
Si tienes entre 8 y 12 años y quieres jugar al fútbol disfrazada/o apúntate al torneo de Carnaval antes del X7/Feb en Recepción. Los equipos serán mixtos, habrá talleres de habilidad y precisión... y por la tarde ¡con disfraces y chocolatada final!



Estadio sasoian Estadio en forma

En primavera, con la colaboración de nuestros clubes y colaboradores, y para conocer nuevas actividades y evaluar y asesorar nuestro estado de forma. ¡Te esperamos D20/May!



Estadio zinekluba Cineclub Estadio

Los L, entre el 22/Ene y el 12/Feb, a las 18 h en el Aula Estadio Aretoa sesiones de cine forum para disfrutar de las mejores películas del deporte y debatir sobre ellas, desde los puntos de vista del deporte y del cine, con las/os mejores ponentes.



Fitness zerbitzua Servicio Fitness

Con wifi y pronto con Vitale (tu entrenador personal online). A partir del 1/Sep volveremos al horario normal (laborables de 7 a 21.30 h, fines de semana y festivos hasta las 14 h) para que puedas disfrutar y mantenerte en forma. Recuerda que es obligatoria la toalla para entrenar, que te preparemos programas funcionales a tu medida y que, además, cuentas con un servicio de Entrenamiento personal individual, dúo, trío o grupo (4). Seguiremos con sesiones sueltas de Bodybalance®, Bodypump®, Bodystep®, Cxworx® y Spinning en horarios de mañana, mediodía y tarde para personas abonadas (precio bonificado) y no abonadas del Servicio Fitness. Comienzo de la Temporada 17/18 el D1/Oct.



Gertalari pertsonala Entrenamiento personal

Si eres abonada/o al Servicio Fitness y quieres ser más eficaz en tu entrenamiento para conseguir tus objetivos de forma física antes y con menos esfuerzo y de una forma integrada y personal, puedes contratar un/a profesional (formado/a en entrenamiento funcional) que te entrene, anime, asesore y motive cara a cara en los días y horarios que tú puedas. Posibilidad también de entrenamiento dúo, trío o grupo (4).



Ikasketa gela eta Laguntzeko zerbitzua Aula de estudio y Servicio de apoyo

Durante todo el año y todo el horario del Estadio en el la 1ª planta del Edificio Juvenil dispones de un local ideal para estudiar. En zona WiFi y con una persona de apoyo durante el curso escolar de L a J de 17.30 a 20 h para quienes necesiten ayuda para estudiar o hacer los deberes.



Jolastokia

Cada día, entre el 1/Oct y el 17/Jun, en Jolastokia tienes el servicio ideal para que tus peques se desarrollen jugando, en las mejores manos, mientras tu aprovechas tu tiempo libre para nadar, hacer ejercicio, practicar tu deporte favorito, relajarte... en el Estadio. De La V de 17.30 a 20.30 h y S/D/F/P de 11 a 14 h para peques entre 2 y 8 años Jolastokia propone juegos y actividades para que, jugando, crezcan y desarrollen sus habilidades, en especial motrices. Los M y X especial ‘My Gym’. Abono anual: 150 €, abono trimestral: 60 € (descuentos del 50% o 75% para hermanas/os) y entrada diaria 3 €. Además, los L y J de 17.30 a 20.30 h y los S de 17 a 20 h juego en familia para niñas/os entre 1 y 8 años. ¡Consulta su programación mensual de actividades!



Masaje zerbitzua Servicio de Masaje

No tienes que encontrarte mal o tener alguna lesión para recibir un masaje. Relajante, terapéutico o deportivo previene o disminuye las tensiones musculares que se van acumulando en tu cuerpo. El horario es L, V y S a las 10, 11 y 12 h, y los M, X y J a las 18, 19 y 20 h. Concierta tu cita en Recepción o en Estadio online con medio día de antelación.



Ostalaritzako zerbitzua Servicio de hostelería

A diario, en el comedor dispones de un menú variado para comer fresco y sano y una amplia carta de hamburguesas, bocadillos, raciones y platos combinados en cafetería para tus escapadas de mediodía además de desayunos, aperitivos, cafés, pinchos, meriendas, refrescos... y el restaurante para tus celebraciones. Entre el 1/Oct y el 31/May puedes comer en el restaurante acompañado de personas no abonadas, en fines de semana y festivos deberás reservar con antelación mínima de 48 h en el t. 945130673.



Posta-trukea beste klub batzuekin Correspondencias con otros clubes

¿Viajas o estudias fuera? Pues mantén tu hábito deportivo cuando no estés en Vitoria-Gasteiz porque con el pasaporte ACEDYR o el IHRSA passport tienes acceso a más de 3.200 clubes de todo el mundo. Pide tu acreditación 2017 o 2018 en Recepción. Además, conocerás otros clubes y valorarás lo que tienes en casa.



Sauna eta Haman Sauna y Haman

Si lo que te apetece es relajarte, pásate a tomar una sauna o haman. Son libres y gratuitos para personas mayores de 18 años y sin contraindicaciones. El horario es de L a S hasta las 21.30 h y D hasta las 14.30 h. Ten en cuenta seguir nuestros consejos para que tu sauna o haman sean eficaces.



Txangoak Excursiones

No todo es deporte en la vida y durante la temporada organizamos tres excursiones en miércoles. En otoño, salida cultural el X18/Oct, en invierno gastronómica el X14/Feb y en verano el X13/Jun... a la playa. ¡Anímate! Si tienes alguna sugerencia de excursión, dísela a aitor@fundacionestadio.com. Inscripciones en Recepción, por t. 945131345 o Estadio online en el mismo mes de la excursión y hasta el viernes anterior a la salida o agotar las plazas. Precio: 9€ para personas abonadas y 12€ para no abonadas a la Fundación.



Urtebetetzeko jaiak Fiestas de cumpleaños

¿Quieres celebrar tu fiesta de cumpleaños en el Estadio a base de deporte y merendola aunque tus amigas/os no sean abonadas/os de la Fundación? Puedes hacerlo solo los V por la tarde entre el 1/Oct y el 31/May. Contrata en Recepción las diferentes opciones de merienda y horarios de actividades (17.45 o 18.45 h).



Aula Estadio Aretoa 2017/18

Si quieres ampliar tu cultura deportiva, durante la temporada, los jueves a las 18.30 h el Aula Estadio Aretoa programa charlas coloquio en torno al deporte y la actividad física desde diferentes puntos de vista. Encontrarás la información las sesiones y ponentes en nuestros perfiles de f t i y en los me-

dios de comunicación locales. Si no puedes asistir, las encontrarás también en fundacionestadio.com. Si eres estudiante de la UPV-EHU el programa Aula Estadio Aretoa es válido para créditos de libre elección (infórmate en el Vicerrectorado del Campus de Araba/Álava).

Data Fecha	Gaia Tema	Izenburua Título	Hizlariak Ponentes
J14/Sep	Senderismo y montañismo	‘Ven al monte: senderismo y montañismo 2017/18’ y ‘Tecnología útil para tu seguridad en el monte’	Unai García e Iñaki Garay (recuerdo a Alberto Zeraín)
J28/Sep	Actividad física regular	‘Moverse es lo más inteligente’	Sara Maldonado, Zuriñe Carreño y Alfredo Lz. Sosoaga
J5/Oct	Jueces del deporte	‘Árbitros y jueces, muchas veces olvidados’	Rubén Eiriz, Pedro Montoya y Ana Rosa Pérez
J2/Nov	Dopaje y deporte amateur	‘¿Es abundante el uso de sustancias en el deporte amateur?’	Borja Osés, Eduardo Martínez y Amaia Martioda.
J14/Dic	Patrocinio en el deporte	‘¿Se puede manchar la camiseta con cualquier marca?’	José Luis Triviño, Félix Lascaray y Livia López
J11/Ene	Grandes rutas en bici	‘Viajar a pedales, la mejor forma de descubrir’	Alvaro Teixeira, Arturo Martínez y Yolanda Muñoz
J8/Feb	Nutrición y deporte	‘Sentido común en la nutrición para el deporte’	Julio Basurto, Unai Fz. Retana e Iñigo Urretxua
J8/Mar	Actividad física en la ciudad	‘Ciudades activas, ciudades saludables’	Pablo Murias, Karitte Alegría y Francisco Gómez
J12/Abr	Actividad física en el trabajo	‘Easo Politeknikoa y otros centros activos de trabajo’	Xabier González, Rubén Arteaga y Thiago Pessoa
J3/May	Deporte, unidad y conflicto	‘El deporte... ¿une o enfrenta?’	Javier Durán, Miren Egibar y Pedro Insua

Jaiak Fiestas

Olentzero eta Errege eguna Olentzero y Día de Reyes

Esperamos que Olentzero (el 24/Dic, a las 12 h) y los Reyes Magos (el 6/Ene, a las 12.30 h) nos vuelvan a visitar en el Estadio. Les recibiremos en el polideportivo con una gran fiesta en la que no faltarán la diversión y los regalos.

Inauteriak Carnaval

El Domingo de Carnaval (11/Feb/18) nos disfrazaremos y celebraremos una gran fiesta. Os mantendremos informados en la revista Estadio y en fundacionestadio.com. ¡Prepara tu disfraz!



Estadioren Argibide Orokorrak Información General del Estadio: Aprovechamos para recordarte que el horario de apertura del Estadio es de La V de 7 a 22 h y fines de semana y festivos de 8 a 22 h; aunque las instalaciones, servicios y actividades deportivas finalizan a las 21.30 h y los vestuarios y la cafetería a las 21.50 h. El servicio de objetos perdidos está disponible de 10 a 12 y de 17 a 20 h.

ESTADIO

Editamos y distribuimos 4 números al año con información práctica del Estadio y sobre el valor cultural y social del deporte. Si quieres colaborar en ella o suscribirte gratis puedes escribir a estadio@fundacionestadio.com incluyendo tu nombre y apellidos, dirección postal y teléfono.

DATU PERTSONALEN BABESA PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

De conformidad con la LOPD, te informamos que tus datos personales serán incorporados a los ficheros de la Fundación Estadio (Paseo Cervantes nº 20. 01007 Vitoria-Gasteiz), con el fin de prestarte adecuadamente los servicios solicitados y proporcionarte una atención personalizada mediante la realización de encuestas de opinión y satisfacción orientadas el estudio y mejora de nuestra oferta de servicios. Consientes expresamente que tus datos personales sean cedidos a las fundaciones de Vital (que pueden consultarse en cajavital.es) y a aquellas entidades públicas o privadas que resulten imprescindibles para el desarrollo y cumplimiento de la relación que te vincula a nosotros o cuando ello sea obligatorio para cumplir con las obligaciones legales que en cada caso resulten de aplicación, y siempre con todas las garantías previstas en la legislación. Deberás mantener actualizados dichos datos, informando puntualmente a la Fundación de cualquier cambio que en los mismos se produzca. Consientes expresamente tu aparición en los reportajes gráficos que la Fundación realiza de las actividades que gestiona y/o coordina tanto dentro como fuera del Estadio y que dichos reportajes sean publicados en medios de difusión general y, en particular, en su fundacionestadio.com, su revista y su programa de actividades, así como en otros medios, electrónicos o no, asociados a la Fundación (Youtube, Vimeo...). De la misma forma, consientes que las imágenes sean cedidas por la Fundación Estadio a aquellas organizaciones y/o particulares que tengan un interés legítimo en su tratamiento. Salvo que nos indiques lo contrario en el momento de la inscripción, también utilizaremos tus datos personales para mantenerte informado de todos nuestros servicios, noticias, agendas... y para remitirte, incluso por medios electrónicos, información promocional adaptada a tus necesidades y preferencias. Te informamos de la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el responsable del fichero (Fundación Estadio. Paseo Cervantes nº 20. 01007 Vitoria-Gasteiz) remitiendo por correo o entregando en la sede de la Fundación una solicitud con la siguiente información: nombre y apellidos, domicilio, petición, copia de su DNI, fecha y firma.

NOTA IMPORTANTE: Si lo consideramos necesario, podremos modificar el presente programa. Para mantenerte al día de las actividades del Estadio mira ‘canal Estadio’ en las pantallas. Mejor si visitas fundacionestadio.com y nos sigues en f i t i y te suscribes a Estadio e-news

+ fundacionestadio.com

KIROL ESKOLAK ESCUELAS DEPORTIVAS

Mugitzea da adimentsuena; eta, haurtzaroan, jolastea eta kirolean hastea. Estadion, baduzu eskaintza osoa, kalitatekoa, eta eskurik hoberenetan, zuretarrek beren mugimendu adimena eta kirolzaletasuna garatu dezaten. Ikus itzazu kirol Eskolak, 2017/18 Denboraldiko jardueren egitarauan.

Estadion elkar ikusiko dugu!

Moverse es lo más inteligente y, en la infancia, jugar e iniciarse en el deporte. En el Estadio dispones de una oferta completa, de calidad y en las mejores manos para que las/os tuyas/os desarrollen su inteligencia motriz y el gusto por el deporte.

Consulta las Escuelas deportivas del programa de actividades de la Temporada 2017/18.

¡Quedamos en el Estadio!



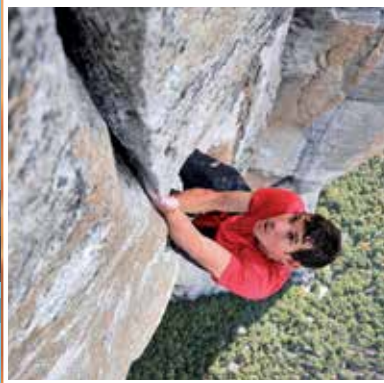
BÁDMINTON · BALONCESTO · DEPORTE · FÚTBOL+VALORES · HALTEROFILIA
JUDO · KARATE · NATACIÓN · PELOTA VASCA · RUGBY · TRIATLÓN



Estadio
FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

“Ekologismoari eskaladari ekiten diodan modu berean ekiten saiatu naiz: elkar sendotzen duten helburu txiki eta zehatzak ezarriz. Uste dut badela gauzak ongi egiteko era bat, planetan aztarnarik ez uztearren”.

“He tratado de abordar el ecologismo de la misma manera que practico escalada: estableciendo metas pequeñas y concretas que se refuerzan unas a otras. Creo que hay forma de hacer las cosas bien para no dejar huella en el planeta”.



Perfil

Alex Honnold (31 años), conocido por ‘No Big Deal’ (No es gran cosa), es un escalador de grandes paredes en solo libre integral (pies de gato y magnesio, sin cuerda y sin posibilidad de fallar). Portento físico y mental, con mucho talento y trabajador, mantiene su actitud humilde de ‘dirtbag climber’ viajando y viviendo en su furgoneta en busca de su nueva gran aventura vertical. La última fue en El Capitán (Parque Nacional de Yosemite, 900 m verticales, grado 7c+, en menos de 4 h). Fundó la Honnold Foundation para ‘buscar maneras sencillas y sostenibles de mejorar vidas en todo el mundo’.

“I’ve tried to approach environmentalism the same way I do my climbing: by setting small, concrete goals that build on each other. I think there is a way to do things right to tread lightly on the planet”.



El deporte no tiene edad

Bizitzako azken tartera iristean osasun ona izatea eta nor bere kabuz moldatu ahal izatea da edonoren ametsa. Gure sei protagonistak, bada, lortua dute eguneroko zereginetan inoren mende ez egotea, higikortasun maila ona izatea, eta bizi ibilbidearen zati hori independentziaz gozatu ahal izatea. Edo, behintzat, 85 urte —edo batzuek 90 ere— beteta, hain ondo daude, kirola ohituraz praktikatzeko gai dira. Blanca, Florencio, Miguel, Luisa, Begoña eta Jose Maria guztiontzat eredu dira. Kirolari ohikoak dira, eta, gorputzak eusten dien bitartean, kirola egiten jarraitu gura dute.

A lcanzar el tramo final de la vida con buena salud y pudiendo valerse por una/o misma/o es el sueño de cualquier persona. No depender de nadie en las tareas más o menos cotidianas, tener un buen nivel de movilidad y poder disfrutar con independencia de esa parte del recorrido vital es algo que han logrado nuestros seis protagonistas. O al menos se encuentran tan bien que, a pesar de haber cumplido los 85 y algunos incluso los 90, son capaces de practicar deporte de forma habitual.

En la Fundación Estadio Fundazioa contamos con 330 personas abonadas que ya han superado las ocho décadas de vida, 194 mujeres y 136 hombres. De ellas/os, 292 tienen el 'carné' desde hace más de 20 años, y hay 78 que pisan el césped del Estadio desde su inauguración allá por 1959.

Begoña, Blanca, Florencio, José M^a, Luisa y Miguel son un ejemplo para todas/os. Deportistas habituales que pretenden seguir siéndolo mientras el cuerpo les acompañe.

José M^a Pérez es el veterano del grupo. A sus 92 años viene al Estadio en bicicleta, "andando estoy un poco torpe", reconoce, y se mete en la piscina para hacer unos

largos. Autodidacta, "aprendí a nadar en el Zadorra", el agua le permite hacer ejercicios con mayor facilidad, movimientos que quizá fuera no podría y mover todos los músculos del cuerpo. Sonriendo afirma que la práctica deportiva "algo habrá contribuido" en haber llegado a su edad, y concluye que "mientras pueda, seguiré viniendo a la piscina".



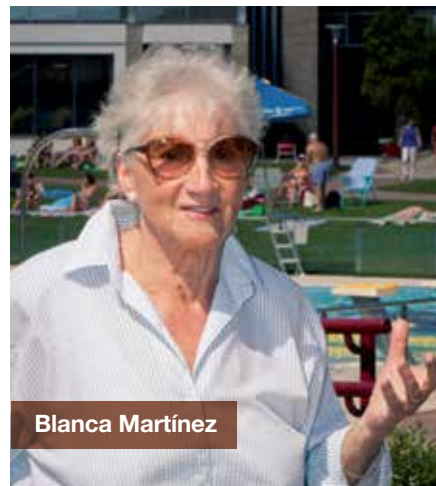
José Mª Pérez



Luisa Quintana

El agua es su nexo de unión con **Luisa Quintana** (89) si bien lo que a ella le motiva a meterse en la piscina, sea invierno o verano, llueva o haga sol, es el aquagym. Lleva 24 años practicándolo, y a falta de un curso, hace dos. "Vengo cuatro días a la semana contentísima. Llegué con muletas, operada de la rodilla y mejoré muchísimo". Tal es su devoción por esta actividad que asegura que cuando sus vecinas no ven el traje de baño tendido en la terraza piensan que le ha pasado algo. Sus compañeras no son solo eso, son verdaderas amigas. "Vamos a comer, quedamos para dar un paseo, nos queremos mucho".

Al contrario que a Luisa, a **Blanca Martínez** el agua no le seduce nada. Aprendió a nadar cuando el Estadio estaba en la calle San Prudencio, "pero el agua no me gusta". Mantiene una forma física envidiable a los 88 años gracias a la gimnasia de mantenimiento que practica tres días a

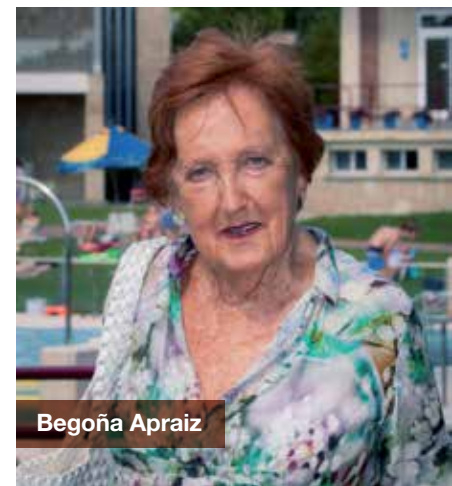


Blanca Martínez



Miguel Unzalu

la semana. En su opinión, lo más importante es la actitud. "Yo he venido a hacer deporte con las calles nevadas", presume, al tiempo que insiste en que "el espíritu es lo que te mantiene, es el plumero que te quita las telarañas".



Begoña Apraiz

Para **Begoña Apraiz** la edad tampoco ha sido nunca un freno. A sus 86 años, tiene tiempo para compaginar la universidad, a la que volvió el año pasado deseosa de seguir aprendiendo, con la práctica deportiva. Dos días a la semana se enfunda la ropa de deporte para su clase de pilates. "Quería hacer algo y me apunté. Me gustó y la verdad es que me veo muy bien", asegura. Lleva ya cuatro años. Practicante de deporte durante toda su vida, Begoña disfruta de muy buena salud, "algo en lo que también han influido los genes", recalca. "Me tratan muy bien en el Estadio, así que seguiré haciendo deporte todo lo que pueda".

Al igual que la piscina, el servicio de fitness tiene muchas/os adeptas/os entre este grupo de edad. **Miguel Unzalu** es uno de los habituales. A sus 91 años es posible verle los lunes, miércoles y viernes subido a la cinta, a la bicicleta o haciendo estiramientos con mucha soltura. Dice sentirse "mejor, más suelto" y, viendo que mucha gente cuando llega a su edad está abocado a una silla de ruedas, se compromete a seguir con sus buenos hábitos. "Los días que no vengo por alguna razón o porque estoy de vacaciones, lo noto mucho", asegura.

Con Miguel comparte intereses **Florencio Garmendia**. Oyéndole hablar es evidente que lleva el deporte en los genes. Torero en su juventud y corredor habitual, completó cinco maratones hasta que en el último el menisco le dio un aviso y le hizo pasarse al ciclismo, deporte que ha practicado de forma habitual hasta los 80. Ahora, con 85 cumplidos, 3 ó 4 días a la semana hace estiramientos, pesas o bicicleta estática en el gimnasio. De espíritu optimista y vital asegura que "el deporte ha sido todo en mi vida", no en vano es uno de los socios más antiguos del Deportivo Alavés. Lleva desde el año 46 yendo al campo del Pº de Cervantes sin faltar una sola temporada.



Florencio Garmendia



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.
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 (ext. 118)
cnjudizmendi@fundacionestadio.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

En el Grupo Alto Omecillo seguimos trabajando día a día para mejorar nuestro servicio y poder así satisfacer todas tus necesidades y expectativas hosteleras en el Estadio. Esta nueva temporada, además de los servicios de cafetería (desayunos, pintxos, platos combinados, etc.) y menú del día en el comedor a mediodía, continuamos ofreciendo cenas para grupos, menús especiales y menús personalizados para celebraciones.

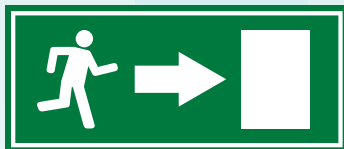
Además, incluiremos en nuestra oferta pintxos y platos del menú cardio-saludables que identificaremos en cafetería y en la carta. Esperamos que el servicio que te ofrecemos sea de tu agrado. Por favor, ayúdanos a mejorarlo día a día aportando tus sugerencias.

Y recuerda que entre el 1/Oct y el 31/May puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas sin que tengas que sacar entrada al Estadio por ellas. Basta con que hagas la reserva en el t 945 131 345 con 24 h de antelación, o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.



Simulacros de evacuación

Cumpliendo con la normativa reguladora de las obligaciones de autoprotección exigibles al Estadio para hacer frente a situaciones de emergencia, hemos vuelto a realizar simulacros de evacuación en los edificios principales del Estadio (trinquete, piscina cubierta y juvenil) para probar y verificar la eficacia de respuesta ante una emergencia. Los tres simulacros salieron muy bien y, si te tocó participar en alguno/s, te felicitamos por el éxito, damos las gracias por colaborar y pedimos disculpas (en especial a quienes tuvieron que salir de la ducha, piscina, clase... como estuvieran).



Mundu bira I La vuelta al Mundo

El próximo S2/Sep, unos días antes de la vuelta al cole, celebraremos la Fiesta Infantil con juegos, hinchables, deportes, pasacalles, teatro, talleres, merienda, verbena... dando la vuelta al mundo sin salir del Estadio. El chupinazo tendrá lugar a las 11.30 h.



Cerrados el último viernes de septiembre

El 29 de septiembre, último viernes del mes, el Estadio permanecerá cerrado por labores de mantenimiento. Tenlo en cuenta y disculpa las molestias.



Si estudias fuera, te interesa

Si tienes entre 16 y 25 años, estudias y resides fuera de Araba/Álava y no puedes disfrutar tanto del Estadio tienes la posibilidad de pagar la mitad de tu cuota anual entregando en Recepción entre el 2/Nov y el 31/Dic la siguiente documentación: fotocopias (acompañando los originales) de la matrícula de los estudios para el curso 2017/18 y del justificante de residencia fuera del territorio alavés. Para evitar prisas de última hora, prepara tu documentación desde el comienzo del curso. Además, recuerda que mantenemos correspondencias con clubes de otras provincias y países, así que es posible que tengas alguna instalación cerca que te abra las puertas allí donde te encuentres. Consulta estas correspondencias en fundacionestadio.com y solicita en Recepción tus acreditaciones anuales de pasaporte ACEDYR o IHRSA Passport.



Cada cual a su vestuario



Con las actividades de la temporada los vestuarios del Estadio están a máximo rendimiento y es necesario utilizarlos bien para evitar molestias. Si tu hija/o acude a la Escuela de natación, usa el vestuario de la piscina que le corresponda (cubierta o juvenil) y enséñale a manejarse sola/o en el vestuario. Si tiene más de 6 años, debe cambiarse en el vestuario correspondiente a su género, femenino o masculino. Las/os adultas/os que vais a la sauna, hammam o masaje tenéis que cambiaros (antes y después) en el vestuario. Y para mantener el Estadio ordenado, evitar caídas y prevenir posibles sustracciones, utilizad las taquillas.

Ayúdanos a mantener el orden

¿Dejas todo en su sitio? Cuando entrenes, y en especial al acabar, recoloca todo el material en su lugar. Habrá más orden, seguridad, limpieza, durará más... y nos será más fácil encontrarlo. Haz lo mismo en los vestuarios, en las pistas, piscinas... Ayúdanos a mantener el Estadio ordenado.



Sin toalla, no entrenas

Por higiene, para prevenir contagios y por un mejor mantenimiento es necesario entrenar con toalla y limpiar y secar la máquina al terminar. Es una norma que ya conoces y es de aplicación en el servicio Fitness, gimnasio, sala de pesas... Muchas gracias por tu comprensión y colaboración.



Fin plazo Concurso foto digital y móvil

¡Más de 1.000 € en premios!
Entre el 1 y el 15/Sep puedes enviar tu mejor foto del Estadio por email a estadio@fundacionestadio.com y optar a nuestros premios (primero, segundo y tercer premio, mejor click y mejor foto junior). Además, subiendo a la página de la Fundación Estadio en Facebook tus fotos del verano en el Estadio puedes optar al premio especial de 175 € por votación del público y a otros premios (abono anual, inscripción trimestral o bono regalo Foto Ikatz). Bases y + fundacionestadio.com



Reserva tu pista, juega a bádminton o patina en el polideportivo



Para jugar el día y a la hora que quieras puedes reservar el polideportivo desde las 10 h del día anterior en el t. 945 131 345, en Estadio online o en Recepción. Si prefieres hacerlo para todo un mes, puedes acudir al sorteo que se realiza en Recepción a las 20 h (coge tu número de 18 a 20 h) los días 23 de cada mes, excepto fines de semana y festivos que pasan al siguiente día laborable. Si lo que te apetece es jugar a bádminton, hemos reservado los M y J a las 19 h, o patinar los S a las 10 h.

Alta de niñas y niños de 3 años

Si eres abonada/o a la Fundación Estadio Fundazioa y quieres evitar pagar la cuota de entrada de tu hija o hijo, tienes que formalizar su alta en Recepción cuando cumpla 3 años. Si lo haces más tarde, tendrás que abonar dicha cuota. Recuerda que para apuntar a los niños y niñas a alguna actividad antes de cumplir 3 años es necesario tramitar su alta antes de hacer la inscripción.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Con el punto de mira en los Estatales

El mes de julio supuso el cierre de la temporada con los Estatales como principal objetivo. La expedición del C. Arabatxo, compuesta por 25 deportistas, acudió a Valladolid con el fin de mostrar sus evoluciones y destrezas gimnásticas. Antes, en mayo, habían disputado los Ctos. Euskadi. En la cita autonómica coparon los puestos del podio y, con ello, lograron la clasificación para los Ctos. España. Le siguieron los torneos de Amaya en Pamplona, Flip Flap en Zaragoza, R.G.C. Covadonga en Gijón y San Blas en Madrid. Todas estas pruebas optimizaron la puesta a punto de los deportistas para afrontar los Ctos. España de Valladolid del 11 al 16/Jul donde consiguieron el preciado botín de 7 metales, 4 platas y 3 bronce. Allí vieron premiado el esfuerzo, ilusión y trabajo desarrollado a lo largo de toda la temporada 2016/17. Un resultado muy positivo tanto en volumen de participantes (24 gimnastas), como en los resultados obtenidos que permite al club gasteiztarra continuar con su presencia en la élite estatal en gimnasia.

Entre competición y competición disfrutamos del Festival Fin de Curso. En él pudimos admirar las destrezas de los más de 150 gimnastas que tomaron parte en los cursos 2016/17. La puesta en escena de la fiesta estuvo dominada por las sonrisas, mucho desparpajo, algo de nervios y un gran colorido, y muchas/os amas y aitas se quedaron boquiabiertos.

También tuvimos tiempo para visitar y realizar un intercambio con nuestra ciudad hermanada, Angulema. Durante un fin de semana saboreamos la hospitalidad de nuestras/os hermanas/os francesas/es. Con ellas/os, disfrutamos de lo que más nos gusta: practicar gimnasia.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

@ClubArabatxo

Clubarabatxo

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Campeones de Euskal Herria infantil

En plena recuperación de la resaca de las mínimas y de los trofeos del Cto. Araba/Álava, llegaron las medallas y las copas de los Ctos. Euskal Herria infantil y alevín, celebrados el primer fin de semana de julio.

Nuestras/os infantiles estuvieron a punto de copar todos los primeros puestos por equipos en los Ctos. Euskal Herria por equipos disputados en Galdakao. Las/os 24 nadadoras/es del C.N. Judizmendi consiguieron el primer puesto de la clasificación conjunta consiguiendo el título de Campeón de Euskal Herria infantil. Primeras en la clasificación femenina con un claro primer puesto y subcampeones en chicos, escapándose el título por tan sólo 22 puntos ante el C.D. Bidasoa guipuzcoano.

En categoría alevín, las/os 15 nadadores/as del Club se alzaron con el tercer puesto en la clasificación conjunta, en un pulso por el segundo lugar durante el fin de semana que se decidió en la última jornada a favor del C.N. Getxo por tan sólo 16 puntos. Los chicos, en su clasificación particular, obtuvieron el segundo puesto por detrás del C.D. Bidasoa. Y las féminas se clasificaron en un meritorio octavo lugar. En total se lograron 21 mínimas para los Ctos. España, 8 para el alevín y 13 para el Infantil. Impresionante final de temporada, gracias a cada uno de los 39 nadadores/as que lo habéis hecho posible.

En categorías absoluta y junior el colofón llegó en los Ctos. Euskal Herria (disputados en Vitoria-Gasteiz y organizados, una nueva edición, por el Club) con los subcampeonatos junior por equipos y en chicas, el tercer puesto de los chicos y el cuarto puesto absoluto por equipos, terceros los chicos y cuartas las chicas.

Por último, cerramos la buena temporada 2016/17 el S22/Jul en el embalse de Ullibarri-Gamboa con la 2ª Travesía C.N. Judizmendi y un bonito día, condiciones ideales para nadar y mejor ambiente.



Club Natación Judizmendi
LaV de 17.30 a 19.30 h
945130223/ext.118. Agosto cerrado
club@cnjudizmendi.com
cnjudizmendi.com

@CNJudizmendi

cnjudizmendi

ClubNatacionJudizmendi

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Euskal pilota bizirik dago

Dos eventos han marcado la actividad reciente del Zidorra P.T. En primer lugar, el gran premio Fundación Estadio Fundazioa disputado en tres jornadas en el trinquete del Estadio entre los meses de junio y julio. En todas las categorías, distintas herramientas y mano, las y los pelotaris mostraron las diferentes caras del trinquete alavés e infinidad de trucos a cuatro paredes. Al finalizar, la comida de hermandad dejó patente el fenomenal ambiente vivido en la cancha.

Y el segundo fue el Campus de Pelota Vasca. En él, niñas y niños de entre 8 y 12 años probaron las diferentes modalidades de pelota vasca, aprendieron desde hacer una pelota de mano y ponerse los tacos en la mano hasta empezar a introducirse en modalidades tan complejas como la cesta, almuerzo saludable incluido. Celebrado la primera semana de julio, entre el L3 y el V7, hemos batido todos los records de participación con 33 'pelotaris' que han disfrutado gracias al buen hacer de Imanol, Ixone, Maitane, Mikel, Nagore y Rafael.

¡Aupa Zidorra P.T!



Zidorra Pilota Taldea
945131345/ext. 114
zidorrap@fundacionestadio.com

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Tres oros y tres bronce para Iñigo y Garoa en el Cto. España Junior

El 13/May en Gandía disputamos el Cto. España Junior con la participación de las/os levantadoras/es más destacadas/os. Iñigo da Silva y Garoa Martínez consiguieron seis medallas, tres oros y tres bronce. Iñigo, de categoría 85 kg (peso corporal), superó a sus rivales en las tres modalidades: arrancada, dos tiempos y total olímpico. Por su parte Garoa, en categoría de 63 kg, subió al cajón para recibir las tres medallas de bronce. Ambos tuvieron una actuación excelente mejorando sus registros personales. También participó nuestro joven Koldo Galiano, que se tuvo que conformar con la quinta plaza, aunque todavía le quedan unos cuantos años en la categoría.

El 27/May fuimos a Zaragoza al Cto. España Master. Nuestros halteras Martín Rodríguez, Ricardo Espinosa, Virginio Vicho, Juan Manuel Montaña y Juan Antonio Curiel, representando a Araba/Álava, consiguieron traer cuatro medallas de oro y una de plata. Martín Rodríguez, en categoría M-65 (años) y 77 kg revalidó el oro de 2016; Ricardo Espinosa en M-65 y 69 kg, Virginio Vicho en categoría M-55 y 85 kg, Juan A. Curiel en M-45 y 62 kg también se subieron al cajón para recibir medallas de oro; La de plata fue para Juan Manuel Montaña en M-40 y 62 kg. Resaltamos la excelente actuación de Martín, que además quedó primero de todas las categorías de M-65 y un récord de España; el otro record batido por Virginio, y a Juan Manuel, que también batió dos récords de España mejorando sus registros personales.

Y el 9/Jul en Saint Jean de Luz (Francia) disputamos el I Tournoi International Altxkadi junto a deportistas de las selecciones de Midi-Pyrénées, Aquitaine y Saint Medard (Francia), Danena de Gipuzkoa y Udea e Indarra de Araba/Álava. Por parte del club participaron David Henao, Iñigo da Silva, Ayub Trichen y Garoa Martínez y, en esta ocasión, nos tuvimos que conformar con la cuarta plaza. Destacar la labor de todo el equipo pero, especialmente, la de Ayub, que mejoró todos sus registros personales.



Club Indarra Vital

+ fundacionestadio.com sección Clubes

Yon BÁRCENA

ALA DELTA

“El ala delta consiste en volar como un pájaro, planear como un pájaro”

Yon Bárcena lleva media vida surcando los cielos impulsado por su pasión por el ala delta, un entusiasmo que le gustaría infundir entre la juventud alavesa. El pasado mes de julio participó, junto a otros setenta competidores, en un nuevo Campeonato de España, en el que consiguió entrar en el grupo de seleccionables para los torneos de Europa y el mundo.

¿De dónde viene tu afición al ala delta?

Volar es uno de los sueños del ser humano y yo ya cuando era un chaval me pasaba el día mirando a las aves. De joven además me dediqué a una actividad que quiero recuperar en Vitoria-Gasteiz: los modelos aeronáuticos. Hacía aviones en papel y madera y los volaba. Pero cuando lanzaba un avión mi imaginación viajaba con él así que cuando fui mayor de edad aprendí a hacer parapente y poco después empecé a practicar ala delta.

¿Cómo describirías este deporte?

El ala delta consiste en volar como un pájaro, planear como un pájaro. De hecho la senda de planeo, el rendimiento aerodinámico de un ala delta es muy similar al de un águila o un buitre. Cuando volamos con aves, nuestra velocidad es similar a la suya, volamos con ellos. No tenemos motor, dependemos exclusivamente de encontrar corrientes ascendentes (térmicas) para obtener energía potencial y luego poder planear, viajar lo justo para volver a encontrar otra corriente ascendente y volver a ganar altura.

¿En qué consiste una prueba de competición?

Cada día depende de las condiciones meteorológicas. En función de esto se pone una prueba que puede rondar los 100 o 120 km de distancia y que normalmente está marcada por balizas (un pueblo, la cima de una montaña, un cruce de carreteras...). Un track obtenido con el sistema GPS que llevamos en vuelo permite reconocer si hemos completado el trazado. En competición podemos llegar a volar a una altura de 2.000 o 3.000 metros, nuestro límite lo ponen las corrientes de aire ascendentes. Completar el recorrido es muy difícil y generalmente no lo suele lograr más de un 15% de los participantes pero en el caso de no llegar a gol a cada piloto se le contabilizan los kilómetros completados.

Yon Barcenak dagoeneko bizitza erdia eman du hegan. Gasteiztar honek delta hegalean aritzeko irrika handia sentitzen du, eta gogoberotasun hori Arabako gazteengan piztu nahiko luke. Joan den uztailean, Espainiako Txapelketan parte hartu zuen berriro, beste hirurogeita hamar lehiakiderekin. Orain arte bere azken lehiaketa denean Europako eta munduko txapelketetarako talde hautagarrian sartzea lortu zuen.

¿En qué radica la mayor dificultad en el vuelo?

La dificultad básica es conseguir encontrar las térmicas y coger altura. La senda de planeo de un ala delta es de 1-10, por cada metro de ascensión avanzamos diez. Por lo tanto, si la prueba es de 100 km necesitas acumular 10.000 metros de ascendencias y no siempre es fácil encontrarlas. Interpretar el cielo y sus colores, el terreno y el vuelo de las aves es fundamental. El manejo del ala delta es muy intuitivo; es el único aparato de vuelo que no tiene mandos aerodinámicos, el desplazamiento se logra con el movimiento de tu propio cuerpo; así se logra una pequeña deformación de las alas, muy similar a las alas de las aves.

¿Cómo te preparas para practicar esta disciplina?

El mejor entrenamiento es volar, sin duda, pero este deporte es muy intenso desde el punto de vista mental. Hay que tomar decisiones constantemente. En cuanto a la cuestión física, es importante estar en forma ya que tu cuerpo es el timón del ala delta. Yo por ejemplo nado, hago montaña, etc. No estar en forma puede ser peligroso porque el agotamiento físico y mental te puede llevar a tomar decisiones equivocadas.



Mirando al futuro, ¿qué retos deportivos te planteas?

En 2015 competí con la selección en el Campeonato del Mundo en México, lo que me permitió entrar de lleno en el máximo nivel y llegar quizá a lo más alto que podría llegar. Ahora tengo retos más personales como atravesar los Pirineos volando.

¿Qué te ha aportado el ala delta?

Es una pasión y por lo tanto quizá la explicación no sea muy racional. Te sitúa en una relación muy directa con la naturaleza, de la que obtienes sensaciones únicas. Te hace sentir la verdadera medida de lo que somos en el medio natural. Lo mejor es que con el ala delta realmente vuelas como un pájaro. Con la experiencia hay momentos en los que incluso dejas de pensar racionalmente y trabajas intuitivamente.

¿Recomendarías este deporte a los más jóvenes?

Sí, por supuesto. Pero más allá del ala delta o volar, quiero emprender un proyecto para inculcar a los jóvenes alaveses el mundo de la aeronáutica, lo que yo viví de pequeño. Aprender a hacer aviones, a analizar el proceso del vuelo...

Quizá sea un deporte poco conocido y, por ende, poco practicado...

Somos muy pocos, sí, mantiene el pulso gracias a cuatro locos apasionados que seguimos ahí. Este deporte nació en los años 70, en los 80 tuvo repercusión, pero en los 90 apareció el parapente y desvió mucha de su atención. Es por ello que el ala delta no cuenta con muchos aficionados jóvenes aunque en Euskadi tengamos buenas condiciones para esta práctica: Orduña, Orio o Sopela son idóneos para

su práctica. También es verdad que exige cierto sacrificio. Nadie puede volar como quien coge una bicicleta o se va a nadar un día. Los riesgos son mayores y precisa de dedicación y mucha preparación.

Eres asiduo al Estadio, ¿qué instalaciones utilizas más?

Sobre todo la piscina, entreno habitualmente allí.

Puedes ver la entrevista a Yon en fundacionestadio.com

perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:** Olarizu
- **Playa o montaña:** Diría que mar y cielo
- **Un libro:** ‘El Principito’ de Antoine de Saint-Exupéry o ‘Juan Salvador Gaviota’ de Richard Bach
- **Una película:** Cualquiera de Miyazaki
- **Deportista al que admiras:** Todas/os aquellas/os que se hayan atrevido a dedicar su vida a su pasión
- **Un deporte como espectador:** La natación o la pelota vasca
- **Tu mayor virtud:** La mayor virtud y el peor defecto: el perfeccionismo

MOVERSE ES LO MÁS INTELIGENTE

Si quieres una mente activa y aguda, la evidencia científica indica que deberías ejercitarte físicamente. La pregunta es ¿cómo se puede a través del ejercicio muscular incentivar la potencia mental?

En la era que nos encontramos de crecimiento exponencial de enfermedades crónicas derivadas del sedentarismo y la inactividad física, las modificaciones en el estilo de vida pueden llegar a ser un modo rentable para mejorar la salud y la calidad de vida.

Una de las formas más objetivas para conocer cómo se encuentra físicamente una persona es valorando su capacidad cardio-respiratoria (CCR). O lo que es lo mismo, la capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio para aprovisionar de oxígeno al músculo esquelético durante una actividad física mantenida, así como la capacidad de las células musculares para recibir y utilizar el oxígeno y nutrientes enviados a través de la sangre. Por ello, **la CCR se relaciona de forma directa con la función integrada de muchos sistemas (incluido el cerebral), y es considerada como un reflejo de la salud corporal total y un signo vital clave. La CCR puede ser modificada y mejorada con la actividad física y el control de la masa corporal, y es también un objetivo de intervención para prevenir el declive de la función cognitiva con la edad.**

El cerebro tiene una capacidad importante para modificar su función y estructura en relación con influencias ambientales y experiencias vividas. Posee neuronas y conexiones organizadas de varios tipos, con largas conexiones entre ellas que componen la 'materia blanca' y la 'materia gris'. Recientemente se ha descubierto que la sustancia blanca tiene más funciones que las que se creía en un principio, como por ejemplo la construcción de redes neuronales veloces que ayudan en el proceso de la memoria, el aprendizaje y en general nuestros recursos cognitivos en el desarrollo de la inteligencia. La materia gris se encuentra en las regiones del cerebro implicadas en el control muscular y la percepción sensorial tales como ver, oír, la memoria, las emociones, el habla, la toma de decisiones y el autocontrol.

Existen diferentes mecanismos a través de los cuales se puede explicar la asociación entre la CCR y la función cognitiva. Una baja CCR conlleva cambios morfológicos a nivel cerebral, incluyendo lesiones de la 'materia blanca' y atrofia cerebral en ciertas

Adimen aktiboa eta bizkorra nahi baduzu, ebidentzia zientifikoak ariketa fisikoa egin behar duzula baieztatzen du. Galdera da, nola da posible ariketa muskularraren bitarteko potentzia mentala estimulatzea? Gaitasun fisikoa ariketa fisikoaren bitartez hobetzen da, eta horri esker burmuineko gune espezikoen egiturazko osasuna ere hobetzen da. Badakizu, mugitu eta adimenak eskertuko dizu!

regiones en la 'materia gris', lo cual revierte en una función cognitiva empeorada a medida que avanza la edad. Sin embargo, una mejor CCR podría alterar la función cognitiva de forma beneficiosa a través de la regulación del flujo cerebral sanguíneo.

Los efectos beneficiosos del ejercicio físico y salud mental han sido también observados en la inteligencia de niñas y niños. Hay grandes evidencias de un gran incremento en el volumen de la materia gris en la infancia conllevando aumentos de la mielinización y conectividad neural con mejoras en la velocidad del procesamiento, memoria y control cerebral. El ejercicio físico afecta a un número de factores que influyen en el desarrollo neural: aumento de producción de neurotrofinas que regulan la supervivencia, crecimiento y diferenciación de neuronas durante el desarrollo de las/os niñas/os; la sinaptogénesis (creación de sinápsis entre neuronas) que sucede de forma concurrente con la mielinización, y la angiogénesis (formación de vasos sanguíneos nuevos) que influye en el transporte de glucosa y oxígeno.

En conclusión, los datos disponibles indican que la actividad física mejora de forma efectiva la salud cognitiva a lo largo del periodo de la vida humana. Según datos de neuroimagen, la CCR no solo ayuda a reponer el tejido cerebral perdido con la edad, sino también

mejora la salud estructural de áreas específicas cerebrales, regiones relacionadas con el control de la memoria y la cognición. Por lo tanto, cuanto más activos físicamente seamos, mayor capacidad para asignar rápidamente recursos hacia el procesamiento de la información recibida.

Sara Maldonado-Martín
Dpto. Educación física y deportiva, UPV/EHU



¿Te interesa este tema? Te recomendamos asistir a la charla-coloquio 'Moverse es lo más inteligente' el J28/Sep a las 18.30 h en el Aula Estadio Aretoa con Sara Maldonado, Zuriñe Carreño y Alfredo Lz. Sosoaga.

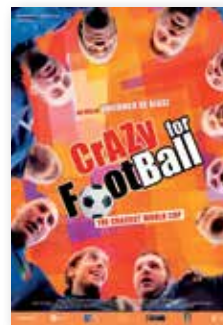
Documentales

'Crazy for football'

de Volfango de Bassi



Un equipo compuesto por pacientes psiquiátricos de toda Italia; un psiquiatra, Santo Rullo, como director deportivo; un exjugador profesional, Enrico Zanchini, como entrenador; y un campeón del mundo de boxeo, Vincenzo Cantatore, como preparador físico. Son los protagonistas de esta historia que comienza con la selección de los doce jugadores que participarán en el mundial para pacientes psiquiátricos. El documental nos presenta las personalidades límite de todos ellos y nos ofrece viajar a Osaka, donde se disputará el campeonato. Pero el viaje es mucho más profundo, a través de la conciencia de quien ha conocido los virajes de la enfermedad mental, un camino en equilibrio entre la salud y todo lo referente a la locura en el que los protagonistas son los propios jugadores.



'Plus vite, plus haut, plus dopés'

de Xavier Deleu

El problema del dopaje afecta a todos los deportes, desde el atletismo al boxeo, pasando por el ciclismo o el fútbol. Sobre esta premisa que él sostiene, Xavier Deleu ha visitado ocho países para investigarlo, entrevistando a las/os expertas/os y a deportistas que se han dopado, a otras/os que han sido suspendidas/os, se han arrepentido e incluso lo han dejado. Habla además de la existencia de cuestiones económicas que pueden llevar a los Estados y las federaciones a cerrar los ojos ante esta forma de engaño.



Series

'OJ Simpson: Made in America'

de Ezra Edelman



Oscar 2017 al mejor documental, 'OJ Simpson: Made in America' es una miniserie sobre el ascenso, juicio y caída del adorado ex jugador de fútbol americano. Con la distancia de los 22 años transcurridos desde el juicio, Ezra Edelman nos presenta a la persona, el personaje y su contexto. En 450 minutos, distribuidos en cinco capítulos de hora y media, relata el acelerado ascenso a la fama de una célebre estrella del deporte que rechazó apoyar las luchas raciales hasta que le sirvieron para dar la vuelta a un juicio que parecía imposible ganar.



Cine

'Borg vs McEnroe'

de Janus Metz Pedersen

Este próximo otoño se estrenará 'Borg vs McEnroe', una película sobre la famosa rivalidad entre los famosos tenistas Björn Borg y John McEnroe durante el Campeonato de Wimbledon de 1980. Dirigida por Janus Metz Pedersen, ha sido grabada en Goteborg, Praga, Londres, Mónaco y también en la localidad natal de Borg, donde creció y comenzó a jugar al tenis. Dos temperamentos que se encontraron y se enfrentaron muchas veces en la pista.



'Battle of Sexes'

de Jonathan Dayton y Valerie Faris

'Battle of Sexes' traerá este otoño a las pantallas la historia del primer partido de tenis entre un hombre y una mujer. Basada en hechos reales, los actores Emma Stone y Steve Carell dan vida a la número uno del tenis Billie Jean King y al deportista retirado Bobby Riggs respectivamente. Su decisión de jugar el primer partido que enfrentaba a un hombre y una mujer abrió un agitado debate sobre la igualdad de géneros y el evento se convirtió en uno de los más vistos de todos los tiempos.



Libros

'La soledad de Anquetil'

de Paul Fournel

Jacques Anquetil (1934-1987) fue uno de los grandes ciclistas de todos los tiempos. No solo por su fulgurante palmarés (cinco Tours, dos Giros y una Vuelta, y un buen número de clásicas y otras carreras por etapas), sino también por su peculiar estilo, una tórrida vida sentimental y sus polémicas declaraciones a la prensa, en las que reconocía sin ambages que se dopaba. 'La soledad de Anquetil' ha obtenido el Premio Jules Rimet y el Premio Lire al Mejor Libro Deportivo del Año por su bellísima y lírica aproximación a uno de los grandes genios del ciclismo y al misterio que lo rodeó muchos años después de su temprana muerte a los cincuenta y tres años.



Te acompañamos en el proceso de
compra y financiación de tu vivienda.

Guiaviviendakutxabank.es

kutxabank



kutxabank

AHORA

guiaviviendakutxabank.es

- Listado de temas importantes a tener en cuenta.
- Simuladores de gastos, cuota, comparador de hipotecas.
- Enlaces de interés.

