

ESTADIO

GENTE del ESTADIO

‘Estadienses’ por el mundo

*Abonadas/os de la Fundación
residentes lejos del Estadio siguen
con su práctica deportiva*



Jardueren egitaraua
Programa de actividades
Uda 2017 Verano

Vóley-playa

**Un deporte para
disfrutar más del verano**



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 Cermenzana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarín

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

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga y Heikki Verdume

Edita:

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

Participa en:



Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspic!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: revista@fundacionestadio.com

Anuncios: revista@fundacionestadio.com

Estadio

FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA

#86 /2017

NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Nueva etapa, nueva imagen; Cómo usar 'whatsapp' en el entorno deportivo; Campos de fútbol inusuales en Tailandia; Peace and Sport lanza la campaña #Whitecard 2017; El equipo nigeriano de bobsleigh lucha por hacer historia; Luchando por la igualdad en el surf de grandes olas; World Photography Awards 2017; Running turístico



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Vóley-playa, un deporte para disfrutar más del verano



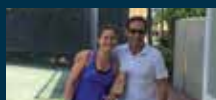
08 elkarrizketa / entrevista

Stephanie Scheirlynck, nutricionista deportiva



10 on egina! / ¡bien hecho!

Waves for Change, una nueva vida sobre las olas



14 estadioko jendea / gente del estadio

'Estadienses' por el mundo



16 info estadio

Hostelería de verano; No tomes imágenes sin autorización; En la piscina, el bañador adecuado; No ruedes en el Estadio; En el Estadio tus hijas/os son tu responsabilidad; Stop robos en el Estadio; Ayúdanos a disfrutar del Estadio; Si viajas, no te pares; Equipo de socorristas; Utiliza las taquillas; Sin toalla, no entrenas...; ¡Tarjeta verde!



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Aaron Mulvey, nadador



22 kolaboratzailea / colabora

José Manuel Sánchez,
¿Cuánto dinero del deporte profesional llega a sus bases?

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 revista@fundacionestadio.com e incluir su nombre y apellidos, la dirección postal y teléfono.

Murgil zaitez Estadion

Ariketa erregularra egitea eta kirola inoiz baino goraldi handiagoan daude; eta hiriak eta hirietako kirolguneak horretarako tokirik egokienak bihurtzen ari dira. Gero eta gehiago ateratzen gara kaleetan zehar ibiltzera, parkeetan lasterka aritzera, gure Gasteiz hiriaren inguruko errepide eta bideetan zehar pedalei eragitera... bai eta kirol instalazioetan ariketa egitera, igeri egitera edo kirolen batean jokatzera. Hala ere, uda iristean, asti gehiago eta eguraldi hobea izaten ditugunez, igerilekuak dira denbora-pasa nagusia gure hirian.

Horren erakusgarri da fundazioko bazkideetatik % 80 etortzen zaretela ekainaren lehenetik irailaren 30a arte, aire zabalean bainatzera eta eguzki pixka bat hartzera. Hiriaren erdialdean bertan, Estadiok estalpetik kanpoko hiru igerileku eskaintzen ditu (eta beste hiru, estaliak), berdeguneen 30.000 m2 baino gehiago, eta aire zabaleko askotariko kirol instalazioak.

Dagoeneko guztia prest dugu datorren uda honetarako: igerilekuak, lorategiak, ostalaritza, kirol instalazioak, jarduerak (kiroletakoak eta bestelakoak) adin guztietarako... eta guztia ahalik eta hobekien ibil dadin buru-belarri diharduen langile talde osoa. Espero dugu zure laguntza izaten jarraituko dugula, behar-beharrezkoa baita, Estadio guztiok nahi dugun toki atsegina izan dadin. Itxaro dugu eguraldi ona izango dugula lagun, eta uda honen oroitzapenak izango direla murgilaldiak, arrats eguzkitsuak, adiskide arteko partidak, sekula bukatzen ez diren askariak, barreak... Estadioko familiarteko giro atseginean.

Ezer gal ez dezazun, ESTADIO aldzkariaren zenbaki honetan aurkituko duzu 'Murgil zaitez Estadion' jarduera programa. Hortxe dago jasota uda honetako jardueren informazio guztia, bai eta argibide praktikoa erabilgarriak ere. Gainera, erreportaje bat sartu dugu, Waves for Change gobernuz kanpoko erakundeari buruz, talde horrek surfa erabiltzen baitu zailtasunetan dabilen gazteentzako terapiatzat. Bestalde, ez ditugu ahaztu gure klubei eta kirolariei buruzko ohiko atalak, ez eta kirolari eta haren kulturari buruzko beste albiste garrantzitsu batzuen atala ere. Eta, kirolerako elikadura osasungarriaz zerbait argitu nahi baduzu, Stephanie Scheirlynck belgikarrari egindako elkarrizketa gomendatzen dizugu.

Udaz baliatuta Gasteiztik egun batzuez ihes egiten baduzu, eta joaten zaren tokian kirolean aritzeko ohiturari eusten badiozu (ACEDYR eta IHRSA pasaporteetako zure 2017ko egiaztagiriek klub askotako atak irekiko dizkizute), itzultzen zarenean kontatziguzu zein diren bisitatu dituzun klubon alde onak eta hemen egiteko moduko ideia iteresgarriak. Zenbaki honetan, horixe egin dute Amaiak, Gorkak, Ignaciok, Marisak eta José Juanek (eskerrik asko!). Bidaiazteak hobetzeko aukera berriak irekitzen dizkigu guztiok.

Estadio Fundazioko talde osoak uda on-ona opa dizu. Segi ezazu mugitzen, Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti
Estadio Fundazioko lehendakaria

Date un chapuzón en el Estadio

El deporte y la práctica regular de actividad física están en auge como nunca y las ciudades y sus centros deportivos se están convirtiendo en el entorno ideal para hacerlo. Cada vez salimos más a caminar por calles y paseos, a correr en los parques, a pedalear por carreteras y caminos próximos de nuestra Vitoria-Gasteiz y también a hacer ejercicio, nadar o jugar a algún deporte en instalaciones deportivas. Pero cuando llega el verano, con más tiempo disponible y mejor climatología, las piscinas son el pasatiempo número uno en nuestra ciudad.

Prueba de ello es que el 80% de las personas abonadas a la Fundación nos visitáis entre el 1/Jun y el 30/Sep para daros un baño al aire libre y tomar un poco el sol. En pleno centro de la ciudad, el Estadio ofrece 3 piscinas descubiertas (y otros 3 vasos cubiertos) y más de 30.000 m2 de zonas verdes e instalaciones deportivas al aire libre, de lo más variadas.

Ya tenemos todo preparado para este nuevo verano: piscinas, jardines, hostelería, instalaciones deportivas, actividades (no solo deportivas) para todas las edades... y un equipo completo de profesionales para que todo funcione lo mejor posible. Esperamos seguir contando con tu colaboración, tan necesaria, para que el Estadio sea el lugar agradable que todos deseamos; que el buen tiempo acompañe y que el recuerdo de este verano sean los chapuzones, las tardes de sol, los partidos entre amigas/os, las meriendas interminables, las risas... en el ambiente agradable y familiar del Estadio.

Para que no te pierdas nada, en este número de ESTADIO encontrarás el programa '¡Date un chapuzón en el Estadio!' con toda la información de las actividades de este verano y la información práctica útil. Además, incluimos el reportaje sobre Waves for Change, ONG que utiliza el surf como terapia para jóvenes con dificultades; no olvidamos las habituales secciones de nuestros clubes y deportistas y otras noticias no menos importantes del deporte y de su cultura; y, si te interesa tener algo claro en nutrición saludable para el deporte, te recomendamos la entrevista a Stephanie Scheirlynck.

Si aprovechas el verano para escapar de Vitoria-Gasteiz unos días y sigues con tu hábito deportivo allá donde vayas (tus credenciales 2017 del Pasaporte ACEDYR e IHRSA Passport te abrirán las puertas de muchos clubes), cuéntanos a tu vuelta, como hacen Amaia, Gorka, Ignacio, Marisa y José Juan (os damos las gracias) en este número, lo mejor de los clubes que has visitado e ideas que veas interesantes hacer aquí. Viajar nos abre nuevas oportunidades de mejorar a todos.

Si aprovechas el verano para escapar de Vitoria-Gasteiz unos días y sigues con tu hábito deportivo allá donde vayas (tus credenciales 2017 del Pasaporte ACEDYR e IHRSA Passport te abrirán las puertas de muchos clubes), cuéntanos a tu vuelta, como hacen Amaia, Gorka, Ignacio, Marisa y José Juan (os damos las gracias) en este número, lo mejor de los clubes que has visitado e ideas que veas interesantes hacer aquí. Viajar nos abre nuevas oportunidades de mejorar a todos.

Todo el equipo de la Fundación Estadio te desea un buen verano. Sigue moviéndote, nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti
presidente de la Fundación Estadio





Cómo usar 'whatsapp' en el entorno deportivo

La Escuela Vasca del Deporte ha editado una guía sobre cómo usar el 'whatsapp' y las redes sociales con menores de edad en el entorno deportivo. Dirigida a entidades deportivas y a entrenadoras y entrenadores, pretende orientarles en cuestiones como si un/una entrenador/a puede crear un grupo de 'whatsapp' con menores de cualquier edad, si puede subir fotos del equipo a sus redes sociales, si puede requisar el móvil de una persona menor e incluso si es ético tener conversaciones privadas por 'whatsapp' con deportistas menores. Recomendaciones para la comunicación digital responsable con deportistas menores.



Campos de fútbol inusuales en Tailandia

En Bangkok los campos de fútbol no necesitan ser rectangulares. Un promotor inmobiliario tailandés ha construido cuatro campos deformes en Khlong Toei, una zona densamente poblada de la capital, donde la proliferación de apartamentos había dejado poco espacio para parques o áreas de juego. El concepto del proyecto 'Unusual Football Field', dijeron sus creadores, era transformar las áreas de forma irregular en prácticos campos de fútbol pintados de ladrillo rojo y con las marcas en gris.



Peace and Sport lanza la campaña #Whitecard 2017

Peace and Sport, una organización cuyo objetivo es promover el deporte como instrumento de paz, ha lanzado la campaña #WhiteCard 2017 con la que quiere invitar al mundo a demostrar su compromiso de trabajar por la paz mundial. Bajo el lema 'Donde quiera que esté, participar es lo importante', esta iniciativa anima a la gente a hacerse fotografías con una cartulina blanca en la mano en escenarios internacionalmente conocidos como la torre Eiffel o el Empire State y subirla a sus redes sociales con el hashtag #Whitecard2017. A juicio del presidente y fundador de este colectivo, Joël Bouzou, "el deporte puede ser un vehículo para el cambio en todo el mundo".



El equipo nigeriano de bobsleigh lucha por hacer historia



Combatiendo los vientos helados y el frío, el equipo nigeriano de bobsleigh femenino está entrenando duro en el oeste de Canadá para hacer historia. Seun Adigun, Ngozi Onwumere y Akuoma Omeoga están a punto de conseguir su sueño: ser el primer país africano que compite en esta disciplina en unos Juegos Olímpicos. Solo necesitan completar tres competiciones más para clasificarse para los Juegos Olímpicos (de invierno) de Pyeongchang 2018, en Corea del Sur.

Luchando por la igualdad en el surf de grandes olas

Los surfistas de élite de olas grandes acuden desde 1999 a Mavericks, California, para participar en una prueba conocida como el Everest de las competiciones y en la que las mujeres tenían prohibido hasta ahora tomar parte. Este año, por fin, un pequeño grupo de deportistas femeninas ha logrado su sueño de coger las olas gigantes más peligrosas del mundo. Mavericks es uno de los lugares más desafiantes del planeta para los amantes del surf debido a la profunda formación geológica submarina que provoca, durante las tormentas de invierno, olas que alcanzan hasta los 15 metros de altura.



World Photography Awards 2017



Los artistas SunYuan y PengYu han resultado ganadores del World Photography Awards 2017 en la categoría de deportes con una serie sobre el sueño gimnástico de dos gemelas. La serie fue tomada en una escuela de deportes en Jining, en la provincia de Shandong, China, y las protagonistas son Liu Bingqing y Liu Yujie dos hermanas gemelas a las que les gusta la gimnasia desde su niñez.

‘Running’ turístico

Que correr está de moda es evidente. Por todo el mundo proliferan los grupos, las quedadas y las pruebas con esta modalidad deportiva como protagonista. Pero en los últimos tiempos se está convirtiendo en habitual el ‘running’ turístico: descubrir una ciudad mientras se corre. Ya sea porque estás de vacaciones o en viaje de trabajo, hay numerosas webs que ofrecen alternativas para conocer lugares desde otro punto de vista. akaratravel.com, gorunningtours.com, runnincity.fr o parisrunningtour.com son solo algunas.



Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



La Fundación Vital Fundazioa, en cuya estructura orgánica está enmarcada la Fundación Estadio Fundazioa, ha iniciado una nueva etapa con el objetivo de ser un referente social para todas las alavesas y alaveses. Al margen ya de la actividad financiera, tras los sucesivos cambios regulatorios que han afectado al sector en los últimos años, la entidad ha desarrollado un plan estratégico y una nueva identidad visual que le va a permitir reorientar sus áreas de actuación, y evolucionar para atender las nuevas necesidades de la ciudadanía.

El plan estratégico apuesta por una Fundación Vital Fundazioa cercana e implantada en la sociedad alavesa, volcada en las actividades de orientación social y que contribuya al progreso de alavesas y alaveses. Con estos objetivos, a través de una tipografía caligráfica y una gama de colores, la nueva marca refleja valores como la diversidad de la sociedad alavesa, el enfoque humano, la vitalidad y la cercanía a las personas. Asimismo, da respuesta a la propia realidad de la Fundación, con un planteamiento multicolor del logotipo que da también cobertura a la identidad de las diferentes Fundaciones que la componen y que luce ya en el Estadio.

La nueva identidad está acompañada por el lema ‘Solo por tu bienestar’, toda una declaración de intenciones para esta nueva etapa.

 vitalfundazioa

 @VitalFundazioa

El pasado verano, la icónica playa de Copacabana dejó en la retina de millones de espectadores algunas de las imágenes más espectaculares de los Juegos Olímpicos de Rio de Janeiro. Los partidos de vóley-playa fueron uno de los grandes atractivos de una cita en la que Brasil se hizo con la medalla de oro en la categoría masculina, y en la que las jugadoras alemanas vencieron, contra todo pronóstico, a las anfitrionas

De hecho, se dice que el vóley-playa entró en la competición olímpica con una premisa clara, conseguir audiencias televisivas. Olímpico desde 1996, no era el deporte con más tradición, ni siquiera muy practicado en el mundo. Pero los responsables del COI pensaron que su espectacularidad, colorido y, por qué no decirlo, sus indumentarias, servirían para que las televisiones de todo el mundo aceptasen pagar elevadas sumas de dinero por retransmitir una cita olímpica. Y parece que no se equivocaron.

Los orígenes del vóleybol se sitúan en Massachusetts en 1895, y las primeras referencias del vóley-playa aparecen en Uruguay en 1914 y en Hawái en 1915. Sin embargo, es complicado determinar el origen exacto de esta disciplina. Podría ser California, en cuyas playas siempre han aparecido juegos innovadores; Brasil, país que en 1941 organizó el primer Campeonato sobre arena; e incluso Francia, ya que los primeros torneos datan de 1935. En cualquier caso, no se trata de una disciplina tardía porque constituye una vertiente natural del juego base que se ha ido extendiendo por los países costeros e incluso por aquellos en los que la climatología ideal para su práctica apenas dura tres meses. En España se juega desde hace más de 30 años.

El vóley-playa es un deporte de equipo en el que dos compañeras/os juegan contra otras/os dos adversarias/os en un campo de arena separado por una red alta de un metro de ancho. Un/a jugador/a comienza el juego sacando el balón hacia el campo contrario y cada equipo puede golpearlo hasta tres veces para devolverlo por encima de la red. El punto se pierde si no se pasa el balón tras el tercer toque, si cae al campo propio, si se envía fuera de los límites del terreno de juego o si alguno de las/os jugadoras/os toca la red con su cuerpo. Además, no se puede sujetar el balón cuando se toca, y tampoco está permitido tocarlo dos veces consecutivas, aunque sí golpearlo con cualquier parte del cuerpo. La altura de la red se coloca a 2,23 metros del suelo para ellas, y a 2,43 para ellos, y se juega con un balón que pesa entre 260 y 280 gramos.

Joan den udan, Copacabana hondartza ospetsuak milioika ikusleren erretinara ekarri zituen Brasilgo Joko Olinpikoen irudi ikusgarrienetako batzuk. Hondartza boleibolaren partidak izan ziren ekitaldi erakargarrienetakoak. Etxean jokatzen ari zirenek lortu zuten urrezko domina gizonezkoetan; eta, ia inork espero ez zuela, emakumezko finalean alemaniar jokalariek irabazi zieten etxekoei. Estadion bertan ere, udako kirol hori gozatzea eskura duzu jadanik.

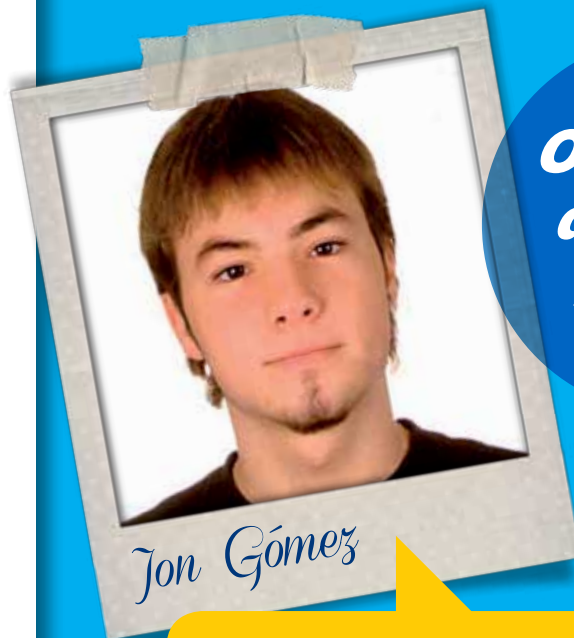
Vóley-playa

Un deporte para disfrutar más del verano

En lo esencial es como el voleibol, aunque las diferencias más importantes son:

- Se juega al aire libre y sobre una superficie de arena, normalmente una playa
- Para adecuarse al entorno y la temperatura se juega descalzo y en traje de baño
- El campo es ligeramente más pequeño y no hay más líneas que las cuatro que delimitan el rectángulo
- Las/os dos jugadoras/es no tienen posiciones fijas sobre el terreno de juego
- Cada equipo puede pedir un tiempo de descanso de 30 segundos por set
- No hay cambios ni sustituciones. En caso de lesión se puede disponer una única vez de un tiempo de 5 minutos de recuperación

No obstante, la gran popularidad de este deporte ha hecho que se juegue de manera informal y en torneos populares con equipos de cuatro jugadoras/es.



Jon Gómez

Opinión del monitor

'Atrévete este verano con el vóley-playa, el deporte de equipo más espectacular, completo y divertido'

En el Estadio

dispones de una pista de vóley-playa de uso libre y, este verano, un curso de iniciación del L19 al V30/Jun (de LaV) a las 19 h (para 10 a 14 años) y a las 20 h (para mayores de 15 años) y un torneo veraniego el J6/Jul.



Kirol-nutrizionista, atleten eta maila handiko taldeen aholkularia eta nutrizioari buruzko liburuen idazlea dugu Stephanie Scheirlynck, eta seguru dago dieta egokia dela errendimendua hobetzeko gakoa. Elikagai osasungarriekin harreman ona izatea besterik ez da behar; horrela, ez dago ezer debekatu beharrik.

Stephanie SCHEIRLYNCK

Nutricionista deportiva, asesora de atletas y equipos de alto nivel y autora de libros sobre nutrición, alimentación y deporte, Stephanie Scheirlynck está convencida de que una dieta adecuada es la clave para mejorar el rendimiento. Solo hace falta “mantener una buena relación con los alimentos sanos, así no hay que prohibir nada”.

“Si mantenemos una buena relación con los alimentos sanos no hay que prohibir nada”

 @stescheirlynck

Usted es experta en nutrición sana y deportiva. A veces da la sensación de que la población en general se alimenta, no se nutre.

Estamos evolucionando y alejándonos de los alimentos naturales hacia otros más industriales, procesados, que contienen más azúcar, sal, grasa saturada, etc., y nos movemos mucho menos que hace años. Esta combinación, menos gasto de energía y más calorías consumidas, nos está llevando a que mucha gente será obesa, tendrá sobrepeso y mala salud.

Con ninguna o muy poca evidencia científica, la publicidad de suplementos para el deporte, las revistas especializadas, el entorno de algunos gimnasios... nos hacen creer que las y los deportistas han de comer diferente que el resto de las personas para mejorar su rendimiento. ¿Cómo de importante es para un/a deportista cuidar su dieta?

Una persona puede entrenar mucho, pero si no tiene la energía y los nutrientes necesarios para hacerlo y para recuperarse, no será capaz de mejorar su rendimiento. Las/os deportistas utilizan más energía que las personas que no hacen deporte, por lo que tendrán que comer más, pero de forma sana y saludable. Su salud, su función inmune, los músculos... necesitan combustible y que éste sea el adecuado, no calorías vacías que afecten a su salud de modo equivocado. Por supuesto hay diferencias entre alguien que corre 3 veces por semana durante 1 hora y un corredor profesional que realiza 2 sesiones de entrenamiento cada día. No solo en cuanto a la cantidad de alimentos y nutrientes, sino también el momento y los suplementos serán importantes.

Muchas/os deportistas de alto nivel compran y preparan sus propios alimentos ¿Qué es lo más importante que deben tener en cuenta para llevar una dieta adecuada?

Una alimentación sana es siempre la base. Eso significa una gran cantidad de verduras, frutas, carne magra, pescado, carne de ave, huevos, nueces, semillas y cereales integrales. Una variedad de vitaminas, minerales y, por supuesto, combustible en forma de carbohidratos, grasa y proteínas para recuperar y construir músculo. Nada está prohibido, pero, por supuesto, hay alimentos como los fritos, el chocolate, los pasteles o la Coca-cola que no son adecuados para los atletas y deben estar limitados.

¿Cuántos casos de deportistas que no cuidasen bien la dieta se ha encontrado y que, al asesorarse y empezar a controlarla, mejorasen sus resultados?

No puedo dar un número, aunque las y los atletas que vienen a pedir consejo siempre dicen sentir la diferencia. La nutrición es solo una pieza del rompecabezas, pero una muy importante.

Por lo general, ¿piensa que las personas que hacen deporte de manera habitual comen mejor que la población inactiva?

Sí, porque entienden la importancia de la nutrición en relación con el rendimiento. De ahí que coman mejor.

Muchas personas hacen ejercicio físico de forma regular para mantener su peso. ¿Qué importancia tienen la dieta y el ejercicio para lograr este objetivo?

Cuando la ingesta de calorías está en equilibrio con la energía que se gasta el peso permanecerá igual. Cuanto más se ejercita una persona más puede comer, pero de forma sana y no picando cosas poco saludables si lo que se pretende es progresar en el deporte.

Cada vez hay más gente que participa en pruebas deportivas exigentes (maratones, triatlones, carreras de montaña...) que requieren más energía. ¿Qué consejos les daría?

Yo les recomendaría, primero, examinar su nutrición diaria y asegurarse de que tienen toda la energía y los nutrientes que necesitan para poder hacer esa prueba como deberían. Además, hay suplementos como barritas energéticas, geles, bebidas de recuperación que son necesarias para utilizar durante las sesiones de entrenamiento y carrera.

Una hidratación correcta es el complemento de las dietas ¿Cómo debería ser en el caso de un/a deportista?

Agua mineral durante el día y bebidas isotónicas durante las sesiones de entrenamiento largas e intensivas.

¿Cuál es su opinión sobre las dietas milagro?

Si hubiera soluciones milagrosas la obesidad sería un problema ya resuelto a nivel mundial, así que de momento yo no creo en milagros.

En su libro dice que una nutrición adecuada ayuda a los objetivos deportivos ¿Podría darnos algunas claves básicas?

No es que los carbohidratos sean malos per

se, que la grasa sea buena o viceversa. Son dos posibles fuentes de combustible y un día es posible que necesites más carbohidratos y otro que lo que te haga falta sea grasa. La clave es tomar la cantidad adecuada de calorías procedentes de los nutrientes adecuados en el día correcto. Es como un puzle, pero un dietista deportivo te puede ayudar.

En el caso de las/os niñas/os y las/os jóvenes que hacen deporte ¿qué consideraciones sobre su nutrición deben tener en cuenta sus padres?

No deben limitar la cantidad, pero tienen que asegurarse de que su nevera está llena de alimentos sanos para preparar comidas frescas y equilibradas. Mantener una buena relación con alimentos sanos, así no hay que prohibir nada.



Perfil:

- **Una ciudad para vivir:**
Gante, donde nació
- **Un lugar para descansar:**
Nevele (donde vivo, una pequeña ciudad belga verde y tranquila)
- **Un libro:**
Me encantan los de cocina
- **Una película:**
Difícil decidir...
- **Su playlist:**
Cualquiera con ritmo para entrenar
- **Deportista al que admire:**
Greg Van Avermaet y Nafi Thiam, ambos campeones olímpicos en 2016
- **Un deporte para practicar:**
'Running', posible en cualquier momento y en cualquier lugar

ondo egina! / ¡bien hecho!

Hegoafrikako mahasti batean egin beharreko unibertsitateko praktika zapuztu batzuk izan ziren, ustekabea, mila haur babesgaberik beren bizitzak bideratzeko aukera ematearen jatorria. Waves for Change proiektuak surfa erabili du, familia egoera ezegonkor eta bortitzeko gazte askori laguntzeko.



UNA NUEVA VIDA SOBRE LAS OLAS

"Hemos creado algo a lo que los chicos quieren venir. Es emocionante. Y realmente funciona" son las palabras de Tim Conibear, fundador de Waves for Change, con las que el diario 'The Independent' cerraba su último reportaje sobre este laureado proyecto.



Podemos decir que W4C es el resultado de un cúmulo de casualidades. Y es que Tim Conibear no se imaginaba, cuando firmó sus prácticas de fin de carrera en un viñedo de Sudáfrica, que más que aprender sobre el comercio del vino esa estancia le enseñaría poco más que a fregar suelos. Sin embargo, supuso el inicio de una iniciativa que cuenta hoy en día con seis destacados proyectos, cinco en Sudáfrica y uno más en Liberia.

Visto el poco rendimiento de sus días en el viñedo, el joven Tim decidió aprovechar su tiempo para sumergirse en otra de las tradiciones locales: el surf. En su tiempo libre se trasladaba a Muizenberg, una playa suburbana de Ciudad del Cabo, para disfrutar de su pasión. De vez en cuando, un par de niños de pueblos cercanos se le acercaban para que les llevara a la playa. En esta zona las situaciones de desestructuración familiar y violencia son el pan de cada día y el ratio de trabajadores sociales es de uno por cada 30.000 niñas y niños. Las estadísticas revelan, además, que estas/os menores están expuestos a hasta ocho experiencias traumáticas al año, en lugar de las cinco que se estiman de por vida en el resto del mundo.



Entre esos niños, cada vez más numerosos, se encontraba Sean, un jovencito de catorce años con una corta pero traumática experiencia de vida. Cuando su padre se fue, su hermano mayor se introdujo en un mundo criminal para ayudar en casa. Un día, estando los dos viendo la televisión, un grupo de hombres armados entró en su choza y le disparó a bocajarro causándole la muerte. En un intento de vengar esta muerte, Sean cayó en el 'tik' (metanfetamina de cristal de baja calidad) y, entre otras cosas, fue expulsado de la escuela.

Sin darse cuenta, Tim se vio sumergido en los inframundos de Sudáfrica y comprendió que su salida semanal para disfrutar de las olas era lo único a lo que se aferraban esos jóvenes para escapar de su gris rutina. Pronto convenció a una empresa de alquiler de vehículos para que le cediese una vieja furgoneta a punto de ser desechada a la que incluso cortó el techo para dar cabida a más adolescentes.

Abrumado en algunos momentos por la envergadura de esta acción, se vio involucrado en numerosas situaciones para las que no se veía preparado. Esos niños necesitaban algo más que una simple lección sobre surf y decidió que aquello que había nacido sin intención, podía convertirse en una terapia real que utilizase el poder del deporte, en este caso del surf, para ayudar a los jóvenes a enfrentarse a sus propias vidas.

 wavesforchange
 @WavesforChange



Recolectó alrededor de 5.000 libras procedentes de sponsors y comenzó a conversar con médicos y psicólogos que le ayudaron a elaborar un programa de trabajo a través de métodos de terapia cognitivo-conductual. Así nació 'Waves for change'.

El surf había hecho diana en unos jóvenes a los que ni el fútbol, ni el cricket, ni ninguna otra actividad similar había logrado seducir. Así que había que encontrar en la práctica de esta disciplina pequeñas lecciones relacionadas con mecanismos para afrontar situaciones en la vida real. Por ejemplo, cuando una/o niña/o pasa por una situación traumática, pierde confianza en las personas que le rodean. W4C se centra primero en volver a conectar a las/os niñas/os entre sí (entre ellos se enseñan a flotar y a nadar) y es entonces cuando intentan que reconecten con los adultos. De esta manera buscan construir nuevas actitudes que les ayuden a regular su comportamiento en situaciones delicadas de su día a día.

Dos ejemplos son Apish y Bongani, niños a los que Conibear preparó para ser entrenadores de surf y socorristas. Cuando los conoció ni siquiera sabían nadar, pero se convirtieron en los dos primeros entrenadores de surf locales en la historia. Llegaron a ejercer, incluso, de padres para aquellos que habían crecido sin esa figura, los habían perdido debido al VIH o se habían enganchado a las drogas.

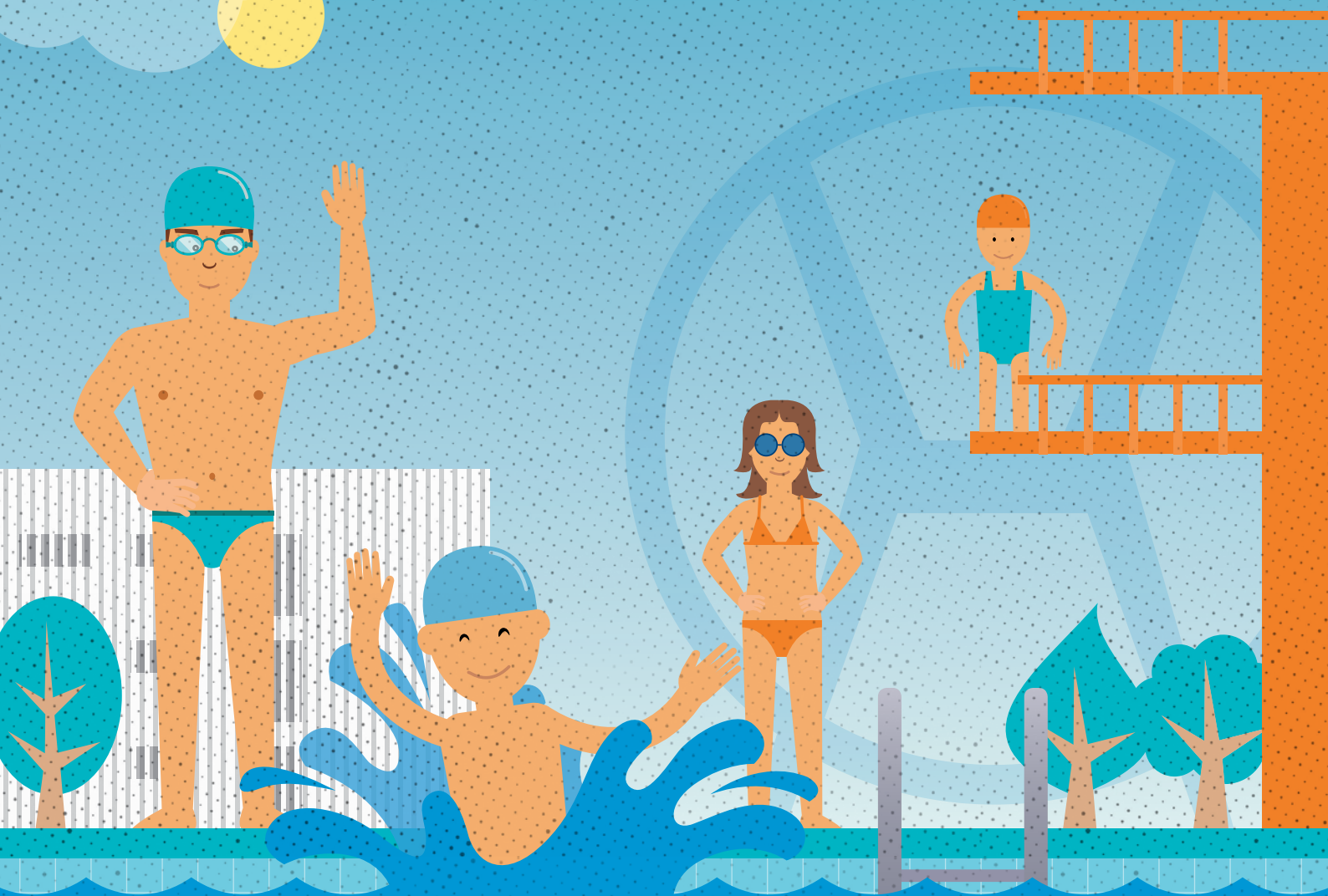
Desde 2011 W4C ha llegado a más de mil niñas y niños y ha formado a más de 50 monitores. En sus inicios el programa no contaba con participantes femeninas y hoy, sin embargo, una tercera parte son chicas. El surf se ha convertido en uno de los deportes más populares en estas comunidades y la juventud ha experimentado una excepcional evolución en cuanto a su salud física y mental.

Hoy, por ejemplo, Apish dirige su propia escuela de surf en Muizenberg, Bongani ganó una beca para la U. Western Cape donde estudia administración de negocios, y Sean ha vuelto a la escuela nocturna a los 21 años. La última vez que Conibear vio a Sean, éste le confesó que coger una buena ola (manteniéndose en pie con el poder del océano impulsándole) era la sensación más cercana a un pico de euforia por 'tik'. Le habló de una libertad sin parangón, una extraordinaria vía de escape.

Izzy Gomez

SUMMER TIME!

UDA2017VERANO



Murgil zaitez Estadion!
¡Date un chapuzón en el Estadio!

JARDUEREN EGITARAUUA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



Estadio
FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA

UDAKO EGUTEGIA ETA ORDUTEGIAK CALENDARIO Y HORARIOS DE VERANO



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	31				

EKAINA - 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		

UZTAILA - JULIO

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						

ABUZTUA - AGOSTO

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			

IRAILA / SEPTIEMBRE

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

Familientzako igerilekuaren irekitze berezia (12etatik 20etara) eta gazte eraikineko terraza/solariuma (**Mai/1-Eka/2 eta Ira/11-28**)

Apertura especial piscina familiar de 12 a 20 h (**1/May-2/Jun y 11-28/Sep**)

Estali gabeko igerilekuen hasiera (**Eka/3**)

Apertura piscinas descubiertas (**3/Jun**)

Ez dago ikastarorik. Ezta saio solterik ere (**Uzt/25**)

No hay cursos, ni sesiones sueltas (**25/jul**)

Itxierak, urteroko berrikustea egiteko:

- Igerileku estalia -aldagelak barne-, Gimnasioa eta Boulderra (**Abu/1-15**)
- Sauna eta haman (**Abu/14-20**)
- Gazteen igerilekua -aldagelak barne- (**Abu/16-30**)

Cierres, por revisión anual:

- Piscina cubierta -incl. vestuarios-, Gimnasio y Boulder (**1-15/Ago**)
- Sauna y haman (**14-20/Ago**)
- Piscina juvenil -incl. vestuarios- (**16-30/Sep**)

Estali gabeko igerilekuen amaiera (**Ira/10**)

Cierre piscinas descubiertas (**10/Sep**)

Estadio itxita (**Ira/29**)

Estadio cerrado (**29/Sep**)

Piscinas:

- **Descubiertas -familiar, infantil y trampolín-:** del S3/Jun al D10/Sep de 10 a 21.30 h (piscina infantil de 10.30 a 21 h). Apertura especial piscina familiar: del L1/May al V2/Jun y del L11 al J28/Sep de 12 a 20 h.
- **Cubierta:** de LaV de 7 a 21.30 h, S de 8 a 21.30 h y D/F (Jul y Ago) de 8 a 15 h. Del M1 al M15/Ago cerrada por revisión anual.
- **Juvenil:** de LaV de 9 a 21.30 h y S/D de 13 a 20 h. Del M1 al M15/Ago, por cierre de la piscina cubierta, de LaV de 7 a 21.30 h, S/D/F de 8 a 21.30 h. Del S16 al S30/Sep cerrada por revisión anual.

Terrazas/solárium:

De 10 a 21.30 h y sin hamacas personales en el:

- **Edificio Piscina Cubierta (1ª planta):** Utiliza antes los vestuarios y no accedas a través del Gimnasio.
- **Edificio Juvenil (2ª planta):** Solo para personas mayores de 18 años. Abierta del L1/May al J28/Sep.

Vestuarios:

Abiertos hasta las 21.50 h. Estarán cerrados los vestuarios de la piscina cubierta del M1 al M15/Ago y del edificio juvenil del S16 al S30/Sep por revisión anual.

Sauna y haman:

De LaS hasta las 21.30 h y D hasta las 14.30 h. Del L14 al D20/Ago cerrados por revisión anual.



Gimnasio y Boulder:

De LaV hasta las 21.30 h y S/D/F hasta las 14.30 h (Jul y Ago). Cerrados del M1 al M15/Ago por revisión anual.

Servicio de masaje:

L/V/S de 10 a 13 h y M/X/J de 18 a 21 h. Cerrado los S/F de Julio y del V4 al D27/Ago.

UDAKO OSTALARITZA HOSTELERÍA DE VERANO

De nuevo dispones de los siguientes puntos: **Cafetería hasta las 21.50 h** (disfruta del fresco para desayunos, aperitivos, bocadillos fríos y cafés); **Restaurante** para una buena comida 'ideal para las grandes ocasiones'; **Buffet de 13 a 16 h** (fórmula rápida al aire libre ideal para platos sueltos y raciones); **Asador de pollos de 13 a 17 (y encargos)**; **Bocatería de 13 a 17 h**; **Kiosko de 12.30 a 20.30 h** (servicio de aperitivo, refrescos, snacks y helados); **Estadio Trena de 11 a 20.30 h** (surtido de refrescos, helados, txutxes, snacks y bollería); **Vending** en cada edificio y **Comedores pic-nic** exteriores.

Como normas: en la Cafetería siempre con calzado y el torso cubierto (y evita traer comida y/o bebida propia) y en el Restaurante, además, con la ropa seca (entre 1/Jun y 30/Sep solo para personas abonadas). Te aconsejamos evitar las horas punta, pedir vajilla desechable para exteriores y no ocupar los comedores pic-nic sin necesidad.



UDAKO AGENDA AGENDA DE VERANO



Eka / Jun	3	Memorial Nuria Sanchiz de natación (piscina cubierta, 9 a 14'30 y de 15'30 a 20'30 h)
		Vital Euskadi Extrem BH
	10	Torneo elite Estadio de paleta cuero y argentina: clasificatorias (trinquete)
	14	Excursión playera: Biarritz
	17	Torneo elite Estadio de paleta cuero y argentina: 1ª semifinales (trinquete)
Uzt / Jul		Salida de senderismo: Lizarrusti
	24	Torneo elite Estadio de paleta cuero y argentina: 2ª semifinales (trinquete)
	24-25	Travesía por montaña 'Picos de Europa' 1ª etapa: Valdeón-Potes
	1	Torneo elite Estadio de paleta cuero y argentina: finales (trinquete)
	5	Torneo de tenis de mesa (sala Salva)
7, 14, 21, 28	6	Torneo de voley playa (pista voley playa)
		Apertura plataforma 10 m (piscina trampolín, 17 a 19 h)

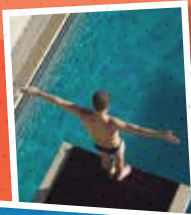
Uzt / Jul	9	Triathlon full & half de Vitoria-Gasteiz
	10-14	Torneo de frontenis individual (frontón)
	11-13	Jazz en Estadio con la 'B3dieland' (18 h)
	16	Busti zaitez!; Mójate! por la esclerosis múltiple (piscina trampolín, 12 a 20 h)
	17-21	Torneo de paleta argentina (trinquete)
Abu / Ago	18	Torneo de saltos de trampolín (piscina trampolín)
	22	Travesía embalse Ullibarri-Ganboa de natación
	24-28	Torneo de frontenis por parejas (trinquete)
Ira / Sep	2	Fiesta infantil (a partir de las 11 h. Recomendada para menores de 13 años)
		Exhibición saltos de trampolín (piscina trampolín, 13'30 h)
	29	ESTADIO CERRADO
30		
		Fin plazo Concurso foto digital y móvil



UDAKO TXAPELKETAK TORNEOS VERANIEGOS

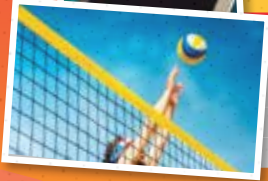


Si prefieres recuperar el sano espíritu del deporte y, con tu cuadrilla o amistades, participar en los torneos veraniegos, apúntate antes de la fecha límite. El espectáculo de deportividad y los premios están asegurados. Este es el calendario.



Kirola Modalidad	Maila Categoría	Adina Edad	Izena ematea Inscripción	Txapelketa Datak Fechas Torneo
Frontenis	Individual	+14	V7/jul	L10-V14/jul
	Parejas			L24-V28/jul
	BERRIA Paleta argentina	+18		L17-V21/jul

Inscripciones en zidorrap@fundacionestadio.com o en el m. 657705983



Salto de trampolín	Todas	+10	L17/jul	M18/jul
NUEVO Apertura de la plataforma del trampolín de 10 m todos los V de julio de 17 a 19 h				
Tenis de mesa	Todas	+10	L3/jul	X5/jul
BERRIA Vóley playa	Parejas	+10	M4/jul	J6/jul

Inscripciones en Recepción o en recepcion@fundacionestadio.com



AISIALDI JARDUERAK COLONIAS JOLASTOKIA

El funcionamiento normal del Jolastokia finaliza el D18/Jun para volver con nueva programación el D1/Oct. En septiembre, en dos turnos, del L4 al X6 y el J7 y V8/Sep, vuelven las colonias para niñas y niños nacidas/os entre 2009 y 2014 en horario de 9 a 13'30 h y con un programa de actividades completísimo, almuerzo saludable incluido.



ARGAZKI DIGITALA ETA MOBILEKO LEHIAKETA CONCURSO FOTO DIGITAL Y MÓVIL

¡Más de 1.000 € en premios! Sólo 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 este verano. 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 entre el 1/jun y el 30/Sep para verse, votarse y poder ganar otros premios. ¡Anímate y atrévete a participar! + fundacionestadio.com



ARGAZKI DIGITALEKO LANTEGIA TALLER DE FOTOGRAFIA DIGITAL

De la mano de la Sociedad Fotográfica Alavesa descubre los fundamentos de la técnica en fotografía digital y aprende a manejar tu cámara/móvil con eficacia. En este taller de 3 h practicarás, pondrás a prueba tu creatividad y afición, y lograrás mejorar tus fotos. El S17/jun o el S9/Sep de 9 a 12 h. Precio: 15 €.



ESTADIO CAMPUSA CAMPUS ESTADIO

Si en vacaciones quieres pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio, hemos organizado dos turnos de campus Estadio campusa de juegos y multideporte para chicas y chicos entre 8 y 12 años en horario de 9'30 a 13'30 h, el 4-6/Sep y el 7-8/Sep. Con almuerzo saludable incluido.



FITNESS ZERBITZUA SERVICIO FITNESS

Con WiFi y pronto con Vitale -tu entrenador personal online. Ten en cuenta que en agosto los D y festivos estará cerrado; y que el horario de apertura durante las fiestas de La Blanca (V4, L7, M8 y X9) será de 9 a 14 h. Hasta el L31/jul y a partir del V1/Sep el horario será el normal (laborables de 7 a 21'30 h, fines de semana, puentes y festivos hasta las 14 h). Recuerda: "sin toalla, no entrenas". Seguiremos con sesiones sueltas (hasta el L31/jul y a partir del L11/Sep) de bodybalance®, bodypump®, bodystep®, cxworx® y spinning en horarios de mañana, mediodía y tarde para personas abonadas al Servicio Fitness (precio bonificado) y no abonadas, hasta que empecemos la Temporada 17/18 el D1/Oct.



GITARRA ELEKTRIKOA GUITARRA ELÉCTRICA

¿Quieres aprovechar este verano para iniciarte en guitarra pop & rock? Con Avant Music Center te ofrecemos un curso intensivo de LaV, de 10 a 11 h, y puedas empezar a pensar en montar tu propia banda (65 €/curso completo). La guitarra y amplificador los ponemos nosotros.



KIROLA EUSKARAZ

Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para niñas y niños nacidas/os entre 2009 y 2013. Hemos organizado 6 semanas de LaV: del L26/Jun al V30/Jun, del L3 al V7/jul, del L10 al V14/jul, del L17 al V21/jul, del L24 al V28/jul y del L31/jul al V4/Ago. De 9'15 a 13'45 h, la mañana se les pasará volando jugando en euskera con almuerzo saludable incluido. El personal técnico está titulado en actividad física y euskera. Además, dispones de opciones de servicio de custodia desde las 8'15 h (20 €/semana) y de comedor (50 €/semana) hasta las 15'30 h. Plazas limitadas.



EUSKAL PILOTA CAMPUSA CAMPUS PELOTA VASCA

Para que conozcas todas las modalidades de pelota (cesta punta, paleta argentina, paleta goma y pelota mano) y lo pases bien jugando en el trinquete, el Zidorra P.T. ha organizado un campus del L3 al V7/jul de 9'30 a 13'30 h para chicas y chicos entre 7 y 12 años.



MUSIKA ESTADION MÚSICA EN EL ESTADIO

Desde mediados de junio hasta finales de julio, en función de la meteorología, y desde las 18'30 h, amenizaremos con música en directo de grupos locales la 'plaza' del buffet de verano. Si tienes tu grupo o conoces alguno y te gustaría que tocara, contactáanos en aitor@fundacionestadio.com



SPORT & ENGLISH

Para niñas y niños nacidas/os entre 2005 y 2009, que quieran hacer deporte aprendiendo inglés hemos organizado 6 semanas de LaV: del L26/Jun al V30/Jun, del L3 al V7/jul, del L10 al V14/jul, del L17 al V21/jul, del L24 al V28/jul y del L31/jul al V4/Ago. De 9 a 14 h, cada día haremos más de 3 horas de deporte en inglés y una hora de clase para afianzar todo lo aprendido. El personal técnico está titulado en actividad física e inglés y, a media mañana, haremos un descanso para reponer fuerzas con un almuerzo saludable. Este año con opciones de servicio de custodia desde las 8'15 h (20 €/semana) y de comedor (50 €/semana) hasta las 15'30 h. Plazas limitadas.



SURF

Si tienes entre 13 y 18 años y sabes nadar, en la semana del L26 al V30/Jun iremos a aprender a coger olas y surfear. De LaV de 9 a 15 h con dos horas de clase de surf y otra de juegos en la playa con instructoras/es tituladas/os en "la Salvaje" de Sopela. El neopreno, las tablas y el transporte lo ponemos nosotros. ¡Ven a surfear con tus colegas! Plazas limitadas. El precio para personas no abonadas a la Fundación es de 295 €. Si prefieres iniciarte en un surf más tranquilo, prueba un curso de padelsurf.



TRIATLOI UDALEKUAK COLONIAS DE TRIATLÓN

Para niñas y niños nacidas/os entre 2001 y 2008, si sabes nadar y andar en bici, del D27 al J31/Ago pasaremos toda la semana en Orio aprendiendo y disfrutando del triatlón y de multitud de actividades y sorpresas que remataremos con un triatlón txiki. Alojamiento, pensión completa, triatlón, actividades,... en euskera y por un precio formidable ¡Prueba el triatlón! Plazas limitadas. El precio para personas no abonadas a la Fundación es de 245 €.



UDALEKU IREKIA COLONIA ABIERTA

'Bidaia tu eta jolastu munduan zehar - Viajar y jugar por el mundo' será el tema de la Colonia Abierta que quiere descubrierte el valor del juego para crecer en todos los sentidos entre el L19/jun y el V28/jul -de LaV de 17 a 19 h- para niñas y niños entre 4 y 8 años. Será una actividad llena de talleres, concursos, fiestas, juegos... Es un programa gratuito y sin inscripción donde nuestro punto de encuentro será el Jolastokia -aforo limitado a 45 niñas/os- donde ¡te esperamos en la fiesta de bienvenida!



10 M-EKO JAUZI-OHOLA PLATAFORMA 10 M

¿Aceptas el reto de tirarte 'del 10'? Para que puedas probarlo, este verano abriremos la plataforma del trampolín de 10 m todos los V de julio de 17 a 19 h. Si eres menor de edad (mínimo 7 años) necesitarás autorización de tu m/padre.





IZENA EMATEAK INSCRIPCIONES



La inscripción a las actividades del Programa de Verano es **solo para personas abonadas** a la Fundación Estadio Fundazioa y empiezan:

ESCUELA NATACIÓN

- 'Txikis' y 'Nivel 8': el 18/May de 14 a 19 h solo por teléfono 945130223 (6 líneas abiertas)
- 'Alevines' y 'Loinas': el 19/May de 14 a 19 h solo por teléfono 945130223 (6 líneas abiertas)
- ...y, a partir del 10/May, en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h hasta completar las plazas.

ACTIVIDADES Y CURSOS INFANTILES/JUVENILES

- Colonias Jolastokia, Escuela y Colonias de triatlón, Guitarra eléctrica, Kirola Euskaraz, Patinaje en línea infantil, Saltos de trampolín, Sport & English, Surf y Vóley playa infantil: el 11/May a partir de las 10 h solo por teléfono 945131345 (6 líneas abiertas) y, a partir de las 13'30 h también en Recepción en su horario ordinario y en Estadio online hasta completar las plazas.

RESTO DE CURSOS

- el 16/Jun a partir de las 10 h solo por teléfono 945131345 (6 líneas abiertas) y, a partir de las 13'30 h también en Recepción en su horario ordinario y en Estadio online hasta completar las plazas.

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, pala, 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 exposes 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**.

Admitiremos un máximo de 3 inscripciones por llamada. A la hora de inscribirte, para agilizar el trámite, recuerda tu número de abonada/o. 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 te avisaremos para formalizar la inscripción. Si quedasen plazas disponibles, podrá abrirse la inscripción a personas no abonadas que tramiten, antes en Recepción, el pase temporal correspondiente.

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 DE LA ACTIVIDAD NO NOS COMUNICAS LA BAJA. PODREMOS SUSPENDER ALGÚN CURSO, SESIÓN SUELTA O ACTIVIDAD EN CASO DE NO COMPLETARSE EL GRUPO CON EL 50% DE LAS PLAZAS OFERTADAS.



JARDUERAK ACTIVIDADES (+ fundacionestadio.com)

- **ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS:** Fortalece tu musculatura abdominal de forma segura y efectiva y mantén un buen nivel de flexibilidad para mejorar tu condición física.
- **AQUAGYM:** Acondicionamiento y mantenimiento físico en grupo y con música aprovechando las condiciones que ofrece en agua. En horario de mañana o tarde.
- **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. **BERRIA** Precio bonificado para personas abonadas al Servicio Fitness.
- **BODYPUMP:** La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo, con música... ¡ánimate! **NUEVO** Precio bonificado para personas abonadas al Servicio Fitness.
- **BODYSTEP:** Movimientos fáciles de seguir y buena música para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías. **BERRIA** Precio bonificado para personas abonadas al Servicio Fitness.
- **BOXING:** Una combinación de boxeo y técnicas de golpeo. ¡Entrenamiento intenso no apto para corazones débiles!
- **BUCEO:** Disfruta, con seguridad, del placer de bucear y descubre la increíble belleza del mundo submarino lleno de posibilidades. **Curso de reciclaje -11/jun-** Si hiciste un curso de buceo hace tiempo y necesitas refrescar tus conocimientos.
- **CAMPUS ESTADIO:** Diviértete jugando y haciendo deporte en el Estadio. ¡Muévete con nosotros! **Dos turnos el 4-6/Sep y el 7-8/Sep.**
- **CIRCUIT:** Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía.
- **COLONIAS JOLASTOKIA:** Para potenciar su juego y motricidad durante las vacaciones ¡Diversión asegurada! **1er turno: del 4 al 6/Sep; 2º turno 7 y 8/Sep.**
- **CXWORX:** Entrenamiento funcional, rápido y preciso. Una revolucionaria forma de entrenar el 'core'. Fortalece y tonifica tu cuerpo con buena música. ¡Te ayudará a estar más fuerte para tu día a día! **NUEVO** Precio bonificado para personas abonadas al Servicio Fitness.
- **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.
- **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.
- **ESCUELA DE HALTEROFILIA:** Conoce este completo deporte de la mano del **C. Indarra H. Vital** y desarrolla tu fuerza hasta el límite.
- **ESCUELA DE NATACIÓN:** Con la colaboración técnica del **C.N. Judizmendi**, a partir de los 5 años, nivel a nivel, adquirirá las habilidades acuáticas que le permitan desenvolverse y divertirse en el agua y utilizar la natación a lo largo de su vida. +cnjudizmendi.com
- **ESCUELA DE TRIATLÓN:** Si sabes nadar y te gusta correr y andar en bici, prueba el triatlón. Te enseñaremos a dosificar y disfrutarlo. **Colonias en Orio:** Aprende los secretos del triatlón de la mano de los mejores: técnica, transiciones, disciplinas... y actividades lúdicas en el entorno natural de Orio, del 27 al 31/Ago.
- **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.
- **EUSKAL PILOTA CAMPUSA:** De la mano del **Zidorra P.T.** las y los niños de 7 a 12 años descubrirán todas las modalidades de pelota... ¡y mucho más!
- **NUEVO** **FOTOGRAFÍA DIGITAL:** Iníciate en la fotografía digital y aprende a manejar tu cámara/móvil con eficacia.
- **GAP:** Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... reducir las grasas que acumulan por un estilo de vida sedentario.
- **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:** Esencial para conservar un cuerpo ágil y sano. Con ejercicios a tu medida comprobarás cómo mejoras en unos meses.
- **BERRIA** **GUIARRA ELÉCTRICA:** Iníciate en guitarra pop & rock y así poder empezar a pensar en montar tu propia banda.
- **KIROLA EUSKARAZ:** Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para niñas y niños nacidos entre 2009 y 2013. **Opción de servicio de custodia desde las 8'15 h y de comedor hasta las 15'30 h.**
- **MATRONATACIÓN:** Para la adaptación y familiarización del bebé al agua haciendo que sea para él un lugar seguro y divertido.
- **NATACIÓN:** A partir de los 12 años y para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia. **Con grupos intensivos en julio.**
- **NUEVO** **NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS:** Si quieres iniciarte a nadar distancias largas en el mar, lagos, ríos... o estás pensando en participar en alguna travesía a nado te enseñaremos a hacerlo y practicarlo en el embalse de Ullibarri-Ganboa.
- **NUEVO** **NORDIC WALKING:** Pon en forma todo tu cuerpo con la marcha nórdica. Al aire libre con ayuda de bastones y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente que te ayudará a mejorar tu fuerza, resistencia y coordinación. En verano con salidas por el Bosque de Armentia.
- **BERRIA** **PADELSURF:** Aprende a deslizarte por el agua sobre una tabla y con ayuda de un remo como lo hacían ya en Polinesia. Ideal para disfrutar más del mar, lagos o ríos este verano. Hemos organizado tres cursos el 30-31/May (inscripción hasta el 26/May) y los 5-6 y 19-20/Jul de 9 a 10'30 h en la piscina del trampolín (+12 años).
- **PATINAJE EN LÍNEA:** Disfruta con seguridad más de este divertido deporte de deslizamiento. **Grupo de adultos en sesiones por las calles de Vitoria-Gasteiz.**
- **SALTOS DE TRAMPOLÍN:** Aprende a saltar del trampolín del Estadio, mejor y con seguridad. **Del 3 al 7/Jul.**
- **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** Precio bonificado para personas abonadas al servicio fitness.
- **SPORT & ENGLISH:** Una forma divertida de hacer deporte y, a la vez, aprender inglés. Para niñas y niños nacidos entre 2005 y 2009. **Opción de servicio de custodia desde las 8'15 h y de comedor hasta las 15'30 h.**
- **SURF:** Aprende a coger olas y surfear en el mar en la increíble playa "La Salvaje" de Sopela y descubre un deporte lleno de posibilidades en nuestras costas. Desplazamientos incluidos.
- **NUEVO** **TRAIL-RUNNING FEMENINO:** Escapa del asfalto y aprende a disfrutar, con técnica y seguridad, de la experiencia única de correr en la naturaleza. Una forma ideal para las que queréis seguir disfrutando del running durante el verano.
- **BERRIA** **VÓLEY PLAYA:** Iníciate en este deporte veraniego y disfruta de la nueva pista de vóley playa del Estadio. También con grupo para adultos.
- **ZUMBA:** Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales. Es eficaz y fácil de seguir. ¡Prueba la nueva fiesta del fitness! **Con grupos de mañana o tarde.**

IKASTARO, SAIO SOLTE ETA EKINTZAK⁽¹⁾

CURSOS, SESIONES SUELTAS Y ACTIVIDADES⁽¹⁾

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	18'30	30/26.5	Gimnasio	(2)
		1-31/Jul	MJ	9'30		Tanis	
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	9	30/26.5	P. Enseñanza	(2)(17)
BODYBALANCE® (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 11-30/Sep	M	19'30	3.75/3	Tanis	(3)
			X	10, 20			
BODYPUMP® (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 11-30/Sep	L	10, 20'30	3.75/3	Tanis	(3)
			M	20'30			
			X	18'30			
			J	7'10, 14, 19'30			
BODYSTEP® (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 11-30/Sep	L	19	3.75/3	Tanis	(3)
			J	18'30			
BOXING (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul	MJ	19'30	36.5/30	Entrenamiento funcional	(2)
BUCEO (3.5 h) Iniciación	+12	12-18/Jun 26/Jun-2/Jul 10-16/Jul 17-23/Jul 11-17/Sep	L a D	19	290	Sala reuniones y P. Trampolín	(4)(5)(16)
RECICLAJE EN BUCEO (3.5 h)	+12	1/Jun	J	19	50		(22)
CAMPUS ESTADIO (4 h) Actividad física multi-deportiva	8-12	4-6/Sep 7-8/Sep	L a V	9'30	48 32	Polideportivo y Estadio	
CIRCUIT (45') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	7'10 19'30	36.5/30	Circuit	(2)
COLONIAS JOLASTOKIA (4.5 h) Juego motriz	3-8	4-6/Sep 7-8/Sep	L a V	9	48 32	Jolastokia y Estadio	
CXWORX® (30') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 11-30/Sep	L M X	9'30, 20 19 9'30, 19'30	2/1.5	Tanis	(3)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico	+18	1-31/Jul	LX	19'30	30/26.5	Entrenamiento funcional	(2)
ESCUELA ESPALDA (50') Mantenimiento físico y rehabilitación	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	7'10, 9, 10, 19	30/26.5	Escuela espalda	(2)
ESPECIAL EMBARAZADAS Mantenimiento físico							
Pre-parto (50')	+18	1-31/Jul	LX	19'30	36.5	Escuela espalda	(18)
Post-parto (80')		1-30/Sep		18	43		
FOTOGRAFÍA DIGITAL (3 h) Iniciación	+12	17/Jun 9/Sep	S	9	15	Estudio 2	(23)
GAP (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	LX MJ	16'30, 20'30 9'30	30/26.5	Gimnasio	(2)
GIMNASIA MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	10	30/26.5	Gimnasio	(2)
GUIARRA ELÉCTRICA (1 h) Iniciación a instrumento	13-18	3-7/Jul 10-14/Jul	L a V	10	65	Entrenamiento funcional	(13)
KIROLA EUSKARAZ (4.5 h) Multi-deporte infantil en euskera		26-30/Jun 3-7/Jul 10-14/Jul 17-21/Jul 24-28/Jul 31/Jul-4/Ago	L a V	9'15	85 70 85	Jolastokia y Estadio	(6) 
Opciones servicio custodia y comedor	4-8						
MATRONATACIÓN (30') Adaptación y familiarización al agua	6-24 m	1-31/Jul 1-30/Sep	V	12'45 11	26.5	P. Enseñanza	(8)(9)

BERRIA

NUEVO

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
NATACIÓN (45') Nivel 1 Iniciación	+12	1-31/Jul	LX MJ LXV	20 8, 13'30 7'10, 9	36.5/30 43/36.5	P. 25 m	(2)(8)(14)
		1-30/Sep	LX	20 11	36.5/30		
		30/Ago-30/Sep	MJ LXV	8, 11'45, 13'30 7'10, 9, 12'45	43/36.5		
Nivel 2		1-31/Jul	LX MJ LXV	20'45 7'10, 9 8, 9'45, 13'30	36.5/30 43/36.5		
		1-30/Sep	LX	20'45	36.5/30		
		30/Ago-30/Sep	MJ LXV	7'10, 9, 11, 12'45 8, 9'45, 11'45, 13'30	43/36.5		
Intensivo (Nivel 1-2) Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico		1-31/Jul	L a J L a V	12'45 11'45	45/41 48/43		
Especial jóvenes Iniciación y/o perfeccionamiento	13-18		L a V	11	41		(8)(14)
+65 Iniciación, perfeccionamiento y/o mantenimiento físico	+65	1-31/Jul 30/Ago-30/Sep	MJ	9'45	29.5		
BERRIA NATACIÓN EN AGUAS ABIERTAS (1.5 h) Iniciación y/o perfeccionamiento para travesías	+16	4-22/Jul	M y D	19 (M) y 10 (D)	47/42.5	P. Trampolín (M) y embalse Ullibarri-Ganboa (D)	(2)(5)(24)
NUEVO NORDIC WALKING (1.5 h) Salidas de marcha nórdica por la naturaleza	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	19	43/36.5	Bosque Armentia	(2)(5)(13)
BERRIA PADELSURF (1.5 h) Iniciación	+12	30-31/May 5-6/Jul 19-20/Jul	M y X X y J	19 9	35/30	P. Trampolín	(2)(5)(13)
PATINAJE EN LÍNEA Iniciación							
Infantil (50')	6-10			17			
	11-15	1-31/Jul	MJ	18	26.5	Polideportivo	(8)(15)
Juvenil-Adultos (1.5 h)	+16			19'15	30/26.5	Exteriores	(2)(5)(15)
SALTOS DE TRAMPOLIN (1.5 h) Iniciación	8-15	3-7/Jul	L a V	11	30	P. Trampolín y Gimnasio	(5)(8)(16)(19)
SPINNING (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 11-30/Sep	L M X J V	19, 20'30 7'10, 14, 20 10, 19, 20'30 19 10, 14	4.25/3.5	Spinning	(3)
SPORT & ENGLISH (5 h) Actividad física y deporte en inglés		26-30/Jun 3-7/Jul					
Opciones servicio custodia y comedor	8-12	10-14/Jul 17-21/Jul 24-28/Jul 31/Jul-4/Ago	L a V	9	95 75 95	S. Cumpleaños y Estadio	(6)
SURF (6 h) Iniciación y/o perfeccionamiento	13-18	26-30/Jun	L a V	9	255	Sopela (Bizkaia)	(5)(16)
NUEVO TRAIL-RUNNING FEMENINO (1 h) Iniciación a la carrera por montaña	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	19'30	30/26.5	Montes de Vitoria-Gasteiz	(2)(5)
BERRIA VÓLEY PLAYA (1 h) Iniciación	10-14 +15	19-30/Jun	L a V	19 20	36.5/30	Pista vóley playa	(2)(5)
ZUMBA® (50') Mantenimiento físico y baile	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	10, 19, 20	30/26.5	Studio 3	(2)

KIROL ESKOLAK ESCUELAS DEPORTIVAS

Con la colaboración técnica de:



JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
ESCUELA DE HALTEROFILIA (75') Iniciación	+14	1-31/Jul 1-30/Sep	LXV(S)	18(10'30)	Gratuito	Pesas	(7)(8)
ESCUELA DE NATACIÓN Txikis (30') Familiarización con el agua	2-3	20/Jun-6/Jul 11-27/Jul 17-31/Ago 5-21/Sep	MJ	11'30, 17'45 12'15, 17'45 18'15 18'05	36.5	P. Enseñanza	(8)(9)(10)
	4	19/Jun-7/Jul 10-28/Jul 16/Ago-1/Sep 4-22/Sep	LXV	11'30, 17'45 12'15, 17'45 18'15 18'05	44.5	P. Enseñanza	(8)(10)(14)

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
Alevines-Loinas (40') Iniciación y/o perfeccionamiento	5-12	19/Jun-7/Jul 10-28/Jul 16/Ago-1/Sep 4-22/Sep	La V	10, 10'45, 11'30, 16'15, 17, 17'40, 18'30, 19'15 10'45, 11'30, 12'15, 16'15, 17, 17'40, 18'30, 19'15 16'45, 17'30, 18'50 17'20, 18'40, 19'20	50	P. Enseñanza o P. Juvenil/25 m	(8)(10)(11)(12)(14)
Nivel 8 (40') Perfeccionamiento	7-12	19/Jun-7/Jul 10-28/Jul 4-22/Sep	La V	17'45 18	50	P. 25 m	(8)(10)(14)
ESCUELA DE TRIATLÓN (1 h) Iniciación al triatlón	9-12 13-16	1-31/Jul	MI LXV	12	30 36.5	Estadio y exteriores	(5)(8)(16)
COLONIAS EN ORIO	9-16	27-31/Ago	D a J	Todo el día	205	Orio (Gipuzkoa)	(5)(16)(21)
EUSKAL PILOTA CAMPUSA (4 h) Iniciación a la pelota vasca	7-12	3-7/Jul	La V	9'30	50	Trinquete y exteriores	(8)(13)(20)

¡DATE 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.



OHARRAK NOTAS



- (1) 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 el curso, **deberá avisar 5 días antes de la fecha de inicio.** En caso contrario, **no devolveremos ni canjearemos el importe.** Las nuevas inscripciones solo para septiembre, para cursos ofertados también en julio, se deberán realizar a partir del X26/Jul.
- (2) El precio indicado es por curso por persona: normal/bonificado (mayor de 60 o menor de 18 años).**
- (3) El precio indicado es por sesión por persona: normal/bonificado (mayor de 60 o menor de 22 años o abonada/o del servicio fitness).** Inscripciones en Estadio online entre 6 y 1 h antes de la sesión, o desde 15' antes en la sala de spinning o sala fitness. Plazas limitadas. A partir del 1/Oct nueva programación Temporada 17/18 Denboraldia.
- (4) Los cursos se realizan en el Estadio de LaV con salida al Mar Cantábrico el SyD (traslados no incluidos).** Más información en Recepción o en Araba Sub (m. 629937367). El precio para personas no abonadas a la F. Estadio F. es de 330 € y 60 € para el curso de reciclaje.
- (5) La actividad se realiza en instalaciones al aire libre (en ningún caso suspenderemos o recuperaremos las sesiones por causas meteorológicas).**
- (6) Con opciones de servicio de custodia desde las 8'15 h (20 €/semana) y de comedor (55 €/semana) hasta las 15'30 h.**
- (7) Para participar, pásate por la sala de pesas y aprenderás con el C. Indarra H. Vital, m. 657711995.**
- (8) La persona no abonada acompañante de la cursillista deberá abonar en Recepción (el primer día de clase) el pase temporal correspondiente.**
- (9) Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones en el agua.**
- (10) Las inscripciones para la Escuela de natación comienzan el L8/May ('Txikis' y 'Nivel 8') y M9/May ('Alevines' y 'Loinas').** Más información en apartado 'Izena emateak Inscripciones'. Horario de oficina C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h (cerrada en agosto).
- (11) Los horarios en cursiva dedicados solo para cursillistas del programa 'Loinas' (piscina Juvenil).**
- (12) En la 2ª quincena de septiembre, los horarios o instalación podrán sufrir modificaciones.**
- (13) Te facilitaremos el material.**
- (14) 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.**
- (15) Es imprescindible que traigas tus propios patines y, por seguridad, casco y protecciones.**
- (16) Es imprescindible saber nadar bien (50 m libres sin apoyo).**
- (17) Te hará falta traer gorro y te vendrán muy bien unos calcetines de goma.**
- (18) Tendrán prioridad en la inscripción las cursillistas inscritas en el mes de junio de la Temporada 16/17 Denboraldia.**
- (19) Es imprescindible que traigas ropa deportiva para practicar en el gimnasio y aconsejable un neopreno.**
- (20) Inscripciones hasta el V30/Jun** en la oficina del Zidorra P.T., por teléfono 945131345 (ext. 114), en el m. 657705983 o en zidorrap@fundacionestadio.com. Plazas limitadas.
- (21) Inscripciones hasta el X28/Jun** o hasta completar las plazas. Estancia en pensión completa en el Albergue Txurruka de Orio (Gipuzkoa). Precio personas no abonadas: 245 €.
- (22) Para buceadores certificados.**
- (23) Trae tu cámara/móvil.**
- (24) Es imprescindible saber nadar bien 400 m libres de manera continua. El precio del curso incluye la inscripción gratuita a la Travesía Ullibarri-Ganboa del S22/Jul.** Los traslados al embalse a cuenta de las/os cursillistas. El precio para personas no abonadas a la Fundación es de 60 €.

Clases en euskera o posibilidad de hacerlo (si te interesa, dísnolo).

Clases en inglés.

Actividad apta para personas con discapacidad, + fundacionestadio.com

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 al 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 cajaval.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 www.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
y te suscribes a Estadio



+ fundacionestadio.com



CUIDAMOS

EL AGUA

PARA QUE LA DISFRUTES

FABRICA Y OFICINAS

Harrobi, 5 • 01013 VITORIA-GASTEIZ Tfno.: 945 287 000 • Fax 945 287 900 • h@hidrocontrol.net



HIDROCONTROL
TRATAMIENTO Y
DEPURACIÓN DE AGUAS

"Kirolak nire bizitza aldatu du. Padelsurfari esker, ametsetan baizik ikusi ez nituen munduko hainbat leku sinestezinetara iritsi naiz, eskolan irakurrita nituen kulturak bertatik bertara bizi izan ditut... Kirolaren alde onena adiskidetasuna da, familia handi bat izatea. Horren parte izateak pozten nau".

"El deporte (padelsurf) ha cambiado mi vida. Me ha llevado a tantos lugares increíbles de todo el mundo con los que solo había soñado, a experimentar diferentes culturas sobre las que había leído en el colegio... Lo mejor del deporte es la camaradería, ser una gran familia. Soy feliz por formar parte de ello".



Perfil

Isabella 'Izzy' Gomez (17 años) creció surfando con su hermano Giorgio en las aguas de Florida. Con mucho talento para el deporte (tenis, fútbol...) y la música, consiguió su primer título mundial de padelsurf (SUP especialidad de olas) con 14 años (2014) y repitió en 2015 y 2016. Este año lo disputa también en la modalidad carrera. En un deporte tan joven como el padelsurf Izzy será una de las leyendas a la que las nuevas generaciones de 'padelistas' querrán esforzarse en emular.

"Sport (SUP) changed my life! It has taken me to so many amazing places around the world that I had only dreamed of, to experience the different cultures that I've read about in school first-hand... The best part about the sport is the camaraderie, like one big family. I'm happy to be a part of it!"

Amaia, Gorka, Ignacio eta José Juan Estadioaren abonatuak dira, baina Gasteiztik at bizi dira aldi baterako. Horrek ez die ekarri kirol egiteari uztea, baizik eta beste klub batzuk bilatu behar izatea. Laurok aldaketa hori kontatu digute, bai eta beren bizileku berrietan gure instalazioetatik zeren falta sentitzen duten ere.



Marisa e Ignacio

'Estadienses' por el mundo

Amaia, Gorka, Ignacio y José Juan son abonadas/os de la Fundación que, temporalmente, están residiendo fuera de Vitoria-Gasteiz. Siguen con su práctica deportiva, si bien han tenido que buscar otros clubes donde realizarla. Los cuatro nos cuentan cómo se han reubicado, pero también lo que echan de menos del Estadio.

Ignacio Isusi llegó con **Marisa**, su mujer, y sus tres hijas a Miami en 2015 con el objetivo de extender su carrera profesional en el continente americano. Como coach experto en directivos, deportistas y artistas, Miami "es el lugar idóneo por su ubicación geográfica, porque está cerca de muchos países y puedo mantener mi actividad en España, a donde sigo viajando para atender a mis clientes". Aunque ambos mantienen su actividad profesional, Marisa es profesora

de ciencias en un High School, el deporte sigue siendo una parte importante de su día a día. La familia acude periódicamente



Amaia y su grupo de Düsseldorf

te al Real Padel Miami, un club abierto por españoles el pasado año. "Lo que más me gusta es poder encontrarme con gente de mi país, intercambiar impresiones de nuestras experiencias en EE.UU., conocer

cómo ha cambiado su estilo de vida o las dificultades que encuentran", asegura Ignacio. Eso sí, echan de menos "la calidad del Estadio en general", reconoce. "Cuando ves otras instalaciones te das cuenta de que las del Estadio son impecables; se puede ir en bici o andando desde casa, y eso es un lujo", asegura.

Más cerca, en Alemania, **Amaia Izar de la Fuente** vive desde agosto de 2016. Un traslado laboral de su marido les llevó a Düsseldorf, ciudad en la que discurre su nueva vida junto a sus hijas Laia y Nerea. Abonada del Estadio desde la infancia, mantiene sus costumbres allí, si bien echa en falta tenerlo todo en la misma instalación, "un club para ir en familia, donde tanto los mayores como los pequeños tengan la opción de divertirse y

hacer deporte". A las niñas lo que más les gusta es que "los recintos de piscinas públicas tienen muchos toboganes y juegos infantiles; hay piscinas con diferentes profundidades y temperatura del agua, y las exteriores suelen estar calefactadas a 26°, por lo que no dependes tanto de la meteorología para disfrutarlas", añade. En cuanto a ella, ha optado por hacer deporte al aire libre. "Además de correr, hay entrenadores que organizan clases en parques públicos, y es muy agradable hacer deporte en el exterior, incluso cuando hace frío", asegura. Los márgenes del Rhin son un buen lugar si después te espera un vino caliente como la pasada Navidad.

La vida profesional de **Gorka Gomez Andreu** es de todo menos tranquila. Aunque vive en Donostia-San Sebastián, su trabajo como director de fotografía le obliga pasar largas temporadas fuera. Y cuando no está rodando con su compañía, sigue viajando para asistir a festivales en los que está obteniendo un gran número de galardones. En los últimos meses ha estado trabajando en Georgia junto a su compañero Imanol Gz. Segura, también abonado del Estadio donde ambos jugaban a tenis. "En Tbilisi acudíamos a un club, el



Gorka

Leila Meshki, que tiene unas instalaciones bastante buenas, de tierra batida y cemento", explica Gorka. Coincide con Ignacio y Amaia al afirmar que "el Estadio es un club completo, que ofrece una variedad muy amplia de actividades deportivas", algo que no encuentra fuera, "y con un nivel de calidad de las instalaciones muy alto, uno de los mejores en los que he estado".

Barcelona será durante tres años la residencia de **José Juan Marquínez**, inge-

niero industrial que vuelve cada fin de semana a Vitoria-Gasteiz para estar con los suyos. Este exilio laboral no ha hecho que abandone sus costumbres deportivas, y entre semana saca tiempo para jugar a pádel en el Club Pádel Vilanova, en Vilanova i la Geltrú. "Está dirigido por Juan Díaz, gran profesional del deporte, y el club está muy bien organizado, siempre con una gran actividad; es fácil relacionarse, organizar partidos y pasarlo muy bien", reconoce. Sin embargo, desde la distancia asegura "echar en falta a los amigos, las patxangas a muerte de los viernes a pádel, los partidos de tenis, y los muchísimos recuerdos que las/os vitorianas/os acumulamos del Estadio a lo largo de nuestra vida".



José Juan



Más de 3.000 clubes conveniados en todo el mundo

El Estadio mantiene convenios de reciprocidad con otros centros deportivos que te permiten utilizar sus instalaciones y seguir haciendo deporte aunque estés fuera de Vitoria-Gasteiz. En concreto, el programa IHRSA Passport incluye a más de 3.000 clubes en todo el mundo, mientras que el Pasaporte ACEDYR te permite entrar sin cargo a otros 50 clubes en España. Recuerda que es necesario actualizar tus acreditaciones cada año si vas a desplazarte y asistir a alguno de ellos.



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 20:30 h.
Sábados, domingos y festivos cerrada.
Horario especial agosto:
Lunes a viernes de 9 a 15 h.
945 131 345 (ext. 132 y/o 134)
repcion@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

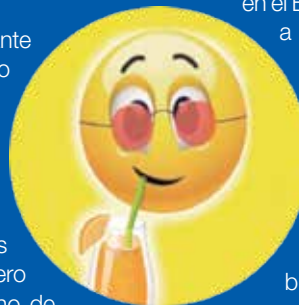
Estadio

Ostalaritza · Hostelería

Hostelería de verano

Los servicios de hostelería de verano (buffet de verano, tren y kiosko) están listos para atenderte ahora que llega el buen tiempo y las ganas de disfrutar del Estadio al aire libre.

La cafetería y el restaurante ofrecen un ambiente fresco para tus desayunos, aperitivos y para una buena comida. El buffet de verano, abierto de 13 a 16 h, es la mejor opción para tomar platos sueltos o raciones al aire libre, pero si lo que te apetece es uno de nuestros bocadillos calientes, acércate a la bocatería de 13 a 17 h. Además, contamos con menús de pollo asado, también de 13 a 17 h (y encargos). Un consejo para las horas de comer: evita las horas punta, no tendrás que esperar y te atenderemos mejor.



En el kiosko cercano a las piscinas familiar e infantil (abierto de 12.30 a 20.30 h los días de piscina, con servicio de aperitivo, refrescos, snacks y helados) y en el Estadio trena, abierto de 11 a 20.30 h, encontrarás gran variedad de productos para compartir con amigos/os entre baño y baño.

Aprovechamos para recordarte que a la cafetería, restaurante y buffet de verano no está permitido traer comida y/o bebida propia y fuera de los espacios hosteleros tampoco el uso de cristalería (si la necesitas, pide vajilla desechable) ni el consumo de bebidas alcohólicas.

El equipo de hostelería ya está listo..., ahora solo falta que el tiempo acompañe.

No tomes imágenes sin autorización



En el Estadio no está permitido tomar imágenes en los vestuarios (si tienes que usar el teléfono, hazlo fuera), y tampoco en el resto del Estadio sin la autorización de las personas fotografiadas o grabadas o de la Fundación.

En la piscina, el bañador adecuado

Una piscina no es como el mar, y para el baño en las piscinas del Estadio recomendamos usar un bañador ajustado: bañador, bikini... para ella y slip, boxer... para él. Si usas bermudas o 'boardshorts', por higiene no lles ropa interior debajo. El uso de neopreno (o camiseta térmica) no está autorizado si la temperatura del agua supera los 21° C (excepto en la piscina infantil).



No ruedes en el Estadio

¡Qué bien que vengas al Estadio a pie, en bici o patinando! Pero para evitar accidentes dentro del recinto no circules en patinete o skate. Si vienes en bici, desmonta y utiliza los soportes para aparcarla y, si lo haces con patines, cambia los rollers por zapatillas. Si vienes al Estadio en skate o scooter puedes practicar tus trucos en la skate plaza pero, fuera de ella, lleva tu patín en la mano o guárdalo en la taquilla y aparca tu scooter con comodidad en los soportes junto a la entrada, para no tener que cargar con él dentro del Estadio.

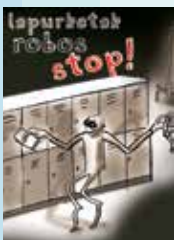


En el Estadio tus hijas/os son tu responsabilidad



Si vienes al Estadio con niñas o niños pequeños, no los descuides, en especial cuando se bañen o estén cerca de las piscinas. Recuerda que son tu responsabilidad.

Stop robos en el Estadio



En el Estadio, como en otros centros deportivos y en especial en verano, se producen robos y contar con tu colaboración es muy importante para prevenirlos. No descuides tus pertenencias, utiliza las taquillas o armarios y, si observas alguna actitud sospechosa, infórmanos. Entre todas/os acabaremos con las y los 'cacos'.

Ayúdanos a disfrutar del Estadio

Para muchos de nosotros verano significa Estadio y es la época en que más nos gusta disfrutarlo. Además de cumplir las normas de uso de las instalaciones así como las indicaciones del personal y de hacer agradable la estancia de los demás, te damos las gracias por echarnos una mano usando las papeleras, contenedores selectivos y ceniceros, evitando el uso de altavoces portátiles de sonido, y por usar el agua (cada vez más valiosa) con cabeza. Por favor, educa también a los tuyos en la convivencia.

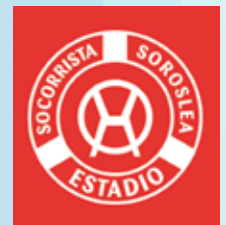
Si viajas, no te pares

Si tienes previsto viajar este verano te recordamos que mantenemos convenios de reciprocidad con otros centros deportivos que te permiten utilizar sus instalaciones y seguir haciendo ejercicio fuera de Vitoria-Gasteiz. Descubre los programas IHRSA Passport, con más de 3.000 clubes en todo el mundo, y Pasaporte ACEDYR, con cerca de 50 clubes en España. Actualiza tus acreditaciones 2017 en Recepción antes de salir y disfrútalos.



Equipo de socorristas

El equipo de socorristas del verano 2017 formado por Aitor B, Aitor U, Andrés, Aroa, Lander, Lara, Mainer, Pablo (coordinador), Tigot y Xabi ya está listo y en su puesto desde el S3/Jun. Se trata de un equipo con experiencia que, junto con las y los socorristas de todo el año en las piscinas cubiertas, velará para prevenir accidentes y que se cumplan las normas de las piscinas. También prestarán los primeros auxilios cuando sea necesario. Por favor, ayúdales en su trabajo respetando sus indicaciones en todo momento para que las piscinas del Estadio sean, de nuevo, agradables y seguras.



Utiliza las taquillas



Para mantener el Estadio ordenado, evitar caídas y prevenir posibles sustracciones, en especial si traes objetos de valor, deposita tus prendas en las taquillas de los vestuarios. Funcionan con una moneda de 1 € y deben quedar vacías al final del día. Además, tienes a tu disposición armarios de alquiler anual para dejar tus raquetas, balones, neceser, chancas... y tener las cosas a mano sin tener que cargar con ellas cada vez que vienes al Estadio.

Sin toalla, no entrenas...

En el Estadio es necesario entrenar con toalla por razones de higiene, para prevenir contagios y por un mejor mantenimiento. Y al acabar, debes limpiar y secar la máquina. Es una norma que ya conoces pero en verano nos ponemos más serios, sobre todo, en el servicio fitness. Muchas gracias por tu comprensión y colaboración.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Comenzamos con las competiciones

En marzo comenzamos con fuerza el período competitivo demostrando el trabajo realizado por el Club. Ese mismo mes disputamos el Trofeo Ciudad de Vitoria-Gasteiz en el polideportivo de Ariznabarra con la presencia de deportistas de todo el Estado. Una vez más, nuestras/os gimnastas brillaron y coparon puestos en el podio. Fue la primera prueba en la que se pudo apreciar los avances de todo lo aprendido.

Seguimos con el Torneo R.G.C. Covadonga, el Villa de Móstoles, el trofeo Amaia en Pamplona y el Cto. Flip-Flap en Zaragoza con buenas sensaciones y premios para nuestros deportistas. En abril participamos en el Cto. España de clubes en Guadalajara con dos equipos masculinos y, por segunda vez en la historia de nuestro club, uno femenino. Y cerramos mayo con la celebración del Cto. Euskadi de todas las categorías, donde las/os gasteiztarras se jugaron la clasificación para los Estatales individuales de julio en Guadalajara.

Este año el 1/Jul afrontaremos una competición que no realizábamos desde hace mucho tiempo. En Angoulême (Francia) se celebra el 50 aniversario de su hermandad con Vitoria-Gasteiz. Acudiremos con 15 gimnastas y esperamos disfrutar de esta bonita experiencia y hermanamiento.

Por otra parte, el 3/Jun despediremos el curso con la Exhibición de Verano, en la que tomarán parte las/os más de 150 deportistas inscritas/os en nuestras escuelas. Y antes del cierre de la temporada, la última semana de junio y la primera quincena de julio, tendremos una nueva edición del Campus de Gimnasia organizado por el Club Arabatxo Gimnasia. Actividades lúdico-gimnásticas con las que divertiremos en la época estival.

También queremos recordaros que a finales de junio realizaremos las inscripciones del Club para la próxima temporada.

 @ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

No te pierdas...

Necesitamos cartel anunciador para la gran cita del Cto. Euskalherria de verano que, por sexto año consecutivo, organiza el C.N. Judizmendi y que tendrá lugar en la piscina cubierta del C.D.M. Mendizorrotza (y en streaming) los días 15 y 16/Jul. Si eres socia/o del Club, envíanos tu propuesta de cartel a concurso@cnjudizmendi.com. Las bases están en nuestra página web.

El próximo domingo 11/Jun estás invitada/o a participar a la Subida al Monte Gorbea del C.N. Judizmendi. Con el mismo formato de ediciones anteriores, la excursión irá acompañada de la tradicional comida posterior en la sociedad de Gopegi.

Asimismo, y tras la buena acogida que tuvo en su primera edición, en colaboración con el C.N. Aldayeta estamos organizando la II Travesía Embalse Ullibarri-Ganboa. La mañana del sábado 22/Jul las aguas del embalse volverán a bullir con las/os más de 300 nadadoras/es que completarán los 750 m del recorrido infantil (también para nadadoras/es populares y de natación adaptada) y los 2.500 m de la versión federada.

¡Te esperamos!

 @CNJudizmendi

 cnjudizmendi



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

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Hezkuntza balioa

Durante estos meses se han estado disputando los campeonatos provinciales de pelota vasca. Nuestros pelotaris Jhon Arrizabalaga y Xabier Mtz. Iturrospe llegaron a la final en la categoría de alevín de paleta goma, perdiendo contra la pareja rival y consiguiendo el subcampeonato de Araba/Álava. Las reacciones de las parejas tras la final, a nuestro parecer, fueron exageradas para este nivel del deporte: unos extremadamente felices y los perdedores llorando desconsolados. Desde el Zidorra P.T. (directiva, entrenadoras/es y madres/padres) pensamos que estamos haciendo algo mal olvidándonos que se trata de un deporte (de suma 0) y que la victoria y la derrota son necesarias, se complementan y de ambas se aprende. El deporte a estas edades debería ser para que niñas y niños lo disfruten, conozcan otras/os deportistas e interactúen entre ellas/os, lo practiquen y se desarrollen. Intentaremos mejorar.



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

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Plata y bronce en el Cto. España Universitario

El 1/Abr, en el Cto. Euskadi Junior que disputamos en Galdakao, nuestra levantadora Garoa Martínez se alzó con el campeonato femenino en 69 kg tras una competición excelente en la que mejoró sus registros personales y en la que consiguió ser la mejor marca femenina de todas las categorías. En chicos, Iñigo Da Silva obtuvo el oro en 94 kg y también ser la mejor marca masculina del campeonato; Koldo Galiano ganó en la categoría de 56 kg y Ayub Dib quedó segundo en 69 kg. Cabe destacar que tanto Garoa como Iñigo y Koldo superaron las mínimas para asegurarse la participación en los próximos Ctos. España Junior.

El 22/Abr, en la final del Trofeo San Prudencio celebrada en el C.C. Sansomendi, disputamos una interesante competición. Araba/Álava se llevó el trofeo gracias a la actuación destacada de nuestro haltera Iñigo da Silva y del resto del equipo masculino, formado por Koldo Galiano y Roberto Rodríguez, que mejoraron sus registros personales. En chicas destacó Garoa Martínez y en veteranos M-65 pudimos ver la actuación de Martín Rodríguez en su preparación para el Cto. España.

El 29/Abr en los Ctos. España Universitarios de Gandía Garoa Martínez (representando a la UPV/EHU) se llevó la plata en una dura competición, siendo la levantadora más joven de todo el campeonato. Por su parte, Iñigo da Silva (representando a la U. Navarra) se tuvo que conformar con el tercer puesto en Arrancada y el cuarto en las modalidades de Dos Tiempos y Total Olímpico.

En el Cto. Euskadi individual disputado en Villabona el 6/May nuestros levantadores consiguieron traer seis medallas, así como el trofeo a la segunda mejor marca del campeonato. Las de oro fueron para Koldo Galiano en 56 kg e Iñigo da Silva en 94 kg; las de plata para Juan Manuel Montaña; y las de bronce para Juan Antonio Curiel y Ayub Dib. En féminas, Garoa logró la plata en 63 kg y el trofeo por la segunda mejor marca de todo el campeonato. Destacamos las actuaciones de Garoa con una nueva plusmarca de 84 kg en Dos Tiempos, del joven Iñigo con las mejoras de todos sus registros personales con 257 kg en Total Olímpico y la de Juan Manuel Montaña. Los tres se clasificaron para los Ctos. España en A Coruña.



Club Indarra Vital

+ fundacionestadio.com sección Clubes



Aaron MULVEY

NADADOR



“Se habla de la natación como deporte individual pero sin mis compañeros yo hoy no estaría nadando”

El joven nadador del C.N. Judimendi (Vitoria-Gasteiz, 1999) se encuentra inmerso en las pruebas de acceso a la universidad tras finalizar el bachillerato en Urkide. Medalla de bronce en el Campeonato de España junior en julio de 2016, posee numerosos récords de Araba/Álava, muchos de ellos revalidados, además, por él mismo.

¿De dónde viene tu afición a la natación?

Curiosamente de pequeño yo prefería el fútbol pero mi padre, que fue nadador, me apuntó a natación. Al principio no me gustaba, no quería ir a entrenar a ‘pingüinos’, hasta que un día, casi sin pensarlo, me di cuenta de que había empezado a disfrutar de este deporte, a verlo como una superación personal. Recuerdo que nos mandaron hacer series de 100 m a un ritmo alto y lo hice tan rápido que llegué desfondado pero a la vez tan satisfecho conmigo mismo que ya no he salido de la piscina.

¿Qué supone tener a un nadador en la familia?

Sin duda, ha sido una gran ayuda, sumado por supuesto a mis entrenadores (Marta, Garazi, Óscar o Koldo), al club o al Estadio (que me facilita, entre otras cosas, venir a entrenar a las 6 de la mañana). Que mi padre sepa de natación me viene muy bien; en las competiciones, por ejemplo, me graban en video y luego vemos los fallos para intentar corregirlos.

La natación exige un estricto entrenamiento, ¿cómo lo compaginas con los estudios?

Es cierto que este deporte requiere muchas horas de entrenamiento. Yo, por ejemplo, entreno por la mañana y por la tarde. Son muchas horas pero creo que hay tiempo para todo. Generalmente entrenamos a horas a las que no solemos estudiar. Yo, desde luego, a las 6 de la mañana no estaría estudiando. Todo es cuestión de organizarse.

¿Qué cualidades crees necesarias para ser un buen nadador?

En todos los deportes lo que más influye es la fortaleza mental. Se podría debatir sobre este aspecto pero, aunque estoy convencido de que hay que tener una

Judizmendi igeriketa klubeko igerilari gaztea (Vitoria-Gasteiz, 1999), Urkide ikastetxean batxilergoa bukatuta, unibertsitatera sartzeko probetan murgilduta dago. 2016ko uztailean brontzezko domina lortu zuen Espainiako junior txapelketan, eta Arabako hainbat errekor ditu; horietako batzuk, gainera, berriz egin ditu.

buena fisiología, y en natación también una buena flotabilidad, para mí la cabeza engloba muchas cosas como el sufrimiento, la capacidad para competir, la autoexigencia, el control de los nervios en la competición...

Mirando al futuro, ¿qué retos deportivos te planteas?

Lo principal es seguir nadando, mejorando las marcas y, a partir del próximo curso, además, compaginarlo con la universidad. Aunque soy muy 'pícn' y tener al lado a



contrincantes de nivel es muy bueno para superarme día a día, la competición real es contra mí mismo.

¿Qué te ha aportado la natación?

Sin duda las personas que han estado y están a mí alrededor. Los entrenadores y los compañeros (Mikel Mugarza, Jaran Padilla, Aitor Barredo o Ander Jiménez, entre otros) son muy importantes. Se suele hablar de la natación como deporte individual pero sin mis compañeros yo no estaría hoy nadando. Ellos son los que te arrojan en el día a día y con quienes haces 'piña'. En los relevos es donde más se refleja ese trabajo de equipo, con cálculos entre las marcas de todos que a veces salen bien y otras no tanto, pero ese equipo es el que te lleva a competir y a seguir en los buenos y en los malos momentos.

¿Cuáles han sido tus mejores momentos?

Recuerdo especialmente cuando entré por primera vez en una Final A, fue en Manresa hace cuatro años y quedé quinto de España. Destacaría también dos copas de Euskal Herria en las que logré bajar mucho todas mis marcas y dos campeonatos de España: el de Canarias el año pasado, en el que quedé tercero, y el de Sabadell, que aunque no quedé tan bien, hice un muy buen tiempo para mis marcas.

¿Recomendarías este deporte a los más jóvenes?

Por supuesto, pero yo les recomendaría hacer deporte en general, sin importar cuál. Lo importante es buscar el deporte que te gusta y disfrutar de él.

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

Actualmente creo que cada año mejora. Es cierto que ha habido tiempos en los que en Araba/Álava había un nivel muy alto y que, hasta donde conozco, ahora mismo no atraviesa su mejor momento. Aun así, veo el futuro con optimismo; hay cantera con muchas nadadoras y nadadores, muy buenos y muy jóvenes. Tendrán que dar el salto a federados pero que sean buenos y jóvenes es una doble ventaja. Este año por ejemplo participaremos en campeonatos muchas alavesas y alaveses.

Eres asiduo al Estadio, ¿qué instalaciones utilizas más?

Obviamente la piscina es como mi segunda casa; entreno allí casi todos los días en dos sesiones diarias y paso parte de ese tiempo también en el gimnasio. En verano, además, disfruto del tiempo libre en trampolines, disfrutando de la piscina desde otro punto de vista.



Puedes ver la entrevista a Aaron en fundacionestadio.com

perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:**
La piscina del Estadio, jajaja
- **Playa o montaña:**
Alta montaña
- **Una película:**
'El club de la lucha' de David Fincher o 'Pulp Fiction' de Quentin Tarantino
- **Un libro:**
'Skulduggery Pleasant' de Derek Land
- **Deportista al que admiras:**
Michael Phelps
- **Un deporte como espectador:**
La natación o la pelota vasca
- **Tu mayor virtud:**
Me gusta superarme

🐦 @AaronMulvey99

📺 mulvey99

¿CUÁNTO DINERO DEL DEPORTE PROFESIONAL LLEGA A SUS BASES?

El modelo organizativo del deporte en Europa y, particularmente, en España tiene una estructura piramidal. La base de la pirámide la conforman los clubes aficionados y en la cúspide se sitúa el deporte profesional. Los sistemas de ascenso y descenso que caracterizan a las competiciones permiten establecer un vínculo entre los distintos niveles de la competición. Visualizar de este modo la estructura organizativa del deporte permite entender que, en última instancia, la sostenibilidad del modelo en su conjunto depende en gran medida de la solidez de la base.

Esa solidez se ha visto erosionada por la última crisis económica que ha afectado sensiblemente a las fuentes de financiación que tradicionalmente aportaban el sustento financiero del deporte base (los propios practicantes, subvenciones públicas, patrocinios o donaciones privadas). Ante la merma que han sufrido estas fuentes, la viabilidad del deporte base dependerá en mayor medida del apoyo financiero que directa o indirectamente reciba de los niveles en los que se generan recursos económicos. Es decir, financieramente hablando, **el deporte profesional no puede dar la espalda al deporte base, de ahí la necesidad de establecer mecanismos de solidaridad vertical (entre los distintos niveles del mismo deporte) y horizontal (entre distintos deportes) que contribuyan a la sostenibilidad del modelo.**

Aunque no es fácil ofrecer una cifra exacta del dinero del deporte profesional que va a parar a sus bases, sí es posible identificar los principales mecanismos a través de los cuales se canalizan fondos. Dichos mecanismos están, en su práctica totalidad, vinculados al fútbol profesional. En este sentido, cabe destacar el papel de los derechos de retransmisión televisiva. La aprobación del Real Decreto que regula la comercialización de los derechos de explotación de contenidos audiovisuales de las competiciones de fútbol profesional supone la implantación de la venta centralizada de los mismos y establece criterios de reparto que suponen la introducción de elementos de solidaridad. Concretamente, destaca el 1% que recibe la Real Federación Española de Fútbol como contribución solidaria al fútbol aficionado. Además, el 10% de la comercialización de los derechos audiovisuales correspondientes a la Copa del Rey y de la Supercopa, cuyo titular es la RFEF, tienen como destino la promoción del fútbol



Kirolaren antolaketa ereduak Europan, eta bereziki Espainian, piramide forma du. Piramide horren oinarrian, amateur mailetakok klubak daude; eta tontorrean, kirol profesionala. Lehiaketetan izaten diren igoera eta jaitsiera sistemek mailen arteko lotura bat badagoela erakusten dute. Kirolaren antolaketa azpiegiturari alde horretatik begiratuta, errazago ulertuko dugu ereduaren sostengagarritasuna, azken buruan, oinarriaren sendotasunean datzala.

aficionado y los equipos de categoría no profesional que participan en la competición.

Por otro lado, las operaciones realizadas en el mercado de fichajes constituyen la base de los mecanismos de compensación por formación y de solidaridad. En el artículo 21 del Reglamento de la FIFA se establece que si un jugador profesional es transferido durante el período de vigencia de su contrato, el club comprador, retendrá un 5% del importe total de la indemnización de transferencia y lo distribuirá entre todos los clubes en que el futbolista haya jugado entre los 12 y 23 años de edad, según unos criterios prefijados.

Además de los anteriores canales, un porcentaje de la recaudación del impuesto sobre actividades de juego vinculado las quinielas (4,55%) le corresponde a la RFEF y debería destinarse a la inversión en categorías no profesionales. Por otra parte, está en vigor el Convenio Liga de Fútbol Profesional y RFEF que contempla una aportación de la LFP al fútbol base.

A modo de diagnóstico, parece indudable que actualmente los fondos transferidos desde el deporte profesional a sus bases son insuficientes y, además, los procesos de canalización de los mismos adolecen de falta de transparencia. **Como posibles medidas**

para paliar la insuficiencia, parece razonable revisar al alza los porcentajes que se aplican a las distintas fuentes de ingresos vinculadas al deporte profesional, potenciar los mecanismos de solidaridad horizontal entre diversos deportes y explotar más sistemáticamente los grandes eventos deportivos en beneficio del deporte amateur. En cualquier caso, todo ello debería ir acompañado de una mejora en la transparencia así como del establecimiento de mecanismos de supervisión y control que eviten fraudes y garanticen que los fondos lleguen a sus destinatarios.



José Manuel Sánchez

U. A. Coruña

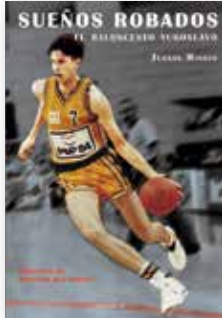
@santos_udc

Libros

'Sueños robados: el baloncesto yugoslavo'

de Juan Antonio Hinojo

La inolvidable generación de oro del baloncesto yugoslavo de los años ochenta es la protagonista de 'Sueños Robados'. Juan Antonio Hinojo analiza las claves que permitieron que un pequeño país de 22 millones de habitantes pudiera codearse con las grandes potencias mundiales. Drazen Petrovic, Toni Kukoc, Vlade Divac, Dino Radja, Aleksandar Djordjevic, Zarko Paspalj, Predrag Danilovic... son algunos de los nombres que asombraron al mundo por su talento. Para ayudar a desentrañar las razones de ese éxito, el autor ha entrevistado a numerosos ex jugadores, entrenadores y periodistas, tanto de la antigua Yugoslavia como de otros países, que aportan su visión sobre este fenómeno.



'A race through the greatest running stories'

de Damian Hill

La historia del 'running' es una mezcla de apasionantes hazañas de resistencia inspiradas en persecuciones en solitario, junto a toda una serie de héroes y creadores de leyendas. Sobre esta base, el periodista y deportista especializado en deportes de aventura, Damian Hill, reúne en esta publicación algunos de los momentos más increíbles, icónicos e incluso inusuales de este deporte. A través de los relatos de los triunfos de Emil Zátopek y del surgimiento de los grandes maratones y de las pruebas de ultratrail, narra extraordinarias hazañas. Sus textos se completan con más de 80 sorprendentes ilustraciones del artista Daniel Seex.



Exposición

'Who shot sports: A photographic history, 1843 to the present'

El Museo Olímpico de Lausanne expone hasta el 19/Nov 'Who shot sports: A photographic history, 1843 to the present', una muestra que recoge la historia del deporte a través de más de 150 impresionantes instantáneas. El conservador Gay Buckland ha reunido el trabajo de más de un centenar de fotógrafos que captan el atractivo universal del deporte, con momentos inolvidables de drama y emoción por todo el mundo. Richard Avedon, Al Bello, David Burnett, Rich Clarkson, Georges Demeny o Andy Warhol son algunos de los nombres presentes en una exposición que se acompaña del libro con el mismo título.



Cine

'Handsome Devil'

de John Butler

Dos adolescentes, cuya sexualidad nunca se revela de forma explícita, son los protagonistas de esta comedia apodada 'la Moonlight irlandesa', una comedia irlandesa sobre la homofobia en el deporte. Su director, John Butler, ha querido abordar esta temática situando a los dos chicos en una escuela de pago irlandesa, fanática del rugby, en la que se aprecian actitudes homófobas. Encantadora y con una pizca del 'Club de los poetas muertos'.



'El día más feliz en la vida de Olli Mäki'

de Juho Kuosmanen

Olli Mäki es un conocido boxeador finlandés atrapado por la contradicción entre el deportista a quien su entorno quiere convertir en héroe y sus deseos de llevar una vida alejada de los focos junto a su novia. Al comienzo de su carrera perdió un combate de manera vergonzosa en el segundo round, pero pasado el tiempo llegó a declarar que aquel fue el día más feliz de su vida. Siguió boxeando y dejó un legado que, en parte, borró el recuerdo de aquel episodio.



Cortometraje

'Salta'

de Marianne Amelinckx

Marianne Amelinckx es una joven cineasta venezolana a quien las dificultades en su país le llevaron a protagonizar una campaña de crowdfunding con la que recaudar fondos para ir al Festival de cine de Tribeca en Nueva York. Lo logró, y allí pudo ver cómo el jurado otorgaba a 'Salta' una mención especial.



'Salta' cuenta la historia de Julia, una adolescente que vuelve a una piscina y a su trampolín de saltos para recordar que a veces la vida conspira para que tomemos decisiones y nos atrevamos a hacer cosas, y nos enseñe, además, que todas las experiencias que vivimos nos hacen más fuertes.

Sorteamos 3 Volkswagen Polo y 30 iPhone 7

Apúntate en
kutxabankahora.es
supera los retos que proponemos
y consigue participaciones para
los sorteos.



kutxabank
AHORA

Bases de la promoción en kutxabankahora.es.

Promoción válida hasta el 31 de diciembre de 2017.

Para personas físicas mayores de edad, titulares de una cuenta y una tarjeta activas en Kutxabank en su defecto al menos un ingreso domiciliado en Kutxabank a fecha de sorteo.

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