

ESTADIO

GENTE del ESTADIO

Juanjo Mena

Director de orquesta

*"Dirigir es intercambiar
energía con un grupo"*



Padelsurf de la Polinesia a
nuestras aguas



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 Cermenzena, 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

Edita:

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

Participa en:



Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspici

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: revista@fundacionestadio.com

Anuncios: revista@fundacionestadio.com

Estadio

FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA

#85 /2017

NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Senderismo por Álava +55; Biarritz acogerá en mayo los Mundiales de surf; Viajar en forma; Vital Euskadi Extrem; The Player's Tribune: la voz del juego; Clases de danza en el Metropolitan de Nueva York; El reto de competir con diabetes; Introducir la actividad física en las clases diarias



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Padelsurf, de la Polinesia a nuestras aguas



08 elkarrizketa / entrevista

Alain Donnat, ex profesor de educación física y deportiva



10 on egina! / ¡bien hecho!

Araski E. S., tiempo de chicas



14 estadioko jendea / gente del estadio

Juanjo Mena, el maratón del director de orquesta



16 info estadio

Nuevos menús de primavera y comuniones; El D21/May vuelve Estadio en forma; Colonias Jolastokia y Campus Estadio para las vacaciones de primavera; Renovación del 3º trimestre 16/17 y preinscripción de la Temporada 17/18; Montañismo y senderismo; Pásate a la tarjeta verde; Novedades del servicio fitness; Apoyo al estudio



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Iker Larrañaga, piloto de motocross



22 kolaboratzailea / colabora

Iker Irastorza y Gorka Mtz. Hidalgo, Tecnología útil para mantenerse activa/o

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.

Talde berria, proiektu berriak

Aurten, beste talde batek hartu du txanda Vital Fundazioaren buru, eta, ondorioz, Estadio Fundazio honen buru. Erakunde honek 55etik gora urte daramatza kirol kultura lantzen eta kirol jardun erregularra sustatzen, arrakastaz. Dema zirrargarria da, eta espero dut asmatuko dudala buruzagitza lanak ondo egiten. Hasteko, beste ezer baino lehen, zure leialtasuna eskertu nahi dizut.

Joan den denboraldian, gutxi gorabehera 160.000 arabarrek egin zuten kirola modu erregularrean. Inoiz baino gehiago izan ziren, eta ia 18.000 aritu ziren Estadio Fundazioarekin. Ariketa egiteko joera gorantz dator gizartean; hala erakusten dute antolatzen diren gero eta jarduera ugarietako parte hartzearen datu guztiek. Eta, dudarik gabe, Estadio eta Vital fundazioek gogotsu lagundu dute kirol, gizarte eta kultura arloetako garapen horretan. Izan ere, alde batetik, Estadioko instalazioak eta zerbitzuak hobetu ditugu; eta, bestetik, jarduera eskaintza zabaldu dugu, eta baliabide gutxiagoko kirol erakunde eta ekimenei sostengua eman diegu.

Harro gaude hainbeste urtean egin dugun lanak lagundu egin duelako kirolzaletasuna eta kirol jarduna handitzen, eta, era berean, baliagarri izan delako arabarren aisia, osasuna eta ongizatea hobetzeko. Nire nahia da, aldi berri honetan, fundazioak gure gizartean duen eragina bultzatzea, eta horrela gizarteak hobera egin dezan laguntzen jarraitzea, baita ere kirolari esker, eta kirolaren gero eta hezkuntza, osasun eta gizarte balio handiagoari esker; eta zuk gozatzen jarrai dezazula.

Aldi berri honetarako, esku artean baditugu zenbait proiektu, interesatuko zaizkizunak. 2017. urte honetan eta 2018an egingo dugu digitalizazioa. Estadio Fundazioa kirolgune aitzindarietako izan zen informatikako hainbat gaitan: webgune propioa, wifi eremua, jokaleku eta jarduerak online erreserbatu ahal izatea, sare sozialak... Hobetzen jarraituko dugu, eta gure zerbitzu eskaintzaren aurpegi digitala hedatzen. Hala, bada, 2019rako espero dugu «Estadio digitala» eskainiko dizugula telefono mugikorrean; osagarri hori dagoeneko gozatzen duzu Cervantes ibilbidean.

Gure hirugarren gai nagusia instalazioak berritzen jarraitzea izango da; horretarako, instalazioetan inbertitzen jarraituko dugu. Aurten, benetako eraberritze ilusionagarri batean lanean hasi gara, gure instalazio izarra den igerileku estalian: lehen mailakoa izango dugu berriro. Bigarren proiektu handia da, Trinket eraikin berrian pilotalekua eraberritu eta gero; ondoren, tranpolineko igerilekua etorriko da. Hirurek Estadioren kirol eta aisialdi erabilera handiagoa izatea ahalbidetuko dute, eraginkortasun, sostengagarritasun eta zerbitzu hobeei.

Eskerrik asko egunez egun erakusten diguzun leialtasunagatik. Hori gabe, fundazioa sostengaezina litzateke. Segi ezazu mugitzen, Estadion ikusiko dugu elkar.

Jon Urresti

Estadio Fundazioako lehendakaria

Nuevo equipo, nuevos proyectos

Este año, un nuevo equipo hemos tomado el relevo al frente de la Fundación Vital y, en consecuencia, de esta Fundación Estadio. Una institución que lleva más de 55 años dedicada con éxito a desarrollar una cultura del deporte y a promocionar su práctica regular. Un reto apasionante que espero liderar con acierto y que quiero comenzar, antes que nada, agradeciendo tu fidelidad.

La temporada pasada cerca de 160.000 alavesas/es hicieron deporte de forma regular, cifra más alta que nunca, y casi 18.000 lo hicieron con la Fundación Estadio. La práctica de ejercicio está en auge, como lo demuestran todos los datos de participación en el cada vez mayor número de actividades organizadas y, sin duda, las fundaciones Estadio y Vital han contribuido a este desarrollo deportivo, social y cultural. Por un lado mejorando las instalaciones y servicios del Estadio y, por otro, ampliando su oferta de actividades y apoyando a entidades e iniciativas deportivas con menores recursos.

Estamos orgullosos de que nuestra labor a lo largo de tantos años haya ayudado a incrementar el aprecio por el deporte y por practicarlo y, al mismo tiempo, haya servido para mejorar el ocio, la salud y el bienestar de la ciudadanía alavesa. Mi deseo en esta nueva etapa es impulsar el impacto de la Fundación en nuestra sociedad y así seguir contribuyendo a mejorarla, también gracias al deporte y su cada vez mayor valor educativo, sanitario y social y que tú lo sigas disfrutando.

Para esta nueva etapa, tenemos proyectos que te van a interesar. Este 2017 y 2018 van a ser nuestros años de la digitalización. La Fundación Estadio fue uno de

los centros deportivos pioneros en tener su propia website, zonas wifi, posibilitar reservas online de pistas y actividades, redes sociales... Vamos a seguir mejorando y expandiendo la cara digital de nuestra oferta de servicios y para 2019 esperamos poder ofrecerte un 'Estadio digital' en tu móvil, complemento del que ya disfrutas en el Paseo Cervantes.

Nuestro tercer gran foco va a estar puesto en seguir rejuveneciendo las instalaciones, para lo que continuaremos invirtiendo en ellas. Este año, hemos empezado a trabajar en una verdadera reforma muy ilusionante de la piscina cubierta, nuestra instalación estrella, volverá ser de primera. Es el segundo gran proyecto tras la reforma del frontón en el nuevo edificio del trinquete y al que seguirá la piscina del trampolín. Los tres posibilitarán un mayor uso deportivo y recreativo del Estadio, con mejor eficiencia, sostenibilidad y servicio.

Gracias por la lealtad que día a día nos muestras (sin ella, la Fundación sería insostenible). Sigue moviéndote, nos vemos en el Estadio.

Jon Urresti

presidente de la Fundación Estadio



Biarritz acogerá en mayo los Mundiales de surf

La Grande Plage de Biarritz será escenario entre el 21 y 28/May de los Mundiales de Surf. 37 años después de la última vez, la Asociación Internacional de Surf (ISA) y la Liga Mundial de Surf (WSL) han elegido este icónico tramo de la costa vascofrancesa como sede para un espectáculo al que se espera asistan los mejores surfistas del mundo. Kelly Slater o el actual campeón del mundo John John Florence podrían ser algunos de los participantes. En 1980 el legendario surfista Tom Curren lanzó su carrera en este mismo lugar al lograr la medalla de oro en la división juvenil. Ahora, con el surf a punto de debutar en unos JJ.OO. (Tokio 2020), esta prueba servirá como ronda de calificación para quienes esperan representar a su país.



Viajar en forma

Hoy en día, las personas que viajan mucho están cada vez más concienciadas del estrés que conllevan los viajes y, preocupadas por su salud, tratan de mantener sus rutinas deportivas durante sus desplazamientos. Prueba de este interés, Roam Fitness ha abierto su primer gimnasio en el aeropuerto internacional Baltimore-Washington (BWI) con salas de cardio, estiramientos y pesas y servicios de ropa y ducha. En 2017 prevé abrir en otros 20 aeródromos. Asimismo, cada vez son más los hoteles en los que es posible mantener los hábitos deportivos con magníficas vistas de la ciudad, del mar o de las montañas cercanas.

Recuerda además que la Fundación Estadio participa en los programas de correspondencia Pasaporte ACE-DYR, con cerca de 50 clubes en España, e IHRSA Passport con más de 3.000 clubes en todo el mundo, lo que te permite utilizar sus instalaciones y seguir haciendo ejercicio cuando estás fuera de Vitoria-Gasteiz. Renueva tus acreditaciones.



Vital Euskadi Extrem BH

Los Montes de Vitoria-Gasteiz, la Sierra de Elguea y el entorno del embalse de Ullibarri-Gamboa recibirán el próximo 3/Jun a las/os 1.500 deportistas participantes en la novena edición de la Vital Euskadi Extrem BH. La prueba, dirigida a las/os amantes de la bicicleta de montaña, contará con dos recorridos de 50 y 100 km de distancia con diferentes grados de dificultad. Las inscripciones para ambas pruebas permanecerán abiertas hasta el próximo 22/May. Tendrá además un componente solidario. Los excedentes de los avituallamientos y lo que cada uno quiera aportar serán donados al Banco de Alimentos de Araba.

+ euskadiextrem.com



The Player's Tribune: la voz del juego



Hoy en día el uso de las redes sociales se ha generalizado y es normal que cualquier persona tenga un perfil abierto en una, dos o más redes sociales. También es muy habitual que las/os deportistas tengan las suyas y las empleen para mandar a la afición mensajes sin tener que pasar por los medios de comunicación, como sucedía antes. Profundizando en esta idea, se ha creado The Player's Tribune, una plataforma que permite que las/os atletas profesionales cuenten su propia historia en un medio de comunicación, llegando directamente a sus públicos y sin tener que pasar por manos de la prensa tradicional. Lanzada por Derek Jeter, famoso ex jugador estadounidense de béisbol, son ya numerosas/os las/os atletas que han contribuido con piezas de salud o temas sociales.

Clases de danza en el Metropolitan de Nueva York

El museo de arte Metropolitan de Nueva York ha puesto en marcha en 2017 una iniciativa que combina deporte y cultura: 'The Museum Workout'. Antes de la apertura de sus salas al público ofrece sesiones de fitness de la mano de un grupo de danza contemporánea. Monica Bill Barnes & Company llevan a las/os participantes a recorrer hasta 3 km a través de las exposiciones mientras bailan. Son entrenamientos de 45 minutos en los que las/os instructoras/es tienen un doble papel, como entrenadores y como docentes de arte. En lo que llevan de año, han llenado todas las sesiones.



El reto de competir con diabetes



El Novo Nordisk es un equipo de deportistas formado por más de 100 ciclistas, triatletas y atletas con un nexo en común: todas/os tienen diabetes de tipo 1. Su misión es la de inspirar, educar y empoderar a todas las personas afectadas por esta enfermedad. Además, quiere mostrar al mundo todo lo que se puede hacer incluso teniendo diabetes, y es que sus integrantes toman parte cada año en más de quinientas pruebas de carácter internacional.

Introducir la actividad física en las clases diarias

Youth Sport Trust es una organización benéfica que trabaja para crear un futuro mejor para las/os jóvenes a través de una educación física de calidad y del deporte escolar. Recientemente están colaborando con la universidad de Loughborough (Reino Unido) en un proyecto para animar a las/os maestras/os a que incorporen la actividad física en el aprendizaje de sus lecciones diarias en el aula. Se les anima porque se cree que mejoraría la atención y el compromiso de las/os niñas/os y el disfrute del aprendizaje, ayudar a que la jornada escolar sea menos sedentaria y tener un impacto positivo en el logro a largo plazo.

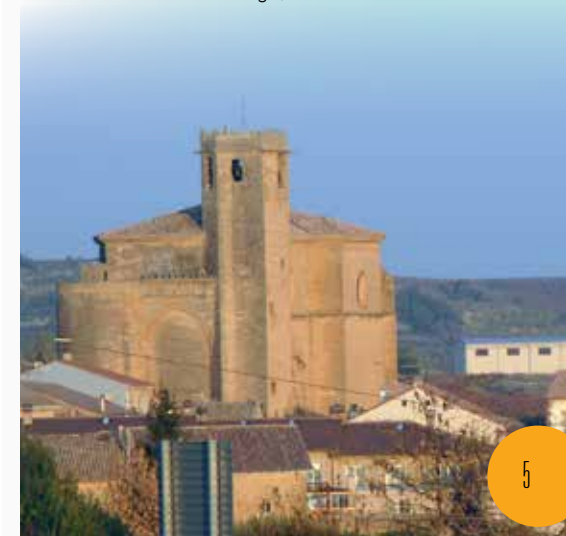


Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Senderismo por Álava +55

La llegada de la primavera es la época propicia para calzarse las zapatillas y recorrer el Territorio Histórico de Araba/Álava. Como ya es habitual, el programa 'Senderismo por Álava +55' de la Fundación Vital Fundazioa propone una veintena de rutas con un doble objetivo: que las personas mayores de 55 años realicen actividad física al tiempo que descubren rincones del territorio de gran riqueza paisajística, medioambiental y cultural. Con la colaboración de un equipo de voluntarios, se han programado salidas los miércoles de marzo, abril, mayo, junio, septiembre y octubre. Las personas interesadas pueden inscribirse en la sede de la Fundación Vital Fundazioa en la Casa del Cordón (Cuchillería 24) desde el jueves anterior a cada salida en el horario de atención al público (de LaV de 8:30 a 14 y de 16:30 a 19 h, V tarde cerrado). El precio de cada marcha será de 6€ y la salida tendrá lugar entre las 7:50 y las 8 h de la mañana. Se visitarán sitios tan atractivos como Garaio, Aramaio, Zaldueño o Samaniego, entre otros.



El auge experimentado por el padelsurf en los últimos años en las playas de medio mundo ha proyectado un crecimiento vertiginoso a esta disciplina deportiva moderna, cuyos orígenes, sin embargo, están estrechamente vinculados a una de las formas más antiguas de deslizamiento por agua.

Los pueblos originarios polinesios ya lo utilizaban como medio de transporte entre las diferentes islas y para salir a pescar. Y en los años sesenta, los instructores de la playa hawaiana de Waikiki comenzaron a utilizar unas tablas más grandes y estables -longboard-, ayudados de rudimentarios remos de canoa, para fotografiar a los turistas que se iniciaban en la práctica del surf. De esta manera, además, podían tener al grupo controlado con mayor facilidad y advertir a su alumnado de la llegada de las olas.

Su origen como modalidad deportiva, sin embargo, apenas se remonta a comienzos del siglo XXI, cuando las y los surfistas

hawaianos descubrieron que, permaneciendo de pie en sus tablas y apoyados en un remo, podían entrenar de manera alternativa sin necesidad de olas o viento. Acababa de nacer el padelsurf.

También conocida como 'stand up paddle surfing' (SUP), esta disciplina se ha convertido en toda una revelación precisamente por las posibilidades que ofrece a las personas amantes de los deportes acuáticos. Y es que no sólo permite el ejercicio en ausencia de viento u olas, sino que además **se puede practicar en ríos, lagos o puertos, no necesariamente en el mar, sin olvidar que se trata de una actividad muy fácil de aprender, apta para personas de todas las edades y que no exige unas condiciones físicas especiales.**

En su modalidad de travesía sólo es necesario un mínimo de equilibrio sobre la tabla y aprender a remar de la manera adecuada. Está dirigida a personas que desean un ejercicio tranquilo o que quieren pasar

un largo periodo de tiempo, incluso todo el día, sobre la tabla. La modalidad 'wave', por su parte, es la más parecida al surf. Con una tabla más pequeña y ancha, las y los deportistas tratan de coger olas y deslizarse por ellas. La competición es el objetivo de la tercera de las opciones: 'race'. Sobre tablas estrechas y alargadas en las que es más difícil mantener el equilibrio se desarrollan carreras de velocidad.

Y es que dentro del padelsurf la variedad es de lo más amplia. La modalidad 'river' o descenso de ríos, muy divertida pero a su vez peligrosa, permite elevar los niveles de adrenalina mientras que la 'yoga/fitness', más actual, aporta numerosos beneficios de estas dos prácticas siempre, claro, sobre una tabla, que en esta ocasión puede ser hinchable.

Beneficios

El padelsurf es un deporte fácil de aprender, apto para personas de todas las edades y que no exige unas condiciones físicas especiales.

A simple vista puede parecer una actividad de carga física limitada pero nada más lejos de la realidad. En su práctica se encubre un activo trabajo de los músculos de 'core'. La persona que se sube a la tabla potencia sin apenas darse cuenta los músculos del tronco y la estabilidad independiente del ritmo de remado. A esto debemos sumar el trabajo combinado de tren superior e inferior, lo que hace del padelsurf uno de los deportes más completos en cuanto a trabajo de cuerpo entero se refiere. Esta demanda de energía genera, asimismo, un importante gasto extra de calorías.



Opinión del monitor



"Disfruta de la naturaleza y ponte en forma de manera amena con el padelsurf, un deporte que te permitirá disfrutar del agua con tu familia y amistades desde otro punto de vista".

Padelsurf

de la Polinesia a nuestras aguas

Kirol honek 'core' izeneko giharren lan aktibo handia ezkutatzen du. Taularen gainean jartzen den pertsonak, beso-zangoak ez ezik, gorputz-enborra eta egonkortasuna ere indartzen du, ia konturatu ere egin gabe. Horrela, padelsurf kirolen artean oso enetako bat da; eta, gainera, kaloria ugari erretzea dakar.

En el Estadio

Si quieres probarlo, el D21/May en una nueva edición de Estadio en forma, y si prefieres iniciarte con un cursillo de dos sesiones (+12 años) los días:

- 30 y 31/May de 19 a 20.30 h.
- 5 y 6/Jul de 9 a 10.30 h.
- 19 y 20/Jul de 9 a 10.30 h.



Joan den abenduan bukatu zuen Alain Donnatek lan-ibilbidea, 38 urtez Frantziako Paul Fort ikastetxeko haur eta nerabeei Gorpuz Hezkuntzako klaseak eman ostean. Bere ikasleek miresten eta maite zuten, baina berak ez zuen inondik inora espero prestatu zioten agurra. 700dik gora ikaslek ohorezko korridore bat egin zioten, txaloka, eta Alainen izena guztiek batera oihukatzen. Afektu erakustaldi hori, emazteak grabatua eta sare sozialetan partekatua, biral bihurtu da, eta bideoak milioi bat bistaratze gainditu ditu jadanik.

Alain DONNAT

“Las emociones vividas con el deporte permiten construir nuestra personalidad”

El pasado mes de diciembre Alain Donnat finalizó su etapa laboral. Tras 38 años impartiendo educación física a niñas/os y adolescentes del colegio francés Paul Fort, cerca de Dijon, decidió jubilarse. Admirado y querido por sus alumnas/os, no podía imaginar la despedida que le habían preparado. Más de 700 estudiantes le hicieron un pasillo de honor al tiempo que aplaudían y coreaban su nombre a su paso. Esta demostración de afecto, grabada por su mujer y subida a las redes sociales, se ha convertido en viral, y el vídeo acumula ya más de un millón de visualizaciones.

¿Cuál es la clave para que se haya convertido en un profesor especial para su alumnado?

La respuesta la tendrían que dar ellas/os. Siempre he tenido en la cabeza la idea del maestro que quería ser. Hoy, viendo que el vídeo de mi despedida se ha hecho viral y oyendo el testimonio de antiguas/os alumnas/os siento que les he inculcado los valores que quería: la escucha, el respeto, la tolerancia, la consideración, el concepto de diversión, el compromiso, la superación, la exigencia...

Para transmitir estos mensajes debía ser auténtico, empatizar y ser accesible, pero manteniendo la firmeza y el respeto a las reglas. No siempre lo he conseguido, pero he tratado de hacerlo bien, he reflexionado sobre lo que hacía, y tal vez ellas/os han percibido la motivación y el compromiso del profesor con su trabajo.

Al mismo tiempo, he tratado de valorar su esfuerzo, reconocerles sus méritos y sus progresos para mostrarles que lo más importante es mirar hacia adelante. Cada estudiante debía sentirse observada/o y considerada/o, con independencia de su nivel, para estar segura/o y tener confianza.

¿Cree que una de las razones por las que ha sido tan admirado es porque ha impartido educación física y no matemáticas, por ejemplo?

El maestro de educación física tiene una relación especial con las/os estudiantes. Estas/os se expresan a través del movimiento, de la acción. Estamos en el campo de la emoción, el sentimiento, una

comunicación auténtica verbal y no verbal. Estoy convencido de que la pasión, el desafío, la humildad, el compromiso y el deseo de servir a los intereses de las/os niñas/os son esenciales para ser apreciado por ellas/os.

¿Qué sintió cuando vio a sus alumnos haciéndole un pasillo de honor?

Fue mágico verles tan entusiasmadas/os y con tanto respeto. Yo estaba abrumado. Crucé la mirada con algunos que lloraban y ¡no pude contener las lágrimas! Aceleré el paso y miré al frente. Tenía que darles las gracias pero decir unas palabras me parecía inapropiado. Fueron los gestos los que me permitieron expresar mis emociones, mi agradecimiento por ese gesto inolvidable.

¿Cuál es el mejor recuerdo que se lleva de estos años de docencia?

Recordaré la suerte de tener a mis tres hijos como alumnos. Y me quedo con los valores que me han manifestado mis estudiantes y que espero serán expresados a otros durante su vida.

¿Qué opina de la educación de hoy en día? ¿Cree que los jóvenes están mejor educados que hace décadas?

Es de suponer que los valores evolucionan con la sociedad, son universales y traspasan todas las sociedades. Cualquiera puede tenerlos, también nuestra juventud. El vídeo demuestra que el éxito en nuestra sociedad depende del reconocimiento, el respeto y la consideración. Sus protagonistas nos muestran que hay que prestar atención al otro, manifestar nuestro afecto. En este caso es grandioso, con este pasillo de honor, pero se puede hacer a través de gestos simples, un saludo, una mirada. Ha sido una lección de vida, un testimonio que ha tocado la sensibilidad de todo el mundo sin importar el país, el color de la piel o la religión.

¿Cuál es, a su juicio, el valor de la educación física y el deporte en la infancia y la juventud?

La educación física desarrolla habilidades motoras, pero también conocimientos y comportamientos. Se dirige al cuerpo para permitirnos conocerlo mejor, dominarlo para desarrollar nuestra capacidad de adaptación. Tiene un valor educativo real que quizá no se puede encontrar en otras áreas. La práctica regular mejora la salud, pero también es esencial en la construcción de nuestra personalidad, se comprenden y aceptan normas, se aprende a ser tolerante, respetuoso y a superarse a uno mismo. Afecta a la autoestima y nos puede ayudar a ganar confianza.

¿Cree que se podría introducir la actividad física en el resto de asignaturas como un elemento transversal?

Sí, completamente. En matemáticas para calcular, por ejemplo, velocidades, distancias o porcentajes. En lengua en las instrucciones o reglamentos, o para expresar verbalmente o por escrito sus sentimientos, sus emociones o su estrategia. Es importante conservar el tiempo que se dedica a la educación física, una disciplina más totalmente integrada en nuestro sistema educativo.

¿Cómo cree que los jóvenes pueden adquirir el gusto por el movimiento y el deporte y mantener el hábito de practicarlo a lo largo de su vida?

Hay que tratar de dar sentido a su práctica, aprender a desarrollar su compromiso con la regularidad y generar interés y entusiasmo. Ofrecer contenidos adaptados al nivel de cada una/o, alentar los progresos, los esfuerzos. Compartir la práctica elegida, tanto si es recreativa como competitiva con las/os amigas/os. Debe seguir siendo una fuente de bienestar.



Perfil:

- **Una ciudad para vivir:** Marcilly sur-Tille, donde vivimos, y la playa de Narbonne en vacaciones
- **Un lugar para descansar:** Mi barca cuando estoy pescando
- **Una película:** 'Bienvenue chez les Ch'tis' (Bienvenidos al norte) de Dany Boon.
- **Deportista al que admires:** Zinedine Zidane
- **Un deporte para practicar:** La BTT (bicicleta de montaña)





Araskik lortu du kirola emakumezkoen eta gizonezkoen arteko aukeraberdintasunerantz aurrera egiteko ibilgailu bihurtzea, emakumeen ahalduntzea eta heziketa sustatuta eta duela hamarkada bat ia pentsaezina zen kirol- eta gizarte-onarpena bilatuta.

TIEMPO DE CHICAS



Han logrado el reconocimiento deportivo y social del baloncesto femenino. Reveladas contra la indiferencia de los medios de comunicación y la sociedad en general hacia el deporte practicado por mujeres y contra la falta de apoyos efectivos, públicos y privados, han luchado – y lo siguen haciendo- por darle el protagonismo que se merece. El tesón y la lucha en Araba/Álava tiene nombre propio: Araski.

En un escenario tan poco alentador, los dos clubes de baloncesto femenino más importantes del territorio (UPV Álava y Abaroa) decidieron embarcarse en un osado proyecto que traspasase los límites del deporte. Así, la iniciativa ‘Tiempo de chicas’ supuso en 2010 el punto de partida de un proyecto que aglutina a cerca de 300 personas en Araba/Álava (alrededor del 90% son jugadoras) a través y alrededor del deporte de la canasta.

La Asociación Araski AES (Arabako Emakumeen Saskibaloia) hoy de actualidad gracias a los últimos logros deportivos conseguidos por su equipo en la máxima categoría estatal, se basa en una filosofía que trasciende de un club deportivo al uso. “Queremos fomentar algo más que baloncesto impulsando valores tan básicos como el compañerismo, el respeto, la higiene, la educación o la sociabilidad”, afirma Livia López, presidenta de Araski.

Junto a un equipo formado por 27 entrenadoras y entrenadores y ocho personas encargadas de las labores directivas, ha trazado en los últimos años un laborioso camino hacia la concienciación tanto de mujeres como de hombres. Según López, “nuestros pasos se dirigen hacia la consecución de una igualdad práctica para que los méritos sean reconocidos y las oportunidades concedidas en igualdad de condiciones que a los hombres”. De esta manera, trabajan para lograrlo “pasito a pasito” no sólo en lo referente a todas las niñas y mujeres que forman parte del proyecto (jugadoras, entrenadoras y directivas), sino también a aquellas que desarrollan su actividad en el ámbito de su especialidad (fisioterapeutas, preparadoras físicas, médicos, etc.) en el ámbito deportivo y más allá de la cancha.

Desde sus comienzos, partieron con la premisa de impulsar la promoción y formación de las mujeres en un proyecto deportivo hecho por y para ellas, a través del cual fomentar valores relacionados con el empoderamiento, el liderazgo y la toma de decisiones. Así, Araski se propuso luchar por conseguir el reconocimiento deportivo y social de las deportistas.

Crear referentes en los que las chicas más jóvenes pudieran fijarse; generar en Araba/Álava y en Vitoria-Gasteiz una afición al deporte femenino que sí existía en el caso de su homólogo masculino; o mostrarse como un proyecto único y ejemplar por sus objetivos, modus operandi y sistema de gestión fueron algunas de sus marcas a batir.



Entre sus principales preocupaciones se encontraba también la alta cuota de abandono entre las deportistas femeninas. Para combatirla, se propusieron desarrollar actividades que fomentaran la práctica del baloncesto femenino en todas las edades, prestando especial atención a la etapa crítica donde se produce el desánimo (entre los 17 y 22 años) y a aquellas en las que se debe abordar la prevención del abandono: entre los 13 y 16 años.

Araski está formada por una estructura de 25 equipos que aúna las etapas escolar y de competición y, por lo tanto, dedica buena parte de sus esfuerzos a la formación de sus miembros. Además de apoyar con becas el desarrollo personal en todos aquellos ámbitos que afecten al mundo deportivo (técnicas de baloncesto, comunicación, administración, fisioterapia, preparación física, psicología/coaching, etc.), desde la entidad se organizan periódicamente charlas de interés para jugadoras y familias sobre temáticas como la nutrición, la podología, la financiación del deporte base, aspectos técnicos o preparación física, entre otras. En este sentido destacan también los convenios firmados con diferentes centros educativos de Vitoria-Gasteiz, Zuia, Llodio y Eskoriatza, con los que desarrolla una estrecha colaboración y mediante los cuales, además, pretende transmitir sus valores a más de 500 deportistas de diferentes puntos del territorio y zonas limítrofes.

Araski ha conseguido hacer del deporte un vehículo para avanzar hacia la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, fomentando el empoderamiento y formación de éstas y buscando un reconocimiento social y deportivo difícilmente esperado hace apenas una década.

ARASKIESKOLA

Su primera incursión en una competición semi profesional como la ‘Liga Femenina 2’ fue en la temporada 2013-2014. Apenas tres años después, ha sumado a su historial el ascenso a la máxima categoría del baloncesto estatal, con un equipo compuesto por un 70% de deportistas locales, y la primera participación en una fase final de la Copa de la Reina. Pero estos logros no son sino la punta de lanza de un proyecto que incluye en su estructura otros siete equipos federados y dieciséis más inmersos en el baloncesto escolar alavés.



La formación desde edades tempranas -pueden incorporarse a este proyecto niñas a partir de siete años de edad- se ha erigido en máxima ineludible para todas las personas que componen esta gran familia. El objetivo fundamental de Araskieskola es dar una oportunidad a cualquier niña alavesa que desee jugar a baloncesto. Un estudio realizado en 2009 por la Federación Alavesa de este deporte desveló que en los centros de enseñanza del territorio había alrededor de 250 menores de entre 9 y 14 años que, aun queriendo formar parte de un equipo, no contaban con esta posibilidad bien por la ausencia de esta práctica en sus centros o por falta de recursos económicos.



“Txapelketaren amaierara iristen zarenean, lehiakideen maila oso antzekoa da. Orduan, zerk markatzen du diferentzia? Nork irauten duen gehien, eta nor den buruz indartsuena. Bizitzan bezala”.

“Cuando llegas al final del torneo, el nivel de los contrincantes es prácticamente el mismo. Entonces, ¿qué marca la diferencia? Quién resiste más y quién es el más fuerte mentalmente. Igual que en la vida”.

Christopher St. John “Sinjin” Smith



Perfil

59 años. Ex jugador de voley playa, olímpico en 1996, 5 veces campeón del mundo y 7 de EEUU. Apodado ‘Sinjin’ (por la vieja pronunciación en inglés de ‘St. John’) formó la pareja más fuerte de la época, primero con Kiraly, entre mediados de los 70 y de los 80, y después con Stoklos, hasta principios de los 90. Fue pilar en el desarrollo del vóley playa como deporte y su profesionalización. Escribió el libro ‘Kings of the Beach’ (1988) y ha protagonizado películas (Side Out, 1990) y videojuegos de Nintendo (Kings of the Beach, 1988) sobre ‘beach volleyball’.

“When you get to the end of the tournament, the skill level is pretty much the same. So what makes the difference? Who lasts the longest and who’s the strongest mentally. As it is in life”.

Juanjo Mena, El maratón de un director de orquesta

Irudi lezake zuzendari batek ez dituela mugitzen besoak, ez bada orkestrari jotzen has dadila agintzeko; baina bai zera! Juanjo Menak —duela zazpi urtetik hona BBC Philharmonic orkestrako zuzendari eta Estadioko bazkide— aitortu digu zuzendari lanetan bera «oso fisikoa» dela. «Ez nuke esaten jakingo zenbat kilo galtzen dudan kontzertu batean». Asko lantzen du goi-atala (besoak, bularraldea eta bizkarra), eta Menaren keinuek, eszenatik mugitzen ez den arren, hanketan eta oinetan eragina duten inertzia eta indar itzela eragiten dute. Esan digunez, hobekuntza handia nabaritu du bere burua zaintzen eta bere egoera fisikoaz jabetzen hasi denetik, eta dagoeneko pentsatzen hasia da lana, familia eta gorputza hobeto nola bateratu.

Cuando sube al escenario de uno de los grandes auditorios del mundo, ya sea en Londres, Tokio, Boston o Berlín, saluda al público que se acomoda en sus butacas dispuesto a disfrutar de dos horas de espectáculo musical, y se gira para dirigirse a sus más de cien músicos que le esperan instrumento en mano. Juanjo Mena comienza en ese momento lo que podría ser, si pensamos en un deportista, su maratón particular. Más de 120 minutos de esfuerzo, tensión y movimiento en los que el cuerpo sufre un tremendo desgaste.

A ojos del profano, pudiera parecer que un director únicamente mueve sus brazos para que la orquesta comience a sonar, pero nada más lejos de la realidad.

“Dirigir es intercambiar energía con un grupo, y en ese intercambio tú tienes que dar pautas, emociones, tempos, dinámicas, expresividad. Tienes que crear tensión”, asegura. Mena reconoce que es “muy físico dirigiendo, no sabría decir cuántos kilos pierdo en un concierto. Desarrollo mucho el tren superior, brazos, pectoral y espalda. Adelanto la cabeza sobre el tronco, los hombros los coloco muy hacia dentro porque me acerco para conseguir energía de las personas con las que estoy”. La gestualidad del director de orquesta tiene una inercia y una fuerza que, lógicamente, repercuten en las piernas y en los pies aunque no se desplace por el escenario. Y “buscar la relajación en esos intercambios de energía cuesta mucho porque la música sólo se relaja al terminar”.

Sin embargo, cuando el público abandona el patio de butacas en el camerino comienza todo un ritual de saludos, felicitaciones y encuentros que imposibilitan que el cuerpo alcance ese preciado estado de relax tan necesario. “Y al día siguiente, cuando estamos de tournée, hay que viajar, ensayar y hacer las pruebas de sonido y volver a ofrecer otro concierto”.

Así día tras día. Viajes, ensayos, conciertos, reuniones de trabajo o encuentros con patrocinadores se agolpan en su agenda ya hasta 2019. Y aunque mantiene su residencia y su familia en Vitoria-Gasteiz, lleva una vida de trotamundos en la que es difícil incorporar rutinas de ejercicios físicos que, es consciente, le vendrían muy bien. Como prueba de esta voluntad, lleva siempre en su cartera, la tarjeta de abonado del Estadio.

Este desgaste, unido a diez años de trabajo “excesivamente intenso” y a su particular manera de dirigir, comenzó hace poco más de un año a pasarle factura, por lo que se puso en manos de profesionales. “Comencé entonces a trabajar con una fisioterapeuta, Ana Aragolaza, que era che-lista, por lo que conoce muy bien el mundo de la música, y me está enseñando cómo tengo que trabajar mi cuerpo”. Ahora, **esté donde esté, Juanjo Mena trata de buscar cada día un rato para poner en práctica los estiramientos y los ejercicios que Ana le prescribe para “tratar de recuperar todo lo que mi profesión me desgasta”, añade.**

“La gente normal se puede organizar para hacer deporte, su vida es muy organizada, pero la mía no lo es, cada semana en una ciudad diferente, con un plan de trabajo distinto y siempre solo”, recalca, por lo que

trata de imponerse una disciplina que le ayude a cuidarse más. “La profesión físicamente es muy dura, y uno no se da cuenta hasta que empieza a no estar bien”.

Además, se ha creado toda una red de profesionales en las ciudades en las que recala. “En Montreal, en Oslo, en Boston... tengo a alguien que me ayuda desde un punto de vista terapéutico. Lo lógico sería tener ayuda deportiva, alguien que me estuviera esperando para salir a hacer ejercicio, pero no siempre es posible”.

A punto de finalizar su séptimo año como director titular de la BBC Philharmonic, con la que ensaya entre 12 y 16 semanas al año, Juanjo Mena dice notar mucha mejora desde que ha comenzado a cuidarse y a preocuparse por su estado físico, y piensa ya en cómo compaginar mejor su vida, su carrera, su familia y su cuerpo.

@maestromena

Medalla de Oro de Álava 2017

Nacido en el barrio de Zaramaga de la capital alavesa en 1965, Juanjo Mena se inició en la música de la mano de la mano del señor Pirón, con el que tocaba el txistu, y con el señor Feliciano, “que nos daba clase en el cementerio de Santa Isabel de manera altruista”. Pero, sin duda, quien “cambió mi vida fue Antón Lete, que venía con una flauta a la clase para ver si querías cantar”.

Hoy es un director mundialmente conocido y reconocido, que ha sido galardonado con el Premio Nacional de Música 2016 en la modalidad de interpretación, y que este mismo mes de abril recibirá de manos de la Diputación Foral la Medalla de Oro de Álava por llevar el nombre del territorio “a los más prestigiosos escenarios del planeta”.

Mena tiene completa su agenda hasta 2019



Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7 a 22 h
Sábados, domingos y festivos de 8 a 22 h
Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre y 25 diciembre.

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a viernes de 9 a 20 h
-viernes hasta las 19 h
Sábados, domingos y festivos cerrada.
Horario especial agosto: L a V de 9 a 15 h
945131345 (ext. 132 y/o 134)
recepcion@fundacionestadio.com

Aktibitateak / 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

Padel/teniseko Eskola / Escuela de pádel/tenis:

Lunes de 18.30 a 19.30 h
945140577 (ext. 113)
tcjakintza@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



Nuevos menús de primavera y comuniones

Desde el servicio de hostelería del Estadio te informamos que, para esta primavera, hemos creado nuevos pintxos que ya puedes degustar en cafetería. Además, hemos renovado nuestros menús de temporada (Agurain y Gaubea) y de primeras comuniones. Anímate a visitarnos en el restaurante y a probar los nuevos platos.

MENU GAUBEA

(sólo con reserva previa y mínimo 4 personas)

Entrantes (a compartir)

Mousse de oca con pan de cristal y reducción de P.X
Ensalada de bacalao
Puerro relleno de paletilla ibérica y queso con salsa de Oporto
Cazuela de mejillones al vapor con salsa marinera

Segundo plato (a elegir)

Entrecote a la plancha con patatas y pimientos
Carrilleras ibéricas estofadas con puré de reinetas y chips de boniato
Merluza asada con escalibada y trigueros

Postres caseros (a elegir)

Sorbete de limón al cava
Goxua
Panchineta de crema con chocolate caliente
Mousse de queso y confitura de piña
Pan, agua mineral y vino de Rioja Alavesa

Precio: 30 €

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



El D21/May vuelve Estadio en forma

El próximo D21/May celebraremos una nueva edición de Estadio en forma. Una jornada matinal para que cualquiera, desde los 5 a los 100 años, hombre o mujer, a solas o en familia, pueda poner a prueba su condición física, descubrir actividades nuevas o aprender nociones sencillas para mantener la forma. Todo en el Estadio, al aire libre y en ambiente festivo. Basta con que te inscribas el mismo día (es gratuito) y participes. Además entrarás en el sorteo de regalos.



Renovación del 3er trimestre 16/17 y preinscripción de la Temporada 17/18

Las personas abonadas que mantengan su inscripción durante el tercer y último trimestre de la Temporada 16/17 tendrán prioridad para apuntarse en la misma actividad para la Temporada 17/18. Así pues, si eres cursillista y te interesa seguir en ella en octubre de 2017 (no garantizamos mismos días u horario), mantén tu inscripción hasta el mes de junio. Las inscripciones para la Temporada 17/18 arrancarán el M5/Sep.

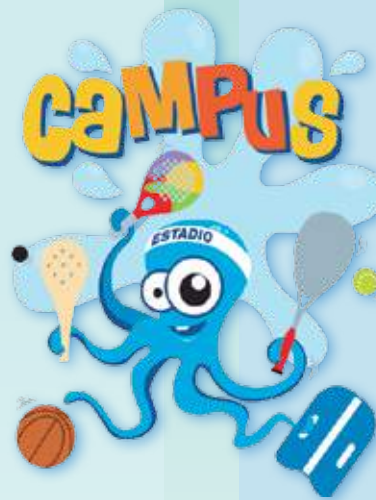
Colonias Jolastokia y Campus Estadio para las vacaciones de primavera

Las Colonias del Jolastokia y el Campus Estadio vuelven durante las vacaciones de Semana Santa. En concreto, Jolastokia ofrece colonias para niñas y niños de 3 a 8 años, del M18 al V21/Abr en horario de 9 a 13.30 h, almuerzo saludable incluido.

Durante las mismas fechas tiene lugar también el Campus Estadio para niñas y niños entre 8 y 12 años a los que les guste divertirse con el deporte, en horario de 9.30 a 13.30 h.

Las inscripciones para ambas actividades pueden realizarse hasta el M11/Abr en Recepción, por t. 945 131 345 o en Estadio online.

+ fundacionestadio.com



Montañismo y senderismo

Si quieres iniciarte en el montañismo y disfrutar de la naturaleza, estas son nuestras próximas excursiones: S27/May, San Donato (Navarra) y el S24 y D25/Jun Valdeón-Potes, 1ª etapa de la Travesía de los Picos de Europa. Si prefieres algo más suave y aún no has probado nuestras salidas mañaneras de senderismo, puedes apuntarte a las siguientes: S22/Abr, Puerto de Orduña-Salto del Nerviño; S20/May, Leintz Gatzaga-Legutio y S17/Jun, Lizarrusti (Gipuzkoa). Siempre con los mejores guías e inscribiéndote en Recepción, por t. 945 131 345 o en Estadio online hasta el miércoles anterior a la salida.

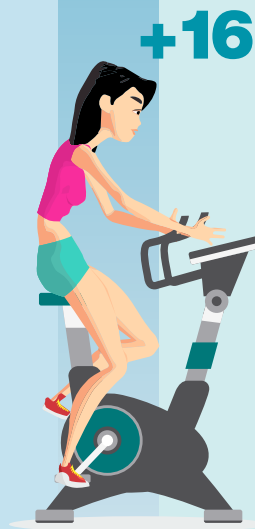


Pásate a la tarjeta verde

Para entrar y salir del Estadio necesitas utilizar tu tarjeta personal e intransferible. ¡Recuerda que sin ella no se puede acceder a las instalaciones! Más de tres cuartas partes de las personas abonadas se han pasado a la tarjeta de proximidad (de color verde), mucho más cómoda (basta con ponerla cerca del lector, incluso sin tener que sacarla de la cartera) y que reduce las incidencias en los tornos. Si aún no la has probado, pásate por Recepción con tu vieja tarjeta chip y te la cambiamos al momento. ¡Vale la pena! Gracias por tu colaboración.



Novedades fitness: desde 16 años, descuento en sesiones sueltas y más



El servicio fitness (disponible de LaV de 7 a 21.30 h y fines de semana, festivos y puentes hasta las 14 h) cuenta con el mejor equipamiento y personal técnico para motivarte y asesorarte en tu puesta en forma o entrenamiento. Visto el interés de las/os jóvenes por cuidar su forma, hemos bajado la edad de acceso a los 16 años y son muchas/os quienes ya lo están disfrutando. Además, desde el 1/Abr, cualquier persona abonada al servicio fitness se beneficiará del precio bonificado en las sesiones sueltas (bodybalance, bodypump, bodystep, cxworx y spinning), una forma flexible y a medida de disfrutar de clases en grupo. Y llegarán nuevas ventajas...

Apoyo al estudio

De LaJ de 17.30 a 20 h durante el calendario escolar Nerea está a tu disposición en el aula de estudio para aclararte dudas, ayudarte a estudiar y a hacer tus deberes cuando estés en el Estadio. Antes o después de tu clase o entrenamiento o mientras esperas a tus padres, aprovecha el servicio de apoyo al estudio.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Ritmo frenético

El cierre de 2016 del Club Arabatxo fue frenético. En la fiesta navideña tomaron parte más de 200 participantes del propio club y la gala navideña de la Federación Alavesa de Gimnasia contó con la presencia de las/os gimnastas del Arabatxo y con una actuación en la que participaron más de 60 de nuestras/os deportistas.

A comienzos de este 2017 continuamos con nuestro ritmo dinámico: el fin de semana del 17/Feb acudimos a la Mallorca Cup con catorce gimnastas de la sección femenina. Primera competición internacional para ellas y el resultado, con siete medallas, y la experiencia no pudieron ser mejores.

El 4 y 5/Mar tuvimos la segunda parte del intercambio-concentración con el Club Gimnasia Palencia. Durante el fin de semana compartimos entrenamientos y experiencias que nos permiten avanzar en la puesta a punto para afrontar la parte competitiva de la campaña. Sin descanso, además, disputamos el Cto. España por clubes en Guadalajara el 25 y 26/Mar.

El broche a esta agenda lo ponemos con la continuidad de las sesiones de acrobacias abiertas en el gimnasio del Estadio el tercer domingo de cada mes. A sus participantes queremos agradecer su ilusión y fidelidad.

@ClubArabatxo



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Carnaval, carnaval...

Un año más nuestros/as monitores/as de la escuela de natación se hacían eco de esta fiesta y convertían la piscina de enseñanza del Estadio en una clase de aerobio de los años 90. Mientras, en los campeonatos de Euskal Herria en Pamplona e Irún (25 y 26/Feb) se mezclaba el color de las equipaciones de las y los participantes con los colores de los disfraces. En la velada del hotel se repetía el desfile de nuestras/os deportistas hacia el pódium (42 medallas) pero con otros atuendos.

Según lo esperado, el ambiente festivo no distrajo a las/os nadadoras/es en su rendimiento y, además de las medallas, se consiguieron numerosas mínimas para participar en el Cto. de España infantil y junior (Gijón), con 6 participantes del Club disputando tanto pruebas individuales como los relevos masculinos.

Las/os masters también han tenido su momento de gloria en esta última temporada. Del 2 al 5/Feb en el Cto. de España open de invierno en Palma de Mallorca el Club estuvo representado por 8 nadadoras y 5 nadadores que tradujeron su esfuerzo en 19 medallas (7 oros, 7 platas y 5 bronce) y en la mejor clasificación general de los últimos años: femenina 16º/118, masculina 55º/141 y conjunta 28º/166.

Desde aquí les felicitamos y agradecemos a aquellos que, de alguna manera, intervienen en este proyecto deportivo/educativo que llevamos adelante.

¡Buen trabajo y felicidades a todos!

@CNJudizmendi



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

TENIS CLUB JAKINTZA

T.C. Jakintza se disuelve y liquida

El T.C. Jakintza nos ha comunicado que después del cese de la Junta Directiva y del posterior proceso electoral concluido sin presentarse candidatura alguna para formar los órganos de gobierno y administración del Club (presidencia y junta directiva), ha iniciado el proceso legal de disolución y liquidación.

Desde la Fundación Estadio lamentamos la situación a la que ha llegado el Club después de más de 30 años de trayectoria a favor del tenis y pádel en el Estadio; reconocemos y agradecemos la labor desinteresada de tantas personas a lo largo de este tiempo; y sentimos el daño que ocasiona a las/os cursillistas y deportistas de tenis y pádel que el Club deje de impartir clases y entrenamientos a esta altura de la temporada.

Pensamos que el tenis y pádel siguen teniendo protagonismo en el Estadio y deseamos que se recupere la actividad.

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Txapeldun izan dugu!

Durante los últimos meses se han venido disputando los campeonatos de trinquete en las distintas modalidades y, si bien es cierto que en caímos en semifinales de paleta argentina senior, nos hicimos con las txapelas en paleta cuero trinquete y en paleta argentina sub-22.

En paleta cuero Ander Ledesma y Aketza Herrero consiguieron alzarse con el triunfo peleando hasta la extenuación hasta un apretado 39-39 y el saque en contra. En la final de paleta argentina, disputada en el trinquete del Estadio el 54/Mar, empezamos perdiendo pero poco a poco fuimos dando la vuelta al marcador hasta alzarnos con la victoria. Gracias a ellos y a las demás parejas que participaron en este campeonato el Zidorra P.T. se alzó como segundo club de Araba/Álava en trinquete. Zorionak!

En otro orden de cosas, y a petición de varios pelotaris del club, hemos contratado un seguro deportivo para cualquier miembro que, aún sin estar federada/o, quiera practicar este deporte con mayor seguridad.



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

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

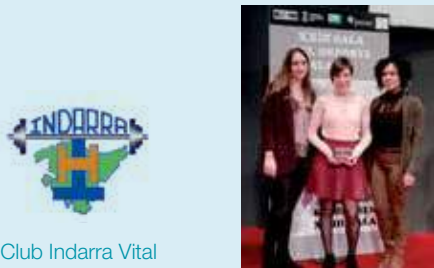
Premio en la Gala del deporte alavés

El 19/Nov en el C.C. Sansomendi celebramos la final del Trofeo Ciudad de Vitoria-Gasteiz de halterofilia. Un buen encuentro para amantes de este deporte con destacadas/os levantadoras/es tanto jóvenes como veteranos. La victoria final masculina fue para Víctor Predoi y la femenina para Joana Joaquín, ambos del Club Indarra Vital. Destacaron también los jóvenes Koldo Galiano e Iñigo da Silva con excelentes resultados, en el caso de Iñigo lo llevaron a la segunda plaza, y el veterano Martín Rodríguez.

El 10/Dic en Santander disputamos el triangular entre las selecciones de Cantabria, Castilla León y Araba/Álava. Por equipos, la selección alavesa se proclamó ganadora. En la clasificación individual masculina Víctor Predoi volvió a traerse en esta ocasión el trofeo como mejor marca del triangular, con un excelente registro de 265 kg y en la femenina Joana Joaquín se clasificó en un meritorio tercer lugar.

El 15/Dic en la Gala del Deporte Alavés se premió la labor deportiva del Club Indarra Vital femenino de halterofilia, la actividad llevada a cabo por nuestras deportistas a lo largo de los años con la participación femenina en el deporte y los logros obtenidos con las diferentes medallas en competiciones de carácter nacional e internacional por Igone y Eider Rz. Azua, Joana Joaquín, Alejandra Rodríguez o Josefa Caicedo.

Y el 23/Dic en el C.C. Sansomendi disputamos el Trofeo Navidad como despedida de la temporada. La clasificación individual femenina quedó de la siguiente manera: 1ª Garoa Martínez, 2ª Joana Joaquín y 3ª Irene Apiñaniz. La masculina: 1º Koldo Joaquín, 2º David Henao y 3º Joel López en una prueba disputadísima hasta el último movimiento.



Club Indarra Vital

+ fundacionestadio.com sección Clubes



Iker LARRAÑAGA

PILOTO DE MOTOCROSS

Iker Larrañaga (1996) atiende la llamada de ESTADIO entre Qatar e Indonesia, países en los que ha disputado carreras entre finales de febrero y principios de marzo. El Mundial MXCP 2017 acaba de dar el pistoletazo de salida, y el deportista gasteiztarra competirá durante los próximos meses en la categoría MX2. En esta segunda temporada en el Mundial aspira a ser más competitivo con su nuevo equipo, el Husqvarna 8Bianco, a revalidar el título de campeón de España obtenido en 2015 y a estar entre los diez mejores del mundial.

Iker Larrañagak Qatar eta Indonesia artean dabilela jaso du ESTADIOren deia. 2017. urteko MXCP Munduko Txapelketa hasi da, eta gasteiztar kirolaria MX2 mailan lehiatuko da datorren hilabeteetan. Txapelketako bigarren denboraldi honetan, Larrañagaren asmoa da Husqvarna 8Bianco talde berriarekin lehiakorragoa izatea, 2015ean lortutako Espainiako titulua berrestea eta munduko hamar onenen artean izatea.

Italia, cerca de Milán, un país que me gusta más por cultura y por clima que Bélgica, donde residí la temporada pasada.

¿Dónde has hecho la pretemporada? ¿Cómo preparas las carreras?

Hemos hecho la pretemporada en Cerdeña, y nos centramos principalmente en poner la moto a mi gusto para poder rendir al máximo. Para las carreras procuro llegar siempre fuerte físicamente, tener la mente libre y relajada para buscar esos momentos de inspiración.

El año es muy largo, con muchas carreras y viajes, ¿cómo os preparáis para estar siempre al 100%?

La temporada será más larga que nunca: 19 carreras del mundial por diferentes países y 7 más del campeonato de España. Una de las claves será el descanso entre carreras, no gastar todos los cartuchos en los primeros meses y mantener la motivación y progresión del trabajo a lo largo del año.

¿Te planteas algún objetivo concreto?

Espero superar los resultados del año anterior, en el que mi mejor carrera fue un sexto puesto en el mundial en Holanda. Me gustaría seguir con una progresión lineal y sin muchos altibajos. En concreto, aspiro a revalidar el título de campeón de España y luchar por estar entre los 10 mejores del mundial.

En este deporte ¿qué mérito tienen la moto, el equipo y el piloto?

Trasladado a porcentajes, diría que un 70% es del piloto, un 15% de la moto y un 15% del equipo.



¿Cómo has evolucionado durante estos años dentro y fuera de los circuitos?

La madurez ha sido uno de los aspectos en los que más he evolucionado. En pista ahora tengo esa calma que hace que no me precipite como cuando era un crío.

Y fuera de pista me hace más fuerte haber viajado, haber vivido en otros países rodeado de gente nueva y haber visto todo el esfuerzo que tengo que hacer para poder vivir de este deporte.

Vas a disputar el Mundial 2017 con un nuevo equipo tras fichar por el Husqvarna 8Bianco. ¿Qué ha supuesto este fichaje? ¿Qué perspectivas te abre?

Ha sido un paso muy importante. Es un equipo casi de primera línea y me da la oportunidad de correr todas las carreras del campeonato. Cuenta con mayor presupuesto e invierte más para que tenga una moto competitiva y de primer nivel. Ahora puedo luchar en igualdad de condiciones con mis compañeros y optar a un mejor resultado en la tabla final del campeonato. En el día a día, este año viviré en

¿Cuándo y por qué comenzaste a practicar motocross?

Apenas tenía 6 años. Las motos me llamaban mucho la atención y, tras acudir a ver una carrera en Mendiola donde competían niños como yo, quise experimentar y probar este deporte. En 2015, cuando firmé mi primer contrato profesional con la prestigiosa marca KTM y logré ser campeón de España e incluso hacer alguna buena actuación en el Europeo, me di cuenta de que podía dedicarme a él profesionalmente.

¿Cómo han llevado tu carrera en tu familia?

Cuando empecé todo era muy distinto; era un pasatiempo para mis padres y mi hermana. La mayoría de los fines de semana corríamos juntos distintos lugares de España en una autocaravana para que yo pudiese entrenar o competir. Luego todo se fue profesionalizando. Comencé a competir en el extranjero y viajaba junto a mi entrenador. Mi familia siempre sigue las carreras del mundial desde casa, aunque no es fácil hacerlo a través de la pantalla. Poco a poco han ido desvinculándose; ahora el equipo cumple su función, pero siempre me apoyan al máximo.

¿Cuáles son tus circuitos favoritos?

Los de terreno duro y con cantidad de saltos, los italianos y franceses.

¿Cómo llevas el hecho de pasar tanto tiempo fuera de casa?

Me gusta buscarme la vida y ser un poco independiente. Cuando los resultados acompañan todo es más sencillo. En cambio cuando las cosas no salen como quiero, echo de menos tener cerca a mi familia y mis amigos para desconectar un poco.

Cuando vienes al Estadio, ¿qué instalaciones frecuentes más?

Generalmente la piscina cubierta y, cuando estudiaba bachillerato, el Aula de estudio era mi segunda casa.

Puedes ver la entrevista a Iker en fundacionestadio.com

perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:** Monte Olarizu
- **Una película:** 'Cinderella man' de Ron Howard
- **Un libro:** 'Rey del mundo: Muhammad Ali y el nacimiento de un héroe americano' de David Remnick
- **Tu playlist:** Macklemore
- **Una manía en el deporte:** Vestirme el equipaje en el mismo orden
- **Otro deporte para practicar:** BTT, natación
- **Un lugar de vacaciones:** Landas (Francia)

"Me gustaría revalidar el título de campeón de España y luchar por estar entre los 10 mejores del mundial"

TECNOLOGÍA ÚTIL PARA MANTENERSE ACTIVA/O

Para comenzar vamos a plantearte una sencilla pregunta: ¿te consideras una persona activa? Sin embargo, no es tan sencilla de responder. Así que para ayudarte, hablaremos primero de lo que es ser activa/o.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) dice que una persona adulta activa es aquella que realiza 30 minutos de actividad moderada en bloques mínimos de 10' 5 veces a la semana; 75 minutos semanales de actividad física vigorosa; o una combinación entre ambas. O, como muestra el dispositivo Manpo kei (podómetro digital precursor de los wearables actuales), quien da más de 10.000 pasos al día.

Y ahora ¿puedes responder a la pregunta? ¿Consideras que llevas un estilo de vida activo?

Podemos decir que el estilo de vida moderno se caracteriza por 5 'demasiados' (tabaco, alcohol, estrés, comida y drogas/fármacos) y un 'demasiado poco' (ejercicio). La inactividad física es un grave problema de salud que afecta al 60% de la población española y se trata del principal factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares asociadas al aumento de obesidad, colesterol alto, hipertensión... Así que hay que moverse y mantenerse activa/o



Pero... ¿puede la tecnología ayudarnos a alcanzar y mantener en el tiempo los objetivos mínimos citados?

En un principio, la tecnología se inventó para facilitarnos la vida (mecanización de los trabajos, escaleras mecánicas, ascensores, desplazamientos, compra online...) y por lo que vemos, a la vez, nos lleva a ser menos activas/os en nuestro día a día.

Viendo que la inactividad física y el sedentarismo suponen un problema para la salud, hoy en día disponemos de infinidad de tecnología digital desarrollada con el objetivo de que seamos más activas/os. Os mostramos algunas de ellas:

- Consolas activas: tal y como hemos visto con la tecnología en general, las consolas en sí han cambiado nuestro estilo de juego, convirtiéndolo en más sedentario; luego llegaron las consolas interactivas, que nos invitan a movernos en el juego (wii,

Hasteko, galdera erraz bat egingo dizugu: zeure burua pertsona aktibotzat daukazu? Hala ere, erantzuteko ez da hain erraza. Beraz, zuri laguntzearen, aktiboa izatea zer den azalduko dugu lehenik.

Xbox kinect) evolucionando algunas a herramientas de deporte indoor interactivas (bkool, rodillo ciclista con elevación, simuladores de esquí en casa, rocódromos móviles...)

- Aplicaciones móviles: multitud de apps registran nuestra actividad física y nos muestran en nuestro 'smartphone' cómo realizar entrenamientos y progresar. Podemos compartir lo realizado con nuestras amistades, haciendo social una actividad individual. Recientemente vivimos el 'boom' del Poquemon Go, que registró en quienes jugaban un aumento de 1.473 pasos diarios (estudio realizado por U. Stanford), un cambio positivo que no ha durado mucho tiempo.

- 'Wearables': tecnología que llevamos en la muñeca o vestimos y monitoriza nuestra actividad, ofreciendo información acerca de la cantidad y calidad de esta actividad. Siempre van unidos a una app y pueden ser muy útiles para entrenadores, médicos... que pueden controlar a sus usuarios/os de manera remota y dar feedback.

Para terminar, y después de conocer qué es ser activa/o y ver la tecnología que nos puede ayudar a serlo, podríamos obtener algunas conclusiones: que esta tecnología ha llegado para quedarse, que evoluciona muy rápidamente y que cada día aparece alguna

novedad en el mercado; que **esta tecnología es muy interesante para monitorizar y conocer realmente nuestro estado de forma y la cantidad de actividad física a realizar, algo muy motivador, pero a corto plazo; y que para que sea motivador a largo plazo, y adquirir el hábito de movernos que es lo importante, entendemos que es fundamental el trabajo del entrenador/a, técnico/a, coach... de una persona con conocimiento y experiencia que proponga retos y nos motive y nos haga un seguimiento para asegurar que hacemos una práctica saludable.**



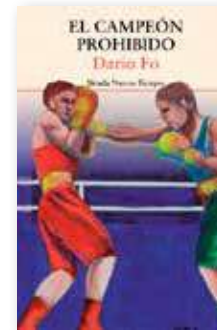
Por Iker Irastorza y Gorka Mtz. Hidalgo, Athlon Koop. E.

Libros

'El campeón prohibido'

de Darío Fo

Johann Trollmann, alias Rukeli, ganó en 1933 el campeonato de los pesos medios en Alemania. Trollmann era gitano, y precisamente ese fue el año en el que Hitler se hizo con el poder en el país. Por si fuera poco, su estilo sobre el ring era danzarín, lo que enfurecía aún más a las autoridades del III Reich. Como consecuencia de la persecución y deportación a campos de concentración, Trollmann tomó una durísima decisión. Solicitó la anulación de su matrimonio y renunció a ver también a sus hijos para salvarles la vida. En 1942 la Gestapo le arrestó y un año después, a los 35 años, moría asesinado en el campo de Neuengamme. Darío Fo habla, en esta su novela póstuma, de cultura a través del deporte.



'Sport et cinéma'

de Julien y Gérard Camy

Gerard y Julien Camy, padre e hijo apasionados del deporte y del cine presentan 'Sport et cinema', una publicación en la que a lo largo de más de 400 páginas pasan revista a un siglo de ficción sobre el deporte. Magistralmente ilustrado, repasan más de 1.000 películas sobre sesenta modalidades deportivas, con anécdotas y entrevistas inéditas sobre artistas y deportistas Ken Loach, Brahim Asloum, Jean-Paul Belmondo, Daniel Herrero, Claude Brasseur, Teddy Riner, Claude Lelouch, Patrick Tambay o Régis Wargnier, entre otros.



Documental

'I'm Bolt'

de Benjamin y Gabe Turner

Como su mismo título indica, 'I'm Bolt' se adentra en la figura del atleta jamaicano especialista en pruebas de velocidad. Poseedor de once títulos mundiales y ocho olímpicos, Bolt ha dejado que una cámara le siga antes y después de su récord en los Juegos Olímpicos de Rio 2016, en los que ganó el oro en los 100, 200 y 4x100 m. Un acceso sin precedentes al hombre más rápido del mundo mientras entrena, viaja, en las carreras y también en sus momentos de descanso.



Cine

'Icarus'

de Bryan Fogel

Una reunión casual con un científico ruso transforma el experimento personal del cineasta Bryan Fogel en un thriller geopolítico en el que se mezclan una muerte inexplicable, un oro olímpico y la presencia de drogas en la orina... y que se acaba convirtiendo en uno de los mayores escándalos en la historia del deporte. Un thriller que implica nada menos que las sombrías maniobras de Vladimir Putin, y que obtuvo el premio Orwell en la última edición del Festival Sundance.



'Tout là-haut'

de Serge Hazanavicius

Scott es un joven deportista que practica snowboard y que sólo tiene un sueño: ser el primero. Quiere lograr lo que nadie ha hecho, subir a la cima del Everest y tratar de descender de la forma más pura, por las pendientes más pronunciadas y peligrosas. Al llegar a Chamonix, la capital mundial del esquí, en su camino aparece Pierrick, ex campeón reconvertido en guía de montaña. Un encuentro que le podría llevar a la cumbre. Esta comedia franco-india rodada entre la alta Sajonia, Chamonix, Mont Blanc y el Himalaya se estrenará a lo largo de 2017.



Fotografía

'Football for change'

de Charlie Clift

El British Council de Manchester ha acogido 'Football for change', una muestra fotográfica que refleja cómo el fútbol puede unir comunidades. Las instantáneas, obra de Charlie Clift, fueron tomadas para celebrar los diez años del Premier Skills Programme, una iniciativa de la Premier League que utiliza este deporte para fomentar el cambio en algunas de las zonas más pobres del mundo. La Premier envía a sus entrenadores a formar a otros entrenadores/es y maestras/os, de manera que éstas/os puedan transmitir este conocimiento en sus comunidades. Antes de comenzar afirmó que "esperaba encontrar pasión, diversión y un sentido de comunidad. Lo que no esperaba es descubrir que para muchas personas el fútbol es un impulsor del cambio social". Hasta ahora esta iniciativa ha llegado a 29 países incluyendo Afganistán, Malasia, México, Sudán y Vietnam y a más de 1,2 millones de jóvenes. + charliecliftphotography.com



¿TIENES LA NUEVA BANCA MOVIL KUTXA BANK?



kutxabank
AHORA

Sorteamos



coches



iPhone 7

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

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
o en su defecto al menos un ingreso domiciliado
en Kutxabank a fecha de sorteo.

¡Actíivate
en la nueva
Banca móvil
de
Kutxabank!

