

ESTADIO

ENTREVISTA

Alberto Zerain
Alpinista

*"En la montaña hay que
saber darse la vuelta"*

Envío de la Fundación Estadio para:



-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

Tenis

**Aprender, disfrutar,
competir**



ESTADIO

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, Jaime Rz. Eguino y Udane Sánchez

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga, Montes solidarios y Pradip J. Phanse

Edita:

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

Participa en:



Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspici

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: revista@fundacionestadio.com

Anuncios: revista@fundacionestadio.com

Estadio
Vital Fundazioa



#84 /2016 NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

La Fundación Vital Fundazioa con el Senderismo Urbano +55; Una histórica victoria de 'Speedo diplomacy', el defensor de los océanos; Camiseta con hiyab para la selección femenina de fútbol de Afganistán; Fahd y Ali, cara y cruz de deportistas refugiados; Crowdfunding y coworking 100% deporte; Homofobia en el deporte: La mayoría de la afición aceptaría jugadores gays en sus equipos; Women Sports, revista de información deportiva femenina; Nland (Texas), un parque para surfistas 'made in Euskadi'.



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Tenis: aprender, disfrutar, competir



08 elkarrizketa / entrevista

Alberto Zerain, alpinista



10 on egina! / ¡bien hecho!

Montes solidarios, cumplir sueños



14 estadioko jendea / gente del estadio

Amaia, Juanra, María y Rafael, deporte para combatir la diabetes



16 info estadio

Hostelería de temporada; Cuotas anuales 2017 y descuentos; Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo; Fiesta de Olentzero y Día de Reyes; Estas vacaciones escolares tienes plan en el Estadio; Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend; Celebra su cumple en el Estadio; Nuevas cumbres de montañismo; Cineclub Estadio



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

María Ascasso, tiradora de esgrima



22 kolaboratzailea / colabora

José Calabuig, ¿Qué atrae a superar la barrera del dolor?

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.

Zure leialtasuna, gure altxorra

Bukatzeaz den urtean, Araban, 150.000 lagunek baino gehiagok egin izango dute ariketa fisikoa modu erregularrean. Kopuru hori % 2 hazten ari da urtez urte. Joera hori nabari dugu Estadion ere: hartara, 20.000 bat lagunek erabili dituzte 2016. urtean gure instalazioak, beren kabuz edo Fundazioak antolatutako ehunka jardueretakoren batean. Ariketa egitea ohitura bihurtu da pertsona askorentzat. Ohitura horrek aisialdi baliotsua eta bizi kalitatea ematen dizkie, eta Fundazioak laguntza handia eman du horretan.

Izan ere, 1959an sortu zenez geroztik, Estadiok aurrera egin du pauso erraldoekin, eta gara hartan udaldirako instalazioa zena, gaur egun instalazio, zerbitzu eta jardueren eskaintza osatua da, urtean 362 egunez eta egunean 15 orduz gozatu ahal izan ditzazun. Hala ere, garai berrietara egokituta Fundazioak garatzen jarraitzea ziurtatzeko, beharrezkoa da etorkizuneko proiektu berrietarako oinarriak jartzea, lau zutabe hartuta: teknologia, eragiketak, azpiegiturak eta ekonomia. Horrela, zure leialtasuna izaten jarraitu ahalko dugu.

Abenduaren 11n ospatuko da Mendien Nazioarteko Eguna. Hala, bada, zenbaki honetan, Alberto Zerain arabar mendizaleari egindako elkarrizketa, Montes Solidarios hemengo elkartearen lanari buruzko erreportajea eta Denboraldi honetako hurrengo mendi irteeren errepassoa dira ospakizunari egiten diogun ekarpen eta ezagutza apala. Gainera, espero dugu atsegin izango dituzula María Ascasso gure eskrimalariari egindako elkarrizketa, eta Amaia, Juanra, María eta Rafaeli egindako erreportajea, ariketa erregularrak hain zabaldua dagoen diabetesarekin nola laguntzen dien azaltzen duena. Zenbakia osatzeko, urte sasoi honetako informazio praktikoa dakargu, Estadiokoa, gure klubetakoa, kultura arloan kirolak duen eraginari buruzkoa, gure hirian gutxi ezagutzen eta praktikatzen den neguko kirol baten azalpena... eta muturreko kirol probei buruzko gogoeta bat.

Estadio eta haren fundazioa, orain ere, jende askoren aisialdi aktiboko pieza garrantzitsua dira. Ahalegin handia egin dugu, eta instalazioak, zerbitzuak nahiz jarduerak asko hobetu dira azken 20 edo 30 urtean. Jakitun gara kirolaren kulturarekin dugun gizarte ardura gure arrakasta ekonomikoaren mende izango dela aurrerantzean ere; eta, helburu horrekin eta ahal den Estadiorik hoberena izan dezazun, egunero dihardugu lanean.

Bihotzez eskertzen dizugu Fundazioari leial izaten jarraitzen duzulako eta 2017an ere Estadion elkar ikusiko dugulako. Eguberri on!

Fernando Aránguiz

Estadio Fundazioko lehendakaria

Contamos con tu fidelidad

En el año que acaba más de 150.000 personas en Álava habrán realizado ejercicio físico de forma regular, un número que continúa creciendo a un ritmo anual del 2%. Se trata de una tendencia que también constatamos en el Estadio, ya que cerca de 20.000 personas han hecho uso en 2016 de nuestras instalaciones, por libre o participando en alguna de las más de un centenar de actividades organizadas por la Fundación. Hacer ejercicio se ha convertido para muchas personas en una rutina que aporta valor a su ocio y calidad de vida y la Fundación ha contribuido en buena parte a ello.

De forma paralela, desde su inauguración en 1959, el Estadio ha avanzado a pasos agigantados, y lo que entonces era una instalación para el verano, es hoy una oferta completa de instalaciones, servicios y actividades que puedes disfrutar 362 días al año, 15 horas al día. Pero

para seguir asegurando el desarrollo de la Fundación de manera compatible a los nuevos tiempos, es necesario poner las bases para nuevos proyectos de futuro y fundamentarlos en cuatro pilares: tecnología, operaciones, infraestructuras y economía, y así poder seguir contando con tu fidelidad.

El 11 de diciembre se conmemora el Día Internacional de las Montañas y, en este número, la entrevista al montañero alavés Alberto Zerain, el reportaje sobre la labor de la asociación local Montes Solidarios y el repaso a las próximas salidas montaÑeras de esta Temporada son nuestra humilde aportación y reconocimiento a la celebración. Además, esperamos que te guste la entrevista a nuestra 'tiradora' María Ascasso y el reportaje a

Amaia, Juanra, María y Rafael sobre cómo el ejercicio regular les ayuda con su diabetes, una enfermedad con alta prevalencia. Completamos el número con la información práctica del Estadio para estas fechas, de nuestros clubes, del deporte en la cultura, una instantánea a un deporte de invierno poco conocido y practicado en nuestra ciudad... y con una reflexión sobre las pruebas deportivas extremas.

El Estadio y su Fundación siguen siendo una pieza importante en el ocio activo de mucha gente. Hemos hecho un gran esfuerzo y las instalaciones, servicios y actividades han mejorado mucho en los últimos 20 o 30 años. Somos conscientes de que nuestro compromiso social con la cultura del deporte va a seguir dependiendo de nuestro éxito económico y con ese objetivo y para que tengas el mejor Estadio posible trabajamos todos los días.

Te agradecemos que sigas fiel a la Fundación y que nos sigamos viendo en el Estadio en el 2017. ¡Felices fiestas!

Fernando Aránguiz

presidente de la Fundación Estadio



Una histórica victoria de 'Speedo diplomacy', el defensor de los océanos

Tras cinco años de arduas negociaciones y la incansable lucha del abogado y defensor de los océanos Lewis Pugh, 'Speedo diplomacy', el mar de Ross de la Antártida ha sido finalmente declarado área protegida marítima. Esta ocasión histórica marca la primera vez que un área marina es protegida a gran escala en alta mar. La zona de 1,57 millones de km², más grande que el Reino Unido, Francia, Alemania e Italia juntos, estará protegida del tipo de pesca industrial que ha tenido efectos devastadores en otros mares alrededor del mundo. Pugh es conocido como "Speedo diplomacy" porque desarrolla su activismo en defensa de los mares nadando en condiciones extremas y armado únicamente con su bañador 'speedo', unas gafas y un gorro.



Camiseta con hiyab para la selección femenina de fútbol de Afganistán

La selección femenina de fútbol de Afganistán ha incorporado el hiyab a su camiseta oficial posibilitando de esta manera la entrada al equipo a un número importante de mujeres musulmanas que hasta ahora no lo hacían. Se trata de una camiseta única en el mundo



que permite cubrir la cabeza de las deportistas y está diseñada con fines atléticos por Hummel. Esta marca deportiva ha contado con la colaboración de la ex capitana del equipo afgano, Khadila Popal, para quien lucir la camiseta de la selección es "una forma de fomentar la confianza en la mujer" y hacerla sentir poderosa. Popal, activista de los derechos de las mujeres en la actualidad, tuvo que escapar de su país por motivos de seguridad.

Fahd y Ali, cara y cruz de deportistas refugiados

La cara de esta historia la protagoniza Fahd Saleh, portero sirio que tuvo que huir de su país junto a su familia a causa de la guerra. Tras su paso por Emiratos Árabes Unidos y Jordania, Fahd se encuentra ahora en Inglaterra gracias a un programa de Naciones Unidas intentando retomar el fútbol y con el deseo de dar a sus hijos una vida mejor. Desgraciadamente la cruz es Ali Mbengu, un luchador gambiano muy conocido en su país que se ahogó en el Mediterráneo al volcar la patera en la que viajaba tratando de alcanzar la costa italiana. De 22 años de edad, y apodado 'Mille Franc' por sus fans, hizo su debut en 2012 en un deporte muy popular en Gambia y Senegal. Algunos de los mejores luchadores del país se han reasentado en Europa después de embarcar en improvisados botes desde Libia y realizar un arriesgado viaje que, como en esta ocasión, puede acabar en tragedia.



Crowdfunding y coworking 100% deporte



En los últimos tiempos han proliferado en internet plataformas de crowdfunding aplicadas al ámbito deportivo. Se trata de una herramienta de ayuda a la financiación para deportistas, clubes, organizadores de eventos, publicaciones y profesionales del mundo del deporte a través del micromecenazgo. Gracias a ellas, cualquier persona puede conocer estos proyectos y colaborar con aportaciones individuales para hacerlo realidad. Se trata de un trampolín para que deportistas profesionales puedan encontrar patrocinadores que financien su participación en las

competiciones, además de ser un escaparate único para amateurs que quieren darse a conocer. Fosburit, Sponsorise.me, Sponsorito o Apontoque son algunas de estas plataformas. Algunas de ellas, además también ofrecen coworking, una forma de trabajo que permite a profesionales independientes, emprendedores y pymes de diferentes sectores compartir un mismo espacio de trabajo, tanto físico como virtual, para desarrollar sus proyectos profesionales en el deporte de manera independiente, a la vez que fomentan proyectos conjuntos.

Homofobia en el deporte: La mayoría de la afición aceptaría jugadores gays en sus equipos

Proporcionar un espacio seguro y amigable a los jugadores gays que quieran expresar públicamente su condición sexual es uno de los objetivos de la Asociación Británica de Fútbol (FA). De hecho, su presidente afirma que van a redoblar esfuerzos en esta materia para conseguir que los campos sean seguros a corto plazo. En este sentido, una encuesta de la BBC realizada a 4.000 personas señala que la gran mayoría, un 82%, aceptaría jugadores gays en su equipo, frente a un 8% que no lo haría y dejaría de acudir a los partidos. Por otra parte, el 71% considera que los clubes de fútbol tienen que esforzarse más en educar a los fans sobre la homofobia, y el 50% dice haber escuchado insultos homófobos en el transcurso de los partidos. Hace dos jornadas, todos los jugadores y árbitros de la Premier League y la Premiership Rugby lucieron cordones arcoiris en sus botas y los estadios banderas para ayudar a concienciar de los problemas que enfrentan jugadoras/es y aficionadas/os LGBT.



Women Sports, revista de información deportiva femenina



se puede adquirir en los kioscos cada tres meses (a punto de salir el #3). + womensports.fr

El pasado mes de julio vio la luz 'Women Sports', una revista francesa de información deportiva femenina muy completa que abarca tanto el deporte de alto nivel y sus resultados y éxitos como el deporte recreativo. La revista viene a llenar el vacío de información existente en los medios de comunicación tradicionales con respecto a las deportistas y se plantea como objetivo visibilizar el deporte femenino y hacer comprender al público en general que no se trata de una moda, sino de una realidad social.

La publicación se presenta en diferentes plataformas: mediante la edición de una revista on line, a través de Facebook y Twitter, y en una edición impresa de 68 páginas que

Nland (Texas), un parque para surfistas 'made in Euskadi'

Nland, en Texas, es el nuevo paraíso para los amantes del surf en el que se puede surfear los 365 días del año. Se trata del segundo parque de olas artificiales de unos 56.000 m² y casi 42 millones de litros de agua que produce desde olas altas a olas con pared abierta de 35 segundos para expertos, y pequeñas olas de aguas blancas para niñas/os y principiantes. El parque es producto de la tecnología Wavegarden, un generador de olas diseñado y desarrollado para todo el mundo por una empresa guipuzcoana. Wavegarden funciona del mismo modo que una ola en el océano, la diferencia radica en que se puede regular el tamaño y la velocidad de la ola, haciéndola muy atractiva para todos los niveles, desde principiantes hasta surfistas de elite, así como para otras actividades acuáticas. En cartera tiene nuevos 'surfspots' en Europa. + wavegarden.com



Senderismo Urbano +55

Como cada año el programa de 'Senderismo Urbano +55' de la Fundación Vital Fundazioa propone diferentes rutas con un doble objetivo: fomentar la actividad física entre las personas mayores de 55 años, y aproximarse a una ciudad con una altísima riqueza paisajística, medioambiental y cultural. En esta ocasión, y con motivo de su 10º aniversario, el programa de otoño-invierno les ofrece la posibilidad de conocer el patrimonio cultural, empresarial y religioso de Vitoria-Gasteiz. Con la colaboración de voluntarios de Mejora, se han programado salidas los miércoles de diciembre, enero, febrero y marzo, con una pausa durante las fechas navideñas. 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*. El precio de cada marcha será de 1 € y la salida tendrá lugar a las 9 h de la mañana desde un punto establecido en función del recorrido de esta jornada. Los museos de Arte Sacro, Armería, Arqueología, Fournier o el de los Faroles, así como el Archivo Histórico o el Palacio Augustin-Zulueta son algunos de los espacios que se podrán visitar en esta edición.

* L-V de 8:30-14 / 16:30-19 (V tarde cerrado)





Tenis

Aprender, disfrutar,
competir

Guraso gehienek nahi dute seme-alabek kirolarekiko zaletasuna izan dezaten. Izan ere, badakigu kirola egiteak ondorio pedagogikoak dituela txikienentzat. Gainera, haien gizarteratzea eta autoestimua indartzen ditu, eta ohitura txarrak saihesten laguntzen die. Aditu askoren iritziz, tenisa da gomendagarrienetako bat: erraz egiteko modukoa eta dibertigarria da, eta oso txikitatik has daitezke umeak horretan.

Que nuestras hijas e hijos se aficionen a un deporte es un deseo compartido por la mayor parte de madres y padres. Y es que somos muy conscientes del efecto pedagógico que la práctica deportiva reporta a las y los más txikis a lo largo del tiempo, favoreciendo, además, su socialización y autoestima y ayudándoles a adquirir buenos hábitos. La única duda es encontrar el deporte más adecuado para iniciarse.

Uno de los más indicados según numerosos expertos y expertas es el tenis, un deporte fácil de practicar y divertido, en el que además se puede empezar a una edad muy temprana.

La escuela de tenis del T.C. Jakintza en el Estadio es una de las veteranas de Araba/Álava y en ella se han formado generaciones de deportistas. Sus objetivos: formar técnicamente a jugadoras y jugadores desde la infancia y colaborar en su desarrollo como personas.

Estructura de la escuela

Iniciación (Nivel 1): Dirigido a niñas y niños desde los 6 años. En esta fase tienen un primer contacto con el tenis y sus golpes a través del juego y de ejercicios de coordinación, etc. Aprenden la dinámica de una clase de tenis: a colocarse en fila, recoger bolas y jugar con las/os compañeras/os. Empiezan con el 'minitenis' y el material adaptado a sus características: la pista es más pequeña, la red más baja y las pelotas botan menos. De esta manera, se facilita en todo lo posible que las y los más pequeños jueguen al tenis y disfruten del mismo. Además, realizando ejercicios tanto en colaboración como en oposición con las compañeras y compañeros generan la necesidad de aprender una técnica correcta.

A medida que avanzan en el aprendizaje, entre los 8 y los 10 años y ya en la pista y con material de tenis, van aprendiendo

a golpear con profundidad, a cambiar direcciones y mantener un peloteo con sus profesoras y profesores o con sus compañeras y compañeros según el nivel. Jugar al tenis y divertirse sigue siendo el objetivo principal.

Se puede entrar en el nivel de iniciación a cualquier edad entre los 6 y 10 años.

Perfeccionamiento (Nivel 2): A partir de los 8 años, dependiendo del nivel acceso. Continúa la formación pasando de golpes básicos a golpes especiales, como los cortados, liftados, etc. Es una etapa de descubrimientos continuos y de adaptación a los nuevos golpes y empuñaduras.

Equipo del T.C. Jakintza

Quienes quieren seguir esforzándose en el entrenamiento (técnico, táctico, físico y psicológico) y probarse en la competición, pueden pasar a formar parte del equipo del T.C. Jakintza. Su filosofía no se basa únicamente en la formación de jugadoras y jugadores para que alcancen el mayor desarrollo tenístico posible y alcancen los éxitos deportivos perseguido. Pretende también dar un paso más y ayudarles en su formación como personas, dentro de un ambiente deportivo que fomente el compañerismo, la educación en valores, en hábitos saludables y en el sentimiento de Club. Además, hacia los 16 años les solemos animar a formarse como monitoras/es y así poder dar clases y transmitir todo lo aprendido a las siguientes generaciones.

Los cursos para adultos

Iniciarse en el tenis no sólo es cosa de niñas y niños. Los cursos para personas adultas (mayores de 18 años) en el Estadio tienen los mismos objetivos que la Escuela: jugar al tenis desde el primer día, hacer ejercicio y divertirse, así como socializar y contactar con futuras compañeras y compañeros de juego para practicar en las pistas del Estadio, participar en el ranking o formar parte del equipo +35 o +45.

Los beneficios de la práctica del tenis en las niñas y los niños son innumerables. Mejora su coordinación y psicomotricidad y estimula su velocidad y agilidad. Además, aumenta su capacidad aeróbica y desarrolla un pensamiento táctico y estratégico al obligarles a tomar decisiones rápidas en muy poco tiempo. Por otra parte, su práctica desarrolla en ellas y ellos la disciplina, fomenta la competitividad, la motivación y la capacidad de superación y les proporciona seguridad y autoestima.

Por estas y otras razones, el tenis es una opción a tener muy en cuenta tanto si quieres que tus hijas e hijos lo practiquen por diversión como si te interesa que se inicien en la competición.

La opinión de las/os monitoras/es Esti, Pablo, Egoi, Tigot y Udane



'Desde el principio, con el minitenis, se divierten jugando y se hacen enseguida con el manejo de la raqueta, el golpeo y la lógica del juego. La evolución es rápida y, en poco tiempo, golpean de derecha y revés con fuerza y colocación y se desenvuelven en la pista. Entonces disfrutan aún más de sus primeros juegos'

Beneficios del tenis

- Mejora la coordinación y psicomotricidad
- Fortalece la musculatura
- Estimula la velocidad y agilidad
- Trabaja los reflejos
- Mejora la socialización
- Desarrolla la disciplina
- Fomenta la competitividad
- Estimula la motivación y capacidad de superación

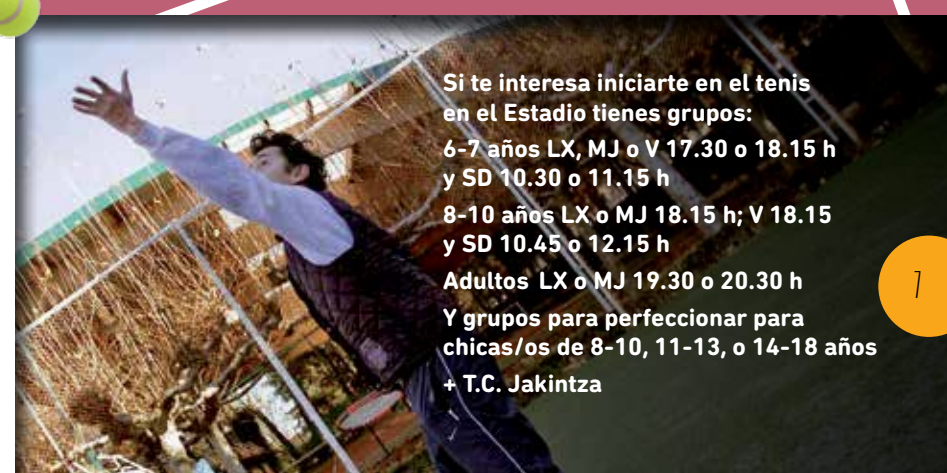
Si te interesa iniciarte en el tenis en el Estadio tienes grupos:

6-7 años LX, MJ o V 17.30 o 18.15 h
y SD 10.30 o 11.15 h

8-10 años LX o MJ 18.15 h; V 18.15
y SD 10.45 o 12.15 h

Adultos LX o MJ 19.30 o 20.30 h

Y grupos para perfeccionar para chicas/os de 8-10, 11-13, o 14-18 años
+ T.C. Jakintza



Alberto Zeraín (Vitoria-Gasteiz, 1961) izan zen Everestera igo zen lehen arabarra, eta egun sasoi hoberenean dabilzan Estatuko alpinistetakoa bat da. Lanbidez kamioi-gidaria da, eta lanak uzten dizkion tarteetan mendira joaten da, bere pasio handiena baita. Bederatzi zortzimilako egin ditu, eta Juanito Oiarzabalekin batera, '2x14x8.000' proiektuan sartu da. Horri esker, planetako hamalau gailur garaienak bi aldiz igoko dituen munduko lehen mendizale bihurtu nahi du.

Alberto ZERAIN

Alpinista

"En la montaña hay que saber darse la vuelta"



El 1 de agosto de 2008 Alberto Zeraín (Vitoria-Gasteiz, 1961) hizo cumbre en el K2, la segunda montaña más alta del mundo (8.611 m) pero considerada una de las más letales. Sus notas mentales le recuerdan que había mucha gente pensando sólo en llegar a la cima, mucha presión y mal tiempo. Y que en su descenso se cruzó con expediciones empeñadas en alcanzarla lejos de la hora que la prudencia recomienda. Ese día once personas de diferentes nacionalidades perdieron la vida. Este hecho, que tuvo una enorme repercusión en los medios de comunicación de todo el mundo, le reafirmó en su prudencia: en la montaña "juegas con la vida y con la muerte". Camionero de profesión, y primer alavés que subió al Everest (1993), es actualmente uno de los alpinistas españoles más en forma. Con nueve ochomiles en su mochila, se ha embarcado en el proyecto '2x14x8.000' con el que Juanito Oiarzabal trata de convertirse en el único montañero en el mundo que ha subido dos veces las míticas catorce cumbres más altas del planeta.

¿Cuándo y cómo empezó tu relación con la montaña?

Fue un poco por casualidad. Los amigos teníamos diferentes intereses y con 17 o 18 años empezamos a ir a cuevas cercanas con el Grupo Espeleológico Alavés. Eso nos llevó después a escalar por aquí cerca, en Egino o Atxarte, y después ya a Pirineos, Picos de Europa, Alpes... La excusa era ir a la montaña, pero más tarde fue querer conocer otros países, su orografía...

Fuiste a Perú por primera vez en 1983, y tanto te impactaron Los Andes y sus cimas que a partir de entonces la montaña se convirtió en el motor de tu vida.

Sí, fui a Huaraz, en la cuna de los Andes, veía el paisaje y pensaba que era el lugar ideal para mí, incluso para vivir. Me dediqué a conocer montañas de 5.000 y 6.000 metros, diferentes quebradas (valles estrechos). Era un terreno apropiado para caminatas. En la primera expedición estuve casi tres meses, repetí en el 84 y estuve casi un año, y años después volví para vivir, incluso me casé allí. Pero los proyectos que tenía para organizar viajes fueron inviables por la situación política del país.

Desde entonces, ¿en qué has cambiado a la hora de afrontar las expediciones?

En que tengo una visión más rápida de lo que hay que hacer. No dudo, enseguida sé lo que es mejor. Cuando vas con más gente a veces

es difícil, pero tienes que tener claro que juegas con la vida y con la muerte. Suelo ver el peligro antes de llegar verdaderamente a él. Tengo cierta intuición y hay veces que me bajo de los sitios porque no lo veo bien, aunque el día engañe. Si lo veo claro, no me dejo llevar por lo que dicen otros. En la montaña hay que saber darse la vuelta.

¿De qué expedición guardas mejor recuerdo?

En general de casi todas. Las de Gasherbrum I y II fueron con amigos, éramos todos muy afines y teníamos un reto en común. En la ascensión al Everest de 1993 estaba acostumbrado a la soledad, pero fue por una ruta normal, un tanto descafeinada y había demasiada gente. La del K2 en 2008 la recuerdo con tristeza por todo lo que pasó, aunque tratas de sacar el lado positivo. Fue una escalada en solitario en la que disfruté mucho subiendo. Hubo mucho de superación personal porque tenía muchos miedos por la montaña que era, pero me di cuenta de que me había preparado muy bien. Además, tuve una intensa relación con los sherpas.

¿Cómo estás viendo cambiar el alpinismo con la profesionalización?

Se está perdiendo el componente de aventura. No somos capaces de ir más allá, de dar ese paso que significa quedarse desnudo ante la montaña, de tú a tú con ella. Queremos estar seguros/os, vamos a la comodidad, y se pierde el entusiasmo y la búsqueda de retos. Además, para los países es un negocio, y están descuidando por ejemplo todo lo que es el cuidado del medio ambiente.

¿Qué te ha llevado a incorporarte, junto a Juanito Oiarzabal, en el proyecto '2x14x8.000'?

Surgió la oportunidad. Yo iba a mi aire y en este proyecto voy como cordada de Juanito. Creo que puedo ser un apoyo importante para ayudarlo. Subir ochomiles no es tan fácil. Hay que superarse en muchos momentos, hay que intentar hacerlo por tus propios medios sin que te anulen las dificultades.

¿Hasta dónde piensas llegar? ¿A lograr los 14 ochomiles?

Sin querer voy haciéndolo, pero no es mi reto. Intentaré que lo que vaya subiendo lo haga de verdad, pero no a cualquier precio... Siendo capaz por mí mismo.

¿Qué montes cercanos a Vitoria-Gasteiz recomiendas para iniciarse?

Hay muchos por aquí cerca muy buenos para probar, el Gorgea, Zaldiaran, la sierra de Badaia.

SUS 9 OCHOMILES:

EVEREST . 1993

MAKALU . 1993

LHOTSE . 2001

GASHERBRUM I . 2006

GASHERBRUM II . 2006

K2 . 2008

KANGCHENJUNGA . 2009

DHAULAGIRI . 2016

MANASLU . 2016



Perfil:

- **Una ciudad para vivir:** Vitoria-Gasteiz
- **Un lugar para descansar:** Cualquier pueblo de la costa vizcaína o guipuzcoana
- **Último libro leído:** 'El tiempo entre costuras' de María Dueñas (en alemán)
- **Una película:** Cualquiera de Clint Eastwood
- **Deportista al que admires:** Javier Domínguez (ultra-trail)
- **Otro deporte para practicar:** Correr o pelota a mano



ondo edina!//bien hecho!

MONTES SOLIDARIOS

UN ÚNICO OBJETIVO: CUMPLIR SUEÑOS

Batzuetan ez dugu etxetik irten behar elkartasun-adibideak ikusteko. Horixe da Montes Solidarios elkartearen kasua. Gasteizko GKE gazte-gazte bat da, eta helburutzat du mendia eta natura ezgaitasuna duten pertsonengana hurbiltzea, eta beste modu batera lortu ezingo lituzkeen ametsak lortzen laguntzea. Izan ere, eratzun berdetik ibiltzea, mahastien arteko lasterketa batean parte hartzea, Gorbeiairen gailurrera iristea edo Gaztelugatxeko San Joaneko eskailerak igotzea ermitatik bista bikaina ikusteko, erronka txikiak izan daitezke pertsona askorentzat, baina igaro ezin diren mugak dira laguntzarik gabe halakoekin gozatu ezin duten beste pertsona batzuentzat.



Hay veces que no hace falta salir de casa para encontrar grandes ejemplos de solidaridad. Este es el caso de Montes Solidarios, una jovencísima ONG vitoriana cuyo empeño es acercar la montaña y la naturaleza a personas con discapacidad y cumplir unos sueños que de otra forma no se podrían alcanzar. Y es que dar un paseo por el anillo verde, participar en una carrera entre viñedos, llegar a la cima del Gorbea o subir los escalones de San Juan de Gaztelugatxe y disfrutar de la magnífica vista que ofrece la ermita desde lo alto, pueden parecer retos menores a los ojos de muchas personas, pero son barreras infranqueables para otras que no pueden disfrutarlas si no disponen de ayuda.

Lo que comenzó como una acción puntual en 2013 para colaborar con Down Araba es hoy un proyecto consolidado.

“Poder hacer de una persona invidente o sentada de por vida en una silla de ruedas una montañera más, es lo que más nos emociona y lo que nos mueve en el día a día”, señala Yosú Vázquez, presidente y fundador de Montes Solidarios.

Isabel, Uxue, Silvia, Rafa, Arantza, Jugatx, Manu, José, Maite... son solo algunas de las personas que lo han podido comprobar de primera mano. Han participado en carreras, subido montañas y practicado senderismo, pero lo más importante es que han podido superar las limitaciones que la sociedad les impone a diario.



Habitualmente realizan rutas por los montes de Euskadi, pero la última experiencia les ha llevado a las Islas Canarias. Hasta allí se trasladaron con Silvia, que se encuentra en una silla de ruedas, dispuestos a conquistar el Teide y vaya si lo hicieron. Aunque debido a las malas condiciones climáticas no pudieron hollar la cima, lograron subir desde la cota cero, a pie de playa, hasta los 3.000 metros. 14 intensas horas en las que disfrutaron de la montaña, pero sobre todo de la emoción reflejada en el rostro de Silvia.

De momento solo pueden ofrecer salidas al monte ‘a demanda’, pero su objetivo es conseguir el número suficiente de voluntarias y voluntarios como para poder establecer un calendario con una planificación de actividades que ofrezca una cobertura más amplia y continuada. Para ello, necesitan la ayuda y la implicación de las instituciones, algo que todavía no se ha producido. Únicamente cuentan con la aportación de las/os socias/os y con alguna colaboración puntual “de gente



fantástica como ‘Spiderabel’, que recaudó fondos para nosotros en la última maratón Martín Fiz”. Yosú Vázquez señala que la organización no cubre un capricho, sino una necesidad, y “el derecho de todas las personas a disfrutar de las mismas cosas” y por eso pide a las administraciones que se involucren.

Una de las herramientas fundamentales para el desarrollo de su actividad y a la que consideran un miembro más del equipo es la ‘joëlette’, **una silla todo terreno con una sola rueda** que permite a cualquier persona con movilidad reducida o con discapacidad practicar el senderismo, disfrutar de la montaña o participar en carreras con la ayuda de, al menos, dos acompañantes. El acompañante trasero asegura el equilibrio de la joëlette y el delantero se encarga de la tracción y dirección.

Esta silla tiene un coste muy elevado. Hasta hace muy poco tiempo, la asociación disponía de una única silla, pero actualmente, y gracias a una donación de la Fundación Vital Fundazioa, ya cuentan con un par.

Otro elemento importantísimo es la barra direccional para las personas con deficiencia visual, una barra portada por dos guías videntes (una/o en cada extremo) a la que se agarra la persona invidente en el centro. El guía delantero va informando a la persona ciega de los obstáculos más grandes que se va a ir encontrando, mientras que el guía trasero realiza la función de timón con la barra direccional, permitiendo a la persona ciega girar para pasar entre obstáculos estrechos según el movimiento que note en la barra. Un indicador en el centro de la barra le permite a la persona ciega mantenerse siempre en el centro.

Su objetivo es cumplir sueños y con paso firme están haciendo realidad los de muchas personas, porque para Montes Solidarios no existen barreras, “las barreras nos las ponemos nosotros y la discapacidad está en cada persona”.



Elisabet Gustafson



Perfil

52 años. Ex jugadora de curling sueca retirada en 2002, ganó cuatro campeonatos del mundo (más que ninguna otra curler), cuatro de Europa y una medalla de bronce olímpica (deporte oficial desde Nagano 1998) en un periodo de ocho años (1992-2000). Como 'skip' (capitán del equipo, indica dónde lanzar y tira las últimas piedras) destacaba por su habilidad técnica y táctica conduciendo a su equipo, dominante en los 90. En la actualidad es una cirujana reconocida.

"Lo que he aprendido de los mejores equipos de élite fue que ellos esperaban la perfección. Solíamos contentarnos con hacer buenos (ceranos) lanzamientos, nuestra forma de pensar ahora es tratar de ser perfectos y con esta actitud hemos conseguido ser mucho más consistentes, lo que nos permite jugar con los mejores equipos de élite de todo el mundo. Hacemos lanzamientos mucho más perfectos que los que solíamos hacer".

"Eliteko talde onenengandik ikasi dugu haiek bikaintasuna espero dutela. Guri aski iruditzen zitzaigun tiro onak (hurbilak) egitea; orain perfektuak izan nahi dugu, eta jarrera horrekin askoz sendoago izatea lortu dugu. Horri esker, mundu osoko eliteko talde hoberenekin joka dezakegu. Lehen baino askoz ere tiro bikainagoak egiten ditugu".

"What I have learned from best elite teams was they expected perfection. We used to be content with making good (close) shots, our mindset now is to aim to be perfect and with this attitude we have become much more consistent and can now play with the best elite teams from around the world. We make much more perfect shots than we ever used to".



Diabetesa gaixotasun kroniko bat da, eta organismoak nahiko insulina ekoizteko edo eraginkortasunez erabiltzeko gaitasuna galtzen duenean sortzen da. Ondorioz, diabetesa duenak ez du glukosa behar den moduan xurgatzen, eta odolean gelditzen zaio, ehunak kaltetzen ditu, eta osasun arazoak sortzen dizkio. Dena dela, botikez gain, ariketa fisikoa diabetesa tratatzeko modu bat da, eta horixe egiaztatu digute gurekin hizketan aritu diren Estadioko lau abonatuak.

El deporte, aliado en la lucha contra la diabetes

La diabetes es una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia. La insulina es una hormona que se fabrica en el páncreas y que permite que la glucosa de los alimentos pase a las células del organismo, donde se convierte en energía para que funcionen los músculos y los tejidos. Como resultado, una persona con diabetes no absorbe la glucosa adecuadamente, de modo que ésta se queda circulando en la sangre y dañando los tejidos con el paso del tiempo. Este deterioro causa complicaciones para la salud. Sin embargo, además de la medicación, el ejercicio físico es una de las formas de tratamiento de la diabetes, y así lo corroboran los cuatro abonados del Estadio con los que hemos

hablado. De acuerdo con el médico, la actividad debe estar orientada a controlar la glucemia, la concentración de glucosa en la sangre, el mantenimiento del peso ideal, mejorar la calidad de vida y evitar la aparición de posibles complicaciones.

Juanra Ortega (41 años) es un atleta al que hace tres años le detectaron diabetes de tipo 1. El deporte ya formaba parte de su vida, era corredor habitual, por lo que en cuanto salió del hospital el cuerpo ya le pedía su dosis diaria de kilómetros. Rápidamente supo compatibilizar, con mucho acierto, diabetes y deporte de alta intensidad. Su experiencia le ha demostrado que “el deporte es vital” en el tratamiento de esta enfermedad, lo pondría “casi al mismo nivel que los pinchazos

de insulina y el control de hidratos en las comidas”. “Tengo comprobado que haciendo deporte la enfermedad es muchísimo más llevadera”, asegura. “Cuando lo practico de forma habitual me tengo que poner menos de la mitad de la insulina que cuando no practico, además de que no tengo que ser nada estricto con la dieta y tengo muy buenos controles de los niveles de glucosa”, reconoce. No obstante, llama la atención acerca de la importancia de que la actividad física sea “a diario, porque si no eres constante y haces deporte de forma discontinua es mucho más difícil de gestionar y puedes sufrir hipoglucemias o hiperglucemias por los ajustes que hay que hacer de insulina”. Y sirve cualquier deporte, apunta, “da igual que sea nadar, andar, correr, andar en bici, jugar al tenis... el que te guste o con el que te resulte más sencillo ser constante”.



Tipos de diabetes

Tipo 1: la persona no produce la insulina que necesita y debe inyectársela a diario

Tipo 2: el organismo produce insulina pero o bien no es suficiente o el organismo no responde a sus efectos. La mayoría de quien la sufre no necesita inyectarse insulina a diario

Gestacional: se desarrolla durante el embarazo y suele desaparecer tras el parto

Amaia Orbañanos (15 años) tenía sólo ocho años cuando debutó en la diabetes. La piscina era su hábitat natural desde que era apenas un bebé y hoy, siete años después, lo sigue siendo. Practica deporte de alta competición, y es que es una de las integrantes del C. N. Judizmendi. La enfermedad, también de tipo 1, no ha supuesto ningún obstáculo en su carrera. Sigue el mismo programa de entrenamiento que sus compañeras/os, lo que implica lanzarse a la piscina seis días a la semana, de lunes a sábado, con entrenos de muy alto nivel. En su caso, la única diferencia es que “he tenido que integrar la diabetes en el entrenamiento. Me controló antes de empezar, incluso varias veces durante el entrenamiento”, afirma, además de verse obligada a llevar “todo un despliegue” de bebidas isotónicas, barritas energéticas y zumo por si entra en hipoglucemia.

Rafael Fernández (78 años) era también un consumado deportista antes de la aparición de la diabetes en su vida. “Hacía deporte de una manera muy intensa”, asegura, “jugaba a pelota, hacía medios maratones, esquí, motociclismo...”. Su inicial diabetes de tipo 2 evolucionó con el tiempo en tipo 1, lo que le obliga a ponerse insulina cuatro veces al día. Sin embargo, “como me cuido más, estoy mucho mejor”. La intensidad con la que practica deporte “ha disminuido por la edad, pero he aumentado las horas”, y compatibiliza a la perfección ambas cuestiones. Sin embargo, llama la atención acerca de las señales que el cuerpo te envía y que “hay que saber interpretar” cuando tienes una enfermedad como esta.

El caso de **María Gómez** (69 años) es especialmente llamativo. Es diabética desde hace 27 años después de haber vivido un episodio muy dramático. La consecuencia del estrés post-traumático fue un diagnóstico de diabetes tipo 1. Además de las inyecciones de insulina y el control de la alimentación, reconoce que en su caso “caminar y nadar son los mejores reguladores de la glucosa”. Andar a diario entre una hora y una hora y cuarto es su truco para convivir con la enfermedad sin ningún problema, algo tan sencillo que recomienda sin dudar a todas las personas que, como ella, la sufran.





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



Desde el servicio de hostelería del Estadio os deseamos una feliz Navidad y un próspero año 2017 y os recordamos que podéis disfrutar de vuestras comidas y cenas navideñas en nuestro restaurante.

MENU ESPECIAL REYES

Entrantes

Ensalada de brotes con queso de cabra y frutos secos aliñada con vinagreta de cítricos
Hojaldre de vieira y langostino

Plato principal

Risotto negro con calamar y ali-oli

Segundo a elegir

Entrecote con patatas y pimientos
Merluza rellena de hongos
Cudillo asado con puré de patata y reducción de P.X.
Postre
Roscón de reyes

Vino crianza Arabarte (1 botella para cada 2 pax), agua mineral y café

Precio: 25 €

Hasta el 31/May puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas sin que tengas que sacar entrada para ellas. Simplemente haz 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.

VENDING: Adheridos a Gosasun y a su proyecto vending saludable, desde el 2/Ene el 50% de los productos de las máquinas expendedoras del Estadio están considerados saludables (cumplen la limitación de grasas, azúcares y sal de la Estrategia NAOs). Podrás identificarlos por su bandeja o pegatinas verdes.

Pero recuerda, come mejor y muévete más.



Cuotas anuales 2017 y descuentos

Los precios de las cuotas anuales para 2017 son los siguientes:

- Adulto: 224 €
- Mayor: 150 €
- Infantil: 112 €

Los armarios o hamaqueros se mantienen en 30 €.

Pasaremos el cobro en la segunda quincena de enero. Para evitar devoluciones no deseadas, actualiza tus datos y asegúrate de que son correctos en Estadio online o Recepción (t. 945 131 345 o recepcion@fundacionestadio.com). Si deseas causar baja en la Fundación comunicanoslo antes del 31/Dic.

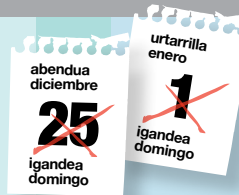
Descuentos:

• **Estudiante:** Las personas abonadas de entre 16 y 25 años que estudien y residan fuera de Araba/Álava tendrán un descuento del 50% siempre que entreguen en Recepción, antes del 31/Dic, la siguiente documentación –acompañada del original–: fotocopia de matrícula del curso 2016/17 y justificante de residencia fuera de Araba/Álava, que podrá ser certificado del colegio mayor o residencia o del ayuntamiento del lugar de residencia o fotocopia del contrato de la vivienda utilizada.

• **Familia numerosa:** Aplicamos un descuento del 10% en la cuota anual a las personas abonadas con título de familia numerosa. Si estás en esa situación y aún no lo has solicitado, puedes hacerlo entregando en Recepción antes del 31/Dic una fotocopia del título de familia numerosa actualizado, acompañada del original. Tienes la lista de precios 2017 completa en fundacionestadio.com

Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo

Como todos los años, el Estadio permanecerá **cerrado las tardes del 24 y 31 de diciembre desde las 14.30 h y los días 25 de diciembre y 1 de enero.** Zorionak eta Urte Berri On!



Fiesta de Olentzero y Día de Reyes

Esperamos que **Olentzero (S24/Dic a las 12 h)** y los **Reyes Magos (V6/Ene desde las 12.30 h)** nos vuelvan a visitar en el Estadio. Les recibiremos con una fiesta en el polideportivo en la que no faltarán diversión y regalos. Y el D26/Feb celebraremos el carnaval. ¡Ve preparando el disfraz!



Estas vacaciones escolares tienes plan en el Estadio

En el Estadio hemos organizado diferentes planes deportivos, según edades e intereses, para las próximas vacaciones escolares de invierno. Del L26 al V30/Dic y/o del L2 al J5/Ene de 9 a 13.30 h **Jolastokia** ofrece un programa completo de actividades para niñas y niños de entre 3 y 8 años. Para edades entre 8 y 12 años, los mismos días pero en horario de 9.30 a 13.30 h se llevará a cabo el **Campus Estadio** en el polideportivo. En ambos casos el almuerzo saludable está incluido.

Si quieres que conozcan la pelota vasca, el Zidorra P.T. organiza una nueva edición de su **Euskal Pilota Kanpusa** del L26 al V30/Dic de 9 a 13.30 h. Si te interesa alguno, puedes apuntarte hasta el V16/Dic en Estadio online, Recepción, o llamando al 945 131 345. En el caso de la pelota vasca, ponte en contacto con el Zidorra P.T.



Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend



Con el otoño volvió Kirol wkend, el mejor plan para los fines de semana de invierno en el Estadio, en especial estas vacaciones. Si tienes entre 8 y 14 años, acércate al **Polideportivo los fines de semana y festivos, de 17 a 19 h**, y disfruta de juegos y deportes alternativos. Infórmate e insíbete en Recepción o llamando al 945131345 por 3€/sesión, 20 €/mes o 45€/temporada (5 meses).

Celebra su cumple en el Estadio

Si tu hija o hijo es abonada/o puedes celebrar su merienda de cumpleaños en el Estadio aunque sus amigas y amigos no lo sean. Las celebramos los viernes a partir de las 17.45 h hasta el 31/May. Para llevarla a cabo **debes concertarla en Recepción o en el t. 945131345 hasta la semana anterior a la celebración.** Fuera de estas fechas todas las personas invitadas tendrán que ser abonadas o sacar la entrada de día. Jugarán, harán algo de deporte y tendrán una estupenda merienda. Sólo tienes que elegir si quieres jugar primero y merendar después, o al revés, y el menú.



Nuevas cumbres de montañismo

Tras la ascensión al Aspe (2.640 m) el pasado septiembre y las subidas otoñales al Castro Valnera (Burgos) y a Cruz de Castillo con sendos días espectaculares, hemos guardado la mochila, las botas y los bastones. En 2017, si te apetece disfrutar de la nieve de forma tranquila y hacer una **travesía con raquetas**, hemos preparado una salida a **Alto Campoo para el S28/Ene** y otra de **esquí de fondo (iniciación) en Somport el S25/Feb.** En primavera volverán las ascensiones montañosas para quienes quieren hacer sus pinitos en la montaña, en buena compañía y mejores guías. Subiremos a **Los Mallos de Riglos en Huesca el S25/Mar** y a **San Donato el S27/May.** Cerraremos la temporada con una primera etapa de la travesía de Picos de Europa **entre Valdeón y Potes el último fin de semana de junio, S24 y D25/Jun.** Infórmate e insíbete hasta el miércoles anterior a la salida en Recepción, llamando al 945 131 345 o en Estadio online.



Cineclub Estadio

Si te gusta el buen cine, acude a las sesiones de cine fórum que tendrán lugar los L entre el 23/Ene y el 13/Feb a las 19 h en el Aula Estadio Aretoa. Podrás disfrutar de grandes películas sobre deporte y debatir acerca de ellas con las/os mejores comentaristas. **Comenzaremos el L23/Ene con la obra maestra 'Olympia' (1938) de Leni Riefenstahl.** Consulta la cartelera en fundacionestadio.com



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Cargados de fuerza e ilusión

El inicio de la nueva temporada 2016/17 está marcado por la fuerza e ilusión con que la afrontamos tanto las y los deportistas participantes en nuestras actividades (más de 150), como el cuerpo técnico. Los nuevos aprendizajes, actividades y pruebas dispuestas para esta campaña se traducen en ganas, implicación e intensidad en las sesiones. Con estos mimbres afrontamos los primeros retos de la temporada.

El primero de ellos, la concentración que hemos llevado a cabo el último fin de semana de noviembre en Palencia. Hemos acudido con nuestras y nuestros deportistas de competición, con el fin de acelerar la preparación física y técnica con la que afrontar las primeras pruebas competitivas de la temporada. A la concentración, le seguirán dos actividades lúdico-deportivas. El 17/Dic tomaremos parte, un año más, en la Gala de Gimnasia organizada por la F. A. Gimnasia. Será el momento de mostrar al público gasteiztarra la alegría y buen hacer de nuestras y nuestros deportistas. Al día siguiente, 18/Dic, celebraremos la llegada de las fiestas navideñas con una fiesta con hinchables, txokos y karaoke. Y con la llegada de las navidades, abriremos nuestras puertas a integrantes del club y foráneos en el campus de invierno. Una posibilidad de aprovechar las vacaciones para divertirse.

Por último, reseñar el buen ambiente registrado en la primera cena celebrada por las amas y aitas de los equipos de competición. Os agradecemos vuestra implicación y alegría.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Aaron Mulvey, bronce en el Cto. de España Junior

El día 1/Sep el C.N. Judizmendi comenzamos la preparación física de cara a la temporada 2016/17. Durante un mes las nadadoras y nadadores realizaron un trabajo duro e intenso combinando agua y entrenamiento en seco aprovechando los últimos rayos de sol del verano.

Desde entonces seguimos haciendo malabares para encajar horarios y categorías, con el objetivo de llegar en las mejores condiciones a las primeras competiciones de la temporada.

Este año los números nos acompañan... Formando en nuestras filas hay 81 escolares, que se verán reforzados con las incorporaciones desde la Escuela de natación; tenemos nuevo record en el grupo federado con ¡76 deportistas!; y la sección master crece hasta las/os 20 nadadoras/es y nos trasladamos a entrenar a Lakua los miércoles.

La primera cita importante para el equipo ha tenido lugar en Galdakao los días 26 y 27/Nov para la Copa de Clubes de Euskalherria de primera división.

Os damos la bienvenida a todas/os y os deseamos ¡buen entreno y buena suerte!



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

TENIS CLUB JAKINTZA

Imparables...

Una vez más las chicas del equipo infantil demostraron que son unas todo terreno, participando junto a sus entrenadores el pasado mes de octubre en la American Track disputada en Vitoria-Gasteiz. Sara Díaz, Lucía Lz. Echazarreta, Nerea San Emeterio, Eider Urruchi y Alba Moreno junto a sus entrenadora/es Egoi, Pablo, Tigot y Udane, superaron la prueba y pasaron una divertida mañana. ¡Sois increíbles chicas!, ahora toca empezar la temporada y dar guerra en las pistas. Recordaros que si queréis mejorar vuestra condición física o simplemente pasar un rato divertido, seguimos con nuestras sesiones de bodypadel martes y jueves a las 20.30 h en el gimnasio. Anímate y ven a probar esta actividad de acondicionamiento físico basado en la técnica del pádel. En el mes de enero pondremos en marcha un nuevo ranking infantil de tenis en el que podrán participar todas/os las/os alumnas/os del T.C. Jakintza, desde los 8 hasta los 16 años. Los partidos se jugarán en fin de semana y por la mañana. Para apuntaros debéis poneros en contacto con el club a través de rankinginfantiltenis@gmail.com hasta el 15/Ene. Encontraréis la información en jakintza.es y en nuestro perfil de Facebook. ¡Siguenos!



Tenis Club Jakintza
L de 18.30 a 19.30 h
945140577/ext.113. Agosto cerrado
tcjakintza@fundacionestadio.com
jakintza.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Txapel Lehen denboraldia

Durante el mes de julio se celebraron en el trinquete los torneos sociales de frontenis, en las modalidades de individual y parejas, bajo la dirección de Pablo Cuñado.

En el individual, la final entre Mikel Bengoa y Alberto Baztán fue muy disputada, llevándose este último la victoria por 35-25. En el de parejas, se enfrentaron en la final los hermanos Solana (Rogelio y Santiago) contra Pablo Cuñado y Mikel Bengoa. La victoria cayó de la parte de los hermanos Solana en una final reñida y divertida. Zorionak a los vencedores.

Ya hemos empezado la temporada y como en años anteriores contamos con una gran participación y disputaremos todas las categorías de herramienta.

Con las primeras finales han llegado las primeras txapelas. Iván Temprano y Gaizka Tuesta se impusieron en la final de paleta cuero a la pareja Petralanda y Sergio Martínez, de Adurza, por 35 a 18 gracias a un segurísimo y táctico Iván y a un decisivo papel de Gaizka en la delantera. Zorionak bikote, y el resto, a disfrutar de la pelota.



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

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Tres platas para Koldo Galiano en el Cto. España sub-17

El pasado 16/Jul participamos en el Cto. España sub-17 y Koldo Galiano, nuestro joven representante, consiguió tres medallas de plata. Galiano, que partía con la quinta mejor marca, supo controlar los nervios y realizar su competición, olvidándose de sus rivales y, movimiento a movimiento, escalar posiciones hasta el segundo lugar. Su balance final: plata en arrancada, en dos tiempos (a 1 Kg del oro) y en total olímpico, con 143 Kg en la categoría de 50 Kg de peso corporal. Mejoró todos sus registros personales.

Araba/Álava se alzó con el primer puesto en el trofeo Virgen Blanca disputado el 30/Jul en el C. C. Sansomendi. En categoría masculina Jon Olabuenaga y Manuel Montañó, ambos del Indarra, quedaron primero y tercero en la clasificación final. En femenina, nuestra Joana Joaquín quedó segunda.

El 12/Nov disputamos el Memorial Fz. Pradilla en Logroño. Víctor Predoi, del Indarra, que compitió con halteras muy destacados (unos cuantos medallistas estatales), se hizo con la clasificación individual y del Memorial. Víctor realizó una destacada y elegante actuación en categoría de 77 Kg con un total olímpico de 260 Kg. En la misma competición Koldo Galiano e Iñigo da Silva mejoraron sus plusmarcas personales.



Club Indarra Vital



+ fundacionestadio.com sección Clubes

Aunque la esgrima es una gran desconocida para el gran público, cuenta en su honor con ser uno de los nueve deportes que se practicaron en los primeros juegos olímpicos modernos celebrados en Atenas en 1896. El barón Pierre de Coubertin, impulsor de estos juegos, era esgrimista, y no dudó en incluir competiciones de florete y sable. 120 años después, la esgrima empieza a despegar en Araba/Álava. Sólo el Club de Esgrima Gasteiz (CEGA), uno de los existentes en la ciudad, cuenta con más de 80 socios/os entre infantiles y adultos. María Ascasso (Vitoria-Gasteiz, 1992) es, además de su presidenta, la campeona de la Supercopa de Araba/Álava, título que sólo ella ha logrado desde su creación hace ya siete años.

¿Cuándo comenzaste a practicar esgrima?

Hace unos diez años, cuando tenía 14, vi en la televisión y dije en casa que quería probar. Mi madre vio que en los cursos municipales había y me apuntó. Era sólo por un trimestre, así que si no me gustaba lo podía dejar. Y sigo desde entonces.

¿En qué consiste? ¿Cuáles son las reglas básicas?

En tocar sin ser tocado. Hay tres modalidades: espada, florete y sable. En espada y florete hay que tocar con la punta, y en sable con toda la hoja. Nosotros aquí hacemos espada. Hay que tocar lo más rápido posible siguiendo unas técnicas básicas durante varios asaltos.

¿Qué categorías hay en la competición?

Las y los esgrimistas somos tiradores y competimos por edad. Por un lado están los escolares, que son menores de 15 años y se van agrupando por franjas de edad; y entre los mayores hay una categoría de menores de 20 y otra de mayores de esta edad.

María
ASCASSO
TIRADORA DE ESGRIMA

“La esgrima aporta disciplina, educación y respeto por el rival”

Publikoarentzat oro har eskrima ezezaguna den arren, 1896an Atenasen egindako lehen joko olinpikoetako bederatzi kiroltako bat izatearen ohorea du. Pierre de Coubertin baroia, joko haien sustatzailea, eskrimalaria zen, eta florete zein sable lehiaketak antolatu zituen. Handik 120 urtera, eskrima garrantzia hartzen hasi da Araban. Gasteiz Eskrima Klubean (CEGA) soilik —hirian dugun klubetako bat da—, 80 bazkide baino gehiago daude, haurrak eta helduak barne. María Ascasso (Gasteiz, 1992) presidentea izateaz gain, Arabako Superkopako txapelduna da; titulu hori berak baino ez du lortu orain dela zazpi urte sortu zenetik.

¿Cuál es la mejor edad para comenzar a practicar?

Cualquiera, porque en función del nivel físico las exigencias que te vas a marcar van a ser unas u otras. Las/os niñas/os empiezan siempre muy ilusionados por aquello de las espadas, pero hemos empezado con adultos y también están encantados, no hay ningún problema con la edad.

¿Qué es lo más importante en este deporte?

No perder la concentración y saber adaptarte al tipo de juego que te haga el rival.

¿Requiere mucha exigencia física?

Todo depende del nivel al que lo practiques. Es un deporte muy completo que trabaja absolutamente todo el cuerpo. Exige mucha potencia de piernas, resistencia física, velocidad, coordinación, trabaja todos los aspectos.



¿Cuánto entrenas?

Entreno en la sala del centro cívico de Salburua tres días a la semana. Trabajamos mucho la parte física, con calentamiento, un bloque físico, técnica y parte táctica, qué hacer, aprender a reaccionar ante un rival, y asalto libre como si fuera una competición. También hacemos clases de mano, clases particulares con el entrenador haciendo ejercicios sin parar con las manos. Y los otros dos días el entrenador nos suele mandar ejercicios para que hagamos en casa. Los fines de semana es cuando competimos.

Pero además de practicar esgrima entrenas a niñas y niños...

Sí, doy clases a niñas y niños de entre 6 y 15 años. Tengo dos grupos, uno de 18 y otro de 25, y además otro con siete adultos.

¿Cuánta gente la practica en Araba/Álava?

Cada vez más. Ahora sólo en el CEGA tenemos más de 50 niñas/os y otros 30 adultos, pero cada vez hay más gente federada y más escolares. Tratamos de darlo a conocer mucho a través de las redes sociales e intentamos hacer exhibiciones en colegios, en centros deportivos, en partidos del Araski y del Baskonia.

¿Cuál es el nivel de las instalaciones?

Está muy bien. Con la nueva sala de esgrima de Salburua hemos dado un salto importante. Aunque está sin montar del todo, es una sala específica, tiene las paredes de cristal y se nos ve entrenar desde fuera, lo que supone también una forma de darnos a conocer.

¿Qué valores te ha aportado?

Disciplina y respeto por el rival. También la habilidad de mantener la concentración. Pero lo fundamental es el respeto al rival porque tienes un arma. Lo que intentas inculcar a los niñas/os cuando les das clase es que no se trata de hacerle daño, sino de tocarle respetando que es una persona, y que no es necesario atravesarlo. Y educación, siempre saludamos al principio y al final de cada asalto, es un deporte de caballeros.

¿Te ves viviendo en un futuro de este deporte?

Me encantaría poder hacerlo entrenando, pero ahora mismo es imposible. No tenemos demanda suficiente. Es un deporte muy desconocido.

Puedes ver la entrevista a María en fundacionestadio.com

perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:** El parque de la Florida
- **Una película:** ‘Doce hombres sin piedad’ de Sidney Lumet
- **Un libro:** ‘Mil soles espléndidos’ de Khaled Hosseini
- **Una manía en el deporte:** Llevar el pelo perfectamente recogido
- **Otro deporte para practicar:** Fútbol o esquí
- **Un lugar de vacaciones:** Castro Urdiales

¿POR QUÉ NOS ATRAE SUPERAR LA BARRERA DEL DOLOR EN LAS PRUEBAS DEPORTIVAS EXTREMAS?

El ejercicio físico o deporte goza en la actualidad de una popularidad jamás conocida hasta estos momentos, y lo normal es que siga incrementándose. Los estudios llevados a cabo en los últimos años han demostrado sobradamente el beneficio de su práctica regular y su influencia sobre un buen número de aspectos relacionados con la salud, especialmente en la prevención de enfermedades cardiovasculares, pero también su utilidad como complemento terapéutico en personas que padecen distintas afecciones. Asimismo, se conoce muy bien que, para que los esfuerzos aconsejados sean beneficiosos, la práctica de ejercicio físico debe hacerse al menos 3 días por semana, en sesiones mínimo de 30 minutos y con una intensidad moderada.

También se ha demostrado que el ejercicio de intensidad elevada no es malo en sí mismo (lo practican todas y todos los deportistas profesionales y amateurs) pero siempre que se haga bajo control y con revisiones médicas, ya que puede haber problemas, bien de origen congénito o adquirido.

Por otro lado, cuando el ejercicio físico o deporte se practica con edades superiores a los 35 años, y se lleva a cabo con intensidades y frecuencias elevadas o muy elevadas, puede ser perjudicial para la salud de muy diferentes maneras, y grados, incluso con desenlace fatal por muerte súbita.

En los últimos años, estamos viviendo la cultura del no sufrimiento, de no tener por qué aguantar un dolor si hay remedios a nuestro alcance. Pero debemos distinguir un dolor bueno de otro malo para nuestra mente, así como un sufrimiento bueno de otro malo. El segundo (malo) no conlleva ningún beneficio material; sin embargo el primero nos lleva a obtener algunas compensaciones, muy importantes para algunas personas: un buen estado de forma física, un buen estado de salud y la prevención de muchas enfermedades, retrasar el envejecimiento de nuestro organismo, conseguir una buena imagen frente a los demás, sentirse más seguro con una/o misma/o, mejorar la au-

Maiz egiten den ariketa fisikoa, dibertigarria izateaz gain, oso onuragarria da gure organismorako; kardiologo guztiek gomendatzen dute. Baina kirol biziagoa egin nahi baduzu, aldeaz aurretik zenbait balorazio egin behar dizkizute, egiteko arazorik ez duzula ziurtatzeko edo, bestela, zuretzat ona ez dela jakin dezazun eta ezustekorik har ez dezazun.

toestima, llevar a cabo una necesidad de nuestro cuerpo que así nos lo pide, fortalecer nuestra voluntad, sacrificarnos en dietas, alimentos, alcohol, tabaco... en beneficio de la forma física, fortalecer la capacidad de sufrimiento, mejorar nuestra resistencia al dolor que consideramos bueno, gestionar nuestro estrés, disfrutar de nuestros logros que van mejorando en algunas competiciones, sentirnos muy bien e incluso sentir placer gracias a las endorfinas (hormonas) o a la liberación de adrenalina que nos producen ciertos retos.

La realidad es que esto no es malo en sí mismo, siempre y cuando haya un control y una orientación que nos ayuden a conocernos con mayor profundidad y sepamos así lo que queremos, lo que podemos y lo que debemos hacer. Estas prácticas de ejercicio intenso (maratones, ironmanes, ultratrails, travesías a nado, carreras en el desierto o en el Polo Norte...), en determinadas ocasiones son un desencadenante para sufrir lesiones, accidentes, daños sobre todo a nivel cardíaco, como ha quedado demostrado en estudios recientes en deportistas de alta intensidad, llegando a generalizar que el deporte

intenso es malo para el organismo. Esto no siempre es así, pero si no hay control nunca sabremos si somos de las/os pocas/os candidatas/os a padecer alguna de estas afecciones.

Por eso el mensaje es: practica ejercicio moderado con regularidad, todo tu organismo se beneficiará y disfrutarás mucho de ello; y si quieres practicar ejercicio intenso, sométete antes a algunas valoraciones que te confirmen que no existe ninguna contraindicación o por el contrario que te contraindiquen su práctica y evitar así algún disgusto.



Dr. José Calabuig,
cardiólogo
Clínica Universidad de Navarra



Cine

'The Giant'

de Johannes Nyholm

Este filme sueco narra la historia de Rikard, un autista con deformidades graves que busca la manera de reencontrarse con su madre por medio del juego de la petanca y con la ayuda de un gigante de 60 metros. Rikard, que vive en un entorno social muy hostil, está convencido de que su madre volverá con él si gana el campeonato de petanca del norte de Europa. La película, que se estrenó en el pasado Zinemaldia con gran éxito de público, es una mezcla de documental y ficción cuyo objetivo, en palabras de su director, es transmitir "la posibilidad de esperanza en cualquier situación, aunque sea muy difícil".



'Bleed for this'

de Ben Younger

En el mundo del boxeo es habitual encontrarse con historias marcadas por la superación, el esfuerzo y la perseverancia. 'Bleed for this' es una de ellas y está basada en la historia real de uno de los campeones de boxeo más carismáticos de la historia, Vinny Pazienza, un púgil italoamericano, más conocido como The Pazmanian Devil. En 1991, cuando ya era una figura consagrada, Pazienza sufre un accidente casi mortal que le deja con el cuello roto y con el pronóstico de que posiblemente no pueda volver a andar. Sin embargo, con mucha fuerza de voluntad y la ayuda del entrenador Kevin Rooney, protagoniza un triunfante regreso al ring.



Exposición

'Le sport européen à l'épreuve du nazisme'

Los Juegos Olímpicos de Berlín, organizados en 1936 por el Tercer Reich, abrieron una nueva era en la historia del deporte, que pasó a convertirse en una herramienta clave de transmisión de las ideologías totalitarias. Esta exposición presenta una imagen de una trágica década que termina con los Juegos Olímpicos de Londres en 1948. También realiza un seguimiento de veinte carreras deportivas interrumpidas por la guerra, incluida la del atleta y resistente francés 'Tola' Vologe. La muestra puede visitarse en Lyon hasta el 29/Ene.



Documental

'Pelota II'

de Jorgen Leth y Olatz González

"Pelota II" se adentra en uno de los secretos mejor guardados de este deporte: la elección de las pelotas ideales para cada partido. Teniendo como referencia un trabajo anterior de Leth, 'Pelota', realizado en 1983, el cineasta danés y la antropóloga vasca, Olatz González Abrisketa, se centran en esta ocasión en la importancia que la pelota, su peso y bote tienen en este deporte. En 'Pelota II', Olatz González Abrisketa lleva la estética de Leth hasta la radicalidad del detalle etnográfico, realizando la película definitiva sobre el que es considerado el ritual por excelencia de la cultura vasca.



Fotografía

'The big wave riders of Hawaii'

de Bernard Testemale

Bernard Testemale ofrece una excepcional colección de retratos capturados con una técnica muy especial, las placas de colodión. Creada hace más de 150 años, esta técnica ofrece unos resultados en color blanco y plata que suponen, a juicio de su autor, "una especie de retroceso, es como volver a las raíces de la fotografía". Testemale retrata de este modo a la comunidad surfera de Hawaii, desde jefes de las aldeas indígenas hasta surfistas campeones del mundo reunidos en la costa norte de Oahu.

+ bernardtestemale.com/big-wave-riders-of-hawaii/.

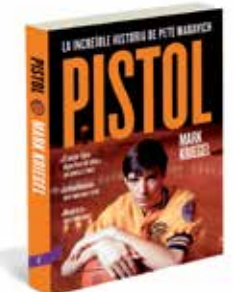


Libros

'Pistol'

de Mark Kriegel

Mark Kriegel es el autor de la biografía de uno de los jugadores de baloncesto más talentosos de la historia de la NBA, Pete 'Pistol' Maravich. 'Pistol' narra la historia de un chico transformado por el sueño de su padre y el peaje que toda la familia acaba pagando por ese sueño. Tuvo una vida familiar y personal complicada que afectó en muchas ocasiones a su juego, pero fue fuente de inspiración para muchos jugadores. Pete se retiró pronto. Su padre acababa de fallecer y para explicar su retirada dijo: "no quiero jugar hasta los 40 años y morirme de un ataque al corazón". Sin embargo, sus palabras desgraciadamente se hicieron realidad. En 1988, cuando sólo tenía 40 años, estaba jugando un partido amistoso con unos amigos y cayó desplomado muriendo en el acto. En 1996 fue elegido como uno de los 50 mejores de todos los tiempos.



HIPOTECAS KUTXABANK



Kutxabank/Hipoteca **FIJA**

desde **2,50%**

TIN: 2,50%
TAE: 3,05%*



Kutxabank/Hipoteca **VARIABLE**

desde **euribor
+0,90%**

TIN primer año: 1,40%
TAE Variable: 1,44%*



Kutxabank/Hipoteca **MIXTA**

TIN TIPO FIJO durante
los 10 primeros años,
desde 1,80%.

TIPO VARIABLE el resto del plazo,
desde euribor +0,90%.
TAE VARIABLE: **2,04%*.**

Visita www.guiaviviendakutxabank.es
y conoce todo lo que necesitas saber en tu proceso de compra.

Supuesto calculado para un cliente de 35 años, importe de préstamo 150.000 euros (90% sobre el importe de tasación) a 25 años. Cuota constante, sistema de amortización francés. Modalidad a Tipo Fijo Bonificado: 2,50%, Modalidad a Tipo Variable y Tipo Mixto: Valor del Euribor 30E del mes de octubre 2016: + 0,059%.

(*) Oferta condicionada a la domiciliación de nóminas por un importe igual o superior a los 3.000€ mensuales, consumo en comercios con tarjetas Kutxabank por un importe igual o superior a los 3.600€ anuales, una aportación a Baskapensiones EPSV o Plan de Pensiones Kutxabank igual o superior a 2.000€ anuales, contratación y mantenimiento anual de seguro de hogar con la cobertura de un capital de continente de 61.287€ y un contenido 24.514,80€, y contratación y mantenimiento anual de un seguro de vida con un capital mínimo igual al nominal inicial del préstamo.

Los gastos iniciales incluidos según normativa legal para el cálculo de la TAE Variable en este ejemplo, para compra de vivienda habitual, en primera transmisión, sobre la Comunidad Autónoma del País Vasco, son de: 1.724,89€. Comisión de apertura: 0,25% con un mínimo de 150€, prima de un seguro hogar con la cobertura de un capital de continente de 61.287€ y un contenido de 24.514,80€ y una prima anual de 234,34€. Seguro de Vida por importe de 100.000 euros y prima anual de 153,30€. Tasación: 273,46€. Gestoría: 272,25€. Registro: 414,54€ a impuestos sobre Comunidad Autónoma del País Vasco: 0€, que el cliente debe satisfacer a la formalización del contrato.

El Seguro de Hogar tiene que ser contratado con Kutxabank Asseguradora S.A.U. el Seguro de Vida con Kutxabank Vida y Pensiones S.A.U. ambas bajo la mediación de Kutxabank S.A. Operador de Banca-Seguros. Kutxabank es operador de banca-seguros exclusivo de Kutxabank Vida y Pensiones S.A.U. está autorizada para operar con Kutxabank Asseguradora S.A.U. e inscrito en el Registro Administrativo especial de Mediadores con el número 00544075452077. Socio promotor de los Planes de Pensiones Kutxabank y Depositaria de los Fondos de Pensiones Kutxabank S.A. Entidad Gestora de los Fondos de Pensiones Kutxabank Pensiones S.A.U.

De acuerdo con la normativa vigente, existe para cada uno de los Planes de Pensiones el Documento de Datos Fundamentales para el participante que se encuentra publicado y actualizado en la página web www.kutxabank.es.

La concesión de la operación queda sujeta a la aprobación por parte de Kutxabank S.A. En caso de impago, el prestatario y los avalistas, o los hubiera, pueden perder la vivienda y/o la finca hipotecada o cualquier otra garantía, respondiendo con sus bienes presentes y futuros. En el caso de no cumplir con las condiciones requeridas, excepto el Seguro de Hogar obligatorio. En la modalidad a tipo fijo: el Tipo Fijo se elevará en 1%, TAE: 3,90%. En la modalidad a tipo variable: los diferenciales sobre Euribor se elevarán en 1%, TAE Variable: 2,17%. En la modalidad a tipo mixto: el tipo fijo durante los 10 primeros años y el diferencial sobre Euribor para el resto del plazo, se elevarán en 1%, TAE Variable: 2,07%. La TAE Variable se ha calculado bajo la hipótesis de que los índices de referencia no varían, por tanto esta TAE Variable variará con las revisiones de los tipos de interés. Revisión anual.