

ESTADIO

ENTREVISTA

Naomi Westland

*Representante de Amnesty International
en la Sport and Rights Alliance (SRA)*

*"Se necesitan medidas
para combatir todo tipo de
comportamiento anormal
en el deporte"*

Envío de la Fundación Estadio para:



-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

Escuela de Deporte

*Disfrutando de la actividad
deportiva desde la infancia*

ESPAÑA
ESPAÑA



FRANKEO
ORDAINDUA

FRANQUEO
PAGADO

ESKUTITZA/CARTAS



ESTADIO

#81

/2016

NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO

La misión de la Fundación Estadio Fundazioa es expresar la responsabilidad social y el compromiso de la Obra Social de Caja Vital Kutxa con el desarrollo de una cultura del deporte y la promoción de la actividad física regular.

Comité de redacción: Aitor Armiño, Paco Cormanzena, 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: Amnesty International Photo Archive, Ángel Lz. Luzuriaga y archivo fotográfico Gaztedi R.T.

Edita:

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

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



04 zap

La Fundación Vital con el deporte femenino; 'La Gimnasia Deportiva en España 1941-1992', de Cecilio Ugarte; El fútbol griego protesta por la muerte de inmigrantes; Nueva Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO; Carrera de 10 km. en una bodega; De joven guerrillera a atleta de alto nivel; Fútbol y deporte para combatir a Boko Haram



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Escuela de deporte, disfrutando desde la infancia



08 elkarrizketa / entrevista

Naomi Westland, Amnesty International/Sport



10 on egin! / ¡bien hecho!

Gaztedi R. T., mucho más que un club deportivo



14 estadio eredu / ejemplo estadio

Libros y deporte, una combinación de éxito



16 info estadio

Cenas especiales de primavera; El D22/May vuelve Estadio en forma; Juegos en el agua los sábados; Colonias Jolastokia y programas para las vacaciones de primavera; Renovación del 3er trimestre 15/16 y preinscripción de la Temporada 16/17; Montañismo y senderismo; Actividad de la Comisión Disciplinaria en 2015; Gracias por vuestra opinión



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Jon Sánchez, ciclista



22 kolaboratzailea / colabora

Franchek Drobnik, importancia del ejercicio en el desarrollo y el aprendizaje

La Fundación Estadio Fundazioa no comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos de sus colaboradores. 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 kirola, gure lehentasuna

Azken urte hauek Fundazioaren —eta Vital Kutxaren Gizarte Ekintzaren— historiako zailenak izan dira, eta eskerrak eman nahi dizkizut denbora honetan guztian izan duguzun leialtasunagatik. Hala ere, orain esan dezakegu etorkizuna baikorrago ikusten dugula, arabarren bizi kalitatea hobetzeko askoz baliabide gehiago ditugulako.

Badakigu aintzat hartzen duzula egin dugun inbertsio ahalegina, Estadioko instalazioak eta ekipamenduak hobetzera bideratua. Ildo horretan, orain murgilduta gaude argiak ordeztu eta LED teknologiakoak jartzen; horrek % 60 murriztuko du argizatzen kontsumitzen dugun energia, bai eta CO2 isuriak txikiagotu ere. Udaberri honetan, udako buffetaren «plaza» (lehen self-service zena) eraberrituko dugu, zoldura, saneamendua... hobetzeko. Eta, horrekin batera, piknik jantokietako zoladura eta Fitness zerbitzuko ekipamendu kardiobaskularra berrituko ditugu. Inbertsio berri bakoitzaren asmoa da zuk Estadioz gehiago gozatzea, eta gu ekonomikoki eta sozialki eraginkorrago eta efizienteago izatea, ingurumenaren gaineko eraginik txikienarekin.

Kirola egitea inoiz baino zabalduago dago, eta kirolean aritzen direnen kopuru orokorrak —baita Fundaziokoak ere— gero eta handiagoak dira. Aspaldiko urteotan, ikusten ari gara nola pertsona gehiagok jarduten duten kirolen batean aisialdian, bizimodu osasungarriago baten alde. Izan ere, jende asko dagoeneko ez da konformatzen astialdian atseden hartzearekin, eta nahiago du denbora hori mugitzen eman.

Horregatik, Estadion gure jarduera eskaintza etengabe ari da zabaltzen, estalpeko edo aire zabaleko proposamen berriei. Udaberria, nahiz eta askotan freskoa eta hezea izaten den, garai ezin hobea da mugitzeko. Goza ezazu aukeratu duzun jarduera —edo jarduerak— eginez, urteko egun eta asterik hoberenak heldu arte.

ESTADIOko zenbaki honetan, kirolari, gure klubei, Estadiori eta kulturari buruzko informazio orokorrak gainera, aipatzekoak dira, alde batetik, Amnesty International/Sport gobernuaz kanpoko erakundearen bozeramailea den Naomi Westlandi egindako elkarrizketa; erakunde hori Sport and Rights Allianceko kidea da, eta nazioarteko kirol erakunde eta ekitaldietan gobernantza egokia izan dadin lan egiten du. Eta, bestetik, Gasteizen Gaztedi Rugby Taldeak egiten duen lan bikaina, dagoeneko jende askok ezagutzen duena.

Egiten dugun guztian, lehentasuna da zure kirol jardunerako ingurunerik onena eskaintzea. Horixe izan dugu helburua sortu ginenetik, eta asmo hori ez da aldatuko nahiz eta oso garapen dinamikoko aro batean bizi garen eta horrek aldaketak egin beharra dakarren.

Udaberri ona opa dizut; aukeran, aktiboa. Estadion ikusiko dugu elkar.

Fernando Aránguiz

Estadio Fundazioko lehendakaria



Tu deporte, nuestra prioridad

Los últimos años han sido los más difíciles de la historia de la Fundación —y de la Obra Social de Vital— y me gustaría darte las gracias por tu lealtad en todo este tiempo. Sin embargo ahora podemos decir que vemos el futuro con mayor optimismo al contar con muchos más medios destinados a mejorar la calidad de vida de las y los alaveses.

Sabemos que valoras nuestro esfuerzo inversor en la mejora de las instalaciones y equipamientos del Estadio. En esta línea, estamos ahora inmersos en la sustitución del alumbrado por tecnología LED, lo que reducirá nuestro consumo energético por iluminación en un 60% y las emisiones de CO2; esta primavera reformaremos la 'plaza' del buffet de verano —antiguo self-service— para mejorar su pavimento, saneamiento... y, en paralelo, la renovación del pavimento de los comedores pic-nic y del equipamiento cardiovascular del servicio Fitness. Cada nueva inversión está orientada para que disfrutes más del Estadio y podamos ser más eficaces y eficientes económica y socialmente, con el menor impacto medioambiental.

Hacer deporte es más popular que nunca, y las cifras generales de practicantes —también las de la Fundación— son cada vez más altas. Desde hace años somos testigos de cómo más personas practican alguna actividad deportiva en su tiempo de ocio orientándose hacia un estilo de vida más saludable. De hecho, hay muchas que ya no se conforman sólo con descansar en su tiempo libre y prefieren ocuparlo moviéndose.

Por eso en el Estadio nuestra oferta de actividades no deja de ampliarse con nuevas propuestas a cubierto o al aire libre. La primavera, aunque pueda ser algo fresca y húmeda, es un tiempo ideal para moverse. Disfrútala con la actividad —o actividades— que hayas elegido practicar hasta que lleguen los mejores días y semanas del año.

En este número de ESTADIO, además de la información general sobre el deporte, nuestros clubes, el Estadio y la cultura, destacamos la entrevista a Naomi Westland, portavoz de Amnesty International/Sport, una de las ONGs que constituyen la nueva Sport and Rights Alliance y que pretende velar por la buena gobernanza en los organismos y eventos deportivos internacionales; y la buena labor, ya conocida por mucha gente, del Gaztedi R.T. en Vitoria-Gasteiz.

En todo lo que hacemos la prioridad es ofrecerte el mejor entorno para tu práctica deportiva. Ese ha sido nuestro objetivo desde nuestra fundación, un propósito que no cambiará a pesar del desarrollo tan dinámico de estos tiempos y de los cambios necesarios que conlleva.

Te deseo una buena primavera, a ser posible, activa. Nos vemos en el Estadio.

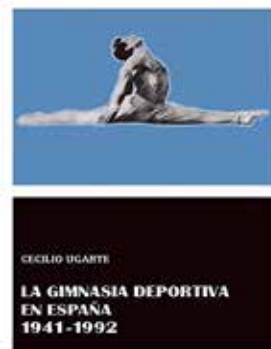
Fernando Aránguiz

presidente de la Fundación Estadio



'La Gimnasia Deportiva en España 1941-1992', de Cecilio Ugarte

Cecilio Ugarte, uno de los primeros deportistas olímpicos alaveses y bien conocido en el Estadio, consiguió destacar a nivel mundial en una disciplina, la gimnasia deportiva, y unos años, los 70, en los que la falta de medios era una constante. Con la perspectiva actual y después de 8 años de una exhaustiva investigación, publica 'La Gimnasia Deportiva en España 1941-1992' una obra en la que nos descubre esta modalidad deportiva desde sus inicios. De primera mano nos cuenta su historia, evolución y los nombres de las personas que han hecho historia en este deporte.



El fútbol griego protesta por la muerte de inmigrantes

Un partido de liga de la segunda división griega protagonizó un gesto de solidaridad en favor de los refugiados que llegan a sus costas. Nada más iniciarse el encuentro, los 22 jugadores del Larissa AEL y Acharnaios, junto a los entrenadores y los suplentes de los dos equipos, se sentaron en silencio durante dos minutos en señal de duelo por los cientos de refugiados que han perdido la vida en el mar Egeo "ante la indiferencia de la Unión Europea y Turquía".



Nueva Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO

Inspirada en el espíritu universal de la Carta original e integrando las principales evoluciones en el ámbito del deporte desde 1978, la Carta revisada introduce nuevos principios universales tales como la igualdad de género, la no-discriminación y la inclusión social. Este texto también subraya los beneficios de la actividad física para la durabilidad del deporte, la inclusión de las personas con discapacidad, así como la protección de las niñas y niños. En resumen, la Carta promueve el acceso inclusivo al deporte para todas y todos sin discriminación y sienta las bases de ética y calidad para todos los actores encargados de diseñar, implementar y evaluar los programas y las políticas deportivas.



Carrera de 10 km. en una bodega



Alrededor de 200 corredoras/es han participado en una carrera de 10 km. en el interior de una de las bodegas más grandes que se conocen. Las y los participantes llevaban luces en la cabeza para ayudarles a recorrer las secciones más oscuras de los túneles. Las condiciones de la carrera eran complicadas; a la oscuridad hubo que sumar la falta de aire fresco y los altos niveles de humedad. Los túneles cubren una superficie cercana a los 120 km. en total y son conocidos como una auténtica ciudad subterránea que alberga más de 1 millón de botellas de vino.

De joven guerrillera a atleta de alto nivel

Mientras sus hermanos estudiaban, Mira Rai con tan solo 11 años transportaba pesados sacos de arroz de 28 kg. durante tres horas para venderlos. Con 14 años escapó de este tipo de vida y se unió a la guerrilla maoísta, "una época muy peligrosa y de gran incertidumbre". Cuando la guerra terminó en 2006, decidió inscribirse en un programa de rehabilitación del gobierno y siguió corriendo por diversión. Su primera carrera fue una prueba de 21 km. Sin dinero para comida, corrió con el estómago vacío y se desplomó a 400 m. de la meta. Hoy es la atleta más destacada de Nepal y está especializada en maratones, ultramaratones y carreras por montaña.



Fútbol y deporte para combatir a Boko Haram

Nigeria ha puesto en marcha varios programas en una prisión del país para tratar de rehabilitar a los miembros capturados del grupo terrorista Boko Haram, activo en el noroeste del país, así como en la frontera de Chad, Níger y Camerún. Estos programas utilizan el deporte, y el fútbol en concreto, para cambiar el concepto salvaje que tienen de la vida e inculcarles valores como el respeto al ser humano y la tolerancia. Además, se les proporciona educación básica y se trabaja con ellos habilidades sociales y cívicas.



La Fundación Vital con el deporte femenino

Aunque son la mitad de la sociedad y también practican deporte, las mujeres no siempre son tratadas en igualdad de condiciones que los hombres. Consciente de esta situación, la Fundación Vital mantiene convenios y acuerdos de colaboración específicos con diversos clubes de deporte femenino de la provincia. Así, por ejemplo, apoya al club de balonmano Ehariardea, el Oskitxo de gimnasia rítmica o el Lovaina de baloncesto femenino. Asimismo, se presta especial atención a las secciones femeninas dentro de otros convenios generales con federaciones como las de pelota, baloncesto o balonmano, o con clubes como el Zuzenak, el Luzerna o el club de atletismo La Blanca. Uno de los buques insignia del deporte femenino en el territorio es el Araski. Con este club se acaba de firmar un convenio dotado con 3.000 € para financiar el proyecto 'Tiempo de chicas'. Se trata de una iniciativa que busca la formación y promoción de las mujeres en torno a este deporte. Va más allá de la propia actividad deportiva, intentado educar en valores como la solidaridad, el trabajo en equipo, la toma de decisiones y el liderazgo. En esta línea, desarrollan actividades como el programa de tecnificación con jugadoras del Araski Eskola y centros escolares, o jornadas informativas para técnicos, madres, padres y jugadoras en las que se tratan temas como la motivación, nutrición o técnicas de tiro, entre otros.



Escuela de Deporte

Disfrutando de la actividad deportiva desde la infancia

Estadioko Kirol Eskola 5 - 8 urte bitarteko umeek beren lehen pausoak emateko leku aproposena da. Eskola horren helburu nagusia da hainbat kirolerako (saskibaloia, futbola, eskubaloia, hockeya, tenisa, badmintona) oinarritzko mugimendu trebetasunak ezagut eta ikas ditzatela. Hori haien ezaugarri fisikoetara egokitutako joko eta ariketen bidez egiten da, baldintza onenetan egin ahal izan ditzaten.

El juego y la actividad deportiva son el método de aprendizaje más natural y divertido durante la infancia. Además, favorece un adecuado desarrollo físico de las niñas y niños y les ayuda a socializarse y a adquirir buenos hábitos y valores.

Pero, ¿qué deporte es el más adecuado para que nuestras hijas e hijos comiencen a practicar? Diversos estudios defienden las ventajas tanto físicas, psicológicas como sociales de iniciar a las y los menores en el conocimiento de varios deportes a la vez frente a la especialización en

una única disciplina. Así, desde edades muy tempranas y, sin apenas darse cuenta, mejoran aspectos como la coordinación, la agilidad, el equilibrio, la fuerza o la velocidad de una forma equilibrada. Por otra parte, el hecho de no concentrar su atención en un único deporte disminuye el riesgo de lesiones e incrementa los niveles de motivación y confianza.

Cuando son tan jóvenes también es importante desvincular el aprendizaje de las distintas disciplinas de la competición; con ello logramos reducir los niveles de presión y frustración y les ayudamos a disfrutar de la actividad física desde una perspectiva fundamentalmente lúdica.

La Escuela de deporte del Estadio es el lugar perfecto para que las niñas y niños de entre 5 y 8 años den sus primeros pasos. Los juegos y ejercicios que se plantean durante la sesiones están adaptados a sus características con el fin de que puedan llevarlos a cabo en las mejores condiciones posibles con cierto desafío.

El objetivo principal de la Escuela es que conozcan y aprendan jugando las habilidades motrices básicas de diferentes disciplinas deportivas como baloncesto, fútbol, balonmano, hockey, tenis o bádminton mediante distintos juegos y ejercicios.

A través de distintas sesiones, las y los txikis incrementan la coordinación de su cuerpo, hacen amigas y amigos al mismo tiempo que disfrutan jugando y practicando una actividad física, aprenden a respetar las normas que rigen los distintos deportes, así como al resto de participantes, y conocen la diferencia entre actividades individuales y grupales. Además, desarrollan la imaginación, el razonamiento, la capacidad de comprensión y la cooperación.

En la Escuela de deporte se estimula a las niñas y los niños con la práctica de dos deportes diferentes cada semana. Esto les permite adquirir nuevas experiencias y mejorar sus habilidades motrices. Y, de una manera inconsciente, van progresando y adquiriendo nuevas capacidades útiles para su futura vida deportiva o incluso cotidiana.



La opinión del profesor

Yerai Ib. Sendadiano

¿Por qué limitar el aprendizaje de un/a niño/a a un solo deporte? En la Escuela de deporte les damos la oportunidad de experimentar nuevos y diferentes movimientos y situaciones motrices, a la vez que aprender a controlar su esquema corporal con saltos, giros, desplazamientos, lanzamientos, recepciones... Les ayudamos a adquirir habilidades motrices básicas en diferentes disciplinas deportivas, a formarse como deportistas más completas/os y a elegir su deporte.

Objetivos específicos

- Desarrollar la coordinación del cuerpo
- Fomentar el deporte orientando su práctica hacia el ocio y el disfrute, dejando de lado la competición
- Hacer amigas/os al mismo tiempo que se disfruta jugando y haciendo actividad física
- Aprender a respetar las diferentes normas que rigen los deportes así como al resto de participantes
- Conocer la diferencia entre actividades individuales y grupales

La Escuela de deporte se desarrolla los MJ (45') a las 17.45 y 18 h en el polideportivo. Si quieres apuntar a tu hija o hijo, puedes hacerlo en Recepción, llamando al t. 945 131 345 o en Estadio online



SRA (Sport and Right Alliance) erakundearen ernamuina Londresen sortu zen, 2014 urtean, Brasilgo Munduko Futbol Txapelketa hasi baino lehen, Erresuma Batuko Amnistia Internazionalak futbolari eta giza eskubideei buruz antolatutako zinemaldi batean. SRA jendaurrean salatzen eta jakinarazten ari da nazioarteko kirol ekitaldietan dagoen ustelkeria eta giza eskubideen urratzea.

Naomi WESTLAND

Representante de Amnesty International en la Sport and Rights Alliance (SRA)

“Se necesitan medidas para combatir todo tipo de comportamiento anormal en el deporte, desde el dopaje y el amaño de partidos hasta el acoso sexual y la corrupción”



El germen de la Sport and Rights Alliance (SRA) tuvo lugar en Londres en 2014, justo antes del Mundial de Fútbol de Brasil, durante un festival de cine sobre fútbol y derechos humanos organizado por Amnistía Internacional Reino Unido. Recibieron una llamada de Football Supporters Europe, una organización radicada en Berlín que representa a grupos de aficionados de toda Europa, que les trasladó su rechazo a que Rusia y Catar fueran sedes del Mundial de fútbol debido a sus problemas de corrupción y abusos, y plantearon una colaboración entre varias organizaciones para poner el acento en esos temas y diseñar una campaña conjunta. Ya habían hablado con Transparencia Internacional en Alemania y, poco después, se unieron con Human Rights Watch, Terre Des Hommes, FIFPro y the International Trade Union Confederation, entre otros, dando lugar a la SRA.

Las organizaciones que forman SRA no tienen mucho que ver con el deporte ¿Por qué nace?

Sólo hay que mirar a los países anfitriones de grandes eventos deportivos en los últimos y próximos años. La mayoría tienen historiales oscuros sobre derechos humanos (Brasil, Rusia, Azerbaiyán, Catar o China). Y hay hechos que indican que la llegada de estos acontecimientos puede empeorarlos. Lo vimos en Azerbaiyán antes de los Europeos de Bakú (2015), donde se aplicó mano dura a los que criticaban al gobierno; en Brasil con la represión violenta de las protestas en vísperas del Mundial en 2014; en Rusia con la represión de protestas y la introducción leyes anti LGTB antes de Sochi 2014; y en Catar con los despreciables abusos a trabajadores migrantes relacionados con la Copa Mundial de Fútbol 2022. Hay que preguntarse por qué quiere un país albergar unos juegos olímpicos o una Copa Mundial. No hay duda de que para muchos la motivación es intentar lavar su imagen exterior frente a las cámaras de televisión de todo el mundo.

¿Cuáles son sus objetivos y su metodología de trabajo?

Somos una alianza libre. Colaboramos cuando pensamos que podemos ser más fuertes juntos, mientras seguimos trabajando en nuestras propias campañas e investigaciones. Hemos elaborado varias actividades: por ejemplo, escribimos a Thomas Bach, el director del COI, y a Patrick Hickey, director de los Comités Olímpicos Europeos, en vísperas de los Juegos de Bakú, apelándoles a que hablan sobre la represión de periodistas, abogados, políticos de la oposición y activistas jóvenes en Azerbaiyán. Hemos escrito a todos los candidatos a la presidencia de la FIFA instándoles a que se comprometan para evitar los abusos y corrupción vinculados a la Copa Mundial de Fútbol y a otros torneos de la organización.

¿Cuáles son sus prioridades de actuación a corto plazo?

Hemos elaborado una serie de recomendaciones para el COI (también sirven para la FIFA) con el fin de evitar posibles situaciones de vulneración de derechos y corrupción vinculados a sus eventos. Para empezar, deben asegurarse de que los DD.HH. y las medidas anti-corrupción están incluidas en todas las fases. Además, hay que asegurar que se lleva a cabo un sistema para monitorizar cualquier promesa relacionada con los DD.HH. hecha por las autoridades. Si no cumplen, el consejo de administración debe reservarse el derecho de revocar el acontecimiento en el país.

Conocemos episodios recientes muy tristes en los JJ.OO. de invierno en Sochi de hostigamiento a personas homosexuales; en el Mundial de Brasil, de violencia policial y desalojos forzados; en los juegos europeos en Azerbaiyán de vulneración de la libertad de expresión, asociación y reunión...

Lo importante es aumentar el conocimiento de estos episodios, saber que detrás de toda la ostentación y el glamour del evento se vulneran los derechos de la gente común. Se supone que el deporte une a la gente, y que tiene la posibilidad de hacerlo, pero hay demasiados ejemplos que muestran que ocurre lo contrario, dejando como secuela un legado de miseria extendido entre la población.

Las denuncias por corrupción en organismos y federaciones internacionales por casos de adjudicación irregular de sedes, programas de dopaje ocultos, altos sueldos de directivos... (como COI, FIFA, IAAF, FINA, UCI...) son también un factor de gran preocupación para SRA. ¿Qué se puede hacer?

Se necesitan medidas de transparencia que abarquen presupuestos, información financiera y remuneración de funcionarios en altos niveles de la organización, y responsabilidad, lo que incluye equilibrio de poderes, reglas sobre quién toma las decisiones, mecanis-

mos de control y auditorías independientes. Además, dependiendo del tamaño de la organización, se necesita un extenso sistema de cumplimiento, incluyendo normativas éticas, medidas para prevenir riesgos, un código de conducta, un sistema de detección de errores, un órgano disciplinario independiente. Estas medidas funcionan para combatir todo tipo de comportamiento anormal, desde el dopaje y el amaño de partidos hasta el acoso sexual y la corrupción.

WORLD CUP CONSTRUCTION		
QATAR'S LACK OF PROGRESS ON MIGRANT WORKERS' RIGHTS. DECEMBER 2015 UPDATE		
1	FREEDOM TO LEAVE THE COUNTRY	RED
2	PROTECTION OF DOMESTIC WORKERS	RED
3	FREEDOM TO CHANGE JOB	RED
4	RIGHT TO JOIN TRADE UNIONS	RED
5	FAIR RECRUITMENT	RED
6	WORK, SAFETY AND HEALTH	YELLOW
7	ENFORCING LABOUR STANDARDS	RED
8	ACCESS TO JUSTICE	RED
9	PAYMENT OF SALARIES	YELLOW/RED

¿Están comprometidos el COI, FIFA, las federaciones internacionales...?

Sobre el papel, sí. La FIFA ha adoptado las normas sobre negocios y DD.HH. de la ONU, y ha contratado a su autor, el profesor John Ruggie, para que elabore un informe sobre cómo implementarlas. Sin embargo, un grupo de organizaciones de la SRA instó antes de las elecciones a los candidatos a la presidencia a que firmaran una serie de promesas y ninguno dio una respuesta adecuada. El COI en su Agenda 2020 generó muchas expectativas sobre la celebración en un ambiente más ético de futuros eventos, pero cuando publicó los contratos para las ciudades anfitrionas de los JJ.OO. 2024 no había compromisos concretos. Aunque incluyeron algunas recomendaciones para permitir a los medios de comunicación cubrir los juegos libremente, respetar los derechos de los trabajadores y prohibir la discriminación por razones de orientación sexual, fallaron en incluir referencias específicas a los DD.HH. algo que hemos llamado una 'omisión extraordinaria'. Todo esto muestra que, aunque son conscientes de que deben abordar estos temas, tienen un largo camino por recorrer.



GAZTEDI RUGBY TALDEA, MUCHO MÁS QUE UN CLUB DEPORTIVO

Joan den abuztuan Alvarok, bere lagun guztiak inguratuta, Errugbi Inklusiboko Munduko I.Txapelketan “ezgaitasunarekiko jokalariekiko klub inklusiboena” izatearen garaikurra altxatu zuen. Une hark guztiz sendotu zuen Gaztedi Rugby Taldearen proiektua, 2013an hasia. Urte hartan, Down Araba-Isabel Orbe elkartea klubarekin harremanetan jarri zen, bere kideen artean kirol jarduna bultzatzeko.

Cuando el pasado mes de agosto, Álvaro, rodeado de todos sus compañeros, levantó el trofeo al “club más inclusivo con los jugadores con discapacidad” entregado en el I Torneo Mundial de Rugby Inclusivo se consolidó un proyecto en el que el Gaztedi Rugby Taldea llevaba trabajando desde 2013. Ese año la asociación Down Araba-Isabel Orbe se puso en contacto con el club para impulsar la práctica de deporte entre sus miembros.

“Nació fruto de una prueba”, afirma David Izquierdo, responsable de este proyecto, además de orientador educativo y pedagogo. “El sedentarismo es una realidad entre las personas con discapacidad; estar activo es una necesidad física y emocional, así que buscábamos una oportunidad para que hicieran deporte a la vez que se sintieran uno más, sin individualidades ni exclusiones”. Esa idea maduró y dio vida a un equipo en el que juegan personas con diversidad funcional, chicas y chicos con síndrome de Down y autismo, y jugadores sin ningún tipo de discapacidad. Juegan mezclados y cada uno tiene la posibilidad de participar desde sus capacidades, todos aportan y se ayudan mutuamente para desarrollar un trabajo en equipo.

Los verdaderos valores del rugby, solidaridad, disciplina, integridad, pasión y respeto son una base excelente para que cualquiera disfrute de este deporte. “Es un punto de encuentro donde cada uno es uno mismo, sin barreras, en igualdad de condiciones y oportunidades”, insiste David. En su opinión, su práctica sirve de “catalizador de emociones, fomenta la autonomía y el desarrollo de las personas con discapacidad”.

Esta forma de entender la inclusión, que lleva meses protagonizando medios de comunicación –incluida la revista Rugby World, la biblia de este deporte–, fue reconocida en el primer Mundial de Rugby Inclusivo celebrado en agosto en la localidad inglesa de Bradford. En esa cita, a la que acudieron más de 400 participantes con y sin discapacidad de equipos de Inglaterra, Francia, Escocia, Irlanda, Gales, Italia, Serbia, Argentina y España, el Gaztedi R.T. recibió el Spirit of Mixed Ability Rugby Trophy, el trofeo al mejor espíritu integrador. Moisés San Mateos, presidente del club, volvió de Inglaterra sintiendo que había logrado un premio para el equipo, un reconocimiento al trabajo hecho pero también con una gran responsabilidad de “decir a todo el mundo que se puede hacer”. Lo que pasó allí “debería ser lo normal, exportable a la vida. Es sólo cuestión de actitud”, afirma rotundo.

Josu Izuskitz forma parte del club porque su hija June también juega al rugby. Además es presidente de Down Araba. Reconoce sin ambages que cuando te lo proponen “no te cuadra con lo que quieres para tus hijos”, pero una vez que dejas atrás los estereotipos ves que disfrutan y que “desarrollan habilidades sociales de relación”. Él también estuvo en el mundial. “Fue la primera vez en la que durante cinco días enteros percibí un ambiente completamente inclusivo”.

Ohian Martínez lleva el 2 a la espalda y juega de talonador. Superada una lesión de rodilla, no duda al afirmar que cuando jugaba al fútbol se sentía humillado porque “no me pasaban el balón”. Del rugby le gusta todo, pero especialmente que es un deporte “noble” que potencia valores como el “esfuerzo, el compañerismo y el sacrificio”.

El futuro es muy prometedor para el Gaztedi R.T. Ahora, su próximo objetivo es que un jugador del equipo de inclusión, que ya entrena con los senior, logre ficha federativa.



El Gaztedi R.T., con una larga trayectoria, es mucho más que el equipo de inclusión. Nacido en 1977, se ha convertido en una gran familia en torno a un deporte noble que, poco a poco, va rompiendo estereotipos. Actualmente lo forman más de 500 personas, sin contar a las familias de los y las jugadoras/es que cada fin de semana animan en el campo y disfrutan también del tercer tiempo.

Su joya de la corona es la escuela de rugby, en la que hay alrededor de 120 jugadores/as distribuidos en cuatro categorías: sub-14, sub-12, sub-10 y sub-8. Además, dispone de cinco equipos federados (2 senior masculino, 1 senior femenino, 1 sub-18 masculino y un sub-16 mixto), dos equipos de veteranos, uno de chicas y otro de chicos, y colabora con la UPV-EHU llevando otros dos (femenino y masculino). Todo ello es posible gracias a más de 40 entrenadores, 30 dinamizadores, los miembros de la junta y las familias.

¡Ánimate a probar!

La temporada pasada las chicas del Gaztedi R.T. lanzaron una curiosa campaña a través de las redes sociales con la que pretendían animar a probar este deporte. Bajo el lema ‘De todas y para todas. Rugby femenino. ¡Conócelo!’ y con un corto vídeo en el que se veía a las jugadoras en su vida cotidiana antes de saltar al césped, alentaban a unirse al equipo y probar.

Valentina Vezzali



Perfil

42 años, esgrimista italiana especialista en florete y apodada 'cobra' por su velocidad y precisión mortales en la pista. Ha conseguido seis títulos olímpicos –es una de las/os cuatro deportistas de la historia de los JJ.OO. de verano que ha ganado cinco medallas en la misma prueba individual–, quince mundiales y nueve europeos. Se retiró en 2015 tras no conseguir la clasificación para los próximos JJ.OO. de Rio de Janeiro 2016 y desde 2013 representa a Scelta Civica en el Parlamento Italiano.

“(En el deporte) respetas a tu oponente, que no es visto como un enemigo al que tenemos que derrotar a toda costa sino como alguien similar con quien podemos competir y compararnos, siempre con respeto. Si todos los políticos fueran un poco más deportivos, los países del mundo serían mucho mejores”.

“(Kirolean) zure aurkaria errespetatzen duzu. Ez duzu hura ikusten nola edo hala garaitu behar duzun etsaitzat, baizik eta gure antzeko pertsonatzat, lehiatzeko eta konparatzeko erabil dezakegun pertsonatzat. Politikari guztiak kirol lege handiagorekin arituko balira, munduko herri guztiak askoz hobeak izango lirateke”.

“(In sport) you respect your opponent, who isn't seen as an enemy who you have to defeat at all costs but someone similar to us with whom we can challenge and compare ourselves, always respected. If all the politicians were a bit more sporty, every country in the world would be much better off”.



Libros y deporte, una combinación de éxito

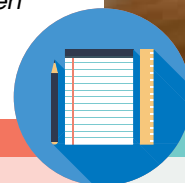
Todos los días, un grupo de chicas y chicos cruza los jardines del Estadio para llegar al Edificio Juvenil y subir al Aula de estudio del primer piso. Son alumnas y alumnos de Bachillerato e incluso de carreras universitarias que han elegido este lugar para sacar adelante sus estudios porque, además de hincar los codos, en apenas cinco minutos pueden estar haciendo unos largos en la piscina, subidos en la bici en la clase de spinning o sudando en una sesión de boxeo. Gonzalo, Pablo y María son algunos de esos chicos y chicas que consideran el aula casi como su “segunda casa”.

Gonzalo Revuelta tiene 21 años y es estudiante del último curso de Ingeniería Industrial en Bilbao. Abonado desde niño, sus primeros recuerdos están asociados a la piscina, “aprendí a nadar en ella”, y a los largos veranos al sol. Lo que sólo era deporte y diversión tomó otra dimensión al ir creciendo. “Cuando en Bachiller empecé a estudiar fuerte, comencé a ir a Aula de estudio”, hábito que ha mantenido durante toda la carrera que está a punto de finalizar. En su opinión, “es el mejor sitio de Vitoria-Gasteiz para poder estudiar porque está abierto de lunes a domingo hasta las diez



de la noche”. Durante el curso Gonzalo va dos o tres tardes por semana cuando vuelve de la capital vizcaína, y durante la época de exámenes a diario, “casi vivo en ella”. Destaca, además, la posibilidad de poder salir a hacer un descanso o a tomar un café sin tener que preocuparte por dejar tus cosas personales sin vigilancia, “algo que quizá no puedes hacer en otras bibliotecas”, afirma. Allí coincide con su grupo de compañeros de la época del colegio, a los que despide sobre las 8 de la tarde cuando cambia libros y apuntes por material deportivo. “Como hay cursos a última hora de la tarde es muy cómodo terminar de estudiar para irte a spinning, al gimnasio o a la piscina a nadar. Te sirve para despejarte”.

Egunero, gazte talde batek Estadioko lorategiak zeharkatzen ditu, Gazte-eraikinerira iristeko eta lehenengo solairuko ikasketa aretoetara igotzeko. Batxilergoko edota unibertsitateko ikasleak dira. Beren ikasketak aurrera ateratzeko, leku hori hautatu dute; izan ere, gogotik ikasteaz gainera, bost minutu besterik ez dute behar igerilekuan luzera batzuk egiteko, bizikleta gainean spinning saioan aritzeko, edo boxeo saio batean izerditan jarduteko. Gonzalo, Pablo eta María dira liburutegia ia beren “bigarren etxetzat” hartzen duten gazte horietako batzuk.



María Bertrán es una de las compañeras de fatigas de Gonzalo. A punto de terminar la carrera de Derecho en Deusto, recuerda cómo empezó a frecuentar este servicio en Bachiller, cuando “empezamos a estudiar juntas todas las amigas. Al principio sólo íbamos en época de exámenes, pero enseguida comenzamos a ir a diario



para hacer los deberes, merendar y después estar un rato charlando”. Aficionada también a la actividad deportiva, “empecé haciendo natación, luego tenis, iba a las colonias de verano y después al gimnasio”, ha encontrado la fórmula perfecta para que la pereza no frustrase sus intenciones. A sus 21 años, estudia prácticamente todos los días hasta que el reloj marca las 19:30, hora en la que se enfunda las mallas para ir al gimnasio. “Poder combinar las dos cosas en el mismo recinto es fantástico porque al estar todo tan a mano no te da nada de pereza”, asegura. La amplitud del horario de apertura y el buen ambiente que se respira en el Aula son, a su juicio, los puntos fuertes de este servicio que ofrece el Estadio y que recomienda siempre que puede.

Pablo Ansótegui es el benjamín del grupo. A sus 16 años, y aunque todavía está en 1º de Bachiller en Corazonistas, es ya un fijo del Aula de estudio. Abonado del Estadio desde niño donde se inició en el mundo del deporte a través del tenis, valora las facilidades que ofrece la instalación para alternar ambas actividades. “Me trajeron a la biblioteca para preparar un examen de biología bastante duro y, como me gustó la dinámica y el ambiente de estudio que había, empecé a venir de forma más continuada”. Ahora “ya es como mi segunda casa. Excepto los viernes vengo todos los días de la semana, y en época de exámenes aún más”, insiste. Pablo sólo encuentra ventajas: “tienes todo muy a mano, es muy fácil compaginar las dos cosas, estudio y hacer deporte, y no pierdes tiempo en desplazamientos”.



Todos coinciden en que se dan las condiciones perfectas para el estudio. “Hay mucho silencio y, como nos conocemos todos, la gente es muy respetuosa y no molesta, así que es casi como estar en tu propia casa”, concluyen.





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.
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 a jueves de 18 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

Cenas especiales de primavera

Desde el servicio de hostelería queremos demostraros la calidad de los productos y el buen hacer de nuestro equipo variando la oferta y confeccionando un menú especial para cada mes del año, compuesto por varios entrantes para compartir y dos medias raciones como plato principal.

También ponemos a vuestra disposición nuestras cenas temáticas especiales, una iniciativa con la que buscamos que disfrutéis de la comida con el resto de personas abonadas de la Fundación. Las próximas citas son: menú de sidrería el viernes 18/Mar y feria de abril el viernes 15/Abr.

A medida que se acerquen las fechas os informaremos con más detalle del plan de cada cena en fundacionestadio.com y en la cafetería, y de cómo completar la inscripción en caso de querer participar y compartir una noche divertida. Se necesita disponer de un mínimo de 30 comensales el lunes anterior a la cena para poder llevarla a cabo.

Por otra parte, si quieres celebrar la comunión de tu hija o hijo en el Estadio, no esperes para hacer la reserva. En fundacionestadio.com y en la cafetería puedes conocer los menús creados para la ocasión.

Recuerda que hasta el 31/May puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas sin que tengan que sacar entrada. Si es en fin de semana o festivo, deberás reservar con antelación mínima de 48 h en el t. 945 130 673.



El D22/May vuelve Estadio en forma

El próximo D22/May celebraremos una nueva edición de Estadio en forma. Una jornada matinal para que cualquiera, desde los 5 a los 100 años, mujer u hombre, a solas o en familia, pueda poner a prueba su condición física, descubrir actividades nuevas o aprender nociones sencillas para mantener el tono físico. Todo en el Estadio, al aire libre y en ambiente festivo. Basta con que te inscribas el mismo día –es gratuito– y participes, y entrarás en el sorteo de regalos.

Juegos en el agua los sábados

Si tienes entre 4 y 8 años y quieres divertirte en la piscina, los S de 17 a 19 h. hasta el 14/May seguiremos organizando juegos y actividades de animación. Sólo tienes que pasarte por la piscina de enseñanza.



Colonias Jolastokia y programas 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 M29/Mar al V1/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 que les guste divertirse con el deporte, en horario de 9.30 a 13.30 h. Las inscripciones pueden realizarse para ambas actividades hasta el M22/Mar en Recepción, por t. 945 131 345 o en Estadio online. Más información en fundacionestadio.com.

Renovación del 3er trimestre 15/16 y preinscripción de la Temporada 16/17

Las personas abonadas que mantengan su inscripción durante el tercer y último trimestre de la Temporada 15/16 tendrán prioridad

Hiruhilabete

3
Trimestre

para apuntarse en la misma actividad para la Temporada 16/17. Así pues, si eres cursillista y te interesa seguir en ella en octubre de 2016 –no garantizamos mismos días u horario–, mantén tu inscripción hasta el mes de junio. Las inscripciones para la Temporada 16/17 arrancarán el M6/Sep.

Montañismo y senderismo

Si quieres iniciarte en el montañismo y disfrutar de la naturaleza, estas son nuestras próximas excursiones: S23/Abr, Lunada –macizo Asón–; S28/May, Belagua-Kakueta y el S25 y D26/Jun, Lescun-Somport, 3ª de la ruta de Camille. Si prefieres algo más suave y aún no has probado nuestras salidas mañaneras de senderismo, puedes apuntarte a las siguientes: S16/Abr, Hueto Arriba-Aperregi; S21/May, Recuenco-Lahoz y S18/Jun, Travesía de Lokiz. Siempre con los mejores guías e inscribiéndote en Recepción, por t. 945 131 345 o en Estadio online hasta una semana antes de la salida.



Actividad de la Comisión Disciplinaria en 2015

El Reglamento de la Fundación tiene como objetivo velar por el cumplimiento de los derechos y obligaciones de las personas abonadas y favorecer el buen ambiente en el Estadio. En él se establece la Comisión disciplinaria, su composición, el procedimiento sancionador y la tipificación de las infracciones y sanciones. Gracias a vuestra colaboración, la Comisión Disciplinaria actúa lo justo. En 2015, en concreto, los 17 expedientes disciplinarios abiertos dieron como resultado 2 bajas definitivas –1 por robo y otra por reiteración en infracciones graves–; 13 bajas temporales de entre 1 y 2 semanas –de éstas, 9 por manipulación de máquinas vending–; 5 pagos de los daños ocasionados en las instalaciones –en un caso además de la suspensión temporal–; y 15 amonestaciones. Puedes consultar el Reglamento y/o el régimen disciplinario, descargártelos en fundacionestadio.com o pedir tu ejemplar en Recepción.



Gracias por vuestra opinión

A lo largo de todo el año recibimos un buen número de sugerencias, reclamaciones y agradecimientos que hacen mejorar nuestro servicio. Además, como todos los años, en el mes de mayo volveremos a realizar nuestros habituales controles de satisfacción tanto del servicio de la Fundación como de las actividades dirigidas en las que participas. Queremos agradecer la buena disposición que siempre tenéis por participar y deciros que la información que nos dais nos ayuda a seguir mejorando el servicio y las actividades. Según los datos de 2015, los niveles de satisfacción fueron muy buenos y algo mejores a los de 2014: un NPS general del 40% y del 72% en actividades –empresas como Apple y Amazon se sitúan entre el 60 y el 70%–, con niveles de satisfacción del 8.3/10 general y 9.3/10 en actividades. Esto nos hace pensar que vamos por buen camino, aunque la mejora no tiene fin y en eso seguimos.

Milesker!



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

El ritmo no para

El cierre del año estuvo repleto de actividad. La fiesta navideña reunió a más de 100 participantes del Club en una jornada de diversión con txokos acrobáticos, castillo hinchable, talleres de maquillaje, karaoke y la presencia de un payaso. Fue una jornada repleta de sonrisas y buenos momentos. Por su parte, la Gala de la F.A. Gimnasia contó con la participación de más de 40 de nuestras/os deportistas y una actuación llena de ritmo, dinamismo y espectacularidad. Tampoco queremos olvidarnos en este repaso del campus navideño, que un año más acercó la gimnasia deportiva a niñas y niños en sus días de vacaciones. Y en el comienzo de este 2016 continuamos con ritmo. Abrimos febrero con la puesta en marcha de la nueva sala Txiribuelta. El fin de semana del 20 y 21/Feb acudimos a la primera parte del intercambio-concentración con el C. G. Palencia y el sábado 5/Mar disputamos la primera prueba competitiva, el Torneo Ciudad de Vitoria-Gasteiz, al que acudieron clubes de Madrid, Navarra, Asturias, Sevilla y Zaragoza y que nos sirvió para ir calibrando la preparación para las siguientes citas que se asoman en el horizonte: el Campeonato de España de Clubes y la Copa de España. El broche a toda esta actividad lo ponemos dando continuidad a las sesiones de acrobacias abiertas a los abonados de la Fundación Estadio el tercer domingo de cada mes, y a cuyos participantes queremos agradecer su ilusión y fidelidad.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Espectaculares los 'Judizmasters'...

...que volvieron del Cto. de España de Gijón con un total de 14 medallas (1 oro, 10 platas y 3 bronce). Mención especial merece Gemma Fz. Landa, que en su primera serie de 50 brazas se convirtió en la 'recordwoman' de España +45. Una pena que el título no le durara mucho ya que, dos minutos después, en la serie final de esta prueba otra nadadora le arrebató el récord y la medalla de oro. Pero no dejó de ser una hazaña. Además, los puntos obtenidos en todas las pruebas nadadas por los 12 componentes del equipo gasteiztarra nos llevaron a ocupar el 30º puesto en la clasificación general conjunta (22º el equipo femenino y 64º el masculino). ¡Un buen resultado! El resto de las categorías todavía no han acudido a sus respectivos campeonatos nacionales, pero merece la pena resaltar los resultados cosechados hasta el momento. En el Cto. Araba/Álava comprobamos que la mayoría del equipo federado ha encontrado su mejor momento de forma. Obtuvimos 17 de los 24 trofeos en juego. ¡Se nota que jugábamos en casa! Por lo demás, seguimos trabajando y entrenando duro. Podéis informaros sobre futuros eventos, resultados individuales y otras actividades en cnjudizmendi.com



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

TENIS CLUB JAKINTZA

Nuevo presidente y junta del Club

En pádel, el equipo compuesto por Dina Abouzeid, Montse Arias, Elena Bengoa, Begoña Bilbao, Alazne Caro, Claudia Carmona, Helena Garrido, Miren Goicoechea, Teresa Marco, Olatz Pinedo, Estibaliz Sánchez, Monike Sánchez, Patricia Sánchez, Udane Sánchez, Ana Saracho y Zuriñe Urraca se proclamó campeón de Araba/Álava de pádel de 2ª. ¡Muchas gracias chicas y enhorabuena! Y Estibaliz Sánchez, directora deportiva del T.C. Jakintza, sigue a buen nivel en la pista cerrando 2015 en el #1 del ranking de Araba/Álava. En tenis, el open junior fue para Katerina Stachova y Pablo Muñoz que derrotaron en sus finales a Maialen Morante y Unai Amilleta. En el Cto. Alevín trofeo Tontxu Martínez, se hicieron con la victoria final Lucía Liras y Peio Ventura derrotando a Marta García y Eñaut García. Tras las elecciones a presidente y junta directiva del T.C. Jakintza celebradas el pasado 15/Feb, ha resultado elegido el equipo presidido por Fernando Ortega que inicia su andadura con ilusión.



Tenis Club Jakintza
LaJ de 18 a 19.30 h.
945140577/ext.113. Agosto cerrado
tcjakintza@fundacionestadio.com
jakintza.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Pilota Jaia

El próximo 10/Abr retomaremos la buena costumbre de juntarnos pelotaris y amantes de la pelota vasca alrededor de una buena mesa. Si quieres apuntarte no tienes más que dirigirte al Club. El pasado campus de Navidad, liderado por Nagore Martín y Miguel Pérez, volvió a ser un éxito de participación, juego y animación. ¡Buen trabajo! En lo deportivo destacamos las actuaciones de Iván Temprano y Rubén Arroniz, que siguen cosechando éxitos en sus modalidades, y que volvemos a tener representación femenina en trinquete con Lorena Sobrino y María Sz. Arzamendi. ¡Esperamos se alcen con alguna txapela! Por otra parte, os informamos de que disponemos de camisetas, sudaderas, cazadoras y mochilas con los colores del Zidorra P.T. Están a la venta en el Club para quien quiera hacerse o regalar alguna. Aprovechamos la ocasión para agradecer a Pablo Cuñado su trabajo en tantos frentes de la actividad ordinaria del Club -secretario, organizador, utilero, delegado...- y facilitar así nuestra labor. Milesker Pablo.



Zidorra Pilota Taldea
LaJ de 18 a 19.30 h.
945131345/ext. 114
zidorrapt@fundacionestadio.com

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

3 medallas de oro en los master

El 14/Nov disputamos en Gandía el Cto. España Master en el que conseguimos 5 medallas para Araba/Álava: tres oros de Ricardo Espinosa (M65, 69 kg), Martín Rodríguez (M65, 85 kg) y Jesús Mª García (M69, 105 kg), una plata de José Tilve (M50, 85 kg) y el bronce de José Román (M50, 77 kg). Destacar el esfuerzo de todos los participantes desplazándose hasta Gandía y sacando la competición adelante con tan buena recompensa. Además, Martín Rodríguez consiguió batir el récord en Arrancada, Dos Tiempos y Total Olímpico. El 21/Nov en el C.C. Sansomendi disputamos el Trofeo Ciudad de Vitoria-Gasteiz de halterofilia en el que Jon Olabuenaga, del Indarra, se hizo con la clasificación final seguido por los cántabros Leonardo Ribao y Borja Rodríguez. Destacó también la actuación del joven Koldo Galiano, que va haciéndose un hueco entre los mejores, Iñigo Da Silva, que mejoró sus registros personales, y Joana Joaquín quien, sin estar en su mejor momento, dejó patente su calidad. El 26/Dic también en el C.C. Sansomendi y como cierre de la temporada 2015 disputamos el Trofeo Navidad de la F.A. Halterofilia. Nuestros levantadores Jon Olabuenaga, Iñigo Da Silva y Koldo Galiano se situaron en los tres primeros puestos.



Club Indarra Vital

+ info en:
fundacionestadio.com sección Clubes



El joven vitoriano de la Sociedad Ciclista Aranako se alzó en 2015 con el primer puesto en la Copa de Euskadi en categoría cadete tras lograr una mejor puntuación en las dieciocho pruebas del calendario. El pasado mes de enero participó con la selección vasca en el Campeonato de España disputado en Torrelavega y en estos momentos se encuentra preparando su salto a categoría juvenil.

JON SÁNCHEZ

ciclocross

“Cuando salgo a entrenar me olvido de cualquier problema, sólo disfruto de lo que estoy haciendo”

¿Cuándo te subiste por primera vez a una bicicleta?

Empecé en el ciclismo en ruta a los seis años y desde entonces he practicado tanto bici de carretera como de montaña. El año pasado di el salto al ciclocross ya que, además de ser una actividad muy divertida, me permitía seguir compitiendo durante la temporada de invierno. Me atraían las dos modalidades y me dije: ¿por qué no practicar las dos? De momento intento combinarlas, aunque sé que más adelante tendré que decantarme por una de ellas.

Este deporte requiere de mucho tiempo para entrenar, ¿cómo es tu preparación?

Durante la semana entreno todos los días excepto los lunes. Alternamos entrenamientos más largos, más kilómetros, con otros más intensos y cortos para compensar y ejercitar diferentes aspectos. A veces mi madre me pregunta sobre cuándo voy a volver y siempre le digo que con la bici sabemos cuándo salimos de casa pero nunca cuándo vamos a llegar. Los entrenamientos duran entre una y cuatro horas y media aproximadamente.

¿Cuesta mucho compaginarlo con los estudios?

Generalmente los entrenamientos más largos los hago el fin de semana, así puedo salir por la mañana y estudiar por la tarde. Entre semana aprovechamos para salir justo después de comer porque la luz es un factor importante y dejo los estudios para cuando vuelvo. Al principio cuesta un poco, pero una vez que creas una dinámica es más fácil.

Aranako Txirrindulari Elkarteko gasteiztar gazte honek iaz kadete mailan Euskadiko Kopa irabazi zuen, egutegiko hemezortzi probetan puntuaziorik onena lortu eta gero. Pasa den urtarrilean Euskadiko Selektzioarekin Torrelavegan izandako Espainiako Txapelketan parte hartu zuen, eta orain gazte mailara salto egiteko prestatzen ari da.

El ciclocross en Araba/Álava es una modalidad minoritaria...

Sí, aquí a lo largo de la temporada no se disputan más de diez pruebas en categoría cadete, por lo que para poder competir todos los fines de semana tenemos que salir a Gipuzkoa, Bizkaia, Navarra, Burgos o Cantabria. Tenemos que buscar estas alternativas que en muchos casos conlleven además largos viajes. Hay varios clubes que ofertan esta modalidad en Araba/Álava pero, como apenas se conoce, todavía hay muy pocos jóvenes que se animan a practicarlo.

¿Qué es lo que más te gusta del ciclocross?

Sin duda lo mejor son los amigos que he hecho desde pequeño y con los que hoy en día sigo entrenando. Son los tres de siempre pero son quienes, junto a mi familia, me ayudan a seguir y me hacen tener ganas de salir a entrenar, etc. Por otro lado me quedo con que la bici te permite estar en todo momento en contacto con la naturaleza, conocer sitios que nunca habrías imaginado, pueblos que no sabías ni que existían... Además, yo cuando salgo a entrenar me olvido de todo, de cualquier problema, sólo disfruto de lo que estoy haciendo.

¿Cómo recomendarías este deporte?

Muchas veces nos cerramos a lo que conocemos, creemos que los deportes minoritarios son sólo para la élite y no pensamos que aquí hay escuelas de ciclismo, atletismo, etc. en las que se trabajan muy bien disciplinas que pueden gustarnos tanto o más que el fútbol o el baloncesto. Esto no quiere decir que esté en contra de estos deportes, me gustan ambos y, por

ejemplo, soy socio del Deportivo Alavés y voy a verlo todos los partidos que puedo, no es incompatible.

¿Qué objetivos te planteas para el futuro?

De momento la temporada que viene quiero preparar bien el Campeonato de España para sacarme la espinita clavada de este año. Me gustaría acabar contento, saber que he dado todo lo que podía dar porque en enero tuve problemas con la bicicleta que no me permitieron terminar satisfecho con mi papel.

¿Tienes algún referente?

Admiro a Peter Sagan. Aparte de ser ciclista tiene un punto de showman, es un artista. En todo momento demuestra cómo disfruta del ciclismo, nunca tiene una cara seria encima de la bici aunque haga un mal puesto. Transmite una imagen más realista de este deporte, el ciclismo no es sufrimiento y sacrificio. Disfruta de lo que hace y eso es en lo que yo intento seguir su ejemplo. En cuanto a profesionales del ciclocross destacaría al holandés Lars van der Haar.



Por una vez, hemos dado permiso a Jon para que nos muestre su habilidad en esta escalera. En el Estadio, las bicis deben aparcarse en los soportes de la entrada.

¿Vienes mucho al Estadio, qué instalaciones frecuentes más?

Los días que se me hace de noche o que tengo que estudiar más suelo venir a nadar o al gimnasio, son unas instalaciones muy completas en las que trabajo muy a gusto. En verano, además, aprovecho para estar con los amigos en las piscinas exteriores.

Puedes ver la entrevista a Jon en fundacionestadio.com

perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:** Las campas de Armentia
- **Una película:** Fast & Furious
- **Un libro:** ‘Por amor al ciclismo’ de Ainara Hernando
- **Una manía en el deporte:** El dorsal siempre me lo tiene que poner mi madre
- **Otro deporte para practicar:** Fútbol
- **Un lugar de vacaciones:** Zarautz

Importancia del ejercicio en el desarrollo y el aprendizaje

El ejercicio es inherente al desarrollo del ser humano. Estamos necesitados de movimiento para crecer y, en cierto modo, diseñados para realizar una actividad física que nos mantenga. Nuestro cuerpo se dispone como una estructura arquitectónica de huesos que se unen por las articulaciones y se mueven y desplazan gracias a los músculos en busca de alimentos, agua y otros seres similares con los que convivir y socializar con el objeto, además, de mantener la especie. Por ese motivo la actividad física es necesaria para crecer bien.

Cuando los astronautas vuelven del espacio presentan unos músculos débiles y unos huesos frágiles. Los sujetos que por un accidente, lesión o enfermedad deben guardar cama o mantener una parte de su cuerpo en reposo o inmovilizada, pierden no sólo la masa muscular y la fuerza sino cualidades nerviosas y de control. Las acciones son menos coordinadas, limitadas, imprecisas y se magnifican en función de la superficie afectada.

Las niñas y los niños, pero también las y los adolescentes, adultos y mayores de 45 años, edad en la que empezamos a envejecer, queramos o no, necesitamos hacer ejercicio. El ejercicio y el juego potencian el desarrollo físico y estructural, pero también aquel desarrollo del sistema que gobierna el movimiento para el que estamos preparados originariamente. Y tal como crece, se desarrolla y mejora ese sistema nervioso central, lo hace todo lo relacionado con él: la atención, la memoria, la agilidad de respuesta, la vista, la percepción de uno mismo en el espacio y en relación con el entorno, el olfato, el gusto... En definitiva, con el ejercicio y el juego, y más adelante con el deporte, se optimiza nuestro valor como seres vivos y en la medida que aprovechemos los valores propios de la ley natural y del deporte elegido, adquirimos valores que nos ayudan a ser mejores personas.

Una de las cualidades importantes, y que se traslada de lo mencionado con anterioridad, es que la persona que hace un ejercicio continuado, y se divierte haciéndolo, mejora su desarrollo. Este aspecto es bien conocido en relación a la condición física. El practicante adquiere un aspecto saludable y es más fuerte, resistente y ágil que antes. También lo es en otros ámbitos. Uno



Ariketa berez lotuta dago gizakiaren garapenari. Hazteko, mugimendua behar dugu; eta, nolabait ere, mantenduko gaituen jarduera fisiko bat egiteko diseinatura gaude. Gure gorputza egitura arkitektoniko baten gisan dago eratuta. Egitura hori hezurrek osatzen dute, artikulazioek elkarturik, eta muskuluei esker mugitzen da elikagaien bila, uraren bila, eta bizikidetzarako nahiz gizartekotzeko behar ditugun beste gizakien bila. Horregatik, ondo hazteko, beharrezkoa da jarduera fisikoa.

de ellos es el aprendizaje durante la infancia y adolescencia, en el periodo adulto quizás algo menos, pero de nuevo muy primordial en la senescencia. **Los escolares que hacen deporte rinden más y mejor en los estudios, atienden más, leen mejor, y no solo obtienen mejores notas sino que se sienten más felices, su autoestima es mayor y tienen más confianza en sí mismos.** Por otra parte los 'deportistas' son menos obesos, comen mejor, enferman menos y desarrollan menos problemas cardiovasculares cuando son mayores. Para las niñas y niños, los mayores de 45 años, pero sobre todo para las personas de más de 60, la práctica de una actividad física continuada, estructurada en el tiempo y sobre todo, divertida o distraída, ralentiza la disminución de la memoria e incluso la mejora y de algunas aptitudes neurocognitivas propias del envejecimiento.

La razón es que el ejercicio potencia una relación apropiada con el entorno ambiental y con los seres que están participando, promueve la génesis de terminaciones neuronales, los contactos de unas células nerviosas con otras, la necesidad de nuevos vasos sanguíneos y la mayor presencia y bien modulada de neurotransmisores para generar una actuación, movimiento y relación óptima y agradable al objetivo. Es decir, **hace que nuestro ordenador funcione bien, como se espera de él. Mayor velocidad de procesamiento de ideas, de la memoria de trabajo, de la atención y en definitiva de la obtención de recursos para solventar situaciones.**

Claro que también estudiar es necesario para obtener calificaciones adecuadas. En definitiva, debemos fomentar el juego y el deporte, divertido y activo, para conseguir un desarrollo óptimo, y para que tengan mejores notas. Ahora ya no podemos decir: "¡Si no apruebas te quedas sin deporte!", sino "haz el favor de estudiar más".



Dr. Franchek Drobnic,
CAR Sant Cugat



Si te interesa este tema, te recomendamos el video del Aula Estadio Aretoa 'El deporte mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar' en fundacionestadio.com

Revista

'Sports' de L'architecture d'aujourd'hui



Esta prestigiosa revista de arquitectura francesa dedica su número 410 a las infraestructuras deportivas como generadoras de desarrollo territorial y, a menudo, revitalizadoras de barrios, ciudades o regiones enteras. Ejemplos como el campo de deportes del tejido urbano de Altos de Cazucá en Bolivia, las piscinas tournesol de Lignolsheim o el centro acuático construido para los JJ.OO. Londres 2012 destacan por su capacidad para generar crecimiento económico y cohesión social en las ciudades en que se han llevado a cabo.



Fotografía

'Yoga, la arquitectura de la paz'

de Michael O'Neill



Han sido necesarios miles de años para que el yoga pase de practicarse en unos cuantos monasterios repartidos por el Himalaya a ofrecerse en centros especializados de todo el mundo y contar con 250 millones de practicantes. El fotógrafo Michael O'Neill decidió disfrutar de esta disciplina y plasmarla. El resultado es un poderoso tributo fotográfico, casi 200 instantáneas inéditas en su mayoría, que narran en un libro la historia del yoga como nunca antes se había contado y el poder sanador de lo que el autor denomina "la arquitectura de la paz: una serie de posturas con las que el practicante se acerca al infinito". Puedes ver algunas imágenes en michaelloneill.com/portfolio/yoga/



Cómic

'El boxeador'

de Rubén del Rincón y Manuel Carot (Man)

Los dibujantes de cómics Rubén del Rincón y Manuel Carot (Man) se enfrentan al mayor reto de sus carreras, la libertad. Juntos han creado 'El boxeador', una historia en rojo y negro con dos portadas que introducirán a las dos historias de los protagonistas, dos boxeadores procedentes de distintas clases sociales que encuentran en la competición y el combate una forma de sentirse vivos. El lector puede elegir por qué portada empezar. No importa su elección porque llegará al mismo sitio, un final que no estará en el final, sino en el centro del libro donde ambas historias se cruzan. Cada historia es conclusiva, pero la lectura de una aporta a la otra la dualidad y la profundidad de dos mundos.



DSS2016EU

Deporte en la Capital Europea de la Cultura



El deporte tiene una presencia importante en los actos organizados con motivo de la Capitalidad Cultural de San Sebastián. Una de las iniciativas que se va a poner en marcha es **Biziz**. Entre junio y septiembre cinco expediciones recorrerán Europa a pedales con el objetivo de crear cinco cuadernos de bitácora documentando la rica diversidad de estilos de vida del continente. Las Palmas de Gran Canaria, Atenas, Copenhague, Constanza y Kaliningrado serán los puntos de partida de unas rutas que concluirán en Donostia. Otros proyectos son: Bidea y Plaz & Play.



Documental

'Mr. Calzaghe'

de Vaughan Sivell



En 'Mr. Calzaghe' el director Vaughan Sivell narra la historia de Joe Calzaghe (Londres, 1972), boxeador ya retirado, y varias veces campeón de peso supermediano y semipesado. La peculiaridad de este documental, rodado como si fuera una historia cinematográfica, es el interés por la relación de Joe con su padre Enzo, que también era su entrenador. Su evolución desde sus inicios en un pequeño pueblo de Gales hasta alcanzar la cima del boxeo. Calzaghe se retiró en 2009 con un récord sin derrotas y siendo el cuarto europeo en retirarse como campeón del mundo invicto.



Libro

'A Man's World: The Double Life of Emile Griffith'

de Donald McRae



En marzo de 1962 Emile Griffith entró en el ring en el Madison Square Garden para defender su título mundial contra el cubano Benny Paret muy enfadado. Durante el pesaje, su contrincante le había llamado de forma despectiva maricón, y en un mundo como en el del boxeo, no puede haber mayor insulto. Entonces era ilegal que las personas del mismo sexo pudieran tener relaciones, por lo que fue una insinuación que podría haber tenido consecuencias peligrosas para Griffith. En el combate posterior Griffith golpeó fuertemente a Paret, que murió poco después, quedando el primero perseguido. En su biografía escrita en 2008 Griffith se preguntaba por "lo extraño que es todo. Mato a un hombre y la mayoría lo entiende y me perdona. Sin embargo, amo a un hombre y esa misma gente lo considera un pecado imperdonable. Aunque nunca fui a la cárcel, he estado en prisión casi toda mi vida". Este libro teje una historia de triunfo sobre los prejuicios.

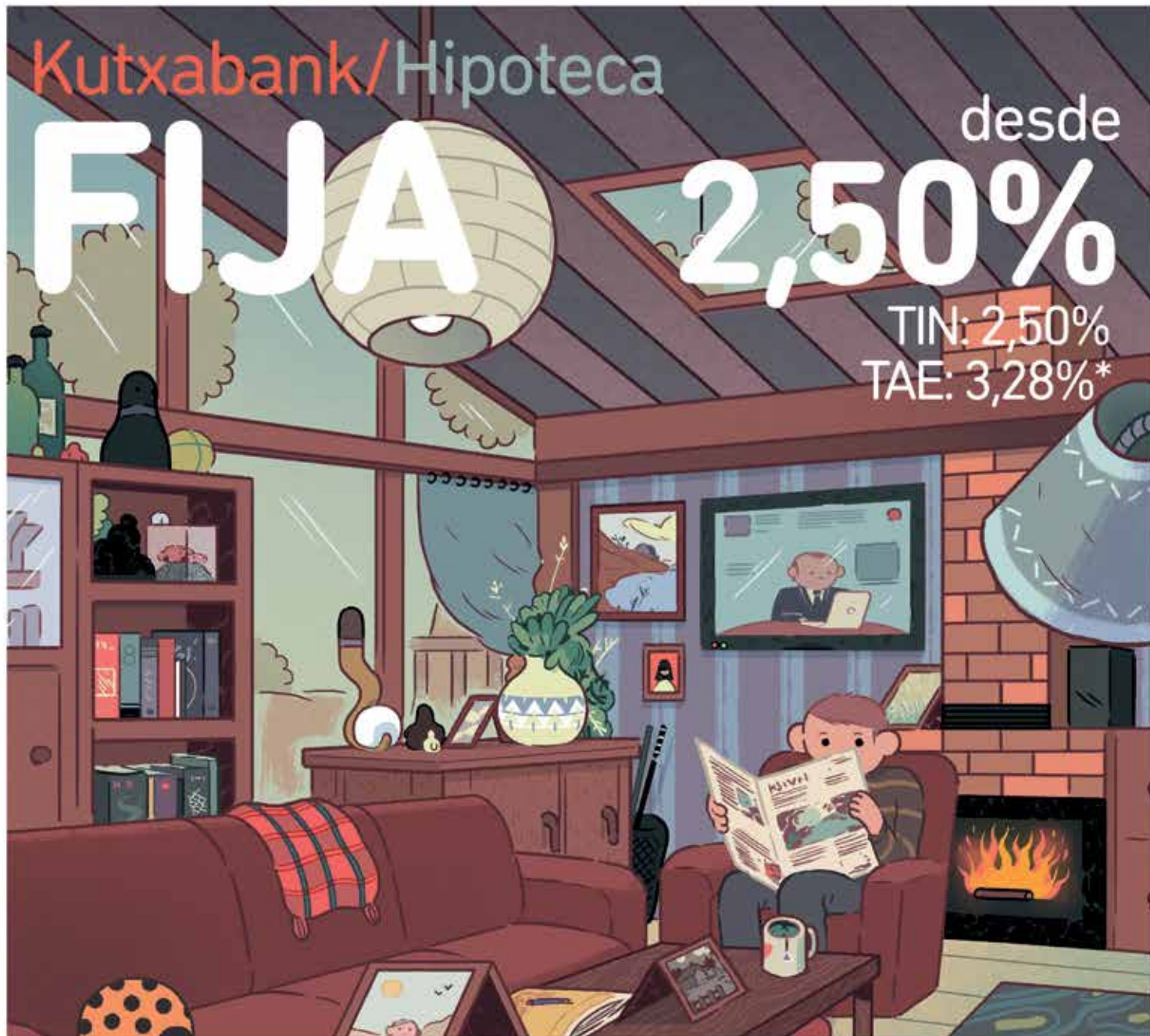


Kutxabank/Hipoteca

FIJA

desde
2,50%

TIN: 2,50%
TAE: 3,28%*



Si vas a comprarte una casa, consúltanos
y buscaremos la hipoteca que más te convenga.
Y además, te ayudaremos con todos
los trámites de la compra.

kutxabank
aquí
y ahora **k**

Supuesto calculado para un cliente de 28 años, importe de préstamo 100.000 euros (80% sobre el importe de tasación) a 30 años. Cuota constante, sistema de amortización francés. Tipo Fijo Bonificado: 2,50%
(*) 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 Basképensiones EPSV o Plan de Pensiones Kutxabank igual o superior a 2.000 € anuales, contratación y mantenimiento anual de seguro de vida 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 TAEVariable en este ejemplo, para compra de vivienda habitual en primera transmisión, sobre la Comunidad Autónoma del País Vasco, son de 1.999,89€. 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 155,30€. Tasación: 273,46€. Honorarios de registro: 414,54€. Gestoría: 272,25€ e 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 Aseguradora SAU, el Seguro de Vida con Kutxabank Vida y Pensiones SAU, ambas bajo la mediación de Kutxabank S.A. Operador de Banca-Seguros. Kutxabank es operador de banca-seguros exclusivo de Kutxabank Vida y Pensiones SAU, está autorizado por esta para operar con Kutxabank Aseguradora SAU e inscrito en el Registro Administrativo especial de Mediadores con el número C0654A95653077. La concesión de la operación queda sujeta a la aprobación por parte de Kutxabank S.A. En el caso de no cumplir con las condiciones requeridas, excepto el Seguro de Hogar obligatorio, el Tipo Fijo se elevará en 1%, TAE: 4,03%.