

ESTADIO

ENTREVISTA

Amaya Valdemoro

"Para ser deportista profesional hay que dejar muchas cosas en el camino"

Envío de la Fundación Estadio para:



-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

 **UNHCR**
The UN Refugee Agency

*Recuperando
infancias perdidas
en los campos
de refugiados*



ESTADIO

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

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

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga, Pradip J. Phanse y UNHCR Photo Archive

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: Aspic!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: revista@fundacionestadio.com

Anuncios: revista@fundacionestadio.com

Estadio
Vital Fundazioa



#80 /2015 NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Vitoria-Gasteiz, la ciudad de los 38 ríos; subastadas las zapatillas con las que Bannister logró el record de la milla; humor gráfico deportivo; Finlandia no quiere su camiseta en protestas contra inmigrantes; 'Move it Monday'; los clubes holandeses, los más responsables socialmente este año; premios Más Allá del Deporte 2015; un puente entre religiones a través del deporte



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Taichí, equilibrio y armonía mente-cuerpo



08 elkarriketa / entrevista

Amaya Valdemoro, nació luchando



10 on egina! / ¡bien hecho!

UNHCR/ACNUR, recuperando infancias perdidas con el deporte



14 estadio eredu / ejemplo estadio

La Obra Social de Caja Vital Kutxa y su apuesta por el deporte alavés



16 info estadio

Estas vacaciones escolares tienes plan en el Estadio; juegos y deportes alternativos con Kirol wkend; cuotas anuales 2016 y descuentos; Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo; fiesta de Olentzero y Día de Reyes; celebra su cumple en el Estadio; fundacionestadio.com mejora; primeras cumbres de montañismo; cine Estadio; hostelería Estadio.



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Carlota Mtz. Aragón, esquiadora alpina



22 kolaboratzailea / colabora

Mikel Izquierdo, ejercicio anti edad

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 laguntzarekin, jarraituko dugu

Kirolean dihardutenen kopurua bikoiztu egin da azken hamarkadan, eta Gasteizen kirolari erregularren % 20 inguru dira Estadion aritzen direnak. Zenbat eta eskari handiagoa, itxaropen handiagoak. Horregatik, zeure neurria egokitutako instalazio, zerbitzu eta jarduerak eskaintzen jarraitu nahi genuke.

Kalitatezko eskaintza bat, arrazoizko prezioei uko egin gabe: urteko abonamenduak, Estadio osoa urte guztian gozatzeko, eta, horretaz gain, banakako prezioak zerbitzu pertsonalizatuarentzat —fitness, ikastaroak, masajeak, Jolastokia, saio solteak, jarduerak, jokalekuak...— zerbitzu pertsonalagoa eta beren gustuetara moldatua behar dutenentzat. Urte bukaerako zenbaki honetan, 2016rako abonamenduen prezioak jakinarazten dizkizugu.

Era berean, gure instalazioak eta ekipamenduak zaintzen eta hobetzen jarraitu dugu. Aurten, igerileku estaliak arazte sistemak eta udako ostalaritza instalazioak berriro ditugu, eta padel jokalekuetako itxura eraberritu. Beste hobekuntza bat ostalaritza zerbitzuko aldaketa izan da; oso erantzun ona izan du, hala eskariaren nola jasotzen ditugun iritzien aldetik.

Horra hor Fundazioak kirolari emandako erakunde sostengagarriaren eredu izaten jarrai dezan egin dugun lanaren erakusgarri bakar batzuk. Gure kopuruek (abonatuak, sarrerak, jardueretako parte hartzaileak...) eta egindako iritzi zundaketetan lortutako emaitzek adierazten digute bide onetik goazela.

Horregatik, aldaketak egiten jarraituko dugu. Zuen itxaropenen mailako zerbitzua egiten jarraitzeko. Uda-berri honetan, kanpoko jantokiak eraberrituko ditugu —baita udako buffetarena ere—, ekipamendu kardio-baskularra berriro dugu, igerileku estaliaren eraikineko teilatua konponduko dugu, eta oraingo argien orde ez eraginkorragoak diren LED argiak ipiniko ditugu.

Hori ez da guztia, hala ere. Gure helburu nagusia, urte honetan, instalazioen mantentze lanak eta zurekin izaten dugun online komunikazioa hobetzen jarraitzea da, Estadiorekin ahalik eta esperientzia hoberena izan dezazun.

Esku artean duzu ESTADIO aldizkariaren zenbaki berria, kirolari, Estadiori eta haren klubei buruzko informazioarekin. ACNURren errefuxiatuen kirol koordinatzailea den Claude Marshallen lankidetzaz nabarmendu dugu, kirolaren laguntzaz milaka haur iheslariaren haurtzaro galdia berreskuratzeko ahalegi-nean ari baita; eta Amayari eta Carlolari egindako elkarrizketak, ilusioz beteriko bi kirolari, kirol ibilbideko oso une desberdinetan daudenak. Gustatuko zaizuela espero dugu.

Eguberri ona opa dizugu, eta 2016a urte on-ona izan dezazula.

Jarrai ezazu gurekin kirola egiten. Estadion ikusiko dugu elkar.

Fernando Aránguiz
Estadio Fundazioako lehendakaria

Con tu apoyo, seguimos

El número de practicantes de deporte se ha duplicado en la última década y en Vitoria-Gasteiz cerca del 20% de las y los deportistas regulares lo practican en el Estadio. A más demanda, más expectativas y por ese motivo nos gustaría seguir ofreciendo instalaciones, servicios y actividades a tu medida.

Una oferta de calidad sin renunciar a unos precios razonables: abonos anuales para disfrutar de todo el Estadio durante el año completo y, aparte, precios de servicios personales —fitness, cursos, masaje, Jolastokia, sesiones sueltas, actividades, pistas...— para quienes necesitan algo más personal y a su gusto. En este número de fin de año te comunicamos los precios de los abonos para 2016.

Asimismo, hemos seguido cuidando y mejorando nuestras instalaciones y equipamientos. Este año se han renovado los sistemas de depuración de las piscinas cubiertas y las instalaciones hosteleras de verano y hemos reformado el cierre de las pistas de pádel. Otra mejora ha sido el cambio en el servicio de hostelería, que ha tenido muy buena respuesta tanto en la demanda como en las opiniones que recibimos.

Estas son sólo algunas muestras de lo que hemos hecho para que la Fundación siga siendo un referente de organización sostenible dedicada al deporte. Nuestros datos de personas abonadas, accesos, participación en actividades... así como los resultados de los sondeos de opinión realizados nos indican que vamos por el buen camino.

Por eso seguiremos haciendo cambios. Para seguir a la altura de vuestras expectativas. Esta primavera, remodelaremos los comedores exteriores —incluido el del buffet de verano—, renovaremos el equipamiento cardiovascular, repararemos la cubierta del edificio de la piscina cubierta y sustituiremos el alumbrado por tecnología LED, más eficiente.

Pero eso no es todo. Nuestro principal objetivo este año es seguir mejorando el mantenimiento de las instalaciones y nuestra comunicación online contigo para que toda tu experiencia con el Estadio sea la mejor posible.

Tienes en las manos un nuevo número de ESTADIO con información del deporte, del Estadio y sus clubes. Destacamos la colaboración de Claude Marshall, coordinador de deporte de refugiados de ACNUR en su empeño por recuperar la infancia perdida de miles de niñas/os refugiadas con ayuda del deporte; y las entrevistas a Amaya y a Carlota, dos deportistas con ilusión en momentos muy distintos de su trayectoria deportiva. Esperamos que os guste.

Te deseamos felices fiestas y buena suerte para 2016.

Sigue haciendo deporte con nosotros. Nos vemos en el Estadio.

Fernando Aránguiz
presidente de la Fundación Estadio



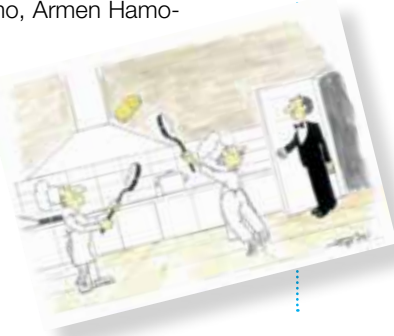
Subastadas las zapatillas con las que Bannister logró el record de la milla

Un comprador anónimo pagó el pasado mes de septiembre 220.000 libras esterlinas por las zapatillas con las que el 6 de mayo de 1954 Roger Bannister logró el record de la milla. Este dinero se destinará a la investigación neurológica, ámbito al que Sir Roger Bannister (86) ha dedicado toda su vida tras dejar el deporte. En apenas dos minutos y medio un comprador telefónico se hizo con las zapatillas con las que Bannister bajó de cuatro minutos, una hazaña sin precedentes. En mayo en otra subasta se lograron otras 20.000 libras con la venta del cronómetro de la carrera.



Humor gráfico deportivo

El artista griego Grigoris Georgiou ha resultado vencedor de la quinta edición del Concurso Internacional de Humor Gráfico Deportivo. Su trabajo 'Deporte en la cocina' se ha impuesto a otras 341 obras procedentes de 48 países. Organizado por la Unión de Federaciones Deportivas de Catalunya y la Fundación Barcelona Olímpica, está dotado con 1.500 €. Asimismo, Armen Hamonagan (Indonesia) con 'Halterofilia' y Osvaldo DaCosta (Brasil) con 'Peluquero' han obtenido sendos accésit.



Un puente entre religiones a través del deporte

Roma acogió hace unas semanas un partido de cricket muy particular. Enfrentó a los equipos Monte Cricket Club de Batley (Reino Unido) y San Pedro, del Vaticano. Se da la circunstancia de que el primero está integrado por jugadores musulmanes, en su mayoría de ascendencia india, y el segundo por seminaristas o sacerdotes en formación que estudian en Roma. A juicio del Padre Robert McCulloch, un sacerdote australiano que ayudó a organizar este encuentro entre religiones, se logró "un puente a través del deporte".

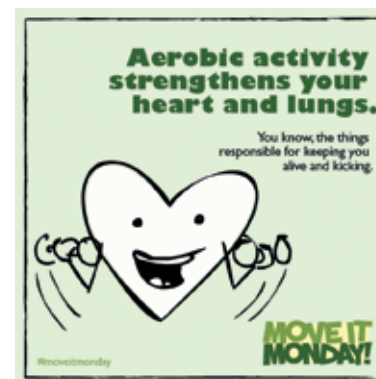


Finlandia no quiere su camiseta en protestas contra inmigrantes



El equipo nacional de hockey hielo de Finlandia ha pedido a sus aficionados que no vistan la camiseta de la selección en protestas o manifestaciones contra las/os inmigrantes. Tras ver a varias personas con la camiseta azul y blanca de los leones en recientes protestas contra refugiadas/os solicitantes de asilo, el equipo nacional ha recordado que las camisetas pertenecen a las gradas. "Los leones juegan duro en la cancha. Fuera son internacionales y tolerantes", han asegurado.

'Move it Monday'



'Move it Monday' es una campaña internacional que pretende animar a la gente, independientemente de cual sea su condición física, para que comience a moverse empezando los lunes. A través de la página web moveitmonday.org ofrece rutinas para estar en forma, trucos e inspiración para que personas, centros de trabajo, escuelas y comunidades puedan incorporar el ejercicio en su rutina semanal.

Los clubes holandeses, los más responsables socialmente este año

La clasificación Responsiball ha revelado que los clubes de la Eredivisie holandesa, la máxima división de fútbol, han sido este año los más responsables socialmente por delante de los de la Superliga danesa y de los de la Premier League inglesa. Expertos aseguran que en los Países Bajos las organizaciones están dando mucha importancia al valor que aportan a la sociedad. Los clubes y las federaciones son cada vez más conscientes de su papel y su propósito en la sociedad. La Liga española baja a mitad de la tabla de este ranking europeo.



Premios Más Allá del Deporte 2015

Londres ha sido escenario de la entrega de los Premios Beyond Sport 2015 (Más allá del Deporte). Se trata de un programa anual que busca en todo el mundo los mejores proyectos que emplean el deporte para el cambio social. Hay doce categorías. El galardón al mejor proyecto nuevo ha recaído este año en Hijabs and hat-tricks, un programa desarrollado por Sport Against Racism Ireland (SARI) que busca facilitar que las niñas musulmanas se integren plenamente en la vida activa irlandesa a través del fútbol. Más información: beyondsport.org



Mejora

Vital obra social

Vitoria-Gasteiz, la ciudad de los 38 ríos

El programa de 'Senderismo Urbano +55' de Mejora propone cada año diferentes rutas con un doble objetivo: fomentar la actividad física entre las personas mayores, y aproximarse a una ciudad con una altísima riqueza paisajística, medioambiental y cultural. En esta ocasión, el programa de otoño-invierno les ofrece la posibilidad de conocer la multitud de ríos existentes en la ciudad, muchos de ellos subterráneos. Con la organización de voluntarios de Mejora, se han programado salidas los miércoles de diciembre, enero, febrero y marzo, con una pausa en las fechas navideñas, y dos jueves en abril para recorrer Vitoria-Gasteiz, la ciudad de los 38 ríos. Las personas interesadas pueden inscribirse en la sede de la Obra Social de Caja Vital en la Casa del Cordón (Cuchillería 24) desde el jueves anterior a cada salida en horario de atención al público*. El precio de cada marcha será de 1 € y la salida tendrá lugar a las 9 de la mañana desde un punto establecido en función del recorrido de esta jornada. El Zapardiel, el Batán-Abendaño, el Perrechin-Ali o el río Torrogico serán algunos de los visitados junto a espacios como el Belén de la Florida o salidas para ver la arquitectura o diferentes esculturas y monumentos.

*L-V de 8:30 a 14 h. y de 16:30 a 19 h. V tarde cerrado.



Taichí

equilibrio y
armonía
mente-cuerpo

Tai jiak duela hamaika mendetarik buruaren eta gorputzaren arteko oreka lantzen du, eta inguratzen gaituen munduarekiko bizikidetza harmoniatsua bilatzen du. Nahiz eta borroka-artetzat jaio zen, gaur egun gure estutasun maila murrizteko erlaxazio metodo bihurtu da, eta gainera gorputzaren malgutasuna eta indarra hobetzen ditu.

Nuestra forma de entender el ejercicio físico y la práctica deportiva ha cambiado con los años. De hecho, ya no nos conformamos con estar simplemente en forma y buscamos cada vez con más asiduidad disciplinas que logren proporcionarnos un bienestar tanto físico como psicológico y un equilibrio interno que ayude a canalizar de forma adecuada la energía vital de nuestro organismo.

El taichí lleva siglos cultivando ese equilibrio entre mente y cuerpo y buscando una armoniosa convivencia con el mundo que

nos rodea. Aunque nació como un arte marcial, en la actualidad **se ha convertido en un método de relajación capaz de reducir nuestros niveles de ansiedad al tiempo que mejora la flexibilidad y fuerza del cuerpo.**

Su seña de identidad es la lentitud de movimientos, que permite desarrollar las técnicas de la manera más correcta posible. La persona que lo practica debe mantener el centro de gravedad bajo y equilibrado dejando caer todo el peso del cuerpo en los pies para conseguir una mayor estabilidad y evitar con ello desplazamientos exagerados al realizar los ejercicios, compuestos por movimientos sinuosos que se ejecutan pausadamente pero sin interrupciones. De esta manera se consigue el flujo libre y natural de la energía por todo el cuerpo.

El aprendizaje de taichí supone ir conociendo e integrando los principios fundamentales de movimiento, respiración,

concentración y relajación. Para lograr esta integración, el aprendizaje se realiza de manera progresiva, iniciando a cada persona en las posturas y movimientos más básicos y sencillos para ir paulatinamente incorporando aspectos algo más complicados.

Se trata de una actividad bastante completa. Entre otras cuestiones, desbloquea las articulaciones, incrementa la fuerza y la orientación espacial, reduce el riesgo de caídas y lesiones, mejora el sistema cardiovascular y ayuda a reducir la tensión arterial.

Además, se trata de una disciplina que no requiere de una gran exigencia física por lo que puede ser practicada por personas de cualquier edad y estado de forma. Y **si se desarrolla con regularidad y constancia, se consiguen múltiples beneficios para la salud, además de un estado de serenidad mental y espiritual.**

太極

“El taichí es el arte de vivir: cada cosa en su sitio y a su tiempo, sin límite de posibilidades, libertad con mayúsculas”.

Peter Yang, divulgador del taichí

Beneficios

- Aporta energía: Los movimientos del taichí están diseñados para aliviar los bloqueos y permitir que la energía fluya a través del cuerpo
- Ayuda a reducir la tensión arterial
- Incrementa la flexibilidad y la fuerza
- Fortalece el sistema cardiovascular
- Mejora el equilibrio y reduce el riesgo de caídas y lesiones
- Desbloquea las articulaciones
- Corrige la postura corporal y alivia los dolores de cabeza y espalda
- Favorece la relajación y proporciona serenidad emocional y psicológica

Beatriz Arando

**La opinión
de nuestra
profesora**

El taichí te ayudará a estar más centrada/o, a disfrutar de la vida de forma más plena. Te conducirá a conocerte en profundidad, el taichí es meditación en movimiento.

Esta temporada puedes probar y practicar el taichí en el Estadio los LX a las 17.30, MJ a las 11.30 h. o S a las 11 h.

Kirolari profesional batek esaten dizunean bere bizitza guztian egin duen kirolak horixe, bizitza, eman diola, badakizu benetako zale bat duzula aurreana. Amaya Valdemorok saskibaloiaz hitz egiten duenean pasioa transmititzen du, eta entzuten duena kutsatzen du. Aitzindaria izan zen: emakumezkoen NBA jokatu zuen eta txapeladun eraztuna irabazi zuen lehenengo espainiarra izan zen (geroztik, Pau Gasol eta Anna Cruzek soilik lortu du). Orain baloiaren joan-etorriak harmailatik ikusten ditu, baina bere hastapenetako ilusioari bere hartan eusten dio.

Amaya VALDEMORO

JUGADORA DE BALONCESTO

“Para ser deportista profesional hay que dejar muchas cosas en el camino. El dolor va por dentro”

Cuando una deportista profesional te dice que el deporte que ha practicado toda su vida le ha dado precisamente eso, vida, sabes que estás ante una auténtica adicta. Amaya Valdemoro transmite pasión cuando habla de baloncesto y contagia a quien le escucha. La pionera que jugó en la NBA femenina, la WNBA, y que ganó el anillo de campeona antes que ningún otro español -sólo Pau Gasol y Anna Cruz lo han logrado después- ve ahora rodar el balón desde la grada pero mantiene intacta la ilusión de sus comienzos.

¿Qué le ha dado el baloncesto?

Vida.

¿Cómo madura una niña que vive fuera de casa desde muy pronto, y que sufre la pérdida irreparable de su madre?

Muy poco a poco. Creo que las personas tenemos una fuerza interior que nos hace superarnos. Para ser deportista profesional tenemos que dejar muchas cosas en el camino. El dolor va por dentro y a veces sale en los momentos más inesperados.

¿Qué supuso para usted entrenar con Vukovic, representante de la escuela yugoslava?

Me hizo ver lo que podía llegar a ser en el mundo del baloncesto. Sobre todo me dio muchísima disciplina en los entrenamientos. Fue en una época muy temprana, yo tenía 16 o 17 años, justo cuando empezaba a despuntar, así que podría decir que, de alguna forma, no dejó que me lo creyera.

Fue una pionera marchándose a Estados Unidos y ganando el anillo de campeona antes que ningún otro/a jugador/a español/a.

Forma parte de la historia del deporte español, del baloncesto. Me siento muy orgullosa. Todo lo que viví fue increíble y me ayudó muchísimo a progresar en mi carrera deportiva.

¿Cree que alguna vez los éxitos del baloncesto femenino tendrán la misma repercusión que los del masculino?

La respuesta la tienen los medios, pero a día de hoy no lo creo. Si es verdad que cada vez tiene más repercusión pero creo que no vamos a lograr nunca el impacto mediático porque no generamos lo mismo que ellos. Y al final el deporte es un negocio.



Es una deportista muy pasional y con mucho carácter. ¿Le ha ayudado o le ha generado conflictos?

Las dos cosas, he sido muy querida y muy odiada cuando jugaba. He levantado pasiones buenas y pasiones malas. Cuando era más joven lo llevaba mal, no lo entendía. Pero cuando te haces mayor lo comprendes. Me encantaba jugar al baloncesto y lo vivía al máximo.

¿Cómo ha evolucionado el baloncesto femenino desde que comenzó?

Ha cambiado mucho, y a mejor. Poco a poco hay más repercusión, más chicas que juegan a baloncesto, más facilidades para jugar y para estudiar. El problema es que la crisis ha golpeado muy fuerte y hemos dado un paso atrás, pero a nivel de infraestructuras, de organización está mucho mejor. Antes era todo amateur.

¿Cuál es el mejor recuerdo de su carrera deportiva?

El desfile olímpico de mis primeros juegos en Atenas. Fue impresionante. Es curioso porque no es ningún título, pero significó mucho.

¿Y el peor, quizás la rotura de las dos muñecas?

No, no. Fue en el año 2011 cuando no nos clasificamos para los Juegos Olímpicos de

Londres. Las lesiones forman parte de la vida del deportista, están ahí.

¿Qué es más importante para una deportista triunfe, tener talento o pasión?

Para que un o una deportista esté en lo más alto hay que tener talento. Desgraciadamente con pasión sólo es muy difícil llegar y mantenerte muchos años. El talento hay que trabajarlo y, si luego tienes pasión, todo es muchísimo más fácil.

¿Cómo reorienta su vida al dejar el deporte profesional la deportista más internacional de este país y la que ha conseguido todo lo que se podía lograr?

Yo he tenido mucha suerte, porque nada más retirarme empecé a trabajar en la Federación Española de Baloncesto y en Canal+ como comentarista. Aunque ha sido una transición dura, porque siempre lo es dejar de hacer aquello a lo que te has dedicado toda la vida, he tenido mucha suerte; sigo conviviendo con el baloncesto todo el día.

Perfil:



- Ciudad para vivir: Madrid
- Lugar para descansar: Ibiza o Formentera
- Último libro leído: ‘El abuelo que saltó por la ventana y se largó’, de Jonas Jonasson
- Un/una deportista al/la que admira: Juan Carlos Navarro
- Otro deporte para practicar: Running

RECUPERANDO INFANCIAS PERDIDAS EN LOS CAMPOS DE REFUGIADOS



 **UNHCR**
The UN Refugee Agency

ACNURreko oso kontziente gara adingabeen garapenean eta ongizatean kirolak eta jolas jarduerak duten garrantziaz. Horregatik, azken bi hamarkadetan lanean aritu gara gure kirol bazkideen laguntzarekin ume errefuxiatuen haurtzaro galdua berreskuratzeko, eta itxaropena eta kide izatearen zentzua haiei eskaintzeko.



Un artículo de
Claude Marshall,
coordinador de
deportes de
refugiadas y
refugiados en
UNHCR/ACNUR

Los refugiados y refugiadas a los que intentamos ayudar son gente que lo ha perdido casi todo como consecuencia de la violencia y la guerra, que se esfuerza por reconstruir su vida en el exilio, viviendo en tiendas de campaña, rebañando platos de comida...y deseando volver a casa. Pero lo que más les preocupa, no importa dónde se encuentren, es el futuro de sus hijas e hijos. Y con razón.

Los menores refugiados son niñas y niños normales que han tenido que lidiar con unas circunstancias especialmente difíciles, experiencias traumáticas y unos cambios dramáticos en su estilo de vida. Todas estas cuestiones influyen en su bienestar psicológico, alterándoles el sueño, el lenguaje y la manera de relacionarse. Además, el estresante entorno en el que viven desencadena en ocasiones episodios de tensión y violencia en el hogar. Nosotros intentamos proporcionarles

como mínimo el acceso a los estudios primarios, aunque un número demasiado alto no acude a la escuela. El resultado es una infancia perdida y un riesgo real de perder también su futuro.

En ACNUR somos muy conscientes de la importancia del deporte y de las actividades de recreo en el desarrollo y bienestar de las y los menores. Por ello, en las últimas dos décadas hemos estado trabajando, en colaboración con nuestros socios deportivos, para intentar recuperar esa infancia perdida y ofrecerles esperanza y sentido de pertenencia.

El deporte y los juegos proporcionan a la juventud desplazada un espacio de normalidad en un entorno desconocido y una vía de escape en un lugar donde poco más se puede hacer.

En ACNUR iniciamos nuestros primeros proyectos de deporte sostenible en los campamentos de refugiados en Nepal y Kenya a mediados de los 90. Su éxito nos inspiró para desarrollar actividades similares para jóvenes desgarrados por la guerra de los Balcanes y más tarde en otras partes de África, Asia y América Central. En 2006, reconociendo el valor intrínseco del deporte como una herramienta para la educación, comenzamos a utilizar programas deportivos como parte de campañas para detener la violencia sexual en los campamentos de refugiados de África y América Central.

Aprovechar el poder del deporte en situaciones de desplazamiento, sin embargo, va mucho más allá de proporcionar balones, redes y uniformes. Para lograr su objetivo, las actividades deportivas deben ir ligadas a la protección y derechos de los refugiados, que están en el centro del mandato de ACNUR. En varios países hemos desarrollado programas de deportes alrededor de las necesidades de protección específicas de las niñas y niños y las comunidades, con resultados muy alentadores. En algunas situaciones específicas, las ligas de fútbol han demostrado ser más eficaces que otras herramientas para fomentar el diálogo y la reconciliación. También hemos ligado proyectos deportivos con programas de educación para llevar a cabo campañas de salud y servicios sanitarios o para crear conciencia

sobre el VIH/SIDA. Sabemos que estos programas funcionan, y tienen un gran impacto en la calidad de vida de los refugiados. Las comunidades donde hemos sido capaces de poner en práctica programas de deportes han disfrutado de un nivel de inscripciones más alto y sostenido en las escuelas, especialmente para las niñas, niveles de violencia más bajos y menores incidentes de violencia sexual y de género.

En última instancia, estamos convencidos de que el deporte ha ayudado a muchas y muchos de los jóvenes refugiados a lograr un mayor sentimiento de comunidad, pertenencia y esperanza en el futuro.



Elyas, niño sirio, campo de refugiados de Azraq, Jordania

Elyas tiene un único deseo, jugar a fútbol. “Jugar al fútbol me hace feliz, es lo único que quiero hacer”. Sin un final cercano al sangriento conflicto sirio, niños como Elyas tratan de encontrar cierta normalidad en sus vidas a través del deporte, que les ayuda a canalizar su energía, al tiempo que les enseña el manejo de distintas habilidades sociales.

Athieng, sudanesa de 17 años, campo de refugiados de Kule, Etiopía

“Hacer deporte me ayuda a no pensar en la pérdida de mis padres y me permite olvidarme durante un rato que soy el único sustento para mis hermanos y hermanas menores. El deporte y la educación me ayudarán a tener un mejor futuro cuando pueda volver a casa”. El deporte ofrece una oportunidad única y sin precedentes para los niños refugiados. Les da una oportunidad para jugar, crecer y sobresalir como otros adolescentes alrededor del mundo.

“Algo que me gusta del biatlón es la extraña sensación de que no es necesario cruzar la línea el primero para ganar. Supongo que no soy mucho de presumir”.

Ole Einar Bjørndalen



Perfil

42 años, biatleta noruego apodado el 'rey del biatlón' por haber ganado el doble de medallas (40, 19 de oro) que ningún otro atleta en los Campeonatos del Mundo, además de por ser el mayor medallista olímpico de la historia de los JJ.OO. de invierno con 13 medallas, 8 de ellas de oro, las dos últimas en Sochi 2014. Duro esquiador de fondo y tirador templado, trabajador hasta el detalle y limpio de sospechas de dopaje, tiene previsto retirarse en los próximos Campeonatos del Mundo 2016 que se celebrarán en Oslo.

“Something I like from biathlon is its strange feeling to not cross the finish line first but then to win. I guess I’m not much to brag about”.

“Biatloitik gustatzen zaidan zerbait sentsazio arraro hori da: marra lehenengo gurutzatzea ez dela beharrezkoa irabazteko. Uste dut harrotzeko joera handirik ez dudalako izango dela”.



La Obra Social de Caja Vital Kutxa y su apuesta por el deporte alavés

Vital Kutxaren Gizarte Ekintzaren nortasun ezaugarrietako bat da Araban kirolari laguntzea. 1950eko hamarkadan abiarazi zuen bere bandera-ontzia, Estadio Fundazioa, eta kirol kultura eta ariketa fisikoaren praktika erregularra sustatzearen ardura hartu du. Horiek gabe, ezinezkoak lirateke urtero egiten diren kirol probetako asko, eta hamaika klub ere beren babesik gabe geratuko lirateke. Gizarte Ekintza, ia nahi izan gabe, Arabako kirol mezenas nagusia bihurtu da

Una de las señas de identidad de la Obra Social de Caja Vital Kutxa es el apoyo al deporte en Araba/Álava. Al margen de la Fundación Estadio Fundazioa, su buque insignia que puso en marcha allá por la década de los cincuenta y que está comprometida con la promoción de la cultura del deporte y la práctica regular del ejercicio físico, **no se podrían entender muchas de las pruebas deportivas que se celebran cada año e incluso muchos de los clubes sin su respaldo. Y es que se ha convertido casi sin pretenderlo en el gran mecenas del deporte del territorio.**

Uno de los ámbitos a los que más atención presta, como no podía ser de otra manera, es al deporte de iniciación. En esas edades, el deporte debe estar al servicio de las personas, tanto para contribuir a su desarrollo personal como social. El deporte en edades escolares es un medio excelente de educación, primero como posibilidad de formación lúdica, motriz y

deportiva, segundo como posibilidad de desarrollo personal del joven deportista, y tercero como posibilidad de adaptarse a una sociedad diferente, más humana, rica en formación de valores y salud. Entendiéndolo como una escuela de vida, la Obra Social le ha prestado siempre especial atención, y destaca su apoyo económico al Club de Montaña Gazteiz, el club Luzerna de Rioja Alavesa, las federaciones de Pelota y de Gimnasia, el club de balonmano femenino Ehariardea, el de tenis Gasteiz, el de rugby Gaztedi o los de fútbol de Ariznabarra, San Ignacio, Zaramaga, San Martín o Salvatierra entre muchos otros.

Otra de las piezas de este puzzle es su contribución a la organización de pruebas deportivas que concitan año a año una gran participación. La marcha mountain bike CVK, la media maratón de Rioja Alavesa, la carrera por montaña de Vitoria-Gasteiz, la carrera nocturna de la noche

de San Juan o la coronación de los 125 montes de Araba/Álava del C.M. Gazteiz son algunos ejemplos.

En esta tarea de apoyar al deporte en el territorio tiene un lugar destacado el adaptado. Conscientes de las dificultades añadidas que tiene que enfrentar el colectivo de personas con discapacidad, la Obra Social firma cada año desde 1995 un convenio de acción social con la Fundación Zuzenak para la promoción y divulgación del deporte adaptado. Asimismo, su aportación les permite poner a disposición de estas personas una serie de programas con el fin de posibilitar su participación en actividades culturales, sociales y deportivas.

Como no podía ser de otra forma, porque está en el ADN de la entidad, el apoyo al colectivo de personas mayores activas es fundamental. En este apartado se sitúa los programas de senderismo +55, dos iniciativas que, a través de diferentes salidas tanto por Araba/Álava como por



Vitoria-Gasteiz, combinan la cultura y el conocimiento del entorno con la práctica de ejercicio físico moderado.

Este listado se completa con el deporte por una buena causa, todas esas iniciativas que buscan el beneficio de un colectivo concreto. Aquí se enmarca la Jornada ¡Mójate! - Busti zaitez!, que cada verano se celebra en las piscinas del Estadio. Esta cita solidaria en favor de las personas afectadas de esclerosis múltiple pretende sensibilizar e informar a la sociedad sobre esta enfermedad incurable, además de obtener fondos para financiar servicios de rehabilitación. O el programa de integración de jóvenes en colaboración con la Federación Alavesa de Boxeo -o, en su día, la jornada de Natación Solidaria de UNICEF. La Obra Social facilita la equipación necesaria para poner en marcha esta iniciativa en la que a través de la actividad deportiva se pretende lograr la inserción de chicas y chicos que, por diferentes motivos, familiares, de fracaso escolar, etc., se encuentran en riesgo de exclusión social.

Además, está la difusión de la cultura del deporte, que aunque no promueve directamente una prueba deportiva concreta, sí se refiere al deporte en general. En este apartado se pueden situar las Jornadas audiovisuales de montaña, en la que montañeros y alpinistas charlan con el público asistente a la proyección de audiovisuales sobre sus expediciones; o el Mendi Tour Festival que reúne las mejores producciones de cine de montaña del año.

Asimismo, un gran número de pruebas ya consolidadas en el calendario han contado históricamente o cuentan con el apoyo fundamental de la Obra Social y de la Fundación Estadio Fundazioa, entre ellas la Media Maratón o la carrera San Silvestre de Vitoria-Gasteiz, la Gasteizko Herri Krosa, las carreras de la mujer o de empresas, la Liga Boulder, la Maratón Martín Fiz o el Triatlón Vitoria-Gasteiz.

Una larga trayectoria de apoyo al deporte base





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



Lehenengo urteurrena – Primer aniversario

El equipo del Grupo Alto Omecillo queremos darte las gracias por habernos acompañado y ayudado a mejorar este primer año al frente del servicio de cafetería y restauración del Estadio. Seguimos en este proceso de mejora a la vez que te proponemos nuevos servicios como el campeonato de mus hasta Jun/16; cenas con menú temático: mariscada, pintxos 'new design', caza y setas...; cenas y baile años 20, años 70 y 80, rancheras, disco años 80-90...; y cenas con show musical: swing, jazz, piano+soprano...

Si quieres asistir a alguno de ellos, puedes informarte en la cartelera de la Cafetería o enviar tus datos de contacto a hosteleria@fundacionestadio.com

Te recordamos que hasta el 31/May puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas sin que tengan que sacar entrada al Estadio. En fin de semana o festivo, deberás reservar con antelación de 48 h. en el t. 945 130 673; así podremos darte el servicio que mereces.



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 20 €/mes o 45€/temporada.



Cuotas anuales 2016 y descuentos

Los precios de las cuotas anuales para 2016 son los siguientes:

- **Adulto: 222 €**
- **Mayor: 148 €**
- **Infantil: 111 €**

Y los armarios o guarda hamacas 30 €.

Pasaremos el cobro en la segunda quincena de enero. Para evitar devoluciones no deseadas, actualiza tus datos y asegúrate de que los de domiciliación son correctos en Recepción, llamando al 945131345 o enviando un mensaje a recepcion@fundacionestadio.com

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 2015/16 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 poseedoras del 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 2016 completa en fundacionestadio.com

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 L28 al J31/Dic de 9 a 13.30 h **Jolastokia** ofrece un programa completo de actividades para niñas y niños de entre 2 y 8 años. Para mayores, 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 L28 al J31/Dic de 9 a 13.30 h. Aprenderán a jugar a mano, cesta, paleta y argentina. Y quienes quieran jugar al tenis y pádel dispondrán del **Campus Jakintza**. Si te interesa alguno, puedes apuntarte hasta el V11/Dic en Estadio online, Recepción, llamando al 945131345 o, si es el caso, en los clubes organizadores.

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.



fundacionestadio.com mejora

Es posible que, navegando por ella, te des cuenta de las mejoras que estamos introduciendo en fundacionestadio.com. Pronto, además de la simultaneidad de contenidos en euskara y castellano y las URL amigables tendrá una estructura 'adaptive/responsive' para que te sea más grata desde un dispositivo móvil.



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 15 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 –el 24 de diciembre a las 12 h–** y los **Reyes Magos –el 6 de enero 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 D7/Feb celebraremos el Carnaval. ¡Ve preparando el disfraz!



Primeras cumbres de montañismo

Tras la travesía de Aizkorri a Aratz con un día espectacular y la ascensión al Aspe (2.640 m) el último domingo de noviembre, hemos guardado la mochila, las botas y los bastones. En 2016, si te apetece disfrutar de la nieve de forma tranquila y hacer una **travesía con raquetas**, hemos preparado una salida a **Isaba/Belagua para el S30/Ene**. En primavera volverán las ascensiones montañosas para quienes quieren hacer sus pinitos en la montaña, en buena compañía y mejores guías, con subida a **La Lunada (1.268 m) en el macizo Asón el D24/Abr** y la travesía de Belagua a Kakueta el **D29/May**. Cerraremos la temporada con las dos últimas etapas de la Travesía de **Camille entre Lescun y Somport el último fin de semana de junio**, S25 y D26/Jun. Infórmate e insíbete hasta la semana anterior a la salida en Recepción, llamando al 945131345 o en Estadio online.



Cine Estadio

Si te gusta el cine, en estas fechas navideñas te ofrecemos una cartelera –NRM 12– con las mejores películas de estreno con argumentos relacionados con el deporte. Se proyectará del L28 al X30/Dic **desde las 17.30 h en el Aula Estadio Aretoa** esta cartelera:
L28: 'Red Army' y 'Foxcatcher'
M29: 'The Class of 92' e 'Invisible'
X30: 'I am Ali' y 'Vivir sin parar'



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Novedades para reilusionar

Esta campaña deportiva queremos reilusionar a deportistas, familias y técnicas/os con un nuevo proyecto: la apertura de un espacio en Vitoria-Gasteiz preparado para el aprendizaje y disfrute de las acrobacias gimnásticas. Por iniciativa de Xabier Larrimbe y Ortzí Acosta, hemos diseñado una sala deportiva con cama elástica, doble mini-tramp, barra fija, espalderas de colores, telas, tumbling hinchable y foso con espumas, que hará las delicias de cuántas/os se acerquen. Con esta sala cercana al Estadio pretendemos dotar a Vitoria-Gasteiz de un recinto deportivo de ocio, en el que jóvenes y no tanto puedan divertirse de forma segura y dirigidos por profesionales de las acrobacias y saltos al foso. La oferta se completará con talleres de circo impartidos por Ortzí Acosta, ex Cirque du Soleil.

En el apartado competitivo, iniciamos una nueva campaña repleta de actividades. La primera tuvo lugar en octubre con el entrenamiento en el polideportivo de Txurdinaga en Bilbao. A esta concentración le seguirá en las próximas semanas la primera parte de la convivencia con gimnastas del C. D. Palencia. En diciembre hemos preparado la fiesta navideña con castillos hinchables, circuitos acrobáticos y payasos y un campus navideño en el que os animamos a participar y divertirnos estas próximas vacaciones.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Zorionak!

En el C.N. Judizmendi estamos de enhorabuena porque el Gobierno Vasco nos ha declarado asociación de utilidad pública. Mediante el Decreto 134/2015, de 15 de julio, se reconoce de utilidad pública al C. N. Judizmendi por considerar que contribuye a la promoción del interés general de Euskadi en el campo del deporte mediante el desarrollo de sus funciones. La Junta Directiva del Club felicita y agradece la labor de tantas personas a lo largo de sus más de 80 años de andadura: nadadoras/es, entrenadoras/es, trabajadoras/es, directivas/os y simpatizantes del Club que son partícipes de este reconocimiento y a quienes continúan haciéndola. Zorionak guztiei! En la presente temporada 2015/16 contamos con el mayor número de licencias del último lustro: el grupo escolar ha ascendido a 95 nadadoras/es y se convierte en una prometedora cantera del equipo federado, este año con 67 deportistas. Por otro lado, las y los masters refuerzan sus filas (20) y formalizan su actividad a través del grupo de entrenamiento a cargo de Koldo Azpiazu. ¡Lo mejor está por llegar!



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

TENIS CLUB JAKINTZA

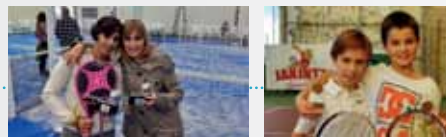
Llega bodypadel

En nuestro Trofeo Pedro Herrero celebrado el pasado mes de octubre, Pablo Riva se proclamó campeón frente a Alberto Capillas. Ambos tenistas, amigos dentro y fuera de la pista, están dando 'guerra' esta temporada con su juego elegante y respetuoso con sus contrarios. Dos jugadores de categoría. Zorionak!

Dina Abouzeid y Esti Sánchez siguen cosechando triunfos. El último, el circuito de pruebas de la temporada alavesa de pádel tras una larga final. También han conseguido el subcampeonato en dos categorías en el circuito de Euskadi.

El equipo absoluto femenino de pádel compuesto por Alazne Caro, Elena Bengoa, Zuriñe Urraca, Teresa Marco, Mercedes Rey, Teresa Aspe, Monserrat Arias, Ana Saracho, Elena Garrido, Dina Abouzeid y Estibaliz Sanchez llegó a la final del campeonato de Araba/Álava por equipos de 2ª y disputó la promoción a 1ª que no consiguió. Será la próxima.

En noviembre empezamos una nueva modalidad del pádel, algo diferente que os divertirá y enganchará desde el primer momento: el bodypadel. Pásate por las oficinas del Club para informarte de las sesiones programadas para esta temporada.



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

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Empieza el Escolar

En estas fechas ha dado comienzo el torneo escolar en el que participamos con 10 jóvenes pelotaris en las diferentes modalidades y categorías. Esperamos que disfruten de los partidos y sigan los pasos de los mayores del club que empezaron unas semanas antes. Como novedad, incorporaremos a nuestra cartelera (junto al Trinquete) los partidos y resultados de la jornada anterior. ¡Buena suerte para todos!

El trinquete del Estadio echa humo. La actividad es frenética cuando comienza la temporada. A la ya habitual de las/os abonadas/os se une también la de las/os socias/os del Zidorra P.T. ya hechos al cambio de pasar del viejo frontón a esta nueva instalación.

Si el año pasado nuestra pareja senior masculina Ariel-Saralegi quedaba subcampeona del torneo provincial 'El Corte Inglés', para esta temporada contamos con la llegada de un segundo pelotari argentino Sergio Lozan y, además, con la pareja femenina más representativa del momento en paleta argentina: María Sáez y Lorena Sobrino, campeonas de la Liga Vasca y grandes favoritas para vencer en el torneo provincial.



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

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Halteras con futuro

La final del Trofeo Virgen Blanca disputada el 18/Jul en el C.C. Sansomendi terminó con un primer y segundo puesto para nuestros halteras Víctor Pedroi y Jon Olabuenaga y la victoria de nuestra haltera Josefa Caicedo. Fue una competición muy interesante en la que pudimos ver al veterano Martín Rodríguez (67) batiendo los records de España Master M-65 y al joven Koldo Galiano (15) mejorando sus plusmarcas personales.

En septiembre en Zarautz disputamos la 3ª Liga de Euskadi Cadetes y Promesas. Nuestro levantador Koldo Galiano se alzó con la primera posición de la clasificación general Liga cadete e Iñigo da Silva fue segundo en la prueba promesa. Koldo realizó una excelente competición e Iñigo promete grandes sorpresas.

La 4ª Liga de Euskadi Cadetes y Promesas celebrada en Basauri el 7/Nov tuvo un resultado similar para nuestros halteras: Koldo se alzó con la primera posición en la general de la Liga cadete y de la Vasco-Navarra que se disputó conjuntamente, e Iñigo fue subcampeón en promesas. Ambos mejoraron todos sus registros personales. David Henao, Aritz Carrillo y Rafael Álvarez lo hicieron muy bien en su primera participación en las Ligas de Euskadi.



Club Indarra Vital

+ info en:
fundacionestadio.com sección Clubes



CARLOTA MTZ. ARAGÓN

Esquí alpino

“Me gustaría poder participar algún día en un campeonato del mundo”

Cursa segundo de Educación Secundaria en Urkide cuando sus compromisos con la nieve se lo permiten. Esta vitoriana de trece años compagina sus estudios con la práctica de un deporte en el que, reconoce, no sabe cuándo se inició. En pocos meses se enfrentará a uno de sus mayores retos como esquiadora: a principios del año que viene participará en el Campeonato de España de su categoría, Infantiles 1.



Urkiden Bigarren Hezkuntzako bigarren mailan ari da ikasten, elur gaineko bere konpromisoek uzten diotenean. Hamahiru urteko gasteiztar honek, izan ere, noiz hasi zuen ez dakien kirol baten jardunarekin bateratzen ditu ikasketak. Hilabete gutxi barru eskiatzaile gisa bere desafio handienetako bati aurre egingo dio; datorren urtearen hasieran Espainiako Lehiaketan parte hartuko du, Haurrak 1 kategorian.

¿Cuándo comenzaste a esquiar?

Desde que era muy pequeña. A mis padres le gustaba mucho el monte y la nieve y tanto mis hermanas como yo se puede decir que llevamos toda la vida esquiando. No me acuerdo cuándo fue la primera vez que me puse unos esquís en los pies.

¿Qué modalidad practicas?

Esquí alpino, consiste en bajar lo más rápido posible por una pista con banderas de distintos colores llamadas puertas, suelen ser rojas y azules, sorteándolas en zigzag.

El esquí es un deporte muy estacional. ¿Cómo entrenas?

El año se divide en dos épocas. La pretemporada, en julio y agosto, la paso en Los Alpes. Este año por ejemplo he estado 45 días en un apartamento con otras compañeras y compañeros. Ha sido muy divertido. Y la temporada, en los meses de invierno, vivo durante un trimestre en Candanchú gracias a un programa de entrenamiento. Por la mañana esquío todos los días y por la tarde voy al colegio. Allí tengo la suerte, además, de poder vivir con uno de mis entrenadores, Roman Ga-

sienica. Tanto a él como a Manu Revilla, mi otro preparador, les tengo que agradecer toda la ayuda que me prestan. El resto del año en Vitoria-Gasteiz tampoco descanso completamente, me toca hacer entrenamiento físico para no perder la forma y viajo muchos fines de semana a Madrid Xanadú o a Jaca cuando están las pistas abiertas para seguir compitiendo.

¿Qué es lo que más te gusta del esquí?

Sobre todo la sensación de velocidad al bajar por las pistas y el contacto con las banderas al sortearlas. Cualquier fallo te hace perder el tiempo justo para no lograr tus objetivos.

¿Qué retos tienes a corto plazo?

Este año participaré en la Copa de España así que, por supuesto, ganar esa competición. El año pasado no pude competir mucho porque me lesioné una rodilla y este año intentaré hacer todo lo posible por llegar al primer puesto. Si quedo entre las cinco primeras clasificadas, además, podré ir a la Borrufa, una carrera internacional en la que participan sólo quienes consiguen los mejores tiempos.

¿Cuál es tu sueño en el esquí alpino?

Me gustaría poder participar algún día en un campeonato del mundo.

El mejor sitio donde has esquiado...

Quizá me quedaría con alguna de las pistas de Los Alpes o con Baqueira Beret, es una estación que me gusta mucho.

¿Qué ídolos deportivos tienes?

Lindsey Vonn y Ted Ligety son dos de los mejores esquiadores y entre los dos han conseguido tres medallas de oro en los Juegos Olímpicos, siete campeonatos del mundo y diez Copas del Mundo.

¿Qué instalaciones del Estadio frecuentas más?

Cuando estoy en Vitoria-Gasteiz vengo a entrenar siempre al Estadio así que paso mucho tiempo aquí. Sobre todo utilizo el ‘soviético’ (sala de pesas). De vez en cuando salgo a la calle para hacer algún ejercicio pero generalmente entreno allí.

 Puedes ver la entrevista a Carlota en fundacionestadio.com

perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:** El parque del Prado
- **Una película:** ‘Avatar’ de James Cameron
- **Un libro:** ‘Gente que viene y va’ de Laura Norton
- **Una manía en el deporte:** En los bastones pone derecha e izquierda y yo siempre pongo cada uno en su sitio, no me gusta cambiarlos
- **Un defecto:** Soy un poco introvertida
- **Un lugar de vacaciones:** Me encantaría ir a Madagascar

EJERCICIO ANTI EDAD

Parece que a estas alturas nadie duda de los efectos saludables del ejercicio físico, tanto a nivel preventivo como a nivel coadyuvante de muchos tratamientos médicos. Tampoco de sus efectos positivos en la mejora de la calidad de vida y la salud mental. Sin embargo, los niveles de práctica siguen siendo bajos.

¿Qué podemos hacer si, siendo optimistas, un 50% de la población es sedentaria? Los resultados de la última encuesta nacional de salud enfatizan la necesidad de inculcar la actividad deportiva en nuestra sociedad, en la que de cada 100 personas mayores de 18 años, 17 padecen obesidad y 37 presentan sobrepeso, y de cada 10 niñas/os y adolescentes entre 2 y 17 años, dos tienen sobrepeso y uno obesidad.

La mayor parte del consumo de recursos sanitarios y sociales se concentra en la fase final de la vida. Las personas mayores constituyen más del 40% de la demanda hospitalaria del SNS, y los costes asociados a su atención sufren un continuo aumento. ¿Tenemos claro que la actividad física reduce el gasto sanitario? Las personas sedentarias en Estados Unidos cuestan de media 1.100 € más por año que las personas activas y tan sólo en el Estado de California los gastos por inactividad ascienden a 29 mil millones en 2005. En España se ha publicado recientemente un estudio que muestra una reducción significativa en el número de visitas a los centros de salud de las personas que participaron en un programa de ejercicio físico en relación al número de visitas realizadas por una población físicamente inactiva. Otro estudio indica que por cada euro invertido de forma exclusiva en promoción deportiva se produce un ahorro de 50 € aproximados en salud acumulados durante 15 años. Estos estudios también observan un gran ahorro en el coste sanitario y en la prevención de nuevas enfermedades asociadas al sedentarismo.

A nivel científico cada vez está más claro que los efectos del ejercicio son similares a los que producen los medicamentos o incluso mayores, sin apenas efectos adversos en la prevención de la enfermedad cardiovascular: En algunos casos, ¿conocemos que la práctica de actividad física es más efectiva en el tratamiento de algunas enfermedades y reducción del riesgo de muerte que una simple pastilla?



Orain inork ez du ariketa fisikaren efektu osasungarriez zalantza egiten, hala prebentzioaren arloan nola tratamendu mediko askoren laguntzaile gisa. Ez eta bizi kalitatea eta buruko osasuna hobetzean dauzkan efektu positiboez ere. Hala ere, praktika mailek baxuak izaten jarraitzen dute.

Comparado con los medicamentos, el ejercicio tiene un bajo coste y apenas efectos adversos. Para quien todavía no termine de entenderlo, los últimos estudios afirman que cada minuto invertido en hacer deporte y estar activa/o produce un retorno de hasta 7 minutos más de vida; el hecho de estar más o menos en forma y en el peso adecuado puede suponer una expectativa de vida de al menos 7,2 años más; media hora de ejercicio seis días a la semana, sin importar el tipo y la intensidad, reduce el riesgo de muerte por cualquier causa en un 40%, es decir, tanto como dejar de fumar; y la práctica de ejercicio físico para el desarrollo de la fuerza muscular puede hacer que la capacidad funcional de una persona mayor de 70 años mejore hasta ser similar a las de alguien 20 años menor.

¿Y en qué consiste esto de promover la práctica de actividad física para que revierta en beneficios en la salud? No son objetivos muy difíciles de conseguir: por ejemplo realizar 30 minutos diarios de actividad física moderada, quemar 150 kcal diarias, andar 10.000 pasos diarios o realizar un programa de tipo multi-componente que englobe ejercicios de resistencia, flexibilidad, equilibrio y fuerza. Esta es una de las combinaciones más eficaces para reducir la incidencia y el riesgo de caídas, morbi-mortalidad y prevenir el deterioro funcional y la discapacidad, principales efectos adversos de la fragilidad asociada al envejecimiento.

Sin embargo, a pesar de la abrumadora evidencia científica, la sociedad todavía no termina de tener claro que la actividad física mejora la salud. ¿A qué se espera para la prescripción del ejercicio físico como una medicina? ¿Para cuándo se extenderá la 'receta deportiva' a todo el sistema sanitario —como viene haciendo Osakidetza en la comarca de Uribe en Bizkaia—, por ejemplo prescribiendo la práctica de ejercicio físico dos días a la semana para la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas como del declive de la capacidad funcional? Todavía nos queda camino por recorrer... nunca mejor dicho.



Mikel Izquierdo,
U. Pública de Navarra

Documental

'McQueen: The Man & Le Mans'

de Gabriel Clarke y John McKenna

Este documental narra una historia de obsesión, traición y reivindicación final. La historia real de una leyenda del cine que arriesgó todo para hacer realidad su sueño. El relato de cómo un hombre carismático para su generación, Steve McQueen, vivió atrapado entre el mundo de la interpretación y la conducción. En 1970 era el rey de Hollywood tras el éxito de 'El caso de Thomas Crown y Bullitt'. Amante del automovilismo, tuvo la oportunidad de hacer una película que sería la pasión de su vida. Un rodaje cambió su vida para siempre.



Diseño

Pigalle Duperré

Pigalle Duperré es el nombre de una cancha de baloncesto multicolor escondida en un solar entre dos edificios en el noveno distrito de París. Diseñada por Ill Estudio para la marca de moda francesa Pigalle, está inspirada en una obra de 1930 del artista ruso Kasimir Malevich titulada Deportistas, una pintura al óleo de vivos colores que representa cuatro figuras de pie unas frente a las otras. Colores fuertes junto con una atractiva composición gráfica convierten un solar anodino en todo un atractivo visual.



Cine

'Concussion'

de Peter Landesman

Todavía no se ha estrenado y ya ha salido su director a desmentir que pretenda hundir la liga nacional de fútbol americano, la poderosa NFL. Y es que el filme cuenta una historia real, la de un científico estadounidense que descubre en varios jugadores de la liga una enfermedad neurodegenerativa común causada por golpes repetidos en la cabeza. Esta investigación le llevará a enfrentarse a un enemigo muy influyente, una organización que como se cuenta en la película es "la dueña de un día de la semana". El protagonista de la historia es el conocido actor Will Smith, al que acompañan en el reparto Luke Wilson y Alec Baldwin.



Fotografía

'When Saturday comes'

de Colin McPherson

En la escena internacional, el fútbol escocés está de capa caída. La selección masculina se ha quedado fuera de la clasificación para la Eurocopa de 2016, de hecho Escocia no se ha clasificado para un torneo importante desde 1998. Pero el juego sigue siendo parte del tejido social, y la mayoría de ciudades, pueblos y aldeas cuentan con equipos que compiten en una gran variedad de niveles. El fotógrafo Colin McPherson ha pasado muchos años visitando clubes y utilizando su cámara para capturar la esencia del juego. Su trabajo recogido en 'When Saturday Comes' (Cuando llega el sábado) forma parte de la exposición "Document Scotland: The Ties That Bind" que se puede ver hasta el 24 de abril en la Scottish National Portrait Gallery de Edimburgo. <https://www.nationalgalleries.org/whatson/exhibitions/document-scotland>



Libros

'La conquista del Cervino'

de Edward Whymper

En 1860 un joven grabador londinense recibe el encargo de ilustrar un libro sobre los Alpes. Viaja a Suiza y ve por primera vez el monte Cervino, una perfecta pirámide de roca a cuya cumbre nadie ha logrado ascender. El encuentro con la impresionante montaña cambió el rumbo de su vida. A partir de ese momento Edward Whymper emprende una lucha por conquistar esa inaccesible cima y se convierte en uno de los mejores alpinistas de su época. Después de numerosos intentos, el 14 de julio de 1865 llega a la cima del Cervino junto con seis compañeros, pero la gran victoria se ve empañada por un trágico accidente. Durante el descenso un desafortunado resbalón provoca la rotura de una cuerda y cuatro hombres se precipitan al abismo. Whymper y dos guías escapan milagrosamente a la muerte. Ilustrado con magníficos grabados del famoso alpinista, es un clásico absoluto de la literatura alpina.



'Antiescuela de fútbol'

de Juan Carlos Crespo

Siete chicos y chicas apasionados por el fútbol, y un entrenador dispuesto a darlo todo por los sueños del equipo. Este es el argumento inicial de esta serie dirigida a niñas y niños de entre 9 y 12 años que narra las peripecias de siete pardillos expulsados de sus equipos que se unen y quieren ser campeones. Vivirán un montón de locuras puesto que cuentan con los mejores jugadores, las goleadoras más intrépidas, el mister más exigente y una amistad a prueba de balonazos. Disponibles las dos primeras entregas: 'Los 7 craks pardillos' y 'Misión portero imposible'.



VIAJA AL FUTURO

[CON BASKEPENSIONES]



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

VEN A KUTXABANK Y TE AYUDAREMOS A PLANIFICAR TU FUTURO.

Conoce cuál será tu pensión y cuánto necesitas ahorrar para vivir tranquilamente. Y benefícate de una **gestión profesional, activa y adaptada** a tus necesidades.



BASKEPENSIONES.
e.p.s.v.

Kutxabank S.A. Socio promotor / Kutxabank Gestión S.G.I.I.C. S.A.U. Gestor de Patrimonio.