

ESTADIO

ENTREVISTA

Honey Thaljieh

"El futbol cambió mi vida, y puede cambiar también la de muchas otras mujeres en el mundo"

Envío de la Fundación Estadio para:

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

2015 Uda/Verano

Ekintzen egitaraua
Programa de actividades



BÁDMINTON

*El deporte de raqueta
más rápido del mundo*



ESTADIO

Nº 78 / 2015 **NUEVA ÉPOCA**

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

Han colaborado en este número: Pablo Cuñado, Xabier Epelde, Itziar Galdos, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Alex Salazar y Udane Sánchez

Fotos: Andoni Gaztelua y Ángel Lz. Luzuriaga

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

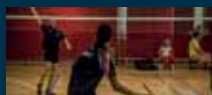
Anuncios: revista@fundacionestadio.com

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

El día internacional del yoga; Xabi Epelde, proyecto propio; el fútbol como herramienta política; los riesgos de la inactividad física; la donación de la Premier League; 5ª edición de la 'Anjou Vélo Vintage'



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Bádminton, el deporte de raqueta más rápido del mundo



08 elkarrizketa / entrevista

Honey Thaljieh, fundadora y primera capitana de la selección femenina de fútbol de Palestina



10 on egina! / ¡bien hecho!

Una ciudad volcada con el triatlón



14 estadio eredu / ejemplo estadio

Jóvenes donantes



16 info estadio

Hostelería para el verano; ayúdanos a disfrutar del Estadio; no entrenes sin toalla; evitemos los robos en el Estadio; sin tarjeta, no entras; utiliza las taquillas; la piscina cubierta cerrada el mes de agosto; en el Estadio tus hijas/os son tu responsabilidad; no ruedas en el Estadio; en la piscina, el bañador adecuado; no tomes imágenes sin autorización



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Marta Mendibere, tenista



22 kolaboratzailea / colabora

José Manuel Ríos, "Partidos sin amaños"

Aire zabalean

Uda hau zuk aire zabalean gozatzea nahi genuke, eta zu ahalik eta gehien mugitzea. Horrexegatik prest jarri ditugu, urtero beazala, Estadioko instalazio guztiak eta udaldirako jarduera programa osatu bat.

Igerileku estalgabeak, zelai eta lorategiek eta udako ostalaritza instalazioek, garai honetan, Fundazioak urte osoan kirola eta aisia goza ditzazun erabilgarri jartzen dizkizun instalazioen eskaintzaosatzen dute.

Abonatuak erdigunetzat dituen jarduera programa bat aurkezten dizugu. Programaren asmoa da zuk eta zuretarrek astialdiari probetxurik handiena ateratzea, haurrentzako jarduerekin, lehiaketekin, musikarekin, jaiekin... Eta, programa horren osagarritzat, hor dituzu denboraldiko ikastaro eta saioen zati handi bat ere, guztientzat eta urte guztirako pentsatua.

ESTADIO aldizkariaren zenbaki berri hau baliatuz, mintzagai dugu badmintona, joko ezaguna, baina ez hainbeste kirol gisa, eta kiroldegian kirol hori egiten hasiko gara; mintzagai izango dugu, orobat, Gasteizko Triatlóiak tokiko gizartean duen garrantzia eta odol ematea, Vital Kutxaren Gizarte Ekintzaren laguntzaz egiten diren bi jarduerak horiek funtsezkoak baitira udan. Era berean, bi kirolari aurkeztuko dizkizugu, Marta eta Honey, bakoitza bere mailan eta bere ilusioekin; eta gogoeta egingo dugu iruzurrez moldatutako kirol partidez, gero eta arazo nabariagoa baitira. Zenbakia osatzeko, gure ohiko kirol eta kultura zapina egin dugu, eta gure klubaren informazioa dakarkigu, bai eta Estadioko informazio praktikoa ere, garrantzitsuagoa baita udan. Datu praktikoa horien artean, nabarmentzekoa da igerileku estalia itxita izango dela abuztuan.

Estadio % 100ean dago, ahal betean gozatu ahal izan dezazun. Horregatik, laguntza eskatzen dizugu, bereziki garbitasunari eta arauak eta beste erabilzaileak errespetatzeari dagokienez.

Eguraldi onak laguntzea besterik ez da falta. Uda on!

Fernando Aránguiz
Estadio Fundazioako lehendakaria

Al aire libre

Nos gustaría que disfrutaras de este verano al aire libre y moviéndote todo lo posible. Y esa es la razón principal por la que hemos puesto a punto, como cada año, todas las instalaciones del Estadio y un programa de actividades completo para la temporada estival.

Las piscinas descubiertas, las campas y jardines y las instalaciones hosteleras del verano se suman en esta época a la completa oferta de instalaciones que la Fundación pone a tu disposición para que disfrutes del deporte y el ocio durante todo el año.

Te presentamos un programa de actividades, muy centrado en las personas abonadas, que pretende facilitar que tú y los tuyos aprovechéis el tiempo libre al máximo, con actividades infantiles, torneos, música, fiestas... Un programa que se completa con buena parte de los cursos y sesiones sueltas de la temporada y pensando para todos y para todo el año.

Hemos querido aprovechar este nuevo número de ESTADIO para hablarte del bádminton, juego bien conocido aunque menos como deporte, que vamos a empezar a practicar en el polideportivo; de la importancia social local del Triatlón de Vitoria-Gasteiz y de la donación de sangre, ambas clave en verano y apoyadas por la Obra Social de Caja Vital. También queremos presentarte a dos deportistas, Marta y Honey, en etapas y con ilusiones muy distintas;

y hacer una reflexión sobre el cada vez más visible problema del amaño de partidos en el deporte. Completamos el número con nuestro habitual zapeo deportivo y cultural, la información de nuestros clubes y la información práctica del Estadio, más importante durante el verano, donde destacamos el cierre de la piscina cubierta en agosto.

El Estadio se encuentra al 100% para que puedas disfrutarlo al máximo. Por eso, pedimos tu colaboración, en especial con la limpieza y el respeto a las normas y a los demás.

Sólo hace falta que acompañe el buen tiempo. ¡Feliz verano!

Fernando Aránguiz
presidente de la Fundación Estadio



El yoga ya tiene día internacional

El 21 de junio ha sido designado por la Asamblea General de Naciones Unidas como el día internacional del yoga. El organismo internacional reconoce así los beneficios tangibles e intangibles de una técnica milenaria que practican millones de personas en todo el mundo. La propuesta, una iniciativa de la India apoyada por 170 países, fue aprobada el pasado mes de diciembre por unanimidad. Entre sus valores, la ONU destaca que el yoga “une el pensamiento y la acción armónicamente, encarnando un enfoque holístico de salud y bienestar, muy beneficioso para la salud mundial”.

Xabi Epelde, proyecto propio

Hace 3 años, después de 14 como corresponsable del servicio de fitness del Estadio, Xabi se trasladó a Mallorca por razones familiares y para dirigir un club en Palma con pautas similares a su trabajo en el Estadio –la mejor atención y técnica de vanguardia de entrenamien-

to para una vida saludable– que le ha supuesto una experiencia muy enriquecedora. Ahora, con un mejor conocimiento del mercado del fitness en la isla, ha decidido emprender su propio camino abriendo un estudio dedicado al entrenamiento personal y a clases en grupos reducidos con la misma filosofía que en el Estadio. De su parte, si vais por Mallorca, buscad XTraining Room en Illetas y seréis bienvenidas/os.



El fútbol, herramienta diplomática

El New York Cosmos viajará el 2 de junio a La Habana para disputar un amistoso con la selección cubana, en un hecho histórico que viene a reforzar el nuevo clima de entendimiento entre Estados Unidos y Cuba. El presidente del equipo norteamericano ha dicho que espera que este encuentro “sirva para inspirar a otros” y contribuya a “mejorar las relaciones” entre los dos países. “Siempre he creído en el poder del deporte para romper barreras”. Por su parte, desde la Asociación Cubana de Fútbol han valorado el encuentro como un gran paso en el proceso de normalización de las relaciones entre los dos países.



El 6% de las muertes en el mundo se atribuyen a la inactividad física

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo mortal en el mundo, de hecho el 6% de las muertes se atribuyen a ello. Y es que una de cada tres personas adultas no es suficientemente activa. La OMS recomienda a estas personas comenzar con pequeñas cantidades de actividad física y aumentar gradualmente la duración, frecuencia e intensidad en el tiempo. Los países también han tomado cartas en el asunto; así, en 2013, los Estados miembros se comprometieron a reducir la inactividad física en un 10% para el año 2025 en el marco del ‘Plan de acción global para la prevención y control de enfermedades no transmisibles 2013-2020’.



La Premier League destinará 1.350m € de los derechos de TV al fútbol base inglés



Los clubes de la Premier League han acordado destinar a las ligas inferiores inglesas el 20% de lo recibido por los derechos televisivos para las próximas tres temporadas, lo que supone un mínimo de 1.350 millones de euros. Esta cifra podría incrementarse ya que todavía no se han cerrado los contratos televisivos a nivel internacional. Las ayudas irán destinadas principalmente a equipos de categorías inferiores, instalaciones deportivas para el fútbol base, proyectos solidarios y educativos y el apoyo a minorías desfavorecidas. ¿Una idea para repartir el nuevo pastel televisivo de la LFP?

5ª edición de la 'Anjou Vêlo Vintage'

Es una cita ineludible para las y los amantes del ciclismo retro, que cada año cuenta con un mayor número de participantes y visitantes. Esta quinta edición tendrá lugar el 13 y 14 de junio y constará de cinco rutas y cuatro distancias, 20, 30, 60 y 90 km., adaptadas a los diferentes niveles de cada participante. Cuatro maneras de revivir la antigua Francia entre los magníficos viñedos y castillos del Loira. anjou-velo-vintage.com



Pelota vasca

Se trata de uno de los deportes tradicionales que más afición suscita en Araba/Álava y la Obra Social de Caja Vital Kutxa es plenamente consciente de ello. De esta manera, año tras año colabora con la F. A. de Pelota Vasca en la organización y financiación de diferentes competiciones tanto escolares como federadas.

Son diferentes las iniciativas que, por ejemplo, se ponen en marcha cada temporada con el fin de fomentar esta práctica en la etapa escolar. 'Zaletasuna sortzen-Creando afición', dirigida a las niñas y niños de entre 6 y 16 años de edad de las diferentes Cuadrillas del Territorio; o el 'Torneo Promoción Caja Vital Kutxa', en el que durante los meses de mayo y junio participan cerca de 400 niñas y niños procedentes de las diferentes escuelas alavesas, son sólo algunas de ellas.

Asimismo, esta colaboración se traduce en la organización de diversas competiciones arraigadas en nuestro calendario deportivo. Entre ellas destacan, por ejemplo, el 'Torneo Interpueblos', en el que participan las y los pelotaris de los diferentes municipios alaveses, o los distintos campeonatos individuales como el de cuatro y medio, paleta argentina, cuero o frontenis. Estas últimas competiciones de herramienta, además, contando con el nuevo trinquete en las instalaciones de la Fundación Estadio han pasado a disputarse en él bajo la denominación de 'Gran Premio Estadio S.D.'.



aurrera! // en movimiento!

Bádminton

El deporte de raqueta más rápido del mundo



Badminton erraketa-kirol bat da, bi jokalar edo bi bikote elkarren aurka jartzen dituen, sare batek erdibitutako pista angeluzuzenaren alde banatan aurrez aurre. Jokoaren muina da bolantea –joko horretako pilota– jo eta pistaren bestaldera sarearen gainetik igaroaraztea, aurkako aldean eror dadin. Bolanteak lurra ukitzen duenean, puntua bukatzen da. Badmintonaren jatorria poona joko da, britainiar kolonoek Europara inportatutako Indiako kirola.

Una tarde de julio de 1873 un grupo de oficiales ingleses celebraba una reunión en Badminton House, una posesión del duque de Beaufort ubicada en el condado de Gloucestershire. Los militares, encerrados en la mansión a causa de la lluvia, se aburrían, así que alguien tuvo la idea de jugar dentro de los salones con raquetas de tenis. A falta de pelotas, emplearon corchos de botellas de champán a los que añadieron plumas para hacerlos más visibles. Esta ocurrencia para la que se inspiraron en la **poona**, un deporte hindú importado a Europa por los colonos británicos, es el origen del actual bádminton.

Se trata de un deporte poco popular en el continente europeo, no fue olímpico hasta Barcelona '92 y en el que actualmente, y salvo contadas excepciones, reinan las y los deportistas de Asia.

El bádminton es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores/as o dos parejas situadas en las mitades opuestas de una pista rectangular dividida por una red. El juego consiste en golpear el volante, la bola empleada, para que este cruce la pista por encima de la red y caiga en el sector oponente. El punto finaliza cuando el volante toca el suelo. Para un alto nivel de juego, se requiere resistencia aeróbica, fuerza y velocidad. También es un deporte técnico, con altas exigencias de coordinación y habilidad con la raqueta. Se juega bajo techo para que no haya la menor brisa que pueda mover la trayectoria del volante y, por supuesto, sin aire acondicionado. Gana el partido el mejor o la mejor de tres sets de 21 puntos cada uno.

Este verano puedes probar el bádminton en el polideportivo del Estadio:

En julio y/o septiembre los L y X a las 17.30 h., si tienes entre 8 y 12 años y a las 18.30 h., para mayores de 12 años.

El bádminton es, sobre todo, un deporte lúdico, fácil y accesible para todas las edades. Cuando lo practican niñas, niños y adolescentes les permite además mejorar sus capacidades psicomotrices por la originalidad de la trayectoria del volante, así como afinar su concentración y sus funciones visuales.

La opinión de la monitora: Dina Abouzeid

“El bádminton requiere que corras, saltes, muevas los brazos y uses muchos músculos. Puede ser recreativo o un deporte muy competitivo. Jugando a bádminton con otras/os puedes mejorar tu condición física. Te animo a probar esta nueva modalidad que ahora puedes practicar en el Estadio. Seguro que te gustará.”

CAROLINA MARÍN, DE PROMESA A REALIDAD

El pequeño club IES La Orden de Huelva, su ciudad natal, fue el lugar en el que comenzó a practicar este deporte minoritario que tantas alegrías está dando. Carolina pronto comenzó a destacar y en 2009, con apenas 16 años, se convirtió en el primer jugador de bádminton español en ganar una medalla de plata, en los Campeonatos de Europa Junior, y una de oro en los Campeonatos Europeos sub-17. Sin embargo, fue en 2014 cuando la conoció el gran público tras derrotar a la china Li Xuerui en la final de los Campeonatos del Mundo. 2015 también promete para Carolina Marín, y es que en lo que va de año ya ha ganado dos títulos de las Superseries Premier, el All England en marzo, y el Abierto de Malasia en abril.

Dotada de una gran fortaleza mental, despliega en la cancha un juego ofensivo con potentes disparos zurdos. Tiene una enorme capacidad para leer el juego y para anticiparse, así como para defender bien los contragolpes y los ataques engañosos de sus contrincantes.



EL VOLANTE

Lo más característico de este deporte es la bola utilizada. Denominada volante, plumilla e incluso mosca, tiene una forma cónica abierta, y está formada por 16 plumas del ala izquierda de un ganso unidas a una base de corcho y entrelazadas con hilo resistente. Las plumas deben ser de un solo ala para que giren siempre en el mismo sentido. A nivel amateur, se fabrican con materiales sintéticos, y es que las plumas naturales se rompen con facilidad. Su peso reglamentario oscila entre 4,64 y 5,50 gramos. Esto combinado con su diseño aerodinámico permite que alcance velocidades superiores a 300 kilómetros por hora, lo que convierte al bádminton en el deporte de raqueta más rápido del mundo.

Beneficios del bádminton

- Juego adecuado para todas las edades
- Mejora la coordinación, la respiración y el equilibrio
- Se trabajan los músculos de los glúteos, abdominales y dorsales
- Desarrolla la percepción en el espacio y la agudeza visual
- Mejora la resistencia y combate la obesidad, el estrés o la ansiedad

“El fútbol cambió mi vida, y puede cambiar también la de muchas otras mujeres en el mundo”



Honey Thaljieh,
fundadora
y primera
capitana de
la selección
femenina
de fútbol de
Palestina

Honey Thaljieh

Para Honey Thaljieh el fútbol es más que un deporte, un instrumento para el cambio social. A través de él esta mujer, nacida en Belén hace 30 años y cuya infancia y adolescencia discurrieron bajo el conflicto y la ocupación de Palestina, ha desarrollado una carrera. Primero en el terreno de juego y ahora en los despachos de la FIFA y colaborando en proyectos sociales. Su objetivo no es otro que animar a que otras mujeres, sobre todo de zonas desfavorecidas, se puedan ver reflejadas en ella y luchen para lograr sus sueños. “Educarlas a través del deporte es una herramienta muy importante para cambiar comunidades”, concluye.

Mujer palestina, árabe, cristiana y juega al fútbol. Suele decir que este es el origen del conflicto.

Esa es mi identidad y la asumo. Como Palestina viví bajo la ocupación toda mi vida enfrentándome a un montón de retos. Como árabe en un mundo lleno de estereotipos. Como mujer practicando

un deporte eminentemente masculino, y como cristiana viviendo en una sociedad musulmana dominada por el hombre. A través de todas estas identidades encontré la libertad, y me hicieron libre a través del fútbol.

¿En qué momento se dio cuenta de que esa afición por el fútbol era el inicio de una dura y larga lucha?

Fue después de la segunda Intifada en 2002, con 17 años. Me empecé a dar cuenta de que no era solo un juego.

El fútbol me daba fuerza para cambiar, para mostrar mi lucha, para mandar mensajes, y también para sentirme orgullosa y mostrar mi identidad. A los palestinos no nos reconocen como país, pero a través de este deporte mostramos nuestra identidad e incluso compartimos un mensaje de paz.

¿Qué cree que ha aportado su lucha al deporte femenino?

Ha hecho mucho, pero todavía estamos en el principio. Creo que ha cambiado la percepción sobre el trabajo en equipo, sobre organizarse juntas, ser líderes. Pero

tenemos que seguir trabajando. Cuando empoderamos a las mujeres, lo hacemos con toda la sociedad, y creo también que trabajar con mujeres, y en concreto educarlas a través del deporte, es una herramienta muy importante para cambiar comunidades.

¿Qué puede hacer el fútbol por la mujer desde un punto de vista social?

Les da autoestima y confianza para afrontar situaciones. Palestina, por ejemplo, es una sociedad patriarcal en la que están muy limitadas porque se les dice lo que tienen que hacer, básicamente casarse y cuidar de su casa, su marido y sus hijos. Esto ha cambiado con el fútbol porque les da el poder para reclamar sus derechos y hacer sus sueños realidad. Yo soy un ejemplo de hacer realidad mis sueños. Empecé desde la nada, en una familia sencilla y en una pequeña y estrecha calle de Belén jugando con chicos. Pero creí en mis sueños, y el fútbol me dio el poder, la motivación y la determinación para seguir adelante. El fútbol cambió mi vida y puede cambiar también la de muchas otras mujeres en el mundo.



Honey Thaljiehentzat, futbola kirola baino gehiago da, gizarte aldaketarako tresna da. Duela 30 urte Betleemen jaio zen eta haurtzaroa eta nerabezaroa Palestinako gatazka eta okupazioaren pean iragan dituen emakume honek, futbolaren bitartez, karrera bat garatu du. Lehendabizi jokatu, eta orain FIFAko bulegoetan lan eginez eta proiektu sozialetan lagunduz. Helburutzat du beste emakumeek, batez ere eremu behartsuetakoei, beregan islatuta ikus dezatela beren burua, eta beren ametsak lortzeko borroka daitezela. «Kirolaren bidez haiek heztea komunitateak aldatzeko tresna oso garrantzitsua da», adierazi du.

perfil

Actualmente trabaja para la FIFA (Federación Internacional de Asociaciones de Fútbol). ¿En qué consiste su trabajo?

Es de relaciones públicas, comunico sus mensajes y sus proyectos en diferentes campos como educación, salud, paz o todo lo relativo a las mujeres. Y todo a través de encuentros y conferencias basadas en mi historia personal.

¿Cómo cree que puede ayudar a la resolución de conflictos desde su puesto actual?

Creo que a través del fútbol, pero no sólo yo, cualquiera puede hacerlo. El fútbol puede unir sin tener en cuenta tu opinión política, nacionalidad, género o color. No es la solución, pero puede ser un primer paso, puede ayudar a resolver conflictos. Siempre digo que el fútbol es una escuela de vida. Si aprendemos sus valores en el campo y los ponemos en práctica fuera, podremos colaborar.

Las actitudes sexistas en el fútbol están a la orden del día. ¿Este asunto está en la agenda de la FIFA? ¿Cómo se pueden combatir?

Sobre este tema se ha discutido muchas veces en la FIFA y en muchas otras organizaciones. Recientemente, en el First International Women Football Conference nuestro presidente llamó la atención sobre la igualdad de derechos y de oportunidades entre hombres y mujeres. Pero tenemos que trabajar más juntos para creer en los derechos de las mujeres.



- **Una ciudad para vivir:** Roma
- **Un lugar para descansar:** mi casa
- **Último libro leído:** 'Yo soy Malala', de Christina Lamb y Malala Yousafzai
- **Un deportista al que admiras:** la selección femenina de fútbol japonesa
- **Otro deporte para practicar:** ciclismo

ondo egina! / ¡bien hecho!



Bere zirkuitu ikusgarriengatik munduko onenetakotzat hartua, 2007. urtean sortu zen. Zortzi urte honetan, penintsulan parte-hartzaile gehien dituen triatloia bihurtu da. Iaz 1.763 atleta bildu zituen gure hirian, eta aurreko 21 herrialdeetatik 2.100 erakartzea espero du. Baina ba al dakigu Gasteizi zer dakarkion hiriko kirol gertakariarik handienak?

Una ciudad volcada con el triatlón

En numerosas ocasiones hemos escrito sobre los beneficios del deporte en la calidad de vida de las personas, o experiencias sobre cómo los valores que transmite pueden ayudar en determinadas sociedades a integrar colectivos desfavorecidos. Sin embargo, pocas veces se habla acerca de lo 'saludable' que puede resultar para toda una ciudad la organización de un acontecimiento deportivo.

Y no hace falta ir muy lejos para encontrar un ejemplo que reúna todas las características para resultar perfecto. El triatlón de Vitoria-Gasteiz. Considerado uno de los mejores del mundo por sus espectaculares circuitos, nació en 2007 de la mano de la empresa organizadora de eventos, Ascentium. En apenas 8 años se ha convertido en el triatlón con mayor número de participantes de la península y uno de los mejor organizados según los propios competidores. El año pasado reunió en nuestra ciudad a 1.763 atletas y éste espera alcanzar los 2.100, procedentes de 21 paí-

ses. Es, sin duda, el mayor acontecimiento deportivo de la ciudad.

Vitoria-Gasteiz no queda al margen de estos logros ni de lo que suponen. Además de posicionarlo entre los 3 mejores de Europa, entre sus objetivos está "promocionar internacionalmente Euskadi, Vitoria-Gasteiz y Araba/Álava como destino turístico en un target tan interesante como el de los triatletas". Y las cifras le avalan, pero también las opiniones de quienes participan de una u otra manera en la prueba.

2.100 atletas, cerca de cuatro acompañantes cada uno/a y una media de 3 noches en hotel dan un resultado superior a las 30.300 pernoctaciones, lo que cuelga el cartel de completo en todos los establecimientos hoteleros de nuestra ciudad y sus alrededores. El gasto medio diario ronda los 100 €, lo que sumado a inscripciones y más de 25.000 espectadores supondrá en esta edición un retorno económico directo de más de 3,5 millones



de euros al que hay que sumar una cantidad similar en impacto mediático. 600.000 € se ingresarán directamente en las arcas de la Hacienda foral alavesa en forma de IVA.

Lo que es difícilmente cuantificable, pero igual o más importante, es la imagen que se transmite. “Tratamos de proyectar internacionalmente Vitoria-Gasteiz y Araba/Álava como una ciudad y una provincia comprometidas con el deporte y con el medio ambiente”, asegura su director Eduardo Martínez.

La notoriedad y el impacto de la marca de Vitoria-Gasteiz y su gente en las redes sociales, televisión, radio y prensa de todo el mundo no pueden alcanzarse con ningún otro tipo de acto. Y mucho menos pagarse. Medios de comunicación internacionales y revistas especializadas siguen a sus atletas y transmiten en sus países una imagen de ciudad que supera lo meramente deportivo. Las revistas “Triathlete Magazine”, de Francia, y la ‘Triathlon Magazine Canada’, por ejemplo, han dedicado varias páginas de sus últimos números.

En ellas recogen declaraciones de participantes como Alejandro Santamaría, ganador del ironman 2014. “Sin duda, la parte más asombrosa de Vitoria-Gasteiz es el tremendo entusiasmo de los espectadores. Durante todo el día, hicieron que nos sintiéramos

el centro de atención y orgullosos de lo que hacemos”. Sensaciones que comparte la alemana Anais Tommy-Martin. “En el País Vasco, la gente vive para el deporte en general y aman el triatlón. Indiscutiblemente, la mayor atracción es la abrumadora ovación del público”. Una pasión que transmiten organizadores, voluntarios y público a partes iguales.

Pero eso no es lo único, ofrecen información turística de “Vitoria-Gasteiz, capital del País Vasco, a la que las familias acuden para dar la bienvenida a los participantes en este evento épico. La ciudad vive el fin de semana llena de miles de espectadores y toda la comunidad sale para compartir el entusiasmo y la emoción de la carrera”.

Todo esto unido a descripciones como “reconocida internacionalmente como la ‘Capital Verde’, está rodeada de una extensa red de caminos que conectan seis parques, conocida como el Anillo Verde. No es de extrañar que muchos triatletas internacionales, como Andrew Yorke o Gwen Jorgensen, aprovechen para entrenar aquí durante el verano. Vitoria-Gasteiz tiene todo lo que necesitan”.

Nada mejor que la descripción que hace ‘Triathlon Magazine Canada’ para conocer el circuito. “Comienza en el pantano de Ullibarri-Gamboa, en el corazón del Parque de Landa, a 15 minutos de las afueras de Vitoria-Gasteiz. Aquí, los triatletas deben estar preparados para mañanas frías con niebla ocasional. El segmento de la bicicleta atraviesa los pintorescos paisajes de Araba/Álava que rodean el majestuoso lago y cruzan a través de pequeñas aldeas a lo largo de El Camino de Santiago. Para poner fin a la carrera con una nota alta, el circuito a pie recorre el centro histórico, donde las y los atletas disfrutan de los hermosos paseos y parques de la ciudad, y el casco medieval. El público local se reúne en las calles para animar a quienes atraviesan la línea de meta en el corazón de la Plaza de España, uno de los lugares con más encanto de la ciudad”.

Triathlon Vitoria-Gasteiz / Promueve: Asociación Deportiva Maratlón



Triathlon Vitoria-Gasteiz 2015

‘Full & half’ 12 de julio

Inscripciones: Hasta el 12 de junio



Mark Allen

“Zeure beldurrei aurre egin arte, ez zara beste aldera igarotzen, eta han aurkitzen duzu haiek gainditzeko indarra”.

“Until you face your fears, you don't move to the other side, where you find the power”.

AIRE ZABALEAN! ¡AL AIRE LIBRE!



UDA 2015 VERANO

EKINTZEN EGITARAUUA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



Estadio
Vital Fundazioa 

2015EKO UDAKO EGUTEGIA CALENDARIO VERANO 2015

EKAINA - JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

UZTAILA - JULIO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABUZTUA - AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

IRAILA - SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- Apertura piscinas descubiertas (6/Jun)
- No hay cursos ni sesiones sueltas (25/Jul; 5 y 15/Ago)
- Piscina cubierta –y vestuarios- cerrada por revisión anual y mejoras depuración (1-31/Ago)
- Gimnasio y Boulder cerrados por revisión anual (1-16/Ago)
- Sauna y baño de vapor cerrados por revisión anual (17-23/Ago)
- Cierre piscinas descubiertas (13/Sep)
- Piscina juvenil –y vestuarios- cerrada por revisión anual y mejoras depuración (14-30/Sep)
- Estadio cerrado (25/Sep)

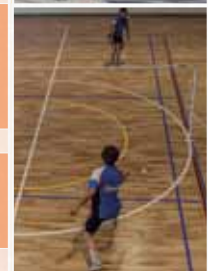
UDAKO AGENDA AGENDA DE VERANO

Eka/Jun	6	Memorial Nuria Sanchiz de natación (Piscina cubierta, 9 a 14 y de 15'30 a 20'30 h.)
	7	Carrera 'Los montes de Vitoria-Gasteiz'
		Carrera de la mujer de Vitoria-Gasteiz
	13-21	Open Estadio de tenis 'José Luis Moro'
	14	Carrera por montaña RTR series de Vitoria-Gasteiz
	17	Excursión playera (inscrip. hasta V12/Jun)
	20	Salida de senderismo: Udalaitz (Gipuzkoa)
	22-26	Torneo fútbol 7 sub 16 (inscrip. hasta X17/Jun)
	27-28	Travesía por montaña: 'Senda de Camille' 2ª etapa: Lescun-Somport (inscrip. hasta V19/Jun)
	28	Marcha Mountain Bike Vital (inscrip. hasta V26/Jun)
Uzt/Jul	29/Jun-3/Jul	Torneo baloncesto 3x3 sub 16 y absoluto (inscrip. hasta X24/Jun)
		Ranking femenino de pádel (inscrip. hasta X24/Jun)
	4-26	Torneos de pádel mixto, femenino, masculino y familiar (inscrip. hasta X24/Jun)
		Torneos de tenis individuales, dobles y familiar (inscrip. hasta X24/Jun)
	6-10	Torneo de baloncesto absoluto (inscrip. hasta X1/Jul)
	8	Exhibición y master class de natación sincronizada (Club Sincro Urbarri-Etxebarri)

Abu/Ago	9	Torneo de tenis de mesa (inscrip. hasta M7/Jul)
	11	Final Torneo Pro-AM Trinquete World Tour Aquathlon txiki y popular (info e inscrip. en niktri.com)
	13-17	Torneo de frontenis individual –frontón- (inscrip. hasta V27/Jun)
	12	Busti zaitez!-¡Mójate! por la esclerosis múltiple (12 a 20 h.) Triathlon full & half de Vitoria-Gasteiz
	14-16	Jazz en Estadio con la 'B3dixieland' (18 h.)
	20-24	Torneo de frontenis parejas –trinquete- (inscrip. hasta V27/Jun)
	22	Exhibición, concurso y master class de saltos trampolín. Apertura plataforma 10 m. (inscrip. hasta M21/Jul)
	27-31	Torneo de fútbol 7 absoluto (inscrip. hasta X22/Jul)
	29	Torneo de bádminton (inscrip. hasta V24/Jul)
	Ira/Sep	5
12-20		Cto. Social de tenis
19-27		Open Estadio junior de tenis 'Carlos Elizagarate'
25		ESTADIO CERRADO
30		Fin plazo Concurso foto digital y móvil

TXAPELKETA SOZIALAK TORNEOS SOCIALES

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

	Ekintza Modalidad	Maila Categoría	Adina Edad	Izena ematea Inscripción	Txapelketa Datak Fechas Torneo	
	Bádminton (1)	Todas	+8	V24/Jul	X29/Jul	
	Baloncesto (1)	3x3 Sub 16	11-16	X24/Jun	L29/Jun-V3/Jul	
		3x3 Absoluto	+16			
	Frontenis (2)	Individual	+14	V27/Jun	L6-V10/Jul	
		Parejas		L13-V17/Jul	L20-V24/Jul	
	Fútbol 7 (1)	Sub 16	11-16	X17/Jun	L22-V26/Jun	
		Absoluto	+16	X22/Jul	L27-V31/Jul	
	Pádel (3)	Familiar (m/padre e hija/o)	+11	X24/Jun	S4-D26/Jul	
		Mixto	+16			
		Femenino				
		Masculino				
	Saltos Trampolín (1)	Ranking Femenino	+11	M21/Jul	X22/Jul	
		Todas				
	Tenis (3)	Familiar (m/padre e hija/o)	+11	X24/Jun	S4-D26/Jul	
		Individual Femenino	+16			
		Individual Masculino				
		Dobles				
	Tenis de Mesa (1)	Todas	+11	M7/Jul	J9/Jul	

IZENA EMATEAK INSCRIPCIONES

La inscripción a las actividades del Programa de verano es **sólo para personas** abonadas a la Fundación Estadio Fundazioa y empezarán los días:

- Para la **ESCUELA DE NATACIÓN**, el **M12/May de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945130223** (4 líneas abiertas) y, a partir del día siguiente, en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. hasta completar las plazas.
- Para las **ESCUELAS DE PÁDEL Y TENIS**, el **X13/May de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945140577** (2 líneas abiertas) y, a partir del día siguiente, en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18 a 19.30 h. hasta completar las plazas.
- Para **ACTIVIDADES Y CURSOS INFANTILES/JUVENILES** -Bádminton infantil, Campus Estadio, Colonias Jolastokia, Escuela y Colonias de triatlón, Kiro-

la Euskaraz, Patinaje en línea infantil, Saltos de trampolín, Sport & English, Surf- el **J14/May de 10 a 13 h. sólo por teléfono 945131345** (6 líneas abiertas) y, a partir de las 13.30 h. también en Recepción y en Estadio online hasta completar las plazas.



- Para el **RESTO DE CURSOS**, el **J4/Jun a partir de las 10 h. sólo por teléfono 945131345** (6 líneas abiertas) y, a partir de las 13.30 h. también en Recepción y en Estadio online.

Admitiremos un máximo de tres inscripciones por llamada. A la hora de inscribirte, para agilizar el trámite, recuerda tu número de abonada/o. Apuntaremos en **Lista de espera** en cada actividad/horario a las personas que no hayan podido realizar la inscripción deseada. En caso de quedar vacantes te avisaremos para formalizar la inscripción. Si quedasen plazas disponibles, podrá abrirse la inscripción a personas no abonadas que tramiten, antes, en Recepción el pase temporal correspondiente.

NO HAREMOS DEVOLUCIONES NI CANJES EN CASO DE ABANDONAR LA ACTIVIDAD UNA VEZ INICIADA O SI ANTES DE 5 DÍAS DE LA FECHA DE INICIO DE LA ACTIVIDAD NO NOS COMUNICAS LA BAJA. PODREMOS SUSPENDER ALGÚN CURSO, SESIÓN SUELTA O ACTIVIDAD EN CASO DE NO COMPLETARSE EL GRUPO CON EL 50% DE LAS PLAZAS OFERTADAS.

EKINTZAK ACTIVIDADES: + INFO EN FUNDACIONESTADIO.COM

- **ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS:** Fortalece tu musculatura abdominal de forma segura y efectiva y mantén un buen nivel de flexibilidad para mejorar tu condición física.
- **AQUAGYM:** Acondicionamiento y mantenimiento físico en grupo y con música aprovechando las condiciones que ofrece en agua.
- **AQUATONIC:** Tonifica tu cuerpo por completo con una actividad sencilla y de intensidad media/alta con la seguridad de hacerlo en el agua.
- **NUEVO BÁDMINTON:** **Iníciate en este rápido y divertido deporte de raqueta con el que aprenderás a controlar e impulsar el volante. ¡Te enganchará!**
- **BODYPUMP®:** La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo, con música... ¡ánimate!
- **BODYSTEP®:** Movimientos fáciles de seguir y buena música para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías.
- **BOXING:** Una combinación de boxeo y técnicas de golpeo. Entrenamiento intenso ¡no apto para corazones débiles!
- **BUCEO:** Disfruta, con seguridad, del placer de bucear y descubre la increíble belleza del mundo submarino, nuevo y lleno de posibilidades.
- **CIRCUIT:** Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía. En 30' o 45' estarás lista/o para la ducha.
- **CXWORX®:** Entrenamiento funcional, rápido y preciso. Una revolucionaria forma de entrenar el core -abdomen, oblicuos y espalda baja-. Fortalece y tonifica tu cuerpo con buena música. ¡Te ayudará a estar más fuerte para tu día a día!
- **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:** La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento 360º: trabajo cardiovascular, tonificación y flexibilidad empleando múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente.
- **ESCUELA DE ESPALDA:** Consigue una espalda sana para ser más activa/o con menor riesgo de lesión o dolor con un programa completo, estructurado y funcional.
- **ESCUELA DE TRIATLÓN:** Si sabes nadar y te gusta correr y andar en bici, prueba el triatlón. Te enseñaremos a dosificarte y disfrutarlo.
- **COLONIAS TRIATLÓN:** Aprende los secretos del triatlón de la mano de los mejores: técnica, transiciones, disciplinas... y actividades lúdicas en el entorno natural de Orio. El último día -S5/Sep- con Triatlón Txiki.
- **ESPECIAL EMBARAZADAS pre y post-parto:** Prepara el parto y facilita tu recuperación posterior con un programa de ejercicio seguro y eficaz adaptado a las necesidades de cada ciclo de gestación.
- **GAP:** Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... reducir las grasas que acumulan por un estilo de vida sedentario.
- **GINNASIA DE MANTENIMIENTO:** Esencial para conservar un cuerpo ágil y sano. Con ejercicios a tu medida comprobarás cómo mejoras en unos meses. En verano en grupos femeninos y mixtos.
- **BERRIA GOLF:** **¡Vuelve el golf! Aprende o mejorar el "swing" para disfrutar de este deporte en contacto con la naturaleza, suave y que no tiene edad.**
- **MATRONACIÓN:** Para la adaptación y familiarización del bebé al agua haciendo que sea para él un lugar seguro y divertido.
- **NATACIÓN:** Para todas las edades y para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia. Con grupos +65 e intensivos.
- **NUEVO Intensivo especial jóvenes en julio.**
- **PÁDEL:** Aprende lo básico y mejora para disfrutar de un juego divertido y fácil que te enganchará desde el primer día.
- **PATINAJE EN LÍNEA:** Tanto si sabes como si no, ven a tomar unas clases para disfrutar más de este divertido deporte. **Grupo de adultos en sesiones por las calles de Vitoria-Gasteiz.**
- **RUNNING FEMENINO:** Correr de forma regular es una de las mejores formas de mejorar tu salud. Nosotras te enseñaremos cómo hacerlo y en compañía para que te animes a correr las pruebas 5K o más.
- **SALTOS DE TRAMPOLÍN:** Aprende a saltar del trampolín del Estadio, mejor y con seguridad.
- **SPINNING:** Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Con la música marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma. Toalla obligatoria.
- **SURF:** Aprende a coger olas y surfear en el mar y sobre ruedas en la increíble playa "La Salvaje" de Sopelana y descubre un deporte lleno de posibilidades en nuestras costas.
- **TENIS:** Haz algo más que mirar. Seas quien seas, juegos como juegos, tengas la edad que tengas, juega a tenis.
- **NUEVO ZUMBA®:** **Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales. Es eficaz y fácil de seguir. ¡Prueba la nueva fiesta del fitness!**

Kirol Eskolak Escuelas Deportivas

Con la colaboración
técnica de:



IKASTARO, SAIO SOLTE ETA EKINTZAK⁽¹⁾

CURSOS, SESIONES SUeltas Y ACTIVIDADES⁽¹⁾

EKINTZA (Saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (Duración sesión) Objetivo		ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€ (2)	INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50') <i>Mantenimiento físico</i>		+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	18'30	29/25.5	Gimnasio	
			1-31/Jul	MJ	9'30		Tanis	
AQUAGYM (45') <i>Mantenimiento físico</i>		+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	9	29/25.5	P. Enseñanza	(17)
AQUATONIC (45') <i>Mantenimiento físico</i>		+18	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	20	29/25.5	P. Enseñanza	(17)
NUEVO • BÁDMINTON (50') <i>Iniciación al bádminton</i>								
Infantil	8-12		1-31/Jul	LX	17'30	29		
Juvenil-Adultos	+12		1-30/Sep	LX	18'30	35.5/29	Polideportivo	(8)(13)
BODYPUMP® (50') <i>Mantenimiento físico</i>		+16	1-31/Jul 14-30/Sep	L M X J	10, 20'30 14 19 7'10, 14, 19	3.5/3	Tanis	(3)
BODYSTEP® (50') <i>Mantenimiento físico</i>		+16	1-31/Jul 14-30/Sep	L M X	19 19'30 10, 20'30	3.5/3	Tanis	(3)
BOXING (50') <i>Mantenimiento físico</i>		+16	1-31/Jul	MJ	19'30	35.5/29	Entrenamiento funcional	
BUCEO (3 h.) <i>Iniciación al buceo</i>		+12	8-14/Jun 29/Jun-5/Jul 13-19/Jul 27/Jul-2/Ago 7-13/Sep	LaD	19	290	Biblioteca y P. Trampolín	(4)(5)(16)
BERRIA • CAMPUS ESTADIO (4 h.) <i>Juego motriz</i>		8-12	31/Ago-4/Sep	LaV	9'30	75	Polideportivo y Estadio	
CIRCUIT <i>Mantenimiento físico</i>								
C30 (30')		+16	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	19'30	25.5/20.5		
C45 (45')			1-31/Jul 1-30/Sep	LX	7'10	35.5/29	Circuit	
COLONIAS JOLASTOKIA (4.5 h.) <i>Juego motriz</i>		3-8	31/Ago-4/Sep	LaV	9	75	Jolastokia y Estadio	
CXWORX® (30') <i>Mantenimiento físico</i>		+16	1-31/Jul 14-30/Sep	L M X J	9'30, 20 19 7'10, 9'30, 20 18'30	2/1.5	Tanis	(3)
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') <i>Mantenimiento físico</i>		+18	1-31/Jul	LX	19'30	29/25.5	Entrenamiento funcional	
ESCUELA ESPALDA (50') <i>Mantenimiento físico y rehabilitación</i>		+18	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	7'10, 9, 10, 18'30	29/25.5	Escuela espalda	
ESCUELA DE TRIATLÓN (1 h.) <i>Iniciación al triatlón</i>		9-12 13-16	1-31/Jul	MJ LXV	12	25.5 35.5	Estadio y exteriores	(5)(8)(16)
COLONIAS TRIATLÓN		9-14	31/Ago-5/Sep	LaS	Todo el día	200	Orio (Gipuzkoa)	(5)(16)(22) 
ESPECIAL EMBARAZADAS <i>Mantenimiento físico</i>								
Pre-parto (50')		+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	19'30 18	35.5 42	Escuela espalda	(18)
Post-parto (80')								
GAP (50') <i>Mantenimiento físico</i>		+16	1-31/Jul 1-30/Sep	LX MJ	16'30, 20 9'30	29/25.5	Gimnasio	
GIMNASIA MANTENIMIENTO (50') <i>Mantenimiento físico</i>								
Femenina		+18	1-31/Jul	LX	10	29/25.5	Gimnasio	
Mixta			1-30/Sep	LX	8			
NUEVO • GOLF (1.5 h.) <i>Iniciación al golf</i>		+16	7, 14, 21 y (27)/Jul 8, 15, 22 y (28)/Sep	M (L)	18'30	42/35.5	Seminario Urban Golf	(5)(13)(23)
KIROLA EUSKARAZ (4.5 h.) <i>Multi-deporte infantil en euskera</i>								
		4-8	22-26/Jun 29/Jun-3/Jul 6-10/Jul 13-17/Jul 20-24/Jul 27-31/Jul	LaV	9'15	75	Jolastokia y Estadio	
MATRONATACIÓN (30') <i>Adaptación y familiarización al agua</i>		6-24 m.	1-31/Jul 1-30/Sep	V	12'45 11	25.5	P. Enseñanza	(8)(9)

EKINTZA (Saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (Duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€ (2)	INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS		
NATACIÓN (45') Nivel 1 <i>Iniciación a la natación</i>	+12	1-31/Jul	LX	20	35.5/29	P. 25 m.	(8)(14)		
			MJ	8, 13'30	42/35.5				
			LXV	7'10, 9					
1-30/Sep		LX	11, 20	35.5/29					
		MJ	8, 13'30	42/35.5					
		LXV	7'10, 9, 12'45	42/35.5					
Nivel 2		1-31/Jul	LX	20'45	35.5/29				
			MJ	7'10, 9	42/35.5				
			LXV	8, 9'45, 11'45, 13'30	42/35.5				
1-30/Sep	LX	20'45	35.5/29						
	MJ	7'10, 9, 11, 12'45	42/35.5						
	LXV	8, 9'45, 11'45, 13'30	42/35.5						
Intensivo (Nivel 1-2)	12-22	1-31/Jul	LaJ	12'45	44/40				
			LaV	11	40				
BERRIA Especial jóvenes <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en natación</i> +65 <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico</i>	+65	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	9'45, 11'45	28.5				
PADEL (50') Nivel 1 <i>Iniciación al pádel</i> Nivel 2	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	10, 19'30, 20'30	47/42	Pádel 3 y 4	(13)		
			1-31/Jul 1-30/Sep	MJ			10, 19'30, 20'30	(14)	
			PATINAJE EN LÍNEA <i>Iniciación al patinaje en línea</i> Infantil (50')	6-14	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ MJ	17, 18 18	25.5	Polideportivo
Juvenil-Adultos (1.5 h.)	+14	1-31/Jul	MJ	19'15	29/25.5	Exteriores	(5)(15)		
RUNNING FEMENINO (1 h.) <i>Iniciación, mantenimiento y entrenamiento en carrera continua</i>	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	19'30	29/25.5	Exteriores	(5)		
SALTOS DE TRAMPOLIN (1.5 h.) <i>Iniciación a los saltos de trampolín</i>	8-16	22-26/Jun	LaV	11	29	P. Trampolín y Gimnasio	(5)(8)(16)(19)		
SPINNING (50') <i>Mantenimiento físico</i>	+16	1-31/Jul 14-30/Sep	L	14, 19, 20'30	4/3.5	Spinning	(3)		
			M	7'10, 19'30					
			X	14, 19, 20'30					
			J	10'30					
			V	14					
SPORT & ENGLISH (5 h.) <i>Actividad física y deporte en inglés</i>	8-12	22-26/Jun	LaV	9	95	Cumpleaños y Estadio			
		29/Jun-3/Jul							
		6-10/Jul							
		13-17/Jul							
		20-24/Jul							
		27-31/Jul							
SURF (6 h.) <i>Iniciación al surf</i>	13-18	22-26/Jun	LaV	9	235	Sopelana (Bizkaia)	(5)(16) 		
TENIS (50') <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis</i>	+18	1-31/Jul	LX	15'30, 19'30, 20'30	47/42	Tenis 2	(6)(13)(14)		
			1-30/Sep	MJ				15'30, 19'30	
			NUEVO ZUMBA® (50') <i>Mantenimiento físico y baile</i>	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	18, 19	29/25.5	Gimnasio

KIROL ESKOLAK / ESCUELAS DEPORTIVAS -C. INDARRA H. VITAL, C.N. JUDIZMENDI, T.C. JAKINTZA, Y ZIDORRA P.T.-

ESCUELA DE HALTEROFILIA (75') <i>Iniciación a la halterofilia</i>	+14	1-31/Jul 1-30/Sep	LXV(S)	18(10'30)	Gratuito	Pesas	(7) 
ESCUELA DE NATACIÓN Txikis (30') <i>Familiarización con el agua</i>	2-3	22/Jun-10/Jul	MJ	11'30, 17'45	35.5	P. Enseñanza	(8)(9)(10) 
		13-31/Jul 7-24/Sep		12'15, 17'45 18'05			
Alevines-Loínas (40') <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en natación</i>	4	22/Jun-10/Jul	LXV	11'30, 17'45	43.5	P. Enseñanza	(8)(10)(14) 
		13-31/Jul 7-24/Sep		12'15, 17'45 18'05			
	5-12	22/Jun-10/Jul	LaV	10, 10'45, 11'30, 16'15, 17, 17'40, 18'30, 19'15	49	P. Enseñanza o P. Juvenil/25 m.	(8)(10)(11)(12) 
		13-31/Jul 7-24/Sep		10'45, 11'30, 12'15, 16'15, 17, 17'40, 18'30, 19'15 17'20, 18'40, 19'20			
BERRIA Nivel 8 (40')		22/Jun-10/Jul 13-31/Jul	LaV	17'45	49	P. 25 m.	(8)(10)(14) 
ESCUELA DE PÁDEL (40') Nivel 1 <i>Iniciación al pádel</i> Infantil	8-12	22/Jun-10/Jul 13-31/Jul 17/Ago-6/Sep 7-24/Sep	LaJ	18'10 11, 18'10 11 18'10	53	Pádel 3	(6)(8)(13) 
Juvenil		22/Jun-10/Jul 13-31/Jul 17/Ago-6/Sep 7-24/Sep		17'30 11'40, 17'30 11'40 17'30		Pádel 3 y 4	

EKINTZA (Saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (Duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€ (2)	INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
Nivel 2							
Infantil	8-12	22/Jun-10/Jul 13-31/Jul 17/Ago-6/Sep 7-24/Sep	LaJ	18'10 11, 18'10 11 18'10	53	Pádel 4	(6)(8)(14) EUS
Juvenil	13-18	22/Jun-10/Jul 13-31/Jul 17/Ago-6/Sep 7-24/Sep	LaJ	18'50 12'20, 18'50 12'20 18'50		Pádel 3 y 4	
ESCUELA DE TENIS (45')							
Nivel 1							
<i>Iniciación en tenis</i> Txikitenis	4-5	22/Jun-10/Jul 13-31/Jul 17/Ago-6/Sep 7-24/Sep	LaV	11'30, 18 11'30 17'30, 18'15	78.5	Tenis 3 Squash 1 y 2	(6)(8) EUS
Infantil-Juvenil	6-10	22/Jun-10/Jul 13-31/Jul 17/Ago-6/Sep 7-24/Sep	LaV	10'45, 12'15, 16'30, 17'15 10'45, 12'15 17'30, 17'45	78.5	Tenis 3 Tenis 2 o 3	(6)(8) EUS
	10-18	22/Jun-10/Jul 13-31/Jul 17/Ago-6/Sep 7-24/Sep	LaV	10, 18'45 10 18'30	78.5	Tenis 3 Tenis 2	
Nivel 2							
Infantil-Juvenil	8-10	22/Jun-10/Jul 13-31/Jul	LaV	11'30, 17'15	93.5	Tenis 2	(6)(8)(14) EUS
	10-18	22/Jun-10/Jul 13-31/Jul 7-24/Sep	LaV LaV	10, 10'45, 12'15, 16'30, 18, 18'45 19		Tenis 3	
EUSKAL PILOTA CAMPUSA (4 h.) <i>Iniciación a la pelota vasca</i>	8-12	6-10/Jul	LaV	9'30	50	Trinquete y exteriores	(8)(13)(21) EUS
NUEVO PILOTA JOLASAK (1 h.) <i>Juego motriz</i>	6-12	13-17/Jul	LaV	18'30	Gratuito	Trinquete	(8)(13)(20) EUS

OHARRAK NOTAS

- (1) Podremos suspender algún curso, sesión suelta o actividad en caso de no completarse el grupo suficiente -50% plazas ofertadas. Si una vez hecha la reserva la persona inscrita no pudiera realizar el curso, **deberá avisar 5 días antes de la fecha de inicio**. En caso contrario, **no devolveremos ni canjearemos el importe**. Las nuevas inscripciones sólo para Septiembre, cuando el curso se haya realizado también en Julio, se deberán realizar a partir del L27/Jul.

(2) El precio indicado es por mes o sesión suelta por persona o persona adulta/persona mayor de 60 o menor de 18 años.

(3) El precio indicado es por sesión por persona adulta/persona mayor de 60 o menor de 22 años. **Inscripciones en Estadio online entre 6 y 1 h. antes de la sesión, o desde 15' antes en la sala de spinning o sala Fitness**. Plazas limitadas.  A partir de 1/Oct nueva programación Temporada 15/16 Denboraldia.

(4) Los cursos se realizan en el Estadio de LaV con salida al Mar Cantábrico el SyD –traslados no incluidos. Más información en Recepción o en Araba Sub -m. 629937367. El precio para personas no abonadas a la F. Estadio F. es de 330 €.

(5) La actividad se realiza en instalaciones al aire libre -en ningún caso suspenderemos o recuperaremos las sesiones por causas meteorológicas.

(6) **Las inscripciones para las Escuelas de pádel y tenis se realizan el X13/May**. Más información en apartado 'Izena emateak Inscripciones'. Horario de oficina T.C.Jakintza de LaJ de 18 a 19.30 h. -cerrada en agosto.

(7) Para participar, pásate por la sala de pesas y aprenderás con el C. Indarra H. Vital.

(8) La persona no abonada acompañante de la cursillista deberá abonar en Recepción –el primer día de clase- el pase temporal correspondiente.

(9) Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones en el agua.

(10) **Las inscripciones para la Escuela de natación se realizan el M12/May**. Más información en apartado 'Izena emateak Inscripciones'. Horario oficina C.N.Judizmendí de LaV de 17.30 a 19.30 h. - cerrada en agosto.

(11) Los horarios en cursiva dedicados sólo para cursillistas en nivel de perfeccionamiento.

(12) En la 2ª quincena de septiembre, los horarios o instalación podrán sufrir modificaciones.

(13) Te facilitaremos el material.

(14) Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. **Bajo nuestro criterio técnico podremos recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro.**

(15) Es imprescindible que traigas tus propios patines y, por seguridad, casco y protecciones.

(16) Es imprescindible saber nadar bien -50 m. libres sin apoyo.

(17) Te hará falta traer gorro y te vendrán muy bien unos calcetines de goma.

(18) Tendrán prioridad en la inscripción las cursillistas inscritas en el mes de junio de la Temporada 14/15 Denboraldia.

(19) Es imprescindible que traigas ropa deportiva para practicar en el gimnasio y aconsejable un neopreno.

(20) Para participar, pásate por el Trinquete y aprenderás con el Zidorra P.T. –la mejor de Araba/Álava.

(21) Inscripciones hasta el V27/Jun en la oficina del **Zidorra P.T., por teléfono 945131345 –ext. 114–, en el m. 657705983 o en zidorrapt@fundacionestadio.com**. Plazas limitadas.

(22) Estancia en pensión completa en el Albergue Txurruka de Orio (Gipuzkoa). **Transporte de regreso –55€/Sep- no incluido**.

(23) El curso incluye bolas de prácticas y salidas al campo. La última sesión se realizará en lunes (27/Jul o 28/Sep).

 Posibilidad de clases en euskera. Si te interesa, dínoslo.

 Actividad apta para personas con discapacidad, + info en fundacionestadio.com

Aisialdi jarduerak Jolastokia colonias

El funcionamiento normal de Jolastokia finaliza el D21/Jun para volver con nueva programación el J1/Oct. En verano, **del L31/Ago al V4/Sep**, vuelven las colonias para niñas y niños entre 3 y 8 años en horario de 9 a 13.30 h. y con un programa de actividades completísimo, almuerzo saludable incluido.



Argazki Digitala eta Mobileko Lehiaketa Concurso Foto Digital y Móvil

¡Más de 1.000 € en premios! Sólo te hace falta una cámara de fotos digital o el móvil y algo de afición. **Con la colaboración de Foto Ikatz y de la Sociedad Fotográfica Alavesa** queremos recoger las mejores imágenes del Estadio este verano. Sube tu mejor foto a la página de Fundación Estadio en Facebook **entre el 10 y el 30/Sep** y opta a algunos de los estupendos premios del Jurado. Si prefieres optar al premio especial por votación del público, sube tus fotos entre el 1/Jun y el 30/Sep para verse, votarse y poder ganar otros premios. ¡Anímate y atrévete a participar! Bases y +info: fundacionestadio.com



Argazki Lehiaketa
Elkarteak Sociedad
Fotográfica Alavesa

Fitness Zerbitzua Servicio Fitness

Ahora con WiFi y y pronto con Vitale –tu entrenador personal online. Ten en cuenta el horario especial de **agosto** de LaV de 7 a 21.30 h., S de 8 a 14 h. y D/F/P cerrado y durante las **fiestas de La Blanca** –M4, J6, V7 y S8 de 9 a 14 h. **Hasta el V31/Jul y a partir del M1/Sep** el horario será el normal –laborables de 7 a 21.30 h., fines de semana, festivos y puentes hasta las 14 h. Recuerda: “sin toalla, no entrenas”.



Seguiremos con sesiones sueltas –hasta el V31/Jul y a partir del L14/Sep– de bodypump®, bodystep®, cxwork® y spinning en horarios de mañana, mediodía y tarde para personas abonadas y no abonadas del Servicio Fitness, hasta que empecemos la Temporada 15/16 el J1/Oct.

Kirola Euskaraz

Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para niñas y niños nacidas/os entre 2007 y 2011. Hemos organizado 6 semanas de LaV: **del L22/Jun al V26/Jun, del L29/Jun al V3/Jul, del L6 al V10/Jul, del L13 al V17/Jul, del L20 al V24/Jul y del L27 al V31/Jul**. De 9:15 a 13:45 h., la mañana se les pasará volando jugando en euskera con almuerzo saludable incluido. Los monitores están titulados en actividad física y euskera. Plazas limitadas.



Kirol campusak Campus deportivos

Para que verano lo pases bien jugando y haciendo deporte en el Estadio, hemos organizado varios campus deportivos **para chicas y chicos entre 8 y 12 años de 9:30 a 13:30 h.** Con almuerzo saludable incluido:

- **Estadio campusa / Campus Estadio del L31/Ago al V4/Sep:** juegos y multideporte en el polideportivo.
- **Euskal pilota campusa / Campus de pelota vasca del 6 al 10/Jul:** cesta punta, paleta argentina, paleta goma y pelota mano en el trinquete.



Udako ostalaritza Hostelería de verano

Comedores pic-nic exteriores; **cafetería** –refrigerada para desayunos, aperitivos, cafés, hamburguesas y platos combinados–; **buffet de verano** de 13 a 16 h. –fórmula rápida de autoservicio para primeros y segundos platos y postres al aire libre con servicio de **pollos asados** para llevar a partir de las 16 h.–; **bocatería** de 13 a 21 h. –bocadillos fríos y calientes recién elaborados–; kiosko de 12.30 a 20.30 h. –aperitivo, refrescos, snacks y helados–; **tren autoservicio** de 11 a 21.30 h. –todo el surtido de refrescos, helados, txutxes, snacks y bollería–; vending en cada edificio; y **restaurante** de 13 a 16 h. –para ocasiones especiales con menú y medio menú.

Como norma, en la Cafetería siempre con calzado y el torso cubierto y, en el Restaurante –entre 1/Jun y 30/Sep sólo para personas abonadas– además, con la ropa seca. Te aconsejamos que evites las horas punta, que pidas vajilla desechable para exteriores y que no ocupes los comedores pic-nic sin necesidad.



Egutegia eta ordutegiak Calendario y horarios

PISCINAS:

- **Exteriores –familiar, infantil y trampolín–:** del S6/Jun al D13/Sep de 10 a 21.30 h –piscina infantil de 10.30 a 21 h. La piscina familiar abrirá del V1/May al V5/Jun y del L14 al J24/Sep de 12 a 19 h.
- **Cubierta:** de LaV de 7 a 21.30 h., S de 8 a 21.30 h. y D/F –Jul– de 8 a 15 h. **Del S1 al L31/Ago cerrada por revisión anual y mejoras en los sistemas de depuración.**



De conformidad con la LOPD, te informamos que tus datos personales serán incorporados a los ficheros de la Fundación Estadio (Paseo Cervantes nº 20, 01007 Vitoria-Gasteiz), con el fin de prestarte adecuadamente los servicios solicitados y proporcionarte una atención personalizada mediante la realización de encuestas de opinión y satisfacción orientadas al estudio y mejora de nuestra oferta de servicios. Consientes expresamente que tus datos personales sean cedidos a las fundaciones de Vital (que pueden consultarse en cajavital.es) y a aquellas entidades públicas o privadas que resulten imprescindibles para el desarrollo y cumplimiento de la relación que te vincula a nosotros o cuando ello sea obligatorio para cumplir con las obligaciones legales que en cada caso resulten de aplicación, y siempre con todas las garantías previstas en la legislación. Deberás mantener actualizados dichos datos, informando puntualmente a la Fundación de cualquier cambio que en los mismos se produzca. Consientes expresamente tu aparición en los reportajes gráficos que la Fundación realiza de las actividades que gestiona y/o coordina tanto dentro como fuera del Estadio y que dichos reportajes sean publicados en medios de difusión general y, en particular, en su fundacionestadio.com, su revista y su programa de actividades, así como en otros medios, electrónicos o no, asociados a la Fundación (Youtube, Vimeo...). De la misma forma, consientes que las imágenes sean cedidas por la Fundación Estadio a aquellas organizaciones y/o particulares que tengan un interés legítimo en su tratamiento. Salvo que nos indiques lo contrario en el momento de la inscripción, también utilizaremos tus datos personales para mantenerte informado de todos nuestros servicios, noticias, agendas, y para remitirte, incluso por medios electrónicos, información promocional adaptada a tus necesidades y preferencias. Te informamos de la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el responsable del fichero Fundación Estadio, Paseo Cervantes nº 20, 01007 Vitoria-Gasteiz) remitiendo por correo o entregando en la sede de la Fundación una solicitud con la siguiente información: nombre y apellidos, domicilio, petición, copia de su DNI, fecha y firma.

NOTA GENERAL: Si lo consideramos necesario podremos modificar el presente programa. Para mantenerte al día de las actividades de este verano mira las pantallas

LCD. Mejor si visitas fundacionestadio.com y nos sigues en RSS Facebook y Twitter y te suscribes a Estadio

+ info: fundacionestadio.com

Musika Estadion Música en el Estadio

Desde mediados de Junio hasta principios de Agosto, en función de la meteorología, amenizaremos con música en directo de grupos locales la campa de la piscina del Trampolín. Si tienes tu grupo o conoces alguno y te gustaría que tocara, envía la maqueta a aitor@fundacionestadio.com



Sport & English

Para niñas y niños nacidas/os entre 2003 y 2007, que quieran hacer deporte aprendiendo inglés hemos organizado 6 semanas de LaV: **del L22/Jun al V26/Jun, del L29/Jun al V3/Jul, del L6 al V10/Jul, del L13 al V17/Jul, del L20 al V24/Jul 18/Jul y del L27 al V31/Jul**. De 9 a 14 h., cada día haremos 3 horas de deporte en inglés y una hora de clase para afianzar todo lo aprendido. Las/os monitoras/es están tituladas/os en actividad física e inglés y, a media mañana, haremos un descanso para reponer fuerzas con un almuerzo saludable. Plazas limitadas.



Surf

Si tienes entre 13 y 18 años y sabes nadar, en la semana **del L22 al V26/Jun** iremos a aprender a coger olas y surfear. De LaV de 9 a 15 h. con dos horas de clase de surf y otra de juegos en la playa con monitores titulados en “la Salvaje” de Sopelana. El neopreno, las tablas y el transporte lo ponemos nosotros. ¡Ven a surfear con tus colegas! Plazas limitadas. El precio para personas no abonadas a la F. Estadio F. es de 275 €.



Triatlloi udalekuak Colonias de triatlón

Para niñas y niños nacidas/os entre 2001 y 2006 que sepan nadar y andar en bici, en la semana **del L31/Ago al S5/Sep** pasaremos toda la semana en Orio aprendiendo y disfrutando del triatlón y de multitud de actividades y sorpresas que remataremos con un triatlón txiki. Alojamiento, pensión completa, transporte de ida, triatlón, actividades... en euskera y por un precio formidable ¡Prueba el triatlón! Plazas limitadas. El precio para personas no abonadas a la F. Estadio F. es de 235 €.



Udaleku Irekia Colonia Abierta

‘Udan, Euskaraz olgetan – En verano, jugando en Euskera’ será el tema de la Colonia Abierta que quiere descubrirte el valor del juego para crecer en todos los sentidos **entre el L22/Jun y el V31/Jul** –de LaV de 16.30 a 18.30 h.– para las niñas y niños entre 4 y 8 años. Será una actividad llena de talleres, concursos, fiestas, juegos... Es un programa gratuito y nuestro punto de encuentro será el Jolastokia –aforo limitado a 45 niñas/os– donde ¡te esperamos en la fiesta de bienvenida!



- **Juvenil:** de LaV de 9 a 21.30 h. y S/D de 13 a 20 h. Del S1 al L31/Ago, por cierre de la piscina cubierta, de LaV de 7 a 21.30 h., S/D/F de 8 a 21.30 h. **Del L14 al X30/Sep cerrada por revisión anual y mejoras en los sistemas de depuración.**

TERRAZAS/SOLARIUM:

- **Edificio Piscina Cubierta** –1ª planta–: de 10 a 21.30 h. Para acceder es necesario utilizar los vestuarios generales o de la piscina cubierta –no está permitido el paso por el gimnasio.
- **Edificio Juvenil** –2ª planta–: de 10 a 21.30 h. Con servicio de hamaca y acceso para personas mayores de 18 años.

VESTUARIOS: abiertos hasta las 21.50 h. Estarán **cerrados los vestuarios de la piscina cubierta del S1 al L31/Ago y del edificio juvenil del L14 al X30/Sep por revisión anual y mejoras en los sistemas de depuración.**

SAUNA Y BAÑO DE VAPOR: de LaS hasta las 21.30 h. y D hasta las 14.30 h. **Del L17 al D23/Ago cerrados por revisión anual.**

GIMNASIO Y BOULDER: de LaV hasta las 21.30 h. y S/D/F hasta las 15 h. –Jul y Ago. **Cerrado del S1 al D16/Ago por revisión anual.**

SERVICIO DE MASAJE: L/V/S de 10 a 13 h. y M/X/J de 18 a 21 h. **Cerrado los S/F de Julio y del L3 al D23/Ago.**



CUIDAMOS

EL AGUA

PARA QUE LA DISFRUTES

FABRICA Y OFICINAS

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



HIDROCONTROL
TRATAMIENTO Y
DEPURACIÓN DE AGUAS



Perfil

57 años, ex triatleta californiano inigualado en títulos y reconocimiento. Después de seis intentos –la mayoría perdidos ante Dave Scott–, en 1989 se proclamó por primera vez campeón del mundo Ironman en Hawaii, una de las pruebas deportivas de un día más difíciles del mundo. Después llegarían otros 5 títulos, el último en 1995 cuando tenía 37 años. También destacó en la distancia olímpica, de la que fue el primer campeón mundial en 1989. En sus 15 años de triatleta logró llegar entre los tres primeros en el 90% de las pruebas que disputó.

“Hasta que
no encaras tus miedos,
no cruzas al otro lado
donde encuentras el
poder para vencerlos”.



Jovenes Solidarios

Odola ematea, ekintza solidarioa ez ezik, gizarterik aurreratuenak bereizten dituen heldutasun zeinua ere bada. Gaur egun ere, horixe da odola lortzeko bide bakarra; horregatik du berebiziko garrantzia. Jaione Antoñana, Mikel Sz. Vicuña eta Álvaro Couto gazte abonatuak, horretaz jabetuta, ez dute zalantzarik egin eta pausoa eman dute.

Euskadi se sitúa a la cabeza de las Comunidades Autónomas en donación de sangre, pero siempre es necesaria y más en verano, época en la que se realizan más transfusiones como consecuencia de los accidentes de tráfico. Gracias a los donantes voluntarios cada día se salvan vidas y se ayuda a vivir mejor a miles de enfermos. La sangre se utiliza en complejas intervenciones quirúrgicas, en trasplantes de órganos, para enfermos hemofílicos que necesitan el factor de coagulación que les falta, para otros enfermos hematológicos y algunos pacientes afectados de leucemia que requieren tratamientos periódicos con sangre sana para sustituir la suya deficitaria y enferma como única alternativa de vida. Además, hay enfermos de cáncer que se benefician de las transfusiones, accidentados que sufren hemorragias, personas con anemia, etc.

De media, una donación dura entre 5 y 10 minutos, y no existe posibilidad de contagio de ninguna enfermedad porque el

sistema de bolsas y el material que se emplea es de un solo uso. Además, es beneficioso para la propia salud puesto que en el reconocimiento médico que se realiza con cada donación se pueden detectar problemas de salud que no se conocían.

Puedes donar sangre si tienes entre 18 y 65 años y pesas más de 50 kilos. Aunque hayas padecido hepatitis antes de los 12 años, no estés en ayunas, tengas el colesterol elevado, y tomes alguno de los medicamentos más frecuentes.

**La unidad móvil estará
este verano en las
inmediaciones del Estadio
en el Paseo de Cervantes
los días:**

X3/Jun de 9.15 a 13.30 h.

M23/Jun de 16.15 a 20.30 h.

V17/Jul de 16.15 a 20.30 h.

Donar sangre es, además de un acto solidario, un signo de madurez que caracteriza a las sociedades más avanzadas. Este gesto sigue siendo hoy en día el único modo de obtener la sangre, de ahí la importancia capital de la donación. A pesar de los avances científicos y tecnológicos, la sangre humana no puede producirse artificialmente y debe proceder de la generosidad del ser humano. Los jóvenes abonados Jaione Antoñana, Mikel Sz. Vicuña y Álvaro Couto, conscientes de esta circunstancia, no han dudado en dar un paso al frente.



Álvaro Couto (18 años)

Donante de sangre y también de médula, Álvaro es de los jóvenes que siempre ha tenido muy claro qué era lo que quería hacer, “pero tuve que esperar a tener 18 años”. Su colegio, Marianistas, “siempre ha estado muy comprometido con este tema, así que me animé sin dudarlo”. Además, ver en su propia familia que alguien ha necesitado médula en algún momento le ha hecho reforzar su compromiso. **“Puedo y no me cuesta nada. Tengo que hacerlo”**, asegura.



Jaione Antoñana (18 años)

Aunque sólo ha donado una vez, Jaione anima a todo el mundo a realizar este acto solidario porque “es indoloro, son diez minutos y no cuesta nada”. Estudiante de Ingeniería y Administración de Empresas en Deusto, cuando todavía estaba en el colegio Marianistas oyó cómo un chico decía que “lo primero que iba a hacer al cumplir los 18 era donar sangre”. Tanto le llamó la atención que buscó en Internet información sobre el proceso y al final se decidió. “Otro día fui al hospital y me sacaron sangre. **Cuando me preguntaron si era la primera vez y dije que no, que era donante, recuerdo la cara de la enfermera diciendo ¡qué bien, esta chica es donante!** Si ellos, que son quienes trabajan día a día con eso, realmente te lo agradecen es por algo”.



Mikel Sz. Vicuña (23 años)

“Siempre he querido donar, pero me imponía un poco”, reconoce, así que un día en una acción solidaria de Elkarbidea en Marianistas “me animé. Desde entonces siempre que tengo la oportunidad intento acercarme”. Trabajador de Araex, Mikel reconoce que las campañas inciden en la gente. **“Se ha visto que es algo muy positivo y que realmente estás ayudando a otras personas directamente”**, añade, al tiempo que reconoce que con ellos **“se rompe ese tabú de que los jóvenes no se comprometen”**.

¿Por qué es necesario donar sangre?



Todos los días los medios de comunicación nos anuncian nuevos y espectaculares avances técnicos que pueden tener un impacto en los tratamientos médicos, hasta tal punto que parece que existe capacidad de generar soluciones para todas las enfermedades con aplicaciones elaboradas a partir del ingenio y talento humanos. Sin embargo, la inmensa mayoría de componentes y derivados de la sangre necesarios para el tratamiento de miles de pacientes no se pueden fabricar. Sólo se pueden obtener a través de la donación de sangre. Nuestros hospitales necesitan cada año más de 200.000 de estos productos, que se consiguen gracias a que muchas personas han decidido dedicar una parte mínima de su tiempo a donar sangre. Donar sangre es muy fácil, requiere poco esfuerzo, ayuda a salvar muchas vidas y contribuye a crear una sociedad más justa y solidaria. Pensadlo. Os esperamos.

Dr. Miguel Angel Vesga, director médico del Centro Vasco de Transfusión



Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7 a 22 h.

Sábados, domingos y festivos de 8 a 22 h.

Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre y 25 diciembre.

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a viernes de 9 a 20.30 h.

Sábados, domingos y festivos cerrada.

Horario especial agosto:

L a V de 9 a 15 h. 945131345

(ext. 132 y/o 134)

repcion@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

Ostalaritza
Estadio
Hostelería

Hostelería para el verano

Cafetería: nueva oferta de hamburguesas y platos combinados.

Restaurante: menú y medio menú del día (de 13 a 16 h).

Buffet de verano: Consta de tres nuevos espacios -que sustituyen al anterior selfservice-, una isla buffet de primeros platos fríos, otra de calientes (primeros y segundos) y un tercer buffet para postres y bebidas. El autoservicio -con bandejas y vajilla y cubertería desechable- te permitirá confeccionar las ensaladas con los ingredientes que prefieras y servirte los platos en el orden que desees evitando las colas habituales de los self-service lineales (de 13 a 16 h).

Bocatería (remodelada): bocadillos fríos y calientes recién elaborados (de 13 a 21 h).

Asador de pollos: servicio de pollos asados para llevar (con o sin patatas fritas y/o ensalada) a partir de las 16 h.

Kiosko: junto a las piscinas infantil y familiar (de 12.30 a 20.30 h.)

Tren autoservicio (de 11 a 21.30 h.)

Nota: Los servicios de buffet y bocatería estarán operativos a partir de la primera quincena de junio.



Ayúdanos a disfrutar del Estadio

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

Sin toalla, no entrenas...

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

Eskuihalik gabe, ez dezaket entrena
Sin toalla no puedes entrenar



En el Estadio tus hijas/os son tu responsabilidad

Si vienes al Estadio con niñas o niños pequeños, en especial cuando se bañen o estén cerca de las piscinas. Recuerda que son tu responsabilidad.

Sin tarjeta, no entras

Para entrar y salir del Estadio necesitas utilizar tu tarjeta **personal e intransferible**. La persona que venga sin ella no podrá entrar.



Utiliza las taquillas

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



No ruedas en el Estadio

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



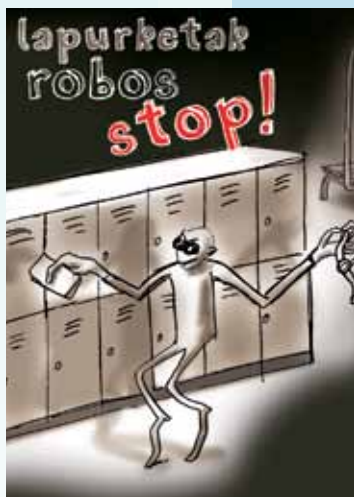
No tomes imágenes sin autorización



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

Stop robos en el Estadio

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



En la piscina, el bañador adecuado

Una piscina no es como el mar y para el baño en las piscinas del Estadio recomendamos usar un bañador ajustado: bañador, bikini... para ella o slip, boxer... para él. Si usas bermudas o 'boardshorts', por higiene, no lleves ropa interior debajo. Con neopreno sólo puedes nadar si el agua está por debajo de 21° C.



La piscina cubierta permanecerá cerrada todo el mes de agosto

Todos los veranos, con motivo de su vaciado y puesta a punto anual, la piscina cubierta –25 m. y enseñanza– permanece cerrada durante las dos primeras semanas de agosto. Este verano, sin embargo, vamos a mejorar y automatizar los sistemas de depuración y estos trabajos nos llevarán todo el mes de agosto. Durante ese tiempo la única piscina cubierta disponible será la juvenil, a la que le llegará el momento de vaciado y mejoras en la depuración en la segunda quincena de septiembre. Disculpa las molestias.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Una nueva victoria en la Gimnastrada

No es fruto de la casualidad, ni cuestión de fortuna. En su segunda participación en la Gimnastrada de Cáceres las gimnastas del C. Arabatxo Gimnasia han visto premiado su buen trabajo, ilusión y dedicación en los entrenamientos con el galardón a la mejor actuación en este evento. Practicantes de gimnasia de todo el Estado se reúnen en una prueba lúdico-competitiva que combina la experiencia y convivencia entre deportistas con el colorido, la musicalidad y las acrobacias de las actuaciones.

A pesar de acudir con un equipo renovado y una puesta en escena totalmente nueva, June, Goizeder, Irati, Lucía Herrero, Lucía Glz. Galdeano, Rebeca, Joana, Candela y Xuxue disfrutaron con

su actuación y lograron hacerse con el galardón. Zorionak neskak!

Por otro lado, las primeras citas competitivas en Gijón y Pamplona se han saldado con actuaciones brillantes y algún que otro metal. A ellas les seguirá un calendario apretado con el Cto. de Euskadi, el Torneo Flip-Flap, el Torneo Salt y finalmente el Cto. de España, que tendrá lugar el primer fin de semana de julio.

Reseñar también que los chicos aprovecharon la prueba de Gijón para alargar su estancia en tierras asturianas. Allí han realizado una concentración junto con los gimnastas del RGC Covadonga con vistas a optimizar su estado para afrontar las pruebas de los próximos meses.

Por último, recordar que, un año más, desde el Arabatxo estamos organizando

un Campus de Verano lleno de actividades y novedades con las que acercar nuestro deporte a todas/os las/os niñas/os que lo deseen. Tendrá lugar la última semana de junio y la primera quincena de julio. Si deseáis más información podéis escribirnos a info@clubarabatxo.es.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Agua por partida doble

Las nadadoras y nadadores somos de otra pasta, aprovechamos las vacaciones para machacar el doble. Los primeros doblajes de la temporada de verano tuvieron lugar durante el ya consolidado stage de Semana Santa en Benidorm. En ellos participaron 38 nadadoras/es federadas/os, la cifra más alta de los últimos años. Tuvo como novedad un entrenamiento psicológico impartido por Lucía Quintana, colaboradora del club en este proyecto.

San Prudencio no iba a ser menos... A nosotros, el Santo siempre nos pasa por agua y, generalmente, ¡por partida doble!

¿Por qué lo hacemos? Trabajar duro es la única forma que conocemos para llegar preparados a la gran cita del Cto. de Euskalherria de verano que, por cuarto año consecutivo, organizará el C.N. Judizmendi los días 27 y 28/Jun en las piscinas de Mendizorrotza, y que se podrá seguir en streaming en nuestra página web.

Nosotros vamos a llegar puntuales... ¿Lo harás tú? ¡No hay excusa para perderselo!

Más información y otras actividades: 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

Buenos resultados escolares

El pasado mes de abril disputamos dos encuentros del Torneo VNRC con los equipos de veteranos de Playas de Getxo y RCT San Sebastián. Ambos fueron muy reñidos, con buen ambiente y deportividad, pero se nos escapó la victoria por muy poco.

Por otro lado, el equipo benjamín sigue cosechando buenos resultados. Pese a llevar poco tiempo compitiendo, se han colado en varias finales de los circuitos escolares. ¡Seguid así campeonas/es!

En el circuito escolar de pádel en categoría sub 13 femenina todas las finales han contado con participación de jugadoras del T.C.

Jakintza: Alba Redondo, Monike Sánchez y Claudia Carmona, que se llevaron cuatro pruebas.

Y nuestra monitora Marta Añorbe volvió del Open Madrid, al que acudió como embajadora del T.C. Jakintza junto con algún peque del equipo. Pudieron disfrutar de los partidos, además de conocer a jugadores actuales como Marcel Granollers o Pablo Carreño, y a leyendas del tenis como Manolo Santana.



Tenis Club Jakintza

LaJ de 18 a 19.30 h.

945140577/ext.113. Agosto cerrado

tcjakintza@fundacionestadio.com

jakintza.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Oso pozik 2014/15 denboraldiarekin

Estamos llegando al final de la temporada y nos sentimos plenamente contentos, entre otras razones, por el éxito que supuso llegar a la final de paleta argentina del Provincial con Ariel y Sara-legui en nuestra primera participación. Y también porque Nagore Martín, formando pareja con Itsasne Agirre, se proclamó campeona del GRAVNI en paleta goma sub 22. Zorionak!

En julio, del L6 al V10, volveremos a celebrar el Campus de pilota vasca con Mikel Rafael y Nagore Martín como instructores.



Asimismo, desde el Zidorra P.T., y con la colaboración de la Federación Alavesa y la Fundación Estadio, queremos promover que más chicas y mujeres se animen a jugar en el trinquete en paleta argentina. Para ello, hemos creado un grupo para enseñarles y jugar un día a la semana. El Club dejará el material. Si te apetece probar, envíanos tu nombre y número de móvil para tenerte en cuenta.

La próxima temporada, y después de tiempo sin hacerlo, volveremos a competir en todas las categorías, benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y senior. Es el resultado del buen trabajo del también buen equipo del Club, en especial, de Pablo Cuñado, José Luis Ledesma y Nagore Martín. Mila esker!

Zidorra Pilota Taldea

945131345/ext. 114

zidorrapilota@fundacionestadio.com



CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Joana, Jon y Martín destacan en San Prudencio

El pasado 14/Mar se celebró en Madrid el Cto. de España Universitario. En él se dieron cita las mejores marcas universitarias del Estado. El Club estuvo representado por Arkaitz Vuelta, que se tuvo que conformar con un cuarto puesto en una discreta competición.

Por otra parte, el 18/Abr disputamos en el C.C. Sansomendi un interesante Trofeo San Prudencio. La clasificación individual quedó encabezada por el levantador Jon Olabuenaga, seguido en la segunda posición por Víctor Mtz. Alegría y por José Manuel Tilve en tercer lugar. Destaca la actuación de Martín Rodríguez, veterano levantador alavés, que volvió a brillar con sus registros mejorando los records de España Máster de M-65. Por su parte, Joana Joaquín consiguió la mejor marca femenina del trofeo.



Club Indarra Vital

+ info en:

fundacionestadio.com sección Clubes

Mientras habla dirige su mirada hacia la pista número 3, en la que solía entrenar con José Luis Moro, la persona que “me enseñó lo que es el tenis”. Marta Mendibe, la mejor tenista alavesa del momento, compagina sus estudios de 1º de Bachillerato en Urkide con la práctica de este deporte. Tiene la vista puesta en formarse en Estados Unidos e intentar llegar a ser profesional. Diestra jugando pero con el revés como mejor golpe, admira a Nadal por su cabeza y a Djokovic por su juego.

Marta MENDIBE

“Mi sueño es estudiar en EEUU con una beca para jugar al tenis”

Hitz egiten duen bitartean bere begirada 3. pistarantz zuzentzen du; han entrenatzen zuen "tenisa zer den erakutsi zidan" pertsonarekin, José Luis Mororekin. Marta Mendibek, egungo arabar tenislariarik onenak, aldi berean egiten ditu Batxilergoko 1. mailako ikasketak, Urkiden, eta kirol horretako jarduna. Estatu Batuetan prestatzea eta profesional izatera heltzea du helburua. Eskuina da jokoan, baina errebesa du kolperik onena. Nadal miresten du buruagatik, eta Djokovic jokoagatik.



¿Cuándo empezaste a practicar tenis?

Empecé cuando tenía 6 años porque mis primos jugaban y en verano yo jugaba con ellos. A mí realmente lo que me gustaba era el fútbol, pero cuando probé el tenis me gustó.

¿Cuánto tiempo dedicas a entrenar?

Entreno con Iván Rodrigo tres días a la semana dos horas cada día, y también hacemos alguna hora los fines de semana. Este año, que me lo estoy tomando más en serio, también hago trabajo físico en el servicio Fitness del Estadio con Mónica Eguileta otros dos días a la semana.

¿Cómo lo compaginas con tus estudios?

Lo compatibilizo bastante bien. Hay días que se hace un poco duro porque termino muy tarde de entrenar, pero lo intento llevar lo mejor posible.

¿Cuál es tu mejor golpe y cuál el que te cuesta más?

Mi mejor golpe es el revés, también es el que más me gusta. Siempre he disfrutado mucho con él, me sale más natural que la derecha. Y el que más me cuesta es la derecha.

Tu progresión está siendo importante, ¿cómo la valoras?

Hace un año y medio más o menos me quedé un poco estancada porque me de-

diqué sobre todo a entrenar, no a jugar, y perdí ranking. Ahora estoy entrenando y haciendo más trabajo físico, y jugando mucho más, y estoy muy a gusto porque estamos viendo que estoy alcanzando un nivel muy alto. Estoy muy contenta.

¿Cuáles son tus retos a corto plazo?

Voy día a día. Estoy empezando a moverme más por la Comunidad Valenciana porque allí hay muchas academias y organizan muchos torneos. Al haber tanta afición, en los torneos participan muchos tenistas y se aprende mucho más jugando con gente diferente. Para ir mejorando tienes que jugar.

¿Cuáles son tus objetivos en el mundo del deporte?

Soy consciente de que es muy complicado llegar a ser profesional en tenis, así que el tiempo que me queda hasta llegar a la universidad quiero entrenar duro y competir. Y el año que viene me gustaría conseguir una beca de deportes para poder estudiar alguna carrera de la rama biosanitaria en Estados Unidos a la vez que juego al tenis. Eso es lo que más me interesa porque supondría estudiar y seguir con el tenis. Esa es la mejor opción, y tengo muchas ganas. Es factible porque en función de tu ranking en España las universidades se interesan por ti, y luego tienes que pasar dos exámenes. Y después de estudiar, depende de cómo esté jugando intentaría entrar en profesionales, ganar puntos WTA (circuito profesional del tenis femenino a nivel mundial)...

¿A quién se parece tu juego?

A mí me gusta el juego fuerte, en el que los puntos duran muy poco porque estoy acostumbrada a jugar en pista rápida. Quizá por esa razón mi forma de jugar se parece más a la de jugadoras como Garbiñe Muguruza.

¿Hay alguna tenista en la que te fijes como modelo?

La verdad es que me fijo más en los chicos, mi entrenador me los pone más como ejemplo, Djokovic, Federer, porque son jugadores muy físicos: respecto a las chicas me gusta Serena Williams, es mi referente por sus golpes y por cómo juega.

¿Cuáles son tus ídolos deportivos?

Siempre me ha gustado Rafa Nadal. Más que por su juego, en el que destaca el trabajo, me atrae por su cabeza. Me impacta mucho cómo es capaz de aguantar y sacar sus mejores golpes en situaciones complicadas en las que muchos nos vendríamos abajo enseguida. Pero por juego, para mí ahora mismo el mejor es Djokovic. Lo ves jugar y no tiene rival.

¿Vienes mucho al Estadio? ¿Cuáles son las instalaciones que frecuentas más?

Si vengo mucho, sobre todo a la sala Fitness, y en verano a la piscina. La pista 3 me trae muchos recuerdos, allí solía entrenar con Moro, y tengo muy buenos recuerdos.

perfil



- **Comida y bebida favoritas:** Cordero y té frío
- **Película preferida:** Las de acción
- **Un lugar de vacaciones:** El Mediterráneo -Catalunya y la Comunidad Valenciana
- **Otro deporte para practicar:** Fútbol

AMAÑO DE PARTIDOS: LA MODERNA PATOLOGÍA DEL DEPORTE

Aurkeztutako kereilari esker, agian partida-iruzurrak jazartzeko bide berri bat ireki ahal izango da. Hori garrantzitsua izango da, jokaera-mota horiek geldiarazteko ez ezik, kirolaren garbitasuna oinarritzeko ere. Gure seme-alabek, horrela, sentimenduz eta emozioz beteriko mundu horretan, hazteko eremu bat izango dute, kirol praktikak dakartzan balio pertsonal horiek engainuaren erruz urratu gabe.

El fraude en el deporte ha vuelto al candelero con casos como la admisión a trámite por un juzgado de Valencia de una querrela criminal por el posible amaño del partido entre el Levante y el Real Zaragoza en la temporada 2010/11; o la declaración del ex gerente de Osasuna, Ángel Vizcay, en la que indicaba haber tenido una reunión con dos jugadores del Real Betis Balompié, Antonio Amaya y Jordi Figueras, además de señalar también como presuntos corruptos de la trama a los futbolistas Puñal, de Osasuna y Sergio García, del Español. A estos casos hay que sumar otros en el plano internacional como el del 'Silbato dorado', en Portugal; 'Hoyzer', en Alemania o la 'Calcio-poli', en Italia. Estas prácticas tienen lugar en el deporte en general, y particularmente en el fútbol, desde tiempos pretéritos; sin embargo, no ha sido hasta ahora cuando tanto las instituciones como los sujetos del deporte y, sobre todo, el legislador han tomado conciencia de ello.

Fuera del deporte rey también encontramos otros casos de gran calado que han incidido en este problema en la comunidad deportiva internacional. Así, pueden citarse diversos ejemplos: el acaecido en Francia con la supuesta compra del partido de balonmano entre el Montpellier y el Cesson-Savigne, donde se imputó a los hermanos Karabatic, junto a otros grandes jugadores galos, un delito de estafa por el presunto amaño del encuentro con el objeto de sacar beneficios económicos a través de las apuestas. En esta misma línea, se encuentra el supuesto del tenis en el que se observaron ilegalidades de la mano del tenista argentino Carlos Berlocq en un partido de primera ronda del mítico torneo de Wimbledon de 2006 contra el inglés Richard Bloomfield o problemas de la misma índole en los tenistas Daniel Koellerer, ya suspendido vitaliciamente, o el ruso Davydenko que también tuvo problemas de amaños.

Ante la impunidad de este tipo de conductas, el legislador penal tomó cartas en el asunto

creando, con ánimo preventivo general, en la reforma 5/2010, el delito de corrupción en el deporte del art. 286 bis. 4 que extiende el tipo de corrupción entre particulares al círculo de sujetos activos: directivo, administrador, empleado o colaborador de una entidad deportiva, deportistas, árbitros o jueces. Debe puntualizarse lo expresado por la exposición de motivos de dicha ley, según la cual, lo que se pretende al incluir estas conductas ilícitas en el código punitivo es castigar todos aquellos sobornos llevados a cabo tanto por los miembros o colaboradores de entidades deportivas como por los deportistas, árbitros y jueces, aunque no se hace referencia a la posibilidad de que la compraventa la hagan los particulares por lo que se ha criticado la posible impunidad de estos sujetos. La reforma del Código Penal de 2015, que entrará en vigor el 1 de julio, establece específicamente la finalidad de que el amaño incida en el juego o apuestas deportivas como circunstancia para eludir su gran incidencia en la corrupción deportiva.

Por todo ello, y en virtud de la querrela presentada, puede que se abra un nuevo camino para la persecución de dicho delito que no solo será importante para detener este tipo de conductas, sino también para fundamentar la pureza del deporte y para que, sin duda, nuestros hijos tengan en ese mundo, lleno de sentimientos y emociones, un espacio para poder crecer y desarrollarse sin que el engaño pueda quebrar esos valores personales que ofrece la práctica deportiva.



José Manuel Ríos, Universidad de Cádiz





Libros

'Diccionario humorístico deportivo' de Ricardo Espinosa

Una amplia trayectoria ligada al deporte –ha sido profesor de educación física y preparador físico del Deportivo Alavés, Baskonia y Bilbao Basket– le ha servido a Ricardo Espinosa como base e inspiración para crear este diccionario. El autor alavés explica en clave de humor cada uno de los términos con que los jugadores, técnicos, directivos, árbitros y deportistas en general se entienden en el terreno de juego.



'La pequeña comunista que no sonreía nunca' de Lola Lafon

El libro es una fantasía entre Nadia Comaneci, la gimnasta rumana que con 14 años asombró al mundo en los JJOO de Montreal (1976), y la narradora. La joven gimnasta se convirtió inmediatamente en un ídolo deportivo 'pop' para Occidente y en la heroína comunista más joven para los países de Europa del Este. Lola Lafon quedó fascinada por la suerte de esta pequeña gimnasta que por un momento logró unir al planeta a pesar de la guerra fría.

La autora escarbaba en su historia hasta llegar al convencimiento de que la joven deportista fue manipulada de igual forma por los gobiernos de un lado y otro del



telón de acero y que, además, ejercieron un control absoluto sobre su cuerpo y su vida durante años.

Cine

'McFarland'

de Niki Caro

Basado en hechos reales, el filme sigue los pasos de un grupo de corredores novatos en 'McFarland', una comunidad agrícola hispana del Valle Central de California. El profesor de educación física Jim White (Kevin Costner) llega a la comunidad y se hace cargo del entrenamiento de los jóvenes de la zona, que presentan grandes dotes como corredores. La cinta muestra el inicial choque de culturas entre el entrenador y sus alumnos latinos, y cómo el esfuerzo y el trabajo en equipo logra convertir a un grupo de chicos en un potente equipo de 'cross country'.



'Le Tournoi'

de Élodie Namer

La historia se desarrolla en el Abierto de Budapest, donde el campeón de Francia de ajedrez, Cal Fournier, un genio inmaduro programado para ganar, combate a sus oponentes con una potencia impresionante. Fournier disfruta de la lucha

incluso fuera del tablero hasta que se ve las caras con alguien que no se deja impresionar por ello, un joven húngaro de 11 años iconoclasta e irreverente.



Documental

'Las optimistas'

de Gunhild Westhagen Magnor

Este conmovedor documental gira en torno a un grupo de jugadoras de voleibol noruegas de entre 66 y 98 años de edad. La líder del grupo es Goro, una mujer casi centenaria que destaca por su fuerza de voluntad, su alegría de vivir y sus zapatillas de color rosa. A pesar de sus entrenamientos semanales el equipo no ha jugado ningún partido durante 30 años, por lo que se proponen jugar un último y definitivo encuentro contra un grupo de señores suecos cerca de la frontera de los dos países. Con los preparativos del partido como excusa, el documental nos acerca a cuestiones como la edad y el paso del tiempo, la soledad, la melancolía, el coraje y el espíritu de lucha.



Corto

'I Love Hooligans'

de Jan-Dirk Bouw

Este corto animado, recientemente premiado en el BCN Sports Film Festival, cuenta la historia de un fanático del fútbol que siente una devoción ilimitada por su club. Sin embargo, el hecho de ser gay le obliga a tener que disimular su identidad para lograr sobrevivir en el violento mundo que tanto ama. El filme nos sumerge en un ambiente agresivo, dominado por el alcohol y las drogas, en el que el protagonista se mueve como pez en el agua, aunque al llegar a casa al final del día echa de menos la calidez y la seguridad que proporciona el amor.



Kutxabank

Hipoteka liderrak.



Hipoteka

FINKOIA

% **2,50** etik
aurrera

ITN: %2,50. UTB: %3,28*

(* Adibidea 28 urteko bezero batentzat kalkulatu da. Maileguaren zenbatekoa: 100.000 € (tasazioaren zenbatekoaren %80a) 30 urtera. Kuota finkoa, amortizazio-sistema frantsesa. Tasa Finko Hobariduna: %2,50. Eskaintza honetarako hurrengo baldintzak bete behar dira: hileko 3.000 eurotik gorako nomina helbideratzea; dendetan Kutxabank txartelekin egindako kontsumoa urteko 3.600 euro edo hortik gorakoa izatea; Baskapensiones BGA Erako edo Kutxabank Pentsio Planerako ekarpena urteko 2.000 euro edo hortik gorakoa izatea; etxebizitza-asegurua kontratatzea eta urtero mantentzea (horretan edukizaillearen kapitala 61.287 eurokoa da eta edukiaren kapitala 24.514,80 eurokoa); maileguaren hasierako nominalaren pareko gutxieneko kapitala duen bizi-asegurua kontratatzea eta urtero mantentzea. Adibide honetan, legeriaren arabera UTB Aldakorra kalkulatzeko hasieran sartutako gastua 1.696,19 eurokoak dira, betiere Euskal Autonomia Erkidegoan lehenengo eskualdaketan ohiko etxebizitza erosteko denean. Irekitze-komisioa: %0,25. Gutxieneko diru-kopurua: 400 €. Etxebizitza-asegurua baldintzak: Edukizaillearen kapitala: 61.287 €. Edukiaren kapitala: 24.514,80 €. Urteko prima: 229,89 €. Bizi Asegurua: 100.000 €. Urteko prima: 155,30 €. Tasazioa: 273,46 €. Erregistroko ordainsaria: 364,54 €. Gestoria: 273 €. Euskal Autonomia Erkidegoko zergak: 0 €. Kontratua sinatzean bezeroak ordaindu beharreko diru-kopuruak dira. Etxebizitza Asegurua Kutxabank Aseguradora SAU sozietatearekin kontratatzen da eta Bizi Asegurua, berriz, Kutxabank Vida y Pensiones SAU sozietatearekin. Kutxabank, Kutxabank Vida y Pensiones SAU sozietatearen bankako seguruaren operatzaile bakarra da. Gainera, Kutxabank Vida y Pensiones sozietateak baimena eman dio Kutxabank Aseguradora sozietatearekin eragiketarako egiteko. Bestetik, artekariaren Erregistro Administrazio berezian inskribatuta dago hurrengo zenbakiaz: C0654A95653077. Kutxabank SAK mailegua onartu behar du. Eskatutako baldintzak bete ezean, Tasa Finkoa %1ean handituko da (%4,03ko UTBa), Etxebizitzarako derrigorrezko Aseguruan izan ezik.

KONPROMISOA ETA
PROFESIONALITASUNA

Kutxabank, S.A., Kale Nagusia, 30-32, Bilbo, IFK A95653077.
Blzk. Merk. Erreg. 5226 T.O L, Bi-58729 Q.1 F.1.L.