

ESTADIO

ENTREVISTA

Robbie Rogers

*Primer deportista
abiertamente gay
en activo en el
fútbol profesional*

Envío de la Fundación Estadio para:

Servicio 'fitness'
**Por una vida
más saludable**

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia



ESTADIO

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

Comité de redacción: Aitor Armiño, Paco Cermenzana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarín

Han colaborado en este número: Oskar Abad, Pablo Cuñado, Carlos Gómez, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Alex Salazar y Udane Sánchez

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga y Pradip J. Phanse

Edita:

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

Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspici!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: revista@fundacionestadio.com

Anuncios: revista@fundacionestadio.com

2
Estadio
Vital Fundazioa

Nº 77 /2015 NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

La seguridad en el fútbol y sus costes económicos; Oskar Abad, en Australia; la Liga Boulder, de nuevo; la práctica deportiva infantil desgrava en Canadá; correr sí, pero mejor lo justo; murió Charlie Sifford, el golfista que acabó con la segregación racial; nuevo hito de escalada libre; senderismo por Araba/Álava.



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Fitness, ejercicio a tu medida.



08 elkarrizketa / entrevista

Robbie Rogers, salir del armario para jugar.



10 on egina! / ¡bien hecho!

Proyecto Alcatraz, convirtiendo violencia en trabajo, rugby, educación.



14 estadio eredu / ejemplo estadio

Aventura en la Patagonia.



16 info estadio

Noticias de hostelería; Estadio en forma vuelve el D10/May; Jolastokia y campus de vacaciones de primavera; renovaciones tercer trimestre 14/15 y preinscripción 15/16; memoria de la Comisión Disciplinaria; nuevos controles de satisfacción; y salidas de montañismo y senderismo.



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Iñigo Vidondo, patinador de velocidad sobre hielo.



22 kolaboratzailea / colabora

Teresa Gaztañaga, prevención del consumo de esteroides.

La Fundación Estadio Fundazioa no comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos de sus colaboradores. Las personas que quieran colaborar aportando información sobre deporte de interés para publicar en esta revista, pueden escribir un texto breve a la dirección revista@fundacionestadio.com e incluir su nombre y apellidos, la dirección postal y teléfono.

editoriala/editorial

Errealistak gara

Lehenik eta behin, eskerrak eman nahi dizkizut zu bezalako milaka pertsonari kirola eta ariketa fisiko erregularra egiteko aukera ematen dien eta bakarra den gizarte eta kirol proiektu hau sostengatzeagatik. Kirola eta mugimendua gabe, gure bizitza ez litzateke berdina izango; eta zure sostengua gabe, Vital Kutxaren Estadioa ez litzateke gaur den errealitatea, inauguratu zenetik 55 urte igarota. Ohorea da, niretzat, fundazio honen buru izatea, kontuan izanik jendearen hain babes handia duela eta hain luzaroan kirol eta gizarte eskaintza kalitatezko, arduratsu bat garatzen jakin izan duela, hiriko ingurune ezin hobean eta arrazoizko baldintzetan, jende askoren eskura.

Eta orain, jasan izan dugun negu hotz eta hezea igarota, inoiz baino gogo biziagoa dugu gorputza mugitzearen —edo, behinik behin, gehixeago mugitzearen— ohitura ona berreskuratzeke. Hala ere, zenbaitetan asmo handiegiko helburuak jartzen dizkiogu geure buruari, geure ahaletatik urrun dauden helburuak. Azkenean, adoregabetzea eta abandonatzea dakar horrek.

Badakigu jarduera ezari gero eta gaixotasun gehiago lotzen dizkiotela... baina, badakigu, era berean, helmugetara pausoz pauso iristen dela. Gure eguneroko jarduerako gehikuntza txikiak emaitza hobea ematen dute, helburura bat-batean iritsi nahi izateak baino. Errealista izan behar dugu, pixkanaka mailaz maila hasita, berdin dio zein mailatan gauden. Izan ere, bigunago egiten badugu ere, ariketak ez ditu bere onurak galtzen, on egingo die gure osasunari eta ongizateari.

Estadiok zure kabuz ariketa egiteko instalazioak eta ekipamendua eskaintzen dizkizu, baina ESTADIOn zenbaki honetan, gainera, gogorarazi nahi dizugu Fitness zerbitzua ere baduzula, profesionalen zuzendaritzapean. Era berean, elkarrizketak irakurri ahal izango dituzu: bere jardunbidearekin futboleko homofobiari aurre egiten laguntzen duen kirol ausart bati egin-dakoa; Iñigori, berriro, oraingoan izotz gaineko patinatzailezat; eta Eneko-ri, Patagoniako abentura dela eta. Errugbiaren bidez birgaitzeko proiektu bat ezagutuko duzu, eta kirolaren albisteak, gure klubena, kulturakoak, eta askoz gehiago.

Itxaro dugu gozatuko duzula, eta hala kirolak nola Estadiok zure eta zure-tarren bizitzako parte garrantzitsua izaten jarrai dezaten.

Fernando Aránguiz

Estadio Fundazioako lehendakaria



Seamos realistas

En primer lugar, quiero darte las gracias por apoyar este proyecto social y deportivo único que hace posible, o más fácil, a miles de personas como tú la práctica del deporte y el ejercicio físico regular. Sin el deporte y el movimiento nuestra vida no sería la misma; y sin tu apoyo, el Estadio de Caja Vital Kutxa no sería la realidad que es hoy, 55 años después de su inauguración. Es un honor para mí presidir una Fundación tan respaldada y que ha sabido desarrollar a lo largo de tanto tiempo una oferta deportiva y social de calidad, responsable, en un entorno ideal en la ciudad y en condiciones razonables, al alcance de mucha gente.

Y ahora, pasado el frío y húmedo invierno que hemos soportado, tenemos más ganas que nunca de recuperar el buen hábito de movernos o, por lo menos, hacerlo un poco más. Sin embargo, en ocasiones nos marcamos objetivos demasiado ambiciosos y alejados de nuestras posibilidades que terminan en el desánimo y el abandono.

Sabemos que la inactividad está relacionada con cada vez más enfermedades... pero también que las metas se alcanzan paso a paso. Pequeños incrementos de nuestra actividad diaria proporcionan mucho mejor resultado que pretender llegar al objetivo de golpe. Tenemos que ser realistas y empezar con pequeñas dosis progresivas, independientemente del nivel en que nos encontremos. Porque, aunque lo practiquemos de forma más suave, el ejercicio no pierde sus beneficios ni su impacto positivo en nuestra salud y bienestar.

El Estadio te ofrece instalaciones y equipamiento para hacer ejercicio por tu cuenta, pero en este número de ESTADIO queremos recordarte que cuentas además con el Servicio Fitness para un trabajo personalizado para ti por profesionales y en las mejores condiciones de equipamiento y atención. Podrás leer también las entrevistas a un deportista valiente cuyo ejemplo contribuye a combatir la homofobia en el fútbol; a Iñigo, de nuevo, ahora como patinador sobre hielo; y a Eneko en su aventura patagónica. Conocerás un proyecto rehabilitador a través del rugby y noticias del deporte, de nuestros clubes, de la cultura y mucho más.

Esperamos que lo disfrutes y que el deporte y el Estadio sigan siendo parte importante de tu vida y la de los tuyos.

Fernando Aránguiz

presidente de la Fundación Estadio



La seguridad en el fútbol y sus costes económicos

La seguridad en el fútbol está nuevamente de actualidad. Por una parte, el ‘Estudio de Seguridad Ciudadana 2014’ elaborado por Tyco señala que el 35% de las personas encuestadas reclama una mejora de los controles de acceso a los estadios. Por otra, la Unión Federal de Policía (UFP) ha trasladado una propuesta al Ministerio del Interior para que los clubes paguen un canon al Estado por los dispositivos de seguridad. Y es que la UFP estima en 10 millones de euros el coste que para el Estado suponen las diferentes categorías del fútbol nacional en materia de seguridad. A la vista de los datos, son dos las cuestiones que se plantean: ¿son seguros los estadios españoles?, ¿deben los equipos soportar los gastos de la seguridad?



Oskar Abad, en Australia

Cuando Oskar decidió sacarse el título de entrenador nacional de triatlón –nivel 3– no esperaba acabar haciendo las prácticas en Australia. Se lo preguntó a Jamie Turner –entrenador de élite– cuando les vio entrenar en Vitoria-Gasteiz, y éste directamente le invitó a ir a su base de entrenamientos en Australia y a compartir la experiencia de un triatleta de élite. Llegó el 31 de diciembre y durante el tiempo que ha estado allí, además de formarse, ha podido disfrutar de la gente y del entorno. Como él mismo dice: “El tiempo vuela cuando se disfruta. Yo por suerte lo disfruté ‘down under’”.



La Liga Boulder, de nuevo

Tras un año de inactividad, la Liga Boulder ha vuelto a Araba/Álava. El Estadio fue el pasado S28/Feb escenario de la primera prueba del circuito, el único que se celebra en Euskadi, y le han seguido Amurrio (S14/Mar) y Elburgo (S28/Mar). Las tres citas han contado con más escaladores/as que nunca, masculinos y féminas y, como en ediciones anteriores, hubo tres niveles: élite, popular y sub-16. Han sido jornadas de mucha emoción, nervios y un gran ambiente. Lo esperamos de nuevo en 2016 y, ojalá, con más boulders sumados a la Liga.



La práctica deportiva infantil desgrava en Canadá

El gobierno canadiense retomará una promesa electoral de hace tres años y duplicará la ayuda fiscal a las familias para sufragar la práctica deportiva de sus hijas e hijos. La medida permitirá a madres y padres reclamar en la declaración de la renta parte de las tarifas que pagan por las actividades físicas de cada niña o niño menor de 16 años. Las familias con bajos ingresos que no pagan o pagan muy pocos impuestos recibirán un cheque con la ayuda, cuya cuantía máxima ascenderá a 150\$.



Correr sí, pero mejor lo justo

Correr mucho puede ser tan malo como no hacerlo nunca. Un estudio danés, que ha analizado durante 12 años la evolución de 1.000 personas (corredoras/es habituales y no corredoras/es) llega a la conclusión de que correr habitualmente con un ritmo intenso (11km/h) más de tres veces por semana puede ser tan perjudicial como no hacerlo nunca. Sus autores apuntan como causa cambios en el corazón durante el desarrollo del ejercicio extremo. El estudio afirma, además, que no es necesario hacer mucho ejercicio para obtener un impacto positivo en la salud. Y establece una

recomendación para las y los runners habituales: correr a un ritmo de 5km/h, 3 veces por semana o 2 horas y media en total.



Murió Charlie Sifford, el golfista que acabó con la segregación racial

Hasta 1960 la PGA norteamericana tenía entre sus estatutos una cláusula llamada “sólo caucasianos” por la que se prohibía a los golfistas de raza negra ser miembros. Esta barrera fue derribada por Charlie Sifford, fallecido el pasado mes de febrero a los 92 años, y que en su carrera en el circuito ganó dos torneos soportando infinidad de insultos y agresiones. Sin embargo, Sifford no se consideraba un militante de la lucha por los derechos civiles, “solo quería ganarme la vida jugando al golf y demostrar que un hombre negro podía jugar tan bien como uno blanco”. Condecorado por Barack Obama, Tiger Woods lo consideraba su abuelo.



Nuevo hito de escalada libre



Los escaladores Tommy Caldwell y Kevin Jorgeson han hecho historia al conseguir ascender en estilo libre el Dawn Wall, el muro vertical de El Capitán (914 m.), considerado el más difícil del mundo. Durante los 19 días que ha durado el ascenso, Caldwell y Jorgeson han contado únicamente con sus pies y sus manos y la protección de las cuerdas de seguridad.

Senderismo por Araba/Álava

Con la llegada de la primavera y el buen tiempo, vuelven las salidas de senderismo por Araba/Álava del Programa Mejora. Como es habitual, la Obra Social de Caja Vital ofrece a los mayores de 55 años un gran abanico de actividades para que se mantengan en forma. Para aquellos a los que les gusta caminar a la vez que disfrutan de la naturaleza ha diseñado un completo programa con salidas de entre 10 y 15 Km. de duración por el territorio alavés que se pueden recorrer en cuatro o cuatro horas y media.

El calendario de salidas hasta el verano es el siguiente:

- 15 de abril: Fontecha-Salinas de Añana
- 22 de abril: Saseta-Andollu
- 29 de abril: Nª Sª Codés-Santa Cruz de Campezo
- 6 de mayo: Senda del Bayas: Parketxe-Burbona
- 13 de mayo: Laguardia-Puerto Toro-Lagrán
- 20 de mayo: Lagrán-Cuevas de Laño-Albaina
- 27 de mayo: Pipaón-Puerto Herrera-Ábalos
- 3 de junio: Landa-Elgeamendi-Marieta

Cada jornada la salida se realiza a las 7.50 h. en la parada del autobús de Desamparadas y a las 8 h. en la del Europa. Los bonos para participar en todas las salidas ya están a la venta, y las plazas libres para cada jornada se sacan a la venta el jueves anterior a un precio de 6 €.

Además, el 10 de junio habrá una salida extraordinaria para recorrer la Ruta del Cares entre Asturias y León, un precioso paseo de 20 Km. de longitud en los Picos de Europa.



Más información:

Obra Social de Caja Vital
Casa del Cordón, Cuchillería 24
945 16 21 50

aurrera! / ¡en movimiento!

Servicio 'fitness'

Por una vida más saludable

Hitzaren sorburua ingelesezko 'fit' adjektiboa da, eta «osasuntsua, osasungarria» esan nahi du. Horixe da, hain zuzen, fitnessak lortu nahi duen helburua: ariketa jarraituaren bidez ongizate fisiko eta psikologiko orokorra lortzea. Gero eta sedentarioagoa den gizarte batean, ia beharrezko bihurtu da ariketa egitea. Izan ere, ariketaren laguntzaz, bizitzaren eguneroko beharrei aurre egiteko era egokian presta dezakegu gorputza. Fitnessaren asmoa ez da superatletak sortzea, ez markak haustea; baizik eta pertsona bakoitzarentzat bere ezaugarrien eta gaitasun pertsonalen arabera hobekien egokitzen den entrenamendua aurkitzea.

Proviene del término inglés 'fit' que significa sano, saludable. Y ese es precisamente el objetivo que persigue el 'fitness': conseguir un estado generalizado de bienestar físico y psicológico en las personas a través del ejercicio bien hecho y continuado.

En una sociedad cada vez más sedentaria, la práctica de ejercicio se ha convertido casi en una obligación, ya que nos ayuda a preparar el cuerpo de forma adecuada para afrontar las necesidades cotidianas de la vida. El 'fitness' no pretende crear súper atletas ni batir marcas, sino simplemente encontrar el entrenamiento que mejor se adecúa a cada persona y estilo de vida, dependiendo de sus características, objetivos y aptitudes personales. Se trata, por tanto, de un ejercicio individual y personalizado, supervisado siempre por instructores especializados que podrán variar los ejercicios y su dosis atendiendo a la evolución de cada persona y a sus intereses.

La práctica del 'fitness' proporciona fuerza, flexibilidad y resistencia y reduce los riesgos de padecer problemas cardiovasculares, sobrepeso y obesidad, e incluso ansiedad y depresión. Y es que conseguir una buena forma física repercute

esencialmente en el bienestar psíquico de las personas, aumentando sus niveles de autoestima.

Puede ser practicado por todo el mundo y carece de contraindicaciones. De hecho, el servicio de 'fitness' del Estadio atiende a más de 1.800 personas de edades y necesidades muy diferentes.

Uno de sus principales objetivos es mejorar la condición física y la salud de sus abonadas y abonados, tanto en la recuperación de diferentes patologías como en la prevención de las mismas, a través de trabajos específicos para la mejora postural y de espalda, entrenamientos cardiovasculares y contra la obesidad y la diabetes entre otros, así como la rehabilitación de lesiones articulares y musculares.

En el caso de las personas mayores, el trabajo regular les ayuda a mantenerse capaces e independientes.



Cuando lo que se busca es una pérdida de peso, tanto en hombres como en mujeres, al entrenamiento clásico se añaden consejos nutricionales y un programa específico de musculación, ya que está demostrado que con una musculatura más tonificada y activa nuestro gasto calórico aumenta.

Además, se atienden las necesidades propias de cada deportista preparando planes de entrenamientos dirigidos a mejorar el rendimiento deportivo en cada disciplina.

El 'fitness' del Estadio cuenta con una sala multidisciplinar equipada con las mejores máquinas del mercado y un horario muy amplio para dar respuesta al mayor número de personas. Además, dispone de un servicio de entrenamiento personal para aquellos casos en los que es necesaria todavía una mayor atención y seguimiento.

No busques más excusas, ponte en manos de un equipo de grandes profesionales y mejora tu condición física.

Beneficios del 'fitness'

- Mejora la resistencia aeróbica
- Incrementa la fuerza muscular
- Desarrolla un equilibrio armónico del cuerpo
- Proporciona una mayor flexibilidad corporal

La opinión del equipo

"Con la práctica de ejercicio, bien hecho, de forma continuada aumentamos nuestra resistencia, fuerza, agilidad y coordinación y mejoramos mucho nuestra calidad de vida. En el 'Fitness' cada una/o recibe una atención personalizada, profesional y adaptada a sus necesidades, con entrenamientos específicos dependiendo de sus intereses."

Estela, Hugo, Iñigo, Iván, Jorge, Mónica, Txema y Xabi

El servicio 'fitness' del Estadio está abierto de lunes a viernes de 7 a 21.30 h. y fines de semana, festivos y puentes hasta las 14 h. Infórmate en el 945 142742 o enviando un correo electrónico a fitness@fundacionestadio.com

En febrero de 2013 el futbolista estadounidense Robbie Rogers hizo pública su homosexualidad a través de su blog. Apenas un mes antes había decidido retirarse del fútbol creyendo incompatibles ambas cuestiones pero nada más lejos de la realidad; en mayo firmó un nuevo contrato con el Los Angeles Galaxy, convirtiéndose de esta manera en el primer deportista abiertamente gay en participar en una de las grandes ligas americanas.

“Del mundo del fútbol recibí un apoyo que nunca hubiese imaginado”

Robbie ROGERS

FUTBOLISTA

Es el primer deportista abiertamente gay en participar en una de las grandes ligas americanas

2013ko otsailean, Robbie Rogers estatubatuar futbolariak bere blogaren bidez argitara atera zuen homosexuala zela. Hilabete lehenago futboletik erretiratzea erabaki zuen, bi gai horiek bateraezinak zirelakoan. Oker zebilen, ordea: maiatz horretan berean beste kontratu bat sinatu zuen Los Angeles Galaxy taldearekin. Horrela, gayak direla argitara atera duten jokalarien artean, estatubatuar liga handietako batean parte hartu duen lehena da.

En deportes como natación, fútbol americano o baloncesto diversos jugadores han hecho pública su homosexualidad ¿Es el fútbol diferente?

En Europa es un deporte tan tradicional que es difícil de cambiar. El estereotipo de un futbolista no es precisamente el de un hombre homosexual, esto genera temor y hace que muchos luchen contra su sexualidad. Pueden llegar a creer que son diferentes de sus compañeros de equipo y que esta condición les margine del grupo. Estoy seguro de que cambiará, pero costará tiempo.

En tu libro ‘Coming out to play’ mencionas el vestuario como uno de los espacios más difíciles para un deportista homosexual debido a las expresiones que se utilizan, ¿cómo definirías tu experiencia?

Antes de hacer pública mi condición sexual, la vida en el vestuario era muy dura. Mantenía mis emociones completamente silenciadas y cuando escuchaba algún comentario homófobo me afectaba realmente. Ahora es diferente. La gente es mucho más precavida con sus comentarios, incluso llegamos a tratar temas, como la igualdad del matrimonio, que de ninguna manera me hubiese atrevido a comentar antes. Tras mi anuncio puedo decir que soy una persona completamente distinta, mucho más abierta. En estos momentos disfruto de ser uno más entre los compañeros.

Las próximas Copas del Mundo se van a celebrar en Rusia y Qatar, países cuyas legislaciones condenan las conductas homosexuales...

Es una decisión realmente incomprensible para mí. Puedo entender que la gente tenga diferentes costumbres en diferen-

tes puntos del planeta pero, ¿cómo un organismo como la FIFA puede llevar su torneo más importante a un país en el que no se respetan los derechos humanos más básicos?

Has comentado que en tu adolescencia lo habrías dado todo, incluso tu pasión por el fútbol, a cambio de ser heterosexual, ¿crees que haber dado el paso antes habría cambiado tu vida?

Hoy en día no me arrepiento de nada, soy quien soy por las dificultades y obstáculos que he tenido que superar. No cambiaría mi vida por nada en el mundo, así que trato de no pensar cómo habría sido si lo hubiera hecho público antes. Las últimas temporadas antes de mi decisión fueron difíciles pero ahora estoy realmente orgulloso de ser un hombre abiertamente gay y profesional de este deporte.

¿Cuál fue la respuesta de tus compañeros, entrenadores y del mundo del fútbol en general a tu anuncio?

Al contrario de lo que podía haber pensado, recibí un apoyo unánime de toda la comunidad del fútbol. No creo que hoy en día hubiese seguido jugando sin todo ese apoyo. Entre otros muchos mensajes, mi entrenador en la selección, por ejemplo, me escribió para decirme que estaba orgulloso de mí, de que hubiese sido valiente para mostrarle al mundo quién era. Aun así, la mayor sorpresa vino de mis compañeros, de ninguno de ellos recibí un trato absolutamente diferente al recibido anteriormente.

¿Referentes sociales como los deportistas pueden contribuir a erradicar la homofobia en las generaciones más jóvenes?

La única manera de erradicar de una vez por todas la homofobia en este ámbito es contar con un mayor número de deportistas homosexuales en activo que hagan pública su condición. Los atletas profesionales son, queramos o no, nuestros modelos a imitar y, en mi caso, por ejemplo, no tuve ningún ejemplo que fuese gay como yo.

Recuerdo lo difícil que fue dar el paso y reconozco lo difícil que debe ser para otros chavales. Muchas personas siguen compitiendo mientras mantienen su vida encorsetada por miedo a ser quienes

realmente son. Espero que seguir en activo tras mi anuncio y la publicación del libro puedan ayudar a estos jóvenes a ver algo de luz al final del túnel y pensar: ok, si él lo ha hecho, yo también puedo.

COMING OUT TO PLAY

Se podría traducir como ‘salir del armario para jugar’ y es el título del libro autobiográfico escrito por Robbie Rogers. Narra lo que denomina “un increíble viaje” desde el atormentado adolescente que fue hasta el orgulloso y feliz futbolista que es hoy. Asimismo, lidera proyectos contra la discriminación de diferentes colectivos, como ‘Beyond it’, y ha puesto cara junto a deportistas como Michael Sam, Kobe Bryant o Neymar a la campaña #Proudtoplay. Durante la pasada Copa del Mundo de fútbol en Brasil, trató de difundir el mensaje de que el deporte puede y debe aceptar a cualquiera que quiera practicarlo.

Trayectoria:



Clubes:

- University of Maryland, EE.UU. (campeón de la NCAA en 2005)
- Heerenveen, Dinamarca
- Columbus Crew, EE.UU. (incluido en el ‘once’ ideal de la MLS Cup en 2008)
- Leeds United, Reino Unido
- LA Galaxy, EE.UU. (campeón de la MLS Cup en 2014)

Selección nacional:

- Sub-18
- Sub-20 (Copa del Mundo en 2007 y Juegos Olímpicos de Pekín en 2008)
- Absoluta (CONCACAF Gold Cup en 2011)

Alcatraz Proiektua Venezuelako Revenga udalerrian banda armatuetako kide diren gazteak birgaitzeko eta berrezteko xedea duen asmo handiko programa bat da. Inguru hartan, 2003an, 100.000 biztanleko 114 gizahilketa izaten ziren, Hego Amerikako herrialde hartako batezbestekoaren bikoitza.

‘PROYECTO ALCATRAZ’

Regeneración juvenil a través del rugby

A principios de 2003 el jefe de seguridad de la hacienda Santa Teresa, una de las grandes empresas de ron venezolano, fue brutalmente golpeado durante un asalto a la finca. Cuando semanas más tarde lograron detener a los autores del atraco, el dueño de la empresa les dio a elegir entre saldar su deuda trabajando para él durante tres meses o ir a la cárcel. Aceptaron la primera opción y sorprendentemente pidieron que se incorporara al resto de la banda.

De esta manera nació ‘Proyecto Alcatraz’, un ambicioso programa cuyo objetivo se centra en rehabilitar y reeducar a jóvenes pertenecientes a bandas armadas en el municipio de Revenga, en Venezuela; una zona en la que la tasa de homicidios ascendía entonces a 114 por cada 100.000 habitantes, el doble de la media del país sudamericano, y donde la mayor parte de los niños crecía con un arma en la mano.

Los participantes en este proyecto reciben a lo largo de tres meses formación en valores, asistencia psicológica, trabajo comunitario y práctica del rugby. Este deporte es precisamente el catalizador del programa para infundir valores y conseguir una profunda transformación en los jóvenes. Su elección responde, en primer lugar, a las preferencias personales del dueño de la hacienda, muy aficionado a este deporte y, en segundo lugar, a sus características, ya que se trata de un juego duro pero limpio que no admite trampas. Y esta filo-

sofía se adapta como un guante al proyecto. Además les enseña respeto, disciplina, trabajo en equipo, humildad y espíritu deportivo y existe una hermandad que no se da en otras disciplinas.



Los promotores de la iniciativa son conscientes, por otra parte, de que la generación de puestos de trabajo es clave para garantizar su sostenibilidad en el tiempo. A través de la metodología de ‘aprender haciendo’, los participantes se forman y adquieren capacidades en dos talleres:

El ‘taller del constructor popular’, en el que aprenden técnicas alternativas y convencionales de construcción de viviendas; y el ‘Café Alcatraz’, donde participan en todas las

etapas del proceso de producción de café gourmet, desde el cultivo y la cosecha hasta la torrefacción y el envasado. En un futuro incluso participarán en la distribución y venta del producto que lleva por nombre Café Alcatraz.

Además se ha creado la ‘Red de Madres Alcatraz’ con el fin de extender el alcance del proyecto a las familias de los participantes.

Alcatraz empezó muy enfocado en la delincuencia. Sin embargo, a lo largo de los años el proyecto ha crecido enormemente. Hoy la práctica del rugby se ha extendido por todo el municipio y ya hay más de 2.000 personas que lo practican en la zona.

Alcatraz es sin duda una de las cárceles más duras y famosas del mundo. Por eso sorprende verla asociada al nombre de un proyecto de rehabilitación social. Sus promotores lo explican así: “la peor cárcel es uno mismo y el gran reto es escaparse de ella. El futuro depende de los participantes y de su capacidad y disposición para aprovechar esta oportunidad”.

SUS CREDENCIALES

- Haber desarmado a cinco bandas sin recurrir a la violencia.
- Desde su puesta en marcha, han pasado alrededor de 200 personas por el proyecto.
- Contribuir a disminuir drásticamente el índice de delitos en el municipio de Revenga.
- Canalizar la energía y potenciar el liderazgo de los participantes hacia iniciativas constructivas tanto para ellos mismos como para la comunidad.
- Colocar a más de 30 participantes en puestos de trabajo.



“Rio 2016ko Olinpiar Jokoetan parte hartzea pentsatzen ari naiz. Azken finean, kirola ez du adinak mugatzen. Hori da kirolaren abantaila”.

“I am thinking about participating in 2016 Rio Olympics. After all, sport is not bound by age. That’s the possibility of sports”.

Ryoko (Tamura) Tani



Perfil

Ryoko (Tamura) Tani (40 años) es conocida en Japón por ‘Yawara-chan’, un popular manga judoka. Ha sido 7 veces campeona del mundo y medallista en cada uno de los JJ.OO. en los que ha participado desde 1992, en la categoría más ligera del judo femenino, los 48 Kg. Consiguió el oro en Sidney 2000 y Atenas 2004. Es un icono en su país, cuna del judo, donde se dedica a la política.

“Estoy pensando en participar en los Juegos Olímpicos de 2016 de Río. A fin de cuentas, el deporte no está limitado por la edad. Esa es su ventaja”.



Aventura en la Patagonia

Bere ikusle ugariek diotenez, 'El Conquistador del fin del mundo' ETBko saioaren hamaikagarren edizioa, orain arteko azkena, filmatu diren guztietatik gogorrena izaten ari da. 26 parte-hartzaileko talde bat -13 gizon eta 13 emakume- Ozeano Barera heldu zen, Andeatako mendikatea zeharkatuta Patagoniaren Argentinako aldetik Txilekoraino. Haietako bat zen Eneko González, 30 urteko gasteiztar konkistatzailea, eta aitortu du esperientzia horrekin bere bizitzako ametsetako bat bizi izan zuela.



El faro 'Les Éclaireurs' es una torre pintada con franjas rojas y blancas situada en un islote frente a la bahía de Ushuaia, en Argentina. También conocido como el Faro del Fin del Mundo, dio nombre a un concurso de televisión en el que un grupo de hombres y mujeres debían superar la rudeza de la tierra y el clima para alcanzarlo y consagrarse como su conquistador. A esa primera edición han seguido otras diez que los telespectadores vascos hemos podido seguir por ETB. Bajo ese mismo nombre, 'El Conquistador del fin del mundo', hemos visto a los concursantes pasar hambre, frío, sed y, sobre todo, llegar a su límite físico y mental para superar esta aventura. Han

reído, llorado y sufrido, pero la mayoría coincide cuando afirma que es una experiencia que les ha marcado y que volverían a repetirla.

Actualmente se está emitiendo la decimo-primer edición de este reality que, según sus fieles, está siendo la más dura de cuantas se han rodado. Un grupo de 26 participantes, 13 hombres y 13 mujeres, alcanzó el Océano Pacífico y atravesó la cordillera de los Andes uniendo la Patagonia argentina con la chilena. Uno de los expedicionarios es Eneko González, conquistador vitoriano de 30 años que, reconoce, vivió uno de los sueños de su vida con esta experien-

cia. Tras siete años intentando ir, el pasado verano un buen casting le dio vía libre para iniciar su aventura. "Es un programa que siempre me ha gustado mucho porque soy muy competitivo, siempre me ha gustado competir, ponerte al límite, ver hasta dónde eres capaz de llegar", asegura desde el Estadio, instalaciones que frecuenta a diario y que utilizó para prepararse. A pesar de que con el tiempo 'El Conquistador del Fin del Mundo' tiene cada vez "más reality y menos competición", Eneko afrontó con mucha ilusión una experiencia en la que, a diferencia de otros formatos de este tipo, los concursantes no ganan dinero por cada semana que permanecen en el programa, solo el ganador percibe una cantidad.

Grabado entre octubre y noviembre de 2014, y estrenado en televisión el pasado mes de enero, los telespectadores vemos semana a semana las peripecias de un grupo que sufrió un frío extremo. "Hubo nevadas, heladas y frío, mucho frío. Era constante, no pasábamos de los cinco grados", recuerda. Incluso en una ocasión el campamento tuvo que ser evacuado por este motivo.

Otro de los caballos de Troya de los participantes es la alimentación. Comer en "El Conquis", como coloquialmente se conoce el concurso, es "un premio". Los equipos en los que son divididos reciben semanalmente el rancho. "Para doce personas y una semana nos daban, por ejemplo, un kilo de arroz, otro de polenta, cinco latas de caballa y doce latas de sardinas, y con eso teníamos que comer", recuerda Eneko. Con esta exigua alimentación disputar las pruebas se antoja fundamental porque "si ganabas, comías", y es que la organización premia el esfuerzo con manjares fuera del alcance de los expedicionarios. "Fui con 71 kilos de peso y volví con 64,5, pero a la semana de estar en casa ya pesaba 74. Al volver comía con una ansiedad terrible, miraba la comida con otros ojos".

Más mental que físico

Sin embargo, para Eneko la exigencia de este formato "es más mental que física, un 80% frente a un 20. Puedes estar bien físicamente, yo lo estaba, de hecho acababa de presentarme a las pruebas de la OPE de bomberos, pero si no tienes bien la cabeza al final te puede la aventura". Alude

también al estrés emocional que la organización del programa les genera. "Desde el principio no sabes ni a dónde vas, es todo muy hermético. No sabes qué juego tienes que hacer, en qué lugar, hay incertidumbre todo el día. No tienes ninguna información, y eso te crea mucho estrés".

Apoyarse en los compañeros no fue fácil para el vitoriano. "La convivencia fue muy difícil, éramos un grupo con mucha personalidad, con dos capitanes con temperamento como Juanito Oiarzabal y Kortá, y no hemos tenido feeling entre todos". Sin embargo, una vez finalizado el concurso se nota que la dificultad une, y ya en casa muchos de los participantes se han convertido en una auténtica familia. En el momento de máxima dificultad, en el que el cansancio y el hambre "me hicieron tocar fondo", Eneko echó mano del único objeto personal, junto con la ropa interior, que la organización les permitió llevar. "Yo tenía una camiseta que me hicieron mis amigos con firmas y dedicatorias, y cuando peor estaba la leía, pensaba en los míos, en el tiempo que me costó llegar al concurso, y eso me daba mucha fuerza", recuerda nostálgico.

Esta experiencia vital le ha marcado más de lo que pudiera parecer, y ahora **"me he dado cuenta de que ha cambiado mi escala de valores en la vida. Antes quizá mi felicidad dependía de tener ciertas cosas, de aspectos materiales, en cambio ahora soy más conformista"**.

Contento por haber "podido competir y mostrarme como realmente soy yo", aconseja al público no despegarse del televisor porque quedan aún muchas sorpresas en "El Conquistador del Fin del Mundo".





Ordutegia / Horario Estadio:

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

KONTAKTUAK / CONTACTOS:
Harrera gunea / Recepción:

Lunes a viernes de 9 a 20 h.
–viernes hasta las 19 h.
Sábados, domingos y festivos cerrada.
945131345 (ext. 132 y/o 134)
recepcion@fundacionestadio.com

Aktibitateak / Actividades:

945131345 (ext. 122)
aitor@fundacionestadio.com

Idazkaritza / Administración:

945132285 (ext. 131)
joseangel@fundacionestadio.com

Zuzendaritza / Dirección:

945134315 (ext. 111)
mikel@fundacionestadio.com

Igeriketa Eskola / Escuela de natación:

Lunes a viernes de 17.30 a 19.30 h.
945130223 (ext. 118)
cnjudizmendi@fundacionestadio.com

Padel/Teniseko Eskola / Escuela de pádel/tenis:

Lunes a jueves de 18 a 19.30 h.
945140577 (ext. 113)
tcjakintza@fundacionestadio.com

Fitness:

945142742 (ext. 124)
fitness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945130673 (ext. 101)
hosteleria@fundacionestadio.com

Mantentzelana / Mantenimiento:

945131345 (ext. 127)
miguelangel@fundacionestadio.com



Menús sin gluten

Las personas con intolerancias y/o alergias alimentarias muchas veces se encuentran con dificultades para poder comer fuera de su domicilio. Atento a esta situación, el equipo de restauración del Estadio ha realizado durante el mes de marzo, en colaboración con la Asociación EZE (Asociación de Celiacos de Euzkadi), diversos cursos de especialización y sensibilización para la elaboración de menús sin gluten. El objetivo es ofrecerles un servicio de calidad y variado y unos menús que les proporcionen una total garantía.

Además, adaptaremos una zona de vitrina refrigerada en barra para ofrecer diariamente pinchos y bocadillos sin gluten en la cafetería.

Menú del día

Nuestra oferta semanal y de fin de semana incluye productos frescos y sanos, aptos para personas que deseen llevar una dieta equilibrada.

Los fines de semana, la ocupación del comedor suele ser elevada, por lo que aconsejamos reservar con antelación para asegurar mesa y evitar esperas.



Obras en el self-service

Esta primavera realizaremos cambios en el self-service para mejorar las instalaciones y optimizar el servicio, reduciendo tiempos de espera, mejorando la calidad y ampliando las opciones de productos. Lo verás en el próximo ESTADIO.

El D10/May vuelve Estadio en forma

El próximo D10/May celebraremos una nueva edición de 'Estadio en forma'. Una jornada matinal para que cualquiera, desde los 5 a los 100 años, hombre o mujer, a solas o en familia pueda poner a prueba su condición física, descubrir actividades nuevas o aprender nociones sencillas para mantener el tono físico. Todo en el Estadio, al aire libre y en ambiente festivo. **Basta con que te inscribas el mismo día –es gratuito– y participes**, y entrarás en el sorteo de regalos.



Colonias Jolastokia y programas para las vacaciones de primavera

Las Colonias del Jolastokia y el Campus Estadio vuelven durante las vacaciones de Semana Santa. En concreto, Jolastokia **ofrece colonias para niñas y niños de 3 a 8 años, del M7 al V10/Abr en horario de 9 a 13.30 h., almuerzo saludable incluido.**

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



Las inscripciones pueden realizarse para ambas actividades hasta el M31/Mar en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online.

Más información en: fundacionestadio.com.

Escuelas de natación, pádel, pelota vasca y tenis Temporada 2015/16

Las renovaciones de cursillistas actuales para la Temporada 15/16 se realizarán en septiembre. Para la Escuela de natación empezarán el X2/Sep de 14 a 19 h. en el teléfono 945130223 y el J3 y V4/Sep en la oficina del C.N. Judizmendi de 17.30 a 19.30 h. Las nuevas inscripciones de personas abonadas se podrán formalizar a partir del M8/Sep (según orden de sorteo previo en Estadio online el L7/Sep) y las de no abonadas a partir del X16/Sep, en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. **Para las escuelas de tenis y pádel las renovaciones empezarán el J3/Sep de 14 a 19 h. en el teléfono 945140577**, las nuevas inscripciones de abonadas/os se podrán realizar a partir del X9/Sep en la oficina del T.C. Jakintza, de LaJ de 18 a 19.30 h., y las inscripciones de no abonados/as a partir del J17/Sep. Para la **Escuela de pelota vasca**, las renovaciones y nuevas inscripciones se realizarán a partir del J3/Sep. Encontrarás toda la información en fundacionestadio.com.



Renovación del 3er trimestre 14/15 y preinscripción de la Temporada 15/16

Las personas abonadas que mantengan la inscripción en su/s curso/s durante el tercer y último trimestre de la Temporada 14/15 tendrán prioridad para apuntarse en la misma actividad para la Temporada 15/16. Así pues, **si eres cursillista y te interesa seguir en ella en octubre de 2015** –no garantizamos mismos días u horario–, **mantén tu inscripción hasta el mes de junio**. Las inscripciones para la Temporada 15/16 arrancarán el M8/Sep.

Montañismo y senderismo

Si quieres iniciarte en el montañismo y disfrutar de la naturaleza, estas son nuestras próximas excursiones: **D29/Mar Saioa –valle de Baztan–**, **D31/May Mesa de los Tres Reyes** y **el S27 y D28/Jun Lescun-Somport**, 2ª de la ruta de Camille. Si prefieres algo más suave y aún no has probado nuestras salidas mañaneras de senderismo, puedes apuntarte a las siguientes: **S18/Abr Monte Erlo**, **S16/May Onraitia-Opakua** y **S20/Jun Udalaiz**. Siempre con los mejores guías e **inscribiéndote en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online hasta una semana antes de la salida.**

Gracias por participar en los sondeos

Durante el próximo mes de mayo volveremos a realizar nuestros habituales controles de satisfacción tanto del servicio de la Fundación como de las actividades dirigidas en las que participas. Queremos agradecer la buena disposición que siempre tenéis por participar y deciros que la información que nos dais nos ayuda a seguir mejorando nuestro servicio –i.e. la hostelería– y las actividades. Según los datos de 2013 y 2014 los niveles de satisfacción fueron muy buenos: un NPS general del 50% y del 72% en actividades –empresas como Amazon o Apple se sitúan entre el 60 y el 70%– con niveles de satisfacción del 8.1/10 general y 9.1/10 en actividades. Pero como sabemos, siempre se puede mejorar y en eso seguimos. Milesker!

Actividad de la Comisión Disciplinaria en 2014

El Reglamento de la Fundación tiene como objetivo velar por el cumplimiento de los derechos y obligaciones de las personas abonadas y favorecer el buen ambiente en el Estadio. En él se establece la Comisión disciplinaria, su composición, el procedimiento sancionador y la tipificación de las infracciones y sanciones. Gracias a vuestra colaboración, la Comisión Disciplinaria actúa lo justo. En 2014, en concreto, los expedientes disciplinarios abiertos dieron como resultado 2 bajas indefinidas –ambas por hurto–; 3 bajas temporales de entre 10 días y 4 meses; 3 pagos de los daños ocasionados en las instalaciones –en un caso además de la suspensión temporal–; y 7 amonestaciones. Otros casos se han resuelto en los tribunales. Puedes consultar el Reglamento y/o el régimen disciplinario o descargártelos en fundacionestadio.com o pedir tu ejemplar en Recepción.

CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Empezamos en Palencia

El Club Arabatxo Gimnasia ha iniciado su puesta a punto con vistas a las competiciones que centrarán el calendario en el tercer trimestre del curso. Y lo ha hecho con la primera de las concentraciones planificadas para esta campaña, la realizada con el Club Gimnasia Palencia. El último fin de semana de febrero, una treintena de gimnastas del Club acudieron a tierras palentinas para intensificar, durante esas dos jornadas, sus entrenamientos.

A esta concentración le seguirán dos más en el transcurso de esta temporada. A finales de abril, aprovechando la festividad de San Prudencio, acudiremos a Gijón para disputar el Torneo RGC Covadonga y entrenar y convivir con las y los gimnastas asturianos.

La tercera cita tendrá lugar en Vitoria-Gasteiz a finales de junio. En esta ocasión acogeremos a los gimnastas franceses del Club Bruselas. Con ellos enfilaremos nuestra puesta a punto para la participación en los Estatales que se celebran la primera semana de julio.

Entre concentración y concentración iniciaremos nuestra participación en competición; la primera de ellas tendrá lugar a mediados de marzo en el Trofeo Villa de Móstoles. En lo que respecta a nuestros participantes escolares, estamos preparando el próximo Campus de Verano. Previamente, unas jornadas técnico-lúdicas y el festival fin de curso centrarán la actividad de las y los jóvenes practicantes.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

De carnaval

En esta temporada de invierno las grandes citas del C.N. Judizmendi dentro de la piscina han coincidido con otros eventos importantes fuera de la pileta que han marcado su desarrollo.

Así, en los campeonatos de Euskal Herria celebrados en Pamplona e Irún -14 y 15/Feb-, el color de las equipaciones de los participantes se mezcló con los colores de los disfraces, y el desfile de nuestros nadadores hacia el pódium -27 medallas- se repitió en la velada en el hotel pero con otros atuendos. Carnaval, carnaval... nuestro grupo de monitores de la escuela de natación también se hizo eco de esta fiesta y convirtió la piscina de enseñanza del Estadio en un ¡barco pirata!

Por otro lado, el Cto. de España infantil en Cádiz nos tuvo en vilo hasta última hora. Primero, nuestros nadadores no conseguían realizar la mínima que les diera el pase para participar y, segundo, en pleno día de Andalucía los trabajadores de la piscina municipal se negaban a prepararla para acoger a más de 700 deportistas. Tras solventarse los problemas deportivos y administrativos, los chicos de 1999 firmaron un campeonato discreto pero muy peleado.

El Cto. Master de España Open de invierno se celebró del 19 al 23/ Feb en Pontevedra con record de participantes: 1.300 nadadores, gran ambiente, excelente organización y sin incidencias. El Club estuvo representado por 6 nadadoras y 3 nadadores que consiguieron un total de 18 medallas: 6 oros, 5 platas y 7 bronce. Zorionak! Más información en cnjudizmendi.com/cnj15/.



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

TENIS CLUB JAKINTZA

En el Cto. de Euskadi por equipos

Las y los alevines del equipo de competición del T.C. Jakintza lo dieron todo en la pista en las rondas eliminatorias del Cto. de Euskadi por equipos. Lucharon hasta el final y demostraron muy buen nivel de juego, aunque no fue suficiente para superar, en su primera competición en este nivel, a sus contrincantes. ¡Bien jugado y a seguir entrenando fuerte!

Por otro lado, en pádel, nuestra entrenadora Estibaliz Sánchez y su pareja Adriana Ruiz se hicieron con el triunfo en la 2ª prueba del CAP disputada en el Bakh venciendo en la final a la pareja formada por Marta Besga y Carla Díaz por 7/5, 2/6 y 6/2.



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

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Probintzia-leihaketa Trinketea

Las pasadas navidades volvimos a organizar el Campus de pelota vasca con Mikel y Nagore como monitores. Nos encontramos con chavales que repitieron campus, encantados con la experiencia anterior, y con nuevas caras que se acercaron al trinquete. ¡Un éxito! Milesker!

Completamos el calendario de competiciones en el trinquete con el campeonato social de paleta argentina disputado por las y los palistas más destacados del Zidorra P.T. En una final disputadísima, la victoria fue para la pareja Carlos Pz. Aransolo - Aitor Bernedo ante Fernando Palacios - Iñaki Saralegui, por 35-34. Una gran final.

En estas fechas estamos en pleno campeonato provincial con finalistas en paleta cuero trinquete y paleta argentina. Nuestros palistas Ariel e Iñaki han conseguido plaza para la Liga Vasca en ambas modalidades. ¡Buen trabajo! Por su parte, Nagore, la monitora del Club, también se ha plantado en la final de paleta argentina.



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

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Por tercera vez consecutiva, campeones en Logroño

El pasado 29/Nov disputamos en Logroño el Trofeo Memorial Fz. Pradilla con las y los halteras más destacados de los clubes Anaitasuna de Pamplona, Indarra Vital y Logroño, de la capital riojana. El Club Indarra Vital consiguió alzarse, por tercer año consecutivo, con la primera plaza por equipos en una buena competición en la que destacó su regularidad. El triunfo fue, en la clasificación individual, para Jon Olabuenaga y Joana Joaquín, ambos del Indarra.



El VII Trofeo Ciudad de Vitoria-Gasteiz volvió a quedarse en las vitrinas de la Federación Alavesa. La final tuvo lugar el 20/Dic en el C.C. Sansomendi y en ella participaron jóvenes promesas y veteranos de la halterofilia alavesa, como Martín Rodríguez. Jon Olabuenaga se clasificó en primer lugar y en la misma prueba tuvimos la oportunidad de ver la actuación destacada del joven haltera del Club Indarra Vital, Koldo Galiano.



Club Indarra Vital

+ info en:
fundacionestadio.com/sección_Clubes

“Quiero pelear por estar en los Juegos Olímpicos de 2018”

Iñigo Vidondo

PATINADOR SOBRE HIELO

Tras una larga trayectoria sobre ruedas, este joven vitoriano de 26 años se enfundó por primera vez unos patines de hielo hace dos temporadas y desde entonces ha conseguido ya dieciséis récords nacionales. A ellos hay que sumar, además, una participación, el pasado mes de enero, en la Copa Mundial disputada en Hamar (Noruega). En busca de unas instalaciones aptas para su entrenamiento recaló en la 'Kia Speed Academy' de Inzell, Alemania, desde donde se afana no sólo en mejorar sus tiempos, sino también en conseguir patrocinadores que le permitan mantenerse en la cresta de este deporte. En el patinaje todo resulta realmente caro: la residencia en el extranjero, las inscripciones en los equipos, material, viajes...

¿Cómo fueron tus inicios?

Patinar me gustó desde pequeño y a los ocho o nueve años entré en la escuela de

patinaje Jostaldi. Una vez allí, como al acabar nosotros entrenaban los de patinaje de velocidad, los entrenadores me dieron la posibilidad de probar. Para un pequeñajo como yo patinar junto a los mayores y a toda velocidad fue irrechazable.

¿Y el salto al hielo?

Después de varias temporadas en el Marianistas, club al que agradezco enormemente su respaldo, veía a muchos de mis competidores en ruedas preparar y participar en los Juegos Olímpicos de invierno. Eso me hizo pensar que yo también podía. Lo probé y, además de gustarme, vi que podía cumplir mis objetivos según me los fuese marcando yo mismo; sólo tenía que luchar contra mis propios tiempos.

Llegar a lo más alto te ha llevado a trasladar incluso tu lugar de residencia...

Sí, pero es una experiencia de la que no me arrepiento en absoluto. Convivir con personas de diferentes partes de mundo es muy enriquecedor y, además, me ha servido no sólo para formarme como deportista sino

también, creo que aún más, como persona.

Por no hablar de lo que ha mejorado mi inglés...

¿En qué consiste tu preparación en Inzell?

Los entrenamientos son diarios; no perdónamos ni los domingos y aunque son mucho más cortos que en ruedas, también son más intensos. Realizamos sesiones de unos 45 minutos a tope para trabajar la fatiga de las piernas a altas velocidades y así después transferir esta técnica a distancias más largas. A esto hay que sumarle continuas salidas en bici de carretera y, sobre todo, muchas horas de fisioterapia. En el poco tiempo que llevo en el hielo he sufrido más lesiones que en el resto de mi vida deportiva.

¿Por qué recomendarías este deporte?

El patinaje es un deporte que engancha. Tú mismo te marcas tus posibilidades: que quieres ir más rápido, lo haces; que no, poco a poco. Ofrece miles de posibilidades que hacen que nunca llegues

Gurpilen gaineke ibilbide luzearen ondoren, duela bi denboraldi gasteiztar gazteak izotz-irristailu batzuk jantzi zituen lehen aldiz; eta, harrezkero, Estatuko hamasei marka lortu ditu jadanik. Pasa den urtarrilean ere, Hamar hirian (Norvegia) jokaturako Munduko Kopan parte hartu zuen. Bere entrenamendurako instalazio egoki batzuen bila, hemengoetan ezin baitu praktikatu, Alemaniako Inzell herrian dagoen Kia Speed Skating Academy klubera iritsi zen, eta han bere etorkizuna lantzen ari da.



perfil



a aburrirte, desde 'freestyle' o baile con los conos hasta irte el sábado a hacer una ruta por la ciudad. Vitoria-Gasteiz es, además, perfecta para patinar y eso se nota en lo mucho que está creciendo en los últimos años. Prueba de este auge son, por ejemplo, los recientes logros conseguidos por Patxi Peula.

¿Cuál ha sido el mejor momento de tu experiencia deportiva?

Puntualmente destacaría los campeonatos de Europa en los que conseguí las medallas o el bronce en la Copa Mundial de Maratón. Te sientes poderoso, satisfecho de tu trabajo. Aun así, para mí es más especial incluso cuando, en momentos de flaqueza, entro en mi página web (ividondo.esy.es) o en Facebook y leo los comentarios; siento el enorme apoyo que me dan tantas y tantas personas, muchas de ellas desconocidas. Es lo que me hace seguir adelante ante cualquier situación. Agradezco también a mis amigos la ayuda que me prestan para tener todo esto actualizado.

¿Qué retos te planteas en el futuro?

El objetivo a muy largo plazo son los Juegos Olímpicos de 2018. Muchos me dicen que baje de las nubes pero quien no lucha nunca consigue sus metas. Yo he sido siempre una persona luchadora y quiero pelear por estar ahí. Antes, la temporada que viene intentaré participar en el mayor número de copas del mundo y conseguir el tiempo que me clasifique en los 5.000 metros.

Como abonado del Estadio, ¿dónde se te podía ver más a menudo cuando vivías en Vitoria-Gasteiz?

Solía venir mucho a entrenar en el gimnasio y cualquiera me podía encontrar en la zona del boulder haciendo mis ejercicios de técnica frente al espejo. La gente al pasar se me quedaba mirando como si estuviese loco.



Puedes ver la entrevista a Iñigo en fundacionestadio.com

- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:** El pintxo-pote de San Martín, el Casco Viejo... cualquiera en el que estar con mis amigos
- **Playa o montaña:** Ambas, cada una en su momento
- **Una película:** 'El guerrero pacífico', de Víctor Salva
- **Un libro:** 'Como un rayo', la autobiografía de Usain Bolt
- **Una manía en el deporte:** Afilo muchísimo las cuchillas, entro en la pista siempre con el pie izquierdo... soy muy maniático.
- **Una virtud:** Disciplinado
- **Un defecto:** Impaciente

¿Esteroides? No, gracias

Esteroides anabolizantzaien kontsumoa errealitate bat da. Gaurko gizartean, gorputzaren irudia arrakasta sozialaren parte da, eta hori lortzeko esteroideak beharrezkotzat eskaintzen dira. Giharrek, indarra, gizontasuna, sexu grina edota ugalkortasuna handitzeko produktuak direla dio publizitateak... ikerketa pseudozientifikoen bermearekin, interakzioen, kontraindikazioen eta zeharkako efektuen jakinarazpenik gabe. Erraz eskura daitezke; haien banaketan, publizitatean eta salmentan zuzeneko erantzukizunik ez dago; eta, gainera, dituzten kontrako efektuez desinformatuta dago jendea. Horrek guztiak, bada, kontsumoari laguntzen dio. Irabazi handiak eta arrisku itzela dakartzan merkatu bat eratu da.

El consumo de esteroides anabolizantes (EA) es un hecho. En una sociedad como la actual donde la imagen corporal es parte del éxito social, los EA se ofertan como algo necesario para conseguirla publicitándose como productos para aumentar la musculatura, la fuerza, la virilidad, el deseo sexual y la fertilidad... con el aval de estudios pseudocientíficos, sin notificación de interacciones, contraindicaciones o efectos secundarios. Su fácil adquisición y la falta de responsabilidad directa en su distribución, publicidad y venta, junto a la desinformación de sus efectos adversos, ayudan en su consumo convirtiéndose en un mercado lucrativo y un problema de salud pública. En España los datos de la última encuesta de consumo de drogas del Ministerio de Sanidad (2011) citan los EA en el grupo de sustancias de consumo emergente a partir de los 15 años, con un máximo consumo entre los 25-34, bajando hasta los 45-54 para volver a incrementarse ligeramente en los 55 años. Según cita de la Generalitat Valenciana (2010), entre las personas con vigorexia el consumo de hormonas es 7 veces mayor que entre quienes no la padecen y, más recientemente, entre los años 2011-2015 la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios ha retirado del mercado cerca de una docena de suplemen-

tos alimenticios por su contenido en EA, su comercialización ilegal y riesgo para la salud con efectos adversos, en ocasiones irreversibles. Y es que el consumo de EA produce alteraciones a nivel hepático, reproductivo, cardiovascular –incluida la muerte prematura– y psiquiátrico, además de crear dependencia. Su uso debe limitarse al uso terapéutico en enfermedades que así lo requieran para el crecimiento y formación de tejidos bajo supervisión y seguimiento médico.

¿Por qué decir no al consumo de esteroides? Porque su utilización se limita a tratamientos de enfermedades y convalecencias diagnosticadas con indicaciones precisas, prescripción, receta y seguimiento médicos; porque el reclamo para su consumo indiscriminado siguiendo cánones de belleza corporal basados en la imagen atlética y saludable buscando un éxito social es falso y provoca alteraciones de la salud y enfermedades graves, tanto en hombres como en mujeres, y en todos los rangos de edad en los que se consumen desde la adolescencia; porque su consumo para incrementar el rendimiento deportivo es dopaje; porque su consumo, además, produce dependencia, síndrome de abstinencia, comportamiento violento y porque incita al llamado síndrome de conducta de riesgo elevado consumiendo otros tipos de drogas; porque su compra es ilegal favoreciendo la venta fraudulenta y el lucro de laboratorios y mafias de distribución sin escrúpulos, que comercializan productos donde los esteroides anabolizantes pueden estar identificados o no, sin aparecer en la composición del producto o con nombres de prohormonas no identificados como anabolizantes que provocan un grave problema de salud pública y están perseguidos por la ley; porque el desarrollo armónico del cuerpo y la mente, incluido el componente muscular, se obtiene con la práctica de la actividad física y del deporte, acompañados de una alimentación equilibrada y hábitos de vida saludables que sí nos dotan de una verdadera imagen sana; y porque en el deporte competitivo para obtener resultados satisfactorios, el entrenamiento específico, la alimentación adecuada y la adaptación



al entrenamiento y competición forman parte de la mejora del rendimiento físico y son un hecho contrastado.

Entre los efectos adversos se encuentran el acné y ulceraciones; alopecia; retención hídrica, deshidratación e hipertensión arterial; incremento del colesterol LDL y disminución del colesterol HDL y riesgo de arterosclerosis y trombosis; alteraciones en el metabolismo de la glucosa; hipotiroidismo; hepatotoxicidad, riesgo tumoral y cáncer de hígado; disminución de la fertilidad; dependencia, tolerancia, síndrome de abstinencia, insomnio, irritabilidad, euforia, depresión, agresividad y trastornos psicopatológicos; en hombres además ginecomastia –senos–, atrofia testicular, impotencia, reducción de espermatozoides e hipertrofia prostática; en mujeres virilización - incremento del vello, cambios en la voz, ensanchamiento de los maxilares, disminución de mamas, aumento del clitoris- y amenorrea; y en jóvenes reducción de la estatura.

Si te ofrecen esteroides, basta con que digas: no, gracias.



Dra. Teresa Gaztañaga

H. Quirón-Donostia, Unidad de Medicina del Deporte Kirolbidea

Libros

‘Mercado de invierno’

de Philip Kerr

Este thriller está protagonizado por Scott Manson, segundo entrenador del London City, quien se ve envuelto en la investigación del asesinato del técnico estrella del equipo, ‘Zarco’, hallado muerto en el propio estadio del club. La novela nos adentra en un mundo dominado por la pasión deportiva, las miserias humanas, exorbitantes cifras de dinero, avaricia y corrupción. ‘Mercado de invierno’ es la primera entrega de una serie de novelas dedicadas a destapar el lado oscuro del fútbol. De hecho, está previsto que antes del verano aparezca en el mercado anglosajón la segunda entrega, ‘Hand of God’, que arranca con la sospechosa muerte de un jugador del London City en una eliminatoria de la UEFA Champions League. Su autor, Philippe Kerr, trabaja ya en una tercera novela con el título provisional de ‘False Nine’.

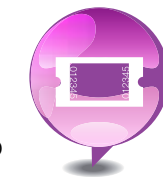


Exposición

‘Mujer y deporte’

Euskal Museoa
Bilbao Museo Vasco

La presencia de la mujer en el deporte es hoy en día muy habitual, tanto en el deporte de competición como en la práctica amateur, pero hubo un tiempo no muy lejano en que este espacio les era vetado. Esta exposición muestra una treintena de fotografías de deportistas femeninas vascas entre 1940 y 1975 practicando deportes como atletismo, baloncesto, esquí, hípica, automovilismo, hockey, judo, natación o tenis. Las estampas en blanco y negro se comple-



tan con materiales de uso y equipaciones de la época. La colección de fotos pertenece a la Fundación BBK y muestra una época en la que el deporte femenino y una incipiente lucha por los derechos de la mujer caminaban de la mano. Ha sido programada en vísperas del Día Internacional de la Mujer y permanecerá abierta hasta el 15 de junio en el Euskal Museoa Bilbao Museo Vasco (Pza. Miguel de Unamuno, Bilbao). Más info: euskal-museoa.org/public_data/pdf/exposiciones/11d07-trip-tico_mujer_deporte.pdf

Cine

‘Red army’

de Gabe Polsky

Durante la guerra fría, las batallas entre Oriente y Occidente se libraban tanto en los despachos gubernativos como en el ámbito deportivo. De hecho, Stalin y sus sucesores convirtieron a sus atletas en embajadores de su ideología. Esta película documental, que no hemos tenido la suerte de ver en los cines de Vitoria-Gasteiz, narra los destinos cruzados de la Unión Soviética y el equipo nacional de hockey sobre hielo conocido como ‘El ejército rojo’, uno de los protagonistas de la historia social, cultural y política de su país: Al igual que la URSS, pasa por una época de grandeza, luego llega la decadencia y finalmente el colapso. La historia está narrada desde la perspectiva de su capitán, Slava Fetisov, y relata su transformación de héroe nacional en enemigo político del régimen.



Documental

‘The Rebound’

de Shaina Koren

‘The Rebound’ es un documental sobre el espíritu del baloncesto en silla de ruedas y el viaje de los atletas superando retos en busca de nuevas oportunidades. Dos años se tardó en realizar este trabajo que se introduce en las vidas de los jugadores del equipo en silla de ruedas de los Miami Heat en su intento de alcanzar los



puestos más altos del campeonato. ‘The Rebound’ juega en su título con dos acepciones, la evidente del rebote, pero también la de la recuperación, la lucha de un grupo de personas que deben aprender a vivir con su discapacidad, atletas que trabajan sin descanso para cambiar sus vidas a través del deporte.



Arte

‘Diseños geométricos en la nieve’

de Simon Beck

Este artista británico crea enormes diseños en la nieve con las huellas de sus raquetas y consigue resultados sorprendentes que captura en altura con su cámara antes de que desaparezcan. Su afición comenzó en 2004: “sentí que necesitaba un poco de ejercicio y decidí hacer un patrón en la nieve. Me sorprendió lo bien que salió”. Beck es un experto en orientación. Antes de comenzar cada obra, utiliza una brújula y un conjunto de bocetos para medir cuántos pasos serán necesarios para realizar cada parte de dibujo. La precisión es clave en el resultado final. En ocasiones puede llegar a dedicar más de 10 horas a sus creaciones y andar casi 50 km para terminar una obra. Su arte dura mientras se mantienen las condiciones climatológicas pero es algo que tiene asumido. Se conforma con sacar una foto y compartirla después con la legión de seguidores (casi 300.000) que tiene en Facebook. Más info: facebook.com/snowart8848.



Berehalako kreditua Kutxabank bezeroentzat.

Paperetan galdu gabe,
azkarra eta segurua.
Zure saltegia handienen
mailan, bezeroentzako
erraztasun guztiekin.

Kutxabank
saltegiatarako
Plana.

Zure
negoziarako
arnasa.

Informazio gehiago:
www.kutxabank.es



K
KONPROMISOA ETA
PROFESIONALITASUNA