

# ESTADIO

## ENTREVISTA

Iker y Eneko Pou

*"Todos queremos vivir mejor pero poco a poco vamos destrozando la naturaleza"*

Envío de la Fundación Estadio para:

*Boxing femenino*  
**Más allá del combate**

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia



# ESTADIO

Nº 76 /2014 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, Borja García, Ainara Guevara, José Luis Márquez, Eduardo Martínez, José Luis Pérez Triviño, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Alex Salazar y Udane Sánchez

**Fotos:** Ángel Lz. Luzuriaga

#### Edita:

Fundación Estadio Fundazioa  
Pº Cervantes Ib. 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

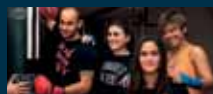
**Anuncios:** revista@fundacionestadio.com

## AURKIBIDE / SUMARIO



### 04 zap

Ainara y Kiko pedaleando en Islandia; Sancho el Sabio premia una investigación sobre la pelota vasca en el NODO; derechos humanos y organismos deportivos; FREE Project: el fútbol para sus aficiones; nueva Edición del Mendi Film Festival; 'Mens sana in corpore sano' también en invierno



### 06 aurrera! / ¡en movimiento!

Boxing femenino: más allá del combate



### 08 elkarriketa / entrevista

Iker y Eneko Pou, escalada pura



### 10 on egina! / ¡bien hecho!

L.A.C.E.S.: unidos contra el ébola



### 14 estadio eredu / ejemplo estadio

La cafetería y el restaurante toman un nuevo rumbo



### 16 info estadio

Estas vacaciones escolares tienes plan en el Estadio; juegos y deportes alternativos con Kirol wkend; cuotas anuales 2015 y descuentos; Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo; fiesta de Olentzero y día de Reyes; Cursos para jóvenes; celebra su cumple en el Estadio; cine Estadio; primeras cumbres de montañismo



### 20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Mikel Ergüín, esquiador alpino



### 22 kolaboratzailea / colabora

José Juan y Mario Repes, consejos para entrenar a partir de los 50

## Kirolerako gogo bizia

Beste urte bat bukatzeaz dela, aukera hau ballaturik, bihoakie nire esker ona beren leialtasunarekin kirolaren inguruko gizarte proiektu hau, honen balioa bilakatu dena, ahalbidetu duten pertsonetako bakoitzari. Inauguratu zenetik berrogeita hamabost urte igaro diren honetan, hiria eta gizartea honen aldatuta daudelarik, Estadio eta kirola inoiz baino berrituago eta biziago dabilta. Horrek pentsarazten digu bete-betean asmatu zutela sortu zutenean, eta etorkizuneko hainbat dema ditugula aurretik. Hala garai hartan, 1960ko hamarkadan, nola orain, XXI. mendean barmarututa, kokalekuaren, instalazioen eta jardueren konbinazio ezin hobea gozatzen dugu, oso arrazoizko prezioan, eta oso bazkide multzo baliotsua dugu, bere ekarpenekin eta jardunarekin Vital Kutxaren Estadio Fundazioa ahalbidetzen duena. Harro izateko, eskerrak emateko eta gogo biziz aurrera jarraitzeko modukoa da.

Denboraldi honetan ere, partaidetza eta gogobetetze kopuru hobeak lortu ditugu jarduera programan, eta pertsona gehiago etorri dira udazkeneko egunetan Estadiora kirolarekikoak eta aisiarekikoak egitera. Orain, udazkena, hotza eta nagitasuna datozelarik..., oraintxe ematen du pozik handiena gure kirol edo ariketa fisiko gogokoena gozatzerantz iriteteko ahaleginak. Askoz onura handiagoa egiten digu.

Era berean, urte berriarekin, asmo berriak heltzen dira: besteak beste, bizimodu osasungarriago eta aktiboagoa egitearena. Segur aski, horixe da aukerarik onena; eta zure aukera izan bada, hori sendo eustera animatzen zaitugu. Izango duzu saria.

ESTADIO aldizkariaren zenbaki berri honetan, atseginez aurkeztzen dizugu ostalaritzako talde berria eta haren proiektua, egungo garaietara hobeto egokitua; ilusio handiz eta gure babes osoarekin ekin diote lanari. Zorte on!

Kirolari, haren kulturari, gure klubei eta Estadiori buruzko argibideez gainera, zenbaki honetan badakarkigu beste hainbat informazio ere: Estadion gogor jotzen ari den jarduera bat, boxing delakoa; kirolean diharduen gobernu kanpoko erakunde batek hezkuntzaren eta ebola prebenitzearan alde egiten duen lana; 50 urte bete eta gero entrenatzen ari diren zentzuzko zenbait gogoeta; eta hiru gasteiztar kirolari handiri egindako bi elkarrizketa: Iker eta Eneko Pou eskalazaila ospetsuak, eta Mikel, goi-goiria iritsi nahian datorren eskialazaila gaztea. Hirurek, egunero, ilusio eta gogo bizia jartzen dute egiten duten hartan.

Eta urte sasoi honetan, Fundazio osoaren izenean, bihotzez opa dizkizuet jai eta urte berri zoriontsuak.

**Fernando Aránguiz**

Caja Vital Kutxaren Estadio Fundazioako lehendakaria



## Empeño por el deporte

A punto de cerrar un nuevo año quiero aprovechar esta ocasión para agradecer a cada una de las personas que, con su fidelidad, siguen haciendo posible este proyecto social en torno al deporte, tan valioso hoy en día. Cincuenta y cinco años después de su inauguración en una ciudad y sociedad tan cambiada como la actual, el Estadio y el deporte están más renovados y vivos que nunca, lo que nos hace pensar tanto en el acierto con el que se concibió, como en los retos de futuro que tenemos por delante. Tanto entonces, en los años 60, como ahora, en pleno siglo XXI, seguimos disfrutando de una combinación ideal de emplazamiento, instalaciones, servicios y actividades

a un precio muy razonable y de una masa social tan valiosa que, con sus aportaciones y práctica, hace posible la Fundación Estadio de Caja Vital Kutxa. Es para sentirse orgulloso, dar las gracias y seguir en el empeño.

Una temporada más, hemos obtenido mejores cifras de participación y satisfacción del programa de actividades, y son más las personas que en los días de otoño han acudido al Estadio a su cita con el deporte y el ocio. Ahora, con la llegada del invierno, el frío y la pereza... es cuando más satisfacción da hacer el esfuerzo de salir a disfrutar de nuestro deporte o actividad física favorita. Nos sienta mucho mejor.

También, con el nuevo año, llegan los nuevos propósitos y entre ellos los de llevar un estilo de vida más saludable y activo. Seguramente la mejor elección y, si es tu caso, te animamos a que te empeñes en ello. Te recompensará.

En este nuevo número de ESTADIO te presentamos al nuevo equipo de hostelería y su proyecto, más adaptado a los tiempos actuales, que afrontan con mucha ilusión y todo nuestro apoyo. Les deseamos buena suerte.

Además de las informaciones variadas del deporte, de su cultura, de nuestros clubes y del Estadio, completamos el número informándote de una actividad que está pegando muy fuerte en el Estadio, el 'boxing'; la labor de una ONG deportiva en la educación y la prevención frente al ébola; unas reflexiones para quienes se entrenan a partir de los 50; y dos entrevistas a tres grandes deportistas vitorianos. Iker y Eneko Pou, escaladores consagrados, y Mikel un esquiador joven que aspira a llegar alto. Los tres ponen, a diario, mucha ilusión y empeño en lo que hacen.

Y en estas fechas, en nombre de toda la Fundación, os felicito las Fiestas y el Año Nuevo.

**Fernando Aránguiz**

presidente de la Fundación Estadio de Caja Vital Kutxa

Atal honetan biltzen ditugu hedabideetan oharkabeen pasatzen diren berri labor batzuk: elbarritasunak, ingurumena, kirolariei zor zaien ezagutza, argazki edo zifra bereziak, osasuna, etika, elkartasuna, umorea, webguneak, blogak, eta abar. Horrelakoren bat baldin badakizu, bidaliezaguzu [revista@fundacionestadio.com](mailto:revista@fundacionestadio.com) helbidera, zure izen-abizenak, helbidea eta telefono zenbakia aipatuta.

Esta sección recoge noticias breves del deporte que pasan desapercibidas en los medios de comunicación -discapacidad, medio ambiente, reconocimiento a deportistas, fotos o cifras singulares, salud, ética, solidaridad, humor, websites, blogs...- Si conoce alguna, puede hacerla llegar a: [revista@fundacionestadio.com](mailto:revista@fundacionestadio.com) incluyendo nombre y apellidos, dirección postal y número de teléfono.

## Sancho el Sabio premia una investigación sobre la pelota vasca en el NODO

La Fundación Sancho el Sabio de Caja Vital ha otorgado uno de sus premios del Certamen Universitario de Investigación para el fomento de la cultura vasca a la investigación de Claudia Gómez, 'La pelota vasca y el NODO. Un símbolo vasquista a través del noticiario cinematográfico franquista'. Su trabajo analiza el conjunto de las noticias que entre 1946 y 1976 proyectó el NODO sobre el País Vasco y, en especial, sobre la pelota vasca. Estos documentales, exhibidos en las salas de cine antes de las películas, ofrecían una imagen del País Vasco y de su folclore y tradiciones desnuda de carácter político con el fin de reducir a la mínima expresión cualquier peculiaridad de este territorio.



## Ainara y Kiko pedaleando en Islandia

Dejando atrás pretextos y excusas, Ainara y Kiko pusieron rumbo a Islandia en bicicleta y descubrieron una tierra viva, una isla en creación que late con mucha fuerza: montañas naciendo, tierra vibrando con sus geysers, glaciares, explanadas de piedras, playas negras desiertas frente al mar, cráteres en erupción... El recorrido en bicicleta fue duro por las cuestas y, sobre todo, por el viento que no les dejaba avanzar lo que querían. Son los pros y los contras de un lugar mágico, uno de los pocos lugares que quedan en nuestro planeta en donde el poder lo tiene la naturaleza y no el ser humano.



## Derechos humanos y organismos deportivos

Según cuenta el historiador Pausanias, en la Grecia clásica se lanzaba por los acantilados a las mujeres que acudían a ver los Juegos Olímpicos. ¡Afortunadamente, las cosas han cambiado mucho desde entonces!

Sin embargo, diariamente siguen produciéndose situaciones que atentan contra los derechos de las mujeres en el ámbito deportivo. Un tribunal iraní ha condenado a un año de cárcel a una mujer, Ghoncheh Ghavami, por tratar de acudir como espectadora a un partido de voleibol, violando las leyes de segregación iraníes que prohíben a las mujeres asistir a eventos deportivos masculinos. Esto debería hacernos reflexionar sobre la falta de contundencia de los organismos deportivos ante la vulneración sistemática de los derechos de las mujeres y su situación de evidente desigualdad frente a los hombres.



## FREE Project: El fútbol para sus aficiones

El Proyecto FREE ha investigado durante los últimos dos años el papel del fútbol en la vida diaria de sus seguidoras/es. Se pidió a 70 aficionadas/os de España, Reino Unido, Austria, Turquía y Polonia que llevasen a cabo un diario a través de fotografías de sus experiencias futbolísticas durante ocho semanas. Los resultados presentan una realidad que se debería tener en cuenta. Primero: el fútbol es una actividad altamente social usada como excusa para salir de la rutina. Además, muchos empiezan a sentir que este deporte puede llegar

a perder su esencia, convirtiéndose en una mera industria. Las necesidades sociales de las/os aficionadas/os, especialmente aquellos que lo usan como vehículo de integración (aficionadas/os con discapacidad, aficionadas/os LGTB...), deben ser tenidas en cuenta. Si las/os gestoras/es del deporte no piensan en los motivos que llevan a las/os aficionadas/os a los campos hay un riesgo de perderlos, algo muy importante para clubes con menos ingresos comerciales. Más info: [free-project.eu](http://free-project.eu).



## Nueva Edición del Mendi Film Festival

¿Quién es ese tipo colgado de las cuerdas? Me resulta familiar, me suena mucho su cara, ¿dónde lo he visto antes? pero ¡sí es Clint Eastwood! La imagen de la próxima edición del Bilbao Mendi Film Festival es una instantánea tomada por el fotógrafo y alpinista escocés Hamish McInnes, con gran experiencia en rescate en montaña y asesor de seguridad. Fue tomada hace 40 años en la cara Norte del Eiger durante la filmación de la película 'The Eiger Sanction' –'Licencia para matar' en España– de la que Eastwood fue director y actor principal. Realizó un curso de escalada en Yosemite y entrenó durante meses para poder rodar la película sin utilizar ningún doble para las escenas más peligrosas.

Del 12 al 21/Dic, podrás disfrutar del mejor cine de montaña, aventura y deportes extremos en el Bilbao MFF.

Más info: [mendifilmfestival.com](http://mendifilmfestival.com)



# Mejora

Vital obra social

## 'Mens sana in corpore sano' también en invierno

Cultivar el cuerpo y la mente es una actividad para todo el año, también en invierno. El Programa Mejora de la Obra Social de Caja Vital ofrece a las personas mayores de 55 años un amplio abanico de posibilidades para que las condiciones climatológicas no sean impedimento y puedan continuar disfrutando de su tiempo de ocio.

El senderismo se mantiene como la alternativa estrella para quienes disfrutan de las actividades al aire libre. Podrán optar por salidas de senderismo urbano (hasta el mes de enero) o rutas por Araba/Álava, en las que se conjuga la actividad deportiva con el descubrimiento de nuestro entorno.

El programa se completa con una variada y completa oferta de cursos de informática, un taller de 'economía para todos', el club de debate de prensa internacional, tertulias sobre temas de actualidad, cine-forum, excursiones culturales, cursos de idiomas o historia del arte.

Las posibilidades horarias son numerosas y permiten elegir la que más se adecue a tus necesidades. Las personas interesadas pueden obtener más información e inscribirse en la sede de la Obra Social.



Más información:

Obra Social de Caja Vital

Casa del Cordón, Cuchillería, 24

945 16 21 50

# Más allá del combate

## Boxing femenino

**Boxeoak, beste borroka-kirol batzuek bezala, eztabaida handia du maiseatzaile eta defendatzaile mordo baten artean. Hala ere, entrenamendu teknikatzat gero eta jarraitzaile gehiago ditu, batez ere emakumeen artean, beharbada borrokan kontakturik izatea baztertzen duelako eta une honetako diziplina bizi eta osoenetako baten onurak dakartzalako. Izan ere, gorputz guztia eta bereziki bizkarra eta abdomena lantzen dituen ariketa kardiobaskular handia da.**

El boxeo, como otros deportes de combate, se debate entre multitud de detractores y defensores. Sin embargo, como técnica de entrenamiento suma cada vez más adeptos, en especial entre las mujeres, quizá porque prescinde del contacto en la pelea y se centra en los beneficios que proporciona una de las disciplinas más intensas y completas del momento.

Y es que pese a lo que pueda parecer, el boxeo no ejercita únicamente los brazos.

Se trata de un gran ejercicio cardiovascular en el que se trabaja todo el cuerpo y de forma muy particular la espalda y el abdomen, ya que es precisamente el tronco el centro emisor de la fuerza en los lanzamientos.

El repertorio de ejercicios que engloba es numeroso y variado: saltos, steps, estiramientos, flexiones, estocadas, boxeo con oponentes imaginarios, etc. Todo ello permite quemar un gran número de calorías y tonificar los músculos. Además, define partes muy específicas del cuerpo como la cintura y aporta firmeza general. La práctica del boxeo también mejora la agilidad y el sentido del equilibrio y agudiza los reflejos.

Incrementa el ritmo cardíaco y la resistencia física y la circulación sanguínea mejora notablemente. El entrenamiento se realiza en grupo por lo que resulta más motivador y divertido y ayuda a establecer lazos entre las participantes.

Por otra parte, puede resultar incluso un buen método de autodefensa, ya que esta disciplina te enseña a esquivar golpes y bloquear a un adversario, a no bajar la guardia y a golpear de forma eficaz. Y como consecuencia de ello te ayuda a sentirte más segura y a mejorar tu autoestima.

Aunque se trata de un ejercicio físicamente muy exigente, cualquier persona sana puede practicarlo, simplemente se necesita constancia y ganas de soltar adrenalina.

Así que, ya sabes, libérate de la rutina y del estrés y mantente en forma practicando boxeo.

**Durante esta temporada 2014/15 puedes practicar boxeo femenino los M/J a las 18.30 h. en sesiones de 50'. Infórmate en Recepción, llamando al 945131345 o a través de: [fundacionestadio.com](http://fundacionestadio.com)**

# Beneficios del boxing

- Mejora el sistema cardiovascular
- Incrementa la agilidad
- Tonifica la musculatura
- Aporta firmeza
- Mejora el sentido del equilibrio
- Agudiza los reflejos
- Aumenta la autoestima
- Libera tensiones y adrenalina

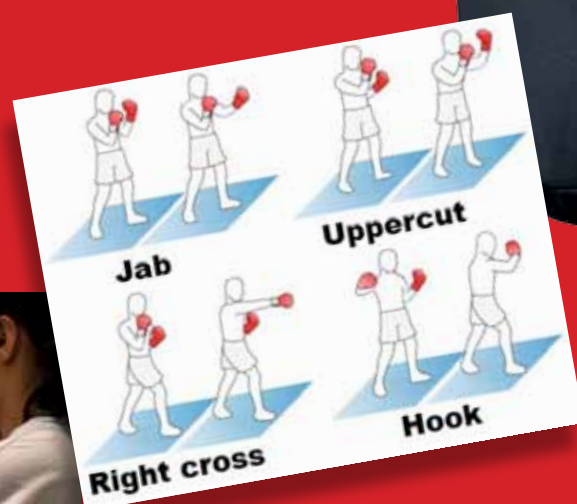
## La opinión de los profesores



*'Boxear' es una manera diferente y divertida de ponerse en forma y de aprender la técnica de este arte noble con toda seguridad. Conseguirás mejorar tu condición física en un ambiente de respeto y compañerismo disfrutando de este deporte olímpico. Muy recomendable como anti estrés. Os aseguramos que engancha.*

*Hugo y Txema*

## Técnicas de golpeo



En el argot del alpinismo y la escalada, una cordada es un grupo de escaladores sujetos por una misma cuerda. Este concepto tiene una acepción mucho más romántica que hace referencia a la pareja que escala siempre junta, a los compañeros habituales, y es ahí donde se encuentran los hermanos Pou. Iker y Eneko, Eneko e Iker, se han convertido en una referencia internacional en este deporte; han llevado la escalada libre a las grandes paredes verticales del planeta. Con una impresionante trayectoria a sus espaldas, en la que el proyecto ya culminado '7 paredes, 7 continentes' es quizá el más conocido, siguen buscando nuevos escenarios que les motiven para seguir en la brecha.

# Iker y Eneko POU

***"Todos queremos vivir mejor pero poco a poco vamos destrozando la naturaleza"***



*Iker eta Eneko, Eneko eta Iker, kirol honetan nazioarteko erreferentzia bihurtu dira; eskalada librea planetako pareta bertikal handietara eraman dute. Dagoeneko sekulako kirol ibilbidea egin dute. Egin dituzten proiektuen artean, beharbada ezagunena 7 pareta, 7 kontinente izenekoak izango da. Jo eta ke jarraitzeko leku berriak bilatzen dihardute orain ere.*

### Estos días estáis en Mallorca ¿en qué estáis trabajando?

Ahora estamos entrenando. Buscamos un invierno más suave que el de Vitoria-Gasteiz, y solemos pasar tiempo aquí. Además, en esta época del año, entre septiembre y diciembre, aprovechamos para dar conferencias, reunirnos con los patrocinadores... Es lo que llamamos el trabajo de invierno y tenemos menos tiempo para escalar.

Todavía no tenemos nada concreto sobre nuestro próximo proyecto. Estamos barajando varias posibilidades... una podría ser Malasia. Y a corto plazo queremos subir el nivel de escalada deportiva, nuestro máximo nivel en roca.

### ¿Qué buscáis en cada nueva escalada? ¿Cómo planificáis cada nuevo proyecto?

Buscamos sobre todo nuevas experiencias, sitios nuevos, no nos gusta repetir, que nos atraigan visualmente y que tampoco hayan sido muy visitados. Sobre todo nos tiene que atraer escalar allí, nos tiene que motivar el lugar, y si la roca es buena para escalar, fenomenal. El mundo es grande y hay un montón de lugares preciosos.

Pero justamente lo más difícil al preparar un proyecto de estas características es encontrar información de sitios en los que nadie ha estado. Es lo que más nos cuesta y lo que más tiempo nos lleva, nos volvemos locos.

### Precisamente habéis recorrido el mundo gracias a vuestra pasión, ¿cómo veis el medio ambiente hoy en día?

La cosa está cambiando. La mitad de los sitios salvajes que había cada vez están más colonizados. Se llega y se colonizan.

Y en casa a simple vista no se aprecia pero cada vez hay más carreteras... todos queremos vivir mejor pero poco a poco vamos destruyendo la naturaleza.

### Parecéis casi un ente indivisible pero ¿qué os diferencia a la hora de escalar?

Eneko es mucho más reflexivo, más paciente, piensa más las cosas y suele tener muy buenas ideas. Yo (Iker) soy impulsivo, más de acción, pienso menos. Eneko pone la calma y la cabeza a la cordada.

### En el País Vasco existe una larga tradición de montañeros ¿A qué creéis que se debe?

Sobre todo a la tradición familiar montañera. Nosotros es lo que hemos mamado desde pequeños, nuestras vacaciones han sido en Pirineos, en los Alpes, y llega un momento en el que o lo aborreces o te gusta mucho. En Vitoria-Gasteiz además hay muchas instalaciones y rocódromos para introducirse en la escalada, y muchas zonas de escalada de iniciación a pocos kilómetros. Hay mucho movimiento, una cantera enorme.

### Os dedicáis profesionalmente a la montaña pero nunca os habéis planteado competir ¿Cuál es la razón?

Venimos de una tradición muy montañera de casa, de ir al monte con los amigos, y nunca lo hemos concebido así. No nos gusta la escalada de competición. Lo divertido de este deporte es estar fuera, en la naturaleza, compartir, visitar sitios, moverte.

Hemos logrado vivir de ello, pero es difícil, no es comparable con otros deportes. Vivimos bien gracias a los patrocinadores, pero también gracias a otros temas relacionados con la escalada, y dando conferencias. Nos movemos mucho, no es fácil.

### ¿De qué expedición os sentís más orgullosos?

Todas te marcan, pero tenemos un recuerdo muy bueno de cuando estuvimos en la Antártida a finales de 2007. Fuimos allí para finalizar el proyecto '7 paredes, 7 continentes'. Fue algo especial, escalamos un nuevo pico que estaba sin ascender, abrimos una nueva vía... para nosotros fue la culminación de un gran proyecto, el que nos ha visto nacer como escaladores, como profesionales. Fue única.

### ¿Os queda algún reto pendiente?

Muchos. Sin embargo, aunque ya hemos estado muchas veces, tenemos ganas de volver a Yosemite (EE.UU.). En 2003 conseguimos hacer allí la primera vía en libre nacional, y nos gustaría regresar para hacer otra. Es un lugar al que siempre queremos volver.

## '7 PAREDES, 7 CONTINENTES'

Este proyecto puso a los hermanos Pou en el epicentro de la noticia y, además de instantáneas espectaculares, dejó clara la capacidad de superación del hombre en la naturaleza. El Capitán en Estados Unidos (Norteamérica), el Picu Urriellu o Naranjo de Bulnes (Europa), el Tsaranoro en Madagascar (África), la pared Totem Pole en Australia (Oceania), la montaña Torre sin nombre del Trango en Pakistán (Asia), Fitz Roy en Argentina (Sudamérica) y Zeruia Peak en la Antártida fueron los escenarios seleccionados.

## perfil



- **Una ciudad para vivir:**  
Vitoria-Gasteiz
- **Un lugar para descansar:**  
Mallorca
- **Último libro leído:**  
'La verdad sobre el caso Harry Quebert', de Joël Dicker
- **Comida favorita:** Arroz
- **Deporte favorito:** El surf
- **Alguna manía o superstición:**  
No tenemos, lo único chocar las manos cuando conseguimos nuestro objetivo

ondo egina! / ¡bien hecho!

# L.A.C.E.S. UNIDOS CONTRA EL ÉBOLA

LACES erakundeak, 2007 urtetik, haurren garapena bultzatzen du Liberian, futbolaren bidez. Bere ibilera hasi zuenean, 15 urtean izandako bigarren gerra zibiletik irten berria zen herrialde bat aurkitu zuen. Eta oraindik zauriak irekita zeudela, lanari ekin zion, hango haurrek borrokaren laztura ahaztu ahal izan zezaten eta bake eta solidaritate balioetan hezita haz zitezten. Hala ere, azken hilabeteetan, bere zereginaz gainera, ebolaren kontrako borrokari ere heldu behar izan diote. Liberia da birus ikaragarri horrek gogorren jo dituen munduko herrietako bat, eta horregatik LACESek, herritarrak sentsibilizatuz, hari aurre egitera bideratu ditu bere ahaleginik handienak.



L.A.C.E.S. lleva promoviendo el desarrollo infantil a través del fútbol en Liberia desde el año 2007. Cuando inició su andadura se encontró con una nación que acababa de salir de su segunda guerra civil en 15 años. Y con las heridas todavía abiertas, se puso a trabajar para que las niñas y niños del país pudieran olvidar el horror del combate y crecer educándose en valores de paz y solidaridad.

**Su objetivo: desarrollar modelos de conducta positivos a través del fútbol en niñas y niños de 10 a 14 años. Se trata de una franja de edad estratégicamente elegida porque es entonces cuando se desarrolla la capacidad para conformar el pensamiento individual y la toma de decisiones.**

Cada equipo juega un partido a la semana y al finalizar se celebra una comida de fraternidad en un ambiente muy familiar. Tanto durante los entrenamientos como en los encuentros se trabaja el carácter y las habilidades de las niñas y niños: entrenando a la jugadora o jugador, dirigiendo y tutelando a la persona y canalizando su potencial. En definitiva, se fomenta el desarrollo integral de las y los jóvenes dentro y fuera del campo.

Así lo han hecho desde sus inicios. Sin embargo, en los últimos meses han tenido que compaginar su tarea con otra todavía más acuciante, obligados por la aparición de la enfermedad del ébola. Liberia ha sido uno de los países del mundo más golpeados por el terrible virus, por lo que L.A.C.E.S. ha pasado a dedicar la mayor parte de sus esfuerzos a combatirlo con las únicas armas que tenía a mano: la información y la movilización ciudadana.

La ONG, que ha construido en estos siete años unos fuertes lazos sociales en distintas comunidades de todo el país, ha basado en la prevención y comunicación su combate contra el virus. Con este punto de partida, L.A.C.E.S. ha llevado a cabo campañas de sensibilización entre la población informando sobre cuestiones muy básicas pero fundamentales para sobrevivir a la enfermedad:

- **¿Qué es el ébola y cómo se propaga?**
- **¿Cuáles son sus síntomas?**
- **¿Cómo prevenirlo y qué hacer cuando se contrae la enfermedad?**

**Han sido los propios entrenadores quienes han acudido puerta a puerta a todos los hogares que les ha sido posible, empezando por los de las niñas y niños adscritos a su programa. También han llevado a cabo campañas de sensibilización comunitarias, en las que las propias niñas y niños protagonizaban escenas sobre la propagación del ébola, se repartía material informativo y se realizaban demostraciones sobre cómo prevenir la enfermedad.**



## CUBOS DE CLORO PARA COMBATIR LA ENFERMEDAD

*Uno de los objetivos de L.A.C.E.S. durante el brote de la enfermedad ha sido proveer de cubos de cloro a las 500 familias que participan en su programa y protegerlas así del contagio. Y es que esta sustancia se ha revelado como un potente desinfectante. El simple hecho de lavarse las manos y limpiar las zonas contaminadas con cloro supone una garantía frente al virus.*



## LIBERIA

*Liberia es un pequeño país africano tristemente de actualidad por ser uno de los principales focos del brote mundial de ébola, pero su historia reciente ha sido golpeada por dos guerras civiles sucesivas, la primera entre 1989 y 1996 y la segunda entre 1999 y 2003. Estas contiendas se saldaron con 200.000 víctimas mortales, miles de desplazados y una economía devastada.*



zoom

Katarina Witt

“Zoriontsua izan nintzen, une egokian leku egokian izan nintzen... Beharbada nire bizitzaren sekretua hori da. Gauzak besterik gabe diren bezala hartzen ditut, eta ahal dudan hobekien moldatzen saiatzen naiz. Izotzera irteten naizenean, arreta patinajea soilik jartzen dut. Eta lehiaketa bat dela ahazten dut”.

“I was lucky, I was at the right time, in the right place... Maybe this is the secret of my life. I just take things the way they are and try to make the best out of it. When I go out on the ice, I just think about my skating. I forget it is a competition”.



## Perfil

La ‘Reina del hielo’ (1965) ganó dos medallas de oro para Alemania del Este en los JJ.OO. de 1984 y 1988, cuatro campeonatos del mundo y seis europeos consecutivos. Hazaña sólo igualada por la patinadora –y actriz– noruega Sonja Henie. Sus habilidades técnicas combinadas con su talento para el espectáculo cautivaron a jueces y público y también a la Stasi –policía secreta de Alemania del Este– que haría lo imposible por mantenerla en el país.

“Fui afortunada, estuve en el momento adecuado en el lugar correcto... Quizá ese sea el secreto de mi vida. Me tomo las cosas como vienen y trato de hacerlo lo mejor posible. Cuando salgo al hielo, solo me concentro en el patinaje. Y olvido que es una competición”.



## La cafetería y el restaurante toman un nuevo rumbo

*Urriaren 1ean beste talde batek hartu zuen Estadioko ostalaritza zerbitzuen ardura. Hugo Lafuentek eta Jorge Santamariak zuzendutako profesional-talde bat jarri da barra atzean eta sukaldean, abonatu guztien beharrak asetzen, bai kirola egiten dutenenak bai besteenak. Sukaldaritza eta kirol instalazioen arloko esperientzia zabala dute, eta helburutzat dute zerbitzuari beste norabide bat ematea, lehentasuna emanik bezeroarentzako arretari, mahaian zerbitzatzen dituzten produktuen kalitate eta aniztasunari, eta xehetasunak zaintzeari. Ideiez eta ekimenez beteta datoz.*

**E**l pasado 1 de octubre un nuevo equipo se hizo cargo de los servicios hosteleros del Estadio. Un grupo de profesionales capitaneado por Hugo Lafuente y Jorge Santamaría se ha puesto tras la barra y los fogones para atender y satisfacer las necesidades de todas las personas abonadas, tanto de las que hacen deporte como de las que no. Con una amplia experiencia en el mundo de la restauración y de las instalaciones deportivas, su objetivo es dar un nuevo rumbo al servicio primando la atención al cliente, la calidad y variedad de los productos que

sirven en la mesa y el cuidado de los detalles al máximo. Llegan cargados de ideas e iniciativas.

Las novedades ya se han hecho notar. La cafetería sigue siendo el punto de encuentro, pero la oferta se ha visto ampliada en todo su horario. Así, por ejemplo, además de tomar un café con el tipo de leche que elijas -sin lactosa, semidesnatada, de soja, etc-, un zumo de fruta natural, batidos naturales y de proteínas o un rico chocolate con churros, desde la barra se pretende poder ofrecer en breve planchaditos por

las tardes, recuperar la tradición del ver-mú a mediodía o disponer de una carta de pinchos y raciones los fines de semana y festivos, e incluso algo de marisco fácil de comer. Periódicamente habrá además actividades musicales, de humor o catas de diferentes productos. Y quien quiera comer en la cafetería podrá elegir entre una variada propuesta de hamburguesas, bocadillos, platos combinados, pinchos o sándwiches, incluso los vegetarianos. Conscientes de que la preocupación por la salud es una constante, los platos detallarán su contenido nutricional.



**Horario de apertura:**  
**De 7 a 21:45 de lunes a**  
**viernes y de 8 a 21:45**  
**los fines de semana**  
**y festivos**

**Tfno.: 945 130 673**

## Opciones desde 7 euros

El comedor toma protagonismo en esta nueva etapa ya que es el lugar en el que se sirven todos los menús, tanto a diario como en fin de semana. Tras renovar vajilla, cristalería y mantelería, allí se atenderá tanto a quienes tengan prisa y sólo quieran tomar un medio menú, como a las/os abonadas/os que quieran un menú especial con delicias tan sugerentes como una ensalada de bogavante con cítricos y crema de oliva picual, un magret de pato sonrosado con puré de manzana asada y espinacas y un tiramisú de higos sobre lágrima de chocolate negro como cierre. La carta es muy variada y entre algo menos de 7 y 40 € hay infinidad de propuestas para todos los bolsillos. De lunes a domingo hay medio menú, menú del día, especial, para grupos, concertados, infantiles, personalizados, menús sin gluten.... Y cualquier sugerencia que les puedas hacer. Su idea es ir cambiando los menús cada tres o cuatro meses introduciendo cada vez productos de temporada. Asimismo, la bodega se ha mejorado, y disponen de una amplia oferta para los amantes del buen vino.



Los nuevos promotores quieren también mantener las tradicionales fiestas de cumpleaños, aunque dándoles un aire nuevo, así como potenciar el Estadio como lugar de todo tipo de celebraciones y eventos. Y aunque el verano queda lejos, ya están pensando en cómo mejorar el servicio de self-service para hacerlo más ágil, remodelando completamente las instalaciones y ampliando la carta.

## Fiesta de inauguración

El miércoles 10 de diciembre se ofrecerá en la cafetería una fiesta de inauguración. Quienes lo deseen podrán disfrutar de un cocktail entre las 19:30 horas y hasta el cierre. Si sólo puedes ir por la mañana no tienes que preocuparte, los hosteleros tendrán también un detalle contigo.





## 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

## Estas vacaciones escolares tienes plan en el Estadio

El Estadio ha organizado diferentes planes deportivos, según edades e intereses, para las próximas vacaciones escolares de invierno. Del L22 al X24/Dic y del L29 al X31/Dic de 9 a 13.30 h. **Jolastokia** ofrece un programa completo de actividades para niñas y niños de entre 2 y 8 años. Para mayores, entre 8 y 12 años, los mismos días pero en horario de 9.30 a 13.30 h. se llevará a cabo el **Campus Estadio** en el polideportivo. En ambos casos el almuerzo saludable está incluido. Si quieres que conozcan la pelota vasca, el Zidorra P.T. organiza una nueva edición de su **Euskal Pilota Campusa** del L29 al X31/Dic de 9.30 a 13.30 h. Aprenderán a jugar a mano, cesta, paleta y argentina. Y quienes quieran jugar al tenis y pádel dispondrán del **Campus Jakintza**. Si te interesa alguno, puedes apuntarte hasta el V12/Dic en Estadio online, Recepción, llamando al 945131345 o, si es el caso, en los clubes organizadores.



## Juegos y deportes alternativos con Kirol wkend

Con el otoño volvió Kirol wkend, el mejor plan para los fines de semana de invierno en el Estadio, en especial estas vacaciones. Si tienes entre 8 y 14 años, acércate al **Polideportivo los fines de semana y festivos, de 17 a 19 h.**, y disfruta de juegos y deportes alternativos.



Infórmate e insíbete en Recepción o llamando al 945131345 por 15 €/mes o 40 €/temporada.

## Cuotas anuales 2015 y descuentos

Los precios de las cuotas anuales 2015 son los siguientes:

- Adulto: 218 €
- Mayor: 144 €
- Infantil: 109 €

Y los armarios o guarda hamacas en 28 €. Pasaremos el cobro en la segunda quincena de enero. Para evitar devoluciones no deseadas, actualízanos tus datos y asegúrate que los de domiciliación son correctos en Recepción, llamando al 945131345 o enviando un mensaje a: [recepcion@fundacionestadio.com](mailto:recepcion@fundacionestadio.com)

### Descuentos:

• **Estudiante:** Las personas abonadas mayores de 16 años y menores de 25 que estudien y residan fuera de Araba/Álava tendrán un descuento del 50% siempre

que entreguen en Recepción, antes del 31/Dic, la siguiente documentación –acompañada del original–: fotocopia de matrícula del curso 2014/15 y justificante de residencia fuera de Araba/Álava, que podrá ser certificado del colegio mayor o residencia o del Ayuntamiento del lugar de residencia o fotocopia del contrato de la vivienda utilizada.

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

Todo un regalo para poder disfrutar, tú y los tuyos, durante todo el año del Estadio y su oferta completa de deporte y ocio en un entorno y ambiente incomparables en Vitoria-Gasteiz.

## Fiesta de Olentzero y Día de Reyes

Esperamos que **Olentzero –el 24 de diciembre a las 12 h.–** y los **Reyes Magos –el 6 de enero desde las 12.30 h.–** nos vuelvan a visitar en el Estadio. Les recibiremos con una fiesta en el polideportivo en la que no faltarán diversión y regalos. Y el D15/Feb celebraremos el Carnaval. ¡Ve preparando el disfraz!



## Cursos para jóvenes

Si están pensando en entrenarte y ponerte en forma, además de las sesiones sueltas de bodypump, bodystep, cxworx y spinning que te permiten ir a clase cuando puedas, esta Temporada 2014/15 dispones de una oferta de cursos muy interesantes: **boulder juvenil, boxing femenino, musculación juvenil** –para que aprendas a entrenar con pesas– y **patinaje juvenil**. Mejorarás tu condición física y te divertirás con quienes más saben.

## Cine Estadio

Si te gusta el cine te ofrecemos una cartelera –NRM 12– con las mejores películas de argumentos relacionados con el deporte. Se proyectan todos los **viernes** –hasta el V27/Mar– a las **18.30 h. en el Club Juvenil**.

¡También estas vacaciones! Puedes enviarnos tus sugerencias a: [aitor@fundacionestadio.com](mailto:aitor@fundacionestadio.com)



## Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo

Como todos los años el Estadio permanecerá **cerrado las tardes del 24 y 31 de diciembre desde las 15 h. y los días 25 de diciembre y 1 de enero**.

Zorionak eta Urte Berri On!

## Celebra su cumple en el Estadio

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



## Primeras cumbres de montañismo

Tras las ascensiones al Anboto (1.331 m.) con un día espectacular y la travesía de Aralar el último domingo de noviembre, hemos guardado la mochila, las botas y los bastones hasta la primavera. Si te apetece algo más fuerte que el senderismo –que no para durante toda la Temporada– y hacer tus pinitos en la montaña, en buena compañía y mejores guías, retomaremos las salidas con la ascensión al Saioa (1.418 m.) en

el valle de Baztan el D29/Mar y la Mesa de los Tres Reyes (2.448 m.) el D31/May, y cerraremos la temporada con las dos nuevas etapas de la Travesía de Camille entre Lescun y Somport el último fin de semana de junio, S27 y D28/Jun. Infórmate e inscríbete hasta la semana anterior a la salida en Recepción, llamando al 945131345 o en Estadio online.





## CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

### Tiempo de sudor, preparación y festivales

Han transcurrido tres meses desde el inicio de la temporada 2014/15, una campaña en la que, por cierto, ya nos acompañan más de 150 niñas y niños. Los grupos están prácticamente llenos de jóvenes deportistas con ilusión por adentrarse en esta práctica deportiva y eso nos llena de satisfacción. Pero nos entusiasma todavía más la respuesta y actitud demostrada por las y los gimnastas. Sin duda, una buena base para alcanzar objetivos. Señalar que ya se ha iniciado la actividad de **acrobacias el tercer domingo de mes en el gimnasio del Estadio**, así como las clases de los M,J y V, con muchos participantes.

Destacamos tres actividades para los próximos meses:

Una concentración de los grupos de competición en Vitoria-Gasteiz con los gimnastas del Club Palencia de Gimnasia.

La participación un año más en la Gala de la F. A. Gimnasia, que tendrá lugar el S13/Dic en el Polideportivo de Mendizorrotza.

Y el Festival del Club el D21/Dic. Un año más hemos preparado, con motivo de las fiestas navideñas, castillos hinchables, camas elásticas, talleres de maquillaje, un payaso, minitramp... Dos horas de diversión garantizadas.



Club Arabatxo Gimnasia  
info@clubarabatxo.es  
clubarabatxo.es

## CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

### Hemen gaude berriro!

El mes y medio de descanso estival parece que ha sido suficiente para recargar pilas a juzgar por la buena pinta con la que se presenta la temporada 2014/15 en el C. N. Judizmendi.



El grupo de escolares crece hasta alcanzar las 90 nadadoras/es; el equipo federado se ve reforzado con nuevas incorporaciones, el paso de categoría de un prometedor equipo infantil –sobre todo femenino!– y la vuelta al agua de un número inusual de ‘viejas glorias’, y la actividad competitiva de nuestros masters aumenta con la adhesión de la F.V. Natación a la Liga Norte de natación master.

El primer reto para las y los escolares ha sido la primera jornada de su liga disputada en el Estadio el S15/Nov; para las y los master lo será el S13/Dic en Cantabria; las federadas lucharán por su entrada en primera división de la Copa de Clubes de Euskal Herria y los chicos por mantenerse el fin de semana del 20 y 21/Dic.

¡Os damos la bienvenida, buena suerte y buen entreno!



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

## TENIS CLUB JAKINTZA

### Esti Sánchez revalida el campeonato de Araba/Álava

El pasado octubre en las instalaciones de PadelEbro, Miranda de Ebro, nuestra profesora de pádel Estibaliz Sánchez y su compañera Adriana Ruiz se proclamaron campeonas de Araba/Álava absoluto, revalidando el título conseguido el año anterior junto a Dina Abouzeid. En la final, frente a Carla Díaz y Teresa Arbulo, se llevaron el primer set 6/1 con autoridad, cedieron el segundo 7/6, haciéndose con el tercero 6/1 en el que volvieron a ser superiores.

En tenis, Jon Urbieta y Peio Ventura se hicieron con el subcampeonato escolar de Araba/Álava 2014 alevín y benjamín, respectivamente. Jon perdió una disputadísima final frente a Pablo Riva, 8/7 (8-6). Por su parte, Peio también disputó un igualadísimo partido contra Samuel Ruiz, que también se resolvió en el 'tie-break' 7-5. Por último, Iñaki Aguirre se proclamó campeón de consolación en el cuadro infantil. Los tres se han clasificado para los Juegos Escolares de Euskadi. ¡Buena suerte!



Tenis Club Jakintza

LaJ de 18 a 19.30 h.

945140577/ext.113. Agosto cerrado

tcjakintza@fundacionestadio.com

jakintza.es

## ZIDORRA PILOTA TALDEA

### Nagore Martín, irakasle berri

Afrontamos esta temporada con nuevos y diferentes retos e ilusión renovada. El interés por la Escuela de pelota vasca nos ha hecho tener que ampliar los horarios de entrenamiento.

Nagore Martín, estudiante de magisterio y con un gran palmarés como pelotari -Campeona de Araba/Álava y del GRVN 2014 en pala goma y en 2011 en paleta argentina, campeona de la Liga Vasca 2011/12 en paleta argentina y nombrada mejor delantera del torneo del Consejo Mundial 2014- ha sustituido con garantías a nuestro monitor Bingen Garro, que se ha ido a estudiar a Barcelona y al que deseamos buena suerte allí, además de agradecerle su labor en la Escuela.



Entre noviembre y diciembre estamos disputando nuestro primer torneo social de paleta argentina para el que hemos contado con seis parejas, cifra que esperamos aumentar en las próximas ediciones. Además, la competición escolar de pelota vasca se reanuda, y este año volvemos a contar con parejas en benjamín, alevín, infantil y cadete.

Aprovechamos para recordar que del 29 al 31/Dic por las mañanas volvemos a celebrar el Campus de pelota vasca para niñas/os entre 8 y 12 años. Si te interesa, inscríbete en el Zidorra P.T.



Zidorra Pilota Taldea

945131345/ext. 114

zidorrap@fundacionestadio.com

## CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

### Josué Farfán y Josefa Caicedo, campeones del mundo master

Araba/Álava se hizo con el triunfo en la final del Trofeo Virgen Blanca disputado en julio en el C.C. Sansomendi. Josué Farfán y Jon Olabuenaga, ambos del C. Indarra Vital quedaron en primer y segundo lugar. En chicas también hicieron doblete dos halteras del club, Josefa Caicedo y Joana Joaquín.

El encuentro que disputamos el 2/Ago contra el Club Barcelona tuvo lugar en el mismo escenario de los JJ.OO. de Barcelona 1992. Nos alzamos con la victoria con Josué y Jon y Josefa y Joana, de nuevo, en lo más alto del podio.



También en los World Master Championships celebrados en Copenhague entre el 30/Ago y el 6/Sep nuestros representantes obtuvieron resultados destacados: Josué consiguió la medalla de oro y batir el record del mundo en arrancada con 90 Kg en la categoría 56 Kg y M45. Por su parte, Josefa consiguió el oro en una competición muy complicada en la categoría de 63 kg. Nuestro tercer representante,

José M. Tilve, se clasificó en una meritoria quinta plaza.

El 18/Oct en Gandía disputamos el Campeonato de España Master. Josefa Caicedo fue oro en M40 y 63 Kg y Alejandra Rodríguez, bronce en M40 y 69 Kg. En la general, Josefa quedó campeona de todas las categorías. En hombres, Martín Rodríguez fue oro en 85 Kg y primer clasificado en todas las categorías M65, José Mº Mtz. Alegría, oro en M40 y 105 Kg y José Román, plata en M50 y 77 Kg.



Club Indarra Vital

+ info en:

[fundacionestadio.com sección Clubs](http://fundacionestadio.com/sección_Clubes)

*“La sensación al bajar por una pista a gran velocidad con el viento en la cara no se puede comparar con nada”*

# Mikel Ergüín

## ESQUIADOR

**P**ara este joven vitoriano de 14 años de edad el deporte no guarda ya muchos secretos. A su exitoso currículum como esquiador alpino se suma su papel como futbolista en el equipo ‘Cadete B’ del Deportivo Alavés. En 2014, Baqueira ha sido escenario de su ascenso al segundo cajón del podio en la prueba supergigante así como de un quinto puesto en la combinación de las tres modalidades (slalom, gigante y supergigante) en el Campeonato de España.

**El fútbol es un deporte mayoritario pero no podemos decir lo mismo del esquí, ¿cómo fueron tus inicios en ambas disciplinas?**

Mis padres practicaban esquí cuando yo nací y también mi hermana así que era un paso lógico. Con tres años me puse por primera vez unos esquís y di el salto a la

competición dos más tarde. Los buenos resultados hicieron el resto y en estos momentos compito en los campeonatos de Aragón y España. En el fútbol mi camino ha sido parecido al del resto de chavales: jugaba en la escuela del Deportivo Alavés y me cogieron para las categorías inferiores. Estoy muy agradecido al club por permitirme compatibilizar ambas actividades y formarme así como deportista y como persona.

**¿Son ambos deportes tan diferentes como parece?**

Son muy distintos pero también tienen características comunes que te benefician a la hora de practicar cualquiera de los dos. El entrenamiento, la exigencia física y mental o el hecho de conocer a mucha gente con la que compartes muchos momentos son sólo algunas de ellas. Además, si físicamente estás a la altura y te empleas a fondo escuchando los consejos de quienes te rodean puedes mejorar

de la misma forma. Sin embargo es cierto que la sensación de estar en una montaña esquiando o en un campo de fútbol jugando no tienen mucho que ver.

**¿En qué consiste tu preparación?**

En octubre suelo ir una semana de concentración a los Alpes y el año pasado participé en un ‘stage’ de tres meses en Jaca, entre enero y abril. En ese tiempo por las mañanas entrenamos en las pistas y cuando se cierra la estación tenemos las clases como si estuviésemos en la ikastola Ikasbidea, que me ha apoyado en todo momento. El año pasado fui elegido por una marca deportiva como el número uno del grupo (teniendo en cuenta resultados académicos, deportivos y comportamiento) y he sido seleccionado para participar en la nueva edición que empezará en enero. Durante la temporada de esquí, además, viajo a Pirineos todos los fines de semana.

*14 urteko gasteiztar gazte honentzat kirolak dagoeneko ez du sekretu askorik gordetzen. Eskiatzaile alpinotzat duen curriculum arrakastatsuari, futbolaritzat Deportivo Alaveseko 'B katedete' taldean egindakoa gehitu dio. 2014an, Baqueiran, Espainiako Txapelketan, podiumeko bigarren mailara igo zen supererraldoi proban, eta gainera hiru modalitateen (slalomaren, erraldoi eta gainerraldoi) konbinazioko bosgarren postua lortu zuen.*

Aquí, entreno con el equipo de fútbol tres días a la semana más un partido los fines de semana; me sirve para mantener una buena forma física, algo imprescindible para cualquier deporte.

#### **Dicen que “serías capaz de conseguir buenos resultados en cualquier disciplina deportiva que quisieras”...**

(ríe) Bueno, David Abajo, quien ha dicho eso, me entrenaba hasta el año pasado y de él he aprendido mucho de lo que sé. Creo que parte de la responsabilidad de esto ha sido también de los entrenadores con los que he trabajado hasta ahora: David, Manu Revilla y Sandra Fanlo, mi actual preparadora.

“Mi sueño es formar parte del equipo nacional y poder competir contra gente de otros países”



#### **¿Qué es lo que más te gusta del esquí?**

Sin duda la sensación de velocidad cuando bajas por una pista muy rápido y te da el viento de cara. La nieve te salpica y es una sensación de libertad difícil de conseguir en otro lugar. Además, el hecho de que sea un deporte complicado en sus inicios hace que las mejoras supongan una gran satisfacción y te enganche fácilmente.

#### **Un recuerdo imborrable de tu carrera deportiva...**

En cada carrera hacemos dos mangas por disciplina y si la primera no te sale como quisieras en la segunda tienes que ir a tope.

**Me quedaría con el momento en el que llegas a meta y has conseguido darle la vuelta a ese mal resultado.**

#### **Y uno a olvidar...**

Hace tres años en Cerler fui a entrenar un viernes, víspera del día de competición, y en la última bajada del día, cuando iba muy rápido, me salí de la pista por un bache y me choqué contra un pino. Tuve suerte y no pasó del golpe pero el momento en el que vas por el aire y ves que te vas a estrellar no se olvida fácilmente.

#### **¿Qué retos te planteas para el futuro?**

A corto plazo quiero mejorar mi técnica para, en un futuro, además de volver a participar en los campeonatos de España, lograr el sueño de formar parte del equipo nacional y competir contra gente de otros países. Y ya si conseguimos lograr un poco más de repercusión para este deporte...



Puedes ver la entrevista a Mikel en [fundacionestadio.com](http://fundacionestadio.com)

## perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**  
El campo de fútbol de Mendizorroza
- **Playa o montaña:**  
Montaña
- **Un libro:**  
Soy más de revistas deportivas que de libros
- **Una película:**  
'Avatar', de James Cameron
- **Un sueño:**  
Lo máximo sería llegar a ser un ejemplo para otras personas

# Consejos para entrenar a partir de los 50

*Mikel Izquierdo katedradunak dioenez, «50 urtetik aurrera ariketa fisikoa era erregularrean egitera animatu beharko gintuzkete, horretarako bi arrazoi on baitaude. Lehen, ariketa fisikoa dela gaixotasun kardiobaskularren prebentziorako eta tratamendurako oinarria. Eta bigarrena, funtsezko rola jokatzeko duela ahalmen funtzionalaren gainbehera prebenitzen eta tratatzen, gainbehera hori oso nabarmen agertzen hasten baita adin horietan».*

En su último informe la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el deporte para los mayores de 50 años debería consistir en actividades recreativas, grupales y de juegos pero también recuerda que es necesario aplicarse con el ejercicio físico. Según el catedrático universitario Mikel Izquierdo, “existen dos buenas razones que nos deberían animar a realizar ejercicio físico de modo regular a partir de los 50 años. En primer lugar, porque el ejercicio físico es un pilar básico en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares y, en segundo, porque juega un papel fundamental en la prevención y el tratamiento del declive en la capacidad funcional, que suele comenzar a manifestarse de modo muy significativo a estas edades”.

La pérdida de fuerza y energía que algunas personas adultas experimentan es probable que sea una señal de la pérdida de masa muscular propia de la edad, un factor común vinculado al envejecimiento y que afecta a todos los adultos mayores de 40 años. A partir de esta edad, la persona pierde aproximadamente un 8% de su masa muscular cada 10 años y, a partir de los 70 años, esta pérdida se acelera hasta el 15% cada 10 años. Si la persona fuera sedentaria, se alimentara mal –insuficiente proteína y vitamina D– y tuviera poca vida social, esta velocidad de pérdida de masa muscular se aceleraría aún

más de la misma forma que si sufriera un deterioro cardiovascular o pulmonar. El ejercicio físico regular es el antídoto para este declive funcional.

Sin embargo, antes de empezar con un programa de ejercicios a partir de los 35 años los expertos en medicina siempre recomiendan pasar un riguroso y exhaustivo control médico, que se hace más importante a medida que se va superando esa edad.

Según el Instituto Madrileño del deporte (IMDER) **la práctica deportiva debe atender a varios factores: que sea de bajo impacto para que no sufran las articulaciones; que suponga un reto moderado en cuanto a intensidad de esfuerzo; que contenga aspectos de trabajo tanto cardiovascular como muscular; que suponga un aprendizaje técnico para desarrollar las tareas cognitivas; y que esté adaptado –en intensidad y cantidad de ejercicio– al estado de forma siguiendo el principio del entrenamiento llamado de progresión.**

Siguiendo con este principio, el entrenamiento progresivo implica que la cantidad de peso o intensidad utilizada, la frecuencia y la duración de las sesiones de entrenamiento se modifiquen en el tiempo para acomodarla a los progresos individuales. La prestigiosa revista ‘The American Journal of Medicine’, en uno de sus artículos muestra como después de un promedio de 18-20 semanas de entrenamiento progresivo de resistencia muscular, una persona adulta puede añadir más de 1.000 gr. de musculatura y aumentar su fuerza en general entre un 25 y 30%.

Otro de los factores importantes para desacelerar el envejecimiento celular y que va íntimamente ligado a lo anterior es la alimentación. Con el paso de los años, nuestro organismo pierde capacidad para



eliminar los radicales libres que genera nuestro organismo. Es lo que se conoce por estrés oxidativo, el primer síntoma del envejecimiento.

Dada esta incapacidad para neutralizar los radicales libres, debemos recurrir a alimentos con propiedades antioxidantes –funcionan donando electrones, con lo que evitan que los radicales libres los roben de nuestras células– que pueden frenar el estrés oxidativo y el envejecimiento prematuro.

Antioxidantes son las vitaminas C y E, el beta caroteno y minerales como el selenio, zinc, manganeso y cobre que están presentes en multitud de alimentos vegetales y frescos. Por esta razón es importante ingerir una variedad de estos alimentos en la dieta. Además del propio metabolismo celular, existen otras fuentes de radicales libres ambientales que podemos evitar: los rayos ultravioletas del sol, la contaminación ambiental, el alcohol y el tabaco.



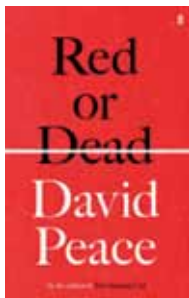
**José Juan y Mario Repes**  
entrenamos.com

## Libros

### 'Red or dead'

de David Peace

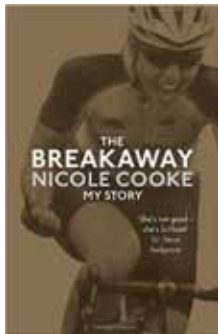
En 1959 el Liverpool FC se encontraba en la Segunda División del fútbol inglés. Quince temporadas después y de la mano de su mítico entrenador Bill Shankly, el club había ganado tres títulos de Liga, dos Copas FA y la Copa de la UEFA. Durante esa época se convirtió en el equipo más consistente y exitoso de Inglaterra y en el que más pasión despertaba entre sus seguidores. El artífice de su éxito, Shankly, era venerado como un Dios. 'Red or Dead' es la historia de un club de fútbol muy especial y de un hombre que se convirtió en la inspiración de jugadores y aficionados durante generaciones.



### 'The Breakaway'

de Nicole Cooke

La autobiografía de Nicole Cooke no deja indiferente a nadie. Su libro es un relato convincente y saludable del precio que tuvo que pagar por las victorias de las que otros muchos se beneficiarán en el futuro. Cooke nos hace partícipes de cómo en su trayectoria profesional tuvo que hacer frente a contratos rotos, salarios impagados, lesiones e incluso fármacos tramposos... En el libro se hace referencia también al maltrato que sufre el ciclismo femenino con respecto al masculino. Ya en su despedida Cooke afirmó: "Hamilton ganó más con un libro sobre su dopaje que yo en toda mi carrera".



## Exposición

### 'Football Hallelujah!'

No hay dudas de que el fútbol es el deporte rey en la actualidad. Mueve pasiones y para muchos es una auténtica religión. De hecho, semana tras semana, los estadios se encuentran repletos de espectadores, mientras las iglesias ven cómo disminuye el número de feligreses. ¿Es el fútbol la nueva religión? Este es el punto de partida de la exposición Football Hallelujah! que puede verse en el Amsterdam Museum de la capital holandesa hasta el 4/ Ene/15, una muestra interactiva que explora sus similitudes y diferencias. Las botas de Marco Van Basten o un altar dedicado al dios Maradona son solo un ejemplo de lo que se puede encontrar en ella. +info: amsterdammuseum.nl/en/football-hallelujah



## Cine

### 'Pawn sacrifice'

de Edward Zwick

El director de películas tan conocidas como 'Leyendas de pasión' o 'el Último samurai' se adentra en esta ocasión en el mundo del ajedrez. Concretamente en el que se llamó el 'partido del siglo' y en las marcadas personalidades de sus dos contrincantes, el aspirante estadounidense Bobby Fischer (interpretado por Tobey Maguire), impredecible, grosero y brillante, y el campeón ruso Boris Spassky (Liev Schreiber), frío y reflexivo. La partida, que se celebró en 1972 en Islandia en plena 'guerra fría', tuvo tal trascendencia que llegó a eclipsar durante un tiempo episodios puntuales de la guerra de Vietnam o el Watergate. La película cuenta el ascenso de joven maestro Bobby Fischer y su carácter excéntrico y en ocasiones "probablemente paranoide y delirante", según Zwick.



## Música

### 'Athletic, gu gara'

de Mikel Bizar y Athletic eta Kitto

14 canciones, interpretadas en euskera, castellano e inglés, componen este cd que aúna el sentimiento de pertenencia al Athletic y en el que han participado cantantes, aficionados, periodistas y futbolistas rojiblancos. Mikel Bizar, componente de Idi Bihotz y JARE ha compuesto la mitad de los temas de un disco en el que también ha colaborado la Orquesta Sinfónica de Bilbao, el ex portero Imanol Etxeberria y las jugadoras Arrate Orueta y Joana Arranz, la escritora Toti Martínez de Lezea, integrantes de Kenzazpi, El Consorcio, Extremoduro y de las bandas JARE, Sobieth, Radikal Hardcore, Korroskada, Parabellum, Ska P, Betagarri, Idi Bihotz, Gatibu, Memori de Pez, etc.



## Teatro

### 'Bend it like Beckham (Quiero ser como Beckham)'

de Gurinder Chadha

La exitosa película 'Quiero ser como Beckham' se estrenará en los escenarios londinenses el próximo año convertida en un musical. Será la propia directora de la película, Gurinder Chadha, la encargada de adaptar y dirigir para el teatro la historia de Jess, una adolescente sij que sueña con ser jugadora profesional de fútbol pese a la oposición de sus padres. La película, que se estrenó en 2002, fue un éxito de crítica y público y lanzó a la fama a una de sus protagonistas, Keira Knightley.



Zenbateko  
pentsioa  
geratuko  
zait?

Noiz  
hasiko naiz  
aurrezten?

# Zatoz eta zaindu zure etorkizuna

kutxabank 

Nola  
aurreztu  
behar  
dut?

Zenbat  
aurreztu  
behar  
dut?



**Zaindu zure  
etorkizuna.**

**BASKEPENSIONES.**  
e.p.s.v.

Zatoz Kutxabankeko bulegora, bertan lagunduko dizugu erretiroa hartuko duzun eguneko pentsioa kalkulatzeko eta etorkizuneko beharrianen arabera Baskepensioneseko planik onena aukeratzeko. Zatoz eta galdetu.

Kutxabank SA Bazkide babesle eratzailea / Kutxabank Gestion IKESK SAU Ondare Kudeatzailea.  
Kutxabank, SA, Kale Nagusia, 30-32, Bilbo, IFK: A95653077, Bizkaiko Merkataritza  
Erregistroan inskribatuta. 5226 Tomoa, 0 Liburua, BI-58729 Orria, 1 Folioa, 1. Inskripzioa.

