

ESTADIO

2014-2015

Ekintzen egitaraua
Programa de actividades



ENTREVISTA

Kathrine Switzer

Una revolucionaria a
través del running

Envío de la Fundación Estadio para:

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

Antigravity

**Atrévete
a volar**



ESTADIO

Nº 75 /2014 NUEVA ÉPOCA

La misión de la Fundación Estadio Fundazioa es expresar la responsabilidad social y el compromiso de la Obra Social de Vital 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, Erica Liqueste, Aitor Morell, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Alex Salazar, Udane Sánchez y Larraitz Urrestilla

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga, Pradip J. Phanse y Fede Perex

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

Semana de la movilidad en Vitoria-Gasteiz; XIII Carrera de Empresas; Fans inmortales; Asier Zengotitabengoa, único jugador alavés en la ACB; El deporte como elemento integrador entre las etnias afganas; Contra el amaño de partidos y apuestas ilegales; El Programa Mejora te ayuda a cultivar el cuerpo y la mente



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Antigravity: atrévete a volar



08 elkarrizketa / entrevista

Kathrine Switzer, una revolucionaria a través del running



10 on egina! / ¡bien hecho!

Sport 4 Socialisation: aprendiendo a vivir con la discapacidad



14 estadio eredu / ejemplo estadio

Bielorrusia, capital Vitoria-Gasteiz



16 info estadio

Nuevo equipo de hostelería; ¡Gracias por seguirnos!; Piratak hau-
ren jaia; Cerrados el último V de septiembre; Si estudias fuera, te
interesa; Ayúdanos a mantener el orden; Reserva tu pista o patina
en el polideportivo; Alta de niñas y niños de 3 años; Fin plazo Con-
curso foto digital y móvil



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Andrea Garay, trail runner



22 kolaboratzailea / colabora

Larraitz Urrestilla, movimiento con atención

Mugimendua, arretaz

Estadio Fundazioa, Vital Kutxaren ekimena da, Gasteizko eta Arabako gizartearen kirol kultura garatzearekin eta jarduera fisiko erregularra sustatzearekin Vital Kutxak duen ardura eta gizarte erantzukizuna agertzearen sortua.

Orain, udaldia bukatuta, udazkeneko helburu berrietan pentsatzeko unea da. Urriaren lehenean abiatuko den jarduera programa berrirako, goiburu hau aukeratu dugu: «Mugimendua, arretaz». Estadio Fundaziotik buelta bat gehiago eman diegu geure aukerei, zure beharretara hobekien egokitzen dena aurki dezazun eta konpainia onean goza dezazun.

Eta hain zuzen ere kirolarekiko nahiz kirol jardunarekiko arreta ari gara jartzen, duela 55 urte baino gehiagotik, honenbesteko etorkizuna duen eta zu funtsezko partetzat zaituen proiektu bakar honetan. Aurrerantzean, Vital Kutxak bere jarduera banku fundazioz egiten jarraituko du. Horrek ez die inola ere eragingo Gizarte Ekintzaren eta haren fundazioen bidez aspalditik eskaintzen ditugun eta Arabako gizartearen ongizatea hobetzeko helburua duten jarduera eta programei.

Aldizkariko zenbaki honetako orrietan aurkituko duzu 2014/2015 kanpainako programa osoa (denboraldiko lehen aste hauetan oso kontuan hartzeko gaia), elkarrizketa nahiz erreportaje interesgarriak, eta Estadioko egunez egunekoaren berri ere.

Estadio Fundazio osoaren izenean, denboraldi ona opa dizut, eta «Mugimendua, arretaz» goza dezazula!

Fernando Aránguiz
Estadio Fundazioako lehendakaria



Movimiento con atención

La Fundación Estadio, iniciativa de Caja Vital Kutxa, fue creada para expresar su responsabilidad social y su compromiso con el desarrollo de la cultura del deporte y con la promoción de la actividad física regular en la sociedad de Vitoria-Gasteiz y Álava.

Ahora, finalizada ya la época estival, es el momento de pensar en nuevos objetivos para el otoño. El lema que hemos elegido para el nuevo programa de actividades que arrancará el próximo 1 de octubre es 'Movimiento con atención'. Desde la Fundación Estadio le hemos dado una vuelta más a nuestras posibilidades para que encuentres la que más se adapta a tus necesidades y la disfrutes en buena compañía.

Y atención por el deporte y su práctica es lo que llevamos poniendo, desde hace más de 55 años, en este proyecto único, con tanto futuro y del que formas parte fundamental. A partir de ahora, Caja Vital Kutxa continuará desarrollando su actividad como fundación bancaria, algo que no tendrá efecto alguno en las actividades y programas que ya veníamos ofreciendo para mejorar el bienestar de la sociedad alavesa a través de la Obra Social y sus Fundaciones.

En las páginas de este número de la revista encontrarás el programa completo de la campaña 2014/15, un asunto a tener muy en cuenta en estas primeras semanas de temporada, así como interesantes entrevistas y reportajes además del día a día del Estadio.

En nombre de toda la Fundación Estadio, te deseo una buena temporada y que disfrutes del 'Movimiento con atención'.

Fernando Aránguiz
Presidente de la Fundación Estadio

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 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 incluyendo nombre y apellidos, dirección postal y número de teléfono.

XIII Carrera de Empresas

Fomentar una actitud saludable y convertir el hábito deportivo en punto de encuentro entre las trabajadoras y trabajadores es el objetivo de la Carrera de Empresas de Vitoria-Gasteiz, una prueba que celebra este año su 13ª edición y que tendrá lugar el próximo 4/Oct. 5 Km a través del casco histórico y las zonas peatonales de la ciudad dan forma a una prueba diferente a las carreras populares habituales. Las dos, tres o cuatro personas que componen los equipos masculinos, femeninos o mixtos que representan a sus empresas deben tomar la salida, correr y entrar en meta juntas. Cada empresa puede presentar cuantos equipos desee. ¡Anímate y participa! Inscripciones a partir del 1/Sep. + Info: carreradeempresas.com

Semana de la movilidad en Vitoria-Gasteiz

Un año más Vitoria-Gasteiz se suma a la campaña europea en favor de la movilidad sostenible. El lema de esta edición 'Our streets, our choice' busca concienciar acerca de las afecciones generadas por un urbanismo que, en el último siglo, ha ideado ciudades especialmente moldeadas para el transporte privado mediante vehículos a motor, lo que ha supuesto un crecimiento ilimitado de la congestión, la contaminación y el ruido.

La Semana Europea de la Movilidad (del 16 al 22 de septiembre) contará con talleres, actividades de información y concienciación y acciones lúdicas y educativas dirigidas a personas de todas las edades con el fin de evocar el papel que cada persona desempeña en este sentido. Más información en: mobilityweek.eu/home/



Fans inmortales

Más de 66.000 aficionados cariocas han respondido a la campaña de donación de órganos lanzada por el Recife, uno de los clubes de fútbol más importantes de Brasil. Con lemas tan impactantes como 'Te prometo que tu corazón seguirá latiendo por el Sport Club Recife' han conseguido reducir la lista de espera de trasplantes en la región a cero. De hecho, el pasado año lograron realizar 28 trasplantes de corazón cuando lo habitual es llevar a cabo entre 5 y 7. Desde el club aseguran que cada brasileño "nace con el fútbol en el alma" y que hay que aprovechar su poder para "cosas más grandes" como ayudar a los demás.



Asier Zengotitabengoa, único jugador alavés en la ACB

El joven vitoriano Asier Zengotitabengoa se convertirá en octubre en el único jugador alavés en competir en la ACB. La pasada temporada recaló en el Basket Club Andorra de LEB Oro, club con el que consiguió el ansiado ascenso y con el que tendrá la oportunidad de formar parte de nuevo, tras su paso por las filas del Bilbao Basket en la temporada 2007-2008, de la máxima categoría del baloncesto masculino nacional. Formado en las categorías inferiores del FC Barcelona compone, junto al entrenador del Real Madrid, Pablo Laso, la representación del Territorio Histórico en una de las ligas más competitivas del panorama internacional.



El deporte como elemento integrador entre las etnias afganas

Desde la caída del régimen talibán, el deporte ha pasado a formar parte de la vida de los afganos. Las diferentes etnias que conviven en el país se mezclan en las celebraciones deportivas y comparten el orgullo que supone para ellos que un afgano triunfe. Sucedió el pasado mes de mayo durante la Challenge Cup de Asia celebrada en las Maldivas. Tal es el cambio apreciado que los ciudadanos se preguntan cómo los políticos pueden aprovecharse de ello para unir al país.



Contra el amaño de partidos y apuestas ilegales

Los 47 estados miembros del Consejo de Europa han dado un importante paso en la lucha contra el comportamiento poco ético en el deporte con la firma de la 'Convención sobre la manipulación de las competiciones deportivas'. Esta firma les obliga a aumentar sus esfuerzos en la lucha contra la corrupción en el ámbito deportivo y las apuestas ilegales. Su objetivo es prevenir, detectar y sancionar la manipulación de las competiciones deportivas, así como mejorar el intercambio de información y la cooperación nacional e internacional entre las autoridades públicas, las organizaciones deportivas y los operadores de apuestas.



Mejora

Vital obra social

El Programa Mejora te ayuda a cultivar el cuerpo y la mente

Un otoño más, el Programa Mejora de la Obra Social de Caja Vital ofrece a las personas mayores de 55 años un amplio abanico de posibilidades para su tiempo de ocio. Quienes se decanten por alternativas al aire libre podrán disfrutar de las salidas senderistas por Araba/Álava, con una gran variedad de rutas, así como por los cursos de golf, de iniciación y avanzado, organizados en las instalaciones del Seminario. El apartado dedicado a las nuevas tecnologías ofrecerá este año cursos de informática, monográficos sobre Google, correo electrónico, redes sociales o tratamiento de imágenes, entre otros temas, así como de hardware y fotografía digital. Y por último, quienes quieran cultivar la mente podrán elegir entre interesantes cursos de historia, filosofía, literatura y escritura, el club de prensa internacional, el cine-forum o los talleres de salud con propuestas tan atractivas como el taller de psicología aplicada o el dedicado a mejorar la salud a través de la alimentación. Como es habitual, hay multitud de posibilidades horarias para elegir la que más se adecue a cada persona. 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

aurrera! / ¡en movimiento!

Antigravity

Atrévete a volar



“Si dejas de lado tu incredulidad, puedo hacerte una persona más fuerte, más feliz y más alta en solo una sesión”

Christopher Harrison, creador del fitness aéreo

Probatu dutenak bat datoz, esperientziarik askatzaileena eta desestresagarriena dela. Bestelako entrenamendua da aireko ariketa: oso berria, gorputza eta burua batera trebatzen dituen, eta grabitatearen legeak desafiitzen dituen. Saioak hamaka berezi batekin egiten dira, sabaitik bi puntutan zintzilikatuta. Hartara, kulunka gisa jokatzeko du, eta ezin konta ahal mugimendu eta jarrera alderantzikatu egiteko aukera ematen du.

Las personas que lo han probado coinciden en calificarlo como una de las experiencias más liberadoras y desestresantes que existen. El ejercicio aéreo es un entrenamiento diferente, muy novedoso, que ejercita al unísono cuerpo y mente y desafía las leyes de la gravedad. Las sesiones se realizan con una hamaca especial, suspendida del techo en dos puntos, que actúa como un columpio y permite realizar un número infinito de movimientos y posturas invertidas, imposibles en el suelo.

Este método, que fusiona elementos de disciplinas como pilates, yoga, gimnasia o danza, ayuda a revertir el proceso natural de envejecimiento y la rigidez de la columna vertebral y mejora la postura. Además, tonifica zonas conflictivas como las cervicales, lumbares o articulaciones gracias a los movimientos oscilantes.

Con antigravity se trabaja el cuerpo de forma general. Además, aumenta la fuerza muscular y la flexibilidad, alivia la presión mientras alinea las vértebras, libera la tensión muscular y proporciona un mejor conocimiento del cuerpo al tiempo que aumenta la agilidad.

Pero sus beneficios tienen también una gran repercusión en el ámbito emocional y mental. Trabajar en el aire es divertido y sorprendente, ayuda a liberar endorfinas y mejora la autoestima de las y los participantes, creando una completa sensación de bienestar.

Está indicado para todo tipo de personas, independientemente de su edad y

condición física. La única limitación la pone tu propio cuerpo. Es importante escucharlo y trabajar dentro de sus límites, sin sobrepasarlos. De hecho, la técnica de antigravity puede modificarse fácilmente para adaptarla a distintos niveles de condición física. Sin embargo, y como consecuencia de la utilización de posturas invertidas, está contraindicado para embarazadas, personas con glaucoma o que padezcan vértigos, cirugías recientes, hipertensión o hipotensión... Por ello, en caso de duda es mejor consultar con una o un médico.

Las sesiones se imparten por profesionales cualificados que garantizan la práctica del ejercicio aéreo de forma eficaz y segura y ayudan a cada participante a adaptarse al columpio y aprender a manejarlo de forma progresiva, respetando sus ritmos. Por lo que en poco tiempo son capaces de disfrutar del potencial que proporciona este tipo de actividad.

Descubre el poder y la diversión de moverte libre en el espacio ¡Atrévete a volar!



La opinión de la profesora



Trabajar con la hamaca es una experiencia diferente que te permite llegar a situaciones desafiantes. Una vez superas tus miedos, empiezas a disfrutar de poder moverte en el espacio, en cualquier dirección, y dejar el suelo es una sensación estupenda. Antigravity aporta algo más que el trabajo físico, de por sí potente, y creo que es 'eso más' lo que te hace volver. Quienes lo han probado, vuelven y algunas personas dicen que les engancha.

Fabiola Ferreira



En la Temporada 2014/15 puedes hacer antigravity los M a las 18.30 o los J a las 9 o las 18.30 h., siempre en sesiones de 90' y en el Studio 2 –Edificio trinquete. El precio 35,5 €/mes.



Beneficios del antigravity

- ▲ Sentirás que creces.
- ▲ Te reirás y la risa es la mejor medicina que existe.
- ▲ Agudizarás tu propiocepción, activando los sensores espacio temporales que se van atrofiando con los años.
- ▲ Activarás el sistema endocrino y hormonal –serotonina, endorfina y dopamina- gracias a las inversiones sin comprensión vertebral.
- ▲ Tu cerebro seguirá aprendiendo: moviéndote libre en el espacio y tiempo tu cerebro sigue desarrollándose.
- ▲ Te relajarás, reformatearás tu cuerpo, refrescarás tu cerebro y activarás tu circulación.

Kathrine SWITZER

una
revolucionaria
a través del

running

Marathon Woman®

En 1967 Kathrine Switzer, una desconocida joven de apenas veinte años, se convirtió en la primera mujer en inscribirse oficialmente en la Maratón de Boston, una prueba sólo para hombres durante siete décadas. Lo hizo con sus iniciales, de manera que nadie se dio cuenta hasta verla correr. A pesar de los intentos por expulsarla, finalizó la carrera y comenzó una lucha en favor de las mujeres deportistas que culminó cinco años después con la autorización oficial para que éstas pudieran participar. Aquel hecho cambió su vida y hoy trabaja para que las mujeres de los países desfavorecidos puedan salir adelante a través del deporte.



1967an, Kathrine Switzer bihurtu zen Bostongo Maratoian ofizialki izena eman zuen lehen emakumea, hau da, zazpi hamarkadaz gizonentzat beste inorentzat izan ez zen ekitaldian lehenengo emakumea. Kathrinek proba bukatu zuen, eta emakume kirolarien aldeko borroka bat abiatu zuen. Gertaera hark bizitza aldatu zion, eta gaur egun herrialde pobretuetako emakumeak kirolaren bidez aurrera atera daitezen lan egiten du.

¿Cuándo empezaste a correr y por qué?

Empecé con doce años, mi padre me animó a correr una milla al día para así poder entrar en el equipo de hockey hierba de la escuela secundaria.

¿Y cuándo corriste tu primera maratón?

Tenía 20 años, y aunque la distancia de una maratón la había hecho entrenando, la primera fue la de Boston.

¿Por qué querías correr una maratón, y la de Boston en concreto?

Descubrí pronto que correr me hacía sentir poderosa, libre y sin miedos. Cuanto más corría más fuerte me sentía. La de Boston era para mí la carrera más famosa del mundo junto con los Juegos Olímpicos. Y a diferencia de éstos, supuestamente estaba abierta a cualquiera que quisiera correrla. Me sentí entusiasmada ante la perspectiva de hacer 42 kilómetros en la misma carrera que los mejores corredores del mundo.

¿Querías demostrar algo cuando te inscribiste en 1967?

No, era sólo una niña que quería correr, y estaba allí como recompensa de mi entrenador. Había oído que otras mujeres habían corrido esa distancia y que en 1966 una había participado en la de Boston pero sin dorsal, así que no estaba tratando de romper ninguna barrera. No fue hasta que un miembro de la organización me atacó durante la prueba cuando decidí que tenía que acabarla y hablar en nombre de todas las mujeres.

Sabía que si abandonaba nadie creería que una mujer podía correr esa distancia y merecía estar en la maratón de Boston. Pensarían que las mujeres estábamos interrumpiendo pruebas para las que no teníamos aptitudes. Pero yo me lo tomaba muy en serio y no podía dejar que el miedo me detuviera.

¿Cómo reaccionaron los hombres que corrían a tu alrededor?

Gritaban al oficial de la organización que me dejara y trataron de empujarme, pero él iba muy decidido. Mi novio, que era ex jugador de fútbol americano, le dio un empujón y lo sacó de la carrera.

¿Cómo cambió tu vida esta experiencia?

Cambió en casi todos los sentidos. En el momento en que terminé la carrera me sentí inspirada para convertirme en mejor atleta y para generar oportunidades para otras mujeres que quisieran correr. Me llevó hacia una interesante trayectoria en la que conecté correr con cambio social. La maratón de Boston me enseñó también que podía perseverar en cualquier cosa, a ser valiente.

¿Cuál fue tu mayor contribución para lograr que la maratón femenina fuera incluida en los Juegos Olímpicos?

Durante muchos años organicé el Circuito Internacional Avon: 400 carreras en 27 países para más de un millón de mujeres, que demostraron su capacidad y que tuvieron la suficiente representación internacional como para convencer al COI de que la maratón femenina debía ser incluida en los Juegos. En algunos países estas carreras eran a menudo las primeras pruebas deportivas dirigidas a mujeres.

¿Es verdad que en EE.UU. ahora corren más mujeres que hombres?

Sí, el 53% de los participantes en carreras en EE.UU. son mujeres. Correr te pone en forma y te da autoestima. No es caro, no necesitas mucho tiempo y las mujeres son capaces de sacar un rato incluso en un día complicado de trabajo, con niños y una casa que organizar. Esta tendencia se puede ver ya en Europa y auguro que va a tener un impacto global.

¿Hay algo más que hacer por las mujeres en el deporte?

Queda mucho por hacer. En muchos países las mujeres no pueden salir de casa solas, ni conducir, estudiar o participar en actividades deportivas. Para ellas no es fácil tener oportunidades, así que estamos buscando la forma de llegar a ellas poniendo en marcha 261 nuevos clubes de running (es el número de mi dorsal en la primera maratón de Boston). Muchas además pueden correr porque no es necesario tener dinero para hacerlo. Está habiendo una revolución social. En África muchas mujeres pobres están destacando, están consiguiendo visibilidad social y ganando premios económicos con los que cambiar la vida de los niños y de otras mujeres de su comunidad.

perfil



- **Una ciudad para vivir:**
Londres
- **Un lugar para descansar:**
Palma de Mallorca
- **Un libro:**
'Middlemarch' de George Eliot
- **Una película:**
'Una habitación con vistas' de James Ivory
- **Un deportista al que admiras:**
Emil Zatopek
- **Otro deporte para practicar:**
Hockey hierba

ondo egina! / ¡bien hecho!



SPORT 4 SOCIALISATION

Aprendiendo a vivir con la discapacidad

Sport for Socialisation (S4S) gobernuz kanpoko erakundea 2008an hasi zen Mutare hirian (Zimbabwe) lan egiten, ezgaitasuna duten haurren eta haien familien gizartekotzea bultzatzeko eta haien bizi-kalitatea hobetzeko helburu handinahiarekin. Hori lortzeko, jarduera fisiko egokituen aukera sorta zabala erabiltzen dute, besteak beste: netball-a, futbola, gurpil-aulkiko saskibaloia, eta abar.



“Las niñas y niños con discapacidad conviven con otros sin discapacidad y se vuelven más amigables entre ellos, ganando en respeto y creando amistades que crecen con el tiempo. A mis compañeros y a mí nos llena de orgullo y alegría proporcionarles un poco de felicidad y capacitarles para enfrentar la vida y enfermedades como el SIDA a través de actividades físicas adaptadas”.

(Brian, entrenador)



OBJETIVOS

• **Sacar al mayor número de niñas y niños del aislamiento social.**

• **Conectarlos con sus compañeras y compañeros (discapacitados y no discapacitados) por medio de programas inclusivos.**

• **Aumentar el empoderamiento de las niñas y niños con discapacidad a través de una enseñanza de calidad.**

• **Mejorar su fuerza física con la participación regular en actividades físicas adaptadas (netball, fútbol, baloncesto en silla de ruedas...) y sesiones de fisioterapia (si resulta necesario).**

• **Ayudar a madres y padres a hacer frente a la discapacidad, a aceptar a sus hijas e hijos tal como son, aprender a cuidarlos, contribuir a su desarrollo y animarles a hacer valer sus derechos.**

• **Apoyar a madres y padres a valerse por sí mismos económicamente, proporcionándoles capacitación y ayuda para el desarrollo de proyectos.**

• **Propiciar el cambio de mentalidad en la comunidad y reducir su estigma y discriminación.**

Aproximadamente el 15% de la población mundial, es decir, más de 1.000 millones de personas, tienen algún tipo de discapacidad según la OMS. La mayoría de ellos viven en países en desarrollo y una gran parte de los mismos son niñas y niños.

El estigma asociado a la discapacidad es la causa de muchas actitudes negativas. En los países en desarrollo la discapacidad es percibida como un mal presagio o un castigo por algo que el padre, la madre o ambos hicieron en el pasado. La culpa se asocia mayoritariamente a la madre, que en numerosas ocasiones es abandonada por su pareja y se queda sin soporte económico, sin trabajo y abocada junto a sus hijas e hijos a la exclusión y la pobreza. Una situación agravada por la actuación de sus propios familiares, que se muestran incapaces para hacer frente a la discapacidad y acaban excluyéndolos.

La ONG 'Sport 4 Socialisation' (S4S) lleva operando en Mutare, Zimbabue, desde 2008 con el ambicioso objetivo de promover la inclusión de las niñas y niños con discapacidad y sus familias y mejorar su calidad de vida. Para conseguirlo utilizan una gran variedad de actividades físicas adaptadas entre las que se encuentran netball, fútbol, baloncesto en silla de ruedas, etc.

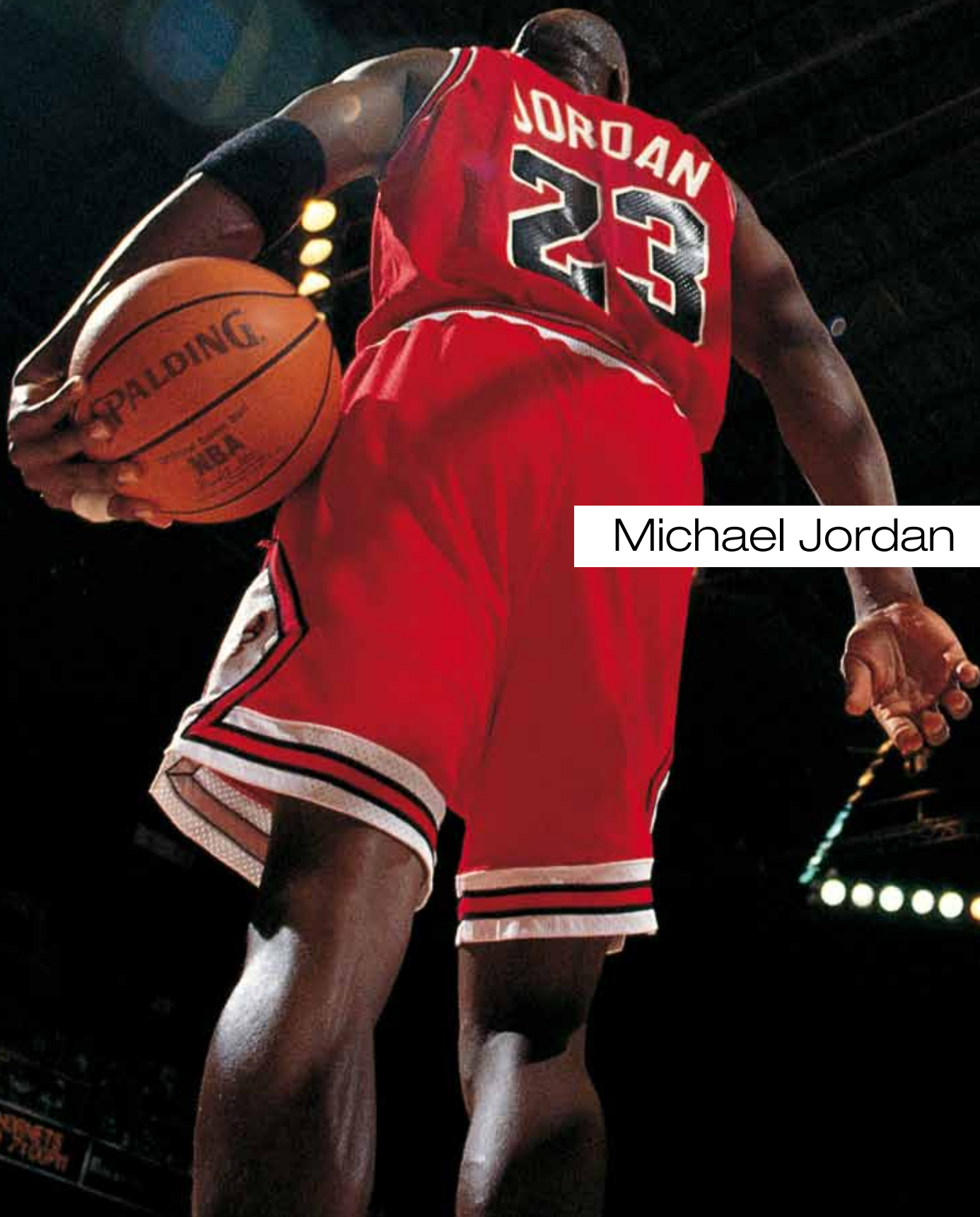
Trabajar en un país como Zimbabue, con una situación política y económica siempre cambiante, supone enfrentarse a no pocos obstáculos burocráticos y administrativos. Aunque el reto más importante es vencer los fuertes prejuicios culturales existentes para integrar en la comunidad a las niñas y niños con discapacidad. En este sentido, la labor

de S4S se desarrolla en diversos frentes: procurando su acceso a una enseñanza de calidad, proporcionando tanto una atención sanitaria como una rehabilitación adecuada y creando oportunidades para la creación de actividades deportivas adaptadas e inclusivas que les permitan desarrollar todas sus capacidades. Además, se educa a sus familias en el tratamiento de esta problemática, al tiempo que se trabaja con ellas para que puedan valerse por sí mismas económicamente, y con las comunidades para cambiar su actitud con respecto a estas personas.

Desde su nacimiento, S4S ha atendido a casi un millar de menores con discapacidad y a sus familias y ha convertido Mutare en un lugar de oportunidades, más amable y acogedor, y en un ejemplo para el resto del país africano.

“Dumisani tiene parálisis cerebral y ha cambiado tanto física como mentalmente. Antes no podía usar las manos correctamente, pero gracias al ejercicio regular y a las actividades físicas adaptadas ha ganado fuerza y ahora nos puede ayudar en las labores de lavandería. También ha aprendido a interactuar con los demás, a administrar proyectos pequeños y a adquirir una mentalidad empresarial”.

(Ethel, madre de Dumisani)



Michael Jordan

2014_2015



Mugimendu, arretaz

Movimiento con atención



- **Estadio cerrado**
- **Inicio cursos Temporada 14/15 y Jolastokia**
- **Inicio Juegos en el agua/Estadio y Acrobacias D**
- **Inicio Cine Estadio Zinea y Kirol wkend**
- **No hay cursos ni sesiones sueltas**
- **Estadio cierra a las 15 h. Cursos y sesiones sueltas hasta las 14 h.**
- **Vacaciones de invierno cursos infantiles/juveniles y Juegos en el agua/Estadio (del 22/Dic al 6/Ene):** acrobacias, boulder, circuit juvenil, dance, funky hip hop, musculación juvenil, patinaje infantil, pilates juvenil, yoga infantil, zumba junior/kids y escuelas de halterofilia, natación, pádel, pelota vasca y tenis
- **Fin Cine Estadio Zinea y Kirol wkend**
- **Vacaciones de primavera cursos infantiles/juveniles y Juegos en el agua/Estadio (del 2 al 12/Abr):** acrobacias, boulder, circuit juvenil, dance, funky hip hop, musculación juvenil, patinaje infantil, pilates juvenil, yoga infantil, zumba junior/kids y escuelas de halterofilia, natación, pádel, pelota vasca y tenis
- **Fin Juegos en el agua/Estadio y Acrobacias D**
- **Fin escuelas deportivas Temporada 14/15:** halterofilia, natación, pádel, pelota vasca y tenis
- **Fin cursos Temporada 14/15 para cursos infantiles/juveniles y Jolastokia:** acrobacias, boulder, circuit juvenil, dance, funky hip hop, musculación juvenil, patinaje infantil, pilates juvenil, yoga infantil, zumba junior/kids
- **Fin cursos Temporada 14/15:** Aquagym, Aquatonic y Matronatación podrán sufrir variaciones horarias o de instalación en la 2ª quincena de junio

Izena emateak Inscripciones (para empezar en Oct/14)



Para **personas abonadas a la F. Estadio F.** las inscripciones empiezan:

- **Preferentes Pilates y Escuela de espalda** –personas inscritas en estas actividades en el último trimestre de la Temporada 13/14– **el M9/Sep.**
- **Preferentes resto de actividades** –personas inscritas en el último trimestre de la Temporada 13/14– **el X10/Sep y**
- **Resto de personas abonadas el J11/Sep**

de 10 a 13'30 h. sólo por teléfono 945131345 (10 líneas abiertas) –máximo 3 inscripciones por llamada. A partir de las 13'30 h. también se podrán hacer en Estadio online o en Recepción en su horario ordinario. A la hora de inscribirte, para agilizar el trámite, recuerda tu número de abonada/o.

Para **personas no abonadas** se abren **el M23/Sep** en Recepción de LaV de 9 a 20.30 h., excepto para escuelas de halterofilia, natación, pádel, pelota vasca y tenis, que se realizan en los respectivos clubes en las fechas y horarios indicados en las notas (7), (9), (14) y (15).

Apuntaremos en **Lista de espera** en cada actividad/horario a las personas que no hayan podido realizar la inscripción deseada. En caso de quedar vacantes les avisaremos para formalizar la inscripción.

Ordaintzeko erak Formas de pago: La cuota de los cursos puede ser mensual, bimensual o trimestral. Por ser más cómoda, te recomendamos la **inscripción trimestral** –descuentos del 10% en muchas actividades y ventajas– y el **pago domiciliado**.

Berritzeak Renovaciones: Durante la temporada, **para renovar la inscripción, deberás hacerlo entre 15 y 6 días antes del siguiente periodo** –las personas en lista de espera o nuevas cursillistas lo harán desde 5 días antes– en Recepción, por

t. 945131345 o en Estadio online. Ten en cuenta estos plazos para no perder tu plaza. **Las personas abonadas que mantengan su inscripción el último trimestre 2014/15 –Abr, May y Jun– tendrán prioridad de reinscripción en la misma actividad para la siguiente Temporada 2015/16.**



Nota: No haremos devoluciones ni canjes en caso de abandonar la actividad una vez iniciada o si antes de 5 días de la fecha de inicio no nos comunicas la baja.

Jardueren arauak Normas actividades:

Ten en cuenta **ser puntual** para empezar y acabar las sesiones a la hora; acudir con el **vestuario, calzado y equipamiento adecuados** –toalla, botellín, gorro y chancletas, raqueta, pala, patines, protecciones...– y **sin móvil**; **seguir las indicaciones** de las/os instructoras/es; y **asistir con regularidad**.

Mediku azterketak Reconocimientos médicos: Antes de iniciarte en la práctica de ejercicio físico conoce tu condición física, cómo se comporta tu organismo durante el ejercicio y qué actividad física te conviene más. Si has decidido practicar algún deporte para mejorar tu salud, y en especial si tienes más de 35 años, toma precauciones. ¡Te recomendamos hacerte un reconocimiento médico!

Asegurua Seguro: Si haces deporte, te expones más a sufrir accidentes que una persona que no lo hace y un seguro deportivo te facilitará las cosas. Así que, si eres deportista habitual, te recomendamos que te federes.

Oharrak Notas:



1. Podremos suspender algún curso, sesión suelta o actividad en caso de no completarse el grupo suficiente –50% plazas ofertadas. Si una vez hecha la reserva la persona inscrita no pudiera realizar la actividad, **deberá avisar 5 días antes de la fecha de inicio**. En caso contrario, **no devolveremos ni canjearemos el importe**.
2. El precio indicado es por mes o sesión suelta por persona o persona adulta/persona mayor 60 o menor 18 años. **Para las personas cursillistas no abonadas a la F. Estadio F. el precio indicado incluye la tarjeta de acceso al Estadio que deben recoger en Portería el primer día de clase y devolver el último día. La entrega de una nueva tarjeta por pérdida o deterioro de la original, tendrá un coste de 2 €.**
3. **Descuento por pago trimestral del 10%.**
4. El precio indicado es por sesión por persona adulta/persona mayor de 60 o menor 22 años. Inscripciones en Estadio online entre 6 y 1 h. antes de la sesión o desde 15' antes en sala spinning o sala Fitness. Plazas limitadas.
5. Los grupos de S, D o en determinados horarios son sólo para personas abonadas a la F. Estadio F.
6. Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones –en el agua.
7. **Las renovaciones para la Escuela de natación de cursillistas 13/14 para la Temporada 14/15 se abren el M2/Sep de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945130223 y el X3 y J4/Sep en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. Las nuevas inscripciones de personas abonadas desde el L8/Sep por orden de inscripción según sorteo** –saca tu nº en Estadio online el V5/Sep de 9 a 17 h.– y **las no abonadas desde el L15/Sep** en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. Más información en folleto Escuela de natación Temporada 14/15.
8. Cursillistas con edad cumplida o a cumplir en el primer mes del trimestre.
9. **Las renovaciones para las Escuelas de pádel y tenis de cursillistas 13/14 para la Temporada 14/15 se abren el X3/Sep de 14 a 19 h. sólo por teléfono**



945140577 y desde el J4/Sep en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18 a 19.30 h. **Las nuevas inscripciones de personas abonadas desde el X10/Sep y de no abonadas desde el X17/Sep** en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18 a 19.30 h., t. 945140577 o en tcjakintza@fundacionestadio.com.

10. Pago Trimestral.
 11. Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. **Bajo nuestro criterio técnico podremos recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro.**
 12. **Los vestuarios asignados son los de la piscina cubierta** –1ª planta edificio piscina cubierta. Respétalo.
 13. Te facilitaremos el material.
 14. Para participar, pásate por la sala de pesas y aprenderás con el C. Indarra H. Vital, m. 657711995.
 15. **Renovaciones cursillistas 13/14 desde el J4/Sep, nuevas inscripciones personas abonadas desde el J11/Sep y no abonadas desde el J18/Sep**, en la oficina del Zidorra P.T., por teléfono 945131345 –ext. 114–, m. 657705983 o en zidorrapt@fundacionestadio.com.
 16. En Aquagap, Aquagym y Aquatonic te vendrán muy bien unos calcetines de goma y, para Aquaplus, gafa acuática.
 17. Es necesario que traigas tus propios patines, casco y protecciones.
 18. Las clases de LaJ a las 9, 9'45, 20 y 20'45 h. se imparten en la piscina juvenil.
 19. Las sesiones son al aire libre –no las suspendemos o aplazaremos por causas meteorológicas.
 20. En la 2ª quincena de junio los horarios o instalación podrán sufrir modificaciones.
 21. Formato seminario.
 22. Horarios: S9 y D10 de 16 a 18 h. en piscina familiar y D17 de 10 a 14 h. en CN Aldayeta. Traslado al pantano de Ullibarri no incluido.
-  Posibilidad de clases en euskera. Si te interesa, dínoslo.
-  Actividad apta para personas con discapacidad, + info en fundacionestadio.com.

IKASTARO, SAIO SOLTE ETA EKINTZAK (1)

ADINA	EGUNAK	ORDUTEGIAK	€ (2)		INSTALAZIOA	OHARRAK		
EDAD	DÍAS	HORARIOS	ABONATUA	EZ ABONATUA	INSTALACIÓN	NOTAS		
			ABONADA	NO ABONADA				
ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	18'30 9, 10, 16'30, 18'30	29/25.5 47/38.5	Gimnasio Tanis o Gimnasio	(3)		
ACROBACIAS (50') Iniciación a la gimnasia	6-12	MJ V	17'30 18'30	25.5 19.5	38.5 27.5	Gimnasio	(3) 	
AEROLATINO (80') Iniciación al baile latino suelto	+18	X	19	29/25.5	40/33.5	Studio 3	(3)	
AQUAGAP (45') Mantenimiento físico	+16	LX MJ	20'45 20	29/25.5	47/38.5	P. Enseñanza	(16)	
AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+ 18	LX MJ	9, 11'30 15'30	29/25.5	47/38.5	P. Enseñanza	(16)(20)	
AQUAPLUS (45') Mantenimiento físico	+ 18	V	10'30, 11'15, 15'30, 16'15	20.5/19.5	31.5/27.5	P. 25 m.	(3)(16)	
AQUATONIC (45') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	20 11'30, 20'45	29/25.5	47/38.5	P. Enseñanza	(16)(20)	
ANTIGRAVITY® (1.5 h.) Mantenimiento físico y rehabilitación	+18	M J	18'30 9, 18'30	35.5	46.5	Studio 2	(3)	
BODY DANCE (80') Iniciación al baile y a la danza	+18	LX	11	35.5/29	53.5/42	Studio 3		
BODYPUMP® (50') Mantenimiento físico	+16	L M X J V	10, 20'30 14, 18 19 7'10, 14, 19'30 10'30, 19'30	3.5/3	---	Tanis	(4)	
BODYSTEP® (50') Mantenimiento físico		+16	L M X J	19 19'30 10, 20'30 18	3.5/3	---	Tanis	(4)
BOULDER (1 h.) Juvenil Iniciación a la escalada en boulder		10-15	LX	18 19	29 35.5/29	42 53.5/42	Boulder	(3) 
Adulto Entrenamiento a la escalada en boulder		+16		19	35.5/29	53.5/42		
BOXING (50') Mantenimiento físico		+16	LX MJ MJ	20'30 19'30 18'30	35.5/29	53.5/42	Entrenamiento funcional	(3)
SEÑALA Femenino								
CIRCUIT Mantenimiento físico	+16	LX LX MJ	11, 20'30, 21 7'10, 15'30 19	25.5/20.5 35.5/29	43.5/33.5 53.5/42	Circuit	(3)	
C30 (30')								
C45 (45')								
Juvenil (45')		14-22	MJ	18	25.5			38.5
CXWORX® (30') Mantenimiento físico	+16	L M X J	9'30, 20 19 7'10, 9'30, 20 19	2/1.5	---	Tanis	(4)	
DANCE (50') Iniciación al baile para jóvenes	13-18	MJ	18'30	25.5	38.5	Studio 3	(3)	
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico	+18	LX MJ M J	14, 10'30, 19'30 17'30 9'30	29/25.5	47/38.5	Entrenamiento funcional	(3)	
SEÑALA Femenino								
ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y rehabilitación	+18	LX MJ LX MJ V LXV	9'30, 14, 18'30, 20'30 7'10, 8, 15'30, 16'30 16'30, 17'30, 19'30 9, 10, 17'30, 18'30, 19'30 10'30 10'30, 15'30	29/25.5 20.5/19.5 35.5/29	47/38.5 31.5/27.5 53.5/42	Escuela de espalda	(11)	
Nivel 1 Iniciación								
Nivel 2								
+65	+65	LX MJ	11'30 11	25.5	38.5			
ESPECIAL EMBARAZADAS Mantenimiento físico	+18	MJ V V	18'30 17'30 11	35.5 25.5 35.5	53.5 36.5 46.5	Salva 1 Estudio 2		
Pre-parto (50')								
Post-parto (1.5 h.)								
FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y rehabilitación	+18	LX	11 18'30	35.5/29	53.5/42	Estudio 2	(3)	
FUNKY HIP HOP (75') Iniciación al funky hip hop	7-10	V S S	17'30 11 9'45	25.5	33.5 ---	Studio 3	(3)(5)	
Funky kids								
Funky junior		11-14						
Funky top	+15		12'15	29/25.5	---			
GAP (50') Mantenimiento físico	+16	LX MJ V	15'30, 16'30, 20'30 9'30, 15'30 9, 16'30	29/25.5 20.5/19.5	47/38.5 31.5/27.5	Gimnasio		
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico	+18	MJ LXV MJ LXV	10'30 10, 17'30 19'30, 20'30 8, 19'30	29/25.5 35/28.5 29/25.5 35.5/29	47/38.5 53/41.5 47/38.5 53.5/42	Gimnasio	(3)	
Femenina								
Masculina								
Mixta								
+65		+65	LX MJ	9 8'30, 11'30	25.5			38.5

CURSOS, SESIONES SUELTAS Y ACTIVIDADES (1)

EKINTZA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€ (2)		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS
				ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA		
MATRONATACIÓN (30') Adaptación y familiarización al agua	6-24 m.	V S	11, 11'30, 15'45, 16'15, 16'45 11'10, 11'40	25.5	33.5 ---	P. Enseñanza	(3)(5)(6)(20)
METODO HIPOPRESIVO (4 h.) Iniciación al método hipopresivo Noviembre (8, 15, 22 y 29) Marzo (7, 14, 21 y 28)	+18	V	17'30	28	39	Salva 2	(21)
MUSCULACIÓN JUVENIL (1 h.) Iniciación al entrenamiento con pesas	14-18	MJ	18'30	29	42	Pesas	(3)
NATACIÓN (45') Nivel 1 Iniciación en natación	+12	LX	9, 15'15, 16'45, 20	35.5/29	53.5/42	P. 25 m. o P. Juvenil	(3)(5)(18)
		MJ	8, 11, 13'30, 16, 20'45		---		
		SD	8'15, 9		---		
		LXV	7'10, 9	42/35.5	60/48.5		(3)(5)(11)(18)
Nivel 2		LX	9'45, 11, 16, 20'45	35.5/29	53.5/42		
		MJ	7'10, 9, 11'45, 12'45, 15'15, 16'45, 20		---		
		SD	9'45, 10'30		---		
	+65	LXV	8, 13'30	42/35.5	60/48.5	P. 25 m.	(3)
Nivel 1-2		V	9'45	25.5/20.5	36.5/28.5		
+65 Iniciación y/o perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico		LX	9'45, 11'45	28.5	41.5		
		MJ	9'45				
NUEVO Natación a fondo Entrenamiento en natación	+12	LXV	12'45	42/35.5	60/48.5		
PÁDEL (50')							
Nivel 1 Iniciación al pádel	+18	LX	10, 11, 15'30, 16'30, 19'30, 20'30	47/42	65/55	Pádel 3 o 4	(13)
Nivel 2		MJ					(11)
PATINAJE							
Infantil (1 h.) Iniciación al patinaje	6-14	MJ	17'45	25.5	38.5	Polideportivo	(3)(5)(17)
Juvenil-Adultos (1.5 h.) Iniciación y/o perfeccionamiento al patinaje	+15	M	19	29/25.5	40/33.5		
En familia (1.5 h.) Iniciación al patinaje en familia	+6	S	10'30	29/25.5	---		
PILATES (50') Mantenimiento físico y rehabilitación							
Mat							
Nivel 1 Iniciación	+18	LX	17'30, 20'30	42/35.5	60/48.5	Salva 1 o 2	(11)
		MJ	9, 10, 14'30, 18'30, 19'30				
Nivel 2		LX	9'30, 10'30, 14'30, 15'30, 17'30, 18'30, 19'30, 20'30				
		MJ	7'10, 9, 10, 15'30, 17'30, 19'30				
+65	+65	MJ	11	35.5	48.5	Salva 1	
NUEVO Juvenil	14-22	V	18'30	20.5	28.5	Salva 1	(3)
Allegro							
Nivel 1 Iniciación	+18	LX	7'10, 15'30	47/42	65/55	Allegro	(11)
		MJ	9, 17		58/50		
		J (80')	19		65/55		
Nivel 2		LX	9'30, 10'30, 16'30, 18'30, 19'30		58/50		
		MJ	14'30, 15'30, 18		58/50		
		V (80')	9'30		58/50		
Pilates & running (80') Mantenimiento físico y recuperación para correr		M	19		58/50		
NUEVO PIRAGÜISMO (8 h.) Iniciación al piragüismo Mayo (9, 10 y 17)	+12	SD y (D)	16 (10)	55	65	P. Familiar y (pantano Ullibarri)	(19)(21)(22)
RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (80') Relajación y control mental	+18	X V	16'30 9'30	29/25.5	40/33.5	Estudio 2	(3)
RUNNING FEMENINO (1 h.) Iniciación, mantenimiento y entrenamiento en carrera	+18	LX	9'30, 19'15	35.5/29	53.5/42	Exteriores	(3)(19)
SPINNING (50') Mantenimiento físico	+16	L	14, 19, 20'30	4/3.5	---	Spinning	(4)
		M	7'10, 10'30, 18, 19'30				
		X	14, 19, 20'30				
		J	10'30, 18, 19'30				
		V	14, 18				
TAI CHI (50') Iniciación al tai chi y relajación	+18	LX MJ S (80')	17'30 11 11	29/25.5	47/38.5 ---	Studio 2 Escuela de espalda	(3)(5)
TENIS (50') Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis	+18	LX MJ	15'30, 19'45, 20'35 15'30, 19'45	47/42	65/55	Tenis 2 o 3	(9)(10)(11)
TRX® (50') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	7'10, 9'30, 18'30 20'30	35.5/29	53.5/42	Entrenamiento funcional	(3)
YOGA (80') Iniciación al yoga y relajación	+18	LX	9'30, 19'30	35.5/29	53.5/42	Estudio 2	(3)
BERRIA Infantil (1 h.)	4-7	V	17'30	19	27		
	8-12	V	18'30				
ZUMBA® (50') Mantenimiento físico y baile	+16	LX MJ	15'30, 16'30 10, 19'30, 20'30	29/25.5	47/38.5	Studio 3	(3)
NUEVO Zumba kids	7-12	MJ	17'30	25.5	38.5		
Zumba junior (80')	13-18	V	19	25.5	33.5		

Ekintza (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo		ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€ (2)		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS	
KIROL ESKOLAK / ESCUELAS DEPORTIVAS – C. N. Judizmendi, T. C. Jakintza, C. Indarra H. Vital y Zidorra P. T.- (5) (10)									
ESCUELA DE HALTEROFILIA (75') Iniciación-Perfeccionamiento en la halterofilia		+14	LXV (S)	18 (10'30)	Gratis	---	S. Pesas	(14)	
ESCUELA DE NATACIÓN Txikis (30') Familiarización con el agua	2-3	V	17'20, 17'50	25.5	33.5	P. Enseñanza	(5)(6)(7)(8)(10)(12) 		
		S	11'10, 11'40		---				
		V	18'25		---				
Alevines (40') Iniciación a la natación	4	V	17'20, 17'50, 18'55	25.5	33.5	P. Enseñanza	(5)(7)(8)(10)(11)(12) 		
		S	12'10		---				
		S	9'45, 10'25		25.5			---	
Loinas (40') Perfeccionamiento en natación	5-12	LX	17'20, 18, 18'40, 19'20	35.5	48.5	P. Juvenil	(5)(7)(10)(11) 		
		MJ	19'30		25.5			33.5	
		V	9'45, 10'25		25.5			---	
Nivel 8 (40')	5-12	S	17'20, 18, 18'40, 19'20	35.5	48.5	P. Juvenil	(5)(7)(10)(11) 		
		LX	17'35, 18'15		25.5			---	
		MJ	11'20		25.5			---	
ESCUELA DE PÁDEL (40')		LX		35.5	48.5	Pádel 3 y 4	(5)(9)(10)(13) 		
		MJ	17'30		---				
		SD	10, 10'40		---				
Nivel 1 Iniciación al pádel	8-12	LX	18'10	42	55	Pádel 3 y 4	(9)(10)(11) 		
Infantil	13-18	MJ	18'50		---	Pádel 4	(5)		
Juvenil	13-18	SD	11'20		---	Pádel 4	(5)		
ESCUELA DE PELOTA VASCA (1 h.) Iniciación a la pelota vasca									
Paleta goma	6-10	S	12	15	---	Trinquete	(5)(10)(13)(15) 		
	10-14	X	19'30		23				
Paleta goma/cuero	+14	S	13		23				
ESCUELA DE TENIS (45')									
Nivel 1 Iniciación al tenis									
Txikitenis									
	4-5	LX	17'30,18'15	35.5	48.5	Squash 1 o 2	(5)(9)(10) 		
		MJ	17'30, 18'15		25.5			33.5	
		V	10, 10'45, 11'30, 12'15		35.5			---	
Infantil	6-7	SD	17'30, 18'15	35.5	48.5	Polideportivo		Tenis 2 Tenis 3 o Polideportivo	
		LX	18'15		25.5	33.5			
		MJ	10, 10'30, 10'45, 11'30, 12'15		35.5	---			
	8-10	SD	17'30	35.5	48.5	Tenis 2			
		LX	10, 10'45, 11'30, 12'15		35.5				---
		MJ	19		25.5				33.5
Juvenil	11-13	V	11'30, 12'15	35.5	---				
		SD							
Nivel 2									
Infantil									
Juvenil	8-10	SD	10'45	42	---	Tenis 2	(5)(9)(10)(11) 		
		LX	18'15, 19		42			55	
		MJ	17'30		25.5			33.5	
	11-13	V	10	42	---				
		SD	19'45, 20'30		25.5			33.5	
		LX	13		42			---	

¡CONOCE ESTADIO ONLINE !

¡Date de alta en Estadio online! Mucha gente ya lo disfruta. Como persona abonada puedes reservar tu pista o sesión de masaje, inscribirte a una sesión de spinning, a cualquier curso o actividad y renovarla, conocer tus reservas hechas o accesos al Estadio, actualizar tus datos... y, con el tiempo, mucho más. Desde cualquier navegador, 365 días al año y 24 horas al día. Date de alta en este e-servicio..





ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS: Fortalece tu musculatura abdominal, de forma segura y efectiva, y estira para mantener un buen nivel de flexibilidad y mejorar tu condición física.

ACROBACIAS: Diviértete educando y controlando tu cuerpo en el movimiento, a saltar, hacer equilibrios, dar volteretas... entre trampolines, colchonetas y cama elástica.

AEROLATINO: Iníciate en los bailes latinos –samba, cha cha chá, jive...- sin pareja y mejora tu condición física con música y ritmo latinos.

AQUAGAP: Sumérgete en el agua para trabajar glúteos, abdominales y piernas, fortaleciéndolos y tonificándolos.

AQUAGYM: Acondicionamiento y mantenimiento físico en grupo y con música aprovechando las condiciones que ofrece en agua.

NUEVO AQUAPLUS: Aprovecha los cambios de presión y de fuerza del movimiento en el agua para mejorar tu condición física, en piscina profunda y sin tocar el fondo.

AQUATONIC: Tonifica tu cuerpo por completo con una actividad sencilla y de intensidad media con la seguridad de hacerlo en el agua.

BERRIA ANTIGRAVITY: Descubre el poder, la emoción y diversión de moverte libre en todas direcciones suspendida/o en el espacio. Mejorarás tu movilidad, postura y columna vertebral.

BODY DANCE: Fusiona la danza y el ejercicio físico. Una manera distinta y original para aprender a bailar "suelto", mantenerse en forma y divertirse en grupo.

BODYPUMP: La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo, con música... ¡anímate!

BODYSTEP: Movimientos fáciles de seguir y buena música para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías.

BOULDER: Iníciate y entrénate en la escalada "indoor". Te enseñaremos a subirte por las paredes del boulder y te prepararemos para que puedas superar bloques más difíciles.

BOXING: Una combinación de boxeo y técnicas de golpeo. Entrenamiento intenso ¡no apto para corazones débiles! **BERRIA Grupo femenino los MJ 18.30 h.**

CIRCUIT: Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía. En 30' o 45' estarás lista/o para la ducha. **También grupo juvenil los MJ a las 18 h.**

NUEVO CXWORX: Entrenamiento funcional, rápido y preciso. Fortalece y tonifica tu cuerpo con buena música. ¡Te ayudará a estar más fuerte para tu día a día!

DANCE: Descubre la música y el ritmo a través del movimiento, la imaginación y la creatividad. ¡Anímate, ven a bailar!

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento 360º: trabajo cardiovascular, tonificación y flexibilidad empleando múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente. **BERRIA Grupos femeninos los MJ 9.30 h. para nosotras.**

ESCUELA DE ESPALDA: Consigue una espalda sana para ser más activa/o con menor riesgo de lesión o dolor con un programa completo, estructurado y funcional.

NUEVO Seminario 'Respira por tu espalda' el V20/Feb 18.30 h. (1.5 h.) 10 € o 12 € personas no abonadas.

ESPECIAL EMBARAZADAS pre y post-parto: Prepara el parto y facilita tu recuperación posterior con un programa de ejercicio seguro y eficaz adaptado a las necesidades de cada ciclo de gestación.

FELDENKRAIS: Gimnasia suave, sencilla y para todas/os, basada en secuencias del Método Feldenkrais, para mover tu cuerpo con el mínimo esfuerzo y máxima eficacia.

FUNKY HIP HOP: Baile y pequeñas coreografías para el desarrollo rítmico, creativo y corporal de las/os niñas/os a través del funky y hip hop.

GAP: Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... minimizar los efectos de un estilo de vida sedentario.

GINNASIA DE MANTENIMIENTO: Esencial para conservar un cuerpo ágil y sano. Con ejercicios a tu medida comprobarás cómo mejoras en unos meses. Con grupos +65.

BERRIA MÉTODO HIPOPRESIVO: Tonifica tu abdomen y mejora tu postura corporal a través de esta técnica basada en la apnea espiratoria.

MATRONATACIÓN: Para la adaptación y familiarización de tu bebé al agua haciendo que sea para él un lugar seguro y divertido.

NUEVO MUSCULACIÓN JUVENIL: Aprende a entrenar con pesas, regularidad y... con cabeza.

NATACIÓN: Para todas las edades y para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia. Con grupos +65.

BERRIA Grupo 'Natación a fondo' LXV 12'45 h. para quienes necesiten entrenar nadando.

PÁDEL: Aprende lo básico y mejora para disfrutar de un juego divertido y fácil que te enganchará desde el primer día.

PATINAJE: Tanto si sabes como si no, ven al polideportivo a tomar unas clases para disfrutar más de este divertido deporte en línea y **los S 10.30 h. en familia.**

PILATES: Es la calidad y no la cantidad de trabajo muscular lo que importa. Pilates coordina cuerpo y mente a través de la correcta utilización de los músculos y de la respiración. **Grupos Allegro en variedad de días y horarios, y especial para 'runners'. NUEVO Grupo juvenil V 18.30 h.**

BERRIA PIRAGÜISMO: Aprende la técnica –embarque/desembarque, paleo, desvuelco, giros, frenada...- y disfrutar navegando con seguridad.

RELAJACIÓN ANTIESTRÉS: Adquiere la calma y el control mental aprendiendo a respirar y practicando posturas relajantes. Gimnasia emocional que te ayudará a ser paciente para disfrutar de la vida.

RUNNING FEMENINO: Correr de forma regular es una de las mejores actividades para mejorar tu salud. Nosotros te enseñaremos cómo hacerlo y en compañía para que te animes a correr las pruebas 5K o más.

SPINNING: Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Con la música –en ocasiones en directo- marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma. **Toalla obligatoria.**

TAI CHI: Aumenta tu bienestar físico y mental a través de este antiguo arte oriental. En horario de mañana o tarde y S 11 h.

TENIS: Haz algo más que mirar. Seas quien seas, juegues como juegues, tengas la edad que tengas, juega a tenis.

TRX: Entrenamiento funcional y en suspensión. Trabaja tus cualidades –fuerza, resistencia, potencia y flexibilidad- y todos los grupos musculares con tu propio peso corporal ¡100% efectivo y divertido!

YOGA: Técnicas de respiración, relajación, equilibrio, armonía, serenidad, meditación, vigor y pensamiento positivo a través de la postura. **NUEVO Grupos infantiles los V por la tarde.**

ZUMBA: Ponte en forma y diviértete bailando con las canciones más actuales. Es eficaz y fácil de seguir ¡Prueba la nueva fiesta del fitness! **BERRIA Grupo especial 'kids' los MJ 17.30 h.**

Kirol Eskolak Escuelas Deportivas

Con la colaboración técnica de:



Con la colaboración de nuestros clubes inicia a tus hijas/os en el deporte, el entrenamiento y la competición. Una escuela para la vida que empieza con una buena educación física.

HALTEROFILIA: Conoce este deporte completo y bonito de la mano del **C. Indarra H. Vital** y desarrolla tu fuerza hasta el límite.

NATACIÓN: Con el **C.N. Judizmendi**, a partir de los 5 años, nivel a nivel, adquirirá las habilidades acuáticas que le permitan desenvolverse y divertirse en el agua y utilizar la natación a lo largo de su vida. +info: cnjudizmendi.com

PÁDEL: Para empezar bien a jugar, con buenos fundamentos y en las mejores manos, las del **T.C. Jakintza**. +info: jakintza.es

PELOTA VASCA: En el Trinquete aprenderá a jugar a paleta goma o cuero... en la escuela del **Zidorra P.T.**, la mejor de Araba/Álava.

TENIS: Con la experiencia del **T.C. Jakintza** llegará a dominar los golpes básicos para desenvolverse bien en la pista. +info: jakintza.es



Montañismo, Orientación y Senderismo (1)

¿Quieres conocer un poco más el medio natural que te rodea, iniciarte en el senderismo o el montañismo, andar con otra gente...? Infórmate y apúntate en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online en el mismo mes de la salida. Para conocer el programa de Montañismo y Senderismo recomendamos asistir a la **charla informativa "Ven al monte: Montañismo y Senderismo 2014/15"** del J9/Oct a las 18.30 h. en el Aula Estadio Aretoa.



Ekintza Actividad	Datak Fechas	Tokia Lugar	Kokalekua Localización	€	
				Abonatu Abonado	Ez abonatu No abonado
MONTAÑISMO 7-18 h. <i>Iniciación al Montañismo</i>	D26/Oct	Anboto	Araba/Álava - Bizkaia	18	22
	D30/Nov	Travesía Aralar	Gipuzkoa - Navarra		
	D29/Mar	Saioa -valle de Baztan-	Navarra		
	D31/May	Mesa de los Tres Reyes	Navarra - Huesca		
Travesía Camille 2ª etapa (2)	S27-D28/Jun	Lescun-Somport	Huesca - Francia	95	115
SENDERISMO 8.30-14 h. <i>Iniciación al Senderismo</i>	S20/Sep	Macizo Aramotz/Leungana	Bizkaia	12	15
	S18/Oct	Robledal Munain Okariz "árboles singulares"	Araba/Álava		
	S15/Nov	Valle de Sarabe	Navarra		
	S20/Dic	Arraba-Parketxe	Araba/Álava - Bizkaia		
	S17/Ene	Pilatos-Urederra	Navarra		
	S21/Feb	Urkiola-Atxarte	Bizkaia		
	S21/Mar	Lalastra	Araba/Álava		
	S18/Abr	Monte Erlo	Gipuzkoa		
	S16/May	Onraita-Opakua	Araba/Álava		
Taller teórico-práctico de ORIENTACIÓN 9-14 h.	S20/Jun	Udalaitz	Gipuzkoa	12	15
	S11/Oct	Bosque de Zabalgana	Araba/Álava		

SI QUIERES APRENDER TÉCNICAS DE ORIENTACIÓN PARA SENTIRTE MÁS SEGURO Y DISFRUTAR EN EL MEDIO NATURAL 'NO TE LO PIERDAS'. PARTICIPA EN LA **CARRERA DE ORIENTACIÓN DEL 5/NOV** QUE HEMOS PREPARADO EN LA ALBERTIA (LEGUTIO)

- (1) Las salidas son al aire libre –por causas meteorológicas no las suspendemos, anularemos o haremos devoluciones; y podremos adaptar el destino o recorrido. Edad mínima 10 años. El precio incluye guías y transporte.
- (2) El precio incluye alojamiento y media pensión.

Eta gainera Y además



Estadioko argazki digitala eta mobileko lehiaketa Concurso foto digital y móvil del Estadio

¡Más de 1.000 € en premios! Entre el 10 y 30/Sep puedes subir tu mejor foto del Estadio a la página de la Fundación Estadio en Facebook y optar a alguno de los estupendos premios –primero, segundo y tercer premios, mejor click y mejor foto junior. Este año, además, subiendo tus 'selfies' del verano en el Estadio puedes optar al premio especial 'selfie Estadio' de 175 € por votación del público y a otros premios –abono anual, inscripción trimestral o bono regalo Foto Ikatz.

Bases y +info: fundacionestadio.com



Estadio sasoian Estadio en forma

En primavera, con la colaboración de nuestros clubes y colaboradores, y para conocer nuevas actividades y evaluar y asesorar nuestro estado de forma. ¡Te esperamos: el D10/May!

Estadio zinea Cine Estadio

Desde el V24/Oct hasta el V27/Mar/15, los V a las 18.30 h. en el Club Juvenil sesión de cine y deporte con una selección de las mejores películas con argumento en torno al deporte. Si tienes alguna sugerencia de película envíanosla a aitor@fundacionestadio.com



Fitness zerbitzua Servicio Fitness

A partir del 1/Sep volveremos al horario normal –de LaV de 7 a 21.30 h., fines de semana, festivos y puentes hasta las 14 h.– para que puedas disfrutar y mantenerte en forma. **Recuerda que es obligatoria la toalla para entrenar**, que te preparamos programas funcionales a tu medida y que, además, cuentas con un servicio de **Entrenamiento personal –individual, dúo, trío y grupo 4.**



Gertalari pertsonala Entrenamiento personal

Si quieres ser más eficaz en tu entrenamiento y conseguir tus objetivos de forma física antes y con menos esfuerzo y de una forma integrada y personal, en el Servicio Fitness puedes contratar un/a profesional –formado/a en entrenamiento funcional– que te entrene, anime, asesore y motive cara a cara en los días y horarios que tu puedas. **Posibilidad de entrenamiento dúo, trío y grupo -4.**



Ikasketa gela eta laguntzeko zerbitzua Aula de estudio y servicio de apoyo

Durante todo el año y todo el horario del Estadio en el 1ª planta del Edificio Juvenil dispones de un local ideal para estudiar. En zona WiFi y con una **persona de apoyo durante el curso escolar de LaJ de 17.30 a 20 h.** para quienes necesiten ayuda para estudiar o hacer los deberes.

Jolastokia

Cada día, **entre el 1/Oct y el 21/Jun**, en Jolastokia tienes el servicio ideal para que tus peques se desarrollen jugando, en las mejores manos, mientras tu aprovechas tu tiempo libre para nadar, hacer ejercicio, practicar tu deporte favorito, relajarte... en el Estadio. De **La V de 17.30 a 20.30 h. y S/D/F/P de 11 a 14 h.** para peques entre 2 y 8 años Jolastokia propone juegos y actividades para que, jugando, crezcan y desarrollen sus habilidades, en especial motrices. **Los M y X especial "My Gym"**. Abono anual: 150 €, abono trimestral: 60 € -descuentos del 50% o 75% para hermanos/as- y entrada diaria 3 €. Además, **los L y J de 17.30 a 20.30 h. y los S de 17 a 20 h. juego familiar** para niñas/os entre 1 y 8 años. ¡Consulta su programación mensual de actividades!



Masaje zerbitzua Servicio de Masaje

No tienes que encontrarte mal o tener alguna lesión para recibir un masaje. Relajante, terapéutico o deportivo previene o disminuye las tensiones musculares que se van acumulando en tu cuerpo. El horario es **L, V y S a las 10, 11 y 12 h, y los M, X y J a las 18,19 y 20 h.** Concierta tu cita en Recepción o en Estadio online con medio día de antelación.



Ostalaritzako zerbitzua Servicio de hostelería

A diario, en la cafetería dispones de una amplia oferta de comidas rápidas y saludables para tus escapadas de mediodía además de desayunos, aperitivos, cafés, pinchos, meriendas, refrescos, bocadillos... y comidas en el restaurante. Q de calidad turística y en zona WiFi.



Entre el 1/Oct y el 30/May puedes comer en el restaurante acompañado de personas no abonadas. Abierto todos los días hasta las 21.50 h.

Jolasak Juegos

Akrobaziak Acrobacias

¿Quieres aprender a hacer acrobacias? Si tienes entre 6 y 12 años nosotros **te enseñamos el tercer domingo de cada mes** –entre octubre y mayo- **de 11 a 12.30 h.** ¡Pásate por el Gimnasio! Si prefieres una actividad más regular tenemos **cursos de acrobacias los MJ a las 17.30 h. y los V a las 18.30 h.**



Jolasak uretan Juegos en el Agua

Si tienes entre 4 y 8 años y quieres divertirti **en la piscina, los S de 17 a 19 h., desde el 18/Oct hasta el 16/May/15**, organizaremos juegos y actividades de animación. No tienes más que pasarte por la piscina. ¡Te esperamos en la piscina de enseñanza!



Jolasak Estadion Juegos en el Estadio

Desde el 19/Oct hasta el 17/May/15 todos los D de 17 a 19 h., organizaremos juegos, bailes, fiestas, disfraces, talleres, actividades deportivas, concursos... Si tienes entre 4 y 8 años pásate los domingos por la tarde por la **sala Tanis**. El primer día empezaremos con una gran fiesta.

Kirol wkend

Si tienes entre 8 y 14 años, chica o chico, desde el 25/Oct hasta el 29/Mar/15, cuentas con una actividad de ocio activo y divertido. Todos los **S, D y F de 17 a 19 h., en el polideportivo**, podrás probar y disfrutar con tus colegas de todo tipo de juegos y deportes, algunos que ni conocerás: bádminton, bailes, floorball, kinball, minifútbol, shuttleball, speedminton, tchouckball, volley-indiaka... Apúntate en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online. Abono temporada 40 €, mensual 15 €.



Válido para clientes Plan/Cuenta Gaztedi de Kutxabank en condiciones especiales.

Posta-trukea beste klub batzuekin Correspondencias con otros clubes

¿Viajas o estudias fuera? Pues mantén tu hábito deportivo cuando no estés en Vitoria-Gasteiz porque con el pasaporte ACEDYR o el IHRSA passport tienes acceso a más de 3.200 clubes de todo el mundo. Pide tu acreditación 2014 ó 2015 en Recepción. Además, conocerás otros clubes y valorarás lo que tienes en casa.



Sauna eta Lurrin Bainua Servicio de Sauna y Baño de Vapor

Si lo que te apetece es relajarte, pásate a tomar una sauna o baño de vapor. La sauna y baño de vapor, son libres y gratuitos para personas mayores de 18 años y sin contraindicaciones. El horario es de **La S hasta las 21.30 h. y D hasta las 14.30 h.** Ten en cuenta seguir nuestros consejos para que tu sauna o baño de vapor sean eficaces.



Txangoak Excursiones

No todo es deporte en la vida y durante la temporada organizamos tres excursiones en miércoles. **En otoño, salida cultural el X22/Oct, en invierno gastronómica el X18/Feb y en verano el X17/Jun... a la playa.** ¡Anímate! Si tienes alguna sugerencia de excursión, díselo a aitor@fundacionestadio.com. Inscripciones en Recepción, por t. 945131345 o Estadio online en el mismo mes de la excursión y hasta el viernes anterior a la salida. 8€ personas abonadas y 10€ para no abonadas a la Fundación.



Urtebetetzeko jaiak Fiestas de cumpleaños

¿Quieres celebrar tu fiesta de cumpleaños en el Estadio a base de deporte y merendola aunque tus amigos/os no sean abonadas/os de la Fundación? Puedes hacerlo los **V por la tarde entre el 3/Oct y el 29/May**. Contrata en Recepción las diferentes opciones de merienda y horarios de actividades.



Kirol campusak Campus deportivos

Si cuando no tienes clase, por las mañanas, quieres pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio, en vacaciones escolares **organizaremos varios campus deportivos para chicas y chicos entre 8 y 12 años del L22 al X24/Dic; del L29 al X31/Dic; y del M7 al V10/Abr de 9.30 a 13.30 h.** Con almuerzo saludable incluido.

- **Estadio campusa Campus Estadio:** juegos y multideporte en el nuevo polideportivo.
- **Euskal pilota campusa Campus de pelota vasca:** cesta punta, paleta argentina, paleta goma y pelota mano en el trinquete.
- **Jakintza campusa Campus Jakintza:** pádel y tenis en las pistas.



Jolastokia aisialdi jarduerak Colonias Jolastokia

Si lo necesitas, en vacaciones escolares –invierno o primavera-, para niñas y niños entre 3 y 8 años **organizaremos colonias en el Jolastokia de 9 a 13.30 h. del L22 al X24/Dic; del L29 al X31/Dic; y del M7 al V10/Abr.** Con almuerzo incluido. **+Info en Jolastokia.**



Elkarteko Txapelketak Torneos Sociales



EUSKAL PILOTA PELOTA VASCA

Gomazko paleta **Paleta goma** del S4 al D12/Oct

La categoría será por parejas y se jugará en el trinquete. **Información e inscripciones** en la oficina del Zidorra P.T., por t. 945131345 -ext. 114-, m. 657705983 o en zidorrap@fundacionestadio.com hasta el J25/Sep.

Argentinako paleta **Paleta Argentina** del S18 al D26/Oct

Si tienes pareja, **insíbete** en la oficina del Zidorra P.T., por t. 945131345 -ext. 114-, m. 657705983 o en zidorrap@fundacionestadio.com hasta el J25/Sep.

FUTBOLA FÚTBOL

Olentzero futbol aretoa **Fútbol sala Olentzero** L22 y M23/Dic

Si tienes entre 8 y 12 años, podrás participar con tu equipo en el torneo Olentzero de **fútbol sala mixto** que hemos organizado. **Inscripciones hasta el X17/Dic en Recepción.**



Futbol-5 Inauteriak **Fútbol-5 Carnaval** L16/Feb

Si tienes entre 8 y 12 años y quieres jugar al fútbol disfrazada/o **apúntate al torneo de carnaval hasta el X11/Feb en Recepción.** Los equipos serán mixtos, habrá talleres de habilidad y precisión... y por la tarde ¡con disfraces y chocolatada final!



PADELA PADEL

Udazkeneko txapelketa **Torneo de Otoño**

La categoría será mixta para mayores de 14 años. Si estás interesada/os en participar apuntaros en tcjakintza@fundacionestadio.com hasta el J25/Sep. Los partidos se jugarán el S11 y el D12/Oct.

Gaboneko txapelketa **Torneo de Navidad**

Para mayores de 14 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del V28/Nov. Los partidos se jugarán entre el V5 y el D14/Dic.

Ranking

Para mayores de 14 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del L8/Sep.

TENISA TENIS

Udazkeneko txapelketa **Torneo de Otoño**

Del S18 al D26/Oct celebraremos una nueva edición del social de tenis. **Inscripciones en** tcjakintza@fundacionestadio.com antes del X15/Oct.

Gaboneko txapelketa **Torneo de Navidad**

Para cerrar el año disputaremos el torneo del D30/Nov al D21/Dic. Más información e **inscripciones en** tcjakintza@fundacionestadio.com antes del X26/Nov.

Udaberriko txapelketa **Torneo de Primavera**

En primavera, del S9 al D17/May disputaremos el campeonato social de tenis. **Inscripciones en** tcjakintza@fundacionestadio.com antes del X6/May.

Ranking

Para mayores de 14 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del L8/Sep.

Lehiaketak eta kiroleko probak Competiciones y pruebas deportivas



En el Estadio, en sus proximidades o con la colaboración de la Fundación, se celebrarán además bonitas pruebas deportivas para participar o animar. En todas ellas, las y los deportistas darán todo lo que puedan de sí. Aquí tienes algunas de ellas:

14/IRA - SEP/14	6-14	Open Estadio junior de tenis
14/URR - OCT/14	4	Carrera de empresas de Vitoria-Gasteiz
	hasta Jun/15	Ranking infantil de tenis
14/AZA - NOV/14	8-16	Master de Araba/Álava cadete y junior de tenis
	15	1ª Jornada de la liga escolar de natación
14/ABE - DIC/14	1	Gasteizko Herri Krosa
	13-21	Torneo Estadio élite de paleta cuero en trinquete
	21	Media Maratón de Vitoria-Gasteiz
	31	Carrera popular San Silvestre
15/URT - ENE/15	5	Trofeo CNJ Reyes de natación
	10-11	Memorial 'Javier Alberdi' de natación

15/URT - ENE/15	17-25	Open Estadio junior de tenis
	hasta Jun/15	Liga vasca de clubes de paleta cuero en trinquete
15/OTS - FEB/15	21-1/Mar	Trofeo benéfico Asoc. Isabel Orbe de pádel
	28-8/Mar	Interclubes VNRC de tenis
15/MAR - MAR/15	14-22	Cto. Araba/Álava cadete de tenis
	21-29	Open Estadio infantil de tenis
15/API - ABR/15	----	----
15/MAI - MAY/15	10	Estadio en forma
15/EKA - JUN/15	6	Memorial 'Nuria Sanchiz' de natación
	7	Carrera de la mujer
	13-21	Open Estadio absoluto de tenis Memorial 'José Luis Moro'
	21	Carrera por montaña RTR series de Vitoria-Gasteiz
	28	Marcha Mountain Bike Vital

Acogeremos, además, otras competiciones de las que informaremos en su momento.



Si quieres ampliar tu cultura deportiva, durante la temporada, los **jueves a las 18.30 h.** el Aula Estadio Aretoa programa conferencias organizadas en ciclos de salud, medio ambiente, ética, aspectos sociales... Encontrarás la información en la revista Estadio, en fundacionestadio.com –donde también podrás disfrutar de las

sesiones- y en los medios de comunicación locales. Si eres estudiante de la UPV-EHU el programa Aula Estadio Aretoa es válido para créditos de libre elección –infórmate en el Vicerrectorado del Campus de Araba/Álava.

Data Fecha	Gaia Tema	Izenburua Título	Hizlaria Ponente
J2/Oct	Actividad física regular y calidad de vida	‘Movimiento con atención’	D ^a . Larraitz Urrestilla
J9/Oct	Senderismo y montañismo	‘Ven al monte: senderismo y montañismo 2014/15’	D. Unai García y D. Ibai Rico
J6/Nov	Actividad física regular y salud mental	‘Corpus motum, mens sana: cómo beneficia el ejercicio a tu cerebro’	D. Juan Manuel Encinas
J4/Dic	Deporte y salud	‘Qué es y cómo prevenir y tratar la fascitis plantar’	D ^a . Paula Martínez
J5/Feb	Dopaje y salud pública	‘¿Esteroides? No gracias’	D. Haritz Azkarate y D. Borja Osés
J5/Mar	Amaño de partidos y apuestas trucadas	‘¿Este partido también esta amañado? ¿Y sus apuestas?’	D. José M. Ríos
J16/Abr	Salud y actividad física regular	‘¿Qué es y cómo funciona la receta deportiva?’	D ^a . M ^a . Luz Marqués y D. Gorka Zabala
J7/May	Grandes rutas a pie	‘Nuestra experiencia en el Marathon des Sables’	D ^a . Ana Churruca y D. Martín Fiz

Jaiak Fiestas



Olentzero eta Errege eguna Olentzero y Día de Reyes

Esperamos que Olentzero –el **24/Dic, a las 12 h.**– y los Reyes Magos –el **6/Ene, a las 12’30 h.**– nos vuelvan a visitar en el Estadio. Les recibiremos en el polideportivo con una gran fiesta en la que no faltarán la diversión y los regalos.

Inauteriak Carnaval

El **Domingo de Carnaval -15/Feb/15-** nos disfranzaremos y celebraremos una gran fiesta. Os mantendremos informados en la revista Estadio y en fundacionestadio.com. ¡Prepara tu disfraz!



Estadioren Argibide Orokorrak Información General del Estadio: Aprovechamos para recordarte que el horario de apertura del Estadio es: de LaV de 7 a 22 h. y fines de semana y festivos de 8 a 22 h.; aunque las instalaciones, servicios y actividades deportivas finalizan a las 21.30 h. y los vestuarios y la cafetería a las 21.50 h. El servicio de objetos perdidos está disponible de 10 a 12 y de 17 a 20 h.

ESTADIO: editamos y distribuimos 4 números al año con información práctica del Estadio y sobre el valor cultural y social del deporte. Si quieres colaborar en ella o suscribirte gratis puedes escribir a revista@fundacionestadio.com incluyendo tu nombre y apellidos, dirección postal y teléfono.

De conformidad con la LOPD, te informamos que tus datos personales serán incorporados a los ficheros de la Fundación Estadio (Paseo Cervantes nº 20. 01007 Vitoria-Gasteiz), con el fin de prestarte adecuadamente los servicios solicitados y proporcionar una atención personalizada mediante la realización de encuestas de opinión y satisfacción orientadas al estudio y mejora de nuestra oferta de servicios. Consientes expresamente que tus datos personales sean cedidos a las fundaciones de Vital (que pueden consultarse en cajavital.es) y a aquellas entidades públicas o privadas que resulten imprescindibles para el desarrollo y cumplimiento de la relación que te vincula a nosotros o cuando ello sea obligatorio para cumplir con las obligaciones legales que en cada caso resulten de aplicación, y siempre con todas las garantías previstas en la legislación. Deberás mantener actualizados dichos datos, informando puntualmente a la Fundación de cualquier cambio que en los mismos se produzca.

Consientes expresamente tu aparición en los reportajes gráficos que la Fundación realiza de las actividades que gestiona y/o coordina tanto dentro como fuera del Estadio y que dichos reportajes sean publicados en medios de difusión general y, en particular, en su fundacionestadio.com, su revista y su programa de actividades, así como en otros medios, electrónicos o no, asociados a la Fundación (Youtube, Vimeo...). De la misma forma, consientes que las imágenes sean cedidas por la Fundación Estadio a aquellas organizaciones y/o particulares que tengan un interés legítimo en su tratamiento.

Salvo que nos indiques lo contrario en el momento de la inscripción, también utilizaremos tus datos personales para mantenerte informado de todos nuestros servicios, noticias, agendas... y para remitirte, incluso por medios electrónicos, información promocional adaptada a tus necesidades y preferencias.

Te informamos de la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el responsable del fichero (Fundación Estadio. Paseo Cervantes nº 20. 01007 Vitoria- Gasteiz) remitiendo por correo o entregando en la sede de la Fundación una solicitud con la siguiente información: nombre y apellidos, domicilio, petición, copia de su DNI, fecha y firma.

NOTA IMPORTANTE: Si lo consideramos necesario, podremos modificar el presente programa. Para mantenerte al día de las actividades del Estadio mira “canal Estadio” en las pantallas. Mejor si visitas fundacionestadio.com y nos sigues en [f](https://www.facebook.com/fundacionestadio), [y](https://www.instagram.com/fundacionestadio) [y](https://www.youtube.com/fundacionestadio) te suscribes a Estadio [e-news](https://www.e-news.com)

+ info en fundacionestadio.com

Where Children Come First!



Helen Doron®
English

INGLÉS PARA NIÑOS

HAURRENTZAKO INGELESA

Desde 3 meses a 12 años

Grupos reducidos: de 4 a 8 alumnos

Metodología propia. 29 años de experiencia en 33 países

¡VEN A CONOCERNOS! • ZATOZ GU EZAGUTZERA!

Estamos junto al Palacio Europa Jauregiaren ondoan gaude

MATRÍCULA ABIERTA • IZENA EMATEKO EPEA IREKITA

Tel. 945 043 733 · vitoria.avenida@helendoron.com

HELEN DORON ENGLISH VITORIA

Fernandez de Leceta, 10 Bajo · 01009 Vitoria-Gasteiz



“9.000 jaurtiketa baino gehiago huts egin ditut nire karreran. Ia 300 partida galdu ditut. 26 aldiz nire esku utzi zuten partida irabazteko jaurtiketa eta huts egin nuen. Hamaika aldiz egin dut porrot nire bizitzan. Eta horregatik izan dut arrakasta”.

“I’ve missed more than 9.000 shots in my career. I’ve lost almost 300 games. 26 times, I’ve been trusted to take the game winning shot and missed. I’ve failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed”.



Perfil

(1963) Conocido por MJ y apodado ‘Air’ por su potente salto, está considerado como el mejor jugador de baloncesto de todos los tiempos. Con una condición física espectacular, su exquisita técnica para driblar, pasar o tirar y su capacidad de sacrificio le convirtieron en un líder indiscutible. Ha sido seis veces campeón de la NBA con los Chicago Bulls y dos veces campeón olímpico (1984 y 1992) con Estados Unidos. Se retiró definitivamente en 2003 –tras haberlo intentado antes en 1993 y 1999– y en la actualidad es el propietario de los Charlotte Bobcats.

“He fallado más de 9.000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 partidos. En 26 ocasiones confiaron en mí para lanzar el tiro ganador del partido y lo fallé. He fallado una y otra y otra vez en mi vida. Y por eso he tenido éxito”.



Bielorrusia, capital Vitoria-Gasteiz

Uda umeek atseden hartzeko, eguneko ohituretatik deskonektatzeko eta ikasturte berrirako prestatzeko garaia da. Baina bielorrusiar umeen talde batentzat paisaiatz erabat aldatzeko aldia da, Txernobylgo zentral nuklearraren ondoan bizi izateak dakarren Damoklesen ezpatatik urruti saneatzeko aldia. Jario erradioaktiboa nozitu zuten eremuetako umeentzako harrera-programari esker, bestelako uda bat gozatzen dute Gasteizen.

El verano es la época para que las niñas y los niños descansen, desconecten de las rutinas diarias y se preparen para el nuevo curso. Pero para un grupo de menores bielorrusos es el tiempo de cambiar por completo de paisaje y empezar un periodo de saneamiento en un entorno sin la espada de Damocles que supone vivir junto a la central nuclear de Chernóbil. Gracias al programa de acogida de niños de zonas afectadas por el escape radiactivo, disfrutaron en Vitoria-Gasteiz de un estío diferente.

Stan acaba de volver de Pamplona con Álvaro, su hermano vitoriano. Apura los días de un mes de julio que será el último en el que venga gracias al programa de acogida de niños de zonas afectadas por el escape radiactivo de Chernóbil. En septiembre cumple 18 años y antes de volver a casa quería conocer los Sanfermines, esa fiesta universal que tantas veces ha visto en televisión y que quería experimentar en sus propias carnes. Son ya once veranos con la familia de María Jesús Hernando, su madre aquí, y se mueve como pez en el agua en el Estadio. Podría recorrer las instalaciones con los ojos cerrados, y es que la Fundación colabora cediendo pases gratuitos para las niñas, niños y monitores acogidos en familias abonadas. La piscina le fascina, pero también practicar otros deportes y, sobre todo, compartir todo su tiempo con ellos. La inmersión es total, y el castellano deja de tener secretos para ellos en apenas dos meses. “Es uno más en casa. A veces se pone él solo la cena, y cuando hay que reñirle lo hago”, asegura María Jesús. “Ha venido tantas veces que incluso llama abuelos a mis padres”. Lo han visto crecer, y han comprobado cómo aquel niño arisco del principio es hoy un joven cariñoso que ya no rechaza el brazo cuando se lo ponen sobre los hombros.

Stan forma parte del grupo de 62 menores que han pasado el verano en la capital ala-

vesa gracias al programa de acogida que desarrolla la Asociación de ayuda y acogimiento de niños/as bielorrusos afectados por el desastre nuclear de Chernobyl Sagrada Familia. Tienen entre siete y diecisiete años y proceden de las regiones de Gomel y Mogilev, zonas rurales cercanas a las fronteras de Ucrania y Rusia a las que llegó muy rápido la onda radiactiva, y que económicamente están muy deprimidas. Además, vienen de entornos familiares desestructurados, a veces sin figuras paternas, y con muchas necesidades básicas por cubrir. Pero todos desbordan vitalidad y aparentemente están sanos. Nacieron años después del escape, sin embargo los expertos



sostienen que hasta pasados cincuenta o sesenta años no se puede descartar que surja algún tipo de complicación por este motivo.

María Jesús, que ha visitado a Stan en Bielorrusia y conoce a su entorno más cercano allí, no quiere pensar que su próxima mayoría de edad le impedirá repetir experiencia de este modo. Pero sí le da vueltas a cómo hacer para que siga viniendo y para ayudarlo en su futuro educativo. “No me atrevería a decir que le quieres como a un hijo, pero sí como a un sobrino”, reconoce.

José Poncela es uno de los responsables del programa y tiene una larga trayectoria de acogida. Satisfecho con la implicación y el compromiso de las familias, reconoce que “es tal el vínculo que se genera entre acogedores y acogidos que más del 90% repite la experiencia”. Además, todos tratan de mantener el contacto durante el resto del

año a través del teléfono, el correo electrónico y enviándoles paquetes con cosas que no es fácil encontrar allí.

Marian Silgo y Javier Pinedo van más allá con su compromiso. Tras dos veranos con Cristina en su casa, una preciosa y despierta niña de diez años a la que le encanta ir a la piscina, a las barracas y de compras, este año han traído también a su hermana María de once. “Son como la noche y el día. María es muy introvertida y hace unos años tuvo una mala experiencia de acogida en otro país. Nos daba mucha pena que se quedara con esa sensación, así que decidimos que vinieran las dos”, explica Marian. Por espacio de un mes su familia convencional, tienen dos hijas

de edades similares, se convierte en numerosa, pero reconoce que la conexión entre las cuatro niñas es total. “Se ríen y se divierten mucho juntas”, asegura. La clave para una convivencia armónica parece residir en el trato que las familias les dispensan, tratarles como uno más. “Hago lo mismo que haría con las mías”, reconoce. A veces los hijos propios se muestran celosos, por eso

es indispensable que no haya diferencias. Y cuando llega el momento de la partida, al contrario de lo que pudiera parecer, los niños se marchan contentos. “A pesar de que algunos vuelven a situaciones complicadas, lo tienen claro. Se lo toman como unas vacaciones pero echan de menos su entorno, tiene apego a lo suyo”, concluye Marian.

Stan ya podrá contar que conoció la ciudad que universalizó Hemingway, e incluso que vio los astados entre el vallado de la Estafeta.





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

Nuevo equipo de hostelería

El próximo 1/Oct un nuevo equipo de profesionales de la hostelería, con experiencia en centros deportivos, se hará cargo de los servicios hosteleros del Estadio –cafetería, restaurante, fiestas de cumpleaños, hostelería de verano...- con un enfoque más deportivo a la vez que social adaptado a las necesidades de un público más deportista y concienciado por la salud, el tiempo libre y la economía. Os presentaremos al equipo completo y su nueva propuesta para el Estadio en el próximo #76 de ESTADIO.

También queremos que estas líneas sirvan para dar las gracias a Manuel Corrales y a todo su equipo por sus 15 años de servicio en el Estadio.

Aprovechamos la ocasión para comunicar que el servicio de hostelería permanecerá cerrado desde el V26/Sep hasta el M30/Sep.



Cerrados el último Viernes de septiembre

El 26 de septiembre, último viernes del mes, el Estadio permanecerá cerrado por labores de mantenimiento. Tenlo en cuenta y disculpa las molestias.



¡Gracias por seguirnos!

En 2010 comenzamos a dar nuestros primeros pasos en las redes sociales y, a día de hoy, más de 1.000 personas siguen nuestro perfil de Twitter y a más de 2.000 personas les gusta nuestra página de Facebook.

Queremos dar las gracias a todos los que nos acompañáis en nuestro día a día 2.0, a los que comparten con nosotros sus sugerencias y comentarios a través de estos canales y a los que participáis activamente en nuestra comunidad virtual, que es un reflejo de lo que se respira en la vida off line en el Estadio.

Si todavía no sigues nuestros perfiles sociales, te animamos a participar en nuestro txoko virtual y a que formes parte de nuestra comunidad en Facebook y Twitter.

Encuétranos en:
facebook.com/fundacionestadio y en
twitter.com/festadio
¡Estaremos encantados de recibirte! :-)



Piratak haurren jaia

El próximo S6/Sep, un par de días antes de la vuelta al cole, celebraremos la Fiesta Infantil del Estadio con juegos, hinchables, pasacalles, teatro, talleres, merienda, discoteca... y piratas, muchos piratas. El chupinazo tendrá lugar a las 11 h.



Si estudias fuera, te interesa

Si tienes entre 16 y 25 años, estudias y resides fuera de Araba/Álava y no puedes disfrutar tanto del Estadio, tienes la posibilidad de pagar la mitad de tu cuota anual entregando en Recepción entre el 2/Nov y el 31/Dic la siguiente documentación: fotocopias –acompañando los originales– de la matrícula de los estudios para el curso 14/15 y del justificante de residencia fuera del territorio alavés. Para evitar prisas de última hora, prepara tu documentación desde el comienzo del curso. Además, recuerda que mantenemos correspondencias con clubes de otras provincias y países, así que es posible que tengas alguna instalación cerca que te abra las puertas allí donde te encuentres. Consulta estas correspondencias en fundacionestadio.com y solicita en Recepción tus acreditaciones anuales de pasaporte ACEDYR o IHRSA passport.



Alta de niñas y niños de 3 años

Si eres abonada/o a la Fundación Estadio Fundazioa y quieres evitar pagar la cuota de entrada de tu hija o hijo, tienes que formalizar su alta en Recepción cuando cumpla 3 años. Si lo haces más tarde, tendrás que abonar dicha cuota. Recuerda que para apuntar a los niños y niñas a alguna actividad antes de cumplir 3 años, es necesario tramitar su alta antes de hacer la inscripción.



Ayúdanos a mantener el orden



¿Dejas todo en su sitio? Cuando entrenes, y en especial al acabar, recoloca todo el material en su lugar. Habrá más orden, seguridad, limpieza, durará más... y nos será más fácil encontrarlo. Haz lo mismo en los vestuarios, en las pistas... Ayúdanos a mantener el Estadio ordenado.

Reserva tu pista o patina en el polideportivo

Para jugar el día y hora que quieras puedes reservar el polideportivo desde las 10 h. del día anterior en el t. 945 131345, en Estadio online o en Recepción. Si prefieres hacerlo para todo un mes, puedes acudir al sorteo que se realiza en Recepción a las 20 h. –coge tu número de 16,30 a 20 h. – los días 23 de cada mes, excepto fines de semana y festivos que pasan al siguiente día laborable. Si lo que te apetece es patinar, hemos reservado los J a las 19 y los S a las 12 h.



Fin plazo Concurso foto digital y móvil

¡Más de 1.000 € en premios! Entre el 10 y 30/Sep puedes subir tu mejor foto del Estadio a la página de la Fundación Estadio en Facebook y optar a alguno de los estupendos premios –primero, segundo y tercer premios, mejor click y mejor foto junior–. Este año, además, subiendo tus 'selfies' del verano en el Estadio puedes optar al premio especial 'selfie Estadio' de 175 € por votación del público y a otros premios –abono anual, inscripción trimestral o bono regalo Foto Ikatz–. Bases y +info en fundacionestadio.com



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Excelentes resultados en los Ctos. Estatales

El Club Arabatxo de Gimnasia regresó de Valladolid con un succulento botín: 14 metales logrados en los Ctos. España de gimnasia artística disputados en julio.

Ainhoa Zurbano abrió la participación del Arabatxo de forma brillante, logrando la medalla de plata en el concurso general. Cuajó una competición muy regular, sin fallos, en la que pudo mostrar su elegancia y veteranía, lo que le permitió meterse en los primeros puestos en los distintos aparatos. Sobresalió en barra de equilibrios y su ejercicio consiguió la mayor nota.

En chicos, Aitor Vicente se proclamó campeón de nivel 4. El gasteiztarra dominó la prueba sumando 4 medallas (3 oros y 1 plata). Sus actuaciones en caballo con arcos, salto y barra, fueron premiadas con el oro. La plata llegaba en paralelas.

Por su parte, Mikel Rz. Illa logró la plata en el concurso general del nivel 3, quedándose a media décima del oro. Mikel cuajó una excelente participación, añadiendo cuatro metales más en las clasificaciones por aparatos: un oro (salto), dos platas (caballo con arcos y barra fija) y un bronce (paralelas).

Junto a Rz. Illa tomaron parte en el torneo Mikel Barbeito, Markel Asurmendi y Javier Ispizua, en chicos; y Alina Rivera, Irati Losa, Leire Zamora e Izaro Fagúndez, en féminas.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Con el verano todas las secciones del club colgaron 'cerrado por vacaciones'

Los primeros en despedir la temporada fueron las y los escolares con un merecido fin de semana en Madrid (Warner, Boadilla del Monte...). Después lo hicieron las y los máster tras el Cto. España de verano en Jerez, del que Ziortza Beistegi, Ana Lz. Aberasturi e Iñigo Arizti trajeron 7 medallas. Por último, el equipo federado culminaba una gran temporada con su actuación en los respectivos campeonatos de Euskalherria de verano: 13 medallas de nuestros infantiles en Santurtzi y un 1º y 2º puesto de las categorías junior y absoluta en Mendizorrotza.

Todo esto, más las 12 mejores marcas de edad y los 4 récords alaveses del último trimestre, es fruto del esfuerzo de un equipo que vive y disfruta lo que hace. Zorionak!



Aún tuvieron que seguir trabajando, sin embargo, las nadadoras y nadadores que se desplazaron a Barcelona para los campeonatos estatales: Ana Fz. Gaceo, Maialen Pz. Nanclares, Garazi Uribarri, Andrés Fz. Pinedo, Ander Jiménez –en junior y absoluto–, Miren Arizti, Eneko Greño, Mikel Mugarza y Aaron Mulvey –en infantil–.

A todos ellos una vez más: “soy gran creyente en la suerte, y he descubierto que cuanto más duro trabajo, más suerte tengo” (Stephen Leacock). ¡Suerte Judiz!



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

TENIS CLUB JAKINTZA

Un gran Open en recuerdo a Moro

A finales de junio celebramos la 54ª edición del Open Estadio de tenis, primer memorial José Luis Moro. Estamos muy agradecidos por la participación de grandes tenistas, el público que en ocasiones llenó las gradas y las numerosas personas amigas de Moro, del T.C. Jakintza y del tenis que se acercaron a compartir con nosotros su recuerdo. En lo deportivo tuvimos la suerte de contar con muy buenos jugadores, entre ellos, los finalistas Roberto Menéndez –campeón- y Aarón Colás que nos deleitaron con su juego. Nuestras y nuestros recogepeletas y jueces de línea también estuvieron a la altura, haciendo posible el Open con su trabajo. Mila esker!

Además, felicitamos a Luis y Bosco Fz. Larrea por su campeonato en Muskiz en sus respectivas categorías veteranos y benjamines y a Diego Albani por su subcampeonato.

Las inscripciones para la Temporada 2014/15 arrancan el X3/Sep y en octubre retomaremos los 'rankings' de veteranos y la liguilla escolar para benjamines.



Tenis Club Jakintza

LaJ de 18 a 19.30 h.

945140577/ext.113. Agosto cerrado

tcjakintza@fundacionestadio.com

jakintza.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA

El World Tour paró en el trinquete

Tres grandes eventos han tenido lugar en el trinquete del Estadio. El primero y más importante ha sido el World Tour de pelota mano celebrado en Araba/Álava. Ganó la pareja Roberto Uriarte e Inhar Ugarte a Mikel González e Iker Mtz. Guereñu (40-34). Y en promesas, se proclamaron campeones Ekhi Ziarrustra y Xavier Lukin.



También celebramos la segunda edición del Campus de pelota vasca con un gran éxito de participación gracias, en gran parte, a dos monitores de excepción: Mikel Rafael y Unai Alvarado, dos de los mejores pelotaris de Araba/Álava del momento.

Doce parejas participaron a finales de junio en el torneo de frontenis, en el que resultaron vencedores Ignacio Garrido y Montxo Osa que ganaron a la pareja formada por María Sáez y Ion Aide Mz. Virgala. Zorionak! Aprovechamos para agradecer y reconocer a Pablo Cuñado su labor organizativa.

Por último, seguimos buscando mayores beneficios para las personas socias del Zidorra P.T. y en breve les enviaremos información al respecto.



Zidorra Pilota Taldea

945131345/ext. 114

zidorrap@fundacionestadio.com

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Farfán, medalla de bronce en el Cto. España absoluto

El 22/May Josué Farfán participó en el Cto. Europa Máster en Kazincbakika (Hungria) y aunque fue bien preparado y con mucha ilusión no pudo con el reto de una buena clasificación realizando tres nulos con los kilos de salida. La carga que utilizó fueron 90 Kg en la categoría de 56 Kg. de peso corporal.

En el Cto. España Absoluto, celebrado el 7/Jun, Josué consiguió la medalla de bronce en la categoría de 56 Kg, con 90 Kg en arrancada y 105 Kg en dos tiempos. En chicas, Josefa Caicedo, en su primera participación, luchó por el bronce en la categoría de 63 Kg pero los nervios le jugaron una mala pasada y no pudo ser. Por su parte Joana



Joaquín se clasificó en sexta posición en la categoría de 58 Kg y Jon Olabuenaga, octavo en la categoría de 77 Kg.

El 4/Jul en St. Jean de Luz se disputó el Trophée Altixadi de halterofilia con la participación de las selecciones francesas de Aquitaine y Midi Pyrénées y Villeneuve-Loubet, y de los equipos de Zarautz, Danena de Villabona y el C. Indarra Vital.

Quedamos terceros por detrás de Midi Pyrenees y del Danena de Villabona. En la clasificación individual, Jon se clasificó segundo. Joana, por su parte, igualó sus registros personales.



Club Indarra Vital

+ info en:

fundacionestadio.com sección Clubes

“El trail es apto para cualquier persona, variado y divertido y, además, el progreso lo marcas tú”

Andrea Garay

TRAIL RUNNER

La joven vitoriana estudiante de Ingeniería dará el salto de categoría esta temporada al haber culminado antes del verano su progresión como promesa. Recuperada de una lesión que le ha mantenido alejada de la competición durante varias semanas, la atleta del equipo Zortzietakoak quiere animar a los lectores de la revista ESTADIO a probar una práctica que cada día gana más adeptos en nuestro Territorio.

El trail running no es todavía una modalidad muy extendida dentro del atletismo, ¿qué te llevó a decantarte por ella?

Empecé a correr en asfalto hace aproximadamente cinco años y uno de los compañeros del grupo corría también en monte. Me ofreció la posibilidad de acompañarle varios días así que podemos decir que fue

el culpable de mi salto al trail. Siempre me ha gustado ir al monte y, si a esto le añadimos que esta opción es mucho más variada y divertida que el asfalto, me enganché y aquí sigo.

¿Cuáles dirías que son tus mejores cualidades como atleta?

En mi caso las cualidades físicas quizá no hayan sido nunca mi fuerte pero son capacidades que se pueden entrenar. Diría que el hecho de ser un poco cabezona -si me propongo algo generalmente lo consigo- me ha ayudado también en el deporte.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiere empezar a correr?

En primer lugar es necesario que te guste este deporte aunque bien es cierto que, si no lo pruebas, nunca vas a saberlo. Se trata de una práctica asequible para prácticamente todo el mundo y, además, la

recompensa, en forma de buenas sensaciones, es inmediata. Percibir estos resultados muy rápidamente motiva aún más y un ejemplo es la cantidad de gente que se ha aficionado últimamente.

¿Cuál crees que es la causa de esta expansión?

Ahora mismo la situación de este deporte es realmente buena. Sales a entrenar cualquier día y, vayas a donde vayas, Salburua, el Prado, Armentia... todo está lleno de gente corriendo.

También entran en juego las modas pero, como hemos comentado, es una actividad fácil en la que, relativamente, cualquier persona puede empezar poco a poco y en la que, además, el progreso lo marcas tú mismo. Por otro lado, **el hecho de percibir los resultados en tan poco tiempo, tanto físicos como mentales, hace que la gente se pique e intente mejorar día a día.**

Ingeniaritzako gasteiztar ikasle gazte honek kategoria jauzia egingo du denboraldi honetan, uda baino lehen burutu baitu gaztetxoan mailako bere progresioa. Hainbat astez lehiaketatik urrun izatera behartu duen lesioa gaindituta, Zortzietakoak taldeko atletak gonbita luzatu die Estadioko aldizkariaren irakurleei, gure lurraldean egunez egun jarraitzaile gehiago duen jardun hori proba dezaten.



¿Cómo ves el nivel del trail running en Araba/Álava?

En este mundo hay más gente de lo que parece aunque también hay cantidad de personas que corren pero no compiten. Las corredoras y corredores de montaña vascos están en la parte alta de la tabla y es que la afición al monte es mayoritaria y tenemos muchas facilidades para entrenar muy cerca de casa. Aquí hay corredores y corredoras jóvenes con muchas posibilidades; se están dando muy buenos resultados y esto se refleja en el escenario internacional.

¿Y entre las mujeres alavesas?

En la competición femenina en Araba/Álava la participación es escasa pero el nivel es bueno.

Compaginar estudios universitarios y preparación es todo un reto.

Sí, generalmente entreno tres o cuatro días a la semana alternando monte con asfalto y, en menor medida, series. Además, practico spinning y voy al gimnasio. En ocasiones no sé si el entrenamiento me quita tiempo para estudiar o es la universidad la que me quita tiempo para entrenar. De todas formas, creo que lo más importante para que haya tiempo para ambas cosas es la organización. Obviamente hay épocas, como las de exámenes, en las que es más difícil compaginarlas pero, como digo, se consigue.

¿Cuál consideras la mejor experiencia de tu carrera deportiva?

El año pasado participé en una carrera muy dura en Pirineos y, aunque no hice buen tiempo, hacía un día inmejorable y el lugar era impresionante. Además, me encontré durante la ruta con otro corredor que no lo estaba pasando bien y le ayudé a terminar tirando de él durante el resto del recorrido. Hoy es el día que nos seguimos encontrando y me lo sigue recordando.

¿Y alguna especialmente negativa?

Por supuesto. En la Media Maratón de Vitoria-Gasteiz de este año, por ejemplo, no pude acabar el circuito, me retiré y además no disfruté en absoluto de la prueba.

¿Qué proyectos te planteas para el futuro?

De momento quiero ir día a día y seguir disfrutando de este deporte. A largo plazo me gustaría poder competir en un ultra trail pero para eso hay que entrenar y mentalizarse mucho. Algún día...

¿Qué instalaciones del Estadio utilizas más?

Soy abonada desde hace cuatro o cinco años y, aunque no entreno aquí ya que tengo que salir al exterior, paso mucho tiempo en estas instalaciones. El aula de estudio, la sala de spinning, el gimnasio o la piscina son algunas de las zonas que más frecuento.

 Puedes ver la entrevista a Andrea en fundacionestadio.com

perfil



- **Rincón preferido de Vitoria-Gasteiz:**
El bosque de Armentia
- **Un deporte (como espectadora):**
Baloncesto
- **Una película:**
'En busca de la felicidad' de Gabriele Muccino
- **Deportista al que admiras:**
Emilie Forsberg
- **Tu mayor virtud:**
Siempre tengo ganas de hacer cosas
- **Un defecto:**
Ser excesivamente cabezona en ocasiones

Movimiento con atención

Gure barnean eta gure inguruan orain gertatzen ari denaz jabetzeko arretarekin egoteko energia da kontzientzia oso. Nahita arreta, epaitu gabe objektu batean (gorputza, emozioa, pentsamentua) jartzean datza bere praktika. Askok dira kontzientzia oso-ren praktikak eskeintzen dizkigun onurak, besteak beste: estresa murriztu, harreman lasaia eta eraginkorrak izateko trebetasuna, ongizatea, arreta, eta portaera baikorra haunditu, hala nola, adimen emozionala garatu. Gure kirolaren emaitzak edo gure praktika hobetzeko bide egokia izan daiteke.

Somos cuerpo, emoción y lenguaje en relación coherente, de modo que las acciones en cualquiera de estos dominios impactan en los otros dos; así, nuestros pensamientos impactan en nuestro cuerpo y en las emociones que sentimos, el estado de nuestro cuerpo influye en nuestras emociones y pensamientos y nuestras emociones guardan relación directa con nuestro estado físico y mental. En nuestras manos está convertir este círculo en virtuoso. ¿Cómo hacerlo? Podemos entrenar nuestra mente para poder tomar la dirección correcta hacia nuestros objetivos. Para ello basta con desarrollar la atención o la conciencia plena –mindfulness–, la capacidad de la mente para estar presente momento a momento a pensamientos, emociones y sensaciones corporales aceptándolos sin juzgar.

En el contexto deportivo el entrenamiento en conciencia plena puede ser de gran ayuda para vencer obstáculos mentales, así como para aumentar el rendimiento en competición, ya que permite aumentar la concentración y no distraerte por algo que no sea el acto que estás realizando en ese preciso momento.

Con la práctica de la atención o conciencia plena logramos: fusionar cuerpo y mente, mantener una concentración profunda, regular las emociones, aumentar la autoconfianza, tener conciencia del momento presente, conocerse profundamente, desarrollar percepción de no esfuerzo, producir sensaciones de relajación y mejorar el rendimiento.

Si practicas algún deporte, quizá hayas corrido alguna vez ahora que está de moda el 'running', seguramente te hayas enfrentado al dilema de qué hacer con la mente mientras corres; ¿me concentro en la música?, ¿en los pensamientos que se suceden? Si al practicar deporte lo hacemos con una mente errante, que va de un pensamiento a otro, es probable que se ponga en marcha un mecanismo de ansiedad pues la tendencia de la mente es de poner el foco en lo que tenemos por hacer, resolver, etc. ello implica un cansancio mayor, debido a que se activan mecanismos de respuesta a situaciones de estrés con lo que perdemos recursos para la práctica del deporte en ese momento.

La atención o conciencia plena nos enseña a relacionarnos con distintos aspectos del acto del 'running' o cualquier otra práctica deportiva: la respiración, los movimientos del cuerpo, los sonidos, olores y sensaciones que llegan del entorno, y así dejar pasar aquello que llega a nuestra mente, incluso el cansancio y el dolor físico -si éste no está asociado a una lesión o problema corporal en ciernes. Todo ello se traduce en un mayor rendimiento y disfrute de la práctica de deporte.

El entrenamiento con atención es aconsejable tanto para quienes practican deporte como para entrenadoras/es y monitoras/es, pues el aumento de la presencia permite darse cuenta de lo que ocurre lo que posibilita hacerse cargo de ello. Por ejemplo, cuando un participante en un grupo de yoga, pilates o cualquier otra actividad está realizando un movimiento de una forma inadecuada una profesora con atención plena se dará cuenta y guiará al participante, sin juzgarlo, para que pueda realizar el ejercicio adecuadamente, lo que repercutirá en un mejor resultado de la actividad para el participante y un aumento en la confianza del grupo en su profesora.

Si pensamos en los deportes de equipo, la práctica de la atención es más que recomendable ya que se desarrollan capacidades como la aceptación, la amabilidad, la confianza, la paciencia, la conexión emocional, etc. lo que puede resultar clave a la hora de llegar a ser un equipo de alto rendimiento.



Según un estudio de la U. California, Berkeley, los dos principales hábitos que nos ayudan a cultivar la felicidad son la atención, los estudios indican que la práctica de la conciencia plena mejora el bienestar y el sistema inmune, además de reducir la ansiedad y la hostilidad; y el cuidado y movimiento, hacer ejercicio de forma regular aumenta la autoestima, reduce la ansiedad y el estrés.

Lo que queremos proponer desde estas líneas es la práctica de deporte con conciencia plena, lo que aumentará los beneficios de ambas prácticas al fusionarlas.

Existen dos formas de desarrollar el 'músculo de la atención': la práctica formal, se realiza mediante ejercicios de meditación que pueden realizarse tumbados, sentados o en movimiento, caminando o mediante yoga ligero. Y la práctica informal, se lleva a cabo aplicando la conciencia plena a actividades rutinarias como cuando nos duchamos, conducimos o comemos.



Larraitz Urrestilla

Coach, especialista en 'Mindfulness'

El próximo M23/Sep 18 h. sesión abierta de 'Mindfulness', presentación del curso de reducción del stress que llevaremos a cabo en el Estadio los M 7, 14, 21, 28/Oct y 4, 11, 18, 25/Nov de 18 a 20'30 h. en el Estadio.
+info: fundacionestadio.com

Música

'Crowd Out'

de David Lang

El prolífico compositor norteamericano David Lang sólo ha asistido a lo largo de su vida a un partido de fútbol. Fue en 1994 en el campo del Arsenal, y le fascinó la sincronización de miles de personas cantando y chillando a la vez para animar a su equipo. Esto le sirvió de inspiración para componer "Crowd Out", una especie de performance estrenada en el Milenium Port de Birmingham en el que 1.000 personas de coros aficionados hablaron y murmuraron. "Quería prestar atención a los aspectos sobre nosotros mismos que perdemos cuando nos unimos a otros para hacer algo", asegura. La pieza se estrenará en Londres y en Berlín.

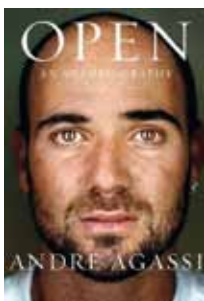


Libros

'Open, una autobiografía'

de André Agassi

La vida del ex tenista André Agassi siempre ha estado envuelta en la polémica y su autobiografía no iba a ser menos. Este libro, publicado hace unos años en inglés, ha sido traducido recientemente al castellano. En él, Agassi confiesa su adicción a las drogas y cómo engañó a la ATP mientras las tomaba. Además revela sus malas relaciones con muchos de sus compañeros de profesión y cómo fue presionado por su padre desde niño para llegar a ser una gran figura del tenis mundial, a pesar de que a él no le gustaba este deporte. A lo largo de sus páginas cobra gran protagonismo su mujer, la ex tenista alemana Steffi Graf, quien le ha aportado el apoyo y equilibrio necesarios para superar sus adicciones y dejar atrás una vida infeliz y atormentada.



'Active, from A to Z'

de Jai Ablondi

IHRSA, la asociación que agrupa a centros deportivos y gimnasios de todo el mundo y de la que la Fundación forma parte, acaba de presentar su primera publicación dirigida a niños con el propósito de difundir "las virtudes de la actividad física de una manera divertida". Ilustrada con coloridos dibujos de animales, esta obra proporciona un original recurso de aprendizaje que brinda la posibilidad de educar a las más pequeñas y pequeños de la familia en la importancia de incorporar el hábito del ejercicio físico a sus vidas, a la vez que los motiva a practicarlo diariamente.



Cine

'Foxcatcher'

de Bennett Miller

Basada en una trágica historia real, esta película nos muestra el lado más oscuro del dinero, el poder y la ambición con la lucha como telón de fondo. Narra la relación de un millonario estadounidense, dueño de un gran centro de entrenamiento en Foxcatcher, la magnífica propiedad de la familia, y de dos campeones de lucha. Con la vista puesta en los juegos olímpicos de Seúl de 1988, el excéntrico multimillonario invita allí al campeón olímpico de lucha libre, Mark Schultz, y a su hermano Dave, también oro olímpico y entrenador del primero. La historia acaba trágicamente con el asesinato de uno de los hermanos.



'Scouting for Zebras'

de Benoît Mariage

José es un agente de fútbol. Su especialidad está en encontrar jugadores africanos prometedores. Cuando descubre a Yaya, lo lleva a Bélgica para hacer de él un gran campeón. José piensa que le ha tocado el premio gordo, pero nada sale como estaba previsto... La película aborda con humor un asunto muy delicado, el de la explotación de los recursos del sur por los países del norte, la desigualdad en las relaciones y la avaricia de los occidentales que no dudan en aprovecharse de jóvenes talentos africanos, a los que trasladan a Europa mientras sus países siguen inmersos en la miseria.



Documental

'Rise As One'

de Scott Boggins y Gabriel Spitz

La cadena de televisión deportiva Fox Sports presenta una innovadora serie documental con el objetivo de comparar los mejores y más edificantes momentos de la historia del fútbol con sus millones de fans en todo el mundo. Consta de seis episodios de 30 minutos de duración cada uno y, basándose en casos como el del secreto alto el fuego entre alemanes e ingleses en plena Guerra Mundial para jugar un partido el día de Navidad o la superación de las divisiones raciales en la selección francesa durante el Mundial de 1998, se destacan valores como la amistad, el respeto o la humildad demostrando lo inspirador que puede llegar a ser el deporte y su capacidad para superar cualquier tipo de confrontación. riseasone.com



nómina
satisfaction

kutxabank



Clemen, nominasatisfecha.
Estrenar casa le sale mejor
gracias a las condiciones
de su hipoteca.



ventajas
satisfaction

Tu hipoteca

con condiciones especiales
más un 5% de descuento en tu nueva casa.*

Descubre todas las ventajas de tener tu nómina en Kutxabank.

Te lo mereces.

* Descuento del 5% en todas las viviendas
de Kutxabank Inmobiliaria hasta el 30/11/2014.
No acumulable a otras promociones.

