

ESTADIO

ENTREVISTA

Martín Fiz

"Correr es la mejor de las terapias contra la crisis y contra cualquier problema"

Envío de la Fundación Estadio para:

Patinaje

Disfruta sobre ruedas

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

ESPAÑA
ESPAÑA



FRANKEO
ORDAINDUA

FRANQUEO
PAGADO

ESKUTITZA/CARTAS



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 Cermenzana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarin.

Han colaborador en este número: Pablo Cuiñado, Itziar Galdos, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Alex Salazar y Udane Sánchez

Fotos: Andoni Gaztelua, Ángel Lz. Luzuriaga y Pradip J. Phanse

Edita:

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

Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspic!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: revista@fundacionestadio.com

Anuncios: revista@fundacionestadio.com

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Próximas pelis de temática deportiva; retirada de la 'Coup de Tête' de Doha; próximo MFF Bilbao; Greenpeace irrumpe en la Champions League; periodismo deportivo inteligente; cuanto más pedaleamos, más felices; cuenta atrás para Sochi'14



06

aurrera! / ¡en movimiento!

Patinaje, disfruta sobre ruedas



08

elkarriketa / entrevista

Martín Fiz, todo el día corriendo



10

on egina! / ¡bien hecho!

Prison Phoenix Trust, yoga y meditación en prisiones



14

estadio eredu / ejemplo estadio

Pasaporte ACEDYR, otros 'estadios'



16

info estadio

Campus navideños en el Estadio; kirol wkend vuelve con fuerza; cuotas y descuentos 2014; Estadio cerrado 24/Dic y 1/Ene; nuevas fiestas de cumpleaños; cine Estadio; prueba antigraivty; primeras cumbres de montañismo; fiestas de Olentzero y Reyes Magos; nuevas zonas vending



20

estadioko kirolaria / deportista estadio

Unai Bengoa, gimnasta de trampolín



22

kolaboratzailea / colabora

Raúl Sánchez y Gorka Mutuberria, moverse es ganar

Kirol sostengagarria

Gehienontzat oso zaila izan den urte bat bukatzeaz, eta hobea izango dela espero dugun beste bat hastekotan, badirudi bi ideia garbi daudela (gauzak lehen bezala izango ez diren ideia orokorraz gainera): izateko arrazoirik ez duten edo sosten-gagarriak ez diren proiektuek ez dutela etorkizunik, eta jarduera fisikoa egiteko ohitura inoiz baino beharrezkoagoa dela. Eta bi ideia horiek gero eta nabariago eta indartsuago ageri dira.

Estadioren proiektua abiatu zutenen ikusmenari esker, eta jende askoren laguntzari eta lanari esker, 55 urtean baino gehiagoan Fundazioa, inoiz baino osoagoa eta biziagoa den proiektu bat ez ezik, erreferentea ere bada, kirola bera eta kirola egiteko ohitura motortzat dituen erakunde sostengagarria den aldetik.

Egunero milaka lagunek (adin, sexu eta kondizio guztietakoak) agertzen dute Estadion, bai eta hiriko beste kirol instalazio batzuetan, kaleetan, errepideetan edota parkeetan ere, jarduera fisikoa egiteko nahia eta ohitura. Beharrezkoa dugun mugimendua da —are beharrezkoagoa une zail hauetan—, gure artean irauteko heldu dena, eta uko egin ez diezaiokeguna. Mugimendu horretara jende asko dago oraindik biltzeke, eta ondo praktikatutako beharrek da.

Gozagarri izango zaizula espero dugun ESTADIOren zenbaki berri honetan, kirolaren beste aurpegia erakusten saiatu gara berriz ere, bai eta kirolaren gizarte, hezkuntza eta kultura ahalmenak ere. Cocktail batean nahasi ditugu albiste laburrak, Estadiori buruzko informazioa eta gure klubei buruzkoa; Estadioko bi kirolari egin dako elkarriketa bana, bata jauzi-oholeko esperantza gazte bati, eta bestea gure hirian korrikazaleen aitzindari dugun Martín Fizi; yoga eta meditazioa espetxeetan laguntzeko erabiltzen dituen erakunde baten lana; gorpil gainekeo jarduera bat, gure instalazioetan egin dezakeguna; eta beren Estadio beste hiri batzuetan aurkitu duten ikasleen lekukotasuna.

Era berean, itxaro dugu datozen jaiez gozatuko duzula, eta inoiz baino ilusio handiagoz eta mugitzeko gogo handiagoz ekingo diozula urte berriari. Urte berri horretan, espero dugu zure laguntza izaten jarraituko dugula, partaide zaren kirol proiektu hau (oraindik arlo askotan egiteke daukaguna) aurrera eramaten segitu ahal izateko.

Estadio osoaren partez, Eguberri eta urte berri on!

Mikel Urdangarin
Estadio Fundazioko zuzendaria

Deporte sostenible

A punto de acabar un año muy difícil para la mayoría y de empezar otro que esperamos sea mejor, hay dos ideas —además de la general de que las cosas no van a volver a ser como antes— que parecen claras: que los proyectos sin una razón de ser o insostenibles no tienen futuro y que la práctica regular de una actividad física es más necesaria que nunca. Y ambas se manifiestan cada vez con más evidencia y fuerza.

Gracias a la visión de quienes iniciaron el proyecto del Estadio y al apoyo y trabajo de muchas personas, a lo largo de más de 55 años la Fundación se ha convertido no sólo en un proyecto más completo y vivo que nunca, sino en un referente de organización sostenible cuyo motor es el deporte y su práctica habitual.

Son miles las personas, de todas las edades, género y condición, que cada día en el Estadio, pero también en otras instalaciones deportivas y en calles, carreteras o parques de la ciudad, manifiestan su gusto y hábito por el ejercicio físico. Es un movimiento que necesitamos —todavía más en momentos difíciles—, que ha llegado para quedarse y al que ya no vamos a renunciar. Un movimiento al que aún falta gente por incorporarse y que debe practicarse bien.

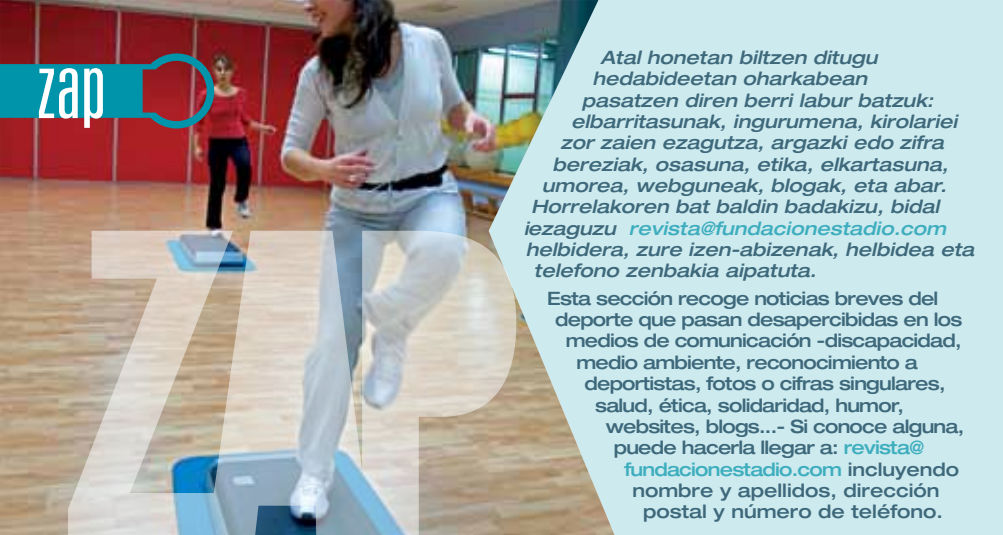
Esperamos que disfrutes de este nuevo número de ESTADIO en el que seguimos tratando de mostrarte otra cara del deporte y su potencial social, educativo y cultural. Con un 'cocktail' de noticias breves, información del Estadio y nuestros clubes; sendas entrevistas a dos deportistas del Estadio, uno promesa de la gimnasia de trampolín y otro, Martín Fiz, precursor de la afición a correr en nuestra Ciudad; la labor de una organización que usa el yoga y la meditación para ayudar en las prisiones; una actividad sobre ruedas que puedes practicar en nuestras instalaciones; y el testimonio de estudiantes que han encontrado 'su' Estadio en otras ciudades.

También deseamos que disfrutes de las próximas fiestas y que entres con más ilusión y ganas de moverte que nunca en el nuevo año, en el que esperamos seguir contando con tu apoyo para continuar desarrollando este proyecto deportivo del que formas parte y del que aun nos queda mucho por hacer.

De parte de todo el Estadio, ¡felices fiestas y 2014!

Mikel Urdangarin
director de la Fundación Estadio

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



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, bidai iezaguzu 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.

Próximas películas sobre Lance Amstrong, Sebastian Coe, David Millar y Sepp Blatter

A lo largo de 2014 verán la luz un buen puñado de películas de temática deportiva, aunque muy distintas entre sí. En estas líneas nos acercamos a cuatro de ellas. Las primeras tienen como protagonistas a dos ciclistas cuya carrera se vio empañada por sendos casos de dopaje. El primer filme, dirigido por Stephen Frears, es un biopic sobre la figura de Lance Amstrong, su ascenso a lo más alto del ciclismo mundial y su posterior caída en desgracia; el segundo, se centra en la figura de David Millar, también sancionado por dopaje, y nos propone un viaje sobre su manera de ver la vida durante el transcurso de una carrera ciclista. Ya fuera de las carreteras nos encontramos con una tercera película que protagonizará el actor de Harry Potter, Daniel Radcliffe, quien dará vida al atleta británico más aclamado de todos los tiempos, Sebastian Coe. El filme narra la rivalidad entre Coe y su compañero olímpico y compatriota Steve Ovett durante los Juegos Olímpicos de Moscú. Y por último, se está preparando una proyección sobre la figura del polémico presidente de la FIFA, Sepp Blatter, coincidiendo con el 110 aniversario de la organización y de la Copa Mundial.



El mejor cine de montaña y deportes extremos

La sexta edición de Mendi Film Festival promete emociones fuertes y variedad de actividades en un apretado programa que, del 13 al 22 de diciembre en Bilbao, atraerá tanto al público cinéfilo como al aficionado a la montaña y a los deportes extremos al aire libre. En sus diversas sedes -Palacio Euskalduna, Alhóndiga, Sala BBK y Sala Rekalde- el Mendi Film Festival ofrece la oportunidad de visionar imágenes espectaculares sobre aventuras extraordinarias en las mejores condiciones técnicas en cuanto a imagen y sonido, incluyendo el 3D. Un total de 40 obras procedentes de 27 países competirán por alguno de los premios Eguzkilore en las diferentes categorías y así mismo se podrá disfrutar de eventos paralelos como el Open Internacional de Slackline, exposiciones de fotos, cursos y charlas. ¡10 días que no te puedes perder!



Retiran la estatua del cabezazo de Zidane expuesta en Qatar

La escultura del famoso cabezazo de Zinedine Zidane a Marco Materazzi en el mundial de fútbol de 2006 ha sido retirada de la bahía de Doha, en Qatar, solo unas semanas después de haber sido instalada. Creada por el francés de origen argelino Adel Abdessemed en 2012, fue expuesta anteriormente en el Centro Pompidou de París, pero su compra por la Dirección de Museos de Qatar y su posterior exhibición en el emirato que organizará el mundial de 2020 ha suscitado fuertes reacciones en contra, lo que ha provocado su retirada. La mayor parte de las críticas, religiosas a parte, se han centrado en que la perpetuación de un incidente tan lamentable promueve la violencia y el mal gusto entre las ciudadanas y ciudadanos.

Greenpeace se manifiesta en la Champions League

Greenpeace ha irrumpido de manera sorprendente en la presente edición de la Champions League. Y es que el pasado mes de octubre cuatro activistas de la organización se descolgaron del techo del campo de fútbol en el que se enfrentaban el Basilea y el Schalke 04 y desplegaron una enorme pancarta en la que se podía leer 'Gazprom, don't foul the Arctic' ('Gazprom, no ensucies el Artico'). Greenpeace consiguió con esta demostración -en suelo suizo, frente al presidente de la UEFA, jugando el Schalke patrocinado por Gazprom- que su mensaje diera la vuelta al mundo y pusiera en el foco a Gazprom, empresa petrolera rusa que, además, es patrocinadora oficial de la Liga de Campeones.



The Blizzard

En los últimos tiempos el nacimiento de publicaciones deportivas innovadoras ha sido espectacular -IBWM, Stand!, Spiel...- y 'The Blizzard' es un buen ejemplo de ello. Esta revista inglesa tiene como objetivo servir de cauce a los periodistas para contar ciertas historias que normalmente no tendrían cabida en otros medios. En 'The Blizzard' tratan de no imponer una línea editorial y que las opiniones expresadas solo correspondan a sus autores. Escritores británicos o de cualquier otro país pueden escribir sobre temas que les interesen, sean del tipo que sean y con el estilo que crean oportuno. La revista puede adquirirse en papel, en formato de libro electrónico o en pdf mediante suscripción o en números individuales. Además, tienen un original método de pago que ellos llaman 'pay what you like'. Más información en: theblizzard.co.uk



Cuanto más pedaleamos, más felices

Los países que más utilizan la bicicleta son los que muestran mayores niveles de felicidad. Así lo afirma la Federación de Ciclistas Europeos (FCE), que ha cotejado los datos del último 'Informe Mundial sobre la Felicidad' realizado por Naciones Unidas con sus datos sobre la utilización de la bicicleta en los distintos países europeos. La correlación entre las puntuaciones de los países en las dos clasificaciones muestra muchas coincidencias, siendo total en los cuatro primeros puestos: Dinamarca, Países Bajos, Suecia y Finlandia. Esto no es fruto de la casualidad, según la FCE, sino que demuestra que el uso extendido de la bicicleta en una comunidad puede tener un gran impacto en su felicidad, ya que, entre otras cuestiones, aumenta la esperanza de vida saludable y mejora la cantidad y calidad de las relaciones humanas. ecf.com/news/a-bike-trip-towards-happiness/



Pocos días para Sochi' 14

Ya se acerca la fecha para la celebración de los XXII Juegos Olímpicos de Invierno con sede en la localidad rusa de Sochi. Entre el 7 y el 23 de febrero tendrán lugar en torno a 100 acontecimientos deportivos de 15 deportes olímpicos y se podrá disfrutar de disciplinas como biatlón, bobsleigh, curling, combinado nórdico, esquí acrobático, alpino y de fondo, hockey sobre hielo, patinaje artístico y de velocidad, snowboard o saltos de esquí cuyo medallero cambia mucho al de los Juegos de verano. En estos Juegos polémicos, además, las competiciones olímpicas y paralímpicas se desarrollarán en los mismos lugares. Por esta razón todas las instalaciones olímpicas de Sochi' 14 responden a las necesidades de las y los deportistas con discapacidad. sochi2014.com



Mejora Vital obra social

Senderismo urbano +55

La Obra Social de Vital ofrece una nueva temporada de salidas por el entorno urbano de Vitoria-Gasteiz a través del Programa Mejora para personas mayores de 55 años. La iniciativa cumple con un doble objetivo: fomentar la actividad física y dar a conocer una ciudad con una altísima riqueza paisajística y medioambiental.

Los paseos se han estructurado en tres bloques diferentes. Durante las primeras semanas y con motivo de la conmemoración del bicentenario de la Batalla de Vitoria, las y los participantes visitan algunos de los escenarios en los que tuvo lugar este acontecimiento. Posteriormente, se recorrerá el anillo verde, visitando lugares como las ruinas romanas de Arcaya o las lagunas de Arkaut, pasando entre otras localidades por Elorriaga, Castillo, Gobeo o Abetxuko.

Además, habrá tres salidas especiales: al cementerio de Santa Isabel, por su riqueza escultórica; al Arbolito de Olárizu y al itinerario muralístico del Casco Viejo de Vitoria-Gasteiz, una galería a ras de suelo compuesta por murales a gran escala que convierten a esta parte de la ciudad en un auténtico museo de arte al aire libre.



Este programa está gestionado en colaboración con los voluntarios de senderismo de Mejora.

Fechas: los miércoles hasta el 19 de marzo (excepto fechas cercanas a Navidad)

Inscripciones: los jueves anteriores a cada salida.

Tlfno: 945 162 150

Casa del Cordón, cuchillería 24

Horario: L-V, 08:30-14:00 / 16:30-19:00

Viernes tarde cerrado



aurrera! / ¡en movimiento!

PATINAJE

Disfruta sobre ruedas

Garai batean, patinatzea haurren kontua zen ia erabat, baina, egia esatera, azken urteotan patinaketak garrantzi handia hartu du. Ez da batere arraroa edozein adinetako pertsonak ikustea kirol jarduerara horretan arituz gozatzen; eta, gainera, gero eta gehiago dira hiriko garraiobide alternatibotzat patinak erabiltzen dituztenak.

Aunque hace algún tiempo se vinculaba la acción de patinar casi exclusivamente al mundo infantil, lo cierto es que en los últimos años el patinaje ha adquirido un gran auge y no es extraño observar a personas de cualquier edad disfrutando de esta práctica deportiva que, además, gana adeptos como medio de desplazamiento alternativo por la ciudad.

Y es que sostenerse sobre unos patines es relativamente sencillo. Conviene, sin embargo, hacerlo con la técnica adecuada que nos permita disfrutar de esta disciplina, saludable a la par que amena. Además, es un deporte ideal para practicar tanto en solitario, como con amigos o en familia.

En líneas generales, patinar proporciona unos enormes beneficios físicos. Al tratarse de un ejercicio aeróbico nos ayuda a bajar peso; de hecho, se pueden llegar a quemar entre 300 y 400 calorías cada media hora. Además, mejora nuestra coordinación, reflejos y equilibrio y tonifica el tren inferior del cuerpo, sobre todo muslos, glúteos y abdomen. También favorece la flexibilidad y ayuda a mantener una postura corporal correcta. Estas ventajas se acentúan en el caso de las niñas y niños, que adquieren, además, una mayor responsabilidad sobre su seguridad y la de las personas que les rodean.

Freestyle, slalom, artístico, fitness, hockey y velocidad son algunas de sus modalidades. El freestyle, como su propio nombre indica, es un estilo de patinaje libre en el que la ciudad entera actúa como pista; el slalom, que cuenta con multitud de aficionados y ya dispone de campeonato del mundo, consiste básicamente en moverse en torno a una hilera de conos separados a una distancia prefijada, mientras que

el fitness, una de las modalidades más practicadas por familias, es simplemente salir a pasear con patines por un espacio abierto. El hockey sobre patines y el artístico son conocidos de sobra y el patinaje de velocidad está haciendo todo lo posible por ser reconocida como modalidad olímpica.

La seguridad es una parte muy importante de esta práctica deportiva, por lo que resulta imprescindible circular siempre con protecciones: casco, rodilleras y coderas.

Apto para cualquier edad, tiene un claro componente socializador por lo que resulta mucho más divertido si se practica en grupo. Lo único que se necesita es ropa cómoda y un poco de tiempo.

¡Y a disfrutar de la ciudad!



La opinión de las monitoras

Año a año el patinaje va a más en el Estadio y gusta a pequeños y mayores. Cuidamos mucho la metodología del aprendizaje esforzándonos para que cada sesión sea atractiva y divertida, a la vez que se adquiere un buen nivel de patinaje, siempre con seguridad. Niñas o niños, adultos, familias... todos tenéis cabida. Os gustará y 'enganchará' y nos veremos patinando por ahí o en pruebas populares de patines. No hay edad para empezar. Disfrútalo en un espacio privilegiado para su práctica como el nuevo polideportivo. ¡Anímate!

Sara Sánchez y Susana Salvatierra



El Origen

Algunos autores sitúan en el año 1700 el origen de los patines, concretamente en Centroeuropa, donde al parecer se sujetaban taños de madera a la suela de las botas para crear un patín que se utilizaba sobre la tierra seca durante los meses más cálidos. Otros, sin embargo lo ubican 60 años más tarde, cuando un fabricante de instrumentos musicales de Londres, Joseph Merlin, hizo su entrada en una fiesta de disfraces tocando el violín y patinando sobre unos zapatos a los que había adaptado unas ruedas de metal en sustitución de la cuchilla utilizada para el hielo. La entrada, como os podéis imaginar, fue tan espectacular como su caída.



Beneficios del patinaje

- Aumenta la resistencia muscular, tonificando especialmente muslos, glúteos y abdomen
- Activa la circulación sanguínea
- Quema entre 300 y 400 calorías cada media hora
- Mejora el equilibrio, la coordinación y la capacidad de reacción
- Favorece la flexibilidad

Con el nuevo polideportivo, el patinaje vuelve al Estadio

Tanto si ya sabes patinar como si te quieres iniciar en esta disciplina, apúntate a nuestras clases de patinaje en línea y disfruta todavía más de este divertido deporte. Puedes venir sola/o o acompañada/o de tu familia.

		Días	Hora
Infantil		MJ	17.30 h. (45')
Juvenil-Adulto	Todos los niveles	V	19.15 h. (75')
En familia		S	10 h. (80')

Además, el polideportivo tiene prioridad para patinar de LaJ de 18.15 a 19 h. Infórmate en Recepción, en el tfno. 945131345 o en Estadio online

Recuerda que...

Siempre se debe circular con protección. El **casco**, las **coderas** y las **rodilleras** son parte indispensable del equipamiento.



Martin FIZ

“Correr es la mejor de las terapias contra la crisis y contra cualquier problema”

Martín Fiz es un precursor del running y una autoridad en la materia. Su palmarés como atleta es envidiable, ha cosechado innumerables éxitos, entre los que se encuentra un Campeonato del Mundo, pero quizá su mayor proeza haya sido la de popularizar la prueba del maratón, antes desconocida, y abrir camino a otras y otros atletas. Este corredor incansable, al que se puede ver practicando en el parque del Prado, nos ayuda a entender mejor los fundamentos del running, las razones de su explosión ciudadana y las precauciones que debemos adoptar para poder practicarlo con todas las garantías.

El atletismo ha sido una práctica deportiva muy considerada tanto en Vitoria-Gasteiz como en el territorio de Araba/Álava. No obstante, parece que el running ha prendido, incluso como medio de relación social, también entre las nuevas generaciones. Cada vez corre más gente, ¿estamos ante una moda pasajera o es que la gente ha descubierto las ventajas de salir a correr?

Cuando veo el running asociado a la palabra moda me enfurezco. Las modas se pasan y correr es un modo de vida. La mayor ventaja que tiene correr es el subidón de autoestima que te proporciona, sientes que eres capaz de superar tus límites y esto te hace cada vez más fuerte.

Se calcula que en España corren habitualmente cuatro millones de personas. En Euskadi, los porcentajes sobre el total de la población pueden ser incluso superiores. Correr es muy democrático y muy barato. ¿Tiene algo que ver esto con la proliferación de corredoras y corredores?

Cuando sales a correr quieres liberarte, olvidarte de los problemas... incluso alguna vez éstos se solucionan. Además, cuando estas corriendo y te encuentras con alguna o algún runner no le preguntas por su profesión. En zapatillas y en malla o pantalón corto todos somos iguales. Correr es la mejor de las terapias contra la crisis y contra cualquier problema, ya sea social, familiar o incluso económico.

El running resulta atractivo para cualquier persona, pero ha experimentado un crecimiento espectacular sobre todo entre las mujeres, ¿a qué crees que es debido?

Las mujeres, en términos generales son más sociables, es decir, les gusta compartir. Con la llegada del circuito de la carrera de la mujer, con fines solidarios, las chicas se dieron cuenta de los beneficios que proporciona correr: calidad de vida, más sana y longeva y plena de satisfacciones. También es una manera de luchar contra el sedentarismo, el estrés y la obesidad. Y además, han descubierto que corriendo se lo pasan bien.

La imagen de Martín Fiz corriendo en El Prado casi es una estampa típica de Vitoria-Gasteiz, pero ¿recomiendas correr sola o solo o en grupo? Algunas personas pueden sentirse intimidadas en un primer momento por salir a correr con alguien que les obligue a esforzarse más de la cuenta.

Yo recomiendo correr en grupo. Correr es una actividad deportiva, pero no deja

Martin Fiz korrikazaletasuneko aitzindarietako bat da, eta gai horretan izen handikoa. Atleta gisa lortu duen garaipen zerrenda inbidia garria da, arrakasta ugariakoa: Munduko Txapelketa, besteak beste. Baina beharbada bere egitandi handiena maratona ezagutaraztea izan da, ezezaguna zen proba bat, eta beste atletei bide egitea. Prado parkean noiznahi lasterka ikusten dugun korrikalari nekaezin horren laguntzaz, hobeto ulertu ahal izango dugu korrikazaletasuneko oinarriak zein diren, herritarren artean zergatik eztanda izan duen, eta guztiz seguru praktikatzeko zer neurri hartu behar ditugun.



de ser algo social. Aunque hay veces que te apetece correr en solitario, lo mejor, sin duda, es adaptarse a un grupo de running.

¿En qué medida habéis contribuido los grandes del atletismo a la difusión del running? ¿Crees que influyen los éxitos en los campeonatos del Mundo, en los Juegos Olímpicos, en los europeos?

Algo habremos influido, digo yo, (Se ríe). En lo personal es muy satisfactorio que tu profesión sea también tu hobby y puedas transmitir esa ilusión y energía a la gente. Si, además, influyes de alguna manera en ellos para que salgan a practicar una actividad física, todavía mejor.

¿Qué diferencias encuentras entre el running de ahora y el que se empezaba a practicar allá por los años 80?

Muchas, antes solo éramos ‘cuatro gatos’. En esa época los que corríamos lo hacíamos con el fin de llegar a meta los primeros, romper cronos y registrar nuevos récords. Las y los runners de ahora tienen otra filosofía del deporte, buscan

unos valores que van más allá de la competición: calidad de vida y salud física y mental. Compiten contra sí mismos.

Se habla mucho de los controles médicos a la hora de comenzar a practicar cualquier deporte, pero sobre todo de la necesidad de someterse a estos test antes de empezar a correr porque es una actividad que se realiza normalmente sin un monitor cerca. Por tu experiencia, ¿crees que somos conscientes del riesgo que se corre sin la debida preparación?

No, más bien somos unos inconscientes. Nos creemos que estamos sanos y pensamos que nunca nos va a pasar nada... hasta que pasa. Siempre digo que al igual que un coche tiene que pasar la ITV, el ser humano tiene que someterse a revisiones médicas. Creo que habría que ser menos egoístas con nuestras vidas e invertir un poco en controles médicos.

¿Son necesarias unas condiciones físicas especiales para empezar a correr o cualquiera puede hacerlo?

Cualquier persona que se plantee correr puede hacerlo, eso sí, no puede empezar la casa por el tejado, deberá ir poco a poco, incluso los primeros días ir caminando. En poco tiempo simultaneará caminar y correr y al final acabará corriendo.

Parece que correr es fácil pero evidentemente hacerlo bien tiene su técnica. ¿Cuáles son los errores más comunes que cometemos corredoras y corredores aficionados?

Los primeros días suelen salir desbocados y a los diez minutos se paran y regresan a casa desmoralizados. Otro de los errores más habituales es que no saben mantener un ritmo constante. El estilo es lo de menos, cada cual se mueve a su manera, con el paso del tiempo los movimientos serán más estéticos y elegantes.

Hay estudios que aseguran que los niños de ahora corren menos que los de antes o que sus padres a su edad. ¿Cómo se puede corregir esa tendencia?

Es verdad que la filosofía de la juventud ha cambiado. Las niñas y los niños de ahora juegan en casa y los de antes estábamos

todo el día en la calle. Las niñas y los niños son lo que ven, por lo tanto lo que tienen que hacer las madres y los padres es salir a correr. Si las chicas y los chicos aprecian que corriendo nos los pasamos bien, también ellos saldrán y lo disfrutarán.

¿Es Vitoria-Gasteiz una ciudad cómoda para practicar running?

Sin duda, la mejor de Europa

perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:** El parque del Prado
- **Un lugar para descansar:** Formentera
- **Último libro que ha leído:** ‘El Alquimista’, de Paulo Coelho
- **Un hobby:** Viajar a ciudades con tradición en carreras populares
- **Deportista al que admira:** Miguel Induráin
- **Deporte preferido (además del atletismo):** Senderismo y caminar por la montaña



ondo egina!//¡bien hecho!

*“A través del yoga y la meditación, la paz de mi mente se impone a mis sueños más salvajes. Este don me ha hecho comprender que no puedo progresar hasta que no me libere de toda la ira que hay dentro de mí”.
(Recluso de la cárcel de Pentonwille -Inglaterra-)*

*«Yogaren eta meditazioaren bidez, nire buruko bakea nire amets basatienei nagusitzen zaie. Dohain honek ulertarazi dit nire baitan dagoen hira guztiaz askatu arte ezin izango naizela aurreratu».
(Pentonwilleko -Inglaterra- kartzelako preso bat)*

Prison Phoenix Trust

Rehabilitación penitenciaria través del yoga y la meditación

Es de sobra conocido que las cárceles, por regla general, son lugares estresantes y hacinados en los que se generan grandes dosis de angustia y violencia. Consciente de esta circunstancia, la ONG británica Prison Phoenix Trust lleva más de 20 años utilizando el yoga y la meditación como instrumentos para avanzar en la educación y rehabilitación de la población reclusa del Reino Unido e Irlanda y promover su mejora psicológica y moral.



El término yoga adquiere connotaciones diferentes dependiendo del grado de espiritualidad de quien lo define. Si lo despojamos de sus referentes religiosos, básicamente se trata de una técnica milenaria que nos ayuda a aliviar tensiones, a mantener el equilibrio físico y mental y a restaurar los sistemas cardíaco, muscular, respiratorio y endocrino. La única creencia necesaria para la práctica de esta disciplina es la de que nos ayuda a sentirnos mejor, y a descubrir una parte más profunda de nosotros mismos. Y ello nos permite apreciar más la vida y lo que nos rodea.

La labor de esta organización está jalonada por multitud de galardones pero uno de sus mayores triunfos es haber conseguido que los responsables de más de la mitad de las prisiones de su país reconozcan esta disciplina como una intervención eficaz y de gran alcance para la rehabilitación de presos y presas y, que en más de un tercio, las clases de yoga y meditación formen parte del régimen penitenciario.

Y es que es un hecho probado que las clases ayudan a los internos a reducir la agresión y el uso de drogas, al tiempo que mejora el desarrollo de la disciplina y de la voluntad, mejora la salud mental y la autoestima y proporciona un mayor sentido de la responsabilidad. Son muchos los reclusos que han experimentado una notable mejoría en su comportamiento y actitud ante la vida. Así lo demuestra una reciente investigación realizada por la Universidad de Oxford, que invitó a 167 reclusos británicos, la mayoría de ellos hombres, a participar bajo su supervisión



en un curso de 10 semanas de yoga. Las conclusiones de dicho estudio indican que este tipo de terapias mejoran de forma significativa el estado de ánimo y el bienestar psicológico de la población reclusa y que los cambios de actitud en cada individuo influyen y regulan el comportamiento colectivo en un entorno penitenciario.

Prison Phoenix Trust lleva a cabo su labor con profesores cualificados que son entrenados para llevar a cabo su trabajo en una prisión. Se cuida especialmente su seguridad y se tiene muy en cuenta las características del sistema penitenciario. El yoga y la meditación ayudan, disminuyen

la tensión física y mental, la ira y lleva a un mayor aprecio de la vida.

El trabajo de la ONG se extiende también al personal de las prisiones, inmerso habitualmente en situaciones de enorme ansiedad. Su práctica les permite, al igual que a los internos e internas, disminuir la tensión física y mental y, en definitiva, lograr un mayor aprecio por la vida que les rodea.

Beneficios para los reclusos

- Disminuye su agresividad, propiciando ambientes menos violentos
- Cuando las personas se sienten mejor consigo mismas y libres de dolor, descansan más y se calman
- Aprenden a desarrollar hábitos como la concentración y autodisciplina, en ocasiones por primera vez. Esto les proporciona confianza y motivación para proseguir con los estudios
- Se reduce la medicación y el consumo de tabaco
- Reducen su aislamiento y les ayuda en su rehabilitación

Beneficios para el personal penitenciario

- Ayuda a mantener la calma ante conductas agresivas
- Permite restaurar su energía y reequilibrar los niveles de adrenalina
- Prepara para responder adecuadamente a eventos impredecibles
- Reduce el número de lesiones y la tensión muscular
- Ayuda a distanciarse de los problemas del trabajo tras la jornada laboral

“The only way a kid is going to practice is if it’s total fun for him... and it was for me.”

“Ume batek kirola egiteko era bakarra berarentzat dibertigarria dezala da... niri gertatu zitzaidan bezala”.

Wayne Gretzky

“La única manera de que un niño practique deporte es si le resulta realmente divertido... como me ocurrió a mí.”



Perfil

Canadiense de 56 años retirado de las pistas en 1999, está considerado el mejor jugador profesional de hockey hielo de todos los tiempos. De hecho, su camiseta con el numero 99 ha sido la única que se ha retirado de todos los equipos de una liga nacional. Ha batido todos los records de la NHL en goles, asistencias, puntos, 'hat tricks'... y en trofeos conseguidos. Con un equilibrio increíble en el hielo, cuando veía hueco, disparaba el 'puck' como nadie lo ha hecho nunca.

Badakizu lanagatik, ikasketengatik edo oporrengatik Gasteiztik at egon arren Estadioan bezala kirola egiteko aukera daukazula? Gure kluba ACEDYR pasaporteko kidea da, eta asmo handiko programa horrek Euskadin eta Espainian zehar dauden 30 klubetara sartzeko bidea ematen dizu.

Practica deporte cuando quieras y donde quieras con ACEDYR

Sabes que aunque te encuentres fuera de Vitoria-Gasteiz por trabajo, estudios o vacaciones tienes la posibilidad de practicar deporte en las mismas condiciones que en el Estadio? Por ser abonada o abonado de la Fundación –miembro de ACEDYR- tienes acceso a una red de más de 35 clubes deportivos repartidos por toda la geografía vasca y española. El procedimiento es sencillo, tan solo hay que solicitar la pegatina ‘Pasaporte ACE-DYR’ del año en Recepción y colocarla en el dorso de la tarjeta del Estadio; buscar de entre el listado del programa un club de la ciudad a la que se va a viajar y llamar para verificar que las instalaciones o servicios que se prevén utilizar, están disponibles. Este programa está muy bien valorado en el Estadio y son cada vez más las personas

que retiran su credencial y usan otros clubes. Es el caso de Miren Aizpurua, Adrián Angulo, Irene Tobajas y Mikel Andonegui, quienes residen desde hace algún tiempo en Barcelona, Bilbao, Zaragoza y Donosti –respectivamente–, ciudades en las que cursan sus estudios. A pesar de que estar fuera de casa supone un inconveniente añadido a la falta de tiempo derivada de los estudios y otros quehaceres, estos cuatro jóvenes siguen practicando ejercicio de forma regular y buscan un hueco siempre que pueden sobre todo para nadar, practicar fitness, pedalear o acudir al gimnasio en cuatro clubes de la red: el Club Natació Catalunya, el Club Deportivo de Bilbao, el Stadium Casablanca de Zaragoza y el Club Atlético San Sebastián. Practicar deporte periódicamente además de ayudarles a estar en forma, les relaja y prepara para concentrarse mejor en los estudios.

No te pares.
Si vas a salir fuera de Vitoria-Gasteiz, busca el club más cercano y sigue practicando ejercicio

El programa ACEDYR está diseñado para periodos cortos de 30 visitas al año o 15 si son consecutivas. Para temporadas más largas es conveniente consultar las condiciones con el club anfitrión.

Mikel Andonegui

20 años, tres en Donostia-San Sebastián estudiando Ingeniería Mecánica. (Atlético San Sebastián)

“Conocí ACEDYR a través de mi madre. Ella se enteró de la existencia de este programa y consiguió toda la información. Así que gracias a ella tengo la posibilidad de practicar deporte en un club fuera de Vitoria-Gasteiz. Trato de ir al menos un día o dos a la semana al gimnasio para correr un rato, hacer pesas o máquinas y por último, pero no menos importante, tomarme una buena ducha. Esto me ayuda estudiar más relajado.

Practicar ejercicio de forma regular me ayuda a concentrarme en mis estudios. Debido a las exigencias de mi carrera, no dispongo de mucho tiempo libre y hago menos ejercicio del que me gustaría; sin embargo, cuando tengo tiempo y puedo, intento ir un rato al gimnasio para después estudiar relajadamente.”

Adrián Angulo

20 años, dos años estudiando en Bilbao (Club Deportivo)

“No recuerdo muy bien quien me habló de este programa, creo que me enteré de su existencia a través de un amigo. Acudo al Deportivo 1 o 2 veces por semana y suelo intercalar diferentes deportes como correr en cinta, bicicleta o natación. Sus instalaciones están muy bien y son muy adecuadas para practicar ejercicio bajo techo. En verano, sin embargo, el Estadio no tiene nada que envidiar al Deportivo, que carece de instalaciones al aire libre: ni piscinas, ni campos de fútbol o de baloncesto...

Practicar deporte es una manera de relajarme y la verdad es que si no tuviera la opción de acudir al Deportivo, no haría mucho ejercicio. ¡Salir a correr bajo la lluvia casi todos los días cuesta un poco!”



Irene Tobajas

20 años, estudia en Zaragoza y lleva fuera de Vitoria-Gasteiz desde septiembre de 2011 (Stadium Casablanca)

“El servicio de ACEDYR lo conozco desde hace años. Antes practicaba natación a nivel de competición y mis entrenadores me lo sugirieron como alternativa cuando salía de Vitoria-Gasteiz. Si me iba de vacaciones, por ejemplo, aprovechaba el servicio para entrenar en piscinas de las ciudades a las que iba. Desde que estoy aquí, nado y hago fitness. Últimamente acudo más a clases –unas tres veces por semana– que a natación. Las instalaciones deportivas son comparables a las del Estadio, aunque, ya sea por costumbre o porque he crecido allí, a mí me gustan más las del Estadio.

Hacer deporte me relaja y estabiliza. Los días que hago ejercicio estoy más a gusto conmigo misma y me siento más tranquila.”



Miren Aizpurua

19 años, lleva dos estudiando y viviendo en Barcelona (Club Natació Catalunya)

“Sabía que había convenios en otras ciudades porque mi hermano lo había utilizado en Bilbao. Me informé en la página web del Estadio y localice los clubes de Barcelona. Suelo acudir a las instalaciones deportivas dos o tres veces por semana. Utilizo diferentes máquinas del gimnasio y algunos días suelo ir a nadar. Practicar ejercicio regularmente me ayuda a desconectar de los estudios, es una manera de despejarme y no agobiarme. Y, por supuesto, me ayuda a mantenerme en forma y sentirme bien conmigo misma.”



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)
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:

945130223 (ext. 118)
cnjudizmendi@fundacionestadio.com

Padela/tenisa Eskola / Escuela de pádel/tenis:

945140577 (ext. 113)
tcjakintza@fundacionestadio.com

Fitness:

945142742 (ext. 124)
fitness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería:

945130673 (ext. 101)
Hasta el 31/May y en el Restaurante puedes comer en compañía de personas no abonadas.
hosteleria@fundacionestadio.com

Mantentzelana / Mantenimiento:

945131345 (ext. 127)
miguelangel@fundacionestadio.com

En vacaciones escolares tienen plan en el Estadio

El Estadio ha organizado diferentes planes deportivos, según edades e intereses, para las próximas vacaciones escolares de invierno. El J26 y V27/Dic, el L30 y M31/Dic y el J2 y V3/Ene, de 9 a 13.30 h., Jolastokia ofrece un programa completo de actividades para niñas y niños entre 2 y 8 años. Si tienen de 8 a 12 años, los mismos días pero en horario de 9.30 a 13.30 h. se llevará a cabo el Campus Estadio en el polideportivo. En ambos casos el almuerzo saludable está incluido. Si quieres que conozcan la pelota vasca, el Zidorra P.T. organiza su primer Euskal Pilota Campusa para aprender a jugar a mano, cesta, paleta goma y argentina. Y quienes quieren jugar al tenis y pádel disponen del Campus Jakintza. Si te interesa alguno, puedes apuntarte hasta el X18/Dic en Estadio online, Recepción, llamando al 945131345 o, si es el caso, en los clubes organizadores.

Kirol wkend hasta el D30/Mar

La vuelta de Kirol wkend ha sido todo un éxito. Si tienes entre 8 y 14 años, acércate al Estadio los fines de semana y festivos, de 17 a 19 h. hasta el D30/Mar y disfruta de juegos y deportes alternativos. ¡No hay mejor plan en Vitoria-Gasteiz para estas vacaciones y los fines de semana de invierno! Infórmate e insíbete en Recepción o llamando al 945131345 por 10 €/mes o 35€/temporada.



Cuotas anuales 2014 y descuentos

Los precios de las cuotas anuales 2014 son los siguientes:

- Adulto: 214 €
- Mayor: 140 €
- Infantil: 107 €

Y los armarios o guarda hamacas se mantienen en 27 €.

Pasaremos el cobro en la segunda quincena de enero. Para evitar devoluciones no deseadas, actualizanos tus datos y asegúrate que los de domiciliación son correctos en Recepción, llamando al 945131345 o enviando un mensaje a recepcion@fundacionestadio.com Si eres cliente de Vital/Kutxabank y te interesa fraccionar el pago de tu recibo, infórmate en "Vitalnet/Domiciliaciones/Fraccionamiento de pago".

Descuentos:

- Estudiantes: Las personas abonadas mayores de 16 años y menores de 25 que estudien y residan fuera de Araba/Álava tendrán un descuento del 50% siempre que entreguen en Recepción, antes del 31/Dic, la siguiente documentación –acompañada del original–: fotocopia de matrícula del curso 2013/14 y justificante de residencia fuera de Araba/Álava, que podrá ser certificado del colegio mayor o residencia o del Ayuntamiento del lugar de residencia o fotocopia del contrato de la vivienda utilizada.
- Familias numerosas: Aplicamos un descuento del 10% en la cuota anual a las personas abonadas poseedoras del título de familia numerosa. Si estás en esa situación y aún no lo has solicitado, puedes hacerlo entregando en Recepción antes del 31/Dic una fotocopia del título de familia numerosa actualizado, acompañada del original. ¡Estadio es un regalo!

Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo

Como todos los años, el Estadio permanecerá cerrado las tardes del 24 y 31 de diciembre desde las 15 h. y los días 25 de diciembre y 1 de enero. Zorionak eta Urte Berri On!

Celebra su cumple en el Estadio

Si tu hija o hijo es abonada/o puedes celebrar su merienda de cumpleaños en el Estadio aunque sus amigas y amigos no lo sean. Las celebramos los viernes por la tarde de octubre a mayo y para llevarla a cabo debes concertarla en la cafetería o llamando al 945130673. Fuera de estas fechas todas las personas invitadas tendrán que ser abonadas o sacar la entrada de día. Jugarán, harán algo de deporte y merendarán. Sólo tienes que elegir uno de los dos turnos de inicio, las 17.45 o las 18 h. y el menú de la merienda.



Próximamente, antigravity

A partir del próximo mes de febrero podrás probar en el Estadio una nueva opción de ejercicio que te permitirá, con la ayuda de una tela suave y a media altura del suelo, mover tu cuerpo libre y en todas direcciones, disfrutar de la relajante sensación de luchar contra las leyes de la física y reírte de la gravedad. Dicen que llega a ser adictivo. ¿Te apetece probarlo?



Cine Estadio Zinea

Si tienes más de 13 años te ofrecemos una cartelera de cine con las mejores películas de argumentos relacionados con el deporte. Se proyectan todos los viernes –hasta el V28/Mar– a las 18.30 h. en el Club Juvenil. ¡También estas vacaciones! Puedes enviarnos tus sugerencias de películas a: aitor@fundacionestadio.com



Fiesta de Olentzero y Día de Reyes

Esperamos que Olentzero –el lunes 24 de diciembre a las 12 h.– y los Reyes Magos –el domingo 6 de enero a las 12.30 h.– nos vuelvan a visitar en el Estadio. Les recibiremos con una fiesta en el polideportivo en la que no faltarán diversión y regalos.



Primeras cumbres de montaña

Tras las ascensiones al Bisaurín (2.670 m.) y el emblemático Txindoki (1.346 m.) el último domingo de noviembre, hemos guardado la mochila, las botas y los bastones hasta la primavera. Si estás en forma, te apetece algo más fuerte que el senderismo –que no para durante toda la Temporada– y hacer tus pinitos en la montaña, en buena compañía y mejores guías, retomaremos las salidas con una familiar a la Sierra de Urbasa y Urederra el D13/Abr y cerraremos la temporada con la subida al Ori (2.017 m.) el último domingo de mayo. Infórmate e insíbete en Recepción, llamando al 945131345 o en Estadio online.



Nuevas zonas vending

Desde hace unos meses habrás observado la presencia de máquinas de bebidas frías, calientes y sólidos en tres puntos del Estadio: en la primera planta del edificio juvenil, en la zona de armarios y guarda hamacas del edificio de la piscina cubierta y junto al trinquete. Si las has usado o te fijas en ellas, podrás comprobar que no sólo hemos ampliado la oferta de productos y su calidad –que seguiremos mejorando a la vez que introduciendo opciones más saludables–, sino también ajustado los precios y mejorado las máquinas.

CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Concentraciones, campus y gala de Navidad

Desde el mes de septiembre afrontamos una nueva campaña de actividad gimnástica y lo hacemos con la máxima ilusión y preparación. En esta campaña vamos a superar los 150 participantes en las distintas actividades desarrolladas en el Estadio y el polideportivo de Ariznabarra. Esto supone una gran responsabilidad en nuestra labor de formadores de deportistas y personas. Vamos a reforzar los grupos con la colocación de un técnico responsable y un ayudante que permita llegar a todos los participantes con la mejor calidad posible.

En la planificación de este primer trimestre del curso cuatro son las citas dispuestas. En lo que se refiere a los equipos de competición, las chicas acudirán a Palencia mientras que los chicos se desplazarán a Burgos o Gijón, con el fin de realizar entrenamientos conjuntos con los clubes de estas ciudades. Las escuelas dispondrán de dos actividades que complementen el



trabajo realizado en la actividad diaria: el festival de Navidad y el campus navideño. Por último, un año más y coincidiendo con sus 50 años de existencia, la Federación Alavesa de Gimnasia organiza el S14/Dic su Gala Navideña, en la que un año más tomaremos parte.

Reseñar, además, el comienzo de la actividad de acrobacias que llevaremos un domingo al mes en el gimnasio del Estadio y el buen comienzo de los nuevos grupos de acrobacias los MJ 17.30 y V 18.30 h.

También nos gustaría destacar la incorporación del ex gimnasta Arkaitz García al equipo técnico del club. Tras su paso por el equipo nacional y abandono de la actividad, recalca en su club de origen para aportarnos toda su experiencia. Ongi etorri Arkaitz!



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI Nadando en la misma dirección

Los buenos resultados obtenidos en la temporada pasada y las noches en vela durante los viajes de convivencia han dado resultado. El fin de semana con el equipo escolar en Cabuérniga y la salida con el equipo federado a Ribadesella han contribuido a que todos 'nademos' en la misma dirección. Los integrantes del C.N. Judizmendi nos preparamos para afrontar la nueva temporada 2013/14 con ilusión y ganas renovadas.

Estamos convencidos de que este entusiasmo se reflejará en las próximas competiciones. Los federados se estrenaron el S9/Nov en Mendizorrotza con la 1ª jornada del Cto. Araba/Álava infantil, junior y absoluto y el fin de semana siguiente viajamos a La Rioja para disputar por equipos el XV Trofeo Ciudad de Logroño. También queremos destacar la participación en el Cto. España absoluto en Castellón de Garazi Uribarri y Maialen Pz. Nanclares, dos de nuestras nadadoras más veteranas. Las y los escolares, por su parte, se enfrentaron a sus nervios por primera vez el S16/Nov en la piscina del Estadio en la 1ª jornada del Cto. Araba/Álava escolar.

Acercándonos a las fechas navideñas, el equipo técnico y directivo, en colaboración con el Estadio, está trabajando en la organización del Trofeo de Reyes el S4/Ene y el Memorial Javier Alberdi el S11 y D12/Ene, además de en nuestras otras celebraciones como la 'fiesta de la tortilla', fiesta escolar de fin de año muy arraigada en la tradición del Club. Todo llegará.

Damos la bienvenida a las nuevas incorporaciones por su frescura, energía, innovación y las gracias a quienes seguís con nosotros por vuestros valores, experiencia, paciencia...



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



TENIS CLUB JAKINTZA Tenistas clasificados para el Máster de Araba/Álava

Estos son los jugadores clasificados para el Máster de Araba/Álava en sus distintas categorías: en alevines, Miriam Besga, Iñaki Verastegui y Jon Urbietta; en infantiles, Nuria Rz. Mendoza, Sara Minguez, Maider Béjar, Javier Aramburu, Guillermo Alcalde, Mikel Armentia y Aritz Ventura; y en cadetes/junior, Iñigo Madariaga, Alex Moro y Iñigo Marquinez. Destacamos a Marta Mendibe, Nuria Rz. Mendoza, Javier Aramburu e Iñigo Madariaga que encabezan sus respectivas categorías.

En pádel, nuestra monitora Esti Sánchez y su compañera Dina Abouzeid se han alzado con el título de campeonas de Araba/Álava absoluto después de una disputada final contra Blanca Laespada y Aintzane Sánchez, tal y como refleja el marcador: 7/5 6/7 y 7/6. En el tercer set y después de tres horas, Esti y Dina, algo más frescas que sus rivales, cerraron el partido tras un emocionante tie-break. Zorionak!



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

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Trinkete dugu!

El D22/Sep se inauguró oficialmente el trinquete, desde ese día tenemos oficina nueva y nuevas instalaciones para practicar el deporte de la pelota vasca. La inauguración fue todo un éxito tanto de participantes como de espectadores, superándose las expectativas iniciales. Os damos las gracias a todos y, en especial, a los presidentes de honor Roberto Rz. Azua y Mikel Bernedo, que tanto han hecho por el Zidorra P.T. y que nos honraron con su presencia.

Aprovechamos la inauguración para obsequiar a José Luis Ledesma con una pala grabada y reconocer de esta manera su labor en el Club y en la organización de los partidos inaugurales en el trinquete.



Este comienzo de temporada está siendo muy ilusionante puesto que a los ya siempre destacados jugadores de pala seniors y a la pareja de frontenis se nos han unido cuatro pelotaris de paleta argentina de renombre -Fernando Palacios, Ramón Urbina, Asier Monreal e Iñaki Saralegui- y, en paleta cuero juveniles, dos pelotaris navarros, además del cada vez mayor número de alumnas y alumnos de la Escuela de pelota vasca. Esperamos que esta temporada se animen todavía más chicas.

En octubre se disputó el campeonato social de frontenis, siendo un éxito absoluto de participación. En individual, se impuso Ignacio Garrido a Iker Salazar por 20 a 13 y en parejas, Unai Osa e Ignacio Garrido a Iker Salazar y Jon Gómez por 20 a 12. Zorionak! En próximas ediciones celebraremos el campeonato individual y el de parejas en fechas diferentes para que pueda participar más gente.

En los pasados sorteos mensuales de frontón y trinquete, los días 23 de cada mes, hemos podido comprobar con alegría que la expectación y la demanda por reservar el trinquete han subido considerablemente.

Por último, en las próximas vacaciones escolares de Navidad, los días J26 y V27/Dic y J2 y V3/Ene de 9.30 a 13.30 h., organizamos el primer campus de pelota vasca para niñas y niños entre 8 y 12 años. Se divertirán y aprenderán a jugar a pelota mano, cesta punta, paleta goma y argentina. Más información en fundacionestadio.com e inscripciones en la oficina del Zidorra P.T.



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

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Resultados en el Cto. España, encuentro en Barcelona y los Ctos Mundo y Master

En el pasado Campeonato de España Senior disputado en Madrid, Araba/Álava estuvo representada por dos halteras del Indarra Vital Jon Olabuenaga y Josué Farfán que hicieron una excelente competición. Josué subió al pódium para colgarse la medalla de plata en la categoría de 56 kg., mientras que Jon se tuvo que conformar con la novena posición en 77 kg.

En el mes de junio disputamos en Barcelona una nueva edición del encuentro entre los clubes Barcelona e Indarra Vital. Nos alzamos con la victoria en una interesante competición donde pudimos ver a halteras tanto jóvenes como veteranos, y en la que destacaron nuestros Víctor Mtz. Alegría y Joana Joaquín, que se hicieron con el primer puesto.

En los pasados World Master Games celebrados en Turín (ITA) que, además, coincidieron con los Ctos. del Mundo, Josué Farfán consiguió colgarse 2 medallas de oro, una en cada campeonato, en la categoría de 56 kg y grupo de edad M-45. Además batió cuatro récords de los WMG y tres de los Ctos. del Mundo en arrancada, dos tiempos y total olímpico. En categoría de 85 kg. y M-65, Martín Rodríguez tuvo que conformarse con un meritorio séptimo puesto mejorando sus registros personales y superando su total olímpico.



Club Indarra Vital

+ info en:
fundacionestadio.com sección Clubes

Unai Bengoa

gimnasta del Club Arabatxo

“Con una buena planificación, deporte y estudios se pueden compaginar sin problemas”

Gimnasta gazteak bere bizitzako jauzirik garrantzitsuenetako bat oraintxe egin du, eta ez da, hain zuzen ere, trapolin gainean izan, horrek bere kirol arrakasta handienak eman dizkion arren. Gasteiztarrak (hainbat aldiz Euskadiko txapeldun izana eta Espainiako Txapelketetan ere zenbait aldiz parte hartua) aurten Industria Ingeniaritzako ikasketak hasi ditu, eta hori du orain lehentasun nagusia, gimnasia alde batera utzi gabe.

¿La recomendarías a futuras generaciones?

Si, por supuesto. Cuando eres pequeño conseguir hacer algún ejercicio que al principio parecía muy complicado supone una gran satisfacción personal, una forma de superar miedos a través de una actividad entretenida. Yo tengo la oportunidad de comprobarlo día a día cada vez que enseño un nuevo movimiento a los chavales a los que entreno.

¿Qué nivel tiene la gimnasia en Araba/Álava?

En estos momentos creo que es bueno, de hecho, diría que el mejor de Euskadi. Los gimnastas alaveses son quienes ganan generalmente los campeonatos e incluso cuando se trata de competiciones nacionales los resultados son realmente positivos. El año pasado, por ejemplo, fueron varios los compañeros que subieron al podio y dos de ellos, además, en primera posición.

El futuro de Unai Bengoa...

Pasa sin duda por centrarme en los estudios. Como he dicho creo que es lo más importante y es en lo que debo poner mayor atención. Respecto a la gimnasia, seguir disfrutando todo lo que pueda de este deporte, de los compañeros...

¿En qué zonas del Estadio se te puede ver más a menudo?

En verano, como casi todos los abonados, paso todo el tiempo que puedo en la piscina con los amigos, se trata de un lugar muy familiar en el que estamos muy a gusto. En invierno vengo también al gimnasio o la biblioteca.

preparaba para las competiciones de gimnasia artística, el entrenamiento era diario y de varias horas al día.

¿Es complicado compaginar este entrenamiento con los estudios?

No es complicado pero sí es necesario tener claro cuáles son tus prioridades. Por ejemplo, si tienes un examen, éste se debe anteponer al deporte aunque una vez que terminas de estudiar hay tiempo para todo lo demás. Con una buena planificación, deporte y entrenamiento se pueden compaginar sin problemas.

¿Qué cualidad dirías que es la más necesaria para que un joven de tu edad pueda dedicarse a la gimnasia?

Aunque es necesario tener perseverancia, paciencia y disciplina, como se trata de una actividad muy divertida y en la que te lo pasas muy bien, creo que estas cualidades son fáciles de adquirir.

El joven gimnasta acaba de dar uno de los saltos más importantes de su vida y no precisamente sobre el trampolín, modalidad que le ha dado sus mayores éxitos deportivos. El vitoriano, campeón de Euskadi en varias ocasiones y que cuenta en su haber con diferentes participaciones en campeonatos nacionales, ha comenzado este curso sus estudios de ingeniería industrial, una tarea a la que da la mayor prioridad pero sin abandonar la gimnasia.

La gimnasia no suele ser una de las primeras opciones para hacer deporte ¿qué te movió a ti a decidirte por esta disciplina?

Desde que era pequeño me ha gustado mucho moverme, hacer volteretas y este tipo de piruetas y, aunque practiqué fútbol, baloncesto o judo, esta actividad siempre me ha llamado más la atención. Una vez que empecé, ver lo que eran capaces de hacer los más mayores y, sobre todo, lo mucho que disfruto con este deporte, me

ha llevado a pasar por sus diferentes modalidades.

¿Cuándo empezaste a practicar gimnasia?

A los siete años comencé con el acroport, una modalidad en la que dos o más personas realizan figuras acrobáticas. Creo además que es la edad idónea para iniciarse en la gimnasia artística, porque en ese momento se pueden trabajar aptitudes imprescindibles, como la flexibilidad, que con el paso de los años se van perdiendo. Tras pasar por la cama elástica recalé en la gimnasia artística masculina y hace dos años conocí la gimnasia de trampolín, a la que me dedico actualmente.

Dentro de la gimnasia existen numerosas modalidades entre las que elegir, ¿por qué el trampolín?

Siempre me había apetecido probar con el trampolín pero en Vitoria-Gasteiz no había estos aparatos. Tras desplazarnos en varias ocasiones a Burgos para entrenar, mi compañero Ion Egia y yo consigui-

mos clasificarnos para el Campeonato de España. Esto hizo posible que se adquirieran los aparatos necesarios en el Centro Cívico Ariznabarra, instalaciones donde ya entrenábamos, y desde entonces sigo disfrutando día a día de esta práctica. Ahora que he empezado la universidad, además, esta modalidad me permite disponer de más tiempo para estudiar, mi absoluta prioridad en estos momentos.

¿En qué consiste la preparación de un gimnasta?

Se trata de una preparación organizada en función de la temporada. Al inicio del curso se trabaja para adaptar la flexibilidad y la fuerza a las necesidades de la categoría. Después, se incorporan gradualmente los diferentes aparatos hasta que a comienzos de verano debemos estar preparados para competir en los campeonatos.

En mi caso, actualmente entreno tres días a la semana, aprovecho el tiempo que me queda cuando termino los entrenamientos con el grupo de chavales que dirijo como monitor. Antes, sin embargo, cuando me

Puedes ver la entrevista a Unai en fundacionestadio.com

perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:** El Casco Viejo y Olárizu
- **Playa o montaña:** Soy más de playa aunque para los fines de semana elijo un paseo por el monte
- **Un libro:** Tormenta de espadas, de George R. R. Martin
- **Una película:** Django desencadenado, de Tarantino
- **Un sueño:** Vivir lo mejor que pueda, lo más feliz posible



Moverse es ganar

Ebidentzia zientifiko gehienak bat datoz: mugitzea onuragarria da osasunerako (osasuna gaixotasunik eza baino gehiago dela ulertuta), eta beharrezkoa zaigu. Hala ere, kontua da nola mugitu. Xehetasun asko dago horretan, eta ugari dira eztabaiak; batzuetan, mugituz ez dugu ezer irabazten.



El diseño actual del organismo humano es el resultado de millones de años de evolución. Durante más del 99% del tiempo transcurrido hasta la actualidad nos hemos comportado como cazadores y recolectores. El movimiento ha sido una necesidad.

A lo largo del siglo anterior y principalmente debido a los avances tecnológicos, hemos cambiado nuestro estilo de vida de forma drástica, dejando de movernos por necesidad. El sedentarismo ha provocado una incompatibilidad entre el diseño evolutivo de nuestro organismo y el uso que le damos. Este hecho ha provocado y provoca muchos de los problemas que padecemos en la sociedad actual.

La mayoría de evidencias científicas coinciden en que moverse es beneficioso para la salud, entendiendo esta no solo como la ausencia de enfermedad. No obstante, faltan detalles sobre cómo hacerlo y existen numerosas controversias. Y es que a veces moviéndonos no ganamos.

Si observamos otras civilizaciones que llevan recorrido mucho camino como las orientales, encontramos algunos aspectos que pueden ayudarnos a asentar las bases desde una visión holística, donde el ser humano es parte de un todo integrado: la postura o alineación -plano físico-; la respiración y la alimentación -plano emocional y metabólico-; la atención -plano mental-; y el centro como coordinador e integrador de todos los planos.

Desde este paradigma, cualquier actividad física será integradora cuando proponga movimientos para mejorar la alineación de la persona -corregir los desequilibrios musculares-; una respiración natural y completa mientras se realizan -corregir los patrones respiratorios parciales-; y una atención que permita tomar conciencia de los efectos que están ocurriendo en el organismo -corregir la falta de atención- y que se coordinen desde el centro -corregir excesos de tensión.

Pongamos un ejemplo. Supongamos que tras valorar la postura de una persona, detectamos varios desequilibrios como que un hombro tiene un rango de movimiento menor que otro... Desde una perspectiva analítica y a menudo olvidándose del resto de partes corporales, se propondrían ejercicios para dicho hombro. Desde una integradora, se prescribirían ejercicios donde la persona fuese consciente del rango de movimiento de ese hombro manteniendo una postura bien alineada, permitiendo una respiración natural e integrando todo el ejercicio de tal manera que al realizarlo no se perdiese la alineación de ninguna de las articulaciones del cuerpo. Además y de forma habitual, los ejercicios se dirigirían a más partes del cuerpo que tendrían su influencia en dicho hombro.

Resumiendo, cada vez que realicemos un ejercicio para que se integren los distintos planos proponemos alinear todas las articulaciones correctamente, poner atención en lo que ocurre en el organismo, tomar conciencia de la respiración, realizar, en caso necesario, ejercicios respiratorios para que el

organismo retome su respiración natural y alinear la pelvis evitando tensiones en la lumbar para poder movernos desde el centro.

Realizando así los ejercicios correremos menos riesgos y podremos unificar los planos que integran la persona. Si alguno de dichos aspectos no se cumple afectará a los demás; por ejemplo, si no estoy atento mientras realizo el ejercicio, podrá variar mi postura, generar tensión en la lumbar e impedir que la respiración sea completa.

Algunas preguntas que nos deberíamos hacer cuando hacemos ejercicio son: ¿soy consciente de qué músculos trabajan mientras entreno?, ¿mi respiración se bloquea mientras hago ejercicio?, ¿conozco cuál es la correcta alineación de mis articulaciones en cada ejercicio?, al hacer un ejercicio ¿sé qué recorrido articular es el idóneo para mí?, ¿me ayuda mi postura, respiración y atención a moverme desde el centro? Podremos dar respuesta a estas preguntas con la ayuda de profesionales del movimiento.



Raúl Sánchez y Gorka Mutuberria
Harrobia Lanbide Ikastola

Cine

'Futbolín'

de Juan José Campanella

El director de la oscarizada 'El secreto de sus ojos' se embarca en esta ocasión en una película de animación con el fútbol como telón de fondo. Campanella arma una historia de superación y pasión en la que además tienen cabida valores como el respeto y la amistad. 'Futbolín' nos cuenta la historia de Amadeo, un chico tímido que trabaja en el bar de un pequeño y anónimo pueblo. Su vida cambiará cuando se tenga que enfrentar a otro joven



del pueblo, Grosso, convertido en el mejor jugador de fútbol del mundo. Grosso no ha olvidado la única derrota de su vida, la que sufrió jugando al fútbolín frente a Amadeo cuando eran niños. Nuestro protagonista contara con la ayuda de los jugadores del fútbolín del bar que, sorprendentemente, ¡pueden hablar!

'Dolor y dinero'

de Michael Bay

Este thriller está basado en una historia real y narra la peripecia de tres culturistas y entrenadores personales que planean el secuestro y posterior asesinato de un rico empresario. Pero la víctima no muere y contrata a un detective para que los localice con el objetivo de vengarse de ellos. La cinta, narrada en flashback, cuenta con los ingredientes de una típica película de acción: persecuciones frenéticas, peleas, grandes explosiones...y un final inesperado. Michael Bay tiene una larga experiencia en este tipo de filmes y es autor de obras tan reconocidas como 'La roca', 'Armageddon' y 'Pearl Harbor'.



Documentales

'Dream Town'

de Betty Bastidas

En el Mundial de fútbol de 2002 la cineasta Betty Bastidas siguió muy de cerca las incidencias de la selección ecuatoriana y, en especial, la de los jugadores afroamericanos. Buscando su procedencia, llegó hasta el valle de Chotas, un enclave de una pobreza extrema y gran riqueza cultural. El documental Dream Town relata, por una parte, los sueños de jóvenes amantes del fútbol que ven en este deporte una salida a la miseria; por otra, muestra cómo los futbolistas afroecuatorianos han utilizado su éxito como instrumento para transformar y mejorar su comunidad, construyendo escuelas, hospitales, carreteras, etc.

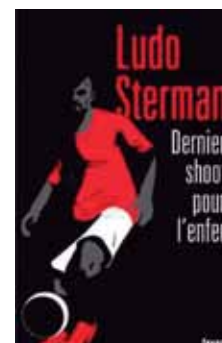


Libros

'Dernier shoot pour l'enfer'

de Ludo Sterman

El periodista deportivo de L'Équipe, Ludo Sterman, es el autor de esta novela de suspense en torno a una investigación de dopaje en el fútbol. "Asumo el contenido de este libro y todas sus insinuaciones" dice Sterman. Y es que las conexiones entre la ficción y la realidad son inevitables. El protagonista del libro, periodista como el autor, investiga las muertes de dos jugadores de fútbol, campeones del mundo con la selección francesa, y se adentra en un oscuro universo, el gran negocio de los deportes, donde todo vale con tal de ganar. La sombra de la sospecha crece hasta alcanzar a la selección gala y poner en duda su triunfo en la Copa del Mundo de 1998 por dopaje colectivo.



'El silencio del héroe'

de Gay Talese

El escritor y periodista Gay Talese recopila 39 de sus mejores artículos deportivos publicados, entre otros, en el New York Times, Esquire y New Yorker. Parte del libro lo dedica a deportistas desconocidos y humildes que lograron brillar tan solo unos segundos durante su carrera, mientras que el resto gira en torno a grandes figuras del boxeo o el béisbol como Muhammad Ali o Joe DiMaggio. "Mucha gente cree que los héroes solo ganan, pero los héroes también pierden" asegura Talese, quien nos permite adentrarnos a través de su obra en la intimidad y en los secretos de estos grandes deportistas, y conocerlos mejor a través de la victoria, la derrota, la soledad, la familia o la amistad.



Arte sacro

'Notre Dame du Rugby'

en Larrivière-Saint Savin

En el departamento francés de Las Landas se esconde una pequeña capilla cuyo nombre, Notre Dame du Rugby, la vincula estrechamente con el deporte de la pelota ovalada, de tanta afición en el país vecino. Pero esta relación no se limita simplemente al nombre, su decoración sorprende con multitud de camisetas, botas deportivas... Incluso las vitrinas de la Iglesia encuentran su inspiración en este deporte. De hecho, en una ellas se observa la imagen de la Virgen con el niño y una pelota de rugby entre las manos del pequeño.

El padre Michel Devert la rescató de las ruinas y la convirtió en un lugar de culto relacionado con el rugby tras la muerte en 1964 en accidente de coche de tres jóvenes jugadores.



Depósitos Kutxabank a un interés especial por aportar a Baskepensiones

BASKEPENSIONES.
LÍDER
EN
PREVISIÓN
INDIVIDUAL
EN
EUSKADI.



Anuncio
con Realidad
Aumentada

Descárgate
nuestra App
Kutxabank AR
iOS | Android



Planes
que miran
al futuro.

BASKEPENSIONES.
e.p.s.v.

Kutxabank S.A. Socio promotor / Kutxabank Gestión S.G.I.I.C. S.A.U. Gestor de Patrimonio
Kutxabank, S.A., Gran Vía, 30-32, Bilbao, C.I.F. A95653077.
Inscrita en el Registro Mercantil de Vizcaya. Tomo 5226, Libro 0, Hoja BI-58729, Folio 1, Inscripción 1ª.