

ESTADIO

ENTREVISTA

Santi Millán

Actor y deportista extremo

"En la Titan no hay diferencias entre deportistas; es toda una experiencia"

2013 Uda/Verano

Ekintzen egitaraua

Programa de actividades



Envío de la Fundación Estadio para:

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

Asier Monreal
Pelotari



ESTADIO

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, Carmen Castilla, Paco Cormenzana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarin.

Han colaborado: Elena Atienza, Txus Brizuela, Pablo Cuñado, Andrea Glz. Echavarrí, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Livia López, Ana Ortiz, Alex Salazar y Udane Sánchez.

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga, archivo Santi Millán, archivo LV=SOS Kit Aid, Pradip J. Phanse y Fede Perex

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

Estadio

Vital Fundazioa



Nº 70 /2013 NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Nueva ley del dopaje a la vista; ¿te gusta correr por montaña?; Marcha Mountain Bike Vital 2013; una marea rosa; Radix;2 rompiendo moldes; éxito de Estadio en forma; carrera popular por la batalla de Vitoria; compromiso con el deporte base alavés; matrícula al Instituto de Idiomas



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Trinquete, el frontón más divertido



08 elkarrizketa / entrevista

Santi Millán, actor y deportista extremo



10 ondo egina! / ¡bien hecho!

LV= SOS Kit Aid, labor humanitaria y medioambiental



12 estadio eredu / ejemplo estadio

PBC, medidas con una finalidad integradora



13 kolaboratzailea / colabora

Responsabilidad social, ética y deporte por Juan Aldaz



16 info estadio

Inauguración del edificio trinquete; Reglamento y régimen disciplinario; sin tarjeta, no entras; no ruedas en el Estadio; Escuela de natación 13/14; tus hijas/os son tu responsabilidad; sin toalla, no entrenas; socorristas 2013; stop robos en el Estadio; pasaportes IHRSA y ACEDYR; colabora para disfrutar...



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Asier Monreal, pelotari



22 plus

Beneficios del ejercicio en la salud

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.

Estadio Uneak

Badator uda, gehien atsegin eta maite duguna bizi gozatzeko aukera ematen digun garai hori: familia, adiskideak, aisialdia, une apartak, kirola, atsedenlekuak... Horregatik, eta udan astialdi gehiago izango duzulako, ESTADIO aldizkariaren zenbaki honetan Estadio Uneak jarduera programari buruzko informazioa dakarkizugu, Gasteizen zaudenean goza dezazun.

Bederatzi hilabetez obrak egiten aritu eta gero —barkamena eskatzen dizuegu hiru asteko atzerapenagatik eta sortutako eragozpenengatik—, eta ia 2,3 milioi euroren inbertsioa eginda, uztailearen bukaeran trinketaren eraikin berria izango dugu. Eraikin horrek, trinketaz gainera, baditu hainbat kirolerako jokalekua, erabileraren anitzeko bost areto eta aldagelak ere. Uste osoa dugu beste mugari bat dela Estadioren historian: pilotaren aritza erraztu eta bultzatuko du, Zidorra Pilota Taldearen lanari esker, eta batez ere oraingo instalazioak osatuko ditu. Eraikin berriak dakartzan benetako aukerez 2013/2014 denboraldia abiatzean konturatuko gara, urriaren lehenean.

Pentsa dezakezue, halako inbertsioek, mantentze lanek, Estadioko etengabeko hobekuntzek eta Fundazioaren jarduerak diru gastu handia dakarte, bai eta faktura ugari ordaindu beharra ere. Dena dela, eta une zailak gorabehera, inoiz baino gehiago inbertitzen jarraitzen dugu, zuk eta zuretarrek kirolarekin eta Estadioren izaten duzuen esperientzia ahalik eta hoberena izan dadin. Espero dugu gurekin jarraituko duzula, Estadio gozatzeko eta zaintzen.

Trinketa da uda honetako protagonista. Horren harira, ESTADIO aldizkariaren zenbaki honetan artikulu bat aurkituko duzu, gizonen eta emakumeen trinketean pilotako zer modalitate jotzen dituzten azaltzen duena; eta gaur egun Espainiako esku huskako txapeldun den gure Asier Monreali egindako elkarrizketa ere bai. Gainera, Estadioko informazio praktikoen gure ohiko koketelak gozatu ahalik dituzu (garrantzitsuak, bereziki udan), albiste txikiak, eta kirolaren bidezko kultura ekimenak. Zenbaki honetako eskaintza osatzeko, eskura dituzu komediante erraldoi bati egindako elkarrizketa, erosteko ahalbiderik ez duenarentzat kirolerako arropa eta materiala biltzen duen LV = SOS Kit Aid ekimenari buruzko erreportajea, ariketa fisikoak osasunerako dituen onurei buruzko atal berria, eta kirol politikei buruzko gogoeta bat.

Uda ona ez ezik, opa dizugu izan ditzazula une atseginak, jostagarriak eta aktiboak ere, Estadioren, zure eta zuretarren astialdiaz gozatzeko gero eta aukera gehiago eskaintzen dizkizun kirolgune honetan.

Mikel Urdangarin
Estadio Fundazioako zuzendaria

Momentos Estadio

Llega el deseado verano, ese tiempo en el que podemos disfrutar intensamente de lo que más nos gusta y queremos: la familia, las amistades, nuestros ratos de ocio, los instantes únicos, el deporte, los lugares de descanso... Por eso, y porque tendrás más tiempo libre, en este número de ESTADIO te informamos del programa de actividades 'Momentos Estadio' para que lo disfrutes cuando estés en Vitoria-Gasteiz.



Tras nueve meses de obras -lamentamos y pedimos disculpas por las tres semanas de retraso y sus molestias- y cerca de 2,3 millones de € de inversión, a finales de julio contaremos con el nuevo edificio del trinquete que, además de esta cancha, cuenta con una pista polideportiva, cinco salas multiusos y vestuarios. Estamos convencidos de que se trata de un nuevo hito en la historia del Estadio que no sólo va a mejorar las condiciones para el juego de la pelota vasca y potenciarla gracias a la labor del Zidorra P.T., sino que, sobre todo, va a completar las actuales instalaciones. Empezaremos a darnos cuenta

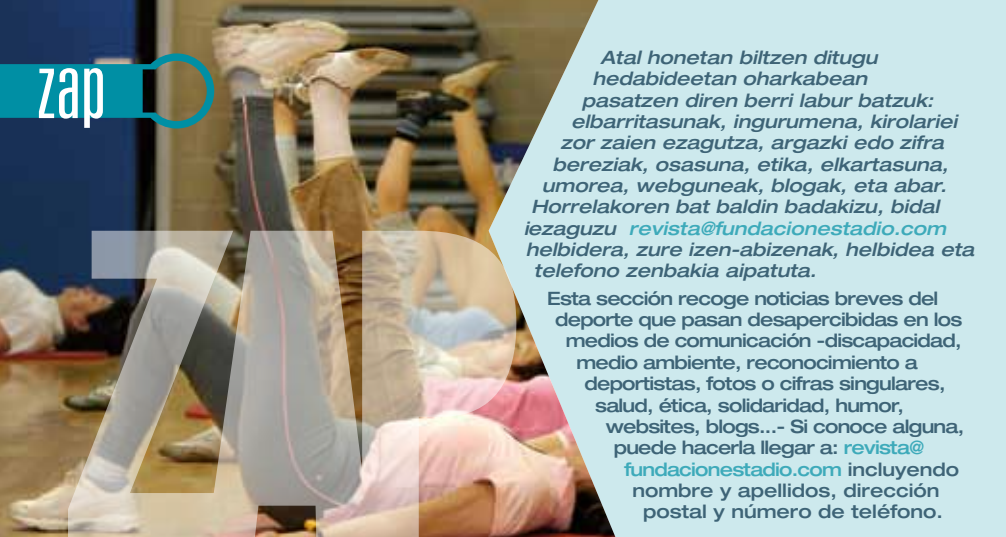
de sus verdaderas posibilidades con el arranque de la Temporada 13/14 el 1/Oct.

Como puedes imaginar, inversiones como esta, el mantenimiento y las continuas mejoras del Estadio y la actividad de la Fundación cuestan mucho dinero y suponen muchas facturas que pagar. Sin embargo, y a pesar de los momentos difíciles, seguimos invirtiendo más que nunca para que tu experiencia y la de los tuyos con el deporte y en el Estadio sea la mejor posible. Sólo esperamos que sigas con nosotros, disfrutándolo y cuidándolo.

El trinquete es protagonista de este verano y en este ESTADIO encontrarás un artículo sobre las diferentes modalidades de pelota vasca que permite —masculinas y femeninas— y una entrevista a nuestro Asier Monreal, vigente campeón de España a mano. Además, podrás disfrutar de nuestros habituales cócteles de informaciones prácticas del Estadio —importantes especialmente en el verano—, noticias menores e iniciativas culturales a través del deporte. Completamos la oferta de este número con una entrevista a un cómico titán, un reportaje sobre la iniciativa de LV= SOS Kit Aid, que recupera prendas y material deportivo para quien no lo tiene, y te mostramos nuestra nueva sección 'Beneficios del ejercicio físico para la salud' y una reflexión acerca de las políticas deportivas.

Te deseamos no sólo un buen verano sino agradables, divertidos y activos momentos en el Estadio, que te ofrece cada vez más opciones para disfrutar de tu tiempo libre y el de los tuyos.

Mikel Urdangarin
director 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, bidaiiezaguzu 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.

¿Te gusta correr? ¿Te gusta la montaña?



El domingo 16 de junio tienes la posibilidad de compaginar estas dos actividades gracias a la VI Carrera por Montaña Vitoria-Gasteiz, con un trazado pensado para todos, un perfil suave y una distancia de 15,5 km asequible para quienes estáis pensando iniciaros en esta disciplina deportiva que cada vez cuenta con más practicantes.

El recorrido se inicia y termina en el Paseo de Cervantes (frente a la puerta del Estadio), e incluye el paso por Armentia, la cumbre del Zaldiaran y el monte Eskibel. Habrá dos avituallamientos en el circuito y uno en la meta. Más info en racestrailrunning.es. Para quienes tengan ganas de seguir la carrera a pie, hemos organizado una excursión al Zaldiaran con salida desde el Estadio y avituallamiento en la cumbre.

Nueva ley del dopaje

El dopaje produce un impacto negativo en la salud de las y los deportistas -sean del nivel que sean- y en la igualdad de condiciones de las y los participantes en las diferentes competiciones, además de pervertir los valores que se intentan transmitir a la sociedad a través del deporte. Desde distintas instancias privadas y públicas, estatales e internacionales, se vienen desarrollando mecanismos para evitarlo. En este sentido, el pasado 15 de marzo el BOE publicó el proyecto de ley de lucha contra el dopaje en el deporte español, haciendo así visible la preocupación del Ejecutivo por combatirlo de acuerdo con la normativa del Código Mundial Antidopaje.

Aunque seguimos teniendo nuestras dudas jurídicas y morales sobre la actual política antidopaje, esperamos que la nueva normativa sirva para reparar los daños producidos por los últimos casos y para que no se pueda poner en duda la legitimidad de los éxitos de las y los deportistas.



RADIX;2 – rompiendo moldes con el deporte

¡Cómo explicar qué es RADIX;2 en unas pocas palabras! Una amiga decía que una vez le hicieron definirlo en una palabra y pidió el comodín del público, le concedieron 3 palabras y lo describió como oportunidad, diversión y movimiento. RADIX;2 es una asociación cultural deportiva creada en 2013 que intenta abrir nuevos caminos y oportunidades dentro de Vitoria-Gasteiz para divertirse con el movimiento. Lo mejor para saber qué es y de qué se trata es entrar en su website radix2.org y ver el video de presentación, porque una imagen vale más que mil palabras.

Una marea rosa

El próximo domingo 9 de junio a las 11 h. las calles céntricas de Vitoria-Gasteiz se llenarán de mujeres que se calzarán las zapatillas y ropa de deporte para tomar parte en la VI edición de la Carrera de la Mujer, una cita popular que tiene como objetivo solidario reunir al mayor número de mujeres alavesas y vitorianas para apoyar la lucha contra el cáncer de mama. Pon atención si quieres participar en esta carrera urbana de 5 Km. y contribuir a la causa, ya que en las últimas ediciones se han agotado los dorsales. Más información: carreradelamujer.com

Éxito de ‘Estadio en forma’

El primer domingo del pasado mes de mayo celebramos una nueva edición de ‘Estadio en forma’ con un objetivo muy claro: valorar nuestro estado de forma y ver en qué podemos mejorar, así como descubrir nuevas e interesantes actividades. Durante toda la mañana quienes participaron tuvieron la oportunidad de vivir una sesión de tai chi, boxeo o funky, iniciarse en el golf, hacer una carrera de orientación en el Estadio, probar y conocer cómo funciona un pulsómetro, cómo trabajar nuestro equilibrio... y llevarse algún premio. ‘Estadio en forma’ volverá la próxima primavera con un programa en el que esperamos que madres y padres den ejemplo a sus hijas e hijos participando.

Compromiso con el deporte base alavés

Las cosas están muy mal en el aspecto económico y el deporte de formación no es ajeno a esta realidad; las federaciones, clubes y centros educativos soportan esta injusta circunstancia y sufren año tras año una disminución del apoyo económico por parte de las instituciones. Sabemos que hay poco dinero, pero deberíamos reflexionar sobre si está bien repartido y si es posible mejorar la estructura del deporte de formación. Nosotros creemos que sí se puede, pero para ello es necesario que las instituciones se unan y en colaboración con los agentes implicados elaboren una estrategia de apoyo a un deporte que contribuye a trasladar a la sociedad valores como respeto, sacrificio, compañerismo y capacidad de superación.



Carrera popular conmemorativa de la batalla de Vitoria L24/Jun

El próximo 21 de junio se cumplen 200 años de la batalla que marcó el rumbo de millones de personas en España y en toda Europa y convirtió a Vitoria-Gasteiz en un referente de la caída del imperio napoleónico.



Por ello, los días 21, 22, 23 y 24 de junio nuestra ciudad se vestirá de gala para conmemorar con distintos actos culturales, gastronómicos y deportivos aquella batalla de 1813, en cuya memoria hasta el mismísimo Beethoven compuso una pieza. Forma parte de ellos participando en la carrera popular que se celebrará el lunes 24 de junio -una para los peques y otra para los mayores-. Ponte las zapatillas y continúa con la batalla dos siglos después.

Más información en acolek.es

D30/Jun Marcha Mountain Bike Vital

Como viene siendo una tradición desde hace más de 20 años, el último domingo de junio cientos de aficionadas y aficionados a la bicicleta de montaña tomarán parte en la Marcha Mountain Bike Vital, una fiesta de la bicicleta de montaña con un marcado carácter de respeto al medio natural que organizan el C.M. Goiena y la Fundación Estadio. La cita es el domingo 30 de junio con nuevos recorridos y salidas desde el parking del antiguo híper de Asteguieta a las 9.30 h. para el recorrido A de 41 km. y dificultad media-alta; a las 9.45 h. para el recorrido B de 22 km. y dificultad media-baja; y a las 10 h. para el recorrido C de 12 km. y recomendado para quienes se inician en la bici de montaña. Las inscripciones estarán disponibles en obrasocial.cajavital.es entre el 17 y el 28 de junio -hasta las 13 h. y no hay inscripciones el día de la Marcha- con bonificación para las personas titulares de tarjetas Kutxabank. Las personas inscritas recibirán dos avituallamientos -en marcha y al acabar-, un obsequio conmemorativo y participarán en el tradicional sorteo de regalos. Más información en fundacionestadio.com



Instituto de Idiomas Vital Fundación

Matrículas abiertas

El aprendizaje de idiomas es fundamental en el desarrollo personal y profesional de las personas, especialmente de las más jóvenes, y una herramienta indispensable en un mundo cada vez más globalizado. El Instituto de Idiomas, Obra Social de Vital, está dedicado desde 1967 a formar a los alaveses en este campo. A punto de finalizar el actual curso, ya se ha iniciado la campaña de matriculación para el próximo. Hasta el 21 de junio escolares y adultos interesados en asistir a clases de inglés, francés y alemán pueden inscribirse en su sede de la calle Monseñor Estenaga en horario de 17:30 a 21 horas.



Su oferta es muy amplia. Se puede elegir entre clases de inglés, abiertas a adultos y a escolares desde los siete años, y que se imparten en todos los niveles; alemán, cuyo acceso se permite desde los doce años; o francés, que requieren que los alumnos estén cursando al menos 1º de la ESO.

Además, este año se ha organizado el curso Explorers 2013, unas colonias urbanas para niños y niñas de entre seis y doce años en las que además de divertirse aprenden inglés. Más información e inscripciones en su sede hasta el 21 de junio.

Más información en el tfno. 945 257 666 o en institutoidiomas.com



aurrera!// ¡en movimiento!

Trinketa berebiziko kirola da, jokalakuan dauden osagarriek -teilatutxoa, eskuineko horma, sarea, xiloa, frailea...- zeharkako elementuen gisa jokoan parte hartzen dutelako. Hauek ezaugarri bereizgarri eta erakargarri batzuk ematen die, kirolarientzat zein ikusleentzat. Alderdi hauek, gainera, ikuspegi orokorrako dibertigarrien eta preziatuenen bat bihurtzen dute trinketa.

Trinquete, el frontón más divertido ¿Jugamos?

El trinquete cuenta con unas características muy singulares y los distintos componentes existentes en la cancha -tejadillo, pared derecha, red, fraile, cuadro...- participan como elementos indirectos en el juego y le otorgan unos rasgos distintivos muy peculiares y atractivos, tanto para quien lo practica como para quien lo disfruta como espectador o espectadora.

La pelota vasca es un pilar fundamental de nuestra cultura y tradición, al tiempo que un juego vivo, moderno y de gran aceptación entre el público. Existe una gran variedad de modalidades, dependiendo del tipo de cancha en la que se juegue, y multitud de especialidades: pelota mano, cesta punta, remonte, xare o share, paleta goma, paleta cuero, pala, pala corta, frontenis... La Federación Internacional de Pelota Vasca reconoce cuatro modalidades de cancha: frontón de 30 metros, frontón de 36 metros, frontón largo o Jai Alai y trinquete y hasta un total de 14 especialidades oficiales.

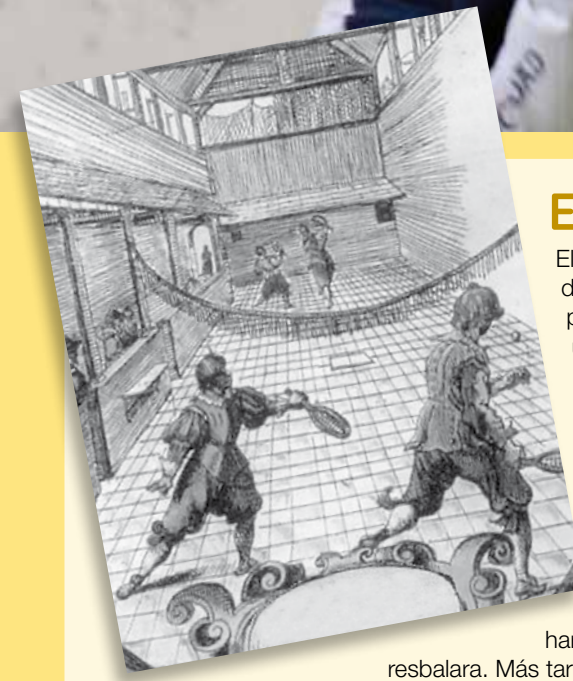
De hecho es difícil encontrar dos trinquetes iguales. Estos factores y que se puedan jugar hasta cuatro especialidades -sin incluir el frontenis- lo convierten en uno de los más divertidos y apreciados del panorama pelotazale. En él se puede jugar a paleta con pelota de goma -también las chicas-, a paleta con pelota de cuero, a paleta argentina -también las chicas-, a mano -ya sea individual o por parejas- y a xare o share. Esta última es una de las especialidades más minoritarias de las que se disputan a nivel internacional. Se cree

que su origen se encuentra entre los colectivos de vascos emigrados a Argentina y Uruguay. Se juega con una herramienta similar a una raqueta de tenis, pero con unas medidas y dimensiones mucho menores y unida en su interior por una red con poca tensión, (sare significada red en euskera). La pelota, de cuero y muy viva, no se golpea, sino que se lanza con mucha fuerza, lo que da lugar a un juego muy rápido.



“El trinquete no sólo es una cancha en la que se puede competir en distintas especialidades al máximo nivel, sino que puede ser un lugar excepcional para compaginarlo con la formación y aprendizaje de otras disciplinas de frontón. En la actualidad hay grandes figuras profesionales de frontón, tanto de pala como de mano, que compaginaron su formación y competición con el trinquete. Además, a nivel aficionado, es la cancha más divertida”.

Iván Temprano, seleccionador alavés de trinquete



El origen

El trinquete es una evolución de las canchas en las que se practicaba el 'jeu de paume', un antiquísimo deporte de origen francés, antecesor directo tanto de la pelota vasca como del tenis. El juego consistía en golpear una pelota con la palma de la mano -paume en francés- que previamente sus practicantes se untaban con aceite y luego con harina para evitar que la pelota resbalara. Más tarde aparecieron las palas y las raquetas, convirtiéndose en un deporte muy popular en Francia hasta que la Revolución Francesa lo asoció a la nobleza y cayó en desuso. Sin embargo, en el País Vasco las canchas fueron reutilizadas por los amantes del juego de la pelota, logrando su supervivencia y la de sus elementos más significativos, como el tejadillo o el fraile, y rebautizándolas en el siglo XIX como trinquetes.

Es un hecho que el juego de la pelota ha ido evolucionando a través del tiempo adaptándose a los gustos de cada época, pero lo más evidente es que en pleno siglo XXI sigue estando de actualidad, aunando modernidad y tradición. Este depor-

te, apasionante y atractivo, forma parte de nuestras raíces y necesita muy pocos ingredientes para ser disfrutado: tan solo un poco de tiempo, ganas y una pelota.

Excepto la pelota de pasaka y las de goma, el resto están compuestas por un núcleo de látex, que puede llevar en su interior una bolita de distinto material -habitualmente madera de boj- recubierto por una capa de algodón o lana y revestida de una o dos capas de cuero en forma de dos ochos que se cierran en sí mismos.

Disfrútalo en el Estadio

Desde el próximo mes de agosto podrás disfrutar del nuevo trinquete del Estadio en cualquiera de las especialidades que permite -paleta cuero, paleta goma, mano, share o frontenis- y, si quieres iniciarte, la escuela de pelota vasca del Zidorra P.T. volverá la Temporada 13/14 con clases y entrenamientos los lunes y miércoles por la tarde y los sábados por la mañana.

Santi Millán

Actor y deportista extremo



Santi Millan bere aktore karrera luzeagatik da ezaguna. 1989an hasi zen La Cubana antzerki konpainian, eta harrezkero zinema, antzerki eta telebistako hainbat lan egin ditu. Hala ere, haren bizitzan bada beste alderdi bat, antzerki munduarekin zerikusia ez duena baina Millan guztiz betetzen duena: muturreko kirola. Aspaldiko urteotan, edonor bere ahalen mugaraino eramateko gai diren lehiaketetan parte hartzen ikusi ohi dugu hedabideetako kirol atalean.

“En la Titan no hay diferencias entre deportistas; todos sufrimos frío por las noches y compartimos el cansancio. Es toda una experiencia”

Santi Millán es conocido por su larga carrera como actor, iniciada en 1989 con la compañía teatral La Cubana y a la que han seguido multitud de trabajos en cine, teatro y televisión. Sin embargo, hay otra faceta de su vida que nada tiene que ver con el mundo de la farándula pero que le llena plenamente, el deporte extremo. Desde hace unos años es habitual verle en las secciones deportivas de los medios de comunicación participando en competiciones capaces de llevar al límite a cualquier persona. Acaba de concluir en un meritorio puesto la Titan Desert, una durísima prueba ciclista que tiene por escenario el desierto marroquí y en la que todo es exagerado, el frío, el calor, el dolor y hasta la complicidad entre rivales. **¿Has sido deportista desde siempre, o cuándo empezó esta afición por el deporte y, en concreto, por el deporte extremo?**

Nunca he sido un gran deportista. La afición me vino hace un par de años cuando alquilé una bicicleta en Menorca. Y no sabría decir qué tiene la bici, pero engancha.

¿Qué te llevó a elegir esta modalidad deportiva?

Hacer deporte en general me ayuda a desconectar del trabajo, a evadirme. Me gusta más hacer deporte al aire libre que estar encerrado en el gimnasio, y para esto la bicicleta es perfecta.

¿Qué te aporta practicar un deporte en el que, así a primera vista, da la sensación de que se sufre muchísimo?

No se sufre tanto. Todo depende del nivel que te exijas a ti mismo. La ‘Milenio Titan Desert by GAES’ es una prueba deportiva muy exigente pero, a la vez, es muy gratificante. No se trata únicamente de las horas que pasas subido a la bicicleta, también hay mucha vida en el campamento donde conoces a gente y compartes la experiencia con otros corredores.

El año pasado tomaste parte en la Titan Desert en Marruecos por primera vez y este año has repetido. ¿Qué te atrae de este tipo de pruebas tan exigentes?

Al ser la primera vez el año pasado no sabía lo que me esperaba, pero lo de este año ya no tenía excusa. Ahora en serio, es una experiencia increíble. Muy dura, pero no cambiaría por nada la sensación del último día cruzando la meta. Es una carrera muy dura tanto a nivel físico como mental, pero merece la pena vivir la experiencia.

¿Qué es lo que más valoras de este tipo de pruebas? ¿Qué te aportan personalmente?

El paisaje por donde pasa la Titan es espectacular. Es precioso correr una carrera entre dunas y montañas rocosas. Además, es una carrera donde no hay lujos ni diferencias entre los participantes. Allí todos dormimos en jaimas, sufrimos el frío por las noches y compartimos el cansancio a medida que van pasando los días. Es toda una experiencia.

¿Lo recomendarías a gente que quiere iniciarse en el deporte?

Para ir a una carrera como la Milenio Titan Desert tienes que estar un poco preparado, tanto a nivel físico como mental. Hay que empezar poco a poco. Para poder correrla llevo meses entrenando de manera regular. Si no estás preparado no la disfrutas, y es una carrera para vivirla.

¿Te marcas algún tipo de reto?

Yo no aspiraba a ganar la carrera. Mi reto es simplemente mejorar mi marca del año pasado.

¿Cómo compaginas tu profesión con los entrenamientos y pruebas tan exigentes?

La verdad es que mi trabajo no me permite tener unos entrenamientos muy regulares. Cada día tengo un horario diferente y viajo mucho, así que es difícil ser muy regular. Lo que sí intento es combinar el entrenamiento en el gimnasio con salidas con la bici. Y cuando sé que voy a estar fuera de casa durante temporadas largas siempre llevo conmigo la bicicleta para intentar mantener el entrenamiento.

¿Hay mucho deportista entre los actores y las actrices?

Cada vez más, y eso es algo muy positivo.

perfil



Una ciudad para vivir:
Barcelona

Un lugar para descansar:
Menorca

Comida y bebida favorita:
Patatas fritas y Coca-Cola

¿Qué deporte te gusta como espectador?:
El fútbol

Un sueño por cumplir:
Poder seguir viviendo de lo que me gusta hacer

Una prueba solidaria

Marruecos acoge desde 2006 la Milenio Titan Desert, una competición deportiva que pone a prueba a todo el que se atreve a subirse a la bicicleta para enfrentarse al desierto, al calor y a la distancia en las peores condiciones imaginables. La carrera atrae a participantes de todos los rincones del planeta que quieren poner a prueba sus límites y desafiar a sus propias fuerzas. El deseo de superación personal es fundamental en una carrera que este año se ha celebrado entre el 28 de abril y el 3 de mayo, y en el que los cerca de 400 participantes han tenido que recorrer más de 600 kilómetros en el desierto marroquí. Sin embargo, el aspecto deportivo no es el único atractivo de esta prueba. Desde sus orígenes las acciones solidarias y humanitarias dirigidas al pueblo marroquí han crecido con la Milenio Titan Desert. Gaes, empresa patrocinadora del equipo de Santi Millán, puso en marcha en 2012 junto a la Fundación Repsol y a RPM Events el proyecto ‘Volver a oír para volver a vivir’, una iniciativa destinada a combatir los problemas de audición de los habitantes de las poblaciones por las que pasaba la carrera. Se realizaron 165 revisiones a personas locales, y se instalaron 58 audífonos a los pacientes que lo necesitaron. Para muchos de ellos significó poder oír por primera vez en décadas. Esta notable mejora de la calidad de vida ha llevado a estas empresas a repetir esta iniciativa este año.





ondo egina! / ¡bien hecho!

LV = SOS Kit Aid, Labor humanitaria y medioambiental a partes iguales

Habitualmente tendemos a relacionar los proyectos humanitarios con intervenciones en países en conflicto, devastados por la guerra o sumidos en una pobreza extrema. Desde estas páginas, además, hemos dado cuenta de muchos y buenos ejemplos de ello. Pero también existen otro tipo de iniciativas, quizá menos llamativas, que tienen el atractivo añadido de poder llevarse a cabo en nuestra propia comunidad y que en estos tiempos de crisis adquieren verdadero protagonismo.

¿Os habéis parado a pensar que las equipaciones deportivas que ya no utilizamos: camisetas, pantalones, sudaderas, raquetas, balones, palas, etc., pueden facilitar la actividad deportiva de personas de ciudades de nuestro entorno y además suponer un importante ahorro energético?

Esta doble vertiente humanitaria y medioambiental es el centro de la labor de LV = SOS Kit Aid, una ONG británica cuyo objetivo es proporcionar una oportunidad deportiva a jóvenes del Reino Unido y otros países en deportes como el rugby y el críquet, y promover su inclusión social a través del reciclaje de ropa y material deportivo.

LV = SOS Kit Aid fue fundada por la leyenda del rugby John Broadfoot, quien en una visita a Rumanía vio cómo un sonriente niño corría con una pelota debajo del brazo mientras con la otra mano se sostenía unos enormes pantalones que, evidentemente, no eran de su talla.

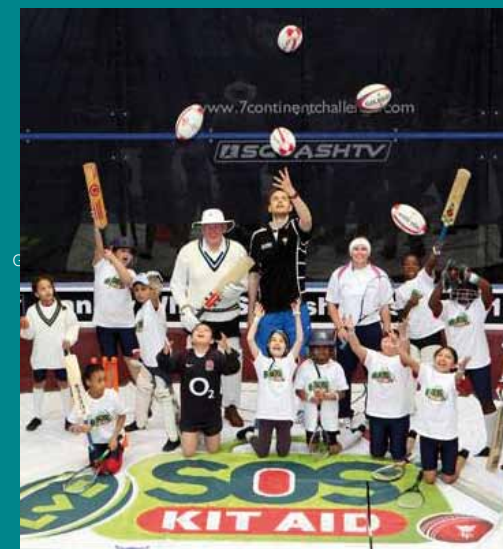
La idea fue tomando forma al comprobar cómo sus hijos, al igual que otros muchos jóvenes en el Reino Unido, acumulaban en casa viejas ropas y calzado deportivo que, aunque ya no se ponían, podían seguir siendo utilizados por otros niños y niñas. Para probar el potencial de su idea,

Broadfoot implicó a 10 escuelas de las que recogió kits de ropa y material usado. El test fue un éxito tanto en cantidad como en calidad y recibió el respaldo de la International Rugby Board (IRB), que apoyó y financió su expansión hasta los 1.000 colegios y clubes.

Su metodología

La metodología es muy sencilla. El material recogido, siempre limpio y en buenas condiciones de uso, es clasificado y enviado a los colectivos que lo han solicitado. Hasta el momento más de 135.000 jóvenes pertenecientes a 20 países en desarrollo han recibido el kit de críquet o rugby y hay otros 59 países en lista de espera.

La segunda vertiente de esta ONG, la medioambiental, también resulta evidente: el reciclaje y utilización de este tipo de material disminuye significativamente la contaminación y el consumo de agua y energía, reduciendo el volumen de ropa deportiva en los vertederos. Así, 1 Kg de reciclaje textil supone un ahorro de 3,6 Kg de emisiones



LV = SOS Kit Aid erakundea Erresuma Batuko eta beste herrialde batzuetako gazteei kirol aukera bat ematea helburua duen britainiar GKE bat da. Kirol arropa eta materiala birziklatuz, gazte horiek gizarteratzea sustatzen du. GKEaren lanak bi alde dauzka: humanitarioa eta ingurumenekoa. Izan ere, material berrerabiltzeak kutsadura eta ur nahiz energia kontsumoa urritzen ditu, zabartegietan dagoen kiroletako arropa kopurua murriztuz.



de CO₂, 6.000 litros de agua, 0,3 Kg de fertilizantes y 0,2 Kg de plaguicidas. Hasta la fecha, el programa ha conseguido reducir la nada desdeñable cifra de 500 toneladas de emisiones de CO₂ a la atmósfera. Lo más interesante de esta iniciativa es que

puede implementarse fácilmente en cualquier comunidad como proyecto educativo y es un ejemplo de cómo pequeños actos cotidianos que no suponen un gran esfuerzo por nuestra parte pueden obtener unos magníficos resultados.

Beneficios del reciclaje de ropa deportiva

- Reduce la necesidad de espacio en los vertederos. Algunos productos de fibra sintética no se descomponen, mientras que la fibra natural como la lana se descompone pero produce metano, lo que contribuye al calentamiento global.
- Disminuye la presión sobre los recursos vírgenes. Esto incluye los materiales tradicionalmente usados en textiles como el algodón o la lana, así como el aceite y otros productos químicos empleados para producir fibras sintéticas.
- Reduce la demanda de colorantes y agentes de fijación.
- El reciclaje de textiles puede ahorrar hasta 15 veces la energía recuperable por incineración.

PRESTACIONES EN BENEFICIO DE LA COMUNIDAD

Medidas con una finalidad integradora

Laguntzea, kolaboratzea, kooperatzea... komunitate aurreratu eta demokratikoen berezko balioak dira, eta horiek dira Estadio Fundazioaren jokabidea mugiarazten duten oinarri filosofikoetako batzuk. Azken ia 10 urte honetan, Estadiok Arabako Gizarteratze Institutuarekin (IRSE Araba) eta Eusko Jaurlaritzako Justizia Sailarekin lankidetzan dihardu, justiziarekin arazoren bat izan duten adingabeentzako ingurune irekiko neurriak aurrera eramateko. Orain arte, hogeita hamar gaztek baino gehiagok atera diote etekina ekimen honi, eta taldeburuen gainbegiratzepean esparruko mantentze lanak egin dituzte.

Cuando una persona tropieza, lo natural es prestarle ayuda. Echar una mano, colaborar, cooperar... son valores propios de comunidades avanzadas y democráticas y uno de los fundamentos filosóficos que mueven la actuación de la Fundación Estadio. Desde hace casi 10 años, el Estadio colabora con el Instituto de Reintegración Social de Álava (IRSE) y el Departamento de Justicia del Gobierno Vasco en el desarrollo de medidas de Medio Abierto dirigidas a menores de edad que han tenido algún problema con la justicia. Hasta el momento, más de una treintena de jóvenes se han beneficiado de esta iniciativa y han realizado tareas de mantenimiento en el recinto bajo la supervisión de los jefes de equipo.

La Prestación en Beneficio de la Comunidad es una medida fundamentada en la justicia restaurativa que logra que el joven se responsabilice de sus acciones a través de una reparación simbólica a la Comunidad y tiene una clara finalidad integradora. Esta figura evita la ruptura con la vida familiar, laboral y social de los menores,

además de promocionar valores como la solidaridad y la responsabilidad. Además, comporta una función reeducativa para quienes la realizan y les da la oportunidad de hacer algo útil para la sociedad.

Este es el caso de 'S', uno de los jóvenes que ha formado parte del programa en el Estadio. Se trata de un muchacho educado, amable y un tanto reservado que vivió un mal momento hace algo más de un año -nada realmente grave- y al que un juez obligó a cumplir un centenar de horas de servicio a la comunidad. Recuerda el Estadio como un lugar agradable para trabajar. "El trato con la gente era bueno y el trabajo estaba bien. Lo más aburrido -dice con una sonrisa- era manejar el robot de limpieza de la piscina".

"Además me vino bien para adquirir experiencia, y estar ocupado hizo que el tiempo se me pasara muy rápido". Su estancia en el Estadio resultó provechosa, tanto que poco después le llamaron para hacer una sustitución, que lamentablemente no pudo realizar por encontrarse de viaje. Ahora ha vuelto con el título de

electricidad y su curriculum bajo el brazo, y muchas ganas de trabajar. "¿Quién sabe?" -dice- "Igual me llaman...". No ha vuelto a tener ningún encontronazo con la justicia. "No quiero problemas con nadie" -afirma-. "Solo quiero trabajar y vivir tranquilo".

'S', al igual que otros muchos jóvenes, ha tenido la oportunidad de responsabilizarse de un mal comportamiento gracias a este tipo de iniciativas que, afortunadamente, se van afianzando en nuestra sociedad. Además, demuestran su valor educativo y su fuerza integradora y permiten visibilizar su utilidad y buen resultado frente a otras más restrictivas -como el internamiento en un Centro Educativo de Justicia Juvenil- que no son siempre mejores.



Responsabilidad social, ética y deporte

Gure garaikideko gizarteek aldaketa dinamika konplexua garatu dute; eta dinamika hori, nola ez, kiroletan ere islatzen da. Aldaketa horiek duda-mudako etorkizun baten kezka eragiten digute, eta gure gizarte nahiz etika erantzukizunari buruzko galdera sortzen. Ildo horretan, gizartearen eta etikaren aldetik desiragarriak diren helburuak lortzeko tresna nagusitzat aurkeztu da kirola, askotan modu arduragabeen.



Nuestras sociedades contemporáneas han desarrollado una compleja dinámica de cambio social que se refleja, como no podía ser de otra manera, también en el fenómeno deportivo. Estos cambios nos enfrentan a la preocupación por un futuro incierto y a la pregunta de cuál es la responsabilidad social y ética que tenemos. En este sentido, el deporte se ha presentado, muchas veces de manera irresponsable, como la herramienta por excelencia para el logro de objetivos social y éticamente deseables.

La realidad es que, a día de hoy, el papel potencial (y real) del deporte para un cambio social ético y responsable parece no ser tal. La mayor evidencia es que muchas de las intervenciones, públicas y/o privadas, en el ámbito deportivo se han reducido, e incluso eliminado, sin más explicación que la falta de prioridad de las mismas.

En este contexto de crisis social, tanto económica como política, urge ponernos frente al espejo y preguntarnos cuál es la responsabilidad que compartimos los diferentes agentes sociales (políticos, gestores, investigadores sociales, etc.) interesados en el fenómeno deportivo para que el deporte, supuesta herramienta por excelencia para el cambio social ético y responsable, haya perdido, de la noche a la mañana, su importancia. Probablemente, ni antes era tan importante ni ahora tan prescindible.

Ante el panorama aquí descrito de manera resumida, lo más responsable es que tratemos de desmitologizar el papel social del deporte con el fin de hacer más efectivo su papel social. Para ello, hemos de evidenciar que si bien el deporte no sirve para solucionar todos los problemas sociales, empleado adecuadamente es una gran herramienta para trabajar sobre muchos de ellos.

Así pues, la cuestión es que hemos de reconocer de una vez por todas que el deporte tiene el potencial tanto para mejorar como para inhibir el crecimiento personal de las personas y, en este sentido, cabe subrayar lo inútil de discutir si el deporte es bueno o malo. El deporte, como la mayoría de las praxis sociales, no es ni bueno ni malo a priori, tiene el potencial de producir tanto resultados positivos como negativos. Por esta razón, quizá preguntas como '¿qué condiciones son necesarias para que el deporte tenga resultados beneficiosos?' deberían plantearse con mayor frecuencia con el fin de emplear el deporte como instrumento para el logro de objetivos sociales que se consideren deseables. Por esta razón, entendemos que se hace imprescindible avanzar en el desarrollo de estrategias (políticas, empresariales, asociativas, etc.) deportivas basadas en evidencias, para lo cual se hace imprescindible un cambio de paradigma hacia nuevos modelos de gobernanza, recogiendo las últimas recomendaciones

de la Comisión Europea respecto de la importancia del deporte en el proyecto común europeo y la necesidad, en este sentido, de evaluar el logro de dichos objetivos comunes, tal y como se recoge en la Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones. Desarrollo de la dimensión europea en el deporte (2011).

Estamos, pues, ante una emergencia de cambio hacia la cultura de evaluación que contamine, con sus principios, la manera de hacer política basándose en la transparencia, la promoción de la participación ciudadana y el aprendizaje de tal modo que se posibilite conocer mejor la incidencia de las intervenciones deportivas promoviendo la toma de conciencia de los diferentes agentes deportivos respecto de la responsabilidad que compartimos.

En este sentido, toma especial relevancia hacer partícipes a los diferentes agentes deportivos en el diseño, implementación y evaluación de los programas y políticas deportivas de las que son, o pueden ser, corresponsables. En definitiva, se trata de establecer una relación dialógica que posibilite ir construyendo, y reconstruyendo, una sociedad mejor en, y a través, del deporte, porque de lo que no cabe duda es que la responsabilidad social es, en último término, una tarea de todos y todas.



Juan Aldaz

Profesor de sociología y trabajo social, UPV/EHU



“Hor kanpoan, jende askok esango dizu ezin duzula. Egin behar duzuna da, haiengana bueltatu eta hauxe esan: badezaket. Begira iezadazu”.

“Hay mucha gente ahí fuera que te dirá que no puedes. Lo que tienes que hacer es volverte hacia ellos y decir: sí puedo. Mírame”.

“There are so many people out there who will tell you that you can't. What you've got to do is turn around and say: I can. Watch me”.

Layne Beachley



Perfil

Layne Beachley (41) está considerada la mejor surfista de todos los tiempos al haber logrado el campeonato del mundo en siete ocasiones, seis de ellas consecutivas, algo que no ha conseguido nadie. Australiana de nacimiento, una infancia dura y la competitiva playa surfera de Manly, en la que a los 15 años ya ganaba compitiendo con chicos, desarrollaron en ella una fuerza y un estilo que la hacían imbatible en campeonatos y encima de grandes olas. Debido a su edad se retiró en 2008, si bien siempre ha estado dispuesta a colaborar en causas sociales, medioambientales o deportivas.



Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7 a 22 h.
Sábados, domingos y festivos de 8 a 22 h.

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

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a viernes de 9 a 20,30 h.
Sábados, domingos y festivos cerrada.
Horario especial agosto: L a V de 9 a 15 h.
945131345 (ext. 132)
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

Inauguración del nuevo edificio trinquete



Aunque lo tengamos disponible desde el mes de agosto, la inauguración oficial del trinquete será el D22/Sep por la mañana, con una demostración de partidos de pelota vasca y de deportes de sala en sus diferentes modalidades y categorías. Además de los correspondientes auresku y discursos, completaremos el programa con una degustación de productos de la tierra.

¡Estás invitada/o!

Escuela de natación 13/14

Las inscripciones para la Escuela de natación 13/14 empezarán en septiembre. La renovación de las y los cursillistas 12/13 se podrá realizar el viernes, 6 de septiembre, de 14 a 19 h. en el teléfono 945130223 y el lunes 9 y el martes 10 de septiembre, en la oficina del C.N. Judizmendi, de 17.30 a 19.30 h. Las nuevas inscripciones de personas abonadas se podrán formalizar a partir del jueves 12 de septiembre y las de no abonadas a partir del miércoles 18 de septiembre, en la oficina del C.N. Judizmendi, de LaV de 17.30 a 19.30 horas.
+info: fundacionestadio.com



No ruedas en el Estadio

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



Inscripciones actividades Temporada 13/14



Las actividades y cursos de la Temporada 13/14 arrancarán el M1/Oct y las inscripciones empezarán en septiembre: los días 3 y 4 para las personas abonadas inscritas durante el tercer y último trimestre de la Temporada 12/13, y a partir del 5 para el resto de personas abonadas. Las no abonadas podrán hacerlo a partir del 16 de septiembre. Encontrarás toda la información del programa de actividades de la Temporada 13/14 y sus inscripciones en fundacionestadio.com desde mediados de julio y en el próximo número de ESTADIO que recibirás en tu domicilio, a finales de agosto.

Ayúdanos a disfrutar del Estadio

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

Stop robos en el Estadio



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

Si viajas, no te pares

Si tienes previsto viajar este verano te recordamos que mantenemos convenios de reciprocidad con otros centros deportivos que te permiten utilizar sus instalaciones y seguir haciendo ejercicio fuera de Vitoria-Gasteiz. Descubre los programas IHRSA Passport, con más de 3.000 clubes en todo el mundo, y Pasaporte ACEDYR, con cerca de 40 clubes en España. Actualiza tus acreditaciones 2013 en Recepción antes de salir y disfrútalos.

Sin toalla, no entrenas...

Por higiene, para prevenir contagios y por un mejor mantenimiento, es necesario entrenar con toalla y cuando acabes, limpies y seques la máquina. Es una norma que ya conoces pero desde el 1/Jun nos vamos a poner más serios, sobre todo, en el servicio fitness. Muchas gracias por tu comprensión y colaboración.

Eskuihalik gabe, ez dezaket entrena

Sin toalla no puedes entrenar



Sin tarjeta, no entras

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



Reglamento y régimen disciplinario

Los artículos 9º y 10º del Reglamento de la Fundación –del que te hablamos en nuestro anterior número y que tienes disponible en fundacionestadio.com o en Recepción– establecen los derechos y obligaciones de las personas abonadas, y los artículos 11º, 12º y 13º, que el incumplimiento de tales obligaciones podrá suponer las sanciones que determine la comisión disciplinaria. En verano el número de casos aumenta y la comisión está más activa, especialmente por las infracciones cometidas por abonadas y abonados infantiles –incumplimiento de normas de instalaciones o instrucciones del personal, maltrato de las instalaciones, faltas de respeto a otras personas abonadas o al personal, cesión de la tarjeta a otra persona no abonada para facilitarle el acceso, sustracciones...– Todas suponen unos días o semanas sin poder entrar en el Estadio, aunque las más graves o la reincidencia pueden conllevar la baja definitiva. Puedes consultar el régimen disciplinario de la Fundación en fundacionestadio.com



En el Estadio tus hijas/os son tu responsabilidad



Si vienes al Estadio con niñas o niños pequeños, no los descuides, en especial cuando se bañen o estén cerca de las piscinas. Son tu responsabilidad.

Equipo de socorristas

El equipo de socorristas del verano 2013, formado por Aitor, Amaia, Erika, Iñaki, Isabel, Iván, Julen, Koldo, Mikel, Pablo y Zuriñe ya está listo y en su puesto desde el S8/Jun. Se trata de un equipo con experiencia y, junto con las y los socorristas de todo el año en las piscinas cubiertas, velarán para prevenir accidentes y que se cumplan las normas de las piscinas. También prestarán los primeros auxilios cuando sea necesario. Por favor, ayúdales en su trabajo respetando sus indicaciones en todo momento para que las piscinas del Estadio sean, de nuevo, agradables y seguras.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

El momento de mostrar lo aprendido

La campaña 2012/13 entra en la recta final y con ella el momento de mostrar todo lo aprendido. El último trimestre del curso llena su agenda de citas competitivas y de ocio en las que nuestros gimnastas del C. Arabatxo participarán y disfrutarán. El mes de mayo lo empleamos en ultimar la preparación de exhibiciones y competiciones. De hecho, en la parte final de este mes las chicas se dan cita en el campeonato de Euskadi, que les abrirá las puertas a la participación en los Estatales.

Junio comenzará con el festival de fin de curso del C. Arabatxo. En él más de 150 participantes, entre pequeños y mayores, nos harán disfrutar con su ilusión y alegría de las composiciones rítmicas y acrobáticas ensayadas. En el lado competitivo, se acumulan las citas con vistas al campeonato de España. Los torneos de RGC Covadonga, Flip-Flap y el del Club Salt, junto al campeonato de Euskadi masculino, serán los test preparativos.

La última semana de junio comenzamos con el campus de gimnasia. Del 25/Jun al 1/Jul ofertamos una actividad en la que, tomando como base el juego y el entretenimiento de los participantes, ofrecemos un programa variado de actividades: juegos, camas elásticas, manualidades, actividades sobre ruedas, balón-

cesto, acrobacias, etc. La participación es abierta y se realiza por semanas. La presencia de técnicos cualificados y un tentempié completan el atractivo de esta iniciativa sobre la que se puede encontrar información e inscripciones en clubarabatxo.es.

El broche final a la campaña lo pondrá la participación de nuestros gimnastas en los campeonatos de España, que se celebrarán en Valencia entre el 15 y el 21/Jul. Como siempre, acudiremos con el deseo de enseñar lo aprendido y superarnos en nuestros retos. Si a eso unimos algún metal... ¡bienvenido sea!



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Suspensión de la escuela de verano

De los distintos campeonatos que nuestros pelotaris han disputado en el último trimestre, destacamos a la pareja de juveniles Álvaro Ajuria y Mikel Rodríguez, que han quedado campeones de Araba/Álava de paleta cuero, cuartos en el GRAVN y quintos en la Liga Vasca representando al territorio histórico.

En categoría senior la pareja formada por Iñigo Arrieta y Josu Bagazgoitia no se quedó atrás con su campeonato de Araba/Álava de pala corta, un quinto puesto de la Liga Vasca división de honor y semifinalistas en el GRAVN.

Asimismo, Gaizka Tuesta e Iván Temprano se alzaron con el campeonato de Araba/Álava de trinquete paleta cuero y fueron semifinalistas en la Liga Vasca división de honor. Iñigo Cotorruelo y Rogelio Solana alcanzaron la octava plaza en la Liga Vasca división de honor en paleta cuero.

Con motivo de las obras del frontón, y rompiendo con una tradición de muchos años, este verano no podremos llevar a cabo la escuela de pelota de julio y os pedimos disculpas. Sin embargo, la causa vale mucho la pena y, en colaboración con la Federación Alavesa y con la Fundación Estadio, estamos preparando con mucha ilusión la inauguración del trinquete del D22/Sep.



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

TENIS CLUB JAKINTZA Estupenda concentración en Benidorm



El pasado mes de abril tuvimos la concentración anual de los equipos del club. Este año nuestro destino fue Benidorm, y participaron los jugadores y jugadoras de los equipos de tenis y pádel y, en esta ocasión, también alumnos y alumnas de la escuela, dándoles la opción de poder conocer y disfrutar las concentraciones de competición.

Pudimos conocer varios clubes de tenis y pádel y compartir con ellos unas jornadas de competición amistosa, pelotear y recibir consejos de la tenista junior María Martínez, varias veces campeona y subcampeona de España, y los chicos pudieron jugar con Maxim Tybar, uno de los 10 mejores tenistas cadetes de Europa, y Richard Escudero, su entrenador.

Los objetivos de la concentración, aprender, disfrutar y hacer amigos practicando el deporte que más les gusta, se cumplieron. Vinieron cansados pero con ganas de repetir. Si queréis saber más, tenéis colgadas las fotos y las opiniones en jakintza.es

En la final de la 3ª prueba de menores T. C. Jakintza de pádel quedaron campeones Sergio Llarena y Pablo Trincado, que vencieron en el último partido a Pablo Viana y Ekaitz Artetxe.



Tenis Club Jakintza
LaJ de 18.30 a 20 h.
945140577
tcjakintza@fundacionestadio.com
jakintza.es

Aprovechamos para animar a todas las mujeres que practicáis pádel, sea cual sea el nivel, a participar en el mes de julio en el ranking de pádel femenino que estamos preparando. ¡Animatel! Inscripciones en tcjakintza@fundacionestadio.com del 1 al 15/Jun. +info jakintza.es



CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Tras el ecuador de la temporada

Inmersos en la preparación de la temporada de verano, y tras haber realizado la concentración de Semana Santa en Cambrils, echamos un vistazo a los últimos resultados invernales del C. N. Judizmendi.

A principios de marzo se disputaron en Palma de Mallorca los campeonatos de España Junior e Infantil donde el club participó con 3 nadadores: Maialen Pz. Nanclares, Julen Jiménez y Aaron Mulvey. Los resultados fueron buenos y los tres consiguieron mejorar sus marcas personales.

Una semana después se disputaron los campeonatos de Euskal Herria Infantil, donde el Judizmendi tomó parte con 19 nadadores. Es el segundo club con más nadadoras y nadadores, aspecto que se valora de manera positiva, sobre todo siendo categoría infantil. Conseguimos 6 medallas de oro, 7 de plata y 4 de bronce. Los campeones de Euskal Herria en pruebas individuales fueron: Eneko Greño, Andrés Fz. Pinedo, Aarón Mulvey y Julen Jiménez. En estos últimos campeonatos no hubo clasificación conjunta.

Ahora, el C. N. Judizmendi prepara los campeonatos y torneos de verano con el fin de llegar a ellos y concluir la temporada en las mejores condiciones, y conseguir los mejores resultados posibles. ¡Ánimo con los entrenamientos y buena suerte en las competiciones!



Club Natación Judizmendi
LaV de 17.30 a 19.30 h.
945130223

cnjudizmendi@fundacionestadio.com
cnjudizmendi.com

CLUB INDARRA CAJA VITAL KUTXA

Mínimas mundialistas de Josué y Martín



El 6/Abr disputamos en el P.M. Villabona el campeonato de Euskadi individual, y nuestras y nuestros halteras consiguieron cinco medallas: Joana Joaquín plata en 58 kg., Josué Domínguez oro en 56 kg., Jon Olabuenaga bronce en 77 kg. y en 105 kg. Txema Mtz. Alegría logró el oro y Arkaitz Vuelta el bronce. Jon y Josué se aseguraron además una plaza en la final del campeonato de España individual a disputar en Madrid.

Asimismo, el 13/Abr en el P.M. Gandía disputamos el IV campeonato de España Máster y I campeonato Ibérico Máster representados por Martín Rodríguez y Josué Farfán, que consiguieron proclamarse campeones de España en sus respectivas categorías. Josué, por ser la mejor marca individual, además se proclamó campeón de España Máster absoluto.

El balance para nuestros levantadores fue muy positivo, destacando las mejoras de los registros personales de Josué Farfán y Martín Rodríguez que obtuvieron la mínima para la participación en el campeonato del mundo a disputar en Torino (Italia). Ambos, además, formaron parte de la selección española que venció en el I campeonato Ibérico Máster.

En el P.M. Los Rosales de A Coruña el 20/Abr disputamos el campeonato de España Universitario con Jon Olabuenaga y Joana Joaquín representando a sus centros de estudios y consiguiendo el oro en sus categorías de 77 y 58 kg., respectivamente. Por sus obligaciones profesionales y académicas no les pudieron acompañar Eider e Igone Rz. Azua.

Y el 27/Abr disputamos en Vitoria-Gasteiz el trofeo San Prudencio en el que destacaron con el primer puesto Jon Olabuenaga, por delante del riojano Alberto Gaitán y el también alavés y del Indarra Víctor Mtz. Alegría, y Joana Joaquín por delante de la riojana Nagore López.



Club Indarra Vital

+ info en:

fundacionestadio.com sección Clubes

Asier Monreal

Pelotari

“El trinquete me ha dado la oportunidad de disfrutar de experiencias que ni me hubiera imaginado”

34 urteko gasteiztar honek hiru domina lortu ditu nazioarteko lehiaketetan (bi, munduko kopetan, eta bestea munduko txapelketan), eta lau aldiz irabazi du Espainiako txapelketa. lazko udan, berriz ere Espainiako txapelketako podiumaren gorenera igo ondoren, takoak kentzea eta kirol profesionaletik erretiratzea erabaki zuen.

Este vitoriano de 34 años cuenta en su haber con tres medallas de bronce en competiciones internacionales, dos en copas del mundo y una en un campeonato mundial, así como cuatro metales de oro en campeonatos de España. El pasado verano, tras proclamarse campeón nacional por última vez, decidió quitarse los tacos y abandonar la disciplina profesional.

¿Qué te llevó a elegir el trinquete?

Como casi todos los pelotaris empecé jugando a frontón, pero llegó un momento, a los 22 años, en el que vi que no podía ofrecer en la pelota todo lo que yo creía que debía dar. La modalidad de trinquete se adaptaba más a mis características. Es un deporte más técnico, y entendí que podía ser además la oportunidad de competir en campeonatos mundiales, algo que de seguir en la pelota habría sido imposible.

¿Qué dirías que te enganchó a este deporte?

Sobre todo la oportunidad de competir a un alto nivel, la ilusión de alcanzar nuevas metas en el ámbito internacional y de jugar con los mejores. En otros deportes quizá sea casi una utopía lo que en el trinquete es perfectamente factible, como ha sido mi caso.

Llegar a lo más alto, ¿requiere una especial dedicación?

La preparación implica por encima de todo organización. A lo largo de la semana hay que dedicar un gran número de horas al entrenamiento, numerosos viajes a Pamplona, ya que allí se encuentra la sede de la selección, etc. Además, Iparralde es una de las cunas del trinquete, y si quieres mejorar es conveniente moverte hasta allí para competir con los mejores jugadores e intentar alcanzar su nivel.

¿Qué cualidades dirías que son necesarias para practicar este deporte?

Se valoran especialmente la técnica y la habilidad, la colocación de la pelota por encima de la fuerza. De la noche a la mañana no se consigue nada, así que no queda otro remedio que trabajar y mantener intactas las ganas de mejorar. La constancia y el trabajo son esenciales para alcanzar los logros.

¿Lo recomendarías a los jóvenes?

Decididamente sí. Quizá se trate de una opción secundaria en un primer momento por detrás del frontón, pero día a día va ganando más adeptos. Cada vez hay más posibilidades de competir aquí y fuera, se organizan más torneos, y creo que su evolución en los últimos años da fe de que es un deporte atractivo. Además, con un poco de esfuerzo y preparación se puede llegar a disfrutar de momentos que cualquier otro joven no puede: vivir un mundial, via-

jar a países como Cuba o México a competir, conocer a mucha gente...

¿Cuál ha sido el mejor momento vivido en tu experiencia deportiva?

Seguramente la consecución de la medalla de bronce en el mundial de Pau (Francia) en 2010. Junto a Mikel Landa perdimos la semifinal 40-35 y estuvimos a un paso de entrar en la final.

¿Y el peor?

No recuerdo uno especialmente. Es cierto que los malos momentos de un deportista suelen estar relacionados con las lesiones, y podría destacar la rotura de fibras que sufrí diez días antes de participar en la Copa del Mundo. Pensé que no iba a llegar a tiempo, pero finalmente me recuperé e incluso conseguimos medalla, así que el mal momento se convirtió en uno de los mejores.

¿Cómo ves el nivel del trinquete en Álava?

Ha mejorado mucho en los últimos años, y con Iker Martínez de Guereñu como principal baza creo que hay unos cuantos chavales que tienen opciones de llegar a competir a un cierto nivel. Estoy seguro de que Iker va a lograr estar entre los mejores, y ojalá que vengan muchos jóvenes más y sigan su ejemplo.

Cuando has salido fuera a competir, ¿se aprecian diferencias en el nivel de los jugadores?

En el panorama internacional México y Francia son las principales potencias y nosotros estamos aún un escalón por detrás. El 40-35 de la semifinal es un ejemplo muy gráfico de la situación de nuestro trinquete. Ese es el handicap que nos queda, nos acercamos, parece que podemos pero no llegamos a ganarles. Nos quedamos en el bronce.

Dejaste la práctica profesional el pasado verano, ¿por qué?

Entendí que había llegado a mi máximo nivel. Estaba en un momento dulce pero ya no veía posibilidad de mejora, y todo esto sumado a las lesiones me hizo pensar que era un buen momento para dejarlo. Ganar el Campeonato de España fue un buen punto final. De todas formas, seguiré vinculado al trinquete, bien como aficionado o en un futuro incluso como entrenador.

Como abonado del Estadio, ¿dónde se te puede ver más a menudo?

Hasta ahora en cualquier punto del Estadio ya que me gusta practicar otros deportes, pero seguro que en cuanto inauguren el nuevo trinquete seré un fijo allí. Volveré a jugar, aunque sólo sea entre amigos. Confío además en que esta nueva instalación sirva de impulso para el trinquete en general en Álava, que se convierta en un referente para organizar torneos y actividades en torno a este deporte.



Puedes ver la entrevista a Asier en fundacionestadio.com

perfil



- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:** el anillo verde
- **Playa o montaña:** ambas
- **Una película:** 'Intocable'
- **Una manía en el deporte:** no me gusta estar sólo antes de los partidos, prefiero compartir esos momentos con los compañeros y contrarios
- **Una virtud:** intento apoyar en lo que puedo al compañero, animarle
- **Un defecto:** soy muy competitivo, quizá en exceso
- **Otros deportes que practiques:** juego a fútbol, baloncesto y salgo a correr habitualmente

Beneficios del ejercicio en la salud

En la Fundación Estadio entendemos la importancia de la investigación científica sobre el ejercicio y la salud por lo que, quincenalmente, de la mano de IHRSA, incluimos en la sección 'Beneficios del ejercicio para la salud' de fundacionestadio.com un resumen de los hallazgos más recientes sobre los beneficios del ejercicio regular en la salud. También puedes recibir esta información por email suscribiéndote a 'estadio e-news'. Esperamos que esta información te ayude, a ti y a los tuyos, a conocer más y a motivarte a seguir haciendo ejercicio.

El ejercicio reduce el estrés en los niños

Hoy en día muchos niños cambian el juego activo por actividades más sedentarias como los videojuegos y los juegos de ordenador. Una reciente investigación llevada a cabo por la Sociedad de Endocrinología de Estados Unidos muestra que los niños inactivos son más propensos al estrés que aquellos que son activos. Se hizo un seguimiento a 252 niños de ocho años de edad. Se observó su actividad física y sus niveles de cortisol, una hormona utilizada para medir el estrés, en situaciones que suelen resultar estresantes, como por ejemplo realizar los deberes de matemáticas o hablar en público. Los resultados mostraron que en estas situaciones los niños más activos se estresaron menos que los niños menos activos. Los niños deben estar activos durante al menos una hora todos los días, aunque los niños, cuanto más activos, mejor.

Fuente: Harper, Michael. A Little Exercise Can Save Kids From A Lot Of Stress. RedOrbit.com.



Estadio Fundazioan, ariketaren eta osasunari buruzko ikerketa zientifikoaren garrantzia balioesten dugu. Horrela, hamabost egunez behin, IHRSAren eskutik, fundacionestadio.com webguneko «Ariketa fisikoaren onurak osasunean» atalean, ariketa erregularrak gure osasunari dakartzkion onurei buruzko aurkikuntza berrien laburpena sartzen dugu. Informazio hori posta elektronikoz ere jaso dezakezu; horretarako, aski duzu Estadio E-news zerbitzua harpidetzea. Espero dugu artikulu hau pizgarria izango dela zuretzat eta zure senideentzat, gehiago jakitera eta ariketa egiten jarraitzera bultzatzeko.

La dieta mediterránea disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas

Un estudio reciente realizado en el Hospital Clinic de Barcelona demuestra que la dieta mediterránea reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. Con anterioridad se había comprobado que esta dieta, que hace hincapié en el consumo de cereales integrales, proteínas magras, abundantes frutas y verduras, grasas saludables como el aceite de oliva y los frutos secos, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. Pero ahora un estudio del Hospital Clinic la ha comparado con otra ampliamente utilizada para reducir el riesgo de enfermedades del corazón: la dieta baja en grasas.

Según el estudio publicado en Internet en la revista New England Journal of Medicine, los beneficios de la dieta mediterránea fueron tan concluyentes que las investigaciones llegaron a su fin en un plazo muy breve. De acuerdo con los resultados obtenidos, al cabo de cinco años el riesgo de sufrir un ataque al corazón, de padecer un accidente cerebrovascular o de morir por enfermedades cardíacas era un 30 % menor en aquellos que se alimentaban con una dieta mediterránea más abundante

en aceites de oliva virgen extra, comparándolos con quienes tenían una dieta baja en grasas. Por su parte, el riesgo era un 28% menor para quienes seguían una dieta mediterránea con mayor abundancia de frutos secos.

Este estudio difiere de otros previos en que se midieron resultados tales como la incidencia de la enfermedad y la muerte prematura, en lugar de factores de riesgo como el colesterol y la presión arterial.

Esta investigación se suma al conjunto de pruebas previamente existente que sugieren que los comportamientos saludables, entre los cuales se encuentran las opciones alimentarias saludables y la actividad física regular, pueden ayudar a reducir el impacto de las enfermedades del corazón.

Fuente: Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, D Pharm, Corella D, Arós F, Gómez-Gracia E, Ruiz-Gutiérrez V, Fiol M, Lapetra J, Lamuela-Raventos RM, Serra-Majem L, Pintó X, Basora J, Muñoz MA, Sorlí JV, Martínez JA, Martínez-González MA; the PREDIMED Study Investigators. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. N Engl J Med. 2013 Feb 25.

Cine

'Grudge Match' de Peter Segal

El boxeo centra el argumento de esta película protagonizada por dos leyendas del celuloide, Robert De Niro y Sylvester Stallone. Narra la historia de Billy The Kid McGuigan y Henry Razor Sharp, dos de los boxeadores más famosos de América y rivales eternos. Cincuenta años después de su último combate, y persuadidos por sus seguidores, abandonarán su jubilación para enfrentarse de nuevo en el cuadrilátero en lo que promete ser un duelo legendario.



La comedia está dirigida por Peter Segal, experto en el género, y cuenta con un reparto de lujo encabezado por los ya mencionados De Niro y Stallone, a los que acompañan Kim Basinger y Alan Arkin. La película, que se estrena en otoño en Estados Unidos, no llegará a los cines españoles hasta principios del próximo año.

'42'

de Bian Helgeland

Este biopic desgrana la vida de Jackie Robinson, un hombre que tras la Segunda Guerra Mundial jugó en la liga de béisbol destinada únicamente a los negros. Su vida dio un giro radical al ser contratado por Branch Rickey, el principal responsable de los Brooklyn Dodgers, para que se uniera a su equipo, donde tuvo que soportar múltiples comportamientos racistas. Una vez concluida su carrera deportiva, se dedicó a luchar contra la discriminación y a favor de los derechos civiles. La cinta está protagonizada por Chadwick Boseman y Harrison Ford.



Festivales

Roskilde Festival – Sensational Football

Inspirándose en grandes festivales como el de Woodstock, en 1971 dos estudiantes crearon el de Roskilde, una cita que con el paso de los años se ha convertido en uno de los mayores de Europa junto con de Glastonbury. A 35 kilómetros de Copenhague, esta localidad acogerá, entre el 29 de junio y el 7 de julio, a miles de personas dispuestas a disfrutar con alguna de las docenas de bandas que actuarán en los ocho escenarios habilitados. Rihanna, Queens of the Stone Age o Volbeat, entre otros, protagonizarán un festival que destina todas sus ganancias a causas humanitarias e instituciones culturales. Este evento cuenta además con un apartado deportivo, la celebración de un torneo de fútbol femenino benéfico denominado 'Sensational Football'.



Documentales

'The Runner'

de Saeed Taji Farouky

El documental se centra en la figura del corredor Salah Hmatou Ameidan y su lucha por los derechos del pueblo saharaui. Salah procede del Sáhara Occidental, territorio ocupado por Marruecos desde 1975, y en la adolescencia fue obligado a unirse al equipo atlético marroquí, con quien fue tres veces campeón de cross y subcampeón de África. Su vida cambió durante el transcurso de una carrera en Francia en el año 2003, cuando decidió entrar en la meta con una bandera saharaui entre las manos. Desde entonces vive exiliado en el país gal y se ha convertido en un símbolo de las reivindicaciones de su nación. El documental se ha exhibido en el Festival de Cine y Derechos Humanos de San Sebastián.



Danza

'Kilometrix. dancerun.4'

de Foofwa D'Imobilité

Danza a la carrera o carrera danzada. Kilometrix es un híbrido entre la danza y la carrera y surge de una serie de investigaciones sobre las similitudes entre ambas disciplinas realizadas por el coreógrafo suizo Foofwa D'Imobilité. Foofwa realiza recorridos de cinco a quince kilómetros por distintas ciudades y nos incita a acompañarlo y a descubrirlas con una nueva mirada. En cada ciudad realiza una coreografía de larga distancia, deportiva y alegre, e invita a los espectadores a seguir el espectáculo a pie, en bicicleta o patines. Foofwa bromea, implica al público, a los automovilistas que pasan, a los peatones, etc. con humor y simpatía. Desde el año 2003 Kilometrix se ha llevado a cabo en ciudades como Lille, París, Ginebra, Lyon, Zurich, El Cairo... foofwa.com/productions/live/kilometrix.html



Libros

'Dictionnaire absurde du footing et du marathon'

de Gérard Ejnès

"¿Qué es una media maratón? Una carrera reservada a medias porciones..., medios hermanos, medias hermanas, semidioses, medio pensionistas...". Gérard Ejnès, redactor jefe de L'Equipe y de France Football y un consumado corredor de maratones, ha escrito un diccionario sobre el vocabulario y los ritos de las carreras y los maratones, y lo ha hecho en clave de humor. Ejnès nos aproxima de esta divertida manera a un deporte que cuenta con multitud de fieles, muchos de los cuales lo consideran una auténtica religión.



Tu coche,
con las **coberturas**
que necesitas
para moverte
por la vida.
Con la **confianza**
de Kutxabank.



Seguros, en Kutxabank.

SEGURO
DE AUTO
HASTA **15%**
DE DESCUENTO
EN LA PRIMA
DEL PRIMER AÑO
PARA CLIENTES.

CONSULTANOS.

El seguro de coche (Kutxabank Auto) es un producto de Liberty Seguros, Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A. Kutxabank es operador de banca-seguros exclusivo de Kutxabank Vida y Pensiones; está autorizado por ésta para operar con Kutxabank Aseguradora e inscrito en el Registro Administrativo especial de Mediadores con el número C0654A95653077 y media este seguro en el marco del acuerdo de distribución suscrito entre ésta última y Liberty Seguros.

Kutxabank, S.A., Gran Vía, 30-32, Bilbao, CIF A95653077. Inscrita en el Registro Mercantil de Bizkaia. Tomo 5226, Libro 0, Hoja BI-58729, Folio 1, inscripción 1ª.

