

ESTADIO

ENTREVISTA

Patricia Elorza,
Eli Pinedo y
Maidier Unda

*La élite del deporte
alavés se escribe
en femenino*

Envío de la Fundación Estadio para:

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

Estadio
en forma



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 Comenzana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarín.

Han colaborado: Joseba Beloki, Luisfer Etxeberria, Martín Fiz, Aitor García "Tortxu", Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Alex Salazar, Udane Sánchez y Marta Santos.

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga, Pradip J. Phanse, Quintas Fotógrafos, Greg Siple y Street League Academy Programme.

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

Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspici

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: revista@fundacionestadio.com

Anuncios: revista@fundacionestadio.com

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Un gesto que no debería extrañarnos; Vital Obra Social/Apoyo al deporte adaptado; Kulki lanza nuevos juegos tradicionales; Lorenzo Rojo sigue pedaleando; ética y respeto en la carretera; apadrinando kilómetros; primera maratón palestina por el derecho a moverse; guía de motivación para técnicos deportivos



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Estadio en forma -pon a prueba tu forma física



08 elkarriketa / entrevista

Eli, Maider y Patricia y el deporte femenino
-medallistas alavesas en JJ.OO. Londres 2012



10 ondo egina! / ¡bien hecho!

Street League Academy Programme -reinserción de ninis en UK.



14 estadio eredu / ejemplo estadio

Hacia una menor huella ecológica



16 info estadio

Más días para juego familiar en Jolastokia; ¿conoces el Reglamento de la Fundación?; nueva tarjeta Estadio; colonias Jolas Tokia y Campus Estadio de primavera; programa actividades Uda/Verano 2013; Escuelas de natación, pádel y tenis Verano 2013; renovación 3er trimestre 12/13 y reinscripción Temporada 13/14; seminarios en primavera; por las rutas de Araba/Álava



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Unai Mena, atleta



22 kolaboratzailea / colabora

El ejercicio, legado del pasado, por Sabino Padilla

Eskerrik asko kirolari ematen diozun laguntzagatik

Zer jostaketak ematen dizu gehien, zuk gutxien jarrita? Dudarik gabe, kirolak. Oraintxe ez du hain ospe ona, dopatze kasu famatuak edo orokorrak gertatu direlako, zenbait partidatako iruzurrak, indarkeria, legez kontrako apustuak... eta, gainera, krisialdi betean gaude; baina, hala eta guztiz ere, kirol jarduera inoiz baino zabalduago dago. Nahiz eta kirolaren gizarte fenomeno, tamalez, bigarren maila batean dagoen.

Oraindik ere pertsona askok kirolek at diraute, eta beste batzuek, hasi eta gero, alde batera uzten dute, baina gero eta gehiago dira ariketa fisikoa egiteko ohitura hartu dutenak, beren eta familiaren bizimodutzat hartuta. Horrela, kirolak dituen ezin konta ahal onurak gozatzen dituzte: dibertsioa, osasuna, hezkuntza, gizartekotzea, ongizatea... Eta oso pozik gaude gure fundazioak nolabait horretan guztian lagundu dezakeelako. Gure gizartean kirola egiteko ohituran eta kirolaren kulturen epe luzeko eragina lortzea, izan ere, gure izateko arrazoia da, duela mende erdi baino gehiagotik. Gure asmoa da, kirolerako kalitateko instalazio, zerbitzu eta jarduerak eskaintzetik harago, zu eta zuretarrek epe luzerako kirol jarduerari nahiz ariketa fisikoari hutsik egin gabe atxikitzea da. Edonon zaudela ere.

Horregatik, eskerrak eman nahi dizkizuegu beste urte batez ere Fundazioari sostengua eman diozuenoi. Zuei esker jarraitzen du Estadiok hirian eta hiritik kanpo erreferentziatzeko kirol zentro izaten. Eta, gainera, Vital, Kutxabank eta Arabako kirol agente ugari babesle ditugula, Gasteizen nahiz Araban aurrera eramaten diren kirol ekimenetako askoren bideratzaile bihurtu da Estadio.

Pilotalekuen eraikina eraberritu eta handitzeko lanek gero eta itxurra hobe dute. Bien bitartean, esku artean duzu ESTADIO aldizkariaren zenbaki berria. Hementxe aurreratu dizkizugu udaberri honetarako zure interesekoak izan daitezkeen hainbat gai eta albiste. Horrenbesteko garrantzia duen kirolaren albiste txikiak, gure klubek jarduerarenak, eta kirolaren inguruko zenbait kultura ekimenenak; elkarriketak, Unairi (Estadioko atleta eta gure taldeko baten semea), eta 2012ko Londresko Joko Olinpikoetan domina irabazitako emakume arabarrei, emakumeen kirola gehiago laguntzearen alde; bi jarduerak, hala nola Estadio, sasoiaren eta sostenegagarriaren alde egiten dugun ahalegina (bi jarduerak horiekin ardurak handia hartu baitugu); eta, jakina, Estadiori buruzko uneko informazio praktikoa.

Espero dugu udaberria gozatuko duzula: berpizteko eta mugitzeko garaia da!

Mikel Urdangarín
Estadio Fundazioako zuzendaria

Gracias por tu apoyo al deporte

¿Qué entretenimiento te da más por menos? Sin duda, el deporte. A pesar de estar viviendo momentos bajos en su reputación con casos estelares o generalizados de dopaje, de amaño de partidos, violencia, apuestas ilegales... y en plena crisis económica, la práctica del deporte es mayor que nunca. Y eso que el fenómeno social del deporte, lamentablemente, se encuentra en un segundo plano.

Aunque sigue habiendo muchas personas que se sitúan al margen y otras que, tras empezar, lo dejan, son cada vez más las que han encontrado en el ejercicio físico regular una parte de su estilo de vida y del de sus familias, disfrutando de sus innumerables beneficios: diversión, salud, educación, socialización, bienestar... Y nos sentimos muy satisfechos de que nuestra Fundación pueda contribuir de alguna forma a todo ello. Porque conseguir tener un impacto a largo plazo en la cultura del deporte y en el hábito de su práctica en la sociedad es nuestra razón de ser desde hace más de medio siglo. Lo que pretendemos, más allá de ofrecer unas instalaciones, servicios y actividades de calidad para el

deporte, es tu fidelidad y la de los tuyos con la práctica deportiva y la actividad y el ejercicio físico a largo plazo. Estés donde estés.

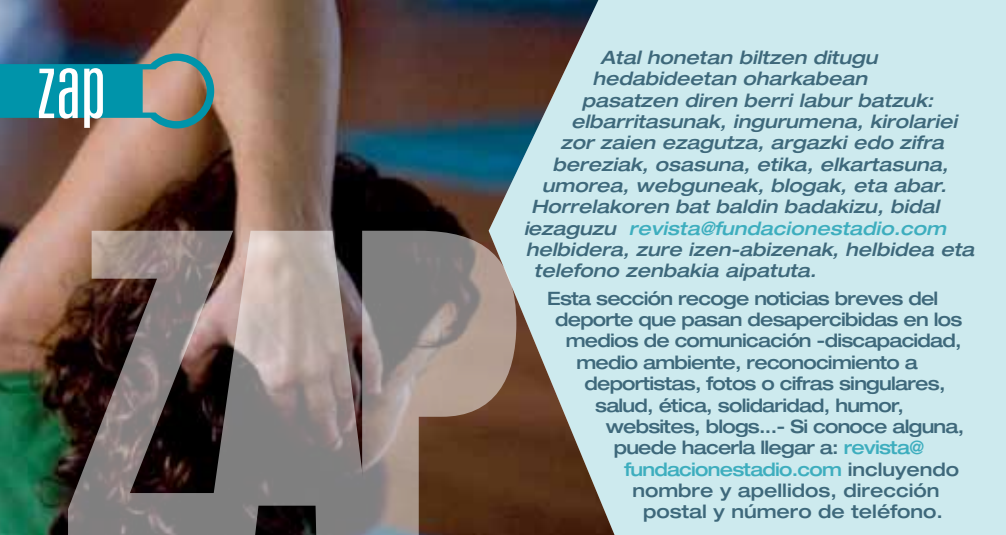
Por eso, queremos dar las gracias a quienes seguís apoyando un año más a la Fundación y hacéis posible no sólo que el Estadio siga siendo un centro deportivo referente en la ciudad y fuera de ella sino también que, con el apoyo de Vital, Kutxabank e infinidad de agentes del deporte alavés, se haya convertido en un facilitador de una gran parte de las iniciativas deportivas que se llevan a cabo en Vitoria-Gasteiz y Álava.

Mientras la reforma y ampliación del edificio de los frontones adquiere cada día mejor aspecto, tienes en tus manos un nuevo número de ESTADIO, en el que te avanzamos los temas y noticias que te puede interesar conocer esta primavera. Un zapping de noticias menores del deporte con mayúsculas, de la actividad de nuestros clubes y de algunas iniciativas culturales con el deporte como argumento; las entrevistas a Unai, atleta del Estadio e hijo de una de las personas de nuestro equipo, y a las medallistas alavesas en Londres 2012 a favor de un mayor apoyo al deporte femenino; de dos actividades como Estadio en forma y nuestro esfuerzo por la sostenibilidad ambiental con las que estamos muy comprometidos; y, por supuesto, la información práctica del Estadio en estos momentos.

Esperamos que disfrutes de la primavera, tiempo para revivir y moverse.

Mikel Urdangarín
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, 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.

Apadrinando kilómetros



Unir la pasión por el atletismo y las ganas de colaborar en causas solidarias de una manera original fueron las razones por las que hace un año nació el proyecto solidario 'Apadrinakilómetros'. Su objetivo es recaudar fondos a través de retos atléticos para la Asociación Protectora de Animales, APASOS, de Vitoria-Gasteiz. El año pasado se recaudaron 1.515€

en dos retos: la maratón Martín Fiz, con 30 km. apadrinados y 467€, y la maratón de Donostia-San Sebastián, en el que se apadrinaron todos los km. y se recaudaron 1.048€. Ahora prepara un nuevo reto solidario sin límite de kilometraje, será la recaudación la que determine la distancia a recorrer.

Infórmate en apadrinakms.com

Ética y respeto en la carretera

Con la desgraciada muerte de Iñaki Lejarreta mientras entrenaba, el debate sobre la convivencia en las carreteras entre vehículos y bicicletas vuelve a estar sobre la mesa. Por cuestiones obvias, ambas partes están condenadas a seguir conviviendo y compartiendo escenarios. No es cuestión de generalizar ni de culpar a nadie, sino de realizar, a nivel personal, un análisis autocrítico que ayude a destruir o modificar automatismos, con el fin de mejorar la convivencia en la ruta. Hecho esto, el resto es sólo cuestión de ética y respeto. Ir en bici organizado y bien pegado al margen derecho unido a una disminución de la velocidad del vehículo, respetando el metro y medio de separación obligatoria, puede ser suficiente para mejorar la convivencia y la seguridad. Esperamos que la pérdida de Iñaki en la carretera, que se suma a la de tantas otras personas, pueda servir para dar la vuelta a esta negativa dinámica.



Un gesto que no debería extrañarnos

Si el barón de Coubertin levantara la cabeza, ¿cómo habría interpretado el gesto deportivo y humano de Iván Fernández, atleta que el pasado 9/Dic renunció a la victoria en favor de su rival, justo vencedor? Seguramente no le habría dado más importancia de la que realmente se merece. Sin embargo nuestra sociedad, sumida en un ambiente estresante en el que la victoria es lo único importante y no se respeta al contrincante, está necesitada de este tipo de valores.



Por eso, no nos extraña que a la mayoría les haya sobrecogido el comportamiento del atleta. Y es que esta anécdota ha destapado lo humano, educado y buen compañero que tiene que ser cualquier deportista, sea cual sea la disciplina que practique. ¿Qué habrías hecho en su situación?

Guía de motivación para técnicos deportivos

En esta guía, editada por el Consejo Superior de Deportes, se presentan estrategias motivacionales para los técnicos deportivos que dirigen a grupos deportivos en edad escolar. Su objetivo es cambiar el 'clima motivacional' o ambiente que se forma en el entrenamiento para conseguir que valores como el esfuerzo y la persistencia sean percibidos como éxito y que lo busquen activamente para repetirlo. La idea es que la y el deportista se centre en realizar el ejercicio correctamente, sin importar el resultado. Un ambiente que implica únicamente al resultado es un clima que orientará al ego, donde el objetivo es conseguir el punto sin preocuparse por el proceso. Más info: csd.gob.es

Kulki lanza nuevos juegos tradicionales

Kulki Kultur Kirolak vio la luz en 1997 de la mano de tres licenciados del Instituto Vasco de Educación Física IVEF/SHEE: Pablo Domínguez, Luisfer Etxeberria y Asier Lafuente. Hoy es Luisfer quien continúa con este proyecto, que tiene como objetivo dar a conocer los deportes tradicionales vascos desde una perspectiva cultural y pedagógica. El enfoque cultural se concreta en los cuatro temas de sus montajes lúdicos: los juegos rurales, del mar, de pastores y de la mina.



Y el enfoque pedagógico lo plasman con el juego de la oca y el juego de los barcos. Kulki, que ya ha estado en el Estadio en varias ocasiones, volverá el próximo verano para que disfrutemos de los deportes tradicionales del mar con su montaje Txalupen Jolasaren/Juego de los Barcos.

Más información: kulki.org

Lorenzo Rojo sigue pedaleando

Según un dicho malawi, 'el hombre que tiene una bicicleta es rico'. En un mundo como el nuestro donde definimos a las personas con el verbo tener, una bicicleta puede ayudarnos a recuperar la riqueza de la sencillez y de la libertad. Con esta filosofía, el gasteiztarra Lorenzo Rojo recorre el mundo en bicicleta desde 1977, año en que dejó su trabajo como profesor de euskera de secundaria y comenzó un viaje que a sus 50 años todavía continúa. Con su vieja bicicleta, un presupuesto austero y el mismo deseo de mundo que cuando empezó, ha pedaleado alrededor de 182.000 Km. y visitado alrededor de 90 países de los 5 continentes. Este año en cuanto se derritan las nieves en los altos pasos de Las Rocosas, continuará con la aventura. ¡Buena suerte Lorenzo!



Primer maratón palestino por el derecho a moverse

Belén será escenario el próximo 21/Abr del primer maratón palestino de todos los tiempos para promover el derecho a la libertad de movimiento. La salida y llegada tendrá lugar en la histórica iglesia de la Natividad y discurrirá por diversas calles, un par de campos de refugiados y un olivar. Para la organización, Right to Movement (Derecho a moverse), y de acuerdo con el artículo 13 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, "toda persona tiene derecho a circular libremente" y correr puede ser una experiencia liberadora que permite ir más rápido de un sitio a otro, uno de los retos principales de la gente palestina bajo ocupación. El evento espera congrega la mayor participación posible y, para hacerlo más fácil, convoca cuatro distancias: maratón, media maratón, 10 Km. y 5 Km. femeninos.

Más info: righttomovement.com



Vital obra social

Apoyo al deporte adaptado

La Obra Social de Vital tiene entre sus ejes de actuación prioritarios garantizar la igualdad de derechos y facilitar el acceso al ocio a todas las personas del Territorio Histórico de Álava. En este objetivo general destaca su colaboración anual con la Fundación Zuzenak para la promoción y divulgación del deporte adaptado. A través de una variada oferta de actividades, ambas entidades ponen a disposición de las personas que sufren algún tipo de discapacidad una serie de programas que permitan su participación en actividades culturales, sociales y deportivas.



Esta estrecha relación iniciada en 1991, y que este año se concreta en una aportación económica de 27.000 euros, tiene como buque insignia al equipo de baloncesto adaptado Zuzenak – Caja Vital, pero además permite a la Fundación Zuzenak desarrollar diversas actividades en torno a diferentes modalidades deportivas como el ciclismo, el tiro olímpico, el tenis de mesa o el bádminton.

Asimismo, apoya distintas líneas de integración mediante un amplio programa de talleres saludables que incluye pilates, buceo, relajación o musicoterapia así como diversas actividades lúdicas y de tiempo libre.



aurrera! / ¡en movimiento!

estadio en forma sasoian

Datorren igandean, maiatzak 5, udaberriarekin eta gure kolaboratzaileen laguntzarekin, berriz ere egingo dugu «Estadio, sasoian» ekitaldia. Ekimen hori iaz abiatu genuen lehenengoz, eta partaidetza handia izan zuen. Ekitaldiaren helburua da Estadioko abonatura den eta bost urtetik gorakoa den edonork —berdin dio kirolaria den edo ez, gaztea edo heldua, gizona edo emakumea, bakarrik edo familian— aukera izan dezala jarduerari berriak saiatzeko, bere sasoia probatzeko, edo besterik gabe jarduerari fisikoari buruz ikasteko.



“Estadio en forma es una fiesta para moverse y para aprender a hacerlo mejor. Te divertirás probando actividades nuevas, descubrirás conceptos del ejercicio que te vendrá bien conocer, podrás valorar tu estado de forma de una manera sencilla, rápida y divertida y, si tienes suerte, llevarte un regalo. Si lo hacéis en familia, pasaréis un día estupendo”.

Aitor Armiño,
coordinador de actividades

Consejos para mantenerse en forma



El próximo domingo 5 de mayo, con la primavera y con la ayuda de nuestros colaboradores, celebraremos una nueva edición de Estadio en forma. Una iniciativa que pusimos en marcha por primera vez el pasado año con muy buena participación que pretende que cualquier persona abonada del Estadio mayor de cinco años, sea o no deportista, joven o adulta, hombre o mujer, sola o en familia, pueda experimentar actividades nuevas, poner a prueba su forma o simplemente aprender sobre actividad física.

Podrás participar en todas las actividades y talleres, sin ningún tipo de limitación de tiempo o técnica. Basta con que te inscribas -la inscripción es gratuita y en el día-, participes disfrutando de la actividad física y entrarás en el sorteo de regalos. Podrás valorar tu forma física, probar actividades nuevas, aprender nociones sencillas para cuidar tu forma... al aire libre y en un ambiente festivo.

Programa de actividades Domingo 5 mayo, de 10 a 14.15 h.

En esta edición Estadio en forma te propone:

Actividades:
acrobacias,
boxing, carrera de orientación, circuito de salud, funky hip hop, juegos en el agua, marcha nórdica, piragüismo, taichi, test de forma

Talleres:
actividad física para mayores, deporte con discapacidad, hidratación, equilibrio, pulsómetro, respiración



Comer bien:

Es indispensable, y para ello se deben respetar las cuatro comidas diarias (desayuno, comida, merienda y cena) dando más importancia al desayuno. Además, hay que evitar comer demasiado graso, salado o azucarado, dar tiempo al cuerpo para asimilar los alimentos y considerar las comidas como un momento de descanso, de convivencia y de relación entre hijas/os y sus padres.



Moverse bien:

Para sentirte bien con tu cuerpo lo primero que hay que hacer es moverlo todos los días. Para ello, optimiza cada momento de la jornada para ser más activa/o: en el trabajo, en el ocio, con la familia, etc. Practica el equivalente a un mínimo de 30 minutos al día de marcha rápida o 10.000 pasos por jornada. Y, sobre todo, disfruta de la práctica de ejercicio físico.

Hidratarse bien:

Los mejor es hacerlo con agua, la fuente esencial de la vida. Beber 1,5 litros al día durante y entre las comidas, incluso aunque no tengas sed. Puede ser natural o en infusiones, pero bébela a temperatura ambiente y en pequeños sorbos. En caso de actividad física prolongada, mejor que sea mineral.



Equiparse bien:

Para disfrutar hay que llevar una buena indumentaria. Así, evitarás lesiones y la práctica de ejercicio será más cómoda y agradable. Además, deberás adaptarla a la actividad practicada y a la climatología y mantenerla en condiciones para que dure más tiempo.

Se trata de una oportunidad única para conocer e iniciarse en nuevas actividades, aprender conceptos importantes de la práctica deportiva y pasar un día activo

Patricia Elorza, Eli Pinedo y Maider Unda

La élite del deporte alavés se escribe en femenino



“Cuando estás todos los días en las noticias, la gente te sigue y se interesa por ti. Si no apareces, no saben ni que existes” (Maider Unda)

Kirolean emakumea ikusezina dela errealtatea da. Haien bilakabideari segimendu eskasa egiten diote komunikabideek; eta, gainera, emakume beren kirol ibilbidean diru eta erakunde laguntza urriagoa jasotzen dute. Ingurugiro horretan, emakume izanik kirola lanbidetzat izatea miraria da ia. Horregatik, zailtasun eta oztopo gehigarriak gorabehera emakume batzuk emaitzetan eta garaipen zerrendetan gizonezko kideen gaintetik nabarmentzeak askoz merezimendu handiagoa du. Halakoxeak ditugu gure hiru protagonistak. Maider Unda, Eli Pinedo eta Patricia Elorza, Londresko 2012ko Joko Olinpikoetan lortu zituzten hiru domina olinpikoei esker, munduko elitean jarri dira, eta azken urteetako Arabako kirolaririk onenak (gizonak barne) bihurtu dira.

La invisibilidad de la mujer en el deporte es un hecho. Al pobre seguimiento que realizan los medios de comunicación de su evolución hay que sumar el menor apoyo económico e institucional que reciben las deportistas femeninas a lo largo de su carrera. Con este panorama, dedicarse de forma profesional al deporte siendo mujer resulta casi un milagro. Por ello **tiene mucho más mérito que, a pesar de las dificultades y obstáculos añadidos, haya mujeres que destaquen por encima de sus compañeros masculinos en resultados y palmarés.** Éste es el caso de nuestras tres protagonistas. Las tres medallas olímpicas conseguidas en Londres 2012 por Patricia Elorza, Eli Pinedo y Maider Unda las sitúan en la élite mundial y las convierten en las mejores deportistas alavasas, hombres incluidos, de los últimos años.

¿Cómo y cuándo empezó a practicar deporte?

Maider Unda - Empecé en la lucha de niña y, evidentemente, entonces no tenía el carácter competitivo que ha alcanzado después, sino que simplemente era un juego que me divertía. Cuando eres pequeña no te fijas en muchas más cosas, empieza siendo una distracción que te va gustando cada vez más hasta que te engancha. Pero desde luego no lo ves como un deporte de competición.

Eli Pinedo - Fue en el colegio a los 13 años. El balonmano me gustó mucho por ser un deporte colectivo.

Patricia Elorza - Yo también comencé en el colegio, gracias al padre de una compañera de clase, Txomin -una persona que en mi opinión ha hecho mucho por el balonmano femenino en Álava-. Era entrenador y quería formar un equipo, así que nos apuntamos unas cuantas.

La alta competición exige un gran esfuerzo por parte de las mujeres deportistas. En su caso, ¿qué ha supuesto y qué le aporta?

M.U. - Hay un camino muy largo hasta llegar a la alta competición y no es algo de lo que te des cuenta de la noche a la mañana. Está claro que sacrificas muchas cosas pero no llegas a ser consciente de ello en el momento, sino que lo ves con distancia y perspectiva. Para mí, la alta competición y el deporte son una forma de vida, muy diferente a la de cualquier otra persona que lo practica como una forma de ocio. Vives en una burbuja sometida a una fuerte disciplina.

E.P. - Ha supuesto y supone mucha dedicación, entrega, lucha, sacrificio... Lo que más me ha costado ha sido tener que separarme de los míos por jugar en algún equipo lejos de ellos. Sin embargo, el balonmano para mí lo es todo, me ha aportado valores como solidaridad, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, respeto, unión... pero **sobre todo me quedo con la cantidad de gente maravillosa que he conocido en el camino.**

P.E. - Hay que renunciar a muchos momentos con familia y amigos ya que los partidos se disputan en fin de semana. Si además resides en otra ciudad, tampoco puedes compartir tu vida diaria con la gente que quieres. Por otro lado, vives experiencias inolvidables y conoces a mucha gente como consecuencia de los viajes que realizas.

¿Cómo ve la situación del deporte femenino en general y del suyo, en particular?

M.U. - El deporte femenino de alta competición está pasando una temporada bastante mala. Es muy complicado exigirle a una deportista que haga tantos sacrificios cuando la situación está así. Y si encima hablamos de un deporte minoritario como la lucha, pues mucho peor.

E.P. - Creo que estamos en un momento muy delicado en nuestro país, ya no solo en el balonmano femenino, sino en general. Esperemos que toda esta situación dé la vuelta y se nos valore como creo que nos merecemos.

P.E. - No hay apoyo suficiente. En estos momentos en que encontrar patrocinadores es muy difícil, el deporte femenino se ve especialmente afectado. Además, el ba-



“Estamos en un momento muy delicado en nuestro país, ya no solo en el balonmano femenino, sino en general” (Eli Pinedo)

lonmano siempre ha estado en un segundo o tercer plano y, aunque parece que los últimos resultados podrían cambiar las cosas, este apoyo suele ser flor de un día.

En su opinión, ¿se trata al deporte femenino con el mismo respeto que el masculino?

M.U. - Se ha avanzado mucho, sobre todo en un deporte como el mío. Hace unos años una chica practicando lucha era poco menos que un bicho raro. Hoy en día, el prestigio lo ganas con los resultados que obtienes en las competiciones. Pero es muy difícil que a nosotras nos concedan espacio en los medios de comunicación. Un equipo de 2ª B tiene mucha más atención que unas chicas de primera...

E.P. - Con el mismo respeto sí, pero no tiene el mismo tratamiento en los medios de comunicación; ellos tienen muchos más espacios en periódicos, tv... pero con respeto se nos trata siempre.

P.E. - Económicamente para un equipo de balonmano femenino es mucho más difícil disponer de medios para salir adelante, y me refiero tanto a la élite como a equipos de categorías más bajas. Esto hace que el nivel sea más bajo y mediáticamente, menos llamativo.



¿Qué se puede hacer para cambiar la situación y desde qué ámbitos?

M.U. - La visibilidad es fundamental. Cuando estás todos los días en las noticias, la gente te sigue y se interesa por ti. Si no apareces, no saben ni que existes.

E.P. - Pues hablar de balonmano en general por igual, bien sea del femenino o del masculino. Debería haber un cambio en las redes sociales, televisiones y medios en general, porque al final son los que mueven todo en el mundo del deporte.

P.E. - Aumentar el apoyo desde las instituciones públicas. **Cuanto más apoyo reciban los clubs, más posibilidad de trabajar desde la base y mejorar la calidad de los deportistas y de los deportes.** De este modo sería más fácil que patrocinadores y medios nos prestaran atención y nos permitiría seguir progresando.

¿Qué le diría a las jóvenes que quieren dedicarse al deporte profesional?

M.U. - Que es un mundo muy bonito. Es verdad que hay que tener mucha paciencia porque no siempre salen las cosas como una espera, pero **es una forma de vida saludable que te permite conocer mucha gente y vivir situaciones muy emocionantes.**

E.P. - Que se animen a practicar este deporte maravilloso, que vivirán experiencias que jamás olvidarán.

P.E. - Que trabajen, porque con esfuerzo y dedicación se puede llegar muy lejos y que no se olviden de disfrutar. Eso es lo más importante.

“Con un mayor apoyo de las instituciones, se trabajaría desde la base y se mejoraría la calidad de las deportistas” (Patricia Elorza)



Wembley

Fundada en 2001 como una organización que trabajaba con personas sin hogar, la Street League es hoy una de las agrupaciones benéficas más dinámicas, atractivas y de mayor crecimiento en el Reino Unido. Su finalidad ha ido cambiando con el paso del tiempo, y se ha convertido en un exitoso colectivo especializado en cambiar la vida de jóvenes desfavorecidos a través del deporte, en concreto del fútbol.

Con sedes en Londres, Glasgow, Manchester y en el noreste del país, trabaja con chicos de entre 16 y 25 años que aquí consideraríamos de la generación nini, aquellos que ni estudian ni trabajan, y también con jóvenes que arrastran problemas de delincuencia y de abuso de sustancias nocivas. Su objetivo es introducirlos en programas formativos y deportivos para que adquieran rutinas normalizadas para personas de su

edad y se reenganchen a los estudios, el deporte o incluso al mundo laboral. Y es que su cliente potencial abunda: se calcula que actualmente en el Reino Unido hay un millón de ninis. Los estudios muestran que las y los jóvenes son los más afectados por la desaceleración económica y, además, hay evidencias que indican claramente que estar en este grupo de edad y ser nini se relaciona a menudo con otros problemas sociales como la paternidad adolescente, no tener hogar e incluso con el crimen. También es ampliamente reconocido que tener un puesto de trabajo es de gran importancia para el bienestar general, el sentido de la identidad y la movilidad social.

Su metodología

La metodología de la Street League contempla comenzar con sesiones semanales de fútbol en las que los chavales, además de hacer deporte en equipos de una forma organizada, cuentan con asesoramiento y orientación de expertos para la búsqueda de empleo. Y una vez asentados, pueden

entrar en lo que denominan la Academia, un programa intensivo de 8 semanas de duración en la que además de jugar al fútbol y ser asesorados, disfrutan de talleres de empleabilidad, salud y nutrición, tienen apoyo personalizado y pueden obtener títulos y certificados educativos.

Los resultados de estos años de trabajo son ciertamente esperanzadores: el 72% de los que entran en la Academia siguen formándose al finalizar su estancia o logran un empleo a largo plazo, y el 86% reconoció haber apreciado una mejora significativa de su salud y su bienestar. Por no hablar de lo que supone para su autoestima tener un objetivo a la vista.

Este programa cuenta con un gran respaldo social en el país. Entre sus valedores destaca el propio gobierno británico con su primer ministro David Cameron a la cabeza, la Premier League o jugadores de renombre internacional como Robin van Persie, delantero del Manchester United y su actual embajador.



David Cameron

2001ean etxerik gabeko pertonekin lan egiteko erakundetzat sortua, Street League da Erresuma Batuko ongintzako elkarteen arteko dinamikoenetako, erakargarrienetako eta hazkunde handieneko bat. Haren xedea aldatuz joan da denboraren poderioz; gaur egun, kirolaren bidez -futbolaren bidez, zehazki- gazte behartsuenen bizitza aldatzen espezializatutako kolektibo arakastatsua da.



Sol Campbell



Gerard Butler



Su impacto

- El 72% de sus alumnos sigue formándose o logra un empleo a largo plazo
- Casi la totalidad, el 98% completa los cursos de la Academia y obtiene una cualificación
- Tres de cada cuatro no vuelve a delinquir mientras trabaja con la Academia
- Más de la mitad redujo el consumo abusivo de sustancias durante su estancia
- El 86% reconoció una significativa mejora de la salud y su bienestar

Testi- mo- rios

Courtney Blake, 22 años

“Antes de entrar en la Street League Academy no hacía gran cosa. Estaba involucrado en un montón de cosas negativas, no trabajaba y era un vago”, reconoce. Tras animarse a ir a la Academia y participar en el programa de 8 semanas, logró una titulación y un trabajo a tiempo completo en una compañía de seguros. “He conocido a personas que se encontraban en una situación similar a la mía y me he ido sintiendo poco a poco más seguro. Realmente he crecido como persona”.

John Hastie, 25 años

Tras una infancia muy inestable, con un padre con problemas de drogadicción y después gravemente enfermo, John asumió en su adolescencia el papel y las responsabilidades propias del “hombre de la casa”, con la presión que eso conllevaba. Deambuló de trabajo en trabajo en Glasgow hasta dar con la Academia. Tras asistir a las sesiones semanales, le sedujo la idea de convertirse en entrenador. Fue seleccionado para entrar en la Academia y, tras formarse, demostró verdadera empatía para trabajar con jóvenes desfavorecidos. Ha sido aceptado en la Universidad de Glasgow, y siente que esta experiencia le ha permitido “hacer realidad mi ambición de tener una carrera en el fútbol”.



“Mendian oso txikia zarela ikasten duzu. Horrek gauzak asko erlatibizarazten dit, eta garrantzitsua zer den ulertarazten: ondo prestatzea, entrenatzea, burua motibatzeke erabiltzea, eta, garrantzitsuena, dibertitzea. Egiten duzunarekin gozatu behar duzu. Ez baduzu gozatzen, ez du egiterik merezi”.

“En la montaña aprendes que eres muy pequeño y eso me hace relativizar mucho las cosas y entender qué es lo importante: prepararse bien, entrenar, usar la mente para motivarse y, lo más importante, divertirse. Has de disfrutar con lo que haces. Si no disfrutas, no vale la pena hacerlo”.

Kilian Jornet

“A la muntanya aprens que ets molt petit i això em fa relativitzar molt les coses i entendre el que és important: preparar-se bé, entrenar, utilitzar la ment per motivar-se i, el més important, divertir-se. Has de gaudir amb el que fas. Si no gaudeixes, no val la pena fer-ho”.



Perfil

Kilian Jornet (26 años), esquiador y corredor de montaña catalán, está considerado uno de los mejores corredores de montaña de todos los tiempos. Ha sido campeón del mundo de esquí de montaña en 2010 y 2011 y de carreras de montaña de 2007 a 2010 y en 2012. Es especialmente conocido por haber ganado en tres ocasiones el Ultra-Trail du Mont Blanc y la Pierra Menta. Además, se ha proclamado vencedor en dos ocasiones del Grand Raid de la isla Reunión, en 5 ocasiones del maratón Zegama-Aizkorri y ha entrado en primera posición en todas las ediciones del Giir di Mont entre 2008 y 2011. También ha batido numerosos récords de tiempos y distancias, como el del Tahoe Rim Trail, el del GR-20 o el del ascenso y el descenso del Kilimanjaro.

*Hazkunde iraunkorra, bizkorra
eta barne-hartzailea lortzeko
apustua gure inguruan gero
eta indar gehiagoz ezartzen
ari da. Estadiok azken urteotan
norabide honi batzeko ahalegin
handia egin du, hau da,
instalazioen eta zerbitzuen
kalitatea beheratu gabe kostu
energetikoak murriztu ditu.*

HACIA UNA MENOR HUELLA ECOLÓGICA

Es importante tomar conciencia de las ventajas que plantea la eficiencia energética tanto desde un punto de vista medioambiental, aliviando las presiones sobre los recursos naturales y disminuyendo las emisiones de CO2, como desde el económico y social. De hecho la apuesta por un crecimiento sostenible, inteligente e integrador se está imponiendo en nuestro entorno cada vez con más fuerza. **El Estadio ha hecho un importante esfuerzo en los últimos años por sumarse a esta línea de trabajo, mejorando los consumos energéticos, de agua y otros recursos sin rebajar por ello la calidad de las instalaciones y los servicios.**

RATIOS SOBRE USUARIOS
CONSUMO POR ACCESO

	2009	2010	2011	2012
kWh eléctrico	2,0	2,0	1,9	1,9
kWh térmico	6,1	5,3	4,6	4,4
L. agua	101	99	97	96

Basados en la auditoría energética realizada en 2009, hemos logrado reducir el consumo del gas natural que utilizamos para generar energía térmica (para calentar el agua de las piscinas, duchas y calefacción) y eléctrica en más de 1.000.000 kWh en los últimos 3 años.

Al mismo tiempo hemos llevado a cabo mejoras en la iluminación (cambio de luminarias, instalación de detectores de presencia y luminosidad) que han hecho que la demanda eléctrica del Estadio haya ido descendiendo progresivamente y siga haciéndolo con el cambio a luminarias LED y otras medidas.



Asimismo, hemos mejorado parte del aislamiento de los edificios con la consiguiente reducción de las pérdidas de calor, mejoras que han sido reconocidas por el Ente Vasco de la Energía.



En lo que respecta al consumo de agua, el Estadio está adherido desde 2011 al Plan Futura desarrollado desde Amvisa y, tras analizar nuestros consumos fuimos reconocidos como 'centro eficiente y buena práctica en el uso del agua' con calificación 'oso ondo' y con el mejor ratio de consumo de los centros deportivos diagnosticados. Y es que a base de implantar mejoras, invertir e introducir tecnología de ahorro e implicándonos todos hemos conseguido rebajar los consumos manteniéndolos en el nivel más bajo de los últimos años y, lo que es más importante, crear buenas prácticas.



Como veis, el camino recorrido hasta el momento no es nada desdeñable, aunque somos conscientes de que todavía nos queda mucho por hacer. Además, es muy importante que esta apuesta por la mejora continua se mantenga año a año y que se sigan llevando a cabo las acciones encaminadas a que el Estadio sea lo más eficiente posible.

Para ello es necesario no sólo la incorporación de innovaciones de tipo tecnológico, sino la implicación de todos los que componemos el Estadio: la dirección, los y las responsables de mantenimiento, los trabajadores y trabajadoras y especialmente las personas abonadas, a las que queremos agradecer su comprensión y colaboración.



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

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

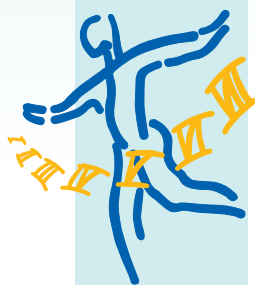
Más días para el juego familiar en Jolastokia

En Jolastokia cuentas con un turno los **S de 17 a 20 h.** para jugar en familia y, desde el pasado 1/Feb y de forma experimental, también los **L y J de 17.30 a 20.30 h.** Allí podrás disfrutar del juego con tu hija e hijo de entre 1 y 8 años con el acompañamiento de la monitora. Cada menor puede acudir con su padre o madre y un máximo de dos hermanas o hermanos abonando una única tasa familiar de 3 € por sesión, que será gratuita si disponen de abono, anual o trimestral.



¿Conoces el Reglamento de la Fundación?

La Fundación Estadio Fundazioa, constituida por Vital como una entidad privada para promover el desarrollo de una cultura del deporte y la práctica regular de actividad física, cuenta con un recurso fundamental como es el Estadio, de cuya gestión y sostenimiento es responsable. Su funcionamiento se regula mediante un reglamento en el que se recogen el objeto de la Fundación, los tipos de personas abonadas y sus derechos y obligaciones, el régimen sancionador, el acceso y uso de las instalaciones. Puedes consultarlo o descargártelo en fundacionestadio.com o pedir tu ejemplar en Recepción.

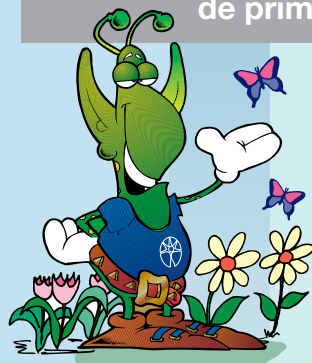


Nueva tarjeta Estadio

Actualmente funcionan dos tipos de tarjetas para el acceso al Estadio: la Pase (color azul) que venimos utilizando desde hace unos 5 años y, desde hace unas semanas, la tarjeta Estadio (color verde). Las novedades de esta última son su tecnología de proximidad (basta con acercarla al lector del torno), que muestra la foto y el número de abonada/o de la persona titular y que se tramita en la Recepción del Estadio y no en las oficinas de Vital. Hemos dejado de emitir la Pase azul, pero **no necesitas sustituirla** por la nueva salvo que no te funcione. Si necesitas cambiarla, por pérdida o mayor comodidad, el importe será de 2 €.



Colonias Jolastokia y Campus Estadio de primavera



Las colonias del Jolastokia y el Campus Estadio vuelven durante las vacaciones de Semana Santa. En concreto, Jolastokia ofrece **colonias para niñas y niños de 3 a 8 años, del M2 al V5/Abr en horario de 9 a 13.30 h., almuerzo incluido.** Durante las mismas fechas, el Campus Estadio acogerá a menores de entre 7 y 12 años a los que les guste el agua, tenis, pádel..., en horario de 10 a 13 h. Las **inscripciones pueden realizarse hasta el X27/Mar** en Estadio online, en el teléfono 945131345 o en Recepción para las colonias y en el T.C. Jakintza o en el teléfono 945140577 para el campus. Más información en: fundacionestadio.com

Momentos Estadio, programa de actividades Uda/Verano 2013

Este verano vuelven Sport&English, Kirola Euskaraz, Surf Camp y Colonia Abierta, además de cursos y sesiones sueltas, torneos, música... Los primeros turnos empezarán el M25/Jun y **las inscripciones** para las colonias del Jolastokia, Sport&English, Kirola Euskaraz, Surf Camp, iniciación al skate **se abrirán el J16/May** de 10 a 13 h. sólo por teléfono (945131345) y a partir de las 13.30 h. también en Estadio online o en Recepción. Consulta el programa de actividades completo en fundacionestadio.com y en el próximo número 70 de ESTADIO.



Renovación 3er trimestre 12/13 y reinscripción Temporada 13/14

Las personas abonadas que mantengan su inscripción durante el tercer y último trimestre de la Temporada 12/13 tendrán prioridad para apuntarse en la misma actividad para la Temporada 13/14. Así pues, **si eres cursillista y te interesa seguir en ella en octubre de 2013** -no garantizamos mismos días u horario-, **mantén tu inscripción hasta el mes de junio.** Las inscripciones para la Temporada 13/14 arrancarán el M3/Sep.

Seminarios en primavera

Si quieres aprender más con quien más sabe, participa en alguno de los seminarios programados para la primavera: el S4, D5/May y D12/Jun **piragüismo**; los V10, 17, 24 y 31/May **pilates para correr** y evitar lesiones; el S11/May, 'Mi bebé y yo' para **aprender a jugar con tu bebé** en casa; y el V17/May, 'Ejercita tu espalda' para **conocer cómo entrenar tu espalda.**



Salidas de marcha nórdica

El pasado mes de marzo volvieron las salidas de marcha nórdica por el anillo verde. Si quieres poner en forma tu cuerpo y aprender una técnica agradable, suave y eficaz que mejorará tu fuerza, resistencia y coordinación, apúntate a la próxima salida que tendrá lugar a las 11.30 h. el **S11/May** entre Errekaleor y Olarizu.

Escuelas de natación, pádel y tenis Verano 2013 y Temporada 2013/14

Si quieres que tu hija o hijo de entre 2 y 12 años aprenda bien a nadar, o de los 4 a los 18 a jugar al tenis y pádel este verano, en el Estadio hemos preparado un programa con cuatro turnos: del M25/Jun al V12/Jul y del L15/Jul al V2/Ago en horarios de mañana y tarde, del L19/Ago al V6/Sep de tarde (tenis y pádel de mañana) y del L9 al J26/Sep en horario de tarde. Las inscripciones para la Escuela de **natación** -únicamente para personas abonadas- **se podrán realizar el M14/May**, de 14 a 19 h. en el teléfono 945130223 y a partir del día siguiente en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. En agosto no se realizarán inscripciones.

Para quienes quieran **aprender a jugar a tenis y pádel**, las **inscripciones para las escuelas de verano empezarán el X15/May**, de 14 a 19 h. en el teléfono 945140577 y a partir del día siguiente en la oficina del T.C. Jakintza, de LaJ de 18.30 a 20 h.

Para la Temporada 13/14, las renovaciones de cursillistas actuales de la **escuela de natación** empezarán el V6/Sep de 14 a 19 h. en el teléfono 945130223 y el L9 y M10/Sep en la oficina del C.N. Judizmendi, de 17.30 a 19.30 h. Las nuevas inscripciones de personas abonadas se podrán formalizar a partir del J12/Sep (según el orden del sorteo previo del X11/Sep) y las de no abonadas a partir del X18/Sep en la oficina del C.N. Judizmendi, de LaV de 17.30 a 19.30 horas. Para las **escuelas de tenis y pádel**, las renovaciones empezarán el J2/May de 14 a 19 h. en el teléfono 945140577, y a partir del L6/May en la oficina del T.C. Jakintza, de LaJ de 18.30 a 20 h., y las inscripciones de nuevos cursillistas a partir del X8/May. Encontrarás toda la información en fundacionestadio.com



Por las rutas de Araba/Álava

Si quieres recorrer sin prisas el medio natural que te rodea e iniciarte en el senderismo, aún estás a tiempo de participar en las últimas salidas de la Temporada 12/13, siempre en sábado, de 9 a 14 h. y con salida y llegada en el Estadio. El **20/Abr** iremos de Espejo a Valdegovia; el **18/May**, de Bajauri a Loza en la Montaña Alavesa y, para acabar, el **15/Jun**, de la ermita de Sta. Teodosia a Musitu. Cerraremos la temporada con una comida en el Estadio. Si no puedes estos sábados, el **X17/Abr** tendremos la **excursión montañera** 12/13.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Llegamos al ecuador de la temporada

La temporada avanza y, casi sin darnos cuenta, hemos llegado a la mitad de ella. En estos meses hemos organizado actividades lúdicas destinadas a divertir y educar a nuestros jóvenes deportistas. En diciembre llevamos a cabo una fiesta con motivo de la Navidad en la que incluimos un castillo hinchable y un payaso que amenizó la sesión. Y en carnaval, las sesiones de lunes y martes estuvieron animadas por los vistosos disfraces con los que acudieron a las clases tanto gimnastas como algún que otro monitor.

En lo que respecta a la competición, nos encontramos en pleno período preparatorio con la vista puesta en las pruebas que se inician el próximo mes de mayo. Tenemos previsto realizar concentraciones en Vitoria-Gasteiz, Burgos y Gijón con el doble objetivo de optimizar la preparación y convivir con deportistas de estas ciudades. De todas ellas os iremos informando.

Pero sobre todo queremos destacar la satisfacción que nos proporciona tener prácticamente todos los grupos completos. Estamos muy ilusionados con el desarrollo del curso de acrobacias y las sesiones del tercer domingo de cada mes. Ambas actividades se desarrollan en el gimnasio del Estadio y cuentan con una gran participación, que os queremos agradecer.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Iñigo Arrieta Ogeta saria

El arranque de las competiciones ha traído buenas noticias para el Zidorra P.T., como el premio Ogeta, que distingue al pelotari del año por sus valores deportivos y personales, y que ha recaído merecidamente en Iñigo Arrieta. Zorionak Iñigo!

En la 70ª edición del torneo provincial de Araba/Álava Iñigo Arrieta quedó subcampeón de pala corta individual y fue, junto a Josu Bagazgoitia, campeón de pala corta en la modalidad de parejas. Álvaro Ajuria y Mikel Rodríguez quedaron campeones de paleta cuero juvenil y, en la modalidad de frontenis y en su primera participación, Alberto Deleuze y Rubén Arroniz, quedaron terceros.

En el campeonato escolar, Ander Ledesma fue subcampeón de cesta punta infantil y en el campeonato promoción, Ander Ledesma y Asier Larrinaga quedaron campeones de paleta cuero infantil. Por otra parte, Jon Ledesma se hizo con el triunfo en el campeonato Olentzero de cesta punta alevín.

Enhorabuena a todos y a seguir así.



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

TENIS CLUB JAKINTZA Clasificados para el campeonato de Euskadi

En tenis, Marta Mendibe e Iñigo Madariaga fueron campeona y finalista del Campeonato de Álava junior; Iñaki Aguirre y Jon Urbieto, en alevines y Alex Moro y Joseba Armentia, semifinalistas en sus categorías consiguiendo la clasificación para el Campeonato de Euskadi.

Con un gran éxito de participación y la presencia de tenistas asturianos, burgaleses, riojanos, vascos, Lorena Rionda y Christian González y Ángela Díaz y Mario Mansilla se proclamaron campeones del Open Jakintza junior y del Open Estadio alevín, respectivamente, venciendo en la final a Patricia Villar y Mikel García de Castro y a Leire García y Juan Vigil.

En la concentración de los mejores jugadores vascos organizada por la Federación Vasca de Tenis en el R.C. Jolaseta, Alex Moro se impuso en el concurso de saques (170 km/h.) e Iñigo Madariaga, en el concurso de control. También participaron Joseba Armentia y Javier Aramburu.

Resultados del Campeonato de Navidad			
Benjamín	• Campeón: Jon Urbieto • Subcampeón: Martin Zufiur	Infantil	• Campeón: Javier Aramburu • Subcampeón: Aitor Arredondo
Alevín	• Campeón: Iñaki Aguirre • Subcampeón: Jon Urbieto	Cadete	• Campeón: Iñigo Madariaga • Subcampeón: Alex Moro
		Junior	• Campeona: Marta Mendibe • Subcampeona: Maria Regalado • Campeón: Joseba Armentia • Subcampeón: Iñigo Marquinez
		Absoluto	• Campeón: Joseba Armentia • Subcampeón: Alex Moro.



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

El pasado día 16/Feb tuvo lugar la tercera prueba de los escolares de pádel, en la que Alex Redondo y Pablo Area, Iñaki Ruiz y Daniel Hornilla y Marta Añorbe y Nuria Sz. Castillo quedaron campeones de consolación en sus respectivas categorías. Álvaro Mínguez quedó subcampeón de consolación. Todos hicieron un buen papel. ¡A seguir trabajando!

CLUB INDARRA
CAJA VITAL KUTXA

Olabuenaga, campeón en Logroño y Santander

El pasado 1/Dic disputamos en Logroño el XVI Memorial Fz. de la Pradilla junto a halteras de Logroño, Pamplona y Álava. La clasificación individual fue para nuestro levantador Jon Olabuenaga, que demostró su excelente nivel deportivo en una competición muy reñida. Destacaron también las actuaciones de sus compañeros del Indarra, Arkaitz Vuelta y Txema Mtz. Alegría.

El trofeo de Cantabria, celebrado el 15/Dic en Santander, fue una prueba muy disputada entre el haltera local Raúl Ovalle y el alavés Jon Olabuenaga, quien al final se llevó la victoria por una pequeña diferencia. Nuestro veterano Txema Mtz. Alegría, como siempre, se empleó al cien por cien y estuvo entre los mejores.

Unos días antes de Navidad, el 22/Dic, tuvo lugar la final del V Trofeo Ciudad de Vitoria. Por equipos, la victoria fue para la escuadra alavesa. En cuanto a la clasificación individual, el primer puesto lo ocupó nuestro levantador Jon Olabuenaga, seguido del residente en Barcelona, Josué Farfán. La tercera posición fue para el también levantador del Indarra Vital, Víctor Mtz. Alegría. En la clasificación femenina la primera plaza fue para Joana Joaquín, también del Indarra.

La selección alavesa se alzó con el triunfo por equipos en la primera Liga de Euskadi Promesas que se disputó el pasado 9/ Feb en Basauri. En la clasificación individual, Jon Ayerdi del Indarra Vital obtuvo la segunda plaza y sus compañeros de equipo Imanol Esnal y Arkaitz Vuelta, la cuarta y quinta respectivamente.



Club Indarra Vital

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

¡Buena suerte!

La temporada 2012/13 ha llegado a su ecuador y con ella los primeros resultados cosechados por el C.N. Judizmendi.

En diciembre disputamos la Copa de Euskal Herria de clubes masculina, con el objetivo de asentarnos en la primera división vasca, y lo conseguimos con el 5º puesto.

En enero celebramos en el Estadio una nueva edición del Trofeo Memorial Javier Alberdi. Esta vez acudieron clubes de la talla del Moscardó, Covibar Rivas, C.N. Bidasoa XXI y C.N. Las Norias. Pudimos ver a algunas jóvenes promesas de nivel nacional y disfrutar del buen ambiente de este trofeo tan especial. Al final, el C.N. Judizmendi se hizo con el 4º puesto.

En la categoría Master, a finales de enero disputamos los Campeonatos de Invierno en Barcelona con 4 nadadoras y 3 nadadores. Consiguieron un total de 4 oros, 8 platas y 4 bronce. Queremos destacar la labor de Ana Lz. Aberasturi (dos oros y una plata), Ziortza Beistegui (un oro, tres platas y un bronce), Iñigo Arizti (un oro y dos bronce), Arantza Arsuaga (una plata) y Gema Fz. Landa (tres platas). También tomaron parte Patxi Izaga y Txarli Albaina.

Ya en febrero disputamos el Campeonato Euskal Herria absoluto, promesa y junior. En cuanto a nadadores destacados hay que señalar a Iñaki Arizti (un bronce absoluto, una plata junior y dos bronce junior), Maialen Pz. Nanclares (una plata absoluta y un oro junior), Koldo Aspiaz (un bronce absoluto), Julen Arizti (dos oros promesa y una plata promesa), Pablo Hugo Lz. Eguileta (una plata promesa y un bronce promesa), Álvaro Benito (un bronce junior), Ander Jiménez (tres bronce junior) y Olaia Cacho (una plata junior).

La temporada de invierno finalizará con los campeonatos de España donde tomarán parte Aaron Mulvey, Maialen Pz. Nanclares y Julen Jiménez, y los de Euskal Herria Infantil.

Les deseamos buena suerte y animamos a todos y todas a seguir trabajando duro.



Club Natación Judizmendi
LaV de 17.30 a 19.30
945130223
cnjudizmendi@fundacionestadio.com
cnjudizmendi.com

+ info en:
fundacionestadio.com sección Clubes

Unai Mena

Atleta

“Para ser competitivo las cualidades personales son importantes, pero la constancia es imprescindible”

20 urteko gazte hau, ezaguerara heldu zenez geroztik kirolzale amorratua eta Gorputz-eta Kirol-ekintzen Animazioa goi-mailako zikloko ikaslea, duela hiru urte atletismoaren alde egin zuenetik La Blanca klubeko kideztat lehiatzen da. 100 eta 200 metroetan probatu eta gero, 400 metroko lasterketako espezialista bihurtu da. Aurten gaztetxoan mailan lehiatzen hasi da.

¿Qué te ha ‘enganchado’ al atletismo?

Por encima de todo, el grupo de personas con las que entreno. Al fin y al cabo el buen ambiente en una actividad en la que inviertes tantas horas es imprescindible, lo valoro especialmente.

¿Qué nivel dirías que tiene este deporte en Álava?

Tocamos un punto complicado. Ahora mismo el número de atletas es escaso, se puede decir que, salvo alguna incorporación, estamos los de siempre. Es cierto que hay un montón de chavalillos empezando pero, y ojalá me equivoque, después, según se van haciendo mayores, muchos cambian hacia otras disciplinas. Aun así, y aunque podríamos tener más cantera, hay unos cuantos atletas que vienen pujando fuerte.

Cuando sales fuera a competir, ¿aprecias diferencias en el nivel de los atletas?

Dentro de Euskadi, por ejemplo, en Gipuzkoa tienen mucho más nivel, y qué decir cuando competimos en campeonatos nacionales. En esos momentos te das cuenta de la preparación de otros deportistas.

¿Qué objetivos te planteas?

En cada prueba intento mejorar mi marca personal y durante este año me gustaría bajar también la marca al aire libre, que es algo más complicada. A medio-largo plazo me conformaría con seguir compitiendo y afianzarme en esta nueva categoría.

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

De la oferta deportiva del Estadio me gusta mucho el spinning con Txema e intento pasarme por su clase siempre que puedo, en el tiempo que me dejan los entrenamientos. En verano, con más tiempo, aprovecho para venir a la piscina, jugar a baloncesto con los amigos...



Puedes ver la entrevista a Unai en fundacionestadio.com

perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:** El Parque de la Florida
- **Playa o montaña:** Playa
- **Un libro:** ‘El séptimo secreto’, de Irving Wallace
- **Una película:** ‘60 segundos’
- **Comida preferida:** Arroz a la cubana
- **Una manía en el deporte:** Me gusta estar concentrado en mí mismo antes de salir a competir. Nunca llevo música, por ejemplo
- **Un sueño:** Que nos vaya bien en la vida a mí y a los míos

A caba de dar el salto a promesas, una categoría a la que todavía está tomando la medida, pero ya ha batido su mejor marca personal. Este joven de 20 años, amante del deporte desde que tiene uso de razón y estudiante del Ciclo Superior en Animación en Actividades Físicas y Deportivas, compite apenas desde hace tres años, momento en el que se decantó por el atletismo y decidió enrolarse en las filas del Club La Blanca. Tras haber probado con los 100 y 200 metros, la carrera de los 400 se ha convertido en su especialidad.

¿Cómo fueron tus inicios en el atletismo?

Aunque yo jugaba a baloncesto y había practicado otros deportes, mi profesor de educación física en el colegio me animó a probar con el atletismo; parece que veía

en mí aptitudes para ello. La verdad es que nunca me lo había planteado pero, coincidiendo con la desaparición del equipo de basket, me decidí a correr.

Una vocación tardía pero exitosa...

Sí, empecé hace solo tres años y de momento no se me ha dado mal. Logré un quinto puesto en el Campeonato de España junior hace dos años y el pasado mes de

febrero en San Sebastián, ya en categoría promesas, conseguí batir mi marca, que era mi objetivo.

¿Qué cualidad es la más necesaria para que un joven de tu edad pueda dedicarse al atletismo?

Para ser competitivo las cualidades personales son importantes -la rapidez, sobre todo- pero sin ninguna duda lo imprescindible es la constancia, el trabajo diario de entrenamiento y por supuesto las ganas de ganar.

dible es la constancia, el trabajo diario de entrenamiento y por supuesto las ganas de ganar.

Una preparación exigente que compaginar con los estudios.

Sí, entrenamos cinco días a la semana alrededor de dos horas diarias, aunque no todo es correr. Le dedicamos muchas horas pero también hay tiempo para descansos, charlas o para reírnos, pasamos muy buenos ratos. **Respecto a los estudios, hay semanas en las que me resulta más difícil sacar el tiempo necesario para estudiar, pero con algo de organización todo se consigue.**

¿Recomendarías este deporte a los jóvenes?

Por supuesto, y no sólo este. Yo recomendaría todos los deportes en general. Creo que todos son buenos, lo importante es practicar alguno y que te guste.



El ejercicio, legado del pasado

Osasunari eta ariketari dagokionez gure ingurua gainezka betetzen duen propaganda eta informazio aldearen aitzinean, geure buruari galdera hau egiten diogu: «¿Zergatik jarduera fisikoa?» Eta, horri erantzuteko, ez dago W. Churchilen esaldi hau baino hoberik: «Denboran zenbat eta atzerago begiratzen duzun, orduan eta etorkizunean urrunago ikusteko gai izango zara».

Ante la avalancha de propaganda e información que inunda nuestro entorno referente a la salud y el ejercicio, nos hacemos la siguiente pregunta: ¿Por qué actividad física? Y para responderla qué mejor que la frase de W. Churchill: “Cuanto más atrás en el tiempo mires, más lejos en el futuro serás capaz de ver”.

Desde la emergencia del género homo, hace unos 2,4 millones de años, los homínidos que han contribuido a nuestro legado genético (84.000 generaciones) han tenido un denominador común: cazar, explorar, andar, correr, luchar, saltar, bailar.... Moverse para sobrevivir. La antropología estima que una mujer en el estilo de vida cazador-recolector portaba a su hijo hasta la edad de 4 años, recorriendo en este periodo unos 4.800 km. además de las tareas diarias de recolección, transporte de agua y madera... Los hombres pasaban 2 ó 3 días cazando, recorriendo entre 19 y 33 km. diarios saltando, lanzando, corriendo, trepando hasta conseguir su presa. Las danzas, además, eran una actividad recreativa importante, frecuente, que duraba horas y participaban ambos sexos. A los periodos de caza y recolección con mucha exigencia física seguían días de reposo relativo. Además, las luchas tribales eran otro aspecto de la exigencia física de este estilo de vida al aire libre y sobre una superficie natural de tierra y hierba, sin fines de semana ni vacaciones.

Había que ser polivalentes: tanto resistentes, veloces y flexibles como coordinados y fuertes confiriendo una especial protección frente a las lesiones musculoesqueléticas. Era ‘ejercicio orgánico’.

Los humanos hemos respondido a un medio ambiente siempre cambiante sólo con adaptaciones biológicas. Pero en los últimos 50.000 años el homo sapiens, gracias a su creatividad, introduce en el arte de la supervivencia innovaciones tecnológico-culturales (trampas, ropa, refugios...) rompiendo el binomio actividad física-supervivencia. Con la revolución neolítica (hace 350 generaciones) ‘inventa’ la agricultura y el sedentarismo que hace mucho más eficientes las tareas diarias de alimentación y reproducción (supervivencia). Las revoluciones industrial (7 generaciones) y la digital (2 generaciones) han terminado de barrer la actividad física de nuestro paisaje cotidiano, desde la infancia hasta la vejez.

Con la excepción del homo sapiens (nosotros), el resto de mamíferos (que hemos dejado vivos fuera de los zoológicos) tienen que moverse para comer. En la sociedad actual, el hombre desde un punto de vista biológico es similar al de hace 40.000 años, con todo un arsenal genético y fisiológico para hacer frente a un enemigo que ya no existe (un medio ambiente totalmente domesticado). Vivimos en un zoológico para humanos, **nuestra capacidad innata para el ejercicio está intacta pero no la empleamos. Hay un desajuste y por ello pagamos un precio: las enfermedades crónicas.**

¿Qué hacer? La selección natural nos ha diseñado con capacidades polivalentes no para correr sólo maratones, 100 m. lisos, nadar 10.000 m. o levantar 300 kg. sino para desarrollar un ‘ejercicio orgánico’ cuyas líneas maestras son:

- Incorporar el andar (también en bici) como actividad de transporte diario. La intensidad debe ser de ligera a moderada entre 6 y 16 km. diarios (una media de 800 a 1.200 kcal. de gasto diario)

- A ser posible, hacer la actividad al aire libre y sobre superficies naturales como pistas de tierra, hierba, sendas... contribuyendo así a la síntesis de vitamina D, a un estado de humor más estable y a reducir el impacto sobre las articulaciones

- Una o dos sesiones semanales de ejercicios de intensidad entre moderada y alta en forma de series con recuperaciones variadas. La intensidad es importante en este trabajo interválico

- Dos o tres sesiones semanales de trabajo con pesas, gomas elásticas de unos 20-30 minutos para potenciar la fuerza muscular

- El entrenamiento combinado, cross-training, es importante y debe incluir ejercicios de fuerza (resistencia), ejercicio aeróbico, flexibilidad y coordinación

- En grupo es muy beneficiosa para la salud mental (montaña, correr, deportes de equipo...)

- Alternar días de actividad física intensa con días de actividad liviana pero manteniendo una base física diaria. Los periodos de reposo, relajación y sueño son muy importantes para una recuperación completa

- Bailar ha sido y es una actividad recreativa muy recomendable que reduce el estrés

Pero como todo en fisiología, tan nocivo es el defecto como el exceso, por lo que no hay que excederse en el ejercicio, debiendo aplicar el sentido común pero nunca las excusas, ya que en los organismos el único lenguaje es el biológico.

Dr. Sabino Padilla

Desde Vancouver, British Columbia



Festivales

Rock ‘n’ Roll Madrid Maratón & ½

Las calles más emblemáticas de Madrid acogerán el próximo 28 de abril el Rock ‘n’ Roll Madrid Maratón & 1/2, un evento de running urbano que espera contar con cerca de 26.000 participantes. Enmarcado en una iniciativa mundial que se desarrolla en un gran número de ciudades, se ha consolidado como una fiesta del atletismo en la que los atletas pueden disfrutar de una veintena de escenarios con música en directo a lo largo del recorrido, además de un gran concierto final en la línea de meta. Este año, además de las habituales pruebas de 42 y 10 kilómetros, se ha incorporado una opción alternativa, la media maratón. Las inscripciones se podrán realizar hasta el 21 de abril o hasta que se cubran todas las plazas.

Más información es.competitor.com/madrid



‘Comme un lion’

de Samuel Collardey

Mitri tiene 15 años y vive en un pueblo de Senegal. Como la mayoría de los chicos de su edad, juega al fútbol y sueña con equipos como el Barcelona o el Chelsea. Cuando un agente se fija en él, Mitri empieza a creer en su suerte. Pero para dar el salto a los grandes clubes europeos debe pagar, así que su familia se implica y se endeuda. Sin embargo, una vez en París, todo se derrumba. El agente era un ladrón y abandona a Mitri en una ciudad desconocida y sin un céntimo de tener que volver a su aldea, de ahí que comience un peregrinaje por Centros Comunitarios de africanos en París, e incluso haga un curso para aprender a cocinar en el este del país. Sin embargo, a pesar de todas estas dificultades, su sueño de jugar al fútbol volverá a aparecer. Samuel Collardey refleja en este largometraje el duro camino que muchos deportistas tienen que recorrer hasta alcanzar el éxito.



Cine

‘Jappeloup’

de Christian Duguay

Jappeloup era un caballo con pocas posibilidades de ganar y Pierre Durand un jinete que buscaba la montura perfecta. Sin embargo, la estrecha relación entre ambos les llevó a lo más alto. Dirigida por Christian Duguay y protagonizada por Guillaume Canet, entre otros, cuenta la historia real de ambos hasta su máximo triunfo, la medalla de oro de los Juegos Olímpicos de Seúl en 1988 en la prueba de saltos de obstáculos, y el bronce para Francia por equipos. Rodada en el sudoeste de Francia, Alemania, Sevilla y Mallorca, se estrena este mismo mes de marzo.



Teatro

‘Tull’

de Phil Vasili

El Teatro Octagon de Bolton (Reino Unido) ha acogido con gran éxito el estreno mundial de esta obra que narra la historia de Walter Tull, un héroe de la Primera Guerra Mundial y el primer futbolista negro en jugar en la Primera División de la Liga británica. Sus condiciones excepcionales hicieron que firmara por el Tottenham Hotspur F.C. en 1909, y sus logros en el terreno de juego le llevaron a ser considerado “un modelo para todos los futbolistas blancos, sean profesionales o amateurs”. Con el estallido de la Primera Guerra Mundial se alistó y pronto demostró un talento natural para liderar e inspirar, convirtiéndose en uno de los primeros oficiales británicos negros en el ejército.



Libros

‘366 historias de fútbol mundial que deberías saber’

de Alfredo Relaño

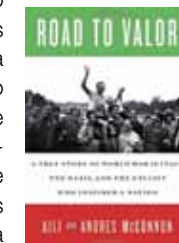
El fútbol es mucho más que la rivalidad entre equipos o selecciones, los caprichos de un jugador o entrenador o las sorpresas que a veces deparan los encuentros. Por ejemplo, saber que Brasil no estrenó su clásica camiseta amarilla hasta 1954; que el Manchester Utd. y el Liverpool, equipos rivales, amañaron un partido para que el Manchester no descendiera; que la primera gran bronca entre Madrid y Barça se remonta a 1916, cuando empataron a 6 goles en un mítico partido; que la película ‘Evasión o victoria’ se inspiró en un partido real entre prisioneros de guerra ucranianos y nazis; o que fue un periodista gaditano quien inventó las tandas de penaltis. Alfredo Relaño, uno de los periodistas deportivos más destacados de este país, ha buceado en los archivos hasta reunir 366 historias, muchas de ellas olvidadas, acerca de este apasionante deporte.



‘Road to valor’

de Aili y Andres McConnon

Gino Bartali murió en el año 2000 sin que nadie supiera su verdadera historia. Conocido por ser un brillante ciclista en las décadas de los 30 y los 40, ganó dos Tours de Francia y dos Giros de Italia entre muchas otras carreras, era considerado el ciclista del régimen de Mussolini. Lo que nadie imaginaba es que durante la Segunda Guerra Mundial, tiempo en el que aparentemente Bartali seguía entrenando con normalidad, se convirtió en uno de los personajes clave de una organización dedicada a salvar la vida a judíos italianos a los que los alemanes querían enviar a los hornos crematorios. Se calcula que transportando bajo su sillín documentos y pasaportes de quienes permanecían escondidos salvó la vida de más de 800 personas.



Ahorrar es tener un plan.

Planea tu ahorro, hazlo crecer paso a paso
y sigue adelante con tus proyectos.
Consúltanos, sabemos cómo ahorrar sin
prisas, con rentabilidad y seguridad.



VITORIA
GASTEIZ 

Vital