

ESTADIO

ENTREVISTA

María Neira

Directora de Salud Pública de la OMS

*“La actividad física regular
tiene un gran impacto en la
salud individual y colectiva”*

Envío de la Fundación Estadio para:

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

Reforma y ampliación del
FRONTÓN



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

Han colaborado: Pablo Cuñado, Gorka Hernáez, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Alex Salazar y Udane Sánchez.

Fotos: Ander Isagurbe, Ángel Lz. Luzuriaga, Lise Schou Nørgaard, Pradip J. Phanse, Nisse Schmidt y Quintas Fotografos.

Edita:

Fundación Estadio Fundazioa

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

Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspic!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: revista@fundacionestadio.com

Anuncios: revista@fundacionestadio.com

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

'Move week' semana europea del movimiento; recuerdo a Mikel Ziarrusta; 'Designed to move'; derechos de la infancia en el deporte; las 100 mejores fotos de la historia del deporte; el ping pong está de moda; 'One World Football', un balón indestructible; compromiso Vital



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Jugar: niñas y niños más sanos y felices



08 elkarrizketa / entrevista

María Neira, directora de Salud Pública de la OMS



10 ondo egina! / ¡bien hecho!

Play 31: el poder curativo del fútbol



14 estadio eredu / ejemplo estadio

Emma, Flavia, Miyuki y Christian



16 info estadio

reforma y ampliación del frontón; cuotas anuales 2013 y descuentos; my gym en Jolastokia; próxima salida marcha nórdica; colonias Jolastokia invierno; cine Estadio; ¿necesitas un masaje?; ¡bienvenida la nieve!; ESTADIO, eliges tú; no pierdas tu plaza de cursillista; actualízanos tus datos personales; servicio de apoyo al estudio; Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo; fiestas de Olentzero y Reyes Magos



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Waleska Sigüenza, biatleta



22 colabora

José Luis Pérez Triviño: dudas sobre la política antidopaje

Inbertitzen jarraitzen dugu

Kirolaren praktika eta kultura da fundazio hau mugiarazten duena. Eta gero eta gehiago dira ariketa fisikoa eguneroko jardueretan sartu dutenak, ahal duten aldiro kirolarekin gozatu eta jolastuz haren onurak lortzen dituztenak. Urte berriarekin kirola egiteko asmoa baduzu, egizu esaten duzuna, eta izango duzu saria.

1959an ireki zenetik, Estadio, kirola bezala, asko aldatu da, egokituz joan da etengabe. Urte hauetan guztietan, fundazioan lan egin dugunok beti jardun dugu aurrera begira eta hobetzeko helburuarekin. Xede hori bera izan bide zuten duela 50 urte baino gehiago lehenengo proiektua abiarazi zuten haiek, 1975ean igerileku estaliaren eta gazteen igerilekuaren eraikina eraikiz bat egin zutenek, eta egunez egun fundazioa lagunduz eta eraikiz denbora horretan guztian batuz joan direnek. Eskerrik asko zuei, zuen leialtasunagatik.

Oraingoak ez dira oso garai onak: krisialdia gure ekonomiari eragiten ari zaio, BEZa igo da (ez dugu gure prezioetara ekarri), eta lehiakorrago eta eraginkorrago izan beharrean gara. Baina guk uste dugu kirolak hain zuzen ere orain inoiz baino balio handiagoa duela, eta geure instalazio, zerbitzu nahiz jarduerak berritzen eta hobetzen jarraitu behar dugula.

Joan den azaroan hasi genuen pilotalekuaren eraikina eraberritu eta handitzeko obra. Horrela, trinket berria pilotan aritzeko egokiagoa izango da, eta eraikitako bolumen handia askoz hobeto baliatuko da. Estadiok kirol jokaleku estalia izango du, eta bost areto berri, aldagelekin, biltegiekin... Gehien-gehienentzat, hobekuntza nabarmena izango da.

Estadion inbertitzen jarraitzen dugu, eta hala egiten jarraituko dugu, kirolarekin hartu dugun ardurak beste mende bat bete ahal izateko.

Espero dugu biziki gozatuko dituzula ESTADIOren zenbaki berri hau eta datozen jaiegunak. Urte berrirako, zorte on opa dizugu Estadio Fundazioan lanean ari garen guztiok. Eguberri eta urte berri on!

Mikel Urdangarin
Estadio Fundazioko zuzendaria

Seguimos invirtiendo

La cultura y la práctica de deporte es lo que mueve a esta Fundación. Y son cada vez más las personas que han incorporado el ejercicio en su día a día y lo disfrutan, se divierten y benefician de sus efectos positivos en cada ocasión que tienen. Si te propones hacer deporte con el nuevo año, haz lo que dices y tendrás tu recompensa.



Desde su apertura en 1959, el Estadio, al igual que el deporte, ha evolucionado mucho y no ha dejado de adaptarse a los cambios. En todos estos años, a quienes hemos trabajado en la Fundación nos ha movido siempre el objetivo de mirar hacia adelante y mejorar. Pensamos que el mismo afán tuvieron quienes apostaron por el primer proyecto hace más de 50 años, quienes se sumaron con la construcción de los edificios de la piscina cubierta y juvenil en 1975 y quienes a lo largo de todo este tiempo se han ido incorporando, apoyando y construyendo la Fundación día a día. Os damos las gracias por vuestra fidelidad.

Ahora no vivimos buenos tiempos, la crisis económica está afectando a nuestra economía, ha subido el IVA –que no hemos trasladado a nuestros precios– y estamos obligados a ser más competitivos y eficientes. Pero nosotros pensamos que el deporte tiene precisamente más valor que nunca y que tenemos que seguir innovando y mejorando nuestras instalaciones, servicios y actividades.

El pasado noviembre empezamos con la obra de reforma y ampliación del edificio del frontón que, además de mejorar las condiciones para el juego de la pelota vasca en el nuevo trinquete, aprovechará mucho mejor ese gran volumen edificado, dotando así al Estadio de una pista polideportiva cubierta y cinco nuevas salas con sus vestuarios, almacenes... Para la gran mayoría supondrá una mejora sustancial.

Seguimos invirtiendo en el Estadio y lo seguiremos haciendo para que nuestro compromiso con el deporte pueda cumplir otro medio siglo.

Esperamos que disfrutes de este nuevo número de ESTADIO, de las próximas fiestas y del nuevo año para el que todas las personas que trabajamos en la Fundación Estadio te deseamos buena suerte. ¡Felicidades!

Mikel Urdangarin
director de la Fundación Estadio

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



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.

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

La semana europea del movimiento



'Move week', el mayor acontecimiento deportivo social de Europa, celebró el 1 y 7/Oct su primera edición con más de 100 actividades y 150.000 participantes de 23 países. Ya está en marcha **'Move week 2013'**, una iniciativa integrada en el proyecto 'Now we move' (Ahora nos movemos), cuyo ob-

jetivo es conseguir que en 2020 haya más de 100 millones de personas en Europa haciendo actividad física de forma regular. Puedes conocer la información de la pasada edición y adherirte para participar en 2013 en nowwemove.com/en/moveweek/search

Recuerdo a Mikel Ziarrusta

Mikel Ziarrusta, el 'Zirrias', era sobre todo una persona llena de energía y vida (27 años), lo que unido a las circunstancias de su muerte hacen ésta todavía más injusta. Con 11 años visitó por primera vez el Parque de Bomberos, acompañado de su padre, y no dejó de escalar en el rocódromo mientras estuvo allí: no podía parar quieto, subía y bajaba sin dar tiempo a explicarle nada. Allí fue donde familia y amigos nos dimos cuenta de que la escalada podía canalizar toda esa energía que derrochaba. Y así fue también como empezó su gran pasión, esa que le llevó a convertirse en uno de los mejores escaladores del Estado. Ahí quedan como muestra sus títulos y competiciones, y sus grados 9A y 8B a vista, logros al alcance de muy pocos.

Con 22 años se convirtió en el bombero más joven del parque de Vitoria-Gasteiz, donde nunca pasó desapercibido por su buen trabajo, humor y amplia sonrisa. Sabía escuchar y siempre buscaba la forma de hacer las cosas mejor. Eso, a pesar de su ocasional cabezonería, le ayudó a conseguir todo lo que se proponía. Tenía muchos planes en mente, proyectos, viajes... Siempre con la mente ocupada, ¡un fanático de la vida! Su marcha es como si se hubiera apagado una vela recién encendida que lucía con gran intensidad y que, para nosotros, nunca se apagará. Mikel ondo izan.



Diseñados para movernos

La actividad física era hasta hace pocas generaciones una parte integral de la vida diaria, que hemos abandonado en nombre del progreso. Y de ello se derivan unos costes económicos y humanos inaceptables. **'Designed to move'** es un programa basado en la contribución de más de 70 expertos de distintas disciplinas comprometidos en cambiar esta actitud.



La ciencia es clara al respecto: incrementar el compromiso mundial por la actividad física contribuye al liderazgo, la productividad y la innovación; reduce la depresión y la delincuencia, aumenta los niveles de educación e ingresos y genera rentabilidad a las empresas. 'Designed to move' está pensado para quienes pueden cambiar las cosas: personas, empresas, instituciones y gobiernos. Más información en: designedtomove.org

100 mejores fotos de la historia del deporte

Sports Illustrated, semanario deportivo norteamericano con una audiencia superior a los 23 millones de lectoras y lectores, ha seleccionado entre las miles de instantáneas que han aparecido en los últimos años en sus páginas y las de otras publicaciones las que consideran las 100 mejores fotos de deportes de todos los tiempos.

Puedes disfrutarlas en: sportsillustrated.cnn.com/specials/100greatestphotos/index.html



Derechos de la infancia en el deporte

Unicef ha publicado una guía para fomentar los derechos de la infancia a través del deporte. El manual ofrece orientaciones a docentes, entrenadores, familias, clubes y personas e instituciones ligadas a la formación y el entrenamiento de jóvenes deportistas. Las pautas propuestas están ilustradas con casos prácticos que permiten una reflexión. Además, Unicef nos recuerda la contribución del deporte al desarrollo de las personas y de las sociedades y, en especial, a la construcción de un mundo apropiado para la infancia. Un mundo en el que los derechos de cada niña y niño se vean cumplidos: salud, convivencia y solidaridad. Han colaborado deportistas

destacados como Leo Messi, Pau Gasol, Fernando Alonso, Sergio Ramos, David Villa, Gemma Mengual o Virginia Ruano. Descárgate la publicación en enredate.org



Un balón indestructible

Al ver en televisión cómo jóvenes refugiados de Darfur jugaban al fútbol con una 'bola' de basura atada con una cuerda en un 'campo' que era un pedazo de tierra y piedras con alambre de espino, Tim Jahnigen, inventor, tuvo una inspiración: diseñar una pelota que fuera como las de verdad pero que nunca se desgastara, necesitara una bomba o pinchara como les ocurría a los balones que entregaban las fuerzas de pacificación o las casas comerciales. Primero dio con el material -popfoam- y luego con el apoyo financiero del músico Sting, cuya canción 'One World' ha dado nombre a la pelota y al proyecto **'One World Football'**. Necesitó un año para crearla y probarla en África - en un campo de ex niños soldado en Ruanda, con los leones del zoo de Johannesburgo...- hasta comprobar que no sufriera el menor daño. Ahora Tim acaba de crear la quinta generación del balón, más redondo y con una duración superior a 30 años. Su precio de venta es de 40\$ y por cada balón que vende se dona otro a alguna campaña humanitaria.

Más información: oneworldfutbol.com



El ping-pong rebota de nuevo

De ser un deporte que originalmente se jugaba después de las cenas en las mesas de comedor de los hogares ingleses del siglo XIX, el tenis de mesa parece haberse convertido en una actividad social de moda. Tal vez porque es divertido, no demasiado intenso y relativamente fácil. Reinventado como ping-pong, está reapareciendo en ciudades como Londres gracias a una nueva ola de bares centrados en este deporte, por ejemplo el Bounce, que cuenta con 17 mesas, una de ellas utilizada en los pasados Juegos Olímpicos; el Ping, que permite a las y los jugadores turnarse en tres mesas mientras disfrutan de sus cócteles y pizzas recién hechas, o el hotel Ampersand, de moda en South Kensington, donde los huéspedes pueden organizarse una partida rápida o alquilarla para eventos. Está claro que el tenis de mesa está pasando de ser un juego de frikis en clubes juveniles a estar de moda en los locales más 'cool'.



Vital obra social

Compromiso Vital

La Obra Social de Vital ha renovado su compromiso con el proyecto Berakah -liderado por las parroquias de Santa María, San Pedro, San Vicente y San Miguel- para resolver las necesidades básicas e inmediatas de las familias y personas más desfavorecidas de la sociedad alavesa como consecuencia, principalmente, de la crisis. Con una aportación de 151.000 € este acuerdo permite repartir bocadillos, vales de comedor y bolsas de comida mensuales; además, proporciona asesoramiento tanto legal y jurídico como de formación y autoempleo, atención psicológica, apoyo escolar o un servicio de intermediación en cuestiones de vivienda, entre otras cosas.



La Obra Social de Vital colabora así en la consolidación de una iniciativa dirigida a personas que no obtienen una respuesta adecuada por parte de las instituciones: familias con ingresos insuficientes para cubrir sus necesidades básicas, parados de larga duración, inmigrantes recién llegados que no reciben otras ayudas o cuyas circunstancias han ido complicándose o quienes no disfrutaban de derechos fundamentales al quedar excluidos del mercado laboral, la vivienda, el acceso a la sanidad, los procesos educativos, etc.

El programa está gestionado por voluntarios y su objetivo es facilitar la reintegración de estas personas a la sociedad y que, una vez resueltos los problemas básicos, puedan ser atendidos por la red de ayudas institucionales ya existentes.



aurrera!./ ¡en movimiento!

Crecer jugando

Niñas y niños más sanos y felices

El juego activo es un elemento indispensable en el crecimiento de las niñas y niños y así lo avalan médicos, pedagogos, profesores y expertos de todo el mundo. La importancia de la actividad lúdica y de sus beneficios ha sido incluso reconocida como uno de los derechos de la infancia por el Alto Comisionado de las Naciones Unidas. Sin embargo, no es necesario contar con grandes declaraciones ni con la opinión de numerosos expertos en la materia para darse cuenta de que **jugar forma parte de la naturaleza infantil, y de que a través del juego las niñas y niños crecen más sanos y felices.**

Diversos estudios demuestran que se trata de una actividad fundamental desde un punto de vista tanto físico, psíquico como social. El juego estimula el desarrollo físico al tiempo que se convierte en una fuente incesante de aprendizaje y relación. Permi-

te a las niñas y niños utilizar su creatividad mientras realizan ejercicio, les ayuda a interactuar con su entorno natural y a entender el mundo que les rodea, fortalece su carácter y mejora su autoestima. Además, refuerza su personalidad e independencia y les permite expresar emociones que se les resisten con las palabras. Es muy aconsejable acompañar a los menores en sus juegos desde una edad temprana. De hecho, jugar con nuestras hijas e hijos y divertirse con ellos aporta un valor añadido a la familia. Para empezar, les infunde seguridad, les ayuda a controlar sus emociones, fomenta las relaciones interfamiliares y refuerza los vínculos afectivos y la cohesión familiar. El juego en solitario también les beneficia, proporcionándoles una mayor libertad. Esto les permite intensificar su imaginación, dar a conocer sus puntos de vista sin interferencias ni orientaciones, desa-

rollar sus propios gustos e ideas y tomar decisiones. Jugar con otras niñas y niños de su edad les ayuda además a resolver conflictos, a compartir y a descubrir reglas de conducta. Algunos expertos incluso vinculan el juego con el rendimiento escolar, al favorecer el desarrollo de una actitud positiva hacia el aprendizaje. De hecho, jugando se puede llegar a descubrir el funcionamiento de algunos problemas y aprender a solucionarlos de manera creativa. En todo caso, de lo que no hay duda es de que se trata de un motor de socialización de gran valor. Además, el juego, en contraposición al deporte, no es competitivo, por lo que resulta mucho más relajado. **Encontrar tiempo y un entorno adecuado y seguro para que nuestras hijas e hijos puedan jugar les ayudará a desarrollar todas sus capacidades y a moldear su personalidad de forma divertida.**

Jolastea umeen hazkundeko osagai ezinbestekoa da. Halaxe baieztatzen dute mundu osoko medikuek, pedagogoek, irakasleek eta adituek. Nazio Batuen goi komisionatuak ere nabarmendu du jolas jardueraren eta dakartzan onuren garrantzia. Jolasaren bitartez, umeak osasuntsuago eta alaiago hazten dira. Jolasteak garapen fisikoa suspertzen die, izaera bizkortzen die, eta autoestimua hobetzen die. Eta gurasoekin bada, hobeto.

El Estadio es un lugar ideal para que tus hijas e hijos jueguen y hagan deporte con seguridad y compañía, y tú con ellos. Además de todos los espacios deportivos y de los dos parques y piscina -en verano- infantiles, cuentas con servicios específicos para jugar en las mejores manos:

Jolastokia -de 2 a 8 años- de LaV de 17.30 a 20.30 h. y S/D/F/P de 11 a 14 h. y, con juego familiar -de 1 a 8 años-, los S de 17 a 20 h.

Juegos en el agua -de 4 a 12 años- los S de 17 a 19 h. en la piscina de enseñanza

Juegos en el Estadio -de 4 a 12 años- los D de 17 a 19 h. en la sala Tanis

Acrobacias -de 6 a 12 años- el 3er D de mes de 11 a 12.30 h. en el gimnasio

"Jugar es imprescindible para el desarrollo de las niñas y niños, y el Jolastokia ofrece la oportunidad de llenar parte de su tiempo libre jugando, haciendo amigos/as, despertando habilidades... Es un lugar de referencia y de diversión para muchos niños y niñas del Estadio".

Iratxe González
Educadora infantil Jolastokia



Jugar en familia favorece la comunicación y la confianza entre todos los miembros, refuerza los vínculos afectivos y la cohesión familiar.

Beneficios de jugar

- Incrementa la seguridad en las niñas y niños y sus habilidades y control emocional
- Estimula el desarrollo físico, psíquico y social
- Impulsa la creatividad infantil y el éxito escolar
- Proporciona tiempo de calidad con nuestras hijas e hijos
- Fomenta su autoestima y la afectividad interfamiliar
- Mejora su valoración y competencia social
- Favorece la concentración de los y las menores



Directora de Salud Pública de la OMS

María Neira

“La actividad física regular tiene un gran impacto en la salud individual y colectiva”

J. Halton

Dr M. Neira

Osasunaren Mundu Erakundeak adierazten duenez, osasuna, XXI. mendean, ardua partekatua da. Erakunde horretako Osasun Publikoko eta Ingurumeneko zuzendari den Maria Neira doktoreak ikuspuntu zientifikotik azaldu dizkigu hainbat bizitza jarraibideren artean jarduera fisiko erregularra sartzearen onurak.

La Organización Mundial de la Salud afirma que en el siglo XXI la salud es una responsabilidad compartida. La doctora María Neira, directora de su Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente, añade que todos y cada uno de nosotros determinamos en buena medida la nuestra a través de una serie de hábitos diarios y nos explica, desde un punto de vista científico, los beneficios de incluir entre esas pautas de vida la práctica regular de una actividad física.

¿Cuáles son los objetivos mundiales de salud de la OMS?

Nuestros cinco objetivos son la lucha contra las enfermedades crónicas no transmisibles, como las cardiovasculares y aquellas relacionadas con el sedentarismo y la alimentación; la lucha contra las enfermeda-

des infecciosas; las cuestiones que tienen que ver con la salud y el bienestar a lo largo de la vida, como qué estilo de vida hay que llevar para vivir en las mejores condiciones y de forma saludable; todo lo relacionado con cómo funcionan los sistemas de salud, su financiación, la formación del personal, etc.; y, por último, emergencias, epidemias y pandemias.

Pero por encima de ello está la promoción de los determinantes de la salud, es decir, qué es lo que determina, promueve y protege nuestra salud: educación, estilos de vida, prevención, etc. La forma en que vivimos tiene un impacto importantísimo en nuestro bienestar.

¿Cuáles son las razones que hacen de la actividad física regular un objetivo mundial de salud?

El desarrollo de una actividad física ayuda a luchar contra el sedentarismo, la obesidad y las enfermedades que conlleva. Se trata de que la gente sea capaz de tener un mínimo

de actividad diaria que le permita unos niveles aceptables de bienestar físico y psicológico. Vivimos en ciudades donde moverse cada vez es más difícil, simplemente caminar, entre el tráfico, es casi un desafío. Está demostrado que la actividad física tiene un gran impacto tanto en la salud individual como colectiva, genera más interacción entre la gente y tiene un efecto secundario muy positivo en la salud mental.

Contribuye también al control y prevención de enfermedades crónicas que son ahora mismo uno de los mayores problemas de la salud pública, como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, etc.

¿Somos conscientes de que una población más saludable es una inversión social y económica?

No, queda muchísimo por hacer. Está demostrado científicamente cuántas enfermedades podríamos disminuir y qué beneficios podría tener en una sociedad desde el pun-

to de vista económico. Hay innumerables publicaciones que lo demuestran e incluso cifras del impacto económico. Todos los datos están ahí, pero hace falta ponerlos en conjunto y evidenciar que invertir en bienestar es una inversión económica fundamental. Todavía hoy en día los países más desarrollados destinan un 97% del gasto de inversión sanitaria a tratamiento y sólo un 3% a evitar que la enfermedad ocurra.

Si la actividad física es una forma de medicina preventiva, ¿por qué muchos países occidentales no fomentan este hábito entre su ciudadanía?

Yo creo que la tendencia se está invirtiendo, hay ejemplos muy saludables que podríamos seguir todos. Obviamente, estas iniciativas todavía son como laboratorios de experimentación, pero hay ciudades donde se han adoptado medidas muy interesantes para cerrar al tráfico el centro histórico, instalar carriles-bici, etc. Desde el punto de vista de salud pública, estos cambios pro-

ducen grandes beneficios sobre todo en la reducción de enfermedades de tipo respiratorio. Hay que poner en valor esos modelos, promocionarlos y acercarlos al público para que otras ciudades se unan. El liderazgo de los alcaldes en estos casos es fundamental.

Estudios recientes de la OMS señalan que el 90% de las muertes por enfermedades no transmisibles en menores de 60 años (en países desarrollados) pueden prevenirse con un modo de vida sano...

Efectivamente, y ese modo de vida tiene que ver con cuestiones tan sencillas como no fumar, consumir alcohol de forma moderada, controlar la hipertensión y la diabetes en lo posible a través de una alimentación sana y practicar una actividad física de forma regular. Tenemos clarísimo que estos elementos tienen un impacto muy positivo y sólo con esto podríamos reducir de manera muy importante los niveles de enfermedad y muerte.

¿En qué tramos de edad hay que incidir especialmente?

Obviamente la mejor inversión siempre son los niños. Ellos representan la generación que va a venir y además son los educadores de la sociedad futura. Pero para obtener resultados rápidos tenemos que intervenir en los grupos con mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, personas de 30 a 50 años.

Y en los países donde las necesidades más básicas no están garantizadas, ¿qué puede aportar la actividad física regular?

Es muy irónico pero los países en vías de desarrollo se enfrentan al mismo tiempo a enfermedades infecciosas por no tener acceso a agua potable o saneamiento y a epidemias derivadas de una urbanización creciente. Esta doble epidemia está generando cada vez mayores consecuencias socio-sanitarias y económicas, y nuestro objetivo es arropar ese desarrollo para que el crecimiento económico y social no represente una destrucción del medio ambiente y con ello un impacto negativo en la sociedad.

perfil



Una ciudad para vivir

La ciudad donde vivo en cada momento, sea cual sea. Ahora mismo Ginebra.

Un lugar para descansar

Palma de Mallorca y Oviedo.

¿Qué deporte practica?

Hago un poco de todo, soy muy activa (esquí, bici, gimnasia en casa, caminar...).

Su mejor virtud

Buena amiga de mis amigos.

Ultimo libro leído

'La soledad de los números primos', de Paolo Giordano.

Un sueño por cumplir

Tener sueños, me moriría de pena si no tuviera ilusiones permanentemente.

La doctora María Neira fue nombrada Directora del Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de la Organización Mundial de la Salud, en Ginebra, en septiembre de 2005. En la OMS ha desempeñado altos cargos y antes fue presidenta de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, donde tuvo a su cargo la elaboración y ejecución de los planes nacionales de alimentación y nutrición.



ondo egina! / ¡bien hecho!

PLAY 31: el poder curativo del fútbol

«Ume guztiek gutxienez futbol baloi bat izateko eskubidea behar dute». Ideia hori da Play 31 erakundearen hazia. Futbolaren gaitasun baltsamikoa erabiltzen du erakunde horrek, gatazka armatuek samindutako pertsonak elkartzeko asmoz. Gizarte baketsu eta toleranteak eraikitzen ere laguntzen die, umeei jolasteko eskubidea erabiltzeko aukera emango dieten gizarteak. Bere izena NBERen Haurren Eskubideei buruzko Hitzarmeneko 31. artikulutik hartu du.



Todo empezó
con tres niños en
Sierra Leona, un
partido de fútbol
y lo que pretendía
ser un balón....



“

Todos los niños y niñas deben tener al menos el derecho a un balón de fútbol”. Esta idea es el germen de Play 31, una organización que utiliza el poder balsámico del fútbol para unir a personas desgarradas por largos conflictos armados, a los que ayuda a construir sociedades pacíficas y tolerantes donde las niñas y niños puedan ejercer su derecho a jugar. Su nombre se inspira en la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño, en cuyo artículo 31 precisamente se consagra el derecho a jugar por parte de la infancia.

Play 31 fue oficialmente fundada en Nueva York en 2008, sin embargo la organización fue concebida en uno de los últimos días de 2007 en el sur de Sierra Leona. Allí, tres niños invitaron a Jakob Lund a jugar un partido de fútbol. Cuando se disponían

a empezar, Lund se dio cuenta de que la pelota era una ruina completa. “Se trataba de una bola de plástico con gran agujero que se parecía más a una bolsa que a un balón”.

Esto le hizo reflexionar y, tras discutir la idea con sus amigos y compañeros de trabajo en el país africano, decidió poner en marcha Play 31 convencido de que el deporte rey, además de proporcionar alegría a los niños, podría unir a la gente y fomentar su reconciliación. Y así ha sido. Desde su nacimiento la ONG ha ayudado a 50.000 personas, la mayoría de Sierra Leona, aunque también de Guinea y Liberia.

Su metodología se basa en tres sencillos ejes: sensibilización, talleres y partidos de fútbol.

El trabajo comienza con un proceso de sensibilización profundo en las comunidades elegidas y en las semanas previas a los torneos se organizan talleres interactivos, donde niños y adultos aprenden cuestiones básicas sobre derechos humanos y resolución de conflictos, al tiempo que se incide en la curación del trauma.

Play 31 trabaja en estrecha colaboración con las comunidades locales. Cada una de ellas está representada en el torneo por un equipo de niñas y niños, otro de mujeres y un tercero de hombres. En un día típico de campeonato se juega al fútbol durante toda la jornada y, tras los partidos, jugadores y aficionados se reúnen en cenas comunitarias, a las que le sigue una gran ‘disco’ donde el baile y la música afianzan el compañerismo y la amistad entre todos.

Los participantes incluso pasan la noche en cabañas asignadas por la comunidad anfitriona. De esta manera, el fútbol se convierte en el hilo conductor que transforma el dolor en confianza y en un paso importante hacia la reconstrucción personal y comunitaria.

El trabajo no es fácil, explica Lund. Hablamos de comunidades con un largo historial de enfrentamientos, de grupos que han pertenecido a facciones enfrentadas o de verdugos y víctimas compartiendo vecindad. Con heridas tan profundas no es sencillo mantener una atmósfera amistosa durante los talleres y torneos y en algunas ocasiones se hace incluso necesario firmar un acuerdo con reglas de comportamiento muy estrictas justo antes de comenzar los partidos.

Pero, a pesar de los obstáculos, la experiencia ha sido muy positiva para su fundador. “Ha sido absolutamente asombroso ver crecer Play 31 a partir de una pequeña semilla hasta convertirse cuatro años después en lo que es hoy, una organización a pleno rendimiento que ha llegado ya a más de 50.000 personas”.



“Diziplina nire arrakastaren ezinbesteko osagai izan da. Baina guztiaren hasiera amets bat izan zen: egunen batean podiumera igotzearena. Entrenatzen hasi nintzen. Teknika ikasi nuen. Eskiatzea izugarri gustatu zitzaidan, eta urtez urte hobetuz joan nintzen. Inoiz ez nintzen bertan gozo gelditu. Irabazten nituen dominak sotoan gordetzen nituen, beti neure begien bistan ez izateko. Lortutako dominak iragana dira, eta nik etorkizunari begiratzen nion, dema berriei”.

“La disciplina ha sido parte de mi éxito. Pero todo empezó con un sueño: el de subirme un día al podium. Empecé a entrenar. Aprendí la técnica. Me encantaba esquiar y cada año que pasaba mejoraba un poco. Nunca me dormí en los laurels. Guardaba en el sótano las medallas que ganaba para no verlas todo el tiempo. Las medallas ganadas son el pasado y yo me centraba en el futuro, en los nuevos retos”.

“Discipline was part of my success. But it all started with a dream: one day standing on the podium myself. I started to train. I learned the technique. I loved skiing and each year that passed I improved a little. I never slept on my laurels. I put the medals in the basement for not having them in front of me all the time. Medals that you won are the past and I focused on the future, on the next success”.

Bjørn Dæhlie



Perfil

Bjørn Dæhlie
Esquiador de fondo noruego (Elverum, 1967), es el mejor atleta de la historia de los Juegos Olímpicos de invierno con doce medallas olímpicas -ocho de oro y cuatro de plata- en las citas de Albertville 92, Lillehammer 94 y Nagano 98. Conocido por su extraordinario VO₂ max. –capacidad aeróbica– y apodado ‘Nannestad Express’, ganó otras nueve medallas de oro en campeonatos del mundo e hizo ocho podiums más entre 1991 y 1999. Retirado en 2001, Dæhlie es ahora un empresario de éxito en su país.

Sentirse como en casa



Bestelako herrialde batera bizitzera joatea, hango ohituretara eta harremanak izateko erara moldatzea, eta hango hizkuntza ikastea, langintza zaila da. Hori egin dutenek baizik ez dakite zenbaterainoko ahalegin fisiko eta emozionala eskatzen duen. Flavia, Miyuki, Emma eta Christian arrazoi ezberdinengatik eta garai ezberdinetan iritsi dira Gasteiza, baina guztiek kirolean eta Estadion aurkitu dute Gasteizko gizartera hobeto egokitzeko era.

Flavia y Miyuki, ambas brasileñas aunque la segunda de origen japonés, se dirigen a la cafetería del Estadio hablando en portugués. “No sabes cómo reconforta poder hablar de vez en cuando en nuestra lengua materna”, señala Flavia. Detrás aparecen Emma (británica) y Christian (alemán) charlando en inglés. “Mi mujer también es británica”, le comenta Christian a Emma. Establecerse en un país diferente, acomodarse a sus costumbres, a su manera de relacionarse

y aprender su idioma supone un esfuerzo físico y emocional que solamente conoce quien ha pasado por ese trance. Estos cuatro abonados han llegado a Vitoria-Gasteiz por diferentes motivos y en diferentes épocas, pero todos han encontrado en el deporte y en el Estadio una forma de integrarse mejor en la sociedad vitoriana.

Este es el caso de Flavia, para quien el Estadio es como una extensión de su propia casa. Esta brasileña llegó a Vitoria-Gasteiz en 2006 y enseguida vio que el muro cultural que la separaba de los vitorianos en las calles de la ciudad no existía dentro del Estadio: “la gente aquí es más receptiva, se establecen relaciones fácilmente, es muy acogedor y familiar y seguro para nuestros hijos”.

De la misma opinión es Miyuki, que ha apartado temporalmente el deporte –le gusta correr, escalar, andar en bici...–, para ocuparse a tiempo completo de sus hijos todavía muy pequeños. Miyuki ya conocía el Estadio incluso antes de llegar a Vitoria-Gasteiz y es que su pareja le hablaba de él muy a menudo en su Brasil natal. “Lo que más me gusta es que podemos disfrutarlo toda la familia”, dice.

Para Emma, que llegó a Vitoria-Gasteiz hace sólo tres años, el Estadio es un lugar muy útil para conocer gente cuando eres extranjera, sobre todo para las niñas y niños. “Aquí todo el mundo es accesible y abierto y eso es algo que se agradece sobre todo cuando, como es mi caso, todavía no hablas muy bien el idioma y eso dificulta el establecimiento de nuevas relaciones”.



Christian vino con su familia para cinco años y lleva más de 30 entre nosotros. Él y su mujer disfrutaban de las instalaciones de forma habitual tanto para practicar deporte como para hacer vida social. “Yo soy amante de los deportes individuales, pero me gusta mucho el ambiente del Estadio, su gente y, sobre todo, los empleados. Además, todo está impecable y siempre se están renovando las infraestructuras, haciendo obras de mantenimiento...”.

Reforma y ampliación del frontón

Pilotalekuaren eraikinean egiten ari diren berritze eta handitze lanak ezagutuko dituzu jadanik, beharbada. Proiektu horri esker, pilotariak joko baldintza hobek izango dituzte, eta egitura arazoak zituen eta gutxiegi erabiltzen zen eraikina eraberrituko du, oraingo beharretara egokituta. Aldaketa hori Estadioko pilotan, kirolean eta ekintzetan gertaera gogoangarria izango dela uste dugu, baita Zidorra Pilota Taldeak ere.

Es posible que conozcas las obras de reforma y ampliación que estamos llevando a cabo en el edificio del frontón. En nuestro afán por seguir mejorando el Estadio, no teníamos ninguna duda de que éste era el siguiente gran proyecto que debíamos acometer. No sólo para mejorar las condiciones de juego de las y los pelotaris sino, sobretudo, para aprovechar y modernizar –adaptándolo a las necesidades actuales– un edificio con un volumen enorme que estaba siendo infrautilizado y presentaba problemas estructurales de difícil solución. Creemos –incluido el Zidorra P.T.– que el cambio va a marcar un hito tanto en la pelota como en el deporte y las actividades del Estadio.

Aunque será en julio cuando podamos empezar a disfrutarlo, en las infografías te puedes hacer una buena idea –¡eso esperamos!– de cómo va a cambiar el edificio y cuánto van a mejorar las instalaciones para el deporte en el Estadio.



Entre sus tres paredes levantadas en 1959 como frontón descubierto, y bajo la misma estructura de la cubierta actual –que sustituiremos por otra aislante–, el nuevo edificio contará en la planta baja con una pista polideportiva, un trinquete con pared derecha de cristal y graderío y vestuarios masculinos. En la primera planta, encima de la pista, irán cuatro salas polivalentes, los vestuarios femeninos y la nueva oficina del Zidorra P.T. El volumen de la nueva fachada, de forma ondulada, ocupará una pequeña parte de la campa actual del frontón, posibilitando la instalación de paneles solares térmicos para el aprovechamiento energético. Completaremos la actuación con aseos, almacenes, nuevas instalaciones eléctricas, abastecimiento y saneamiento, equipamiento... y la remodelación de la urbanización y el jardín que rodea al edificio.

La inversión supone un esfuerzo económico de 2,3 millones de € y un plazo de ejecución de 8 meses durante los cuales esperamos que las molestias sean mínimas.

En próximos números de ESTADIO te mantendremos al día sobre la evolución de la obra. Puedes encontrar más información en fundacionestadio.com

Datos técnicos

Planta baja:

- Trinquete 28.5 x 8.5 m. con pared de cristal y graderío para 120 pax.
- Pista polideportiva de 30x20 m. y 7 m. de altura.
- Vestuarios masculinos.

Primera planta y entreplanta:

- 4 salas de 160 m² cada una y una sala de 55 m².
- Vestuarios femeninos y masculinos.



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 14.15 y de 14.45 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

Cuotas anuales 2013 y descuentos

A pesar de la subida del IVA, el próximo año mantenemos las mismas cuotas anuales que en 2012:

- Adulto: 210 €
- Mayor: 138 €
- Infantil: 105 €
- Armario o guarda hamaca: 27 €

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

Descuentos:

- Estudiantes: Las personas abonadas mayores de 16 años y menores de 25 que estudien y residan fuera de Araba/Álava tendrán un descuento del 50% siempre que entreguen en Recepción, antes del 31/Dic, la siguiente documentación -acompañada del original-: fotocopia de matrícula del curso 2012/13 y justificante de residencia fuera de Araba/Álava, que podrá ser certificado del colegio mayor o residencia o del Ayuntamiento del lugar de residencia o fotocopia del contrato de la vivienda utilizada.

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

¡Estadio es un regalo!



'My gym' en Jolastokia

Jolastokia es el servicio ideal para que niñas y niños del Estadio, entre 2 y 8 años, jueguen y desarrollen su motricidad -fina y gruesa- en compañía y en las mejores manos. En colaboración con el C. Arabatxo de Gimnasia, los martes y miércoles de 18 a 18.45 h. hay sesión especial 'My Gym' en la que, además de divertirse, ganarán fuerza, equilibrio, coordinación, agilidad y flexibilidad.



Próxima salida de marcha nórdica

El próximo S9/Mar, de 11.30 a 14 h., tienes una nueva oportunidad para probar las bondades de la marcha nórdica y conocer el anillo verde de Vitoria-Gasteiz. Por 6 € aprenderás la técnica a la vez que descubres los parques del río Zadorra y Salburua. Para participar, apúntate en Estadio online, en Recepción o por t. 945131345 en el mismo mes de la salida. No te preocupes si no tienes bastones, te los facilitamos nosotros.



Colonias Jolastokia

En las próximas vacaciones escolares de invierno Jolastokia organiza colonias del X26 al V28/Dic y del X2 al V4/Ene, de 9 a 13.30 h., con un programa completo de actividades y almuerzo saludable incluido. Si tu hija o hijo tiene entre 2 y 8 años y te interesa puedes apuntarle hasta el X19/Dic en Estadio online, Recepción o por t. 945131345



Cine Estadio

Si tienes más de 13 años, todos los viernes -hasta el V22/Mar- a las 18.30 h. en el Club Juvenil te ofrecemos una cartelera de cine con las mejores películas con argumentos relacionados con el deporte. Puedes enviarnos tus sugerencias a: aitor@fundacionestadio.com



¡Bienvenida la nieve!

La nieve está a punto de llegar y con ella las ganas de esquiar. Para disfrutarla a tope y prevenir lesiones es muy importante que estés en forma y cuanto antes empieces mejor. En el Servicio Fitness te preparamos un entrenamiento combinado de fuerza -en piernas, espalda y abdomen-, resistencia, coordinación y flexibilidad para que este invierno bajes por las pistas más rápido y con menos esfuerzo. Pídenos tu programa personal en el servicio de fitness y esquiarás más fuerte, más tiempo y con menos dolor.

ESTADIO, eliges tú

¿Prefieres la versión impresa? ¿La digital? o... ¿por qué no ambas? La revista ESTADIO que tienes entre manos se realiza en versión impresa y digital y puedes decidir cómo prefieres leerla. Si deseas dejar de recibirla por correo en tu domicilio o tienes interés por tener acceso, además, a su versión online y que te avisemos cuando haya nuevos contenidos disponibles, mándanos un mensaje a revista@fundacionestadio.com



Servicio de apoyo al estudio

De LaJ de 17.30 a 20 h. durante el calendario escolar, Aitor está a tu disposición en el aula de estudio para aclararte dudas, ayudarte a estudiar y a hacer tus deberes cuando estés en el Estadio. Antes o después de tu clase o entrenamiento o mientras esperas a tus padres... aprovecha el servicio de apoyo al estudio.



Fiesta de Olentzero y Día de Reyes

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

¿Necesitas un masaje?

Si las labores de casa se hacen notar en tu espalda, te estresan los problemas de la oficina, si los niños te han dejado fuera de juego o simplemente quieres relajarte, reserva tu masaje en Estadio online, Recepción o por t. 945131345. Puede ser relajante, terapéutico o deportivo y está a tu disposición los L, V y S a las 10, 11 y 12 h. y los M, X y J a las 18, 19 y 20 h.



Actualiza tus datos personales

Comunicarnos a tiempo un cambio de domicilio o de teléfono, la cuenta corriente, errores en los datos personales... evita muchos problemas. Además, si nos facilitas tu número de móvil y tu cuenta de e-correo podrás recibir nuestra información de interés por sms y e-mail al momento. Puedes hacerlo por teléfono 945131345 o en el correo electrónico recepcion@fundacionestadio.com



Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo

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



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Ilusiones renovadas y nuevos retos

Desde que en 1986 se fundó el club, el principal objetivo que hemos perseguido ha sido atender las inquietudes gimnásticas de las niñas y niños bajo la premisa del respeto y atención a su desarrollo personal. Con este bagaje, afrontamos el reto de una campaña más, la 2012-13, haciendo hincapié en:

1. Atención de los grupos. ajustando el número de monitoras/es a la cantidad de participantes de cada uno. Contemplamos la posibilidad de añadir monitoras/es de apoyo en los grupos, para cubrir las necesidades de una enseñanza personalizada.

2. Enseñanza pedagógica. Planteamos una actividad basada en una enseñanza progresiva y adecuada al nivel de cada practicante. Con una metodología adecuada, ofrecemos una práctica deportiva saludable.

3. Transmisión de valores. Concebimos el deporte como un ensayo de la vida real, y utilizamos la práctica deportiva para transmitir valores sociales: respeto, constancia, compañerismo, solidaridad, superación, etc.

4. Fomento de las relaciones familiares-entrenadores. Entendemos la actividad deportiva

como un aporte educativo que queremos compartir con padres y madres. La relación entrenador-madres/padres-gimnasta debe ser fluida y complementaria en las acciones y patrones de conducta que inculcamos.

5. Formadores de personas. Con independencia de los éxitos y logros deportivos, formamos personas. A través de este deporte intentamos reforzar la autoestima de los practicantes, les dotamos y preparamos para afrontar retos y dificultades en su vida adulta.

6. Importancia de la formación académica. Priorizamos la formación académica a la deportiva. Aprovechar el tiempo permite a nuestros deportistas compaginar sus obligaciones académicas con la práctica de este deporte.

7. Innovación. Indagamos, estudiamos, visitamos nuevas formas de trabajo y disciplinas unidas a este deporte para poderlas ofrecer a nuestros usuarios. Un ejemplo es la inclusión esta campaña de la actividad de trampolín, que se ha concretado en la compra de un doble minitramp.

Os animamos a seguirnos en nuestra web y en Facebook. Y a que sigáis disfrutando el tercer domingo de mes de las sesiones de acrobacias que desarrollamos en el gimnasio del Estadio.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Berri trinketa suspertzeko pilota

"Es una pena la eliminación de un frontón tan histórico como el del Estadio, pero el nuevo trinquete dará la vuelta a la situación que está viviendo la pelota vasca, acercando las nuevas generaciones a una disciplina deportiva muy espectacular mediante la celebración de diferentes e importantes eventos deportivos".

Roberto Ruiz de Azúa –Presidente de honor y fundador del Zidorra P.T.

Las diferentes competiciones ya han comenzado. Este año, como novedad, hemos inscrito a Rubén Arroniz y Alberto Deleuze en la modalidad de frontenis, y hasta el momento han realizado un muy buen papel. En el campeonato escolar seguimos creciendo en participación y, en sénior Iván Temprano e Iñigo Arrieta llegaron a la final del provincial "El Corte Inglés" de cuero. Además, seguimos con los cursos, entrenando tanto en paleta goma en el frontón pequeño 2 del Estadio, como paleta cuero en el frontón 3 de Mendizorrotza, y contamos con un nuevo monitor, Urtzi Aristoi, que se ha unido al equipo de Bingen Garro y Josu Bagazgoitia.



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

TENIS CLUB JAKINTZA Equipos de veteranos de tenis y pádel

Queremos hacer una mención especial a los no tan niños del club, nuestros veteranos. Después del tiempo que llevan jugando siguen igual de incansables y motivados en todas las competiciones, interclubes, amistosos, etc. con un juego y un espíritu deportivo envidiables. Damos las gracias a Pedro, Luis, Txema, Jesús, Txema, Guillermo, Javier, Carlos, José Luis, Sergio, Diego, Eneko, Luis y José por su labor, sus ganas y empeño por disfrutar de su deporte, y les animamos a que sigan disfrutando a tope. Para el T.C. Jakintza sois tan importantes como los peques. Chicas, ¿os animáis?

Además, ya ha terminado el Campeonato Vasco-Navarro-Cántabro-Riojano por equipos. Destacamos la actuación del equipo mixto integrado por Joseba Armentia, Alex Moro, Iñigo Marquínez, Javier Rz. Gauna, Marta Mendibe, Lydia Monteagudo y Ana Apodaca, que estuvo a punto de quedar campeón de grupo y de clasificarse para las semifinales.

En el campeonato de Araba/Álava infantil Alejandro Sagredo venció en la final a Javier Aramburu; en el V Open Couder en León Alex Moro quedó finalista; y en el Open Estadio junior Ignacio Jiménez se impuso en la final a Joseba Armentia.

En lo que respecta al Campeonato Social Estadio de tenis, el cuadro de honor fue el siguiente: Guillermo Alcalde (campeón alevín) y Mikel Armentia (subcampeón); Javier Aramburu (campeón infantil) y Aitor Arredondo (subcampeón); Iñigo Madariaga (campeón cadete) e Iñigo Marquínez (subcampeón); e Iñigo Madariaga (campeón junior) y Alex Moro (subcampeón). Y los resultados del 2º ranking de tenis: Luis Fz. Larrea (campeón veteranos 1ª categoría) y Pedro Ventura (subcampeón); Pablo Ocio (campeón veteranos 2ª categoría); Enrique Alcalde (campeón junior 1ª categoría) y Aritz Ventura (subcampeón); Mikel Armentia (campeón junior 2ª categoría) y Jorge Alz. Arcaya (subcampeón).

Gracias y enhorabuena a todos.



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

CLUB INDARRA CAJA VITAL KUTXA

Jon Olabuenaga, campeón Virgen Blanca

A finales de julio en el C.C. Sansomendi disputamos la final del XLIV Trofeo Virgen Blanca y Álava consiguió hacerse con el primer puesto y dejar el trofeo en las vitrinas de la Federación Alavesa. La participación del club fue importante y buena, y nuestro haltera Jon Olabuenaga consiguió el título de campeón del Trofeo Virgen Blanca 2012. Segundo fue Josué Farfán de Barcelona, y tercero Víctor Mtz. Alegría, también del C. Indarra Vital. La clasificación por equipos quedó de la siguiente manera: 1ª Álava, 2ª Cantabria y 3ª Barcelona.

Además, el pasado 6/Oct, también en el C.C. Sansomendi, disputamos la 4ª liga nacional de clubes supervisada valedera para la clasificación nacional por equipos. Se dieron cita los levantadores más destacados de nuestro club, y Jon Olabuenaga volvió a realizar una competición brillante. Fue una ocasión para ver el duelo entre los hermanos Mtz. Alegría, imponiéndose la juventud de Víctor a la veteranía de Txema.



Club Indarra Vital

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Agradecimiento a la junta directiva saliente

El grupo de personas que integramos el C.N. Judizmendi (nadadores, entrenadores, monitores, padres y madres, etc.) damos la bienvenida a la nueva temporada que afrontamos, como siempre, con ganas e ilusión. Continuamos con el desarrollo de la Escuela de Natación y con las nadadoras y nadadores escolares, federados y masters. También hemos vuelto a acoger en nuestro club a varios nadadores y nadadoras de la asociación APDEMA.

Esta temporada 12/13 han abandonado la junta directiva Iñaki Muzás, Agurtzane Fz. Eribe, Blanca González, Angel Pérez, Claudio Castellanos y Ander López porque consideraban que ya habían cubierto un ciclo. Queremos aprovechar esta ocasión para darles las GRACIAS, con mayúsculas, por la gran labor que, de manera totalmente altruista, han realizado con el objetivo de conseguir el fin que siempre tenemos presente en el club: "la formación de la personas a través de la natación de competición".

En cuanto a la nueva temporada deportiva que acaba de arrancar, esperamos que nuestras nadadoras y nadadores federados sigan, por un lado, cosechando buenos resultados y realizando grandes actuaciones en los diferentes campeonatos de Euskal Herria y España de la mano de los entrenadores Marta, Oscar, Isaac y Uxue y, por otro, seguir con el aprendizaje y la formación de los nadadores escolares gracias a la labor de Ziortza, Uxue y Koldobika.

Y no nos olvidamos del equipo master, que tendrá el reto de mantener los buenos resultados cosechados el año pasado y de seguir representando al C.N. Judizmendi en esta categoría tan bonita. ¡Buena suerte a todos y todas!



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

+ info en:

fundacionestadio.com sección Clubes

Waleska Sigüenza

biatleta

“Lo más importante que me ha aportado este deporte es la autoestima”

Euskal Herriko Unibertsitateko Fiskaltate eta Kontabilitateko irakasle kirolzale honek, azken urteetan, inoiz imajinatuko ez lituzkeen markak lortu ditu. Espainiako Neguko Biatloi Txapelketa (iraupe eskia eta tiro olimpikoa) irabazi du, eta biatloi krosetan (korrikaldia eta tiroa) Espainiako txapelketetan zilarrezko eta brontzezko hainbat domina eskuratu ditu.

Esta profesora de fiscalidad y contabilidad de la UPV-EHU y enamorada del deporte ha conseguido en los últimos años, gracias al biatlón, unos logros deportivos que jamás hubiera imaginado. Se ha subido a lo más alto del podio en el Campeonato de España de biatlón de invierno (esquí de fondo y tiro olímpico) y ha logrado varias medallas de plata y bronce en diferentes campeonatos nacionales de biatlón cross (carrera a pie y tiro), una modalidad gestada de forma paralela a la oficial para fomentar su práctica durante los meses de verano.

El biatlón no es una modalidad muy extendida, ¿qué te llevó a decantarte por su práctica?

Se puede decir que el ‘culpable’ es mi marido. Él, Pedro Añarbe, fue el primer civil en competir en biatlón en España y su afición por este deporte, acompañarle a entrenar y mi afición al esquí de fondo me animaron a iniciarme en este campo que

acaba apasionándote. Lo más complicado fue sortear las innumerables trabas que conlleva conseguir la licencia de armas para el tiro. Después de aprobar todas las pruebas teóricas y prácticas deben pasar alrededor de tres meses hasta que te la adjudican y esto, por ejemplo, me impidió competir en el campeonato nacional de invierno en 2011.

Requiere una preparación muy particular...

Sí, realmente no es del todo fácil. Hasta hace relativamente poco tiempo sólo la Guardia Civil y el ejército tenían equipos de biatlón ya que son quienes cuentan con más facilidades de entrenamiento. El único campo oficial está en Candanchú, así que aquí nos toca entrenar de una manera muy casera. Practico el tiro en seco en casa (colocar blancos en la pared a la distancia adecuada y mantener el pulso en el punto de disparo fijo) y los fines de semana es cuando nos trasladamos a Pirineos a practicar in situ. Allí además aprovechamos para practicar el esquí.

¿Cómo lo compaginas con tu vida diaria?

Bueno, actualmente es complicado porque, además de trabajar, estoy elaborando una tesis doctoral, estudio euskera y tengo una familia con un hijo pequeño. Pero al final consigo sacar algo de tiempo para todo. Aprovecho para entrenar a primera hora de la mañana, cuando el ‘peque’ está durmiendo. De esta manera exprimo al máximo los ratos que estoy con él.

Desde tu experiencia, ¿qué es lo más importante que te ha aportado este deporte?

Fundamentalmente autoestima. Yo he practicado deporte toda mi vida (tenis, pádel, triatlón...), pero nunca había llegado a conseguir lo que he logrado con el biatlón. Además, es una alternativa muy entretenida y diferente al esquí de fondo, que en ocasiones se puede volver monótono.

Un momento que querrías olvidar de tu carrera deportiva...

Sin duda este último campeonato de España de biatlón cross. Pensaba que iba bien preparada y a la hora de disparar fallé muchos tiros, lo que además me penalizó demasiado. Son muchos metros que añadir a la carrera a pie que, en mi caso, me privan de muchas posibilidades en la clasificación. Correr me cuesta mucho más esfuerzo que esquiar, y es que las secuelas en una pierna a raíz de un accidente de tráfico en mi juventud me limitan en este sentido.

¿Qué cualidades son necesarias para practicar este deporte?

Lo primordial es la puntería, aunque puede pasarte que entrenas a conciencia y luego, debido a las condiciones meteorológicas u otros condicionantes, te sale mal el día de la prueba. Yo, por ejemplo, he ganado en el campeonato a otra biatleta que esquiando es mucho más rápida que yo.

¿Recomendarías este deporte a las y los jóvenes?

Sin duda. Es realmente divertido y se puede empezar a practicar desde los doce o trece años (en estas edades utilizan carabinas láser). Creo que todas las personas que lo han probado, aunque no sean muchas, repiten. Es un deporte muy extendido en el norte de Europa donde se practica incluso con patines cuando no hay posibilidad de acceder a la nieve.

El único campo oficial está en Candanchú, así que aquí nos toca entrenar de una manera muy casera

¿Qué retos deportivos te marcas para el futuro?

Mi mayor reto ahora mismo es seguir disfrutando de este deporte. Ya tengo una edad y, sobre todo, tengo ganas de terminar con otras ocupaciones para poder dedicarle más tiempo. Quizá sea el reto deportivo menos deportivo, pero para poder seguir con la preparación ese tiempo es fundamental.

Eres abonada del Estadio, ¿qué instalaciones utilizas más?

Antes era habitual verme en las pistas de pádel, aunque lo he tenido que dejar de lado temporalmente. Ahora la zona de cardiovascular del gimnasio y la piscina se han vuelto imprescindibles en mi preparación física.



Puedes ver la entrevista a Waleska en fundacionestadio.com

perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:** mi casa en Berrosteguieta
- **Playa o montaña:** montaña
- **Un libro:** ‘Otalorea’, de Toti Martínez de Lezea
- **Un deportista al que admiras:** mi marido, Pedro Añarbe
- **Un sueño:** poder disfrutar del tiempo libre, mi familia, amigos...
- **Tu mayor virtud:** fuerza de voluntad
- **Tu mayor defecto:** soy muy ‘borde’

¿Es la política antidopaje (excesivamente) paternalista con los deportistas?

Dopineko azken kasuek ('Puerto', 'Galgo', 'Armstrong') kalte handia egin diote kirolari oro har, eta Espainiakoari bereziki. Izan ere, zalantzan jarri dute azken urteotan espainiar kirolariek lortutako garaipenetako batzuen zilegitasuna. Bestalde, kirol profesionalaren arloan dopinaren kontrako politikaren justifikazio juridiko eta moralari buruz beharrezko eztabaida bat sustatzeko balio du: dopina lagez debekatu behar da?



Los últimos casos de dopaje ("Puerto", "Galgo", "Armstrong") están produciendo un notable daño al deporte en general y al español en particular, al poner en duda la legitimidad de algunos de los éxitos alcanzados por los deportistas españoles en los últimos años. Por otro lado, ha servido para generar un debate necesario acerca de la justificación jurídica y moral de la política antidopaje en el ámbito del deporte profesional: ¿debe prohibirse legalmente el dopaje?, ¿qué hay de malo en él?

El debate se plantea principalmente con relación a tres efectos perjudiciales del dopaje y que afectarían a la salud del deportista, a la igualdad de oportunidades entre los atletas y a los fines internos del deporte. También hay otros problemas que plantea la actual prohibición del dopaje como las incoherencias e imprecisiones en la actual normativa respecto de las técnicas y sustancias prohibidas y las permitidas, la incoherencia entre prohibir el dopaje y en cambio tolerar prácticas deportivas o entrenamientos manifiestamente peligrosos y la posible afectación de los controles antidopaje a derechos fundamentales de los deportistas. Por razón de espacio me centraré únicamente en el primer argumento, esto es, de qué forma el dopaje atenta contra la salud de los deportistas y justifica por ello su prohibición.

En su formulación estándar la objeción señala que el dopaje puede provocar un daño a la salud del deportista, ya sea porque no está supervisado médicamente o porque no se tienen suficientes conocimientos de sus

eventuales efectos sobre el organismo humano. El reciente caso del ciclista italiano Riccardo Riccò, que ha estado a punto de morir al practicarse una autotransfusión sanguínea casera, muestra los riesgos de algunas técnicas dopantes. En defensa de este argumento se ha apelado también a la analogía con los controles de alcoholemia, que han conseguido reducir notablemente los accidentes de tráfico.

Ahora bien, es factible señalar varios contra argumentos. La analogía con los controles de alcoholemia debe ser objetada porque la conducción bajo los efectos del alcohol no pone en peligro únicamente la vida o salud del conductor, sino también la de otras personas. Es decir, hay un daño a la salud pública. Esto no parece que se produzca con el dopaje.

Respecto a la peligrosidad de algunas de las sustancias y técnicas dopantes, es cierto que existe ese riesgo, pero en muchos casos la causa de la peligrosidad es precisamente la prohibición que lleva a los deportistas a prácticas clandestinas, sin control médico y con ignorancia de los eventuales riesgos y efectos futuros. Esto es precisamente lo que le ocurrió a Riccardo Riccò. Pero la clandestinidad no sólo tiene este efecto negativo, sino que produce consecuencias parecidas a la famosa ley seca norteamericana en los años veinte del siglo pasado. Y es que los efectos dañinos sobre la salud pueden ser mayores con la prohibición que con la tolerancia acompañada de control médico y la información a los deportistas. Así se rebajarían considerablemente los riesgos.

Pero la idea más importante frente al argumento del daño es que no deja de ser un argumento paternalista injustificado, se estaría interfiriendo en la voluntad y capacidad de decisión de un ser adulto y del que se presume un mínimo de racionalidad y autonomía para realizar elecciones que afectan a su propio plan de vida, excepto que esos riesgos sean excesivos.

El argumento del daño se podría sofisticar señalando la dificultad en distinguir entre daños poco perjudiciales y daños peligrosos: las sustancias o técnicas dopantes en principio inocuas pueden generar en el futuro consecuencias graves sobre la salud o efectos perjudiciales desconocidos en el presente. Sin negar que esto sea así, si se quiere ser coherente ¿por qué no prohibir el consumo de tabaco, alcohol o de las drogas dados sus efectos dañinos sobre la salud? O en el ámbito del deporte, ¿por qué no prohibir el esquí (y otros deportes) que tiene un índice de mortalidad y de accidentes muchísimo mayor que el dopaje? Por otro lado, muchos de los experimentos científicos y médicos se llevan a cabo sin conocer los efectos secundarios a largo plazo. Y no por ello están prohibidos. Es cierto, como ha sido señalado desde el ámbito médico, que la peligrosidad la deben decidir los científicos, pero la decisión de someterse a un tratamiento médico, practicar un deporte o de tomar los riesgos corresponde a cada individuo, a quien en todo caso se le ha de suministrar toda la información relevante sobre las consecuencias negativas. En eso consiste la libertad personal.



José Luis Pérez Triviño

Profesor titular de Filosofía del Derecho
Autor de "Ética y deporte" (2011),
Desclée de Brouwer

Cine

'Mi hijo y yo'
(**'Le fils à Jo'**)

de Philippe Guillard

La dinastía Canavaro siempre ha estado ligada al rugby. Jo, la tercera generación de estrellas de este deporte, pretende que su hijo Tom de trece años continúe con la tradición y siga sus pasos, pero al muchacho el rugby se le atraganta para disgusto de su padre, que se niega a aceptarlo. La leyenda debe continuar, aunque para ello Jo tenga que comprar un club amateur en contra de la voluntad de su propio hijo. Philippe Guillard debuta como director con esta emotiva historia de superación personal y de amistad, que utiliza el deporte como catalizador emocional. A través de personajes y diálogos sencillos, acerca al espectador problemas generacionales universales, como la obsesión de muchos padres por ver cumplidos sus sueños personales y profesionales en las personas de sus hijos, pasando por encima de los deseos de éstos.



'Pura vida'

de Migueltxo Molina y
Pablo Iraburu

Este documental narra los intentos de rescate del montañero navarro Iñaki Ochoa de Olza en el Annapurna en 2008 y su trágico desenlace. Sin embargo, la desgracia sufrida por Ochoa de Olza, quien finalmente murió en el Himalaya, se convierte en este trabajo en un canto a los valores tradicionales de la montaña como la solidaridad, el compañerismo y la opción de vivir de forma intensa y con pasión. 'Pura vida' es la expresión que Iñaki utilizaba para manifestar sus sentimientos cuando subía una montaña y ese es el espíritu que los directores han querido transmitir al público. El documental, que no da opción a la ficción, se ha rodado en su totalidad con imágenes de archivo y testimonios de los protagonistas.



Teatro

'André'

de Marie Remond

La biografía del tenista André Agassi llegó por casualidad a las manos de la dramaturga francesa Marie Rémond. La historia la cautivó de inmediato, no tanto por el tenis



como por la sorprendente historia personal que escondía en su interior. Se puso a trabajar y la convirtió en el espectáculo teatral divertido y conmovedor que es hoy en día. El secreto de su éxito: mostrar el viaje iniciático de un hombre desprovisto de la capacidad de decidir, una figura mundialmente conocida que practicaba un deporte que no había elegido y que se convirtió en toda su vida. La obra de teatro 'André' se ha convertido en un ejemplo de los absurdos de la vida y de cómo una persona puede llegar a aborrecer la actividad que le ha convertido en una figura internacional y en un héroe para miles de personas.

Libros

'Robert Enke. Una vida demasiado corta'

de Ronald Reng

La biografía de Robert Enke, portero de fútbol de grandes clubes europeos como Benfica, Barcelona, Fenerbahçe o Hannover, nos muestra a una persona atormentada, que padeció grandes tragedias personales como la muerte de su pequeña hija Lara y dificultades profesionales, su paso por el Barça, por ejemplo, es un capítulo especialmente duro. El autor, buen amigo de Enke, retrata con cariño pero también con crudeza la figura de un deportista, sensible y vulnerable, que no pudo superar sus profundas depresiones y acabó con su joven vida, a los 32 años, bajo las vías de un tren en Hannover.



'The Art of Fielding'

de Chad Harbach

La primera novela de Chad Harbach ha recibido numerosos elogios por su profundidad y estilo, hasta el punto de ser considerada una de las mejores novelas debutantes de los últimos años. Ambientada en el mundo del béisbol, su protagonista es Henry Skrimshander, la estrella del equipo de una pequeña universidad norteamericana. Un error en una jugada rutinaria hará tambalear su carrera deportiva y arrastrará de forma inesperada a cuatro personas de su entorno que sufrirán importantes cambios en su vida. A medida que la temporada avance y se acerque el último y definitivo partido, los cinco se verán obligados a enfrentarse a sus ansiedades, miedos y secretos. Esta extensa y cálida novela en el fondo versa sobre cuestiones como la ambición y sus límites, la familia, el amor y el compromiso con uno mismo y con los demás.



Fotografía

'Pelotas'

de Jessica Hilltout

Durante el verano de 2010 se celebró en Sudáfrica el Campeonato Mundial de Fútbol. Y hace también dos años la fotógrafa belga Jessica Hilltout cogió un coche y durante seis meses recorrió más de 20.000 kilómetros por lugares a los que apenas llegaban los ecos de esa celebración. Con su cámara al hombro recorrió las zonas rurales de ocho países del sur y el oeste del continente africano retratando la precariedad de los elementos con los que los niños practicaban ese deporte. De ahí nació el proyecto 'Amen' y, dentro de él, en la serie 'Pelotas', documentó improvisadas pelotas de fútbol hechas a mano de forma precaria con las que emular a sus ídolos. Puedes verla en jessicahilltout.com/collections/amen.html



kutxabank



**"Un buen plan
para el futuro
necesita tiempo"**

Ya es hora de que
vayas pensando
en un plan.

Ahorra a tu ritmo con
ventajas fiscales y con el
asesoramiento y la garantía
de Kutxabank, la entidad más
solvente del mercado.



Simula tu ahorro fiscal aquí



**VITORIA
GASTEIZ**

VITALPENSIÓN.
e.p.s.v.

planes que **funcionan.**

Kutxabank, Socio Promotor y Gestor de Patrimonio.