

ESTADIO

ENTREVISTA

Mary Kom,
Campeona del mundo de boxeo

*El éxito de una
mujer en un deporte
de hombres*

Envío de la Fundación Estadio para:



-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

**TRAIL
RUNNING**
**Carreras por montaña:
volver a los orígenes**

AURKIBIDE / SUMARIO

La misión de la F. Estadio F. es expresar la responsabilidad social y el compromiso de Vital y Kutxabank con el desarrollo de una cultura del deporte y la promoción de la actividad física regular.

Comité de redacción: Aitor Armiño, Juanjo Corcuera, Paco Comenzana, José Ángel Lz. Lacalle, Ángel Lz. Luzuriaga, Elena Ozcoz y Mikel Urdangarín.

Han colaborado: Pablo Cuñado, Itziar Galdos, Ander López, Odilo Rivera, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino y Udane Sánchez

Fotos: Archivo Ascetium, Ángel Lz. Luzuriaga y Pradip J. Phanse

Edita:

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

Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Diseña y maqueta: Bell Comunicación

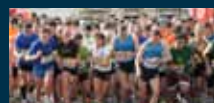
Escribe y traduce: Aspici

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: revista@fundacionestadio.com

Anuncios: revista@fundacionestadio.com



04 zap

XI Carrera de Empresas; derribando fronteras; V Carrera por montaña Vitoria-Gasteiz; los valores como referente en el deporte; III. Semana del Deporte en Ordizia; practica deporte solidario con UNICEF; las federaciones deportivas vascas a examen; Semana Europea de la Movilidad



06 aurrera! / ¿en movimiento!

Trail running, carreras de montaña: volver a los orígenes



08 elkarrizketa / entrevista

Mary Kom, campeona del mundo de boxeo



10 ondo egina! / ¡bien hecho!

Colombianitos: goles para una vida mejor



14 estadio eredu / ejemplo estadio

Rubén, una labor indispensable



16 info estadio

Frontón, un nuevo edificio, un nuevo hito; opta al descuento para estudiantes y si estudias fuera, no te pares; descuento por familia numerosa; Estadio cerrado el V28/Sep; alta de niñas y niños de 3 años; actualízanos tus datos personales en Estadio online; cómo puedes reservar tu pista; fin plazo concurso foto digital; green haurren jaia; sólo en la skate plaza; WiFi Estadio



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Cristina Molinuevo, jugadora de baloncesto



22 colabora

Laura Carbonero y Gonzalo Flores, actuaciones deseables entre las familias que acompañan a sus hijos en la práctica deportiva

La F. Estadio F. 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 el teléfono.

Eta zu, zer kiroletan aritzen zara?

Edo, bestela esanda, nola mantentzen duzu gorputza ibilian? Horixe da gure 2012/2013 denboraldiko goiburua. Hain zuzen ere, ESTADIOn zenbaki honetan doakizu denboraldiko programa: askotariko 40 jarduera baino gehiago, asteko 400 saio... Estadioren barruan eta kanpoan, urriaren lehenetik ekainaren 30era. Hilez hil, 3.000 lagun baino gehiagok erantzuten diote dei horri, izena emanez, saioetara etorriz, eta gogobetetze maila handia emanez, dituzten irakasle onengatik, programazioarengatik, giroarengatik... Eskerrik asko!

Baina zure kabuz ere manten dezakezu gorputza ibilian. Estadion -kirola egiteko ezin hobea den eta oso maila onean balioesten duzen ingurune honetan-, hiriko kaleetan eta parkeetan zehar lasterka eginez, mendian, errepideetan barrena pedalei eraginez... edo, besterik gabe, eguneroko ohituretan mugimendua sartuz (oinez ibiltzea, txirinduz ibiltzea, eskailerak igotzea, jolastea...). Borondate indartsuagoxea beharko duzu, eta, batzuetan, lagun bat ere bai, zure eguneroko mugimendu dosia kenduko dizuten aitzakiak aldentzeko. Gogoan izan ezazu: ariketa egiteko zenbat eta alferkeria handiagoa sentitu, poz handiagoa izango duzu ariketa egin eta gero. Huts egiten ez duen araua da hori.

Gainera, zenbaki berri honetan, uda on baten ondoren (zure laguntza, berriz ere, funtsezkoa izan da Estadioa gozatzeko), eta Londresko joko olinpiko eta paraolimpiko ahaztezinen ondoren, Zap, Info Estadio eta Kirol Kultura ohiko atalak ez ezik, beste batzuk ere ekarri dizkizugu: Trail Running (mendiko lasterketa), naturarekin zuzenean harremanean egiten den jarduera, lasterka egitearen jatorria itzultzen gaituena; bi kirolari (Mary Kom, jokaturako munduko sei txapelketetan domina lortu duen emakumezko boxeolari bakarra, eta Cristina Molinuevo, saskibaloiko gure esperantza berria); eta gobernu kanpoko erakunde bat, Colombianitos izenekoa, kirola eta hezkuntza baliatuz haurrak kalean bizi behar izatetik libratzen dituen. Aurtengo eskola kiroleko kanpaina hastear dela eta, zenbakia osatzeko, aholku batzuk jarri ditugu, familian kirola egitea sustatzearren.

Azkenik, aukera hau baliatzen dugu pilotalekuen eraikina eraberritzeko proiektua aurkezteko. Proiektu horren bitartez, eraikin hori berrituko dugu, eta Estadion pilota garatzen eta Zidorra Pilota Taldea aurrera eramaten lagunduko dugu; baina, horrez gainera, mugaria izango da urte osoko kirol anitzeko jardueraren aukerei dagokienez, bereziki Estadioko gazteentzat.

Espero dugu mugitzeko gogoz ibiliko zarela, eta 2012/2013 denboraldia (urtero bezala, urriaren lehenean abiatuko duguna) gozatzeko duzula.

Mikel Urdangarín
Estadio Fundazioko zuzendaria

¿Y tú, qué deporte haces?

O, dicho de otra forma, ¿cómo te mantienes en movimiento? Es el lema de nuestra Temporada 12/13 cuyo programa te incluimos en este número de ESTADIO. Más de 40 actividades distintas, en más de 400 sesiones semanales... dentro y fuera del Estadio desde el 1/Oct hasta el 30/Jun y al que cerca de 3.000 personas, mes a mes, responden inscribiéndose, asistiendo a las sesiones y valorándolas con un alto nivel de satisfacción por su buen profesorado, programación, ambiente... ¡Muchas gracias!

Pero puedes mantenerte en movimiento por tu cuenta. En el Estadio -el entorno ideal para hacer deporte y que también valoráis muy bien-, corriendo por las calles y parques de la ciudad, en el monte, pedaleando en las carreteras... o, simplemente, incorporando el movimiento en tus rutinas: andar, pedalear, subir escaleras, jugar... Necesitarás algo más de voluntad y, en ocasiones, compañía para no encontrar excusas que te alejen de tu dosis de movimiento diario. Recuerda que cuanto más pereza te dé ponerte a hacer ejercicio, mayor satisfacción sentirás después de hacerlo. No falla.

Además en este nuevo número, tras un buen verano -en el que tu colaboración ha vuelto a ser clave para disfrutar del Estadio- y unos juegos olímpicos y paralímpicos de Londres inolvidables, te presentamos, además de nuestras habituales secciones zap, info estadio y deporte cultura, el trail running -carrera por montaña- una actividad en contacto con la naturaleza que nos devuelve a los orígenes de correr; a dos deportistas: Mary Kom, la única boxeadora medallista en los seis campeonatos del mundo disputados, y nuestra Cristina Molinuevo, promesa del baloncesto; a un compañero de trabajo especial, Rubén; y a un proyecto social a través del deporte, Colombianitos. Pensando en el inicio de una nueva campaña de deporte escolar, completamos el número con algunos consejos para fomentar la deportividad en familia.

Por último, aprovechamos esta ocasión para presentarte el proyecto de reforma del edificio de los frontones que, no sólo va a actualizar este edificio y contribuir al desarrollo de la pelota vasca en el Estadio y del Zidorra P.T., sino que va a suponer un hito en las posibilidades de actividad polideportiva durante todo el año, en especial, de las y los jóvenes del Estadio.

Esperamos que tengas en qué moverte y que disfrutes de la Temporada 12/13 que, como todos los años, arrancamos el 1 de octubre.

Mikel Urdangarín
Director de la Fundación Estadio





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.

XI Carrera de Empresas



El 21 de octubre llega un gran clásico del calendario deportivo de Vitoria-Gasteiz, la XI edición de la carrera de empresas, ¡la carrera más divertida del año!

Puedes participar con tus compañeras y compañeros de trabajo en equipos de dos, tres o cuatro personas y en tres categorías diferentes: femenina, masculina o mixta. La cita forma parte de los actos organizados por Álava Emprende para fomentar hábitos saludables y valores deportivos en el entorno

laboral. Los equipos recorrerán un circuito urbano de 5 km. por las calles peatonales del casco histórico de Vitoria-Gasteiz con salida y llegada en la calle Diputación, junto a la Plaza de la Provincia. El precio de la inscripción es de 12 € si se realiza entre el 5 de septiembre y el 5 de octubre y de 15 € para quien lo haga hasta el 20 de Octubre. Anima a tus colegas a participar. Más información: ascentium.org/carrera

V Carrera por montaña Vitoria-Gasteiz

¿Te gusta correr? ¿Y la montaña? Si es así el próximo 14 de octubre tendrás la posibilidad de compaginar estas dos actividades gracias a la V Carrera por montaña Vitoria-Gasteiz. Su perfil suave (673 m. de desnivel positivo) y la distancia, 15,5 km., resultan asequibles para quienes piensen en iniciarse en esta disciplina deportiva. Partirá del Paseo de Cervantes, frente a la puerta del Estadio, para retornar a este mismo punto tras ascender a las cumbres de Zaldiaran y Eskibel. Durante el recorrido se habilitarán dos avituallamientos que se sumarán a un tercero ubicado en la meta. Las inscripciones (15 €) se pueden realizar desde el 5 de septiembre en Ticket Sport (ticketsport.es/carreras).



Derribando fronteras

No sabemos si una buena acción individual puede llegar a acercar dos posiciones tan enfrentadas como las que mantienen Israel y Turquía, pero lo que narramos a continuación debería servir de ejemplo. El pasado mes de mayo Nadav Ben-Yehuda, un alpinista israelí de 24 años de edad, abandonó su sueño de ascender a la cumbre del monte Everest por ayudar a un compañero herido. Cuando se encontraba a tan sólo 300 metros de la cima, lo que le hubiera convertido en el más joven de su país en conseguirlo, percibió que otro joven, Aydin Irmak, de origen turco, permanecía tumbado inconsciente. No portaba guantes ni oxígeno y claramente necesitaba ayuda. No lo dudó y trasladó a Irmak hasta el campo base tras un descenso de más de nueve horas. Desde allí ambos fueron evacuados en helicóptero para recibir un tratamiento que, de no ser por la acción de Ben-Yehuda, no habría llegado a tiempo de salvar la vida de Irmak.

La noticia tuvo repercusión en los medios de comunicación tanto israelíes como turcos. Esto último resulta sorprendente porque no es habitual encontrar información positiva acerca de un país repleto de luces oscuras para la mayoría de la población turca. Ambos estados han vivido numerosos desencuentros internacionales que les han llevado a alcanzar posturas a priori irreconciliables. Esperaremos expectantes para ver si conductas como ésta consiguen alcanzar una mayor dimensión en favor de la convivencia y la paz.



Los valores como referente en el deporte

La capacidad de esfuerzo colectivo, la asunción de las victorias y las derrotas, sin olvidar el componente competitivo y la concordia entre los diferentes equipos, protagonizaron el ambiente durante los tres días de la Heduca Fútbol Cup. Y es que más allá del gran nivel de los equipos participantes, esta competición destaca por su defensa de los valores.

Además del obligado saludo inicial y final entre jugadores y árbitros, en el campeonato de categoría cadete celebrado en junio en Alhaurín de la Torre (Málaga) se introdujo la tarjeta verde, dos de ellas equivalen a una amarilla, mostrada en cada ocasión en que un jugador no reconocía una falta señalada.

Asimismo, quedaba prohibida toda clase de insultos, bien en el terreno de juego, en los banquillos o en las gradas, una iniciativa que hay que agradecer a sus impulsores y que hacen de esta competición un ejemplo a seguir.

Más información: heduca.com

Las federaciones deportivas vascas a examen

La dirección de Deportes del Gobierno Vasco ha realizado durante los dos últimos años un profundo análisis sobre las 48 federaciones deportivas vascas con el fin de conocer su verdadera situación y perspectivas de futuro. La creciente demanda de la práctica deportiva, ligada no sólo a la propia competición sino también a razones de salud, socialización o bienestar aconsejan adecuar sus estructuras para garantizar su sostenibilidad.

El estudio pretende generar propuestas de optimización de la actividad de estas entidades, así como contribuir a su reordenamiento atendiendo a criterios y datos aportados por las propias federaciones como gastos de personal, funcionamiento, licencias o formación, ingresos, número de licencias, personal contratado, etc. Los principales retos a los que se enfrentan son, por este orden, su financiación, la adaptación a los cambios y a las nuevas demandas de la sociedad y la profesionalización de sus estructuras. Más información: euskadi.net

III. Semana del Deporte en Ordizia

Ordizia celebró entre el 28 de mayo y el 3 de junio la tercera edición de la 'Semana del Deporte'. La colaboración entre el ayuntamiento de la localidad y la Asociación de Comerciantes Ordizian hizo posible una cita protagonizada en esta ocasión por la igualdad, ya que como afirman sus responsables "el deporte es cosa de todos, no entiende de diferencia de sexos". Uno de los objetivos principales consistió en promocionar el deporte entre las mujeres y tratar de romper la brecha entre ambos sexos. Entre las diferentes alternativas dirigidas a todos los públicos se celebraron conferencias, una exhibición de gimnasia, un concurso de pinchos saludables, etc.

ORDIZIAN
KIROLEAN
III. ASTEA



Practica deporte solidario con UNICEF



UNICEF y la Fundación Caja Vital te invitan a practicar deporte con fines solidarios. El próximo 16 de noviembre está programada en el Estadio la XI edición de Natación solidaria. Con la colaboración del C.N. Judizmendi se trata de una actividad en la que niñas y niños de 10 a 16 años de colegios de Vitoria-Gasteiz completan un largo en la piscina. Lo recaudado se destinará a la campaña Gotas para Níger, a favor de la supervivencia y el desarrollo infantil.

Más información en UNICEF: 945 145 548

Semana Europea de la Movilidad

Entre el 16 y el 22 de septiembre se celebrará la Semana Europea de la Movilidad. Bajo el lema 'Participa en los planes de movilidad de tu ciudad: ¡muévete en la buena dirección!' (adaptación del lema original 'Moving in the right direction'), es una oportunidad para poner en marcha diferentes alternativas sostenibles. Asimismo, busca concienciar a los responsables políticos y ciudadanos acerca de las consecuencias negativas del uso irracional del coche tanto para la salud pública como para el medio ambiente y de los beneficios de modos de transporte más sostenibles como el público, la bicicleta o los viajes a pie. Durante esta semana las autoridades locales podrán sumarse además al 'Día sin coches' el sábado 22 de septiembre.

Como no podía ser de otra manera, Vitoria-Gasteiz se adhiere a esta iniciativa como en las últimas diez ediciones. Coincidiendo con su capitalidad verde europea esperamos que el proyecto de compartir bicicleta, que descubrimos y disfrutamos durante unos años como muchas otras ciudades, vuelva a ser una realidad. Y que, junto con una red de carriles y un código de circulación razonables, pedalear por las calles se convierta en un estilo de vida para disfrutar de la ciudad, reducir las emisiones de carbono, mejorar nuestra salud y desplazarnos más rápido. Como decía Mark Twain a sus lectores hace más de un siglo: "Hazte con una bicicleta. Si sobrevives, no te arrepentirás".



trail running

Carreras por montaña: volver a los orígenes



Trail running edo mendi lasterketa gero eta zale gehiago daukan fenomeno geldiezin bat da. Naturarekin kontaktua, abenturazko sentimendua edo askatasun sentsazioa izan ote da baina kontua da gaur egun kirol honetan aritzen dutenen kopurua izugarriki handitzen ari dela. Egiaz, lur erregularren bidezidorretan barrena korrika egitean datza eta mendi lasterketen aldaerak korrikalari adina daude.

La opinión del profesor



El trail es correr por el monte como lo hace cualquier animal salvaje. Por sendas, pistas, laderas, bosques y campos. Por rocas, piedras, arena, barro, charcos y ríos. Con sol, lluvia, niebla, viento y nieve. Subir y bajar. Con frío y calor. De día y de noche. Es correr libre, como un lobo, un corzo, un rebeco o un jabalí.

Gontzal Sanz

Si tienes ganas de iniciarte en esta disciplina...

En el Estadio tienes cursos los MJ a las 19 h. -para hacerlo también de noche- y los D a las 9.30 h. y quedaremos los 2os D de mes a las 10.30 h. para que se apunte quien quiera.

EL EJEMPLO TARAHUMARA

“Ese era el verdadero secreto de los Tarahumaras: no habían olvidado nunca cuánto amaban correr. Recordaban que correr era la primera forma de arte de la humanidad, nuestro acto original de creación inspirada”

(Nacidos para correr, Christopher McDougall)

Si existe un precedente claro de las actuales carreras por montaña hay que buscarlo en la tribu indígena de los Tarahumara, los mejores corredores de larga distancia del mundo. Etimológicamente Tarahumara significa ‘planta corredora’, aunque en un sentido más amplio quiere decir ‘los de los pies ligeros’, en clara alusión a la más antigua tradición de la tribu, correr. El abrupto y escarpado terreno de las Barrancas del Cobre en México, compuesto por 6 profundos cañones, es su hogar y el escenario de sus hazañas. Durante siglos, y ayudados por las especiales condiciones orográficas de la región, los indígenas han perfeccionado técnicas que les permiten correr cientos de kilómetros sin descanso y apenas lesiones. Poseen unas magníficas cualidades y ni la edad, el sexo o las dificultades del terreno son suficiente obstáculo; para los Tarahumara correr forma parte de su naturaleza, corren a diario y lo hacen sin esfuerzo aparente. Lástima que empiecen a ser objetivo de los traficantes de droga de la zona.



La falta de homogeneidad del terreno es precisamente lo que distingue el trail running de otro tipo de carreras. Los apoyos son variables, el terreno casi nunca es plano y la pisada tampoco. Cada cita es diferente y los caminos, según las etapas, tienden a atravesar bosques, montes, desiertos, cañones, ríos..., con multitud de pasos estrechos y escarpados. Resulta necesario, por tanto, adquirir la habilidad y fuerza suficientes para afrontar el reto con garantías.

Teniendo en cuenta que los apoyos difíciles son una de sus principales características, es fundamental adaptar los tobillos y articulaciones al terreno irregular. Subir escaleras con zancadas largas o levantando mucho las rodillas, bajarlas de dos en dos o tres en tres o correr por los bordillos de las aceras en la ciudad son buenos ejercicios para empezar.

Prepararse para la ruta significa, además, fortalecer cuádriceps, isquiotibiales y gemelos, desarrollar la propiocepción, es decir, la capacidad de coordinar movimientos y el control de los mismos con las articulaciones, y trabajar la musculatura estabilizadora del tronco: abdominales y lumbares. Esto último nos permitirá absorber las cargas en subidas y bajadas pronunciadas y evitará lesiones por estrés y sobrecargas.

Para disfrutar de las carreras por montaña hay que darse tiempo. La clave, como en casi todo, está en la adaptación al medio. Los expertos en la materia aseguran que hay que ir poco a poco, cogiendo fondo, ritmo en las cuestas y técnica en las bajadas. El resto es sencillo, se trata de respirar aire limpio, despejar la mente, olvidar el estrés y disfrutar de paisajes distintos en cada salida.

El trail running o carreras por montaña es un fenómeno imparable que cada día cuenta con un mayor número de practicantes. Será el contacto con la naturaleza, el sentimiento de aventura o la sensación de libertad, pero el hecho es que el número de personas que practican este deporte crece en la actualidad a pasos agigantados. Básicamente consiste en correr a través de senderos por terrenos irregulares y hay tantas variantes de carreras por montaña como corredoras y corredores.



Campeona del mundo de boxeo

Mary Kom

el éxito de una mujer en un deporte de hombres

Gaztea den arren, Mary Komen bizitza hainbat gertaera garrantzitsuk markatu dute, eta gertaera horiek haren aiurria landuz joan dira. 1983an jaio zen, familia xume batean. Inoiz ez zuen imajinatu ere egingo hainbeste oztopo gaitutuko zituela eta egun batean munduko boxeo txapeladuna izango zela. Liburuak alde batera utzi zituen, ring-era igo zen, eta jokaketetan munduko sei txapelketetan domina (haietako bost, urrezkoak) lortu duen boxeolari emakumezko bakarra izatera eramaten duen karrerari ekin zion. India ordezkatu duen boxeolari emakumezko bakarra izan da.

¿Qué le impulsó a elegir un deporte de contacto como el boxeo?

Hubo dos acontecimientos que me marcaron y me inspiraron en mi carrera. Por un lado ver las exhibiciones de boxeo femenino que se incluyeron en los quintos Juegos Nacionales celebrados en Imphal (Capital del estado indio de Manipur) en 1999; y por otro conocer la exitosa historia de Dingko Singh, un boxeador indio nacido en una remota aldea, que se crió en un orfanato y que ha obtenido importantes éxitos tanto en India como a nivel internacional, llegando a ganar en 1988 el oro en los Juegos Asiáticos.

Su trayectoria y sus triunfos son fuente de inspiración para todos los deportistas de su país ¿Se siente suficientemente reconocida como deportista?

En primer lugar me gustaría expresar mi gratitud a mi país y sus líderes por el reconocimiento que siempre me han dispensado. Sin embargo, es cierto que, si lo comparamos con lo que sucede en otros países, siento que no me dan lo que deberían.

¿Qué cualidades se necesitan para ser una buena boxeadora?

Sobre todo trabajar duro y tener determinación. Además, es muy importante tener confianza en ti mismo, ser paciente, tener un punto de agresividad, ser rápido, veloz y, sobre todo, estar en buena forma física y tener mucha energía.

¿Es consciente de que puede estar abriendo un camino de futuro para otros deportistas, especialmente entre las mujeres?

Sí, soy consciente. La práctica del deporte femenino se ha extendido a casi todas las disciplinas. Se ha abierto un camino que permite desarrollar una carrera exitosa, y estoy segura de que es el que muchas deportistas muy buenas van a tomar.

¿Se puede vivir del deporte en un país como la India, si te dedicas a otra cosa que no sea el críquet?

Sí, se puede. Siempre habrá diferencias entre el críquet y el resto de las modalidades

deportivas, pero a pesar de ello seguimos adelante. Creo y tengo la esperanza de que en la India se va a superar muy pronto ese prejuicio y que el esfuerzo del resto de deportistas y su valía serán pronto bien pagadas.

Ha puesto en marcha una academia de boxeo para niños sin posibilidades económicas...

Sí. Si se estudia uno por uno el caso de cada uno de los niños de mi academia se podrá comprobar que casi todos ellos proceden del medio rural, de familias pobres sin posibilidades incluso para que vayan al colegio. Con la apertura de la academia tengo la esperanza de que, una vez que tengamos todas las infraestructuras adecuadas y necesarias y esté todo preparado, logremos que empresas e incluso filántropos a título particular colaboren con donaciones para que estos niños puedan, como hice yo, cumplir sus sueños a la vez que estudian.

Es un hecho que el deporte forja el carácter de los más jóvenes. ¿Qué valores cree usted que les aporta a los más pequeños?

Sobre todo les aporta disciplina, estar sometido a unas reglas, ser una persona constante en lo que haces. Y te ayuda a darte cuenta de que sin esfuerzo, sin dolor en algunos casos, no hay triunfo.

**La entrevista a Mary Kom se realizó días antes de su participación en los Juegos Olímpicos de Londres en los que aspiraba a la medalla de oro. De lograrla, se convertirá en la segunda deportista india en lograr este metal de forma individual en una cita olímpica, tras el tirador de rifle Abhinav Bindra.*

perfil



Comida favorita:

Estofado de verduras con carne o pescado si como en casa, y comida china si es fuera

Bebida favorita:

Herbalife (bebida energética)

Su mayor virtud:

Determinación y fuerza de voluntad

Deportista al que admira:

Muhammad Ali

Una ciudad para vivir:

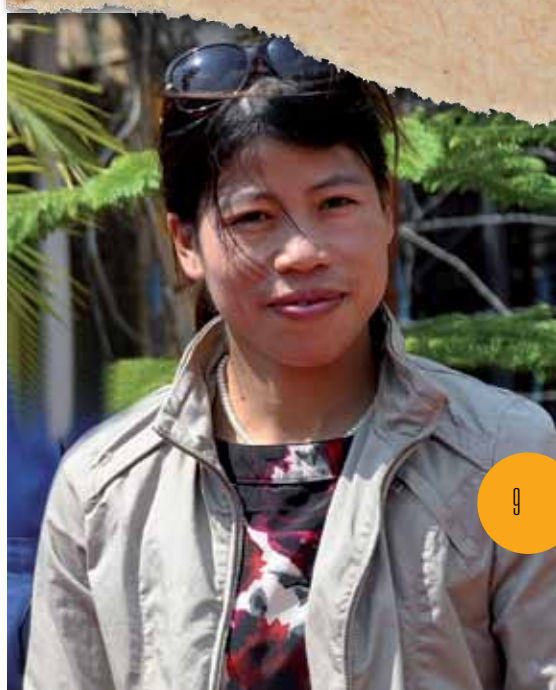
Londres

Una manía antes de subir al ring:

Rezar en silencio

Un deseo:

Mi sueño deseado durante mucho tiempo de participar en los Juegos Olímpicos se ha cumplido



La ONG recurre al fútbol, el ajedrez y el tenis de mesa como ejes deportivos y beneficia a más de 4.000 niños



Goles para una vida mejor



Colombianitos gobernuz kanpoko erakundeak hegoamerikar herrialdeko umeei aukera eskaintzen die kalera atera daitezen, eskolara joan daitezen, eta arlo pertsonal nahiz profesionalean garatzen lagunduko dieten hezkuntza eta gizarte trebetasunak eskuratu ditzaten. Colombianitosen programen barruan sartuta daude kirol heziketa astegunetan (bizikidetzaren eta errespetuaren balioak irakasten dizkiete), eta lehiaketak asteburuetan.



Colombia es el segundo país en el mundo con el mayor número de desplazamientos forzados entre su población y más de la mitad de ellos son de menores de 18 años. En concreto, entre 1985 y 2009, un número aproximado de 4,6 millones de personas se vieron obligadas a abandonar su lugar de residencia.

El Banco Mundial estima que el 65% de la población de Colombia está por debajo del umbral de la pobreza, un porcentaje que se eleva al 80% en las zonas rurales. De ellos, el 42% padece una pobreza extrema.

El conflicto interno de Colombia entre guerrillas, grupos paramilitares, cárteles de la droga y gobierno ha obligado a millones de colombianos a huir de sus pueblos de origen para salvar la vida. Estas personas acaban instalándose en barrios de las periferias urbanas, donde viven rodeados de una pobreza extrema y un desempleo alarmante.

Con poco o ningún apoyo en su nueva comunidad, y en la mayoría de los casos con recursos muy limitados, las familias se ven obligadas a trabajar extensas jornadas dejando a sus hijos solos durante períodos de tiempo muy largos. Como consecuencia de ello, los niños - muchos de los cuales ya han experimentado tragedias inimaginables- se vuelven muy vulnerables a las pandillas callejeras, la delincuencia, las

drogas, la explotación sexual o al reclutamiento como combatientes y colaboradores de organizaciones armadas ilegales.

Fundada en el año 2001 por un grupo de profesionales colombianos que reside en Estados Unidos, la ONG Colombianitos intenta cambiar la situación de estos niños, mejorar su calidad de vida y prepararlos para un futuro mejor.

Para empezar, la organización ha tenido que vencer la desconfianza instalada en este tipo de comunidades, que cuentan con una larga trayectoria de hostilidad. Mediante su participación en el programa 'Goles para una vida mejor', en el que se utiliza como enfoque principal el deporte y la educación, Colombianitos ofrece a los niños la oportunidad de salir de la calle,

asistir a la escuela y conseguir habilidades educativas y sociales que les ayudarán a desarrollarse personal y profesionalmente.

Los programas incluyen formación deportiva durante la semana, en la que se imparten valores de convivencia y respeto, y torneos competitivos durante el fin de semana. También hay programas de artes, tecnología y actividades recreativas.

'Goles para una vida mejor' recurre al fútbol, el ajedrez y el tenis de mesa como ejes deportivos y beneficia a más de 4.000 niños.

Los programas de Colombianitos están dirigidos por entrenadores y formadores cualificados con un conocimiento profundo de los problemas de la comunidad. Estos profesionales se convierten rápidamente en modelos a seguir para los niños

y además ayudan a construir ambientes de apoyo familiar y un espíritu de comunidad que les proporciona un estilo de vida más sano.

Paralelamente y desde abril de 2001, Colombianitos desarrolla un programa de rehabilitación de niños víctimas de minas antipersonales. Desde entonces, 51 pequeños han recibido prótesis y rehabilitación física y psicológica.

Recientemente, la ONG ha sido premiada por el Global Sport Forum de Barcelona, considerado el espacio de discusión sobre deporte más importante del mundo. Su presidenta, Patricia Janiot, cree que este galardón reconoce la eficacia de su labor y demuestra el poder del deporte para promover el desarrollo y la paz.

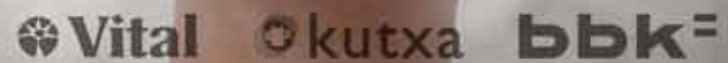
LA LABOR DE COLOMBIANITOS

- Proporciona prótesis, rehabilitación física y psicológica, así como tratamiento médico a niños víctimas de explosiones de minas terrestres
- Asegura la matrícula de niños y niñas en la escuela a través de su plan de apadrinamiento
- Desarrolla programas de refuerzo escolar y facilita becas para estudios superiores
- Lleva a cabo talleres educativos de formación para fortalecer y reforzar las habilidades sociales tanto de los niños como de los padres
- La organización reparte anualmente en torno a 150.000 comidas a los menores que participan en 'Goles para una Vida Mejor'





Siempre con nuestro deporte.



Eta zuk, **zein kirol** egiten duzu? _ ¿Y tú, **qué deporte** haces?



EKINTZEN EGITARAUA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
2012/13



Estadio
Vital Fundazioa





Eta zuk, zein kirol egiten duzu?

Kirola erregularatasunez egiten gozatu nahi baduzu eta horren onurak izan; kirola egiteko asmoa izan arren astia aurkitzea kostatzen bazai- zu; zu eta zure familiarentzat onuragarria izango den aktibitatearen bat egiten hasi nahi baduzu; **adiskidetasunak irabazi den aktibitatearen bat egiten hasi nahi baduzu**; edo sasoian sentitu nahi baduzu eta beste batzuekin ondo pasatu nahi baduzu... 2012/13 Denboraldirako Ekintzen Egitaraua aurkezten dizugu. **Askotariko eskaintza berritzailea. Eta zuk, zein kirol egiten duzu?**

Gure aholkuak mugitzen jarrai dezazun:

Badakizu zailena jarraitzea dela –kirola egiten hasten direnen artean, %25ak utzi egiten du lehen astean, eta %50ak 6 hilabete ondoren. **Hona hemen zenbait aholku** mugitzen jarrai dezazun: **hurbil duzun instala- zioaren bat, ordutegi eta iraupen egokia, jarduera atsegina, konpainia ona, jarduera edo ibilbide ezberdin batzuk aukeratu itzazu, dibertitzeko moduak bilatu, zure bikote edo familiaren laguntza bilatu eta zure arra- kastak idatziz jaso.**

Ikastaro, saio solte eta ekintzak

Gozatu nahi baduzu sasoi onean jarraitzen duzun bitartean, gauza be- rriren bat ikasi nahi baduzu eta teknika hobetu nahi baduzu beste ba- tzuen laguntzarekin, giro atseginean eta profesionaleen konpainia duzun gidatuta... Apuntatu zaitez denboraldi honetan Estadioan egingo dugun edozein jardueratara. Ez baduzu, zure kirola aurkitzera laguntzen di- zugu.

Haurrak: Jolasen bidez txikienen garapen fisikoa eta soziala lortu nahi dugu, bai eta zenbait jardueren bidez kirolaren munduan sartu ere, adi- bidez Akrobaziak, Aikido, Funky kids, Jolastokia, Jolasak uretan, Jola- sak Estadion, Igeriketa, Padela, Euskal pilota eta Teniseko kirol Esko- lak eta txapelketak.

Gazteak: Zure energia jarduera fisikora bideratu ezazu eta gaitasun eta ahalmen fisikoak eta sozialak garatu itzazu. Denboraldi honetan, seure neurria egindako jardueren programa osatua eskaintzen dizugu: **Aero- bic extrem, Aikido, Body balance, pump, step, Boulder, Boxing, Circuit, Dance coreos, Dance juvenil, Funky junior y top, GAP, Halterofilia, Igeri- keta, Orientazioa, Padela, Euskal pilota, Xendazaletasuna, Spinning eta Tenisa eta txapelketak.**

Helduak: Osasun eta indarraren eremuan dituzun helburuak lortzeko eta itxura hobetzeko laguntza ezin hobearekin, zenbait jarduera progra- matu ditugu ordutegi egokienetan egiteko. Berritasun interesgarriak di- tuzu: **Abdominalak eta luzaketak, Aerobic extrem, Aikido, Aurre erditze eta ondorengo haurdunentzako ikastaro berezia, Aquagym, Aquatonic, Aquaextrem, Dantza latinoak ilarran,Bizkar eskola, Body balance, dan- ce, pump, step, Boulder, Boxing, Circuit, Dance fusion, Emakumeen- tzako running-a, Entrenamiento funtzioanala, Estresaren kontrakp erlaxazioa, Feldenkrais, GAP, Golfa, Igeriketa, Mantentze-gimnasia, Martxa nordikoa, Orientazioa, Padela, Pilates, Spinning, Tai chi, Teni- sa, Trail running-a, TRX, Xendazaletasuna eta Yoga eta txapelketak eta seminarioak.**

Adinekoak: Independenteago izan zaitezen, lagun berriak egiteko eta bizitzaz gehiago gozatzeko hainbat jarduera antolatu ditugu betera- noentzat, adibidez Abdominalak eta luzaketak, Aquagym, Bizkar es- kola, Estresaren kontrako erlaxazioa, Feldenkrais, Golfa, Igeriketa, Mantentze-gimnasia, Padela, Pilates, Tai chi eta Yoga beteranoentzat.

¿Y tú, qué deporte haces?

Si quieres divertirte moviéndote y, si eres regular, disfrutar de sus be- neficios; si tienes en la cabeza hacer ejercicio pero te cuesta encontrar el momento; si quieres que tú o tu familia se inicie en alguna actividad que seguro les va a gustar y venir bien; si quieres ganar amistades con gustos parecidos; porque te quieres seguir manteniendo en forma y divertirte en compañía... nos alegra presentarte el Programa de Activi- dades de la Temporada 2012/13. **Una oferta variada e innovadora. ¿Y tú, qué deporte haces?**

Nuestros consejos para ser regular:

Ya sabes que **mantenerse es lo difícil** –el 25% de las personas que em- piezan a hacer ejercicio lo abandona a la semana y más del 50% a los 6 meses. Aquí tienes nuestros consejos para hacer deporte con regulari- dad: **escoge una instalación próxima, un horario y duración adecuados, una actividad divertida, en buena compañía, fíjate metas realistas, varía de actividad o recorridos, utiliza entretenimientos, busca el apoyo de tu pareja o familia y anota o premia tus éxitos.**

Cursos, sesiones sueltas y actividades

Si quieres divertirte a la vez que te mantienes en forma, aprendes algo nuevo o perfeccionas tu técnica en compañía, con buen ambiente, ho- rarios y niveles a tu medida, precios razonables... y perfectamente di- rigido por profesionales con experiencia, apúntate a cualquiera de las actividades del Estadio esta temporada. Si no lo tienes, te ayudamos a encontrar tu deporte.

Niñas/os: Para las y los peques ofrecemos actividades que, a través del juego, buscan su desarrollo físico y social, adentrándoles en el mundo del deporte con actividades como Acrobacias, Aikido, Funky kids, Jo- lastokia, Juegos en el agua, Juegos en el Estadio, las Escuelas depor- tivas de Natación, Pádel, Pelota vasca y Tenis y torneos.

Jóvenes: Canaliza tu energía hacia la actividad física y desarrolla tus habilidades y capacidades físicas y sociales. Esta temporada te ofre- cemos un programa completo de actividades a tu medida: **Aeróbic ext- rem, Aikido, Body balance, pump, step, Boulder, Boxing, Circuit, Dance coreos, Dance juvenil, Funky junior y top, GAP, Halterofilia, Natación, Orientación, Pádel, Pelota vasca, Senderismo, Spinning y Tenis y tor- neos.**

Adultas/os: Para alcanzar vuestras metas de salud, vigor y mejor apa- riencia, en agradable compañía, hemos programado actividades en los mejores horarios. Tienes interesantes novedades: **Abdominales y estiramientos, Aeróbic extrem, Aikido, Aquagym, Aquatonic, Aquaext- rem, Bailes latinos en línea, Body balance, dance, pump, step, Boulder, Boxing, Circuit, Dance fusion, Entrenamiento funcional, Escuela de esp- alda, Especial embarazadas pre y post parto, Feldenkrais, GAP, Gim- nasia de mantenimiento, Golf, Marcha nórdica, Natación, Orientación, Pádel, Pilates, Relajación antiestrés, Running femenino, Senderismo, Spinning, Tai chi, Tenis, Trail running, TRX y Yoga y torneos y semina- rios.**

Mayores: Para que te sientas más independiente, para compartir y ga- nar nuevas amistades y disfrutar de la vida mucho más, hemos inclui- do actividades como Abdominales y estiramientos, Aquagym, Escuela de espalda, Feldenkrais, Gimnasia de mantenimiento, Golf, Marcha nórdica, Natación, Pádel, Pilates, Relajación antiestrés, Tai chi y Yoga.

	EKINTZA (Iraun. Ses.) Helburua ACTIVIDAD (Dur. Sesión) Objetivo 	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	ABONATUA ABONADA	€ (1) EZ ABONATUA NO ABONADA	INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS			
BERRIA	ABDOMINALES EXPRESS (30') Mantenimiento físico	+18	V	11	19.5/18.5	30.5/26.5	Gimnasio	(2)(3)			
	ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	18'30 9, 10, 18'30	27.5/24	45.5/37	Gimnasio Tanis o Gimnasio	(2)(3)			
	ACROBACIAS (50') Iniciación a la gimnasia	6-12	MJ	17'30	24	37	Gimnasio	(3) 			
	AERÓBIC EXTREM (50') Mantenimiento físico	+16	MJ	19'30	27.5/24	45.5/37	Gimnasio	(2)(3)			
	AIKIDO Iniciación al aikido										
	Infantil (50')	6-12	SD	11	24	37	Gimnasio	(2)(3)			
	Adultos (80')	+13	SD	12	33.5/28	51.5/41					
	AQUAGYM (45') Mantenimiento físico	+ 18	LX MJ	9, 11'30 15'30, 20	27.5/24	45.5/37	P. Enseñanza	(2)(16)(20)			
	AQUATONIC (45') Mantenimiento físico	+18	LX MJ	20 11'30	27.5/24	45.5/37	P. Enseñanza	(2)(16)(20)			
	AQUAEXTREM (45') Mantenimiento físico	+16	LX MJ	20'45	27.5/24	45.5/37	P. Enseñanza	(2)(3)(16)(20)			
NUEVO	BAILES LATINOS EN LÍNEA (80') Iniciación al baile latino suelto	+18	V	19	27.5/24	38.5/32	Salva 1	(2)(3)			
	BODY BALANCE (50') Mantenimiento físico y relajación	+16	M J	20'30	3.5/2.5	---	Tanis	(4)			
	BODY DANCE (80') Iniciación al baile y a la danza	+18	XV V	11 17'30	33.5/28 27.5/24	51.5/41 38.5/32	Tanis	(2)			
	BODY PUMP (50') Mantenimiento físico	+16	L M X J V	14, 20'30 18'30 19'30 14 7'10, 19'30	3.5/2.5	---	Tanis	(4)			
	BODY STEP (50') Mantenimiento físico		L M X J	19'30 14 20'30 18'30							
	BOULDER (50') Juvenil		10-15	LX	18	27.5	Boulder	(2)(3) 			
	Adulto				19	33.5/28					
	Entrenamiento a la escalada en boulder		+16				51.5/41				
	BOXING (50') Mantenimiento físico	+16	MJ	19'30	33.5/28	51.5/41	Tanis	(2)(3)			
	CIRCUIT	Mantenimiento físico									
C30 (30')		+16	LX MJ	11, 20'30, 21 20	24/19.5	42/32.5	Circuit	(2)(3)			
C45 (45')			LX MJ V	7'10, 15'30 19 18'30	33.5/28 24/19.5	51.5/41 35/30.5					
Juvenil (45')			14-18	MJ	18	24			37		
DANCE (50')											
BERRIA	Juvenil Iniciación al baile	13-18	MJ	18'30	24	37	Salva 2	(2)(3)			
	Fusión Iniciación al baile para adultos	+18	MJ	19'30	27.5/24	45.5/37					
	Córeos (80') Coreografías de baile	13-18	V	17'30	24	32	Salva 1				
BERRIA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (50') Mantenimiento físico	+18	LX MJ X V	9 17'30 14 10	27.5/24 19.5/18.5	45.5/37 30.5/26.5	Tanis	(2)(3)			
	ESCUELA DE ESPALDA (50') Mantenimiento físico y rehabilitación										
	Iniciación		+18	MJ	8, 16'30, 17'30	27.5/24			45.5/37		
	Intermedio			LX MJ	14, 17'30 7'10, 15'30, 20'30						
	Avanzado	V (80')		10		38.5/32					
		LXV		15'30	33.5/28	51.5/41					
		LX		16'30							
		MJ		9, 10, 18'30, 19'30	27.5/24	45.5/37					
	+65	V (80')	17			38.5/32					
		+65	MJ	11	24	37					

NUEVO

EKINTZA (Iraun. Ses.) Helburua ACTIVIDAD (Dur. Sesión) Objetivo		ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	ABONATUA ABONADA	€ (1) EZ ABONATUA NO ABONADA	INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS				
KIROL ESKOLAK / ESCUELAS DEPORTIVAS –C. N. Judizmendi, T. C. Jakintza, C. Indarra CVK y Zidorra P. T.-	ESCUELA DE HALTEROFILIA (75') Iniciación-Perfeccionamiento en la halterofilia	+14	LXV (S)	18 (10'30)	Gratis	---	Pesas	(14)				
	ESCUELA DE NATACIÓN (40') Txikis (30') Familiarización con el agua	2-3	V S	17'20, 17'50 11'10, 11'40	24	32 ---	P. Enseñanza	(5)(6)(7)(8)(10) (12) 				
		4	V S	17'20, 17'50, 18'25, 18'55 12'10	24	32 ---						
	Alevines Iniciación a la natación	5-12	LX MJ V S	17'20, 18, 18'40, 19'20 19'30 9'45, 10'25	33.5 24 24	46.5 32 ---						
	Loinas Perfeccionamiento en natación	5-12	LX MJ V S	17'20, 18, 18'40, 19'20 9'45, 10'25	33.5 24 24	46.5 32 ---			P. Juvenil	(5)(7)(10) 		
	ESCUELA DE PÁDEL (40') Infantil Iniciación al pádel	8-12	LX MJ	18'10	33.5	46.5			Pádel 3 y 4	(5)(9)(10)(11) (13) 		
	Juvenil Iniciación al pádel	13-18	LX MJ SD	18'50 10, 11'20	33.5	46.5 ---	Pádel 4					
	Juvenil Perfeccionamiento en pádel		LX MJ SD	17'30 10'40		46.5 ---						
	ESCUELA DE PELOTA VASCA (1 h.) Iniciación a la pelota vasca		8-12	X(S)		19(12)		14	27		Frontones Beti jai(F. Pequeño 2)	(5)(10)(13)(15) (20) 
	Infantil Paleta goma Juvenil Paleta cuero		13-18	MJ		19					Frontones Beti jai	
	ESCUELA DE TENIS (45') Txikitenis Iniciación al tenis	4-5	LX MJ V SD	17'45,18'30 17'45, 18'30 10, 10'45, 11'30, 12'15	33.5 24 33.5	46.5 32 ---	Squash 1 ó 2	(5)(9)(10) 				
	Infantil/Juvenil Iniciación en tenis		6-10	LX MJ V SD	17'45, 18'30 17'45, 18'30 10'45, 11'30, 12'15	33.5 24 33.5			46.5 32 ---	F. Pequeño 2 ó Tenis 2 ó 3		
				10-18	V SD	19'15 11'30, 12'15			24 33.5	32 ---	Tenis 3 Tenis 2	
	Infantil/Juvenil Perfeccionamiento en tenis				8-10	SD LX MJ V SD	10 18'30 17'45 10		41.5 24 41.5	---	Tenis 3	
		10-12		LX MJ V SD	18'30 17'45 10	41.5 24 41.5	52.5 32 ---		Tenis 2 ó 3			
			13-18	LX MJ V SD	18'30 20, 20'45 10'45, 13	41.5 24 41.5	52.5 ---					
	ESPECIAL EMBARAZADAS (50') Pre-parto Mantenimiento físico pre-parto			+18	MJ	18'30	33.5		51.5	Salva 1	(2)(3)	
	Post-parto (80') Mantenimiento físico post-parto		V		10'30	44.5			Jolastokia			
	FELDENKRAIS (50') Mantenimiento físico y rehabilitación		+18	LX	11 18'30	33.5/28	51.5/41		Estudio 2	(2)(3)		
	FUNKY HIP HOP (75') Iniciación al funky hip hop		7-10		11	24	---		Salva 1	(2)(3)		
	Funky kids		11-14	S	9'45							
	Funky junior		+15		12'15			27.5/24				
	Funky top											
GAP (50') Mantenimiento físico		+16	LXV LX MJ V	16'30 15'30, 20'30 9'30, 16'30 9	33.5/28 27.5/24 19.5/18.5	51.5/41 45.5/37 30.5/26.5	Gimnasio	(2)				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') Mantenimiento físico												
Femenina			+18	LXV MJ	10, 17'30 10'30	33.5/28 27.5/24			51.5/41 45.5/37	Gimnasio	(2)(3)	
Masculina				MJ	20'30							
Mixta		LXV		8, 19'30	33.5/28	51.5/41						
+65		+65	LX MJ	9 8'30, 11'30	24	37						

BERRIA

Ekintza (Iraun. Ses.) Helburua ACTIVIDAD (Dur. Sesión) Objetivo	ADINA EDAD	EGUNAK DÍAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€ (1)		INSTALAZIOA INSTALACIÓN	OHARRAK NOTAS							
ABONATUA ABONADA	EZ ABONATUA NO ABONADA													
GOLF (1 h.)														
Iniciación en golf	+18	LX S	11, 18, 19 17	46/40,5	---	Golf Jundiz	(2)(13)							
MARCHA NÓRDICA (2 h.)														
Iniciación a la marcha nórdica	+18	S	9	33.5/28	44.5/39	Exteriores	(2)(3)(13)(18)							
NATACIÓN (45')														
Matronatación (30')	6m.-2	V S	11, 11'30, 12, 15'45, 16'15, 16'45 11'10, 11'40	24	32 ---	P. Enseñanza	(2)(3)(5)(6)(19)							
Familiarización con el agua														
Juvenil-Adultos	+12	LXV LX MJ SD	9 7'10, 9, 12'45, 15'15, 16'45, 20 8, 11, 13'30, 16, 20'45 8'15, 9	41.5/33.5 33.5/28	59.5/46.5 51.5/41 ---	P. 25 m. o <i>P. Juvenil</i>	(2)(3)(17)							
Iniciación y/o perfeccionamiento en natación														
Juvenil-Adultos		LXV LX MJ SD	8, 13'30 9'45, 11, 16, 20'45 7'10, 9, 11'45, 12'45, 15'15, 16'45, 20 9'45, 10'30	41.5/33.5 33.5/28 33.5/28	59.5/46.5 51.5/41 ---			(2)(3)(11)(17)						
Perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico														
Juvenil-Adultos		V	7'10, 9'45	24/19.5	35/27.5	P. 25 m.	(2)(3)							
Iniciación y/o perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico		+65	LX MJ V	9'45, 11'45 9'45 12'45	27.5 19.5			40.5 27.5						
+65														
Iniciación y/o perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico														
PÁDEL (50')														
Iniciación	+18	LX MJ	9, 10, 11, 15'30, 16'30, 19'30, 20'30	47/41.5	65/54.5	Pádel 3 y 4	(2)(13)							
Avanzado		(2)(11)												
PILATES (50')														
Mantenimiento físico y rehabilitación	+18			41.5/33.5	59.5/46.5	Salva 1 ó 2	(2)(11)							
Mat														
Iniciación		LX MJ	8, 14'30, 20'30 9, 10, 19'30, 20'30											
Intermedio		LX MJ	9'30, 10'30, 15'30, 17'30, 18'30, 20'30 7'10, 9, 17'30											
		LX MJ	9'30, 10'30, 15'30, 18'30, 19'30 10, 15'30											
Avanzado		MJ	11											
+65		+65	MJ					11	33.5	46.5	Salva 1			
Mat-Allegro		+18	V LX MJ V					9'30 16'30 17'30 15'30	47/41.5	58/49.5 65/54.5	Salva 2			
Iniciación (80')														
Avanzado														
Allegro														
RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (80')		+18	X V					16 9'30	27.5/24	38.5/32	Tanis Salva 1	(2)(3)		
Relajación y control mental														
RUNNING FEMENINO (1 h.)														
Iniciación, mantenimiento y entrenamiento en carrera continua	+18	LX	9'30, 19	33.5/28	51.5/41	Exteriores	(2)(3)(18)							
SPINNING (50')														
Mantenimiento físico	+16	L M X J V	7'10, 19'30 10, 14, 18'30, 20'30 7'10, 19'30 10, 18'30, 20'30 14	4/3	---	Spinning	(4)							
TAI CHI (50')														
Iniciación al tai chi y relajación	+18	LX MJ S (80')	17'30 11 11'30	27.5/24	45.5/37 ----	Tanis	(2)(3)							
TENIS (50')														
Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis	+18	LX MJ	10, 15'30, 19'30, 20'30	47/41.5	65/54.5	Tenis 2 ó 3	(9)(10)(11)							
TRAIL RUNNING (1 h.)														
Iniciación, mantenimiento y entrenamiento en carrera por montaña	+18	MJ D	19 9'30	33.5/28	51.5/41	Exteriores	(2)(3)(18)							
TRX (50')														
Mantenimiento físico	+18	LX MJ	10, 18'30 7'10	33.5/27.5	51.5/40.5	Tanis	(2)(3)							
YOGA (80')														
Iniciación al yoga y relajación	+18	LX	9'30, 19'30	33.5/27.5	51.5/40.5	Estudio 2	(2)(3)							

Ekintzak **Actividades:** (+ info en fundacionestadio.com)



- **ABDOMINALES EXPRESS:** 30 minutos de entrenamiento abdominal bien hecho e intenso.
- **ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS:** Fortalece tu musculatura abdominal de forma segura y efectiva y mantén un buen nivel de flexibilidad para mejorar tu condición física.
- **ACROBACIAS:** Diviértete educando y controlando tu cuerpo en el movimiento, a saltar, hacer equilibrios, dar volteretas... entre trampolines, colchonetas y cama elástica.
- BERRIA** • **AERÓBIC EXTREM: Mejora tu resistencia aeróbica y tu condición física general con música, compañía y una actividad exigente.**
- **AIKIDO:** Descubre este bello arte marcial que enseña a moverse en armonía con la/el adversaria/o para neutralizar su ataque sin usar la fuerza.
- **AQUAGYM:** Acondicionamiento y mantenimiento físico en grupo y con música aprovechando las condiciones que ofrece en agua.
- **AQUATONIC:** Tonifica tu cuerpo por completo con una actividad sencilla y de intensidad media con la seguridad de hacerlo en el agua.
- **AQUAEXTREM:** Combina, en el agua y a intensidad alta, ejercicios aeróbicos y de tonificación a intensidad alta.
- NUEVO** • **BAILES LATINOS EN LÍNEA: Iníciate en los balies latinos –samba, cha cha chá, jive...- y caribeños –salsa, merengue, mambo...-, sin pareja.**
- **BODY BALANCE:** Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del yoga, tai chi y pilates. En sesión es sueltas para cuando puedas y te apetezca.
- **BODY DANCE:** Fusiona la danza y el ejercicio físico. Una manera distinta y original para aprender a bailar “suelto”, mantenerse en forma y divertirse en grupo.
- **BODY PUMP:** La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo, con música... ¡Anímate!
- **BODY STEP:** Movimientos fáciles de seguir y buena música para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías.
- **BOULDER:** Iníciate y entrénate en la escalada “indoor”. Te enseñaremos a subirte por las paredes del boulder y te prepararemos para que puedas superar bloques más difíciles y, si te animas, participes en la categoría popular de la **Liga Boulder 2013**.
- **BOXING:** Una combinación de boxeo y técnicas de golpeo. Entrenamiento intenso ¡no apto para corazones débiles!
BERRIA • **Esta Temporada, 2 sesiones/semana.**
- **CIRCUIT:** Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía. En 30' o 45' estarás lista/o para la ducha. **También en grupo juvenil.**
- **DANCE CÓREOS:** Diviértete bailando, improvisando y aprendiendo en nuestro taller de coreografías y ¡montando las tuyas propias!
- **DANCE JUVENIL:** Descubre la música y el ritmo a través del movimiento, la imaginación y la creatividad. Muévete al ritmo de afro, batuka, bollywood, break, funky, hip hop, jazz, street... ¡Anímate, ven a bailar!
- **DANCE FUSION:** Ponte en forma bailando, quema las calorías divirtiéndote, desconéctate y siente la fusión de danza con los ritmos más actuales. ¡Te enganchará!
- **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:** La combinación perfecta, intensa, divertida y eficaz para tu entrenamiento 360º: trabajo cardiovascular, tonificación y flexibilidad empleando múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente.
- **ESCUELA DE ESPALDA:** Consigue una espalda sana para ser más activa/o con menor riesgo de lesión o dolor con un programa completo, estructurado y funcional y **seminarios trimestrales para conocer, cuidar y ejercitar bien tu espalda.**
- **ESPECIAL EMBARAZADAS:** Prepara el parto y facilita tu recuperación posterior con un programa de ejercicio seguro y eficaz adaptado a las necesidades de cada ciclo de gestación. **Grupo post-parto los V 10'30 h. y seminarios trimestrales “Mi bebé y yo”.**

- **FELDENKRAIS:** Gimnasia suave, sencilla y para todas/os, basada en secuencias del Método Feldenkrais, para mover tu cuerpo con el mínimo esfuerzo y máxima eficacia.
- **FUNKY HIP HOP: Baile y pequeñas coreografías para el desarrollo rítmico, creativo y corporal de las/os niñas/os a través del funky y hip hop.**
NUEVO • **Ahora con nuevos grupos según edad: Kids (7-10), Junior (11-14) y Top (+15).**
- **GAP:** Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... reducir las grasas que acumulan por un estilo de vida sedentario.
- **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:** Esencial para conservar un cuerpo ágil y sano. Con ejercicios a tu medida comprobarás cómo mejoras en unos meses. **Con grupos +65.**
- **GOLF:** ¡Vuelve el golf al Estadio! Aprende o mejora el “swing” para disfrutar de este deporte en contacto con la naturaleza, suave y que no tiene edad.
- **HALTEROFILIA:** Conoce este deporte completo y bonito de la mano del C. Indarra H. CVK y desarrolla tu fuerza hasta el límite.
- **MARCHA NÓRDICA:** Pon en forma todo tu cuerpo al aire libre con ayuda de bastones y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente que mejorará tu fuerza, resistencia y coordinación. **Salidas de Marcha nórdica el 2º S/mes a las 11'30 h. por los parques del Anillo Verde de Vitoria-Gasteiz.**
- **MATRONATACIÓN:** Para la adaptación y familiarización del bebé al agua haciendo que sea para él un lugar seguro y divertido.
- **NATACIÓN:** Para todas las edades y para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia. **Con grupos +65.**
- **PÁDEL:** Aprende lo básico y mejora para disfrutar de un juego divertido y fácil que te enganchará desde el primer día.
- **PELOTA VASCA:** Aprende a jugar a pala cuero o goma en la escuela del Zidorra P.T., la mejor de Araba/Álava.
- **PILATES:** Es la calidad y no la cantidad de trabajo muscular lo que importa. Pilates coordina cuerpo y mente a través de la correcta utilización de los músculos y de la respiración. **También grupos Mat-Allegro y seminarios para mejorar en golf y running.**
- **RELAJACIÓN ANTIESTRÉS:** Adquiere la calma y el control mental aprendiendo a respirar y practicando posturas relajantes. Gimnasia emocional que te ayudará a ser paciente para disfrutar de la vida.
- **RUNNING FEMENINO:** Correr de forma regular es una de las mejores actividades para mejorar tu salud. Nosotros te enseñaremos cómo hacerlo y en compañía para que te animes a correr las pruebas de 5 km o más.
BERRIA • **También en horario de mañana -9'30 h.-.**
- **SPINNING:** Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Con la música marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma. **Toalla obligatoria.**
- **TAI CHI:** Aumenta tu bienestar físico y mental a través de este antiguo arte oriental. En horario de mañana y/o tarde.
- **TENIS:** Haz algo más que mirar. Seas quien seas, juegos como juegos, tengas la edad que tengas, juega a tenis.
- NUEVO** • **TRAIL RUNNING: Si correr por asfalto te sabe a poco, iníciate en la carrera por montaña, una especialidad de moda en contacto con la naturaleza. Salidas de Trail running el 2º D/mes a las 10'30 h. desde la puerta del Estadio.**
- **TRX:** Entrenamiento funcional y en suspensión. Trabaja tus cualidades –fuerza, resistencia, potencia y flexibilidad- y todos los grupos musculares con tu propio peso corporal. ¡100% efectivo y divertido!
- **YOGA:** Técnicas de equilibrio, armonía, serenidad y vigor a través de la postura.

Oharrak **Notas:**



1. El precio indicado es por mes o sesión suelta por persona o persona adulta/persona mayor 60 o menor 18 años. **Para las personas cursillistas no abonadas a la F. Estadio F. el precio indicado incluye la tarjeta chip de acceso al Estadio que deben recoger en Portería el primer día de clase y devolver el último día –fianza 10 €.** La entrega de una nueva tarjeta por pérdida o deterioro de la original, tendrá un coste de 3€.
2. 15% de descuento para los poseedores de tarjeta especial para jóvenes o mayores de Kutxabank que abonen la inscripción con su tarjeta. Oferta no válida para escuelas de natación, pádel, pelota vasca y tenis.
3. **Descuento por pago trimestral:** Oct-Dic/12 10%, Ene-Mar/13 15% y **Abr-Jun/13 15% y prioridad de reinscripción en la misma actividad para la Temporada 13/14.** Este descuento no se acumulará al de pago con tarjeta especial para jóvenes o mayores de Kutxabank.
4. El precio indicado es por sesión por persona adulta/persona mayor de 60 o menor de 22 años. Inscripciones en Estadio online entre 6 y 1 h. antes de la sesión, o en sala de spinning -toalla obligatoria- o sala Fitness para body balance, pump y step desde 15' antes. Plazas limitadas.
5. Los grupos de S, D o, en determinadas actividades, a las 18 y 18'25 h. son sólo para personas abonadas a la F. Estadio F.
6. Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que el padre, madre o persona de confianza participe en las sesiones -en el agua.
7. **Las renovaciones para la Escuela de natación de cursillistas 11/12 para la Temporada 12/13 se abren el V7/Sep de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945130223** –L10 y M11/Sep en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. **Las nuevas inscripciones de personas abonadas a partir del J13/Sep por orden de inscripción según sorteo y las no abonadas a partir de X19/Sep en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h.** Más información en folleto Escuela de natación Temporada 12/13.
8. Cursillistas con edad cumplida o a cumplir en el primer mes del trimestre.
9. **Las renovaciones para las Escuelas de pádel y tenis de cursillistas 11/12**



para la Temporada 12/13 empezaron el J3/May y las nuevas inscripciones el X9/May en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18.30 a 20 h., por t. 945140577 o en tcjakintza@fundacionestadio.com.

10. Pago Trimestral
11. Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. Bajo nuestro criterio técnico podremos recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro.
12. **Los vestuarios asignados son los de la piscina cubierta** -1ª planta edificio piscina cubierta. Respétalo.
13. En nivel de iniciación podemos facilitarte el material.
14. Más información en el **C. Indarra CVK, t. 945132561.**
15. Inscripciones en la oficina del **Zidorra P.T., por m. 657705983 o en zidorrap@fundacionestadio.com**
16. Te hará falta traer bañador, gorro y te vendrán muy bien unos calcetines de goma.
17. Las clases de LaJ a las 9, 9'45, 20 y 20'45 h. se imparten en la piscina juvenil.
18. Las sesiones son al aire libre –no las suspenderemos o aplazaremos por causas meteorológicas.
19. En la 2ª quincena de junio los horarios o instalación podrán sufrir modificaciones.
20. **Reforma del edificio de frontones**
Con motivo de la reforma del edificio de los frontones parte de la actividad habitual en los frontones grande y pequeño 1 se ha suspendido –patinaje, kirolwkend y torneos- o trasladado a otras instalaciones –escuelas de pelota vasca y tenis y torneos- en el Estadio o en los frontones municipales Beti jai. A partir de la Primavera 2013 volveremos a la normalidad pero con mucha más actividad.

- Posibilidad de clases en euskera. Si te interesa, dinoslo.
- Actividad apta para personas con discapacidad, + info en fundacionestadio.com

Izena emateak **Inscripciones** (para empezar en Oct/12):



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

- **Preferentes Pilates y Escuela de espalda** –personas inscritas en estas actividades en el último trimestre de la Temporada 11/12- **el M4/Sep.**
- **Preferentes resto de actividades** –personas inscritas en el último trimestre de la Temporada 11/12- **el X5/Sep y**
- **Resto de personas abonadas el J6/Sep**

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



Para **personas no abonadas** se abren **el M18/Sep** en Recepción de LaV de 10 a 13.30 y de 16.30 a 19.30 h. y S de 10 a 14 h.

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

Las inscripciones de las Escuelas de natación, pádel, pelota vasca y tenis se realizan en las oficinas del C.N. Judizmendi, T.C. Jakintza y Zidorra P.T en las fechas y horarios indicados en las notas (7), (9) y (15).

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

Berritzeak Renovaciones: Durante la temporada, **para renovar la inscripción, deberás hacerlo entre 15 y 6 días antes del siguiente periodo** –las personas en lista de espera o nuevas cursillistas lo harán desde 5 días antes- en Recepción, por t. 945131345 o en Estadio online. Ten en cuenta estos plazos para no perder tu plaza y que **no haremos devoluciones ni canjes en caso de abandonar la actividad una vez iniciada o si antes de la fecha de inicio de la actividad no nos comunicas la baja. Las personas abonadas que mantengan su inscripción el último trimestre 12/13 –Abr, May y Jun- tendrán prioridad de reinscripción en la misma actividad para la siguiente Temporada 13/14.**



Jardueren arauak **Normas actividades:**

Ten en cuenta **ser puntual** para empezar y acabar las sesiones a la hora; acudir con el **vestuario, calzado y equipamiento adecuados** –toalla, botellín, gorro y chancletas, raqueta, pala...- **y sin móvil; seguir las indicaciones** de las/os instructoras/es; y **asistir con regularidad.**
Mediku azterketak Reconocimientos médicos: Antes de iniciarte en la práctica de ejercicio físico conoce tu condición física, cómo se comporta tu organismo durante el ejercicio y qué actividad física te conviene más. Si has decidido practicar algún deporte para mejorar tu salud, y en especial si tienes más de 35 años, toma precauciones. **¡Te recomendamos hacerte un reconocimiento médico!** Y, si eres deportista regular, recomendamos que te federes.
Aseguruak Seguro: Si haces deporte, te expones más a sufrir accidentes que una persona que no lo hace y un seguro deportivo te facilitará las cosas. Así que, si eres deportista habitual, te recomendamos que te federes.

- Estadio cerrado.
- Estadio cierra a las 15 h. No hay cursos ni sesiones sueltas.
- Inicio cursos Temporada 12/13. En Sep cursos y sesiones sueltas según Programa Uda/Verano 2012.
- No hay cursos ni sesiones sueltas.
- Vacaciones para cursos infantiles/juveniles -Acrobacias, Aikido, Boulder, Circuit juvenil, Dance córeos/juvenil, Funky kids/junior/top y Escuelas de Halterofilia, Natación, Pádel, Pelota vasca y Tenis y Juegos en el Agua/Estadio.
- Fin Cursos Temporada 12/13 para cursos infantiles/juveniles.
- Fin cursos Temporada 12/13. Aquagym, Aquatonic y Matronatación podrán sufrir variaciones horarias o de instalación en la 2ª quincena de junio.



ESTADIO
ONLINE

ESTADIO ONLINE

ESTADIO
ONLINE

Ekintza Actividad	Datak Fechas	Tokia Lugar	€	
			Ab.	No ab.
MARCHA NÓRDICA 11.30-14 h. <i>Iniciación a la Marcha nórdica</i>	S10/Nov	Armentia-Zabalgana	6	8
	S9/Mar	Zadorra-Salburua		
	S11/ May	Errekaleor-Olárizu		
SENDERISMO "Por las Rutas de Araba/Álava" 9-14 h. <i>Iniciación al Senderismo</i>	S15/Sep	Lagrán-Pipaón	9	12
	S20/Oct	Puerto de Opakua-Campas de Legaire		
	S17/Nov	Kintana-Marquínez		
	S15/Dic	Mendibil-Legutio		
	S19/Ene	Hueto Arriba-Garabo		
	S16/Feb	Maroño-Beotegi		
	S16/Mar	Egino-Zalduondo		
	S20/Abr	Espejo-Valdegovia		
	S18/May	Bajauri-Loza		
S15/Jun*	Santa Teodosia-Musitu			

(*) A la vuelta de la salida, para cerrar la temporada, comeremos en el Estadio.

¿Quieres aprender a hacer acrobacias? Si tienes entre 6 y 12 años nosotros te enseñamos el **3er domingo de cada mes** –entre octubre y mayo- **de 11 a 12.30 h. en el gimnasio**. ¡Pásate por el gimnasio! Si prefieres una actividad más regular hemos creado un curso de acrobacias MJ a las 17.30 h.

Elkarteko Txapelketak Torneos Sociales



7 Futbola Fútbol 7
Si tienes más de 16 años, te gusta el fútbol y entre tu cuadrilla o amigos queréis participar en el tradicional torneo de otoño, **apuntaros en Recepción hasta el X3/Oct. El Torneo se iniciará el S6/Oct.** Los partidos se jugarán los sábados por la tarde y premiaremos con un buen jamón a los dos primeros clasificados y a la deportividad.

7 Futbola urte berriak Fútbol 7 de año nuevo
Si tienes entre 8 y 12 años y quieres jugar al fútbol para celebrar el año nuevo **apúntate al torneo de año nuevo hasta el J27/Dic en Recepción. Lo jugaremos el M2 y X3/Ene/13** y los equipos serán mixtos 5+2.

7 Futbola ihauteriak Fútbol 7 Carnaval
Si tienes entre 8 y 12 años y quieres jugar al fútbol disfrazada/o **apúntate al torneo de carnaval hasta el X6/Feb en Recepción. Lo jugaremos el L11 y M12/Feb/13**, los equipos serán mixtos 5+2, habrá talleres de habilidad y precisión... y el M12/Feb ¡con disfraces!.



Frontenisa Frontenis
Las categorías serán individual masculino y femenino y dobles absoluto. **Información e inscripciones en la oficina del Zidorra P.T., por t. 945331502 o en zidorrapt@fundacionestadio.com hasta el J20/Sep. El Torneo comenzará el S1/Oct.**

Gaboneko padela Pádel de Navidad
Para mayores de 14 años. Si estás interesada/o en participar apúntate en **tcjakintza@fundacionestadio.com** antes del V30/Nov. Los partidos se jugarán entre el V7 y el D16/Dic.

Gaboneko tenisa Tenis de Navidad
Para cerrar el año disputaremos el torneo del S1 al V21/Dic. Más información e inscripciones en **tcjakintza@fundacionestadio.com** antes del X28/Nov.

Gomazko paleta Paleta goma
Las categorías serán individual y parejas. **Información e inscripciones en la oficina del Zidorra P.T., por t. 945331502 o en zidorrapt@fundacionestadio.com. Las inscripciones finalizan el J27/Sep y el Torneo comenzará el S6/Oct.**

Larruzko paleta Paleta cuero
Si tienes pareja, **inscríbete en la oficina del Zidorra P.T., por t. 945331502 o en zidorrapt@fundacionestadio.com hasta el X12/Sep y la competición empezará el S15/Sep hasta el S20/Oct.**

Petanka Petanca
¿Qué la petanca te parece un juego soso? Pruébalo y verás. Habilidad, inteligencia, psicología, resistencia...y te enganchará. **Apúntate antes del M25/Sep al primer torneo de petanca del Estadio que jugaremos el J27/Sep.** Si no tienes, las bolas las ponemos nosotros.

Skate
¿Quieres poner a prueba tus trucos con el patín? El S6/Oct podrás demostrarlo en el primer concurso de skate en la Skate Plaza del Estadio. **Inscríbete en Recepción antes del J4/Oct.**



Udaberriko pilota Pelota de Primavera
Si te gusta jugar a frontenis, paleta cuero, goma o pelota mano, el Zidorra P.T. organiza todos los años una competición entre abonadas/os que se inicia a finales de la primavera en el nuevo Trinquete. Si estás interesada/o, infórmate en las oficinas del Zidorra P.T.

Udaberriko tenisa Tenis de primavera
En primavera del S11 al D19/May se disputará el Cto. Social de tenis. **Inscripciones en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del X8.**

Udazkeneko padela Pádel de otoño
La categoría será mixto para mayores de 14 años. Si estáis interesadas/os en participar apuntaros en **tcjakintza@fundacionestadio.com hasta el V28/Sep. Los partidos se jugarán entre el V5 y D7/Oct.**

Udazkeneko tenisa Tenis de otoño
En otoño del S20 al D28/Oct se disputará el Cto. Social de tenis. Si te apetece participar inscríbete en **tcjakintza@fundacionestadio.com antes del X17.**

Lehiaketak eta kiroletako probak Competiciones y pruebas deportivas



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

12/Ira Sep/12	Ranking TCJ de Pádel Liga Vasca de Clubes de Pelota (hasta Jun/13) XVI Open Estadio Junior de Tenis: Trofeo Carlos Elizagarate (S8-D16)
12/Urr Oct/12	Ranking TCJ de Pádel Races Trail Running: V Carrera por montaña de Vitoria-Gasteiz (D14) XI Carrera de Empresas de Vitoria-Gasteiz (S20) Circuito Alavés de Pádel (J25/Oct-D4/Nov)
12/Aza Nov/12	Ranking TCJ de Pádel Master de Álava Cadete y Junior de Tenis (S10-D18) Natación Solidaria con UNICEF (V16)
12/Abe Dic/12	Ranking TCJ de Pádel XVI Gasteizko Herri Krosa (D2) 36ª Media Maratón de Vitoria-Gasteiz (D16) 31ª San Silvestre de Vitoria-Gasteiz (L31)
13/Urt Ene/13	Ranking TCJ de Pádel Trofeo CNJ Reyes de Natación (S5) XXVI Memorial Javier Alberdi de Natación (S12-D13) Open TCJ Junior de Tenis (S14-D22) Liga Boulder 2013 (Ene, Feb y Mar)

13/Ots Feb/13	Ranking TCJ de Pádel Trofeo CNJ Promesas de Natación (S16) CAP Trofeo benéfico Asoc. Isabel Orbe (S23/Feb-D3/Mar)
13/Mar Mar/13	Ranking TCJ de Pádel XVII Open Estadio Alevín de Tenis (S2-D10) XVII Open Estadio Infantil de Tenis (S16-D24) Cto. Álava Cadete de Tenis (S16-D24)
13/Api Abr/13	Ranking TCJ de Pádel
13/Mai May/13	Ranking TCJ de Pádel Liga Skate 2013 Estadio en forma (D5)
13/Eka Jun/13	Ranking TCJ de Pádel Memorial Nuria Sanchiz de Natación (S8) 53ª Open Estadio Absoluto de Tenis (S8-D16) VI Carrera de la Mujer (D9) XXIII Marcha Mountain Bike Vital (D30)

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

Aula Estadio Aretoa



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

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

1. LAUHILABETEA		1 ^{er} CUATRIMESTRE	
Data/Fecha	Gaia/Tema	Izenburua/Título	Hizlaria/Ponente
J13/Sep J27/Sep J4/Oct J18/Oct J8/Nov J22/Nov J13/Dic J10/Ene	Senderismo Mujer y deporte Actividad física regular y calidad de vida Corrupción en el deporte Deporte y educación Ejercicio y osteoporosis Dieta y actividad física regulares Ejercicio físico y función cognitiva	Por las rutas de Araba/Álava Longboard Girls Crew: Una comunidad internacional de patinadoras ¿Y tu, qué deporte haces? La ética del dopaje Deportistas con cabeza El ejercicio reduce los efectos relacionados con la menopausia Hacer ejercicio no basta La actividad física reduce el riesgo de Alzheimer	D. Ibai Rico y D. Pablo Tejero Dª. Valeria Kechichian Dr. Ángel González Dr. José Luis Pérez D. Juan Carlos Luque Dra. Alba Gómez-Cabello Dr. Luis Gracia Dra. Marcela González-Gross
L21/Ene X23/Ene J24/Ene V25/Ene	Jornadas Técnicas de Alta Montaña 18.15 h.		
2. LAUHILABETEA		2 ^o CUATRIMESTRE	
Data/Fecha	Gaia/Tema	Izenburua/Título	Hizlaria/Ponente
J7/Feb J21/Feb J7/Mar J21/Mar J11/Abr J25/Abr J9/May J23/May	Crioterapia y deporte Mujer y deporte Grandes rutas en bici Mercado laboral del deporte Ejercicio físico y enfermedades respiratorias RSC en el deporte Ejercicio físico y enfermedades cardiovasculares Actividad física regular y cambio de comportamiento	¿Qué es y para qué sirve la crioterapia en el deporte? Cómo apoyar el deporte femenino De Alaska a Argentina, 12 meses en bici ¿Te puedes dedicar al deporte? El ejercicio es clave para respirar bien Responsabilidad social, ética y deporte Muévete y mejora tu corazón Cómo el movimiento mejora tu vida y la de tu alrededor	D. Garikoitz Aristegui Dª Ainhoa Azurmendi Dª Joanes Gibelalde Dr. Koldo Irurzun Dra. Mª Jesús Cabero Dr. Juan Aldaz Dr. Jesús del Pozo-Cruz Dra. Olga Molinero

Jaiak Fiestas



Olentzero eta Errege Eguna Olentzero y Día de Reyes
Esperamos que Olentzero -el **24/Dic, a las 12 h.-** y los Reyes Magos -el **6/Ene, a las 12'30 h.-** nos vuelvan a visitar en el Estadio. Les recibiremos con una gran fiesta en la que no faltarán la diversión y los regalos.

Inauteriak Carnaval
El Domingo de Carnaval -10/Feb/13- nos disfrazaremos y celebraremos una gran fiesta. Os mantendremos informados en la revista Estadio y en **fundacionestadio.com**. ¡Prepara tu disfraz!



Estadioren argazki digitalen lehiaketa eta rallya Concurso y Rally foto digital del Estadio
¡Más de 1.000 € en premios! Sólo hace falta una cámara de fotos y algo de afición. **Con la colaboración de Foto Ikatz** y de la Sociedad Fotográfica Alavesa queremos recoger las mejores imágenes del Estadio. Presenta tus fotos en cualquier tienda Foto Ikatz de Vitoria-Gasteiz **antes del 30/Sep** y opta a alguno de los estupendos premios. Si prefieres optar al premio del público, sube tus fotos a la página de la Fundación Estadio en Facebook para verse, votarse y poder ganar otros premios. ¡Ánimate y atrévete a participar! Bases y +info: **fundacionestadio.com. Además, el S1/Sep, en plena Fiesta Infantil, celebraremos el Rally foto del Estadio.**



Estadioren Argibide Orokorrak Información General del Estadio: Aprovechamos para recordarte que el horario de apertura del Estadio es de laborables de 7 a 22 h. y fines de semana y festivos de 8 a 22 h.; aunque las instalaciones, servicios y actividades deportivas finalizan a las 21.30 y los vestuarios a las 21.50 h. El servicio de objetos perdidos está disponible de 10 a 12 y de 17 a 20 h.
ESTADIO Editamos y distribuimos 4 números al año con información práctica del Estadio y sobre el valor cultural y social del deporte. Si quieres colaborar en ella o suscribirte gratis puedes escribir a la revista@fundacionestadio.com incluyendo tu nombre y apellidos, dirección postal y teléfono.

NOTA IMPORTANTE: Si lo consideramos necesario, podremos modificar el presente programa. Para mantenerte al día de las actividades del Estadio mira "canal Estadio" en las pantallas. Mejor si visitas **fundacionestadio.com** y nos sigues en y te suscribes a Estadio

+ info en **fundacionestadio.com**



"Kirola oso ona izan da niretzat, ikasteko modu bat, dena lortzeko modu bat, Afrikako toki txiroenekoak baldin bazara ere. Irabazteko, hiru gauza behar dira: diziplina, gogor lan egitea eta konpromisoa. Ezinbestekoak dira hirurak. Entrena ezazu behar duzuna, eta, ondoren, sinets ezazu zeure buruarengan".

"El deporte ha sido muy bueno para mí, una manera de aprender con la que se puede lograr todo, incluso si eres de la parte más pobre de África. Se necesitan tres cosas para ganar: disciplina, trabajo duro y, por encima de todo, compromiso. Nadie lo puede conseguir sin estas tres cosas. Esto es lo que el deporte te enseña. Entrena lo suficiente y, después, cree en ti mismo".

"Sport has been great for me, a great learning place that if you want to achieve you can, even if you are from the poorest part of Africa. You need three things to win: discipline, hard work and, before everything maybe, commitment. No one will make it without those three. Sport teaches you that. Do enough training and, then, believe in yourself".

Haile Gebrselassie



Perfil

Haile Gebrselassie

Etíope de 39 años, es uno de los mejores corredores de larga distancia de la historia del atletismo. Fue el dominador absoluto de su distancia en las décadas de los 90 y 2000, tanto en pista y asfalto, como a cubierto y al aire libre. Entre otros títulos, posee dos medallas de oro en JJ.OO. y cuatro campeonatos del mundo en 10.000 m., y ha sido vencedor en cuatro ocasiones consecutivas del maratón de Berlín y otras tres del maratón de Dubai. Aunque lo intentó hasta el final, no consiguió clasificarse para sus quintos JJ.OO. en Londres 2012, sin embargo, tuvo el honor de ser elegido para portar la bandera olímpica. Buen entendedor del poder del deporte para mejorar la vida de la gente, lleva años dedicado a inspirar a las y los jóvenes de su país y de todo el mundo en este sentido.

FRONTÓN

“Me gustaría repetir el año que viene otra vez aquí y para ello este verano me he puesto las pilas”

Rubén Una labor indispensable

Ruben Estadioko garbiketa eta mantentze-taldearen pertaide da. 2009tik udako denboraldietan egunero jantokiak jasotzen ditu, zakarrontziak husten ditu eta lorategiak egoera onenean mantentzen ditu Estadioko kideek eta bisitariek instalazioekin goza dezaten. Goizero bizikletaz oso alai doa lantokira, bere lankideekin benetazko harreman ona dauka eta, eta dioenez datorren urtetan errepikatzea asko gustatuko litzaioke.

Entre ellos se encuentra Rubén, un joven vitoriano que forma parte de esta plantilla cada temporada estival de la mano de Gureak Araba y su unidad de empleo para personas con discapacidad. Gracias al programa de Empleo con Apoyo (EcA), su aventura en el Estadio se remonta al mes de enero de 2002, año en el que durante seis meses llevó a cabo un periodo de prácticas. Esta primera experiencia en el mundo laboral sedujo a nuestro protagonista, quien **no dudó ni un segundo en volver al Estadio cuando se le presentó la oportunidad para trabajar como uno más.**

Actualmente y por cuarto verano consecutivo, Rubén realiza tareas de auxiliar de mantenimiento y limpieza de lunes a sábado durante cuatro horas al día. Cada mañana, antes de tomarse un respiro para el esperado momento del almuerzo, “a primera hora a las ocho lo primero es limpiar los comedores”. Después se afana en vaciar los contenedores de reciclaje y las papeleras o limpiar los jardines, además de ayudar a sus compañeros, siempre que puede, en las tareas que puedan surgir. “Si hay algún percance manejamos

un walkie, nos avisan y allí vamos los de mantenimiento”. Afirma que le entusiasma trabajar con este equipo humano, del que destaca la buena relación personal entre los compañeros y el resto de trabajadores del Estadio. Insiste, además, en que le encantaría repetir en años sucesivos, para lo que revela que este verano “se ha puesto las pilas”.

Aunque acérrimo seguidor del mundo del fútbol desde su infancia, es también un gran aficionado a otros deportes. Cada día se desplaza hasta su lugar de trabajo en bicicleta y en el tiempo que le permiten sus numerosas ocupaciones, juega en un equipo de fútbol-sala. Durante el curso estudia en el Centro de Educación para Personas Adultas Paulo Freire y participa regularmente también en las actividades que organizan Talur y Apdema, las dos asociaciones a las que pertenece.

Se trata verdaderamente de todo un ejemplo de integración en el mercado laboral ordinario del territorio, el objetivo principal del Programa Operativo del Fondo Social Europeo 2007-2013 del País Vasco en el que se encuadra esta iniciativa de la Fundación Estadio.

Hainbat urtez ideia aztertu ostean, denboraldi honetan Estadioko pilotaleku handia eta lehenengo txikia hartzen dituen eraikina erabat birmoldatzea erabaki dugu. Eraikin handi hori (1.000 m² ko oinplanoa eta 12 m ko altuera) gero eta gutxiago erabiltzen zen bere xede nagusirako –hau da, pilotan tresnaz aritzeko–, eta konponbide zaileko gero eta egitura arazo gehiago zituen: kondentsazioak, hezetasunak, itoginak, eta abar.



Un nuevo edificio, un nuevo hito

Tras varios años madurando la idea, hemos decidido llevar a cabo esta temporada la remodelación completa del edificio de los frontones grande y pequeño 1 del Estadio. Un local de más de 1.000 m² de planta y 12 m. de altura poco utilizado para su fin principal –pelota vasca con herramienta– y que presentaba cada vez más problemas estructurales –condensaciones, humedades, goteras...– de difícil solución. Un volumen desaprovechado, más teniendo en cuenta las necesidades actuales del Estadio, incluidas también las de espacio.

El proyecto, acordado con el Zidorra P.T. y aprobado por el Patronato de la Fundación, modernizará y actualizará el edificio en un compromiso entre el desarrollo de la pelota vasca en el Estadio y las necesidades de las personas abonadas, en especial, las jóvenes.

El nuevo edificio, construido dentro de los muros del actual y manteniendo su misma estructura de cubierta, **incluía un trinquete con graderío, una pista polideportiva, 5 salas de actividad, vestuarios, almacenes y la oficina del Zidorra P.T.** La solución, como puede verse en las infografías, es un edificio de dos plantas que permitirá dar cabida a más actividades en el Estadio dotándole de un frontón nuevo y atractivo, en perfectas

condiciones para la enseñanza, entrenamiento y competición, de una pista polideportiva cubierta, inexistente en la actualidad, una serie de salas multiactividad y vestuarios que darán servicio tanto a este edificio como a las instalaciones exteriores –campo de fútbol, pistas de pádel y piscina–. Además, el proyecto contempla en la cubierta la instalación de una planta solar térmica para consumo propio del edificio –calefacción y agua caliente – que, en verano, podrá ayudar con la temperatura del agua de la piscina del trampolín.

El presupuesto de esta obra que iniciaremos este otoño y disfrutaremos al final de la próxima primavera, asciende a 2.3 M € y obligará a suspender durante esta temporada 2012/13 las actividades habituales de los frontones: reservas, escuela, entrenamientos y competiciones de pelota vasca y frontenis, patinaje, algunos grupos de tenis infantil y kirolwkend. La actividad principal del Zidorra P.T. se desarrollará en el complejo de frontones Beti jai.

A esta reforma tan importante le seguirán otras no menos significativas como la reforma de las piscinas del trampolín y cubierta que consolidarán al Estadio como un centro deportivo y recreativo de primer orden, sostenible y por el que siguen apostando e invirtiendo, sin duda, Vital y Kutxabank.



Simulación del nuevo trinquete de 28.5x9 m. con pared de cristal y graderío

Testimonio Zidorra P.T.

“Desde el club de pelota Zidorra queremos agradecer todas las informaciones y consultas que se nos han hecho con respecto a la reforma del frontón. Así mismo, comunicamos a las personas abonadas de la Fundación que afrontamos ilusionados los nuevos cambios, que nos darán más posibilidades y mejores instalaciones para el desempeño de nuestra actividad pelotazale.”





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 9.15 a 13.30 y de 16.30 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)
hosteleria@fundacionestadio.com

Mantentzelana / Mantenimiento:

945131345 (ext. 127)
miguelangel@fundacionestadio.com

Sólo en el frontón pequeño 2 o putxe

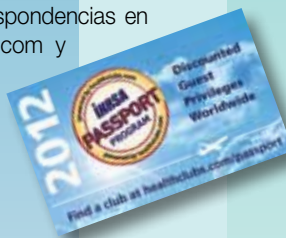
Esperamos que la reforma del frontón te ilusione tanto como a nosotros y que, una vez acabada, disfrutes a tope del trinquete. Sin embargo, como consecuencia de las obras y mientras duren, sólo estarán disponibles para jugar a pelota vasca o frontenis el frontón pequeño 2 y el putxe -descubierto y de uso libre-. Te recordamos que además dispones del complejo de frontones Beti jai -junto al Estadio-, y de los frontones municipales en casi todos los barrios de la ciudad. Otras actividades habituales del frontón -escuela de tenis infantil, patinaje, kirolwkend- también se verán afectadas esta temporada 2012/13. Pelotarís y jóvenes, disculpad las molestias.



Opta al descuento para estudiantes y si estudias fuera, no te pares

Si tienes entre 16 y 25 años, estudias y resides fuera de Araba/Álava y no puedes disfrutar tanto del Estadio, tienes la posibilidad de pagar la mitad de tu cuota anual entregando la siguiente documentación en Recepción entre el 2/Nov y el 31/Dic: fotocopias -acompañando los originales- de la matrícula de los estudios para el curso 12/13 y del justificante de residencia fuera de Araba/Álava. Para evitar prisas de última hora, prepara tu documentación desde el comienzo del curso.

Por otro lado, recuerda que mantenemos correspondencias con otros clubes fuera de Araba/Álava. Así que, si te apetece hacer deporte cuando estudias fuera de casa, es posible que tengas alguna instalación cerca que te abra las puertas. Consulta estas correspondencias en fundacionestadio.com y solicita tus acreditaciones pasaporte ACEDYR o IHRSA passport.



Descuento por familia numerosa

Aplicamos un descuento del 10% en la cuota anual a aquellas personas abonadas poseedoras del título de familia numerosa. Si estás en esa situación y aún no lo has solicitado, puedes hacerlo entregando en Recepción una fotocopia del título de familia numerosa actualizado, acompañando el original. Si tu título vencía en 2012, recuerda que debes renovarlo y entregarnos la fotocopia de la nueva actualización.



Estadio cerrado el V28/Sep

El 28 de septiembre, último viernes del mes, el Estadio permanecerá cerrado por labores de mantenimiento. Disculpad las molestias.



Alta de niñas y niños de 3 años

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



Cómo puedes reservar tu pista

Puedes reservar tu pista -frontón, fútbol, pádel, squash, tenis...- para el día y hora que quieras en el teléfono 945131345, en Estadio online o en Recepción desde las 10 h. del día anterior. Si prefieres hacerlo para todo un mes, puedes acudir al sorteo que se realiza en nuestras instalaciones a las 20 h. -coge tu número de 16.30 a 20 h.- los días 20 -squash y pádel-, 23 -frontón- y 26 -tenis y fútbol-, excepto fines de semana y festivos que pasan al siguiente día laborable. Domiciliamos el cobro de todas las reservas a través de tu número de cuenta de abonada/o.



Fin plazo Concurso foto digital

¡Más de 1.000 € en premios! Entre los próximos días 10 y 30/Sep en cualquiera de las tiendas Foto Ikatz puedes presentar tus fotos del Estadio de este verano y optar a alguno de los estupendos premios. Si prefieres optar al premio especial por votación del público, sube tus fotos a la página de la Fundación Estadio en Facebook hasta el 30/Sep. El S1/Sep, además y en plena fiesta infantil, celebraremos el rally fotográfico. ¡Anímate y atrévete a participar! Bases y +info: fundacionestadio.com



Sólo en la skate plaza

A estas alturas ya habrás patinado en la skate plaza del Estadio, por eso queremos aprovechar para recordarte sus normas y recomendaciones principales. Si eres menor de 18 años necesitas presentar en Recepción/Portería una autorización de tus padres. Por seguridad, recomendamos patinar con casco y protecciones y evitar los días con el pavimento mojado. Al ser una zona deportiva, infantil y juvenil, no está permitido fumar o comer en ella; y si vas a beber, por favor, hazlo fuera. También es recomendable, cuando coincidáis bastantes riders, que os organicéis por turnos rotatorios para poder disfrutar de la plaza por igual. Por último recordad que, para evitar accidentes, no se puede circular en skate o en scooter/patinete/micro por el Estadio, sólo en la skate plaza. Más información: fundacionestadio.com



Actualízanos tus datos personales en Estadio online

Comunicarnos a tiempo un cambio de domicilio o de teléfono, la cuenta corriente, errores en los datos personales, etc. 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 en Estadio online, en el teléfono 945131345 o en recepcion@fundacionestadio.com

Green haurren jaia

Como viene siendo tradición desde hace muchos años, el primer sábado de septiembre, S1/Sep desde las 11 h., celebraremos la fiesta infantil del Estadio, especialmente recomendada para menores de 13 años. Este año será una fiesta 'green' para la que hemos preparado pasacalles, hinchables -de tierra y de agua-, actividades deportivas -buceo, skate, escalada, acrobacias, piragüismo...- talleres de sostenibilidad, teatro, cuentacuentos, verbena, y, por supuesto, merienda. Además, podrás participar en el rally foto digital. Consulta el programa de la fiesta y las bases del rally en fundaciones-tadio.com



WiFi Estadio

En la primera planta del edificio juvenil -aula de estudio y club juvenil- y en el edificio social -cafetería, restaurante y sala de estar/TV- tienes acceso a internet gratuito en banda ancha y sin cables desde tu ordenador portátil o teléfono y durante todo el horario de apertura del Estadio. Pronto también estará disponible en el edificio de la piscina cubierta.



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Arabatxo se inicia en trampolín

El Club Arabatxo Gimnasia continúa evolucionando y haciendo historia. El club gas-teiztarra participó a principios de junio, por primera vez, en los Campeonatos de España de Trampolín que se disputaron en Albacete. En el Arabatxo siempre hemos defendido la evolución y el progreso deportivo. Por ello, hemos decidido afrontar un nuevo reto y abrir una nueva sección, pionera en Araba/Álava, ya que hasta el momento no ha existido ninguna participación alavesa en esta modalidad dentro de la Federación Alavesa de Gimnasia. Esta primera comparecencia en competición estatal corrió a cargo de los gimnastas Jon Egia y Unai Bengoa. Ambos cuentan con experiencia en la modalidad de gimnasia artística masculina, especialmente Jon Egia, que ha sido miembro del equipo nacional de gimnasia artística en el período 2009-2011. En su primera inmersión en el trampolín tuvieron una buena actuación.

Al estatal de trampolín le siguió el de Artística Masculina que se celebró a finales de junio en Santander. Los gimnastas del Arabatxo volvieron a brillar dejando muestras de su buen hacer gimnástico. Especial mención tiene la actuación de Aitor Vicente, que se colgó dos medallas y a punto estuvo de unir una más en la clasificación general. Vicente se hizo con el subcampeonato en barra y la medalla de bronce en paralelas. En la clasificación general apenas dos décimas le privaron de alcanzar el podio, conformándose con la cuarta plaza. A la buena actuación de Aitor Vicente se unió el bronce logrado por Jon Egia y Arkaitz García con el combinado de Euskadi en el Campeonato de España de selecciones autonómicas. Por último, en el momento de edición de esta revista la sección femenina está participando en los Campeonatos de España de Valladolid. La consecución de algún metal pondría un bonito broche a la buena temporada de los integrantes del Club Arabatxo.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Eskerrik asko Josu eta Bingen

Terminada la Temporada 11/12 damos las gracias a todas y a todos por vuestra colaboración, en especial a los monitores del club: Josu Bagazgoitia y Bingen Garro. Josu, además de coordinar a los pelotaris sénior y dar clases de paleta cuero, ha participado en varios campeonatos, destacando su triunfo –formando pareja con Iñigo Arrieta– en el Provincial de pala corta, su clasificación y tercer puesto en la Liga Vasca División de Honor manteniendo la categoría y siendo uno de los cuatro únicos clubes que la tienen garantizada para la próxima temporada. Y Bingen, entrenador de la modalidad de paleta goma y pelotari, ha conseguido el primer puesto provincial sénior de 2ª y el tercer puesto en el GRAVN federaciones sub-22.

Entre los alumnos de la escuela destacamos a Ander Ledesma que, junto a su compañero Asier Larrinaga de Herriaren, quedó campeón de paleta cuero infantil en el provincial de promoción y campeón de paleta goma en el social de Adurza.

En el campeonato de frontenis celebrado entre el 18 y el 21/Jun quedó campeón Iker Salazar, que ganó al más veterano de la competición, Jesús Sáez, por 30-28; y en parejas, Alberto Delenza y Rubén Arroniz se impusieron a Jon Guevara e Imanol Martínez. Os esperamos a todas y a todos en la próxima edición.

Con motivo de la reforma de los frontones, proyecto en el que el Zidorra P.T. tenemos depositada mucha ilusión porque va a mejorar nuestro deporte en el Estadio, las sesiones de la escuela, los entrenamientos y las competiciones de la Temporada 12/13 se trasladarán a los frontones Beti jai de Mendizorrotza. Os informaremos de los días, horarios y frontones.



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



CLUB INDARRA CAJA VITAL KUTXA

Joana Joaquín, campeona de Euskadi

El pasado 21/Mar disputamos en el C.C. Sanso-mendi el XI Campeonato de Euskadi Individual. En él se dieron cita los y las mejores levantadores de Euskadi. Cinco halteras alaveses consiguieron medalla: Joana Joaquín oro en 58 kg.; Iñigo Sanz plata en 56 kg.; Jon Olabuenaga plata en 77 kg.; Alberto Esteban bronce en 94 kg.; y Txema Mtz. Alegría bronce en 105 kg. Joana Joaquín, del C. Indarra CVK, logró el primer puesto en la clasificación femenina en una competición en la que mejoró sus registros. Zorionak Joana! En chicos destacó la actuación de Jon Olabuenaga, que pulverizó sus plusmarcas personales mejorándolas 10 kg. y dejando su total olímpico en 235 kg. Txema Mtz. Alegría y José M. Tilve realizaron también una buena competición.

Además, el 30/Mar, en el gimnasio de halterofilia del CSD en Madrid, disputamos el Campeonato de España Universitario. La representación alavesa estuvo a cargo de los levantadores Arkaitz Vuelta, Alberto Esteban y Jon Olabuenaga. Nuestros medallistas del Indarra, que a la vez representaron a sus centros de estudios, fueron Jon Olabuenaga, con la mejor marca en las tres modalidades en categoría 85 kg., y Alberto Esteban, que logró plata en dos tiempos y dos bronce, uno en arrancada y otro en total olímpico en la categoría 105 kg. El balance final fue muy positivo con seis medallas, aunque pudieron ser alguna más, y es que en categoría femenina Igone Rz. Azua las tenía aseguradas pero un problema de desplazamiento impidió su participación. El tercer representante alavés, Arkaitz Vuelta, se tuvo que conformar con el quinto puesto. Los nervios le jugaron una mala pasada.

El 7/Jul en San Juan de Luz disputamos el 8º Trophée Altxkadi de halterofilia, una interesante competición con las selecciones francesas de Midi Pyrénées, Centre y Aquitaine y los equipos de C.D. Zarautz, C. Danena y Club Indarra CVK. En la clasificación final nuestros levantadores se tuvieron que conformar con la cuarta posición.



Club Indarra CVK

TENIS CLUB JAKINTZA

Subimos a 2ª categoría en pádel

Nuestros tenistas Iñigo Núñez y Joseba Armentia quedaron finalistas en el Open UNICEF alevín y el torneo Caja Rural de Burgos. ¡Bien jugado! En pádel, felicitamos a nuestros chicos del equipo masculino por el ascenso a 2ª categoría del campeonato de Araba/Álava por equipos en su primer año compitiendo. Y también a Sergio Llerena por su Campeonato de Araba/Álava de 3ª. Su último objetivo de la temporada es el campeonato de España sub-23. ¡Felicidades y muchas gracias por el esfuerzo!

Os recordamos que están abiertas las inscripciones para las escuelas y cursos de tenis y pádel para la Temporada 12/13, y que en nuestra nueva web jakintza.es puedes encontrar toda la información de la actividad del club al día.



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

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Campeones de Euskalherria infantil

La temporada de verano ha dado grandes resultados entre nuestros deportistas. El equipo infantil venció en el Campeonato de Euskalherria celebrado en Tolosa gracias al primer puesto que obtuvo el equipo masculino y el tercero femenino. Hay que destacar que los 23 nadadores de la categoría consiguieron 17 medallas de oro, 10 de plata y 7 de bronce.



Otro de los grandes retos del club ha sido la organización del Campeonato de Euskalherria Junior, Promesa y Absoluto en las piscinas de Mendizorrotza. Al éxito organizativo hay que añadir el tercer puesto conseguido por el equipo junior.

Entre los más pequeños, de la categoría escolar, destacamos el tradicional viaje de final de temporada que hicieron a Madrid con visita al parque temático de la Warner incluido. A nivel deportivo destacamos el magnífico cuarto puesto conseguido con el relevo de la selección vasca por Aaron Mulvey en el Campeonato organizado por el CSD.

En el equipo Master nos quedamos con el extraordinario segundo puesto logrado por Iñigo Arizti en el campeonato de España de aguas abiertas dentro de su categoría de edad. Solamente 10 segundos le separaron del oro en la prueba de 3.000 metros.

Los campeonatos de España de las diferentes categorías contaron con participación de nuestros deportistas. El equipo infantil formado por 7 chicos y 2 chicas compitió en Barcelona, el equipo junior con 2 chicas y 1 chicos lo hizo en Mairena del Aljarafe y nuestro representante absoluto en Terrasa. Un buen broche de temporada.

Como siempre os informamos puntualmente de toda la actividad del club en nuestra página web: cnjudizmendi.com



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

+ info en:

fundacionestadio.com sección Clubes

Cristina Molinuevo gasteiztar saskibaloi jokalaria, bere taldekide eta adiskide Itsaso Conderekin batera, Europako Txapelketa irabazi zuen pasa den uztailan, Hungarian. Denboraldi zoragarriaren amaiera bikaina izan da, saskibaloian ia bizitza osoa eman duen hamasei urteko neska honentzat. Irudian ikus daitekeenez, elkarrizketara ekarri zuen lortutako urrezko domina, bere lorpena Estadioko abonatu guztiokin partekatzeko.

Cristina Molinuevo

jugadora de baloncesto

“Jugar la final del Europeo ha sido el mejor momento de mi carrera deportiva”

Ha participado en un campeonato nacional de clubes, es campeona de Araba/Álava en categoría junior, campeona del Torneo de la Amistad con la selección de España, subcampeona del estatal con la de Euskadi, ha jugado una fase de ascenso a Liga Femenina 2 con su club, el Araski, y, por si fuera poco, el pasado mes de julio se proclamó campeona de Europa en el torneo sub-16 celebrado en Miskolc (Hungría).

Junto a su inseparable compañera y amiga, la también vitoriana Itsaso Conde, Cristina Molinuevo, una joven de 16 años de edad, ha alcanzado este año unas metas que la convierten en un ejemplo a seguir para todos los jóvenes deportistas alaveses. Como abonada del Estadio, además, ha querido compartir su éxito con nosotros.

¿Cómo fueron tus inicios en el baloncesto?

Se puede decir que empecé a jugar a los siete años gracias a mi padre, y es que él fue quien me apuntó a la escuela del Baskonia. Después he pasado por el club San Prudencio y ya llevo varias temporadas jugando en el Araski.

Has alcanzado el tope al que se puede llegar a tu edad. ¿Son necesarias muchas horas de práctica y de entrenamiento para llegar a competir a tan alto nivel?

Sí, es necesario. Por ejemplo durante esta pasada temporada hemos estado entrenando cuatro días a la semana. Y como también formo parte de la selección de Euskadi, los fines de semana, además del partido de liga, he tenido que ir a entrenar unos cuantos domingos.

¿Cómo fue el momento de ser seleccionada para disputar el campeonato de Europa? ¿Cómo lo recuerdas?

Aunque tanto Itsaso como yo sabíamos que teníamos opciones porque habíamos jugado varios torneos, el nivel es muy alto y nunca está claro del todo. Así que fue una gran alegría. Primero entramos en una pre-selección de quince jugadoras y finalmente nos seleccionaron a las dos para ir a Hungría.

Además de una excelente deportista, sabemos que eres también una buena estudiante. ¿De qué manera compaginas los estudios con el tiempo que requiere la competición?

Normalmente trato de aprovechar todo lo que puedo cuando tengo días libres. Y es que los días de entrenamiento tengo que estudiar después de entrenar, así que muchas veces no me queda otro remedio que quitarme horas de sueño.

Desde tu experiencia, ¿qué es lo más importante que te ha aportado el baloncesto?

Sobre todo los amigos que haces dentro y fuera de la cancha. Después de jugar la final del europeo, que es sin duda lo mejor que me ha pasado en mi carrera deportiva, uno de los momentos que más recuerdo es cuando las jugadoras de todos los equipos aprovechamos para intercambiar camisetas y los objetos que teníamos a mano antes de despedirnos para volver a casa.

¿Cómo ves el baloncesto en Araba/Álava? ¿Cuál es, a tu juicio, el nivel deportivo de los jugadores y jugadoras en el territorio?

No hay mal nivel en Álava, pero sí es cierto que con una mayor tecnificación se podrían lograr muchos más éxitos. En cuanto al baloncesto femenino, ahora mismo no se encuentra en su mejor momento, y creo que debería recibir un apoyo mayor en todos los aspectos para que siga adelante.

Cuando sales fuera de Araba/Álava a jugar, ¿aprecias diferencias en el nivel de las jugadoras?

Aquí hay muy buenas jugadoras. Sin embargo, en Euskadi sí notamos diferencias con respecto a las de Bizkaia y Gipuzkoa,

que suelen tener mejor nivel que en Álava. Y con respecto al resto del país, la selección de Euskadi está a un alto nivel. El año pasado, por ejemplo, quedamos subcampeonas en el Campeonato de España.

¿Qué cualidades son necesarias para practicar este deporte?

Sobre todo la constancia y la afición por el baloncesto. Hay que tener muchas ganas de entrenar y te tiene que gustar mucho este deporte, porque es necesario practicar por tu cuenta incluso cuando no tienes entrenamientos.

¿Recomendarías este deporte a los jóvenes?

Claro que sí. **Jugar a baloncesto es muy divertido y es un deporte de equipo en el que se hacen muchas amistades. Además, en Álava hay muchas posibilidades para practicarlo, y hay que aprovecharlas.**

Estamos en el comienzo de una nueva temporada, ¿qué objetivos te marcas para los próximos meses?

Este año voy a jugar en el equipo junior del Araski, con el que queremos llegar a jugar el campeonato de España. Además, con Itsaso ayudaremos en lo que podamos al de primera división.

Eres abonada del Estadio. ¿Qué instalaciones utilizas más?

Durante el curso escolar el baloncesto y los estudios no me dejan mucho tiempo libre para poder venir. Pero en verano sí intento aprovechar, sobre todo para disfrutar de la piscina y los trampolines.

 Puedes ver la entrevista a Cristina en fundacionestadio.com



perfil



- **Un lugar de Vitoria-Gasteiz:**
La Plaza de España
- **Playa o montaña:**
Playa
- **Un color:**
Azul
- **Una película:**
'La vida es bella', de Roberto Benigni
- **Una comida y una bebida:**
Arroz a la cubana y Coca-Cola
- **Un sueño:**
Viajar a Los Ángeles

En los primeros años de vida, los principales agentes socializadores deportivos son la familia, la escuela y el grupo de iguales, por este orden. En el caso de las familias, éstas son habitualmente quienes facilitan las primeras experiencias deportivas de sus hijas/os, y quienes en gran medida tendrán la responsabilidad de que se adecuen a sus características y necesidades. A la vez, son los progenitores quienes deben dar ejemplo de juego limpio o fair-play con sus propios comportamientos y actitudes.

Cuando hablamos de deporte en edad escolar nos referimos a la práctica deportiva destinada a la población en edad de escolarización en los centros escolares o fuera de ellos. Este deporte debería tener identidad propia, y es necesario que se diferencie claramente del modelo de deporte adulto y del deporte espectáculo o de rendimiento. Este último no siempre es portador de valores positivos para las y los más jóvenes, puesto que tiene como objetivo alcanzar la victoria, llegando a violar normas o utilizando estrategias poco adecuadas y emuladas posteriormente por los más jóvenes. El deporte en edad escolar tiene como principal misión educar en el sentido más amplio del término, y utilizará la competición como medio de motivación, más que como una finalidad. Por ello, los rasgos fundamentales del deporte en edad escolar estarían basados en la diversión, la participación democrática y la no discriminación, el aprendizaje, la socialización, la salud, y la promoción de valores y actitudes de responsabilidad, civismo y respeto (Prat y Ventura, 2010).

Apostar por este tipo de deporte requiere de la sensibilización y consenso por parte de los colectivos implicados: familias, equipos técnicos y entidades deportivas. El papel de las familias es clave, pero es habitual que éstas deleguen la responsabilidad de la formación deportiva de sus hijos en la escuela o club (Cruz y otros, 2000), obviando en cierta manera sus responsabilidades y derechos.

Ante este panorama, y teniendo en cuenta la influencia social del deporte espectáculo, el modelo de deporte educativo se enfrenta al reto de promocionar una filosofía de deporte formativo acorde con los principios elementales del fair-play: tolerancia, respeto a normas, instalaciones y personas, cooperación, honestidad y otros.

¿Cómo pueden contribuir las familias en la promoción del fair-play?

Es importante partir de una idea: el concepto de deporte que tengan niñas/os y jóvenes dependerá de cómo lo entiendan sus padres y madres, de cómo afronten las victorias pero también los fracasos deportivos, de cuáles sean sus comportamientos en la grada, etc.

Bizitzako lehen urteetan, familia, eskola eta pertsona berdinen taldea dira -ordena horrexetan- kirol agente sozializatzaile nagusiak. Familiak izan ohi dira seme-alaben lehenengo kirol esperientziak bideratzen dituztenak, eta neurri handi batean beren ezaugarri eta beharretara egokitzeko ardura izango dutenak. Era berean, gurasoek beren jokabide eta jarrerekin joko garbiaren (fair play) erdua eman behar dute.



Actuaciones deseables entre las familias que acompañan a sus hijos en la práctica deportiva:

En relación al equipo de las/os hijas/os

- Favorecer un clima positivo: es necesario reflexionar sobre la propia actitud y preocuparse de participar de manera positiva, apoyando y respetando a todos los participantes. Hay que evitar perder los papeles, chillar y realizar comentarios negativos o despectivos. Esto incluye relativizar el resultado final, aún cuando sea desfavorable.
- Respetar el trabajo del equipo técnico: cuando los padres confían la formación deportiva de sus hijos en la escuela o en un club, deben respetar el trabajo de unos entrenadores cualificados. Es necesario establecer vínculos de colaboración y de trabajo conjunto sin cuestionar su trabajo.
- Fomentar el sentimiento de grupo: padres y madres son una parte importante para asegurar una imagen positiva del equipo, club o escuela.
- Todo esto incluye dar ejemplo de respeto hacia las normas, materiales y personas de las instalaciones propias y ajenas.

En relación al adversario o equipo contrario

- Las familias deberán ser ejemplo de autocontrol y de respeto hacia los componentes del equipo contrario o adversarios (deportistas, entrenadores, aficiones, etc.). Aunque resulte obvio, lamentablemente no siempre es así.
- El ambiente entre aficiones rivales debe caracterizarse por la deportividad y el fair-play. Es imprescindible que los niños y jóvenes deportistas vean un clima positivo y de respeto mutuo.

En relación a la figura arbitral

- Se desaconseja discutir las decisiones arbitrales, aún cuando puedan resultar controvertidas. De esta manera, se pueden evitar situaciones desagradables.

Por último, cabe señalar la importancia de que las escuelas o clubs deportivos apuesten por una filosofía de tolerancia cero respecto a las posibles conductas negativas provenientes del ámbito familiar de los deportistas. Así, es necesario que las normativas contemplen medidas y actuaciones destinadas al fomento del fair-play, como la incorporación de códigos éticos de conducta o decálogos de buenas prácticas.

Laura Carbonero y Gonzalo Flores

Grupo de Investigación Innovación y Valores en la Educación Física y el Deporte (IVE-UAB)

Libros

'Pedaleando en la oscuridad'

de David Millar

El dopaje en el ciclismo y sus devastadoras consecuencias personales y profesionales protagonizan la autobiografía de David Millar 'Pedaleando en la oscuridad'. El ciclista escocés, actualmente en activo, narra en este libro su ascenso hasta las primeras posiciones del pelotón, llegó a ser uno de los mejores contrarelojistas mundiales, y su caída como consecuencia del consumo de sustancias prohibidas. A lo largo de sus páginas, explica los motivos que le llevaron a consumir EPO y cómo su vida se vino abajo al ser detenido y expulsado de la competición profesional. Millar perdió prestigio, amigos, una medalla de oro y un contrato millonario. El autor destapa, con un lenguaje muy claro, las sombras y peligros que todavía hoy se ciernen sobre el ciclismo profesional.



Fotografía

'Pilots'

de Jens Ullrich

'Pilots' es una interesante serie fotográfica realizada por la artista alemana Jens Ullrich en la que mezcla fotografías de atletas practicando deporte con imágenes de esculturas clásicas. La artista funde el trayecto del movimiento de cada deportista con la pose de una determinada escultura, consiguiendo convertir a los personajes de sus piezas en seres extraordinarios donde el dinamismo y la inmovilidad se mezclan. El resultado de estas piezas de gran escala es impactante. van-horn.net/artists/jens-ullrich/selected-works.html.



Cine

'Ping-pong. Never too old for gold'

de Hugh Hartford

Los protagonistas de este alentador documental británico, 8 jubilados que compiten en el Campeonato Mundial de Mayores de 80 años de Tenis de Mesa en Mongolia, suman entre todos 703 años. La película, divertida y emocional, guía a los espectadores a través del extraordinario mundo de los deportes de veteranos e incluye referencias a la vida de leyendas como la australiana Dorothy de Low, que con sus 99 años de edad es la deportista de más edad del campeonato. Sus experiencias se utilizan para inspirar a otras personas mayores a participar en el juego y darles información acerca de otros deportes apropiados para ellos. Desde el principio, la película desafía la percepción de la vejez con humor y sensibilidad, y enfrenta los problemas y circunstancias derivadas del envejecimiento de la población mundial.



'Playoff'

de Eran Riklis

'Playoff' se inspira en la vida de Ralph Klein, el entrenador de baloncesto más famoso de la historia de Israel, que se convirtió en un héroe nacional cuando hizo que el Macabí Tel Aviv ganara la Copa de Europa a finales de los años setenta. Sin embargo y con igual rapidez, Klein se convirtió en un traidor nacional cuando actuó como entrenador de la selección de baloncesto de Alemania occidental. Para el protagonista de la película de Riklis, este trabajo no es más que un paso en su camino a la gloria de la NBA, aunque el descubrimiento de ciertos sucesos padecidos por su propia familia en la década de los 40, le hará ver que uno no puede huir de su propio pasado y sus demonios.



DVD

'Les Rebelles du foot'

de Gilles Rof y Gilles Perez

Todo el mundo conoce las hazañas de Drogba dentro del terreno de juego, pero, ¿quién conoce sus inquietudes políticas o sociales? El legendario Eric Cantona nos muestra el compromiso vital, político y humanitario del magnífico deportista marfileño y de otros cuatro grandes del fútbol mundial, el chileno Carlos Caszely, el franco-argelino Rachid Mekhloufi, el brasileño Sócrates -que murió en diciembre de 2011, justo antes de la filmación- y el bosnio, Predrag Pasic, cuyas acciones solidarias han trascendido el deporte convirtiéndolos en referentes de convivencia en sus respectivos países.



TV

'Usain Bolt, l'homme le plus rapide du monde'

de Gaël Leibling

Gaël Leibling pudo seguir en exclusiva la preparación para los JJOO de Londres 2012 de Usain Bolt, el hombre más rápido del mundo. Se trata de un trabajo excepcional que nos permite acceder a la forma de vida del campeón del mundo de los 100 metros lisos: su formación, los entrenamientos, la relación con su familia y amigos, la competición, su país... Más allá del atleta, el documental revela, a través de una inmersión en su vida cotidiana, las diversas facetas de Bolt como persona. El documental, emitido este verano en France 2, puede verse en: francetv.fr/sport/usain-bolt-le-film-documentaire-de-gael-leibling-11421



Asegúrate más.



Asegura tu coche* en
Kutxabank y suma más:
más tranquilidad,
más comodidad.

Cuanto más Kutxabank seas,
más ventajas te aseguras.

Colaborador

