

ESTADIO

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA - 2011

ENTREVISTA

Yvon Chouinard,
fundador de la marca de
ropa deportiva Patagonia

*"Cerraría mi empresa
sin derramar una
lágrima, si con ello
salvara el planeta"*

Envío de la Fundación Estadio para:

**Natación, aquatónic,
aquagym, aquaextrem...**

EL PODER DEL AGUA

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

ESTADIO

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA - 2011

La misión de la F. Estadio F. es expresar la responsabilidad social y el compromiso de Caja Vital Kutxa 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: Jabier Baraiazarra, Pablo Cuñado, Edorta Elizagárate, Elena Ferreira, José Miguel Llano, Ander López, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino y Udane Sánchez.

Fotos: Jonatan Larrañaga, José Miguel Llano, Ángel Lz. Luzuriaga, Pradip J. Phanse y Tim Davis/ Patagonia.

Edita:

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

Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspic!

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: revista@fundacionestadio.com

Anuncios: revista@fundacionestadio.com

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Estadio

Caja Vital Vital Kutxa

Fo N° 64 / 2011 NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

C.F. Médicos de Vitoria-Gasteiz; Premios Play the Game 2011; 75 años de vida del C.N. Judizmendi en texto e imágenes; recuerdo a Walter Bonatti; un día en la vida de Eneko; Rol-kirol, un blog para el fomento de la deportividad; Jornadas Alta Montaña 2012; Eskerrik asko Alfredo; Danone Nations Cup: Premio a la innovación



06 aurrera! / ¡en movimiento!

El poder del agua



08 elkarrizketa / entrevista

Yvon Chouinard fundador de la marca de ropa deportiva Patagonia



10 ondo egina! / ¡bien hecho!

Goal Reaching New Heights



14 estadio eredu / ejemplo estadio

Generación tras generación con el Estadio



16 info estadio

las taquillas funcionan con moneda; Estadio zinema; salidas de marcha nórdica; palmarés Concurso foto digital; no pierdas tu plaza de cursillista; actualiza tus datos personales; servicio de apoyo al estudio; Estadio cerrado 25/Dic y 1/Ene; fiestas Olentzero y Reyes Magos; Cuotas anuales y descuentos 2012; gracias Alfonso y Jaime; stop robos en el Estadio...



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Maialen Pz. Nanclares - Nadadora



22 kolabora / colabora

Fotografía de acción por Jose Miguel Llano

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.

Zuri esker

Abonatu askok —eta ia bisitari guztiek— esaten digute, era batera edo bestera, «Zer ondo dagoen Estadio!». Horrek biziki akuilatzen gaitu, eta hobetzeko are ahalegin handiagoa egitera bultzatzen gaitu. Baina Estadio honen ondo izatearen arrazoia ez da, bakarrik, Vital Kutxak 50 urtez baino gehiagoz erakunde sendoa egin duela, edo hemen lan egiten dugunok egunero hobetzen saiatzen garela; baizik eta, horretaz gainera, eta bereziki, zuk bezala abonatu guztiek eskaintzen dioten errespetuagatik, zaintzagatik, sostenguagatik, pasioagatik...

Hainbat gizabanako —lehenengo egunetik gurekin diren 750 nekaezin ditugu— edo familia osoak, hala nola zenbaki honetan Estadioko adibidetzat dakartzagunak. Belaunaldiz belaunaldi, 50 urtez baino luzaroago, gogotik lagundu dute orain Estadio Fundazioa inoiz baino biziago izan dezagun. Ziurgabetasunez —eta, batzuetan, tristura puntu batez— beteriko oraingo garaiotan, uste dugu gure erakundearen modukoak baliagarriak dira, aisialdi aktiborako ez ezik, gizarte, kultura eta hezkuntza balio handikoa den kirolean diharduen erakunde sostengagariaren eredutzat ere. Eskerrik asko zuri, zeure sostengua ematen jarraitzen duzulako.

ESTADIO aldizkariaren zenbaki honetan, ereduzko enpresaburu bat ezagutu ahalko duzu, Yvon Chouinard; planetari erabateko errespetua dion ikuspegia du kirolaren eta negozioaren gaian. Gehixeago jakin ahalko duzu hobeto sentitzen lagunduko dizuten eta gure instalazioetan proba ditzakezun uretako jardueraz. Kirolak gizarte garapenerako duen ahalmenaren beste adibide baten berri jaso ahalko duzu. Eta etorkizun oparoa nabari zaion beste arabar igerilari bat ezagutu ahalko duzu: Maialen Perez de Nanclares. Gainera, kiroleko albiste txikien gure txokoa aurkituko duzu, kirolak kulturari egiten dion ekarpenaren zenbait adibide, eta epe laburrera Estadiori buruz jakin beharreko guztiak jakin ahalko dituzu.

Azkenik, eta Estadio Fundazio osoaren izenean, Eguberri jai onak opa dizkizugu, eta jardueraz beteriko 2012. urtean zorte on-ona izan dezazula.

Mikel Urdangarín
Estadio Fundazioko zuzendaria

Gracias a ti

Son muchas las personas abonadas —y casi todas las visitas— que nos comentan, de una u otra forma, “¡qué bien está el Estadio!”, lo que nos motiva y hace empeñarnos todavía más en nuestro trabajo por mejorarlo. Pero si el Estadio está tan bien no es sólo porque Caja Vital Kutxa haya hecho de él una institución de más de 50 años y porque las y los que trabajamos aquí tratemos de hacerlo mejor cada día, sino también, y en especial, gracias al respeto, cuidado, apoyo, pasión... de todas las personas abonadas como tú.

Personas individuales —contamos con cerca de 750 fieles desde el primer día— o familias enteras como las de nuestro ejemplo Estadio de este número que, generación tras generación, desde hace más de 50 años han contribuido a que la Fundación Estadio esté más viva que nunca. En unos tiempos tan inciertos —y en ocasiones algo tristes— pensamos que son instituciones como la nuestra, las que pueden servir no sólo para el ocio activo, tan saludable, sino también como referente de organización sostenible dedicada a algo de tanto valor social, cultural y educativo como es el deporte. Te damos las gracias por seguir apoyándonos.

En este ESTADIO tienes la oportunidad de conocer a un empresario ejemplar, Yvon Chouinard, con una visión del deporte y del negocio de lo más respetuosa con el planeta; de saber algo más sobre algunas de las actividades acuáticas que te ayudarán a sentirte mejor y que puedes probar en nuestras instalaciones; de acercarte a un nuevo caso de la potencialidad del deporte para el desarrollo social y de descubrir a una nueva promesa de la natación alavesa como es Maialen Pz. Nanclares. Además, encontrarás nuestro zap de pequeñas noticias del deporte, una selección de ejemplos de la contribución del deporte a la cultura y te podrás informar de todo lo que necesitas saber del Estadio a corto plazo.

Por último, y en nombre de toda la Fundación Estadio, te deseamos unas felices fiestas y buena suerte para un 2012 lleno de actividad.

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 labur 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.

Recuerdo a Walter Bonatti



A mediados de septiembre nos dejaba Walter Bonatti. Se ha ido el genio del alpinismo puro, el espíritu incorruptible. Las gestas de Bonatti son incontables e irrepetibles: pilar suroeste del Dru, norte del Cervino, Gasherbrum IV, etc. Pero la mayor de todas ellas fue sobrevivir a las injustas acusaciones de sus compañeros de expedición al K2 y que le supusieron invertir 50 años en demostrar su inocencia y que el Club Alpino Italiano le pidiera perdón públicamente. Un ejemplo de la admiración que despertaba lo tenemos en la conferencia que ofreció el pasado mes de abril en Trento junto a Pierre Mazeaud y Reinhold Messner. Tras la charla, los tres entraron en una carpa donde habría unas 500 personas. Primero

aparecieron Mazeaud y Messner, en el momento en que lo hizo Bonatti todo el mundo se puso en pie vitoreando y aplaudiendo al genio. Entonces no se sabía, pero aquel momento fue el último homenaje y la despedida emocionada del mundo de la montaña al más grande de todos los alpinistas. Agur eta ohore Walter!

Rol-kirol, un blog para el fomento de la deportividad

El Grupo de Investigación de Psicología del Deporte de la Universidad de Zaragoza y la Asociación Rol-kirol para la Formación y Buena Práctica en el Deporte trabajan de forma conjunta para el fomento de la deportividad y prevención de la violencia en el deporte en edad escolar. Después de la organización del II Seminario Nacional 'Fomento de la Deportividad y Prevención de la Violencia en el Deporte en Edad Escolar', organizado en Vitoria-Gasteiz en marzo de 2011, ambas entidades han elaborado un blog: rol-kirol.blogspot.com donde presentan información y estrategias prácticas para el fomento de la deportividad en los contextos deportivos de formación.



Un día en la vida de Eneko

José Miguel Llano, fotógrafo de una de las empresas patrocinadoras de Eneko Llanos a lo largo de muchos años, ha tenido ocasión de conocerle y fotografiarle en numerosas ocasiones y ha establecido con él una buena relación personal y profesional. Eneko es un triatleta de nivel internacional y, como tal, con un gran número de seguidores que se interesan por cómo vive, entrena, compite... A José Miguel se le ocurrió que podía ser interesante contar una pequeña historia acerca de cómo piensa y evoluciona en un día de competición. Rápidamente se pusieron de acuerdo y buscaron una carrera adecuada, el triatlón de Zarautz, donde José Miguel se convirtió en la sombra de Eneko. El resultado es un corto de unos 12 minutos, 'Un día en la vida de Eneko', en el que el propio atleta va narrando pensamientos, reflexiones y estados de ánimo sobre las imágenes de ese día.

La película se presentó en el Estadio el pasado septiembre y, tras el periplo americano de Eneko, habrá una segunda presentación en Zarautz. A partir de ahí se podrá ver en la web. Más información en enekollanos.com y josemiguelllano.com



Premios 'Play the game 2011'

Dos veteranos periodistas de investigación, Jens Weinreich (Alemania) y Andrew Jennings (Reino Unido), han recibido el premio 'Play the game 2011' en reconocimiento a su incansable labor de documentación y a sus artículos sobre la mala gestión y corrupción existente en las principales organizaciones deportivas del mundo. El premio es otorgado por la organización del mismo nombre 'Play the game', cuyo objetivo es fortalecer los valores éticos básicos del deporte y estimular la democracia, la transparencia y la libertad de expresión en el mundo del deporte.

Eskerrik asko Alfredo

El deporte para personas con discapacidad está de luto. Alfredo Goikolea, un referente del deporte adaptado a la discapacidad física, falleció en el mes de noviembre a los 51 años. Maestro vocacional, vinculado al Club Zuzenak durante más de 25 años, desarrolló un trabajo con enorme profesionalidad y dedicación, promoviendo el deporte adaptado, escolar y múltiples iniciativas de formación en materia de deporte para personas con discapacidad. Le echaremos en falta.



75 años de vida del C.N. Judizmendi en texto e imágenes

Setenta y cinco años de vida dan para mucho. En el caso del Club Natación Judizmendi, que ya ha superado este privilegio al alcance de muy pocas organizaciones, su historia se ha querido recoger en un libro que acaba de salir a la luz. Bajo el título 'Club Natación Judizmendi. 75 años de historia vitoriana y alavesa', la periodista Elena Ferreira se ha nutrido de entrevistas con protagonistas del pasado y del presente del club y de documentación variada para plasmar el exquisito legado del C.N. Judizmendi, empapado de espíritus inquietos, medallas y mucho esfuerzo.



C. F. Médicos de Vitoria-Gasteiz

Conocidos también como 'Las panteras', el equipo de médicos futbolistas de Vitoria-Gasteiz se creó en junio de 2001 con jugadores de los hospitales de Txagorritxu, Santiago, Psiquiátrico y de atención primaria. A lo largo de 10 años han tejido relaciones de amistad entre profesionales que, a pesar de estar en la misma organización (Osakidetza), apenas tenían relación. Además, han establecido vínculos con médicos de otras provincias, países y especialidades y conseguido afianzar la práctica deportiva en un colectivo algo renuente a hacerlo. Este desafío les ha impulsado a mantener y preparar la forma física, entrenar todas las semanas y jugar partidillos, por ejemplo los domingos en el Estadio. No hay duda de que el beneficio recae en ellos pero también en sus pacientes; mejor que te examine y trate un médico en plena forma y sin estrés, aunque, como dice su entrenador Ángel Tella –emulando a J.B. Toshack– a veces suda más él en el banquillo que algunos en el campo.



Danone Nations Cup: Premio a la innovación

La Danone Nations Cup ha sido distinguida recientemente con el Premio Cinco Días 2011 a la iniciativa empresarial más innovadora en responsabilidad social corporativa. Se trata de un torneo de fútbol alevín mixto que reúne a más de 2 millones de niños y niñas de 40 países, a través del cual, se promueve la práctica del deporte y sus valores y se fomentan hábitos saludables entre los más jóvenes y sus familias. En sus 12 años de existencia, la notoriedad del acontecimiento se ha ido reforzando gracias a la implicación cada vez mayor de padrinos de renombre como Andrés Iniesta, Cafú, Deco y Zidane.

Jornadas de Alta Montaña 2012

Vuelven las Jornadas de Alta Montaña al Estadio y lo hacen de la mano de reconocidos especialistas en la materia. Las charlas, que se celebran desde hace 15 años, tendrán lugar a lo largo del mes de enero en el Aula Estadio Aretoa, a las 18.15 h.

Programa

L16/Ene SILVIA VIDAL

Charla técnica: Escalada Big-Wall en el Himalaya
Proyección: Un viaje por la India con 5 petates

J19/Ene SIMÓN ELÍAS

Charla técnica: Logística de expediciones a lugares remotos
Proyección: Exploraciones en el Karakorum de Pakistán

V20/Ene JUANITO OIARZABAL

Charla técnica: Filmación en los ochomiles, características y dificultades
Proyección: Lhotse 2011

S21/Ene DAVID PALMADA 'PELUT'

Charla técnica: Preparación técnica y psicológica para afrontar largos de artificial técnico
Proyección: 'Oju peligro!' Propuesta de A6 en el Titan, Fisher Towers (USA)

Natación, aquatónic, aquagym, aquaextrem...

EL PODER DEL AGUA

*Igeriketa, aquatónic, aquagym, aquaextrem...
Ur-ariketa fisikoa ariketetarik osoen bat da, bihotza indartzen du, artikulazioak erabiltzen laguntzen du eta malgutasuna handitzen du. Aldi berean, gure gogaldarte hobetzen du eta kemenez betetzen gaitu.*

Relajantes, tonificantes, rehabilitadoras, desestresantes... Son muchas las ventajas derivadas del ejercicio realizado dentro del agua; todo depende del grado e intensidad con el que se lleve a cabo.

De sobra es conocido que la natación es uno de los deportes más completos que existen; fortalece el corazón, ayuda a ejercitar las articulaciones y aumenta la flexibilidad de las personas, al tiempo que mejora nuestro estado de ánimo y nos llena de energía. En este entorno, en los últimos tiempos han surgido disciplinas como el aquatónic, aquagym, aquaextrem..., modalidades que adaptan las actividades físicas realizadas normalmente en un gimnasio a la piscina, **aprovechando así todos los beneficios que proporciona el medio acuático. Se trata de una forma divertida, fácil y nueva de practicar deporte.**

El cuerpo humano se libera aproximadamente del 90% de su peso al sumergirse en el agua. Esta ligereza disminuye la presión sobre las articulaciones y consigue efectos terapéuticos. Los músculos trabajan libremente, se controla mejor el equilibrio y se reduce el riesgo de sufrir caídas y lesiones. Por otra parte, la presión y temperatura del agua actúan como vasodilatador favoreciendo el riego sanguíneo, además, mejora la resistencia muscular con poco esfuerzo, así como la capacidad cardiorespiratoria, desarrolla la corrección postural y aumenta la resistencia y flexibilidad.

Beneficios de los ejercicios acuáticos

- ✓ Mejoran la circulación sanguínea, las funciones cardíacas y pulmonares y aumentan la resistencia
- ✓ Activan, tonifican y fortalecen todos los músculos del cuerpo
- ✓ Mejoran la movilidad articular y la flexibilidad
- ✓ Corrigen las deficiencias posturales y mejoran la coordinación de los movimientos, el ritmo y la agilidad
- ✓ Favorecen la relajación y proporcionan una mayor resistencia al estrés
- ✓ Disminuyen considerablemente el riesgo de lesiones y caídas



Las clases se acompañan de música para conseguir un ritmo conjunto de trabajo y ofrecen multitud de posibilidades. Se pueden realizar sin elementos añadidos, aprovechando únicamente la fuerza de acción y reacción del agua, o con diverso material como balones, tablas, aros, espumas..., que permiten aumentar la superficie de resistencia en contacto con el agua, intensificando así cada uno de los movimientos que se desarrollan.

Las características específicas del medio y su carácter integral, ya que se trabaja la gran mayoría de los músculos del cuerpo, resulta indicado para todo tipo de personas y edades: mayores, en proceso de recuperación, con problemas de espalda o de movilidad, mujeres

embarazadas, personas con sobrepeso, deportistas, etc. Practicarlo es muy sencillo y en el caso del aquatónic, aquagym y aquaextrem ni siquiera es necesario saber nadar.

Pero además, se trata de un ejercicio físico que no precisa de un esfuerzo extenuante para conseguir resultados y que consigue un consumo calórico bastante elevado por lo que resulta muy adecuado para controlar el peso.

Sea cual sea la disciplina que se elija, dependiendo de los gustos y objetivos de cada persona, **la práctica de ejercicio acuático continuado proporciona vitalidad y bienestar físico y psicológico, mejorando considerablemente nuestra calidad de vida.**

La opinión de la profesora (Naiara)

“El fitness acuático es el deporte perfecto para cualquier persona, hombre o mujer. Ganas en salud mientras te pones en forma y mejoras tu físico. Y, además, el agua relaja.”

Las alumnas y alumnos

María: “Son actividades que engañan desde fuera. Empecé al saber que estaba embarazada, para mantenerme, y luego me ha ayudado en la recuperación. Desde entonces no lo he dejado. Es menos agresivo que las actividades fuera del agua y consigues los mismos o mejores resultados. Además, las clases son muy divertidas. Estoy encantada.”

Gonzalo: “Cuando iba a nadar, me paraba a ver lo que hacían las que hoy son mis compañeras. Un día probé pensando que era un deporte para ‘abuelitas’ y desde entonces, ¡no lo he dejado! Es tal su intensidad que no tiene nada que envidiar al body step, body pump, spinning... que también practico. Ejercitas todos los músculos de tu cuerpo y, al llegar a casa, te sientes relajadísimo. ¡Pruébalo!”

En el Estadio...

Además de un completo programa de cursos de natación en el Estadio, cuentas con sesiones de Aquagym los LX a las 9, 11'30, 20'45 y MJ a las 15'30 y 20 h.; Aquatónic los LX 20 y MJ 11'30 h.; y Aquaextrem, novedad esta temporada 11/12, los MJ 20'45 h.

Todas en sesiones de 45' y en la piscina de enseñanza (31° C).

Yvon Chouinard,
fundador de la marca de
ropa deportiva Patagonia

“Cerraría mi empresa
sin derramar una
lágrima, si con ello
salvara el planeta”

Escalador de fama mundial, surfista, experto en pesca con mosca y fundador y propietario de la emblemática firma de ropa deportiva Patagonia. Yvon Chouinard llega hasta el límite en su defensa de la sostenibilidad del planeta, hasta el punto de que **se resiste a vender ropa nueva en su negocio mientras los modelos anteriores no estén totalmente agotados**. A sus 73 años, Chouinard navega entre la pasión por el medio ambiente y un concepto de marketing refinado. Este mítico escalador se ha empeñado en demostrar a través de su empresa que la fabricación de productos con alternativas más ecológicas -utiliza tejidos orgánicos y reciclables- puede ser muy rentable en

términos económicos, una visión estratégica que hoy se ha ganado el respeto del planeta.

¿De dónde viene su pasión por la naturaleza?

Desde muy pequeño, ya en la escuela, yo era el diferente; era el más pequeño y además, tenía ‘nombre de chica’. Tan pronto como pude huí de ese ambiente y salí al mundo exterior. Fue entonces cuando empecé a interesarme por la escalada y el contacto con la naturaleza. Pero mi amor por la naturaleza también tiene que ver con un estilo de vida zen budista. Creo en los impulsos positivos y esta forma de pensar y vivir también se refleja en nuestra filosofía de empresa.

‘Let my people go surfing’ (Deja que mi gente surfee). Este lema, además de ser el título de uno de sus libros, resume su filosofía empresarial...

Prácticamente. La sede de Patagonia se encuentra en California, muy cerca de las playas surferas de Ventura y Santa Bárbara. Esto no es una casualidad. Nuestro concepto de oficina es muy relativo, buscamos personas que tengan gran afinidad con lo que fabricamos y todo lo que ello conlleva. Gente que, en un momento determinado, no se lo piense dos veces, coja su tabla de surf y se vaya a la playa si hay buenas olas. Lo que quiero decir es que no me importa el horario de mi gente, siempre y cuando el trabajo esté bien hecho y no interfiera en el de los demás

Yvon Chouinard kirol arropako Patagonia multinazionalaren jabea da. Multinazional horrek dirua irabaztea eta ingurumena zaintzea bateragarri direla frogatu du. Urtean 400 miloi dolarretik gorako diru sarrerak ditu, nahiz eta bere hazkundera ingurumen helburu zorrotzen menpe jartzen duen, eta enpresak jarraitu ahal izatea bermatzeko diru kopurua irabaztearekin konformatzen den arren.

compañeros. Recientemente, desde la Universidad de Harvard se preguntaban si otras empresas podrían modificar su forma de trabajar, aplicando nuestra política de personal. Sin embargo, esto no funciona si se impone, debe surgir desde los inicios, como auténtica filosofía de empresa. Porque además, esta forma de trabajar implica una gran responsabilidad por parte del personal.

Patagonia es uno de los líderes mundiales en prácticas empresariales sostenibles, ¿cómo se consigue?

Le voy a poner un ejemplo, nosotros suscribimos un contrato con el cliente, para que no compre una chaqueta a no ser que sea absolutamente necesario. Y que



cuando tenga que comprarla, adquiera la mejor que pueda encontrar. Si se le rompe, nosotros la reparamos; y si quiere deshacerse de ella antes, le ayudamos a encontrar un nuevo dueño -esto lo hacemos en colaboración en eBay. **Cuando la vida de un producto se ha agotado, lo traemos de vuelta para reciclarlo. Es más, nos comprometemos a recoger cualquier cosa que hayamos fabricado para que pueda ser reciclado.**

Eso supone una gran responsabilidad...

Cierto, y nos obliga a mejorar nuestra calidad porque queremos que haya el menor número de prendas devueltas y porque trabajamos para ser capaces de procesarlas lo más fácilmente posible. Esto nos ha llevado, por ejemplo, a fabricar el cierre del mismo nylon reciclable que el resto de la chaqueta. ¿Qué conseguimos con ello? Que nuestras ventas aumenten debido a que el cliente busca calidad.

¿Qué tipo de empresario es usted?

Yo creé un negocio, pero nunca he querido ser un empresario. Soy un artesano, un fabricante. Una persona que mira con los ojos muy abiertos y se da cuenta de que estamos destruyendo el planeta. En este aspecto soy bastante pesimista. Patagonia crece sólo lo indispensable para garantizar su continuidad, no creamos ni mercados ni necesidades artificiales. Pero si detener por completo el consumo y liquidar la empresa fuera necesario para salvar el planeta, lo haría de inmediato. Y no derramaría ni una sola lágrima.

Uno de los proyectos que ayudó a crear y del que está muy orgulloso es ‘1% for the planet’...

Sí, el programa se puso en funcionamiento en 2002. Se trata de una alianza de carácter global que aglutina a más de 1.300 compañías de todo el planeta preocupadas y unidas en torno al mismo asunto y comprometidas en otorgar el 1% de sus ventas a una red de más de 2.300 organizaciones medioambientales. Es una iniciativa muy importante y necesaria.

EL ESCALADOR EMPRESARIO

Chouinard fue durante décadas un escalador de renombre internacional. Gran defensor de la escalada limpia, abrió nuevas rutas en Yosemite (California) y en las Montañas Rocosas e incorporó técnicas modernas de escalada en hielo.

Para financiar sus expediciones, Chouinard empezó a fabricar material de escalada -martillos, mosquetones, etc.- en una primitiva forja de carbón que instaló en la parte trasera de su coche. Esta actividad sentó las bases de su compañía, una multinacional que logra unos ingresos anuales superiores a los 400 millones de dólares, a pesar de que somete su crecimiento a objetivos medioambientales muy exigentes y de que funciona con un ánimo de lucro mínimo, el necesario según sus palabras, para garantizar la continuidad de la empresa.

Desde 1986, Chouinard, que ha hecho de la defensa del planeta el centro de su actividad empresarial, dedica el 1% de las ventas de Patagonia o el 10% de las ganancias -siempre la cantidad más alta- a proyectos de distintas ONGs medioambientales.





Hacia la libertad de la mujer por la vía del deporte

Goal Reaching New Heights proiektuak India, Jordania edo Nigeriako hiri-eremu behartsuetako emakume nerabeei hezibidea hartzen eta txikitatik etxeari kateatuta dauzkaten ohituretatik ihes egiten lagundu nahi die. Egitasmo honek kirola eta hezkuntza erabiltzen ditu bere helburuak lortzeko.



es capaz de nombrar una institución en la que abrir una cuenta de ahorros o menos de la cuarta parte sabe que puede quedar embarazada en la primera relación sexual. Esta situación cambia radicalmente tras pasar por Goal, consiguiendo incrementar de forma significativa el grado de conocimiento de las mujeres en estas y otras materias, como la creencia errónea de que el VIH se transmite a través de la picadura de los mosquitos o compartiendo alimentos con una persona seropositiva.

La adquisición de nociones que desde el punto de vista occidental resultan obvios y muy básicos, así como una formación adecuada en aspectos prácticos de la vida cotidiana, posibilitan que millones de mujeres en el resto del mundo tomen las riendas de su vida, se independicen, obtengan los ingresos necesarios para mantener a sus familias y generen riqueza para su propio país.



En muchas partes del mundo, las mujeres carecen de las oportunidades necesarias para tomar el control de sus vidas y poder desarrollarse en plenitud. Ayudarles desde una edad temprana a tomar conciencia de su situación y poner los medios materiales y humanos para poder dar un vuelco a esa realidad es el objetivo de Goal Reaching New Heights. La iniciativa nació en la India en el año 2006 de la mano de Standard Chartered Bank y de la ONG local Naz India, y en la actualidad se ha extendido a otros países como Nigeria o Jordania, haciendo realidad el sueño de más de 14.000 niñas.

El programa se lleva a cabo en zonas urbanas muy desfavorecidas y **utiliza una combinación de deporte y educación que permite a las adolescentes formarse, establecerse profesionalmente y escapar de tradiciones que las encadenan al hogar desde muy pequeñas.**

El caso de la India, origen del proyecto, es paradigmático. Allí, los derechos de las mujeres han sido socavados a lo largo de los siglos hasta convertirlas silenciosamente en auténticas esclavas en su propia casa. No se les anima a estudiar ni a trabajar ni mucho menos a hacer deporte. Por eso, Goal se instaló en el país asiático



co con un proyecto piloto basado en un modelo de inclusión social a través del deporte y cuyo objetivo era facultar a las mujeres para llevar una vida autónoma. Para lograrlo se eligió el netball, una variedad de baloncesto especialmente practicado por mujeres, que ayuda a crear sentimiento de grupo y compañerismo entre las chicas. La formación se lleva a cabo dos veces por semana con adolescentes de edades comprendidas entre 14 y 19 años, cuyas familias ingresan menos de dos dólares al día. **Además de deporte, Goal incluye no-**

ciones elementales de economía, sanidad e higiene, así como destrezas de comunicación e información sobre derechos.

Este programa ha conseguido transformar la opinión que tienen las chicas de sí mismas y de la función que desempeñan en el mundo. Un estudio realizado recientemente por Standard Chartered Bank muestra que antes de iniciar el proyecto su conocimiento sobre cuestiones básicas de higiene y salud o educación financiera es muy bajo. Por ejemplo, menos de la mitad

Algunos datos clave sobre las mujeres en el mundo

- En el mundo viven 849,6 millones de niñas y mujeres entre 10 y 24 años. De ellas, más de 600 millones pertenecen a países en desarrollo, el 13% de la población mundial.
- El 75 por ciento de las personas de 15 a 24 años de edad que viven con el VIH en África son mujeres, frente al 62 por ciento en 2001.
- En la India, un equivalente a 32.600 millones de dólares del crecimiento anual se pierde debido a la falta de escolarización de las niñas. En Nigeria, esta cantidad es de 1.600 millones.
- Cuando las mujeres y las niñas obtienen ingresos, reinvierten el 90% de los mismos en sus familias. En los países BRIC y N-11, una mayor inversión en educación de la mujer podría producir una 'prima de crecimiento' en el PIB del 0,2% anual. Reducir la brecha de género en el empleo, que es una posible consecuencia de la expansión de la educación femenina, podría empujar la renta per cápita un 14% por encima de las proyecciones de referencia de Goldman Sachs para 2020.

Fuente: Standard Chartered Bank

Los testimonios

"En la actualidad uso mi sueldo para financiar mis estudios y además consigo ahorrar algo...Trabajo duro, me esfuerzo y sé que mi trabajo habla por mí de mis habilidades y competencias. En los próximos cinco años me gustaría tener mi propia casa".

Chhaya, 23 años

"Cuando me uní al programa no hablaba con nadie. Ahora tengo más confianza en mí misma y puedo dirigirme a cualquiera, sin miedo. Un día mi hermano les dijo a unos invitados en nuestra casa que yo iba a lograr algo en la vida. Me sentí muy orgullosa. Algún día voy a demostrar que no soy menos que mis hermanos".

Rahki, 17 años

"Mi madre siempre quiso que practicara deporte y me incorporara al Cuerpo de Policía de Nueva Delhi. Me estoy esforzando duro para ser seleccionada. Tengo mucha confianza en Goal y ahora sé que puedo cumplir mis sueños... Les estoy muy agradecida por sacarme de mi aislamiento y pulir habilidades que tenía escondidas".

Mamta, 20 años

«Mendiak irakatsi
dit inor ez engainatzen,
neure buruarekin eta egiten
dudanarekin zintzo jokatzeko.
Dudarik gabe eskola gogor-gogorra
da, baina egiazalea ere, eta eguneroko
bizitzan ez da beti horrela gertatzen.
Horregatik, garrantzitsua da geure
kemena indartzea, zer nahi dugun
erabakitzea. Eta, behin norabide
bat aukeratuz gero, irmo eustea,
norabide hori aldatzeko
tentazioan erori gabe.»

“La
montaña me ha
enseñado a no engañar,
a ser honesto conmigo mismo
y con lo que hago. Es una escuela
indudablemente dura pero sincera,
como no siempre sucede en la vida
cotidiana. De ahí la importancia de ser
fuertes de ánimo, para elegir lo que
queremos ser. Y una vez que se ha
elegido una dirección, mantener
la fortaleza y no sucumbir a la
tentación de cambiar de
rumbo.”

“La
montagna mi ha
insegnato a non barare, a
essere onesto con me stesso e
con quello che facevo. È una scuola
indubbiamente dura però sincera come
non accade sempre nel quotidiano. Da
qui l'importanza di fortificare l'animo,
di scegliere che cosa si vuole essere.
E, una volta scelta una direzione,
di essere talmente forti da non
soccombere alla tentazione di
imboccare l'altra.”

Walter Bonatti



Walter Bonatti

Considerado uno de los mejores alpinistas de la historia, realizó numerosas ascensiones pioneras en los Alpes, Himalaya y Patagonia. Padre del estilo alpino, era un portento físico y mental que sobrevivió a numerosas situaciones extremas. El 'rey de los Alpes' tiene al menos una vía en cada una de las paredes más salvajes del Mont Blanc, entre ellas la primera por la cara E del Gran Capucín y el primer ascenso invernal en solitario de la N del Cervino.

Perfil

Generación tras generación, CON EL ESTADIO

Gasteizko familia askorentzat, Estadio, kirolerako gunea ez ezik, elkartzeko tokia eta beren ospakizun garrantzitsuenetako askoren gertalekua ere bada. Horietako bost familiak (hiru edo lau belaunaldiz bazkide izan direnak) klubarekin duten harremana zertan datzan kontatu digute.

Abuelas y abuelos, madres y padres, nietas y nietos y hasta bisnietas y bisnietos. El Estadio es para muchas familias vitorianas no solo un espacio deportivo sino punto de encuentro y escenario de gran parte de sus celebraciones más importantes. Cinco de estas familias, con tres y cuatro generaciones como abonados, nos cuentan en qué consiste su relación con el Estadio. En muchos casos ésta se remonta a los orígenes del proyecto, hace más de 50 años.

Familia Alejo

Su relación con el Estadio se remonta a los inicios del centro deportivo, “casi lo vimos hacer, porque vivíamos muy cerca”, cuenta Pablo hijo. De hecho, todavía recuerda la época en que la piscina cubierta se encontraba en la calle San Prudencio. Y reconoce que su familia hace “uso y abuso del Estadio, en el buen sentido, porque lo utilizamos mucho”. Son tres generaciones de abonados capitaneados por Pablo Alejo de 92 años, un enamorado del ping pong, deporte al que ha jugado de manera habitual hasta los 86 años. “Tiene hasta mesa favorita, en uno de los laterales de la piscina de trampolines y este verano, incluso, ha jugado algún partido ocasional”. La familia la completan sus dos hijos, Pablo y Javier, sus parejas y cuatro nietos. Todos son habituales del Estadio, han participado durante años en sus actos sociales, y han llevado a cabo algunas de las celebraciones más entrañables de la familia; por ejemplo, tres de las cuatro primeras comuniones de los nietos.



Familia Urturi

Nada menos que cuatro generaciones conforman esta familia compuesta por la madre, Conchi, siete hijas y sus parejas, 15 nietos y un bisnieto. Su relación con el Estadio comenzó en 1967. Dos de las hijas, Pilar y Conchita recuerdan con cariño los fines de semana de su infancia, “no faltábamos ni uno, aunque nevaba”, en los que toda la familia se reunía en torno a los partidos de pelota del patriarca, Terio Urturi. “Nuestro padre era un enamorado del Estadio, siempre decía: esto es como nuestro chalet particular, en el que además nos riegan las flores y nos siegan el césped”. Tanto las hermanas como sus hijos se han criado en estas instalaciones, donde practican ejercicio habitualmente, sobre todo pilates, pádel, natación, tenis... y se reúnen cada vez que pueden para celebrar algunos cumpleaños familiares. “El Estadio siempre ha sido un lugar de encuentro y de disfrute para todos”.



Familia Álvarez

Avelino Álvarez tiene 71 años y es abonado del Estadio desde sus inicios. Como curiosidad, el nº de su carné es el 117, “aunque en realidad se trata del nº 16 en activo. Fíjate si llevamos años de vinculación”. Recuerda que en esos años el Estadio era muy familiar, “colaborábamos en la fiesta infantil, en la de fin de temporada, era el centro social por excelencia de Vitoria-Gasteiz, porque en el resto de la ciudad tampoco había tanta oferta como ahora para los jóvenes”. El clan lo componen sus cuatro hijos con sus respectivas parejas y cuatro nietos. Como en el resto de los casos, su familia ha utilizado el Estadio como centro deportivo de forma habitual (natación, pelota, gimnasio...) pero lo que destaca por encima de todo son las grandes amistades que ha hecho en torno al Estadio y que todavía perduran. “Familiaridad y compañerismo es lo que se ha respirado siempre en el Estadio”. Avelino hijo refuerza con sus palabras esta cualidad, “yo suelo venir solo, no quedo con nadie porque sé que siempre me voy a encontrar con amigos y conocidos. Además, los del gimnasio somos otra gran familia, e incluso solemos hacer cenas. La de Navidad es fija y durante el año siempre hay alguna más”.



Familia Fernandez

Son también tres generaciones unidas en torno al Estadio, y van de los 73 años que tiene el abuelo ‘Talo’, portavoz de la familia, a los pocos meses de la más pequeña, su nieta Valeria, la última en incorporarse y a la que con 1 mes ya han traído este verano a la piscina. 40 años de estrecha relación con el Estadio tanto de él como de su mujer y sus hijos, que prácticamente se han criado allí. “Ha sido nuestra segunda casa”. Su mujer, ya fallecida, practicaba habitualmente natación, y aunque ya había perfeccionado su estilo, seguía apuntándose a los cursillos, por lo bien que se lo pasaba. ‘Talo’ es un auténtico atleta, practica todo tipo de deporte, pádel, natación, frontón... y ha intentado transmitir ese espíritu deportivo a sus hijos a los que apuntó, como tantos otros padres, a cursos de natación y tenis cuando eran pequeños. Tiene tres hijos, y cuatro nietos, los mayores dos adolescentes de 14 y 16 años “muy deportistas, le dan al baloncesto, fútbol, pesas, gimnasio y sobre todo, al rugby”.



Familia Unzalu

Se encuentran a la espera de la cuarta generación que llegará en enero. El resto de la familia la componen los abuelos Miguel y Benita, sus tres hijos y sus parejas, y seis nietos. Carmen recuerda que sus padres hicieron abonados del Estadio primero a sus hijos, “los abuelos tardaron un poco más y ahora son los que más lo disfrutan. Van sobre todo a nadar, a hacer bicicleta e incluso a la sauna”. La tercera generación, por el contrario, es la que menos provecho saca del Estadio porque están trabajando o estudiando fuera, aunque siempre vuelven en verano. Lo primero que hicieron los hermanos al convertirse en padres fue apuntar a sus hijos a cursos para aprender a nadar. “Lo mismo que nuestros padres hicieron con nosotros”. Y es que las clases de natación son todo un clásico entre los abonados. Su vida y juventud está relacionada con el Estadio, las fiestas juveniles, los amigos, la celebración de los cumpleaños de los hijos, y la reunión de la familia en torno a la cafetería, desde donde han visto y disfrutado de la evolución del Estadio.



Si la tuya también es una familia del Estadio, cuéntanoslo en: [facebook.com/fundacionestadio](https://www.facebook.com/fundacionestadio)



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:
(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:
(ext. 127)
miguelangel@fundacionestadio.com

Gracias Alfonso y Jaime



Tras 10 años al frente del programa 'Por las rutas de Araba/Álava', nuestros guías de senderismo, Alfonso

Antúñez y Jaime Oz. Urbina, han pasado el testigo a dos nuevos expertos Ibai Rico y Pablo Tejero. Queremos darles las gracias por su dedicación para ayudarnos a descubrir los secretos de los senderos balizados de nuestro Territorio Histórico. Eskerrik asko Alfonso eta Jaime!

Palmarés Concurso Foto Digital del Estadio

Con el patrocinio de Foto Ikatx hemos celebrado una nueva edición de nuestro concurso de foto digital. Desde el 1 de junio y hasta el 30 de septiembre has tenido la oportunidad de presentar tus fotos para ser votadas en facebook o valoradas por el jurado del concurso y llevarte estupendos premios. El palmarés ha sido el siguiente: **1er premio** (300 €) para **'Salto X' de Teresa Arenzana**, **3er premio** (125 €) para **'Sin título' de Miriam Pereda**, **premio infantil** (125 €) para **'Sin título' de Sara Baceiredo**, **mejor click** (125 €) para **'Sin título' de Mar Santaolalla** y la más votada en facebook con premio de 175 € para **'Sin título' de Miriam Pereda**. El 2º premio (175 €) quedó desierto. Además, otras nueve personas han sido agraciadas con 3 abonos al Estadio para 2012, 3 inscripciones trimestrales a actividades y 3 bonos de 50 € de Foto Ikatx.

¿Te apuntas a participar?

Salidas de marcha nórdica

Desde la Temporada 10/11 puedes descubrir con el Estadio las bondades de la marcha nórdica con un curso de iniciación los sábados a las 9 h. Además, para practicar más, mejorar la técnica y descubrir los parques del anillo verde de la ciudad, puedes participar en la salida mensual que celebramos el segundo sábado de mes a las 11.30 h.



Cine Estadio Zinea

Si tienes entre 13 y 18 años, el Club Juvenil te ofrece de noviembre a marzo una cartelera de cine y deporte, en la que podrás encontrar buenas películas con argumentos relacionados con el deporte. Los films se programan todos los viernes a las 18.30 h. Puedes enviarnos tus sugerencias a aitor@fundacionestadio.com o votar tus favoritas en facebook.com/fundacionestadio.



Las taquillas funcionan con moneda

¿Has pensado que si cierras la taquilla sin moneda de 1€ o ficha, rompes su cerradura y tenemos que poner otra nueva? ¿Alguna vez has arrancado la cadena del carro del súper para no tener que usar la moneda o ficha correspondiente? Pues en el Estadio llevamos mucho tiempo sustituyendo cerraduras de las taquillas porque hay personas que las fuerzan y rompen. Hemos llegado a sustituir más de ¡700 cerraduras! en los últimos años –con lo que supone en todo tipo de costes- y el problema ha llegado a tal punto que hemos tenido que tomar medidas disciplinarias contra las personas infractoras.

Por favor, tal y como lo indica en las cerraduras, utiliza una moneda de 1€ o una ficha cuando uses las taquillas de los vestuarios.



No pierdas tu plaza de cursillista

Si tu inscripción a un curso de actividad física acaba a final de mes y quieres continuar -¡eso esperamos!-, renuévala en Recepción, por teléfono 945131345 o en Estadio online entre 15 y 6 días antes de que empiece el mes siguiente. Ten en cuenta que los nuevos y las nuevas cursillistas en lista de espera se inscribirán desde 5 días antes y podrías perder tu plaza.



Servicio de apoyo al estudio

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



Fiesta de Olentzero y Día de Reyes

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



Estadio cerrado en Navidad y Año Nuevo

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

Zorionak eta Urte Berri On!

Actualízanos tus datos personales



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

Stop robos en el Estadio

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



Cuotas anuales 2012 y descuentos

Para el próximo año las cuotas anuales a la Fundación Estadio Fundazioa serán las siguientes:

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

Pasaremos el cobro en la segunda quincena de enero. Para evitar devoluciones no deseadas, asegúrate de que los datos de la domiciliación son correctos en Recepción, llamando al teléfono 945131345, enviando un mensaje a recepcion@fundacionestadio.com o tu misma/o en Estadio online.

Estudiantes: Las personas abonadas mayores de 16 años y menores de 25 que estudien y residan fuera de Araba/Álava, podrán disfrutar de un descuento del 50% siempre que entreguen en Recepción antes del 31/Dic la siguiente documentación –acompañada del original-: fotocopia de matrícula del curso 2011/12 y justificante de residencia fuera de Araba/Álava, que podrá ser certificado del colegio mayor o residencia o del Ayuntamiento del lugar de residencia o fotocopia del contrato de la vivienda utilizada.

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

Cientes de Caja Vital Kutxa: La entidad bancaria nos informa de que a finales de marzo efectuará una bonificación del 10% de la cuota anual a todas las personas abonadas que mantengan una relación de clientela y siempre que los recibos sean atendidos en el momento del cobro. Para más información dirígete a tu oficina de Caja Vital Kutxa.

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Acaba de salir a la luz un libro –ver sección “zap”- en el que se recopilan y cuentan innumerables historias y anécdotas de nuestro club. Si quieres hacerte con un ejemplar, está disponible por 6 € -sin cargo para socias y socios del C.N. Judizmendi- en nuestras oficinas de LaV de 17.30 a 19.30 h.

En cuanto a la nueva temporada deportiva, los retos vuelven a ser muchos e ilusionantes. Por un lado, la consolidación del equipo federado de nadadoras y nadadores comandado por Marta, Óscar, Isaac y Uxue, que esperamos siga progresando como en las últimas campañas y vuelva a realizar grandes actuaciones en los di-

ferentes campeonatos de Euskal Herria y España. Por otro, el equipo escolar, liderado por Ziortza, Uxue, Unai y Koldobika, que deberá seguir con el aprendizaje de los aspectos técnicos y competitivos de la natación. Y, por último, nuestro equipo máster, que deberá mantener el excelente nivel demostrado los últimos años en los campeonatos nacionales. A todas y a todos ¡buena suerte!

Nos gustaría agradecer el trabajo y dedicación realizado tanto a las nadadoras y nadadores que nos dejan este año como a Jasone y Leire, a quienes también deseamos suerte en sus nuevos proyectos profesionales.



Club Natación Judizmendi
LaV de 17.30 a 19.30
945130223

cnjudizmendi@fundacionestadio.com
cnjudizmendi.com

CLUB INDARRA CAJA VITAL KUTXA

El combinado alavés consiguió el pasado mes de julio el primer puesto en la final del Trofeo Virgen Blanca disputado en el C.C. Sansomendi en una competición muy interesante. En categoría individual el triunfo fue para el barcelonés Josué Farfán, seguido de los halteras del Indarra CVK y de la selección alavesa, Jon Olabuenaga y Alberto Esteban.

Por otra parte, nuestros halteras se alzaron con el Trofeo Ciudad de Santander que tuvo lugar en el C.D. La Albericia de la capital cántabra el 29 de octubre. En este torneo destacaron las actuaciones de Jon Olabuenaga, Txema Mtz. Alegría y Jon Ayerdi.

Y sobresaliente fue la participación de los levantadores Jon Ayerdi y Arkaitz Vuelta el pasado 5 de noviembre

en la 3ª Liga de Euskadi de la categoría cadete. Se hicieron con un segundo puesto de la general y ambos mejoraron sus marcas personales en una brillante actuación.



Club Indarra CVK

CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

El Club Arabatxo de Gimnasia ha iniciado la campaña 2011/12 con una clara intención, intensificar los entrenamientos de los grupos de competición y mejorar su nivel técnico.

Ambición y buen trabajo son las dos premisas con las que afronta una nueva temporada. Con este criterio se diseñó la concentración que tuvo lugar en Vitoria-Gasteiz el pasado mes de noviembre. Para la ocasión se invitó a las gimnastas del club madrileño Los Cantos de Alcorcón, club en el que creció como gimnasta Ana María Izurieta, estandarte del actual equipo español femenino.

A lo largo del fin de semana se realizaron sesiones de entrenamiento matinales y vespertinas en las que participaron tanto las gimnastas madrileñas como las chicas y chicos del Arabatxo. Durante esos días se desarrollaron trabajos técnicos junto a actividades de hermanamiento entre los deportistas. En definitiva, un fin de semana intenso en cuanto al trabajo e ilusionante en el aspecto psíquico. En los próximos meses, Arabatxo devolverá la visita al club madrileño.

Por otro lado, reseñar que se ha dado comienzo al trabajo con todos los grupos de gimnastas, tanto las actividades de lunes a viernes como las sesiones de los sábados en el polideportivo de Ariznabarra y la campaña de acrobacias el tercer domingo de cada mes en el gimnasio del Estadio.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

ZIDORRA PILOTA TALDEA

El Zidorra P.T. organizó durante el mes de julio jornadas abiertas de paleta goma y paleta cuero, que tuvieron como gran novedad las clases de cesta punta impartidas por monitores de la Federación Alavesa de Pelota.

Han empezado las clases de paleta goma con Bingen Garro y paleta cuero con Josu Bagazgoitia los miércoles de 19.30 a 20.30 h. y sábados de 12 a 14 h. en el frontón. El plazo de inscripción sigue abierto.

En lo que se refiere a la celebración de campeonatos, el Zidorra cuenta con 32 federados y 23 escolares que ya están disputando los provinciales federados de pala corta, pala corta individual y paleta cuero, y escolar de paleta goma. También han comenzado los torneos de paleta goma y paleta cuero entre personas abonadas del Estadio.



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

TENIS CLUB JAKINTZA

El equipo femenino de pádel compuesto por Estibaliz Sánchez, como capitana, Natalia Negro, Elena Añorbe, Lidia Monteagudo, Ana Apodaca, Sandra Calvente y Udane Sánchez, ha logrado uno de los objetivos marcados para esta temporada, su regreso a primera en el campeonato de Araba/Álava por equipos. Ahora toca mantenerse y seguir dando ‘guerra’.

Por otro lado, niños y niñas del Club tuvieron la posibilidad el martes 8 de noviembre de poder charlar durante una tarde con tres jugadores del PPT, Agustín Silingo, Maxi Gabriel y Gerardo Derito, a los que pudieron preguntar cuestiones relacionadas con cómo entrenar o cómo llegar a conseguir el sueño de ser deportistas. Algunos también pudieron compartir pista con ellos durante una hora en una clase maestra.

En octubre comenzó la nueva temporada del ranking de pádel adultos y juvenil; y aunque el primero lo hizo con un récord de parejas apuntadas, la inscripción se puede realizar en cualquier momento del año. Del mismo modo el ranking de tenis absoluto y junior también ha comenzado y las inscripciones están abiertas igualmente.

En tenis, el campeonato social del mes de octubre tuvo un gran éxito de participación y arrojó los siguientes resultados:

Absoluto masculino

Campeón: Carlos Rz. Ocenda

Subcampeón: Joseba Armentia

Absoluto femenino

Campeona: Lidia Monteagudo

Subcampeona: Marta Añorbe

Júnior

Campeón: Alex Moro

Subcampeón: Joseba Armentia

Cadete

Campeón: Alex Moro

Subcampeón: Iñigo Marquín

Infantil

Campeón: Iñigo Marquín

Subcampeón: Javier Aramburu

Alevín

Campeón: Javier Aramburu

Subcampeón: Guillermo Alcalde

Campeones de liguilla de Benjamín

1. Jon Urbieto

2. Kiriam Yuste



Tenis Club Jakintza
LaJ de 18.30 a 20 h.
945 14 05 77
tojakintza@fundacionestadio.com
jakintza.es

+ info en:

fundacionestadio.com sección “Clubes”

Maialen Pz. Nanclares Nadadora

“Mi reto es ir con la selección de Euskadi a los campeonatos nacionales”

Hamalau urteko gazte gasteiztar honek igerilekuaren barruan eman du bere bizitzaren erdia. lazko denboralditik Club Natacion Judizmendi dihardu, eta azken urteotan Euskadiko txapelketetan lehiatzen diren ia modalitate guztietako lehenengo postuetara iritsi da.

Esta joven vitoriana de catorce años de edad se ha pasado prácticamente media vida dentro de una piscina. Enrolada en las filas del Club Natación Judizmendi desde la pasada temporada, en los últimos años ha logrado numerosos primeros puestos en casi todas las modalidades en las que se disputan los campeonatos de Euskadi. Apasionada de lo que hace, destaca el buen ambiente y la deportividad que reinan en el mundo de la natación.

La natación sigue sin ser un deporte mayoritario ¿Por qué lo elegiste?

La verdad es que la natación todavía no parece una de las primeras opciones deportivas para los jóvenes, superar en este sentido a otros deportes más populares sigue siendo complicado y es importante fomentarlo desde que somos pequeños.

En mi caso, nadar me ha gustado siempre y ya con seis años, como me hacía ilusión, mis padres me dieron la posibilidad de apuntarme a un club.

Se trata de una disciplina que requiere muchas horas de entrenamiento...

Sí, es sacrificado. Actualmente entrenamos seis días a la semana, dos horas y media diarias; descansamos sólo los domingos. Los entrenamientos, además, incluyen no sólo la actividad dentro de la piscina (alrededor de 6.000 metros diarios nadados) sino también dos horas semanales de gimnasio.

¿Cómo compaginas este ritmo con los estudios de 3º de ESO?

No siempre es fácil ya que hay que renunciar a otras actividades como ver la televisión o pasar tiempo delante del ordenador. Entre semana aprovecho los ratos

entre una actividad y otra para hacer deberes y estudiar, y los sábados y domingos, cuando tengo más tiempo libre, hay que aplicarse especialmente. Aunque es verdad que en temporadas en las que debemos estudiar más se nos permite faltar a algún entrenamiento.

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

Lo imprescindible es la afición, que te guste. Es necesaria una gran constancia debido a la exigencia de los entrenamientos, si nadas por obligación es difícil mantener esta regularidad durante mucho tiempo.

¿Lo recomendarías a los jóvenes?

Sí, por supuesto. Nadar es muy divertido y, al contrario de lo que puede parecer, en este deporte se hacen grandes relaciones personales. No todo es nadar, también hay tiempo para hablar con los compañeros, hacer risas... Además, es una actividad muy completa y, sobre todo cuando eres pequeño, te da mucha libertad en verano para disfrutar de la playa o la piscina sin estar controlado por tus padres.

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

No tengo uno en concreto. Recibir una medalla en unos campeonatos es muy positivo, sientes recompensado el trabajo de todo un año y eso siempre se recuerda.

¿Y el peor?

En unos campeonatos de España, en la primera prueba en la que competía (50 metros libres) me descalificaron. Sabía que no podía conseguir un buen puesto ya que era la primera vez que participaba y el nivel era superior al mío pero cuando te has preparado durante tanto tiempo esperas hacerlo lo mejor posible. Me dio mucha rabia.

¿Cómo ves el nivel de la natación alavesa?

Hoy en día no es muy alto, faltan nadadores. Cuando participamos en campeonatos de Euskadi notamos que existe una mejoría en los tiempos aunque los participantes alaveses no quedamos excesivamente descolgados y conseguimos primeros puestos con regularidad (los de rojo, los del C.N. Judizmendi, nos hacemos notar). Otra cosa son los cam-

peonatos de España. En estas pruebas participan compañeros de centros como el Canoe o el Sabadell cuya dedicación a este deporte es total. Estudian en colegios exclusivos para nadadores y entrenan el doble que nosotros. Aún así, con esfuerzo llegamos a ser competitivos en diferentes disciplinas.

¿Qué retos deportivos te planteas a corto plazo?

Dentro de poco tiempo hay una convocatoria para ir con la Selección de Euskadi a los campeonatos nacionales. El año pasado mis tiempos no me lo permitieron y espero que este año no se me escape la oportunidad.

Eres asidua al Estadio ¿qué instalaciones utilizas más?

Obviamente la piscina es donde más tiempo paso. Además, para el entrenamiento físico utilizamos el gimnasio y en los ratos libres aprovecho la sala de estudio. Sé que el Estadio tiene un programa de actividades muy amplio pero como tan solo llevo un año aquí no lo conozco a fondo. Con el tiempo...

¿Qué deportes practicas, además de la natación?

Me gusta mucho el voleibol pero ahora mismo no tengo tiempo para practicarlo. La música es otra de mis aficiones. Tras haber terminado lenguaje musical, actualmente estudio saxofón y dulzaina.



Puedes ver la entrevista a Maialeni en fundacionestadio.com



perfil

- **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:**
El Parque de la Florida
- **Playa o montaña:**
Playa, sin duda
- **Una película:**
Tres metros sobre el cielo
- **Deportista al que admiras:**
Mireia Belmonte, Ryan Lochte o Federica Pellegrini son buenos ejemplos a seguir
- **Comida y bebida preferida:**
Paella y coca-cola
- **Una manía en el deporte:**
Soy muy competitiva, llego a picarme

Argazkilaritzako arte ederraren espezialitateen artean, kiroletakoa edo ekintzakoa da teknikaren aldetik eskakizun zorrotzenak dituena. Gure kameraren gaitasun teknikoaren menpe baino areago, argazkilariak duen behatze trebetasunaren, aurrea hartzeko gaitasunaren eta esperientziaren menpe dago. Hona hemen zenbait gomendio.

La deportiva o de acción es una de las especialidades técnicamente más exigentes dentro del noble arte de la fotografía.

Exigente para la tecnología, que requiere de unas características de cámaras preparadas para velocidades de obturación altas, buena luminosidad de objetivos, sensores con una respuesta a la luz eficaz, unos procesadores que trabajen con rapidez en el almacenamiento de las imágenes y la posibilidad de disparar ráfagas, además de sistemas de autoenfoco precisos para seguir el movimiento. Y también exigente porque requiere de quien saca la foto una atención máxima para tratar de anticiparse al momento que se quiere fotografiar, una destreza y cierto dominio técnico que solo se adquiere con la práctica.

La luz es la materia prima a partir de la cual vamos a trabajar. Si no hay luz -natural o artificial-, no hay foto.

En el proceso de formación de la imagen intervienen tres factores, la capacidad del sensor -antes película- para captar la luz, que viene expresada por el número ISO de la cámara. El tiempo que la luz está incidiendo sobre ese sensor, que se mide con la velocidad de disparo. Y la cantidad de luz que llega al sensor durante ese tiempo, que se mide con el nº de diafragma o número f del objetivo. Estas tres variables están siempre directamente relacionadas entre sí, de manera que, si modificamos una, las otras se ven afectadas.

Capturar la acción es “congelar” el movimiento por lo que el factor velocidad es el más importante. Hay que dar prioridad a la velocidad de disparo.

Las cámaras disponen, generalmente, de una serie de automatismos entre los que se encuentran los pre-ajustes para fotografía deportiva o de acción, que se basan en estos principios básicos.

Fotografía de acción Capturar el movimiento

A partir de ahí y si la cámara lo permite, es recomendable utilizar opciones semiautomáticas o manuales que requieren más control por parte del usuario. Por ejemplo, la opción de prioridad a la velocidad (S). Nosotros elegimos la velocidad de obturación (disparo) y la cámara selecciona el valor de diafragma adecuado en función del nº ISO.

La velocidad de disparo se mide en fracciones de segundo. Los valores más adecuados para “congelar” el movimiento no deben ser inferiores a 1/200 para objetivos de distancia focal angular o normal. Cuando se utilizan teleobjetivos la velocidad tendrá que ser superior a 1/500 para evitar que cualquier trepidación, a veces imperceptible, ocasione una foto movida.

Como norma, en condiciones de luz exterior normales -ni demasiado sol, ni excesivamente nublado- para poder tener capacidad de combinar velocidad alta y apertura de diafragma, el número ISO recomendable no debe ser inferior a 400.

Sobre los sensores hay que decir que, son elementos que están configurados y optimizados de fábrica para rendir con las mejores prestaciones a un ISO determinado. Por lo general ISO 200. Cuando incrementamos, manual o automáticamente ese número, lo que hacemos es forzar la capacidad del sensor a recoger la luz y eso, en números ISO altos, es lo que produce el efecto “ruido” característico de la fotografía digital en situaciones de escasa luminosidad y/o zonas subexpuestas.

Una vez configurados estos parámetros de ISO alto, velocidad elevada y el diafragma correspondiente, digamos que tenemos la capacidad de realizar una exposición correcta de la escena. Aunque aquí entra en acción -nunca mejor dicho- otro elemento técnico importante para la obtención de buenos resultados: el autofocus. Este sistema, incorporado en todas las cámaras, y más o menos evolucionado en función del modelo, se encargará de hacer el seguimiento del sujeto y mantenerlo continuamente enfocado. Hay varias configuraciones de autofocus posibles, las más utilizadas: disparo único, seguimiento al motivo principal. Y en las cámaras más evolucionadas es posible elegir, también, en qué áreas del visor se pueden activar los sensores de enfoque.

Si se quieren tener varios fotogramas de la acción que se persigue, hay que ajustar también el disparo en modo ráfaga. Por defecto, las cámaras vienen configuradas en disparo único.

Una vez la cámara preparada, será más reco-



mendable utilizar el visor óptico para encuadrar y seguir la acción. También afianzarla bien en las manos y tratar de observar el movimiento y anticiparse a la acción antes de disparar. Quiero recalcar el hecho de anticiparse también porque la mayoría de los dispositivos electrónicos de las cámaras de gama media necesitan de una fracción de tiempo, mínima eso sí, pero tiempo para activar todos los procesos internos antes de realizar un disparo.

Algo que debemos tener en cuenta antes de apretar el botón.

Conocer cómo se desarrollan los diferentes momentos y movimientos en la fotografía deportiva no depende tanto de la capacidad técnica de nuestra cámara, como de la capacidad de observación, anticipación y experiencia de quien hace la foto. Cada especialidad deportiva es un mundo y solamente a través de la práctica conseguiremos mejorar los resultados. Ánimo y... ¡a practicar!



José Miguel Llano
Fotógrafo

Festivales

Mendi film festival

El festival internacional de cine de montaña Mendi Film Festival celebrará entre el 12 y el 20 de diciembre su cuarta edición. Y lo hace como miembro de la prestigiosa International Alliance for Mountain Film, algo que ha sido posible gracias al gran apoyo mostrado por el público gasteiztarra y por la afición vasca a la montaña y al cine.

Una completa y extensa programación con las mejores películas del panorama mundial y la presencia de los mejores directores del género, junto a las figuras más representativas del mundo de la montaña, hacen de Vitoria-Gasteiz una de las capitales mundiales de la cultura de montaña. El MFF trabaja para la conservación y divulgación de este tipo de cine organizando cursos de realización de vídeo y fotografía de montaña, ofreciendo charlas divulgativas en colegios de la CAV; organiza junto a la EHU-UPV las jornadas de literatura, cine y montaña y, desde este año, toma parte en las Jornadas de Alta Montaña de la Fundación Estadio Fundazioa.

Cine

‘Win win (Ganamos todos)’

de Tom McCarthy

En ‘Win win (Ganamos todos)’ el director y guionista Tom McCarthy se sumerge de nuevo en las profundidades y matices de las relaciones humanas con una nueva película sobre las lealtades y vínculos que pueden establecerse entre los más inverosímiles personajes. El desencantado abogado Mike Flaherty (interpretado por Paul Giamatti), que en su tiempo libre es entrenador de un equipo escolar de lucha libre, descubre a una promesa de este deporte a la vez que se involucra en un cuestionable negocio para poder mantener a su familia. Pero cuando parece que va a



conseguir duplicar sus honorarios aparece la madre del chico, recién salida de rehabilitación y completamente arruinada, amenazando con frustrarlo todo.

Música

‘Du rouge et des passions’

de Cyril Mokaiesh

Campeón de Francia junior de tenis con 18 años, Cyril Mokaiesh es un joven músico que asume que, en cuanto a cultura musical, se quedó en los grandes nombres de la canción francesa. Lo cierto es que el giro en la carrera de este joven de 24 años, desde una banda de rock, supone la confirmación definitiva de su talento para la composición y la interpretación. Ahora sale a la luz ‘Du rouge et des passions’, un disco en el que deja patente su desencanto político. El caso de un deportista de la raqueta reconvertido a cantante no es nuevo, otros ex tenistas -Mike y Bob Bryan, Joan Aguilera, Yannick Noah, Matts Wilander...- le han precedido en la música.

Libros

‘L’Amour du maillot’

de Antoine Breard, William Dupuy y Alexandre Sicault

El amor por unos colores, título que se le podría dar a este libro, da la palabra a 75 jugadores franceses de rugby y revela las pequeñas y grandes historias que suceden en el campo de juego. Entre confesiones, recuerdos, declaraciones de amor y guiños divertidos, estos deportistas de alto nivel se expresan como nunca antes lo habían hecho unidos por una camiseta que trasciende regiones y generaciones. Se trata de un libro que permite disfrutar de algunas de las historias más bellas del rugby. Un viaje a través de los siglos. Un recorrido por la historia del rugby a través de unos hombres y una camiseta.



Exposiciones

‘Una vanguardia para el proletariado’

Aleksandr Deineka (1899-1969)

La Fundación Juan March exhibe hasta el 15 de enero en su sede de Madrid (Castelló, 77) ‘Una vanguardia para el proletariado’, una muestra del artista ruso Aleksandr Deineka (1899-1969) que permite contemplar y conocer cómo este pintor, a través del deporte, supo extraer del hombre de su tiempo la nota más dinámica y vitalista. Se podrá disfrutar, entre otras, de composiciones como ‘Fútbol’ (1924), ‘El juego de pelota’ (1932), ‘Esquiadores’ (1931), ‘Gimnasia matutina’ (1932), ‘Nadadora’ (1934), los impactantes ‘El portero’ (1934), ‘Corredores’ (1932-33) o su propio ‘Autorretrato’. Según Boris Groys, Deneika es uno de los pocos artistas de su época en cuya obra el deporte ocupa un lugar central. Algo insólito.

Teatro

‘El box’

de Ricardo Bartís

Ricardo Bartís, considerado el padre de la dramaturgia argentina actual, está de nuevo de gira en España con ‘El box’, segunda parte de la trilogía deportiva que empezó con ‘La pesca’ y que finalizará con ‘El fútbol’. ‘El box’ narra las peripecias de la ex-boxeadora La Piñata, que se dispone a celebrar su 50 cumpleaños con una fiesta que resulta un completo fracaso. Con esta obra Bartís se interroga de nuevo sobre la historia y la identidad de su país a través del deporte.

Ahora, usted puede

ingresar dinero en efectivo en los cajeros automáticos de Caja Vital Kutxa

- ▶ Servicio totalmente gratuito, las 24 h. del día
- ▶ Busque los cajeros con el distintivo “**ingresador de dinero**”
- ▶ **Introduzca su tarjeta o libreta** y siga los pasos que le indique la pantalla (opción ingresar billetes)
- ▶ Podrá ingresar hasta un **máximo de 100 billetes** de cualquier valor por operación. El ingreso **quedará abonado automáticamente** en su cuenta o en la cuenta de Caja Vital de una tercera persona y recibirá un comprobante de la operación.



Consulte la relación de cajeros en la web: www.cajavital.es