

ESTADIO

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA - 2011

ENTREVISTA

Jean Issartel

Redactor jefe de L'Équipe Magazine

"Los deportistas deben dar lo mejor de sí mismos sin temer el resultado"



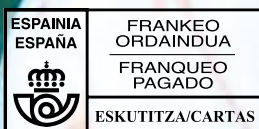
2011/12
Programa
de actividades
Ekintzen Egitaraua

Envío de la Fundación Estadio para:



-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

**WASH
United:**
un gol al silencio



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

Han colaborado: José Manuel Calleja, Xabier Epelde, Itziar Galdos, Araceli de la Horra, Txus Imaz, Antonio Jaén, Ander López, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Alfredo Sáenz, Udane Sánchez.

Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga, Pradip J. Phanse, Fede Perex, Quintas Fotógrafos.

Edita:

Fundación Estadio Fundazioa
Pº Cervantes Ib. 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

Nº 63 / 2011

NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Skate for Sahara; talleres de danza KREA en el Estadio; world-café para mejorar el deporte escolar; carrera de la mujer 2011; nuevo libro de Eloy Corres; Mugituz Gasteiz; empresas que corren



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Entrenamiento funcional, la evolución natural del fitness



08 elkarrizketa / entrevista

Jean Issartel



10 ondo egina! / ¡bien hecho!

WASH United: un gol al silencio



12 kolabora / colabora

Conoce, cuida y ejercita tu espalda, por Juan Carlos Vicente

13 Ekintzaren Egitaraua

Programa de actividades



24 estadio eredu / ejemplo estadio

Tan lejos... tan cerca



28 info estadio

Entrenamiento personal; vuelve el golf al Estadio; descuento estudiantes residentes fuera de Álava/Araba; actividades para jóvenes; descuento para familias numerosas; el Estadio cierra el último V de septiembre; alta de menores; zonas WiFi; actualización de datos personales; pasaportes IHRSA y ACEDYR; cómo reservar una pista...



32 estadioko kirolaria / deportista estadio

Iker Beitia, jinete paraecuestre



34 plus

El ejercicio mejora tu calidad de vida

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.

Konekta zaitez mugimenduarekin!

Paradoxaz beteriko munduan bizi gara. Telebista pantailak, ordenagailuek, mugikorrek, Internetek, gizarte sareek, posta elektronikoak, SMSek... sinetsarazi digute besteekin etengabe konektatuta gaudela. Eta, joko elektronikoko berriekin, pentsatu ere egin dezakegu sasoian jartzen ari garela. Baina, egiaz, geure buruari gizabakoaren ikuspuntutik begiratzen badiogu, errealtatea oso bestelakoa da. Lan elektronikoa eta aisialdi elektronikoa gero eta inaktiboago izatera garamatzate, balio urriko gaitan atsedenik gabe burua lanpetuta izatera, gure jendearekin benetako harreman gutxiago izatera... Baina, gizaki garen aldetik, lehenik eta behin behar duguna da geure buruarekin, gure gorputzarekin eta inguruko pertsonarekin benetako harreman hori izatea.

Elektronikak eta haren birtualtasunak hondatu egin gaitzake; mugimenduak —jarduera fisikoak, ariketak, jokoak, kirolak...— aktibatu, indarberritu eta funtzionarazi egiten du gure gorputza, burua oxigenatzen eta desblokeatzen digu, eta geure buruarekin, beste gizabakoekin eta ingurunearekin harremanetan izatea ahalbidetzen digu.

Horregatik, Konekta zaitez mugimenduarekin! esaldia aukeratu digu 2011/2012 denboraldiko programarako. Programa hori mugimenduaren esperientzia zuretzat errazago eta jostagarriago egiten saiatzen da, berriz ere.

Programa inguratuz, hemen duzu ESTADIO aldizkariaren zenbaki berria. Zenbaki honetan aurkeztzen dizugu entrenamendu funtzionalaren kontzeptua (gure garaioekin bateratsuago datorrena); WASH United gobernu kanpoko erakundea, Afrikako haurren higiene ohiturak hobetzen diharduena, haur haien kirolzaletasuna baliatuz; kirol arloan eraginik handiena duten hedabideetako batean erredaktoreburu den Jean Issartel frantziarrari eginiko elkarrizketa; Iker Beitia gure zaldizko paralinpikoari eginiko elkarrizketa, Londres 2012rako prestatzen ari den honetan; eta, Gasteiztik urrun bizi direlarik, Estadioren falta nabari duten eta ahal duten aldiro bisitatzen gaituzten zenbait pertsonari buruzko erreportaje amultsua. Gainera, kiroleko eta haren kulturako beste albiste batzuei buruzko ohiko zappinga (bide batez, eskerrik asko jaso ditugun kolaborazio guztiengatik), jakin nahiko zenukeela uste izan dugun informazio praktikoa, eta aldi guztietako kirolari handi batzuen oroitzapena.

Espero dugu zenbaki hau gozatuko duzula, bai eta orain hasten ari den 2011/2012 denboraldia ere.

Mikel Urdangarin
Estadio Fundazioko zuzendaria

¡Conéctate con el movimiento!

Vivimos en un mundo paradójico en el que las pantallas de TV, el ordenador, las tabletas, el móvil, Internet, las redes sociales, el correo electrónico, los sms... nos hacen creer que estamos en permanente conexión con los demás —y con los nuevos juegos electrónicos podemos hasta pensar que nos ponen en forma— cuando la realidad, nuestra realidad como personas, es bien distinta. El trabajo y el ocio electrónico nos hacen ser cada vez más inactivos, tener la mente ocupada sin descanso en asuntos de escaso valor, estar menos en contacto real con nuestra gente... cuando, como seres humanos, lo primero que necesitamos es sentirnos y tener ese contacto real con nosotros mismos, con nuestro cuerpo y nuestra mente y con las personas que nos rodean.



Y mientras la electrónica y su virtualidad pueden deteriorarnos, el movimiento en forma de actividad física, ejercicio, juego, deporte, sensaciones... activa, redescubre y hace funcionar nuestro cuerpo, oxigena y desbloquea nuestra mente y nos permite contactar con nosotros, con los demás y con el entorno.

Por eso, hemos elegido ¡Conéctate con el movimiento! como lema del programa de actividades de la Temporada 11/12, un programa que vuelve a intentar hacerte más fácil y entretenida la experiencia del movimiento.

Envolviendo al programa tienes un nuevo número de ESTADIO en el que te presentamos el concepto de entrenamiento funcional —más acorde con nuestros tiempos—; el caso de WASH United, una ONG que mejora los hábitos higiénicos de la población infantil en África aprovechando su pasión por el deporte; las entrevistas con Jean Issartel el redactor jefe de uno de los medios de comunicación más influyentes del mundo del deporte y con nuestro jinete paraecuestre Iker Beitia en su preparación para Londres 2012; y un entrañable reportaje de varias personas que, viviendo lejos de Vitoria-Gasteiz, echan de menos el Estadio y nos visitan cada vez que pueden. Además del habitual zapping de otras noticias del deporte y de su cultura —aprovechamos para dar las gracias a todas las colaboraciones recibidas—, de la información práctica del Estadio que pensamos te interesa conocer y el recuerdo a uno de los grandes deportistas de todos los tiempos.

Esperamos que disfrutes de este número y de la Temporada 11/12 que ahora empieza.

Mikel Urdangarin
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.

Sonrisas valiosas

Un niño aprende, sonríe, sueña, juega, se divierte, hace deporte y, sobre todo, disfruta de lo que la vida y su entorno le brindan. Desgraciadamente esto no es igual para todos los niños del mundo. Este verano Gure Toki Skate Eskola, en colaboración con Volcom, 4SK8, Dogway, El Correo, el departamento de turismo del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y la Fundación Estadio Fundazioa, han hecho posible que una treintena de niños saharauis acogidos durante el verano por familias vascas se llevaran otro buen recuerdo patinando y disfrutando del skate, algo inimaginable en Tinduf. Para la mayoría fue su primer contacto con este deporte. Aprendieron a patinar y se divertieron, pero todos sonreímos y disfrutamos con la experiencia en el Estadio. Sólo esperamos que sus vidas puedan ser como las de los demás niños y que el próximo año, gracias a la Asociación AFANIS, vuelvan para enseñarnos nuevos trucos con su skate.



Talleres de Danza y Performance

Las instalaciones del Estadio han acogido durante el verano dos talleres de KREA Expresión Contemporánea. El 4 y 5 de junio Dara Siligato impartió un taller de teatro-danza con elementos de danza Butoh, y el 3 de julio, en el marco del festival Intacto, la artista serbia Sanja Mitrovic dirigió el taller 'Identidad y Memoria', un acercamiento a las prácticas escénicas contemporáneas. Dirigidos a aficionados y profesionales del mundo del teatro y la danza, destacó el alto grado de satisfacción de los participantes.

Nuevo world-café en deporte escolar

El Colegio Sagrado Corazón Carmelitas ha organizado un world-café sobre el deporte escolar. En él han tomado parte agentes directamente relacionados con los contextos deportivos de formación: padres y madres, profesores de educación física, entrenadores, jóvenes deportistas, árbitros, deportistas de élite y un moderador. De forma distendida se debatió sobre las características del deporte en edad escolar, su situación y sus posibilidades.



3.500 mujeres tiñen de rosa la ciudad en la IV Carrera de la Mujer



El pasado 12 de junio Vitoria-Gasteiz se tiñó de rosa gracias a las 3.500 mujeres que tomaron parte en la cuarta edición de la Carrera de la Mujer. Los dorsales se agotaron días antes, convirtiéndose en la prueba atlética con mayor participación de cuantas se han celebrado en la ciudad y la segunda del País Vasco. Fue una auténtica fiesta con mujeres de todas las edades, profesiones y niveles atléticos. Gracias a todas ellas, la organización ha podido donar 3.500 € a ASAMMA la Asociación Alavesa de Mujeres con Cáncer de Mama y Ginecológico. La ganadora de la prueba fue Teresa Calvo (Club La Blanca) con un tiempo de 17 minutos y 13 segundos seguida por Gemma Pz. Berasategui y Estela Biain.



El 22 de septiembre... movilidad activa

Con motivo de la celebración el próximo 22 de septiembre del Día Europeo sin Coche te animamos a que salgas con tu bici o tus patines a recorrer los bicarriles de Vitoria-Gasteiz y demuestres que la movilidad activa no sólo es sostenible, saludable y segura, que además es posible. Con la colaboración del CEA, Gasteizko Biziklertxoak, Gaubela y diferentes entidades vinculadas al mundo de la bicicleta hemos preparado un recorrido para que a partir de las 18.30 horas salgas desde donde quieras y, por los bicarriles, llegues al parque de la Florida al final de fiesta. Mugituz!

La Llanada Alavesa

El pasado 8 de junio la Sociedad Excursionista Manuel Iradier presentó el libro 'Integral de la Llanada Alavesa', una propuesta del montañero Eloy Corres para recorrer íntegramente los montes que rodean la Llanada. La publicación describe de forma minuciosa, y apoyándose en mapas detallados y más de 1.500 fotografías, un exigente trazado de 211 kilómetros con carácter eminentemente montañoso en los que no se pierde de vista la capital mientras se van coronando más de cien cumbres a su alrededor. El libro, como ya es habitual en otros trabajos del autor, cuenta con una excelente documentación en sus 464 páginas. A la presentación del libro en el Aula Luis de Ajuria, siguió una proyección del ochomilista Alberto Zerain.



Récord de participación en la X Carrera de Empresas Vitoria-Gasteiz

Enmarcada en los actos de Álava Emprende y con el patrocinio de Caja Vital Kutxa, el pasado 4 de junio se celebró la décima edición de la Carrera de Empresas. Con gran éxito de público y de participación, cumplió con su objetivo de fomento de los hábitos saludables entre los participantes, convirtiendo la práctica deportiva en un punto de encuentro para las empresas. La carrera, de 5 kilómetros de longitud, partió de la plaza de la Provincia y recorrió las calles del Casco Histórico. El tiempo acompañó y los 570 participantes de 66 empresas, repartidos en equipos de 2, 3 y 4 se dieron cita, a las 18:30 con el reto común de concluir todo el equipo a la vez el recorrido.

En cuartetos las y los vencedores fueron BSK 1 (mixto), Santiago-Txagorritxu (femenino) y Mercedes (masculino); en tríos Diputación Foral de Araba/Álava (femenino) y Santiago-Txagorritxu (masculino); y en parejas mixtas Frutería La Juanita (1ª) y Bodegas Altún (2ª), en parejas femeninas Argo (1ª) y Santiago-Txagorritxu (2ª) y en parejas masculinas Gaikar Kirolak (1ª) y Joma Sport (2ª).

¡Ojalá sean cada año más las empresas que participen! Señal de que el deporte y la actividad física en los lugares de trabajo es una realidad.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

la evolución natural del fitness



Entrenamendu funtzionala kontzeptu berri eta iraultzaile bat da, fitnessaren eboluzio natural bat, gimnasioko kideen artean garrantzi handia hartzen hasia den joera bat. Eguneroko bizitzan egindako mugimenduak antzeratzen dituzten ariketetan oinarrituta dago, eta pertsona bakoitzaren beharretara egokitzen da

El entrenamiento funcional es una evolución natural del fitness y una tendencia al alza que empieza a cobrar gran fuerza entre las personas adeptas a la actividad física. **Se basa principalmente en el desarrollo de ejercicios con transferencia a las actividades que realizamos en nuestra vida cotidiana, laboral o deportiva de acuerdo con las necesidades específicas de cada persona. De esta manera, se consigue trabajar toda la musculatura, evitando descompensaciones y obteniendo un mayor equilibrio corporal.** Además, se adapta a todas las edades y niveles físicos, está indicado tanto para personas mayores como para deportistas y sus beneficios son múltiples: mejora la postura, fortalece los grupos musculares

principales, incrementa la movilidad articular, ayuda a mantener el peso y previene la aparición de lesiones.

Las personas realizamos un sinfín de actividades a lo largo de la jornada relacionadas con nuestra rutina casera, profesión y ocio; actividades que, aunque no nos demos cuenta, requieren un buen nivel físico. Conseguir ese tono muscular adecuado es clave para poder llevarlas a cabo de forma satisfactoria y evitar molestias. Por otra parte, **está demostrado que los seres humanos nos movemos gracias a patrones de movimiento y no a la utilización de un músculo o articulación determinada, por lo que resulta un error limitar los entrenamientos únicamente al trabajo de grupos musculares de forma aislada** —que



BENEFICIOS

- ✓ Previene la aparición de lesiones
- ✓ Mejora la postura y el equilibrio
- ✓ Incrementa la fuerza
- ✓ Refuerza la musculatura estabilizadora de la columna
- ✓ Mejora el rendimiento atlético
- ✓ Ayuda a mantener el peso
- ✓ Procura un aspecto general más tonificado

SU ORIGEN

El origen del entrenamiento funcional se sitúa en las técnicas utilizadas por los médicos especialistas en la rehabilitación de lesiones o cirugías de sus pacientes y en concreto en los ejercicios que estos deben efectuar y dominar para volver a llevar una vida normalizada (en su casa, su trabajo, practicando su deporte habitual, etc.)

La Opinión del Profesor

El entrenamiento funcional es una manera distinta de entrenar: más intensa, más divertida y, sobre todo, más efectiva. Con ejercicios sencillos, pero básicos, para mejorar nuestras capacidades y el empleo de los más diversos materiales puedes lograr tus objetivos: mejorar tu condición física, prepararte para un deporte específico, controlar tu peso o desarrollar tus labores cotidianas con más energía y eficacia.

Xabier Epelde, Fitness Estadio.

busca beneficios estéticos más que otra cosa-, tal y como se ha venido realizando a lo largo de mucho tiempo.

Este tipo de disciplina entiende el ejercicio como una manera sencilla de mejorar la calidad de vida de las personas, trabajando todos los músculos del cuerpo, tanto los que se atrofian por falta de uso como los que tienden a sobrecargarse, y dedicando una especial importancia a la musculatura estabilizadora del tronco.

Entrenar al cuerpo de esta manera, en función de su movimiento natural, permite lograr mejores resultados en menor tiempo en cualquier tipo de usuario, ya se trate de personas mayores, con las que se trabajan cuestiones como la mejora

de la coordinación y movilidad articular, o de deportistas, a los que el entrenamiento proporciona un mayor rendimiento en tiempos, fuerza o velocidad.

El entrenamiento funcional implica trabajar todas las cualidades -fuerza, resistencia, potencia, flexibilidad- además de un importante trabajo cardiovascular alejado del entrenamiento aeróbico tradicional y emplea múltiples materiales, además del propio cuerpo, como mancuernas, bandas elásticas, balones medicinales o steps. Además, existe una gran diversidad de ejercicios, lo que ayuda a combatir la rutina del gimnasio, convirtiendo este tipo de entrenamiento en un reto refrescante tanto física como mentalmente.

En el Estadio utilizamos el entrenamiento funcional en el Servicio de Fitness -tanto en los programas que preparamos a medida como en entrenamiento personal- y en diversos cursos como TRX, escuela de espalda y, por supuesto, en el nuevo curso 'Entrenamiento funcional' -antes cross training- los LX a las 9 h., los X a las 14 h. y los V a las 10 h.

Infórmate en Recepción, en el teléfono 945131345 o en fundacionestadio.com.

JEAN ISSARTEL

Redactor jefe de L'Équipe Magazine

« Los deportistas deben dar lo mejor de sí mismos sin temer el resultado »

L'Équipe es probablemente el periódico deportivo más prestigioso e influyente del mundo. Tanto, que bajo su amparo se han creado acontecimientos deportivos de la talla del Tour de Francia y la Copa de Europa de clubes de fútbol. Jean Issartel, redactor jefe del semanario de L'Équipe, repasa para la revista del Estadio cuestiones como la objetividad de los periodistas deportivos, la competitividad o el nivel actual del deporte español.

Usted es el redactor jefe de L'Équipe Magazine, una de las publicaciones deportivas más prestigiosas de Europa y todo un símbolo para el deporte europeo desde hace décadas. Es una gran responsabilidad...

Sobre todo, un enorme estímulo. Dirigir l'Équipe Magazine te obliga a ser creativo semana tras semana para, entre otras cosas, crear acontecimientos, encontrar noticias de portada impactantes y anticiparte a los temas que van a ser actualidad durante las semanas y los meses siguientes.

¿Qué tipo de información ofrece L'Équipe a sus lectores?

Es más una mirada que información en sentido estricto de la palabra. Las noticias en bruto ya las ofrecen los sitios de Internet y los diarios. La revista busca sobre todo profundizar en la información, encontrar ángulos inéditos, mostrarlos y explicarlos. También damos mucho protagonismo a la imagen. El deporte es técnica, movimiento y emoción. Y la imagen es un medio casi ideal para mostrar todo esto, aunque luego hay que contar las historias...

¿Cómo se decide qué noticia debe abrir la publicación? Quizá resulte difícil luchar contra la supremacía e influencia de deportes tan poderosos

como el fútbol

La ventaja de ser el suplemento del periódico L'Équipe es que tratamos solamente los temas que queremos tratar, puesto que la información esencial ya está en el diario. En el magazine podemos perfectamente no hablar de fútbol si no queremos. Aunque raramente suele pasar esto, porque me encanta este deporte y proporciona una gran cantidad de historias que contar.

El deporte es emoción, visceralidad, sentimiento... ¿Quizá los periodistas deportivos tienen un mayor riesgo que el resto de perder la objetividad y convertirse en un aficionado más del equipo o deportista al que siguen?

Esto no deja de ser más que un tópico, los periodistas políticos tienen tanta proximidad o más con los políticos y, sin embargo, no se les acusa de perder su objetividad. **El periodista es un profesional independientemente del tema o ámbito al que se dedique. Y una cualidad esencial para practicar esta profesión consiste en saber tomar distancia frente a los acontecimientos y frente a las emociones.**

En la Fundación Estadio Fundazioa trabajamos con la creencia de que el deporte es un lenguaje universal que





Munduan eraginik handiena duten kirol-agerkarien artean, L'Équipe da seguruenik ospetsuena. Haren orrien babesean hainbat kirol ekintza sortu dira, bestea beste Frantziako Tourra eta Europako futbol klubuen txapelketa. Jean Issartelek, L'Équipe astekariko erredaktoreburuak, Estadioko aldizkarian hainbat gai aztertuko ditu: kirol-kazetarien objektibotasuna, lehiakortasuna, Espainiako kirolarien gaur egungo maila.



- Un lugar para vivir:
Un olivar cerca de Valencia
- El último libro que ha leído:
La biografía de Keith Richards y "Manchester Music City 1976-1996"
- Película favorita:
"Tonari no Totoro" de Hayao Miyazaki
- Comida y bebida preferidas:
Fideua o lobito al grill y vino de Bandol (Château Pradeaux rouge)
- Deportes que practica:
Maratón, ski alpino y de fondo
- Deportista más admirado:
Johan Cruyff

combina cuerpo y mente y trasciende las fronteras y las diferencias sociales. ¿Está de acuerdo?

Sí, estoy de acuerdo. Yo añadiría que el deporte de élite es un laboratorio que refleja lo que es cada sociedad; así el deporte español da muestras de lo que es este país; el deporte estadounidense es el perfecto reflejo de la mentalidad americana, etc. Añadiría también que en un nivel de practicante de base, el deporte es una escuela indispensable. Correr una maratón, por ejemplo, enseña paciencia y el valor del trabajo bien hecho. A excepción, quizá, de criar a un niño, **no hay nada más gratificante que practicar deporte de manera correcta; es decir, sin competir contra los demás ni contra la naturaleza, sino contra uno mismo. Sea cual sea el deporte que se practique.**

Vivimos en un mundo cada vez más competitivo en todos los ámbitos de la vida, también en el deporte. ¿No cree que, de seguir por este camino, corremos el riesgo de perder la esencia de la práctica deportiva y reducirla a ganadores y perdedores?

Sí. En principio, cuando se hace deporte podemos considerarnos siempre ganadores incluso en la derrota, puesto que la

práctica deportiva y el entrenamiento nos ayudan a desarrollarnos como personas. Sin embargo cuando los intereses económicos se convierten en lo más importante, y hablamos de deporte de élite, entonces la victoria se vuelve demasiado importante. Yo creo que los deportistas no deben dejarse llevar por esto, cualquiera que sea su nivel, deben procurar dar lo mejor de sí mismos, sin temer el resultado. El resultado no es más que un...resultado. Lo esencial es lo que uno ofrece de sí mismo. Que los presidentes de clubes de fútbol piensen sólo en el resultado es lógico. ¡Pero ese es su problema y únicamente el suyo!

Los deportistas de élite son los nuevos ídolos de los más jóvenes, el espejo en el que se miran. ¿Qué valores, en su opinión, pueden transmitirles?

Aquellos de los que he hablado hace un momento: compañerismo, espíritu de superación y de equipo, sacrificio por los compañeros, la belleza de un gesto acertado...

¿Cómo ve el nivel actual del deporte español? ¿Qué deportistas le parecen más destacables?

¡Enorme! Adoro a Nadal, pero todavía me

gusta más Xavi, él representa algunos de los valores de los que he hablado anteriormente. Contador, en cambio no me interesa, no más que Marta Domínguez. Pienso que ellos dos perjudican el brillo del deporte español.

Desde su punto de vista ¿Cuáles son las amenazas del deporte actual?

Que los propios deportistas se vuelvan inhumanos, ya sea a causa de las cantidades de dinero enormes que perciben desde muy jóvenes y que a veces les alejan de la realidad, o bien a causa del dopaje que les lleva a realizar actuaciones simplemente increíbles. Tanto en un caso como en el otro, la educación es el elemento que les puede, nos puede, preservar de esto.

¿Cómo piensa que podrían ayudar a combatirlas los medios de comunicación y sus profesionales de la información?

Contando todas las historias y, sobre todo, las que muestran un camino virtuoso, recto. Y todo ello sin maquillar nunca la realidad.

WASH United:

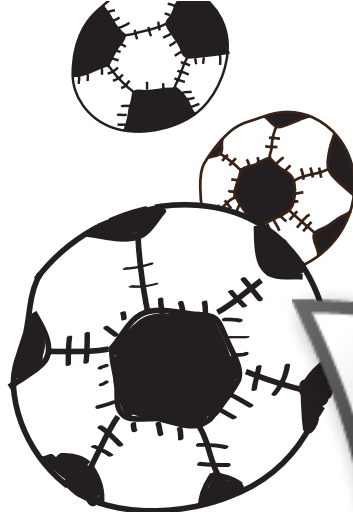
un gol al silencio

WASH United erakundea 2009ko azaroan jaio zen, HIESari —Afrikako haurren heriotza tasa handiaren eragile nagusietako bati— aurka egiteko bide gisa futbola erabiltzearen. Izan ere, futbola da kontinente hartan pasio handiena pizten duten jardueretako bat. Didier Drogba, Seydou Keita eta nazioarteko beste izar batzuen laguntzarekin, oraingoz zazpi herrialdetan (Burkina Faso, Etiopia, Kenia, Lesotho, Mali, Uganda eta Tanzania) ikastetxe eta etxe guztietara iritsi nahi duen klub bat, nortasun bat, familia bat... sortu du.

Las cifras de muertes en África son usadas y divulgadas constantemente para remarcar la gravedad de enfermedades como el SIDA o la malaria y su directa relación con la mortandad infantil del continente. Aún así, presos de tabúes y prejuicios occidentalistas, los temas relacionados con agua limpia, saneamiento e higiene (WASH, en sus siglas en inglés) no son directamente abordados o, al menos, no con la intensidad que debieran.

Cerca de un 40% de la población mundial no tiene acceso a un sistema higiénico de saneamiento y más de mil millones de personas están condenados a defecar en sitios abiertos. Este drama provoca que la diarrea sea un enemigo letal, provocando en el continente africano más muertes entre los niños menores de cinco años que el SIDA, la malaria o el sarampión juntos.

WASH United nació en noviembre de 2009 con el firme propósito de luchar





contra el mayor exponente de muertes infantiles en África a través de una de las mayores pasiones de este continente: el fútbol. Apoyados por estrellas internacionales como Didier Drogba o Seydou Keita hablando de temas tan vitales como la importancia de un váter o una letrina y la necesidad de lavarse las manos apropiadamente, WASH United ha creado un club, una identidad, una familia... que persigue alcanzar los hogares y colegios de, por el momento, siete países africanos: Burkina Faso, Etiopía, Kenia, Lesoto, Mali, Uganda y Tanzania. Está previsto que pronto crezca, e incluso se expanda, a Asia y Latinoamérica con motivo del Mundial de Fútbol en Brasil.

El problema que encierra considerar el saneamiento y la higiene como temas tabúes es que si no se habla de ellos no se pueden cambiar. Por eso, dentro de las actividades desarrolladas por WASH United se están implementando campañas



de comunicación basadas en mensajes difundidos por estrellas de fútbol, que actúan como modelos de comportamiento y atraen a su vez a los medios de comunicación para que se hagan eco de estos llamamientos.

Sobre el terreno, hay una serie de actividades en los colegios donde, a través de innovadores juegos y dinámicas, se enseña a los niños a cambiar sus hábitos de higiene con el fin de prevenir enfermedades. Asimismo, muy conscientes de que no se llegará a un cambio radical hasta que los gobiernos no decidan tomar acciones en el asunto, WASH United tiene un equipo legal que trabaja en la defensa y promulgación del derecho fundamental del agua potable y el saneamiento.

En poco más de un año y medio de trayectoria, este club, conocido por su juego limpio, ha llevado el mensaje de lo importante que WASH es en África a más de 25 millones de personas. Además, ha completado cursos de formación en colegios africanos, donde ha enseñado a más de 31.000 chicas y chicos de distintas nacionalidades que el futuro de un mejor saneamiento y una mejor higiene está, nunca mejor dicho, en sus manos.

Para llevar a cabo esta inmensa tarea, WASH United trabaja conjuntamente con más de cien organizaciones nacionales e internacionales, gubernamentales y no gubernamentales, aunando una pluralidad de ideas y culturas que hacen este proyecto todavía más grande. WaterAid, World Toilet Organization, End Water Po-

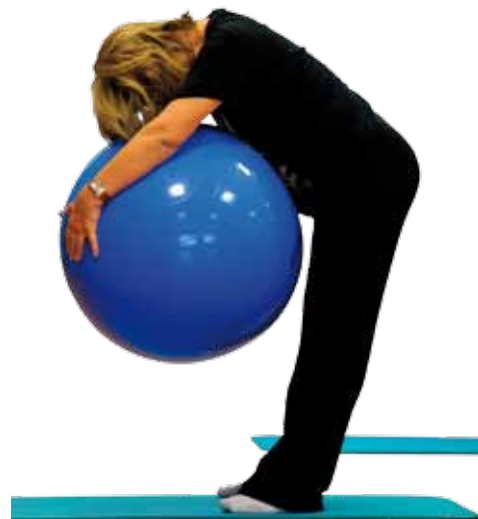
verty o GIZ, entre otros muchos, trabajan con WASH United para que el lema de 'WASH para todos' se convierta en una realidad. Gobiernos como el francés o el alemán están colaborando económicamente con este proyecto.

No obstante, son muchos los que contribuyen con su apoyo desde distintos ámbitos: como el deporte, con el corredor etíope Haile Gebrselassie; la política, con el expresidente de las Naciones Unidas, Kofi Annan; o la realeza, con el Príncipe holandés Willem-Alexander. A todos ellos, se suman las voces de cientos de personas que ya se han hecho socios de este club tan especial a lo largo y ancho del planeta, a través de **wash-united.org**

WASH United está compuesto por un equipo de mujeres y hombres que creen en lo que viven y que viven por lo que luchan. Pero sobre todo, WASH United está compuesto por miles de personas que han decidido hablar de lo que pasa, de lo que callamos, de lo que se está dejando a un lado por políticos y gobiernos. **WASH United no es sólo una organización, es un club que usa el fútbol para unir culturas a través de la lucha y así poder marcarle un gol al silencio, que tantas muertes ha dejado tras de sí, y conseguir que la problemática que acarrea la falta de un adecuado saneamiento e higiene ocupe un puesto prioritario en las agendas políticas del mundo. Está en nosotros poder cambiar esto.**

Conoce, cuida y ejercita tu espalda

Bizkarrezurrean gara desberdin gizakia eta beste animaliak. Bizkarrezurresten dio gorputzari zutik; grabitateari aurka egiten dio, lurrera ez eror ez gaitezen; ibiltzen eta mugimenduak egiten laguntzen digu; hezur muina babesten du; eta organismoaren gihar eta lotailu gehienak ainguratzeko balio du.



La columna vertebral es lo que nos diferencia del resto de animales. Mantiene el cuerpo erguido, contrarresta la gravedad para no caer al suelo, nos ayuda a caminar y realizar movimientos, protege la médula ósea y sirve de anclaje a la mayoría de músculos y ligamentos del organismo. Es decir, la columna cumple tres funciones principales: da estabilidad al cuerpo -lo sostiene-, hace que sea flexible -permite que nos movamos- y protege el sistema nervioso -la médula espinal.

Ejercitamos tantas veces a lo largo de la vida esta estructura anatómica tan perfecta, con sus 24 vértebras, sus ligamentos que las unen y sus músculos que la mueven, que dependiendo de cómo la hayamos tratado no nos dirá nada o nos enviará mensajes de dolor de manera más o menos intensa.

Aunque contamos con nuevos y mejores avances médicos tanto en diagnóstico como en tratamiento, los desencadenantes del dolor son tan variados que la prevención se ha convertido en la única arma realmente eficaz para combatirlo. Las causas y los factores de riesgo que conllevan al dolor de origen vertebral son diferentes pero una buena prevención y una reeducación postural son indispensables para la pronta recuperación.

No es suficiente con poner la salud en manos de un buen terapeuta -médico osteópata, fisioterapeuta...- hay que ocuparse también personalmente de ella. Los dolores vertebrales afectan a un 80% de personas durante algún momento de su vida y de ellos un 20% se cronifican.



Pocas afecciones tienen una repercusión tan grande a nivel personal, de empresa, de costos socioeconómicos y de gastos sanitarios; siendo el dolor de espalda la primera causa de incapacidad laboral y la segunda en bajas laborales, después de la gripe. Hoy en día sabemos, además, que en una lumbalgia aguda el reposo absoluto en cama no debe prolongarse más de 3 días y que seguir con las acciones cotidianas -con ciertos cuidados en las primeras semanas- es el mejor aliado para una pronta recuperación. Por eso se habla de los efectos nocivos del reposo prolongado que puede suponer la aparición del síndrome de desacondicionamiento físico -pérdida de masa muscular, rigidez, osteoporosis, cansancio precoz...- y mental -sensación de enfermedad grave.

El ejercicio físico habitual protege frente al dolor de espalda. Sin embargo, no todos los deportes son igualmente recomendables para el dolor vertebral: caminar es una de las actividades más recomendables -y puede realizarse de forma fácil a cualquier edad- así como andar en bicicleta, ambas como forma de ejercicio y desplazamiento a la vez; la natación de espalda, el pilates, el yoga, tai chi..., por

supuesto, todo ello dirigido por buenas y buenos profesionales.

Así mismo, lo que se impone hoy en día es el ejercicio físico específico dirigido por un entrenador personal que ayude a potenciar la musculatura deficitaria y a estirar la musculatura tensionada. Se ha demostrado que el ejercicio continuado es bueno también para facilitar el sueño, reducir el estrés, mejorar el estado general e implicar al paciente en su autocuración.

El dolor de espalda, considerado como 'el mal del siglo', es la consecuencia de nuestras posturas defectuosas, de la falta de actividad, del sedentarismo o de la práctica de deportes o actividades no realizadas correctamente, de la realización de esfuerzos, del estrés...etc. Para estar en buena forma basta con dedicarse un poco de tiempo.

La salud es un bien demasiado preciado para no ser un asunto nuestro. Vivir el propio cuerpo no es únicamente practicar ejercicios, también es saber descansar, cuidar del propio bienestar e incluso aprender a respirar, por no hablar de la importancia que tiene la 'propiocepción', es decir el aprendizaje del 'equilibrio' de todas las estructuras anatómicas del cuerpo funcionando integradamente.

Por todo ello insto a todas y a todos, sobre todo ahora que hace mejor tiempo, a practicar algo de ejercicio de forma continuada ya que os encontraréis mejor física y psíquicamente hoy y os beneficiaréis mañana.

Juan Carlos Vicente
Médico osteópata

Tan lejos... ...tan cerca



Zuriñe

Bost gasteiztar hauek milaka kilometroko distantziara bizi dira,

baina bostei gustatzen zaie,

Gasteizera itzultzen direnean,

Estadion indarberritzea. Zuriñe

Ganzabal (Etiopia), Aitor Coca

(Estatu Batuak), Juan Ignacio

Motiloa (Txina), Pablo Zulaica

(Mexiko) eta Ainhoa Garcia

(Alemania) gasteiztarrek lerro hauen

bidez adierazi nahi digute zergatik

den Estadio beren bizitzako alde

oinarrizko eta maite-maitea

Estas cinco personas de Vitoria-Gasteiz viven a miles de kilómetros de distancia, pero a todos les gusta 'cargar pilas' en el Estadio cuando vuelven a casa. Zuriñe Ganzabal (Etiopía), Aitor Coca (EEUU), Juan Ignacio G^a Motiloa (China), Pablo Zulaica (México) y Ainhoa García (Alemania) nos hacen partícipes, a través de estas líneas, de los recuerdos que hacen del Estadio una parte fundamental y muy querida de sus vidas.



Ainhoa

Si estás lejos de Vitoria-Gasteiz y echas de menos el Estadio, cuéntanos tus recuerdos y lo que más añoras en facebook.com/fundacionestadio.

Zuriñe Ganzabal

trabaja con Médicos Sin Fronteras en Degehbur (Etiopía), desde hace 6 meses. Ha vuelto a Vitoria-Gasteiz sólo por unos días para renovar su visado y visitar a la familia. Para Zuriñe practicar deporte en su lugar de destino es complicado por razones de seguridad, "normalmente practico yoga y estiramientos. Sólo cuando viajo a Addis Ababa, salgo a correr a Entoto Mountains o a nadar a una de las piscinas de la capital".

¿Qué recuerdos te trae el Estadio? Recuerdo cuando era pequeña y se acercaba el verano. Pasaba el día con mis amigas y amigos del colegio en la piscina y los jardines, nadando, tirándonos de los trampolines, jugando a baloncesto... Y los días de lluvia, iba con mi hermano a entrenar.

¿Qué es lo que más echas de menos del Estadio? Ahora que estoy viviendo en mitad de un árido desierto, extraño el verde (los jardines, el césped, las flores, los árboles...) y, sobre todo, el agua, la piscina, poder sumergirme y nadar durante horas. El agua es un lujo, el oro azul, y sólo aprecias su importancia cuando escasea.

Ainhoa García

llegó a Munich hace 15 años para aprender alemán y allí sigue totalmente integrada. Trabaja en una empresa americana dedicada a la medicina para perros y caballos, practica pilates, boxing, step, power walking con sus perros, etc.

¿Qué recuerdos te trae el Estadio? ¡Las tardes que pasábamos charlando con los amigos comiendo una palmera de chocolate! Mi primera fiesta fue la Fiesta de verano del Estadio, no sé si se sigue haciendo, pero para nosotros con 15-16 años era el momento esperado del verano. También iba a nadar y a entrenar para la escalada o a jugar al frontenis. Aunque ahora voy muy poco, sigo siendo abonada.

¿Qué es lo que más echas de menos del Estadio? Me encanta todas las cosas que se pueden hacer ahora: cursos de pádel, aerobio, Pilates... Es una oferta muy amplia y a un precio asequible; una forma fantástica de promocionar el deporte. Eso es algo que echo de menos aquí, porque en Alemania hay que pagar un montón para ser socio de algún gimnasio y no es algo que todo el mundo se pueda permitir.

Juan Ignacio G^a Motiloa

acumula unos cuantos destinos internacionales a sus espaldas. Ha vivido en Estados Unidos y en Italia y desde hace algo más de 8 años reside en China. Juan Ignacio es director general corporativo de Gamesa en el país asiático y cuando visita Vitoria-Gasteiz suele salir a correr por la ciudad para terminar haciendo estiramientos en el Estadio. “Después de la ducha, está muy bien ir a la cafetería a tomarte algo con la familia y con toda la gente que no has visto en un montón de tiempo y que hace mucha ilusión encontrar”.

¿Qué recuerdos te trae el Estadio? Maravillosos. Mi infancia va totalmente ligada al Estadio, tanto en invierno, cuando mi madre nos llevaba a nadar a la piscina cubierta, como en verano, entonces me pasaba los fines de semana jugando con los amigos entre la pista de baloncesto y la de fútbol. Daba igual si ya estaba estudiando o trabajando fuera de Vitoria-Gasteiz, siempre que venía a casa aprovechaba para hacer algo de deporte con mi tío Amado o nadar en la piscina cubierta con mi madre Emilia. Tengo unos recuerdos muy bonitos de la fiesta del Estadio con aquellas colas interminables para coger la bolsa, aquel pato que tiraban desde el trampolín, etc.

¿Qué es lo que más echas de menos del Estadio? Poder disponer de un espacio tan completo, con piscinas tanto cubiertas como al aire libre (en Pekín el invierno es muy frío y en verano el calor es sofocante), pero sobre todo estar enclavado en un sitio en donde puedes salir a correr al bosque de Armentia, etc. **El Estadio es un lujo en el que puedes hacer deporte y estar con tus amigos y familia disfrutando de un ambiente relajado y precioso.**

Pablo Zulaica

reside en Ciudad de México desde hace cuatro años, aunque antes pasó por ciudades como Buenos Aires y Barcelona. Este joven y polifacético vitoriano escribe literatura infantil, colabora con dos revistas, una de periodismo narrativo y otra de viajes, y realiza correcciones de ortografía y estilo. Practica distintos deportes, aunque en la actualidad se decanta por la alta montaña y el “ciclismo de alforjas como la forma óptima de viajar y hacer reportajes. En bicicleta, he hecho Cuba, parte de México, Belize, Guatemala y el Camino Mozárabe a Santiago”.

¿Qué recuerdos te trae el Estadio? Casi todos los de la infancia y la juventud. Viviendo en una ciudad como México, **me siento muy afortunado de haber tenido de adolescente un lugar para correr, rasparme con la hierba artificial del campo de fútbol o gritar con la espalda roja tras un mal salto de trampolín, pero todo ello pasajero, sin el riesgo de que me atropelle un coche y escuchando muchos más pájaros que bocinazos.**

¿Qué es lo que más echas de menos del Estadio? Echo de menos jugar en las canchas hasta salir tardísimo, cuando cerraban, escuchando los grillos rozando ya las diez. El squash, pádel, fútbol o frontón, pero sobre todo la adrenalina del trampolín. Claro que lo de partirme la crisma todas las tardes contra el agua creo que ya no lo haría a mis casi veintiocho... De pequeño, los golpes duelen menos.



Pablo



Aitor



Juan Ignacio

Aitor Coca

lleva en Estados Unidos 13 años, 7 en Minneapolis (Minnesota) y 6 en Pittsburgh (Pennsylvania). Se fue a estudiar un doctorado en fisiología del deporte y cuando lo acabó se quedó trabajando en Pittsburgh para el Instituto Nacional de Seguridad en el Trabajo y Salud (NIOSH). Practica varios deportes, sobre todo triatlones, “corro todos los años el maratón de Pittsburgh, he intentado algún ultra maratón y juego a fútbol, a squash y a lo que se pueda”.

¿Qué recuerdos te trae el Estadio? De familia y amigos, de muy buenos momentos de niñez y juventud. Ha sido una segunda casa para mí de la que he disfrutado mucho tiempo. Horas de deporte, de juego con los amigos, con la familia, de duros entre-

namientos. Recuerdo con mucha nostalgia esos campeonatos de fútbol y baloncesto en verano, la rivalidad y buen ambiente que había. El Estadio me ha enseñado a amar el deporte y me ha educado en un estilo de vida, siempre en forma.

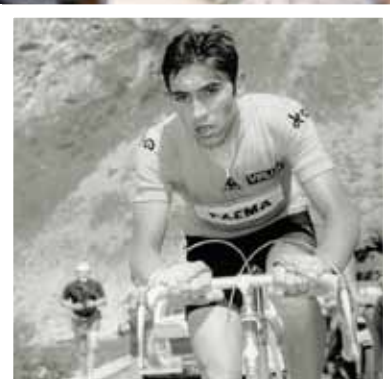
¿Qué es lo que más echas de menos del Estadio? Todo. La institución como tal, las personas que lo integran, las instalaciones, siempre mejorando y buscando las últimas novedades para incorporar. **Sigo mucho la página web para estar al día de todo y eso me hace echar de menos lo que se hace. Estando en la distancia siempre añoras lo que has vivido porque es una experiencia que llevaremos siempre con nosotros y el Estadio ha sido parte de mi vida.**

Haurtzaro
ederra izan nuen.
Guraso maitekor eta
sentikorrak nituen. Ez ginen
aberatsak, baina nire anai-arreba
gazteagoei... eta niri ere, ez zitzaigun ezer
falta. Aita nortasun handiko gizona zen; eta
ama, txeratsua eta atsegina. Biak ziren niretzat
eredu zoragarriak. Denak bezala, ni bataren eta
bestearen nahaste bat naiz. Gogor lan egiteko
erabakitasuna eta gogoia gure aitagandik datoz;
eta gure amagandik, nire alde samurrena.
Biak bat etorri ziren eskola uzteko nire
erabakiarekin, ikusi zutenean aukeratu nuen
hura —bizikleta— izugarri gustatzen
zitzaidala, eta ez nintzela batere
makala kirol horretan.

Eddy Merckx

Tuve
una infancia
hermosa y unos padres
cariñosos y muy sensibles. No
éramos ricos, pero ni a mis hermanos
menores... ni a mí nos faltó nunca de
nada. Mi padre era un hombre de gran
carácter y mi madre, muy cálida y amable.
Los dos fueron ejemplos maravillosos para mí.
Como todos, yo soy una mezcla de ambos.
Mi determinación y voluntad de trabajar duro
viene de mi padre y de mi madre, mi lado
más suave. Ambos apoyaron mi decisión
de abandonar la escuela cuando vieron
que me encantaba lo que había
elegido, la bicicleta, y que lo
hacía bien.

I had a
beautiful childhood.
I had loving, very sensible
parents. We weren't rich,
but my younger brother and sister...
and myself never wanted for anything. My
father was a man of great character and my
mother very warm and kind. Both of them were
wonderful examples to me.
Like everyone, I am a mixture of both of them.
My determination and willingness to work
hard came from my father and from my
mother I get my softer side. Both supported
my decision of leaving school when they
saw I loved the thing I had chosen,
cycling, and I was doing
well at it.



Eddy Merckx:

Eddy Merckx, 66 años, ex ciclista belga conocido como el 'Canibal' por su insaciable deseo de victoria, es para la mayoría el mejor ciclista de todos los tiempos. Ganó cinco Tours de Francia, cinco Giros de Italia, una Vuelta a España, los campeonatos del mundo, como amateur y como profesional y batió el record de la hora. Se retiró como profesional en 1978 para dedicarse a la fabricación de bicicletas con su nombre. Ya en aquella época, Merckx estaba convencido de que la bicicleta recuperaría su valor social y volvería a ser un medio de transporte y no solo un objeto para el ocio.

Perfil





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 10 a 13:30 y de 16:30 a 19:30 h.

Sábados de 10 a 14 h.

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

Entrenamiento personal

¿Quieres entrenar mejor?, ¿necesitas recuperar tu forma tras una lesión?, ¿tienes que prepararte para un reto? En el Fitness cuentas con un servicio de entrenamiento personal para ayudarte a ser más eficaz y conseguir tus objetivos antes y con menos esfuerzo, de forma integrada y personal. En los días y horarios que más te convengan, un/a profesional del entrenamiento funcional te entrenará, animará, asesorará y motivará cara a cara. También tienes la posibilidad de entrenamiento personal en grupos de dos, tres y cuatro personas.



Descuento estudiantes

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 si entregas 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 11/12 y del justificante de residencia fuera de Álava/Araba. 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 Álava/Araba. 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.

Vuelve el golf al Estadio

Además de poder abonarte a Golf Jundiz con un 40% de ahorro, esta Temporada 11/12 los cursos de golf y nuestro torneo vuelven al Estadio. Si quieres iniciarte o perfeccionar tu 'swing', consulta los cursos en el programa de actividades y si ya tienes 'handicap', prepárate para participar en el torneo del S24/Sep en Golf Jundiz.

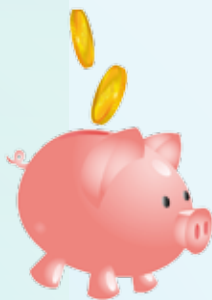
Actividades juveniles

Año a año, vamos incorporando más oferta para tratar de ayudar a las y los jóvenes a conocer el deporte y disfrutar con él. Además de la importante labor de nuestros clubes y de las inversiones en el Estadio, el programa de temporada incluye múltiples y variadas actividades: cursos y sesiones sueltas en aeróbic, aikido, body combat, pump, step, boulder, boxing, circuit, dance -funky hip hop, córeos-, halterofilia, multifit junior, musculación, natación, pádel, patinaje, pelota vasca, spinning, squash y tenis; actividades de fin de semana como kirolweekend o sesión de cine los viernes. La programación, unida a espacios como el aula de estudio y el club juvenil hacen del Estadio un lugar ideal para combinar deporte, ocio y estudio.



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 2011, recuerda que debes renovarlo y entregarnos la fotocopia de la nueva actualización.



Estadio cerrado el V30/Sep

El 30 de septiembre, último viernes del mes, el Estadio permanecerá cerrado por labores de mantenimiento. Disculpad las molestias.



Alta niñas/os 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 los 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 los 3 años, es necesario tramitar su alta antes de hacer la inscripción.



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.



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 recepcion@fundacionestadio.com

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 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 18 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.

Cuando viajas, no te pares

La Fundación Estadio Fundazioa mantiene convenios de reciprocidad con otros centros deportivos de forma que, cuando te desplazas, sus instalaciones están abiertas para que sigas haciendo ejercicio. Conoce los programas IHRSA Passport – con más de 3.000 clubes en todo el mundo- y Pasaporte ACEDYR –con más de 25 clubes en España- y disfrútalos.

Revista e-ESTADIO

Si quieres recibir un avance de ESTADIO por e-correo o, en lugar de en papel, recibirla en formato electrónico suscríbete a e-ESTADIO enviando un mensaje a revista@fundacionestadio.com



CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

El Club Arabatxo Gimnasia obtuvo unos grandes resultados en los pasados Campeonatos de España celebrados en Valencia. Los gasteiztarras lograron un total de ocho medallas, con una destacada victoria por equipos en las categorías inferiores.

Aitor Vicente logró dos metales, un oro en anillas y una plata en caballo con arcos, a los que unió una destacada quinta plaza en la clasificación general. Mikel Ruiz de la Illa añadió a su bronce en la general, dos oros, una plata y un bronce en la clasificación por aparatos. Los gasteiztarras dominaron la competición por equipos, aventajando en 11 puntos a los canarios de Club Domicos y los madrileños del Coslada.

En categoría senior, Arkaitz García y Schwa García no lograron colarse en los puestos de honor. Arkaitz García estuvo cerca en paralelas y barra, con una cuarta y quinta posición respectivamente. En la clasificación general se quedó descolgado al participar en cinco de los seis aparatos. Schwa García, por su parte, no concluyó la competición al hacerse daño en la recepción de salto de potro.

Por último, Arkaitz García logró una meritoria cuarta plaza en paralelas en la disputa del Torneo Internacional de Brasil. El gimnasta del Arabatxo se coló en las finales de paralelas y barra fija y fue en la primera donde se quedó a unas décimas de alcanzar medalla.



C. Arabatxo G. ganadores del Cto. España

Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es



CLUB INDARRA CAJA VITAL KUTXA

El club Indarra Caja Vital Kutxa ha desarrollado una intensa actividad en las últimas fechas con participaciones en los campeonatos de Euskadi absoluto, sub 17, de España universitario, de España senior, Liga del Campeonato de Euskadi Cadetes, Trofeo San Bernabé y Campeonato de España sub 17.

El 14 de abril se celebró el XXXVIII Campeonato de Euskadi Individual en Ansoain (Navarra) y en él se dieron cita los levantadores más destacados de las selecciones de Euskadi. Alberto Esteban consiguió la medalla de plata en la categoría de 105 kg., mientras que Txema Mtz. Alegría y Jon Olabuenaga se hacían con la medalla de bronce en categoría de 105 Kg. y 77 Kg, respectivamente, y Mounir se alzaba con la plata en 69 Kg. Muy destacable fue la actuación de Jon Olabuenaga con plusmarca personal en arrancada, dos tiempos y total olímpico.

El 21 de mayo se celebró el Campeonato de Euskadi sub 17, en el que Jon Ayerdi quedó sexto en la clasificación final y primero en la clasificación individual de 85 Kg. Arkaitz Vuelta fue segundo en la misma categoría y Alexandru Micsa, primero en 94 kg. La competición tenía el aliciente añadido de ser fase previa de clasificación para el Campeonato de España sub 17 y

tanto Ayerdi como Vuelta la superaron.

El Campeonato de España Universitario tuvo un balance muy positivo para nuestros halteros. Igone Rz. Azua consiguió el oro en categoría 63 Kg., mientras que Joana Joaquín y Alberto Esteban se llevaron el bronce en categoría 58 Kg. y 105 Kg, respectivamente. En el Campeonato de España Senior, Igone se tuvo que conformar con la quinta posición. Jon Olabuenaga, que ocupó la duodécima posición, realizó una buena competición teniendo en cuenta que el gasteiztarra es de edad junior y la competición era absoluta.

Jon Ayerdi y Arkaitz Vuelta se alzaron con la segunda y tercera plaza, respectivamente, en la segunda Liga del Campeonato de Euskadi Cadetes, celebrada el pasado 11 de junio. Por equipos, Araba/Álava se clasificó en primera posición, seguida de Bizkaia y en tercer lugar Gipuzkoa. La selección alavesa consiguió alzarse con el primer puesto en el Trofeo San Bernabé disputado en Logroño. Del combinado alavés destacó tanto la juventud de los levantadores Jon Olabuenaga y Alberto Esteban, primero y tercero en la clasificación individual respectivamente, como la veteranía de Txema Mtz. Alegría e Iñigo Sanz, todos del Club Indarra Caja Vital Kutxa.



Igone Rz. Azua y Alberto Esteban en el podium



Club Indarra CVK

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Guillermo Puelles, Víctor Ugarte y Zigor Sagastizabal se alzaron con el triunfo absoluto en las pruebas de 50 espalda, 100 braza y 200 espalda respectivamente, del Campeonato de Euskalherria Junior, Promesa y Absoluto celebrado de nuevo en Vitoria tras muchos años de ausencia y del que hay que destacar el apoyo mostrado por muchos antiguos integrantes del equipo que se acercaron a Mendizorrotza para apoyar a sus compañeros.

Maialen Pz. Nanclares, Andrés Fz. Pinedo, Ander Jiménez e Iñaki Arizti consiguieron el entorchado de Euskalherria en el campeonato Infantil celebrado en Irún. Todo el equipo estuvo a un alto nivel y así lo demuestra el segundo puesto alcanzado por el equipo por detrás de los locales Bidasoa XXI.

En la categoría escolar tenemos que destacar la actuación de Julen Jiménez, que ha conseguido entrar en las finales de sus dos pruebas, 100 y 200 braza en el Campeonato de España del CSD celebrado en Cartagena.

Sobresaliente fue también la actuación de nuestros veteranos, enrolados en la categoría Master, en el Campeonato de España 'Open' celebrado en Las Palmas. Ziortza Beistegi logró un oro y 3 platas en la pruebas 50 libres, 50 braza, 50 mariposa y 100 libres.

Por último, recordar que los días 16, 17 y 18 de septiembre celebraremos la ya clásica concentración de principio de temporada con el objetivo de fomentar el compañerismo y otro tipo de actividades deportivas con nuestros deportistas.



Club Natación Judizmendi

LaV de 17:30 a 19:30 h.

945130223

cnjudizmendi@fundacionestadio.com

cnjudizmendi.com

+ info en:
fundacionestadio.com
sección "Clubes"



Aitor Marimón y Ander Ledesma

ZIDORRA PILOTA TALDEA

La actividad del club ha sido intensa en los últimos meses, con participaciones muy destacables en varios torneos.

En el torneo Escuela de Pelota Zidorra (paleta de goma), quedó campeona la pareja formada por Jon y Ander Ledesma, mientras que en el torneo Escuela de Pelota Zidorra (paleta de cuero), el primer puesto fue para Álvaro Ajuria y Gorka Urcelay.

Ander Ledesma y Aitor Marimón se hicieron con el Campeonato Promoción de Álava en categoría paleta de goma alevín y Álvaro Ajuria y Mikel Rodríguez, con el subcampeonato en categoría paleta de cuero cadete.

En cuanto al Campeonato Zidorra +55, el primer puesto fue para la pareja formada por Javier Errasti y Jesús Arrambari. Destacar la participación de Txotxe Lz. Abetxurri de 81 años, que se convirtió en el pelotari más veterano del campeonato.

En el torneo de Frontenis Zidorra, Jesús Sáez se alzó con el primer puesto individual y con el triunfo en la categoría de parejas junto a Ion Mtz. Virgala.

Por otra parte, el club de pelota Zidorra quedó subcampeón en la Liga Vasca modalidad de trinquete.



Zidorra Pilota Taldea

945131345/ext. 114

zidorrap@fundacionestadio.com

TENIS CLUB JAKINTZA

La 51ª edición del Open Estadio de tenis contó con la participación de buenos jugadores de Madrid, Asturias, Navarra, Catalunya, La Rioja, Cantabria... , entre los que destacaron el asturiano Roberto Menéndez -22 del ranking estatal-, el catalán y a la postre vencedor Marc Fornell -42 del ranking estatal y 400 del ATP- y Arkaitz Manzarbeitia -1 del ranking vasco y 48 estatal-. El tiempo acompañó durante todo el campeonato, permitiéndonos disfrutar de una fase previa de altísimo nivel, con Ramón Abaitua colándose en semifinales del cuadro final y eliminando al cabeza de serie 4, Iñaki Alcalde -78 del ranking estatal-, en un auténtico partidazo.

En la mejor final del Open Estadio de los últimos años, Marc Fornell se impuso en tres sets a Roberto Menéndez. Los problemas de Menéndez con el primer servicio y un Marc con un juego de gran nivel facilitaron el triunfo de este último. Dejadas, subidas a la red, golpes inverosímiles, winners..., todo un recital de juego en una magnífica final.

Iñigo Marquínez se proclamó campeón de Euskadi escolar, campeón infantil del Open Caja Rural de Burgos y finalista en el Open jóvenes promesas de Burgos. Alex Moro quedó finalista cadete y semifinalista junior del Open Caja Rural de Burgos y Joseba Armentia semifinalista cadete.

El primer semestre del ranking de tenis juvenil y veterano terminó con un gran éxito de participación -más de 60 tenistas- y con el siguiente cuadro de honor: en la categoría de veteranos, el primer puesto fue para Pedro Ventura, el segundo, para Diego Pérez y el tercero, para Luis Fz. Larrea, mientras que en juvenil la primera posición la obtuvo Iñigo Marquínez, la segunda, Marta Añorbe y la tercera, María Regalado.



Tenis Club Jakintza

LaJ de 18:30 a 20:00 h.

945140577

tcjakintza@fundacionestadio.com
jakintza.es

Iker Beitia



london



"Ir a los juegos olímpicos de Londres sería un sueño hecho realidad"



Iker Beitia hobetzeko nahiaren eredu da. Hamabi urtetatik zaldizkoa, eta lehiaketetan parte hartzera ohitua, duela lau urte eroriko txar batengatik izugarri atsegin duen kirol horretatik at gelditzeko zorian izan zen. Hiru aste eman zituen koma egoeran, baina ez horrek, ez sendatuko ote zen izan ziren zalantzek, ez zuten kikildu. Zaldira berriro igotzera bideratu zituen bere indar guztiak, eta handik lasterrera, sei hilabete geroago, lortu zuen. Orain, 28 urterekin, parazaldiketa modalitatean txapeldun osoa da, eta 2012an Londresko Joko Olinpikoetan aritu nahiko luke, ezkutari leiala duen Ocupado zaldiarekin.

Iker Beitia es un ejemplo de superación. Jinete desde los 12 años y acostumbrado a participar en concursos y competiciones, una fatal caída hace cuatro estuvo a punto de apartarle de un deporte que le apasiona. Tres semanas en coma y mucha incertidumbre sobre su posible recuperación no hicieron mella en él. No sólo no se vino abajo, sino que concentró sus esfuerzos en volver a subirse al caballo. Apenas seis meses después, ya lo había conseguido. Y ahora, con 28, es todo un campeón en la modalidad paraecuestre que sueña con poder participar en 2012 en los Juegos Olímpicos de Londres con Ocupado, su fiel escudero. Para ir abriendo boca, el pasado mes de julio hizo podio en el Campeonato de España celebrado en Ulzama (Navarra).

¿Cómo y cuándo empezaste a montar a caballo?

Empecé cuando tenía 12 años en Vitoria-

Gasteiz, en Echavarri-Viña. Al irme a estudiar a Madrid seguí montando. Cambié de caballo y comencé a competir en concursos completos de equitación que constan de tres pruebas diferentes: doma, salto y cross. Pero hace cuatro años en un concurso nacional en Santander tuve el accidente, el caballo y yo nos caímos en el último salto del cross. Estuve tres semanas en coma y cuando salí del hospital ni hablaba ni andaba. Los médicos no sabían incluso si iba a llegar a recuperarme.

¿No te dio miedo volver a subirte a un caballo?

Para nada. En cuanto pude quise subirme al caballo, lo demás me daba igual. El accidente fue en julio y en enero del año siguiente ya empecé a montar otra vez. Al principio no hacía nada más que un poco el paso, pero yo quería seguir compitiendo. Con el resto de jinetes tengo mucha desventaja, pero la Federación Española,

en colaboración con la Internacional, empezó a organizar competiciones paraecuestres en las que empecé a participar. En Navarra había una liga autonómica a la que me apunté, y en 2010 gané el Campeonato de España.

¿Qué diferencias hay entre una competición normal y una paraecuestre?

En paraecuestre hay cinco grados en función de la discapacidad. Te evalúan cada año y te asignan un grado. Este año me han asignado el grado 3, en el que están jinetes con alguna discapacidad mental o con uno o dos miembros afectados. Además, a los jinetes paraecuestres nos dejan participar en concursos normales pero con las ayudas que tenemos en nuestra tarjeta. A mí, por ejemplo, me dejan llevar fusta y los pies atados con una goma a los estribos. Como entrenamiento viene muy bien, porque hay jueces que te evalúan y vas viendo qué nota obtienes compitiendo con gente que no tiene ninguna minusvalía.

¿Requiere mucho entrenamiento físico?

Yo entreno cada día una hora en la Finca Alberana en Zumelzu. Y además hago una hora de gimnasio todos los días porque quiero y me viene bien. **No sólo es cuestión de montar, sino que quiero fortalecer ciertas zonas del cuerpo. Para montar a caballo hace falta estar en buena forma física. Eso que dicen de que tú no te cansas y sólo se cansa el caballo es mentira.**

¿Qué características debe tener un caballo paraecuestre?

Lo más importante es el carácter, tiene que tener buen carácter. Una persona con algún tipo de minusvalía puede mover más una parte del cuerpo o no tener buen equilibrio, y un caballo que no acepte a una persona así o que sea muy asustadizo no sirve. Yo desde hace dos años monté a Ocupado, de once años. Para un caballo de competición es la edad perfecta. Viven 30 años, más o menos, pero el nivel de competición dura hasta los 22. Luego hay que retirarlos porque son como las personas mayores, empiezan con achaques. Entre los 10 y los 13 suele ser la mejor edad, porque tienen todos los conocimientos que han ido adquiriendo desde potros domándolos.

Siempre se ha hablado del efecto terapéutico que tiene los caballos sobre las personas discapacitadas.

A mí me ha ayudado mucho en todo lo relacionado con el equilibrio y la fuerza. Yo tengo más debilidad en el lado derecho, y montando me hace falta utilizar ese lado, estoy obligado, así que al final a base de usarlo lo fortaleces. Y lo mismo con respecto al equilibrio. Además, montando a caballo ejercitas músculos como si estuvieras andando. Por eso, **es muy beneficioso para gente que está en sillas de ruedas, porque ejercitan músculos como si pudieran andar.**

¿Qué retos te planteas a medio plazo?

Lo que más me gustaría este año es ir al Campeonato de Europa, que se celebrará en Bélgica en septiembre. Además, me gustaría poder ir a alguna otra prueba internacional para intentar conseguir la clasificación para los Juegos Olímpicos de Londres, eso sería un sueño.

¿Qué instalaciones del Estadio utilizas más?

Vengo todos los días al gimnasio, y también utilizo mucho la piscina.



perfil

- Rincón favorito de Vitoria-Gasteiz:
El bosque de Armentia
- Playa o montaña:
Ambas
- Un libro:
'El hombre que susurraba a los caballos', Nicholas Evans
- Una película:
'Australia'
- Comida y bebida preferida:
Pasta y Nestea
- Deportista al que admiras:
Anky van Grunsven, ama-zona holandesa
- Un reto de futuro:
Poder participar en los Juegos Olímpicos de Londres 2012



El ejercicio mejora la calidad de vida. ¡Conéctate con el movimiento!

Aquí tienes sólo algunas de las conclusiones de otros tantos estudios innovadores que muestran que el ejercicio físico regular combate la enfermedad, mejora la calidad de vida y ayuda a evitar los efectos del envejecimiento. ¡Conéctate con el movimiento!

Ariketa fisiko erregularrak gaixotasunari aurre egiten dio, bizi-kalitatea hobetzen du eta zahartzearen ondorioak saihesten ditu. Hemen dauzkazu hori baieztatzen duten ikerketa batzuen zenbait ondorio. Konekta zaitez mugimenduarekin!

El ejercicio reduce el dolor crónico

Un estudio de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología muestra que el ejercicio reduce el dolor crónico, de modo especial en las personas de mayor edad. Los investigadores quisieron investigar la relación entre la frecuencia, duración e intensidad del ejercicio y sus efectos sobre el dolor crónico. Para ello, el equipo entrevistó a 46.533 adultos y realizó análisis en función de la edad diferenciando al grupo de entre 20 y 64 años y al que superaba los 65. El dolor crónico se define como el dolor que dura más de seis meses, y de intensidad al menos moderada durante el último mes. En general, el 29% de los participantes en el estudio dijeron haber experimentado dolor crónico.

El análisis de los resultados obtenidos llevó a los investigadores a descubrir que la mayor frecuencia, duración e intensidad del ejercicio se asociaban con menos dolor crónico. Para el grupo de menor edad, la prevalencia del dolor crónico fue entre un 10 y un 12% más bajo en el caso de las personas que hacían ejercicio de una

a tres veces por semana a una intensidad moderada durante al menos 30 minutos de duración. En el caso de los mayores de 65 años, esa prevalencia fue de entre un 30 y un 35% menor entre quienes hacían ejercicio con respecto a quienes no lo practicaban.

Landmark, et al. (2011). Associations between recreational exercise and chronic pain in the general population: Evidence from the HUNT 3 study. Pain, epub.

El ejercicio reduce la fatiga en los adolescentes varones

Todos hemos oído en alguna ocasión que aunque te sientas cansado después de hacer ejercicio, esa actividad te ayudará a sentirte más fuerte y a reducir la fatiga. Un estudio publicado recientemente en la revista Health revisó la influencia que tiene la práctica de ejercicio regular en los síntomas de fatiga subjetiva (SFS) en los estudiantes adolescentes. 401 chicos jóvenes sanos con una media de edad de dieciséis años tomaron parte en el examen de aptitud física del Ministerio de Educación,

Cultura, Deportes, Ciencia y Tecnología de Japón, y respondieron a un cuestionario sobre los hábitos de ejercicio y los síntomas de fatiga.

El estudio recogió los resultados del cuestionario y los comparó con el rendimiento de los participantes en una prueba de aptitud física indicadora de su condición general. La investigación reveló que los síntomas de fatiga estaban muy relacionados con el estado de forma de los participantes y no tanto con sus hábitos. Esto indica además que el tipo de ejercicio desarrollado no afecta directamente a la fatiga pero sí lo hace el estado físico de las personas. Así, se comparó la fatiga entre grupos con diferentes niveles físicos, y se encontraron diferencias significativas en la dificultad para concentrarse en tareas complejas, siendo el grupo más en forma el que mejor podía realizarlas.

Demura, et al. (2011). Influence of exercise habits and physical fitness level on subjective fatigue symptoms in adolescent students. Health, 3(1), 20-25



Cine

'Les Seigneurs'

de Olivier Dahan

'Les Seigneurs' narra en clave de comedia la vida de Patrick Orbéra, una vieja gloria del fútbol sin empleo, alcohólico y con graves problemas económicos y familiares. Obligado por un juez a encontrar un empleo estable para poder ver a su hija, no le queda más remedio que viajar hasta una pequeña isla bretona para entrenar al equipo de fútbol local, compuesto por pescadores del pueblo. El objetivo del equipo es ganar tres partidos consecutivos y lograr el dinero suficiente para salvar la empresa conservera que emplea a la mitad de los habitantes de la localidad. Orbéra se enfrentará con un problema mayor, convertir a los pescadores en jugadores casi profesionales, por lo que no le quedará más remedio que pedir ayuda a sus antiguos compañeros de equipo...

'Hermano'

de Marcel Rasquin

'Hermano' es la ópera prima del realizador venezolano Marcel Rasquin y narra la historia de dos hermanos con visiones muy diferentes de la vida, pero con la misma pasión por el fútbol. Daniel y Luis luchan por salir adelante a través de su deporte favorito, mientras viven diariamente en medio de la violencia y la pobreza en un peligroso barrio de Caracas. La oportunidad de sus vidas llega cuando les invitan a realizar unas pruebas en el mejor equipo de la ciudad. Sin embargo, la muerte violenta de la madre de ambos les hace replantearse el futuro. La película fue preseleccionada por su país para competir en los Oscars de Hollywood y ha sido premiada en festivales como Moscú, Marsella o Madrid.



Libros

'Nacidos para correr'

de Christopher McDougall

'Una tribu oculta, superatletas y la carrera más grande que el mundo nunca ha visto'; de esta forma tan atractiva se presenta 'Nacidos para correr', una obra épica del periodista Christopher McDougall. Nos descubre los secretos de los tarahumara, una apacible tribu india aislada en los barrancos de cobre de México, que ha perfeccionado durante siglos la capacidad de correr cientos de kilómetros, sin descanso, sin lesiones y descalzos. McDougall contrapone esta filosofía a la tecnología de los super atletas actuales y los enfrenta en una vibrante carrera en busca de respuestas. El libro es un viaje iniciático del autor desde el mundo del corredor popular hacia la mística que rodea el mundo de las maratones de extrema dureza.



'DonQui Foot: Diccionario rock, histórico y político del fútbol'

de Hubert Artus

De la A de Ajax –mítico equipo holandés– a la Z de Dino Zoff– portero de la selección italiana–, pasando por términos como cocaína, sindicatos, mujeres, iglesia o zapatos. Un curioso diccionario de términos futbolísticos que conecta la historia del fútbol con la historia de la humanidad desde los inicios mismos del juego. De forma didáctica, práctica y muy bien documentada, el manual bucea en la rica y singular historia del balompié y repasa su evolución desde el siglo XIX a nuestros días y su relación con los avances científicos y tecnológicos, las luchas sociales, raciales o religiosas, el desarrollo de los medios de comunicación, el del fútbol como deporte espectáculo y como negocio, etc. Todo ello sin olvidar sus figuras legendarias como Maradona o Cruyff.



Exposiciones

Peru-Harri, el museo de los Perurena

Iñaki Perurena y su hijo rinden homenaje a la piedra, el material que tantos éxitos deportivos les ha proporcionado, con Peru-Harri, un caserío museo situado en la localidad Navarra de Leiza. El museo cuenta con esculturas exteriores de gran tamaño, como el gigante levitador de pesos de 8 metros de altura y 40 toneladas de peso, fotografías, ropa usada en competiciones y muchísimas piedras. La mejor forma de visitar este lugar es con guía, pero no con uno cualquiera, porque en este museo los Perurena, propietarios y creadores, hacen también de cicerones.



Un verano muy refrescante

Tus compras
gratis al pagar con las
tarjetas de crédito
de Caja Vital Kutxa

Zure erosketak doan
Caja Vital Kutxaren
kreditu txartelekin
ordaintzen baduzu



Por cada 50 € de compra con tu tarjeta Visa Classic, Visa Oro y Vit conseguirás una participación para el sorteo de 30 premios por el importe de tus compras hasta 1.000 €

**Del 1 de julio al
30 de septiembre**

Consulta las bases del sorteo en
www.cajavital.es

Caja Vital  **Vital Kutxa**

www.cajavital.es

Siempre