

# ESTADIO

ENTREVISTA

## Tiago Splitter

"En la vida lo más importante  
es luchar por lo que uno quiere"



UDA VERANO  
Programa 2011  
de actividades  
Ekintzen Egitaraua

Envío de la Fundación Estadio para:



-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia



Un deporte en armonía  
con la naturaleza

# 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:** Albina Ayupova, José Manuel Calleja, Miren Egibar, Beatriz Garay, Richard Hernández, Txus Imaz, Ander López, Ion Narvaez, Adriana Póveda, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Irene Sagredo, Udane Sánchez, Alfonso Vidal-Abarca

**Fotos:** Archivo Municipal Vitoria-Gasteiz/ Fotografía, Pradip J. Phanse, Ángel Lz. Luzuriaga, Eduardo Para y Fede Perex

**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

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Estadio

Caja Vital Vital Kutxa

Nº 62 / 2011 NUEVA ÉPOCA

## AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Simposio sobre prevención de la violencia en el deporte; revista Grada 23; Araba Rugby Cup; mujer, deporte y franquismo; Sport and citizenship y los valores del deporte; respuestas al problema del amaño de partidos; Sólo deporte femenino; ...



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Surf, un deporte en armonía con la naturaleza



08 elkarrizketa / entrevista

Tiago Splitter



10 ondo egina! / ¡bien hecho!

Empowering Women of Nepal



12 kolabora / colabora

Recupérate en verano, por Guillermo Pérez



13 estadio eredu / ejemplo estadio

Creciendo con el deporte



16 info estadio

Socorristas Estadio; responsabilízate de tus menores; sin tarjeta, no entras; en el Estadio, no ruedes; cardio renovado; inscripciones Escuela natación 11/12; exhibición Dance Estadio; disfrutemos todos del Estadio; nuevo color del frontón pequeño 1; Miguel Ángel peregrino...



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Dani Lz. Ipiña, skater 'Dani de Vito'



22 plus

El Estadio en facebook, twitter... ¡Concursa!

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.

## Dagoeneko uda da Estadion

A zer uda gogoa! Eguraldi ona, egun luzeagoak, konpainia, denbora libre... izateko gogoa; betebeharez, tent-sioz eta errutinaz beteriko urtean etenaldia egin eta indarberritzeko gogoa; norbere buruarekin, gertukoekin eta ingurunearekin berriro aurkitzeko gogoa; gehiago mugituz biziberritzeko gogoa...; gozatzeko, geure burua berriro sortzeko, ziklo berri bati aurre egiteko gogoa, Guillermo Perezek bere kolaborazioan proposatzen digun moduan.

Uda garai ezin hobea da mugitzeko eta dibertitzeko, behar diren babes neurri guztiak hartuta (eguzkiaren, beroaren eta zirkulazioaren arriskuak aintzat hartuta). Eta, Vitoria-Gasteizen baldin bagaude, garai ezin hobea da hiri honetan dugun kirol, aisialdi, ingurune eta giro konbinazio hoberena —Estadio— gozatzeko.

Dagoeneko uda da Estadion, eta dena prest dago: igerilekuak, lorategiak, pistak, ostalaritza, jarduerak...; bai eta zuri laguntzeko pertsona talde bat ere, zuk eta zurekin datozenek bisita bakoitza gozatu dezazuen. Begira ezazu ESTADIOren ale honetan jarri dugun jarduera programa. Jakin beharreko udako informazio osoa aurkituko duzu: ordutegiak, ikastaroak, saio solteak, haurrentzako jarduerak, kultura jarduerak, elkartasun jarduerak, txapelketak, zerbitzuak... Aprobetxa itzazu!

Zenbaki honetan, gainera, beste gai hauek ere aurkeztu ditugu: gure kirol albisteen zapping-a —jaso dugun laguntza eskertzen dugu—; surfa, jarduera freskagarri, osatu eta dibertigarria, gure itsasertzean —eta Estadio-ekin— egin daitekeena; maila handikoak, guztiz desberdinak eta oso geureak diren bi kirolariri egindako elkarrizketa, Tiagori eta Dani 'de Vito'ri; Seve Ballesteros golf jeinuari eskainitako oroimen xumea —okerrera egin zuela eta hil zela jakin aurretik, geure zooma hari eskaintzea erabakita genuen—; Nepalgo emakumeei mendian lan egiteko aukera eskaintzen dien EWN kirol eta emakumeentzako proiektua; klub bateko diziplinapean ibili gabe, Estadion jarduera fisikoarekin duten hitzordura hutsik egiten ez duten emakume gazte batzuk; eta, azkenik, kirola gaitzat duten gure kultura gomendioak.

Gozatu ezazu aldizkaria, bai eta uda, kirola eta Estadio ere. Hementxe gaituzu zain, Estadion, beti bezala laguntzen jarraituko duzulakoan. Uda on!

**Mikel Urdangarín**  
Estadio Fundazioko zuzendaria

editoriala/editorial

## Ya es Verano en el Estadio

¡Qué ganas de verano! De buen tiempo, días más largos, compañía, tiempo libre...; de recuperarse de un año de obligaciones, tensiones y rutinas; de reencontrarse consigo, con nuestra gente y con el entorno; de revitalizarse con algo más de movimiento... de recrearse, de volvernos a crear para afrontar un nuevo ciclo, como Guillermo Pérez nos dice en su colaboración.

El verano es una época ideal, tomando las debidas precauciones —con el sol, el calor y el tráfico— para moverse y divertirse y, estando en Vitoria-Gasteiz, para disfrutar de la mejor combinación de deporte, ocio, entorno y ambiente de la ciudad: el Estadio.

Ya es verano en el Estadio y todo está listo: piscinas, jardines, pistas, hostelería, actividades... y un equipo de personas dispuestas para atenderte y ayudarte a que tú y los tuyos lo disfrutéis en cada visita. Revisa el programa de actividades que te incluimos en este número de ESTADIO donde encontrarás toda la información veraniega —horarios, cursos, sesiones sueltas, actividades infantiles, culturales o solidarias, torneos, servicios...— que te interesa conocer y ¡aprovéchalo!

En este número, además, te presentamos nuestro zap de noticias deportivas —damos las gracias a las contribuciones recibidas—; una actividad de lo más refrescante, completa, divertida e ideal para practicar en nuestras costas —y con el Estadio—, como el surf; la entrevista con dos deportistas de gran nivel, tan diferentes y nuestros como Tiago y 'Dani de Vito'; un pequeño recuerdo al genio del golf que fue Seve Ballesteros —al que habíamos decidido dedicar nuestro zoom antes de conocer su agravamiento y posterior fallecimiento—; el proyecto femenino y deportivo EWN que ofrece oportunidades de empleo en la montaña a mujeres nepalíes; a unas jóvenes que, sin estar en la disciplina de un club, no faltan a su cita regular con el ejercicio en el Estadio; la actividad de nuestros clubes y la información práctica del Estadio... y, por último, nuestras recomendaciones culturales con deporte como argumento.

Disfrútalo y también del verano, del deporte y del Estadio donde esperamos seguir contando con tu colaboración de siempre. ¡Buen verano!

**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](mailto: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](mailto:revista@fundacionestadio.com) helbidera, zure izen-abizenak, helbidea eta telefono zenbakia aipatuta.*



## Nace Grada 23, una revista alavesa deportiva y gratuita

¡Ongi etorri! Ha nacido Grada 23, una revista gratuita mensual que se distribuye en Araba/Álava desde el pasado 31 de marzo y que trata el mundo del deporte de una forma amena, fresca y divertida. Grada 23 se distribuye en numerosos puntos de la ciudad como los accesos a los partidos del Baskonia y el Alavés, instalaciones deportivas, centros cívicos, comercios, y bares. A la edición en papel, se suma la edición digital. Grada 23 se puede descargar gratuitamente desde [grada23.com](http://grada23.com), donde además de la revista se puede encontrar información adicional con opiniones, noticias y curiosidades acerca del mundo del deporte.

## II Seminario sobre deportividad y prevención de la violencia en el deporte en edad escolar

Vitoria-Gasteiz ha sido escenario del II Seminario Nacional de Fomento de la Deportividad y Prevención de la Violencia en el Deporte en Edad Escolar, un encuentro en el que se han presentado nuevos recursos para la prevención de los comportamientos antideportivos, así como diversas investigaciones recientes en este ámbito. Robert Weinberg, profesor de la Universidad de Miami y referente mundial en psicología del deporte, abrió el seminario y la Fundación Estadio fue la encargada de coordinar la mesa redonda 'El papel de los medios de comunicación en la prevención de la violencia y el fomento de la deportividad'. Resumen de las ponencias en [seminariodeportividad.com](http://seminariodeportividad.com)



## Mujeres, deporte y dictadura

La UPV/EHU está participando en el proyecto de 'Mujeres, deporte y dictadura. Memoria oral de las mujeres deportistas durante el franquismo (1939-75)' financiado por el Consejo



Superior de Deportes en colaboración con la Red de Investigación en Historia de las Mujeres y el Deporte (RIHMUD) de la que forma parte junto a otras universidades del Estado. Con este trabajo se quiere recuperar y conservar la memoria oral de las mujeres deportistas que vivieron en esa época. La idea es llevar a cabo la misma investigación paralelamente en seis ciudades: Vitoria-Gasteiz, Barcelona, Valencia, Zaragoza, Sevilla y Oviedo. De esta manera, se podrá realizar comparaciones y extraer conclusiones más elaboradas sobre las vivencias de las mujeres que practicaron deporte en los años del franquismo. El equipo de investigación está coordinado por Beatriz Garai y Miren Egibar, profesoras de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

## El problema de los partidos amañados

El mercado de las apuestas deportivas en Europa tiene un volumen de negocio anual de miles de millones de euros que, desgraciadamente, atrae numerosas prácticas delictivas. En el otoño de 2009 se conoció que posiblemente más de 200 partidos de fútbol fueron manipulados en Europa. Miembros del Parlamento Europeo en colaboración con la casa de apuestas Tipp3 y la Confederación Deportiva de Austria han reflexionado recientemente en la sede europea en torno a este problema, cómo identificarlo, afrontarlo y encontrar soluciones. En torno a esta conferencia se reunieron personalidades y directivos del mundo del deporte, de la política, los medios de comunicación la industria y la administración pública. Más información: [bso.or.at/uploads/media/Conclusions.pdf](http://bso.or.at/uploads/media/Conclusions.pdf)



## 'SDF: Sólo Deporte Femenino', el deporte femenino en exclusiva



'SDF: Sólo Deporte Femenino' es el nombre del primer programa de radio creado por la Universidad Europea de Madrid que se dedica de forma exclusiva al deporte practicado por mujeres. Puesto en marcha en septiembre de 2009, este programa lo realizan y dirigen profesores y alumnos de la facultad de Comunicación y Humanidades de la UEM. Liderado por José Barrero, profesor y doctor en Periodismo, esta iniciativa pretende, según sus propias palabras, "abordar diversos aspectos que afectan al mundo del deporte desde un punto de vista docente e investigador como la historia

del deporte femenino, la salud o el lenguaje sexista, y también las competencias y valores humanos que de él se desprenden como el fomento de una cultura de igualdad". Asimismo, se busca que el alumnado integre esa cultura de igualdad y apoye al deporte femenino que, en muchas ocasiones, no tiene la repercusión mediática que merece. El programa de radio está teniendo tanto éxito que el Consejo Superior de Deportes y la Cátedra del Real Madrid han subvencionado este proyecto, e incluso en la página web del CSD está el logo del programa y un enlace con todos los programas emitidos desde sus inicios. Más información: [csd.gob.es/csd/promocion/mujer-y-deporte/radio-sdf](http://csd.gob.es/csd/promocion/mujer-y-deporte/radio-sdf) y en la página del Programa en facebook.

## Los valores del deporte, 'Sport and Citizenship'

'Sport and Citizenship', el primer 'think tank' europeo del mundo del deporte aborda en el último número de su revista aspectos científicos relacionados con los 'valores del deporte'. En el reportaje reflexionan sobre cómo el deporte ayuda a las personas a destacar, a gestionar el fracaso y a sentir experiencias poderosas y en qué medida esa búsqueda de la supremacía y del desafío puede despertar en las personas conductas oscuras, poco respetuosas e incluso, viles. Más información: [sportetcitoyenne.org/version3/revues\\_AN.php](http://sportetcitoyenne.org/version3/revues_AN.php)



## La III Araba Rugby Cup reunió a 650 jugadoras y jugadores en Vitoria-Gasteiz

La III Edición Internacional de Escuelas de Rugby ha reunido este año en Vitoria-Gasteiz a más de 650 jugadoras y jugadores con edades comprendidas entre los 8 y los 14 años, procedentes de 13 clubes de España, Francia y Portugal. La competición comenzó el 7 de mayo con los partidos entre las futuras promesas del Rugby, que se enfrentaban entre sí por primera vez, y una comida a la que siguió una visita a la ciudad bajo la lluvia. La segunda jornada, por su parte, reunió a los 13 equipos participantes y terminó con la victoria de los alevines del equipo portugués AA Coimbra mientras que el anfitrión, el Arabat Gaztedi, quedó en un meritorio 6º puesto. El premio especial al equipo que mejor refleja los valores del Rugby -compañerismo, respeto a jugadores y árbitros, buen trato tanto dentro como fuera de los terrenos de juego y el espíritu de superación e integración- recayó en el club de Rugby León.

La III Araba Rugby Cup no hubiera sido posible sin el apoyo de los voluntarios del Arabat Gaztedi, los árbitros, médicos, instituciones y empresas colaboradoras.





## Un deporte en armonía con la naturaleza

*Surfa, alde batetik, zorabiozko mugimenduen, adrenalinaren eta abiaduraren sinonimo da; baina, bestetik, natura gurtzearen sinonimoa ere bada. Bere jarraitzaileen menpekotasunak eragiten ditu konbinazio horrek. Ekintza bete-betea, udaberrian eta udan —naturak bere alde atseginena erakusten digunean— gozatzeko.*

Surf es sinónimo de vértigo, adrenalina y velocidad, pero también de culto a la naturaleza, una combinación que despierta auténticas adicciones entre sus practicantes, cada vez en mayor número. No se trata sólo de un deporte, sino de un estilo de vida muy particular basado en la libertad y la aventura. En el surf pasan los años, se modernizan sus elementos, pero lo esencial, la comunión con el mar, permanece. Por eso, elegir el surf como deporte es de algún modo elegir la ecología y el medio ambiente.

Como todo deporte, requiere preparación y entrenamiento pero, sobre todo, ganas. Se trata de una actividad muy completa, ideal para disfrutar en primavera y verano cuando la naturaleza nos ofrece su cara más amable. El surf combina trabajo aeróbico con tonificación; remar contra las olas mejora el funcionamiento cardiorrespirato-

rio y se queman calorías al tiempo que se trabajan los músculos de brazos y espalda. Además, fortalece piernas, glúteos y corazón. Y lo más importante, combate el estrés.

Aunque existen algunas reglas imprescindibles como esperar el turno, no culebrear, compartir las olas, respetar a los surfistas locales o enseñar a los que empiezan... todas se resumen en una: no tomar la ola de otra persona. Se trata del pecado más grande que existe en el surf y no hay excusa para hacerlo, nunca. Por otra parte, resulta conveniente practicar este deporte en grupo o con al menos alguien más; no sólo es más divertido compartir las olas sino que también, debido al escenario en el que se practica, pueden ayudarnos si lo necesitamos. Y es que el compañerismo y el respeto a los demás es lo primero que se enseña en el surf.

El País Vasco dispone de multitud de playas en las que poder realizar largas y veloces travesías a través de tubos interminables. Sólo hay que elegir la que mejor se adapte a nuestras características y nivel de entrenamiento. Zarautz o Hendaia, con sus extensas playas ideales para principiantes, la Salvaje de Sopelana, escenario habitual de importantes campeonatos o Bakio y Bidart, ideal para surfistas de todos los niveles, son sólo algunas de las posibilidades que existen. Mención aparte merece Mundaka, la playa con mayor proyección y fama internacional del País Vasco. Está considerada como una de las 10 mejores olas del mundo y es apta sólo para surfistas con conocimientos medios-altos. Su ola es espectacularmente tubular y se caracteriza por su gran longitud, sus fondos y el gran tamaño que puede aguantar.

## El espíritu Aloha

Hawai, cuna del surf moderno, ha exportado al mundo el 'espíritu Aloha', base de la cultura surfista. Los hawaianos lo definen como una vibración positiva que se expresa a través de la alegría, la cortesía, la simpatía, la buena predisposición y otros aspectos como la serenidad, la sensualidad y el sano orgullo.

## Movimientos básicos del Surf

**Take Off:** Momento en que se deja de remar acostado sobre la tabla y se pasa a la posición erguida, listos para deslizarse sobre la ola.

**Bottom Turn:** El primer giro tras el take off. Una vez tomamos impulso en la bajada de la ola es preciso girar para escaparnos de la parte de la ola que va rompiendo.

**Cut Back:** Consiste en, una vez nos hemos deslizado por la pared de la ola escapando de la rompiente, hacer un giro de casi 180 grados para volver a acercarnos a ésta.

**Reentry:** Subir hasta la cresta de la ola y realizar un giro brusco de 180 grados, volviendo a bajarla.

**Floaters:** Navegar sobre la espuma de una rompiente.

**Tubo:** Deslizarse por el interior del tubo que crea la ola al romper. Considerada la maniobra reina del surf por su dificultad y espectacularidad.

**Aéreo (o Air):** se denomina así a toda maniobra que conlleve un despegue del agua y se hace, por tanto, en el aire.

**360:** Se inicia como un reentry, pero se continúa girando en la misma dirección 360 grados.

**Snap:** Es una especie de cut back realizado de manera más brusca y con un radio menor en el giro.



### La Opinión del Profesor

Subirse y mantener el equilibrio encima de una tabla parece difícil, pero se consigue con unas lecciones. Las y los jóvenes consiguen avanzar y disfrutar muy rápido. Nuestro objetivo no es sólo fomentar la práctica del surf, conocerlo y divertirse con él sino también conocer y respetar su entorno. El surf es un deporte con infinitud de posibilidades en sus diferentes niveles que, además, enseña a conocer y respetar el mar.

Richard Hernández "Maceda" (Surf Estadio)

### Ven a surfear con el Estadio

Si tienes entre 13 y 18 años y sabes nadar, ven a la 'Salvaje' de Sopelana del L20 al V24/Jun, de 9 a 15 h (2 horas diarias de clase) y aprende a coger olas y surfear con monitores titulados. El neopreno y la tabla las ponemos nosotros.

Plazas limitadas a 20 personas. Inscríbete en Recepción, en el teléfono 945131345 o en [fundacionestadio.com](http://fundacionestadio.com).

# TIAGO SPLITTER

Tiago Splitter acaba de finalizar su primera temporada en la mejor liga de baloncesto del mundo, en las filas de los Spurs de San Antonio. Y mientras espera sus ansiadas vacaciones, el jugador brasileño hace un repaso de estos últimos nueve meses en exclusiva para ESTADIO. Su vinculación con Vitoria-Gasteiz siempre será especial.

Antes de cruzar el atlántico, el pívot fue reconocido como jugador más valorado de la ACB, competición que ha ganado en dos ocasiones, y seleccionado para formar parte del segundo quinteto ideal de la Euroliga. Ahora, tras 60 partidos disputados con su nueva camiseta, su entrenador, Gregg Popovich asegura que “será parte fundamental del futuro del equipo”.

**Acabas de terminar tu primera incursión en la NBA, ¿con qué sensaciones te quedas?**

En general estoy muy contento con la temporada, creo que ha sido un paso muy importante en mi carrera como jugador. He tenido la oportunidad de aprender mucho de grandes jugadores como Tim Duncan, Manu Ginobili o Tony Parker y eso siempre es positivo.

**Has dado el salto entre el baloncesto europeo y la NBA, entre Vitoria y San Antonio, ¿qué diferencias has encontrado?**

Sin duda la mayor diferencia entre el baloncesto europeo y el americano es la

*“En la vida lo más importante es luchar por lo que uno quiere”*

gran forma física de los jugadores de la NBA. El perfil atlético de todos ellos destaca sobremanera: todos sin excepción son capaces de jugar por encima del aro, algo que no ocurre en Europa. Respecto a otros aspectos que quizá antes diferenciaban ambos juegos creo que se han igualado en su mayoría dando lugar a dos baloncestos cada vez más parecidos.

En cuanto a las ciudades, sí que no tienen nada que ver. Con esto no me refiero a que una sea mejor que la otra, sino que son completamente distintas. Vitoria-Gasteiz es una ciudad pequeña, muy agradable y muy bien cuidada. Aquí en San Antonio, sin embargo, todo es enorme, las distancias son larguísimas y cualquier servicio se encuentra a millas de tu casa. Aun así, también es una ciudad muy organizada.

**Para cualquier aficionado al baloncesto sería todo un lujo poder compartir equipo con estrellas de la talla de Duncan (uno de tus ídolos) o Ginobili, ¿cómo es el día a día del vestuario de uno de los principales equipos de la NBA?**

Cuando llegas a un equipo como éste te impresiona mucho estar con jugadores de semejante nivel y repercusión, gente a la que siempre has admirado desde tu casa a través de los medios de comunicación. En un momento ellos se convierten en tus compañeros y las relaciones obviamente se estrechan como ocurriría en cualquier otro puesto de trabajo. El día a día al fin y al cabo es muy parecido al de los equipos en los que había militado antes: entrenamientos, partidos, viajes...

**Durante tus años en Vitoria lograste hacerte con la admiración y el aplauso de toda la afición baskonista, ¿cómo se han portado las gradas del AT&T Center?**

La verdad es que siento una gran admiración y agradecimiento hacia la afición baskonista, siempre me trataron de forma excelente. Aquí quizá todavía sea muy pronto para poder comparar esos sentimientos ya que en Vitoria pasé muchos años de mi vida, todos ellos muy especiales. Espero, de todas formas, poder ilusionar a la gente de la misma manera.

**Eres un ejemplo de superación para los más jóvenes, ¿qué consejo les darías para triunfar en el deporte de élite?**

En la vida lo más importante, sin duda,

**Tiago Splitterrek San Antonio Spurs NBAko taldean bere lehenengo denboraldia bukatu du. Oporrak hasi zain dago oraintxe, eta Estatu Batuetara iritsi zenetik pasa diren hilabeteak errebasatu ditu Estadioko aldizkariko orrietan. Iazko ACB ligako jokalaririk baliotsuenak dagoeneko 60 partida jokatu ditu bere elastiko berriarekin, eta Gregg Popovich entrenatzailearen arabera “taldearen etorkizunerako funtsezko osagai bat izango da”.**



perfil

- Una ciudad para vivir: Sigo buscándola
- Un rincón de Vitoria: La sociedad de mi amigo Iriarte
- Un lugar para visitar: Nueva York
- Último libro que ha leído: Open (de Andre Agassi)
- Una película: Gladiator
- Una manía antes de salir a jugar: No me ato las zapatillas hasta llegar a la cancha
- Un deporte (además del baloncesto): Fútbol
- Tu mayor virtud: Soy muy testarudo
- Un defecto: Ser tan testarudo

**más, ha repercutido en mi faceta como deportista, me ha ayudado a no desanimarme después de las habituales caídas.**

**Comenzaste este ‘sueño americano’ con gran ilusión y poco a poco te has hecho un hueco cada vez mayor en los sistemas de Gregg Popovich, ¿qué expectativas tienes para la próxima temporada?**

A pesar de que esta temporada comenzó con varias lesiones que me impidieron entrar en el juego desde el comienzo, miro al futuro con optimismo. He acabado la temporada con un buen ‘feeling’ y tengo buenas expectativas de cara al año que viene. Espero seguir teniendo muchos minutos.

**Como tantos otros deportistas de élite, dejaste tu país, tu familia y tu entorno a una edad muy temprana, ¿cómo afrontaste esta situación?**

En un principio no es nada fácil. Debes dejar todo atrás, cuesta mucho pero cuando tienes un sueño pasas por encima de cualquier obstáculo para cumplirlo. **Creo que el hecho de tener que ser tan independiente a una edad tan temprana ha sido clave en mi vida: sobre todo me hizo ser más fuerte mentalmente. Esto, ade-**



*EWN elkarteak lanbide heziketako ikasketa praktikoak eskaintzen dizkie Nepalgo emakume baztertuei, hezkuntza, enplegu eta enpresa aukerak izan ditzaten. Hori guztia, trekkingaren eta haitzeko nahiz izotzeko eskaladaren bidez egiten du.*

## Escalando hacia la independencia social

En la década de los 90, las hermanas Dicky, Nicky y Lucky Chhetri emprendieron el difícil reto de montar una empresa de trekking aventura en Nepal dirigida por mujeres y para mujeres. Cuando los planes de estas tres hermanas tomaron forma no existía ninguna guía femenina en Nepal y era impensable que alguna lo pretendiera. Ellas fueron el embrión de la ONG **Empowering Women of Nepal (EWN)**, una organización que proporciona formación y oportunidades de empleo a las jóvenes nepalíes a través del turismo de aventura, y cuyo objetivo es conseguir su independencia financiera y social.

“La tradición y la cultura han socavado a

la mujer de Nepal social, política y económicamente” (Katmandu Post). De hecho, ellas son esclavas en sus hogares, trabajan sin descanso y en silencio, sin ningún tipo de agradecimiento, ni por supuesto, sueldo. A todo esto, se unen la falta de educación y de confianza en sí mismas, unas malas e inseguras condiciones de trabajo, altas tasas de discriminación salarial y numerosos casos de acoso sexual en el trabajo. EWN lleva desde 1999 trabajando para modificar esta situación y proporcionarles una salida tanto en lo personal como en lo profesional. Nepal, que se encuentra entre los países más pobres y menos desarrollados del mundo, ha convertido la industria del turismo

de montaña en uno de sus motores económicos y EWN ha visto en ella una gran oportunidad para las mujeres nepalíes.

Cada año esta organización ofrece estudios prácticos de formación profesional diseñados para extender la educación, el empleo y las oportunidades empresariales entre las mujeres marginadas o desfavorecidas y jóvenes de todo Nepal. Lo hacen a través del trekking, la escalada en roca y la escalada en hielo. Su herramienta es un curso intensivo y remunerado de cuatro semanas para formación de guías que incluye inglés técnico y conversacional, primeros auxilios, liderazgo, derechos de la mujer, medio ambiente, geografía, etc.

**Cada mujer aprende a su propio ritmo y con este proyecto se inician en el camino a la autosuficiencia.**

Además, se les facilita el acceso al permiso de conducir, con lo que se incrementan sus oportunidades de empleo y su autosuficiencia.

El mayor de los obstáculos a los que se han enfrentado son los prejuicios de la sociedad nepalí. “Al principio tuvimos problemas para convencer a las propias mujeres, a las familias y a los padres para que les permitieran unirse a nosotros”. Hoy en día, el éxito obtenido es enorme y más de 1.500 mujeres se han beneficiado de estos programas. Algunas de ellas trabajan con EWN, muchas se han empleado en diversas profesiones, las hay que han iniciado su propio negocio y otras se están sufragando con su trabajo una educación superior.

“Hay tres elementos que muestran que nuestro proyecto es sostenible en el largo plazo -dicen desde EWN-: el creciente número de turistas, el elevado número de participaciones en nuestros programas de formación y el hecho de que la discriminación de género sigue siendo uno de los mayores problemas de la sociedad nepalí”.

Cada mujer aprende a su propio ritmo y con este proyecto se inician en el camino a la autosuficiencia. Reciben cursos en profundidad sobre la flora, la fauna, la geografía, la cultura y la religión del país. Para muchas de las alumnas, el aprendizaje sobre la historia de Nepal y el rico patrimonio cultural es revolucionario y las convierte en auténticas embajadoras de su país. El plan de estudios fomenta, además, un profundo respeto por los recursos naturales a través de la conciencia ecológica y las técnicas de conservación. De esta manera, aprenden sobre cuestiones relativas al saneamiento del agua, la rotación de cultivos, el abono, la gestión de residuos y las fuentes alternativas de combustible al fuego de madera para ayudar a frenar la deforestación. Adquieren también



El trabajo de EWN ha sido premiado este año con la medalla de oro al mejor proyecto por el Global Sports Forum de Barcelona, una plataforma internacional que reúne a expertos mundiales en diferentes ámbitos (educación, salud, deporte, empresas, política, ONGs...) en torno al presente y futuro del deporte.



una serie de conocimientos que más tarde aplican en la montaña, alentando a sus clientes a seguir prácticas ecológicamente racionales con el lema ‘No deje rastro’.

Pero el aprendizaje más radical de estas mujeres tiene lugar fuera del aula. Las alumnas, muchas de ellas procedentes de zonas remotas y aisladas de Nepal, nunca han tenido contacto con occidentales o con otros grupos étnicos de Nepal. A medida que escalan juntos el Himalaya se produce un rico intercambio cultural. Las jóvenes aprenden unas de otras compartiendo por igual, sin distinción de clases o castas ni credos. Y entre ellas se constituye un poderoso vínculo,

reforzado por el trabajo en equipo.

A través de programas como éstos y de la adquisición de conocimientos, habilidades y confianza en sí mismas, las mujeres nepalíes serán capaces de lograr con el tiempo un cambio real en la forma en que son vistas y tratadas por la sociedad. Un camino largo y difícil que merece la pena ser recorrido.



# EN VERANO, la regla del 80%

*Geldirik egoteak, gainelikatzeak eta antsietate handiko bizimoduak geu garenarekin gustura ez izatea eragiten digute, zehazki zergatik jakin gabe. Jarduera fisikoen onurei buruzko ikerlanek argi eta garbi azaltzen dituzte atsekabe horren arrazoiak: gure gorputzari ez dizkiogula ematen orekatua izateko behar dituen ariketa fisiko eta dieta aproposak.*

Embebidos como estamos en el día a día, no parece claro pero, si lo pensamos bien, el ser humano actual es mucho más un cavernícola que un ser de la era de la nanotecnología, de la imagen omnipresente y del contacto permanente con infinidad de cosas gracias a internet. La evolución, por decirlo de una manera simple, fabricó un ser con un cuerpo y una mente que se adaptó para sobrevivir a las condiciones existentes. Y se hizo cazador-recolector. Sus condiciones físicas le permitieron cazar y su dieta no es que fuera para tirar cohetes, pero sí suficiente para sobrevivir. Pero ese ser era mucho más listo que todo eso, y empezó a inventar. Vino el dominio del fuego, la agricultura y... un larguísimo etcétera hasta internet, la nanotecnología y facebook.

La abundancia provocada por los inventos, unida a la poca necesidad de esforzarnos para conseguir lo necesario ha hecho que nos alejemos de lo que en realidad somos: un ser que necesita hacer ejercicio para cazar y que tiene una dieta omnívora pero que debe comer muchas más legumbres, derivados lácteos y cereales que carne y grasas. Además, hay nuevas necesidades mentales provocadas por el nuevo estilo de vida para las que no estamos preparados genéticamente -la ansiedad de un trabajo exigente y sobrecarga informativa de todos los medios que están a nuestro alrededor. **La inactividad, la sobrealimentación y un estilo de vida ansioso hacen que estemos insatisfechos con lo que somos, sin saber muy bien por qué. Y los estudios existentes sobre los beneficios de la actividad física no son otra cosa que explicar el porqué de esta insatisfacción. No le damos a nuestro cuerpo lo que necesita para estar equilibrados: el ejercicio y la dieta apropiadas.**



En las vacaciones, la excusa del "no tengo tiempo para cuidarme" deja de tener sentido y nos puede abrir una puerta para reflexionar y para cambiar un poco de hábitos. Aquí proponemos que las aprovechemos para hacer un "experimento" que consista en vivir un poco de manera cavernícola. Quizá el beneficio consiguiente nos convenza de que puede ser que nos estemos haciendo trampa a nosotros mismos.

Quien esto escribe sabe que con un pequeño texto no va a conseguir cambios en la conducta de nadie, y que hay mecanismos en nuestra mente que hacen difícil el cambio de conducta. Pero dado que hay que resumir proponemos unas pocas reglas y no excesivamente complicadas:

Hacer actividades que nos gusten y puedan ser integradas en la rutina diaria después de las vacaciones -al menos 3 días a la semana, ¡nunca hacer sólo un superpartido de 'futbito' una vez a la semana!

Empezar muy despacio. Siempre ejercitarnos al 80 % como máximo de lo que podamos hacer. Si eso significa andar deprisa, pues a andar hasta que un día podamos correr un poquito, o hacer 15 ó 20 abdominales. Con la persistencia os daréis cuenta de que el cuerpo es listo y se adapta y pronto ese 80% será correr o hacer 60 abdominales.

Ser regular es la más importante. Si hacemos cosas que podemos hacer cada día, las vamos repitiendo y no desfallecemos, ese ser de costumbres que somos se habituará y cada vez será más fácil no fallar.

Si aplicamos también la regla del 80% a la comida, es decir quedarnos siempre con un poco de hambre, y comemos variado, como hacen los pescadores de un pueblo japonés en el que la mayoría llega a los 100 años, conseguiremos un vuelco en nuestras vidas y congraciarnos con nuestro cuerpo de cavernícolas. Seremos mucho más felices. Quizás llegue el día en que la evolución tenga tiempo de hacer que nos adaptemos a un estilo de vida sedentario con dieta hiperproteica, pero eso queda muy lejos y puede que sea mejor conservar algunas buenas costumbres de la cueva.

**El cuerpo -y nuestra mente- es agradecido si lo cuidamos. Al empezar se va a quejar seguro, pero luego nos va a compensar con creces. Todo se basa en que estamos programados para adaptarnos a ese esfuerzo..., si lo hacemos bien.**

Guillermo Pérez, psicólogo del deporte  
Centre d'Alt Rendiment de Catalunya

# Creciendo con el deporte

*Ariketa fisikoak sarritan egitea garrantzitsua da edozein gizataldetarako eta edozein egoeratan; baina bereziki da garrantzitsua nerabezaroan. Lau gasteiztar gazte hauek (Aitana, Elena, Maite eta Leire) kirola beren bizitzako oinarritzko zati bihurtu dute.*



Hacer ejercicio físico de forma regular es importante para cualquier persona y en cualquier circunstancia, pero durante la adolescencia lo es todavía más. El deporte y el ejercicio divierten, ayudan a socializar e integrarse, aumenta la seguridad de las y los jóvenes, mejora su autoestima y, además, les fomenta valores educativos y ayuda en su rendimiento académico. Todo de manera informal y divertida y en una época crucial de sus vidas para asentar su futuro.

En los últimos años, Internet y las redes sociales, la televisión o los videojuegos se han convertido en la diversión por excelencia para esta franja de edad, arrinconando en cierta medida la práctica deportiva. Esta oferta de ocio, sin embargo, puede resultar interesante si se sabe combinar con hábitos de vida saludables que incorporen el ejercicio físico como un elemento fundamental e imprescindible en su desarrollo. El problema surge cuando se relega el deporte a un segundo plano, un riesgo en el que se puede caer fácilmente durante la adolescencia.

Aitana, Elena, Maite y Leire no han caído en esa tentación. **Estas cuatro jóvenes vitorianas llevan una vida acorde con su edad; muchos proyectos, algunas obligaciones, buenos amigos y muchas ganas de divertirse, pero además, han hecho del deporte una parte esencial de su vida.**

Elena y Aitana, las más pequeñas con 14 y 15 años respectivamente, comparten su afición por el baile y las clases con el grupo de coreografía del Estadio, una disciplina que se ha puesto en marcha recientemente. Aitana se inició en el deporte con clases de natación y de tenis, "pero lo que de verdad me gusta es el baile, por eso me apunté a córeos". Elena, además, practica pádel, un deporte que le encanta y al que ha llegado a través del tenis. Para ella, es una manera de conocer gente, mantenerse en forma y divertirse.

Maite y Leire, de 16 y 17 años, son las mayores del grupo y sus necesidades deportivas varían un poco. El hecho de estar ya en 1º de Bachillerato y no disponer de mucho tiempo, les lleva a buscar una oferta deportiva con horarios flexibles y la posibilidad de acudir a clases sueltas. Ambas acuden cuando pueden al gimnasio y a clases de body step, en el caso de Leire, y body step y body pump, en el de Maite. **Las dos coinciden en señalar que el deporte les permite relajarse, desconectar y, sobre todo, descansar en épocas en que los estudios aprietan.**

Estas cuatro jóvenes han ido orientado sus gustos y particularidades hacia las disciplinas deportivas que mejor responden a sus intereses, pero lo más destacable de todo es que lo hacen por convicción, porque les divierte, que es siempre la mejor manera de hacer cualquier cosa.

«Jaio zinen, bizi zara eta hilko zara, eta berdin golfean ere: gorantz zoaz, hor goian eusten diozu aldi batez, eta gero beherantz zoaz. Hasieratik, txikitatik, zoratu egin ninduelako jokatu dut joko honetan. Inoiz ere ez dut jokatu profesionala izateko, diru piloa lortzeko, etxe handi bat edukitzeko edo Ferrari bat gidatzeko helburuarekin. Golfean arituz gozatzen nuelako egin nuen guztia.»

“Naces, vives y mueres, y lo mismo pasa en el golf: subes, estás ahí por algún tiempo, y luego vas hacia abajo. Desde el principio, desde una edad muy temprana, jugué a este juego porque me encantó. Nunca he practicado con el objetivo de ser profesional, ganar mucho dinero, tener una casa grande y conducir un Ferrari. Todo lo hice porque me divertía”.

“You are born, you live and you die, and it is the same with golf: you go up, you are there for some time, and then you go down. From the start, from a very early age, I played the game because I loved it. I never played because I wanted to become professional, make a lot of money, have a big house and drive a Ferrari. It was all because I enjoyed doing it”

## Severiano Ballesteros



### Perfil

#### Severiano Ballesteros:

Uno de los mejores golfistas de todos los tiempos, nº 1 mundial durante años y considerado una de las grandes figuras del deporte entre mediados de los 70 y mediados de los 90. En 1976, con tan solo 19 años, quedó segundo en el Open Británico que luego ganó tres veces junto a tres torneos Master. Con un don especial para el golf, ganó cinco veces el campeonato del mundo Match Play y fue decisivo en otras tantas victorias del equipo europeo en la Ryder Cup. Tenía un gran juego corto y sobre todo, un enorme carisma que revolucionó el mundo del golf. Con problemas de espalda desde 1990, dejó el golf de competición en 2007. En 2008 le diagnosticaron un tumor maligno en el cerebro. Falleció el pasado 7 de mayo a la edad de 54 años.



**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

### Equipo de Socorristas Estadio

Te presentamos al equipo de socorristas 2011 del Estadio: Aitor, Egoitz, Iván, Jeyson, Koldo, Mikel, Mikel, Zigor y Zuriñe. Junto con las y los socorristas de todo el año en las piscinas cubiertas, velarán por la prevención de accidentes y el cumplimiento de las normas en las piscinas descubiertas y prestarán los primeros auxilios cuando sea necesario. Por favor, ayúdales en su trabajo respetando sus indicaciones en todo momento para que las piscinas sean, de nuevo, agradables y seguras.



### En el Estadio tus hijas/os son tu responsabilidad

Si vienes al Estadio con niñas o niños pequeños no les desatiendas, en especial, cuando se bañen o estén cerca de las piscinas. Son tu responsabilidad.

### Recuerda: sin tarjeta no entras al Estadio

Para entrar y salir del Estadio necesitas utilizar tu tarjeta-chip, que es personal e intransferible. La persona que venga sin ella no podrá entrar en el Estadio.



### Si viajas, no te pares

Si tienes previsto viajar este verano, te recordamos que mantenemos convenios de reciprocidad con otros centros deportivos de forma que, cuando te desplazas, sus instalaciones están abiertas para que sigas haciendo ejercicio. Descubre los programas IHRSA Passport –con más de 3000 clubes en todo el mundo- y Pasa-mente ACEDYR –con más de 30 clubes en España-. Actualiza tus acreditaciones 2011 antes de salir y disfrútalos.

### Stop robos en el Estadio

En el Estadio, como en otros centros deportivos y en especial en verano, 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. Entre todos acabaremos con los 'cacos'.



### No ruedes en el Estadio

Nos encanta que vengas al Estadio a pie, en bici o patinando, pero para evitar accidentes dentro del recinto no circules en patinete o skate. Y recuerda: si vienes en bici, desmonta y utiliza los soportes para aparcarla y si lo haces con patines, cambia los rollers por zapatillas.

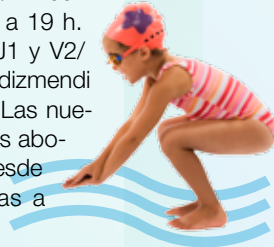


### Hemos renovado el cardio

Hemos renovado el equipamiento cardiovascular del servicio fitness y de todo el Estadio para que disfrutes más entrenando en la cinta, bici, elíptica y step. ¡Notarás la diferencia! Te damos las gracias por tu colaboración, tanto por entrenar en ellas con toalla como por desinfectar las zonas de contacto antes y después de usarlas.

### Escuela de natación 11/12

Si tienes interés en la Escuela de natación para el curso 11/12, te informamos que las inscripciones para renovación de cursillistas 10/11 comenzarán el X31/Ago de 14 a 19 h. sólo por t. 945130223 y el J1 y V2/ Sep en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. Las nuevas inscripciones de personas abonadas se pueden realizar desde el M6/Sep y las no abonadas a partir del J15/Sep.



### Cambio de cara del frontón pequeño

Es posible que ya lo hayas visto pero, tras muchos años con las paredes y suelo en blanco, pintamos el frontón pequeño 1 en verde y recuperamos el color original del pavimento –tal como estaba el frontón largo. Aunque pueda ser algo más oscuro y se tenga que jugar con pelotas claras, el juego es mucho más agradable. ¡Pruébalo!



### Exhibición Dance Estadio

Fruto del trabajo del último trimestre, el pasado 26/Mar los cuatro grupos de Dance Estadio realizaron exhibiciones de baile. Fueron varias coreografías con diferentes ritmos y estilos de baile y, como colofón, una conjunta en homenaje al rey de la música pop Michael Jackson y su famoso vídeo clip 'Thriller'. Las y los bailarines demostraron lo que han aprendido en las clases de baile y compartieron su ilusión con el público asistente, disfrutando de la exhibición y sintiéndose unidos con la música y el baile. Un motivo más para que sigan aprendiendo y mejorando su estilo y forma de bailar.



### Ayúdanos a disfrutar del Estadio

Para muchos de nosotros verano significa Estadio, y es cuando más nos gusta disfrutarlo. Además de cumplir las normas de uso de las instalaciones y las indicaciones del personal y de hacer agradable la estancia de los demás, te damos las gracias por echarnos una mano usando las papeleras, contenedores selectivos y ceniceros y por usar el agua con cabeza. Por favor, educa también a los tuyos.



### Miguel Ángel peregrino...

¡Llegó la hora! Hace tiempo que rondaba por su cabeza la idea de hacer el Camino de Santiago, pero nunca encontraba el momento. Por fin este año, ya sin excusas, se hizo el firme propósito de echarse la mochila al hombro e intentarlo. Y ahí se fue el pasado 30 de abril, después de tres meses de preparación. Esperamos que, para cuando leas estas líneas, lo haya conseguido. Habrán sido 25 días desde Armentia hasta Santiago de Compostela. Zorionak peregrino!



### 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 NATACIÓN JUDIZMENDI

El club natación Judizmendi ha dado por concluida la temporada de invierno con los campeonatos de Euskal Herria de las categorías júnior, promesa y absoluto y el campeonato de España infantil. En los campeonatos de Euskal Herria Natalia Martínez, Víctor Ugarte, Maialen Pz. Nanclares, Zigor Sagastizabal, Celia Blanco, Mauro Nafarrate y Guillermo Puelles obtuvieron puestos de honor. Por su parte, la representación del club en el campeonato de España corrió a cargo de Ander Aguirre, Alvaro Benito y Maialen Pz. Nanclares.

Por su parte, la temporada de verano ya ha comenzado con el Campeonato de España Absoluto Open celebrado en Madrid, y en el que tomaron parte Natalia Martínez y Zigor Sagastizabal. El resto del equipo está en-

trenado con gran entrega y motivación con la mente puesta en los Campeonatos de Euskal Herria que se celebrarán de nuevo en Vitoria-Gasteiz en la nueva piscina de 50 m. de Mendizorrotza los días 2 y 3 de julio.

En la categoría escolar el final de la temporada ha venido marcado por los Juegos Escolares de Euskal Herria en los que participaron algunos de los nadadores del club de esta categoría. Se celebró el 28 de mayo también en la nueva piscina de Mendizorrotza de 50 m. adaptada a 25 m.

Y en lo que hace referencia a los veteranos enrolados en la categoría Master, están centrados en los entrenamientos para el Campeonato de España "Open" de la categoría que se celebrará en las instalaciones

del C.N. Metropole en Las Palmas de Gran Canaria del 30 de junio al 3 de julio.

Para finalizar, queremos destacar la iniciativa de un grupo de padres del club que reunió a nadadores de todas las categorías con sus familias y simpatizantes en las campas de Olarizu el 15 de mayo. El ambiente fue estupendo y esperamos que se pueda repetir la experiencia en futuras temporadas.



Club Natación Judizmendi  
LaV de 17:30 a 19:30 h.  
945130223

cnjudizmendi@fundacionestadio.com  
cnjudizmendi.com

## TENIS CLUB JAKINTZA

Durante las pasadas vacaciones de Semana Santa el equipo de tenis cambió su escenario de entrenamientos, lo que permitió que algunos de los jugadores tuvieran la oportunidad de poder entrenar en pistas de tierra batida. La salida al Club de Tenis Vinarós se realizó entre el 26 y el 30 de abril, y los chavales tuvieron jornadas diarias de 7 horas y media en pista los mayores y 6 horas los más pequeños. Pese al calor y las jornadas maratónicas, los componentes del club disfrutaron a lo grande, sobre todo los benjamines, ya que era su primera salida con el equipo. Esperamos poder repetir esta experiencia en diferentes clubes del país durante el verano y la próxima temporada.



Como novedad, recordamos que este año en los campeonatos de pádel de verano se ha incorporado al de cursillistas el Campeonato Familiar de Pádel. Las madres y los padres podrán apuntarse con sus hijos, y su finalidad es pasarlo bien compartiendo un rato ameno y divertido practicando un deporte juntos.



Tenis Club Jakintza  
LaJ de 18:30 a 20:00 h.  
945140577  
tcjakintza@fundacionestadio.com  
jakintza.es

## CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

El Club Arabatxo Gimnasia se concentró la pasada Semana Santa en Lanzarote. Una veintena de gimnastas y técnicos acudieron a la isla canaria para participar en una concentración que tuvo lugar entre el 26 de abril y el 1 de mayo.

Durante esos días compartieron entrenamientos y sala con los componentes del club Isla de Lanzarote y aprovecharon las sesiones para ultimar los entrenamientos con vistas a los dos últimos meses del curso, período en el que se concentra una gran actividad competitiva. Entre ellas destacan el Campeonato de España masculino (Valencia 1-3 de julio) y el femenino (7-10 de julio).

Además, disputarán los torneos de Aritza en Vitoria, Covadonga en Gijón o Villa de Zaragoza, así como el Campeonato de Euskadi, competición que les deberá abrir las puertas de la cita estatal. Y cerrará la una campaña más la actividad de acrobacias, que celebra el tercer domingo de cada mes en el Estadio.

El club ha abierto la inscripción, a través de la web clubarabatxo.es, para el campus de verano que se celebrará entre el 27 de junio y el 15 de julio. Asimismo, quiere compartir la buena noticia de la designación de Jaime Rz. Eguino como juez internacional para acudir a la próxima Universiada a mediados de agosto en China.



Club Arabatxo Gimnasia  
info@clubarabatxo.es  
clubarabatxo.es

## ZIDORRA PILOTA TALDEA

En lo que respecta a la pelota, la pareja formada por Ander Ledesma y Aitor Marimón, del Club Zidorra, se proclamó campeona de Álava del campeonato provincial Escolar 2010-11.

Asimismo, el pelotari Gaizka Tuesta jugó la semifinal de trinquete en paleta cuero en el Campeonato Provincial de Álava, y la pareja formada por Ivan Temprano y Rogelio Solana quedó campeona de Álava de trinquete también en la modalidad paleta de cuero.



Ander Ledesma y Aitor Marimón,  
campeones de Araba/Álava escolar  
2010/11



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

## CLUB INDARRA CAJA VITAL KUTXA

Durante los últimos meses el Club Indarra Caja Vital ha desarrollado una importante actividad con su participación en cuatro citas de prestigio.

El 26 de marzo, se celebró el Grand Prix Internacional le Ercole en Sala Baganza (Italia), un campeonato en el que el club alavés obtuvo un gran resultado con el segundo puesto en la clasificación absoluta de Josué Farfán, que con un peso corporal de 59 Kg. levantó 100 Kg. en arrancada y 126 Kg. en dos tiempos. Además, en la categoría júnior Jon Olabuenaga consiguió alzarse con la segunda plaza, y en féminas Igone Rz. Azúa quedó en tercera posición. En lo que respecta a la clasificación por equipos, el Club Indarra se situó en el tercer lugar por detrás de los italianos Toscana y Bentegodi.

El 9 de abril, en el marco del Campeonato de Euskadi Júnior organizado en Villabona, Olabuenaga se alzó con el primer premio de la categoría de 77 Kg. y fue tercero en la clasificación general. Además, obtuvo la clasificación para el Campeonato de España Júnior. Cabe destacar, también, la mejora de Arkaitz Vuelta en dos tiempos con 88 Kg., clasificándose primero en su categoría y séptimo en la general.

Con motivo de las fiestas de San Prudencio, el Centro Cívico Sansomendi acogió el 23 de abril la final del XLII Trofeo San Prudencio en el que tomaron parte las selecciones de Cantabria, La Rioja y Álava. En una ajustada competición por el primer puesto Álava se tuvo que conformar con la segunda plaza detrás de La Rioja.

Y el gran acontecimiento deportivo del mes, el Campeonato de España Júnior, tuvo lugar el pasado 30 de abril en A Coruña. Álava estuvo representada por el haltera del Club Indarra Caja Vital Kutxa Jon Olabuenaga en categoría 77 Kg. Realizó una destacada actuación ya que mejoró todos sus registros personales. Aunque le supo a poco el sexto puesto, Olabuenaga volvió a casa satisfecho por su resultado personal, y es que le tocó sortear una complicada tanda.



Club Indarra CVK

+ info en:  
fundacionestadio.com sección "Clubes"

# DANIELZ IPIÑA

*“Cuando alguien llega a sentirse skater, el patín pasa a formar parte fundamental de su vida”*

**Gasteizko eszenako skaterrik ospetsuenetako bat da. Ematen du Daniel Lz Ipiñak jaio zenetik patina oinen azpian itsatsita daramala; gainera, hiri honetan skatearen praktika sustatzeko antolatzen den edozein ekintzatan parte hartzen du.**

Daniel Lz. Ipiña es uno de los eslabones principales de la actual cadena de skaters en Vitoria-Gasteiz. Apasionado de esta actividad, todo reto se queda pequeño bajo las ruedas del patín de un joven que parece haber nacido con la tabla

adherida a sus pies. Conocido por el sobrenombre de ‘Dani de Vito’, su relación con el ‘skate’ va más allá de la práctica, le preocupa el fomento de esta actividad y participa activamente en diversas acciones con este objetivo.

**El skate no es la opción más habitual entre los jóvenes a la hora de elegir la práctica de un deporte ¿qué te movió a decantarte por ésta y no por otras alternativas mayoritarias?** Quizá precisamente eso. A los doce o trece años estaba cansado de jugar a fútbol, el baloncesto no me gustaba y, como desde pequeño había tenido un sancheski, empecé a practicar skate con los amigos. Entonces en Vitoria-Gasteiz no había una marcada cultura del patín y se puede decir que soy un patinador tardío. Hoy en día, sin embargo, hay muchos chavales que empiezan desde muy pequeños.

**Podríamos calificarlo como un deporte anárquico en el que no existe la figura del entrenador o los horarios de preparación pero, ¿son necesarias muchas horas de práctica para alcanzar un nivel competitivo?**

Para llegar a patinar bien es cierto que hace falta mucha práctica, hay que dedicarle muchas horas y hacerlo todos los días pero, sobre todo, lo principal es divertirse, disfrutar del patín con los amigos y en tu entorno. Al fin y al cabo el skate es una afición y, por lo tanto, quien disfruta patinando le dedica más tiempo y es esta misma práctica la que nos lleva a hacerlo cada vez mejor.

**¿Es Vitoria-Gasteiz una ciudad preparada para el skate?**

Podemos decir que esta ciudad aporta más dificultades que facilidades a la hora de patinar. La mala climatología no te permite salir todos los días que quisieras y, por otro lado, al tratarse de una actividad de calle, a menudo te encuen-

tras con gente a la que no le gusta o le molesta.

En cuanto a los equipamientos disponibles en Vitoria-Gasteiz, las cuatro pistas de skate existentes (San Martín, Santa Lucía, Zabalzana y Sansomendi) están al aire libre con lo que ello conlleva. Además, presentan numerosas deficiencias debido a que, una vez construidas, la limpieza pública y el mantenimiento no alcanzan unos mínimos necesarios. Dada esta situación, los propios patinadores llevamos varios años reclamando a las instituciones una instalación ‘indoor’ en nuestra ciudad, un lugar preparado para patinar bajo techo. Ante la falta de expectativas favorables en este sentido, un grupo de 25 personas ligadas a este mundo hemos decidido tomar la iniciativa. Con el trabajo de todos, hemos creado en un pabellón un espacio con varias pistas construidas por nosotros mismos en el que los skaters de la ciudad podemos disfrutar de nuestra afición.

**¿Cuál es la situación de la escena actual?**

En Álava ahora mismo está un poco baja aunque hay muchos chavalitos que siguen esta cultura. Además, en Vitoria-Gasteiz ha habido desde siempre grandes profesionales del skate a nivel nacional como son Javi Sarmiento e Ibon Mariño.

**¿Qué dirías que es necesario para practicar skate?**

En mi trayectoria yo creo que lo principal es que me he divertido ‘como los enanos’. Hay quien, de manera errónea, empieza en este mundo con el objetivo de llegar a ser un gran profesional y ganar mucho dinero (se equivocan de deporte, para eso es mejor elegir fútbol o baloncesto). Disfrutar de lo que haces es imprescindible en una actividad tan agresiva para el propio cuerpo como es el skate. Los patinadores nos llevamos muchísimos golpes, los tobillos o las muñecas sufren a diario así que si no lo pasáramos bien con el patín en los pies no seríamos capaces de seguir.

**¿Y para hacerse un hueco entre los profesionales en la materia?**

Para llegar a ser profesional no sólo hay que ser una máquina patinando, ganar las competiciones o ser el que más salte y el que mejor estética lleve. Es imprescindible una actitud global: hay que saber patinar y, al mismo nivel, saber representar perfectamente a las marcas que te esponsorizan o patrocinan y sus valores.

**¿Recomendarías este deporte a los jóvenes?**

Sí, por supuesto. Pero no se lo presentaría como un deporte de competición. Aunque es cierto que se puede llegar a competir en esta disciplina, yo siempre lo he tomado como una afición o un hobby, una actividad en la que invertir el tiempo libre. Como he comentado el dolor forma parte del día a día del patinador y es realmente necesario no perder las ganas de patinar. Cuando alguien llega a sentirse skater el patín pasa a formar parte fundamental de tu vida: todo lo que haces termina estando relacionado con el skate.

**A pesar de que aquí en el Estadio no puedes rodar con el patín en los pies pasas muchas horas haciendo deporte en sus instalaciones...**

Sí, últimamente vengo con asiduidad. Estoy en estos momentos preparándome para presentarme a las próximas oposiciones a bombero así que la piscina y el gimnasio son dos puntos diarios de entrenamiento.

 Puedes ver la entrevista a Dani en [fundacionestadio.com](http://fundacionestadio.com)

## perfil

● **Un rincón de Vitoria-Gasteiz:**  
La catedral nueva

● **Playa o montaña:**  
Ambas

● **Una película:**  
The boxer

● **Un libro:**  
1984

● **Una comida y una bebida:**  
Un buen chuletón y agua

● **Un reto de futuro:**  
Conseguir una plaza en las oposiciones a bombero





## El Estadio en las Redes Sociales

**Estadio Fundazioak gizarte sareetan bere lekua egiten hasi zen iaz.**

**Facebooken orrialde bat sortu zuen ([facebook.com/fundacionestadio](https://www.facebook.com/fundacionestadio)), eta Twitterren ere profil bat ([twitter.com/festadio](https://twitter.com/festadio)).**

**Horrela, bere abonatuekin eta zaleekin zuzenean komunikatzeko bide berri bat du.**

Las redes sociales han revolucionado el ámbito de las relaciones humanas. Según la definición que ofrece la Wikipedia, son una estructura social, un grupo de personas relacionadas entre sí en función de sus intereses, ya sean personales, profesionales o de ocio. Siguiendo estas pautas, dimos el año pasado un paso adelante con la creación de nuestra página en Facebook ([facebook.com/fundacionestadio](https://www.facebook.com/fundacionestadio)) y nuestro perfil en Twitter ([twitter.com/festadio](https://twitter.com/festadio)). También se nos puede encontrar en Flickr, Youtube e Issuu, a los que se puede acceder fácilmente desde la web. De este modo, tenemos un nuevo canal de comunicación directo y sencillo con nuestras abonadas y abonados y simpatizantes.

Además de promocionar la cultura del deporte, a través de ambas herramientas ofrecemos una agenda de actividades completamente actualizada; colgamos las fotografías y los vídeos de los diferentes eventos que se celebran en el Estadio y convocamos concursos y certámenes. Pero lo que es más importante, damos a nuestras seguidoras y seguidores la posibilidad de que formen parte activa de la Fundación expresando sus opiniones, preferencias, proponiendo actividades, e incluso convirtiéndose en centro de debate en torno a cuestiones cotidianas para quienes disfrutan de la Fundación o sobre el deporte en general.

“Las redes son actualmente el espacio de socialización preferido hasta los 45 años”, apunta nuestro ‘community manager’, encargado de la presencia y dinamización del Estadio en las redes. “Dan mucha más libertad de expresión; el usuario siente que está en su entorno”, añade.

La implicación ha ido en aumento, y ya hay cerca de 900 fans en nuestra página de Facebook y cerca de 300 seguidores de los tweets del Estadio. Su edad varía en función del contenido. Así, las y los más jóvenes se involucran en todo lo que tiene que ver con el envío de fotografías y vídeos, mientras que el público adulto es mucho más participativo en cuestiones

relacionadas con charlas y debates. Además, su presencia en las redes sociales tiene mucho de vinculación sentimental. Muchas personas que ya no residen en Vitoria-Gasteiz siguen el día a día del Estadio gracias a ellas.

### Sube tus fotos a Facebook y gana premios

Asimismo, la Fundación Estadio, en colaboración con Foto Ikatz y la Sociedad Fotográfica Alavesa ha convocado la 16ª edición del Concurso de Foto Digital. Como novedad, este año se incluye un premio especial por votación del público dotado con 175 €. Para poder optar a este galardón, los interesados deberán subir sus fotos a la página de la Fundación Estadio en Facebook entre el 1 de junio y el 30 de septiembre, hasta un máximo de dos instantáneas al mes y participante. Cada foto se identificará con un título y entrará, además, en el sorteo mensual de regalos como un abono anual al Estadio, la inscripción trimestral a alguna actividad o bonos de regalo de comercios, entre otros. Para poder votar es necesario hacerse seguidora o seguidor de la página de la Fundación Estadio en Facebook. Si aún no lo eres, pincha en el botón “Me gusta” que aparece en la parte superior de la página.

## Escultura

**“reALlce”,**  
de Michael Kalish

‘reALlce’ es el resultado de un viaje creativo de tres años de duración que comenzó cuando el laureado artista Michael Kalish fue requerido por Lonnie y Muhammad Ali para realizar una escultura original para ellos.

El monumento da testimonio de la grandeza del legendario Muhammad Ali y produce un efecto impresionante. Se trata de una enorme estructura de 360 grados compuesta por 1.300 sacos de arena de boxeo, 8 kilómetros de cable de acero y 3,2 kilómetros de tubos de aluminio. Visto casi desde cualquier ángulo el resultado parece ser una tormenta masiva. Pero encontrando la posición exacta inesperadamente se convierte en una visión en dos dimensiones de la cara de Muhammad Ali.

Concebido y diseñado por Michael Kalish en colaboración con la firma de arquitectos Oyler Wu, se ha podido visitar recientemente en el Nokia Plaza de Los Ángeles (EE.UU.) y llegará a Europa.

Más información: [realizeali.com](http://realizeali.com)



## Cine

**‘Los colores de la montaña’**  
de Carlos César Arbeláez

Manuel, de 9 años, tiene una vieja pelota con la que juega al fútbol todos los días en el campo. Sueña con llegar a ser un gran guardameta. Y el sueño parece que se cumple cuando Ernesto, su padre, le regala un balón nuevo. Pero un accidente inesperado hace que el balón caiga en un campo minado. A pesar del peligro, Manuel decide no abandonar su balón. Convince a Julián y a Poca Luz, sus dos mejores amigos, para que lo rescaten juntos. En medio de las aventuras y los juegos infantiles, los signos de un conflicto armado empiezan a aparecer en la vida de los habitantes de la vereda “La Pradera”.

Además de guionista de varios largometrajes y un cortometraje, Carlos César Arbeláez ha escrito y dirigido diversos cortometrajes y numerosos documentales para televisión. ‘Los colores de la montaña’, su primer largometraje de ficción, ha obtenido el Premio Cine en Construcción 17 en Toulouse este mismo año.

## Libros

**‘A mí el pelotón y otros escritos de fútbol’**  
de Patxo Unzueta

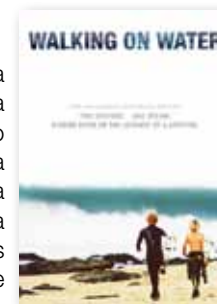
Veinticinco años después de su primera edición se reedita ‘A mí el pelotón y otros escritos de fútbol’, un libro de Patxo Unzueta que se centra en sus mejores años del Athletic de Bilbao y en los jugadores que contribuyeron a la leyenda del club. Su autor ha logrado describir el alma de un club peculiar, su manera de entender este deporte y la personalidad de una afición que hoy sigue siendo válida. Prologado por el periodista deportivo Santiago Segurola, se reedita con una selección de artículos más actuales.



## DVD

**Walking on water**  
de Bryan Jennings

La búsqueda de la fe en el viaje de la vida. Ese es el hilo conductor de una película que invita a ver el mundo a través de los ojos de dos niños que se embarcan en la aventura de su vida. Cuando Bryan Jennings tenía catorce años hizo un viaje con un surfista profesional que marcó su vida. En esta película recupera esa experiencia de la mano de Luke y Tyler, dos niños amantes del surf que recorren Hawái, Perú, Australia, Indonesia, Sudáfrica y Francia y el mundo se convierte en su clase. En su camino se encuentran con mucha gente inspiradora: Tom Curren, tres veces campeón del mundo de surf, Bethany Hamilton, superviviente de un ataque de tiburón, y los surfistas profesionales CJ y Damián Hobgood.



**Secretariat**  
de Randall Wallace

Secretariat o Campeón narra la aventura del caballo ganador de la Triple Corona en 1973. Penny Chenery (Diane Lane) es una madre y ama de casa que se compromete a hacerse cargo de las caballerizas Meadow Stables, propiedad de su padre enfermo. Ella desconoce totalmente el mundo de las carreras de caballos. Contra todo pronóstico, Chenery, con la ayuda de un entrenador veterano encarnado por John Malkovich, se abre paso en un negocio dominado por hombres y acaba convirtiéndose en uno de los mejores caballos de carreras de todos los tiempos.



# ¿Necesitas un coche nuevo?

Consíguelo ahora de la forma más fácil  
Lortu ezazu orain, oso erraz

**Multi Credit**  
*Coche*

Con **Caja Vital Kutxa**,  
**siempre** tendrás una  
financiación a tu medida.  
Además te ofrecemos la  
posibilidad de contratar  
un **seguro Vitalcar\*\*** con  
condiciones exclusivas  
para tu vehículo.

desde  
**7%**

TAE desde

**7,56%**

hasta

**10%**

Plazo hasta 7 años.

\*Según condiciones. Consulta en tu oficina.

**¡Tu seguro  
Vitalcar gratis!**

Sorteamos 2 pólizas cada mes  
entre las personas que financien  
y aseguren su vehículo con  
Caja Vital Kutxa.

**¡Infórmate!** en tu oficina habitual o en **www.cajavital.es**  
**Informa zaitez!** Zure ohiko bulegoan edo **www.cajavital.es** webgunean

**Caja Vital**



**Vital Kutxa**

*Siempre*