

ESTADIO

ENTREVISTA

Xabi Alonso

"No debemos olvidar nunca
que el deporte es un juego"



Entrenamiento
en circuito:
eficacia en 30'

Envío de la Fundación Estadio para:

-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

ESTADIO

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA - 2011

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

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

Han colaborado: José Manuel Calleja, Laura Fuentes, Ander López, José M^a Polo, Inigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino y Udane Sánchez.

Fotos: Fondo familiar de Jesús Echevarría, Kick for Life Photography, Mikel Mtz. San Vicente, Pradip.J. Phanse, Ángel Lz. Luzuriaga, Fedé Pérez.

Edita:
Fundación Estadio Fundazioa
P^o 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: Aspil

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: revista@fundacionestadio.com

Anuncios: revista@fundacionestadio.com

Nº 61 / 2011 NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Dimensión europea del deporte, Liga Boulder 2011, revista contra la homofobia, concursos foto digital, recuerdo a Jesús Echevarría, deporte para el desarrollo, torneo de carnaval, Perurena



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Entrenamiento en circuito: eficacia en 30'



08 elkarrizketa / entrevista

Xabi Alonso



10 ondo egina! / ¡bien hecho!

Kick4life: Transformando vidas con el deporte



14 kolabora / colabora

Bienestar en el trabajo, por Pedro Rández



15 estadio eredu / ejemplo estadio

Vivir y hacer deporte sin límites



16 info estadio

Inscripciones escuelas de natación, pádel y tenis, Estadio online mejorado, canal Estadio, avance actividades infantiles Verano 2011, leyes antitabaco en el Estadio



20 estadioko kirolaria / deportista estadio

Larraitz Bergara, atleta en pleno estudio



22 plus

Los beneficios del ejercicio en el corazón

Eskerrik asko zure konfiantzagatik

Lehenik eta behin, eta Estadio Fundazioaren izenean, eskerrik asko kirolean eta haren gizarte balioan oinarritutako proiektu bat babesten jarraitzeagatik. Duela berrogeita hamar urtekin gora hasitako proiektua da. Zailtasunak zailtasun, gure prezioak zertxobait igo behar izanda ere, eta Caja Vital Kutxak ematen digun diru laguntza murriztuta ere, milaka pertsona zarete zeuen abonamendua berritzen jarraitzen duzuenok, Estadioko kirolarekin eta astialdiarekin duzuen hitzorduari huts egiten ez diozuena, eta irabazi asmorik gabe kirol kultura bultzatu eta erregulartasunez praktikatzeari bultzatzen lagundu nahi duen proiektu baten aldeko apustua egiten duzuenok. Kontuan izan zure laguntzari esker, Estadio hobe bat egiteaz gainera, kirola egitea pertsonen bizitzan garrantzitsuagoa izateko balio duela.

Esku artean duzu ESTADIO aldizkariaren ale berria. Honenkin, hauxe lortu nahi dugu: Estadioko jakin beharreko guztiaren berri emateaz gainera, kirolak, kirol erakundeak eta kirolariak zer egiteko gai diren dibulgatzea. Albiste laburren koketaz gainera —gogorazten dizugu zeurea bidal diezagukezula—, zirkuituko indar aerobikoaren lanaren eraginkortasuna erakusten dizugu; kirolaren bidez Afrikako kalean bizi diren milaka gazteren bizitza hobetzen duen beste GKE bat aurkeztzen dizugu; kirola erregulartasunez egiteak eta lanean egiteko kirol programek duten sendatzeko gaitasunaz hitz egiten dugu (Estadio Fundazioan gai horretan lan egiten dugu); eta, azkenik, Estadioko lau kirolari aurkeztzen dizkizugu: Larraitz Bergara —400 metro lauian Espainiako txapeldun berria— eta Nahia, Ignacio eta Josu —gutxitasunak izan arren, mugarik gabe bizi izanda kirola egiten dutenak—.

Salbuespen bat egin dugu. Badakigu kirolari profesionalak —Estadiokoak ez badira— ez dutela ESTADIO aldizkariaren gisako bitarteko batean ikusgaitasun gehiagorik behar; alabaina, uste genuen Xabi Alonso kasu berezi bat zela, eta halaxe erakutsi digu, merezi zuela.

Espero dugu astialdian kirola egiten gozatzen duzun bezala gozatuko duzula.

Mikel Urdangarín
Fundación Estadio Fundazioako zuzendaria

Gracias por tu confianza

En primer lugar, y en nombre de toda la Fundación Estadio, quiero darte las gracias por seguir apoyando un proyecto centrado en el deporte y su valor social, iniciado hace más de cincuenta años. A pesar de las dificultades, de haber tenido que subir algo nuestros precios y Caja Vital Kutxa rebajar su bonificación, sois miles las personas que seguís renovando nuestro abono, que no faltáis a vuestra cita con el deporte y el tiempo libre en el Estadio y que apostáis por un proyecto, sin ánimo de lucro, que pretende contribuir a desarrollar una cultura del deporte y a promover su práctica regular. Ten en cuenta que tu apoyo no sólo nos sirve para hacer un Estadio cada día mejor sino también para que el deporte sea cada vez más importante en la vida de las personas, allá hasta donde lleguemos.



Tienes en tus manos un nuevo número de ESTADIO con la queremos, además de informarte de lo que necesitas saber del Estadio, divulgar lo que el deporte, sus organizaciones y sus personas son capaces de hacer. Además del cóctel de noticias breves —te recordamos que nos puedes enviar la tuya—, te mostramos la eficacia del trabajo aeróbico de fuerza en circuito; te presentamos otra ONG que consigue con el deporte mejorar la vida de miles de jóvenes de la calle en África; te hablamos del poder curativo de la práctica regular de ejercicio y de los programas en el trabajo —faceta en la que la Fundación Estadio trabajamos—; y, por último, te presentamos a cuatro ejemplos de deportista Estadio: Larraitz Bergara, reciente campeona de España de 400 m.l. y a Nahia, Ignacio y Josu que, con su discapacidad, viven y hacen deporte sin límite.

Hemos hecho una excepción. Sabemos que los deportistas profesionales —salvo que sean del Estadio— no necesitan de más visibilidad en un medio como ESTADIO, sin embargo, pensamos que Xabi Alonso era caso aparte y, como nos ha demostrado, ha valido la pena.

Esperamos que la disfrutes tanto como del deporte en tu tiempo libre.

Mikel Urdangarín
Director de la F. Estadio F.

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.

FUNDACIÓN - FUNDAZIOA

Estadio

Caja Vital Vital Kutxa

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, kirolariet zor zaizen 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.

Nace 'Sports Friendly', una revista deportiva para gays y lesbianas



La Fundación Estadio Fundazioa quiere dar la bienvenida a la revista 'Sports Friendly, la revue sportive des gais et lesbiennes', la primera revista europea deportiva dirigida a gays y lesbianas. Esta publicación, que ya ha editado sus tres primeros números, nace con el propósito de aumentar la visibilidad del movimiento deportivo de lesbianas, gays, bisexuales y transexuales (LGBT). La revista se edita en Francia, es gratuita y tiene una periodicidad bimestral. (Puedes visitarla en: sportsfriendly.eu)

Emoción en la Boulder Liga 2011



La Boulder Liga 2011 ya tiene ganadores. En esta edición hemos podido disfrutar de cuatro pruebas, tres rocódromos -Estadio, K2 y Bañueta de Amurrio-, decenas de motivantes bloques, setenta participantes, abundante material de escalada sorteado, premios elegantes y un ambiente de gran emoción y animación. Los ganadores de esta edición han sido Irene Álvarez y Jon Ferrero en élite femenina y masculina.

na, Cristina Rey y William Chiluisa en popular femenina y masculina, y Lara Larrañaga y Jon Azpilikueta en sub18 femenina y masculina.

Torneo de fútbol ¡con disfraces!



Con motivo del carnaval y aprovechando que la mayoría de centros escolares de primaria no tenían clase los días 7 y 8 de marzo, celebramos un torneo de fútbol 5 y 7 para equipos mix-

tos de 8 a 12 años y la respuesta fue estu-penda. El primer día se jugó una liguilla de fútbol 5 y al día siguiente se celebraron las finales de fútbol 7 con disfraces -¡no valía de futbolista!-. Durante las dos jornadas organizamos además juegos y circuitos de habilidad. Para cerrar el torneo hicimos una chocolatada y premiamos los mejores disfraces. ¡Nos lo pasamos genial! Queremos dar las gracias a todas y todos los participantes, a las y los monitores y a Coca Cola, Cafés La Brasileña y Kirolak por su colaboración.

Deporte para el Desarrollo: un resumen de experiencias y buenas prácticas



La Academia Suiza para el Desarrollo (SAD) ha publicado un nuevo informe que resume las experiencias y buenas prácticas de cuatro proyectos piloto en el área de deporte y desarrollo. El informe tiene como objetivo descubrir el potencial del deporte en tres proyectos de post-conflicto y, en otro, de desarrollo posterior a un desastre. Cada uno muestra fines y objetivos diferentes como la rehabilitación psicosocial o la educación no formal. Los proyectos seleccionados se llevarán a cabo en diferentes lugares geográficos y contextos sociales y culturales muy diversos: Irán, Líbano, Sri Lanka y Nepal. Las tendencias generales extraídas de esta experiencia pueden ser un buen punto de partida para futuros proyectos. Más información en sad.ch.

Un fuerte abrazo Jesús



Jesús Echevarría se fue dulcemente, sin molestar. Además de un gran médico, fue un excelente paciente. A buen seguro, muchas de las personas a las que atendió le echarán de menos.

Siempre fue especial para los que le co-nocían: bondadoso, sencillo, familiar, gran profesional, deportista y luchador hasta el final. Entrenando muchas horas en la piscina era infatigable, igual que en la vida y en su profesión. Un campeón. Desde el cariño y la admiración, te mandamos un fuerte abrazo y un beso para tu familia.

Certamen de pintura, dibujo y acuarela

El domingo 29 de mayo el Estadio acogerá una nueva edición del certamen de pintura, dibujo y acuarela. Esta manifestación artística, única en un centro deportivo, se celebra desde 1998 y tiene lugar el último domingo de mayo. El concurso ofrece la oportunidad de disfrutar de la obra de numerosos artistas y aficionados que inundan nuestras instalaciones con sus caballetes y lienzos, en una época en la que el Estadio muestra todo su esplendor. Las personas interesadas en participar pueden realizar su inscripción antes del 26 de mayo. Puedes ver la obras premiadas del Certamen 2010 en: flickr.com/photos/fundacionestadio.



Maite Ramirez, "Entre dos campos" (1er Premio)

Palmarés de los concursos foto digital Media Maratón y Estadio



Iñigo Montoya, con 'Agua' (1er premio)

El pasado mes de febrero se entregaron los premios del concurso de foto digital de la Media Maratón de Vitoria-Gasteiz-Gasteizko Maratoi Erdia, la más popular y veterana del País Vasco que cada año atrae a miles de participantes. Los ganadores de este año han sido: Iñigo Montoya, con 'Agua' (1er premio), Guillermo Lorenzo, con 'Hora cuarenta y nueve' (2º premio), Imanol Arroyo, con 'Con una sonrisa' (3er premio) y Adolfo Garrido, con '1981' (mejor click). La instantánea más votada por el público ha sido '42.195.es' de Alberto Perdz. En el mismo acto se entregaron los galardones del concurso de fotografía digital del Estadio. El primer puesto quedó desierto, mientras que el segundo fue para Félix Guevara y el tercero para Mª Carmen Galdós. Luna Santaolalla se llevó el premio infantil, Sara Baceiredo el mejor click y Félix Guevara el premio a la foto más votada. Muchas gracias a las y los participantes y a Foto Ikatz por su colaboración.

Europa refuerza la dimensión social, económica y organizativa del deporte



El deporte es un factor económico muy importante para Europa y un elemento esencial de su modelo social. Consciente de ello, la Comisión Europea ha adoptado nuevas propuestas destinadas a reforzar su dimensión social, económica y organizativa. En su reciente documento 'Desarrollo de la dimensión Europea del deporte' la Comisión se propone, junto a los Estados miembros, nuevas acciones para seguir desarrollando el deporte en sus tres dimensiones. En la social destacan la lucha contra el dopaje; la combinación de formación deportiva y de educación general de las y los deportistas; la seguridad en los eventos deportivos; las recomendaciones de actividad física de la UE; el desarrollo de la Estrategia Europea sobre Discapacidad; y la promoción del acceso de la mujer a cargos directivos. Más información: ec.europa.eu/sport.



Iñaki Perurena y su hijo, protagonistas de un documental

Los harrijasotzailes navarros Iñaki e Inaxio Perurena son los protagonistas del documental 'Perurena', un trabajo que se adentra en la relación entre la leyenda del deporte rural y su hijo. Su director, Jon Garaño, parte del reto y posterior 'fracaso' del joven Perurena.

na de alzar la piedra de 300 kilos, un logro que le hubiera situado en el exclusivo club que integran únicamente su padre, el primer hombre que lo consiguió, Migeltxo Sara-legi, poseedor del récord absoluto con 329 kilos, y Gibiltegi. El documental aborda, en palabras del director, la pregunta de si el reto de Inaxio "no encierra la necesidad, quizá universal, de un hijo por alcanzar a su padre, por no decepcionarle". Puedes ver un fragmento en moriati.com.



CIRCUIT TRAINING

Una forma eficaz de tonificar el cuerpo en compañía.

Denborarik eza jadanik ez da arazoa. 'Circuit training'ekin, aski dira 30 edo 45 minutu, indar eta iraupen entrenamendu osoa eta eraginkorra egiteko. Gainera, egokia da edozein adinetako edo ahalmen fisikotako pertsonentzat. Gorputzeko gantza gutxitzen laguntzen du eta, beraz, argaltzen ere.

La falta de tiempo ya no es un problema. El circuit training proporciona un entrenamiento de fuerza y resistencia completo y eficaz en tan solo 30 o 45 minutos. Sus beneficios son muchos: mejora la postura y aumenta la densidad ósea, previniendo la osteoporosis. Está indicado para todo tipo de personas, edades y nivel de condición física, además ayuda a quemar grasa corporal y, por lo tanto, a reducir peso.

El circuit training es una forma sencilla y divertida de mantenerse en forma y moldear el cuerpo combinando los beneficios de un ejercicio físico cardiovascular con otro de fuerza.

Este tipo de entrenamiento alterna repeticiones de 15 a 30 segundos de ejercicios de fuerza -realizados con máquinas sencillas de resistencia- con ejercicios aeró-

bicos y periodos mínimos de descanso, manteniendo un ritmo cardíaco elevado en cada sesión. Las cargas, número de ejercicios y repeticiones se adecúan a las posibilidades del propio cuerpo. El circuit, además, está pensado para que la secuencia de ejercicios de un entrenamiento completo y eficaz pueda realizarse en 30 o 45 minutos tanto si se realiza de forma individual como en grupo. De esta forma consigue que personas con poco tiempo o muy limitado incluyan el ejercicio en su rutina diaria.

La práctica habitual de circuit training incrementa la masa muscular, mejora la postura y el equilibrio, aumenta la densidad ósea previniendo la osteoporosis... Pero además, ayuda a mejorar la calidad de vida, ya que a medida que aumenta la fuerza, el esfuerzo requerido para llevar

a cabo labores diarias se vuelve menos complicado.

Es fundamental trabajar de forma equilibrada todos los grupos principales de músculos, lo que hace conveniente practicarlo siempre bajo la supervisión de personal técnico cualificado, que irá modificando los ejercicios y sus repeticiones dependiendo de la progresión y el objetivo de cada persona.

Durante mucho tiempo el ejercicio aeróbico se ha considerado el mejor método de entrenamiento para las mujeres que, además de mantenerse en forma, intentaban perder peso. En la actualidad, sin embargo, se ha comprobado que el aeróbico no resulta totalmente efectivo si no va acompañado de un entrenamiento de fuerza. Pese a ello, el colectivo de muje-

res ha permanecido durante largo tiempo alejado de los entrenamientos de fuerza con pesas. La razón hay que buscarla en el mito extendido de que levantar pesas vigoriza el cuerpo o lo que es lo mismo aumenta tallas en lugar de rebajarlas.

Nada más lejos de la realidad. **Este tipo de entrenamiento aumenta la fuerza de los músculos, tendones y ligamentos, disminuyendo de esta manera el riesgo de lesiones. Se incrementa la masa muscular, sí, pero este aumento incide directamente en el mantenimiento de un peso corporal saludable y la reducción de grasa corporal.** El tejido muscular es en parte responsable del número de calorías quemadas en reposo, por lo que aumentar la masa muscular que se pierde con la edad por falta de actividad nos ayuda precisamente a perder peso.

Características

- Es sencillo en cuanto a los medios materiales requeridos y su ejecución.
- Permite un control constante del progreso.
- Es un remedio para casos de poca resistencia o debilidad física.
- Útil para cualquier tipo de edad.
- Consta de una variedad de ejercicios que permiten trabajar todos los grupos musculares.
- Desarrolla la resistencia anaeróbica, la coordinación y otros factores como la velocidad, fuerza y potencia.
- Posibilita que dentro de la misma clase puedan entrenar personas con diferente nivel físico y objetivos: tonificación, pérdida de peso, entrenamiento complementario a otras disciplinas deportivas...



El circuit training se basa en el principio fisiológico de la sobrecarga muscular, mediante la aplicación de una serie de ejercicios de fuerza, combinados con otros aeróbicos, de manera continuada en postas o estaciones.

LA OPINIÓN DE LA PROFESORA

"El circuit training es una actividad muy dinámica que se realiza en grupo, y es precisamente el ambiente que se forma el que motiva al grupo por encima del propio entrenamiento con máquinas. Que en tan solo 30 ó 45 minutos se obtenga un trabajo eficaz y completo no sólo en tonificación muscular, pérdida de grasa corporal y mayor resistencia física, sino también, de implicación en cada uno de los ejercicios y de afán de superación personal hacen que cada día más cursillistas sientan como suya esta actividad rápida, sencilla y atractiva y la incluyan en su rutina diaria de actividad física".

Laura Fuentes (Circuit Training Estadio)

Si quieres iniciarte en el circuit training, en el Estadio cuentas con grupos dos o tres días por semana, 30 o 45' y en diferentes horarios: 7.10, 11, 15.30, 19.30, 20, 20.30 o 21 h. y un grupo especial jóvenes entre 14 y 18 años los MJ a las 18 h.

Xabi Alonso

Tras un entrenamiento a las órdenes de Mourinho en Valdebebas, ciudad deportiva del Real Madrid, Xabi concede una entrevista a la revista ESTADIO en la que no tiene reparos en mostrar su lado más humano, y opinar sobre cuestiones como la violencia en el deporte, la falta de juego limpio a través del dopaje o las apuestas, la formación de los jóvenes o la repercusión que las actuaciones de los ídolos generan en estos últimos.

Tiene una magnífica trayectoria deportiva y en la actualidad milita en uno de los clubes más importantes del mundo. ¿Le queda algún sueño por cumplir?

Oreo que sobre todo quedan retos por alcanzar. Cada temporada se abren ante nosotros nuevos objetivos y aunque, evidentemente haber conseguido el Mundial, la Eurocopa o la Champions League supone una gran satisfacción, como profesional soy muy ambicioso y ahora en el Real Madrid quiero seguir ganando títulos, tanto con este equipo como con la selección.

El talento y la preparación física marcan la diferencia entre los deportistas de élite y los que no lo son. Últimamente, sin embargo, se habla de la fuerza mental o la confianza como factores fundamentales para alcanzar el éxito...

Sí, por supuesto. En una élite tan profesionalizada como la actual no es suficiente con la preparación física o el talento. Día a día hay que trabajar por mejorar tus cualidades individuales y es imprescindible, además, no perder el gen competitivo que permite mantener la concentración de manera espontánea ante cualquier partido o situación. Resulta sencillo estar motivado ante una cita importante, pero es imprescindible mantener esa motivación en todos y cada uno de los partidos, sin menospreciar a los 'teóricos' rivales más débiles. Es necesario autoeducar la propia

capacidad de competir. Y eso se puede trasladar a otras facetas de la vida.

Muchos deportistas profesionales se inician a una edad muy temprana y con una dedicación exclusiva que les lleva a 'abandonar' estudios, amigos y, en muchos casos, familia. ¿Cómo puede afectar esta situación?

Hay situaciones de todo tipo aunque en mi caso, y dado que di mis primeros pasos a los 17 años en una estructura profesional



“No debemos olvidar nunca que el deporte es un juego”

El tolosarra Xabi Alonso es campeón del mundo, Premio Príncipe de Asturias de los Deportes y el pasado mes de enero recibió el Tambor de Oro de la ciudad de San Sebastián; galardones que merece no sólo por sus méritos deportivos sino, especialmente, por sus valores humanos.

to que en ocasiones se pueden dejar de valorar las facilidades que te da la vida. Desde muy jóvenes debemos saber responder a una exigencia que quizá otras personas de tu misma edad no conocen. En mi caso, el hecho de haber vivido el mundo del fútbol en casa desde pequeño, mi padre era futbolista, me ha servido para llevarlo con la mayor naturalidad posible.

Los deportistas, y en especial los futbolistas, tienen una gran proyección pública. ¿Son conscientes del efecto que provocan en sus seguidores, sobre todo en los más jóvenes, pendientes de cualquier gesto o actitud?

Quizá muchas veces se nos escape esta dimensión. Cuando estás en el campo no siempre eres consciente de cuánta gente te puede estar viendo y no per-

Txapeldunen Liga bat, selekzioen munduko txapelketa bat eta Eurokopa bat irabaziak dituen 29 urteko kirolari honen alderik samurrena estalgabetu dugu. Lerro hauetan, bere iritzia ematen du kirolean agertzen den indarkeriaz, dopinaz eta gazteen heziketaz, besteak beste.

cibes realmente la magnitud de esta proyección. La actuación instintiva, producto de la propia competición, puede jugarte malas pasadas, y en ocasiones se actúa de una manera de la que después no te sientes orgulloso. Aun así, todos debemos realizar un esfuerzo por ser conscientes de dónde estamos y cómo debemos comportarnos.

El fútbol es pasión, pero tanta emoción deriva en ocasiones en violencia dentro y fuera de los campos, ¿vive con preocupación esos episodios?

Sí, me preocupa verdaderamente que haya quien utilice el deporte como tapadera para descargar otro tipo de frustraciones u odios, como se ve en muchos sitios. Afortunadamente, aquí parece que poco a poco, aunque se pueda dar al-

gún caso aislado, estos focos tienden a desaparecer por completo y se agradece. Esta tendencia no sólo favorece a los deportistas y a quienes rodean la práctica deportiva, sino principalmente al disfrute de los aficionados.

Por otro lado, en los últimos años se han conocido distintos casos de dopaje, partidos amañados, explotación de deportistas menores... ¿cree que está en juego la integridad del deporte?

Respecto al dopaje, en ciertos deportes se han dado casos más preocupantes, quizá porque cada disciplina tiene unas exigencias y circunstancias muy diferentes. A mi parecer el fútbol ha quedado bastante al margen, lo cual es muy positivo. Por otro lado, hay que ser muy cauto con el tema de las apuestas. Yo he vivido en Inglate-

¿Qué consejo les daría a los y las jóvenes que quieren dedicarse al deporte profesionalmente?

Es imprescindible una dedicación responsable y aplicarse con seriedad en aquello que se quiere conseguir aunque, por otro lado, una presión excesiva nos puede llevar al fracaso. No debemos olvidar nunca que el deporte es un juego. Es conveniente, además, disfrutar de otro tipo de aficiones, tomar distancia con la práctica deportiva y abrirnos a otras inquietudes; en definitiva, no obsesionarse.



- perfil**
- Una ciudad para vivir: Llevo tiempo fuera de San Sebastián y la echo de menos. Londres me gusta y aquí en Madrid estoy muy bien también.
 - Un lugar para visitar: Tengo pendiente desde hace tiempo una visita a Australia.
 - Último libro que ha leído: El palestino, de Antonio Salas.
 - Una película: Cadena perpetua.
 - Manía antes de salir a jugar: Siempre haces algunas cosas pero no me considero especialmente maniático.
 - Un deporte (además del fútbol): Me gustan el tenis y el pádel.

Kick4Life



Transformando vidas por medio del fútbol

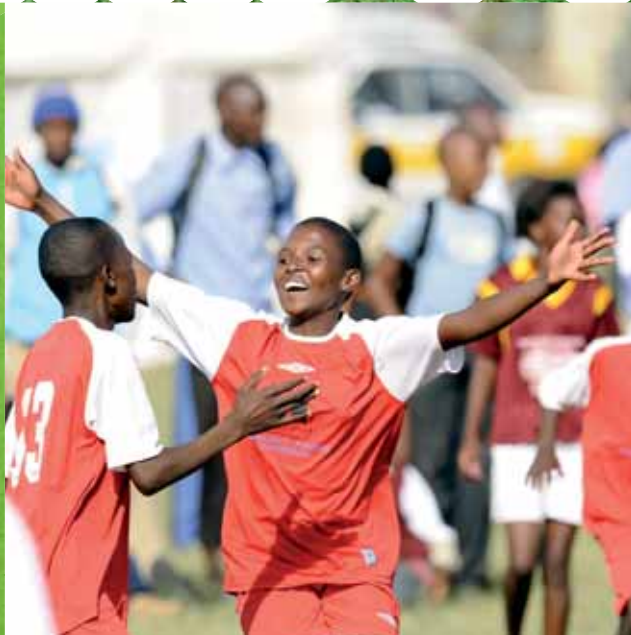
"El fútbol tiene el poder de inspirar, unir y salvar las diferencias. Kick4Life utiliza este potencial para transformar las vidas de algunas de las niñas y niños más desfavorecidos del mundo"

Futbolak inspiratzeko, elkartzeko eta desadostasunak gainditzeko ahalmena du, eta Kick4Life munduko umerik behartsuenen bizitzak aldatzeko erabiltzen du indar hori guztia». Elkarte ongile horrek HIESa prebenitu eta tratatzeko programak eta lanbide heziketarako edo laneratzeko jarduerak bultzatzen ditu Lesothon (Afrikako hegoaldea). Hori guztia, gazteei zuzenduta, eta futbolean oinarrituta.

"Mi padre nos abandonó cuando supo que mi madre padecía Sida. En 2004 mi madre murió. Un año después murieron dos de mis hermanos a causa de la misma enfermedad. Mi hermana mayor y yo cuidamos de mi abuela y del resto de mis hermanos. Algunas de mis amigas me han propuesto que ejerza la prostitución como ellas. Se gana mucho dinero, pero no he querido..." La historia de Celloane Mabote, una joven sudafricana de 16 años, no es muy diferente a la de

muchas niñas y niños de Lesotho, una población castigada con virulencia por la enfermedad del Sida, con un porcentaje de infectados superior al 23%. La propagación de la enfermedad entre la población ha tenido un impacto devastador en la esperanza de vida, las estructuras familiares y la economía del país. Cientos de miles de niños han quedado huérfanos y muchos jóvenes viven en la calle expuestos a la pobreza, la delincuencia y la prostitución.

Transformar la vida de estas niñas y niños y ofrecerles un futuro esperanzador es el objetivo de Kick4Life Lesotho, una organización benéfica fundada en 2005 por los hermanos Steve y Pete Fleming que desarrolla programas centrados en la lucha contra el VIH y la educación sanitaria. **K4L promueve la realización de pruebas de diagnóstico voluntarias, el desarrollo de aptitudes para la vida y el apoyo a la educación y el empleo; todo ello con el deporte como herramienta principal.**



Su actividad se desarrolla a través de dos programas. El primero se estructura dentro del plan de estudios de la organización, tiene una duración de 6 semanas y su finalidad es educar a los jóvenes sobre cómo evitar la infección por VIH desde distintas perspectivas: prevención, transmisión, control de riesgo y presión de grupo. Este programa incluye asesoramiento y realización de pruebas, y pretende mejorar distintas capacidades de los y las participantes como la autoestima, el trabajo en equipo, la disciplina y la toma de decisiones.

De forma paralela a las clases se organizan torneos de fútbol de un día. El deporte es utilizado por K4L para motivar a los jóvenes a realizarse las pruebas de diagnóstico en un ambiente informal y divertido, quitando el miedo al estigma y la ignorancia en torno a ellas. Durante esos días, K4L proporciona exámenes gratuitos y confidenciales de VIH e identifica a los niños y niñas seropositivos, vinculándolos inmediatamente a un seguimiento médico y dándoles la oportunidad de unirse a la red K4L de apoyo a los jóvenes que viven con el VIH.

El segundo programa se centra en el apoyo a los jóvenes más desfavorecidos que viven en las calles de Maseru, capital de Lesotho. Este programa trabaja intensamente con los huérfanos y huérfanas cuestiones relativas a su formación profesional y el acceso al empleo, sin olvidar aspectos como la educación para la salud y la orientación psicológica. La actividad deportiva es un elemento fundamental también en el desarrollo de este programa, y se lleva a cabo a través de la 'Liga de la Calle' compuesta por sesiones de entrenamiento y torneos mensuales.

Aunque K4L sigue siendo una organización relativamente joven, más de 25.000 niñas y niños han completado el programa de educación para la salud de Kick4Life, 8.000 se han efectuado la prueba del VIH y 350 han recibido o reciben apoyo y tratamiento médico continuado tras dar positivo en las pruebas.



K4L tiene muy claro la gran potencialidad que ofrece el fútbol en beneficio de los objetivos del programa. **"Para nosotros existen una serie de factores que son claves para el éxito del proyecto, una de ellas es la utilización del deporte no sólo como herramienta de participación, sino como un elemento inspirador y de incalculable valor comunicativo".**

Todos los programas de K4L incorporan la variante de género y se basan en el modelo desarrollado por Grassroot Soccer que utiliza la popularidad del fútbol para educar y movilizar a las comunidades en la lucha contra la propagación del VIH.

Esta organización es consciente también del positivo impacto que supone para el desarrollo de su actividad la incorporación, en labores de sensibilización, de deportistas de élite mundialmente conocidos como David Beckham o Fabio Capello, y la necesidad de desempeñar un papel activo en varias redes internacionales como Football for Hope, Streetfootballworld y el movimiento de la FIFA.

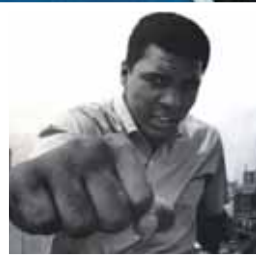
Y es que el fútbol es un lenguaje universal, una parte integral de las culturas de todo el mundo y un instrumento capaz de arrancar una sonrisa a los niños y niñas, aun en las circunstancias más dolorosas.

«Mundu osoa
ikusi dut. Toki
guztietako jendearengandik
zerbait ikasi dut. Hinduismoan,
kristautasunean, islamean,
edozein erlijioetan dago egia.
Eta hizketaldi hutsean ere bai.
Garrantzia duen erlijio bakarra
benetako erlijioa da: maitasuna.»

"He visto
el mundo entero.
He aprendido algo de la
gente en todas partes. Hay
verdad en el hinduismo, en
el cristianismo, en el Islam, en
todas las religiones. Y en la mera
conversación. La única religión
que importa es la religión
verdadera: el amor."

"I've seen
the whole World.
I learn somethin' from
people everywhere. There's
truth in Hinduism, Christianity,
Islam, all religions. And in just
plain talkin'. The only religion
that matters is the real religion:
love."

Muhammad Ali:



Muhammad Ali:

Muhammad Ali -nacido Cassius M. Clay-, 69 años, ex boxeador estadounidense apodado 'The Greatest'. 'El más grande', fue tres veces campeón del mundo de los pesos pesados. Participó en varios combates famosos como los que protagonizó con Joe Frazier o George Foreman y fue especialmente conocido por su heterodoxo estilo de boxeo, que él mismo describió como "float like a butterfly, sting like a bee", "flota como una mariposa, pica como una abeja" y por sus provocaciones poéticas antes de los combates. Se vio afectado más tarde por la enfermedad de Parkinson.

Perfil

Beneficios potenciales del 'corporate wellness'



Con la prevalencia de las enfermedades crónicas en la población europea, las empresas están sintiendo el impacto en los costes de atención de la salud y la productividad debido al absentismo, la discapacidad temporal y el presentismo (calentar la silla).

Muchas de las condiciones adversas que afectan a los recursos humanos de una empresa se pueden prevenir y mejorar con la actividad física regular. La mayoría de las personas pasan una sustancial parte de su semana en el lugar de trabajo. En los días laborales, estamos en el trabajo un promedio de 7,56 horas o casi la mitad de nuestras horas de vigilia. Esto hace de la empresa un lugar útil para establecer prácticas que fomenten una mejor salud e iniciativas de bienestar que beneficien tanto a los empleados como a las empresas.

Para las y los empleados, el entorno laboral crea estrés y resistencias a la eficiencia productiva y este fenómeno aumenta fuertemente con el aislamiento progresivo de los grandes parques empresariales suburbanos. La presión se ha ampliado con la crisis económica y estudios demuestran que más de un 30% de las personas trabajadoras sufren de afecciones derivadas como ansiedad, nerviosismo, dolores físicos...

¿Cuáles son los beneficios potenciales de un programa de 'corporate wellness'? En las y los empleados mejora la salud física y mental, el bienestar y la autoestima y la productividad personal... A las empresas les proporciona recursos humanos más felices y productivos, reduce las tasas de absentismo y de presentismo, aumenta el

Europako biztanleen artean gaixotasun kronikoak ugaritzearekin, enpresei osasun arretako eta produktibitateko gastu handia eragin diete absentismoak, lanerako ezintasun iragankorrak eta presentismoak (eserlekua berotzen egoteak).



compromiso de los empleados hacia la empresa, atraer y retener el talento y mejorar la imagen externa.

¿En qué consiste un programa de 'corporate wellness'? En primer lugar, en instalar un espacio wellness/fitness dentro de la propia empresa con distintas actividades deportivas: clases colectivas -pilates, aeróbic, spinning, step...-, entrenamiento en máquinas cardiovasculares -cintas de correr, bicicletas estáticas, elípticas...- y de fuerza, así como servicios de fisioterapia y osteopatía, talleres de posturoterapia, masajes... Y, paralelamente, en poner en marcha programas de asesoramiento nutricional y de cese del tabaquismo. Al mismo tiempo, se puede reemplazar el vending habitual por productos más sanos y crear equipos deportivos outdoor, abiertos a familiares de las y los empleados. Una gran ventaja de estos servicios es que permite 'captar' a los empleados que no hacen uso de estos servicios fuera de la empresa por distintas razones y así

mejorar la salud de la plantilla en su globalidad.

¿Cómo asegurarse el éxito del programa de 'corporate wellness'? La dirección de la empresa tiene que estar comprometida en la implantación del programa para apoyar en todo momento estas iniciativas. Luego, los servicios médicos y de PRL, así como servicios de recursos humanos tienen que estar involucrados en el proceso desde su inicio. Por otra parte, es muy aconsejable confiar en empresas externas especializadas en 'corporate wellness' la puesta en marcha y la gestión del programa.

¿Funciona? La práctica del deporte y el acceso a servicios 'wellness' dentro de la empresa es común desde hace dos décadas en EE.UU. mientras que el Reino Unido es el país más vanguardista en Europa en la implantación de estos servicios. Los datos estadísticos de ROI (retorno de la inversión) publicados en estos países confirman que las empresas ganan entre 3 y 6 veces lo que invierten en estos servicios. En España, empresas como Abengoa, Abertis o Novartis han apostado por la puesta en marcha de instalaciones deportivas 'on-site' con una aceptación muy elevada dentro de sus plantillas.

Resumiendo, la puesta en marcha de un programa de 'corporate wellness' es una acción 'win-win' donde tanto la empresa como los empleados ganan. En una época difícil como la que vivimos, ¿por qué no apostar por ello?

D. Pedro Rández, Presidente The Corporate Gym



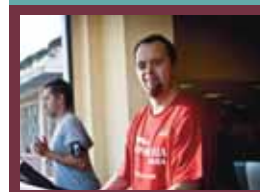
Nahia Gallastegik, Iosu Ibarrañek eta Ignacio Martinezek erakusten digute beren eguneroko mugak ez direla kirol jarduera osoki bizi izateko oztopo bat. Gure adiskideon ustez, autonomia pertsonala sustatzeko beharrezko tresna izan daiteke kirola.

En la vida como en el deporte las capacidades físicas, intelectuales, culturales o educaciones de cada persona son diferentes. Cada una tiene las suyas y éstas, unidas a otros elementos como el esfuerzo, la constancia o la disciplina, determinan nuestra forma de afrontar el día a día. Nahia Gallastegi, Iosu Ibarrañe e Ignacio Martínez nos muestran que las limitaciones

que sufren a diario no son un obstáculo para vivir la práctica deportiva de forma plena, y que el deporte puede llegar a convertirse en una herramienta fundamental de autonomía personal. Los tres parten de una situación de desventaja, y cada paso que dan suma una pequeña victoria en una carrera de fondo.



Ignacio Martínez resume de manera muy gráfica la situación en la que se encuentran tanto él como sus compañeros. "No es que vaya despacio -dice- sino que voy lejos". Y es que cada reto para él tiene un significado de autosuperación. Este profesor de bachillerato, que sufrió la amputación de una pierna cuando tenía 18 años, practica montañismo, bicicleta "...todo el deporte que puedo", y utiliza las instalaciones del Estadio para entrenarse y mantenerse en forma. Ignacio considera que **el deporte empieza a funcionar y a proporcionar resultados "sólo cuando aceptas lo que tienes, cuando no tomas tu limitación como algo negativo, sino como algo intrínseco a ti mismo", y señala que practicar ejercicio le produce una satisfacción inmediata con poco esfuerzo.**



Para Iosu Ibarrañe el Estadio es como su segunda casa. Se le puede ver tres tardes por semana practicando fitness y pala, y es asiduo de servicios como "la sauna o el turco". Pero lo que de verdad le gusta son los deportes de equipo y, en especial, el fútbol. Su afición por el Real Madrid le ha costado más de una broma por parte del personal del Estadio, "siempre de buen rollo, porque todos son amigos". El ejercicio es para este joven administrativo una "manera de mantenerme activo y animado".



Nahia Gallastegi es una gran aficionada al sol, la lectura, la música y, a pesar de su enfermedad o tal vez gracias a ella, a los deportes acuáticos. Esta vitoriana de 34 años licenciada en Derecho padece la enfermedad conocida como 'huesos de cristal'. "Hago deporte desde pequeña. Los médicos consideraban que la natación podría resultar beneficiosa para reforzar la musculatura y fortalecer mis huesos". Recuerda que entonces era más complicado para las personas con alguna discapacidad participar en actividades deportivas, pero "gracias al empeño de personas como Salva y Lourdes, aprendí a nadar". En la actualidad, Nahia practica Aquagym en el Estadio. Lo eligió porque le apetecía practicar un deporte en grupo y quería acudir a clases con regularidad. **"El ejercicio me aporta fuerza, agilidad, vitalidad pero, sobre todo, autonomía personal. No te puedes imaginar lo importante que es, después de mi jornada laboral, poder ir al Estadio a practicar un deporte sola como cualquier otra persona"**



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

Colonias Jolas tokia Semana Santa y San Prudencio



Tras el éxito del año pasado, las colonias vuelven esta Semana Santa y San Prudencio. Son muchos los centros escolares de primaria

sin clase esas dos semanas completas y, por el contrario, muchos padres y madres con obligaciones que les impiden atender a sus pequeños. Jolas Tokia ofrece colonias para niñas y niños de 3 a 8 años durante el 18, 19, 20, 26 y 27 de abril en horario de 9 a 13.30 h., almuerzo incluido. Las plazas son limitadas. Las inscripciones pueden realizarse hasta el lunes 11 de abril en Recepción, en el teléfono 945131345 o en Estadio online. Más información en fundacionestadio.com.

ESTADIO ONLINE



Ya son más de 3.000 las personas registradas y usuarias de Estadio online, un servicio electrónico que te permite hacer muchos trámites del Estadio, sencillos y repetitivos, de forma cómoda y rápida sin necesidad de descolgar el teléfono o acercarte al Estadio para hacerlos. Desde cualquier navegador, 365 días al año y 24 horas al día puedes reservar tu pista o sesión de masaje, apuntarte a una clase de spinning o de cualquier otra sesión suelta, inscribirte a un curso o renovarlo, apuntarte a las salidas, excursiones y otras actividades, conocer tus reservas hechas, ver y actualizar tus datos personales o controlar tus accesos al Estadio... Si aún no lo conoces y quieres disfrutar de sus ventajas, habla con cualquiera que ya lo disfrute y date de alta en fundacionestadio.com

Hora del Planeta en el Estadio

'Apaga la luz, enciende el Planeta' fue el lema de la iniciativa de WWF 'La hora del planeta 2011' que tuvo lugar el día 26 de marzo de 2011, de 20.30 a 21.30 h. y movilizó a más de 1.000 millones de personas de 6.000 ciudades del mundo. El apagón mundial de 60 minutos es una llamada a la acción organizada que pretende implicarnos como parte de la solución al cambio climático, a pesar del insuficiente acuerdo internacional. En el Estadio nos sumamos, un año más, a la iniciativa apagando toda nuestra iluminación exterior. Esperamos que se hayan unido otros centros deportivos y el próximo año seamos muchos más.



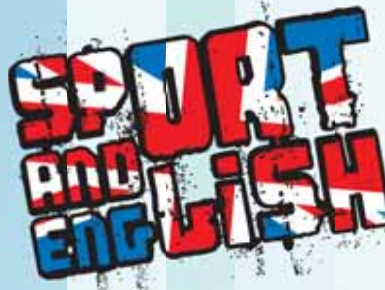
Nueva normativa antitabaco

Las leyes de medidas sanitarias frente al tabaquismo prohíben de forma total el tabaco en las instalaciones deportivas, salvo en sus espacios al aire libre. En consecuencia, en el Estadio no está permitido fumar, vender, suministrar o publicar tabaco, excepto el consumo en los espacios al aire libre de los que quedan excluidos los parques infantiles -próximos a la piscina infantil o a la pista de tenis cubierta. Un paso más a favor de la salud de todos para el que esperamos seguir contando con tu colaboración.



Programa actividades Verano 2011

Es posible que ya estés pensando en organizar el verano de la familia. Este año volverán Sport & English, Kirola Euskaraz, Surf Camp, Colonia Abierta, además de cursos y sesiones sueltas, torneos, música, actividades... Los primeros turnos empezarán el 20 de junio y las inscripciones para colonias del Jolas Tokia, Sport & English, Kirola Euskaraz, Surf Camp, patinaje en línea e iniciación al skate se abrirán el jueves 19 de mayo de 10 a 13 h., sólo por teléfono (945131345), y partir de las 13.30 h. también en Estadio online o en Recepción en su horario ordinario. Encontrarás el programa de actividades Uda/Verano 2011 completo en fundacionestadio.com y en el próximo número de la revista Estadio.



Canal Estadio y Estadio e-news



Desde principio de año, las personas suscritas a Estadio e-news están recibiendo cada quince días y en la dirección de correo electrónico que desean, la información más fresca de la Fundación Estadio Fundazioa. Si tú también quieres recibir Estadio e-news, suscríbete en fundacionestadio.com o envíanos un mensaje a e-news@fundacionestadio.com. Hace un tiempo decidimos sustituir los carteles informativos sobre nuestra actividad que colocábamos en los

tableros de anuncios repartidos por el Estadio por pantallas de LCD. Es Canal Estadio que, desde hace unas semanas, ha mejorado para que veas mejor la información que necesitas. Si, además, quieres que te informemos por sms, facilítanos tu nº de móvil.

Inscripciones a actividades de menores de 3 años

Si eres abonada o abonado de 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. Pero, si antes de esta edad quieres apuntarle en alguna actividad como la Escuela de natación, deberás tramitar su alta antes de hacer la inscripción.



Escuelas de natación, tenis y pádel Verano 2011 y Temporada 2011/12

Si quieres que tu hija o hijo de entre 2 y 12 años aprenda a nadar bien este verano, el Estadio ha preparado un programa con 4 turnos: del 20 de junio al 8 de julio y del 11 al 29 de julio en horarios de mañana y tarde y del 17 de agosto al 2 de septiembre y del 5 al 23 de septiembre en horario de tarde. **Las inscripciones -sólo para personas abonadas- se podrán realizar el martes 17 de mayo**, de 14 a 19 h. sólo por teléfono (945130223) y a partir del día siguiente, miércoles 18 de mayo, en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. hasta completar las plazas. En agosto no se realizarán inscripciones. Las clases de la Temporada 2011/12 arrancarán el 1 de octubre y las inscripciones empezarán a finales de agosto. **La renovación de las y los cursillistas actuales se podrá realizar el miércoles 31 de agosto** de 14 a 19 h. sólo por teléfono (945130223) y el jueves 1 y el viernes 2 de septiembre en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h. Las nuevas inscripciones de personas abonadas se podrán realizar a partir del martes 6 de septiembre y las no abonadas a partir del jueves 15 de septiembre, en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 horas.

Para quienes quieran aprender bien a jugar a tenis y a pádel, las inscripciones para las escuelas de verano empezarán el miércoles 18 de mayo de 14 a 19 h. sólo por teléfono (945140577) y a partir del día siguiente, jueves 19 de mayo, en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18.30 a 20 h. hasta completar las plazas. Para la temporada 11/12, las renovaciones de cursillistas actuales empezarán el miércoles 4 de mayo de 14 a 19 h. sólo por teléfono (945140577) y a partir del día siguiente en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18.30 a 20 h. y las inscripciones de nuevos cursillistas a partir del miércoles 11 de mayo. Encontrarás toda la información en fundacionestadio.com.

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

La temporada de invierno está llegando a su fin con la disputa de los campeonatos de Euskal Herria y España de las diferentes categorías. Aunque con un número de nadadores inferior al de otras ediciones, el Club se adjudicó un quinto puesto en la prueba de 50 m. braza del Campeonato de España Jóvenes de la mano de Víctor Ugarte.

En la categoría master, el Campeonato de España celebrado en Pontevedra dejó un buen sabor de boca: Ana Lz. Aberasturi consiguió 2 récords de España, el primero de forma individual en la prueba de 200 espalda y el segundo con sus compañeras Gemma Fz. Landa, Ziortza Beistegui y Arantza Arsuaga en

la prueba de 4x50m estilos, rebajando así el récord que ya ostentaba el club. Estas cuatro nadadoras junto con Iñigo Arizti y Carlos Albaina lograron diferentes medallas en el campeonato.

El año 2011 comenzó con el tradicional Trofeo Reyes en el que reinó el buen ambiente y donde destacó la cada vez más numerosa participación de los nadadores de la categoría Master. El trofeo Javier Alberdi que todos los años reúne a clubes de prestigio en el Estadio contó este año con los equipos madrileños del Moscardó, Cobivar Ribas y Leganés y los maños Helios y Stadium Venecia. El trofeo por equipos fue a parar a las manos del sólido equipo del Moscardó.



Club Natación Judizmendi
Laj de 17:30 a 19:30 h.
945130223
cnjudizmendi@fundacionestadio.com
cnjudizmendi.com

TENIS CLUB JAKINTZA

Durante este año, tanto la formación del equipo de veteranos +45 de tenis como sus salidas a distintos clubes de tenis están obteniendo unos óptimos resultados, por lo que animamos a todas aquellas personas que quieren seguir disfrutando de este deporte por más tiempo a que se apunten al equipo.

El ranking de pádel, por su parte, cuenta con 40 parejas apuntadas jugando todas las semanas. Con la llegada del buen tiempo, al igual que ocurre en el ranking de tenis adultos y junior, esperamos nuevas inscripciones. En el circuito escolar de pádel, los equipos masculino y femenino consiguieron buenos resultados llegando a finales y semifinales en varias de las pruebas.

Hay que recordar que en el mes de mayo se realizarán nuevas pruebas de acceso al equipo de tenis y pádel. Todas las personas interesadas tienen que ponerse en contacto con la oficina del club antes del 18 de abril.



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

CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

El Club Arabatxo Gimnasia estuvo presente con Arkaitz García en la disputa de la Copa de España que se celebró en el CAR de Madrid. García estuvo acompañado por el técnico internacional, Xabier Larribe, y el juez internacional, Jaime Rz. Eguino, que completaron la presencia vasca en la citada competición.

El gimnasta del Arabatxo consiguió el quinto puesto en paralelas con un ejercicio de gran dificultad. El gimnasta vitoriano, que optaba al podio, se quedó sin medalla aunque realizó un torneo reseñable. Esta competición ha abierto la temporada 2011, año en el que se decide la presencia o no del equipo estatal en los Juegos Olímpicos de Londres. Dicha clasificación se logrará en el próximo mundial que se celebrará en Japón.

Arkaitz García inicia de esta manera su preparación y puesta a punto con el fin de clasificarse para el Mundial 2011 y lograr una de las plazas del equipo en Londres 2012. Tanto Larribe como Rz. Eguino acompañarán a García en este año fundamental confiados en "las cualidades de un gran deportista" para lograr el objetivo marcado



Club Arabatxo Gimnasia
clubarabatxo.es
info@clubarabatxo.es



ZIDORRA PILOTA TALDEA



En el Zidorra P.T. seguimos inmersos en plena temporada. Tras los buenos resultados logrados en el provincial durante estos primeros meses del año, se han disputado los campeonatos de Liga Vasca y Trinkete Provincial.

En las finales del Provincial de Trinkete disputadas el primer fin de semana de marzo, la pareja formada por Solana/ Temprano se proclamó campeona en la modalidad de Paleta Cuero.

En cuanto al campeonato escolar, el trabajo realizado por los monitores está dando sus frutos y así, la pareja formada por Ander Ledesma/Aitor Marimón quedó subcampeona del campeonato Olentzero en categoría alevín.

La escuela sigue con las puertas abiertas y cualquier época del año es buena para sumarse a la práctica de un deporte de la tierra en el que desarrollar los valores personales y deportivos en la mejor compañía.



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

CLUB INDARRA CAJA VITAL KUTXA

El Trofeo Ciudad de Santander, el Trofeo Ciudad de Vitoria y La 1ª Liga Cadetes Euskadi han centrado la actividad del Club en los últimos meses.

El combinado alavés formado por los levantadores Joana Joaquín, Arkaitz Vuelta, David Rodríguez, Jon Olabuenaga, Víctor Mtz Alegria y Alberto Esteban se alzó con el primer puesto en el Trofeo Ciudad de Santander disputado el pasado 20 de noviembre. En la clasificación individual, Jon Olabuenaga y Alberto Esteban obtuvieron el segundo y tercer puesto, respectivamente.



El Centro Cívico Sansomendi fue escenario el pasado 18 de diciembre del Trofeo Ciudad de Vitoria-Gasteiz de Halterofilia. En una interesante prueba, Álava se hizo con el primer puesto por equipos, seguida de Castilla León y Barcelona. El primer puesto en la clasificación individual fue para el haltera de Barcelona Josué Farfán seguido de Jon Olabuenaga y de Alberto Esteban, ambos de Álava.

En cuanto a la participación femenina, las dos primeras posiciones fueron para las alavesas Igone Rz. Azua y Joana Joaquín, respectivamente.

Lo más destacado de la prueba fue la actuación del atleta de Barcelona Josué Farfán, que en el mes de noviembre en Polonia se proclamó campeón del mundo Máster en la categoría de 56 kg., batiendo los récords del mundo.

El pasado 19 de enero se disputó en nuestra ciudad la primera Liga de Euskadi Cadetes, en la que se dieron cita los levantadores más destacados de Euskadi de la categoría y en el que nuestro representante Jon Ayerdi se proclamó campeón de Euskadi Cadete.

Por equipos, Álava consiguió también la primera posición seguida de Gipuzkoa y Bizkaia. Muy destacables fueron las actuaciones de Arkaitz Vuelta con su mejora personal y las de sus compañeros de equipo Rubén de la Torre, Alexandru Micsa y Moanir.



Club Indarra CVK

+ info en:
fundacionestadio.com sección "Clubes"



Espainiako Txapelketan beste garaipen bat lortuta, Larraitz Bergara eusko atletismoko izarretako bat bihurtu da. Han, arabar lasterkari gazteak 400 metro laueta proban, berea ez den diziplina batean, urrezko domina irabazi du. Orain, hurrengo Europako Txapelketari begira ari da entrenatzen, Medikuntzako ikasketak ere alde batera utzi gabe.

Larraitz Bergara ha dejado de ser una promesa del atletismo vasco para convertirse en toda una realidad gracias a su reciente triunfo en el Campeonato de España Sub 23 en pista cubierta. Allí ha logrado la medalla de oro en los 400

metros lisos, una disciplina que, por cierto, no es la suya. La joven velocista alavesa, en continua progresión, pone sus ojos ahora en el Campeonato de Europa sub 23, mientras compagina los entrenamientos con la carrera de Medicina que cursa en Madrid. Larraitz vive con preocupación los últimos casos de dopaje descubiertos en el atletismo español y lamenta que Álava sea el territorio de Euskadi con menor número de licencias, aunque mantiene intactas la ilusión y las ganas de progresar del principio.

Acabas de volver del Campeonato de España Sub-23 en pista cubierta. ¿Cómo ha ido la experiencia?

La verdad es que estoy muy contenta, ya que he conseguido mi primer título de campeona de España en una especialidad que no es la mía. Además, no partía como favorita, y allí me encontré muy bien y finalmente logré la victoria. Este triunfo me sirve para motivarme y mejorar en mi prueba, que son los 400 metros vallas.

A tus 21 años te encuentras en franca progresión y ya participas en pruebas como el Campeonato de España absoluto, donde has competido con atletas más experimentadas y veteranas que tú...

Sí, prácticamente acabo de volver de allí. Participar con atletas más experimentadas es muy importante para mí y competir contra ellas hace que me exija más a mí misma. Eso me permite madurar y evolucionar como atleta.

¿Cuáles son tus mejores cualidades como atleta?

Como todo atleta tengo mis virtudes y mis defectos, cosas mejores y peores, pero creo que mi mayor virtud es la competitividad innata, las ganas de trabajar y hacer las cosas bien. Creo que esta actitud es importante para alcanzar los objetivos que me propongo, sobre todo este año, no sólo para conseguir medallas en campeonatos de España, sino para luchar por hacer algo importante en el Campeonato de Europa Sub-23.

“La sala de estudio del Estadio ha sido mi salvación en época de exámenes.”

¿Cómo te iniciaste en la práctica del atletismo y a qué edad?

Mi madre practicaba atletismo de joven y mi padre, de hecho, es atleta popular, por eso empecé a practicar el atletismo con 7 años, y desde entonces supe que esto es lo que quería hacer. Con 14 años comencé a competir a nivel nacional y obtuve mi primera medalla de campeona de España en los 80 metros vallas. De eso hace ya 6 años, pero todavía tengo la misma ilusión y ganas de seguir progresando en este deporte.

¿Por qué te inclinaste por las vallas?

Como todo atleta cuando eres más joven pasas por todas las pruebas con el fin de encontrar la que más te gusta y mejor se te pueda dar. Yo hacía salto de altura, medio fondo y 100 metros vallas. El destino quiso que en 2007 realizase mi primer 400 metros vallas, en el que conseguí la marca mínima de calificación para el Campeona-

¿Cómo ves el nivel del atletismo femenino en Álava?

Lo cierto es que el atletismo alavés no se encuentra en un buen momento y menos a nivel femenino. Somos la provincia de Euskadi con menos licencias y cada vez hay más gente que se queda por el camino. Aún así hay atletas como Ane Miren Mtz. Hidalgo, Irati del Río o Nahikari Acebo que tienen un buen nivel nacional.

Últimamente el atletismo se ha visto salpicado por noticias muy preocupantes sobre dopaje, en las que se han visto implicados deportistas muy relevantes, de élite. ¿Cómo lo has vivido?

Por suerte o por desgracia lo he vivido de muy cerca, porque la mayoría de los atletas implicados en la operación Galgo entrenan en la misma pista de atletismo que yo. La verdad es que es una pena que un deporte tan bonito quede salpicado de esta manera por unos pocos atletas que deciden hacer trampas.

Vives en Madrid donde además de entrenar estudias la carrera de Medicina. ¿Cómo compaginas estudios, entrenamientos y competición?

Toda mi vida ha sido una chica con la vida bastante ocupada, siempre he andado de un lado para otro, si no era porque estaba entrenando, era porque tenía otras actividades extraescolares, como ir al Instituto de Idiomas. Así que llevo toda la vida organizando mi tiempo para poder hacer todo. Esa es la clave para poder compaginar estudios y deporte: la organización.

Cuando vienes a Vitoria-Gasteiz, ¿visitas el Estadio? ¿Qué instalaciones utilizas más?

Soy abonada del Estadio desde hace tiempo y aquí es donde nos pasamos la mayoría del tiempo en verano. Me gustan mucho las instalaciones deportivas del Estadio y también los vestuarios. El gimnasio situado al lado de la sauna me ha servido de mucho para mis entrenamientos de fuerza cuando aún estaba en Vitoria-Gasteiz y, por supuesto, ahora cada vez que vengo de visita. Y, cómo no, la sala de estudio ha sido mi salvación en época de exámenes. Hay mucho espacio y silencio, por lo que es fácil concentrarse.

perfil

- Rincón favorito de Vitoria-Gasteiz: Me encanta Vitoria-Gasteiz, cualquier rincón es genial mientras esté acompañada de mi familia, amigos y amigas.
- Un deporte (como espectadora): Baloncesto.
- Un libro: 'El hipnotista', de Lars Kepler.
- Playa o montaña: Playa.
- Atleta que admiras: Usain Bolt.
- Tu mayor virtud: Consciencia.
- Tu mayor defecto: Impaciencia.



to de Mundo Juvenil, que se celebró en Ostrava (República Checa), y a partir de ese día empecé a dedicarme exclusivamente a las vallas.



Bihotz osasunari buruz nazioarteko hainbat ikerlan egin dira. Ikerlan horiek erakusten dutenez, jarduera fisikoa



egiten duten adintsuek eta 30 urtetik gorako emakumeek bihotzaren osasun egoera hobetzen dute.

Los beneficios del ejercicio en el corazón

Aunque es de sobra conocido, nunca está de más recordar los beneficios que el ejercicio físico regular aporta a la salud. En esta ocasión, incluimos varios estudios internacionales que demuestran el impacto de la actividad física en la salud cardiovascular, tanto de personas mayores como de mujeres a partir de la treintena que pueden disfrutar de un corazón en mucho mejor estado gracias al ejercicio.

La salud cardiaca de las personas mayores puede mejorar con el ejercicio

Buenas noticias para las personas mayores: su salud cardiaca puede mejorar, incluso a una edad tardía. Un estudio realizado por la universidad canadiense de British Columbia ha revelado que las personas mayores que tienen niveles altos de colesterol en sangre y diabetes de tipo 2 pueden mejorar el estado de sus arterias, en concreto su rigidez, un 20 por ciento en tres meses.

El estudio dividió a los adultos, con edades comprendidas entre 65 y 83 años, en dos grupos: uno no practicó nada de deporte, y el otro hizo ejercicios aeróbi-

cos en bicicletas estáticas y en la cinta de correr con una periodicidad de tres días por semana. Al finalizar el estudio, este último grupo reconoció sentirse mejor e incluso pudo reducir la medicación para sus dolencias.

Fuente: Madden, KM et al. (2009). Short-term aerobic exercise reduces arterial stiffness in older adults with type 2 diabetes, hypertension, and hypercholesterolemia. Diabetes Care, Aug;32(8):1531-5.

La incidencia de sufrir enfermedades coronarias es un 150% menor entre las mujeres que hacen ejercicio

Para llegar a esta conclusión, el destacado estudio Nurse's Health Study recopiló durante dos décadas datos de 88.393 mujeres con edades comprendidas entre 34 y 59 años. Y pudo comprobar que aquellas que hacían ejercicio más de 3,5 horas a la semana de forma regular tenían una importantísima reducción del riesgo de sufrir enfermedades del corazón con respecto a las que no hacían ningún tipo de ejercicio. Esta reducción se fijó en un 150%.

Los hombres que están en forma tienen un tercio del riesgo de muerte por enfermedad cardiaca



Un importante estudio siguió durante 17 años a un grupo de 19.223 hombres con edades comprendidas entre 20 y 83 años. Se midió su condición física con una prueba de es-

fuerzo que evaluó su capacidad cardiorrespiratoria. El estudio también detectó que los hombres en forma sufrían menos los efectos debilitantes del síndrome metabólico, un problema creciente de salud nacional que incrementa el riesgo de desarrollar diabetes.

Fuente: Li TY, Rana JS, Manson JE, Willett WC, Stamper MJ, Colditz GA, Rexrode KM, Hu FB, "Obesity as compared with physical activity in predicting risk of coronary heart disease in women," Circulation, 113, 499-506, Jan '06.

DVD



'Rudo y Cursi'

de Carlos Cuarón
Película mexicana dirigida y escrita por Carlos Cuarón, narra en clave de comedia dramática la lucha de dos hermanos con el escenario del fútbol profesional de fondo. Cuarón, ferviente seguidor del equipo mexicano Cruz Azul, narra la historia de Beto (interpretado por Diego Luna), que quiere ser futbolista, y Toto (Gael García Bernal), que sueña con ser cantante de música nortea. Ambos desean llevar a cabo sus deseos para tener una mejor condición económica. Sin embargo, la rivalidad típica entre hermanos los pone a prueba.



TV



'Hermanos y enemigos (Petrovic y Divac)' en Canal +

Vlade Divac y Drazen Petrovic son dos de los mejores jugadores europeos de baloncesto de todos los tiempos. Ambos brillaron en la NBA y abrieron el camino a otros como Gasol o Nowitzki. Divac, de origen serbio y Petrovic, croata, fueron amigos cuando jugaban juntos en la selección de Yugoslavia, pero dejaron de hablarse cuando se vieron en bandos distintos durante la guerra civil que asoló su país. Nunca hubo oportunidad de que se reconciliaran porque Drazen Petrovic murió en un trágico accidente de tráfico en 1993. El programa se emite en diferentes pases a lo largo del mes de abril.



canalplus.es

Cine



'La ligne droite'

de Régis Wargnier
Esta película se adentra en el ambiente desconocido de los atletas con discapacidad. Cuenta la historia de dos personajes: Yannick, un joven atleta que ha perdido la vista en un accidente de coche y Leila, una mujer joven y atleta de primer nivel que recobra la libertad tras 5 años en prisión e intenta recuperar el gusto por la vida. La película aborda valores como la superación emocional y física, las segundas oportunidades, la comunicación y la colaboración, sin caer en el melodrama.



Libros



'Bob esponja, futbolista estelar', de David Lewman y Stephen Reed
Don Cangrejo ha puesto en marcha el equipo de fútbol del Krusty Krab y Calamardo es su capitán. Bob Esponja y Patricio están ansiosos por hacer una prueba para el equipo, y a pesar de que Calamardo no quiere que se unan, no le queda más remedio que aceptarlos porque... ¡demuestran tener habilidades! Cuando su equipo juega contra el equipo de Chum Bucket, Bob Esponja no puede esperar para marcar goles, aunque él considera que se puede ser un buen jugador sin necesidad de ser el máximo goleador. Para seguidores de Bob Esponja y fanáticos del fútbol de todo el mundo.



Libros



'Greatest Of All Time - Homenaje a Muhammad Ali'

de Taschen
Esta nueva y cuidada edición de 2010 conmemora el 50 aniversario de la primera pelea profesional de Muhammad Ali contra Tunney Hunsaker. El libro es, como su propio título indica, un homenaje al campeón mundial de los pesos pesados, considerado por muchos como el mayor deportista de la era moderna. Contiene miles de imágenes de más de 100 fotógrafos y artistas, así como ensayos originales y las mejores entrevistas y escritos de las últimas cinco décadas.



'De qué hablo cuando hablo de correr'

de Haruki Murakami
Haruki Murakami no sabe muy bien si definirse como un escritor que corre, o como un corredor que escribe novelas. A través de las 223 páginas de este libro deja bien claro, con un excelente sentido del humor, que la narrativa y el footing tienen mucho en común. El novelista japonés es un consumado fondista y triatleta que, a sus 61 años, se entrena a diario en largas distancias y es capaz de participar en varias grandes pruebas cada año. Este libro habla de sacrificio, constancia y sufrimiento pero, sobre todo, de espíritu de lucha y superación. Murakami suscribe el tópico de que la vida es una carrera de fondo: un maratón que hay que completar corriendo y sin desfallecer. Sólo así nuestra tumba podrá lucir el epitafio que ha elegido Haruki para la suya: "Al menos, aguantó sin caminar hasta el final"



previsión para su futuro

Vital Pensión

Entidad de Previsión Social Voluntaria

Piense en su futuro y consiga regalos

Presta zeure geroa eta jaso opariak



- Haga planes de futuro con Vital Pensión y **elija el regalo o regalos que más le gusten** del catálogo 2010 al realizar sus aportaciones.
- Además, podrá disfrutar de **un préstamo al 0% T.A.E.** para realizar sus aportaciones, sin comisiones ni gastos.

Consulte nuestro
catálogo de regalos en
la web www.cajavital.es



Caja Vital  Vital Kutxa

www.cajavital.es

Siempre