

ESTADIO

ENTREVISTA

Edurne Pasabán

"Los 14 ochomiles
ha sido para mí
como unos juegos olímpicos"



2010-2011
Programa
de actividades
Ekintzen Egitaraua

Envío de la Fundación Estadio para:



-rentzat Estadio Fundaziotik bidalia

Marcha nórdica

mucho más
que esquiar sin nieve

ESTADIO

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA - 2010

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 Urdangarin.

Han colaborado: José Manuel Calleja, Txus Imaz, Ander López, Oliver Martínez, Iñigo Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino, Udane Sánchez y Juan Luis Zunzunegui.

Fotos: Ignacio Delgado, Asier Izaguirre, Pradip. J. Phanse, Ángel Lz. Luzuriaga, Fede Pérex y Quintas Fotógrafos.

Edita:
Fundación Estadio Fundazioa
Pº Cervantes Ib. 20
01007 Vitoria-Gasteiz
t. 945131345 · f. 945142431
estadio@fundacionestadio.com

Miembro de:



Imprime: Graflur S.A.



Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe y traduce: Aspic - Comunicación

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripción gratuita: revista@fundacionestadio.com

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Estadio

Caja Vital Vital Kutxa

Nº 59 / 2010 NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Recomendaciones de actividad física 2010, torneo de baloncesto sin árbitros, World Café, muerte súbita de los deportistas, Mikel Amigorena



06 aurrera! / ¡en movimiento!

Marcha nórdica: mucho más que esquiar sin nieve



08 elkarrizketa / entrevista

Edurne Pasabán



12 ondo egina! / ¡bien hecho!

El deporte al servicio de la paz



27 estadio eredu / ejemplo estadio

Jóvenes de 70



28 info estadio

Descuentos, reserva de pistas, wifi



32 estadioko kirolaria / deportista estadio

Sepand Feyz, atleta



34 plus

Estudios demuestran los beneficios del ejercicio físico regular para el hombre

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.

Kirola, badabil!

Uste osoa dugu kirola dela aisialdian zeure buruaren alde egin dezakezun gauzarik onena. Dibertitu, trebatu, hezi, prebenitu, tratatu, errehabilitatu, berdindu, garatu, baketu, erlaxatu, orekatu, indartu, ihes eginarazi, entretenitu, integratu, kohesionatu, sortu, sozializatu... egiten du. Edozein modalitatetan, esku onetan, eta, askoz hobeto, lagunartean, kirola, badabil!

Jende askok egiaztatzen du hori egunero, baina oraindik askoz gehiago dira hasteko edo mugitzen hasteko beste uneren baten zain geratzen direnak. Beharbada, uda amaitzean, hau izango al da?

Jar ezazu jarduera fisikoa zeure bizitzako zerbait garrantzitsu, egunero egin beharreko zerbait bezala, atsedeen hartzea, jatea, garbitzea eta gainerako betebeharrak diren moduan. Pentsatu ez duzula asko behar aktiboagoa izateko eta, gainera, erabilera askokoa izan daitekeela: pedalei eragiten diezun bitartean, joan behar duzun lekura heltzen zara; paseatzen duzun bitartean, nahi duzunarekin hitz egiten duzu edo hausnartu egiten duzu; lagunekin partida bat jolasten duzun bitartean, ardurak alde batera uzten dituzu; seme-alabekin jolasten duzunean, zuen arteko harremana indartzen duzu; kirol bat ikasten duzun bitartean, autoestimua hobetzen duzu; lagunak egiten dituzu gimnasioan edo eskoletan...

Kirolak gure gizartean duen balio handiaren beste lagin bat izatea nahi dugu Estadio aldizkariaren zenbaki berri hau. Hau guztia aurkeztu nahi dizugu: beste leku batzuetan finkatutako ariketa berri baten ontasunak; kirolaren bidez, gure garaiko gatazka politiko zailenetako bat konpondu nahian dabilen erakunde bat; kirolari berezi bati egindako elkarrizketa; komunikabideetan tarterik izaten ez duten kirol-albiste aipagarriak; ariketa fisikoaren ezagutza egindako aurrerapenak; kirolak gure gizartean duen presentzia... eta informazio praktikoa guztia, baita gure klubak, lagunak eta Estadio nabarmentzen diren kirolarien jardura ere.

Halaber, 2010/2011 denboraldiko gure ekintzen programa ere agertzen da. Urriaren 1ean, ostiralean, hasiko da eta horrekin batera zera ezagut dezazun nahiko genuke: kirola, badabil!

Estadio guztiaren partetik Denboraldi on bat opa dizugu.

Mikel Urdangarin
Fundación Estadio Fundazioa zuzendaria

editoriala/editorial

¡El deporte, funciona!

Estamos convencidos de que el deporte es de las mejores cosas que puedes hacer por ti en tu tiempo libre. Divierte, forma, educa, previene, trata, rehabilita, iguala, desarrolla, pacifica, relaja, equilibra, fortalece, evade, entretiene, integra, cohesiona, crea, socializa... En cualquiera de sus formas, en buenas manos y, mejor, en compañía ¡el deporte, funciona!

Muchas personas lo comprueban día a día pero aún son muchas más las que esperan otro momento para empezar o volver a moverse. Quizás, a la vuelta del verano ¿éste lo sea?

Pon la actividad física como algo importante en tu vida, algo que tienes que hacer todos los días como lo son tu descanso, alimentación, higiene y demás obligaciones. Piensa que no necesitas mucho para ser más activa o activo y que además puede ser muy versátil: a la vez que pedaleas te desplazas a donde tengas que ir; además de pasear hablas con quien te apetece o discutes la mente; mientras echas un partido con tus colegas te evades de tus preocupaciones; a la vez que juegas con tu hijo o hija fortaleces tu relación con ellos; cuando estás aprendiendo un deporte mejoras tu autoestima; haces amistades en el gimnasio o en clases...

Pretendemos que este nuevo número de la revista Estadio sea otra muestra del enorme valor del deporte en nuestra sociedad. Te presentamos las bondades de una actividad novedosa y asentada en otros lugares; una organización que trata de contribuir, con el deporte, a resolver uno de los conflictos políticos más difíciles de nuestro tiempo; la entrevista con una deportista singular; noticias destacables del deporte que no suelen tener su espacio en los medios; avances en el conocimiento del ejercicio físico; la presencia del deporte en nuestra cultura... y toda la información práctica, la actividad de nuestros clubes, gentes y deportistas destacados del Estadio.

Incluye, además, nuestro programa de actividades de la Temporada 2010/11 que arrancaremos el V1/Oct y con el que pretendemos que descubras que ¡el deporte, funciona!

De parte de todo el Estadio, te deseamos una buena Temporada.

Mikel Urdangarin
Director de la F. Estadio F.





ZAP

Atal honek komunikabideetan ohargabe pasatzen diren berri labur batzuk biltzen ditu – gaigabezia, ingurumena, kirolariei ezagutza, argazkiak edo aparteko zifrak, osasuna, etika, elkartasuna, humorea, web orrialdeak, blogak, etab. Hauekoen bat ezagutzen baduzu, bidali mesedez revista@fundacionestadio.com helbidera zure izen-abizenak, helbidea eta telefono zenbakia aipatzen.

Nuevas recomendaciones de actividad física 2010

Después de tres años de análisis e investigación, la Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio (CSEP) ha dado a conocer sus nuevas recomendaciones sobre la cantidad y el tipo de actividad física necesarios para llevar una vida sana y activa. El estudio establece para niños y jóvenes una dedicación mínima de 60 minutos diarios. En adultos (entre 18 y 65 años) y mayores de 65 años la frecuencia se eleva a 150 minutos semanales. Estos dos grupos se diferencian en el tipo de ejercicios recomendados. Para el primero, se recomiendan deportes como tenis, aeróbic, artes marciales o baloncesto, mientras que para el segundo se indican actividades como el entrenamiento con pesas o el Tai Chi.

Ania camino de Londres 2012

La nadadora de APDEMA, Ania Beltrán de Heredia, seleccionada para participar en el Campeonato de Europa de Natación (INAS-FID) para personas con discapacidad intelectual celebrado en junio en Loano (Italia), consiguió unos magníficos resultados que le sirven para sumar puntos y mejorar tiempos para poder acudir a los Juegos Paralímpicos 2012 en Londres. Esperamos que sus entrenamientos en nuestra piscina familiar le hayan ayudado.



Torneo de baloncesto sin árbitros

Por segundo año, el torneo de baloncesto absoluto masculino de verano del Estadio -nos alegramos de que vuelva a resurgir- se ha disputado con el arbitraje de los propios equipos participantes. Para cada partido del torneo un jugador de un tercer equipo se ha encargado de llevar el control y pitar lo que hiciera falta con el respeto de todos los jugadores. Muy buen ejemplo.

Félix completa una durísima Quebrantahuesos

Nuestro experto jardinero –ahora disfrutando de una merecida jubilación parcial- y mejor ciclista, Félix Villamor, completó una nueva edición de la Quebrantahuesos, que será recordada como una de las más duras de la historia. Lo hizo en poco más de 8 h. superando los 205 kilómetros y los 4 puertos de primera categoría del recorrido, la lluvia, el frío, el viento, 3.000 ciclistas retirados... Zorionak Félix!



Mikel Amigorena, Miami



El que fuera pelotari y monitor del Zidorra P.T., Mikel Amigorena, lleva casi tres años en USA haciendo algo que soñó desde pequeño, vivir del deporte. Está jugando a cesta punta profesional en el frontón de Dania -junto con el de Miami, los dos únicos donde se juega todo el año. Este verano en el Estadio nos contaba que le costó adaptarse a que el deporte esté enfocado a la apuesta y la gente le anime o insulte dependiendo de la quiniela que haya hecho. Está encantado con la experiencia y el clima de Florida, sin embargo, no cambia Vitoria-Gasteiz y los potes con los amigos en la Cuchi por nada.

Un gran torneo élite de pelota

Entre el mes de junio y julio se disputó en el frontón largo del Estadio una nueva edición del torneo élite de pelota con muy buen nivel de pelotaris, juego y público. En las finales se impusieron Izquierdo-Del Val en paleta cuero, I. Arrieta-Sergio en paleta cuero elite e Iradi-Andonegui en pala corta.

Conocer mejor la muerte súbita de deportistas

Un joven deportista muere súbitamente. Conmoción general. Aparentemente sano, en plenas facultades físicas... Como siempre, las mismas preguntas: ¿deporte excesivamente intenso, demasiada presión, adecuado control médico? ¿Podía haberse evitado? Por desgracia, ninguna respuesta puede ya evitar la tragedia y aliviar el drama familiar. En estos momentos difíciles, sentimos la obligación de mirar por el futuro de tantos millones de jóvenes deportistas. Una vez más, la cruda realidad nos enseña nuestras limitaciones y nos recuerda que la medicina debe ser fundamentalmente preventiva. Por ello, se debe extremar el control médico de las y los jóvenes deportistas mediante examen médico de preparticipación deportiva, control y seguimiento médico... Sin duda, ciertas muertes súbitas en el deporte no se pueden -o no sabemos- evitar. Pero que no sea nunca por insuficiente control médico. El reto médico es complejo pero el problema exige dar lo mejor. No lo olvidemos nunca, incluso los mejores deportistas no son inmunes a la enfermedad y están más expuestos a ciertas complicaciones médicas por la mayor exigencia que piden a su cuerpo.



World Café: El deporte escolar como elemento educativo

El pasado 26 de Mayo se celebró la segunda edición del World Café 'El Deporte Escolar como elemento educativo' en el colegio Escolapios, una iniciativa enmarcada en el programa de 'Fomento de la Deportividad y Prevención de la Violencia en el Deporte Escolar' auspiciado por la Diputación.

Participaron deportistas de élite, padres y madres; árbitros, entrenadores-monitores, instituciones, profesores de educación física y, como no, deportistas escolares, los principales protagonistas. Se establecieron cuatro rondas de conversaciones en torno a varias preguntas: ¿Qué habría que hacer para potenciar el valor del respeto en el deporte escolar? ¿Cómo se podría mejorar la competición en el deporte escolar? ¿Qué habría que dejar de hacer? ¿Qué habría que incorporar de nuevo? Las conclusiones y propuestas de mejora se hicieron llegar de manera expresa a las instituciones y organizaciones representadas: Ayuntamiento, Diputación, Gobierno Vasco, Ararteko, UPV, Fundación Estadio. Confiamos y deseamos que en un futuro próximo muchas de ellas se incorporen a nuestro deporte escolar.



Iparrar martxa kirol diziplina ezezaguna da baina, egunez egun, jarraitzaile asko lortzen ditu. Ikasteko oso erraza da eta, gainera, edozein adineko pertsonentzako egokia da. Bere izenak neguko kirol bat dela sorraz dezake baina elurrik gabe praktikatzen da.

MARCHA NÓRDICA: mucho más que esquiar sin nieve

Básicamente se define como una mejora de la marcha regular que se realiza con la ayuda de bastones, aunque su técnica es mucho más amplia. Su práctica proporciona numerosos beneficios para la salud, entre lo que se encuentran una mejora de la capacidad cardiovascular, el fortalecimiento de los músculos de la espalda y la prevención de la osteoporosis.

El origen de la marcha nórdica se remonta a principios de los años 30 y surge en Finlandia como método de entrenamiento para los equipos de esquí fuera de temporada. Sin embargo, no aparece como la conocemos en la actualidad hasta 1997, año en el que se incorporan los bastones reglamentarios. Hoy en día, es una técnica de entrenamiento habitual para los atletas

profesionales de esquí de fondo, biatlón y combinada nórdica. El bajo impacto de esta actividad aeróbica unido a la mejora del bienestar que produce, hacen muy recomendable su práctica entre todo tipo de público, independientemente de la edad y condición física.

En el año 2000 se constituyó la Asociación Internacional de Marcha Nórdica (INWA) con Finlandia, Austria y Alemania como miembros originarios. Actualmente, cuenta con 16 miembros y se desarrollan actividades en 40 países. Entre los objetivos de la asociación se encuentra establecer unos estándares de calidad en la formación de los instructores de la marcha nórdica y desarrollar métodos de enseñanza innovadores en

cooperación con expertos de las comunidades científica y deportiva.

Este deporte utiliza un gran número de grupos musculares en un mismo movimiento a diferencia de la marcha

Por otra parte, su práctica aumenta el consumo de energía en relación a la marcha clásica: la quema de calorías es sustancialmente mayor, situándose por encima de las 410 calorías por hora.



“ El bajo impacto de esta actividad aeróbica, unido a la mejora del bienestar que produce, hacen muy recomendable su práctica entre todo tipo de público, independientemente de la edad y condición física.”

Técnica básica

- Caminar de forma natural y recordar que el movimiento correcto se inicia cuando el talón toca el suelo y acaba cuando los dedos del pie empujan y se separan del mismo.
- Mantener los hombros relajados y no agarrar la empuñadura demasiado fuerte.
- Las manos y los bastones se mantienen cerca del cuerpo.
- Los bastones tienen que conservar una posición diagonal.
- El pie izquierdo se adelanta al mismo tiempo que lo hace la mano derecha.
- Intentar hacer el empuje con el bastón justo detrás de la línea con la pelvis.
- Abrir la palma de la mano cuando finaliza el empuje del bastón.
- Llevar el bastón rápidamente otra vez hacia delante.
- Recordar que el cuerpo apunta hacia adelante en una línea.
- Se debe conseguir el total apoyo del pie, desde el talón a los dedos.
- Intentar hacer cambios de ritmo.

Si quieres iniciarte en la marcha nórdica, puedes probarlo en el Estadio los sábados a las 9 h. en sesiones de 2 horas. Más información en el programa de actividades Temporada 2010/11.

convencional que lo hace sólo con el tren inferior. Así mismo, mejora la capacidad cardiovascular y la oxigenación, disminuye la presión sobre las articulaciones, reduciéndose sustancialmente la presión sobre tobillos, rodillas y cadera y atenúa la sensación de fatiga en torno a un 15 o 20%. Además, esta técnica ayuda a caminar erguido y mejorar la movilidad del cuello y la parte superior de la columna a la vez que fortalece la espalda y los brazos. También contribuye a la prevención de la osteoporosis, debido a que al apoyar el bastón sobre el suelo se genera una vibración óptima para el fortalecimiento de los huesos sin dañar las articulaciones.

Para ejecutar bien la técnica de la marcha nórdica es necesario utilizar los bastones diseñados para su uso. La creencia extendida de que se pueden utilizar bastones de esquí normales es equivocada. De hecho hay importantes diferencias entre ambos como el sistema de lazo con el que el bastón se fija de manera óptima a la mano. Sólo con este modelo se pueden abrir y cerrar las manos –un distintivo técnico importante de la marcha nórdica– sin perder el control sobre los bastones. Además, son bastante más ligeros (entre 120 y 200 gramos), tienen un impulso distinto y su centro de gravedad está más alto.

La marcha nórdica o “nordic walking” es una disciplina deportiva poco conocida entre el gran público pero que cada día gana más adeptos por su sencillez y fácil aprendizaje así como por ser apta para cualquier edad. Y pese a lo que su nombre nos pueda sugerir se practica mayoritariamente en ausencia de nieve.



Edurne Pasabán

“Los 14 ochomiles ha sido para mí como unos juegos olímpicos”

Aurtengo urtea izan da ikaragarria Edurne Pasabanen bizitzan. Gure emakume mendizale ospetsuenak munduko hamalau gailurrik altuenak igo ditu eta, gainera, orpoz orpo Miss Oh, polemikaz lortu zuen lehenengo emakumearen jarraian.



¿Cómo se siente después de subir los 14 picos más altos de la tierra, un reto en el que ha invertido 9 años de su vida?

Muy feliz y recompensada por el trabajo de todos estos años. La primavera de este año la recordaré toda mi vida porque he podido completar el desafío 14x8.000 con dos cumbres muy importantes, Anna-purna y Shisha Pangma, en menos de tres meses de expedición. Además, en las dos ha sido liderando el equipo que ha abierto y equipado la ruta hasta la cima. Ha sido una primavera muy dura pero muy gratificante, y he sentido el calor y el apoyo de muchísimas personas.

No cabe duda de que este ha sido el año de Edurne Pasabán. Nuestra montañera más internacional ha conseguido hollar las 14 cimas más altas del planeta, pisándole los talones a Miss Oh, la primera mujer en lograrlo, aunque con polémica. Tras la gesta, Edurne ha recibido numerosos reconocimientos y galardones, entre los que se encuentra, la medalla de oro al Mérito Deportivo. Fortaleza, ambición y compromiso son algunos rasgos de su carácter.

¿Se puede decir que los 14 ochomiles son como las olimpiadas del alpinismo?

Según como lo mires. Para mí culminar los 14 ochomiles es como tomar parte en unos juegos olímpicos, porque el sueño de todo deportista es poder llegar a lo más alto de su carrera, y eso era lo más lejos que yo podía llegar. En el deporte olímpico, como en el Himalaya, quien quiera conseguir un logro importante debe estar plenamente comprometido con ese objetivo.

Sobre sus ascensiones no existe la más mínima sombra de duda. Sin embargo, acerca de la primera mujer que

ha coronado los 14 ochomiles, la coreana Miss Oh, existen serias sospechas de fraude. ¿Cómo se certifica en la actualidad la cumbre realizada por una expedición?

Es una pena que existan tantas dudas sobre la primera mujer que ha subido los 14 ochomiles, pero así es. El método empleado para certificar las cumbres, al menos de los ochomiles que están en Nepal, es bastante curioso y un poco ancestral. Una señora norteamericana, Miss Hawley, de más de ochenta años, hace el registro de todas las cumbres y expediciones. Se sirve de entrevistas con los expedicionarios antes y después de cada ascensión



para validar sus testimonios. Si traemos videos o fotos de la cumbre, la prueba es bastante evidente pero cuando no existen pruebas claras como en el caso de Miss Oh, se sirve de testimonios de los alpinistas, sherpas y de otras expediciones y contrastando las diferentes versiones da por válidas o no las cumbres. Pero ella no es una juez, lo único que pide son datos y pruebas. El veredicto final no lo da nadie, no tenemos una entidad que lo regule.

¿Sería necesario introducir algún cambio para evitar en lo posible este tipo de polémicas?

Cuando un alpinista va al Himalaya porque le apetece y sin ninguna presión, no tiene que dar justificaciones de cumbre a nadie, siempre se cree su palabra. Pero en el caso de la primera mujer que termina los 14 ochomiles, a la que siguen y apoyan países, patrocinadores y muchísima gente, debería haber alguna entidad que lo controlara.

¿Guarda un recuerdo especial de cada uno de los 14 ochomiles? ¿Cuál fue la mejor ascensión? ¿Y la más dura?

Cada expedición ha sido diferente y especial, y guardo muy buen recuerdo de todas ellas. Quizá una de las más divertidas fue la del Cho Oyu y la más dura la del K2. Cada ochomil tiene su historia, porque ha ocurrido en momentos diferentes de la vida.

El alpinismo es un deporte de riesgo en el que muchos de sus compañeros han llegado incluso a morir. ¿Qué tiene la montaña para poner en riesgo la propia vida?

El riesgo es muy elevado y es difícil hacer entender a una persona que no vive la montaña lo que se siente para llegar incluso a arriesgar la propia vida. La montaña es mi forma de vida, lo que me hace feliz y por lo que me levanto todos los días con ganas de seguir viviendo.

¿Piensa que el alpinismo actual de alta montaña, más comercial, está

empañando su imagen más romántica de aventura, solidaridad o ecología?

La montaña no ha perdido todos estos valores porque algunos la hayamos hecho más comercial. Este es un deporte del que antes no se hablaba y del que ahora se habla y no sólo cuando hay accidentes. Creo que el romanticismo y la aventura dependen de cada

“La montaña es lo que me hace feliz y por lo que me levanto todos los días con ganas de seguir viviendo”

uno. A mí personalmente, la última montaña que he ascendido me ha hecho sentir lo mismo que la primera.

¿Recomendaría a la juventud que se dedicara a este deporte?

Que todo lo que hagan, lo hagan con ilusión, pero con precaución. La montaña está a mano de todo el mundo, eso es lo bueno de este deporte, que casi todo el mundo la puede practicar a diferentes niveles, pero tiene su riesgo, por eso siempre digo que hay que aprender de los que saben.

¿Cuándo y cómo decidió Edurne Pasabán dedicarse al alpinismo profesional?

Fue poco a poco. Cuando empecé a escalar en el Himalaya mis primeras montañas nunca pensé que me convertiría en una alpinista profesional pero, poco a poco, fueron saliendo las cumbres y, cuando ya había escalado 9 de ellas, lo vi claro.

¿Cómo ve el nivel actual de las mujeres alpinistas?

Cada vez hay más mujeres que practican este deporte, aunque no tantas a alto nivel o profesionalmente. Creo que nuestro mayor enemigo es la edad. Una alpinista llega a su mejor momento entre los 30 y 40 años, y esa es una edad complicada para las mujeres que quieran formar una familia.

¿Qué le queda por hacer en la montaña después de superar los 14 ochomiles?

Hay muchas cosas y muchas aventuras relacionadas con la montaña. A corto pla-



perfil

- Otros deportes: Ciclismo, escalada en roca, esquí, correr.
- Comida y bebida favoritas: Pasta y ensalada y Coca Cola Light.
- ¿Es supersticiosa?: Un poco. Más que supersticiosa, tengo ciertas manías que nunca cambio, como llevar siempre la misma ropa a la cumbre.
- Su mayor virtud: Soy muy transparente y creo que honesta.
- Un defecto: Algunas veces no controlo mi carácter fuerte.
- Objeto personal que le acompaña: Un cocodrilo de peluche, tiene los mismos ochomiles que yo.
- Qué hace cuando llega a la cumbre: Abrazar a mis compañeros.

zo mi ilusión sería poder escalar el Everest sin oxígeno el año que viene, porque es la única de los 14 ochomiles que he escalado con oxígeno.

Pasada la presión de conseguir los 14 ochomiles, ¿va a poder dedicar más tiempo a la Fundación Montañeros para el Himalaya que invierte en buena educación de las niñas y niños de las montañas del Nepal, Pakistán, Tíbet, India y Bhután?

Sí, espero dedicar más tiempo a los niños de Nepal, a los niños de la Fundación y a un nuevo proyecto, la apertura de un orfanato en Katmandú.



Martina Navratilova:

"In tennis and life, the difference between winning and losing is minute and often it comes down to whether you did the right thing at the right time. Most people believe that tennis is all about great shots, but matches, as life, are not won by great points, they are won by winning the points that you should win. It's about narrowing down the odds and saving yourself from having to make too many great shots. You can't hit 10 great shots in a rally but you can play good, solid, excellent tennis or life."

"En el tenis como en la vida la diferencia entre ganar y perder es mínima, y a menudo se reduce a si se hizo lo correcto en el momento adecuado. La mayor parte de la gente cree que el tenis son grandes remates, pero los partidos, como la vida, no se ganan con grandes puntos sino con los puntos que deberías ganar. Se trata de reducir el margen de posibilidades y ahorrarte tener que hacer muy buenos remates; uno no puede golpear de forma excelente diez veces en un partido, pero puede jugar bien, de forma sólida y excelente en el tenis y en la vida."

"Tenisean, bizitzan bezala, garaipenen eta porrotaldien arteko diferentzia xumea da eta, askotan, une egokian zuzena egitearen menpean dago. Jende geihenak tenisa erremate handietan datzala uste du baina partiduak, bizitza bezala, egundoko puntuekin ez dira irabazten, irabazi behar duzun puntuekin baizik. Posibilitate-marjina murrizten eta erremate onak aurrezten saiatzen da; batek partidu bakoitzean hamar aldiz bikain errematatu ezin du baina ondo jokatu dezake, sendoki, tenisean eta bizitzan."



Perfil

Martina Navratilova:
Ha sido una de las más grandes atletas de todos los tiempos. Llevó el tenis femenino a un nivel completamente nuevo con su velocidad, carácter agresivo y flexibilidad. Una zurda con un estilo de saque maravilloso y una magnífica volea de revés. Tiene el récord de haber ganado nueve veces el torneo de Wimbledon en doce años, y ostenta 59 títulos en toda su carrera. En dobles fue espectacular, ganando 177 títulos y el último el Open de Estados Unidos junto a Bob Bryan en 2006. Entonces tenía 49 años.

מרכז פרס לשלום
מركز بيرس للسلام
The Peres Center For Peace



El deporte al servicio de la paz

Bakearen aldeko Peres Zentroa irabazasmorik gabeko erakunde israeldar bat da. Shimon Peresek, Israeleko presidente oih eta Bake Nobel Saria, Israel eta bere auzokoen arteko bakea indartzeko, batez ere palestinarrekin, eratu zuen 1996an.

“El deporte tiene la capacidad de trascender las barreras del lenguaje, la política y la religión y por lo tanto puede ser un poderoso instrumento para la paz”. Esta frase forma parte de la filosofía del Centro Peres para la Paz, una organización israelí sin ánimo de lucro fundada en 1996 por el presidente de Israel y premio Nobel de la Paz, Shimon Peres, que promueve la consolidación de la paz entre Israel y sus vecinos árabes y, en particular, entre israelíes y palestinos.



El Centro Peres para la Paz presta una especial atención al trabajo con los niños y niñas de la región, “los jóvenes de hoy son los líderes del mañana. Por eso, la próxima generación debe abrazar la paz como un objetivo central” explican. Actividades como las Escuelas Hermanadas de Paz y Deporte forman parte de un amplio programa con la infancia que tiene como objetivo cambiar las mentalidades y modificar los estereotipos negativos existentes hoy en día. “Los últimos años se han caracterizado por muy pocos encuentros positivos entre palestinos e israelíes, una falta de interacción que ha servido para reforzar una actitud negativa hacia el otro adquirida tanto en

el hogar como en la calle y a través de los medios de comunicación”.

El proyecto de las Escuelas Hermanadas de Paz y Deporte se inició en 2002 con sólo 70 participantes en cada lado. Hoy, se benefician de este programa más de 2.000 jóvenes palestinos e israelíes. Está dirigido a niños de entre 6 y 13 años y les proporciona la oportunidad de llegar a conocerse y romper las barreras físicas y emocionales existentes a través de actividades conjuntas basadas en el entrenamiento deportivo, en particular fútbol y baloncesto, dos deportes muy populares en ambas comunidades. Es importante destacar que en estos torneos los jóvenes

se dividen en equipos mixtos entre palestinos e israelíes.

La estructura de estas reuniones conjuntas combina además del deporte una mezcla de actividades de diálogo y juegos sociales en los que se imparten valores de paz y comprensión mutua, así como la aceptación de las diferencias culturales. Además y teniendo en cuenta que el programa está dirigido a las comunidades periféricas y desfavorecidas que tienen pocas oportunidades de enriquecimiento cultural, se incluyen también actividades educativas.

En 2007, se agregó a las Escuelas un nuevo componente, ‘La reconstrucción de la

El centro es una de las pocas organizaciones que ha mantenido las iniciativas conjuntas entre palestinos e israelíes a través de la frontera durante los años más duros de violencia e inestabilidad en la región



comunidad’ (limpieza y pintura de espacios públicos, ayuda a personas mayores, etc.), que persigue fomentar la sensibilización de la comunidad y el activismo.

La labor humanitaria del Centro Peres es conocida internacionalmente y sus Escuelas Hermanadas de Paz y Deporte han recibido el apoyo de personalidades y entidades deportivas tan influyentes como los entrenadores de fútbol José Mourinho y Sven Goran Eriksson, la organización Right to Play o el Global Sport Forum Barcelona.

Son muchos los testimonios y experiencias de participantes en las escuelas que

el centro ha ido recogiendo a lo largo de los años. Yossi es un niño israelí, natural de Sderot, ciudad situada a un kilómetro de la franja de Gaza. Antes de unirse al proyecto no conocía a ningún palestino, sin embargo, la imagen que tenía de ellos estaba marcada por el odio y la violencia. Después de participar en las escuelas, Yossi ve a los niños palestinos como excelentes jugadores de fútbol, que “sólo quieren hacer deporte, como nosotros”.

no están autorizados a entrar en zonas controladas por palestinos. El centro Peres ha tenido que trabajar duro para establecer relaciones fuertes con los órganos competentes que controlan la emisión de permisos. “De hecho –recuerdan–, el centro es una de las pocas organizaciones que ha mantenido las iniciativas conjuntas entre palestinos e israelíes a través de la frontera durante los años más duros de violencia e inestabilidad en la región”.



Ha hecho amigos entre ellos y cuando se le pregunta si cree que la paz es posible, el niño, a pesar de la difícil situación de su ciudad natal, contesta afirmativamente.

Para Muhammad, de 12 años, y su familia el término Israel era sinónimo de ocupación, puestos de control y odio. Sus padres le apuntaron a la Escuela Hermanada de Paz y Deporte a la que acude con sus tres hermanos. Muhammad habla con entusiasmo de sus amigos israelíes a los que ve en las actividades conjuntas y considera que el programa es lo mejor que le ha pasado en la vida.

Los obstáculos que esta organización humanitaria tiene que afrontar en el día a día son muy numerosos. Quizá el más importante sea el clima político existente en Oriente Medio, “tan volátil que restringe muy a menudo las relaciones entre israelíes y palestinos”. Los pasos fronterizos entre Israel y los territorios de la Autoridad Palestina exigen permisos a los palestinos para entrar en Israel, mientras que los israelíes

Están convencidos de que el objetivo de la paz no sólo es una obligación de los gobiernos, sino una tarea que nos concierne a todos. **“Vemos los frutos de nuestro trabajo todos los días, lo fácil que es establecer relaciones entre palestinos e israelíes basadas en el humanismo, en los aspectos comunes de sus culturas y en los muchos intereses compartidos entre los dos pueblos”.**

Mini Copa del Mundo

Todos los años el centro Peres organiza una Mini-Copa del Mundo de fútbol, un acontecimiento en el que equipos mixtos de niños palestinos e israelíes representan con orgullo a diferentes países de todo el mundo y visten sus camisetas nacionales. Año tras año, embajadores y personal diplomático de los países representados acuden a la competición a animar a los chavales que les representan. Este acontecimiento, además de proporcionar diversión, trata de fomentar entre ellos valores como la deportividad, la confianza o la responsabilidad.



Inteligencia emocional en el deporte

Kirola onura iturri mugagabea da. Osasun arloan, ikasketa ugarik ariketa fisikoaren eta kirolaren gure ongizate fisikoa eta fisiologikoan ekarpen positiboak erakusten dituzte.

Neuropsikologiko arloan, neurotransmisore eta dopamina edo endorfina hormonaren askapenak borondate sentsazio handi bat sortarazten du gure gorpuzkeran. Sentsazio honek kirol ariketetan aproba egitera eta errepikatzera bultzatzen gaitu.



El deporte es intrínsecamente una fuente de beneficios ilimitada. En el campo de la salud, son miles los estudios que demuestran científicamente las aportaciones positivas del ejercicio físico y el deporte en general a nuestro bienestar físico y fisiológico. En el ámbito neuropsicológico, la liberación de una serie de neurotransmisores y hormonas como la dopamina y endorfinas despierta en nuestro organismo una sensación de ‘placer’ que nos impulsa a repetir y probar las actividades deportivas.

Una vez hecha esta introducción para contextualizar el título de este artículo nos preguntamos: ¿cómo afecta el deporte a nuestra inteligencia emocional? Recordemos que la inteligencia emocional hace referencia a la capacidad que tenemos para gestionar con inteligencia nuestras emociones y controlar las emociones para mejorar nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos de manera eficiente.

En este sentido, el deporte es una fuente de valores poderosa para todo aquel que lo practica. El dicho ‘mens sana, in corpore sano’ no es ninguna falacia. La actividad deportiva bien realizada, con objetivos marcados desde el inicio, ayuda a

quien la practica a autoconocerse mejor; a conocer sus límites y explorar sus capacidades. Por otro lado, nos ayuda a trabajar con las normas y reglas de juego, lo que ayuda, en gran medida sobre todo a niñas y niños, a familiarizarse con el uso de refuerzos positivos y negativos y aprender lo que es la ‘ética’ y el ‘fair play’ tan necesarios en la vida.

Otra dimensión que potenciamos de la inteligencia emocional es la automotivación; la capacidad para buscar el lado positivo de las cosas que nos impulse a tener una actitud perseverante y constante en la vida. El sentirse físicamente ‘en forma’, el tener más energía, el mejorar la estética y el descubrir constantemente nuevas habilidades -coordinación, precisión, motrices, creativas...- nos ayudará a tener una mayor autoconfianza y seguridad en nosotros mismos.

En lo que se refiere a la relación con los demás, el deporte es el contexto ideal para la mejora de nuestra inteligencia interpersonal. Es un escenario magnífico para que los que lo practican conozcan nuevos compañeros y compañeras con quien compartir esfuerzos con objetivos comunes, lo que representa el principio general del trabajo en equipo, la colaboración, la cooperación...

También nos ayuda a entender y comprender otra habilidad psicológica necesaria para mejorar nuestra comunicación asertiva con los demás como la empatía o capacidad de ponernos en el lugar de la otra persona; de entenderla y hacerle entender también tu propia postura.

En el deporte las personas vamos cambiando de rol a lo largo de la vida; a veces eres deportista o practicante, a veces eres entrenador, monitor, árbitro, gestor, padre... y el pasar por estos diferentes roles nos ayuda a comprender las dificultades que conlleva cada una de sus competencias.

“ La actividad deportiva bien realizada, ayuda a quien la practica a autoconocerse mejor; a conocer sus límites y explorar sus capacidades ”

Por ejemplo, yo, como psicólogo del deporte, asesor a entrenadores de deporte infantil para que en cada partido de entrenamiento un jugador del equipo haga de árbitro. De esa manera, 'la toma de conciencia' de lo que significa arbitrar, tener jugadores que protestan las decisiones, equivocarse en decisiones del juego... ayudará posteriormente a prevenir conductas antideportivas contra este colectivo.

En definitiva, el deporte y el ejercicio físico en general son una fuente de valores exquisita de la que hay que beber desde sus inicios, y que bien aprovechado nos ayudará a gestionar mejor nuestras emociones, nuestras relaciones con nosotros mismos y con nuestro entorno.

¡Sé inteligente y haz deporte!

Oliver Martínez · Psicólogo del deporte





¡El deporte, funciona!

Si quieres divertirme moviéndote y, si eres regular, disfrutar de sus beneficios; si tienes en la cabeza hacer ejercicio pero te cuesta encontrar el momento; si quieres que tú o tu familia se inicie en alguna actividad que seguro les va a gustar y venir bien; si quieres ganar amistades con gustos parecidos; por que te quieres seguir manteniendo en forma y divertirme en compañía... nos alegra presentarte el programa de actividades de la Temporada 10/11. **Una oferta variada e innovadora para que descubras que... ¡el deporte, funciona!**

Nuestros consejos para ser regular:

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

Cursos y sesiones sueltas de Actividad Física

Si quieres divertirme a la vez que te mantienes en forma, aprendes algo nuevo o perfeccionas tu técnica en compañía, con buen ambiente, horarios y niveles a tu medida, precios razonables... y perfectamente dirigido por personal especializado, apúntate a cualquiera de las actividades del Estadio esta Temporada. **Te ayudará a descubrir que... ¡el deporte, funciona!**

Niñas/os: para peques ofrecemos actividades que, a través del juego, buscan su desarrollo físico y social, adentrándoles en el mundo del deporte con actividades como **acrobacias, aikido, dance-funky kids, Jolas Tokia, Juegos en el agua, Juegos en Estadio, Kirolwkend, patinaje, las escuelas de natación, pádel, pelota vasca y tenis y torneos.**

Jóvenes: Canaliza tu energía hacia la actividad física y desarrolla tus habilidades y capacidades físicas y sociales. Esta temporada te ofrecemos un programa completo de actividades a tu medida: **aeróbic, aikido, body balance, combat, pump, step, boulder, circuit, dance-funky hip hop, dance-córeos, euskal dantzak, GAP, halterofilia, kirolwkend, musculación, natación, orientación, pádel, patinaje, pelota vasca, senderismo, sevillanas-flamenco, spinning y tenis.**

Adultas/os: Para alcanzar vuestras metas de salud, vigor y mejor apariencia, en agradable compañía, hemos programado actividades en los mejores horarios. Tienes interesantes novedades: **abdominales y estiramientos, aeróbic, aikido, aquagym, aquatonic, body balance, ball, combat, dance, movement, pump, step, circuit, cross-training, escuela de espalda, especial embarazadas, euskal dantzak, feldenkrais, GAP, gimnasia de mantenimiento, marcha nórdica, natación, orientación, pádel, patinaje, pilates, relajación antiestrés, running femenino, senderismo, sevillanas-flamenco, spinning, tai chi, tenis, TRX y yoga.**

Mayores: Para que te sientas más independiente, para compartir y ganar nuevas amistades y disfrutar de la vida mucho más, hemos incluido actividades como **abdominales y estiramientos, aquagym, escuela de espalda, feldenkrais, gimnasia de mantenimiento, marcha nórdica, natación, pádel, pilates, relajación antiestrés, tai chi y yoga.**

Kirola badabil!

Kirola erregularatasunez egiten gozatu nahi baduzu eta horren onurak izan; kirola egiteko asmoa izan arren astia aurkitzea kostatzen bazaizu; zu eta zure familiarentzat onuragarria izango den aktibitatearen bat egiten hasi nahi baduzu; quieres ganar amistades con gustos parecidos; edo sasoiaren sentitu nahi baduzu eta beste batzuekin ondo pasatu nahi baduzu... 09/10 denboraldirako egitaraua aurkezten dizugu. **Askotariko eskaintza berritzailea, kirolak funtzionatzen duela ikus dezazun...**

Gure aholkuak mugitzen jarrai dezazun:

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

Ekintza Fisikoko zenbait Ikastaro eta saio solteak

Gozatu nahi baduzu sasoi onean jarraitzen duzun bitartean, gauza berriren bat ikasi nahi baduzu eta teknika hobetu nahi baduzu beste batzuen laguntzarekin, giro atseginetan eta langile espezializatuek gidatuta... Apuntatu zaitez denboraldi honetan Estadioan egingo dugun edozein jardueratarata. **Lagun-duko dizu ikusten kirolak funtzionatzen duela!**

Haurrak: jolasen bidez txikien garapen fisikoa eta soziala lortu nahi dugu, bai eta zenbait jardueren bidez kirolaren munduan sartu ere, adibidez **akrobaziak, aikido, dance-funky kids, Jolas Tokia, Jolasak uretan, Jolasak Estadion, Kirolwkend, patinajea, igeriketa-eskolak, padela, euskal pilota eta tenisa eta txapelketak.**

Gazteak: Zure energia jarduera fisikora bideratu ezazu eta gaitasun eta ahalmen fisikoak eta sozialak garatu itzazu. Esta temporada te ofrecemos un programa completo de actividades a tu medida: **aerobic, aikido, body balance, combat, pump, step, boulder, circuit, dance-funky hip hop, dance-coreos, euskal dantzak, GAP, halterofilia, kirolwkend, muskulugintza, igeriketa, orientazioa, padela, patinajea euskal pilota, mendi-ibiltaritza, sevillanak -flamenkoa, spinning eta tenisa.**

Helduak: Osasun eta indarraren eremuan dituzun helburuak lortzeko eta itxura hobetzeko laguntza ezin hobearekin, zenbait jarduera programatu ditugu ordutegi egokienetan egiteko. Tienes interesantes novedades: **abdominalak eta tiramenduak, aerobic, aikido, aquagym, aquatonic, body balance, ball, combat, dance movement, pump, step, circuit, cross-trainig, bizkarreko eskola, haurdunentzako ariketa bereziak, euskal dantzak, feldenkrais, GAP, mantentze soinketa, ibilaldi nordikoa, igeriketa, orientazioa, padela, patinajea, pilates, estresaren aurkako erlaxazioa, running emakumeentzat, mendi-ibiltaritza, sevillanak- flamenkoa, spinning, tai chi, tenisa TRX, eta yoga.**

Adinekoak: Independienteago izan zaitezen, lagun berriak egiteko eta bizitzaz gehiago gozatzeko hainbat jarduera antolatu ditugu beteranoentzat, adibidez **abdominalak eta tiramenduak, aquagym, bizkarreko eskola, feldenkrais, mantentze-soinketa, ibilaldi nordikoa, igeriketa, padela, estresaren aurkako erlaxazioa, tai chi eta yoga beteranoentzat.**

Actividad (Duración sesión) Ekintza (Ekitaldien iraupena) Helburua		Edad Adina	Días Egunak	Horarios Ordutegiak	€ (1)		Instalación Instalazioa	Notas Oharrak		
					Abonada	No abonada				
ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS (50') <i>Mantenimiento físico</i>		+18	LX	17'30	26/23	44/36	Tanis	(2)		
			LXV	18'30	31.5/26	49.5/39	Gimnasio			
			MJ	9, 10, 18'30	26/23	44/36	Tanis o Gimnasio			
 ACROBACIAS (45') <i>Iniciación a la gimnasia</i>		6-12	MJ	17'45	23	36	Gimnasio	(3)		
AERÓBIC (50') <i>Mantenimiento físico</i> <i>Alto impacto</i>		+16	LX	20'30	26/23	44/36	Gimnasio	(2)		
			MJ	19'30						
AIKIDO <i>Iniciación al aikido</i> Infantil (50') Adultos (80')		6-10	SD	11	23	---	Gimnasio	(2)(3)(5)		
		+14	SD	12	31.5/26					
AQUAGYM (45') <i>Mantenimiento físico</i>		+ 18	LX	11'30, 20'45	26/23	44/36	P. Enseñanza	(2)(16)(20)		
			MJ	15'30, 20						
AQUATÓNIC (45') <i>Mantenimiento físico</i>		+ 18	LX	20	26/23	44/36	P. Enseñanza	(2)(16)(20)		
			MJ	11'30, 20'45						
BODY BALANCE (50') <i>Mantenimiento físico y relajación</i>		+16	M	20'30	3.5/3	---	Tanis	(4)		
			J	19'30						
BODY COMBAT (50') <i>Mantenimiento físico</i>		+16	M	19'30	3.5/3	---	Tanis	(4)		
			J	20'30						
BODY DANCE (80') <i>Iniciación al baile y a la danza</i>		+18	XV	11	31.5/26	49.5/39	Tanis	(2)		
			V	18	26/23	38/31				
BODY IN MOVEMENT (50') <i>Mantenimiento físico para hombres a través de la música</i>		+18	V	9	18.5/16.5	30.5/24.5	Tanis	(2)(3)		
BODY PUMP (50') <i>Mantenimiento físico</i>		+16	L	14, 20'30	3.5/3	---	Tanis	(4)		
			M	18'30						
			X	19'30						
			J	14						
			V	7'10, 19'30						
BODY STEP (50') <i>Mantenimiento físico</i>		+16	L	19'30	3.5/3	---	Tanis	(4)		
			M	14						
			X	20'30						
			J	18'30						
			V	14						
 BOULDER (50') <i>Iniciación a la escalada en boulder</i>		10-16	LX	18	26	39	Boulder	(2)(3)		
CIRCUIT (30') <i>Mantenimiento físico</i>		+16	LX	20'30, 21	23/18.5	41/31.5	Circuit	(2)(3)		
				7'10 (45'), 15'30 (45')	31.5/26	49.5/39				
			LXV	11	31.5/26	49.5/39				
			MJ	19'30, 20	23/18.5	41/31.5				
				18'45 (45')	31.5/26	49.5/39				
Juvenil (45')	14-18	MJ	18	23	36					
CROSS TRAINNING (50') <i>Mantenimiento físico</i>		+18	LX	9	26/23	44/36	Tanis	(2)(3)		
			X	14	18.5/16.5	30.5/24.5				
			V	10						
DANCE (80') Juvenil (50') <i>Iniciación al baile</i> Córeos <i>Coreografías de baile</i> Funky kids <i>Iniciación al funky</i> Funky hip hop <i>Iniciación al funky</i>		13-18	MJ	19'30	23	36	Salva 2	(2)(3)		
		13-18	V	18		31	Salva 1			
		8-12	S	10	23	---				
		13-18				11'30				
ESCUELA DE ESPALDA (50') <i>Mantenimiento físico y rehabilitación</i> Iniciación		+18	LX	14	26/23	44/36	Estudio 2	(2)(11)		
			MJ	7'10, 16'30, 17'30, 19'30						
			V (80')	9, 17		38/31				
			LX	16'30, 17'30	31.5/26	44/36				
			LXV	15'30		49.5/39				
			MJ	9, 10, 18'30		44/36				
+65	+65	MJ	11	23	36					
ESPECIAL EMBARAZADAS (50') <i>Mantenimiento físico pre-parto</i>		+18	MJ	18'30	31.5	49.5	Salva 2	(2)(3)		
ESTIRAMIENTOS (30') <i>Iniciación al stretching</i>		+18	LX	15'30	18.5/16.5	36.5/29.5	Tanis	(2)(3)		
EUSKAL DANTZAK (50') <i>Iniciación a las danzas vascas</i>		+16	MJ	20'30	26/23	44/36	Salva 1	(2)(3)		
FELDENKRAIS (50') <i>Mantenimiento físico y rehabilitación</i>		+18	LX	11	31.5/26	49.5/39	Estudio 2	(2)(3)		
				18'30						

GAP (50') <i>Mantenimiento físico</i>	+16	LX	15'30	26/23	44/36	Gimnasio	(2)
		LXV	16'30	31.5/26	49.5/39		
		MJ	9'30, 16'30	26/23	44/36		
		V	9	18.5/16.5	30.5/24.5		
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (50') <i>Mantenimiento físico</i>	+18	LXV	10, 17'30	31.5/26	49.5/39	Gimnasio	(2)(3)
		MJ	10'30	26/23	44/36		
		MJ	20'30				
		LXV	8, 11, 19'30	31.5/26	49.5/39		
		MJ	7'10	26/23	44/36		
Masculina							
Mixta							
+65	+65	LX	9				
		MJ	8'30, 11'30	23	36		
HALTEROFILIA (75') <i>Iniciación-Perfeccionamiento</i>	+14	LXV (S)	18 (10'30)	Gratis	---	Pesas	(14)
MARCHA NÓRDICA (2 h.) <i>Iniciación a la marcha nórdica</i>	+18	S	9	31.5/26	43.5/34	Exteriores	(2)(3)(13)(19)
MUSCULACIÓN (50') <i>Iniciación al entrenamiento con pesas</i>	14-18	MJ	18'30	26	39	Pesas	(2)(3)
NATACIÓN							
Matronatación (30') <i>Familiarización con el agua</i>	6m.-2	V	11'30, 12, 15'45, 16'15, 16'45				(2)(3)(5)(6)(20)
		S	11, 11'40	23	31		
Escuela de natación	2-3	V	17'20, 17'50		31	P. Enseñanza	(5)(6)(7)(8)(10)(12)
		S	11'10, 11'40	23	---		
	4	V	18'25		---		(5)(7)(8)(10)(12)
		V	17'20, 17'50, 18'55	23	31		
		S	12'10		---		
Alevines (40') <i>Iniciación a la natación</i>	5-12	LX	17'20, 18, 18'40, 19'20	31.5	44.5		
		MJ					
		V	19'30	23	31		
		S	9'45, 10'25	23	---		
Loinas (40') <i>Perfeccionamiento en natación</i>	5-12	LX				P. Juvenil	(5)(7)(10)
		MJ	17'20, 18, 18'40, 19'20	31.5	44.5		
		V		23	31		
		S	9'45, 10'25, 11'10, 11'50	23	---		
Juvenil–Adultos (45') <i>Iniciación y perfeccionamiento en natación</i>		LXV	7'10, 8'50, 13'35	39.5/33	57.5/46		(2)(3)(18)
		LX	9, 10'50, 15'15, 16'45, 20		49.5/39		
		MJ	8, 11'45, 16, 20'45	31.5/26			
		SD	8'15, 9		---		
Juvenil-Adultos (45') <i>Perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico</i>	+12	LXV	8	39.5/33	57.5/46	P.25 m. o Juvenil	(2)(3)(11)(18)
		LX	9'45, 11'45, 12'40, 16, 20'45		49.5/39		
		MJ	7'10, 8'50, 10'50, 13'35, 15'15, 16'45, 20	31.5/26			
		SD	9'45, 10'30		---		
Juvenil-Adultos (45') <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico</i>		V	9'45, 12'40	23/18.5	35/26.5		
+65 (45') <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico</i>	+65	LX	9'45	26	39	P. 25 m.	(2)(3)
		MJ					
Especial oposiciones (45') <i>Entrenamiento acuático concursos</i>	+18	MJ	12'40	31.5/26	49.5/39		
PATINAJE <i>Iniciación al patinaje en línea</i>							
Adulto (80')	+16	V	18'30	26/23	38/31	F. Grande	(2)(3)(17)
En familia (50')	+6	S	10	23/18.5	---		
PÁDEL							
Escuela de pádel (40')							
Infantil <i>Iniciación al pádel</i>	8-12	LX					
		MJ	18'10	31.5	44.5		
Juvenil <i>Iniciación Iniciación en pádel</i>		LX				Pádel 3 y 4	(5)(9)(10)(11)(13)
		MJ	18'50		44.5		
		SD	10, 11'20	31.5	---		
Avanzado <i>Perfeccionamiento en pádel</i>	13-18	LX	17'30		44.5	Pádel 4	
		MJ					
		SD	10'40		---		
Adultos (50')	+18	LX	9, 10, 11, 15'30, 16'30, 19'30, 20'30	45/39.5	63/52.5	Pádel 3 y 4	(2)(13)
		MJ					
+65 (50') <i>Iniciación al pádel</i>	+65	V	10	23	31		(2)(13)

PELOTA VASCA (50'') <i>Iniciación a la pelota vasca</i>									
Escuela de pelota									
Infantil									
Paleta goma			8-12	MJ	18'30	6	19	F. Pequeño 1	(5)(10)(13)(15)
Pelota mano				X(S)	19'30 (12)	13.5	26.5		
Juvenil								F. Grande	
Paleta cuero			13-18	X(S)	19'30 (12)	9	22		
Pelota mano				MJ	18'30	13.5	26.5		
PILATES (50'') <i>Mantenimiento físico y rehabilitación</i>									
Mat									
Iniciación			+18	LX	7'10, 15'30, 17'30, 20'30	39.5/33	57.5/46	Salva 1 ó 2	(2)(11)
				MJ	9,10				
Intermedio				LX	9'30, 10'30, 14'30, 18'30, 20'30				
				MJ	7'10, 9, 17'30				
Avanzado			LX	9'30, 10'30, 15'30, 18'30, 19'30					
			MJ	10, 15'30					
+65 (80'')			+65	V	9'30	31.5	39.5	Salva 1	
Mat-Allegro			+18	LX	16'30	45/40	63/53	Salva 2	
				MJ	17'30				
Allegro				V	9'30, 15'30	26/23	38/31		
RELAJACIÓN ANTIESTRÉS (80'') <i>Relajación y control mental</i>			+18	X	17	26/23	38/31	Salva 1	(2)(3)
RUNNING FEMENINO (50'')			+18	LX	19	31.5/26	49.5/39	Exteriores	(2)(3)(19)
Iniciación, mantenimiento y entrenamiento en carrera continua									
SEVILLANAS (50'')									
Iniciación <i>Iniciación a las sevillanas</i>			+16	MJ	18'30	31.5/26	49.5/39	Salva 1	(2)(3)(11)
Avanzadas + Flamenco <i>Perfeccionamiento en sevillanas e iniciación al flamenco</i>					19'30				
SPINNING (50'') <i>Mantenimiento físico</i>			+16	L	7'10, 19'30	4/3.5	---	Spinning	(4)
				M	14, 18'30, 20'30				
				X	7'10, 19'30				
				J	18'30, 20'30				
				V	14				
Iniciación				L	18				
				X	18				
				J	10				
TAI CHI (50'') <i>Iniciación al tai chi y relajación</i>			+18	MJ	11, 17'30	26/23	44/36	Tanis	(2)(3)
				S	11'30 (80'')		----		
TENIS									
Escuela de tenis			4-5	LX		31.5	44.5	Squash 1 ó 2	(5)(9)(10)
[EUS] Txikitenis (45'') <i>Iniciación al tenis</i>				MJ	17'45, 18'30				
				V		23	31		
				SD	10, 10'45, 11'30, 12'15	31.5	---		
[EUS] Infantil/Juvenil (45'') <i>Iniciación en tenis</i>			6-10	LX		31.5	44.5	F. Grande, F. Pequeño 2 o Tenis 2 ó 3	
				MJ	17'45, 18'30				
				V		23	31		
				SD	11, 11'30, 12	31.5	---		
			10-18	V	19'15	23	31	Tenis 2	
				SD	11'30, 12'15	31.5	---		
[EUS] Infantil/Juvenil (45'') <i>Perfeccionamiento en tenis</i>			8-10	SD	10		---	Tenis 3	
			10-12	LX	18'30	39.5	52.5	Tenis 2 ó 3	
				MJ					
				V	17'45	23	31		
				SD	10, 10'45	39.5	---		
			13-18	LX					
				MJ	18'30		52.5		
				V(S)	20 (17'15), 20'45 (16'30)	39.5	---		
				SD	10'45, 12'15, 13				
Adultos (50'') <i>Iniciación y/o perfeccionamiento en tenis</i>			+18	LX	10, 15'30, 19'30, 20'30	45/39.5	63/52.5	Tenis 2 ó 3	(9)(10)(11)
				MJ					
TRX (50'') <i>Mantenimiento físico</i>			+18	LX	10, 18'30	31.5/26	49.5/39	Tanis	(2)(3)
				MJ	7'10				
YOGA (80'') <i>Iniciación al yoga y relajación</i>			+18	LX	9'30, 19'30	31.5/26	49.5/39	Estudio 2	(2)(3)

Actividades Ekintzak: (+ info en fundacionestadio.com)

• **Abdominales y Estiramientos:** Fortalece tu musculatura abdominal de forma segura y efectiva y mantén un buen nivel de flexibilidad para mejorar tu condición física.

• **Acrobacias:** Diviértete educando y controlando tu cuerpo en el movimiento, a saltar, hacer equilibrios, dar volteretas... entre trampolines, colchonetas y cama elástica.

• **Aeróbic:** Mejora tu resistencia aeróbica y tu condición física general con música, compañía y una actividad interesante de bajo o, si prefieres, alto impacto.

• **Aikido:** Descubre este bello arte marcial que enseña a moverse en armonía con la/el adversaria/o para neutralizar su ataque sin usar la fuerza.

• **Aquagym:** Acondicionamiento y mantenimiento físico en grupo y con música aprovechando las condiciones que ofrece en agua.

• **Aquatónic:** Tonifica tu cuerpo por completo con una actividad sencilla y de intensidad media con la seguridad de hacerlo en el agua.

• **Body Balance:** Mejora tu flexibilidad, fuerza y equilibrio combinando lo mejor del yoga, tai chi y pilates. En sesiones sueltas para cuando puedas y te apetezca.

• **Body Combat:** ¿Quieres intensidad y diversión? Desahógate con el nuevo entrenamiento aeróbico en grupo que combina movimientos de combate.

• **Body Dance:** Fusiona la danza y el ejercicio físico. Una manera distinta y original para aprender a bailar “suelto”, mantenerse en forma y divertirse en grupo

NUEVO **Body in Movement (masculino):** Mejora tu resistencia cardiovascular sin esfuerzo con ayuda de la música, el ritmo y la estimulación neuronal.

• **Body Pump:** La forma más divertida y efectiva de tonificar tu musculatura en grupo, con música... ¡anímate!

• **Body Step:** Movimientos fáciles de seguir y buena música para tonificar y definir tu musculatura y quemar calorías

• **Boulder:** Iníciate y entrénate en la escalada “indoor”. Te enseñaremos a subirte por las paredes del boulder y te prepararemos para que puedas superar bloques más difíciles y, si te animas, participes en la categoría popular de la Liga Boulder 2011.

• **Circuit:** Una forma eficaz y eficiente de tonificar tu cuerpo en compañía. En 30’ o 45’ estarás lista/o para la ducha.
BERRIA También en grupo juvenil.

• **Córeos:** Diviértete bailando, improvisando y aprendiendo en nuestro taller de coreografías y ¡montando las tuyas propias!

• **Cross Training:** La combinación perfecta para tu entrenamiento: trabajo cardiovascular, tonificación y flexibilidad empleando múltiples materiales. Cada sesión, un reto diferente.

• **Dance juvenil:** Descubre la música y el ritmo a través del movimiento, la imaginación y la creatividad. Muévete al ritmo de afro, batuka, bollywood, break, funky, hip hop, jazz, street... ¡Anímate, ven a bailar!

• **Escuela de espalda:** Consigue una espalda sana para ser más activa/o con menor riesgo de lesión o dolor con un programa completo, estructurado y funcional.
NUEVO Esta temporada: nivel avanzado y seminarios trimestrales para conocer, cuidar y ejercitar bien tu espalda.

BERRIA **Especial Embarazadas:** Prepara el parto y facilita tu recuperación posterior con un programa de ejercicio seguro y eficaz adaptado a las necesidades de cada ciclo de gestación.

NUEVO **Estiramientos:** Descubre el stretching e incrementa tu flexibilidad, mejora tu postura y aumenta tu capacidad de movimiento con diferentes técnicas y materiales.

BERRIA **Euskal dantzak:** Conoce el folklore de tu tierra e iníciate en el fandango, kalejira, arin arin, aurreku, agurra... ¡Diviértete bailando!

• **Feldenkrais:** Organiza tu cuerpo con el mínimo esfuerzo y máxima eficacia para que pueda moverse con más flexibilidad y confort.

NUEVO **Funky hip hop:** Aprende las coreografías de tus canciones favoritas con ritmos diferentes y movimientos coreografiados, intensos, cortantes y expresivos.

NUEVO **Funky kids:** Baile y pequeñas coreografías para el desarrollo rítmico, creativo y el corporal de las/os niñas/os a través del funky y hip hop.

• **GAP:** Trabaja tus glúteos, abdominales y piernas para fortalecerlos, tonificarlos y... reducir las grasas que acumulan por un estilo de vida sedentario.

• **Gimnasia de mantenimiento:** Esencial para conservar un cuerpo ágil y sano. Con ejercicios a tu medida comprobarás cómo mejoras en unos meses. Con grupos +65.

• **Halterofilia:** Conoce este deporte completo y bonito de la mano del C. Indarra H. CVK y desarrolla tu fuerza hasta el límite.

BERRIA **Marcha nórdica:** Pon en forma todo tu cuerpo al aire libre con ayuda de bastones y una técnica agradable, suave, eficaz y eficiente que mejorará tu fuerza, resistencia y coordinación.

• **Matronatación:** Para la adaptación y familiarización del bebé al agua haciendo que sea para él un lugar seguro y divertido.

NUEVO **Musculación:** Aprende a entrenar con pesas, regularidad y... con cabeza.

• **Natación:** Para todas las edades y para aprender, mejorar o mantenerse en forma nadando tenemos un programa completo y mucha experiencia. Con grupos +65

• **Pádel:** Aprende lo básico y mejora para disfrutar de un juego divertido y fácil que te enganchará desde el primer día.

BERRIA **Pelota vasca:** Aprende a jugar a pelota mano o a pala cuero o goma en la nueva escuela del Zidorra P.T., la mejor de Álava.

• **Pilates:** Es la calidad y no la cantidad de trabajo muscular lo que importa. Pilates coordina cuerpo y mente a través de la correcta utilización de los músculos y de la respiración.

NUEVO **Grupos Mat-Allegro** y Allegro para niveles Mat Intermedio y Avanzado y grupo Iniciación +65.

• **Patinaje:** Tanto si sabes como si no, ven a tomar unas clases para disfrutar más de este divertido deporte. Los S en familia. y **NUEVO** quedadas para patinar en grupo.

• **Relajación antiestrés:** Adquiere la calma y el control mental aprendiendo a respirar y practicando posturas relajantes. Te ayudará a ser paciente para disfrutar de la vida.

• **Running femenino:** Correr de forma regular es una de las mejores actividades para mejorar tu salud. Nosotros te enseñaremos cómo hacerlo y en compañía para que te animes a correr las pruebas 5K o más.

• **Sevillanas:** Aprende a bailarlas con ritmo, buen movimiento de brazos y piernas.
BERRIA Esta temporada, grupo avanzado con flamenco.

• **Spinning:** Si pensabas que entrenar en bici estática era aburrido, ven y verás. Con la música marcando el ritmo descubrirás una manera efectiva de ponerte en forma. Toalla obligatoria.
NUEVO Sesiones de iniciación para probarlo a menor intensidad.

• **Tai Chi:** Aumenta tu bienestar físico y mental a través de este antiguo arte oriental. En horario de mañana o tarde.

• **Tenis:** Haz algo más que mirar. Seas quien seas, juegues como juegues, tengas la edad que tengas, juega a tenis.

• **TRX:** La última novedad en el mundo de la actividad física. Trabaja con tu propio peso corporal todos los grupos musculares; abdomen, espalda, brazos, glúteos, etc.... 100% efectivo y divertido!

• **Yoga:** Técnicas de equilibrio, armonía, serenidad y vigor a través de la postura.

Notas Oharrak:

1. El precio indicado es por mes o sesión suelta por persona o persona adulta/persona mayor 60 o menor 18 años. **Las personas cursillistas no abonadas a la F. Estadio F. deben realizar el pago conjunto del importe del curso y pase de acceso al Estadio, recogiendo la tarjeta chip en Portería el primer día de clase y devolviéndola el último día –fianza 10 €.** La entrega de una nueva tarjeta por pérdida o deterioro de la original, tendrá un coste de 3 €.

2. 15% de descuento para los poseedores de tarjeta Telecaja Joven o Gente Vital que abonen la inscripción con su tarjeta. Oferta no válida para escuelas de natación, pádel, pelota vasca y tenis.

3. Descuento por pago trimestral. **Oct-Dic/10 10%, Ene-Mar/11 15% y Abr-Jun/11 20%.** Este descuento no se acumulará al de pago con tarjeta Telecaja Joven o Gente Vital.

4. El precio indicado es por sesión. Inscripciones desde 15’ antes de la sesión en la sala de spinning –toalla obligatoria-, en el servicio fitness para body balance, body combat, body pump y body step entre 6 y 1 h. antes de la sesión, en “Estadio online”. Plazas limitadas.

5. Los grupos de S, D o, en determinadas actividades, a las 18 y 18’25 h. son sólo para personas abonadas a la F. Estadio F.

6. Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que el padre, madre o persona de confianza participe en las sesiones -en el agua.

7. **Renovación Escuela de natación de cursillistas 09/10 para la Temporada 10/11 se abren el X1/Sep de 14 a 19 h. sólo por teléfono 945130223** -J2 y V3/Sep en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h., no garantizamos mantener los mismos días u horarios del curso anterior. **Nuevas inscripciones de personas abonadas a partir del M7/Sep por orden de inscripción según sorteo –más información en fundacionestadio.com. Personas no abonadas a partir de M21/Sep en la oficina del C.N. Judizmendi de LaV de 17.30 a 19.30 h.** Reservas sólo para Octubre, el resto del curso en Lista de Espera.

8. Cursillistas con edad cumplida o a cumplir en el primer mes del trimestre. Bajo nuestro criterio técnico, y tras haber asistido al menos durante 2 trimestres a las clases de Txikis 2-3 años, cursillistas de 3 años podrán inscribirse en el grupo de 4 años.

Inscripciones Izena emateak:

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

- Pilates el M7/Sep,
- Escuela de espalda el X8/Sep y
- Resto de cursos el J9/Sep

de 10 a 13’30 h. sólo por teléfono 945131345. A partir de las 13’30 h. también se podrán hacer en “Estadio online” o en Recepción en su horario ordinario. A la hora de inscribirte recuerda tu número de abonada/o.

Para **personas no abonadas** se abren el **M21/Sep** en Recepción.

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

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

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

9. **Las renovaciones Escuela de pádel y tenis de cursillistas 09/10 para la Temporada 10/11 empezaron el L31/May y las nuevas inscripciones el L28/Jun** en la oficina del T.C. Jakintza de LaJ de 18.30 a 20 h., t. 945140577 o @. tcjakintza@fundacionestadio.com.

10. Pago Trimestral.

11. Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. Bajo nuestro criterio técnico podremos re-colocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro.

12. **Los vestuarios asignados son los de la piscina cubierta** -1ª planta edificio piscina cubierta. Respétalo.

13. En nivel de iniciación podemos facilitarte el material.

14. Más información en el **C. Indarra CVK, t. 945132561.**

15. Inscripciones en la oficina del **Zidorra P.T., por t. 945331502 o en: zidorrap@fundacionestadio.com.**

16. Te hará falta traer bañador, gorro y te vendrán muy bien unos calcetines de goma.

17. Es necesario que traigas tus propios patines y, por seguridad, casco y protecciones. Para grupo “En familia” es necesario inscribir, como mínimo, una persona adulta por niña/s o niño/s –el precio es por persona.

18. Las clases de LaJ a las 9, 9’45, 20 y 20’45 h. se imparten en la piscina juvenil

19. Las sesiones son al aire libre –no las suspenderemos o aplazaremos por causas meteorológicas.

20. En la 2ª quincena de junio los horarios o instalación podrán sufrir modificaciones.

EUS: Posibilidad de clases en euskera. Si te interesa, dínoslo.

♿: Actividad apta para personas con discapacidad, + info en fundacionestadio.com.

Renovaciones Izen-emateak: Durante la temporada, **para renovar la inscripción, deberás hacerlo entre 15 y 6 días antes del siguiente periodo** –las personas en lista de espera o nuevas cursillistas lo harán desde 5 días antes- en Recepción, por t. 945131345 o en “Estadio online”. Ten en cuenta estos plazos para no perder tu plaza y que **no haremos devoluciones ni canjes** en caso de abandonar la actividad antes del fin del periodo de inscripción o si antes de la fecha de inicio de la actividad no nos comunicas la baja.

Normas actividades Berrikuntzak:

Ten en cuenta **ser puntual** para empezar y acabar las sesiones a la hora; acudir con el **vestuario, calzado y equipamiento adecuados** –toalla, botellín, gorro y chancletas, raqueta, pala ...- y **sin móvil; seguir las indicaciones** de las/os instructoras/es; y **asistir con regularidad.**

Reconocimientos médicos Mediku azterketak: Antes de iniciarte en la práctica de ejercicio físico conoce tu condición física, cómo se comporta tu organismo durante el ejercicio y qué actividad física te conviene más. Si has decidido practicar algún deporte para mejorar tu salud, y en especial si tienes más de 35 años, toma precauciones. **¡Te recomendamos hacerte un reconocimiento médico!** Y, si eres deportista regular, recomendamos que te federes.

¡ CONOCE ESTADIO ONLINE !

Como persona abonada tienes la posibilidad de reservar tu pista o sesión de masaje, inscribirte a una sesión de spinning o un curso de gimnasia o renovarla, conocer tus reservas hechas o accesos al Estadio... y, con el tiempo, mucho más. Desde cualquier navegador, 365 días al año y 24 horas al día. Date de alta en este e-servicio.

Calendario 2010/2011 Egutegia:

V24/Sep/10	Estadio cerrado	V31/Dic/10	Estadio cierra a las 15 h. –fin cursos y sesiones sueltas a las 14.30 h.
V1/Oct/10	Inicio cursos Temporada 10/11	S1/Ene/11	Estadio cerrado
L11-M12/Oct/10	No hay cursos ni sesiones sueltas	D2/Ene/11	No hay cursos
L1/Nov/10	No hay cursos ni sesiones sueltas	J6-D9/Ene/11	No hay cursos ni sesiones sueltas
L6-X8/Dic/10	No hay cursos ni sesiones sueltas	L18/Abr-D1/May/11	Vacaciones Semana Santa para cursos infantiles/juveniles* y Juegos en el Agua/Estadio.
J23/Dic/10-D9/Ene/11	Vacaciones Navidad cursos infantiles/juveniles* y Juegos en el Agua/Estadio	J21-L25/Abr/11	No hay cursos ni sesiones sueltas
V24/Dic/10	Estadio cierra a las 15 h. –fin cursos y sesiones sueltas a las 14.30 h.	J28/Abr-D1/May/11	No hay cursos ni sesiones sueltas
S25/Dic/10	Estadio cerrado	D19/Jun/11	Fin Cursos Temporada 10/11 para cursos infantiles/juveniles*
D26/Dic/10	No hay cursos	X30/Jun/11	Fin cursos Temporada 10/11. Aquagym y Matronatación podrán sufrir variaciones horarias o de instalación en la 2ª quincena de junio.

*Cursos infantiles/juveniles: acrobacias, aikido, boulder, circuit juvenil, dance –juvenil, córeos, funky hip hop y kids-, musculación, patinaje en familia y Escuelas de natación, pádel, pelota vasca y tenis.

Y además Eta gainera

Aula de estudio y servicio de apoyo Ikasketa gelak eta laguntzeko zerbitzua
Durante todo el año y todo el horario del Estadio –de LaD de 7 a 21.30 h.- en el la 1ª planta del Edificio Juvenil dispones de un local ideal para estudiar. En zona WiFi y con una persona de apoyo de LaJ de 17.30 a 20 h. para quienes necesiten ayuda para estudiar o hacer los deberes.

Boulder –pared de escalada Eskalada horma
En el Estadio cuentas con un boulder de escalada donde poner a prueba tu agilidad, fuerza y resistencia por cualquiera de sus vías. Si tienes más de 14 años y te apetece subir por sus paredes, su horario es el mismo que el del Estadio. Para iniciarte tienes un curso a tu medida los LX 18 h. y, en invierno, esperamos que participes en la Liga Boulder 2011.

Carrera continua Lasterketa
Si te apetece salir a correr en compañía de más gente, ten en cuenta que de LaV desde el 1/Sep hay grupos que salen de la puerta principal del Estadio a las 7, a las 11 y a las 19 h. ¿Te animas?

Club Juvenil Gazte Kluba
Si estás entre los 14 y 18 años tienes en el Estadio un nuevo local de encuentro, durante todo el año, para canalizar tus inquietudes. Las posibilidades son enormes: actividades, excursiones, juegos, aventura, naturaleza, amistades, películas, debates, proyectos, meriendas, música... A partir de Octubre, los V a las 19.30 h. sesión de cine.

Correspondencias con otros clubes Posta-trukea beste klub batzuekin
¿Viajas o estudias fuera? Pues mantén tu hábito deportivo cuando estás fuera de Vitoria-Gasteiz porque con el pasaporte ACEDYR o el IHRSA passport tienes acceso a más de 3.200 clubes de todo el mundo. Pide tu acreditación 2010 ó 2011 en Recepción.

Talleres de danza del vientre Sabel-dantzako tailerra
Si quieres aprender una danza femenina, armónica, sensual, sincronizada, alegre... de origen oriental, apúntate a alguno de los talleres de danza del vientre que celebraremos el 3er viernes de mes a las 18 h. en la sala Salva. Inscripciones en Recepción, por t. 945131345 o en “Estadio online” hasta el miércoles anterior al taller.

Quedadas de patinaje Patinatzeko gelditzea
Si te gusta patinar en grupo, acércate con tus patines, casco y protecciones a la puerta principal del Estadio el 2º sábado de mes a las 11.30 h. Si quieres que te convoquemos por sms envíanos tus datos a aitor@fundacionestadio.com. Empezaremos el S9/Oct -si el tiempo lo permite.

Entrenamiento personal Gertalari pertsonala
Si quieres ser más eficaz en tu entrenamiento y conseguir tus objetivos de forma física antes y con menos esfuerzo y de una forma integrada y personal, en el Servicio Fitness puedes contratar un/a profesional –formado/a en el fitness de vanguardia- que te entrene, anime, asesore y motive cara a cara en los días y horarios que tu puedas. Esta temporada, posibilidad de entrenamiento dúo, trío y grupo -4.

Estadio en forma Estadio sasoi-sasoian
Con la llegada de la primavera, con la colaboración de nuestros clubes, y para conocer nuevas actividades y evaluar y asesorar nuestro estado de forma. ¡Te esperamos el primer sábado de abril: el S2/Abr!

Excursiones Txangoak
Durante la temporada organizamos tres salidas en miércoles principalmente dirigidas a cursillistas. En otoño, salida cultural, en primavera montañera y en verano... a la playa. ¡Animate! Si tienes alguna sugerencia de excursión, dínosla.

Jolas Tokia
Cada día, en Jolas Tokia, tienes un horario para que tus peques se desarrollen jugando, en las mejores manos, mientras tu aprovechas tu tiempo libre para nadar, hacer ejercicio, practicar tu deporte favorito, relajarte... en el Estadio. De LaV de 17.30 a 20.30 h. y S/D/F/P de 11 a 14 h. para peques entre 2 y 8 años Jolas Tokia propone juegos y actividades para que, jugando, crezcan y desarrollen sus habilidades, en especial motrices. Los M y X especial “My Gym” a las 18 y a las 18.45 h. Abono anual: 150 €, abono trimestral: 60 € -descuentos del 50% o 75% para hermanos/as- y entrada diaria 3 €. Además, los S de 17 a 20 h. juego familiar para niños/as entre 1 y 8 años. ¡Consulta su programación mensual de actividades! Si lo necesitas, en Navidad o Semana Santa/San Prudencio, organizaremos colonias en el Jolas Tokia del 27 al 31/Dic, del 3 al 5/Ene/11 y del 18 al 20 y los días 26 y 27/Abr/11. +info: en Jolas Tokia o fundacionestadio.com

Programas de bienestar en el trabajo Laneko ongizateari buruzko programak
Muchas enfermedades son mejorables con actividad física regular. Sin embargo, las ocho horas que pasamos en el trabajo hacen que este propósito sea muchas veces difícil de conseguir. Si piensas que tu empresa puede ser un entorno útil y práctico para poner en marcha un programa de bienestar, pidenos una propuesta a aitor@fundacionestadio.com. Sale ganando la plantilla, sus familias y, por extensión, tu empresa.

Seminarios de la Escuela de espalda Bizkarreko Eskolako mintegiak
Para conocer, cuidar y ejercitar bien tu espalda, participa en los seminarios trimestrales de la Escuela de espalda, los S19/Nov, S18/Feb/11 y S20/May/11, seas o no alumna/o de la Escuela. Inscripciones en Recepción, por t. 945131345 o en “Estadio online” hasta el miércoles anterior al seminario.

Servicio de Fitness Fitness Zerbitzua
A partir del 1/Sep volveremos al horario normal -de LaV de 7 a 21.30 h. y S/D/F/P de 8 a 14 h.- para que puedas disfrutar y mantenerte en forma. Recuerda que es obligatoria la toalla para entrenar, que te preparamos programas a tu medida y que, además, cuentas con un servicio de Entrenamiento Personal.

Servicio de hostelería Ostalaritzako zerbitzua
A diario, en la cafetería dispones de una amplia oferta de comidas rápidas y saludables para tus escapadas de mediodía además de desayunos, aperitivos, cafés, pinchos, meriendas, refrescos, bocadillos... y comidas en el restaurante. En zona WiFi y libre de humo. Entre el 1/Oct y el 30/May puedes comer en el restaurante acompañado de personas no abonadas. Abierto de LaD de 7.30 a 21.50 h.

Juegos Jolasak

Kirolwkend
Si tienes entre 8 y 14 años, chica o chico, desde el S30/Oct hasta el D27/Mar/11, cuentas con una actividad de ocio activo y divertido. Todos los S/D/F/P de 16.30 a 20.30 h. convertimos el frontón en una pista multiactividad para que pruebes y disfrutes con tus colegas del shuttleball, bádminton, floorball, speedminton, volley-indiaka, minifútbol...

Juegos en el Agua Uretako jolasak
Si tienes entre 4 y 12 años y quieres divertirti en la piscina cubierta, los S de 17 a 19 h., desde el S16/Oct hasta el S21/May/11, organizaremos juegos y actividades de animación. No tienes más que pasarte por la piscina. ¡Te esperamos el día S16/Oct con una estupenda fiesta!

Senderismo y Orientación Xendazaletasuna eta Orientazioa:

¿Quieres conocer un poco más el medio natural que te rodea, iniciarte en la orientación o en el senderismo, andar con otra gente ...? Infórmate y apúntate en Recepción, por t. 945131345 o en “Estadio online” en el mismo mes de la salida. Para aprender a orientarse

Actividad Ekintza	Período Denboraldia	Programa Egitaraua	Fechas Datak	Lugar Tokia	Horario Orduategiak	€	
						Ab.	No ab.
ORIENTACIÓN “No Te lo Pierdas” Iniciación en Orientación	Otoño 10	Curso	S16/Oct	Aula Estadio Aretoa	9-14 h.	18	20
		Salida	D17/Oct	Albertia - Legutio		8	10
	Primavera 11	Curso	S12/Mar	Aula Estadio Aretoa		18	20
		Salida	D13/Mar	Albertia - Legutio		8	10
			SENDERISMO “Por las Rutas de Alava” Iniciación en Senderismo	Otoño 10		Salidas	S18/Sep
S16/Oct	Montoria - Ábalos						
S20/Nov	Roitegui - Maeztu (PR-A 61)						
S18/Dic	Bozoo - Tobalinilla						
S15/Ene	Baños de Ebro - Elciego (GR-99)						
Primavera 11	S19/Feb	Tertanga - Aloria					
	S19/Mar	Ordoñana - Aspuru					
	S16/Abr	Sáseta - San Vicentejo					
	S21/May	Mioma - Villanueva de Valdegovia					
	S18/Jun	Azázeta - Adana					

Servicio de Psicología Psikologia zerbitzua
Si necesitas apoyo psicológico y estrategias para afrontar episodios de ansiedad, depresión, estrés, alteraciones del sueño... en el Estadio, los miércoles de 7 a 10 y de 18 a 21 h., en sesiones de 1 h. cuentas con un servicio para ver la vida de una forma más positiva y desarrollar recursos para afrontar los problemas y ser más fuerte día a día. Reserva tu sesión con nuestra psicóloga en el m. 657712466

Servicio de Sauna, Baño de Vapor y Masaje Sauna, Lurrin Bainua eta Masajea
Si lo que te apetece es relajarte, pásate a tomar una sauna, baño de vapor o masaje. La sauna y baño de vapor, son libres y gratuitos para personas mayores de 18 años y sin contraindicaciones. El horario es de LaV de 7 a 21.30 h., S y F de 8 a 21.30 h. y D de 8 a 14.30 h. Para el masaje puedes concertar tu cita en Recepción o en “Estadio online” con medio día de antelación. Ten en cuenta seguir nuestros consejos para que tu sauna, baño de vapor o masaje sean eficaces.

Aktibate! –talleres juveniles de movimiento Mugimenduaren gazte tailerrak
Si tienes entre 14 y 18 años, chica o chico, y te apetece probar bailes, boxeo, defensa personal, parkour, spinning, step... con las/os mejores profesoras/es acércate con tus colegas por el Club Juvenil el 2º sábado de cada mes –de octubre a mayo- a las 11 h. ¡Sugiérenos alguna otra actividad que os apetezca! + info: fundacionestadio.com

Torneos Sociales Elkarteko Sariketak

Frontenis Frontenisa:

Las categorías serán individual masculino y femenino y dobles absoluto. Información e inscripciones en la oficina del Zidorra P.T., por t. 945331502 o en zidorrapt@fundacionestadio.com hasta el J23/Sep. El torneo comenzará el S2/Oct.

Fútbol 7

Si tienes más de 16 años, te gusta el fútbol y entre tu cuadrilla o amigos queréis participar en el tradicional torneo de otoño, apuntaros en Recepción o en recepcion@fundacionestadio.com. Los partidos se jugarán los sábados por la tarde y premiaremos con un buen jamón a los dos primeros clasificados y a la deportividad.

Fútbol 7 carnaval Futbol 7 inauteria

Si tienes entre 8 y 12 años y quieres jugar al fútbol disfrazada/o apúntate al torneo de carnaval hasta el X2/Mar en Recepción o en recepcion@fundacionestadio.com. Los jugaremos el L7 y M8/Mar/11, los equipos serán mixtos 5+2, habrá talleres de habilidad y precisión... y el M8/Mar ¡con disfraces!.

Pádel de otoño Udazkeneko padela

La categoría será mixta y para mayores de 14 años. Si estáis interesadas/os en participar apuntaros en tcjakintza@fundacionestadio.com hasta el V1/Oct. Los partidos se jugarán entre el V8 y el D10/Oct.

Pádel de Navidad Gaboneko padela

Para mayores de 14 años. Si estáis interesadas/os en participar apuntaros en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del V3/Dic. Los partidos se jugarán entre el V10 y el D19/Dic.

Pelota de Otoño Udazkeneko pilota

Comprueba las diferencias entre el frontenis y la paleta goma en un torneo novedoso en el que se combinarán ambos juegos. Si eres aficionada/o a alguna de las dos modalidades no dudes en participar con tu pareja. Información e inscripciones en la oficina del Zidorra P.T., por t. 945331502 o en zidorrapt@fundacionestadio.com hasta el X1/Sep. Los partidos se jugarán entre el S4/Sep y el S23/Oct.

Si tienes pareja, inscríbete en la oficina del Zidorra P.T., por t. 945331502 o en zidorrapt@fundacionestadio.com hasta el X1/Sep y la competición empezará el S4/Sep hasta el S23/Oct.

Las categorías serán individual y parejas. Información e inscripciones en la oficina del Zidorra P.T., por t. 945331502 o en zidorrapt@fundacionestadio.com. Las inscripciones finalizan el J23/Sep y el Torneo comenzará el S2/Oct.

Pelota de Primavera Udaberriko pilota

Si te gusta jugar a frontenis, paleta cuero, goma o pelota mano, el Zidorra P.T. organiza todos los años una competición entre abonadas/os que se inicia a finales de abril y acaba a finales de junio. Si estás interesada/o, infórmate en las oficinas del Zidorra P.T., por t. 945331502 o en zidorrapt@fundacionestadio.com.

Tenis de Navidad Gaboneko tenisa

Para cerrar el año disputaremos el torneo del V4 al J23/Dic. Más información e inscripciones en tcjakintza@fundacionestadio.com antes del L29/Nov.

Aula Estadio Aretoa 2010/2011

Si quieres ampliar tu cultura deportiva, durante el otoño, invierno y primavera, los jueves a las 20 h. el Aula Estadio Aretoa programa conferencias organizadas en ciclos de salud, medio ambiente, ética, aspectos sociales, alta montaña... Encontrarás la información en la revista Estadio, en fundacionestadio.com –donde también podrás escuchar la grabación de

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

1 ^{er} CUATRIMESTRE		1. LAUHILABETEA	
Fecha/Data	Tema/Gaia	Titulo/izenburua	Ponente/Hizlaria
J16/Sep J30/Sep J14/Oct J28/Oct J11/Nov J25/Nov J16/Dic	Senderismo Deporte, salud y calidad de vida Gestión y crisis del fútbol Entrenamiento para carreras populares Valores del deporte Homofobia en el deporte Bienestar en el trabajo	Por las rutas de Álava ¿El deporte, funcional! La ruina amenaza el fútbol Entrenamiento para carreras de fondo ¿Cómo fomentarias la deportividad en el deporte escolar? Deporte y homosexualidades, ¿cuál es el problema? Beneficios de la actividad física en el trabajo	D. Alfonso Antúnez y D. Jaime Oz. Urbina Dr. Fernando Herrero Dr. Plácido Rodríguez Dr. Alejandro Legaz Dr. Alfredo Sáenz D. Marc Andreu D. Pedro Randeiz
L17/Ene X19/Ene J20/Ene V21/Ene		Jornadas Técnicas de Alta Montaña 18.15 h.	
Hora / Ordua: 20 h. Tel: 945 13 13 45			
2º CUATRIMESTRE		2. LAUHILABETEA	
Fecha/Data	Tema/Gaia	Titulo/izenburua	Ponente/Hizlaria
J3/Feb J17/Feb J3/Mar J17/Mar J31/Mar J14/Abr J5/May J19/May	Deporte y sostenibilidad Corrupción en el deporte Actividad física regular y envejecimiento Deporte y discapacidad Grandes travesías en bici Violencia en el deporte Mujer, menopausia y actividad física Tecnología y fútbol	Deporte y medio ambiente: ¿choque de trenes normativo? Apuestas trucadas en el casino del deporte Quien se mueve vive más Vivir y hacer deporte sin límites Al Himalaya en bicicleta Protagonistas contra la violencia en el deporte Estudios recientes sobre los beneficios del ejercicio ¿El ojo de halcón en el fútbol?	Dr. José M ^o Nasarre D. Sasha Michaud Dr. José A. Serra D ^a Teresa Silva D ^a Aurora Segurola y D. Rubén Segura D. José Barrero Dra. Margarita Pérez Dr. Asier Zubillaga
Hora / Ordua: 20 h. Tel: 945 13 13 45			

Competiciones Lehiaketak

En el Estadio, o en sus proximidades, se celebrarán además bonitas competiciones deportivas que podrás presenciar e, incluso, participar. En todas ellas, los deportistas darán todo lo que puedan de sí. Aquí tienes algunas de ellas:

Sep/10	Liga Vasca de Clubes de Pelota (hasta Jun/11)	Feb/11	Trofeo CNJ Promesas
Nov/10	CAP Trofeo Alfredo Ruiz Joyeros (6-14) Master de Álava Cadete y Júnior de tenis (12-21)	Mar/11	Open Estadio Infantil de tenis
Dic/10	Jornada de Natación Solidaria (20)	Abr/11	CAP Trofeo benéfico Caja Vital Kutxa
Ene/11	Gasteizko Herri Krossa (12)	May/11	Open Estadio Infantil de tenis
	Gasteizko Herri Krossa (12)	Jun/11	Trofeo San Prudencio de Natación
	Memorial Javier Alberdi de Natación		Open Estadio Alevín de tenis
	Media Maratón de Vitoria-Gasteiz (19)		Ctos. Perodri Joyeros de tenis y pádel
	Trofeo CNJ Reyes (5)		Memorial Nuria Sanchiz de Natación (4)
	Open TCJ Júnior de tenis		Open Estadio Absoluto de tenis
	Liga Boulder 2011 (Ene, Feb y Mar)		Trofeo Comercial Alberdi de pelota (11-12)

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

Fiestas Jaiak

Carnaval Inauteriak

El Domingo de Carnaval -6/Mar/11- nos disfrazaremos y celebraremos una gran fiesta. Os mantendremos informados en la revista Estadio y en fundacionestadio.com. ¡Prepara tu disfraz!

Olentzero y Día de Reyes
Olentzero eta Errege eguna

Esperamos que Olentzero -el 24/Dic, a las 11 h.- y los Reyes Magos -el 6/Ene, a las 12'30 h.- nos vuelvan a visitar en el Estadio. Les recibiremos con una gran fiesta en la que no faltarán la diversión y los regalos.

Certamen de Pintura, Acuarela y Dibujo del Estadio
Estadioaren Pintura, Akuarela eta Marrazki Lehiaketa

El D29/May y con la colaboración de Alavesa volveremos a organizar esta manifestación artística y premiar los mejores trabajos con el tema: "El Estadio". Hasta entonces, puedes ensayar y pensar en ese rincón que te gustaría pintar.

Información General del Estadio / Estadioren Argibide Orokorrak: Aprovechamos para recordarte que el horario de apertura del Estadio es de LaV de 7 a 22 h. y S/D/F de 8 a 22 h.; aunque las instalaciones, servicios y actividades deportivas finalizan a las 21.30 y los vestuarios a las 21.50 h.

Revista ESTADIO Aldizkari: Editamos y distribuimos 4 números al año con información práctica del Estadio y sobre el valor cultural y social del deporte. Si quieres colaborar en ella o suscribirte gratis puedes escribir a la revista@fundacionestadio.com incluyendo tu nombre y apellidos, dirección postal y teléfono.

NOTA IMPORTANTE: Si lo consideramos necesario, podremos modificar el presente programa. Para mantenerte al día de las actividades del Estadio mira las pantallas LCD. Mejor si visitas fundacionestadio.com y nos sigues en RSS, facebook y Twitter y te suscribes a Estadio e-news.

+ info en fundacionestadio.com

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

estadio eredu / ejemplo estadio



Jose Manuel, Victor, Esther, Victoria, Abel, Blanca eta Mª Nieves kemen eta bizitasun handiak transmititzen dituzte. Denak gorputz-jarduerak Estadion egiten dituzte askotan eta datu interesgarri bat: denak 70 urte baino gehiago dituzte.

Jóvenes de 70

Es un hecho que la práctica de deporte libera endorfinas, las conocidas como hormonas de la felicidad, y que éstas proporcionan una sensación de bienestar y placer. Rafael, José Manuel, Víctor, Esther, Victoria, Abel, Blanca y Mª Nieves son buena prueba de ello. Transmiten energía y dinamismo. Todos comparten la práctica habitual de ejercicio físico en las instalaciones del Estadio y un dato importante: tienen 70 años o más.

Los hay deportistas de toda la vida como Rafael, para quien no hay deporte desconocido. Lo ha practicado casi todo: frontón, pádel, pesas, bicicleta, natación, esquí, motociclismo... Su vida es sinónimo de deporte y se le puede ver en las instalaciones del Estadio todos los días, prácticamente a cualquier hora. O como el matrimonio compuesto por José Manuel y Esther, otro buen ejemplo de deportistas natos. Ella fue monitorea de esquí durante muchos años y él, presidente del Club de Montaña Gasteiz. Se hicieron novios en el



Estadio y dentro de tres años celebrarán sus bodas de oro. Su vida está tan ligada a estas instalaciones que las consideran como su primera casa.

Otras, como Victoria llegaron al ejercicio de mano de su médico. Empezó nadando por obligación y hoy está encantada, sobre todo, con la práctica del tai-chi chi kung. Blanca, por su parte, considera que nunca es tarde para empezar a hacer deporte y anima a todo el mundo: "hace falta fuerza de voluntad y constancia, pero al final, engancha"

Todos coinciden en señalar el gran bienestar y la agilidad que les reporta la práctica diaria de ejercicio. Tanto que alguno, como Víctor, ha bautizado los días que se acerca al Estadio como 'días de la salud'. Estas

jornadas, que él completa con sauna, periódico y café, han conseguido alejarle de otros hábitos menos saludables como los blancos del mediodía, que deja para disfrutar los fines de semana con la cuadrilla. Abel, por su parte, tiene una historia de superación detrás. Una sencilla operación, le dejó postrado en una cama tras una complicación en el quirófano. Él está convencido de que si hoy ha vuelto a andar es por la práctica habitual de deporte y la fortaleza que éste le ha proporcionado.

Y aunque algunos tienen más relación que otros, todos se conocen. María Nieves llega todos los días en bicicleta y saluda a todas las personas que encuentra a su paso. "Esto es casi como una familia, por eso me da tristeza cuando alguien no me contesta".

"Hace falta fuerza de voluntad y constancia, pero al final engancha"



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

Descuento estudiantes

Si tienes entre 16 y 25 años, estudias y resides fuera de Álava y no puedes disfrutar tanto como antes del Estadio, tienes la posibilidad de pagar la mitad de tu cuota anual entregando en recepción entre el 2/Nov y el 31/Dic las fotocopias –acompañando los originales- de la matrícula de los estudios para el curso 2010/11 y del justificante de residencia fuera de Álava. Para evitar prisas de última hora, prepara tus papeles desde el comienzo del curso.
Por otro lado, recuerda que mantenemos correspondencias con otros clubes fuera de Álava. Así que, si te apetece hacer deporte cuando estudias fuera de casa, es posible que tengas alguna instalación cerca que te abra sus puertas. Consulta estas correspondencias en fundacionestadio.com y solicita tus acreditaciones: pasaporte ACEDYR o IHRSA passport.



Descuento por familia numerosa

Aplicamos un descuento del 10% en la cuota anual a aquellas personas abonadas poseedoras del título de familia numerosa. Si estás en esa situación y aún no lo has solicitado puedes hacerlo entregando en recepción una fotocopia del título de familia numerosa actualizado, acompañando el original. Si tu título vencía en 2010, recuerda que debes renovarlo y entregarnos la fotocopia de la nueva actualización.

Hostelería de temporada

Todos los días, en zona WiFi y libre de humo, la cafetería pone a tu disposición una amplia oferta de comidas rápidas y saludables para tus escapadas de medio-día además de desayunos, aperitivos, cafés, pinchos, meriendas, refrescos, bocadillos... y comidas en el restaurante. Entre el 1/Oct y el 30/May puedes comer en el restaurante en compañía de personas no abonadas.



WiFi Estadio

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



Alta niñas/os de 3 años

Si eres abonado o abonada 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. En caso de no hacerlo, tendrás que abonarla.



Actualízanos tus datos personales

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



Cuando viajes, no te pares

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

Cómo puedes reservar tu pista

Para reservar tu pista –frontón, fútbol, pádel, squash, tenis...- el día y hora que quieras jugar puedes hacerlo por teléfono (945131345) o en Estadio online desde las 10 h. del día anterior. Si prefieres hacerlo para todo un mes, puedes acudir al sorteo a las 20 h. –coge tu número de 18 a 20 h.- los días 20 –squash y pádel-, 23 –frontón- y 26 –tenis y fútbol-, excepto si caen en fines de semana y festivos que pasan al siguiente día laborable. Domiciliamos el cobro de todas las reservas por tu número de cuenta de abonada/o.



Estadio cerrado el V24/Sep

El último viernes de septiembre, día 24, el Estadio permanecerá cerrado por labores de mantenimiento de sus instalaciones. Disculpa las molestias.



CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Gracias a todos los asistentes al relevo 75x50 y a la cena celebrados el pasado 5 de junio. Pudimos disfrutar de un gran ambiente y aprovechar para saludar a antiguos compañeros de faena.

El relevo fue un reflejo de las muchas generaciones que han pasado por este club, empezando por María Jesús Jiménez, que a sus 86 años nos sorprendió en la primera posta junto con Mikel Urdangarin, director de la Fundación Estadio Fundazioa, y Eduardo Arizti, actual presidente del Club. Los escolares Iñigo Fernández e Imanol Mugarza, de 8 años, cerraron el relevo. También hay que destacar la participación de Rodolfo

Falcón, nadador cubano que consiguió la medalla de plata en los 100 espalda en los JJ.OO. Atlanta 96.

Desde el 14 de julio podéis disfrutar en la Sala Araba de Caja Vital Kutxa (Dendara-



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

TENIS CLUB JAKINTZA

El asturiano Roberto Menéndez (nº 25 del ranking nacional) se proclamó vencedor de la 50ª edición del Open Fundación Estadio de tenis dotado con más de 2.000 € en premios. Álex Moro resultó ganador de los XXIX Juegos Deportivos Escolares de Euskadi celebrados en Barakaldo. Javier Ruiz de Gauna y Álex Moro fueron campeones del social absoluto e infantil Jakintza. En categoría femenina, Marta Mendibere se alzó con la victoria. Álex Moro fue, además, subcampeón infantil del II Open Caja Rural de Burgos.

El ranking de pádel tuvo como ganadores a Etxebarrieta-Galdos siendo los finalistas Sainz-Pedruzo. En el campeonato fin de temporada de cursillistas pádel, los ganadores fueron Asier Estivariz-Gorka Zubiaurre y Silvia Rz. Campelo-Cristina Fradejas. En el torneo social Joyeros Perodri de pádel femenino se hicieron con el trofeo las hermanas Estibaliz-Udane Sánchez. En categoría masculina, ganaron Jaime Verastegui-Carlos Tena. En su formato tenis, el trofeo masculino fue para Javi Rz. Gauña y el femenino para Lidia Monteagudo.



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

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Torneo Comercial Alberdi

Los pasados 12 y 13 de junio celebramos en el Estadio el 1er Torneo Comercial Alberdi, torneo homenaje a dos de los ex presidentes del club y que se convirtió en una perfecta fiesta de clausura de la temporada.



El domingo se disputaron las semifinales y final del torneo de cuero en el que resultaron vencedores 'Bengoa' e 'Iñigo'. El encargado de entregar las 'txapelas' fue Roberto Rz. Azua, uno de los fundadores del Club, un momento especial ya que se da la circunstancia de que 'Bengoa' es uno de sus nietos. La jornada terminó con la entrega de las placas conmemorativas a los dos Presidentes de Honor del club, Roberto Rz. Azua y Mikel Bernedo.

Torneo de frontenis

Entre el 21 y 25 de junio, celebramos en el Estadio el Torneo Social de Frontenis en sus modalidades individual y parejas con los siguientes resultados.



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

Individual:

- Vencedor: F. Javier Guinea
- Subcampeón: Eneko Etxebarrieta

Parejas:

- Vencedores: Eneko Etxebarrieta y Jon Abad
- Subcampeones: Pedro Salazar y Rafael Egaña.

Actividades en verano

En el mes de Julio celebramos las jornadas de promoción de la pelota vasca, unas jornadas diseñadas para la promoción de este deporte y destinadas a aquellos que deseen practicar pelota mano, paleta goma o cuero y participar en la escuela durante la temporada que viene.

Ya en septiembre volveremos a la carga con la apertura de las listas de ingreso a la Escuela para todos aquellos pelotaris interesados y que se encuentren entre los 8 y 18 años.

Para la temporada que viene vamos a contar con una gran novedad: pelota mano. Con la ayuda de profesionales cualificados llevaremos a cabo esta actividad, que dividiremos en dos categorías: los más pequeños (desde 8 años) y los más grandes.

Está ya abierto el plazo de inscripciones para todas las actividades. Más información en zidorrapt@fundacionestadio.com y en el teléfono 945331502.

CLUB INDARRA CAJA VITAL KUTXA



El 29 de mayo disputamos en Basauri la tercera Liga de Euskadi Promesas. El alavés Jon Olabuenaga, representante de nuestro club, se proclamó campeón de Euskadi. Nuevamente Olabuenaga realizó una destacada actuación, mejorando sus registros personales de dos tiempos y total olímpico, siendo la segunda vez este año que se sube a lo más alto del cajón.

El Campeonato de Euskadi Individual se celebró el pasado 5 de junio en el frontón Kurtzea de Galdakao el XXXVII. La levantadora alavesa Igone Rz. Azua consiguió la medalla de oro en su categoría y el primer puesto en la general. Por su parte Joana Joaquín consiguió el primer puesto en categoría 58 kg. y Eider Rz. Azua, segunda en categoría hasta 63 kg., detrás de Igone Rz. Azua. En categoría masculina, Alberto Esteban logró el oro en categoría 105 kg., Jon Olabuenaga, la plata en categoría 77 kg. y Víctor Mtz. Alegría, el bronce en categoría de 85 kg. Destacar de la competición, además, la mejora de las plusmarcas personales de Alberto Esteban y Jon Olabuenaga tanto en dos tiempos como en el total olímpico.

El pasado 19 de junio se disputó en Madrid el Campeonato de España Universitario. Álava estuvo representada por los siguientes halteros del club, que a la vez representaron a sus centros de estudios: de la U. Barcelona Igone Rz. Azua, de la U. País Vasco Alberto Esteban y de Diocesanas Joana Joaquín. El balance final fue muy fructífero: en féminas Igone Rz. Azua consiguió el oro en categoría 58 kg. y Joana Joaquín, la plata, mientras que Alberto Esteban logró la plata en categoría masculina 105 kg.



Club Indarra CVK

+ info en:
fundacionestadio.com sección "Clubes"



Club Arabatxo Gimnasia
www.clubarabatxo.es

Sepand Feyz, atleta

Con 16 años, y finalizados sus estudios de Secundaria en el Colegio Corazonistas de Vitoria-Gasteiz, se prepara para afrontar una nueva etapa escolar, el Bachillerato. Sin embargo, los mayores retos de Sepand Feyz no están vinculados a los libros. En las estanterías de su habitación se acumulan los trofeos que recuerdan su cuarto puesto en pista cubierta o el quinto al aire libre a nivel nacional, y a los que se suman las numerosas medallas conseguidas en diferentes modalidades de vallas en Campeonatos de Euskadi. Esta temporada, sin embargo, no será fácil: debe dar el salto a la categoría juvenil. Sus esperanzas están puestas ya en el próximo año.

Sepand no es un nombre muy común aquí, ¿de dónde proviene?

Tiene su origen en Irán, el país del que vienen mis padres. Su significado es 'sabio'.

¿Cuál fue la razón que llevó a tu familia a trasladarse a Vitoria-Gasteiz?

Por razones laborales mi familia ha vivido en diferentes lugares como Marbella, Málaga o Laussanne, ciudad suiza en la que nació. En Vitoria-Gasteiz llevamos unos dieciséis años, casi toda mi vida.

De pequeños, parece que la mayoría de jóvenes se decantan por deportes mayoritarios entre los que no se en-

Bere logelako apalategian, Espainako pista estalian laugarren postuaren edo atari zabalean bostgarrenaren garaikurrez gain, Euskadiko txapelketetan lortutako hamaika domina pilatzen dira.



cuentra el atletismo, ¿qué te movió a ti a decidirte por esta disciplina?

Mi hermano comenzó antes que yo y el hecho de verle a él entrenando con ganas y con ilusión me dio el primer empujón. Antes había practicado otras actividades como el tenis o el ajedrez.

¿Llevas muchos años dedicado al atletismo?

Bueno, comencé desde muy jovencito, a los seis años aproximadamente, aunque en aquellos momentos era sólo una afición. Fue a los doce o trece años, mientras cursaba primer curso de Secundaria, cuando los entrenamientos se volvieron algo más serios, dejé los demás deportes y me decanté definitivamente por esta disciplina.

Prácticamente toda la vida...

Sí, la verdad, y de esto tiene gran parte de culpa Pedro, mi entrenador. Su cercanía y la gran atención que pone en mí no sólo como atleta, sino también como persona, es una de las motivaciones que me impulsan a seguir.

“La práctica del atletismo no requiere de grandes cualidades físicas, sino que uno disfrute practicándolo”



Dentro del atletismo existen numerosas modalidades entre las que poder elegir, ¿por qué las vallas?

En esta decisión también fue mi hermano quien tuvo más peso. Como he comentado, yo empecé en esto con él y, como él se dedicaba a las vallas, yo seguí el mismo camino y no me está yendo mal. De todas formas, aunque ésta es mi principal dedicación, también suelo practicar salto de altura o longitud y, aunque no tengo marcas relevantes, no se me dan mal.

¿Qué cualidad dirías que es la más necesaria para que un joven de tu edad pueda dedicarse al atletismo?

Mucho interés y ganas, sobre todo. No creo que el atletismo requiera grandes cualidades sino que cada uno disfrute del día a día practicándolo. A mí, en particular, este deporte me ha servido y me sigue sirviendo como una entretenida actividad para despejarme de los estudios, que también es necesario. Ya habrá tiempo después de ver si tienes suerte y sales

bueno en alguna modalidad para poder dedicarte más en profundidad.

En Álava, ¿qué nivel dirías que tiene este deporte?

Aquí no se encuentra un gran nivel de competición pero, sin embargo, cuando ampliamos el área a Euskadi, nos encontramos que en Guipuzcoa esto cambia. Allí se encuentra una mayor competencia a nivel autonómico que creo que se debería contrarrestar con un mayor fomento de este deporte aquí.

¿Es difícil encontrar rivales con los que competir en territorio alavés?

Muy difícil, normalmente no tenemos a nadie con quien rivalizar aunque desde hace años hay en Navarra otro vallista en el que tengo una dura pero positiva competencia.

Vas a comenzar bachiller, los cursos adquieren un mayor grado de complejidad... ¿cómo compaginas un buen ritmo de estudio con los entrenamientos?

No creo que el atletismo genere ningún problema para compaginarlo con la seriedad que requieren los estudios. No exige mucho tiempo. Yo, por ejemplo, entreno tres días a la semana en sesiones de más o menos hora y media, lo que me permite contar con dos días de descanso semanales para hacer todas las tareas que el curso requiere. Además, los días de entrenamiento tampoco acabo excesivamente tarde así que incluso esos días encuentro tiempo para estudiar.

De todas formas, en este sentido es imprescindible mostrar interés por los estudios, si te aplicas no vas a encontrar problemas para conseguir los objetivos.

Un buen consejo para los más jóvenes de un abonado y usuario habitual de las instalaciones del Estadio, ¿en qué puntos de este complejo se te puede ver más a menudo?

En verano paso mucho tiempo junto a mis amigos en el entorno de la piscina y en las mesas de ping-pong, generalmente. Los frontones también son un punto de referencia en mis ratos de ocio, allí he jugado mucho a frontenis. En cuanto a la preparación como atleta, acudo frecuentemente al gimnasio.

perfil

- Un lugar de Vitoria-Gasteiz: La plaza de la Virgen Blanca o el parque del Prado
- Playa o montaña: Montaña
- Un color: El azul marino
- Un libro: El Hobbyt
- Una película: El patriota
- Comida y bebida preferida: El zumo de piña y la lasaña
- Una manía en el deporte: Tardo siempre mucho en ponerme en tacos
- Un sueño: Colgarme una medalla en el Campeonato de España y, aunque lo veo ahora mismo inalcanzable, participar en un Campeonato de Europa.





Estudios demuestran los beneficios del ejercicio físico regular para el hombre

Sanitate-agintariak edozein adinean aktibo egotearen ontasunak beti tematzen dituzte. Pertsona minusbaliatuen edo gaixo zaharrak pairatzen dituztenen kasuetan ere, eginahalean, ariketa fisikoa egiteko dendatzen dute. Txikitatik hasia da egoera hobezina baina, 'British Medical Journal'-en argitaratutako ikerketa suediar batek berandu inoiz ez dena azaltzen du.

Fuente: British Medical Journal, epub.

Nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio

Aunque los beneficios de una vida activa son mayores cuanto antes se empieza, la ciencia demuestra que iniciarse tarde es mejor que no hacerlo nunca. Un grupo de investigadores recogió datos de 2.205 hombres de 50 años de edad y se dedicó a seguir su evolución durante 35 años. Periódicamente se les preguntaba acerca de su actividad física, peso, presión arterial, niveles de colesterol y consumo de

tabaco y alcohol. Los resultados demostraron que aquellos que llevaban una vida sedentaria tenían más probabilidades de morir durante el período de seguimiento. De hecho, la mayoría de los que practicaban ejercicio vivía, de media, 2,5 años más. Asimismo se comprobó que entre los hombres sedentarios que comenzaron a hacer ejercicio al cumplir los 50 las tasas de mortalidad eran inicialmente altas, pero después de hacer ejercicio durante una década se reducían hasta igualar prácticamente las de los activos.

La fuerza muscular está vinculada a una menor mortalidad en los hombres

El desarrollo de los músculos es una parte importante en cualquier régimen de ejercicio ya que el tejido muscular tiene numerosas funciones vitales. Ade-

más de en los movimientos básicos y las habilidades motoras, destaca, por ejemplo, su participación en el funcionamiento de los sistemas cardiovascular y digestivo. Un estudio reciente publicado en el British Medical Journal ha demostrado que la fuerza muscular está vinculada a una menor mortalidad de los varones. Para ello se siguió a un grupo de 8.674 hombres de entre 20 y 80 años durante cerca de dos décadas y se les realizaron pruebas de repetición con el pecho y las piernas para medir la fuerza muscular. Durante el transcurso del estudio 503 hombres murieron por distintas causas. Tras el análisis de datos y el control de una serie de factores como la edad y la profesión, los investigadores pudieron concluir que la fuerza muscular está inversamente relacionada con la mortalidad en todas sus causas. Asimismo, hicieron hincapié en la necesidad de incluir entrenamiento de resistencia como parte de una rutina de ejercicio saludable.

e-exposición



Reality Football de Allan Powdrill
El fotógrafo Allan Powdrill recorrió durante tres temporadas siete ciudades británicas para captar el arraigo que tiene el fútbol en la sociedad de las islas. Para ello retrató a esos héroes anónimos, como él los denomina, que cada domingo juegan en las pequeñas ligas locales y que, durante noventa minutos cada semana, tienen su propio momento de gloria por amor a este deporte. Tras exponerse en Londres, esas instantáneas forman parte de "Reality Football", una muestra digital que se puede ver en la red (<http://www.realityfootball.org/>). Los beneficios que se obtengan de la venta de las fotografías irán destinados a Willow Foundation, organización dedicada al cuidado de jóvenes enfermos.

DVD



'Facing Ali', de Pete McCormack
'Facing Ali' es un documental rodado en 2009 que pasó por varios festivales internacionales. En él, un total de diez púgiles, entre los que se encuentran George Foreman, Larry Holmes y Joe Frazier, hablan de su relación con el mito. Recuerdan sus peleas, sus derrotas, sus victorias... Pero también lo que Muhammad Ali supuso para la comunidad afroamericana. Apoyados por impactantes imágenes documentales, estos rivales guían al espectador por los hitos de la biografía del mejor boxeador de todos los tiempos: sus comienzos deportivos, su conversión al Islam y su cambio de nombre de Cassius Clay a Muhammad Ali; su negativa a alistarse en la guerra de Vietnam...

'More than a Game', de Kristopher Belman



Cinco talentosos jóvenes jugadores de baloncesto de Akron (Ohio) protagonizan esta historia real sobre cómo mantener la amistad cuando, de pronto, alcanzan una fama sin precedentes. Su entrenador es el padre de uno de los jugadores, un hombre carismático y exigente, pero inexperto; su líder, la futura estrella de la NBA, LeBron James. La película narra el increíble camino que los lleva, en nueve años, desde el decadente gimnasio del vecindario pobre en el que viven hasta el campeonato nacional escolar. Los lazos de amistad que unen al equipo deben superar la prueba del incomparable talento de James y su paso a la fama mundial, que amenaza con destruir todo lo que los jugadores se habían propuesto alcanzar juntos. "More than a game" combina entrevistas individuales, material periodístico difícil de encontrar, videos caseros nunca antes vistos y fotos familiares.

TV



'Una vida entregada a la montaña' en Informe Robinson

Informe Robinson, el programa de Canal + que presenta el ex futbolista Michael Robinson, abordó en uno de sus documentales el mundo del alpinismo a través de la apasionante biografía del montañero navarro Iñaki Ochoa de Olza, fallecido en mayo de 2008, cuando estaba a punto de alcanzar la cima del Annapurna, tras un rescate fallido. La vida de Ochoa de Olza es un caso excepcional de entrega a la montaña y un ejemplo perfecto para ilustrar una vocación a menudo inexplicable. Pep Guardiola, entrenador del Barça, utilizó el video para transmitir a sus jugadores valores como el esfuerzo, el compañerismo y la solidaridad y reforzar el espíritu de grupo. El video está disponible en: http://www.plus.es/videos/deportes/Informe-Robinson-Enero-2010-vida-entregada-montana/20100128pluutmdp_6/Ves/

Libros



'Deporte, arte y literatura', de José A. Mesa y Alfonso Sánchez

La revista Litoral dedica uno de sus números al deporte en la narrativa y la poesía hispanas del siglo XX. En nueve secciones distintas, el fútbol, los otros juegos de pelota, el boxeo, el ciclismo, el motor, los deportes náuticos y los de nieve, el atletismo y la hípica, y, por último, los juegos de salón tienen sus momentos de gloria en la escritura de más de un centenar de autores de diferentes generaciones y tendencias. Paralela a la selección de textos, discurre una amplia recopilación de cuadros, carteles, fotografías o esculturas que han sabido captar las posibilidades expresivas del deporte y en la que no faltan los grandes artistas de nuestro tiempo.

'El ciclista' de Tim Krabbé



'El ciclista' es la historia de una carrera, el Tour del Mont Aigoual, narrada por uno de sus participantes, el gran novelista Tim Krabbé. Además, es un emotivo homenaje a un deporte único y a sus grandes figuras. La brillantez de la narración, que transmite con intensidad el carácter agónico del ciclismo y la belleza del homenaje que rinde al sufrimiento, convierten 'El ciclista' en un verdadero hito que ha sido saludado como un libro extraordinario desde su publicación original.

confianza

Tu confianza es la que nos hace una entidad fuerte y nos sitúa entre las más solventes del país.



Caja Vital  Vital Kutxa

www.cajavital.es

Siempre