

ESTADIO

FUNDACIÓN ESTADIO FUNDAZIOA - 2010

ENTREVISTA

Donna De Varona

Ex-nadadora de élite y defensora de la promoción de la mujer en el mundo del deporte



INCLUYE:

Programa de actividades de uda/verano 2010

Envío de la Fundación Estadio para:



-rentzat Estadio Fundaziotik bidalketa

Buceo:

el mundo del silencio

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, Ander López, Marta Molina, Jesús Rz. Aretxabaleta, Iñigo Rz. Azua, Roberto Rz. Azua, Jaime Rz. Eguino y Udane Sánchez.

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

Miembro de:



Imprime:
Grafilur 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 58 / 2010 NUEVA ÉPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 zap

Marcha Mountain Bike CVK, Araba Rugby Cup, Mendizabal in memoriam, Concurso de Fotografía, Carrera de la Mujer, Carrera de empresas



06 aurrera! /

¡en movimiento!

Buceo: el mundo del silencio



08 elkarriketa /

entrevista

Donna de Varona



12 on egin! /

¡bien hecho!

Surfriders Foundation



15 estadio eredu /

ejemplo estadio

Chicas korrikalaris



24 info estadio

Sport & English



28 estadio kirolaria /

deportista estadio

Eider Rz. Azua, haltera



30 plus

Ejercicio físico regular: vital para la salud de las mujeres

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.

Foto portada: Roberto Rz. Azúa

Indarrak hartzeko eta petsatzeko Uda

Uda hurbil-hurbil daukagu eta gogoekin har dezazun espero dugu. Negu hotz eta heze hau luzea izan da eta baita zaila eta gogorra ere askorentzat. Udan denbora libre gehiago dugu, eguraldia hobea da, egunak luzeagoak dira, eskolan oporrak ditugu..., beraz, aukera handiagoa dugu aisialdiaz, familiaz eta lagunez, libre dugun denboraz eta Gasteizen Estadioz gozatzeko.

Aisia, ondo pasatzeko eta gorputza zein burua indarberritzeko unea da, eta askotan gure beharrengatik egin ezin ditugun gauzak egin ditzakegu: atsedena hartu, ondo pasatu eta ikasi; modu horretan laneko nekea, asperkizuna eta monotonía askatuko ditugu eta gure nortasuna garatuko dugu. Uda, kirola eta Estadio ezin hobeak dira hori guztia egiteko eta ikasturte berriari nola egingo diogun aurre pentsatzeko.

Uda honetan pentsatu nola sartuko duzun jarduera fisikoa zure eta zure familiaren eguneroko bizitzan eta eginbeharrengatik. Garrantzia eman, bilatu ariketa fisikoa egiteko unerik egokiena eta has zaitez. Jarduera erraz batekin hasi, gogokoa duzun jardueraren bat hartu eta joan zaitez erronka txikiak gainditzeko. Laster ikusiko duzu zein ondo datorkizun. Hurbil dituzun pertsonen erakutsi eta haiekin gozatu. Inertzia hartu orain, pentsatu eta, beharrekin hasi behar duzunean, jarraitu mugitzen.

Orain dela zenbait urteko iragarki batek esaten zuen moduan, gehiago jolastuko bagenu..., estimu eta konfiantza handiagoa izango genuke geure buruarekin, depresio gutxiago izango genuke, gure beharrei etekin handiagoa aterako genieke..., kirol gehiago egingo bagenu..., ikasiko genuke zer esan nahi duen indartsu egotea, gaitasun handiagoa izango genuke lagun txarrak edo gurekin gaizki jokatzeko dutenak alde batera uzteko, beste kultura batzuk errespetatuko genituzke..., gehiago mugituko bagina..., gure osasuna hobetuko genuke, gutxituko genuke gizentasuna, hipertentsioa, diabetesa eta minbizi mota batzuk izateko aukera..., kirol gehiago egingo bagenu..., zoriontsuago biziko ginatke.

Estadioko guztiok uda zoriontsua opa dizugu eta aprobetxatu ezazu.

Mikel Urdangarin
Estadio Fundazioko zuzendaria

Un verano para recuperarse y pensar

Estamos a las puertas de un nuevo verano que esperamos cojas con muchas ganas. El invierno, frío y húmedo, ha sido largo y, para la mayoría, difícil y tenso. En verano, el mayor tiempo libre, el mejor tiempo, los días más largos, las vacaciones escolares... nos permiten disfrutar más del ocio, de la familia y amistades, del aire libre y, estando en Vitoria-Gasteiz, del Estadio.

El ocio es tiempo para recrearnos y recuperarnos, en cuerpo y mente, y hacer lo que muchas veces no nos dejan nuestras obligaciones: descansar, divertirnos y desarrollarnos, y así liberarnos de la fatiga laboral, del aburrimiento y la monotonía y desarrollar nuestra personalidad. El verano, el deporte y el Estadio son ideales para poderlo hacer y para pensar cómo vamos a afrontar el nuevo curso.



Foto: Ángel Lz. Luzuriaga

Aprovecha este verano para pensar cómo incluir la actividad física, de forma regular, en tu vida, en la de tu familia y en tus obligaciones. Dale importancia, busca el mejor momento para hacerlo y empieza. Al principio con algo sencillo, que te guste y ve superando pequeños retos. No tardarás en darte cuenta de lo bien que sienta. Enséñales a los tuyos y disfruta con ellos. Coge inercia ahora, piensa y, cuando vuelvan las obligaciones, sigue moviéndote.

Parafraseando un anuncio de hace unos años, si jugáramos más... tendríamos más autoestima y autoconfianza, sufriríamos menos de depresión, rendiríamos mejor con nuestras obligaciones... si hiciéramos más deporte... aprenderíamos qué significa estar fuerte, seríamos más capaces de abandonar las malas compañías o a quien nos trata mal, respetaríamos otras culturas... si nos moviéramos más... mejoraríamos nuestra salud, tendríamos menos probabilidades de sufrir obesidad, hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer... si hiciéramos más deporte... viviríamos más tiempo felices.

De parte de todo el Estadio, te deseamos un buen verano y que lo aproveches.

Mikel Urdangarin
Director de la Fundación Estadio



ZAP

Esta sección recoge noticias breves del deporte que pasan desapercibidas en los medios de comunicación -discapacidad, medio ambiente, reconocimiento a deportistas, fotos o cifras singulares, salud, ética, solidaridad, humor, websites, blogs... Si conoce alguna, puede hacerla llegar a: revista@fundacionestadio.com incluyendo nombre y apellidos, dirección postal y número de teléfono.

Foto: Pradip J. Phanse

Premio al mejor equipo de rugby

El Gaztedi Rugby Taldea celebró del 7 al 9 de mayo en Vitoria-Gasteiz la II Araba Rugby Cup en la que participaron 16 clubes escolares de España, Francia y Portugal. El encuentro entre niñas y niños de diferentes nacionalidades sirvió para poner de manifiesto valores éticos como el respeto a la diferencia, al contrario, al árbitro y a las reglas del juego, así como el refuerzo de las normas básicas de convivencia, sentido de grupo y de trabajo en equipo. El ganador fue el CDU Lisboa.



Foto: Ibon Snz. Olazagoitia

Trabajadores en forma, organizaciones en forma

El pasado 22 de mayo se celebró en Vitoria-Gasteiz la 15ª edición de la Carrera de Empresas, una iniciativa cuyo objetivo es fomentar el hábito de la actividad física en el entorno de trabajo. Como cada año la carrera contó con un recorrido asequible para cualquier persona con una mínima condición física. En esta ocasión, un nutrido número de trabajadoras y trabajadores de empresas alavesas tomaron la salida. ¡Ojalá seamos más cada año!

Concurso de Fotografía del Estadio

Sólo hace falta una cámara de fotos –analógica o digital- y algo de afición. Con la colaboración de Foto Itatz y de la Sociedad Fotográfica Alavesa queremos recoger las mejores imágenes del Estadio. Para participar hay que presentar en Recepción o enviar a recepcion@fundacionestadio.com un máximo de 3 instantáneas -tamaño 20x25 cm. y resolución mínima 150 ppp, horizontal o vertical- hasta el 30 de noviembre. Con las que resulten seleccionadas se montará una exposición. Además, se premiarán las mejores fotografías, la mejor serie, el mejor montaje, la mejor foto infantil -menores de 16 años- y habrá un premio especial '50 años' a la mejor foto anterior a 1975. Las bases del concurso se pueden encontrar en fundacionestadio.com. El 4 de septiembre, además, y en plena fiesta infantil, se celebrará el Rally Fotográfico.



20ª Marcha Mountain Bike CVK

La Marcha Mountain Bike CVK es la cita en bicicleta de montaña más popular en Álava. Cada año atrae a cerca de 1.000 ciclistas. En sus orígenes canalizó la inquietud de los aficionados a la BTT y, con los años, se ha convertido en una fiesta de la bici de montaña, respetuosa con el medio ambiente, que muestra parajes para pedalear próximos a Vitoria-Gasteiz. A pesar de que en ocasiones el recorrido ha sido algo duro, los más de 16.000 ciclistas participantes anteriores confirman que el ambiente de la carrera es una experiencia inolvidable. La cita será el domingo 27 de junio a las 9:30 horas con salida y llegada junto al Edificio Vital, en Salburua. Más información en fundacionestadio.com.

Por la solidaridad en la montaña

Sentimos mucho la muerte de Tolo Calafat a los pies de la cumbre del Annapurna y lo ocurrido nos hace pensar, otra vez, si las expediciones se han convertido en proyectos comerciales, las y los alpinistas en socios, los expertos sherpas en empleados, la cima en el único objetivo posible y la solidaridad en un sentimiento desconocido. Frente a las afirmaciones de que "la montaña es así" y que "había que estar ahí para poder opinar" queremos recordar otros ejemplos –con mejor o peor desenlace final- de todo lo contrario, en recuerdo de Antonio, Álvaro, Atxo, Iñaki, Tolo... y otros.



José Mari Mendizabal, un hito del deporte rural vasco



El deporte rural vasco está de luto. El veterano deportista José Mari Mendizabal falleció el 28 de marzo tras abandonar un desafío con Olasagasti en la plaza de toros de Tolosa. La apuesta consistía en cortar cuatro troncos de 108 pulgadas cada uno. Mendizabal comenzó a encontrarse mal en el tercer tronco y tuvo que ser retirado en camilla con mareos y calambres. De camino a casa sufría un infarto. El deportista volvía a la competición tras 21 años alejado de las pruebas oficiales. Después de haberse jubilado de su profesión de transportista en mayo 2009, recuperó su ilusión y su afición por el hacha y volvió a realizar exhibiciones aunque, pensamos, sin la debida supervisión. La familia del deporte rural vasco le echará de menos.

Premio al mérito deportivo

La Fundación Estadio Fundazioa, en reconocimiento a su brillante trayectoria a favor del deporte a los largo de estos 50 años, ha ingresado en la Real Orden del Mérito Deportivo con la categoría de placa de bronce, que recogeremos el próximo 31 de Mayo. Zorionak!

¡Mujeres, a correr!

El próximo domingo 13 de junio tendrá lugar en las calles más céntricas de Vitoria-Gasteiz la tercera edición de la Carrera de la Mujer, un encuentro popular y solidario cuyo objetivo es apoyar la lucha contra el cáncer de mama y su prevención con ejercicio físico regular. La iniciativa bien merece la pena, por lo que se espera un éxito de convocatoria y participación entre las féminas alavesas.



aurrera!./¡en movimiento!

Murgilketa edozein pertsonarako jarduera grinagarri bat da eta ez du prestaera fisiko berezi bat behar: igeri egiten jakin baino ez da beharrezkoa. Kirol honetan segurtasuna da garrantzitsuena eta horregatik, hamabi urte baino gehiagoko pertsonak atera dezaketen titulazio bat derrigorrezkoa da urpean ibiltzeko. Estadioan ere murgilketa-hastapen kurtsoak antolatzen ditugu orain dela hamalau urtez gero.

Fotos: Roberto Rz. Azua

El mundo del silencio

Atraveso la superficie del agua y parece que el mundo se detiene por un instante. Todos los ruidos desaparecen y entro en un mundo de silencio sólo roto por el suave sonido de mi propia respiración. Noto que no hay gravedad, que no peso, mi cuerpo se relaja y con un suave movimiento de mis aletas soy capaz de moverme por igual en las tres dimensiones. Estoy buceando.

El buceo es una actividad apasionante que puede practicar cualquier persona, no requiere una preparación física especial. Solamente es necesario saber nadar. Todo está pensado para la seguridad, y

para bucear es necesaria una titulación que se puede obtener a partir de los 12 años de edad. En el Estadio llevamos 14 años organizando cursos de iniciación al buceo. Al inicio de las clases, los futuros buceadores a veces se plantean una serie de inquietudes: seré capaz de aprender, no estará esto pensado para superatletas, no me hundiré yo con todo este equipo que me han colocado, qué pasa con los tiburones... Pero la verdad es que una vez pasado el primer día y ya adaptados al equipo los miedos desaparecen. Si ha-

béis visto bucear a los chavales pequeños el día de la Fiesta Infantil es imposible pensar que es algo muy difícil de realizar. Ya durante el curso se disfruta del agua, tanto en las prácticas en la piscina como de las inmersiones en el mar que son la parte final de esta formación.

La mayoría de las inmersiones las realizamos en el mar. Debajo de la superficie descubrimos un mundo nuevo. Es un espacio inmenso en el que con los conocimientos adquiridos en el curso nos

vamos moviendo cada vez con más facilidad. Gracias al equipo respiramos el mismo aire que en la superficie, ahora comprimido en la botella que llevamos en la espalda. Equilibramos nuestro peso con el volumen del agua que desplazamos y conseguimos no pesar nada, la gravedad es cero. Con las gafas de buceo vemos correctamente y muchas veces llevamos una linterna, no por falta de luz, sino para que vuelvan a aparecer los colores que el agua absorbe en profundidad. Esa es una sensación relajante, placentera.

Descubrimos también toda una serie de seres vivos, algunos nuevos y extraños, completamente desconocidos, y otros que conocíamos sólo en pescaderías o en el plato. Ahora podemos ver a estos animales en su hábitat, en su ambiente y observar también su comportamiento. Además de los grandes peces, también hay que ir disfrutando de la vida pequeña que es variadísima y muy interesante.

A los buceadores nos gusta sentirnos invitados, y como tales invitados debemos comportarnos de forma correcta interviniendo lo menos posible en la vida de los animales submarinos.

En el Cantábrico, a una hora de coche de Vitoria-Gasteiz, se pue-

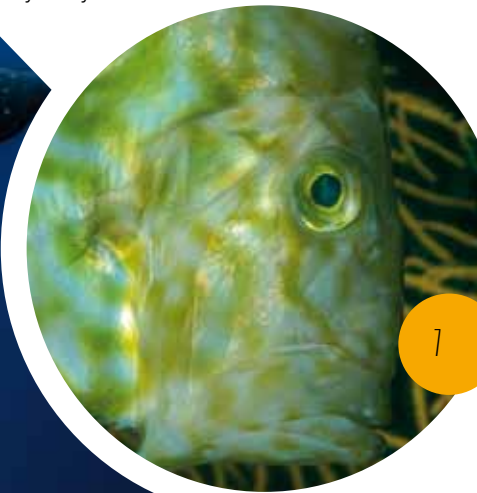
den hacer excelentes inmersiones en las que disfrutar de cantidad de vida. En muchas de ellas no es necesaria ni siquiera una embarcación. Simplemente quedar con unos amigos, coger el equipo y bucear desde la orilla. No es necesario buscar grandes profundidades, la mayor parte de la vida se encuentran cerca de la costa y no muy profundo.

Si tienes ganas de probar estas sensaciones, si tienes dudas o si tienes alguna sugerencia, no dudes en ponerte en contacto con nosotros. Os esperamos.

Esta es una cita de '20.000 leguas de viaje submarino' de Julio Verne que resume perfectamente parte de los pensamientos y las vivencias de los buceadores:

“¡El mar es todo! Cubre las siete décimas partes del globo terrestre. Su aliento es puro y sano. Es el inmenso desierto en el que el hombre no está nunca solo, pues siente estremecerse la vida en torno suyo. El mar es el vehículo de una sobrenatural y prodigiosa existencia; es movimiento y amor; es el infinito viviente Fue por el mar por lo que comenzó el globo, y quién sabe si no terminará por él. En el mar está la suprema tranquilidad. El mar no pertenece a los déspotas. En su superficie pueden todavía ejercer sus derechos inicuos, batirse, devorarse, transportar a ella todos los horrores terrestres. Pero a diez metros de profundidad, su poder cesa, su influencia se apaga, su potencia desaparece. ¡Ah! ¡Viva usted, señor, en el seno de los mares, viva en ellos! Solamente ahí está la independencia. ¡Ahí no reconozco dueño ni señor! ¡Ahí yo soy libre!”

“A los buceadores nos gusta sentirnos invitados, y como tales, debemos comportarnos de forma correcta interviniendo lo menos posible en la vida de los animales submarinos.”





Donna De Varona

Presidenta de Women's Sport Foundation

Ganadora de dos medallas de oro olímpicas en natación y tras haber batido dieciocho récords mundiales con apenas 17 años, Donna de Varona es una de las figuras más relevantes de la defensa del deporte femenino mundial. Con 13 años se convirtió en la integrante más joven del equipo norteamericano de natación que compitió en los Juegos Olímpicos de Roma en 1960. Tras su temprana retirada, siguió acumulando hitos, como ser en 1965 la primera comentarista en la historia de la televisión, o la primera también, en 1964, que retransmitió una cita olímpica. Firme defensora de la promoción de la mujer en el mundo del deporte, en 1974 se convirtió en la primera presidenta de la Women's Sport Foundation (Fundación para los Deportes Femeninos), organización que trabaja para lograr la igualdad de oportunidades en el ámbito deportivo.

Igeriketan bi urrezko domina irabazi eta hamazortzi munduko-marka hautsi ondoren, Donna de Varona munduko emakume-kirolaren defentsako pertsonaiarik nabarmenaren bat bihurtu zen. 1974an Women's Sport Foundation-aren (kirolean aukera berdintasuna lortzeko lan egiten duen erakundeak) lehen presidentea aukeratu zuten.

¿A qué se dedica la Women's Sport Foundation?

Se trata de una fundación independiente sin ánimo de lucro creada por mujeres atletas y otras personas que, en la década de los 70, sintieron que había que cambiar el tratamiento que recibía la mujer en el mundo del deporte. Cuando yo competía en los Juegos Olímpicos a los hombres se les daban becas en los equipos y en las escuelas, en cambio se entregaban muy pocas a mujeres. Por eso, logramos cambiar la ley federal, de forma que si una escuela recibe un dólar del Gobierno tiene que ponerlo también a disposición de las mujeres. Esa ley contribuyó a cambiar las oportunidades para las mujeres.

¿Cuál es su papel dentro de la organización?

Al principio no teníamos medios y hubo que crear una organización viable y, a la vez, generar ese movimiento tanto en el país como a nivel internacional. Ahora, más de 30 años después, soy como una mentora, porque hay que incorporar gente joven y

apasionada para que continúe trabajando. Soy más como una presidenta honoraria, ayudo con las iniciativas gubernamentales, a recaudar dinero, doy ideas, etc.

¿Considera que ha cambiado en los últimos años el papel de las mujeres en el deporte, tanto en el acceso como en las oportunidades de liderazgo?

Depende del país o de la región de la que se hable. Durante la última reunión del Comité Olímpico Internacional celebrada en Vancouver este invierno se llegó a una representación de mujeres del 20%. Sin embargo, como el modelo de gobierno olímpico está basado en un modelo antiguo, acceder a posiciones de liderazgo y mantenerlas ha sido una tarea desalentadora para las mujeres. Podemos alcanzar la igualdad en el campo de juego, pero no donde está el poder.

“Las mujeres podemos alcanzar la igualdad en el campo de juego, pero no donde está el poder”

¿Cómo se puede mejorar su participación en el deporte y qué agentes sociales deben intervenir para mejorarla?

Creo que toda la sociedad tiene que hacer el esfuerzo de trabajar junta para crear un ambiente que dé a las mujeres y a las chicas oportunidades para tomar parte en el movimiento deportivo internacional. La historia demuestra que si se trata a las mujeres como ciudadanas de segunda clase ellas se sentirán así, y es muy duro perseverar en un mundo que no te apoya.

¿Tiene el deporte femenino entidad propia hoy en día? ¿Cree que está suficientemente valorado?

Depende de la modalidad deportiva, la cultura y de quién y de dónde sea el deportista. Por ejemplo, Nawal el Moutawakel, deportista olímpica y miembro de la junta del COI que ganó el 400 metros vallas en 1984 y se

convirtió en la primera afro-musulmana que ganó una medalla de oro, cambió, de la noche a la mañana, la forma en que millones de personas percibían a las mujeres atletas. El ex presidente del COI Juan Antonio Samaranch entendió mejor que nadie las dificultades a las que se enfrentan las mujeres en el mundo del deporte. Superar prejuicios y discriminaciones cuesta años y generaciones. Sin líderes como Samaranch, que estaba dispuesto a usar su poder para ofrecer nuevas oportunidades, personas como Nawal nunca habrían podido demostrar que el cambio es saludable y productivo.

Fue usted una deportista muy precoz, con 13 años ya formaba parte del equipo olímpico de Estados Unidos. ¿Cómo se inició en el deporte?

Mi padre era jugador de fútbol americano y remero, y habría ido a los juegos olímpicos, pero la II Guerra Mundial estalló y los juegos de 1940 fueron cancelados. Nunca perdió el amor por los juegos y cumplió su sueño conmigo. Aunque sólo me entrenó en la piscina durante unos meses, era un experto estudiando y enseñando técnica. Fue, básicamente, mi entrenador mental. Fui afortunada porque creía que debía criar a las chicas como a los chicos.

Cuatro años después de su debut olímpico, logró dos medallas de oro en los Juegos de Tokio y batió 18 marcas mundiales. ¿Cómo vive una persona tan joven todo eso?

Lo viví paso a paso. Me encantaba la natación y me sigue gustando. Admito que la presión de ganar era algo abrumador, especialmente en 1964 cuando, antes de los Juegos Olímpicos, aparecí en las portadas de tres grandes revistas. Mi mantra era 'sólo puedo esforzarme y entrenar duro', de lo contrario el resultado está fuera de mis manos. La parte más difícil se produjo después de los Juegos Olímpicos, cuando dejé el deporte. Sólo tenía 17 años y sabía que no había alcanzado todavía mi potencial. Sin embargo, tuve la suerte de que mi éxito y la fama me abrieron nuevas oportunidades como periodista de radio. He hablado con muchos deportistas olímpicos sobre la transición entre el deporte de competición y el mundo real, y la mayoría dice que es un viaje sobrecogedor y deprimente.



perfil

- Su color favorito: Azul
- Una ciudad para vivir: Nueva York
- El último libro que ha leído: 'Bliss Remembered', de Frank Deford
- Película favorita: 'Lo que le viento se llevó'
- Comida y bebida favorita: Comida italiana y vino tinto
- Su mejor virtud: La dedicación
- Un defecto que no pueda soportar: Ser tramposo
- Un viaje que le gustaría hacer: Un safari por África con la familia y amigos

Usted, que ha sido deportista de élite y comentarista deportiva de televisión, sabe que el deporte de élite es muy exigente. ¿Qué cualidades debe tener un deportista profesional?

Hay que ser tenaz, no rendirse nunca, trabajar más duro que nadie, tener claros tus objetivos y rodearte de gente que te ayude a tener éxito.

¿Practica algún deporte actualmente?

Me encanta nadar, y cuando viajo busco piscinas por todo el mundo. El deporte me ha abierto un mundo de oportunidades. Lo mejor, ser testigo de la historia viva y poder estar con personas de todo el mundo que comparten experiencias comunes, metas y aspiraciones.



Michael Phelps:



Michael Phelps:
Nadador estadounidense, ostenta el récord de haber ganado el mayor número de medallas de oro -ocho- en unos Juegos Olímpicos (Pekín 2008). Ha logrado dieciséis medallas olímpicas, catorce de oro y dos de bronce, siete récord del mundo y más de veinte medallas de campeonatos mundiales. Tras volver de Pekín, utilizó la gratificación que recibió de su patrocinador para poner en marcha la Fundación que lleva su nombre, y con la que pretende animar a los niños y niñas a llevar una vida sana y activa, así como a promocionar la natación.

Perfil

"So many people along the way, whatever it is you aspire to do, will tell you it can't be done. But all it takes is imagination. You dream. You plan. You reach. There will be obstacles. There will be doubters. There will be mistakes. But with hard work, with belief, with confidence and trust in yourself and those around you, there are no limits."

"Sea lo que sea que aspire a hacer, mucha gente en el camino te dirá que no se puede. Pero todo lo que se necesita es imaginación. Tú sueñas. Tú planeas. Tú lo alcanzas. Habrá obstáculos. Habrá quien dude. Habrá errores. Pero con trabajo duro, con convicción, con confianza en uno mismo y en los que te rodean, no hay límites".

"Zerbait egitera leihatzen baduzu, zure ondoko jende askok esango dizu ezinezkoa dela. Baina behar den guztia irudimena da. Zuk amesten duzu. Zuk proiektatzen duzu. Zuk lortzen duzu. Oztopoak egongo dira. Norbaitek duda egingo du. Hutsak egongo dira. Baina zure lan gogorarekin, konbentzimendurekin, norbera eta ingurukoekiko konfiantzarekin ez daude mugak".



Surfrider Foundation: los ecologistas del mar



**Surfrider Foundation
Europe 1990ean
Biarritzen jaio zen
itsasaldea, lakuak
eta ibaiak babesteko.
Erakundeak 1.000
boluntario, 5.000 kide, 40
inguru entitate lokal eta
15.000 jarraitzaile baino
gehiago dauzka European.**

Surfrider Foundation es una asociación sin ánimo de lucro dirigida a la defensa, protección y gestión sostenible del mar, el litoral, las olas y la población que las disfruta. El movimiento surgió en Malibú en 1984 de la mano de un grupo de surfistas decididos a proteger su entorno de la contaminación local, y se ha ido extendiendo hasta formar una red mundial de asociaciones regionales y representaciones locales que en la actualidad está presente en los cinco continentes. Surfrider Foundation Europe (SFE) se creó en 1990 en Biarritz, y su actividad se extiende no sólo a la protección del litoral marítimo, sino también a otras aguas, como lagos o ríos.

La organización cuenta hoy con 1.000 voluntarios, 5.000 miembros, unas 40 entidades locales y más de 15.000 simpatizantes en toda Europa.

En los 20 años de su existencia la presión sobre el ecosistema no ha dejado de aumentar, pero también ha cambiado la receptividad y sensibilidad de la sociedad y las instituciones. Desde la asociación comentan que luchar en niveles muy locales para proteger una playa tiene sentido para ellos porque se trata de sus playas. "Vivimos y pasamos las vacaciones y el tiempo libre cerca del mar, y con ese mar hemos entablado una relación intensa". Así, se explica el nacimiento y desarrollo de Surfrider Foundation, una organización que surge del cariño por un entorno amenazado y de la necesidad de pasar a la acción para protegerlo. "Todos juntos -señalan- formamos la comunidad del océano".

Modelo basado en el voluntariado

Su modelo tiene como base la movilización local de simpatizantes, voluntarios y miembros para hacer posible el cambio allá donde sea necesario. Su lucha se centra en mejorar la calidad del agua y de las playas, y para ello ha desarrollado programas como el Guardacostas, que invita a todas las personas a implicarse en la protección del litoral. A través de sus informaciones se alimenta la red de vigilancia y, de esta manera, es posible evaluar los daños concretos de las playas. Esto les permite actuar específicamente en cada zona para combatir la contaminación del litoral.

Los retos de la costa, especialmente en la costa vasca, o las iniciativas del océano, experiencias colectivas en las que voluntarios organizan limpiezas de playas en todo el mundo y a los que Surfrider Foundation proporciona apoyo logístico y difusión, son algunas de las actuaciones más destacables de la organización. Pero si hay alguna operación de este colectivo reconocible en todo el mundo es la adjudicación de banderas negras. Paralelamente a la concesión de banderas azules, símbolo europeo de calidad ambiental, SFE comenzó en 1997 a repartir estas insignias negras tratando de llamar la atención sobre los problemas de contaminación que azotaban al litoral francés, y con el objetivo de denunciar lugares con una degradación ambiental alta y con grandes amenazas sobre sus ecosistemas.

En todas las costas del mundo los miembros y voluntarios de Surfrider Foundation actúan contra la contaminación del litoral, ya sea producida por macrodesechos, derivada del transporte marítimo, de la urbanización de las costas, de vertidos incontrolados o de la falta o saturación de las plantas de depuración.

Promover el cambio de hábitos es una de sus prioridades. Nuestros hogares -dicen- se encuentran en entornos cada vez más urbanizados y artificiales, lo que provoca que muchas personas pierdan el contacto con la naturaleza y no sean capaces de relacionar sus gestos cotidianos con el impacto que provocan en su entorno. Por ello, propugnan una sensibilización de los ciudadanos que les lleve a comprender la

gravedad de la situación y la necesidad de cambiar su comportamiento.

Educación es para la organización una tarea primordial. Surfrider se vale de su cultura surf, en la que prioriza el valor cultural y recreativo de la naturaleza y los mensajes positivos, para llegar mejor a los niños y niñas y vencer su indiferencia. Su servicio educativo diseña herramientas pedagógicas para docentes, animadores, educadores y padres. A través de películas, cds interactivos, pósters ('La vida útil de los residuos', 'El ciclo del agua', etc.), diaporamas, fotonovelas o exposiciones transmiten a los y las menores las claves para un desarrollo sostenible de los litorales. Todo ello de una forma lúdica, original y desenfadada, y recurriendo a los códigos de un colectivo joven y muy exigente, pero sin olvidar su carácter científico.

Mare Urdina

Surfrider Foundation Europe es el impulsor de un proyecto transfronterizo que se desarrolla en el litoral vasco en colaboración con 3 socios: la Federación Vasca de Surf, Eusko Ikaskuntza (Sociedad de Estudios Vascos) y el Consejo General de Pirineos Atlánticos. Este proyecto, denominado Mare Urdina, es un movimiento participativo de protección del medioambiente y del litoral ubicado entre Bilbao y la localidad francesa de Hossegor. Mare Urdina de-

sarrolla toda una batería de iniciativas de defensa y protección del litoral (educativas, de limpieza de playas, competiciones deportivas, animaciones medioambientales, etc.), e incorpora una serie de actividades denominadas eco-acciones destinadas a promover la sostenibilidad y responsabilidad de los ciudadanos en ámbitos como el transporte, el consumo, el reciclaje de residuos o la alimentación. Una de las eco-acciones más destacadas es el Waterman tester, en el que cualquier ciudadano o ciudadana puede participar en el seguimiento de la calidad de aguas de baño. Basta con llenar de agua un frasco estéril que la organización pone a su disposición y enviarlo al laboratorio Mare Urdina para su análisis. De esta manera, se establece un control sobre las condiciones de contaminación de una gran cantidad de playas vascas y su aptitud para el baño o la práctica de actividades deportivas.

El desarrollo de todas estas iniciativas trata de responder a un gran objetivo: sensibilizar a la población y conseguir un litoral libre de contaminación del que poder disfrutar tanto en el presente como en el futuro.



El deporte forma parte de la vida de muchas personas, ya sea como espacio de relación social o, en el campo profesional, con algunos deportistas como líderes mediáticos. Además, se calcula que entorno al 4% de la población mundial tiene algún tipo de relación con él y los países hacen todo lo posible para convertir a sus deportistas en campeones nacionales y aprovechan grandes eventos deportivos para desarrollar estrategias políticas. Esta importante dimensión social se ve acrecentada por el tratamiento mediático, equiparable al que reciben las noticias políticas y sociales.

Socialización, integración, educación y transmisión de valores son aspectos que van unidos al deporte. Pero, por desgracia, también conviven manifestaciones discriminatorias que tienen por objetivo debilitar al adversario, y que suponen formas más o menos sutiles de rechazo y exclusión. La homofobia es una de ellas, señalando a gays y lesbianas como personas inferiores o anormales. Y no entramos en la doble discriminación que sufrimos las mujeres lesbianas. En comparación con otras formas de discriminación, la homofobia es una opresión que se sufre desde la soledad y el aislamiento, a menudo también desde la propia familia. En su forma más explícita, incluye diferentes formas de violencia física o verbal, y en la más sutil, el rechazo silencioso.

Lo más común es la homofobia difusa en forma de bromas y prejuicios, comentarios descorteses, pintadas, etc. A menudo diluidas en el humor, estas expresiones pueden parecer banales y sin importancia, sin embargo, son portadoras de mensajes que hieren y humillan a los gays y lesbianas que las escuchan pero también a la sociedad de la que proceden.

A menudo no se dirige a ningún individuo en particular, sino a la homosexualidad en general, y está presente especialmente en los ambientes predominantemente masculinos en los que se valoriza la virilidad. Sólo hace falta consultar las hemerotecas para



Foto: Marcos Ruiz/Diario de Noticias de Álava

“Entre los y las deportistas profesionales que han salido del armario encontramos a Martina Navratilova, tenista número 1 mundial, que perdió patrocinadores y soporte público y acabó retirándose”

recordar comentarios homófobos de Jesús Gil, Otto Baric, Rio Ferdinand, Luciano Sánchez 'Vava', Lotina, Maradona, José Mallqui, entre otros. Todas ellas personas destacadas del mundo del deporte que no se han retraído públicamente de sus opiniones desconsideradas y homófobas.

Otra característica de la homofobia es su invisibilidad. No es casual que ningún deportista de élite en activo se declare públicamente homosexual. Entre los y las deportistas profesionales que han salido del armario encontramos a Martina Navratilova, tenista número 1 mundial, que perdió patrocinadores y soporte público y acabó retirándose. Mark Tewksbury, nadador canadiense, salió del armario una vez retirado y perdió un contrato millonario por ser “demasiado abiertamente gay” o Justin Fashanu, futbolista inglés, que acabó suicidándose por el

acoso mediático al que fue sometido. Desde 2008 el 19 de febrero, día de su muerte, ha sido declarado Día mundial del fútbol sin homofobia.

Que la homosexualidad del deportista sea vista como algo natural y sin mayor importancia necesita de diferentes actores. Por un lado, los propios deportistas tienen una tarea difícil al ser ejemplares y víctimas a la vez. Por otro, la homofobia social, que goza de total impunidad, provoca gritos homófobos entre las aficiones que, a su vez, someten a presión a los y las deportistas.

Es imprescindible que clubes y organizadores de campeonatos, así como los gobiernos en tanto que transmisores de valores, incorporen la lucha contra la homofobia en el deporte en el primer lugar de sus agendas políticas. La UEFA y el COI han dado pequeños pasos y han elaborado un plan contra el racismo y la homofobia, pero es necesaria una apuesta clara y decidida para que estas actuaciones sean conocidas y llevadas a la práctica.

Erradicar la homofobia en el deporte es un asunto que nos atañe a todas las personas.

Marta Molina, Generalitat de Catalunya



De Vitoria-Gasteiz a Nueva York

21 mujeres vitorianas, la mayoría abonadas del Estadio, comenzaron a practicar running hace año y medio. Les ha enganchado tanto este deporte, que en otoño algunas de ellas participarán en la maratón de Nueva York.

El grupo de running se formó en septiembre de 2008, y desde entonces no han parado de correr. Pero, sobre todo, no han dejado de pasárselo bien. Son fundamentalmente mujeres; de los 24 que integran el equipo sólo 3 son hombres. Y en todo este tiempo han logrado formar un grupo de amigas que, con la excusa de participar en carreras, organiza salidas de fin de semana, excursiones, comidas, etc.

Comenzaron por casualidad en una actividad nueva que ofertaba ese año el Estadio, pero en diciembre por distintas causas se quedaron sin grupo. De forma espontánea empezaron a llamarse para correr solas, sin monitor, y poco a poco

se les fueron uniendo otras personas hasta llegar a los 24 que forman el grupo hoy en día.

Entre semana se reparten en turnos de mañana y de tarde. El sábado, sin embargo, se juntan todas. No es fácil ver un grupo de mujeres tan nutrido corriendo por Vitoria-Gasteiz. “La gente se vuelve para mirarnos”, comenta Mercedes. Suelen correr cuatro días a la semana, un mínimo de una hora al día. Y notan que su resistencia física, al igual que sus marcas, ha mejorado notablemente desde que comenzaron a practicar running. Esto, sin embargo, no es lo fundamental para ellas. Lo verdaderamente importante



es el ambiente que han conseguido crear, la compañía. “Salimos a correr y vamos charlando. Hay veces que tenemos que parar de lo que nos reímos” señala Ana. Para icipar salir a correr es casi como una terapia. “Al principio cuesta, pero acaba enganchando”. Tanto que no dejan de correr ni siquiera con lluvia o nieve.

Se organizan a través del correo electrónico al grito de ‘equipooo!’. “Son los primeros mails que leemos, antes que los de trabajo”, señalan. Todas son primerizas en esto de correr, pero desde hace tiempo cuentan con un entrenador de excepción, Martín Fiz, que les prepara para las carreras que disputan. La primera fue la Behobia-San Sebastián. Tras ella, llegaron otras (San Silvestre, Herri Krosa...), pero la verdadera prueba de fuego tendrá lugar el próximo noviembre en Nueva York.

Maite, Ana, Amaia, Iciar, Laura y Juani empezarán a prepararse este verano a las órdenes de Martín con un objetivo: la maratón de la Gran Manzana.

¡Ánimo chicas!



Fotos: Ángel Lz. de Luzuriaga



**Tomando las Debidas Precauciones –evitar las horas de más calor,
Protegerse Del sol, hidratarse, elegir recorridos Con Poco tráfico ...–
el verano es una época ideal Para moverse en el Estadio.**

¡Aprovéchalo!

**Arreta handia izan eta Bero handiagoko orduetan ez jarri eguzki-
tan, eguzkitik Babestu zaitez, hidratatu eta trafiko gutxiko ibilideak
aukeratu itzazu...– Uda garai ezin hobea da mugitzeko Estadion**

Aprobetxatu ezazu!



OBSERVACIONES OHARRAK:

- (1) Las inscripciones se realizan en Recepción desde el X2/Jun -a partir de las 10 h. sólo por t. 945131345 y de las 13 h. también en Recepción o en “Estadio online”
- (2) Las inscripciones para la Escuela de Natación se realizan en la oficina del C.N. Judizmendi –cerrada del 1 al 31/Ago- a partir del M1/Jun de 14 a 19 h. sólo por t. 945130223 y a partir del X2/Jun de LaV de 17.30 a 19.30 h. hasta completar las plazas. Sólo se admitirá un máximo de tres inscripciones por persona. Más información en el t. 945130223.
- (3) Las inscripciones para tenis, pádel infantil/juvenil y campus Estadio se realizan en la oficina del T.C. Jakintza a partir del M18/May –LaJ de 18.30 a 20 h.- por orden de inscripción según sorteo. Saca tu número -con el nº de abonada/o a inscribir- en Estadio online el L17/May de 9 a 17 h. y consulta tu turno en fundacionestadio.com. Las inscripciones sin número de sorteo se atenderán a partir del M25/May. Sólo se admitirá un máximo de tres inscripciones por persona. Más información en el t. 945140577.
- (4) El precio indicado es por mes o sesión suelta por persona o persona adulta/persona mayor 60 o menor 18 años.
- (5) 15% de descuento para los poseedores de tarjeta Telecaja Joven o Gente Vital que abonen la inscripción con su tarjeta. Oferta no válida para cursos de Escuela de natación, pádel infantil/juvenil y tenis.
- (6) 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. A partir de 1/Oct nueva programación Temporada 10/11 Denboraldia.
- (7) Creditarjeta: las personas poseedoras de Telecaja que lo deseen, pueden pagar el curso de buceo en 3 mensualidades sin coste alguno.
- (8) Las inscripciones a los cursos deben realizarse antes del día de comienzo. Los cursos se realizan en el Estadio de LaV con salida al Mar Cantábrico el SyD. Más información en Recepción o en Araba Sub -m. 629937367. El precio para personas no abonadas a la F. Estadio F. es de 330 €
- (9) La actividad se realiza en instalaciones al aire libre –en ningún caso suspenderemos o recuperaremos las sesiones por causas meteorológicas.
- (10) Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones en el agua.
- (11) La persona no abonada acompañante de la cursillista deberá abonar en Recepción –el primer día de clase- el pase temporal correspondiente.
- (12) T.C. Jakintza podrá facilitar palas.
- (13) Para participar, pásate por el frontón y aprenderás a jugar a pala. El Zidorra P.T. te facilitará las palas y pelotas.
- (14) Para participar, pásate por la sala de pesas y aprenderás con el C. Indarra CVK.
- (15) Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. Bajo nuestro criterio técnico podremos reubicar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro.
- (16) Es imprescindible que traigas tus propios patines y, por seguridad, casco y protecciones.
- (17) Es imprescindible saber nadar. El curso se realiza en Sopelana de LaV de 9 a 15 h. e incluye transporte, clases y material. El precio para personas no abonadas a la F. Estadio F. es de 250 €
- (18) Los horarios en cursiva, dedicados sólo para cursillistas en el nivel de perfeccionamiento.

Cursos, sesiones sueltas y Campus De Actividad Física

Ekintza fisikoko ikastaroak, saio solte eta campus

Aprovecha el verano para divertirte moviéndote en el Estadio. Inscríbete desde el X2/Jun -a partir de las 10 h. sólo por t. 945131345 y de las 13 h. también en Recepción o en “Estadio online”- y hasta 5 días antes del inicio de la actividad. (1)(2)(3)

CURSO (dur. Sesión) Objetivo IKASTAROA (Iraun. Ses.)Helburua	EDAD ADINA	FECHAS DATAK	DÍAS EGUN.	HORARIOS ORDUTEGIAK	€ (4)	INSTAL.	OBSER. OHARRAK
Abdominales y estiramientos (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul	LX	18'30	25.5/22.5	Gimnasio	(5)
			MJ	10		Tanis	
		1-30/Sep	LX	18'30		Gimnasio	
Aeróbic (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	19'30	25.5/22.5	Gimnasio	(5)
Aquagym (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul	LX	9	25.5/22.5	P. Enseñanza	(5)
Body Balance (50') Mantenimiento físico y relajación	+16	1-31/Jul 13-30/Sep	M	20'30	3.5/3	Tanis	(6)
			J	19'30			
Body Combat (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 13-30/Sep	M	19'30	3.5/3	Tanis	(6)
Body Pump (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 13-30/Sep	L	14, 20'30	3.5/3	Tanis	(6)
			M	18'30			
			X	19'30			
			J	14			
			V	7'10, 19'30			
Body Step (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 13-30/Sep	L	19'30	3.5/3	Tanis	(6)
			M	14			
			X	20'30			
			J	18'30			
Buceo (3 h.) Iniciación al buceo	+12	14-20/Jun 5-11/Jul 12-18/Jul 26/Jul-1/Ago 6-12/Sep	LaD	19	280	Biblioteca y P. Saltos	(5)(7)(8)(9)
Campus Estadio (3 h.) Juegos, agua, pádel y tenis	7-12	21-25/Jun	LaV	10, 16'30	75	Estadio	(3)
		30/Ago-3/Sep		10			
Circuit (30') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	LXV	11	25.5/22.5	Circuit	(5)
			LX	20'45	18/17		
			MJ	18 (45')	25.5/22.5		
Escuela Espalda (50') Mantenimiento físico y rehabilitación	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LX	9, 10, 16, 17	25.5/22.5	Estudio 2	(5)
GAP (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	9'30, 16'30	25.5/22.5	Gimnasio	(5)
Gimnasia Mantenimiento (50') Mantenimiento físico	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	LXV	8, 10	31/25.5	Gimnasio	(5)
			LX	19'30	25.5/22.5		
			MJ	10'30			
Especial Embarazadas (45') Mantenimiento físico pre y post-parto	+18	1-31/Jul 1-30/Sep	MJ	18'45	25.5	Gimnasio	(5)
Halterofilia (60') Iniciación a la halterofilia	12-18	Jun/Jul/Sep	LXV(S)	18(10)	Gratuito	Pesas	(14)
Kirola Euskaraz (4 h.) Multi-deporte infantil en euskera	4-8	21/Jun-2/Jul	LaV	9	125	Jolas Tokia y Estadio	(11)
		5-16/Jul					
		19-30/Jul					

CURSO (dur. Sesión) Objetivo IKASTAROA (Iraun. Ses.) Helburua	EDAD ADINA	FECHAS DATAK	DÍAS EGUN.	HORARIOS ORDUTEGIAK	€ (4)	INSTAL.	OBSER. OHA- RRAK				
Natación											
Matronatación (1 s/s 30') Adaptación y familiarización al agua	6-24 m.	1-31/Jul	V	12'50, 13'20, 13'50, 15'30	22.5	P. Enseñanza	(10)(11)				
		1-30/Sep		9'45, 10'50, 11'20, 11'50, 16							
Escuela de Natación (30') Adaptación y familiarización al agua	2-3	21/Jun-9/Jul	MJ	11'30, 17'45	31	P. Enseñanza	(2)(10) (11)				
		12-30/Jul		12'15, 17'45							
		16/Ago-3/Sep		18'15							
		6-24/Sep		18							
		21/Jun-9/Jul		11'30, 17'45							
	4	12-30/Jul	LXV	12'15, 17'45	39	P. Enseñanza	(2)(11)				
		16/Ago-3/Sep		18'15							
		6-24/Sep		18							
	Escuela de Natación (40') Familiarización al agua, iniciación y/o perfeccionamiento en natación	5-12	21/Jun-9/Jul	LaV	10, 10'45, 11'30, 16'15, 17, 17'40, 18'30, 19'15	44.5	P. Enseñanza o P. Juvenil/25m.	(2)(11) (18)			
12-30/Jul			10'45, 11'30, 12'15, 16'15, 17, 17'40, 18'30, 19'15		(2)(11)						
16/Ago-3/Sep			16'45, 17'30, 18'50								
6-24/Sep			17'15, 18'35, 19'15								
Juvenil - Adultos (45') Iniciación y/o perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico	+13	1-31/Jul	LaJ	12'40	44.5/39	P. 25 m. ó P. Juvenil	(5)				
			LXV	7'10, 8, 8'50, 10'50, 13'35	39/31						
			LX	20, 20'45	31/25.5						
			MJ	7'10, 8, 8'50, 10'50, 11'45, 13'35, 20, 20'45							
			SD	8'15, 9, 9'45, 10'30							
		1-30/Sep	LXV	7'10, 8, 8'50, 10'50, 12'40, 13'35	39/31			31/25.5			
			LX	20, 20'45							
			MJ	7'10, 8, 8'50, 10'50, 11'45, 13'35, 20, 20'45							
			+65 (45') Iniciación y/o perfeccionamiento en natación y mantenimiento físico	+65	1-31/Jul			LXV	11'45	31	P. 25 m.
								MJ	9'45	25.5	
1-30/Sep	LX	11'45									
	MJ	9'45									
Especial oposiciones (45') Entrenamiento acuático para concursos	+18	1-31/Jul	LXV	9'45	39						
			LX	9'45	31						
		1-30/Sep	MJ	12'40							
Pádel											
Infantil (45') Iniciación al pádel	8-12	1-31/Jul	MJ	18'30	31	Pádel 3 ó 4	(3)(12)				
Juvenil (45') Iniciación al pádel	13-18	1-30/Sep	LX	17'45, 18'30							
			MJ								
		1-30/Sep	SD	10, 10'45	44.5/39		(5)(12)				
Adultos Iniciación (50') Iniciación al pádel	+18	1-31/Jul	LX	10, 19'30, 20'30							
		1-30/Sep	LX	10, 11, 15'30, 16'30, 19'30, 20'30							
1-31/Jul		MJ	10, 19'30, 20'30								
1-30/Sep		MJ	10, 11, 15'30, 16'30, 19'30, 20'30								
Patinaje en línea (50') Iniciación al patinaje en línea											
Infantil	8-14	1-31/Jul	MJ	16'30	22.5	F. Grande	(16)				
Adultos	+15		MJ	19'30	25.5/22.5	Exteriores	(5)(9)(16)				
Pelota vasca (50') Iniciación a la pelota vasca (mano y pala)	8-18	1-31/Jul	LX	18'30	Gratuito	F. Grande	(13)				
Spinning (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul 13-30/Sep	L	19'30	4/3.5	Spinning	(6)				
			M	14, 18'30, 20'30							
			X	7'10, 19'30							
			J	11, 18'30, 20'30							
			V	14							

CURSO (dur. Sesión) Objetivo IKASTAROA (Iraun. Ses.) Helburua	EDAD ADI- NA	FECHAS DATAK	DÍAS EGUN.	HORARIOS ORDUTEGIAK	€ (4)	INSTAL.	OBSER. OHARRAK				
Sport & English (5 h.) Actividad física y deporte en inglés	8-12	21/Jun-2/Jul 5-16/Jul 19-30/Jul	LaV	9	190	Estadio					
Surf (6 h.) Iniciación al surf	13-18	21-25/Jun	LaV	9	210	Sopelana	(9)(17)				
Tenis											
Txikitenis (45') Iniciación al tenis	4-5	1-31/Jul	LaV	11'30, 17'15	90	Tenis 2 ó 3					
		1-30/Sep	LX MJ V	17'45, 18'30	31 22.5	Squash 2					
			SD	10, 10'45, 11'30, 12'15	31						
			Infantil/Juvenil Iniciación (45') Iniciación al tenis	6-9	1-31/Jul			LaV	10, 10'45, 11'30, 12'15, 16'30, 17'15, 18, 18'45	90	Tenis 2 ó 3
10-27/Ago	LaV	11'30			70	Tenis 3					
1-30/Sep	LX MJ V	17'45, 18'30			31 22.5	F. Grande ó Pequeño 2, Tenis 2 ó 3					
	SD	10, 11'30			31						
10-18	1-31/Jul	LaV		18	90	Tenis 2					
	10-27/Ago	LaV		10'45	70	Tenis 3					
	1-30/Sep	V		19'15	22.5	Tenis 2					
		SD		11'30, 12'15	31						
Infantil/Juvenil Perfeccionamiento (45') Perfeccionamiento en tenis	8-10	1-30/Sep		SD	10	39	Tenis 3	(3)			
	10-12	1-31/Jul		LaV	12'15, 16'30, 18'45	110	Tenis 2				
		10-27/Ago		LaV	12'15	85	Tenis 3				
		1-30/Sep	LX MJ V	17'45	39 22.5	Tenis 2 ó 3					
			V(S)	20(17'45)	39						
			SD	10, 10'45	39						
			13-18	1-31/Jul	LaV		10'45		110	Tenis 2	
	10-27/Ago	LaV		10	85	Tenis 3					
	1-30/Sep	LX MJ V(S) SD		18'30 20'45(16'30) 12'15, 13	39	Tenis 2 ó 3					
		+18		1-31/Jul			LX MJ		15'30, 19'30, 20'30	44.5	Tenis 2 ó 3
				1-30/Sep			LX MJ		10, 15'30, 19'30, 20'30 15'30, 19'30, 20'30		
	TRX (50') Mantenimiento físico		+16		1-31/Jul	LX	10,18'30		31/25.5		
X-Trainning (50') Mantenimiento físico	+16	1-31/Jul	X	14	18/17	Tanis	(5)				
			V	10							

NOTA: Podremos suspender algún curso en caso de no completarse el grupo suficiente -50% plazas ofertadas. Si una vez hecha la reserva la persona inscrita no pudiera realizar la actividad, deberá avisar 5 días antes de la fecha de inicio. En caso contrario, no devolveremos ni canjearemos el importe.

Campus Estadio campusa

Si tienes entre 7 y 12 años y quieres divertirti jugando a tenis, pádel... o en el agua, participa en los Campus Estadio del 21 al 25/Jun y/o del 30/Ago al 3/Sep, de LaV de 10 a 13 h. o de 16.30 a 19.30 h. Insíbete en la oficina del T.C. Jakintza desde el M18/May por orden según sorteo (3).



Colonia Abierta udaleku irekia

“50 años del Estadio: Diversión con los cinco sentidos” será el tema de la Colonia Abierta que quiere descubrirte la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato entre el próximo L14/Jun hasta el V30/Jul –de LaV de 17 a 19 h.- para las niñas y niños entre 4 y 8 años. Será una actividad llena de juegos, salidas, fiestas, talleres, concursos... Nuestro punto de encuentro será el Jolas Tokia donde ¡te esperamos en la fiesta de bienvenida!



Jolas Tokia

Seguiremos abiertos hasta el D13/Jun con nuestro horario normal –de LaV de 17.30 a 20.30 h., S/D/F/P de 11 a 14 h.- y actividades muy especiales y los S de 17 a 20 h. para juego familiar –hasta S29/May. ¡Ven a jugar! Jolas Tokia volverá a abrir sus puertas el L6/Sep.

Kirola Euskaraz

Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para niñas y niños entre 4 y 8 años. Hemos organizado 3 grupos de LaV: del L21/Jun al V2/Jul, del L5 al V16/Jul y del L19 al V30/Jul. De 9 a 13 h., la mañana se les pasará volando jugando en euskera con almuerzo saludable incluido. Las monitoras están tituladas en actividad física y euskera. Plazas limitadas. Inscripciones el X2/Jun.



Torneos Txapelketak

Si prefieres recuperar el sano espíritu del deporte y, con tu cuadrilla o amistades, participar en los torneos veraniegos, apúntate en Recepción o en **fundacionestadio.com** antes de la fecha límite. El espectáculo de deportividad está asegurado. Este es el calendario:

	Modalidad <i>Ekintza</i>	Categoría <i>Maila</i>	Edad <i>Adina</i>	Inscripción <i>Izenaematea</i>	Fechas Torneo <i>Txapelketa Datak</i>	
	Baloncesto	Sub 16	11-16	X7/Jul	L12-M13/Jul	
		Absoluto masc.	+16	X30/Jun	L5-V16/Jul	
	Frontenis	Todas	+11	X16/Jun	L21-V25/Jun	
	Futbito	Sub 16	11-16	X23/Jun	L28-X30/Jun	
		Absoluto masc.	+16	X18/Ago	L23-V27/Ago	
	Salto s Trampolín	Todas	+11	L19/Jul	X21/Jul	
	Tenis de Mesa	Todas	+11	L12/Jul	X14/Jul	

Música en Estadio

Musika Estabion

Desde mediados de Junio, en función de la meteorología, amenizaremos con música en directo de grupos locales la piscina de saltos. Si tienes el tuyo o conoces alguno, envía la maqueta a aitor@fundacionestadio.com



Servicio De Fitness zerBitzua

Ten en cuenta el horario especial de agosto de LaV de 7 a 21.30 h., S de 8 a 14 h. y D/F/P cerrado y durante las fiestas de La Blanca –J5 y D8 cerrado y X4, V6, S7 y L9 de 9 a 14 h. Hasta el S31/Jul y a partir del X1/Sep el horario será el normal -LaV de 7 a 21.30 h. y S/D/F/P de 8 a 14 h. Seguiremos con body balance, body combat, body pump, body step y spinning en horarios de mañana, mediodía y tarde para personas abonadas y no abonadas del Servicio de Fitness, hasta el V30/Jul y a partir del L13/Sep hasta que empecemos la Temporada 10/11 el 1/Oct.

Sport & English

Para niñas y niños entre 8 y 12 años, que quieran hacer deporte aprendiendo inglés hemos organizado 3 grupos de LaV: del L21/Jun al V2/Jul, del L5 al V16/Jul y del L19 al V30/Jul. De 9 a 14 h., cada día haremos 3 horas de deporte en inglés y una hora de clase para afianzar todo lo aprendido. Las/os monitoras/es están tituladas/os en actividad física e inglés y, a media mañana, haremos un descanso para reponer fuerzas con un almuerzo saludable. Plazas limitadas. Inscripciones el X2/Jun.



Surf camp



Si tienes entre 13 y 18 años y sabes nadar, en la semana del L21 al V25/Jun iremos a aprender a coger olas y surfear. De LaV de 9 a 15 h. con dos horas de clase con monitores titulados en “la Salvaje” de Sopelana. El neopreno y la tabla las ponemos nosotros. ¡Ven a surfear con tus colegas! Plazas

limitadas.

Agenda De verano

Jun	5	Memorial Nuria Sanchiz de Natación (Piscina cubierta, 9 a 13.30 y de 15 a 20 h.) Relevo 75 x 50 m. (inscripciones hasta 31/May en Recepción) Cena popular C.N.Judizmendi (tickets en Cafetería a 30 €-menores 12 años 17.50 € hasta 30/May)
	12-13	Torneo Interclubes de Pelota
	12-20	Open Estadio de Tenis
	19	Salida de Senderismo: Belunza – Inoso (Gorbea) (Inscrip. hasta X16/Jun)
	21-25	Torneo Frontenis (Inscrip. hasta X16/Jun)
	26-18/Jul	Torneo Estadio de Pala Corta
	27	Marcha Mountain Bike CVK (9.30 h. Edificio Vital, Inscrip. hasta 25/Jun en obrasocial.cajavital.es)
Jul	28-30	Torneo Futbito sub-16 (Inscrip. hasta X23/Jun)
	4	Gasteiz en Bici (10 h., inscrip. hasta 3/Jul en obrasocial.cajavital.es)
	5-16	Torneo de Baloncesto Absoluto Masculino (Inscrip. hasta X30/Jun)

Concurso De Fotografía y Rally Foto-gráfico

Argazki Lehiaketa eta Argazki Rallya

Sólo te hace falta una cámara de fotos -analógica o digital- y algo de afición. Con la colaboración de Foto Ikatz y de la Sociedad Fotográfica Alavesa queremos recoger las mejores imágenes del Estadio. Puedes presentar en Recepción o enviar a recepcion@fundacionestadio.com un máximo de 3 fotografías -tamaño 20x25 cm. y resolución mínima 150 ppp, horizontal o vertical- hasta el 30/Nov. Con las fotos seleccionadas montaremos una exposición. Se premiarán las mejores fotografías, la mejor serie, el mejor montaje, la mejor foto infantil -menores de 16 años- y un premio especial 50 años a la mejor foto anterior a 1975. Pide las bases del concurso en Recepción o bájalas de fundacionestadio.com, el límite lo pone tu imaginación. El S4/Sep, además y en plena Fiesta Infantil, celebraremos el **Rally Fotográfico**. ¡Anímate y atrévete a participar!

Escuela De Natación 10/11

Igeriketa Eskola 10/11

Si tienes interés en la Escuela de Natación para el curso 10/11, te informamos que las inscripciones para renovación de cursillistas 09/10 comenzarán el X1/Sep de 14 a 19 h. –primer día sólo por t. 945130223 y para nuevas inscripciones de personas abonadas desde el M7/Sep por orden de inscripción según sorteo. Para nuevas inscripciones de personas no abonadas empezarán el M21/Sep. Las inscripciones son en la oficina del C.N. Judizmendi –cerrada en Agosto -de LaV de 17.30 a 19.30 h. Tienes toda la información en fundacionestadio.com

Hostelería De verano

Udako ostalaritza

Comedores pic-nic exteriores; cafetería -refrigerada para desayunos, aperitivos, bocadillos fríos, cafés y comidas-; self-service de 13 a 16 h. -fórmula rápida para el menú del día, platos sueltos, raciones o bocadillos al aire libre-, kiosko de 12.30 a 20.30 h.



	11	"Busti zaitez!-¡Mójate!" por la esclerosis múltiple (12 a 20 h.)
	12-13	Torneo de Baloncesto sub-16 (Inscrip. hasta X7/Jul)
	14	Torneo de Tenis de Mesa (Inscrip. hasta L12/Jul)
	13-15	Jazz en Estadio con la "Dixieño Jazz Band" (18 h.)
	21	Clase, exhibición y concurso de Saltos de Trampolín (Inscrip. hasta L19/Jul)
Ago	23-27	Torneo de Futbito Absoluto Masculino (Inscrip. hasta X18/Ago)
Sep	4	Fiesta infantil (a partir de las 11 h. Recomendada para menores de 13 años) Rally Fotográfico
	10-19	Open Estadio Junior de tenis (Inscrip. hasta V3/Sep)
	24	Estadio cerrado

-aperitivo, refrescos, snacks y helados-; tren autoservicio de 11 a 21.30 h. -todo el surtido de refrescos, helados, txutxes, snacks, bollería-; vending y restaurante -para ocasiones especiales. Nuestros consejos: evita horas punta, pide vajilla desechable en exteriores y no ocupes los comedores pic-nic.

Información General De Instalaciones

Instalazioen Argibide Orokorrak

Aprovechamos para recordarte los horarios veraniegos en piscinas y vestuarios:

- PISCINAS:**
- **Exteriores –familiar, infantil y saltos-:** del S5/Jun al D12/Sep de 10 a 21.30 h.
 - **Cubierta:** de LaV de 7 a 21.30 h., S de 8 a 21.30 h. y D/F –Jul y Ago- de 8 a 15 h. Del D1 al D15/Ago cerrada por revisión anual.
 - **Juvenil:** de LaV de 9 a 21.30 h. y S/D de 13 a 20 h. Del D1 al D15/Ago, por cierre de la piscina cubierta, de LaV de 7 a 21.30 h., S de 8 a 21.30 h. y D/F de 8 a 15 h. Del J16 al J30/Sep cerrada por revisión anual

TERRAZAS/SOLARIUM:

- **Edificio Piscina Cubierta -1ª planta-:** LaD de 10 a 21.30 h. Para acceder es necesario utilizar los vestuarios generales o de la piscina cubierta -no está permitido el paso por el gimnasio.
- **Edificio Juvenil -2ª planta-:** de LaD de 10 a 21.30 h. Acceso para mayores de 18 años y con servicio de hamaca.

VESTUARIOS: de LaV de 7 a 21.50 h. y S/D/F de 8 a 21.50 h. Los vestuarios de la piscina cubierta estarán cerrados del D1 al D15/Ago por revisión anual.

SAUNA Y BAÑO DE VAPOR: de LaV de 7 a 21.30 h., S/F de 8 a 21.30 y D de 8 a 14.30 h. Del L16 al D22/Ago cerrados por revisión anual.

GINNASIO: de LaV de 7 a 21.30 h. y S/D/F de 8 a 15 h. –del S5/Jun al D12/Sep.

SERVICIO DE MASAJE: L/V/S de 10 a 13 h. y M/X/J de 18 a 21 h. Cerrado los S/F/P de Julio y del D1 al D29/Ago.

Con las tarjetas de Caja Vital Kutxa

Todo es posible

Vital Kutxako txartelekin dena posiblea da

Caja Vital

Vital Kutxa

Siempre

www.cajavital.es

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Estadio

Vital Kutxa

50

AÑOS

URTE

Miembro de / Kideen Elkarte:

Member of

iHNSA

INTERNATIONAL HEALTH, SPORTS & SPECIALTY ASSOCIATION

ACEDYR

ASOCIACIÓN DE CLUBES Y ENTIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Paseo de Cervantes Ibilbidea, 20
Tel. 945 13 13 45 Fax 945 14 24 31
e-mail: estadio@fundacionestadio.com
fundacionestadio.com
E-01007 Vitoria-Gasteiz

FSC

100%

Preservación de bosques
bien gestionados

Cert no. SGS-COC-188137
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

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

Más información en fundacionestadio.com



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

Actividades / Aktibitateak

(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

Horarios de verano

Piscinas

- Las piscinas descubiertas -familiar, infantil y saltos- estarán abiertas del 5/Jun al 12/Sep en horario de 10 a 21:30 h.
- La piscina cubierta se mantendrá abierta de LaV de 7 a 21:30 h, S de 8 a 21:30 h. y D y festivos de julio y agosto de 8 a 15 h. Del 1 al 15/Ago permanecerá cerrada por revisión anual.
- La juvenil permanecerá abierta de LaV de 9 a 21:30 h. y S y D de 13 a 20 h. Del 1 al 15/Ago, por cierre de la piscina cubierta, de LaV de 7 a 21:30 h., S de 8 a 21:30 h. y D y festivos de 8 a 15 h. Del 16 al 30/Sep estará cerrada por revisión anual.

Terrazas / Solarium

- Edificio de la piscina cubierta (1ª planta): todos los días de 10 a 21:30 h. Para acceder es necesario utilizar los vestuarios generales o de la piscina cubierta. No está permitido el paso por el gimnasio.
- Edificio Juvenil (2ª planta): todos los días de 10 a 21:30 horas. Acceso para mayores de 18 años y con servicio de hamaca.

Vestuarios

- De LaV de 7 a 21:50 h. y S, D y festivos de 8 a 21:50 h. Los de la piscina cubierta estarán cerrados del 1 al 15/Ago.



Hostelería de verano, a pleno rendimiento

En verano el Estadio dispone de un completo y variado servicio de hostelería para cubrir todas tus necesidades.

La cafetería ofrece desayunos, aperitivos, bocadillos fríos, cafés y comidas (zona izquierda de 13 a 16 h.), mientras que el restaurante dispone de un servicio para ocasiones especiales. Ambos están refrigerados y es necesario entrar con vestuario adecuado y calzados.

El self-service, abierto de 13 a 16 h., es la fórmula rápida para tomar el menú del día, platos sueltos o raciones al aire libre. Si lo que te apetece es uno de nuestros bocadillos fríos o calientes recién hechos lo puedes encontrar en la bocatería, abierta hasta las 17 h.

Cerca de la piscina familiar e infantil se encuentra el kiosco, donde se puede disfrutar de un aperitivo o comprar refrescos, snacks y helados. Está abierto los días de piscina de 12:30 a 20:30 h. Y, por último, el tren -abierto de 11 a 21:30 h.- donde encontrarás toda la variedad de refrescos, helados, chuches, bollería, etc. y las máquinas vending, reparadas por el Estadio para agua mineral, refrescos, bebidas calientes, snacks y helados.

**Inscripciones actividades
verano 2010**

El periodo de inscripciones para participar en alguna de las actividades del verano 2010 en el Estadio se abre el 2/Jun a las 10 h. en el teléfono 945131345 y a partir de las 13 h. también en Recepción o en fundacionestadio.com.

Las inscripciones para la Escuela de Natación se pueden realizar en la oficina del C.N. Judizmendi -cerrada en agosto- desde el 1/Jun de 14 a 19 h. por teléfono (945130223) y a partir del 2/Jun también en las oficinas en horario de 17:30 a 19:30 h. de LaV.

Las inscripciones para tenis, pádel infantil y juvenil y campus Estadio se realizan en la oficina del T.C. Jakintza desde el 18/May de LaJ en horario de 18:30 a 20 h., por orden de inscripción según sorteo. Más información en el programa de actividades Uda/Verano 2010 o en fundacionestadio.com.

**En el Estadio,
tus hijas e hijos
son tu responsabilidad**

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



Colonia Abierta

Un nuevo verano, el Estadio ofrece a las familias y a los más pequeños de la casa la posibilidad de participar en la Colonia Abierta, que este año girará en torno a '50 años del Estadio: Diversión con los cinco sentidos'. Las niñas y niños de 4 a 8 años podrán participar en las actividades que desarrollaremos del 14/Jun al 30/Jul, de LaV de 17 a 19 h. Nuestro punto de encuentro será el Jolas Tokia.

Inscripciones Escuela de Natación 2010/11

Las inscripciones para la renovación de cursillistas 2009/10 comenzarán el 1/Sep de 14 a 19 h. El primer día sólo se podrá hacer por teléfono (945130223). Las nuevas inscripciones de personas abonadas se recogerán desde el 7/Sep por orden de inscripción según sorteo. Y las de no abonados se podrán realizar a partir del 21/Sep.

Las inscripciones se realizan en la oficina del C.N. Judizmendi -cerrada en agosto- de lunes a viernes de 17:30 a 19:30 h. Más información en el folleto Escuela de Natación 2010/11 o en fundacionestadio.com



Kirola Euskaraz

Esta actividad mezcla juego, deporte y euskera para los más txikis. Bajo el nombre Kirola Euskaraz, niñas y niños de entre 4 y 8 años se divertirán y aprenderán utilizando el euskera. Kirola Euskaraz se celebrará de LaV, en horario de 9 a 13 h. y en tres turnos: del 21/Jun al 2/Jul, del 5 al 16/Jul y del 19 al 30/Jul. Estarán dirigidos por instructoras e instructores bilingües titulados en actividad física y las plazas son limitadas.

Sport & English

Esta actividad está dirigida a niños y niñas de entre 8 y 12 años que quieran hacer deporte y aprender inglés. Se llevará a cabo en tres turnos: del 21/Jun al 2/Jul, del 5 al 16/Jul y del 19 al 30/Jul, de 9 a 14 h. Cada día se dedicarán 3 horas al deporte en inglés y una hora de clase para afianzar lo aprendido. El curso está dirigido por un profesor nativo y un equipo de monitores titulados en actividad física e inglés.

Sin tarjeta, no entras

Son muchas las personas que entran a diario en el Estadio, sobre todo en verano. Y aunque la mayoría cumple con la obligación de utilizar su tarjeta para entrar y salir, las hay que, por diferentes razones, no lo hacen. En otros lugares como el cine, un concierto, el fútbol o el baloncesto se necesita una entrada o el pase de abonado para acceder al recinto. En el Estadio pasa lo mismo.

Por eso, iniciamos la campaña 'Sin tarjeta, no entras'. Con ella pretendemos llamar la atención sobre la importancia de comprobar que traes siempre la tarjeta. La persona que llega sin ella no podrá entrar al Estadio. En caso de pérdida, debes solicitar una nueva en cualquier oficina de Caja Vital Kutxa -importe 3 €. Mientras tanto, tendrás que tramitar una tarjeta provisional en Recepción -fianza de 6 €.

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Medalla de Álava

El Club recibió el pasado 22 de abril la Medalla de Álava por los valores transmitidos durante sus 75 años de existencia en el acto del pregón de las fiestas de San Prudencio. Lo recogieron los expresidentes Antón Careaga, Javier Garagalza, las viudas de Javier Alberdi y Juanjo Nanclares -Isabel Pérez Pons y María Rosario Medrano, respectivamente- y el actual presidente Eduardo Arizti.

Este acto ha sido un gran aliciente para seguir trabajando en nuestro objetivo principal: la formación de personas promoviendo el compañerismo. Estamos muy orgullosos porque gracias a ello nos hemos impregnado de un espíritu de sacrificio, superación y esfuerzo.

Pero la gran celebración del 75 aniversario se vivirá el 5 de junio, día del

Memorial Nuria Sanchiz, en el Estadio. Para ese día hemos preparado una serie de actos en los que queremos que participe la gran familia del C.N. Judizmendi de ayer y de hoy: ex nadadores y técnicos, amigos, simpatizantes...

En la parcela deportiva, afrontaremos la temporada de verano que terminará en el mes de julio con los campeonatos de Euskal Herria y España infantil, junior y absoluto. Nuestros nadadores Master tienen una importante cita a principios de julio en el campeonato de España que se celebrará en Badajoz, así como con las diferentes travesías a celebrarse por todo el litoral.

Os informaremos puntualmente de toda la actividad del Club en nuestra website: cnjudizmendi.com.



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

cnjudizmendi@fundacionestadio.com
www.cnjudizmendi.com



Foto: Pradip J. Phanse

CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Copa de España en Gijón y Trofeo Ciudad de Vitoria

El Club Arabatxo de Gimnasia está afrontando un trimestre lleno de actividad y pruebas competitivas antes de cerrar el curso lectivo 2009-2010, en el mes de julio.

En la preparación del Campeonato de Euskadi, los del Arabatxo participaron en la Copa de España en Gijón, en la que nuestro único representante, Jon Egia, tuvo una discreta actuación. Posteriormente, se disputó el II Trofeo Ciudad de Vitoria, donde los gimnastas del Club



Club Arabatxo Gimnasia
www.clubarabatxo.es

Arabatxo fueron los protagonistas, con actuaciones y resultados destacados.

A la edición de esta revista, los representantes del club gasteiztarra habrán disputado el Campeonato de Euskadi, que servirá para decidir y clasificar a sus representantes en los Estatales que se disputan a finales de junio, en el caso de los chicos, y el primer fin de semana de julio, en el de las chicas.

Por otra parte, el Club Arabatxo ha dispuesto un campus multideportivo del 28/Jun al 16/Jul abierto tanto a los deportistas del Arabatxo, como a aquellos que quieran aprovechar el período estival para conocer y divertirse con nosotros. Para más información y formalización de inscripciones, les atendemos en los teléfonos 620846833/4.



CLUB INDARRA CAJA VITAL KUTXA

Joana Joaquín y Eider Rz. Azua, bronce en el Campeonato de España Junior

Joana Joaquín, en la categoría de 53 Kg., y Eider Rz Azua, en la categoría de 63 Kg., consiguieron dos medallas de bronce en el XLVIII Campeonato de España Junior celebrado el pasado 1 de mayo en el Palacio de los Deportes de Gijón.

En lo que respecta a la participación masculina, nuestros dos jóvenes representantes mejoraron sus registros personales, aunque la clasificación final no fue tan vistosa como la de las chicas. Los levantadores Víctor Mtz. Alegría y Jon Olabuenaga tuvieron que conformarse con los puestos 11 y 14, respectivamente.

Liga de Euskadi de Promesas

El pasado 10 de abril se disputó la 2ª Liga de Euskadi Promesas en el Polideportivo Municipal Olaederra de Villabona (Guipuzcoa). En una interesante competición, nuestros jóvenes halteras Jon Olabuenaga y Víctor Mtz. Alegría se clasificaron en los dos primeros puestos. Álava también se alzó con el primer puesto en la clasificación por equipos. Además de

la actuación de Jon y Víctor, hay que destacar las mejoras individuales de Arkaitz Vuelta y Joana Joaquín que cumplieron con los objetivos previstos.

Clasificación

- 1º Jon Olabuenaga
251.42 Puntos
- 2º Víctor Mtz. Alegría
245.43 Puntos
- 3º Aritz Eritz
238.36 Puntos



Club Indarra CVK

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Video del Club Zidorra

Durante el pasado mes de marzo, el Zidorra P.T. llevó a cabo en el Estadio la grabación de un video de promoción que está a disposición de todos aquellos que lo quieran ver. El vídeo se presentará en distintas instituciones para captar nuevos chavales para la práctica de la pelota. El vídeo hace un recorrido por la historia del club a cargo de Roberto Rz. Azua, uno de sus fundadores y muestra a los chavales en pleno desarrollo de la actividad.

Torneo Interclubs

Entre el 12 y 13/Jun va a tener lugar en el Estadio el 1er Torneo Interclubes, que tendrá como colofón una comida de celebración. Nos gustaría contar con tu asistencia tanto a los partidos como a la comida (es necesario confirmar asistencia). El Club reconocerá la labor realizada por Roberto Rz. Azua y Mikel Bernedo, sus presidentes de honor.

Escuela de pelota

Como viene siendo habitual, en el mes de julio se desarrollarán las actividades destinadas a la captación de nuevas/os pelotaris. Como novedad, este año se podrán desarrollar todas las modalidades, incluida la pelota mano. Ponte en contacto con nosotros e infórmate.

Captación de socios

Con el comienzo de la temporada que viene queremos demostrar que la pelota está muy viva y somos muchos los que amamos este deporte. Necesitamos crecer para continuar con una escuela de la que salgan excelentes pelotatzales que representen al Club y a la Provincia. Si te gusta la pelota, ¡hazte socio! Y cada socio, por cada 3 nuevos socios que nos presente, recibirá una camiseta de juego del Club. Son menos de 10 € al año lo que cuesta apoyar un deporte tan nuestro.

TENIS CLUB JAKINTZA

El equipo de veteranos cerró su participación en el Campeonato Vasco-Navarro-Riojano-Cántabro en Donostia-San Sebastián ante el RCT San Sebastián, una primera experiencia que tendrá continuidad en próximas ediciones.

Alejandro Sagredo se proclamó campeón de Open Estadio Alevín de tenis Trofeo Toxtu Martínez y los guipuzcoanos Maialen Gorbea e Iñaki Alquiza campeones de Open Estadio Infantil de tenis Trofeo Pedro Herrero. Por su parte, Alex Moro se proclamó subcampeón de Álava escolar infantil de tenis.

Los rankings de tenis y pádel están llegando a su fin esta temporada con gran éxito de participación y ya estamos preparando las actividades para el verano y la próxima temporada. Si tienes interés, ponte en contacto con la oficina del Club o en tcjakintza@fundacionestadio.com



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



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



Fotos: Ángel Lz. Luzuriaga

Eider
Rz. Azua, haltera

“Este deporte
no es sólo
fuerza”

Estudiante de segundo de Bachiller, Eider Rz. Azua se encuentra inmersa en la preparación de las pruebas de acceso a la universidad. Sin embargo, no se olvida de los entrenamientos para llegar en buena forma a disputar el campeonato nacional de halterofilia que tendrá lugar en julio en Galicia, y en el que quiere dejar el pabellón vasco a un buen nivel.

La halterofilia es un deporte minoritario alejado de las aficiones más ti-

picas. ¿Qué es lo que lleva a una joven a iniciarse en esta práctica?

Es verdad que se trata de un deporte poco conocido, pero una vez que lo pruebas engancha. En mi caso, además, la trayectoria de mi familia fue una razón decisiva. Mi padre de joven competía, y tras dejar la competición se preparó como entrenador y sigue

muy unido a este deporte, sobre todo a través de mi hermana y de mí.

¿Podemos decir que ellos son los principales responsables de tu afición?

Sí. Mi hermana Igone comenzó a practicarlo mucho antes que yo. Entonces a mí este mundo no me llamaba la atención en absoluto. De pequeña me decantaba por las danzas vascas y el baile, pero a fuerza de acompañarla a las competiciones y verle disfrutar junto a mi padre, que ahora es

Kirol arabarraren txapeldun honek, 18 urtekin bakarrik, bi Eukadiko Txapelketa, zillarrezko domina bat Espainiako Txapelketan edo nazional absolutuan hirugarren postua lortu ditu, beste marka batzuen artean. Iaz, gainera, txapelketa mundial batean parte hartu zuen Tailandian.

también mi entrenador, me dio por probar y hasta ahora. Mi padre es, además, un gran apoyo en el día a día porque contar con sus consejos y su confianza es fundamental, sobre todo durante las competiciones.

Estás finalizando segundo de Bachiller y comenzarás la universidad el próximo curso. ¿Cómo puedes compaginar los estudios con el tiempo que requiere la competición?

Bueno, el deporte favorece enormemente la capacidad de organización en quien lo practica, y esto me ha hecho aprender a conciliar ambas actividades. En alguna ocasión he tenido que adelantar o retrasar los exámenes porque me coincidían con días de competición, pero son contratiempos menores.

Desde tu experiencia, ¿qué es lo más importante que te ha aportado la halterofilia?

Indiscutiblemente, capacidad de auto-superación. La sensación que genera el trabajo bien hecho compensa el esfuerzo que requiere.

Hablemos de los numerosos logros conseguidos hasta ahora. Doblemente campeona de Euskadi sub'17, una de ellas con sólo 15 años, medalla de plata en el Campeonato de España sub'17, tercera en el absoluto nacional...

Sí, la verdad es que ya son unos cuantos.

Y clasificada, además, para el mundial. Fue algo inesperado. Estando aquí en Vitoria-Gasteiz tras un campeonato de España junior mi padre me comentó un día que había sido seleccionada para pasar

una semana con la selección española en Madrid. Me hizo mucha ilusión. Sólo el hecho de pasar una semana entrenando junto a compañeras de mucho nivel ya era todo un premio. A mitad de la semana el seleccionador hizo pública la lista de nombres que viajarían a Tailandia y mi sorpresa fue que yo estaba entre ellas. Por las marcas que había logrado hasta entonces sabía que había posibilidades, pero estaba convencida de que pasaría la semana y volvería a Vitoria-Gasteiz. Llamé corriendo a mi familia, a mis amigos...

Y ese viaje de vuelta a casa se transformó en un billete de avión a Tailandia. Sí, era la primera vez que iba tan lejos, además con un gran grupo de personas. Es una experiencia que nunca olvidaré.

En cuanto a este deporte en Álava, ¿cuál es, a tu juicio, el nivel deportivo de los halteras en el territorio?

Hasta ahora ha habido algunos nombres destacados. En mi equipo, el Indarra Caja Vital Kutxa, por ejemplo, hay dos compañeros que han llegado a participar en unos juegos olímpicos. A pesar de ser un deporte minoritario creo que aquí ha gozado de cierto nivel, e incluso entre las chicas. Aunque haya habido unos años en los que la participación femenina ha pasado casi desapercibida en estos momentos parece que se están animando cada vez más compañeras.

En este sentido, cuando sales fuera a competir ¿notas más participación femenina que aquí?

Desde luego. Sobre todo hay algunas regiones concretas en las que este deporte tiene mucha afición entre las chicas. En Canarias o en Galicia, por ejemplo, en estos momentos hay muchas y muy buenas competidoras.

Junto a tu hermana Igone, Maider Unda, Estitxu Salinas o Eli Pinedo, entre otras, integráis una exitosa promoción de deportistas alavesas que se han abierto camino en mundos minoritarios como la lucha, el alpinismo, el balonmano o, en vuestro caso, la halterofilia. ¿Crees que gracias a vuestros logros estos de-



perfil

• Un lugar de Vitoria: El Casco Viejo

• Playa o montaña: Playa

• Un color: El verde

• Una película: Siete almas

• Una comida y una bebida: Pasta y Coca-cola

• Una manía en el deporte: Siempre llevo atado en la muñeca un coiletero

• Otros deportes: Desde pequeña el baile ha sido una de mis pasiones. Ahora practico baile moderno.

• Un sueño: Poder viajar por todo el mundo. Gracias a la halterofilia he podido empezar a cumplirlo.

portes están teniendo poco a poco más reconocimiento?

Aunque son pequeños pasos con el tiempo se va consiguiendo un mayor apoyo y, sobre todo, lo que es más importante para estas disciplinas: una mayor difusión mediática y social. Estos deportes son noticia en muy contadas ocasiones y, sin ninguna duda, el conocimiento es realmente imprescindible para fomentar la práctica entre la gente. Por poner un ejemplo, el hecho de que los gimnasios en los que entrenamos habitualmente los halteras estén abiertos a la práctica de otros deportes ha supuesto que otros jóvenes se interesen por la halterofilia y comiencen a practicarla.

¿Qué cualidades son necesarias para practicar esta especialidad?

Este es un deporte muy completo en cuanto a actividad física. Quizá la sensación general nos lleve a pensar que es necesario desarrollar la fuerza por encima de todo, y no es así. Una gran flexibilidad o rapidez son indispensables. De todos modos, como en cualquier actividad lo más importante son la ilusión y las ganas.

En el Estadio pasas mucho tiempo porque entrenas cuatro días por semana en su gimnasio pero, ¿en qué otros rincones de sus instalaciones se te puede ver?

Durante el curso paso muchas horas en el aula de estudio. Tener un espacio en el que desarrollar las tareas que exige el Bachiller al lado del lugar de entrenamiento me permite aprovechar el tiempo al máximo. En verano cambio el aula por la piscina.



Las mujeres necesitan 60 minutos de ejercicio moderado al día para prevenir el aumento de peso



Foto: Pradip J. Phanse

Gorputz-jarduerak ez dituzte sexuak bereizten. Gizonek eta emakumeek, halaxe, sasoi onean izatearen onurak hartzen dituzte, bere adina kontuan hartu gabe. Genero femeninoari dagokion, batez ere, kirol azturak zaintzea osasun onarako datorkio. Adibidez, bihotz-arazoak pairatzeko arriskua murrizten du eta pisu gehikuntza arriskutsuak saihesten du.

1992 y el año 2007 se hizo un seguimiento a 34.079 mujeres sanas de Estados Unidos que seguían una dieta equilibrada. Todas ellas superaban los 45 años al inicio del estudio, y la edad media rondaba los 54. A todas se les preguntó al principio sobre la actividad o el ejercicio físico que practicaban, y ese cuestionario se fue posteriormente repitiendo cada tres años. Esta investigación arrojó datos reveladores. Como media, durante el tiempo objeto del estudio las mujeres ganaron una media de 2,5 kilos cada una. Aquellas que tenían un peso normal y con un índice de masa corporal inferior a 25 lograron mantenerse si se ejercitaban durante 60 minutos al día. Sin embargo, las que hacían menos ejercicio, en general aumentaron de peso.

Un reciente estudio publicado en la revista Journal of the American Medical Association ha revelado que las mujeres de mediana edad necesitan realizar 60 minutos de ejercicio moderado cada día o 30 de actividad intensa para evitar el aumento de peso. Para obtener esta conclusión entre

El ejercicio físico regular es vital en la salud de las mujeres y aquí tienes dos de los mejores estudios que lo prueban. En general la mujer está muy ocupada, más aún si trabaja fuera de casa, pero si pudiera hacer unos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada cada día o 2 horas y media semanales...

Reducción del riesgo de sufrir problemas cardíacos

Otro de los aspectos por los que la práctica de ejercicio es beneficiosa para las mujeres es su incidencia en la reducción del riesgo de problemas cardíacos graves. Recientes estudios publicados en el Journal of Epidemiology and Community Health indican que se puede mantener un control sobre la frecuencia cardíaca en reposo y reducir de este modo el riesgo de ataque al corazón mediante la actividad física. La investigación, realizada en más de 50.000 adultos sanos, determinó que las mujeres cuyas frecuencias cardíacas en reposo se situaban en 100 pulsaciones por minuto incrementan un 42% el riesgo de sufrir un ataque al corazón fatal, y aquellas menores de 70 años más del doble.

Asimismo, se pudo comprobar que las mujeres que hacían ejercicio tenían una frecuencia cardíaca en reposo más baja que las que eran menos activas. Sin embargo, las que afirmaron poseer mayores niveles de actividad física tenían un riesgo menor de morir por una cardiopatía, con independencia de su tasa cardíaca en reposo. Entre las más activas, incluso, una frecuencia cardíaca superior a 87 latidos por minuto no se tradujo en un aumento significativo de ataques al corazón.

Fuente: Healthclubs.com



Web

Aprender hábitos saludables en City Salud

City Salud es una ciudad del futuro que esconde un secreto. Para que tu hijo o hija lo encuentre sólo tiene que seguir las pistas y superar unas 58 pruebas relacionadas con hábitos de vida saludables. Creará su propio personaje, lo vestirá y personalizará hasta que se parezca a él o ella. A partir de ahí se embarcará en una aventura interactiva en la que aprenderá, casi sin darse cuenta, cómo llevar una vida sana. Este es el objetivo de la Fundación Pfizer con la creación de City Salud (www.citysalud.es), un portal de Internet que trata de acercar a los niños y niñas de entre 8 y 12 años hábitos de vida saludables.



CD

Music For Sports - Cool Races por Tangerine Dream

Los alemanes Tangerine Dream basan las composiciones de este disco en el deporte, en concreto en el mundo de las carreras. Grabado este año nos muestra la versatilidad de estos músicos que son pioneros en la música electrónica. Deportes de esfuerzo y movimiento y los sitios donde se realizan son el hilo conductor de este disco.



DVD

'The Damned United'

Ambientada entre los años 60 y 70 en Inglaterra, el film cuenta en clave de humor negro la polémica historia de los fatales 44 días de Brian Clough como entrenador del equipo de fútbol campeón del momento, el Leeds United. Previamente entrenado por su amargo rival Don Revie, y a pesar de haber sido el período de más éxito del club en toda su historia, el Leeds era percibido por muchos como la representación de un nuevo estilo de fútbol, cínico y agresivo. Un estilo que no soportaba el aún flamante y lleno de principios Brian Clough, que había logrado éxitos sorprendentes como entrenador del Hartlepool y del Derby County construyendo junto a su leal ayudante Peter Taylor, equipos con visión propia. Aceptar el trabajo del Leeds sin Taylor a su lado, con un vestuario lleno de lo que en su mente continuaban siendo los chicos de Don, conduce al espectador a una inesperada reflexión acerca de la brillantez y beligerancia de Clough a lo largo de esos 44 días. Esta es esa historia. La historia de The Damned United.



Videojuegos

Family Trainer: Extreme Challenge

Un divertidísimo videojuego, fresco, callejero y extremo que combina el sensor de movimiento Wii Remote con la alfombra exclusiva Wii para que puedas disfrutar de la experiencia límite de competir en un deporte extremo sin moverte de tu casa.



Libros

'Hablamos de fútbol'

Este libro, el tercero publicado por el periodista Orfeo Suárez, amplía medio centenar de interesantes conversaciones sobre el mundo del fútbol mantenidas por su autor con diferentes protagonistas del balompié, y que fueron publicadas en el diario El Mundo en la serie del mismo título. Sus páginas revelan los secretos y reflexiones de estrellas como Casillas, Villa, Etó'o, Puyol, Luis Aragonés, Maldini o Xavi Hernández, sus modos de vivir la intimidad o su visión acerca del poder de algunos dirigentes deportivos. La publicación cuenta, además, con un prólogo firmado por la Fundación Mandela.

'Mis años con los Yankees'

Cuando Joe Torre tomó posesión como manager de los Yankees en 1996, no habían ganado una Serie Mundial en dieciocho años. Durante ese tiempo, diecisiete managers habían intentado hacerse con las riendas del equipo de béisbol más famoso de América. Todos fueron despedidos por George Steinbrenner, el dueño del equipo. Después de doce exitosas temporadas —con doce apariciones consecutivas en los playoffs, seis títulos de la Liga Americana y cuatro Series Mundiales— Torre dejó los Yankees como el más querido manager del béisbol. Su mayor cualidad fue saber tratar a jugadores como Alex Rodríguez, Mariano Rivera, Jason Giambi, Derek Jeter, Roger Clemens o Randy Johnson. Aquí, por primera vez, Joe Torre y Tom Verducci llevan a los lectores dentro de los propios Yankees, mostrando lo que de verdad hizo falta para mantener al equipo en lo más alto del béisbol mundial.



El seguro de automóvil
de **Caja Vital Kutxa***



**Solicita un
presupuesto**

en cualquier oficina de
Caja Vital Kutxa, a través
de **www.cajavital.es** o
llamando a **Línea Vital**
945 16 22 22

**Sigue
el camino
más
seguro**

Caja Vital



Vital Kutxa

www.cajavital.es

Siempre

* Es un producto de Liberty Seguros, Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A. Caja Vital Kutxa es operador del banco seguro exclusivo de Eirako Vida y Pensión, está autorizado por esta para operar con Eirako Seguradora e inscrito en el Registro administrativo especial de Mediadores con el número 0065/001104266 y media este seguro en el marco del acuerdo suscrito entre esta última y Liberty Seguros.