

FUNDACIÓN - FUNDAZIOA

Estadio

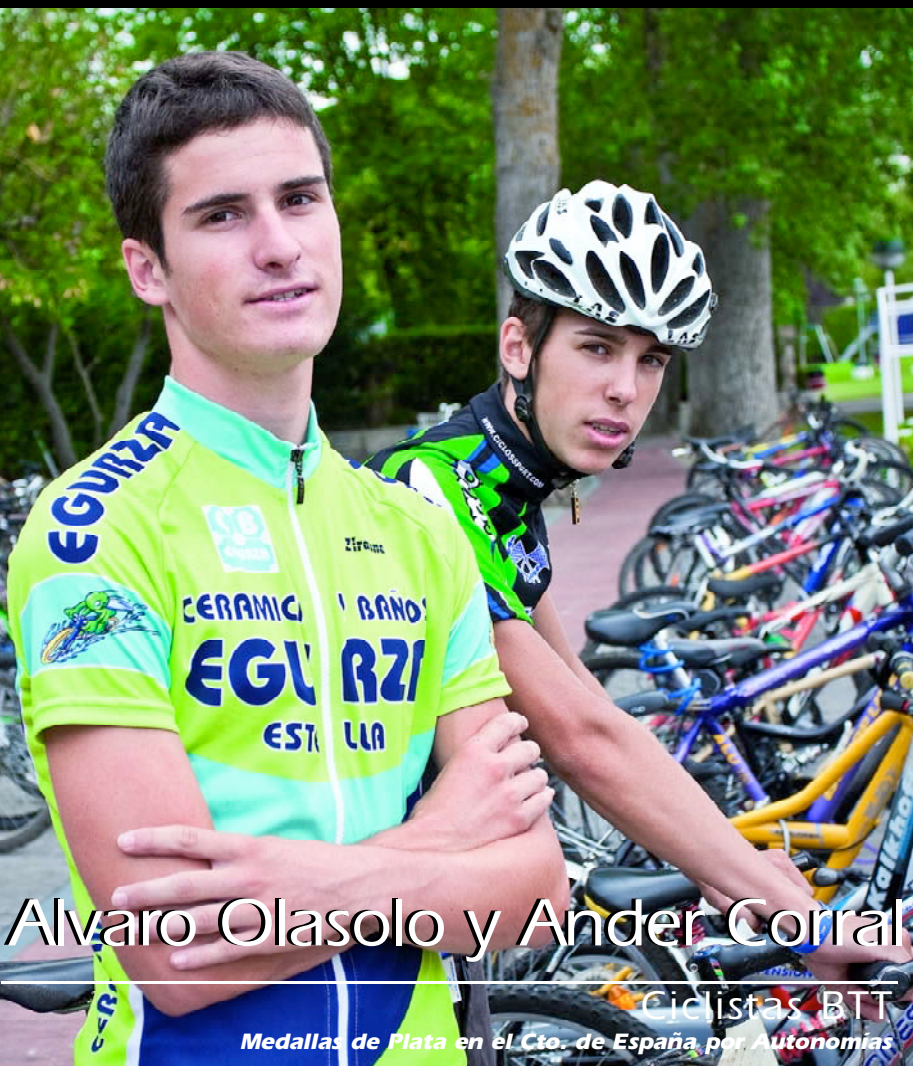
Caja Vital Vital Kutxa



Revista de Fundación Estadio Fundazioa - 2009 - número 55

Udazkena Otoño

2009



Alvaro Olasolo y Ander Corral

Ciclistas BT

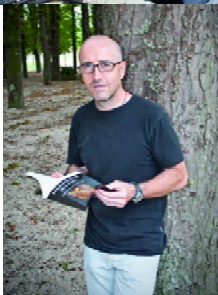
Medallas de Plata en el Cto. de España por Autonomías

Consejos para las actividades 09/10

Elección, inscripciones, material, puntualidad, constancia... y otros consejos prácticos para la temporada que arrancamos

ES UN ENVIO INFORMATIVO DE LA F. ESTADIO S.D. A:

ESTADIO FUNDAZIOAREN INFORMAZIO BIDLAKETA HONEN HARTZAILEA:



Pedro Glz. Viñaspre

Pedro Gonzalez de Viñasprekin izan ginen. Gasteiztar kazetaria Estadioko abonatuia ere badugu, eta argitalpenen eremuan sartu da bere lehenengo eleberria kaleratuz: "Los espectros de la luz".



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

Horario Estadio ordutegia

Laborables/lanegunetan: 7- 22 h.
 Fines de semana y festivos/Aste buru eta iaiegunetan: 8 - 22 h.
 Cierre Estadio itxita:
 Urt1/Ene, Ira25/Sep y Abe25/Dic

Fundación Estadio Fundazioa

Paseo Cervantes Ibilbidea 20
 01007 Vitoria-Gasteiz
 Tel.: 945131345
 Fax: 945142431
 estadio@fundacionestadio.com

Actividades/Aktibitate

Ext.: 122
 aitor@fundacionestadio.com

Administración/Idazkaritza

Tel.: 945132285 (ext. 131)
 joseangel@fundacionestadio.com

Dirección/Zuzendaritza

Tel.: 945134315 (ext. 111)
 mikel@fundacionestadio.com

Servicio Fitness Zerbitzua

Tel.: 945142742 (ext. 124)
 fitness@fundacionestadio.com

Hostelería/Ostalaritza

Tel.: 945130673 (ext. 101)
 hosteleria@fundacionestadio.com

Mantenimiento/Mantentzelana

Ext.: 127
 miguelangel@fundacionestadio.com

Recepción/Harrera gunea

Ext.: 132
 recepcion@fundacionestadio.com

Comité de redacción/Erredakzio batzordea:

Aitor Armiño
 José Luis Campo
 José Angel Lz. Lacalle
 Angel Lz. Luzuriaga
 Mikel Urdangarín

Impresión/Inprimategia

Imprenta Sacal S.L.
 Barrachi 2
 01013 Vitoria-Gasteiz
 Tel.: 945128154
 Fax: 945274336
 E-mail:sacal@imprentasacal.com

Legezko gordailua/Depósito Legal:

VI-194/96
 ISSN: 1889-7142

Miembro de:



Vuelve el movimiento

Esperamos que hayas disfrutado del verano, de sus días en el Estadio y que lo aproveches hasta el final. Tienes en tus manos el último número de este volumen de la revista Estadio -que, a partir del siguiente, tendrá otros objetivos, contenidos y formato- con el que te encartamos el programa de actividades de la Temporada 09/10.

Como verás es un programa más completo e innovador que los anteriores en nuestro esfuerzo continuo por hacer que la actividad física y el deporte sigan siendo una parte importante de nuestra cultura y estilo de vida. Además de lo que ya conocemos, introducimos nuevas actividades para todos, en especial niños y jóvenes, nuevos formatos, nuevo profesorado, nuevos horarios, nuevos proyectos... para ayudarnos a que nuestro ocio activo siga siendo divertido y preventivo.

Esta Temporada lanzamos un nuevo proyecto, la Escuela de Espalda, que habíamos iniciado hace diez años con los grupos "especial espalda" y que ahora toman una forma más organizada y estructurada. Tenemos ilusión y esperamos que se convierta en otro referente de la Fundación.

Por favor sigue nuestros consejos para tomar parte en las actividades. En especial, el de la regularidad. Intenta no faltar a las sesiones y cuando más cuesta arriba se te haga más razón para no fallar. La constancia es la clave de la mayor parte de los beneficios del ejercicio físico.

Aprovechamos la ocasión para informaros que en las próximas semanas empezaremos las obras de reforma de la zona de hamacas y armarios anuales y del paseo lateral derecho al edificio de la piscina cubierta. Esperamos volver a contar con tu comprensión y colaboración, en especial, por las molestias que van a ocasionar. La información está en www.fundacionestadio.com

Atzera ere badator mugimendua

Espero dugu gozatuko zenituela uda eta Estadioko egunak; eta espero dugu urtaroa bukatu arte aprobetxatuko duzula. Esku artean duzun Estadio aldizkariaren zenbaki honekin batera, 2009/2010 denboraldiko programa dakarkizugu. Hurrengo zenbakitik aurrera, bestelako helburuak, edukiak eta formatua izango ditu aldizkariak.

Ikusiko duzunez, aurrekoak baino programa osoagoa eta berritzaileagoa da. Izan ere, gure etengabeko ahaleginari eutsi diogu, ariketa fisikoa eta kirola gure kulturaren eta bizimoduaren parte garrantzitsu izaten jarrai dezaten.

Dagoeneko ezaguna dugunaz gainera, guztientzako jarduera berriak sartu ditugu (berezi haur eta gazteentzakoak), formatu berriak, irakasle berriak, ordutegi berriak, proiektu berriak... gure aisia aktiboak dibertigarria eta prebentiboa izaten jarrai dezan.

Denboraldi honetan badugu proiektu berri bat, Bizkarraren Eskola. Duela hamar urte hasia genuen, «bizkarrerako bereziak» ziren taldeekin; orain, forma antolatuagoa eta egituratuagoa eman diegu. Ilusioz beterik gabiltza, eta espero dugu Fundazioaren beste ikur bat izango dugula.

Jardueretan parte hartzean, mesedez, egiezu kasu gure aholkuei. Batez ere, erregulartasunaren aholkuari. Ahalegindu zaitez saio guztietara etortzen. Zenbat eta zailago egingen zaizun, orduan eta arrazoi gehiago hutsik ez egiteko. Jarraitutasuna da giltzarria, arketak fisikoaren onura gehienetarako.

Aukera honetaz baliatuz, jakinarazten dizuegu datozen asteotan eraberritze lanei ekingo diegula hamaken eta urte osoko armairuen eremuan, eta igerileku estaliaren eraikineko eskuinaldeko albo pasealekuan eta zure ulermena eta lankidetzarikin zain gaude, batez ere, eragozpenak. Informazioa webgunean duzue: www.fundacionestadio.com



Así era...



1964. Panorámica de la entonces "piscina de mujeres" y hoy Piscina Familiar. Era más pequeña, con tobogán, junto a una pista de tenis ... y sólo para mujeres y niños!

(Foto Arqué, Archivo Municipal de Vitoria-Gasteiz)



Ikasle eta familia ugarienezako beherapenak

Si tienes entre 16 y 25 años, estudias y resides fuera de Alava y por ello no puedes disfrutar del Estadio todo lo que te gustaría, te ofrecemos la posibilidad de **pagar la mitad de tu cuota anual**.

Para poder acogerte a este descuento del 50% en tu cuota del año 2010, debes hacer lo siguiente:

■ Entregar **fotocopia de matricula** de los estudios para el curso 09/10 acompañando original,

■ Entregar **justificante de residencia** fuera de Alava que podrá ser un certificado de colegio mayor o residencia, una fotocopia -junto al original- del contrato de la vivienda utilizada en el que figuren tus datos o un certificado expedido por el Ayuntamiento del lugar de residencia.

■ Entregar **esta documentación en Recepción entre el 2/Nov y el 31/Dic** de 2009.

Recuerda que debes realizar estos trámites todos los años, con independencia de que en el año anterior ya hayas disfrutado del descuento. **Para evitar prisas de última hora, prepara tu documentación desde el comienzo del curso.**

Por otro lado, recuerda que la F. Estadio F. mantiene correspondencias con otros clubes fuera de Alava. Así que, si te apetece hacer deporte cuando estudias fuera de casa, es posible que tengas alguna instalación cerca que te abra las puertas. Consulta estas correspondencias en www.fundacionestadio.com y solicita tus pegatinas 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. Por otra parte si ya se te aplicó en el 2009, pero el título vencía este año, recuerda que debes renovarlo y entregar en Recepción la fotocopia de la nueva actualización.

Colabora ... Dra. María Martín

El deporte es diversión y prevención

Imagina una "píldora mágica" que incrementara tu energía y buen humor, mejorara tu salud, tu imagen, tu forma física y te ayudara a hacer amigos y amigos. Esa "píldora mágica" existe, es la actividad físico-deportiva practicada con regularidad. Hipócrates (460-370 aC) en Grecia ya afirmaba *"si pudiéramos dar a cada individuo la cantidad exacta de alimento y ejercicio, ni demasiado ni demasiado poco, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud"* y aunque desde hace siglos se le ha atribuido al ejercicio físico efectos beneficiosos para la salud ha sido en las últimas décadas cuando se ha dotado de soporte científico a esa idea.

En el año 2008, el U.S. Department of Health and Human Service elaboró un documento que resumía los numerosos estudios realizados acerca de los efectos beneficiosos de la actividad física y el deporte.

En la actualidad sabemos que la práctica regular de actividades físico-deportivas previene muchas de las enfermedades con una alta prevalencia en las sociedades desarrolladas como la obesidad, la enfermedad coronaria, la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Además de una mejor forma física y composición corporal más saludable las personas que practican deporte con regularidad aumentan su energía para realizar las actividades de la vida diaria, tienen menos dolores, mejoran su tránsito intestinal y su calidad de sueño.

También se sabe que la actividad física mejora nuestra salud mental porque reduce la depresión, la ansiedad, incrementa el buen humor y hace que nuestro cerebro funcione mejor.

En comparación con las personas sedentarias las personas activas no solo tienen una mejor salud sino también una mejor calidad de vida.

En este sentido, el estudio sobre Deporte, salud y calidad de vida (2009) ha puesto de manifiesto que las personas que realizan deporte de forma habitual tienden a valorar su salud y su calidad de vida en térmi-

nos más positivos.

Uno de los principales objetivos del deporte debería ser la diversión. Existe una gran diferencia entre hacer deporte para divertirse y hacer deporte por obligación; si lo enfocamos como algo que tenemos que hacer más probabilidades tendremos de abandonar porque nadie continúa practicando algo que representa una obligación, una carga o le parece aburrido.

Tomemos como ejemplo a los niños y las niñas, practican deporte porque les divierte, lo disfrutan y esa es la razón por la que siguen practicando y se esfuerzan por mejorar.

Si muchos jóvenes juegan al fútbol, baloncesto, balonmano o voley playa no solo es porque mejoran su forma física, sino también porque ese partido es un momento de diversión, de cooperación, de complicidad y de encuentro con sus iguales.

Puede que algunas mujeres se apuntan a clases de aeróbic porque buscan mejorar su línea pero la mayoría siguen asistiendo porque, además de mejorar su forma física, en esa clase se ríen, se divierten bailando y el gimnasio es un nuevo punto de encuentro con otras personas con las que poder relacionarse de manera saludable y divertida.

Si cada vez son más los mayores que pasean, acuden a la piscina o a gimnasia de mantenimiento, es porque perciben que estas actividades les ayudan a cuidarse y mantener su capacidad funcional a la vez que se divierten.

Existe una gran diversidad de actividades físico-deportivas, todas ponen en forma y son una excelente medicina preventiva pero es fundamental escoger aquellas que nos divierten. Solo disfrutando de la práctica deportiva conseguiremos hacer del deporte un hábito de vida beneficioso para nuestra salud.



Dra. María Martín,

Gimnasta olímpica y profesora e investigadora en la FCCAFyD/INEF, U.P. Madrid (estará en el Aula Estadio Aretoa el J1/Oct, 20 h.)

Tiempo es deporte

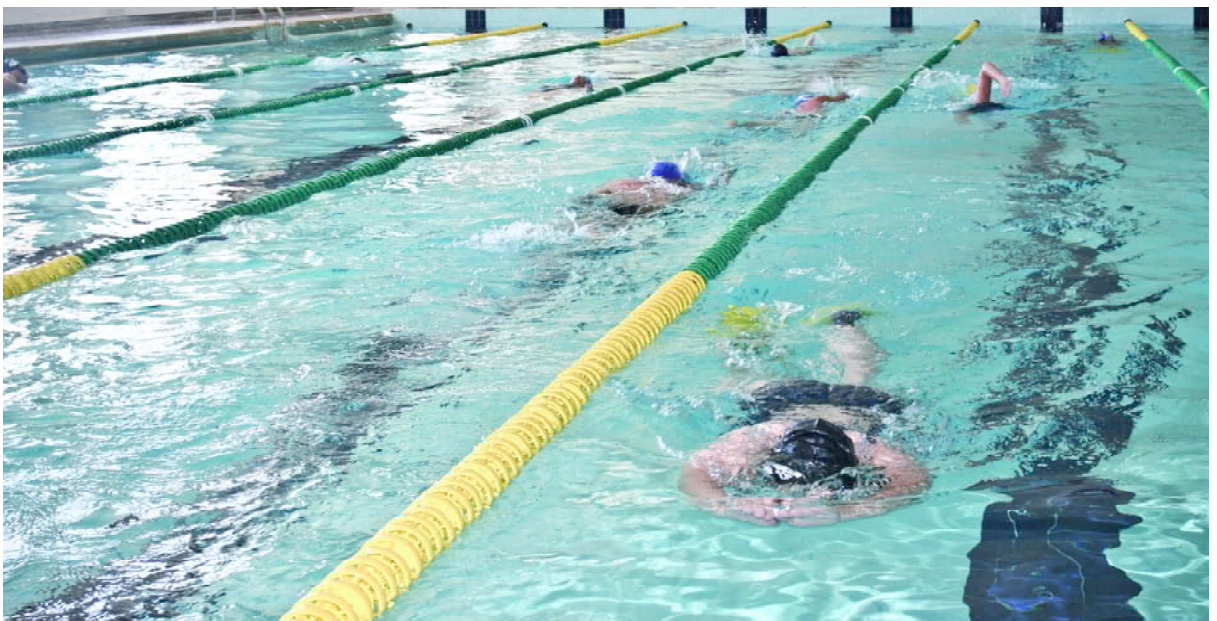
Aitzakia izaten dugu —baina ez arrazoia— ariketa gutxi egiteko: «denbora falta». Benetan, ordea, lehentasunen kontua besterik ez da. Bestela, zenbat denbora ematen dugu albisteak ikusten edo irakurtzen, Interneten nabigatzen, sofán egoten...? Ezin al ditugu astean lau egunetan edo gehia gotan 30 minutu atera? Gogoan izan Estadioko ordutegia.

Nuestra excusa, que no razón, para justificar hacer poco ejercicio suele ser “falta de tiempo” cuando en realidad es más un problema de prioridades. Si no, ¿cuánto tiempo dedicamos a leer o ver las noticias, a Internet, al sofá...? **¿no podríamos sacar 30 minutos cuatro o más días a la semana?**

Ahora que vienes con las pilas cargadas después del verano y con ganas seguir moviéndote, queremos recordarte el amplio horario de apertura del Estadio.

Niños, jóvenes y adultos se encaminan a su vestuario, se enfundan su ropa deportiva, salen a correr, van a su clase, saltan a su pista, entrenan... La ocupación es máxima.

La media mañana o la media tarde, entre semana o los fines de semana, son los momentos más agradables, tranquilos y relajados. Parece que no hay prisa y da tiempo para todo: entrenar, una clase, una sauna, tomar algo... ¿Slow Estadio?



Desde el pasado 1/Feb el Estadio levanta la persiana de LaV a las 7 h. y los fines de semana y festivos a las 8 h. y todos los días cerramos a las 22 h. 15 horas diarias 362 días al año -cerramos Navidad, Año Nuevo y el último viernes de septiembre- a menos de 15 minutos de tu casa, del trabajo o de la escuela con la combinación ideal de personas, instalaciones, servicios y actividades para tu ocio activo. ¿No vas a encontrar tiempo?

Si no te importa madrugar, todos los vestuarios, piscina cubierta, servicio fitness, gimnasios, sauna y baño vapor están abiertos desde primera hora; **si necesitas una clase dirigida, muchas actividades empiezan a las 7.10 h.** su primera sesión. Luego una ducha, desayuno y a funcionar.

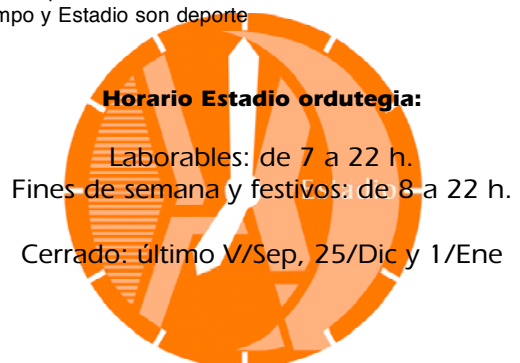
El mediodía es un momento muy tranquilo en el Estadio aunque cada vez más personas aprovechan la pausa de la comida para hacer su ejercicio o alguna de las muchas actividades programadas, comer algo rápido y volver a la faena.

Después del trabajo o la escuela, el Estadio hierve de activi-

dad. Niños, jóvenes y adultos se encaminan a su vestuario, se enfundan su ropa deportiva, salen a correr, van a su clase, saltan a su pista, entrenan... La ocupación es máxima.

La cafetería está lista desde que abrimos hasta que cerramos; si necesitas un lugar para estudiar, hacer los deberes, trabajar o conectarte a Internet **el Aula de Estudio está abierta todo el horario del Estadio**; si quieres que, mientras, tu hija o hijo juegue en buenas manos **Jolas Tokia** abre todas las tardes laborables y las mañanas de fines de semana y festivos; salas de estar para charlar...

Tiempo y Estadio son deporte



Programa de Actividades 20092010

Ikusiko duzu, berriz ere, 2009/2010 jarduera programan golf ikastaroak ditugula, kirol horretan hasi edo aurreratu nahi dutenentzat. 1997/2003 al-dian Estadioko gure jokalekuan aritu eta gero, aldi berri bati ekin genion GolfTECH erakundearekin.

El ejercicio es diversión y prevención

El próximo J1/Oct arrancará el programa de actividades de la Temporada 09/10 para "divertir y prevenir" y queremos que tengas en cuenta nuestras recomendaciones, algunas de ellas prácticas, para que disfrutes de la actividad que elijas hasta el final.

Al elegir qué actividad, piensa que te divierta o entretenga, que puedas con sus días y horario sin problemas, que sea en compañía de gente como tú, que sus objetivos sean afines a los tuyos, a tu habilidad o condición física... Si necesitas más información, visita www.fundacionestadio.com, llámanos o envíanos un e-mail aitor@fundacionestadio.com

Las inscripciones para todos los cursos de actividad física -excepto pilates- empiezan el M8/Sep. Como las últimas temporadas la primera mañana será sólo por teléfono 945131345 -máximo 3 inscripciones por llamada- y, a partir de entonces, podrás hacerlo también en Recepción o en Estadio online. Si tu actividad deseada no es de las más demandadas, no llares a primera hora, te evitarás posibles esperas y descongestionarás las líneas. El X9/Sep será el turno de Pilates también sólo por teléfono -máximo 2 inscripciones por llamada- la primera mañana.

Si cambias de idea y **quieres anular tu inscripción**, debes comunicárnoslo antes de la fecha de inicio del curso. En caso contrario, no hacemos devoluciones ni canjes.

Ya tienes tu inscripción. Sólo te queda esperar al primer día de clase para presentarte en la sala, piscina, pista... donde se celebre con el vestuario, calzado y equipamiento adecuados. Ten en cuenta el tiempo que necesitas para aparcar, cambiarte... y se puntual para que empecemos y acabemos a la hora y no te pierdas nada -como en las películas, en los primeros y últimos minutos está la clave. Si llevas móvil, déjalo en silencio en la taquilla.

En clase, céntrate en la actividad, sigue las instrucciones de tu profesora o profesor y desconecta. Al final, por favor colabora para entre todos recoger el material, secar las máquinas... lo antes posible.

Si traes niñas o niños pequeños, por favor, utiliza los vestuarios que tienen asignados y enséñales a usarlos bien -orden, usar

taquillas, uso racional del agua, respeto a los demás... - y ser independientes lo antes posible. Además, te recomendamos que no te quedes a ver su clase. Están en buenas manos y tu presencia nos distraerá a todos. Si necesitan hacer los deberes en el Estadio antes o después de su actividad, en el Aula de Estudio de LaJ de 17.30 a 20 h. tienen un servicio de apoyo gratuito.

Obtendrás los beneficios de la actividad sólo si eres regular y asistes a las sesiones sin excusa. Los días que más pereza te de, son los que con más razón tienes que asistir. Después de esa sesión te sentirás mucho mejor porque comprobarás que, además, tienes fuerza de voluntad. Durante el curso, consulta el calendario para conocer si tu clase está afectada por algún día festivo o puente, premia tu esfuerzo con algún capricho y busca el apoyo de tus seres queridos.

Para **renovar tu inscripción**, hazlo antes de que falten 5 días del período siguiente. Te recomendamos que te inscribas por trimestres: además de evitar riesgos de perder tu plaza podrás beneficiarte de algunos descuentos.



14

Decimocuarto

Concurso Fotografía Estadio

Participa en el "Rally Fotográfico" el 5 de septiembre

Bases en
www.fundacionestadio.com
o en Recepción y entrega de fotografías en Recepción hasta el 30 de Noviembre

Homologación Argazki Irailaren 5an
"Argazki Rally"an parte har zaitez

L&P FOTOGRAFOS

Estadio
Caja Vital Vital kutxa

Argazki Irailaren 5an
"Argazki Rally"an parte har zaitez

CLUBES - KLUBAK - CLUBES - KLUBAK

Informazio osoa, hemen: <http://www.fundacionestadio.com>

Club Natación Judizmendi

LaV de 16.30 a 19.30 h.

(t) 945130223

cnjudizmendi@fundacionestadio.com

www.cnjudizmendi.com



Begoña Lz. Aberasturi 3ª de España junior

Brillante fin de temporada de nuestros deportistas en las diferentes competiciones autonómicas y estatales, destacando el tercer puesto de Begoña Lz. Aberasturi en 200 espalda en el Cto. España Junior celebrado en Ourense y el 5º de Zigor Sagastizabal en 50 libres de la misma competición.

Gracias a un acuerdo con el C.N. Judizmendi y la F. Estadio F. la selección cubana de natación afinó su preparación para el Cto. Mundo celebrado en Roma a finales de julio. Su estancia en el Estadio permitió a nuestras nadadoras y nadadores y técnicos intercambiar conocimientos y formas de vivir la natación.

En septiembre volveremos a los entrenamientos para preparar una ilusionante temporada en la que celebraremos el 75 aniversario del Club. A todas las personas que hayáis terminado vuestra andadura deportiva con nosotros os damos las gracias y deseamos todo lo mejor.

Os informamos de toda la actividad del club en nuestra página web. www.cnjudizmendi.com.

Zidorra Pilota Taldea

(t) 945131345/ext. 114



Iñigo Arrietak, Sergiorekin, larruzko paletan irabazi du

El pasado mes de junio y julio hemos celebrado una nueva edición del Open Estadio élite de pala de pala corta y paleta cuero reuniendo en el frontón del Estadio a los mejores palistas del circuito aficionado. Destacamos la victoria del pelotari del Zidorra P.T. Iñigo Arrieta, en paleta cuero, acompañado del gasteizarra Sergio Martínez.

Además, durante todos los L y X de 18.30 a 19.30 h. del mes de julio el Club ha estado enseñando a jugar a pelota vasca a todas las niñas y niños que se han acercado al frontón de los que más de uno sigui-

rá en la Escuela la temporada 09/10

Tenis Club Jakintza

LaJ de 17.30 a 19.30 h.

(t) 945140577

tcjakintza@fundacionestadio.com

www.jakintza.es



Pádel infantil 09/10

La principal novedad para la nueva temporada 09/10 es la creación de un grupo de pádel infantil para niños y niñas entre 7 y 12 años.

En el 49º Open F. Estadio F. Roberto Menéndez se proclamó campeón tras imponerse en una gran final al madrileño Javier Foronda por 7/6 6/2. El tenista asturiano, tras un primer set durísimo consiguió doblegar a Foronda con facilidad gracias a una mayor consistencia en los golpes de fondo. Destacar que Roberto estuvo a un paso de caer en semifinales donde salvo 3 bolas de partido y un 0-40 en el set definitivo ante Arkaitz Manzarbeitia.

Javier Marquín se alzó con el campeonato social cadete tras imponerse en la final a su hermano Iñigo Marquín que, por otra parte, logró el título en categoría infantil venciendo en una disputadísima final a Alex Moro. En el campeonato de Álava por parejas de pádel Adriana Barrena y Sara Quintana lograron el campeonato mientras Jordi Monreal y Ricardo Martínez el subcampeonato.

Club Arabatxo Gimnasia

www.clubarabaxo.es



Arabatxo cierra una brillante temporada deportiva

La participación de Arkaitz García en el Cto. Europa de Milán supuso la vuelta de un deportista del Arabatxo a las citas deportivas de alto nivel. Este éxito espera tener su continuidad con participación en los Ctos. Mundo que se disputan en Londres en el mes de octubre.

Jon Egia ha experimentado una gran mejora técnica, que espera tener su expresión en la próxima campaña con su debut en competición defendiendo al equipo

estatal. Por su parte, Schwa García apoyó al equipo en los pasados Ctos. España de selecciones autonómicas dando muestras de su progreso. Una docena de chicos y chicas del Arabatxo tomaron parte en los Ctos. España de base disputados en Girona y Zaragoza, respectivamente. Se lograron un total de 5 medallas para las arcas del club gasteizarra. Aitor Vcente fue el gran protagonista con la consecución de todos los metales.

Por último, se ha cerrado la tercera campaña de Acrobacias. La respuesta ha sido, de nuevo, satisfactoria. Esperamos volver a encontrar en la próxima campaña. Volveremos con fuerza, ilusión y alguna sorpresa!

Club Indarra CVK



Igone Rz. Azua Campeona de España Junior y Alberto Esteban Bronce

El 9/May se disputó en Madrid el Cto. España Universitario. Alava estuvo representada por las y los siguientes halteras: Igone Rz. Azua –UB–,

Alberto Esteban –UPV/EHU– y Víctor Mtz. Alegría y Jon Olabuenaga –Diocesanas–; el balance final fue muy fructífero con el oro en 58 Kg. femenina de Igone, la plata en 69 kg. masculina de Jon, el 4º para Alberto en 94 Kg. y el 5º para Víctor en 77 kg. Y las mejoras de las plusmarcas personales de Igone, Jon y Víctor.

El 30/May en A Coruña disputamos el Cto. España Junior: oro para Igone Rz. Azúa en arrancada, dos tiempos y total olímpico en 58 Kg. y bronce para Alberto Esteban en arrancada, dos tiempos y total olímpico en 94 kg.

El 4/Jul en St. Jean de Luz disputamos 5º Trophée Altxadi y la selección alavesa quedó 3ª cumpliendo con los objetivos.

El 18/Jul disputamos con Igone y Eider en Gijón el XLIX Cto. España senior. Las dos se llevaron su medalla de bronce en arrancada, dos tiempos y total olímpico.



Estuvimos con...

Pedro Glz. Viñaspre

“Los espectros de la luz” da arabar kazetariaren lehenengo eleberria

“Los espectros de la luz” es la primera novela que acaba de publicar Pedro González de Viñaspre. El periodista alavés ve colmada su pasión por las letras con su primera novela, después de varias incursiones en el mundo de los relatos breves. “Disfruto escribiendo y me apetecía salirme de los corsés habituales que supone la escritura en medios de comunicación”, admite. Sin apenas tiempo para disfrutar de “Los espectros de la luz”, González de Viñaspre ya se ha embarcado “con más ganas y disfrutando del placer de escribir” en la escritura de su segunda novela.

Tu vinculación con las letras y la escritura es clara debido a tu profesión de periodista

Hasta hace cinco años he trabajado como periodista y el salto de trasladar al hecho práctico de escribir novela, es algo casi natural. Escribes diariamente, encorsetado en unos parámetros que tienes que cumplir y, en cierta medida, el cuerpo te pide soltarte la melena, escribir, crear, imaginar y elevarte un poco más por encima del suelo y de la actividad diaria.

La publicación de la novela es la culminación a otros escritos como relatos breves que llevas escribiendo hace años.

Yo he escrito bastantes relatos breves y tomado parte en concursos. Eso te va estimulando y creando inquietudes para ver el terreno donde mejor te desenvuelves. A mí siempre me ha gustado la novela histórica por haberme dedicado a la información de tribunales y local, y eso te va creando unas recreaciones de la realidad que vas imaginando a través de historias novelables, con diferentes personajes y tramas.

¿Qué nos puedes contar de “Los espectros de la luz”?

Se juntan dos tramas. Una de contenido más histórico, con intriga y misterio al hilo de la línea de las novelas históricas de tanto éxito últimamente. Por otro lado, se cuenta una historia centrada en Vitoria-Gasteiz como ciudad contemporánea escenario de hechos cotidianos. Se puede contar que la historia primera se desarrolla en una catedral de Alemania sobre los personajes de los Reyes Magos. A través de una investigación de un vigilante nocturno, se recrea toda la historia y leyenda sobre esos personajes y su mito en la historia del cristianismo.

Por otro lado se junta una trama de novela negra en la Vitoria-Gasteiz actual y que gira en torno a historias de bajos fondos. Una periodista recibe una información para desvelar una trama de pederastia. Ambas tramas circulan de forma parale-

la, sin interrelacionarse, pero que al final de la novela tienen su punto de conexión y donde deriva todo.

¿Dónde radica el mayor interés para el lector?

He intentado conjugar dos inquietudes. La novela de misterio, sobrenatural y mezclada con leyenda, junto a novela negra situada en la Vitoria-Gasteiz que yo quería escribir. Quería escribir sobre la Vitoria-Gasteiz del año 2009 y del Siglo XXI, para quitarnos esos tópicos de encima de ciudad conservadora de curas y militares. De unos años a esta parte está surgiendo una ciudad nueva, con mucha inmigración, diferentes religiones, un mayor grado de delincuencia, al estilo de las

grandes ciudades europeas y eso conlleva unos rápidos cambios que he pretendido reflejar.

La época del verano es buena para leer pero te topas con una competencia enorme con los best seller de grandes autores

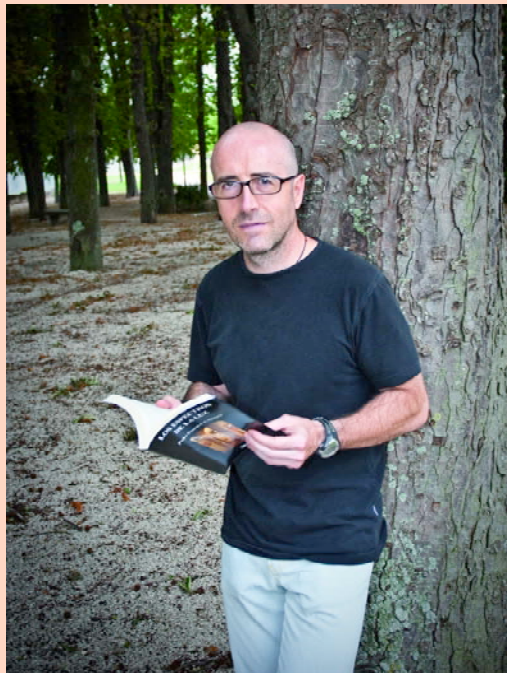
Sería buena señal tener como competencia a esos grandes autores, pero hay que más humilde y pensar que si la repercusión de la novela alcanza un cierto grado a nivel local, yo me daría por satisfecho. El verano puede ser buen momento, pero también hay mucha competencia. Cuando vas a una librería hay ejemplares que te entran por los ojos, por el marketing y cantidad y ante la disyuntiva se tiene que elegir lo fácil y el libro que se vende bien. Yo apuesto por esos lectores que sienten las cosas de aquí y que quieren leer cosas más cercanas, contando historias diferentes.

¿Periodista, escritor y tienes también tiempo para practicar deporte?

En primer lugar utilizo la bicicleta como medio de desplazamiento por Vitoria-Gasteiz durante todo el año y también me gusta realizar algún tipo de ruta o recorrido por los alrededores, por lo que desde ese lado ya hago deporte. Además soy también abonado del Estadio de toda la vida y recuerdo de pequeño las fiestas en el mes de septiembre y las tardes que pasaba con los amigos en verano. En la actualidad soy asiduo del Estadio y procuro hacer un hueco en mi actividad diaria para acudir, al menos, tres o cuatro veces por semana.

¿Qué tipo de actividad realizas cuando te acercas al Estadio?

Suelo ir al llamado “gimnasio soviético” donde me dedico a realizar ejercicios de pesas, estiramientos y puesta a punto. En el gimnasio de la parte superior me centro más en las máquinas como la bicicleta estática, la cinta para carrera continua y también utilizo la sauna, que deja el cuerpo en unas condiciones magníficas. Luego durante el verano aprovecho las piscinas exteriores para la natación.



Sabías que...

Estadio cerrado V25/Sep

El último viernes de septiembre, el 25, el Estadio permanecerá cerrado por labores de mantenimiento a puerta cerrada.

Reciprocidad

Además de los programas IHRSA Passport y Pasaporte ACEDYR mantenemos convenios de reciprocidad con los clubes; C.N. Pamplona, C.N. Helios de Zaragoza, C.D. Berceo de Logroño, Bonasport de Barcelona, R. Canoe N.C. de Madrid, C. Deportivo de Bilbao, C. Atlético San Sebastián y Sato Club de Sevilla. Cuando viajas, sus instalaciones están abiertas para ti..

Piscinas cubiertas

En las piscinas cubiertas tienes calles para nadar durante todo el horario de apertura. La cubierta de LaV de 7.30 a 21.30 h. y S/D/F de 8 a 21.30 h. y la del edificio juvenil de LaV de 9 a 21.30 h. Busca tu momento para relajarte en el agua..

Cuota de entrada

La cuota de entrada de nuevas altas de abonado puede fraccionarse en tres mensualidades, sin recargo alguno, efectuando el pago a través de Creditarjeta de Caja Vital Kutxa.

Aula de Estudio WiFi

En la 1ª planta del Edificio Juvenil tienes el Aula de Estudio, un lugar tranquilo en el Estadio para estudiar, hacer trabajos, deberes, preparar exámenes ... abierto 362 días al año en horario de 7 a 21.30 h. de LaV y fines de semana y festivos de 8 a 21.30 h., con acceso a Internet en banda ancha y sin cables desde tu ordenador portátil, y con servicio de apoyo para hacer los deberes de LaJ de 17.30 a 20 h..

Combina tu vida con el deporte!

Gazte gehienok ikasten ari zarete, eta, astialdian, gero eta denbora gehiago hartzen dizute aisia pasiboak eta elektronikoak. Teknologia berriek eta ikasketek bizimodu erosoagoa emango dizute, baina baita sedentarioagoa ere; eta zure gorputzak eta buruak mugimendua behar dute, ondo funtzionatuko badute.



La mayoría de las y los jóvenes estáis estudiando y, en vuestro tiempo libre, cada vez el ocio pasivo y electrónico os ocupa más y más tiempo. Las nuevas tecnologías y el estudio te pueden hacer la vida más cómoda pero también más sedentaria y tu cuerpo y tu mente necesitan movimiento para funcionar bien.

En el Estadio lo puedes hacer. Cuentas con un **Aula de Estudio y Club Juvenil en zona WiFi** donde puedes estudiar con conexión a Internet, atender tu e-mail, hacer tus reservas en Estadio online... pero, además tienes la oferta más amplia y variada de instalaciones, servicios, actividades y profesionales para el movimiento que te puedes imaginar:

aeróbic, aikido, body balance, body

ball, body combat, body pump, body step, bosu, boulder, capoeira, circuit, córeos, defensa personal, dance, GAP, halterofilia, natación, orientación, pádel, patinaje en línea, pelota vasca, senderismo, sevillanas, squash, spinning y tenis.

con precios, horarios, objetivos y contenidos adaptados a ti para que actives tu ocio.

No queremos decir que a la vez que estás estudiando, estés e-conectado, haciendo deporte y escuchando tu mp3. La multitarea -hacer varias cosas a la vez- suele conllevar pérdida de tiempo y errores por falta de atención en cada una de las tareas. Así que ¡saca tiempo para moverte, date una vuelta por el Estadio esta Temporada 09/10 y compruébalo!

ESCUELA DE ESPALDA estadio BIZKARREKO ESKOLA

«Bizkarrerako berezia» jardueran izandako esperientzia eta bizkarrari eta entrenamendu funtzionalari buruz egindako azken ikerlanak oinarritzat harturik, proiektu berria dakarkizugu Estadiora.

Basado en nuestra experiencia en "especial espalda" y en los estudios más recientes sobre la espalda y el entrenamiento funcional, te presentamos un nuevo proyecto en el Estadio dedicado a conseguir una espalda sana ...

Los problemas de espalda no ocurren, se desarrollan y las causas del dolor de espalda son el resultado de una acumulación de tensiones, malas posturas, mala mecánica corporal, pérdida de flexibilidad... por lo que la educación, o mejor dicho, la reeducación del movimiento, es un paso obligado para aliviar el dolor a largo plazo o simplemente reanudar la actividad cotidiana y/o deportiva de la que nos ha apartado. La mayoría de estudios han observado mejoras en los pacientes después de realizar programas de ejercicio, por lo que está demostrando que el ejercicio es un seguro para evitar dolores y mantener la fuerza y flexibilidad de nuestro cuerpo; más en concreto lo que nos interesa, la espalda.

¿Qué es La Escuela de la Espalda?

La Escuela de la Espalda es un programa de entrenamiento y ejercicios que pretende proporcionar una serie de conocimientos básicos para gente como tú, que tiene una espalda, independientemente de si has sufrido un episodio doloroso o si quieres evitar la experiencia del dolor.

Nos basaremos en estudios recientes sobre la espalda, su musculatura y su acción, activan-



do y reforzando aquellos puntos débiles que han llevado a nuestro cuerpo a una postura desalineada, sin aumentar la tensión y para conseguir un equilibrio completo. Si conectamos la mente con los movimientos corporales haremos más efectivo nuestro entrenamiento, visualizando y sintiendo los procesos y reacciones que se llevan a cabo con cada movimiento. Por todo esto lo llamamos "escuela".

Este nuevo proyecto en el Estadio se basa en la experiencia acumulada de nuestros grupos "especial espalda" -iniciados en 1999- y en el entrenamiento funcional como medio para reducir los efectos de la vida sedentaria y aumentar la motivación, la fuerza, la energía, mejorando el estilo y calidad de vida de nuestras alumnas y alumnos.

Con una espalda sana, queremos que adquieras la capacidad para realizar otras actividades sin miedo y con un menor riesgo de lesión.

Las sesiones de escuela de espalda son en el Aula Estudio 2 los LXV 15'30 y 18'30 h., los LX 16'30 y 17'30 h., los MJ 9, 10, 11 y 18'30 h. y los V (80') a las 9 y las 17 h. a cargo de Ibai López, técnico en actividad física y entrenador personal. Empezamos el 1/Oct.

NATACIÓN SOLIDARIA

ELKARTASUNEZKO IBERIKETA

El agua es vida, las niñas y niños futuro

¡VEN A NADAR!

Fecha / Data	Viernes 20 de noviembre, de 9 a 20 h.
Lugar / Tokia	Piscina cubierta F. ESTADIO F.
Aportaciones Ekarpinak	Infantil: 2€ (de 8 a 16 años) Adulto: 5€ (mayores de 16 años)
Inscripciones Izen-emateak	Infantil: antes del V13/Nov en tu centro escolar. Adultos: del L16 al X18/Nov en UNICEF, C/Fueros 24 de LaV de 10 a 14 y de 16 a 20 h.

Si prefieres no nadar, pero quieres colaborar, puedes hacer tu aportación voluntaria en la cuenta **2097.0179.41.0005231045**.

Más información en: Tel. 945 14 55 48 • u.alava@unicef.es • www.fundacionestadio.com

Organizan/Antolatzaileak: **unicef**

Colaboran/Laguntzen dute:



El modo de competir entre montaña y carretera es diferente, porque en el asfalto se va a tirones durante toda la carrera, son más kilómetros de recorrido, mientras que en la BTT son pruebas que se hacen en un circuito durante dos horas y la intensidad es máxima durante todo ese tiempo.

Ander Corral Álvaro Olasolo



Ander Corral y Álvaro Olasolo disfrutan con la adrenalina

de la bicicleta de montaña en cada subida y bajada y han retornado del Campeonato de España por autonomías con la medalla de bronce, en la modalidad team relay, colgada del cuello.

A sus veinte años auguran una larga carrera sobre la bicicleta siendo conscientes de que "vivir de ello es imposible", pero con la esperanza de "lograr que esta disciplina sea más conocida y tenga más popularidad en Álava".

¿Desde cuando lleváis dándole al pedal en la BTT?

Álvaro Olasolo: Yo empecé jugando al fútbol y en una de esas ocasiones probé con la bicicleta de montaña tomando parte en marchas populares y sencillas y a partir de ahí ya cambié de disciplina y me volqué en el tema de la bici, hace unos cuatro años.

Ander Corral: Yo jugaba a balonmano, pero a mi padre siempre le ha gustado el tema de la bicicleta y a raíz de un Camino de Santiago que hice en bici, ya empecé a cogerle el gusto y dedicarle más tiempo hasta llegar ahora a compaginarla con los estudios.

¿Desde siempre tuvisteis claro que os iba más la montaña que la carretera?

A.O. La bici de carretera la empleamos para entrenar, aunque en alguna ocasión hemos participado en pruebas de carretera. El modo de competir entre montaña y

carretera es diferente, porque en el asfalto se va a tirones durante toda la carrera, son más kilómetros de recorrido, mientras que en la BTT son pruebas que se hacen en un circuito durante dos horas y la intensidad es máxima durante todo ese tiempo.

¿Cuál es el panorama de la BTT en Álava?

A.C. En cuanto a competición, están los campeonatos territoriales y las tres pruebas que forman parte del Open de Euskadi. En lo referido a participantes, somos pocos y muy poca gente. Hay ciclistas en otras categorías además de la nuestra pero somos muy pocos. De los que competimos no seremos más de quince en total, aunque federados pueda haber más gente. Es diferente estar federado para salir con la bici a tu aire a dar una vuelta o entrar en el circuito de pruebas y competir.

¿Qué habría que hacer para enganchar a la gente a esta disciplina?

A.O. El principal problema radica en que no hay una escuela de BTT en la que los chavales pequeños se puedan apuntar para conocer la disciplina, algo que si sucede con las escuelas de ciclismo que enseñan a los pequeños a participar con la bici de carretera. Si no existe esa posibilidad, dentro de los clubes de ciclismo los chavales no van a tener la posibilidad de conocer la BTT y nunca se va a generar cantera para que pueda haber competidores de nivel en Álava. En categorías inferiores hay un chaval que está compitiendo muy bien y parece que viene fuerte, pero habrá que esperar para ver si llega arriba.

¿Cómo motivaríais a la gente para que al menos se acercara a probar la BTT?

A. O. Yo les diría que se monten en la bicicleta para disfrutar de los paisajes y la naturaleza en cada prueba. Es cierto que también requiere un poco de sacrificio, pero que se ve compensado con el buen ambiente de los participantes que nos juntamos en cada carrera.

A. C. Si te gusta la bicicleta es una buena manera de competir. En lo que se refiere al sacrificio, como toda actividad deportiva, requiere un poco de control y limitación en cuanto a cosas habituales para los jóvenes y no puedes salir hasta tarde en vísperas de una competición. Pero, de todas maneras, sigue mereciendo la pena conocer la BTT.

¿Cómo lleváis la temporada hasta ahora?

A. O. Hemos terminado la primera mitad y ahora en septiembre empezamos con la segunda parte que tiene como competiciones más importantes el Open Diario de Navarra, que se disputa en Navarra, y la Copa Caja Rural en las que vamos a intentar hacer unas buenas carreras para terminar la temporada con un buen sabor de boca.

A. C. La competición nuestra se divide en dos partes. De marzo a julio y de septiembre a diciembre o enero. Durante esos meses participamos en el Open de Euskadi, campeonatos de Álava y todas las pruebas en las que podamos estar presentes. En los meses de invierno nos toca la preparación física para la nueva temporada.

¡Felices 50 años Trampolín!



Este verano el trampolín del Estadio ha cumplido 50 años desde su inauguración en agosto de 1959 con motivo de los 49º Campeonatos de España de natación. Para celebrarlo aprovechamos nuestro tradicional concurso de saltos para reabrir la plataforma de 10 m. y dar la oportunidad a quien quiso de volver a saltar o hacerlo por primera vez. Todas las personas que lo hicieron reconocieron que fue “muy emocionante”. El concurso se lo llevaron Pablo Seguro y Mario López –menores de 15 años. Unos días más tarde, en colaboración con el equipo de saltos del

C.N. Barcelona, organizamos una clase de iniciación al salto de trampolín y palanca. Mireia, la profesora, se quedó sorprendida con la dificultad de algunos de los saltos. Y por la tarde, disfrutamos de una demostración de saltos desde todos los trampolines y palancas por parte del equipo de saltadores del CNB que resultó muy entretenida.

Ambos días la expectación en la piscina de saltos fue máxima, el ambiente muy emotivo y, en definitiva, una experiencia tan positiva que nos planteamos repetirla los próximos veranos.



Recuerda que...

Datos personales

Comunicar a tiempo un cambio de domicilio, la cuenta corriente y errores en los datos personales nos evita muchos problemas. Además si nos facilitas tu nº móvil podrás recibir nuestros avisos de interés por sms. Comunícanoslo hoy mismo al t. 945131345 o por email a: repcion@fundacionestadio.com

Acceso con tarjeta

Para entrar y salir al Estadio es necesario utilizar la tarjeta-chip. No la olvides, te evitará situaciones molestas y nos facilitará la labor. Tu tarjeta de abonada/o es personal y rigurosamente intransferible, su uso fraudulento podrá suponer la baja inmediata. (Art. 17 Reglamento de la Fundación Estadio S.D.)

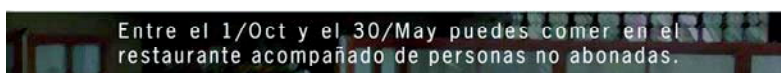
Alta de menores

Las hijas/os de personas abonadas deben ser dadas/os de alta al cumplir los 3 años de edad. En caso contrario abonarás la cuota de entrada.



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.



Financiamos tu coche

con toda seguridad

Zure autoa finantzatzuko dugu segurtasun osoarekin



Multi Credit

Coche

Según condiciones.
Consulta en tu oficina

desde

6,50%

T.A.E. desde

7,03%

hasta

9,45%

Plazo: 7 años

Si aseguras tu vehículo con **Vital Car***, el seguro de automóvil de Caja Vital Kutxa, contarás con **amplias coberturas y precios exclusivos.**

CHEQUE LAVADO

Al formalizar tu operación,
te regalamos
4 CHEQUES DE LAVADO
para tu coche

* Es un producto de Liberty Seguros, Compañía de Seguros y Reaseguros, S.A.
Caja Vital Kutxa es operador de banca-seguros exclusivo de Biharko Vida y Pensiones; está autorizado por ésta para operar con Biharko aseguradora e inscrito en el Registro administrativo especial de Mediadores con el número C0654G01104256 y media esta póliza en el marco del acuerdo suscrito entre esta última y Liberty Seguros.

Caja Vital  Vital Kutxa
www.cajavital.es