

FUNDACIÓN - FUNDAZIOA

Estadio

Caja Vital  Vital Kutxa



Revista Fundación Estadio S.D. - Año XII- Número 51

Udazkena Otoño

2008

Lucía Gárate

Triatleta y jugadora de Rugby

"Mientras me aguanten las fuerzas y la ilusión, seguiré dedicada al Rugby y el Triatlón"

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

ESTADIO KE FUNDAZIOAREN INFORMAZIO BIDLAKETA HONEN HARTZAILEA:



Javier Garagalza

Javier Garagalzarekin izan ginen. Orain, 20 urtez Judizmendi igeriketa elkarteak buru izan ondoren, patxada ederrean gozatzen du, zuzendaritzako hainbat postutatik igeriketari bizitza osoa eskaini izanaren lasaitasunarekin.



FUNDACIÓN
ESTADIO S.D.
FUNDAZIOA
ESTADIO S.D.



Ordutegia/Horario

Lanegunetan, 7:30 – 22:00.
Asteburu eta jaiegunetan,
8:00 – 22:00.

Laborables de 7.30 a 22 h.
Fines de semana y festivos
de 8 a 22 h.



Zuzendaritza / Dirección

945 13 43 15 (ext. 111)
mikel@fundacionestadio.com

Harrera gunea/Recepción

945 13 13 45 (ext. 132)
recepcion@fundacionestadio.com

Idazkaritza/Administración

945 13 22 85 (ext. 131)
administracion@fundacionestadio.com

Fitness Zerbitzua/Servicio

945 14 27 42 (ext. 124)
fitness@fundacionestadio.com

Ostalaritza / Hostelería

945 13 06 73 (ext. 101)

Mantentze lanak/Mantenimiento

945 13 13 45 (ext. 127)
miguelangel@fundacionestadio.com

Aldizkaria / Revista

Erredakzio batzordea/

Comité de Redacción:

Jose Luis Campo
José Angel Lz. de Lacalle
Angel Lz. de Luzuriaga
Mikel Urdangarin

Imprime/Inprimategia:

IMPRENTA SACAL, S.L.

Barrachi 2
Tel: 945 12 81 54 - Fax: 945 27 43
36

01013 VITORIA-GASTEIZ

Legezko gordailua/

Depósito Legal: VI-164/96

La clave: regularidad

La regularidad es nuestro lema para la Temporada 08/09 que arrancaremos en el Estadio el próximo 1/Oct con una oferta completa de cursos, sesiones sueltas, actividades y servicios y sobre todo un equipo completo de profesionales para tratar de hacerte más fácil el reto de ser regular en tu práctica de actividad física. Como venimos insistiendo hace tiempo, empezar a hacer deporte después del verano -con las pilas cargadas y buenos propósitos de cambio personales, familiares o profesionales- es una tarea alcanzable pero lo difícil es mantenerse haciéndolo al cabo de tres meses. Elegir un lugar cercano a donde te mueves para hacer deporte; una actividad divertida y entretenida; un horario y una duración compatible con tus obligaciones; en buena compañía y, si la necesitas, atención profesional; plantearte objetivos realistas que te supongan un reto pero que puedas alcanzar; contando con el apoyo de tu pareja, familia o amistades; probando otras actividades o recorridos para variar y no aburrirse; y dándote un premio de vez en cuando son nuestros consejos para conseguirlo y que los puedes encontrar, a la vez, en el Estadio. Esta temporada, márcate un reto en tu práctica de ejercicio físico -ir a pie o en bici en tus movimientos por la ciudad, pasear un poco todos los días, participar en alguna carrera popular, aprender o practicar algún deporte o técnica corporal...- y trata de mantenerte. Una vez lo consigas, ya verás qué bien. Cerramos un buen verano con nuevas actividades -sport & English, surf camps, campus Jakintza ...- que han tenido muy buena acogida y en el que la nueva piscina familiar ha sido protagonista -muchas gracias por todas felicitaciones que hemos recibido desde el primer día- que remataremos con la Fiesta Infantil el próximo S6/Sep. No hubiera sido un buen verano de no contar con tu colaboración. De parte de todo el equipo del Estadio, muchas gracias.

Giltzarria: erregulartasuna

Erregulartasuna dugu goiburur, Estadion, 08/09 denboraldirako. Urr/1ean ekingo diogun denboraldi berri horrek eskaintza osatua dakar: ikastaroak, saio solteak, jarduera eta zerbitzuak, eta, batez ere, profesionalen talde osoa, egiten duzun jarduera fisikoan erregulartasunari eustearen dema errazago izan dakizun. Hona hemen hori lortzeko gure aholkuak: kirola egiteko, ibili ohi zaren ingurutik urruti ez dagoen toki bat aukeratzea; dibertigarria eta jostagarria den jarduera bat hartzea; zure betebeharrekin bateragarriak den ordutegia izatea; konpainia onean, eta, behar izanez gero, profesionalen laguntzarekin; helburu errealistak jartzea, hau da, zuretzat dema diren helburuak, baina zuk egiteko modukoak; bikotekidea, familia edo adiskideak zure jarduera horren aldeko izatea; beste jarduera edo ibilbide batzuk probatzea, ez aspertzeko; eta, noizean behin, zeure burua saritzea. Hori guztia aurkituko duzu, batera, Estadion. Denboraldi honetan jar iezaiozu dema bat zeure buruari, ariketa fisikoaren arloan (hirian barrena zabiltzanean, oinez edo bizikletaz ibiltzea; egunero pixka bat paseatzea; lasterketa herrikoiren batean parte hartzea; kirolen bat edo gorputz ariketaren bat ikasi edo egitea...), eta saia zaitetz mantentzen. Lortzen duzunean, ikusiko duzu zeinen ederki! Uda polita itxiko dugu gure jarduerekin (Sport & English, surf camps, Jakintza campusa...). Oso harrera ona izan dute, eta familientzako igerileku berria izan dute protagonista (eskerrik asko, lehenengo egunetik egin dizkiguzuen esker oneko adierazpenengatik). Bukatzeko, Haurrentzako Festa egingo dugu irailaren 6an, larunbatarekin. Ez litzateke uda ona izango, zure laguntza izan ez bagenu. Estadioko lan talde osoaren partez, eskerrik asko!



Así era...



Año 1959. Inspeccionando las obras", La imagen corresponde a la piscina de saltos. A la izquierda se puede apreciar "la fosa" de la zona de los trampolines. el año que viene hará 50 años.

Fotografía: Arqué. Archivo Municipal de Vitoria-Gasteiz



I kasle eta familia ugarientzako behe-rapenak

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 2009, debes hacer lo siguiente:

■ Entregar **fotocopia de matricula** de los estudios para el curso 08/09 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 3/Nov y el 31/Dic de 2008**.

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 S.D. 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 "Sabías que ..." y en www.fundacionestadio.com

Descuento por familia numerosa

La F. Estadio S.D. aplica 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 2008, pero el título vencía este año, recuerda que debes renovarlo y entregar en Recepción la fotocopia de la nueva actualización.

Colabora ... Dr. Luis Mari Zulaika

6 razones -psicológicas- para hacer deporte

Ya nos viene encima de nuevo el otoño, y junto con las quinielas y la vuelta al cole de los peques, todos chirriamos para ir entrando poco a poco en la rutina del horario de invierno. Seguro que este año también estamos cargados de ánimos y buenas intenciones. Seguro que los deportes y la actividad física tienen su hueco en ese hipotético listado. Los psicólogos suelen decir que el primer requisito de cara a la motivación es **conocer la importancia y los beneficios que me va a aportar esa actividad**. Mucho se ha hablado y escrito de los beneficios físicos de la actividad física sobre el organismo. Sin embargo, desde una visión moderna de la salud debemos tener presente que ésta también abarca los ámbitos psicológicos y sociales de la persona. Precisamente el ritmo de vida tan acelerado del ciudadano actual provoca muchos desequilibrios y problemas en su vertiente psíquica. Preocupaciones que podemos superarnos gracias a unos hábitos físico deportivos adecuados. Conocer los beneficios que nos aporta servirá para motivarnos a iniciarnos y mantener ese comportamiento de práctica de actividad física. Está asumido que la actividad física sirve para hacer frente al **estrés** y la **ansiedad**, ya que disminuye los niveles de la tensión muscular, el nivel de activación, la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Además de las influencias fisiológicas directas, debemos tener en cuenta la hipótesis de la distracción: desconectar de los problemas cotidianos, encontrar un **tiempo muerto**, cambiar o romper con las actividades habituales. Así mismo, se reconoce la eficacia de la actividad física en relación a los estados de **depresión**, otro problema cada vez más extendido de nuestro tiempo. Al realizar ejercicio físico, el cerebro y la hipófisis segregan más endorfinas -que al fin y al cabo son analgésicos producidos por el propio organismo, similares a la anfetamina, con propiedades antidepressivas. Esta mayor presencia en la circulación origina una sensación de euforia, bienestar, gozo, placer, elevando el estado de ánimo. Además, al mejorar la condición física, aumenta el riego sanguíneo y de oxígeno lo que influye en el sistema nervioso central. Gracias a la actividad

física mejorarás tu **autoestima**, por diversas vías: mejora tu condición física; consigues objetivos establecidos previamente; consigues sensación de control y dominio ante actividades novedosas y habilidades deportivas; mejoras tu imagen corporal; aumentas tus relaciones y reconocimiento -cómo nos valoran- sociales; puedes sentirte protagonista ante los demás e identificarte con personas exitosas. La actividad física regular mejora el **estado de ánimo** y humor de la persona, tal y como lo demuestran diversos estudios realizados. A tal fin, se aconsejan ejercicios aeróbicos, esto es, los de resistencia o realizados a ritmo lento y baja intensidad -correr, nadar o bailar. Se consideran suficientes 3 o 4 sesiones por semana. Estos beneficios emocionales se consiguen en ambos géneros y a todas las edades. Valoraremos nuestro nivel de **calidad de vida** en la medida en que consideremos cubiertas nuestras necesidades psico-fisiológicas. El deporte nos ayuda a satisfacer algunas de ellas: salud, ocio, libertad, autovaloración, poseer alguna característica especial, excelencia, amistades, reconocimiento social, fama, prestigio... Resulta imprescindible un estilo de vida saludable. No debemos pasar por alto la influencia del refuerzo social, ya que la actividad deportiva tiene una enorme importancia social y está bien valorada. Condiciona cómo nos valorarán los demás y qué actitud tendrán hacia nosotros. El **bienestar psicológico** -*well being* o calidad de vida subjetiva- indica el grado de satisfacción o nivel de felicidad que poseemos respecto a nuestra vida. Gracias a la actividad física se mejora esa percepción, alcanzando una visión más positiva respecto a la vida y el mundo.

Recuerda: la actividad físico deportiva supone un modo natural, original, accesible, económico, eficaz, sano y alternativo para alcanzar: la felicidad, la satisfacción personal, bienestar pleno y calidad de vida. ¿A qué estás esperando?



Luis Mari Zulaika

Profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, UPV/EHU

¡Conoce Estadio online!

Para, cualquier día y hora, reservar tu pista o sesión de masaje, apuntarte a una sesión suelta, inscribirte a un curso o renovarlo, conocer tus reservas hechas o controlar tus accesos al Estadio y con el tiempo ... mucho más, prueba Estadio online.

Ya son más de 2.000 las personas registradas y usuarias de Estadio online, un servicio electrónico que te permite hacer muchos trámites del Estadio, sencillos y repetitivos, de forma cómoda y rápida sin necesidad de descolgar el teléfono o acertarte al Estadio para hacerlos.

Desde cualquier navegador, 365 días al año y 24 horas al día puedes reservar tu pista o sesión de masaje, apuntarte a una clase de spinning o de cualquier otra sesión suelta, inscribirte a un curso o renovarlo, apuntarte a las salidas, excursiones y otras actividades, conocer tus reservas hechas o controlar tus accesos al Estadio. Con el tiempo, esperamos ampliar las posibilidades.



Al darte de alta en este e-servicio deberás aceptar algunas normas básicas como: que cada operación que hagas se registrará a tu nombre y su importe se cargará en tu cuenta donde tienes domiciliada la cuota anual; que una vez hecha la reserva no la puedes modificar; o que la F. Estadio S.D. podrá modificar las condiciones para las operaciones así como desactivarte de Estadio online en caso de incumplir las condiciones.

Si aun no lo conoces y quieres disfrutar de sus ventajas, aquí te mostramos, paso a paso, cómo tienes que hacer para darte de alta y empezar. Ponte frente al navegador y ¡síguelos!



1. Acceso a Estadio online desde el banner de la home de www.fundacionestadio.com

2. Acceso a Estadio online desde Estadio>Info útil>Estadio online

3. Pantalla de bienvenida de Estadio online (sigue las instrucciones)

Actividades 08/09: regularidad



Pozik aurkezten dizugu 2008/2009 denboraldiko jarduera programa berria. Eskaintza osatua dakar: ikastaroak, saio solteak, jarduera eta zerbitzuak, eta, batez ere, profesionalen talde osoa, egiten duzun jarduera fisikoan erregulartasunari eustearen dema errazagoa izan dakizun.

Nos alegra presentarte **el nuevo programa de actividades de la Temporada 08/09**. Una oferta completa de cursos, sesiones sueltas, actividades y servicios y sobre todo un equipo completo de profesionales para tratar de hacerte más fácil el reto de ser regular en tu práctica deportiva.

En el Estadio -cerca de donde vives o trabajas- **tienes un montón de actividades donde elegir** para divertarte, mantenerte en forma, relajarte, distraerte, recuperarte, iniciarte en algún deporte ... en compañía y con los mejores profesionales. ¡Esperamos que encuentres tu actividad!

Nosotros vamos a ponértelo lo más fácil posible pero es tu responsabilidad empezar y, sobre todo, mantenerte.

Estamos preocupados por el ocio –internet, consolas ...- pasivo e individual de la juventud y en los últimos años estamos haciendo un esfuerzo mayor por ayudarles a canalizar su energía hacia el deporte y el movimiento. Además de todas las

instalaciones del Estadio –incluidas el aula de estudio y del club juvenil, muy pensados para las y los jóvenes- el programa de actividades incluye **a bailar, aeróbic, aerolatino, aikido, atletismo, batuka, body -balance, combat, pump-, boulder, capoeira, circuit training, funky hip-hop, halterofilia, natación, pádel, pelota vasca, spinning y tenis.**

Para las personas abonadas, **las inscripciones para los cursos –excepto Pilates- empiezan el L8/Sep de 10 a 13.30 h. sólo por teléfono 945131345**. A partir de las 13.30 h. también podrás hacerlas en Estadio online y en Recepción en su horario ordinario.

Para los **cursos de Pilates** el M9/Sep de 10 a 13.30 h. sólo por teléfono 945131345.

Las **personas no abonadas** podrán inscribirse a partir del L15/Sep en Recepción.

13

Décimotercer

Concurso
Fotografía
Estadio



Recogida de fotos y entrega de fotografías en Recepción del Estadio hasta el 30 de Noviembre







Participa en el "Bailly Fotográfico" el 6 de septiembre

Inscripciones para "Bailly" en parte bar zaitoz

CLUBES - KLUBAK - CLUBES - KLUBAK

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

C.N. Judizmendi
LaV de 16.30 a 19.30 h.
(t) 945130223
cnjudizmendi@fundacionestadio.com



Club Natación Judizmendi

Gracias Javi

Al igual que todos los periodos olímpicos, este año se han celebrado las elecciones a la Junta Directiva del Club y la novedad, después de 20 años, es la ausencia de Javi Garagalza encabezándola. 20 años en la presidencia y toda una vida dedicada al C.N. Judizmendi y a la natación desde todas sus vertientes. Javi, eres el mejor reflejo y has personalizado la filosofía que ha mantenido el Club durante todo tu mandato. Gracias a tu ejemplo, has tratado de divulgar conceptos como respeto, solidaridad, generosidad y alegría en el trabajo duro y constante tanto en monitores, como en entrenadores, directivos y en los propios nadadores. Todos sabemos que no es una retirada total y que seguirás ligado al Club directamente como abuelo de nadadores e indirectamente en todo aquello que puedas. Es por ello por lo que solamente podemos agradecerte todos estos años de duro trabajo y grandes alegrías. También tenemos que hacer extensivo este agradecimiento a Alberto Mutiloa y especialmente a tu escudero y mano derecha en la mayoría de tus mandatos: Javi Armentia. Desde la nueva Junta Directiva, encabezada por Eduardo Arizti, queremos mantener vivos todos los valores que nos has inculcado en el Club y seguir trabajando por y para nuestros deportistas y alumnos.

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



Zidorra Pilota Taldea

*Arrieta eta Temprano, aurrese -
lekzionatuta*

Nuestros pelotaris Iñigo Arrieta e Iván Temprano con el subcampeonato de España de paleta cuero en trinquete cerraron su magnífica temporada que les ha

valido, como broche final, para ser preseleccionados para la Copa del Mundo 2008 que se celebrará en La Habana -Cuba. Os recordamos, que el X17/Sep arrancará la escuela de pelota 08/09, todos los X de 19.30 a 20.30 y los S de 12 a 13 h. y que podéis apuntaros en el mismo frontón los días indicados aunque sólo podáis acudir un solo día. Si alguna vez has jugado a frontenis, da el paso y prueba la herramienta. ¡la disfrutarás!

Tenis Club Jakintza
LaJ de 17.30 a 19.30 h.
(t) 945140577
tcjakintza@fundacionestadio.com
www.jakintza.es



Tenis Club Jakintza

Abiertas las inscripciones 08/09



El S21/Jun celebramos el cto. de txikitenis. Alejandro Sagredo y Marta Mendive se alzaron con el cto. y el subcto. del Open UNICEF benjamín en dos finales muy reñidas. En el torneo social alevín Marta Marques e Iñigo Marquinez vencieron en la final a Amaia Iriondo y a Iñigo Pellejer. En infantiles Iker Rz. Galarreta venció a Iñigo Madariaga. En el Open por categorías de Mendizorrotza Marta Marques se proclamó subcampeona alevín. En el circuito Puma Jakintza de pádel Jordi Monreal y Ricardo Martínez se impusieron a Mikel Etxeberria y José Luis Moro. Por su parte Adriana Barrena venció en la 6ª prueba del Circuito de Padel de menores en Tarrasa.

Club Arabatxo Gimnasia
www.clubarabaxo.es



Club Arabatxo Gimnasia

Arkaitz García subcampeón estatal en paralelas

En la última cita de la campaña, el Cto.

España celebrado en Salamanca, Arkaitz logró una meritoria medalla de plata en paralelas. A esta actuación añadió la sexta plaza en la general. Esta clasificación le sirvió para ser seleccionado y preparar junto a sus compañeros los JJ.OO. de Pekín aunque, al final, fue descartado en la última decisión del seleccionador estatal. García deberá esperar a la próxima cita olímpica.

Reseñar también la buena actuación de los más jóvenes en los Estatales de Base. El más destacado Aitor Vicente, que sumó un oro en caballo con arcos y una plata en paralelas. Por último, agradecer a todos los que han acudido a la actividad de acrobacias en su segunda temporada. Esperamos que lo hayáis pasado bien.



Club Indarra Caja Vital Kutxa de Halterofilia

Alberto Esteban consigue 3 medallas en el Cto. España Júnior

La representación alavesa estuvo formada por Igone y Eider Rz. Azúa en féminas y Alberto Esteban y Víctor Mtz. Alegría en masculina, todos del C. Indarra CVK. Alberto consiguió tres medallas de bronce. También participó Víctor Mtz. Alegría que lo tuvo muy difícil y ocupando, en la final, la décima posición. En categoría femenina Igone y Eider Rz. Azúa ocuparon la quinta posición en las categorías de 58 y 63 Kg. con registros personales destacados. El 24/May se disputó en Vitoria-Gasteiz el Cto. Euskadi individual siendo lo más sobresaliente las 5 medallas conseguidas por los levantadores del Indarra: Eider Rz. Azua oro en 58 Kg., Iñigo Sanz bronce en 62 Kg., Víctor Mtz. Alegría plata en 69 Kg., David Rodríguez bronce en 77 Kg. y Txema Mtz. Alegría bronce en 105 Kg. En categoría femenina, Eider Rz. Azúa consiguió mejorar sus registros personales. El 4/Jul en St. Jean de Luz se disputó el IV Trophee Altxkadi. En una interesante competición en la que la selección alavesa -Víctor Mtz. Alegría, Jon Olabuenaga y David Rodríguez- consiguió la segunda plaza.

Estuvimos con...

Javier Garagalza

“Judizmendi klubaren filosofia, beti izan da pertsona onak hezteak, kirolarik handiak egitea baino lehenago”

Después de 20 años al frente del Club Natación Judizmendi, Javier Garagalza disfruta desde la tranquilidad de haber cumplido una vida dedicado a la natación en diferentes puestos ejecutivos. Con más tiempo libre por delante ya ha inculcado a su nieto la pasión por la natación y aprovecha para hacer un repaso a su extensa trayectoria “satisfecho por el trabajo realizado y haber primado la formación como personas a todos los nadadores que han pasado por el club”. En el debe de los trabajos aún pendientes, no se olvida comentar la necesidad del Judizmendi por disponer de más instalaciones a cubierto.

Toda una vida dedicada a la natación en diferentes cargos.

Han sido 20 años como cabeza visible del Club Natación Judizmendi, además de otros 15 años en varios puestos dentro de la Federación Alavesa de Natación y continuando desde mis tiempos jóvenes como nadador aficionado. Mi primer contacto con el agua llega en la antigua piscina del Judizmendi en la esquina de la calle Olaguibel con Los Herrán. Participé en una prueba de 50 metros y a raíz de eso ya vinieron la inauguración del Estadio en 1959 con un Campeonato de España en 100 libre, y ya me apunté al Club Natación Vitoria, por el hecho de que el entrenador era crolista, como nosotros. Desde ese momento ya siempre he estado unido a la natación por los cargos como por el hecho de que mis hijos se han dedicado a la natación y al nieto ya le he metido el veneno de la natación con un curso al que se ha apuntado.

Después de tantos años pegado a este deporte, nadie mejor que tú para analizar la evolución de la natación en Alava.

Han cambiado todo de una manera radical y son tiempos diferentes en los que no caben comparaciones posibles. Son otros tiempos y en cada época se hacen las cosas de una manera. Cada momento ha tenido su etapa y, por ejemplo, en mis años de nadador entrenábamos con pruebas de 1.500 metros, mientras que hoy hay clubes en los que se están haciendo 12.000 ó 15.000 metros.

Además también hay que indicar que a nivel de Alava hay en la actualidad mucha más competencia en otras disciplinas deportivas de las que había entonces. Hay actividades como atletismo, ciclismo, pelota y otras muchas más sin mencionar a los dos grandes como son el fútbol y baloncesto.

¿Qué le falta a la natación para alcanzar ese grado de

popularidad?

Para que te guste la natación a los niños hay que enseñarles desde muy pequeños y que les vaya entrando ese veneno competitivo y el afán de superación para que trabajen y peleen por mejorar las marcas ante sus rivales y consigo mismos. Así llegan los frutos en este deporte con el logro de marcas

mínimas para los diferentes campeonatos.

Esos han sido también los valores que han vivido todos los nadadores que han pasado por el Judizmendi.

El club ha sido una de las maneras de inculcar a los pequeños la pasión por el deporte, que siempre estuvieran haciendo alguna actividad en lugar de estar por la calle y tener a los padres preocupados por dónde estaban. Además de la práctica deportiva, una de las filosofías del club ha sido la de formar personas. Si además también se hubiera logrado tener unos nadadores que fueran unos fenómenos, mucho mejor, pero con el trabajo realizado hay que estar satisfecho.

En una etapa tan extensa al frente del club tendrás unos recuerdos imborrables.

Es cierto que han sido muchos años pero a la hora de intentar resumir y concentrar mis mejores recuerdos me quedo con todo en general, sin hacer distinciones entre lo mejor y lo menos bueno. Han sido unos años estu-

pendos y todo me ha servido para aprender y coger experiencia.

El nuevo presidente, Eduardo Arizki, ¿que consejos te ha pedido?

Es un hombre que lleva unos años en el club y ya se ha empapado de la filosofía del Judizmendi. Es nadador también y yo no voy a decirle qué pasos debe seguir, porque conoce de primera mano este mundo y tiene las ideas claras para las actividades a realizar. No es un presidente que llega como novato, sino que conoce el club y me alegro de haberle podido animar para coger las riendas.

Como presidente del Judizmendi habrás dado ejemplo y la natación será una de tus actividades principales a la hora de hacer deporte.

La verdad que no dedico a nadar todo el tiempo que me gustaría y las actividades que más realizo ahora son las de salir a dar paseos y andar por el monte. La natación no la practico tanto como me gustaría y me cuesta un poco, luego una vez que llevas un mes nadando, te lo pide el cuerpo.



Sabías que...

Horarios

El Estadio está abierto de LaV de 7.30 a 22 h. y los fines de semana y festivos de 8 a 22 h. Encuentra tu hora para venir.

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 Vtal Kutxa.

Aula de Estudio WFI

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 363 días al año en horario de 8 a 21,30 h. y con acceso a Internet en banda ancha y sin cables desde tu ordenador portátil.

Piscina Juvenil abierta todo el año

Joan den denboraldiaz geroztik, gazteen igerilekua irekita dago astegunetan, 9etatik 21:30era. Igerian aritzeko edo erlaxatzeko bainua hartzeko ezin hobea. Esaerak dioenez, «azkenean, guztiok uretara». Zergatik ez zara aurreratzen?



Desde la temporada pasada, cuentas con una nueva piscina cubierta para bañarte durante todo el año. En la planta baja del edificio juvenil, sin tener que hacer grandes recorridos, ni subir o bajar escaleras o coger el ascensor puedes darte un chapuzón, nadar un poco o darte un baño de relax. Está abierta de LaV de 9 a 21.30 h., tiene los vestuarios a pie de piscina y goza de una luminosidad y tranquilidad increíbles.

Las personas que han probado ya su vaso de 16x10 m. de agua climatizada a 27°C, su tranquilidad y buena luz y la atención de nuestros socorristas -Ainara, Iñaki, Izaskun, Josu, Miren y Rubén- reconocen que es una piscina ideal y muy cómoda -en especial, si son personas mayores.

La temporada pasada, con las obras que rodearon esta piscina, resultaban algo molestos el acceso o los ruidos y, al estar rodeada de vallas, ni la luz ni la vista desde el agua la hacían tan atractiva. Ahora, con los nuevos paseos y las vistas a la nueva piscina familiar, es algo muy distinto.

Si es cierto el dicho en instalaciones como el Estadio que "al final, todos acabamos en el agua", adelántate a probarla y disfrutarla.

Nota: Por vaciado, revisión y puesta a punto anual la piscina juvenil estará cerrada del 15 al 30/Sep.



para crecer jugando

Jolasa berebizikoa da guztiontzat, bereziki haurrentzat. Ikerketek garbi asko frogatu dutenez, funtsezkoa da nortasuna, gizartekotasuna eta motrizitatea behar bezala garatzeko. Hala ere, gure gizartean haurren jolasari tokia kendu dio aisialdi pasibo eta banakakoak. Estadion, baduzu zerbitzu berezia, zure semealabak jolastuz gara daitezten. Eta, larunbat arratsaldeetan, zurekin egin dezakete.

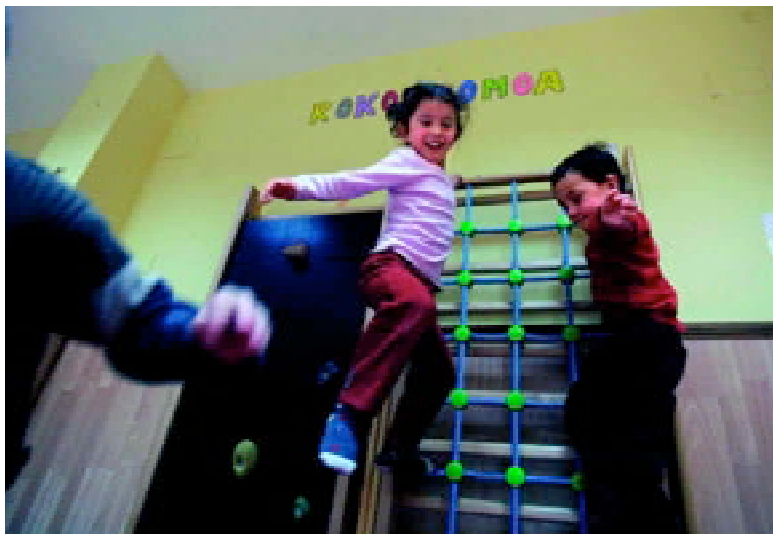
El juego es vital para el desarrollo de las personas, en especial, cuando son niñas y niños y su importancia y valor para el correcto desarrollo de la personalidad, la sociabilidad y la motricidad ha sido muy constatado en investigaciones. Sin embargo, en nuestra sociedad el juego de los niños ha dejado paso a un ocio cada vez más pasivo e individual. Una paradoja.

Por que nos preocupa el juego y que tu juegues con tus hijos, en el Estadio cuentas con el Jolas Tokia, un servicio ideal para que tu hija o hijo -entre 2 y 8 años- juegue de lunes a domingo y, los sábados por la tarde, puedas hacerlo tu con ellos.

La motricidad, el juego y las artes son los ejes principales de las actividades del Jolas Tokia y las niñas y niños se divierten jugando libremente con los demás, moviéndose, creando en los talleres, bailando y experimentando la música y el ritmo, haciendo realidad sus sueños, imitando, imaginando ... Cada día una actividad diferente -puedes ver el programa del mes en www.fundaciones-estadion.com

tadion.com o en los paneles informativos por el Estadio- y, como novedad este curso, los martes y miércoles a las 18 y a las 18.45 h. haremos sesiones con mucho movimiento.

Además, los sábados de 17 a 20 h. la sesión de "Juego familiar" te ofrece la posibilidad para que juegues con tu hija o hijo -a partir de 1 años y hasta los 8- en este espacio ideal.



Os animamos a que visitéis el Jolas Tokia para que podamos informaros de todo lo que os puede ofrecer. Os recordamos que el horario es de 17.30 a 20.30 h. de lunes a viernes y de 11 a 14 h. los fines de semana, festivos y puentes. Podeis usar el Jolas Tokia días sueltos por tan solo 3 € o de forma continuada tantas veces como sea posible con los abonos trimestral por 60 € o anual por

150 € -con descuentos para el 2º o más hijos/as.

Ten en cuenta que el juego es el trabajo de las niñas y los niños y que lo mejor que puedas gastar es tu tiempo con ellos.

NATACIÓN SOLIDARIA

ELKARTASUNEZKO IBERIKETA

El agua es vida, las niñas y niños futuro

¡VEN A NADAR!

Fecha / Data	Jueves 20 de noviembre, de 9 a 20 h.
Lugar / Tokia	Piscina cubierta F. ESTADIO S.D.
Apartamentos / Ekartanak	Infantil: 2€ (de 8 a 15 años) Adulto: 4€ (mayores de 16 años)
Inscripciones / Inskribzioak	Infantil: antes del 14/Nov en tu centro escolar. Adulto: del 13 al 18/Nov en UNICER, C/Fuente 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 • info@fundacionestadion.com • www.fundacionestadion.com

unicef

Estadio
Club de Fútbol

EL CORNER



Errugbian, taldearen aldeko lana da nagusi; triatloian, berriz, bakoitzaren sakrifizioa behar da, azkenera iristeko

Lucía Gárate



Lucía Gárate vive el deporte con intensidad y desde pequeña ha practicado

diferentes modalidades. Después de probar con el atletismo, la estancia en Escocia la llevó a probar el rugby y apasionarse con el deporte del balón ovalado. Como zaguera del Gaztedi, lleva un año compatibilizando el rugby con otra disciplina tan variada y diferente como el triatlón, en el que está compitiendo desde hace un año. La organización y capacidad de sacrificio permiten a Lucía Gárate alternar estas dos disciplinas "mientras las fuerzas aguanten", sin olvidar la participación en algunas pruebas de duatlón.

¿Como has llegado a juntar dos modalidades aparentemente tan diferentes como el rugby con el triatlón?

Los he juntado por circunstancias de la vida que ni yo misma podía pensar. Llevo practicando el rugby desde hace unos cinco años, y hace un año una amiga me sugirió la posibilidad de probar una disciplina como el triatlón. Empezamos los entrenamientos y con el fondo físico del rugby y de mis años de práctica de atletismo, me vi capacitada para desenvolverme en la nueva especialidad. A partir de eso me enganché al triatlón, y curiosamente mi amiga, no sigue practicándolo. Son dos disciplinas diferentes porque alternas la disciplina de un deporte colectivo, con otro de esfuerzo y sacrificio individual como el triatlón, y mientras pueda seguiré alternando entre ambos.

Las dos disciplinas exigen esfuerzos diferentes y concentran sus periodos

de máxima actividad en épocas diferentes, lo que te permite practicar ambas.

El rugby me da fuerza y velocidad y el triatlón me concede más fondo, de modo que ambos son complementarios. Además ambos encajan bien en la temporada. El rugby tiene su periodo de competición desde octubre a enero. En los meses de enero hasta abril coinciden el rugby con las pruebas de duatlón, y ya cuando me libero de esas dos, me quedo con el triatlón en los meses de verano.

Eres una deportista total y habrá días en los que no sepas si coger el balón de rugby o entrenar en la piscina para preparar un triatlón.

En esos casos el triatlón exige más preparación que el rugby, y frente a las dos sesiones semanales del rugby, el triatlón requiere de uno o dos entrenamientos diarios. La temporada de rugby sólo consta de 12 partidos y se sobrelleva sin problemas. Además hay problemas de gente en el equipo y no es cuestión de dejar a las compañeras con menos efectivos.

¿Qué es lo que más te atrae tanto del rugby como del triatlón?

Me seduce esa combinación de tres deportes en uno solo y que vas cambiando a disciplinas diferentes y es más atractivo a la hora de entrenar, que centrarse en sólo una. En mi caso particular de las tres partes del triatlón, donde más dificultades estoy teniendo es en la natación y ahí dedico la mayor parte de los entrenamientos y pulir los defectos que tengo.

En el rugby te impulsa el equipo y el trabajo individual en beneficio del equipo y ver cómo otras compañeras trabajan

para ti, mientras en el triatlón predomina la fuerza y resistencia mental de cada uno y saber superar los malos momentos para seguir adelante.

Físicamente serás una máquina con la práctica de tanto deporte

Ni mucho menos soy una máquina, aunque si se percibe una mejoría en el estado físico del cuerpo. Todo es cuestión de trabajo y he aprendido que a lo largo del tiempo cada uno va desarrollando sus aptitudes, para ser rápido, tener mucho fondo o permanecer durante muchas temporadas practicando deporte. A nivel personal la cualidad que mejor me define es la velocidad de crucero alta al ser capaz de aguantar ritmos fuertes en un corto periodo de tiempo, pero también es parte importante ser constante en los entrenamientos y la preparación, como base sobre la que se edifican los resultados posteriores.

¿Como es una semana de entrenamientos en esas épocas en las que se solapan varias disciplinas?

Depende de la semana que tenga en mi trabajo de enfermera. Si estoy en semana de libranza, me dedico a nadar por la mañana, hago un par de horas de entrenamiento de bicicleta y voy corriendo al entrenamiento de rugby.

Con tanto ajetreo de rugby, bicicleta, natación, carrera, ¿no sientes ganas de aparcar alguna de ellas y centrarte en una?

De momento mi idea es disfrutar de ambas y en esta temporada he visto que soy capaz de compatibilizar las dos, a pesar de haber pasado un mes de marzo complicado por la acumulación de pruebas. En la medida que pueda voy a seguir tirando de las dos.

El método Feldenkrais

Metodo hau Moshe Feldenkrais kirolari eta zientzialari juduak sortu zuen, helburu hau izanik: gorputza antolatzea, ahalegin txikienarekin eta eraginkortasun gorenarekin mugi dadin, giharren indarra erabili beharrean, funtzionamenduaren ezagutza handiagoa erabiliz.



El propósito del método -creado por Moshe Feldenkrais, deportista y científico judío- es que el cuerpo esté organizado para moverse con un mínimo esfuerzo y máxima eficacia, no a través de la fuerza muscular, sino de un mayor conocimiento de su funcionamiento.

En pleno apogeo de las técnicas corporales suaves como el Pilates, Yoga, Chi-Kun o Tai Chi, el método Feldenkrais es una opción de trabajo con uno mismo en el que el instrumento que utilizamos es nuestro propio cuerpo en movimiento.

El método se basa en la premisa que el cuerpo es el principal vehículo de aprendizaje de los seres humanos y, con la ayuda de un maestro, se trata de explorar movimientos diversos reconociendo cómo organizamos su acción, procurando eliminar tensiones innecesarias y aumentando su calidad de movimiento para, a continuación, tomar conciencia de nuestros hábitos motores para,

entre otras cosas, prevenir dolores asociados a posiciones inadecuadas o para recuperar habilidades corporales tras un accidente neurológico.

Más en concreto, se trata de que el movimiento y la conciencia que tomamos de él nos permita modificar nuestra acción, mejorando la calidad de nuestros movimientos y posturas. El Feldenkrais contribuye a mejorar el movimiento, la postura, la flexibilidad, la coordinación, ayuda a resolver las dolencias de la espalda, de las articulaciones y de los músculos y a tratar padecimientos como la artrosis, la lumbalgia, la osteoporosis, las fracturas, el dolor cervical y lumbar ...

Moshé Feldenkrais (1904-1984), judoka y científico ruso de origen judío, creó este método a raíz de una lesión de rodilla con la que todos los médicos se dieron por vencidos. Sus conocimientos en física y anatomía le llevaron a investigar un método en el que se activaran tanto funciones como músculos que tenemos normalmente "olvidados". En la actualidad este



método de aprendizaje se aplica en el deporte, la danza, la fisioterapia ...

Las sesiones de Feldenkrais en el Estadio son los L y X a las 10 y a las 18'30 h. a cargo de Mariage Ariznabarreta, coreógrafa, bailarina y profesora de danza.

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. Comunícanos 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 abonado 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.

