

ESTADIO

Pilates 'allegro'

El movimiento que cura

ENTREVISTA

Unai Baigorri

"Hay que tener paciencia, ambición y motivación para seguir entrenando y mejorando. Merece la pena"

Reubicaciones de servicios y actividades por obras **Fase IV**



Jarduera-egitaraua

2024/25

Programa de actividades

AURKIBIDE / SUMARIO

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

Comité de redacción: Aitor Armiño, Hugo de Dios, Andoni Gaztelua, Ziortza Gil, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz y Ainhoa Valle

Han colaborado en este número: Pablo Cuñado, Alain Prado, Marta Redondo, Iván Rodrigo, Iñigo Rz. Azua y Jaime Rz. Eguino

Fotografías de: Ángel Lz. Luzuriaga, Víctor Quintas

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

Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



Si quieres hacer una contribución ecológica a la sostenibilidad reduciendo el papel, envoltorios y las emisiones de CO2... y, en adelante, recibir ESTADIO solo en su versión digital (por email) solicitánselo en estadio@fundacionestadio.eus. Por supuesto, todos los números de ESTADIO están disponibles en fundacionestadio.eus

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe: Aspici!

Traduce: Aixé

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.eus

Anuncios: estadio@fundacionestadio.eus



04 Fundación Vital Fundazioa

Este verano, disfruta de las fiestas de Araba/Álava de una forma segura con Jaibus Vital. 'Vital por Álava' alegra el verano rural con música, teatro y dantzaz. En fiestas, usa el vaso reutilizable. 300 asociaciones y clubes se han beneficiado este año de casi 5 millones de euros en ayudas de Fundación Vital



08 estadio berria / nuevo estadio

Reubicaciones de servicios y actividades por obras Fase IV



12 estadioko jendea / gente del estadio

Formentera to Run, una maravillosa semana de mar, deporte y naturaleza



14 zoom

Katherine Legge, piloto de automovilismo británica, pionera en la Fórmula 1 y única mujer que ha competido este año en la Indy 500



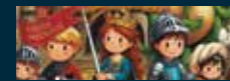
16 aurrera! ¡en movimiento!

Pilates 'allegro', el movimiento que cura



18 on egina! ¡bien hecho!

'Luta pela Paz', boxeo y artes marciales como alternativa a la violencia y las drogas en las favelas de Rio de Janeiro



20 info estadio

Hostelería de verano. Fiesta Infantil Jaia. Cerrados el último viernes de septiembre. Concurso foto digital y móvil del Estadio. App Fitness, ¡Life fitness connect ya está aquí! Escuela de Natación curso 24-25: El CN Judizmendi y la Ikastola Olabide se reencuentran



22 klubak estadión / clubes en estadio

Club Natación Judizmendi: Subcampeones de Euskalherria infantiles por equipos. Zidorra Pilota Taldea: ¡A seguir así! TC Tennis Education Group: El verano nos trae retos ilusionantes en tenis y pádel. Club Indarra Halterofilia Vital: Medalla de plata en el Campeonato de España absoluto



24 elkarrizketa / entrevista

Unai Baigorri, miembro de la selección española de gimnasia artística: "Hay que tener paciencia, ambición y motivación para seguir entrenando y mejorando. Merece la pena"



26 zap

La Comisión de Derechos Humanos publica recomendaciones para prevenir la violencia sexual en el deporte. ¿Conoces el 'headis', el tenis sobre hielo o el 'Kin ball'? Strava art: korrika eginez marrazkiak egitea



27 kirol kultura/ cultura deporte

Cine: 'Garra', de Jeremiah Zagar; Documental: Inarrêtable, Isabeau Courdurier («Geldiezina, Isabeau Courdurier»); Libros: 'Mentalidad Topuria', de Miquel Blázquez, 'Mujeres en el deporte', de Rachel Ignatofsky

Non Stop

Uda betean gaude, eta zein polita dagoen gure Estadio! Helburua uda bete-betean gozatzea bada ere, Fundazioan buru-belarri gabiltza 2024/2025 denboraldi berrirako eskaintzarik onena prestatzen. Tenis jokaleku berria, jarduera eraikin berria eta sarrera eta administrazio eraikin berria inauguratu ditugu jadanik, eta orain igerileku estalien eraikin nagusia txanda da, eraikinarean, ur eremuaren, fitness espazioen, aldagela nagusien eta abarren eraberritze integralarekin.

Fase hori amaitutakoan, Estadio modernitatearen eta berrikuntzaren erreferente bihurtuko da, jarduera fisikoari, osasunari eta entretenimenduari eskainitako espazio eta zerbitzuen kantitateak eta kalitateak nekez baitute parekorik European. Baina egia da, halaber, helburu hori lortzeko oztopo batzuk gainditu beharko ditugula.

Urritik aurrera eta gutxi gorabehera bi urtez (eraikin nagusia berritzeko aurreikusitako denbora), lekuz aldatu beharko dira gure instalazioek eskaintzen dituzten jarduera eta zerbitzu guztiak. Gure konpromisoa da aldi horretan guztian kirol eskaintza osoari eustea, eta baldintzarik onenetan: NON STOP gure goiburua betetzea. Hori lortzeko, hainbat soluzio diseinatu ditugu, hala nola etxeko igerilekua neguan estaltzea eta girotzea, gaur egungo gimnasioak hartzeko beste espazio batzuk erabiltzea, haurrentzako jardueretarako eta Allegro Pilateserako behin-behineko espazio berriak...

Zalantzarik gabe, ahalegin handia egin behar da trantsizio aldi honetan zerbitzuak ez galtzeko. Jakin badakigu aldi batez eragozpen batzuk izango direla, eta barkamena eskatzen dizuegu.

Orri hauetan dituzue xehetasun guztiak, gehien gustatzen zaizkizuen jardueretako bat ere ez galtzeko. Hemen dituzue, baita ere, zenbait erreportaje oso interesgarri, gai hauek hartuta: Formentera to Run lasterketa, naturan zehar egiten dena, eta gero eta jarraitzaile gehiago erakartzen dituen; Allegro Pilatesa praktikatzearren onurak; Luta pela Paz gobernuz kanpoko erakundeak nola lan egiten duen faveletan, hango gazteriari aukera bat ematearren boxearen edo arte martzialen bitartez; edo Unai Baigorri Arabatxoko gimnastari egindako elkarrizketa (orain Madrilo errendimendu handiko zentroan barneko kirolari dabil, eta argi dugu bere aurrerapen meteorikoak oso gora eramango duela).

Aurten ere, NON STOP jarraitzen dugu, adin, helburu eta tarte guztietarako jarduera eskaintza zabalari eutsita, Estadioz gozatzen jarrai dezazuen, eta, aldi berean, zuen sasoi fisikoari eutsi diezazizuen eta zuen osasuna zaindu dezazuen.

Besarkada handi bana, eta eskerrik asko zuen pazientziagatik.

Jon Urresti García
Estadio Vital Fundazioako presidentea

Non Stop

Ya estamos en pleno verano, y qué bonito está nuestro Estadio. Y aunque el objetivo es disfrutarlo a tope, en la Fundación nos encontramos inmersas e inmersos en preparar la mejor oferta posible para la nueva temporada 2024/25. Después de culminar la inauguración de la nueva pista de tenis, el nuevo edificio de actividades y el nuevo edificio de acceso y oficinas centrales, ahora le toca el turno al edificio principal de piscinas cubiertas, con una reforma integral del edificio, de su zona de aguas, de los espacios de fitness, de los vestuarios principales, etc.

Una vez finalizada esta fase, el Estadio se va a convertir en todo un referente de modernidad e innovación, con una cantidad y calidad de espacios y servicios dedicados a la actividad física, la salud y el entretenimiento difícilmente igualables en Europa. Pero también es cierto que para alcanzar este objetivo vamos a tener que superar algunos obstáculos.



A partir de octubre y durante aproximadamente dos años, el tiempo previsto para culminar la renovación del edificio central, será necesario reubicar todas las actividades y servicios que ofrecen nuestras instalaciones. Nuestro compromiso es mantener toda la oferta deportiva durante este periodo, y en las mejores condiciones; cumplir con nuestro lema NON STOP. Para lograrlo hemos diseñado soluciones como el cubrimiento y climatización de la piscina familiar durante el invierno, la utilización de otros espacios para alojar los gimnasios actuales, nuevos espacios provisionales para las actividades infantiles, el Pilates allegro,...

Sin duda un gran esfuerzo para no perder servicios en este periodo de transición, siendo conscientes de que se producirán algunas incomodidades temporales de las que os pedimos disculpas de ante mano.

En estas páginas tenéis todos los detalles para no perderos ni una de las actividades que más os gustan. Y también reportajes muy interesantes sobre la Formentera Run, una carrera en la naturaleza que atrae cada vez más adeptas y adeptos; los beneficios de practicar Pilates allegro; cómo la ONG 'Luta pela Paz' trabaja para dar una oportunidad a la juventud de las favelas a través del boxeo o las artes marciales; o una entrevista con Unai Baigorri, gimnasta del Arabatxo que ahora es interno en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid y cuya meteórica progresión tenemos claro que le llevará muy alto.

Un año más seguimos, NON STOP, manteniendo la amplia oferta de actividades para todas las edades, objetivos y disponibilidad para que sigáis disfrutando del Estadio a tope y sin parar a la vez que mantenéis la forma física y cuidáis de vuestra salud.

Abrazo enorme y gracias por vuestra paciencia.

Jon Urresti García
presidente de Fundación Estadio Vital



Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

2024



Este verano, disfruta de las fiestas de Araba/Álava de una forma segura con Jabibus Vital

Arabako herrietako jaietz modu seguruan gozatzea, autoa hartu behar izan gabe, eskura dugu Jaibus Vitali esker. Autobus flota zabalda ibiltzen da unean-unean errepideetan, dibertitu nahi duten gazteak 31 helmugatara hurbiltzeko, 58 ibilbide eginez. Eta helmuga horien artean daude Gasteizko Andre Maria Zuriaren jaiak. Vital Fundazioaren ekimen hori uda oro izaten dugu ibilbide gehiagorekin, herrietako jai gehiagorekin eta egutegi zabalagoarekin: aurten, urriaren 5a arte.

Jabibus Vital tiene como objetivo evitar los riesgos que suponen cada verano los desplazamientos nocturnos a las fiestas de numerosos municipios de la geografía alavesa. Fundación Vital ofrece así una alternativa que permite a mayores de 15 años disfrutar de este ocio y volver a casa de forma cómoda y segura. En esta edición, que comenzó el pasado mes de junio, una amplia flota de autobuses completará 58 recorridos diferentes para trasladar a quien lo desee a las fiestas de cualquiera de los 31 destinos incluidos en un programa se prolongará hasta el 5 de octubre.

Los autobuses con destino a los distintos pueblos de Álava parten desde el primer punto del recorrido a las 23:30 horas. Para el regreso, se puede elegir entre dos horarios: las 3:30 o las 6:00 horas de la madrugada. Además, algunas de las localidades cuentan también con horarios especiales tanto a la ida como a la vuelta (pueden consultarse en www.fundacionvital.eus).

El precio de los billetes es de 3 euros ida y vuelta y la reserva se efectúa exclusivamente a través de www.fundacionvital.eus. Las inscripciones se abren a partir del 22 de julio para los recorridos de agosto (incluidas las fiestas de La Blanca) y a partir del 28 de agosto para los de septiembre y octubre. El plazo permanece abierto hasta las 13 horas del día anterior a cada viaje.

Además, Fundación Vital pone transporte adaptado a disposición de los usuarios y usuarias que lo requieran. Basta con indicarlo al realizar su inscripción y comunicar su demanda en los horarios de atención del servicio Línea Jaibus.

Puedes consultar aquí todos los destinos, fechas y recorridos:



'Vital por Álava' alegra el verano rural con música, teatro y danzas

Vital Fundazioaren Vital Araban Zehar programak 20. edizioa ospatuko du aurten, sei kuadrilletan (Gasteiz izan ezik) eta Trebiñuko Konderriko udaletan kultura ekimenak izateko aukera onenatzat finkaturik. Askotariko kultura ekimenak dira, hala nola musika emanaldiak, abesbatza errezitaldiak, antzerki emanaldiak, ballet erakustaldiak eta bestelako dantzak.

No hace falta esperar a las fiestas patronales para disfrutar de los fines de semana de verano en los pueblos de nuestro Territorio. El programa de Fundación Vital 'Vital por Álava' celebra su 20ª edición consolidada como la mejor oportunidad de los ayuntamientos de las seis Cuadrillas (exceptuando Vitoria-Gasteiz) y el Condado de Treviño para contar con iniciativas culturales como actuaciones musicales, recitales corales, exhibiciones de ballet, danzas o representaciones teatrales. En total serán 109 espectáculos, que llegarán a 72 localidades (69 en Álava y tres más en el Condado de Treviño).



Agosto

NAVARIDAS	02-ago	MÚSICA	JUKEBOX	CENTRO SOCIAL	20:15
EL CAMPILLAR	02-ago	TEATRO	TXIRRISKI MIRRISKI	PLAZA	20:00
YÉCORA	06-ago	MÚSICA	SECRETO A VOCES	JARDÍN DEL JUBILADO	Pendiente de confirmación
LAGUARDIA	14-jul	MÚSICA	LOBO & CARMINE	PLAZA	Pendiente de confirmación
AMURRIO	13-ago	TEATRO	IPURBELTZ	PARQUE O PLAZA	19:00
AMURRIO	13-ago	TEATRO	ELLAS BAILAN SOLAS	PLAZA JUAN DE URRUTIA	20:00
LA PUEBLA DE ARGANZÓN	15-ago	MÚSICA	BLUE MIKYS	PLAZA MAYOR	Pendiente de confirmación
SALINAS DE AÑANA	16-ago	TEATRO	AROS Y MILAGROS	PLAZA	20:15
VILLANAÑE	17-ago	MÚSICA	LA ORQUESTINA MV	PLAZA DEL MERCADO	20:00
OTEO	18-ago	MÚSICA	LOBO & CARMINE	FRONTÓN	13:30
ESPEJO	22-ago	TEATRO	TRANS KABARET	PLAZA	20:00
LANCIEGO	24-ago	MÚSICA	BÚFALO CLUB	PLAZA DE LA IGLESIA	19:00
VILLABUENA DE ÁLAVA	30-ago	TEATRO	TRANS KABARET	PLAZA O CASA DE CULTURA	20:00
LAUDIO	30-ago	TEATRO	LEHIOAK	CASINO	20:00
ELCIEGO	31-ago	TEATRO	DJ KAKTUS	PLAZA MAYOR	19:00
ARMIÓN	31-ago	MÚSICA	ruta 21	PLAZA MULTIFUNCIONAL	20:30

* La programación puede sufrir cambios. Consulta la información actualizada en www.fundacionvital.eus

En fiestas, usa el vaso reutilizable



«Edalontzi bat, oroitzapen asko» proposamena une bereziki in ilustratua dator: kontzertuak, su artifizialak edo Zeledonen jaitsiera, besteak beste. Festa sostengagarriez gozatzeko konpainia ezin hobea da. Vital Fundazioaren eskutik, 100.000 edalontzi jarriko dira zirkulazioan. Bat egizu Plastikorik Ez kanpainarekin, eta erabil itzazu!

Únete al compromiso de Fundación Vital de conseguir unas fiestas sostenibles y hazte con un vaso reutilizable para tus consumiciones. Este año se pondrán en circulación 100.000 unidades con un diseño exclusivo de Sandra Hermosa, ganadora del primer concurso organizado por la entidad. La gasteiztarra ha querido captar la atención y motivar el uso de este vaso inspirado tanto en acontecimientos festivos especiales, conciertos, fuegos artificiales o la bajada del Celedón, como en situaciones cotidianas. Cada ilustración en el vaso captura un momento significativo, lo que permite que las personas se identifiquen con él y recuerden esos momentos especiales cada vez que lo ven. 'Un vaso, muchos recuerdos' resume esta idea.

Su funcionamiento es muy sencillo: junto a la primera consumición se deposita 1 euro para hacerse con el vaso en cualquiera de los locales hosteleros adheridos a la campaña y se puede cambiar y hacerse con uno nuevo totalmente higienizado cada vez que se desee. Al finalizar la jornada, es posible recuperar el euro devolviendo el vaso.

La campaña 'Plástico 0' para desterrar el consumo de los recipientes de plástico de un solo uso y apostar por el vaso reutilizable en las fechas festivas se puso en marcha por primera vez en 2019 de la mano de Ayuntamiento y Fundación Vital. Se contribuye así a un entorno más limpio y sostenible, reduce el impacto ambiental y ayuda a mantener la belleza de nuestra ciudad o aquellos municipios alaveses que se sumen a la iniciativa.

En 2022, Vitoria-Gasteiz generó 95.000 toneladas de residuos y el 6% correspondían a envases de plástico recogidos de forma selectiva (6.300 toneladas). Se estima que cada vaso reutilizable evita el consumo de más de 5 vasos de plástico de un solo uso.

300 asociaciones y entidades alavesas se han beneficiado en el primer semestre del año de casi 5 millones de euros en ayudas de Fundación Vital

2024. urtea hasi zenetik, Arabako 300 bat elkartek eta kolektibok jaso dute Vital Fundazioaren laguntza, gizarte inklusiboagoa, ekitatiboagoa eta sostengagarriagoa bilatzen duten jarduerak bultzatzeko programaren barruan. Erakundeak dagoeneko 4,8 milioi euro bideratu ditu horretara. Ekimen horrekin batera, Arabako klubentzat, federazioentzat eta beste kirol erakunde batzuentzat ekipamenduak erosteko deialdi berri bat ere egin da.

Cerca de 300 asociaciones y colectivos alaveses se han beneficiado desde que comenzó 2024 del programa de ayudas de Fundación Vital para impulsar actividades que trabajen por y para una sociedad más inclusiva, equitativa y sostenible. La entidad ha destinado en estos seis primeros meses 4,8 millones de euros a este objetivo. A esta iniciativa se acaba de sumar, también, una nueva convocatoria para la compra de equipaciones por parte de clubes, federaciones y otras entidades deportivas del Territorio Histórico de Álava.

El paquete de ayudas está destinado a asociaciones, federaciones o entidades locales del Territorio con actividad en las áreas de educación, proyectos sociales, cultura, empleo, deporte, medio ambiente o infraestructuras de eventos. Y entre los proyectos beneficiarios se presta especial atención a aquellos dirigidos a lograr la inclusión y la igualdad de todas las personas; que apoyan a los colectivos más vulnerables en los ámbitos de la dependencia y la discapacidad; que completan las capacidades y valores de niñas y niños, jóvenes y adultos; o promueven la inclusión laboral a través de la capacitación profesional, prácticas laborales, becas o el emprendizaje.

Asimismo, Fundación Vital destina también recursos al fomento y mantenimiento de la cultura, el apoyo a nuevas/os creadoras/es o la innovación o el arte; y al deporte base desarrollado por las federaciones y asociaciones alavesas o la organización de eventos deportivos y culturales relevantes para el Territorio. En todos ellos se valora especialmente el impulso de la innovación, el euskera, la igualdad de género, la inclusión social o el voluntariado.

Fundación Vital mantiene abierta su convocatoria de ayudas todo el año para que quienes las soliciten puedan pensar, desarrollar y planificar sus ideas y presentarlas en el momento oportuno, sin estar sometidos a plazos ni otras barreras. Quienes quieran concurrir pueden acceder a la información completa y realizar su solicitud en la web www.fundacionvital.eus.

55.000 € para comprar las equipaciones de 27 clubes, federaciones y entidades deportivas

A estas ayudas, se acaba de sumar una nueva convocatoria para la compra de equipaciones por parte de clubes, federaciones y otras entidades deportivas del Territorio Histórico de Álava, a la que ha destinado otros 55.000 euros. En esta primera edición, se ha podido dar respuesta a las peticiones de 27 entidades deportivas, el 97% de las presentadas. Su objetivo es apoyar e impulsar aquellos proyectos dirigidos a fomentar el deporte escolar, deporte base, deporte popular y deporte inclusivo.



Las ayudas concedidas oscilan entre 1.000 y 4.000 euros en función del número de fichas, y a ellas han optado clubes, federaciones y entidades deportivas dedicadas al deporte base, deporte popular, equipos inclusivos, deporte escolar, deporte sub 23 y senior. Estaban excluidos de la convocatoria el deporte de alta competición, de élite y profesional y los equipos que compiten a nivel nacional o internacional. Gracias a la aportación de Fundación Vital, podrán adquirir camisetas, pantalones de juego, camiseta de entrenamiento o gorros de piscina, que deberán comprar a una empresa alavesa del sector.

Para concurrir a esta convocatoria es necesario contar con protocolos de abusos sexuales y acoso en el deporte infantil, contra la violencia en el deporte y de igualdad de género.

El nuevo edificio de **Recepción/ Administración** ya ofrece todas sus mejoras de comodidad y servicio



Dagoeneko gozatzen ari gara Estadio berriaren proiektuak dakartzan abantailez, baina oraindik lan asko dago egiteko. Eta, zoritxarrez, horrek eragozpen batzuk ekarriko ditu. Albait eragozpen txikiak izan daitezten saiatu gara, baina zenbait egokitzapen eta lekualdatze egin behar dira. Orri hauetan azalduko dizkizuegu.

Ya estamos disfrutando de muchas de las ventajas que supone el proyecto del nuevo Estadio, pero todavía queda mucho trabajo por delante hasta materializar el sueño de convertirnos en una de las mejores infraestructuras deportivas de Europa. Y, lamentablemente, esto significa algunas molestias. Siempre hemos tratado de minimizarlas, pero, a partir de ahora, serán más visibles algunos ajustes y traslados necesarios. Os los contamos en estas páginas. Nada más atravesar la entrada del Estadio, se puede ver ya el resultado de las obras de renovación y ampliación del edificio de Recepción/Administración. Este nuevo espacio está ya plenamente operativo y abierto a las/os abonadas/os. Es, sin duda, un entorno más moderno, cómodo y eficiente para todas y todos, con mejoras notables como:

- **Nueva área de espera** para mayor comodidad.
- **Sistema de atención mejorado con ampliación de personal** para agilizar tus trámites.
- **Ampliación de horario de atención**, para que se pueda hacer cualquier gestión administrativa durante todo el tiempo que el Estadio permanezca abierto.

Estas mejoras reflejan nuestro compromiso continuo con la calidad y la satisfacción de nuestras/os abonadas/os.

• **Horario de atención:**

Lunes a viernes: 7:00 a 22:00 h

Sábados, domingos y festivos: 8:00 a 22:00 h



Reubicación de **servicios y actividades**

Durante el tiempo que duren las obras de la Fase IV, algunos servicios y actividades tendrán que ser reubicados. Aquí te damos toda la información y en la infografía de las dos páginas siguientes tienes los detalles de forma clara y sencilla para que no te pierdas nada de lo que te gusta del Estadio.

- **El Servicio Fitness** se trasladará a finales de agosto a la cancha del polideportivo. Se reubica toda la maquinaria actual, mantiene las dimensiones del Fitness pero con una mejor distribución, en un espacio abierto y sin columnas.
- **La sala tapiz/gimnasio y la sala Circuit** se trasladan también al polideportivo para mantener en las mismas condiciones todos los cursos que se desarrollaban en estos espacios. Una cortina hará de separación física en los momentos que se impartan actividades.
- Para la actividad de **Pilates Allegro** se va a instalar, junto a la cancha del trinquete, una sala modular bien climatizada, intentando crear un espacio acogedor en un bonito enclave. La puesta en marcha está prevista para el principio del curso de la temporada 2024/25.
- **El gimnasio de uso libre (Indarbox)**, pasará a ocupar el actual frontón cubierto. Su traslado está previsto para el mes de septiembre, manteniéndose también las dimensiones que ocupa en el espacio actual.
- La Zona de **entrenamiento cardiovascular de uso libre**, con sus bicicletas, elípticas y steps, ahora ubicada en el Gimnasio junto al tapiz, se distribuirá entre el nuevo edificio de actividades y ocupando parte de los actuales squash, que se convertirán en una nueva zona de entrenamiento libre.
- Para dar servicio a las **Actividades infantiles, Campus y uso libre** se va a instalar una carpa de 30 x 15 metros, en la pista de baloncesto, junto al campo de fútbol, que permitirá tener un espacio cubierto para las y los jóvenes del Estadio durante todo el periodo de obras.
- **Vestuarios:** En una primera fase de las obras de reforma del edificio principal de piscinas cubiertas se mantendrán operativos los vestuarios generales 1. Además, se contará con módulos de vestuarios en el nuevo globo de la piscina familiar previsto para octubre y los vestuarios del edificio juvenil seguirán operativos.

Gráfico de reubicaciones ▶▶

Reubicaciones de servicios y actividades por obras Fase IV

Debido a las obras de renovación en el edificio de la piscina cubierta (Fase IV), algunos servicios y actividades sufrirán cambios temporales de ubicación. Esta medida es necesaria para garantizar tu seguridad y el éxito del proyecto.



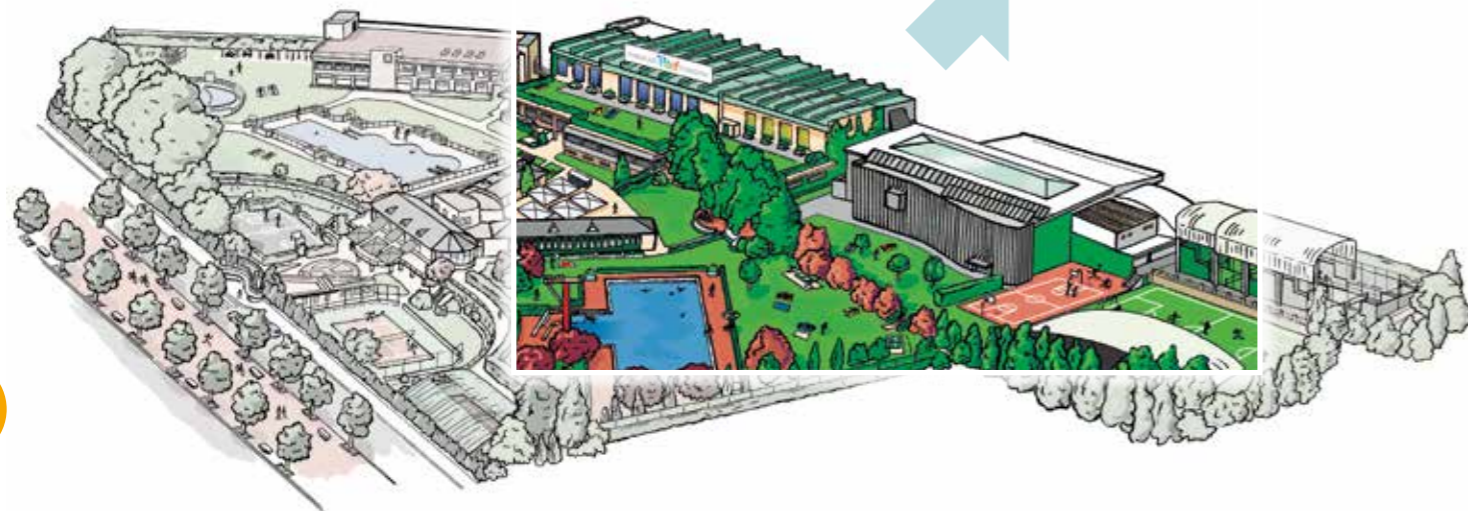
1 Servicio Fitness

Se traslada al **Polideportivo** y mantiene una superficie de aproximadamente 450 m².



2 Indarbox

Su nueva ubicación será el **Frontón**, a donde se trasladará todo el material y maquinaria actual.



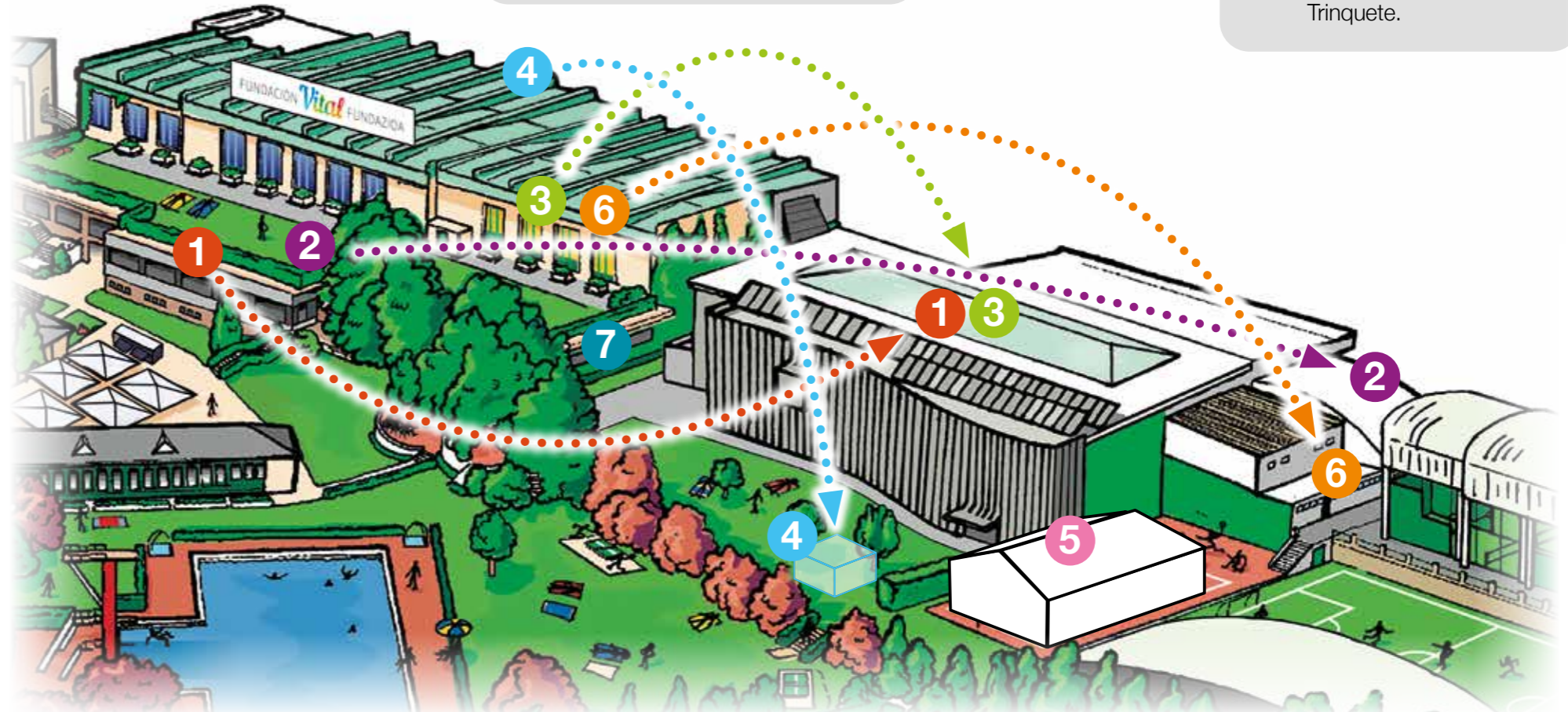
3 Sala tapiz/gimnasio y sala Circuit

Se traslada al **Polideportivo** junto con el Servicio Fitness.



4 Pilates Allegro

La actividad se impartirá en una **sala modular, totalmente equipada**, junto a la cancha del Trinquete.



5 Actividades infantiles + Campus

Se va a instalar una **carpa** en la cancha de baloncesto, junto al campo de fútbol, para tener espacio cubierto donde poder realizar actividades infantiles y Campus.



6 Zona Cardio uso libre (actual sala Tapiz/Gimnasio)

Se reparará entre el nuevo edificio de actividades y los **Squash**.



7 Vestuarios

Se mantienen abiertos los **Vestuarios Generales 1** durante la primera fase de las obras.



Formentera to Run

Una maravillosa semana de mar, deporte y naturaleza

Formentera to Run lasterketaren ezaugarri dira ingurunearen edertasuna, giro ezin hobea eta antolaketa perfektua. Astebete irauten du, bideetan, basoetan, bidezidorretan, mendieta eta hondartzetan zehar. Gozamenerako denbora! Cristina del Moralek, Encarni Garcíak eta Marta Gamarrak esperientzia hori bizi izan dute, eta argi dute: itzuliko dira.

“Un programa exclusivo y limitado a 150 personas que combina una semana de mar, deporte y naturaleza. Cinco días de carrera en el último paraíso del mediterráneo: Formentera”. Con una propuesta así es difícil resistirse. ¡Que se lo digan a Cristina del Moral, Encarni García y Marta Gamarra! Ellas son algunas de las abonadas y abonados del Estadio que oyeron hablar de esta carrera y probaron. La experiencia no tiene otro calificativo: “maravillosa”. Marta es la ‘veterana’ del grupo: ha estado tres veces. “Soy abonada del Estadio desde que tengo uso de razón. Mis mejores recuerdos de la adolescencia son cuando íbamos a la piscina y hasta que nos echaban”. Ahora está en el grupo de triatlón de Ruth -“esas mujeres valen oro”-, con el que empezó hace dos años aunque lo practica desde hace diez. Oyó hablar de la carrera de Formentera hace cinco años y “me encantó. Corres por esos parajes naturales maravillosos, con poquita gente, con la que convives durante una sema-



Marta

na, y madrugas un poquito, corres un poquito y luego pasas el día en la zona más o menos donde has estado corriendo. Es muy natural, una maravilla para mí”. Así que a la vuelta no podía dejar de contar su experiencia. A Encarni siempre le ha gustado practicar deporte. “Llevo seis años en la escuela de triatlón de Ruth Brito, y también he aprove-

chado la oportunidad de Kirol Plus, que para mi estilo viene muy bien.” Empezó a correr hace más de veinte años “por el jefe de la empresa donde trabajaba antes, y gracias a él conocí el bosque de Armentia. Vitoria tiene un entorno ideal para correr”.

“Estaba con Marta en el vestuario de pingüinos, me acuerdo como si fuera hoy, habíamos salido de la clase de natación de Ruth. Yo le contaba que en mis vacaciones en Menorca había visto un camino muy chulo, el camino de Cavalls, para hacer corriendo. Y ella me habló de la Formentera to Run. Fue oírlo y supe que teníamos que hacerla. La siguiente temporada fuimos las dos. He repetido y voy a voy a intentar que sea algo fijo en mi calendario”, asegura.

Cristina llegó de Eibar hace 41 años y lo primero que hizo fue apuntarse al Estadio “No he salido; si no era por trabajo era por deporte, o por tomar un café, por socializar...”. Y es literal, durante más de 30 años ha sido



Cristina

profesora de natación, hasta que lo dejó en diciembre del año pasado.

“He practicado de todo lo que había en el momento. Cuando había que jugar a pádel, se jugaba; cuando había que dejar de jugar se dejaba. Pero sin ningún interés de llegar la primera a ningún lado, solo pasar el rato y tomar luego una caña con una tortilla de patatas”. Y así empezó a correr. “Nunca hubiera pensado que iba a hacerlo, pero estaba de baja y Martín me animó. Fui a dar una vuelta al Prado, y hasta hoy”.

“Cuando estaba trabajando, venía gente de Formentera y me decían “es la bomba, te tienes que animar”. Pero tenía un problema con las fechas de vacaciones así que cuando dejé de trabajar lo tuve claro. Era el momento”.

La descripción de la experiencia podría ponerse en boca de cualquiera de ellas. Sus sensaciones son similares e intercambiables. “A esta carrera la hace diferente el ambiente. Hay muy poquita gente, es muy familiar”, dice Cristina. “Me ha encantado el entorno, lo mismo corres por la arena, que por algas, por piedras o pasarelas, esquivas a una señora o al niño de la pelota. Es naturaleza pura y da igual quién va a ganar. Hay que correr disfrutándolo, haciéndote una foto, parándote donde te encanta y saborearlo”. “No hay prisa, no miras el reloj. Es una paz, una tranquilidad... que estoy deseando que llegue el año que viene”, confirma Marta.

“Cada una de las etapas de la carrera se desarrolla en diferentes puntos de la isla y al final la conoces entera”, apunta Encarni. “La

organiza una empresa italiana. Llevan un camión y preparan una pasta y unas pizzas exquisitas. Después del entreno se vive un ambiente muy chulo. He conocido a gente que he vuelto a ver este año, que nos hemos dado el teléfono para vernos si ellos vienen o yo voy a Italia...” “Acabas conociendo a todo el mundo, hablas, te esperas en las carreras. No es una carrera como las que conocemos”, señala Marta.

Además del entorno privilegiado, la mayoría de las y los participantes se aloja en el mismo hotel. “Desayunamos juntos, te ves en la piscina, cenamos juntos también en la zona del bufet que tenemos reservada, después



Encarni

siempre había alguna actuación...” Cada día “hay un briefing en el que te explican el desarrollo de la carrera, hacen un pase de las fotos que se han hecho en la jornada anterior. Hay tres fotografías que siguen la carrera en moto y te hacen fotos en los lugares más inverosímiles. El último día hacen un pase de todas y dan premios al ganador, la ganadora y algunos un poco más especiales, a la persona más divertida o el más mayor...”, recuerdan con una sonrisa.

Con la emoción todavía a flor de piel, piensan ya en su próximo reto. El de Cristina es la Behobia. “Ya la he hecho y es como la fiesta de las carreras. Desde que llegas allí tienes música, un chiringuito con el café, con chokolatinas... Es más que una carrera”. “Pero a diferencia de Formentera, es súper multitudinaria”, le dice Encarni. “Es una de esas carre-

ras que tienes que hacer una vez en la vida, es muy chula, la gente te anima un montón. Haces los 20 km y ni te has enterado. Pero Formentera es otra historia”, reafirma Marta.

Ella y Encarni tienen la vista puesta en la Vitoria Trail. “Yo, sin embargo, ahí no me veo segura”, dice Cristina. “Una vez bajando con Marta del Gorbea, hubo una tormenta, apretamos a correr, y yo si veo una piedra no sé si pisarla entera, media, esquivarla por la derecha, por la izquierda... No me fio de mí”.

Pero Formentera vuelve de nuevo a sus recuerdos. “Allí, aunque sean diferentes terrenos, no tenía esa sensación ni la presión de hacer tiempo. Solo pensar a qué hora terminan de hacer los macarrones”, rie.

“Empezábamos a las 8:00 h, hacíamos los 10 km. Y te llena esa sensación de tranquilidad, de disfrutar, de disfrutarla”. “Después de correr tenías todo el día por delante. Eso sí, había que madrugar”, cuentan. “Yo pensaba que levantarse a esa hora no tiene que ser ni sano pero era maravilloso. Tenía una sensación permanente de que todo es maravilloso”.

Así que no hay duda. Volverán. “Está en mi calendario. Siempre que pueda yo voy a ir”, coinciden Marta y Encarni. “Yo repetiré, pero tengo una niña que corre también y ha tenido que parar porque acaba de ser madre. Me gustaría esperarle y hacerlo con ella. En cuanto ella diga Formentera, me voy corriendo”, concluye Cristina.



La ‘Formentera to Run’ forma parte de las carreras por etapas del Zitoway Deporte y Aventura en el medio marino. Se puede hacer corriendo o andando y consta de cinco jornadas, con una distancia total de unos 60 km. Se descansa el viernes y el sábado es para la ‘Formentera Trail 21.1’, una media maratón. La organización anuncia en su página de Facebook la fecha para conseguir un dorsal. Duran horas.

«Lehen oso neurekoia nintzen: neuk ondo egitea, besterik ez nuen nahi. Gero, pentsatu nuen agian beste pertsona batzuei lagundu niezaiekeela; esperentziarekin konturatu nintzen horretaz. Beharbada, horrek diferentzia markatuko du erretiratzeko naizenean, eta emakumeei motorraren munduan sartzen lagundu ahalko diet. Nik laguntza izan nuen gazteagoa nintzenean, eta orain ere badaukat. Ezin duzu bakarrik egin, jendea behar duzu.»

Katherine Legge



Perfil

Katherine Legge (Reino Unido, 1980) es una piloto de automovilismo británica, pionera en la Fórmula 1. Lleva más de dos décadas compitiendo profesionalmente y ha sido la única mujer piloto de la Indy 500 de este año. Aboga por la diversidad de género en los deportes de motor y cree que la visibilidad es clave.

“I used to be very selfish, I just wanted to do well myself. Then I thought that maybe I can help other people — it was something I realized through experience. Perhaps this will make a difference when I retire, perhaps I could help women get involved in the motor world. I had support when I was younger, and I have it now. You can't do it alone, you need people.”

«Antes era muy egoísta, sólo quería hacerlo bien yo. Luego pensé que quizás puedo ayudar a otras personas; fue algo de lo que me di cuenta con la experiencia. Tal vez esto marque la diferencia cuando me retire y pueda ayudar a las mujeres a involucrarse en el mundo del motor. Yo tuve apoyo cuando era más joven y lo tengo ahora. No puedes hacerlo sola, necesitas a gente.»



Pilates egitean, muskulu lanaren kalitateak garrantzia handiagoa du kantitateak baino; muskulu lanaren erabilera egokiak eta arnasketak dute garrantzia. Pilates metodoaren funtsa ez da zama astunak altxatzea, mugimenduak errepikatzea edo ahalegin sakonak egitea; baina, gorputz kontzientzia ona lortzearen etapa gainditu dutenentzat eta aurrera egiten jarraitu nahi dutenentzat, aukera dago reformer makinarekin konbinatzeko, makina horrek zailtasun handiagoko askotariko ariketak eskaintzen baititu. Pilates allegro deitzen zaio horri.

Pilates 'allegro'

El movimiento que cura

El método Pilates, conocido simplemente como Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga; uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

En sus inicios, lo llamó 'contrología', debido al uso de la mente para controlar el cuerpo, pero buscando el equilibrio y la unidad entre ambos. El método se centra en el Core 'centro' o 'núcleo'; hace referencia a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna; y, durante una sesión de Pilates, se pone en funcionamiento la musculatura respiratoria.

Importa más la calidad que la cantidad de trabajo muscular, su correcta utilización y la respiración. Y aunque este método no consiste en levantar cargas pesadas, repetir movimientos o hacer esfuerzos exhaustivos sin control, para quienes han superado la etapa de adquirir una buena conciencia corporal y desean seguir avanzando en su práctica, está la posibilidad de combinarlo con la máquina 'reformer,' que ofrece una gran variedad de ejercicios de mayor dificultad. Es el llamado Pilates 'allegro'.

Se practica en todo el mundo y su popularidad es cada vez mayor. Da también la posibilidad de construir una red de tendones, ligamentos y musculatura profunda, fuerte y encargada de sostener el sistema esquelético. Es muy utilizado en terapia de rehabilitación, y para prevenir y aliviar el dolor de espalda.

En el Pilates 'allegro', los ejercicios se realizan en una máquina especialmente diseñada para realizar una gran variedad de ejercicios en distintas posiciones. Está compuesta por una plataforma plana, en forma de cama, que permite deslizarse de lado a lado, el marco de la estructura está atado a la plataforma mediante cuerdas y resortes y su objetivo es que las personas ganen gradualmente fuerza corporal, ya que los ejercicios permiten luchar contra el propio peso del cuerpo y la resistencia de las cuerdas.

La máquina reformer es una de las más conocidas, gracias a que permite ajustarse a las necesidades de cada persona. Centra los movimientos en el músculo o conjunto de músculos que quieras fortalecer y es el método de ejercicio más versátil, ya que se adecúa a las necesidades tanto de principiantes y como de expertas y expertos.

Beneficios del Pilates 'allegro'

- Mejora la fuerza y tonifica los músculos.
- Aumenta la flexibilidad y amplitud de movimiento.
- Favorece una mejor postura y alineación corporal.
- Promueve una mayor estabilidad y equilibrio.
- Ayuda a aliviar el estrés y aumentar la relajación.
- Aumenta la conciencia corporal y la coordinación.
- Favorece la corrección de desequilibrios musculares.
- Proporciona un entrenamiento de bajo impacto en las articulaciones.
- Puede adaptarse a diferentes niveles de habilidad y condición física.
- Contribuye a mejorar la respiración y la circulación sanguínea.

La opinión de las monitoras



Ana: "Crear una base fuerte, moverse para mantener un equilibrio y disfrutar para ser constante en la actividad."

Alicia: "El cambio se produce a través del movimiento y el movimiento cura."

Ana

Alicia

Cerca de 40 clases semanales en el Estadio

El Estadio cuenta con una sala equipada con once máquinas (allegro reformer) y material específico para la práctica del método Pilates (con mayor intensidad) y otras actividades análogas.

Hay cerca de cuarenta clases dirigidas de lunes a viernes, en distintos horarios y distintas duraciones desde las nueve de la mañana a las nueve de la noche.





‘Luta Pela Paz’ (Lucha por la Paz)

Boxeo y artes marciales como alternativa a la violencia y las drogas

El boxeo es un deporte de combate y, aunque puede ser violento, también es conocido por su intensidad, técnica y estrategia. No sólo se trata de lanzar golpes, sino de esquivarlos, bloquearlos y de saber cuándo y cómo atacar. Pone a prueba la fuerza física pero, además, la agilidad, velocidad, coordinación, habilidad y capacidad para tomar decisiones rápidas bajo presión. Sus defensoras y defensores destacan que puede ayudar a mejorar la concentración, la disciplina, la confianza y autoestima y reducir el estrés y la ansiedad. En el aspecto social, fomenta el respeto, la deportividad y las habilidades de trabajo en equipo. Es un deporte que enseña a defender tus derechos y a enfrentar situaciones difíciles.

Por estas cualidades, la ONG ‘Luta Pela Paz’ (Lucha por la Paz) utiliza el boxeo y las artes marciales, combinados con educación, tutoría, liderazgo juvenil y empleabilidad, para ayudar a las y los jóvenes de Maré, una de las favelas más grandes de Río de Janeiro, en la que viven 132.000 personas, de las cuales la mitad son niñas/os, adolescentes y jóvenes. Quienes crecen y viven allí llevan décadas sufriendo violencia relacionada con las drogas y se enfrentan a altos niveles de pobreza, servicios públicos limitados, exclusión social y económica y abusos de los derechos humanos. Tienen una carencia total de oportunidades, además de exponerse a enfrentamientos diarios con la policía. Estadísticas recientes indican que, entre 1998 y 2008, 30.000 jóvenes de entre 15 y 24 años fueron asesinadas y asesinados en Río de Janeiro.

Y, en 2017, por ejemplo, hubo 108 tiroteos, que se saldaron con 42 muertes, 57 heridas y heridos y 35 días de cierre de escuelas: el 17% del año escolar.

‘Luta Pela Paz’ comenzó a trabajar allí como una respuesta directa a esta situación. El proyecto nació en el año 2000 de la mano del investigador inglés Luke Dowdney, en el marco de ‘Viva Río’ (organización radicada en la capital brasileña desde 1993), con el objetivo de brindar una alternativa a la violencia armada y el tráfico de drogas que formaba parte de la vida de estas y estos jóvenes. Dowdney vio en el deporte la posibilidad de atraerles y trabajar con ellas y ellos en un proyecto integral, combinando artes marciales y boxeo con desarrollo personal. En 2007, ‘Lucha por la Paz’ se convirtió en un programa independiente, estableciéndose como ONG. Actualmente trabaja con 2.250 jóvenes cada año y las niñas



Luta Pela Paz (Borrokatu Bakearen Alde) gobernuz kanpoko erakundeak Maré favelan —Río de Janeiroko favela handienetako batean— gazteei laguntzen dihardu. Horretarako, boxeoa eta borroka arteak erabiltzen ditu, bai eta hezkuntza, tutoretza, gazteen lidergoa eta lanerako prestakuntza ere. Indarkeria armatuari eta droga trafikoari alternatiba bat eskaintzea du helburu. Elkarrekin bost zutabe hauek ditu: boxeoa eta borroka arteak; hezkuntza; lanerako prestakuntza; laguntza zerbitzuak; eta gazteen lidergoa.

y niños que asisten a sus actividades tienen un 68% menos de probabilidades de cometer un delito o portar un arma, un cambio significativo en una comunidad marcada por esta terrible realidad. Ha abierto también una academia en Reino Unido y mantiene alianzas en 17 países de todo el mundo.

‘Luta Pela Paz’ se centra en la prevención de actividades delictivas por parte de jóvenes, abordan las problemáticas y situaciones de vida que les afectan de una manera integral y dedican esfuerzos a la capacitación. Busca brindarles mejores oportunidades y que tengan acceso a ellas.

Los cinco pilares de la asociación son: boxeo y artes marciales, educación, empleabilidad (preparación para el mercado de trabajo), servicios de apoyo y liderazgo juvenil. A través de ellos se busca que las y los adolescentes participantes en el programa puedan realizar cambios en su vida y la situación en la que se encuentran a través de su desarrollo personal y el máximo aprovechamiento de las oportunidades que se les ofrecen.

De esta manera trabajan en comunidades afectadas por la desigualdad y la violencia para que niñas, niños y adolescentes puedan desarrollarse y contribuir a la construcción de sociedades seguras e inclusivas. Un objetivo para el que es imprescindible una red de apoyo y un entorno seguro.

Reconociendo a la juventud como agente de cambio —desempeñan un papel central en el enfoque, la toma de decisiones y la estrategia de la organización—, abordan estos desafíos a través de tres enfoques estratégicos:

- **Academias**, en las que les apoyan directamente a desarrollar su potencial a través de programas integrales basados en la metodología de los cinco pilares.
- **Metodología de impacto colectivo** buscando integrar actores locales, gobierno y organizaciones.
- **Alianza**, a través de la que comparten conocimientos y apoyan a organizaciones comunitarias de todo el mundo para fortalecer los programas centrados en las y los jóvenes mediante capacitación, consultoría, intercambios y nuevas asociaciones. Con presencia en Botsuana, Brasil, Colombia, Egipto, Ghana, Jamaica, Kenia, México, Perú, Sierra Leona, Sudáfrica, Surinam, Trinidad y Tobago, Uganda, Reino Unido, Estados Unidos y Zimbabue.



Valores

‘Luta Pela Paz’ se guía por cinco valores que impregnan todas las áreas de trabajo:

- 1 – ABRAZO:** Creencia en una sociedad sin exclusión, donde todas y todos son bienvenidos.
- 2 – SOLIDARIDAD:** Trabajo en conjunto con el equipo, jóvenes y comunidades.
- 3 – CAMPEÓN:** Dedicación y compromiso para ser mejores en todo lo que hacen.
- 4 – INSPIRACIÓN:** buscan inspirar a las y los jóvenes y ser inspiradas/os por ellas y ellos.
- 5 – CORAJE:** Trabajan donde muchos servicios no pueden llegar y están orgullosas y orgullosos de luchar por la paz.

Programas

Basados en un enfoque de salud pública, los programas de ‘Luta Pela Paz’ están diseñados para satisfacer las demandas de todas y todos los jóvenes de la comunidad, además de centrarse en quienes están en mayor riesgo y necesitan apoyo específico.

ATLETAS DE LA PAZ: Desarrollo integral de niñas, niños y jóvenes a través del boxeo y las artes marciales.

MAREA UNIDA: Desarrollo de niñas, niños, adolescentes y jóvenes de Maré a través del deporte, formación de organizaciones y educadoras y educadores deportivos.

REFUERZO ESCOLAR: Apoyo educativo a estudiantes con el objetivo de prevenir el abandono y el fracaso escolar.

NUEVAS FORMAS: Apoyo a jóvenes que no están escolarizados ni en el mercado laboral para que retomen sus estudios y desarrollen nuevas habilidades.

EN ACTIVO: Cualificación profesional y formación técnica de jóvenes de Maré.

PROYECTO ESPECIAL: Prevención para jóvenes con antecedentes de exposición a situaciones violentas.

VALIENTE: Promoción del potencial de niñas y jóvenes utilizando el deporte como herramienta de desarrollo personal y emancipación de la mujer.

SANKOFA: Fortalecer y difundir enfoques y prácticas antirracistas.

ACEPTANDO LAS DIFERENCIAS: Promoción del acceso y participación en actividades deportivas para niñas, niños y jóvenes con discapacidad en Maré.

COMUNIDAD DE CUIDADO: Capacitación de profesionales sobre el trabajo de cuidados en red para afrontar situaciones de violencia y salud mental en la infancia y adolescencia.



Ordutegia / Horario Estadio:

Lunes a viernes de 7:00 a 22:00 h
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 22:00 h
Cerrado: 1 enero, último viernes de septiembre (27), 25 diciembre

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera gunea / Recepción:

Lunes a viernes de 7:00 a 22:00 h
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 22:00 h
945 131 345

repcion@fundacionestadio.eus

Jarduerak / Actividades:

945 131 345 (ext. 122)
aitor@fundacionestadio.eus

Idazkaritza / Administración:

945 131 345 (ext. 131)
ziortza@fundacionestadio.eus

Zuzendaritza / Dirección:

945 131 345 (ext. 111)
hugo@fundacionestadio.eus

Mantentzelana / Mantenimiento:

945 131 345 (ext. 128)
javier@fundacionestadio.eus

Igeriketa-Eskola /

Escuela de natación CN Judizmendi:

Lunes a viernes de 17:30 a 19:30 h
Cerrada en agosto
945 130 223
club@cnjudizmendi.com

TEG - Tennis Education Group:

639 667 331
info@tegvitoria.com

Servicio Fitness:

Lunes a viernes de 7:00 a 21:30 h y sábados, domingos y festivos de 8:00 a 14:00 h
945 131 345 (ext. 124)
fit-wellness@fundacionestadio.eus

Ostalaritza / Hostelería:

945 130 673

HOSTELERÍA - OSTALARITZA

ESTADIO

Entre el 1/Oct y el 31/May podrás comer aquí en compañía de personas no abonadas haciendo la reserva en el 945 13 06 73 (ext 101) con 24 horas de antelación o 48 h si la comida es en fin de semana o festivo.

A diario, en el comedor dispones de un menú variado para comer fresco y sano y si prefieres hacerlo en la cafetería, cuentas también con una amplia y novedosa carta de hamburguesas, bocadillos, platos combinados, raciones, smoothies, cafés o refrescos.

La oferta de este verano se completa, además, con los clásicos desayunos y una NOVEDOSA y amplia carta de **brunchs saludables** y con horario extenso de 9:00 a 15:00 h.

No olvides que el restaurante también es ideal para celebraciones.



Haur jaia



Irailaren 7an (larunbata), eskolara itzuli baino egun batzuk lehenago, festa handi bat ospatuko dugu: zurezko jokoak eta atrakzio ekologikoak, puzgarriak, aire eta ur ikuskizunak, kirolak, Erdi Aroko kalejira, orkestra gizona, ipuin kontalaria, antzegetzak, askaria, diskofesta... ERDI AROKO JAIA, Estadion. Txupinazoa 11:00etan botako dugu. Ez galdu aukera!

Cerrados el último viernes de Septiembre (27/Sep)

El V27/Sep, último viernes del mes, el Estadio cerrará por mantenimiento. Tenlo en cuenta y disculpa las molestias.

iraila
septiembre

~~27~~

Concurso Foto digital y móvil del Estadio

Entre el 1 y el 15/Sep puedes enviar tu mejor foto del Estadio por email a estadio@fundacionestadio.eus y optar a nuestros premios (primero, segundo, tercero, mejor click y mejor foto júnior) del Jurado. Además, hay 175 € del voto del público y otros premios como abono anual, inscripción trimestral curso/actividad o bono regalo Fotoprix subiendo tus fotos 'El verano en el Estadio'. Bases y +info en:



App Fitness

¡LIFE FITNESS CONNECT YA ESTÁ AQUÍ!

¡Tu nueva experiencia de fitness digital ya está disponible y esperándote!

Como parte de nuestro compromiso constante de ofrecer la mejor experiencia a nuestras/os abonadas/os dadas/os de alta en el servicio Fitness o en Kirol Plus, nos complace anunciar el lanzamiento de la nueva aplicación de entrenamiento de Fundación Estadio Vital Fundazioa: Life Fitness Connect.

Está diseñada para ayudarte a alcanzar tus objetivos de entrenamiento.

Suena bien, ¿no? Y no sólo eso... Aquí tienes un breve resumen de lo que te ofrece la nueva aplicación:

- Crea y descubre programas de entrenamiento
- Lleva el seguimiento de tus progresos en el gimnasio
- Disfruta de una amplia biblioteca de ejercicios
- Accede a tutoriales detallados...

Todo esto y más en la nueva aplicación Life Fitness Connect que podrás disfrutar tanto si eres abonada/o del servicio Fitness como si estás dada/o de alta en Kirol Plus.

Descárgala ahora y lleva tus entrenamientos al siguiente nivel:



Escuela de natación curso 24-25: el CN Judizmendi y la ikastola Olabide se reencuentran

El Club Natación Judizmendi y la Ikastola Olabide, con el apoyo del Estadio, han llegado a un acuerdo de colaboración para trasladar temporalmente la Escuela del CN Judizmendi a la piscina cubierta de Olabide.

Ante el inminente inicio de la reforma integral del edificio central del Estadio, el CN Judizmendi se ha visto obligado a buscar una nueva sede donde continuar con su actividad de formación de nadadoras y nadadores en las primeras etapas. Tras unos meses de conversaciones entre el Club y la Ikastola, se ha llegado a un acuerdo para el curso escolar 2024-2025. Estamos convencidas/os de que la piscina cubierta de la Ikastola Olabide es la mejor opción de la ciudad para trasladar nuestra escuela, ya que cumple con las características necesarias para que las/os más pequeñas/os se inicien en la práctica de la actividad acuática. Ofreceremos matronatación y las primeras etapas de la Escuela a partir de 4 años.

En esta situación, y adaptándonos a la instalación de Olabide, la Dirección Técnica del CN Judizmendi ha tenido que replantear los niveles que la Escuela venía desarrollando hasta la fecha. Los objetivos de los nuevos niveles se han reorganizado para conseguir el mismo doble fin: por una parte, y primando la autoprotección, que las niñas y niños consigan un dominio del medio acuático acorde a su edad; y, en segundo, cuidar y fomentar la cantera que nutre a las futuras y futuros nadadoras y nadadores del CN Judizmendi.

El Estadio en todo momento ha sido consciente de la importancia que la Escuela tiene en el conjunto de su actividad, con un efecto tractor de familias en el uso de sus instalaciones lúdico-deportivas, y ha apoyado esta situación transitoria para dar continuidad a la escuela y que así las niñas y niños del Estadio sigan aprendiendo a nadar.



Agradecemos a todas las personas que han hecho posible este acuerdo y en especial, a la comprensión de las familias, para que otra vez los caminos de la Ikastola Olabide y el CN Judizmendi se vuelven a encontrar para cuidar a las y los más pequeños de nuestras casas.

CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

El Club Arabatxo logra seis medallas en los Estatales

El Club Arabatxo Gimnasia cierra la campaña 2024 con seis medallas logradas en los Campeonatos de España celebrados en Pamplona.

El primer metal llegó de la mano de Danel Pérez. Una brillante ejecución en barra fija, le llevó a sumar un 13,300 puntos que le permitieron lograr la medalla de plata en barra fija. La segunda fue lograda por Ian de Miguel en la categoría junior. De Miguel vio premiados sus dos grandes saltos con una medalla de bronce. Sus 12,925 puntos le colocaron en el segundo cajón del podio a 0,025 puntos y 0,200 puntos del oro.

Una de las actuaciones más destacadas de las y los gasteizarras fue la de David Martínez. Martínez compitió en categoría juvenil y sumó dos platas en anillas y paralelas, y un bronce en caballo con arcos. A los metales añadió una meritoria cuarta plaza en la clasificación general.

La última medalla llegó con Unai Baigorri. El gimnasta del Arabatxo acudía a los Campeonatos de España celebrados el pasado fin de semana en Pamplona, con el objetivo de seguir en la lucha por lograr una de las plazas del equipo estatal que participará en la cita olímpica parisina.

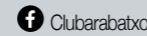
Su participación se saldó con la medalla de plata en, una de sus especialidades, el caballo de salto. Baigorri logró una media de 13,800 puntos en sus dos saltos, y se quedó a tan sólo 3 décimas del oro, que fue para el catalán Sergio Kovacs,

El gasteizarra continúa inmerso en la preparación de los JJ.OO de París hasta el último momento, en el que el seleccionador Benjamin Bango, definirá el equipo Estatal. Su perfil de especialista en suelo, salto y caballo con arcos, le abre la experiencia de preparar una cita olímpica.

El equipo femenino, afrontó en Lleida su estatal. Arabatxo estuvo representado por una nutrida participación compuesta por Arianne Vadillo, Amara García, Ariadna Hernández, Mara Alonso, Ane Hong González de Betolaza, Andrea Martín, Chloe Martín, Ainhoa Ruiz de Equino, Maddi Domínguez, Irati González, Eneritz Ocariz y Aitana Pérez. Lo acompañó María Iturriza como técnico. Mostraron un gran nivel en una prueba con una desmesurada participación.

Con los estatales cerramos una temporada repleta de pruebas y éxitos que afianzan al Club Arabatxo en la élite de este deporte. Ya miramos al futuro y hemos abierto el plazo de matriculación para las renovaciones y nuevas inscripciones, con vistas a la nueva temporada.

Más información en whatsapp 687602041.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Subcampeones de Euskalherria infantiles por equipos

Ya estamos en el tramo final de esta temporada y los logros empiezan a aflorar: 26 infantiles se proclamaron subcampeones de Euskalherria masculinos, femeninos y conjunta con 28 medallas y 22 alevines disputaron el Campeonato de Euskalherria con 17 medallas.

Los nacionales Junior y Absoluto, clasificatorios para París'24, se celebraron en Palma de Mallorca con 10 participantes: los juniors Gure Abad, Beñat Abaitua,

Adrián Martínez, Uxue Navarro, Uxue Ortiz de Pinedo y Naroa Sanz y los absolutos Uxue Alba, Beñat Agirrebaltzategi, Pablo Espejo y Xabier Nanclares. Destacamos a Gure Abad, triple finalista en braza y medalla de bronce en 200B, a Uxue Ortiz de Pinedo, doble finalista de 100B y 200B y Uxue Navarro, finalista de 200M.

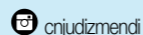
Ahora nos esperan los nacionales alevines en Ciudad Real, acudirán Eider Aguirre y Mark Navarro e infantiles en Sabadell con 6 representantes, Laida Dz de Cerio y Sergio Lpz de Ocariz y los debutantes: Manex Abad, Izaro Abecia, Maddi Sanz y Argider Marimón.

Destacamos por Mejor Marca de Euskadi a Sergio Lpz de Ocariz y por récords absolutos y MM de Álava a: Pablo Espejo, Uxue Ortiz de Pinedo, Uxue y Mark Navarro.

El 8 de septiembre se celebrará la VIII Travesía del embalse Ullibarri-Gamboa en el Club Náutico Aldayeta para nadadoras/es federadas/os y populares. Animaros!!!! Para más información visita nuestra página web: www.cnjudizmendi.com



Club Natación Judizmendi
LaV de 17:30 a 19:30 h
Cerrado en agosto
945 130 223
club@cnjudizmendi.com
cnjudizmendi.com



CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Medalla de Plata en el Campeonato de España Absoluto

La actividad más destacada del CLUB INDARRA VITAL, desde el último boletín, ha sido entre otros: la participación en el Campeonato de España Absoluto

El pasado 08 y 09 de junio se celebró en Ourense el campeonato de España Absoluto.

Las deportistas que representaron al Club Indarra Vital, en el citado campeonato femenino fueron las levantadoras: Garoa Martínez, Arantza Orive e Izaro Pérez de Arrilucea.

Garoa Martínez participó en la categoría de menos de 71 kg de peso corporal, fue capaz de repetir un año más, al subir al pódium para recibir la medalla de Plata.

Arantza Orive en su primer campeonato de España realizó una excelente competición en la categoría de 64 kg con unos buenos registros, clasificándose en el puesto trece.

Izaro Pérez de Arrilucea por su parte también en su debut en estos campeonatos absolutos nos sorprendió con unos destacados resultados en la categoría de 59 kg de peso, metiéndose entre los catorce mejores registros del campeonato.

En la categoría masculina, la representación en el nacional fue a cargo de sus compañeros de equipo Álvaro Jiménez y Kristian Labaka. En la categoría de 89 kg Álvaro Jiménez se clasificó en una meritoria novena posición con sus 126 kg en Arrancada y los 158 kg en Dos Tiempos.

Y por último Kristian Labaka se tuvo que confirmar con la séptima posición en la clasificación final.

Buen balance para los y las deportistas de Club Indarra Vital en un complicado campeonato en que te tienes que medir con deportistas de los centros de alto rendimiento, profesionales, mientras los nuestros compaginan sus estudios y trabajos, con los entrenamientos.



Club Indarra Halterofilia Vital
657 711 995
inirua@hotmail.com

TC TENNIS EDUCATION GROUP

Uda iristearekin, ilusioa pizten diguten demak ditugu tenisean eta padelean

Ikastaro trinkoak hasi dira uztailean, eta ikasle ugari etorri zaizkigu Erraketa Campusera (tenisa, padela eta jarduera fisiko osagarria uztartzen dituen campusa). Badira egunean orubete irauten duten ikastaro trinkoak ere, haurrentzat zein helduentzat.



Aipatzekoa da elkarteko Padel Txapelketaren suspertzea, arrakasta handia izan baitu parte hartzaileen kopuruaren aldetik. Hiru torneo egin dira: gizonen kategoría absolutuko bi (lehen eta bigarren maila) eta emakumezkoen kategoría absolutuko bat. Torneo bakoitzak kontsolazio fasea izan du; beraz, guztiek jokatu ahal izan dute partida bat baino gehiago. Espero dugu hurrengo urteetan torneo horiek eta beste batzuk garatzea.

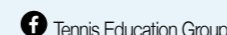
Tenisean, azken hilabeteetan arrakasta izaten jarraitzen dugu nesken alebin eta haur kategorietan. Lucia Sedano TEGeko jokalaria Euskadiko txapeladunorde izan da; horri esker, Espainiako alebin txapelketan parte hartu du duela aste batzuk, Lleidan. Bestalde, June Iriandok berriro lortu du Arabako haur kategoriako txapeladun izatea, joko bikaina eginenez.

Hamar urtez azpikoentzako eskola txapelketa bat ere antolatu dugu, adin txikiagoko tenislarietara lehiaketan pixkanaka sartzeko aukera emateko.

Bukatzeko, dagoeneko gure hirugarren TEG Gizonezkoen Openari begira dihardugu. Abuztuaren 30etik irailaren 4ra bitartean izango da, eta 1.000 euro banatuko dira saritan.



TC Tennis Education Group
639 667 331
info@tegvitoria.com
tegvitoria.com



ZIDORRA PILOTA TALDEA

¡ A SEGUIR ASÍ !

La temporada que acaba de terminar ha sido un éxito en todas las categorías en edad escolar, Los juveniles llegaron ha 4 finales de 5 torneos, el cadete llegó a una final de 2 torneos , el infantil a 2 finales de 2 torneos, el alevín a 1 final de 1 torneo y el benjamín a 2 finales de 2 torneos, es decir hemos llegado a 10 finales de 12 torneos. Este año se han animado 11 alumnas/os más de la escuela a participar en los distintos torneos, con lo cual ya están compitiendo 34 alumnas/os de la escuela, esperemos que esta próxima temporada se animen más.

La próxima temporada seguiremos con la escuela con los siguientes horarios, martes de 17:30 a 18:30 h pelota mano edades 6-9 años, los miércoles de 18:30 a 19:30 h paleta goma edades de 8 a 12 años y los sábados de 12:00 a 13:30 h tecnificación, también nos gustaría sacar dos grupos, uno de paleta argentina de edades de 12 a 16 años y otro de frontenis de edades de 14 a 18 años. Si estás interesada/o en cualquiera de estos dos cursos ponte en contacto con el club. clubzidorra@hotmail.com



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com

UNAI BAIGORRI

miembro de la selección española de gimnasia artística

“Hay que tener paciencia, ambición y motivación para seguir entrenando y mejorando. Merece la pena”

Unai Baigorri (Vitoria-Gasteiz, 2005) empezó a practicar gimnasia artística a los 6 años, tras descubrir esta actividad en los hinchables de un cumpleaños. Dos años más tarde ya entrenaba en el Club Arabatxo. Su lista de éxitos no ha dejado de crecer: desde 2015 ha participado en casi todos los Campeonatos de España, donde siempre se ha colgado alguna medalla; ha sido campeón de España (2019) en la categoría de vía olímpica; de la mano del técnico gasteiztarra Xabier Larrimbe, participó en el Europeo junior (2022); y en su primera participación internacional logró entrar en la final de caballo de salto, finalizando en sexta posición. Senior desde enero y protagonista de una progresión meteórica, forma parte de la selección española de gimnasia artística y vive en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid. Por su edad, no ha llegado a tiempo para participar en los Juegos Olímpicos de París, pero espera estar en Los Ángeles.

Unai Baigorri (Gasteiz, 2005) 6 urterekin hasi zen gimnastika artistikoa egiten, urtebetetze bateko puzgarrietan jarduera hori ezagutu ondoren. Bi urte geroago, Arabatxo Klubean entrenatzen ari zen. Urtarrietik senior kategorian dihardu, eta aurrerapen meteoriko baten protagonista izan da. Gimnastika artistikoko Espainiako selekzioko kide da, eta Madrilgo Goi Errendimenduko Zentroan bizi da. Ez da garaiz iritsi Parisko Olinpiar Jokoetan parte hartzeko, baina Los Angeleskoetan izatea espero du.



Empezaste muy joven a practicar gimnasia ¿cómo fueron tus inicios y por qué esta disciplina?

Descubrí la gimnasia con unos cinco o seis años, cuando me invitaron a un cumpleaños en el que había un hinchable. Una chica estaba saltando y haciendo mortales y me llamó la atención. Probé, me gustó la sensación y cuando llegué a casa pedí a mis padres que me apuntasen a algo relacionado con eso. Así llegué al Estadio, a una actividad de iniciación a las acrobacias, y empecé a tener contacto con la gimnasia. Con siete u ocho años, Xabi Larrimbe me vio y me propuso entrenar en el Arabatxo, donde he estado hasta irme a Madrid con 17.

El aparato que de verdad disfruto es el suelo. La sensación de saltar, girar, dar piruetas por el aire, la sensación de volar, más o menos, es una pasada.

¿Cómo llegas al Centro de alto rendimiento de Madrid y cómo está siendo la experiencia?

Iba de vez en cuando a entrenar al CAR, para aprovechar las instalaciones y aparatos que en Vitoria no tenemos. También para que me viesan los entrenadores. En abril de 2022 tuvimos que plantearnos seriamente solicitar una beca que me permitiera compaginar segundo de bachiller y preparar ciertos campeonatos internacionales. Tras los resultados en el campeonato de Europa junior, en agosto de ese mismo año, me la concedieron y entré interno.



La experiencia está siendo muy buena. El ritmo es muy duro y muy distinto a la vida que tenía antes. Entrenamos dos sesiones, 6 horas, y yo en mi club entrenaba una de dos horas pero para compaginar los estudios y el deporte es el mejor sistema. Ahora entreno de 10 a 13, como, voy a la universidad de 14:30 a 17:30 h y vuelvo a entrenar de 17:45 a 20:30 o 21:00 h. Es un ritmo muy exigente pero es el que te permite llevar las dos carreras a la vez.

Además, aquí convivimos deportistas de toda España y de todo tipo de deportes. El ambiente es muy bueno. Todos entrenamos y luchamos por los mismos objetivos.

¿Qué cualidades hay que tener para practicar gimnasia? ¿Qué te hace a ti diferente?

Las cualidades físicas necesarias son, principalmente, flexibilidad y fuerza y es imprescindible tener constancia, saber trabajar duro y tener fortaleza. También paciencia, porque la gimnasia es un deporte en el que hay que repetir mucho los elementos y a veces cuesta conseguir pequeños avances. Hay que tener paciencia, ambición y motivación para seguir entrenando y mejorando.

Yo soy un gimnasta bastante flexible, muy técnico, constante y muy perfeccionista. Siempre busco algún fallo en lo que he hecho y la manera de corregirlo o cómo mejorar.

¿Cuáles son tu mejor y peor recuerdo como gimnasta?

Mis mejores recuerdos son dos: el primer campeonato internacional que hice con la selección española, el campeonato de Europa junior de Múnich de 2022. Había muy buen ambiente, el pabellón era una pasada, estaba todo muy bien organizado y me clasifiqué para la final de salto. El otro es mi primer campeonato de Europa senior, este año en Italia. No iba a ir pero tras unas buenas competiciones y haber hecho bien muchos controles, fui y me clasifiqué para la final de suelo. Fui cuarto en mi primer campeonato Europa senior.

En el otro lado de la balanza, durante el confinamiento no me apetecía mucho competir. El parón de todas las competiciones y entrenamientos me vino bien para replantearme cómo quería seguir, qué objetivos tenía... Fue un punto de inflexión.



¿Qué te aporta dedicarte a la gimnasia de alto nivel?

Me aporta muchas cosas. Entrenamos tantas horas que adquieres la capacidad de valorar cada momento que tienes y aprovecharlo para estudiar o cualquier otra cosa. Saber trabajar duro también es algo que aplicas a tu vida personal. El ser constante y tener ambición por seguir mejorando; ponerte objetivos, por muy pequeños que sean, tener una motivación.

No echo de menos la vida de un joven de mi edad. Esto es lo que yo he elegido porque de verdad me gusta y aunque haya que hacer ciertos sacrificios, los haces porque tienes un objetivo y lo que te da es más de lo que te quita. Me gusta mucho viajar y depende del verano o si hay competiciones en septiembre u octubre, tenemos pocas vacaciones pero luego la recompensa es muy grande.

¿Cómo ves tu futuro, dónde te gustaría llegar?

Estoy estudiando química en la universidad. Me gustaría acabar la carrera y más adelante dedicarme a la gimnasia de otra manera, ser entrenador.

¿Qué recuerdos tienes del Estadio?

Las instalaciones del Estadio han sido fundamentales para mi carrera deportiva. Allí tuvo lugar mi primer contacto con la gimnasia, Xabier Larrimbe ha sido mi entrenador en el club Arabatxo. Recuerdo que todos los veranos, incluso todos los fines de semana, íbamos al rocódromo, al tatami que hay arriba, a probar a dar volteretas y a jugar. También iba a la sala fitness, donde trabaja Xabi. Y después a hacer la pretemporada y entrenar durante todo el mes de agosto.



La Comisión de Derechos Humanos publica recomendaciones para prevenir la violencia sexual en el deporte

La Comisión Nacional Consultiva de Derechos Humanos señala en un informe que “el mundo del deporte constituye un ecosistema en el que la prevención, el seguimiento y la denuncia de este tipo de violencia son insuficientemente eficaces. Frente a una cultura donde reina el silencio, es urgente crear un organismo que responda mejor a la violencia sexual y de género en el ámbito deportivo. El mundo del deporte sufre un entorno interno que no le permite transformar su cultura para hacerla incompatible con los malos tratos y el silencio cómplice”.



Entre las recomendaciones que recoge el informe están la creación de un organismo independiente de las federaciones y del Comité Olímpico y que se destine un gasto mínimo a la lucha contra la violencia sexual y de género; sistematizar la difusión de mensajes y apoyar todas las campañas de sensibilización y formación adaptadas a diferentes públicos; fomentar la participación de deportistas de alto nivel en ellas y que se garantice que no habrá ningún obstáculo institucional con el pretexto de la neutralidad del deporte; una guía específica que permita tanto a víctimas como a testigos identificar conductas inapropiadas y facilitar así las denuncias; que la capacitación contra la violencia sexual y de género se imparta de manera presencial, por profesionales con experiencia, adaptada a madres, padres, menores, personas con discapacidad, personal del Ministerio de Deportes... Recomienda, también que las facultades de periodismo integren esta cuestión en la formación de periodistas deportivos/os y recuerda a los medios de comunicación que su labor puede ser importante; que en la organización de grandes eventos deportivos haya personas de contacto a las que recurrir, un número de teléfono específico y una aplicación descargable que permita informar rápidamente de un problema, además de implementar ‘lugares seguros’.

¿Conoces el ‘headis’, el tenis sobre hielo o el ‘Kin ball’?



La lista de nuevos deportes no para de crecer, impulsados por las redes sociales y los videos virales.

El ‘headis’ fusiona el fútbol con el tenis de mesa. Se basa en las reglas del ping pong, incluida la mesa, reemplaza las paletas por el cabezazo y utiliza una pelota pequeña de fútbol. Se juegan dos sets de once puntos cada uno.

El tenis sobre hielo se juega a 21 puntos, de forma individual o por parejas. Las líneas que delimitan el espacio de juego son más reducidas y requiere control para devolver una bola de goma por encima de la red y saber patinar a nivel avanzado.

En el ‘Kin Ball’, tres equipos de cuatro jugadoras/es se enfrentan en una pista de 20x20m intentando que un balón gigante no toque el suelo. La jugadora o jugador que golpea el balón con la mano grita ‘Omnikin!’ nombrando a un equipo rival, con la particularidad de que el equipo que no actúa en la jugada también suma puntos si el nombrado falla. La/el defensor puede utilizar cualquier parte del cuerpo para impedir que el balón toque suelo y hacerlo tantas veces como quiera.

Strava art: korrika eginez marrazkiak egitea

Naoki Shimizu korrikalari japoniarrak bultzatu du strava art delakoa, hots, korrika eginez marrazkiak egitea. Satellite bidezko lokalizatzaile batekin baino ezin dira ikusi. Orain arte, 1.350 marrazki egin ditu, 12.700 bat kilometrotan. Aholkulari eta irakasle erretiratu da, eta korrika aritzen da munduko hiri askotan, bere kale trazadurekin marrazkiak egiteko asmo bakararekin. Animalia sinpleen irudiekin hasi zen; eta, pixkanaka-pixkanaka, zailagoak egiteari ekin zion, hariak eta bisitatutako hiriari lotutako irudiak taxutu zituen arte. Venezian, gondola-gidari bat marraztu zuen; Koben, txahal bat; Perun, alpaka bat.

GPSak geoglifoak sortzea errazten du, eta aukera ematen du marrazkiak osatzen dituzten ibilbideak egiteko. Gero, ibilbide horiek geolokalizazio aplikazio batekin atzematen ditu, eta bere webgunean (www.gps-run.com) eta sare sozialen bidez partekatzen ditu. Ibilbideen luzera 10 km da batez beste; baina badira marrazki landuagoak ere, irudikatzeke maratoi bat behar dutenak.



Cine

‘Garra’, de Jeremiah Zagar



En esta película de 2022, Stanley (interpretado por Adam Sandler) es un famoso ojeador de baloncesto que vive una situación complicada en su carrera. Durante su estancia en España, conoce a un talentoso jugador con un pasado algo difícil y, contra todo pronóstico, consigue una oportunidad perfecta para regresar a Los Ángeles y volver a formar parte de la NBA. Para ello, hará todo lo que está a su alcance con la finalidad de entrenar a su nuevo talento y así conseguir que ambos formen parte del mejor baloncesto del mundo.



Libros

‘Mentalidad Topuria’, de Miquel Blázquez



Ilia Topuria (Campeón Mundial de Peso Pluma de la UFC) cuenta con una legión de seguidores y un discurso arrollador capaz de inspirar y conmovir: es un fenómeno que trasciende lo deportivo gracias, entre otras cosas, a su gestión de la psicología del éxito. Este libro recoge todas las claves de este fenómeno que inspira cada día a miles de personas, el crecimiento personal y autoconocimiento del ídolo al que todo el mundo admira.



Documentales

Inarrêtable, Isabeau Courdurier («Geldiezina, Isabeau Courdurier»)

17 minutu soiletan, dokumental honek laburbiltzen du nola Isabeau Courdurier frantziar txirindulariak, mendiko enduroan historia egitearren eta Munduko Kopa hirugarrenez irabaztearren, azken etapa irabazi behar duen Châtel herrian (Frantzia). Ibilbi-

dea ezagutzeko saiotik helmugaraino, filmak gertutik jarraitzen du atleta, bai bere bizikletan, bai bere bizitza pribatuan. Dokumental honek L'Equipe Explore saria jaso zuen Les Sportif en Lumière zinemaldian.



Contiene una sucesión de artículos sobre tips, coaching, sus grandes peleas (dentro y fuera del ring), dieta, training, rituales...

‘Mujeres en el deporte’, de Rachel Ignotofsky

Es un libro inspirador que ilustra los logros e historias de cincuenta destacadas deportistas desde la década de 1800 hasta la actualidad, incluyendo mujeres que han sido pioneras en su deporte, olímpicas y plusmarquistas en más de cuarenta disciplinas deportivas. Entre las que aparecen en este libro hay figuras muy conocidas, como la tenista Serena Williams y la gimnasta Simone Biles, y otras menos conocidas, como Toni Stone, la primera mujer que jugó a béisbol en la liga profesional masculina, y la pionera del skateboarding, Patti McGee.



Contiene infografías sobre temas útiles como la anatomía muscular, una cronología de la participación de las mujeres en el deporte, estadísticas salariales y de la atención mediática que reciben, y otra sobre equipos femeninos influyentes. ‘Mujeres en el deporte’ celebra el éxito de estas mujeres fuertes, audaces y valientes que allanaron el camino para las deportistas de hoy.

1/6

ESTE NÚMERO ES INDICATIVO DEL RIESGO DEL PRODUCTO, SIENDO 1/6 INDICATIVO DE MENOR RIESGO Y 6/6 DE MAYOR RIESGO.

KUTXABANK SE ENCUENTRA ADHERIDO AL FONDO DE GARANTÍA DE DEPÓSITOS DE ENTIDADES DE CRÉDITO PREVISTO EN EL REAL DECRETO-LEY 14/2011, DE 14 DE OCTUBRE. LA CANTIDAD MÁXIMA GARANTIZADA ACTUALMENTE POR EL MENCIONADO FONDO ES DE 100.000 EUROS POR DEPOSITANTE.

VEN CON TU NÓMINA A KUTXABANK

Llévate hasta 400€ que ingresaremos en tu cuenta.*

HASTA **400** €

O, si prefieres, hasta 600€ para comprar en Kutxabankstore.

HASTA **600** €

Sí, solo por traer tu nómina.

*OFERTA EXCLUSIVA PARA CLIENTES QUE DOMICILIEN POR PRIMERA VEZ SU NÓMINA EN KUTXABANK EN UNA CUENTA DE AHORRO** ANTES DEL 30/09/2024. ABONO EN CUENTA DE 200€ O BONO DE 300€ CANJEABLE EN KUTXABANKSTORE. PARA NÓMINAS DE IMPORTE NETO IGUAL O SUPERIOR A 800€/MES Y SUJETAS A COMPROMISO DE PERMANENCIA

DE 36 MESES. SALDO MÍNIMO EN CUENTA: 250€. ABONO EN CUENTA DE 400€ O BONO CANJEABLE EN KUTXABANKSTORE POR VALOR DE 600€ PARA NÓMINAS SUPERIORES A 2.500€/MES SUJETAS A COMPROMISO DE PERMANENCIA DE 36 MESES. SALDO MÍNIMO EN CUENTA: 250 €. EL ABONO EN CUENTA O EL BONO TIENEN LA CONSIDERACIÓN DE

RENDIMIENTO DE CAPITAL MOBILIARIO SUJETO A RETENCIÓN. CUANDO EL CLIENTE NO CUMPLA LO ESTIPULADO, SE GENERARÁ UNA PENALIZACIÓN POR INCUMPLIMIENTO. **CUENTA DE AHORRO: CONSULTAR CONDICIONES EN CUENTA DE AHORRO KUTXABANK.