

#115

ESTADIO

El **globo** 'vuela'
hasta la próxima
temporada de otoño

La app **'Life Fitness'**
te permite controlar y
realizar tus entrenamientos
tanto en la sala Fitness
como fuera de ella

Este verano ya
puedes disfrutar
de nuevo del
rejuvenecido
trampolín



@festadio fundacionestadio festadio

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, Ainhoa Pereita, Andoni Gaztelua, Feli Santano, 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. Equino

Fotografías de: Ángel Lz. Luzuriaga, Víctor Quintas y Asier Bastida

Edita:

Fundación Estadio Vital Fundazioa
Pº Cervantes lb. 20 · 01007 Vitoria-Gasteiz
t. 945 131 345 · 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) solicítanoslo 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

AURKIBIDE / SUMARIO



04 Fundación Vital Fundazioa

Fundación Vital ayuda a entidades y asociaciones a poner en marcha sus proyectos para una Araba/Álava más inclusiva y sostenible. Ayudas para la compra de equipaciones deportivas. Masterclass para los centros educativos con el ejemplo de deportistas alavesas. Ahora puedes preparar y hacer tus exámenes oficiales de inglés -First y Advanced- en Fundación Idiomas Vital.



08 estadio berria / nuevo estadio

Este verano ya puedes disfrutar de nuevo del rejuvenecido trampolín. El globo 'vuela' hasta la próxima temporada de otoño. Demoler para crecer.



12 estadioko jendea / gente del estadio

"Los meses de prácticas laborales en el Estadio los recuerdo como los mejores de mi vida"



14 zoom

Babe Ruth, uno de los mejores jugadores de béisbol de todos los tiempos



16 aurrera! ¡en movimiento!

La app 'Life Fitness' te permite controlar y realizar tus entrenamientos tanto en la sala Fitness como fuera de ella



18 on egin! ¡bien hecho!

Fundación 4-H Zimbabue. 'Sport4Peace' o cómo utilizar el deporte para involucrar a la juventud en la tolerancia política



20 info estadio

Hostelería. Eguneratu itzazu zure datuak. Valida tu reserva pasando la pulsera por el lector. Retirada de bicicletas y patines por la noche. Club Outdoor Kluba. Actividades en la naturaleza. Vacaciones de Semana Santa y San Prudencio: Campus Estadio Kanpusa.



22 klubak estadión / clubes en estadio

Gimnastikako Arabatxo Kluba: ekin 2025ari! Club Natación Judizmendi: Campeones de Euskalherria absolutos y subcampeones junior por equipos. Club Indarra Halterofilia Vital: Medalla de plata en el Campeonato de España absoluto. Zidorra Pilota Taldea: Disfrutando del deporte.



TC Tennis Education Group: Éxito de las Escuelas de Tenis y Pádel y compromiso con el Deporte Base en 2025. Lucía Sedano, campeona de Araba/Álava cadete de tenis: "Cuando se gana, se gana y cuando se pierde, se aprende".



26 zap

La IA está transformando el mundo del deporte. La amenaza del cambio climático para los deportes de invierno. Navegar a pedales. Oinutsik lasterka egitearen moda arriskutsua.



27 kirol kultura/ cultura deporte

Libros: 'Quien tiene la voluntad tiene la fuerza' de Laia Sanz y Eloi Vila y 'Valores de muchos colores', de Cristina Núñez y Rafael R. Valcarcel. Documental: 'Kilian Jornet, path to Everest', de Jaume Martí y Josep Serra. Erakusketa: Kirok istorioak, National Geographic erakundearena

Adi, prest... udaberria!

Estadio ez da inoiz gelditzen, baina egia da udaberri-udako denboraldirako prestatzea dela aktibitate handieneko uneetako bat. Bai eta gure une kuttunenetako bat ere. Pixkanaka atzean uzten ari gara negu gozo honetako hotz apurra. Dagoeneko eguzki ederreko egunak ditugu, eta belarra hartzen ari da berde berezi hori, aisialdiaz eta aire zabaleko jardueraz gozatzen gonbidatzen gaituena.

Igerilekuak dira protagonista nagusiak; beraz, berrikuntzak ditugu. Trampolina azken hilabeteetan obretan izan dugu; modernizatu egin da, bere distira guztia berreskuratzeko. Gure instalazioen ikonoa erabat berri eta indartu da, segurtasun osoz erabili ahal izan dezazuen. Eta globoa, planteatu genuenean zalantzan jartzen zen ideia hori, arrakasta itzela izanik, urrirarte agurtu da. Ingeniaritzako erroka handia da, neguan 50 metroko igerileku klimatizatu bat izateko aukera eman diguna. Orain, familia igerilekua da berriz ere. Ziur nago egun freskoen falta sentituko dugula, baina igerilekua eta inguruak prestatu behar ditugu udaberriko eta, nola ez, udako egun onez gozatzeko.

Behin-behineko aldagelak hortxe geratuko dira, baina laster beste modulu batzuk gehituko zaizkie trinketeko zelaian, erabiltzaile guztientzat erabateko segurtasuna eta erosotasun handiagoa bermatzearren. Leku gehiago eta dutxa gehiago izango ditugu udarako, eraikin nagusiko obrek jarraitzen duten bitartean.

Orri hauetan duzue azalduta gai horiei buruzko informazio guztia, bai eta gure Estadio Berriko lanek aurrera nola egiten duten ere. Proiektu horri esker, espazio eta jarduera berriez gozaten dugu, baina zenbait eragozpen ere sortzen ditu.

Jakitun gara, eta bermatzen dizuet gure esku dagoen guztia egiten dugula eragozpenak neurririk txikienera murrizteko. Posible izan ez denean, gure lantalde bikaineko inor ez da nekatuko eragozpenak pazientziarekin hartzen duzuela eskertzeaz eta barkamena eskatzeaz. Urtebete pasatxo falta zaigu Europako hiriko kirol instalazio onenetako batez gozatzeko.

Eta, beti bezala, hemen duzue gure klubak jarduera ere: Zimbabwen egindako ekimen interesgarri bat, ideologia desberdinetako gazteen artean tolerantzia sustatzearren eta politikarekiko interesa piztearen kirola erabiltzen duena; edo Estadión lan munduarekin lehen harremana izan duten gure harpidedun batzuen esperientzia.

Orain, jarraitu ezazue Estadión kirolaz gozaten, jakinik dagoeneko obretan daramatzagun 3 urte hauetako udarik zailenari aurre egin beharko diogula. Ederki erakutsi duzue, gure Estadio maitea zaintzen eta mimatzen duen profesional talde osoari babesa eta onarpena ematen jarraituko duzuelakoan gaude. Eskerrik asko, bihotz-bihotzez.

Jon Urresti García

Estadio Vital Fundazioako presidentea

Preparadas/os, listas/os... ¡primavera!

El Estadio nunca para, pero es cierto que prepararnos para la temporada de primavera-verano es uno de los momentos de mayor actividad. Y también de los que más nos gustan. Poco a poco vamos dejando atrás el poco frío de este bonancible invierno, ya tenemos días de buen sol y el césped toma ese verde tan especial que nos invita a disfrutar del ocio y las actividades al aire libre.

Las piscinas son las grandes protagonistas así que tenemos novedades. El trampolín, que ha estado de obras en los últimos meses, se ha modernizado recobrando todo su esplendor. El icono de nuestras instalaciones se ha renovado y reforzado por completo para que podáis utilizarlo con total seguridad; y el globo, esa idea de la que se dudaba cuando la planteamos, siendo un fenomenal éxito, se despide hasta octubre. Todo un reto de ingeniería, que nos ha permitido contar con una piscina de 50 metros climatizada en invierno y que ahora vuelve a ser la querida piletta familiar. Seguro que echaremos de menos el globo los días frescos pero tenemos que preparar la piscina y alrededores para el disfrute de los días buenos de primavera y, cómo no, del verano.

Los que sí se quedarán son los vestuarios provisionales, a los que pronto se van a sumar unos nuevos módulos en la campa del trinquete que garanticen una total seguridad y mayor comodidad para todas y todos los usuarios. Tendremos más espacio y más duchas para el verano, mientras continúan las obras del edificio principal.

En estas páginas tenéis toda la información sobre estos temas y cómo avanzan las obras de nuestro Estadio Berria. Un proyecto gracias al cual ya disfrutamos de nuevos espacios y

actividades pero que, también, causa algunos inconvenientes. Somos conscientes y os puedo garantizar que hacemos todo lo que está en nuestra mano para reducirlos al mínimo. Nadie de nuestro fabuloso equipo se cansará de agradecer vuestra comprensión y pediros disculpas cuando no ha sido posible. Nos queda poco más de un año para disfrutar de una de las mejores instalaciones deportivas de ciudad de Europa.

Y como siempre, podéis encontrar también la actividad de nuestros clubes; una interesante iniciativa en Zimbabue que utiliza el deporte como herramienta para promover la tolerancia entre jóvenes de diferentes ideologías y fomentar el interés en la política; o la experiencia de algunas y algunos de nuestros abonados que han tenido en el Estadio su primer contacto con el mundo laboral.

Ahora seguid disfrutando del deporte en el Estadio, sabiendo, que nos toca afrontar el verano más complicado de estos ya 3 años de obras. Contamos, como lo habéis demostrado, con ese apoyo y comprensión a todo el equipo de profesionales que cuidan y miman nuestro querido Estadio. Os lo agradecemos en el alma, de verdad.

Jon Urresti García

presidente de Fundación Estadio Vital

Fundación Vital ayuda a entidades y asociaciones a poner en marcha sus proyectos

Vital Fundazioak laguntza deialdi bakarra du, urte osoan irekia, Araba hobea lortzeko lan egiten duten kolektiboek eta elkarteei laguntzeko, bere arlo guztiak aintzat hartuta: gizartea; hezkuntza eta enplegua; ikerketa; kultura eta ingurumena; eta, jakina, kirola. Gizarte inklusiboagoa, bidezkoagoa eta iraunkorrago bilatzen duten ekimenak dituen erakunderen bateko kide bazara, azaroaren 28a arte duzue zuen ideia aurkezteko. Eta eskola kirola, oinarrizko kirola, kirol herrikoia edo kirol inklusiboa sustatzen duen kirol erakunderen bat bazara, maiatzean deialdi berri bat irekiko da ekipamenduak erosteko.

Una Araba/Álava más inclusiva y sostenible

Fundación Vital tiene abierta su convocatoria única de ayudas destinadas a proyectos que busquen una sociedad alavesa más inclusiva, equitativa y sostenible. Si formáis parte de una asociación o colectivo tenéis hasta el 28 de noviembre para pensar, desarrollar y planificar vuestra idea y presentarla en www.fundacionvital.eus. El año pasado se impulsaron 123 proyectos por un importe de 894.660 euros.

El único requisito es desarrollar la actividad en Araba/Álava y aportar propuestas innovadoras en los ámbitos de actuación de Fundación Vital:

- **Área Social:** actividades dirigidas a lograr la inclusión social e igualdad de todas las personas; que ofrezcan oportunidades a las más vulnerables o con más necesidades en los ámbitos de la dependencia y la discapacidad, así como para sus cuidadoras/es y familias.
- **Educación y Empleo:** actividades y programas educativos para el desarrollo de capacidades y valores que completen la formación integral de niñas y niños, jóvenes y adultos; acciones dirigidas a la inserción laboral de personas en riesgo de exclusión o vulnerabilidad; e iniciativas que potencien

la capacitación profesional, prácticas laborales, becas formativas y/o proyectos relacionados con el emprendimiento.

- **Investigación e innovación:** programas de investigación científica y técnica, desarrollo e innovación en el sector educativo, cultural o social.
- **Cultura, Patrimonio y Medio Ambiente:** actividades y programas de fomento y mantenimiento del patrimonio histórico, cultural y medioambiental; proyectos y actividades socioculturales orientados al fomento de la cultura en general, al ocio, la participación y valores comunitarios; apoyo a nuevas/os creadoras/es; y a la innovación y el arte.

Para conceder la ayuda, Fundación Vital tiene en cuenta si la entidad solicitante posee un código ético o de conducta, un plan de voluntariado (en el caso de asociaciones y fundaciones) y medidas medio ambientales de la actividad (siempre que ésta lo requiera). Y para valorar los proyectos, su carácter innovador, que genere nuevas soluciones y transformación social; que colaboren varias entidades o asociaciones; que impulsen la igualdad de oportunidades, el uso del euskera, la igualdad de género, la inclusión social y el voluntariado; tengan viabilidad social y económica y sean desarrollados por entidades alavesas, preferiblemente sin ánimo de lucro.

Si crees que puedes optar a una de estas ayudas, tienes toda la información en www.fundacionvital.eus.

Entre los 23 proyectos deportivos que han recibido ayuda de Fundación Vital destacan el 75 aniversario de la **Sociedad Excursionista Manuel Iradier**, '**Emmoa Euskal Mendizaletasunaren Museoa**', en el marco del centenario de la Federación Vasco Navarra de Alpinismo y el cincuentenario de la Expedición TXIMIST 1974 al Everest;



'**Gasteiz Gaztea**', iniciativa del Club de Montaña Gasteiz para fomentar la participación de las/os socias/os entre 18 y 40 años; '**Ural Boulder**', primer campeonato de Araba/Álava de estas dimensiones destinado tanto a niñas y niños como a personas adultas para el disfrute de la escalada; '**Ikaskirol Araba**', para fomentar el baloncesto con torneos en todas las categorías, femeninos y masculinos, facilitar material a centros escolares y dar charlas a jugadoras/es y entrenadoras/es dirigidas a juntar a equipos de diferentes centros para que ningún/a menor se quede sin jugar; primera prueba femenina; '**Emakumeen Aiarako Bira**', de la Sociedad ciclista Aiala, y cuyo equivalente masculino lleva ya 34 ediciones; partidos de pelota vasca de las mejores pelotaris jóvenes del País Vasco y otro con pelotaris amateur organizado por el **Ayuntamiento de Zaldondo**; '**Aukera Anistazuna**', para garantizar la práctica deportiva de personas con discapacidad, lograr mayor visibilidad y reducir desigualdades; o '**Kirol Inklusiboaren topaketa**', de la Federación Alavesa de deporte adaptado para visibilizar e impulsar la actividad física y el deporte, entre las/os niñas/os en edad escolar con discapacidad.

Ayudas para la compra de equipaciones deportivas

Fundación Vital cuenta también con una convocatoria de ayudas para la compra de equipaciones por parte de clubes, federaciones y otras entidades deportivas alavesas. El objetivo es apoyar proyectos dirigidos a fomentar el deporte escolar, de base, popular e inclusivo. En su primera edición, en 2024, ha contado con una aportación de más de 55.000 euros y se han atendido las solicitudes de 27 entidades (el 97% de las presentadas). Si te interesa, apúntalo en tu agenda, en mayo se abrirá una nueva convocatoria.

Las ayudas oscilan entre 1.000 y 4.000 euros en función del número de fichas, y a ellas pueden optar clubes, federaciones y entidades deportivas de Araba/Álava dedicadas al deporte base, popular, equipos inclusivos, deporte escolar, sub 23 y senior. Está excluido el de alta competición y profesional así como los equipos que compiten a nivel nacional o internacional. Asimismo, 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.

La pasada temporada, gracias a la aportación de Fundación Vital, 27 entidades pudieron adquirir camisetas, pantalones de juego, camiseta de entrenamiento o gorros de piscina. Eso sí, debían comprarlas a una empresa alavesa del sector y llevar únicamente el logo de Fundación Vital Fundazioa.



Fundación Vital ofrece a los centros educativos masterclass con el ejemplo de deportistas alavesas

Vital Fundazioak masterclass edizio berri bat antolatu du Arabako kirolariek. Eskatzen duten lurraldeko ikastetxeetara joango dira kirolariok, oinarrizko kirola egitea sustatzera, hain ezagunak ez diren diziplinei protagonismoa ematearren eta haien praktika suspertzearren. Eskola magistralkin landuko diren diziplineak: hockeya, karatea, errugbia, boleibola, badmintona, atletismoa, esgrima, curlinga, eskubaloia, eusko pilota, triatlóia eta padela. Ekimenean parte hartzen duten 16 kirolarien testigantzak, gainera, emakumezko erreferenteei ikusgarritasuna emateko eta beste neska eta mutil batzuei kirolean berdintasuna balioestera eta laguntzera bultzatzeko balioko du.

Escuchar en sus propias palabras las experiencias vividas por una persona es el mejor ejemplo para aprender de ellas. 16 deportistas alavesas forman parte de la propuesta de masterclass que Fundación Vital ofrece de manera gratuita a los centros educativos del territorio para fomentar la práctica del deporte base en el alumnado, dar protagonismo a disciplinas menos conocidas y estimular su práctica, tanto en deportes individuales como de equipo, e incluso con categorías mixtas.

Las 16 han destacado en modalidades como hockey, karate, rugby, voleibol, bádminton, atletismo, esgrima, curling, balonmano, euskal pilota, triatlón y pádel. Y su testimonio busca dar visibilidad a referentes femeninas e inspirar a otras chicas y chicos a valorar y apoyar la igualdad en el deporte.

Fundación Vital trabaja desde hace tiempo en este campo con el fin de que el deporte en Araba/Álava supere cualquier barrera. Los centros educativos que deseen contar con una de estas charlas pueden solicitarlo a través del correo electrónico actividades@fundacionvital.eus o en el teléfono 647 566 579. Las sesiones se adaptan a las medidas y realidades de cada centro.

Las masterclass tienen una parte teórica y otra práctica. En la teórica las deportistas hablarán de su experiencia, sus inicios y qué les aporta física y psicológicamente. En la parte práctica se centran en mostrar ejercicios y técnicas de cada modalidad.

El curso pasado tomaron parte en esta iniciativa 14 centros escolares, que acogieron un total de 56 masterclass entre los meses de noviembre y junio. En ellas participaron 1.327 alumnas y alumnos. El ranking de deportes estuvo encabezado por el rugby (18), seguido de voleibol (12), hockey (8), esgrima (6) y curling (5).



Fundación Vital ofrece a los centros educativos masterclass con el ejemplo de deportistas alavesas

Disciplinas y deportistas para 2025



Hockey

Vanessa Abriqueta: 20 campeonatos del mundo de hockey hielo y hockey línea. Ha recibido premios a mejor defensa del mundial y mejor jugadora del equipo de España. Capitana de las selecciones españolas de hockey hielo y línea. Forma parte del cuerpo técnico de la selección de Euskadi como entrenadora.



Karate

Eider Cardeñosa: En sus primeros campeonatos no obtuvo grandes resultados, pero sí increíbles experiencias. Cuando consiguió su primer podio internacional se dio cuenta de que si se lo proponía era capaz de lograr muchas más cosas. Entre muchos otros, tiene seis trofeos como la competidora con más espíritu.

Irantzu García de Garayo: karateka desde los 4 años, más que un deporte el karate es su estilo de vida. De vez en cuando obtenía algún éxito autonómico y nacional, y en varias ocasiones fue campeona de España, pero a partir de bachiller comenzó a alcanzar verdaderas metas hasta ser subcampeona de Europa.



Rugby

Aitziber Ochoa de Alda: del Gaztedi Rugby taldea, ha formado parte de las selecciones de Araba/Álava y Euskadi y es la co-capitana del equipo además de entrenar a las y los más txikis del club.

Ainhoa Belakortu: jugadora durante 11 temporadas y entrenadora del senior femenino del Escor Gaztedi. Ha formado parte de la selección de Euskadi, estudió Integración Social y lleva a cabo un proyecto de reeducación a través del deporte.



Voleibol

Nahia Díez: actualmente compite en la Segunda División Nacional y en Campeonatos de Euskadi. Gestiona 5 equipos, desde categorías de base hasta equipos federados y de competición estatal.



Bádminton

Dina Abdozei: con 20 años de experiencia impartiendo cursos de bádminton en colegios, clubes y centros cívicos, es presidenta del club Bakarrik, forma parte del staff técnico de la Federación Española y trabaja junto a la Europea y la Mundial dando cursos de entrenadoras/es de parabádminton.



Atletismo

Saray Cristobal: ha practicado las diferentes modalidades del atletismo y se especializó en lanzamientos. Tiene medallas en categorías menores y en absoluta. En 2022 consiguió el récord de Araba/Álava sub-23 en lanzamiento de martillo (43,94m).



Esgrima

María Ascasso: entrenadora del Club de Esgrima Gasteiz, compatibiliza sus entrenamientos con su trabajo como abogada. Está entre las diez primeras espadistas a nivel nacional, algo que nadie en el País Vasco había conseguido. Gracias a ello ha podido participar en dos copas del mundo y otras dos de Europa.

Paula Bocos: Tiene el título de árbitro nacional, entrena a grupos de niñas y niños, y ha realizado numerosas exhibiciones para dar a conocer esta disciplina.

Ahora puedes preparar y hacer tus exámenes oficiales de inglés en Fundación Idiomas Vital

Las inscripciones podrán hacerse del 7 de abril al 7 de mayo en www.fundacionidiomas.eus

Están orientados a obtener tanto el **FIRST** como el **ADVANCED**, y se desarrollarán los viernes en horario intensivo

Idiomas Vital Fundazioak aukera ematen dizu First edo Advanced probak prestatzeko eta azterketak bere ikasgeletan egiteko. Izan ere, ingurune ezagun batean egiteak beti laguntzen du proba horietako ohiko nerbioak kontrolatzen. Ikastaroak maiatzaren 9tik 30era izango dira, eta aurten ostiraletan egingo dira, orduz trinkoarekin: 16:45etik 20:15era. Izen-ematea apirilaren 7tik maiatzaren 7ra izango da, www.fundacionidiomas.eus webgunean.

Presentarse a los exámenes oficiales de la Universidad de Cambridge para obtener el 'First Certificate in English' (B2) y/o el 'Advanced' (C1) siempre ha sido una experiencia tensa para la mayor parte de la gente, especialmente para quienes lo necesitan para acceder a una carrera o un puesto de trabajo. Fundación Idiomas Vital te ofrece la posibilidad de prepararlos en horario intensivo y, por segundo año, hacerlos en sus mismas instalaciones, en un entorno familiar y confiable.

Este año los cursos tendrán lugar los viernes por la tarde, de 16:45 a 20:15 horas, del 9 al 30 de mayo, y el plazo para inscribirse estará abierto del 7 de abril al 7 de mayo, en www.fundacionidiomas.eus. El precio de estas 14 horas lectivas será de 130 euros.

El 'First Certificate in English' prueba la capacidad de hablar inglés de manera eficiente en sociedad, y el 'Advanced', un alto nivel para continuar los estudios en el extranjero o desenvolverse en cualquier situación real. Para afrontar estas pruebas con garantías, Fundación Idiomas Vital ha planificado las clases en grupos con un máximo de 15 personas y estarán centradas en la práctica de las cuatro destrezas: reading (lectura), listening (escucha) speaking (habla) y writing (escritura). Su experiencia le permite desarrollar las mejores estrategias para superarlas, lejos de las tradicionales lecciones de gramática, vocabulario, etc.

Asimismo, como centro preparador oficial de los exámenes de Cambridge, por segundo año consecutivo, el 31 de mayo acogerá la correspondiente convocatoria, abierta también a quienes no sean alumnas/os de Fundación Idiomas Vital. La entidad, además, se encargará de proporcionar información y asesoramiento para realizar todas las gestiones de la matrícula para la obtención de dichos títulos oficiales.



Curling

Oihane Ruíz: forma parte del club Harrikada y de su junta directiva; también de la federación vasca y está en la española de deportes de hielo como deportista. Ha competido en mixto, dobles mixto y femenino. La temporada pasada ganó con sus compañeras el campeonato de España femenino.



Triatlón

Inés Moreno: paró de entrenar aconsejada por los médicos, ha vuelto con muchas ganas y participado en el Campeonato de España Universitario de triatlón, el de Euskadi y Araba/Álava, además de otras carreras fuera del circuito.

Nerea Calvo: entrena todos los días de la semana las tres modalidades del triatlón y ha participado en numerosos campeonatos.



Pádel

Tania Santos: monitorea y juez árbitro nacional, es gerente y presidenta del club Deportivo PádelEbro. Participa también en las federaciones alavesas y vascas en todos los programas relacionados con la mujer, así como entrenadora dentro de competiciones vascas junto con las/os menores.

Además, diferentes deportistas alavesas participarán también en masterclass de **bádminton y euskal pilota**.



Este verano ya puedes disfrutar de nuevo del rejuvenecido **trampolín**



Estadio dagoeneko prestatzen ari da udaberri/uda denboraldi berrirako, eta erritmo bizian ari gara lanean gure instalazioak gozatzeko aukera izan dezazun. Trampolina erabat berrituta dago, segurtasun osoz erabili ahal izan dezazuen. Eta globoa, hilabete hauetan igeri egiteko toki estalia izateko oso erabilgarria izan zaiguna, urria arte agurtuko da, uda garaian familiako igerilekuari eta inguruko belarrari txanda emanda. Bien bitartean, obrek erritmo onean jarraitzen dute eraikin nagusiaren eraispinarekin. Beti bezala, ahalik eta eragozpen gutxien sortzen saiatuko gara, Estadion uda ahaztezina izan dadin.



Los 65 años son la edad de la jubilación, pero, en el caso de nuestro trampolín, emblema y testigo de la evolución del Estadio, no hay duda de que eso no sucederá jamás. Eso sí, para que siga 'trabajando' en todo su esplendor ha sido necesario hacerle algunos retoques.

Inaugurado en agosto de 1959 e inspirado en el 'trampolino' del Kursaal del Lido di Roma, fue construido por los arquitectos Emilio Apraiz y Jesús Guinea y el aparejador Luis M^º Sánchez. La obra no estuvo exenta de dificultad: "costó pensar en la forma de anclaje. Técnicamente hablando había un momento de tensión terrible en la base, debía tener resistencia en el elemento que lo sostenía y peso suficiente para contrarrestar el brazo de fuerza. Nos obligó a realizar un seguimiento muy de cerca", rememoraba Sánchez en su 60 aniversario.



Y después de más de seis décadas de uso y disfrute en continuo contacto con el agua, un exhaustivo chequeo de su integridad estructural, escaleras, descansillos, barandillas... detectó algunos deterioros por corrosión que han sido necesarios reparar.

En estos meses de uso restringido, se ha procedido a realizar trabajos para garantizar tanto la estabilidad del trampolín como su mantenimiento frente al deterioro y la adecuación a instalaciones de este tipo.

Entre los trabajos realizados, no solo se ha reforzado la base de hormigón, se ha sustituido por completo la plataforma metálica de los 5 metros y se han hecho agujeros de drenaje para evitar la acumulación de agua en esa zona, al igual que en la de 10 metros. En ésta, además, se ha restaurado el acceso y sustituido la puerta trampilla. Asimismo, se han puesto nuevos peldaños en las escaleras de los trampolines de 3, 5 y 10 metros, adecuado las barandillas a las nuevas normativas y aplicado pintura anticorrosiva en toda la estructura.

Todo ello permitirá evitar el deterioro de la instalación con el paso del tiempo y garantizar la vida útil de nuestro trampolín.

Esta nueva temporada, el trampolín estará de nuevo en plena forma para hacerte disfrutar como nunca y como siempre del Estadio.



El globo 'vuela' hasta la próxima temporada de otoño

Y a la vez que el trampolín entra de nuevo en funcionamiento, el 'globo' se retirará para recuperar la piscina familiar y el césped de su entorno durante la temporada estival. Volverá con el otoño.

El cierre provisional del edificio principal supuso la imposibilidad de utilizar las instalaciones acuáticas cubiertas, lo que en su día llevó a buscar la mejor opción posible para mantener los servicios a nuestras abonadas y abonados: una fórmula que permitiera el uso continuado en invierno de la piscina familiar exterior.

Conocido coloquialmente como 'el globo', es todo un reto de ingeniería, una estructura diseñada para cubrir espacios mediante la introducción de aire, sin necesidad de utilizar un armazón sólido y pesado. Eso nos ha permitido contar con una piscina climatizada y asegurar no solo que la temperatura cumple con lo marcado en normativas, sino también evitar inclemencias climatológicas.

En estos meses se ha convertido en una alternativa práctica que ha ganado adeptas y adeptos entre quienes lo han usado.

Maitte Prado es una de ellas, que "al principio pensaba que me iba a dar más pereza porque me da una sensación de frío y ha sido todo lo contrario. Es entrar y hay una sensación cálida, agradable y muy buena luminosidad".

Rubén López, uno de las/os socorristas que hacen su trabajo en el 'globo', confirma las dudas que todo el mundo tenía cuando oyeron hablar del proyecto. "Las expectativas no eran muy buenas, la verdad, porque se tenía la referencia de Mendizorroza y no se esperaba, ni lo más mínimo, que se iba a conseguir lo que se ha conseguido. Yo como trabajador lo único que puedo decir es que está dando un servicio espectacular. Es un sitio que da mucha paz y ahí se está 'currando' muy a gusto. Y para nosotros a nivel respiratorio es una gozada, así que todo un acierto". "Me da pena que se vaya a quitar en mayo. Pero bueno, ahora hay que disfrutar el verano con la piscina familiar y saber que el invierno que viene vamos a volver a tener esta instalación en activo. Se ha hecho un gran esfuerzo y nosotros estamos eternamente agradecidos".

Demoler para crecer

Ya han pasado más de dos años desde que la primera excavadora entrara en el Estadio para afrontar un ambicioso proceso de reforma de sus instalaciones. Desde entonces hemos afrontado todo tipo de situaciones, más o menos complicadas, más o menos vistosas, más o menos molestas para las usuarias y usuarios, pero todas ellas igual de ilusionantes como parte de un proyecto para contar con un centro deportivo, social y de ocio de primera categoría.

En todo este proceso se han generado nuevos espacios, se han cambiado de ubicación las actividades... y, aunque siempre se ha trabajado con el objetivo en mente de causar los mínimos inconvenientes posibles, os agradecemos vuestra comprensión cuando esto no ha sido posible.

En este momento, las obras están centradas en la fase de demolición y retirada de enseres anteriores del edificio principal. La superficie de más de 9.000 m² está prácticamente demolida y en este proceso deconstructivo hemos tenido que modificar el corazón del Estadio en lo que a instalaciones se refiere. Ahora estamos realizando trabajos asociados y visibles para la modificación de acometidas eléctricas y de protección contra incendios de todos los edificios. En breve iniciaremos la retirada de tierra vegetal de la cubierta exterior del edificio y poco después se empezará a apreciar el crecimiento del nuevo edificio principal hacia el edificio juvenil.



Vestuarios en la campa del trinquete

Durante esta fase y hasta terminar definitivamente las obras se van a implantar en la campa del trinquete unos módulos de vestuarios que garantizan una total seguridad para todas y todos los usuarios. Serán casi 20 módulos juntos (mayores de los que existen en la piscina familiar exterior del globo), dispondrán de taquillas, bancos y duchas con todas las garantías de temperatura y salubridad. La intención inicial es mantener estos vestuarios modulares hasta disponer de los nuevos. Los trabajos previos se van a iniciar de inmediato y está previsto inaugurarlos en Semana Santa.

Sabemos que la fase de demolición es la menos atractiva y la que más molestia causa pero imprescindible para poder ofrecer todas las mejoras que tenemos previstas. Os reiteramos las gracias por vuestra comprensión y vuestra ayuda para crear la mejor versión posible de este Estadio Berria.



“Los meses de prácticas en el Estadio los recuerdo como los mejores de mi vida”

Estadio Fundazioak praktiketarako programarako hitzarmena du Euskal Herriko Unibertsitatearekin, Urkidekin eta Mendizabala ikastetxearekin, kirolari lotutako graduak egiten dituzten ikasleentzat. Irati González, Aitor Urbina, Pablo Martínez de Aragón, Daniela Sáez de Buruaga eta Ander Mugaburu abonatuentzat, beste hainbat abonaturentzat bezala, Estadio aisialdiko una ugariren lekua ez ezik, lan ingurune batekin izan duten lehen kontaktua ere izan da.

Decidimos por qué modalidad de bachillerato, fp o carrera universitaria estudiar no siempre es fácil. Por eso, hacer prácticas mientras estudiamos puede ayudarnos, entre otras cosas, a encontrar nuestra verdadera vocación, además de clarificar nuestros objetivos profesionales, adquirir una experiencia laboral real, construir una red de contactos o mejorar nuestro currículum.

Fundación Estadio cuenta con un programa de prácticas de acuerdo con la UPV/EHU, Urkide o Mendizabala, entre otros, para aquellas/os alumnas/os que realizan grados relacionados con el deporte. Muchas y muchos estudiantes han pasado por las instalaciones del Paseo de Cervantes y han disfrutado de una experiencia enriquecedora tanto personal como laboral.

Irati González, Aitor Urbina, Pablo Martínez de Aragón, Daniela Sáez de Buruaga y Ander Mugaburu son algunas de estas personas para las que el Estadio no solo ha sido testigo de numerosos momentos de ocio, como abona-das/os que son, sino también su primer contacto con un entorno laboral relacionado con sus estudios.

Irati hizo sus prácticas en 2009. Estudiaba en Urkide el ciclo superior de deporte y “elegí el Estadio porque quería un sitio que tuviera piscina, pero no solo piscina. Todo el mundo debería saber nadar porque es supervivencia, como andar o correr. Así que dije: quiero un sitio donde enseñen a nadar y enseñen bien pero con más opciones”. Y aquí las ofrecen. “Entonces no había Kirol Plus aunque sí muchísimas actividades. Aproveché para aprender las que no conocía”, recuerda con una sonrisa.



Irati

Tras esas prácticas, el Estadio le ofreció un trabajo. “Me quedé dos temporadas como socorrista y cubrí algunas bajas. Pero mi duda siempre había sido seguir estudiando IVEF o Enfermería y al final me decanté por esta última. Así que sigo viniendo pero a hacer deporte”.

La experiencia de Aitor es similar, aunque él sí aprovechó la oportunidad y hace ya ocho años que forma parte de la plantilla. “Creo que hice las prácticas en 2011”, hace memoria. “Mi madre me hizo socio desde muy pequeño y este entorno siempre ha sido muy familiar y me siento en casa. Para mí eso es lo más importante ahora cuando van pasando los años”. “En aquel momento estaba haciendo el ciclo superior de Educación Física y luego hice Magisterio. Cuando terminé las prácticas, empecé a trabajar haciendo veranos. Tenía 19 años y mi madre me dijo: Aitor, a trabajar. Yo quería irme de vacaciones con amigos pero al final, hoy en día, le doy gracias. ¡Me quedé siete temporadas! Tras un paréntesis viviendo en Australia, volví y el Estadio me ofreció un puesto de socorrista. Aquí sigo”.



Pablo

Pablo tiene 25 años y hace seis, mientras estudiaba el ciclo superior de deporte en Urkide, el mismo que había hecho Irati o ahora Ander, llegó el turno de hacer las prácticas. Lo había tenido claro desde el principio. “Le decía a mi tutora: quiero el Estadio sí o sí. Estuve dando la chapa durante dos años. Aquí me he criado, vengo desde los 3 añitos, con mis aitas, con los amigos... Quería que la primera experiencia medio laboral fuera aquí. Estar tres meses me pareció una pasada. Los recuerdo como los mejores de mi vida. Disfruté de poder hacer lo que quería porque te dan la libertad de elegir siempre y cuando al final tocases todo. Y eso es importante para la educación y para nuestra formación. Me ha servido mucho luego para la vida”.

Daniela y Ander, los más jóvenes, apenas acababan de comenzar sus estudios de Enseñanza y Animación sociodeportiva en Mendizabala y Urkide, respectivamente. Daniela ya estuvo un mes de prácticas el año pasado y éste acaba de empezar un nuevo periodo de tres meses. “Cuando me dieron opciones de varias de empresas a las que podíamos ir, siendo asociada del Estadio de toda la vida, lo tuve



Daniela

claro. Lo conozco, sé las cosas que hay, que son un montón frente a un gimnasio pequeño con 5 clases y algunas máquinas. En estas instalaciones te puedes mover por distintos edificios y actividades”. Son los mismos motivos que decantaron a Ander. “Quería un centro donde estuviese haciendo un poco de todo, no un gimnasio o un polideportivo”.

Así que ambos van variando las actividades en las que ayudan a monitoras/es y socorristas. “El año pasado era un poco vergonzosa. Me quedaba mirando las clases pero luego me animé”, recuerda Daniela. “Le iba diciendo a la gente, hola, soy la chica de prácticas, muy contenta. Todo el mundo es súper majo y siempre te ayudan.”



Ander

Ninguno de los dos ha decidido aún cuál será su futuro pero Irati y Pablo les animan. Los dos encontraron su camino en estas prácticas. “Con mis 18 años, una de las clases que más disfrutaba era una gimnasia que había para mayores”, confiesa Irati. “A esa edad no tienes más referencia que tus abuelos y en las clases de gente mayor qué amabilidad tenían con nosotros, qué bien se lo pasaban, te pedían ayuda, te saludaban por ahí, se interesaban por tu día... Tengo un recuerdo magnífico y hoy en día creo que soy enfermera en el hospital, donde gran parte de quienes ingresan es mayor, por eso”.

Pablo también estaba en la misma situación en su momento. “Estaba un poco perdido sobre mi futuro. Aquí hay mucha variedad generacional y a mí me engancharon los niños. Me acuerdo de los cumpleaños, de los cursos de natación con txikis... Me ayudó a darme cuenta de que mi camino iba por ahí. Y a eso

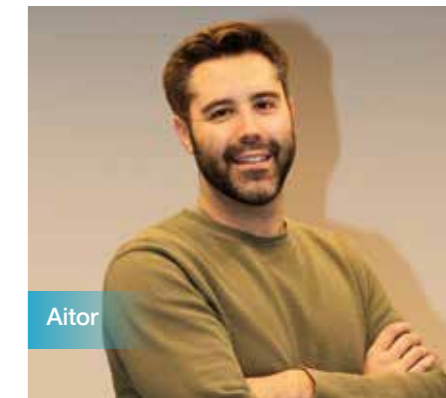
se suma el espíritu de grupo, la confianza... para mí es lo más importante que tiene el Estadio. Esa forma de trabajar es lo que he querido trasladar ahora que soy profesor en Urkide. También la experiencia que adquirí coordinando actividades y que hoy aplico a las extraescolares”.

Así que sus consejos para Ander y Daniela es que “no digan que no a las oportunidades que les vengán, probar, probar, probar... hasta encontrar tu hueco”, coinciden Pablo y Aitor. “Hay que intentar dar con lo que más te guste y llevarte también un buen sabor de boca, luego pues ya veremos qué pasa”. “Y aprovechar las prácticas también para conocer gente, porque al Estadio viene de todo tipo, desde niños hasta jubilados o trabajadores de cualquier ámbito. Cuando estás en el gimnasio ayudando, hay gente que te habla, que, como dice Aitor, ves todos los días y te terminan contando en qué trabajan... y de repente igual alguien te da la pista de algo que te puede apasionar”, apunta Irati.

Precisamente las/os cinco coinciden en que la gente es uno de los factores más gratificantes de las prácticas en el Estadio. “Aquí llegas, da igual a trabajar o a hacer prácticas, y te acogen como uno más”.

Y esa fidelidad que sienten por el Estadio es un camino de ida y vuelta. “Siempre que tienen una oportunidad de trabajo, si en las prácticas has estado bien, te lo ofrecen. Y, aunque luego igual no te quedes definitivamente, está guay tener aquí tus primeras oportunidades laborales, ir aprendiendo”.

“Yo a la gente que me ha preguntado para hacer prácticas siempre les recomiendo el Estadio”, resume Irati.



Aitor

Babe Ruth



Perfil

«Ezin da inoiz amore ematen ez duen pertsona garaitu. Kontrolaren zati bat norberaren ahuleziak zuzentzen ikastea datza. Ez da bizi guztiarekin jaio zen pertsona. Lehenik eta behin, zeure akatsak ezagutu behar dituzu; eta, gero, horiek zuzentzeko plan sistematiko bati ekin».

George Herman Ruth Jr. (Baltimore, 1895-Nueva York, 1948), más conocido como **Babe Ruth**, está considerado como uno de los mejores jugadores de béisbol de todos los tiempos. Como joven lanzador zurdo de los Red Sox, era uno de los héroes del juego, pero más tarde, como jardinero de los Yankees con gran poder de bateo, se convirtió en un ícono que trascendió el deporte.

Sigue siendo hasta el día de hoy la esencia misma del béisbol. Su carrera, dentro y fuera del campo, lo convirtió en uno de los estadounidenses más famosos de todos los tiempos. En 1999 Associated Press lo eligió como el atleta del siglo, por delante de Michael Jordan y Jim Thorpe.

“You just can’t beat the person who never gives up. A part of control is learning to correct your own weaknesses. The person doesn’t live who was born with everything. The first thing is to know your faults. And then take on a systematic plan of correcting them”.

“No se puede vencer a la persona que nunca se rinde. Una parte del control consiste en aprender a corregir las propias debilidades. No vive la persona que nació con todo. Lo primero es conocer tus defectos y luego emprender un plan sistemático para corregirlos”.



La app 'Life Fitness' te permite controlar y realizar tus entrenamientos tanto en la sala Fitness como fuera de ella

El Estadio ha puesto en marcha una nueva aplicación para móviles que te permite controlar y realizar tus entrenamientos tanto en el en la sala Fitness como fuera de ella. Más sencilla e intuitiva que la anterior, ya obsoleta, cuenta con una biblioteca de más de 500 ejercicios y 200 más propios, creados por nuestro servicio fitness con el objetivo de proporcionaros los mejores entrenamientos. Descárgate 'Life Fitness Connect' y aprovecha todas sus ventajas.

La app viene con algunas opciones de serie pero nuestro equipo de profesionales, graduados y graduadas en Ciencias de la actividad física y del deporte, ha hecho un gran trabajo para alimentar la app con ejercicios propios. Durante meses se han grabado videos, tanto en las instalaciones del Estadio como en exteriores, con rutinas orientadas a la prevención y la readaptación de diferentes lesiones articulares, de hombro, cadera y rodilla, para embarazadas, enfermedades como la osteoporosis, la artritis reumatoide o la artrosis, entre otras. "Eso sí, siendo plenamente conscientes de que cada lesión, enfermedad o embarazo no tiene por qué presentar la misma sintomatología y evolución en todas las personas", explica Iñigo Higuera, miembro del servicio Fitness del Estadio. "Por ello, son programas genéricos que permiten la adaptación en función de las necesidades de quien lo usa".

También se han creado propuestas de entrenamiento dirigidas a mejorar las capacidades físicas básicas como fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y entrenamientos relacionados con las actividades de Kirol Plus y cursos que ofrece el Estadio. Y, por supuesto, tablas más específicas para quienes piden otros objetivos a su medida.

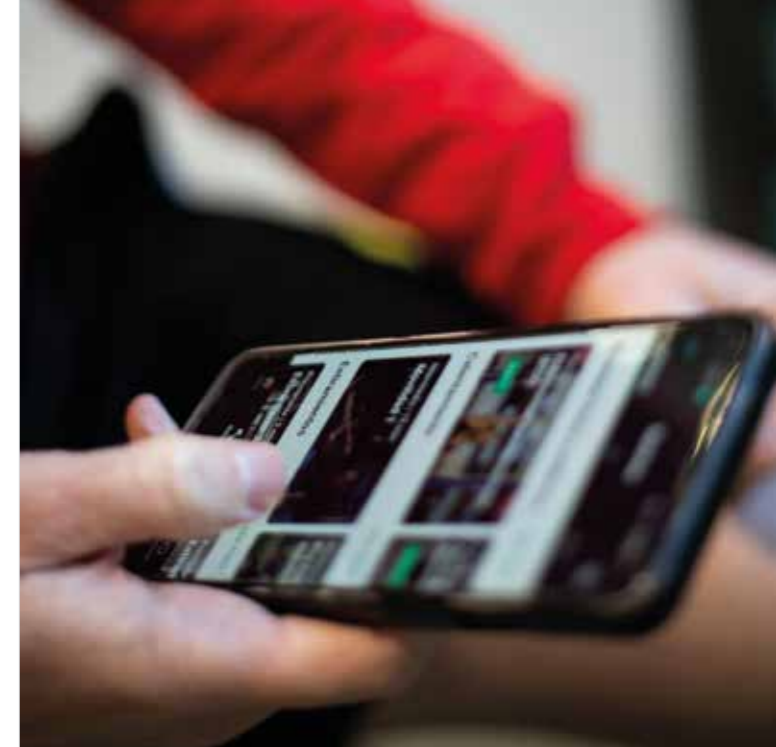
"Hemos tratado de incluir además entrenamientos similares a las actividades que hacemos aquí en el Estadio. Por ejemplo GAP, para que la gente lo vea, lo haga y pueda animarse a apuntarse a Kirol Plus, o algún cursillo para mayores...", explica Iñigo.

De todas formas, antes de comenzar a practicar las rutinas propuestas en los videos, es recomendable pasar por el servicio Fitness para que el personal técnico explique en la sala cómo se tiene que hacer el ejercicio, solucionar cualquier duda si es su primera vez, y ver si algún ejercicio no es aconsejable para tu situación física. "Imagínate que tienes una lesión o una enfermedad... Por eso recalco que son entrenamientos genéricos, de una persona a otra puede variar mucho. Imagínate una embarazada, no es lo mismo en el primer trimestre que en el segundo".

Estadioko erabiltzaileek eskura duzue Life Fitness Connect aplikazio berria, entrenamenduak Fitness aretoan zein aretotik kanpo kontrolatzeko eta egiteko. 500 ariketaz osatutako liburutegia du, eta, gainera, entrenamendu onenak emateko sortu ditugun 200 ariketa baino gehiago eskaintzen ditu. Deskarga ezazu mugikorrean!

La aplicación permite, además, comunicarnos con nuestra entrenadora o entrenador personal para que nos adapte cualquier aspecto relacionado con el entrenamiento: objetivo, intensidad, tipo de ejercicio, duración, material disponible... Y, en caso de que nos encontremos fuera de las instalaciones, ya sea por vacaciones, trabajo, etc. mantener nuestro máximo nivel de actividad física. "Pueden pedirnos que preparemos algo para esos días".

Otra de las funcionalidades de 'Life Fitness' es la posibilidad de registrar todos los datos obtenidos en las máquinas de cardio, mediante el lector de QR, o los valores relacionados con el peso, número de series, tiempo de descanso y número de repeticiones en el caso de los ejercicios de fuerza. Es muy sencillo y de esta manera, si te gustan las estadísticas, podrás llevar un seguimiento de tus entrenamientos y alcanzar de manera más eficaz tus objetivos.



En resumen, al entrar en la app como usuario/a, se ven todos los entrenamientos activados organizados por categorías: estiramientos, trabajo aeróbico o de cardio, entrenamientos relacionados con enfermedades, para mayores de 65 años... "Así es muy fácil buscar, pinchas, ves el vídeo, ves el ejercicio, las instrucciones, comentarios... Y siempre puedes escribirnos. La comunicación es constante", recuerda Iñigo Higuera. Y cuando trabajes con las máquinas, no olvides escanear el código QR.





Fundación 4-H Zimbabwe 'Sport4Peace' o cómo utilizar el deporte para involucrar a la juventud en la tolerancia política

Zimbabwe es el segundo país más infeliz del mundo. Logró su independencia en 1980 y, tras la transición como colonia británica, el que se erigiera como su salvador, Robert Mugabe, encabezó una dictadura de casi cuatro décadas. Su actual presidente, Mnangagwa, accedió el poder en 2017 tras un golpe de Estado.

Después de la independencia, los zimbabuenses blancos, en su mayoría descendientes de colonos británicos, fueron desposeídos de las tierras de cultivo y perdieron la mayoría de sus antiguos privilegios. En diez años, dos tercios abandonaron Zimbabwe. Los que se quedaron pertenecían a los estratos superiores de la sociedad hasta que, en 2014, Mugabe declaró públicamente que todos los zimbabuenses blancos deberían "volver a Inglaterra".

Desde el año 2000, las elecciones de Zimbabwe se han visto empañadas por el discurso del odio y la violencia. Después de los comicios de 2018, se vivieron situaciones violentas que reflejaron la vulnerabilidad de la juventud desempleada frente a la manipulación política y, aunque las últimas elecciones fueron relativamente pacíficas, persisten las disputas por fraude electoral. La violencia posterior a cada convocatoria pone de relieve la necesidad de que se sigan llevando a cabo iniciativas de paz para las y los jóvenes. Su marginación dentro de las estructuras políticas y el gobierno agrava el problema, ya que la representación simbólica es insuficiente para atender sus necesidades.

Precisamente que la juventud se involucre en este proceso y vaya tomando conciencia de la importancia de una sociedad democrática es el objetivo de la Fundación '4-H Zimbabwe', que se ha propuesto empoderar y capacitar a las y los más jóvenes del país para que sean líderes responsables y solidarios que efectúen cambios positivos en el mundo que los rodea.

Su proyecto 'Sport4peace' tiene como objetivo fomentar este compromiso y unir a grupos comunitarios tradicionalmente divergentes mediante la organización de torneos deportivos en los que participen diferentes comunidades, partidos políticos, sindicatos de estudiantes y fuerzas de seguridad. Se invita a miembros de la policía a participar en los torneos como jugadores o árbitros, con el fin de suavizar las relaciones y mejorar su percepción.



4-H Zimbabwe erakunde independente bat da, irabazi-asmorik gabekoa. 2018an sortu zen, gazteak ahalduntzeko helburuarekin. Kirola erabiltzen dute hainbat jatorri politiko eta sozialetako pertsonen arteko tolerantzia sustatzeko tresnatzat, betiere kulturen arteko elkarrizketa sustatzera eta ingurune baketsua bermatzera zuzenduta. Aurrera daramaten Sport4peace proiektuarekin, helburu hau dute: konpromiso hori sustatzea eta tradizioz dibergenteak izan diren talde komunitarioak batzea, hainbat komunitatek, alderdi politikok, ikasle sindikatuk eta segurtasun indarrek parte hartzen duten kirol txapelketak antolatuz.

El programa es una continuación del anterior, 'Las/os jóvenes promueven la paz y la tolerancia en Zimbabwe', que comenzó en 2022 para ampliar las bases creadas en materia de participación y compromiso de la juventud en pro de la paz y el diálogo. Y la estrategia, incorporar el deporte y las artes para fomentar el cambio en un nivel más profundo.

Durante la primera fase del proyecto, observaron que muchas/os jóvenes dudaban en participar en los procesos electorales debido a la desconfianza en el sistema de gestión electoral o el conocimiento limitado de la educación de las/os votantes y las leyes electorales. Además, hubo una participación baja de mujeres, lo que dio lugar a la necesidad de realizar esfuerzos de desarrollo de capacidades para ellas.



Era necesario crear un impacto positivo para un futuro más inclusivo y democrático que pueda producir una mayor participación de la juventud en las elecciones de Zimbabwe. Empezando por las celebradas en septiembre de 2023, donde se empezaron a incorporar iniciativas de consolidación de la paz a través del arte y el deporte.



'4-H Zimbabwe' es una organización independiente sin ánimo de lucro nacida en 2018. Su origen es una ley aprobada en 2013 que estipula que el gobierno debe considerar la cuota de jóvenes en los programas gubernamentales. Desde su creación, ha participado en programas relacionados con el desarrollo de la juventud, los procesos electorales y los diálogos de paz, el cuidado de niñas y niños en edad escolar mediante el establecimiento de clubes agrícolas comunitarios, escuelas, debates públicos escolares, redes y colaboraciones con partes interesadas.



Utilizan el deporte como herramienta para promover la tolerancia entre personas de diferentes orígenes políticos y sociales, siempre dirigido a contribuir y promover el diálogo intercultural para garantizar un entorno pacífico. Y ha demostrado que es eficaz también para involucrar a las y los jóvenes en cuestiones que pueden afectarles, como el abuso de drogas, el desempleo, la delincuencia, la violencia y la discriminación.

En los torneos que organizan participan jóvenes de diferentes partidos políticos, que practican deporte juntas/os, y a los que se les inculca la importancia de la paz y por qué es importante tolerarse unas/os a otras/os. Esta iniciativa también se ha extendido a las universidades y, a través del diálogo y de actividades conjuntas, 'Sport4Peace' ha facilitado una cooperación sin precedentes entre 11 partidos políticos. El resultado fue la firma del innovador 'Compromiso de Paz de las/os Jóvenes y la Carta de las/os Jóvenes de Zimbabwe en la Política sobre la Paz en los Procesos Electorales', así como la creación de una plataforma de participación juvenil. En ella se logró reunir a sindicatos estudiantiles rivales para aumentar la conciencia y la comprensión de los valores democráticos, la resolución de conflictos y las estrategias de consolidación de la paz entre las y los estudiantes. Esta participación ha contribuido a crear un entorno más pacífico y tolerante dentro de los campus universitarios y fuera de ellos.



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 (26), 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)
feli@fundacionestadio.eus

Zuzendaritza / Dirección:

945 131 345 (ext. 112)
ainhoapereita@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

Empieza la primavera y con ella llegan, también, los carnavales y la temporada de comuniones. Desde el servicio de hostelería queremos que disfrutéis de nuestras nuevas promociones, que iremos actualizando. Para empezar, en abril y mayo tendremos varias opciones nuevas de picoteo:

- 1) Ración 90 grs de jamón ibérico de cebo cortado a cuchillo + botella de Rioja Alavesa o botella de sidra o 2 botellines de cerveza Mahou 5* por solo 19€



- 2) Ración de 100 grs de cecina de León con aceite de oliva virgen y lascas de parmesano + botella de Rioja Alavesa o botella de sidra o 2 botellines de cerveza Mahou 5* por 16€

- 3) Una de las cervezas de importación que más te guste + 1 de nuestras gildas por 4,95€. Puedes elegir entre Franziscaner 500ml, Leffe blonde, Corona o Budweiser

Además, en la web tenéis ya disponibles los menús de comuniones.

Podéis consultarlos también en el 945 130 673.

Eguneratu itzazu zure datuak



Zuei azkar jakinarazi beharreko zer edo zer dugunean, ezinbestekoa da bide eraginkorrenak erabiltzea: telefono mugikorra eta/edo posta elektronikoa. Oraindik abonatu batzuek ez dituzte eguneratuta harremanetarako datuak (adibidez, haurrak zirela amarekin edo aitarekin alta eman zuten gazteak), eta interesatzen zaien informazioa orain ez dute Estadiotik zuzenean jasotzen (SMS, e-news). Mesedez, sar zaitetz (edo harpidetu zaitetz) Estadio Online webgunean, kontsulta ezazu «Nire profila», osatu edo eguneratu itzazu zure datuak, eta bidali mezu bat hona: repcion@fundacionestadio.eus

Valida tu reserva pasando la pulsera por el lector

Ya hace más de un año que las pulseras entraron en funcionamiento. Te recordamos que es obligatorio e imprescindible validar tus reservas de las sesiones de KIROLPLUS pasándola por el lector localizado en las puertas de las salas así como cancelar las reservas a las que no puedas acudir. Puedes hacerlo directamente en la APP hasta 1 hora antes del inicio de la sesión.

En caso de no validar tu sesión reservada, perderás la posibilidad de hacer nuevas reservas durante las siguientes 48h.



Retirada de bicicletas y patines por la noche

Con el objetivo de garantizar el correcto uso de las instalaciones, os recordamos a todas/os las/os abonadas/os que los aparcabicis y espacios destinados a patinetes en el Estadio están disponibles durante el horario en que permanecemos abiertos (de La V de 7:00 a 22:00 h y S/D/F de 8:00 a 22:00 h). Por ello, os solicitamos llevaros las bicicletas y patinetes antes del cierre de la instalación ya que de no ser así podrán ser retirados por personal autorizado.

Agradecemos la colaboración de todas/os para mantener el orden y la seguridad en el Estadio.



Vacaciones Semana Santa y San Prudencio : Campus Estadio Kanpusa

Para chicas y chicos entre 5 y 12 años, de 9:00 a 13:30 h. El campus está pensado para pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio, con almuerzo saludable incluido.

Los turnos serán del 22 al 25 de abril y del 29 y 30 de abril. El precio del turno de 4 días es de 100 €, 50 € el de 2 días. (120 o 60 € respectivamente más para personas no abonadas).



Club Outdoor Kluba



Próximas salidas:

Api/12/Abr SENDERISMO CERCANO: Senda de la Dormida (Sta. Cruz Campezo_ Araba)

Mai/10/May SENDERISMO CERCANO: Salto del Nervión y monte Santiago (Araba-Burgos)

Mai/24/May SENDERISMO EN MONTAÑA: Bisaurín (Huesca)

Eka/14/Jun RUTA CERCANA EN BICICLETA: Circular Vitoria-Gasteiz-Camino Real de las Postas-embalse de Ulibarri-Ganboa (Araba)

Eka/25/Jun SALIDA PLAYERA-CULTURAL: Costa vizcaína (playas de Plentzia y Gorliz_ Bizkaia)



Inscripciones:

En el mismo mes de la salida (en Administración o en t. 945 131 345), y para personas no abonadas a la Fundación Estadio Vital desde 10 días antes (en Administración o en t. 945 131 345), hasta el lunes anterior a la salida o agotar las plazas. No se admitirán devoluciones en la misma semana de la salida.

GIMNASTIKAKO ARABATXO KLUBA

EKIN 2025ARI!

Urte berriarekin, ilusio eta helburu berrituak. Halaxe heldu diogu 2025ari Arabatxo Klubean. Helburu eta erronka berriak, datoren hamabi hilabeterako; izan ere, itxura osoa du urtealdi arrakastatsua izango dela eta egindako ahaleginari eta lanari esker onekoa izango zaiela.

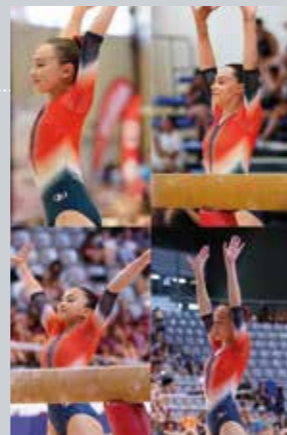
Marcos Vazquezzen parte hartzearekin hasi dugu urtea, gizonezkoen gimnastika artistikoko Nazioarteko Online Txapelketan. Arku zaldian parte hartu zuen, eta 8,266 puntu lortu zituen, finalurrekoetatik 2 hamarrenera besterik ez. Britainiar eta italiar gimnastak izan ziren nagusi sailkapenean.

Madrilgo errendimendu handiko zentroan entrenatze errutinaren murgilduta dauden hiru gimnastek (Unai Baigorri, Aratz Ramos eta David Martínez), orobat, ekin diote urteari, segimendu kontrolak eta nazioarteko ateak irekiko dizkieten probak eginez ekin ere. Proba horietatik lehena Cotbus hirian izango da. Unai Baigorrik postua ziurtatu du Munduko Kopan, eta halaxe hasitako denboraldi honetan maiatzeko Europako Txapelketa izango du hitzordu garrantzitsuena. Eta David Martínez junior kategorian kontinentean tokia lortzeko lehian dago.

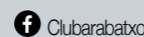
Bestalde, emakumezkoen taldeak otsailaren amaieran ekin dio denboraldiari, Sevillan, emakumezkoen Gimnástico Sur II. kopan lehiatuz. Gure ordezkariak Ane González de Betolaza, Amara García, Andrea Martín eta Ainhoa Ruiz de Eguino eta (entrenazaitzat) María Iturrutxa izan ziren.

Albiste onak jasotzen jarraitzen dugu Estadio Fundazioko klub honetan: Unai Baigorri eta Xabier Larrimbe elite mailako gimnasta eta teknikari izendatu ditu Eusko Jaur-laritzak, hurrenez hurren. Horrela, biak egiten ari diren lan handia aitortzen da.

Azkenik, hileroko hirugarren igandean Estadio Fundazioko abonatuentzat ematen ditugun akrobazi eskolak oso harrera ona izaten ari dira. Parte hartzen jarraitzea animatzen zaituztegu.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es



CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Campeones de Euskalherria absolutos y subcampeones júnior por equipos

Estrenamos el año con un nuevo título de Campeones de Euskalherria Absolutos por equipos en Pamplona. Se unieron a la celebración cinco podios más: subcampeonato junior, masculino absoluto y júnior, femenino absoluto y un tercer puesto para las féminas júnior, con un total de 52 medallas individuales y de relevos.

Con anterioridad, en diciembre, el equipo femenino participó en la Copa de España de Clubes de 1ª División, con un meritorio 13º puesto dentro de la élite nacional. En la 2ª División Nacional-Copa de Euskalherria, el equipo masculino consiguió un tercer puesto.



Durante la disputa del nacional absoluto de p25, Uxue Ortiz de Pinedo brilló al lograr el acceso a su primera final nacional absoluta con un gran 10º puesto.

Nuestra sección de Máster, por su parte, desplazó 7 integrantes al nacional de Oviedo para conseguir 7 top10: Marta Arizti, Koldo Azpiazu, Patxi e Ibai Izaga, Iñaki López, Jon Iñaki Muzás y Andoni Ruiz.

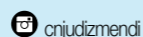
Durante el último trimestre, varios componentes del equipo recibieron la llamada de la Selección Vasca: Beñat Agirrebaltzategi y Pablo Espejo irán al Torneo Internacional Navidad de Donosti con la selección absoluta y Uxue Ortiz de Pinedo, Maddi Sanz y Sergio López de Ocariz, a Palma de Mallorca al Campeonato España CCAA junior e infantil.

Ahora nos esperan los nacionales júnior-absolutos con 10 representantes en Sabadell: Gure Abad, Uxue Alba, Laida Díaz de Cerio, Uxue Ortiz de Pinedo, Naroa Sanz, Beñat Agirrebaltzategi, Pablo Espejo, Adrián Martínez, Xabier Nanclares y Sergio López de Ocariz y los nacionales infantiles en Pontevedra con 3 nadadores: Eider Aguirre, Maddi Sanz y Manex Abad.

Para más información: 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 de nuestro club, desde el último boletín, ha sido, entre otras, la participación en el Campeonato de Euskadi Sub-17, el Ciudad de Vitoria-Gasteiz y el Trofeo Navidad. En el Campeonato de Euskadi celebrado en Vitoria, en el Centro Cívico Sansomendi, estuvimos representados por Beñat Vuelta que, aunque estuvo luchando por el podio desde el primer minuto, se tuvo que conformar con el tercer puesto.

En el Trofeo Ciudad de Vitoria pudimos ver a destacadas/os deportistas del club compitiendo por alzarse con el trofeo en juego. En esta ocasión el primer puesto fue para Kristian, seguido de sus compañeros de equipo Kiran Gutiérrez y Pello Mújica. En categoría femenina destacó Nerea Fuentes con unos buenos resultados y en masculina Javier Guruceaga, con la mejora de sus plusmarcas personales.

Como despedida de la temporada, nuestras/os deportistas se dieron cita para disputar el Trofeo Navidad de la FAH. En una bonita jornada deportiva disputaron el trofeo hasta el último movimiento, tanto en categoría masculina como femenina. El primer puesto fue para Kristian seguido de Kiran Gutiérrez y de Rubén López y en categoría femenina fue primera Izaro Pérez y segunda Naiara Uriarte Hay que destacar también las actuaciones de Javier Guruceaga y Andoni Elizondo.



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

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Disfrutando del deporte

2024 acabó con la disputa del primer torneo de paleta argentina, en el que participaron doce pelotaris de la escuela con edades comprendidas entre los 12 y los 17 años. Durante dos intensas mañanas, tanto las y los pelotaris como el público que se acercó a verlo, pudimos disfrutar de esta bonita modalidad en la que se proclamaron campeones la pareja formada por Jhon Arrizabalaga y Sergio Alcalá.

Y en los campeonatos que hemos disputado correspondientes al abierto de paleta argentina de Primera, se proclamaron campeones la pareja del Zidorra formada por Mikel Rafael y Ariel Musri; en el campeonato provincial de paleta goma también se hicieron con la txapela de campeones la pareja formada por Jhon Arrizabalaga y Mario Pereira (y van 2). Felicidades.

Por otra parte, en el campeonato escolar este año hemos sacado 7 parejas y casi una treintena de pelotaris. No sólo seguimos creciendo, estamos disfrutando de la competición y esperamos seguir así.

En breve vamos a organizar una jornada de puertas abiertas para que quienes se acerquen al trinquete puedan probar las distintas modalidades de la pelota. Pronto tendremos las fechas y lo anunciaremos debidamente.

Aprovechamos este medio para mandar un fuerte abrazo a la familia de José Ramón Akixo, quien fuera segundo presidente del club de pelota Zidorra, y que nos ha dejado recientemente. Descanse en paz.



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com



Tennis Education Group
Vitoria · Gasteiz

Éxito de las Escuelas de Tenis y Pádel y compromiso con el Deporte Base en 2025

El final del año pasado estuvo marcado por un cierre exitoso para nuestras escuelas de tenis y pádel. Con los intensivos de Navidad y el torneo social de fin de año, nuestras/os jóvenes y adultas/os disfrutaron de momentos de convivencia y competición que, sin duda, ayudaron a reforzar el espíritu de comunidad en el Estadio.

Ahora, con el inicio de 2025, seguimos apostando por el crecimiento y la formación de nuestras jugadoras y jugadores desde la base, buscando siempre el desarrollo de habilidades tanto técnicas como personales. Por eso estamos muy orgullosos y orgullosos de destacar la consolidación de un grupo de más de 10 jugadores y jugadoras sub-10, que han comenzado a dar sus primeros pasos en las competiciones. Es un grupo que promete mucho y que, con el trabajo diario y el apoyo del club, no dudamos que dará mucho de qué hablar en los próximos años.

En competición, hemos arrancado con gran motivación las eliminatorias de nuestros equipos alevín, infantil y cadete en los Campeonatos de Euskadi por equipos. Estamos seguros de que serán una plataforma ideal para su crecimiento.



Por otro lado, la escuela de adultas/os también está viviendo un excelente comienzo de año. Nuestros equipos absolutos masculino y femenino ya están participando en la Liga Vasco Navarra Riojano Cantabria, que nos da la oportunidad de enfrentarnos a rivales de gran nivel. En especial, queremos resaltar la participación de nuestro equipo absoluto femenino, que este semestre competirá en la primera

división, un logro que llena de orgullo a todo el club y que representa un hito importante en nuestro camino hacia la excelencia.

Para seguir promoviendo el tenis entre nuestras abonadas y abonados, hemos organizado dos torneos sociales por categorías para los meses de abril y junio. Serán una excelente oportunidad para que se midan en un ambiente amigable y competitivo, siendo una buena plataforma para seguir creciendo en el tenis federado. Destacamos también que este año nuestros OPEN masculino y femenino formarán parte del prestigioso circuito IBP, lo que eleva de categoría a nuestras pruebas. Éstas tendrán lugar en julio (femenino) y septiembre (masculino).

En pádel no nos quedamos atrás. También hemos dado el paso hacia la competición por equipos, con el objetivo de seguir creciendo y consolidarnos como un club de referencia en el País Vasco.

2025 promete ser un año lleno de éxitos, y desde TEG lo afrontamos con mucha ilusión. Gracias a la dedicación de jugadoras y jugadores, entrenadoras y entrenadores y abonadas y abonados, nuestro club sigue avanzando y trabajando con el objetivo de ofrecer una experiencia deportiva de calidad, tanto en tenis como en pádel.

LUCÍA SEDANO

campeona de Araba/Álava cadete

“Cuando se gana, se gana y cuando se pierde, se aprende”



Lucía Sedano TEG (Tennis Education Group) taldeko kidea da. Dagoeneko etorkizun bikaina ikusten zaio, 12 urte besterik ez duela. Hainbat kirol probatu ondoren, erraketa aukeratu zuen; izan ere, «gustatzen zait klubean dagoen taldea, baina bakarka lehiatzea». Kadete kategoriako Arabako txapelduna da, baina bere orotzapenik onena Espainiakoan parte hartu izana da: «ikaragarria izan zen, bizitza osoan izan dudana esperientziarik politenetakoa eta ederrenetakoa».

Tiene solo 12 años y una madurez que sorprende a su edad. Habla con calma, reflexiona y mantiene firme sus opiniones, cualidad que seguramente le han valido también para destacar en la pista. Es campeona de Araba/Álava cadete y, aunque la pandemia y una lesión, retrasaron su salto a la competición, llegar a la final del campeonato de Euskadi, y clasificarse para el de España, abren una puerta a una proyección prometedora.

“Si decide seguir jugando en circuitos e ir escalando posiciones poco a poco puede llegar alto. Si hay alguien en Álava que puede es ella”, asegura su entrenador Jon Carega.

¿Cuándo empezaste a jugar al tenis y por qué elegiste este deporte?

Desde muy pequeña, mis padres han querido que haga deporte y con un año ya hacía natación, lo dejé en la calle 8. Después he hecho multideporte, patines, gimnasia deportiva, baloncesto y atletismo, que todavía sigo practicando. Todo aquí en el Estadio, y al final me decidí por el tenis no solo por la modalidad, también porque los entrenadores me enseñan muy bien, hacemos muy buen equipo aunque luego compita individual. Eso me gusta.

Había empezado a entrenar un poco antes de la pandemia y justo cuando iba a terminar me rompí el brazo así que jugar en serio puede decirse que hace poco más de dos años. Fuimos a disputar el Campeonato de Álava benjamín, por probar, pero gané y me enganché.



Además, estoy muy bien con mi entrenador, Jon Careaga, también con Juli y Julen, con Iván el responsable del club, y el resto de los compañeros que me han ayudado en el camino.

¿Cómo te organizas para entrenar, estudiar y llevar la vida de una niña de tu edad?

Entreno una hora u hora y media todos los días menos jueves y domingos, aunque algunos voy con mi padre a echar algunas bolas y antes con mi hermano. Entre semana, después del colegio, voy la biblioteca del Estadio antes de entrenar. Por ahora saco muy buenas notas. Lo llevo muy bien y como lo tengo bien organizado, algunas veces quedo con mis amigas, sobre todo los viernes.

¿Cuál es por ahora tu mejor experiencia en el tenis?

Lo que más feliz me ha hecho fue llegar a la final del campeonato de Euskadi, porque ahí ya sabía que iba a ir al de España, que ha sido una de las experiencias más bonitas y más guays que he tenido en toda mi vida. Se disputó en Lleida y me tocó enfrentarme a una de las mejores tenistas de mi categoría. Quedé bastante bien pero sobre todo es lo más brutal que he vivido, hice muchos amigos, de Valladolid, de Murcia, de Ceuta... con los que sigo teniendo contacto por mi móvil.

Por suerte, malos momentos todavía no he tenido. Fui a un open de Cantabria y me tocó la final con la número 1 de allí, que era muy buena y entré con muchos nervios, la mano me temblaba y jugué



agarrotada. Me ganó por mucho. En el coche, de vuelta a Vitoria, lo hablé con mis padres y me dijeron que no pasaba nada, que a competir se iba para disfrutar y que tenía que quitar piedras de mi mochila. Cuando se gana, se gana y cuando se pierde, se aprende. Sin presión. Me dicen que disfrute e intente hacer lo mejor que pueda y luego vaya por los circuitos haciendo amigos, que es lo que te queda.

¿Cuál es tu próximo reto? ¿dónde te gustaría llegar?

Como primer paso, ganar un campeonato de Euskadi y cuando sea un poco más mayor, ir a la Universidad, estudiar una carrera y participar en una fase previa de la ITF.

¿Tienes algún o alguna tenista a quien te gustaría parecerle?

Rafa Nadal, por su forma de ser. Lucha todos los puntos, no da por perdido ninguno, tiene una garra tremenda. Además, es súper respetuoso con todo el mundo. Tuve la suerte de verle su último partido, ganar en el Mutua Madrid este año. El ambiente fue súper bueno y me encantó verlo.

También me gusta ver tenis por televisión, aunque en vivo es mucho mejor, por la adrenalina, pero en la tele te fijas más en las jugadas, cómo lo hacen, y aprendes de lo que dicen los comentaristas.

Pasas mucho tiempo en el Estadio ¿qué es lo que más te gusta?

Vengo desde muy pequeña, me acuerdo yendo a la biblioteca con mi hermano. También he hecho aquí todos los deportes que te he dicho antes y me encanta venir los veranos y quedar aquí los fines con mis amigas. Nos lo pasamos todas brutal jugando a las cartas o en la piscina o haciendo algún deporte. Prácticamente vengo todos los días, es como mi segunda casa.



La IA está transformando el mundo del deporte

La inteligencia artificial ha entrado de lleno en el mundo del deporte y en poco tiempo se ha destacado como una herramienta poderosa para clubes y entidades deportivas, permitiendo análisis más profundos y decisiones más informadas en su gestión gracias a sus múltiples aplicaciones.

Fútbol, béisbol, baloncesto, ciclismo o deportes de motor son algunos de los campos en los que más se está utilizando. Y las áreas en las que empieza a jugar un papel importante: análisis de rendimiento, entrenamientos, análisis y selección de jugadores, arbitrajes más objetivos, equipamientos personalizados, acceso y seguridad en los estadios... La IA acaba de llegar y sus posibilidades son infinitas.



La amenaza del cambio climático para los deportes de invierno



Profesionales de esquí y snowboard trabajarán con expertos meteorológicos de la ONU para abordar la amenaza del cambio climático para los deportes de invierno. La temporada pasada, la Federación Internacional de Esquí y Snowboard canceló 26 de sus 616 carreras de la Copa del Mundo por razones climáticas y el COI ha advertido que solo 10 países podrán albergar deportes de nieve en 2040 debido al impacto del cambio climático.

Navegar a pedales

La Copa América, la competición internacional de vela más antigua del mundo, ha sido testigo de cómo conocidos ciclistas se han pasado al mundo de la vela. Tradicionalmente, todo lo que se encontraba por encima de la línea de flotación (velas, mástil y cabrestantes) era accionado por marineros que usaban sus brazos para girar manivelas. Cambios en las reglas tecnológicas han reducido las tripulaciones de 11 personas a ocho, pero ahora se puede usar cualquier parte del cuerpo para crear energía. No hay duda de que las piernas producen más potencia que los brazos así que se han incorporado ciclomotores y sistemas de pedaleo estático a las embarcaciones. Se calcula que aumenta alrededor de un 25 o 30 % los vatios producidos. Y nadie mejor que ciclistas para esta tarea. Aunque el primer obstáculo al que se han enfrentado ha sido evitar el mareo, están preparados para rendir al máximo día tras día bajo el sol y el calor.



Oinutsik lasterka egitearen moda arriskutsua



Abebe Bikilak 1960ko Erromako Olinpiar Jokoetan maratoia irabazi zuen oinutsik. Balentria hura lesio batek eragin zuen, oinez ibiltzea galarazi baitzion lasterketa baino ordubete eskas lehenago. Orain, barefoot izeneko moda eragin du. Oinutsik ibiltzea, baina, kaltegarria izan daiteke behar bezala egiten ez bada. Lehenik eta behin, beharrezkoa da espezialisten eskuetan jartzea, korrikalariaren sistema muskulu-eskeletikoaren biomekanika azter dezaten. Eta gomendio batzuk bete behar dira: oinutsik ibiltzen etxean, hondartzan edo belarretan hasi behar da, eta asteen % 10 baino gehiago ez; ez da lasterka egin behar asfaltoan edo hormigoian; lasterka aritzean, aurrera begiratu behar da, bai arnasa hobeto hartzeko, bai bidea behatzeko; oreka mantentzearen, bizkarra tente edo aurrerantz apur bat okertuta izan behar da, eta abdominalak uzurtuta; be-lauenen goratzea kontrolatu behar da, orkatilak eta oinak erabiliz egin behar da bultza aurrerantz; eta pauso labur-rak eman behar dira, eta oinak ez du orpoarekin edo puntarekin lur hartu behar, baizik eta oin zolarekin leunki.

Libros

'Quien tiene la voluntad tiene la fuerza'

de Laia Sanz y Eloi Vila



Laia Sanz construye un relato apasionante de la edición de 2015 del Dakar y, con maestría, lo va entrelazando con sus inicios en el mundo del motor, sus años de formación, sus éxitos y los acontecimientos y apoyos de los que saca su inagotable fuerza. Relata, paralelamente a cada una de las trece etapas del rally, los grandes obstáculos y dificultades que ha superado a lo largo de los años, así como el esfuerzo y los momentos de superación que la han impulsado hasta donde está. Cómo dice uno de los lemas que la han guiado a lo largo de su trayectoria vital, «quien tiene la voluntad tiene la fuerza».



'Valores de muchos colores'

de Cristina Núñez y Rafael R. Valcárcel

Con el subtítulo de 'El lado más positivo y tierno del fútbol', este libro es una obra de educación emocional para niñas y niños. Está pensada para enseñarles el valor de

la diversidad, la amistad, la creatividad y la ilusión. Una forma divertida de que las y los más pequeños aprendan sobre respeto, esfuerzo, solidaridad y a prevenir el acoso escolar, entre otras cosas. Un libro que combina fábulas, ilustraciones, poesías y juegos para que descubran los valores y los tengan siempre presentes.



Documental

'Kilian Jornet, path to Everest'

de Jaume Martí y Josep Serra

Después de cinco años recorriendo cimas alrededor del mundo y de completar un



histórico doble ascenso al Everest, Kilian Jornet sigue con la búsqueda de nuevos retos que le permitan seguir soñando. Siempre rodeado de montañas y de gente que le inspira, en este documental el atleta de montaña deja ver su cara más íntima, con sus miedos, sus contradicciones y sus ilusiones.

Erakusketa
'Kirol istorioak'

National Geographic erakundearena

National Geographic erakundearen argazkilariek duela mende bat baino gehiagotik hona betikotu dituzten kirolarien 82 erretraturen hautespen argitaragabe bat da, eta kirolari buruzko erakusketa ibiltari handienetako bat bihurtu da. Denboran zeharreko bidaia bat, kirol ahalegina goratzen duena.



Gainditze istorioak, zoriontasun partekatuaen istorioak, kide izatearen sentimenduaen istorioak kontatzen dizkigu. Erakusketa honetako argazki guztiek benetako bizitzak, kirolarekiko maitasuna, adiskidetasuna eta gainditze espiritua erakusten dituzte.



EL INDICADOR CORRESPONDE A TODAS LAS CUENTAS

1/6

ESTE NÚMERO ES INDICATIVO DEL RIESGO DEL PRODUCTO, SIENDO 1/6 INDICATIVO DE MENOR RIESGO Y 8/6 DE MAYOR RIESGO.

KUTXABANK SE ENCUENTRA ADHERIDO AL FONDO DE GARANTÍA DE DEPÓSITOS DE ENTIDADES DE CRÉDITO PREVISTO EN EL REAL DECRETO-LEY 16/2011, DE 14 DE OCTUBRE. LA CANTIDAD MÁXIMA GARANTIZADA ACTUALMENTE POR EL MENCIONADO FONDO ES DE 100.000 EUROS POR DEPOSITANTE.

Trae tu nómina:

- Hasta **600€** para comprar en Kutxabank Store.*
 - Cuentas y tarjetas Visa Dual sin comisiones.**
 - Ventajas en tu hipoteca.
- Y mucho más.**

 **kutxabank**

En serio.

*OFERTA EXCLUSIVA PARA CLIENTES QUE DOMICILIEN POR PRIMERA VEZ SU NÓMINA EN KUTXABANK EN UNA CUENTA DE AHORRO ANTES DEL 30/06/2025. BONO DE 300€ CANJEABLE EN KUTXABANK STORE: PARA NÓMINAS DE IMPORTE NETO IGUAL O SUPERIOR A 800€/MES. BONO DE 600€ CANJEABLE EN KUTXABANK STORE: PARA NÓMINAS DE IMPORTE NETO IGUAL O SUPERIOR A 2.500€/MES. COMPROMISO DE PERMANENCIA 36 MESES. SALDO MÍNIMO EN CUENTA: 250€. LA ENTREGA DEL BONO TIENE LA CONSIDERACIÓN DE RENDIMIENTO 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**.

POR TENER LA NÓMINA DOMICILIADA EN KUTXABANK (>600€), REALIZAR MÁS DE 4 COMPRAS TRIMESTRALES CON LA TARJETA Y TENER LA BANCA ONLINE ACTIVA. TODAS TUS CUENTAS SIN COMISIÓN DE MANTENIMIENTO (TIN Y TAE 0%**) Y TUS TARJETAS VISA DUAL SIN COMISIÓN DE EMISIÓN Y MANTENIMIENTO.