#113

ESTADIO

ENTREVISTA

Unai Fernández de Retana

"Disfrutar y el afán de superación son comunes al deporte y la cocina"

Un **'globo'** permitirá utilizar en invierno la piscina familiar exterior

Tenis y pádel,

deportes para socializar

ESTADIO

@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, 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 lb. 20 · 01007 Vitoria-Gasteiz
t. 945131345 · estadio@fundacionestadio.eus

Miembro de:

ACEDYR
ASOCIACIÓN DE CLUBES Y ENTIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

Imprime: Grafilur S.A.

FSC MIXTO Papel FSC® C116691

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: Aspic!
Traduce: Aixe
Depósito legal: VI-194/96
ISSN: 1889-7142
Suscripciones: estadio@fundacionestadio.eus
Anuncios: estadio@fundacionestadio.eus

ESTADIO
FUNDACIÓN Vital FUNDAZIOA

#113/2024 NUEVA EPOCA

AURKIBIDE / SUMARIO

04 Fundación Vital Fundazioa
Fundación Idiomas Vital abre su matrícula para el curso 24-25. 'Osteguna Rock Vital Fest' 2024. CaMinus se embarca en una nueva aventura que le llevará hasta Roma. Fundación Vital abre una nueva convocatoria de becas Erasmus. Fundación Sancho el Sabio Vital convoca su Certamen Universitario de Investigación sobre temática vasca

08 nuevo estadio
Un 'globo' permitirá utilizar en invierno la piscina familiar exterior. Kirol Plus. Promoviendo seguridad: el significado de las líneas rojas

12 estadioko jendea / gente del estadio
"Kirol Plus ha enganchado ¡Es un exitazo!"

14 zoom
Richard Colón, 'Crazy Legs', uno de los primeros bboys y creador del 'breakdance', nuevo deporte olímpico.

16 aurrera! ¡en movimiento!
Tenis y pádel, deportes para socializar

18 on egina! ¡bien hecho!
'Chasing M's Foundation', prevención de la muerte súbita en el deporte juvenil

20 info estadio
Hostelería de verano. No tomes imágenes sin autorización. Equipos de socorrismo y mantenimiento reforzados. Ayúdanos a disfrutar del Estadio. En el Estadio, los menores son tu responsabilidad. En la piscina, el bañador adecuado. Reserva de instalaciones. Ayúdanos a mantener el orden

22 klubak estadion / clubes en estadio
Club Arabatxo de Gimnasia Unai Baigorri, cuarto en el Europeo de Rimini. Club Natación Judizmendi: Buena actuación de nuestras/os infantiles en los Nacionales. Club de Halterofilia Indarra Vital: 4 oros en los primeros Campeonatos de España disputados. Club de Pelota Zidorra: Seguimos creciendo. TC Tennis education group: La temporada 24-25 la Escuela de tenis comenzará el 16 de septiembre

22 elkarrizketa / entrevista
Unai Fernández de Retana, cocinero: "Disfrutar y el afán de superación son comunes al deporte y la cocina".

26 zap
Los nuevos deportes olímpicos en Paris 2024. ¿Qué es el 'plogging'? Deporte y Medio ambiente. 'The Speed Project', el ultratrail clandestino. 2023ko kirol errekorrak

FIGURES MILITANTES DU SPORT POPULAIRE

27 kirol kultura/ cultura deporte
Exposiciones: Kirola demokratizatzen lagundu zuten kirol-ekintzaileak; Moda y deporte. Documentales: 'La reina de la velocidad. Michèle Mouton'; 'Mondo Duplantis. Nacido para volar'. Libros: 'Diarios de Delfín', de Delfina Pignatiello; 'Un recorrido por los Juegos Olímpicos' de Vicente Muñoz Puelles (autor), Jorge del Corral (ilustrador)

La Fundación Estadio Vital Fundazioa no comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos de sus colaboradoras/es. Las personas que quieran colaborar aportando información sobre deporte de interés para publicar en esta revista, pueden escribir un texto breve a la dirección estadio@fundacionestadio.eus e incluir su nombre y apellidos, la dirección postal y teléfono.

Poztasun eta ilusio handia

Albert Einsteinek bere analisietan argi adierazi zuenez, «unibertsoko indarrik garrantzitsuena aldaketarekiko erresistentzia da». Erabat gizatiarra da aldaketen kontra egitea; izan ere, egokitzeko ahalegina eta deserosotasuna dakarzkigute, ohituak eta moldatuak baikaude sentitzeko, ikusteko eta jarduteko modu tradizionaletara, eta, oro har, «gustura» sentitzen baikara modu tradizional horietan.

Aurten, Kirol Plus formularen bidez, gure jarduera fisikoa egiteko moduari iraultza txiki handi bat egin diogu, eta orain arte genuen «ikastaro hutseko» formatuko eskaintza aldatzeko ideia horrekin sortu da. Ezarri zenetik bost hilabetera, ezin pozgarriagoak dira hala gogobetetze orokorra, nola klubaren erabileren eta orain Estadioan jarduera fisiko guztia egiten duten abonatuen gehikuntza. Saio solteak eta ikastaroak erabiltzen zituzten 950 abonatu izatetik 1.550 abonatu baino gehiago izatera igaro gara. Abonatu horiek, Kirol Plus formularen barruan, kalitate goreneko instalazioak, lehen mailako jarduerak eta, batez ere, gure jardueraz bete-betean gozatzeko aukera ematen diguten profesional talde bat dituzte gaur egun. Baina ez hori bakarrik: abonatuen artean elkarrekintza sozial bat sortu da, lehen ez zegoena, eta hori da gure nortasun ezaugarrietako bat. Denok sentitzen «Estadiokoak» sentiarazten gaituen gauza horietako bat da; izan ere, hemen kirola eta harreman sozialak beste era batera bizi dira, eta hori gustatzen zaigu eta betiko batzen gaitu.

Orain uda datorkigu, eta ni buru naizen patronatu honek erabaki du, obra horien ondoren eta, batez ere, abonatuari eragozpenak sortuko dizkiogun hilabete batzuen bezperan, gure Estadioz lasai eta erabat goza dezagula 2024ko uda honetan. Horregatik, estadioa xehe-xehe prestatzen ari gara, eta, beste behin ere, mantentze lanetako gure talde bikaina buru-belarri ari da horretan.

Uda ondoren, irailean, erdiko eraikineko obra handia hasiko dugu, igerilekuetan, aldageletan, fitnessetan, harmailetan eta abarretan. Espazio berri bat sortuko da, duela gutxi inauguratutakoaren kalitate bereko berrikuntza askorekin. Dudarik gabe, obra hori egin ondoren, Europa osoko aisialdirako eta kirolerako gunerik onenaz gozatuko dugu. Ikusiko dugu.

Negu honek aldaketak eta eragozpenen bat ekarriko ditu; zehatz-mehatz azalduko ditugu hurrengo aldizkarian. Aurreratu dezakegu EZ garela igerileku estalirik gabe geratuko 2024/2025 denboraldiko negu honetan. Izan ere, gai kezkagarria da abonatu askorentzat. Erabaki dugu familia igerilekua urritik hasita hurrengo urteko maiatzera bitartean estaltzea eta klimatizatzea, azken belaunaldiko puxika batekin; eta aldagelak erantsiko dizkiogu. Espero dugu jendea aho zabalik eta pozik utziko duela, eta guztiok bete-betean gozatuko dugula.

Bizi dezagun kartsuki uda hau Estadion, merezi baitugu. Ondoren etorriko da aldaketa handia, eta ilusio handiarekin aurre egingo diogu. Eskatzen dizuet aldaketa hori konfiantza osoz har dezazuela, dagoeneko gozatzen ari garen hobekuntzak hartu dituzuen bezala: sarrera berria, Working Estadio berria, terraza berria, tenis jokaleku berria, Kirol Plus, eta trinketeko eraikinaren instalazio berriak. Guztion artean gainditutako erronkak dira.

Ez ezazue ahaztu galdetzea ea zer diren gure igerilekuetako zoruaren zati batean margotutako marra gorri horiek...

Ekin horri.

Jon Urresti García
Estadio Vital Fundazioko presidentea

Gran satisfacción e ilusión

Como dejó claro Albert Einstein en sus análisis, "la fuerza más importante del universo es la resistencia al cambio". Es absolutamente humano enfrentarnos a los cambios ya que nos suponen esfuerzo de adecuación e incomodidad al estar acostumbradas/os y acomodadas/os a unas formas de sentir, ver y actuar tradicionales en las que generalmente, nos sentimos "a gusto".

La pequeña, gran revolución a nuestra forma de realizar actividad física que hemos acometido este año a través de la fórmula 'Kirol Plus', nace con esta idea de cambio a la oferta en 'solo formato cursos' que teníamos hasta el momento. 5 meses después de su implantación la satisfacción general y el incremento de los usos del club y de abonadas/os que ahora realizan toda su actividad física en el Estadio no puede ser más satisfactoria. Hemos pasado de 950 abonadas/os que hacían uso de las sesiones sueltas y cursillos a más de 1.550 abonadas y abonados que, dentro de la fórmula 'Kirol Plus', hoy disfrutan de unas instalaciones de máxima calidad, de un elenco de actividades de primer nivel y sobre todo de un equipo de profesionales que nos hacen disfrutar de nuestra actividad de manera plena. Pero no sólo eso, sino que se ha creado una interacción social entre los y las abonadas que antes no existía y esa es una de nuestras señas de identidad, es una de esas cosas por las que todas y todos nos sentimos "del Estadio" porque aquí se vive el deporte y las relaciones sociales de diferente manera y eso nos gusta y nos une para siempre.

Ahora nos llega el verano, y este patronato que presido ha tomado la decisión de que, tras estas obras y sobre todo en víspera de unos meses en los que volveremos a generar inconvenientes al abonado, disfrutemos de nuestro Estadio de forma tranquila y total este verano 2024. Por ello, estamos preparando el Estadio al detalle y una vez más nuestro gran equipo de mantenimiento está volcado en conseguirlo.

Tras este verano, en septiembre, empezaremos la gran obra en el edificio central, sus piscinas, vestuarios, fitness, gradas…etc. Nacerá un nuevo espacio con un montón de novedades de la misma calidad que lo recientemente inaugurado. Con toda seguridad tras la consecución de esta obra disfrutaremos del mejor espacio de ocio, esparcimiento y deporte de toda Europa, lo veremos.

Este invierno traerá cambios y algún inconveniente que explicaremos pormenorizadamente en la próxima revista. Sí que podemos adelantar que NO nos quedaremos sin piscina cubierta este invierno 24/25, gran tema de preocupación en no pocas/os abonadas/os. Hemos decidido cubrir y climatizar la piscina familiar a partir de octubre hasta mayo del año siguiente con un globo de última generación y unos vestuarios anexos a él que esperamos que sorprenda gratamente y lo disfrutemos a tope.

Vivamos intensamente este verano en el Estadio, nos lo merecemos y tras él, llegará el gran cambio que lo encararemos con una enorme ilusión y al cual os pido la misma confianza que nos habéis demostrado en las mejoras que ya disfrutamos, nueva entrada, nuevo Working Estadio, nueva terraza, nueva pista de tenis, Kirol Plus y las nuevas instalaciones del edificio trinquete, retos superados entre todos.

No os olvidéis de preguntar, qué son esas líneas rojas pintadas en parte del suelo de nuestras piscinas….

A por ello.

Jon Urresti García
presidente de Fundación Estadio Vital

Idiomas Vital Fundazioak dagoeneko ireki du 2024/2025 ikasturterako matrikulatzeko aldia. Gasteizko zentroan formakuntza eskaintza zabala dakar: ingelesa, frantsesa, alemana, euskara, Business English (Vital Fundazioak horretarako eskaintzen dituen 10 beketako bat eskuratzeko aukerarekin) nahiz txineraren eta arabiarraren hastapenak. Estadio Vital Fundazioko abonatuek —bai ikasle berriek, bai lehenagotik ari direnek— % 15eko hobaria dute kuotetan.

Idiomas

FUNDACIÓN Vital FUNDAZIOA

Fundación Idiomas Vital abre su matrícula para el curso 24-25 con bonificaciones para abonadas y abonados al Estadio

Permanecerá abierta hasta el 28 de junio de forma presencial y hasta el 1 de septiembre también online

Cada curso formativo tiene una duración de 10 meses (septiembre 24 – junio 25) y un precio de 440 € (2 horas semanales) o 660 € (3 horas semanales). Para el pago de estas cuotas hay distintas bonificaciones, como el 15% para las personas abonadas de Fundación Estadio Vital (tanto para nuevas/os estudiantes como para las/os que ya lo son), para las unidades familiares con tres o más alumnos/as matriculados/as o familias numerosas.

Las horas lectivas semanales y el horario dependen de las distintas edades y niveles y pueden consultarse en la web www.fundacionidiomas.eus.

Fundación Idiomas Vital incluye, también, en su oferta formativa una plataforma Moodle complementaria a las clases presenciales que permite al alumnado acceder desde su dispositivo a ejercicios prácticos para mejorar el aprendizaje (test, visuales y audiovisuales), y disponer de todo tipo de documentación adicional.

El plazo de inscripción permanecerá abierto hasta el 28 de junio de forma presencial en la calle Monseñor Estenaga (edificio de Egibide-Jesús Obrero) de lunes a viernes en horario de 17:30 a 21:00 h y hasta el 1 de septiembre para quienes opten por hacerlo online.

Centro preparador para los exámenes de Cambridge

Otra ventaja que ofrece Fundación Idiomas Vital por segundo año es que, quienes cursen los niveles de inglés B2 y C1, tendrán la oportunidad de hacer los exámenes oficiales de Cambridge (First y Advanced) en el centro que la entidad tiene en Vitoria-Gasteiz, un entorno al que el alumnado ya está familiarizado.

Esta convocatoria de exámenes tendrá lugar en mayo-junio de 2025 y Fundación Idiomas Vital ofrecerá toda la información para realizar las gestiones de la matrícula para la obtención de dichos títulos oficiales.

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

Ekainaren 20an, Andre Maria Zuriaren plazan, Britainia Handiko Fury heavy metal taldeak lagun izango ditu Deaf Devils, aurtengo aurkikuntzarik indartsuenetako bat, eta Suediako Grouskväder rock taldea, 2024ko Osteguna Rock Vital Fest jaialdian. Jaialdi hori, VItal Fundazioak antolatua, urteko musika hitzordurik esperoenetako bat dugu.

'Osteguna Rock Vital Fest' 2024, una de las citas musicales más esperadas del año

El **'Osteguna Rock Vital Fest'** calienta ya motores para hacer realidad una de las citas musicales más esperadas del año. El próximo 20 de junio, jueves, a partir de la 19:00 horas, la Virgen Blanca será escenario de las actuaciones de 'Deaf Devils', 'Åskväder' (20:10 h) y 'Fury' (21:40 h), tres de los grupos más atractivos del momento para los amantes del rock.

Fundación Vital organiza cada año esta iniciativa musical de la mano de la Asociación Cultural Araña del Rock y el apoyo del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. En esta ocasión el cartel incluye a **'Fury'**, de la vieja escuela de 'Iron Maiden' y 'Metallica', pero con la voz rica y conmovedora de Julian Jenkins. Los efectos visuales de sus actuaciones transportan al público a otra época, otra realidad... 'Fury' es conocido por crear espectáculos en vivo apasionantes y dinámicos.

Antes actuarán los valencianos **'Deaf Davils'**, que llegan para demostrar que el punk no ha muerto. Su música es una mezcla de rock, metal, punk rock y rock and roll, con canciones que apuestan por la energía y la crudeza para dar un latigazo lleno de garra, fuerza y actitud. Son, según la crítica, uno de los descubrimientos más potentes en lo que va de año, difíciles de encasillar y poseen todo lo que un grupo tiene que tener para llegar a ser verdaderamente grande.

El festival se completa con los suecos **'Åskväder'** (tormenta eléctrica en castellano), mezcla del sonido del rock escandinavo de los 90 con riffs llenos de blues y estribillos pegadizos. Rock n Roll directo.

ARABAN ZEHAR VITAL POR ÁLAVA

Disfruta del verano con 'Vital por Álava'

Programak musika taldeen 54 kontzertu eskainiko ditu, 44 antzerki emanaldi, abesbatzen 6 errezitaldi, 4 dantza erakustaldi, eta ballet emanaldi bat, Araba osoan zehar.

'Vital por Álava' llega puntual a su cita, como cada verano, para celebrar su XX edición llevando atractivas iniciativas culturales a todos los municipios de nuestro Territorio Histórico y Treviño. Habrá actuaciones musicales, recitales corales, exhibiciones de ballet, dantzas y representaciones teatrales hasta completar un total de 109 espectáculos.

Puedes ver el programa completo de cada fin de semana en la web www.fundacionvital.eus

CaMinus

se embarca en una nueva aventura que le llevará hasta Roma, donde serán recibidos por el Papa

Datorren ekainaren 6an CaMinus abentura berri bati ekingo dio, Erromara bidean, Vital Fundazioaren eskutik. Bidaia horretan ontziratu diren elkarte horretako kideak aulki gurpildunetan joango dira Bartzelonara; han itsasontzia hartuta,Chivitavecchia (Italia) herrira joango dira; eta handik, berriz ere aulkietan, azken zatia egingo dute Vatikano Hiriraino. Hiri hartan, Frantzisko aita santuarekin audientzia izango dute. Erronka da munduan gutxiengoen gaixotasunak pairatzen dituzten 70 milioi pertsonak ikusaraztea. Hamar etapa eta bi asteko erromesaldi luzea egin ondoren, abentura ekainaren 19an amaituko da, Frantzisko aita santuaren audientziarekin.

El año pasado, el proyecto de CaMinus fue organizar la primera vuelta a Euskal Herria en silla de ruedas. En esta ocasión, de nuevo de la mano de Fundación Vital, traspasarán las fronteras para difundir, concienciar y recaudar fondos para la investigación de las enfermedades minoritarias. La aventura de 'CaMinus Roma' comenzará el 6 de junio en Vitoria-Gasteiz y, a lo largo de diez etapas, pasará por Logroño, Zaragoza, Fuentes de Ebro, Lleida, Anglesola y Montserrat para llegar, a través de los distintos caminos de Santiago (camino del Ebro, camino catalán, etc....) hasta Barcelona. En la Ciudad Condal, tras haber recorrido más de 600 kilómetros en sus sillas de ruedas, la expedición embarcará para llegar hasta la localidad Italiana de Chivitavecchia. Desde allí continuarán la peregrinación, cerca de 80 kilómetros más, para terminar en la plaza de San Pedro en la Ciudad del Vaticano.

Una vez llegado a su destino, el 19 de junio, el grupo será recibido en audiencia por su santidad el Papa Francisco. El objetivo es trasladarle el mensaje sobre la necesidad de destinar fondos a la investigación de las enfermedades minoritarias. "Queremos que lo que haga extensivo en nombre de las personas que padecemos una enfermedad rara o minoritaria", aseguran desde la asociación. "Teniendo en cuenta que el Papa, posiblemente sea la persona más relevante del planeta Tierra, consideramos que es el idóneo para representar a los 70 millones de personas que padecen enfermedades minoritarias en el mundo".

A lo largo de todo el recorrido, CaMinus tiene previsto mostrar al mundo que las enfermedades raras existen, no son tan minoritarias como se piensa; transmitir positividad y optimismo (realizando proyectos que para muchos serían impensables) a todas aquellas personas que padecen una enfermedad minoritaria y no se atreven a salir de su zona de confort; y recaudar fondos para la investigación de estas enfermedades, única esperanza para todos aquellos que las padecen.

La asociación gasteiztarra ha recorrido hasta ahora el camino de Santiago francés (Roncesvalles- Santiago de Compostela), en 2021 cruzaron el desierto de los Monegros en 10 días, en 2022 la ruta de peregrinación más larga de la península, 1.395 kilómetros desde Almería hasta Santiago de Compostela, o la primera vuelta a Euskal Herria en silla de ruedas en 2023, más de 550 kilómetros alrededor de la geografía vasca. En todos sus retos, han contado con la colaboración y apoyo de Fundación Vital.

Fundación Vital abre una nueva convocatoria de **becas Erasmus**, con ayudas de hasta 1.200 €

Ekainaren 30era arte eskatu ahal izango dira, eta estatuko edozein unibertsitatetako gradu titulu ofizialen bat egiten ari diren ikasleentzat dira. Bekak emango dira, bai ikasturte osoko egonaldietarako (1.200 €), bai epe laburragoetarako (700 € eta 120 € artean); betiere, destinoa Europar Batasuneko herrialde batean izan behar da.

Fundación Vital ha abierto una nueva convocatoria de ayudas para el programa Erasmus durante el curso académico 2024/2025. Las becas pueden llegar a 1.200 € y están dirigidas al alumnado matriculado en cualquier universidad de ámbito estatal, con padrón en Álava y admitido en el programa de movilidad para estudiantes de grado en países miembros de la Unión Europea. No están incluidas prácticas, postgrado, máster o doctorados. Las y los estudiantes interesados pueden solicitarlas hasta el 30 de junio en la web de la entidad www.fundacionvital.eus.

El programa cuenta con un presupuesto fijo que se repartirá entre las y los beneficiarios en función del número de meses de estancia en la universidad de destino. Quienes cursen el año completo podrán recibir 1.200€, 700€ quienes estén entre cuatro y seis meses y 120 € para periodos inferiores. No se tendrán en cuenta posibles prórrogas de estancia a las que posteriormente pudiera acogerse el alumnado. La ayuda, una por persona en toda su trayectoria estudiantil para programas de intercambio, podrá ser complementaria con las de otras entidades.

Se concederán, también, becas a personas con situación de necesidad económica real en la unidad familiar. Tras el análisis de la situación por parte de un comité, el importe de estas becas será el doble que el de las ordinarias.

Para solicitar una de estas becas hay que cumplimentar el formulario de solicitud online, a través de la web de la fundación y enviar los certificados requeridos al correo electrónico becas@fundacionvital.eus. La resolución de las solicitudes estará disponible a finales del mes de julio y podrán hacerse consultas hasta el 30 de septiembre.

Sancho el Sabio
FUNDACIÓN Vital FUNDAZIOA

Fundación Sancho el Sabio Vital convoca su Certamen Universitario de Investigación sobre temática vasca, dotado con un premio de 1.000 €

Sancho el Sabio Vital Fundazioak euskal gaiei buruzko Ikerketako Unibertsitate Lehiaketaren edizio berri baterako deialdia egin du, 1.000 euroko sariarekin. Masterreko eta doktoregoko unibertsitateko ikasleentzat da. Beren lanak egiteko, Fundazioaren funtsak erabili behar dituzte. Aurkezteko epea uztailaren 31n amaituko da.

Fundación Sancho el Sabio Vital ha abierto una nueva convocatoria del Certamen de Investigación, una cita dirigida a estudiantes universitarios/as de Máster y Doctorado que tiene como objetivo fomentar la investigación sobre temas vascos y la utilización de los fondos de la propia Fundación. Los trabajos pueden entregarse hasta el 31 de julio. El mejor de ellos recibirá un premio de 1.000 euros y se publicará en la revista de la entidad.

En el certamen pueden tomar parte estudiantes universitarias/os matriculadas/os en programas de Máster y Doctorado que hayan realizado trabajos de investigación originales e inéditos sobre temática vasca en cualquiera de sus ámbitos o aspectos (cultura, ciencias, historia, geografía, lengua, literatura, arte, etc.). Pueden estar redactados en castellano, euskera, francés o inglés y tener una extensión máxima de 25 páginas.

Es requisito imprescindible haber utilizado los fondos documentales, bibliográficos, hemerográficos o de cualquier tipo de Fundación Sancho el Sabio Vital durante la investigación. Además, los trabajos deben estar avalados por un profesor/a del centro donde se cursen los estudios y entregarse en mano o enviarse por correo postal a Fundación Sancho el Sabio Vital (Portal de Betoño, 23 - 01013 Vitoria-Gasteiz) o por correo electrónico (fs-inf@sanchoelsabio.eus) antes del 31 de julio a las 13:30 horas.

Un 'GLOBO' permitirá utilizar en invierno la piscina familiar exterior

Las obras del Nuevo Estadio para dotarnos de unas instalaciones modernas y acordes con los tiempos actuales continúan. Desde hace unos meses podemos disfrutar del nuevo edificio, sus salas y la gran oferta de actividades. Ahora, entre otras cosas (como el edificio de acceso con nueva recepción y oficinas centrales), le toca el turno al edificio principal. Su cierre provisional conlleva la imposibilidad de utilizar las instalaciones acuáticas cubiertas y, para mantener los servicios a nuestras abonadas y abonados, hemos buscado la mejor opción posible: una fórmula que nos permita el uso continuado en invierno de la piscina familiar exterior.

Estamos seguras/os que de pronto será conocido coloquialmente como 'el globo' pero detrás hay todo un reto en ingeniería al que se ha llegado tras sondear todas las opciones posibles que no condicionasen el uso de nuestra piscina familiar durante la época estival.

Ya se ha instalado una cimentación enterrada y después lo hará una cubierta presostática de doble membrana. O lo que es lo mismo, un estructura diseñada para cubrir espacios mediante la introducción de aire, sin necesidad de utilizar un armazón sólido y pesado. Eso permitirá conseguir una piscina climatizada y asegurar no solo que la temperatura cumple con lo marcado en normativas, sino también evitar inclemencias temporales. Este tipo de cubiertas proporciona una protección adicional frente a condiciones meteorológicas adversas y bajas temperaturas.

Dispondremos de calles de nado de 25 y 50 metros, vestuarios provisionales con acceso directo a la piscina, con sus duchas, taquillas, bancos,.. y una caseta para botiquín. Se calentará el agua hasta la temperatura óptima de confort para la natación.

Esta cubierta se desmontará la próxima primavera para dejar la piscina y campa preparadas como todos los años para la temporada estival.

KIROLPLUS

- Reserva tu sesión con 7 días de antelación (desde las 8:00 h) y 10´ antes del inicio de la misma (hasta completar plazas).
- Puedes tener un máximo de 5 reservas activas por semana natural de LaD.
- Recuerda cancelar la reserva (hasta 1 h antes del inicio de la sesión), si finalmente no puedes asistir.

15 ACTIVIDADES DIRIGIDAS

700 SESIONES AL MES

ACCESO LIBRE AL SERVICIO FITNESS

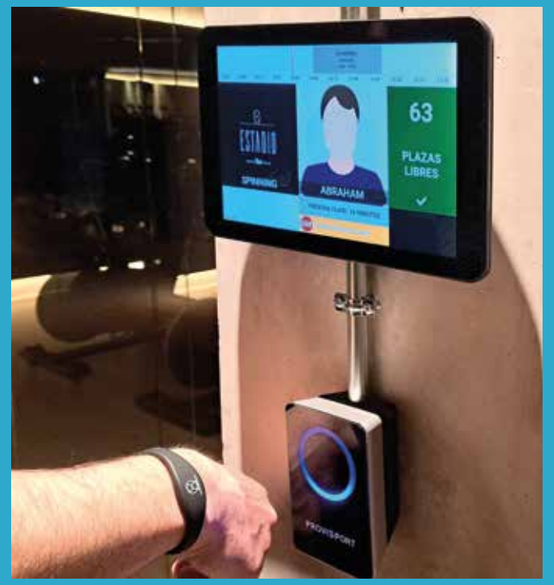
RECUERDA:

- **Es imprescindible y obligatorio validar** tus reservas pasando tu pulsera por el lector en las puertas de las salas. Si aún no la tienes, recógela en Recepción.

- Podrás realizar tu validación desde 10 minutos antes hasta 10 minutos después del inicio de la actividad.

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

Recuerda que puedes asistir a todas las sesiones dirigidas de cualquier actividad Kirol Plus que desees sin necesidad de realizar reserva previa siempre que haya plazas disponibles. Solo necesitarás pasar tu pulsera por los lectores de la sala.



El 6% de las lesiones medulares se producen en las piscinas

Seguramente en las últimas semanas has podido ver en las piscinas exteriores unas nuevas líneas rojas pintadas. Gracias a esta medida simple pero efectiva –señalan que la profundidad es menor de 1,30 metros- logramos mejorar la seguridad y prevenir accidentes en las instalaciones acuáticas.

Su importancia radica en su capacidad para alertar a las usuarias y usuarios sobre la profundidad del agua, clave en infinidad de lesiones medulares.

La profundidad mínima recomendada para poder zambullirse con más seguridad es de 1,30 metros. Por el contrario, en áreas donde la profundidad es menor, existe un mayor riesgo de lesiones, sobre todo en zambullidas de cabeza. Por ello nos lanzamos desde el Estadio a marcar en rojo aquellas zonas donde no recomendamos lanzarse de cabeza. Las y los socorristas nos avisarán de ello, pero sin dudad educar a las/os nuestras/os, sobre todo a las/os más jóvenes en casa, es esencial.

Estas líneas no son solo un elemento visual, son una herramienta eficaz y representan nuestro compromiso continuo con la seguridad y la prevención de accidentes en el Estadio y, en especial, en las zonas poco profundas de las piscinas.

"KIROL PLUS ha enganchado ¡Es un exitazo!"

Usuarias y usuarios de la nueva fórmula aseguran haber pasado del escepticismo a verlo como una gran oportunidad

Isabel Bárbara (61), Patricia Chelvi (27), Ainhoa Elósegui (47), Raúl Ochoa (45) eta Jose Ángel Salazar «Tote» (65) «betidaniko» Estadioko kideak dira. Askotariko adinak eta inguruabar pertsonalak dituzten arren, bat datoz «Kirol Plus sekulako arrakasta» dela; eta, hasieran eszeptizismoz hartu zuten arren, «formula perfektua» dela.

El proyecto del 'Nuevo Estadio' no solo incluye la reforma y ampliación de las instalaciones. También la nueva fórmula **'Kirol Plus'**, una oferta que permite disponer de 700 sesiones al mes, con 15 actividades dirigidas y acceso libre al servicio Fitness en un espacio moderno y equipado con todas las novedades del mercado. Una oferta más flexible en horarios y contenidos los 12 meses del año que, además, simplifica las inscripciones, renovaciones, reserva de plazas... Muchas abonadas y abonados se han 'enganchado' y sólo tienen buenas palabras para una opción que, reconocen, al principio miraban con escepticismo.

Isabel Bárbara (61), Patricia Chelvi (27), Ainhoa Elósegui (47), Raúl Ochoa (45) y Jose Ángel Salazar 'Tote' (65) son ejemplo de ello. Pese a la diferencia de edades y circunstancias personales, comparten ser "del Estadio de toda la vida".

'Tote', sin embargo, empezó a hacer deporte "de muy mayor. Hasta los 40 me dedicaba a otras cosas pero los problemas de salud de dos amigos me impactaron mucho y me cambió la vida. Empecé a venir al gimnasio y a hacer spinning. Y ya una vez de que te enganchas, lo tomas como un hábito y ahí te queda".

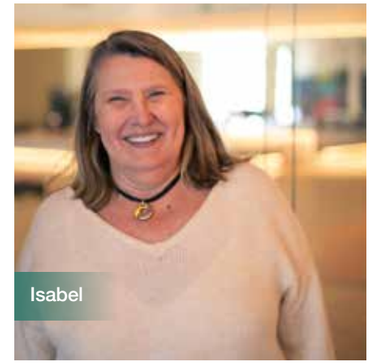
"Antes te apuntabas a algo y en ese algo te quedabas", pero ahora con 'Kirol Plus' hace fitness, spinning, funcional, hiit,

'Tote'

Pilates, balance, yoga... Todo lo que hay a primera hora de la mañana. Y como el abanico de actividades es tan amplio, puedes elegir".

El camino recorrido por Raúl es casi el contrario. "He hecho deporte desde bien pequeñajo, luego me dediqué al fútbol profesional unos 15 años y me retiré. Entonces tuve una fase en la que solo quería poner distancia y me abandoné un poquillo. Pero la musculatura tiene memoria y me volví otra vez a enganchar, aunque no a alto nivel. Empecé a venir a hacer spinning o algo de fitness, pero con 'Kirol Plus', las opciones se han multiplicado".

"Ahora... que un día que no me apetece rodar, pues me meto a hiit, otro día a funcional, ahora estoy aprovechando la sala fitness… Vas combinando un poco todo y creo que han acertado con esa fórmula". El resto confirma sus palabras, cambiando las actividades, pero todas y todos están felices no solo con "unas instalaciones que han quedado geniales", sino con las posibilidades que ofrece.



Isabel

Isabel también tiene su propia historia de ir y venir con el deporte. "Llegué de Bilbao en el 76. Allí nadaba en un club así que cuando me enteré de que aquí también tenían pedí a mis padres que me apuntaran al Estadio". Luego los estudios y el trabajo fuera de Vitoria-Gasteiz le alejaron. "Pero cuando a principios de 90 volví retomé las actividades en el Estadio. Hacía gimnasia de mantenimiento. Ahora, bodypump, funcional, Pilates, hiit, espalda activa…"

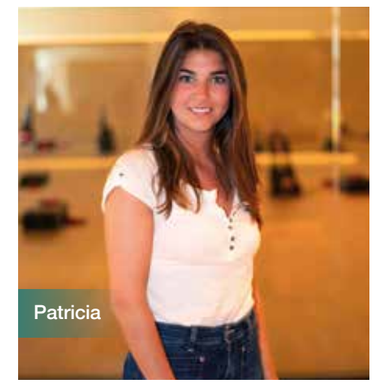
Para Ainhoa el deporte ha sido una terapia toda su vida. "Desde pequeña soy muy, muy nerviosa y necesitaba descargar. Sigo siéndolo y además doy muchas vueltas a la cabeza. Necesito desfogarme. He pasado un año muy malo porque me operaron de la mano y tengo que volver a pasar por el quirófano. Así que durante la baja, me ha venido fenomenal. Hago de todo: Pilates, yoga, spinning, espalda activa, hiit, bodypump, bodybalance, funcional, zumba…"

Ainhoa

Igual que sus compañeras y compañeros, 'Kirol Plus' ha sido la excusa perfecta para probar "deportes que nunca pensé. Si hace unos años me dicen vas a estar haciendo yoga nunca lo hubiera creído; ahora vengo todos los domingos y me encanta".

Enseguida se oye el "a mí me ha pasado con bodypump" de Tote o el "yo he descubierto el Pilates, pero, sobre todo, el zumba. No se me da muy bien bailar, pero es fenomenal. Es una actividad con la que me vengo arriba, acabo muy contenta, muy animada.", ríe Isabel.

Patricia es la más joven del grupo y "no he hecho deporte en mi vida porque soy cero constante. Me apuntaba a tenis,



Patricia

natación, pádel… a todo lo que se hacía en el Estadio y duraba el primer trimestre. Me aburre el deporte". Pero, al final, ha encontrado la fórmula a su medida. "Me apunté al gimnasio y mi familia está flipando porque de llevar 25 años sin hacer nada ahora vengo de lunes a viernes todos los días y el que no vengo me siento fatal. Y es por la variedad de clases. Depende del horario que tengas de trabajo o de lo que te apetezca o lo que te gusta, vas a una clase o a otra. De momento no me ha aburrido porque si un día vengo más cansada pues me voy a Pilates, pero si vengo que me apetece que me den caña, me voy a hiit o bodypump…"

Así que cuando empezó a funcionar 'Kirol Plus' no se lo pensó, dejó el gimnasio al que iba y se apuntó. "A parte de eso, ahora que llega verano si me apetece irme después a la piscina o al solárium también puedo. Ningún sitio me da las facilidades que tiene el Estadio. Llevaba cinco años sin venir y gracias a esto he vuelto y, además, a usar todas las instalaciones".

La diferencia de edad o de nivel de las personas que asisten a las actividades no resulta un problema. "Te dan la opción de meterte tú la intensidad que quieras en cada ejercicio. Soy la más joven pero no me siento fuera de lugar, ni que tenga que hacer dos clases porque si no voy a salir sin sudar", asegura Patricia. "Era uno de mis miedos pero estoy súper contenta y mis padres también". "A mí me ha pasado un poco lo contrario", cuenta Isabel. "Pensaba que no iba a llegar al nivel para seguir al grupo y me he dado cuenta de que me puedo adaptar a mi ritmo y conseguir mis objetivos".

"Todos estamos contentos", confirma Raúl. "Yo creo en la fórmula, en los vestuarios se ve más gente que antes", "muchos que venían solo dos días y ahora lo quieren probar todo", añade Tote. "O esa gente que en enero se apuntaba y luego lo dejaba ahora sigue. 'Kirol Plus' ha enganchado", recalca Ainhoa.

Su conclusión es clara: 'Kirol Plus' "ha sido un exitazo", afirma Tote "Había mucha gente que tenía dudas por el tema económico pero han conseguido que una vez de que pagas ya vienes de corrido. ¡Y ahora les ves que están como 'yonkis' como yo!". "Yo era una de las escépticas", asegura Isabel. "Pensaba que se iba a romper un poco esa sensación de grupo, del ambiente que teníamos en las clases pero la realidad es que después de probarlo, me ha gustado."

Raúl

Richard Colón
'Crazy Legs'

SUMMERTIME!

UDA2024VERANO

Estadio, uda zaporearekin

Estadio con sabor a verano

JARDUERA-EGITARAUA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES

ESTADIO
FUNDACIÓN Vital FUNDAZIOA

Estadio, uda zaporearekin

Zure Estadiok, orain, uda zaporea du. Eta zure udak zapore hobea du garai horretarako instalazio, zerbitzu eta jarduera gustukoenak jada bueltan izanik. Badakizu uda berri baten aurrean zaudela, eguzkiaren argiak eta tenperatura onak zure zentzumenak estimulatzen dituztenean. Soinuek eta irudiek Estadioko beste uda batzuetako oroitzapenetara eramaten zaituztenean. Murgilaldi bakoitzak esperientzia paregabea biziarazten dizunean.

Kanpoko igerilekuekin eta lorategiekin, udako ostalaritza zerbitzuekin eta jarduera programarekin (Kirol Plus formula berria barne), Vitoria-Gasteizen duzun aisialdi aktiboa hurrengo mailara igotzen da. Inspiratu zaitez askotariko jarduerekin, gozatu itzazu Estadioko zure txoko eta unerik gogokoenak, eta bizitzeko duzun uda berri honek dakarren emozio paregabea.

Dasta ezazu uda inoiz ez bezala!

Estadio con sabor a verano

Tu Estadio ahora sabe a verano. Y tu verano sabe mejor con las instalaciones, servicios y actividades favoritas de esta época, ya de vuelta. Sabes que estás ante un nuevo verano, cuando la luz del sol y la buena temperatura estimulan tus sentidos. Cuando sus sonidos e imágenes te llevan a recuerdos de otros veranos en el Estadio. Cuando cada chapuzón te hace vivir una experiencia única.

Con las piscinas exteriores y jardines, los servicios hosteleros de verano y el programa de actividades (incluida la nueva fórmula Kirol Plus) eleva tu ocio activo en Vitoria-Gasteiz al siguiente nivel. Inspírate con las diferentes actividades, disfruta tus rincones y momentos favoritos del Estadio, y la emoción única de un nuevo verano por vivir.

¡Saborea el verano como nunca!

UDAKO EGUTEGIA eta ORDUTEGIAK CALENDARIO y HORARIOS EN VERANO

Horario Estadio: LaV de 7:00 a 22:00 h y SDyF de 8:00 a 22:00 h (Objetos perdidos: LaD de 9:30 a 11:30 y de 18:00 a 20:00 h)

MAIATZA **MAYO**

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

EKAINA **JUNIO**

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

UZTAILA **JULIO**

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABUZTUA **AGOSTO**

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

IRAILA **SEPTIEMBRE**

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Tranpolineko igerilekuaren irekiera berezia
(Mai/1-31 13:00etatik 20:00etara)
eta (Ira/9-30 12:00etatik 19:00etara)
Apertura especial piscina trampolín
(1-31/May de 13:00 a 20:00 h)
y (9-30/Sep de 12:00 a 19:00 h)

Kanpoko igerilekuen hasiera:
Familiakoa, Haurrena eta Tranpolina **(Eka/1-Ira/8)**
Apertura piscinas exteriores:
Familiar, Infantil y Trampolín **(1/Jun-8/Sep)**

Barruko igerilekuen itxierak, urteroko berrikustea egiteko:
- Gazte-igerilekua **(Abu/1-Ira/30)** eta aldagelak **(Abu/12-18)**

Cierres piscinas interiores, por revisión anual:
- Piscina juvenil **(1/Ago-30/Sep)** y vestuarios **(12-18/Ago)**

Ez dago ikastarorik, ezta jarduerarik ere
No hay cursos ni actividades

Haur Jaia (Ira/7)
Fiesta Infantil (7/Sep)

Estadio itxita (Ira/27)
Estadio cerrado (27/Sep)

Kanpoko igerilekuak
Piscinas exteriores

Familiar, Infantil y Trampolín: del 1/Jun al 8/Sep de 10:00 a 21:30 h (piscina Familiar desde las 7:30 h –SDyF desde las 8:00 h– e Infantil de 10:30 a 21:00 h). Apertura especial piscina trampolín: del 1 al 31/May de 13:00 a 20:00 h y del 9 al 30/Sep de 12:00 a 19:00 h.

Barruko igerilekuak
Piscinas interiores

Cubierta (25m y Enseñanza): de LaV de 7:00 a 21:30 h, SyD de 8:00 a 21:30 h y DyF (Jul y Ago) hasta las 14:30 h. Cerrada desde el 30/Sep.
Juvenil: de LaV de 9:00 a 21:30 h y SDyF de 13:00 a 20:00 h. Cerrada del 1/Ago al 30/Sep

Aldagelak
Vestuarios

Abiertos hasta las 21:50 h.
Vestuarios de piscina Juvenil cerrados del 12 al 18/Ago.

Sauna eta Hamam
Sauna y Hamam

De LaS hasta las 21:30 h y D hasta las 14:30 h.

Terrazak-solariumak
Terrazas-soláriums

Abiertas hasta el 30/Sep de 10:00 a 21:30 h y sin hamaca personal:
Edificio piscina Cubierta (1ª planta): utiliza antes los vestuarios y no accedas a través del Gimnasio.
Edificio Juvenil (2ª planta): solo para personas mayores de 18 años.

Gimnasioa eta Boulderra
Gimnasio y Boulder

En Jul y Ago de LaV de 7:00 a 21:30 h y SDyF de 8:00 a 14:30 h.

UDAKO HOSTALARITZA HOSTELERÍA DE VERANO

- **Cafetería y terraza hasta las 21:55 h** (disfruta del fresco para desayunos, aperitivos, bocadillos fríos y cafés)
- **Restaurante** para una buena comida 'ideal para las grandes ocasiones'
- **Buffet** (fórmula rápida al aire libre ideal para platos sueltos y raciones)
- **Asador de pollos y Bocatería de 13:00 a 16:00 h**
- **Kiosko** en junio, agosto y septiembre de LaV de 14:30 a 20:00 h y S/D/F de 12:30 a 20:00 h y durante el mes de julio de 12:30 a 20:00 h (los días de piscina- servicio de aperitivo, refrescos, snacks y helados)
- **Estadio trena** en junio, agosto y septiembre de LaV de 15:00 a 20:00 h y S/D/F de 12:00 a 20:00 h y durante el mes de julio de 12:00 a 20:00 h (gran surtido de refrescos, helados, txutxes, snacks y bollería)
- **Vending saludable** en cada edificio
- **Comedores pícnic exteriores**

NORMAS SERVICIOS HOSTELERÍA: no ocupes el **mobiliario reservado para el servicio de hostelería** (cafetería, terraza y buffet); en la **Cafetería** siempre con calzado y el torso cubierto (no traigas comida y/o bebida propia) y en el **Restaurante**, además, con la ropa seca; no saques la vajilla o cristalería de los espacios hosteleros; y ocupa las mesas de los comedores pícnic solo cuando las necesites. Te aconsejamos evitar las horas punta.

JARDUERETARAKO IZENA EMATEAK **INSCRIPCIONES A LAS ACTIVIDADES**

Solo para personas abonadas anuales a la Fundación Estadio Vital Fundazioa
(En caso de haber plazas libres, se podrán inscribir personas titulares de pase de verano)

INFANTILES JUNIOR
ikastaroak **cursos**
Pre-inscripción del 1 al 21/May en la
App Estadio Vital Fundazioa
Sorteo de plazas el 27/May
a las 16:00 h.

URTE +16 AÑOS
ikastaroak **cursos**
Pre-inscripción del 1 al 11/Jun en la
App Estadio Vital Fundazioa
Sorteo de plazas el 13/Jun
a las 16:00 h.

+Info en fundacionestadio.eus o en la App Estadio Vital Fundazioa

IGERIKETA-ESKOLA
ESCUELA NATACIÓN

Pre-inscripción del 8 al 17/May en la ***App Resasport (CN Judizmendi)***
Sorteo de plazas el 22/May a las 17:00 h.
+Info en cnjudizmendi.com o en la App Resasport (CN Judizmendi)
Horario de oficina de LaV de 17:30 a 19:30 h.
Cerrada en agosto t. 945 130 223

PADELA eta TENISA
PÁDEL y TENIS

Pre-inscripción del 1 al 14/May en tegvitoria.com
Sorteo de plazas el 18/May
+Info en tegvitoria.com

TEG
Tennis Education Group
Vitoria - Gasteiz

JARDUERA-ARAUAK **NORMAS ACTIVIDADES**

Sé **puntual** para empezar y acabar a la hora, y acude con el **vestuario, calzado y equipamiento** (toalla, botellín, gorro y chancletas, raqueta, pala, patines y protecciones...) **adecuados, y al aire libre, protégete del sol. Pon atención y sigue las indicaciones de las/os instructoras/es y asiste con regularidad. Cuando el buen tiempo lo aconseje, las actividades interiores podrán trasladarse a espacios exteriores.**

Mediku azterketak Reconocimientos médicos: Antes de iniciarte en la práctica de ejercicio físico conoce tu condición física, cómo se comporta tu organismo durante el ejercicio y qué actividad física te conviene más. Si has decidido practicar algún deporte para mejorar tu salud, y en especial si tienes más de 35 años, toma precauciones. **¡Hazte un reconocimiento médico!**

Asegurua Seguro: Si haces deporte, te expones más a sufrir accidentes que una persona que no lo hace y un seguro deportivo te facilitará las cosas. Así que, si eres deportista habitual, **te recomendamos que te federes.**

HAURRAK / JUNIOR! **INFANTIL / JUNIOR!** URTE **-18 AÑOS**

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
CAMPUS RAQUETA (5 h) *Actividad intensiva de tenis y pádel*	6-12	1-5/Jul	LaV	9:00	160	Pádel 3 y 4, Tenis 3, Squash y piscinas exteriores	(7)(9)
		8-12/Jul					
		15-19/Jul					
		22-26/Jul	LaV (4 días)		130		
ESC. NATACIÓN **Matronatación** (30') *Estimulación con el agua*	6-24 meses	26/Jun-10/Jul	XV	15:40	50	P. Enseñanza	(3)(4)(7)
		12-31/Jul					
		4-20/Sep		16:50			
Txikis (30') *Familiarización con el agua*	2-3	25/Jun-9/Jul	MJ	11:30 , 17:45	50	P. Enseñanza	(3)(4)(7)
		11-30/Jul		12:15 , 17:45			
		5-19/Sep		17:25			
	4	24/Jun-10/Jul	LXV	11:30 , 17:45	75	P. Enseñanza	(4)(7)
		12-31/Jul		12:15 , 17:45			
		4-20/Sep		17:25			
Alevines (40') *Iniciación y/o perfeccionamiento*	5-11	24/Jun-10/Jul	LaV	10:00 , 10:45 , 16:15, 17:00, 18:30, 19:15	99	P. Enseñanza	(4)(5)(7)
		11-31/Jul		10:45 , 11:30 , 16:15, 17:00, 18:30, 19:15			
		4-20/Sep		18:00, 18:40, 19:20			
Loinas (40') *Iniciación y/o perfeccionamiento*	5-11	24/Jun-10/Jul	LaV	10:00 , 10:45 , 11:30 , 16:15, 17:00, 17:40, 18:30, 19:15	99	P. Juvenil	(5)(7)
		11-31/Jul		10:45 , 11:30 , 12:15 , 16:15, 17:00, 17:40, 18:30, 19:15			
Nivel 8 (40') *Pre-competición*	7-11	24/Jun-10/Jul	LaV	17:45	99	P. 25m	(7)
		11-31/Jul					
		4-20/Sep		18:00			
ESC. TENIS (1 h) *Intensivos de iniciación*	9-11	1-5/Jul	LaV	9:00	42	Tenis 2	(7)(8)
		8-12/Jul					
		15-19/Jul					
		22-26/Jul	LaV (4 días)		35		
		2-6/Sep	LaV		42		
	12-14	1-5/Jul	LaV	10:00	42		
		8-12/Jul					
		15-19/Jul					
		22-26/Jul	LaV (4 días)		35		
		2-6/Sep	LaV		42		
	15-18	1-5/Jul	LaV	11:00	42		
		8-12/Jul					
		15-19/Jul					
		22-26/Jul	LaV (4 días)		35		
		2-6/Sep	LaV		42		

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
Intensivos de perfeccionamiento	10-12	1-5/Jul	LaV	15:30	42	Tenis 3	(7)(8)
		8-12/Jul					
		15-19/Jul					
		22-26/Jul	LaV (4 días)		35		
		2-6/Sep	LaV		42		
		9-13/Sep					
	13-15	1-5/Jul	LaV	16:30	42		
		8-12/Jul					
		15-19/Jul					
		22-26/Jul	LaV (4 días)		35		
		2-6/Sep	LaV		42		
		9-13/Sep					
EUSKAL PILOTA KANPUSA (4 h) *Iniciación a la pelota vasca*	7-12	8-12/Jul	LaV	9:30	60	Trinquete y exteriores	(6)(7)(9)
JUNIORBOX (1 h) *Iniciación al boxing y kick-boxing juvenil*	13-18	24-27/Jun	LaJ	11:30	45	Tanis	(7)(9)
		1-4/Jul					
KIROLA EUSKARAZ (5 h) *Actividad física y juego motriz en euskera* **(Opción servicio de comedor)**	3-8	24-28/Jun	LaV	9:00	135	Estadio	(2)(7)(9)(16)
		1-5/Jul					
		8-12/Jul					
		15-19/Jul					
		22-26/Jul	LaV (4 días)		110		
		29/Jul-2/Ago	LaV		135		
		2-6/Sep					
NATACION JUNIOR (45') *Intensivo de iniciación y/o perfeccionamiento*	11-18	1-15/Jul	LaJ	11:00	45	P. 25m	(7)
		16-31/Jul					
PADEL (1 h) *Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento*	13-18	1-5/Jul	LaV	9:00, 10:00, 11:00	42	Pádel 3 y 4	(7)(8)
		8-12/Jul					
		15-19/Jul					
		22-26/Jul	LaV (4 días)		35		
PARKOUR (1.5 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento*	8-15	24-28/Jun	LaV	10:00	42	Estadio y exteriores	(2)(7)
		8-12/Jul					
PATINAJE EN LÍNEA (1.5 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento*	6-12	1-5/Jul	LaV	16:30	42	Polideportivo	(7)(10)
SALTOS DE TRAMPOLIN (1.5 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento*	8-15	1-5/Jul	LaV	11:00	42	P. Trampolín y Gimnasio	(2)(7)(11)(13)
		8-12/Jul					

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
SKATE (1 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento*	8-15	1-5/Jul	LaV	18:30	50	Frontón, skate plaza y cancha basket	(2)(7)(10)
SPORT & ENGLISH (5 h) *Actividad física y deporte en inglés* **(Opción servicio de comedor)**	8-12	24-28/Jun	LaV	9:00	135	Estadio	(2)(7)(9)(16)
		1-5/Jul					
		8-12/Jul					
		15-19/Jul					
		22-26/Jul	LaV (4 días)		110		
		29/Jul-2/Ago	LaV		135		
		2-6/Sep					
TRIATLÓN (1 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento*	9-12	Jul	MJ	12:00	45	P. Familiar, spinning y exteriores	(2)(7)(11)
	13-16		LX				
VÓLEY-PLAYA (1.5 h) *Iniciación y/o perfeccionamiento* **Torneo el J11/Jul a las 17:00 h** (inscripciones hasta el M9/Jul)	9-12	8-12/Jul	LaV	10:00	42	Vóley-playa	(2)(7)
	13-16			11:30			

UDAKO HAURREN JARDUERA TRINKOAK **ACTIVIDADES INFANTILES INTENSIVAS DE VERANO**

Uda honetan itzuliko dira **Kirola Euskaraz eta Sport & English**, 3 eta 12 urte bitarteko haurrentzat. Teknikariak jarduera fisikoan eta euskara/ingelesean tituludunak dira, eta goiz erdian, atseden bat hartuko dugu indarberritzeko hamaiketako osasuntsu batekin. Jantoki-zerbitzua emateko aukera duzu (70 edo 56 €/ astean, txandaren arabera) 15:30era arte.

Astero 7 txanda antolatu ditugu **(astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 14:00etara)** ingurune onenean, Estadion, goizak hegan pasa daitezen:

1. **Eka/24-28**
2. **Uzt/1-5**
3. **Uzt/8-12**
4. **Uzt/15-19**
5. **Uzt/22-26 (4 egun)**
6. **Uzt/29-Abu/2**
7. **Ira/2-6**

Este verano vuelven **Kirola Euskaraz y Sport & English,** para niñas y niños de 3 a 12 años, con nuevos contenidos, deporte y mucha diversión. El personal técnico está titulado en actividad física y euskera/inglés, y a media mañana, haremos un descanso para reponer fuerzas con un almuerzo saludable. Dispones de opción de servicio de comedor (70 o 56 €/semana según turno) hasta las 15:30 h.

Hemos organizado 7 turnos semanales para que las mañanas **(de LaV de 9:00 a 14:00 h)** se les pasen volando en el mejor entorno, el del Estadio:

1. **24-28/Jun**
2. **1-5/Jul**
3. **8-12/Jul**
4. **15-19/Jul**
5. **22-26/Jul (4 días)**
6. **29/Jul-2/Ago**
7. **2-6/Sep**

Kirola Euskaraz

Jolasten eta kirola euskaraz egiten ondo pasatzea da programa honen helburua, **2016 eta 2021 artean jaiotako haurrentzat**

Pasárselo bien jugando y haciendo deporte en euskera es el objetivo de este programa para niñas/os **nacidas/os entre 2016 y 2021**

Sport & English

2012 eta 2016 artean jaiotako haurrentzat, ingelesa ikasten kirola egin nahi dutenentzat (3 ordutik gorako kirola ingelesez eta ordu bateko eskola ingelesez ikasitakoa finkatzeko)

Para niñas/os **nacidas/os entre 2012 y 2016**, que quieran hacer deporte aprendiendo inglés (más de 3 h de deporte en inglés y 1 h clase en inglés para afianzar lo aprendido)

URTE +16 AÑOS

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
ACTIVIDAD FÍSICA 55+ (50') *Mantenimiento físico*	+55	Jul 16-30/Sep	LX	10:30 11:30	35 18	Estudio 1 y exteriores	--
BUCEO (3.5 h) *Iniciación y obtención del Padi Open Water*	+16	17-23/Jun 15-21/Jul 22-28/Jul 2-8/Sep	LaD	19:00	320	Biblioteca, P. Trampolín y mar Cantábrico	(2)(9)(14)(15)
ESCUELA ESPALDA (50') *Mantenimiento físico y re-adaptación*	+18	Jul Sep	MJ	7:10, 9:00, 10:00, 19:00	38 / 35	Estudio 1	(1)
GIMNASIA MANTENIMIENTO (50') *Mantenimiento físico*	+18	Jul Sep	LX	9:30	38 / 35	Tanis	(1)
GIMNASIA PRE-PARTO (50') *Mantenimiento físico y re-adaptación*	+18	Jul	LX	19:30	45 / 38	Estudio 1	(1)(12)
NATACIÓN (45') *Iniciación y/o perfeccionamiento*	+11	Sep	LX MJ	7:30, 8:15, 9:15	45 / 38	P. 25m	(1)(8)
55+	+55	Jul Sep	LX MJ	10:15	38		--
NATACIÓN 'OUTDOOR' (45') *Mantenimiento y/o perfeccionamiento en piscina exterior de 50m*	+11	Jul	LX MJ	7:30, 8:15	45 / 38	P. Familiar	(1)(2)(8)(11)(15)
Intensivo		1-15/Jul 16-31/Jul	LaJ	9:15			

JARDUERA (saioaren iraupena) Helburua ACTIVIDAD (duración sesión) Objetivo	ADINA EDAD	DATAK FECHAS	EGUNAK DIAS	ORDUTEGIAK HORARIOS	€	INSTALAZIOA INSTALACION	OHARRAK NOTAS
NORDIC WALKING (1.5 h) **Salud** (nivel 1) *Iniciación*	+18	Jul Sep	M	19:00	38 / 35	Exteriores	(1)(2)(8)(9)
Sport (nivel 2) *Mantenimiento y/o entrenamiento*							(1)(2)(8)
55+	+55	Jul Sep	M	10:00	35		(2)(9)
PADEL (1 h) *Intensivos de iniciación y/o perfeccionamiento*	+18	1-5/Jul 8-12/Jul 15-19/Jul	LaV	17:30, 18:30, 19:30	47	Pádel 3 y 4	(8)
		22-26/Jul	LaV (4 días)		38		
TAICHÍ (1 h) *Iniciación al taichí y relajación*	+18	Jul	MJ	9:30	Doan/Gratis	Campa P. Trampolín	(2)
TENIS (1 h) *Intensivos de iniciación, perfeccionamiento y/o competición*	+18	1-5/Jul 8-12/Jul 15-19/Jul	LaV	15:30, 16:30	47	Tenis 2	(8)
		22-26/Jul	LaV (4 días)		38		
		2-6/Sep 9-13/Sep	LaV		47		
YOGA (1 h) *Iniciación al yoga y relajación*	+18	Jul	LX	9:30	Doan/Gratis	Campa P. Trampolín	(2)

KIROLPLUS Jardueren ordutegien taula Tabla de horarios de actividades UZTAILA eta ABUZTUA JULIO y AGOSTO

CARDIO · TONIFICACIÓN · COREOS · CUERPO-MENTE · ALTA INTENSIDAD

HORARIO	LUNES					MARTES				
	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA
7:00					FUNCIONAL 7:10-8:10				SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:10
8:00										
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20		PILATES 9:30-10:20	SPINNING 9:30-10:20		GAP 9:30-10:20		PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20
10:00			PILATES 10:30-11:20			ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:00-11:20	PILATES 10:00-10:50		
11:00										
12:00										
13:00										
14:00	BODYPUMP 14:00-14:50									HIIT 14:15-15:05
15:00	GAP 15:30-16:20									TODO TONO 15:30-16:20
16:00										
17:00										
18:00	CORE 18:15-19:00	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20		HIIT 18:30-19:20			PILATES 18:00-18:50		FUNCIONAL 18:30-19:20
19:00	GAP 19:00-19:50	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20	SPINNING 19:00-19:50	FUNCIONAL 19:30-20:20	BODYPUMP 19:30-20:20	ZUMBA 19:30-20:20	PILATES hiit 19:00-19:50	SPINNING 19:30-20:20	
20:00	BODYPUMP 20:00-20:50			SPINNING 20:30-21:20			ESPALDA ACT 20:30-21:20	PILATES 20:00-20:50		FUNCIONAL 20:30-21:20
21:00										

HORARIO	MIÉRCOLES					JUEVES				
	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA
7:00					FUNCIONAL 7:10-8:10	BODYPUMP 7:10-8:00				
8:00										
9:00			PILATES 9:30-10:20		HIIT 9:30-10:20			PILATES 9:00-9:50		FUNCIONAL 9:30-10:20
10:00	BODYPUMP 10:30-11:20		PILATES 10:30-11:20			ZUMBA 10:30-11:20	YOGA 10:00-11:20	PILATES 10:00-10:50		
11:00										
12:00										
13:00										
14:00				SPINNING 14:00-14:50	FUNCIONAL 14:00-14:50	BODYPUMP 14:00-14:50				
15:00	CORE 15:30-16:15						ESPALDA ACT 15:30-16:20			
16:00										
17:00										
18:00	BODYPUMP 18:30-19:20	ZUMBA 18:30-19:20	PILATES 18:30-19:20				YOGA 18:00-19:20	PILATES 18:00-18:50	SPINNING 18:30-19:20	
19:00	CORE 19:30-20:15	YOGA 19:30-20:50	PILATES 19:30-20:20	SPINNING 19:00-19:50	FUNCIONAL 19:30-20:20			PILATES 19:00-19:50		HIIT 19:30-20:20
20:00	BODYBALANCE 20:30-21:20				GAP 20:30-21:20	ZUMBA 20:30-21:20		PILATES hiit 20:00-20:50		
21:00										

HORARIO	VIERNES					
	Sala 1 JUPITER	Sala 2 LURRA	Sala 3 MARTE	Sala 4 MERKURIO	Sala 5 ARTIZARRA	
7:00				SPINNING 7:10-8:00	TODO TONO 7:10-8:10	7:00
8:00						8:00
9:00	BODYPUMP 9:30-10:20		PILATES hiit 9:00 - 9:50			9:00
10:00	BODYBALANCE 10:30-11:20	YOGA 10:30-11:50	PILATES 10:00 - 10:50			10:00
11:00						11:00
12:00						12:00
13:00						13:00
14:00				SPINNING 14:00-14:50		14:00
15:00						15:00
16:00						16:00
17:00						17:00
18:00						18:00
19:00	BODYPUMP 19:15-20:05					19:00
20:00						20:00
21:00						21:00

Horarios para julio y agosto (a partir del 1/Sep los horarios serán los habituales de temporada). Festivos (25/Jul, 5 y 15/Ago sin actividad). Durante las fiestas de La Blanca las sesiones finalizarán a las 15:00 h.

OHARRAK **NOTAS**

*** Debido a las obras que se están realizando en el Estadio, la instalación y ubicación de la actividad podrá sufrir modificaciones,** de lo que informaremos en su momento.

1. **El precio indicado es por curso por persona:** normal / bonificado (menor de 30 años o mayor de 65 o abonada al servicio Fitness)
2. La actividad se realiza en **instalaciones al aire libre** (no se suspenderán o aplazarán por causas meteorológicas)
3. Para favorecer la adaptación y el aprendizaje, es necesario que la madre, padre o persona de confianza participe en las sesiones en el agua
4. Cursillistas con edad cumplida o a cumplir durante el curso
5. En verano, por razones organizativas, podremos mezclar niveles
6. **Inscripciones hasta el 5/Jul en el m. 657 705 983 (whatsapp) o en clubzidorra@hotmail.com**. Plazas limitadas
7. La persona no abonada acompañante de la cursillista deberá abonar en Recepción (el primer día de clase) el pase temporal correspondiente
8. Para favorecer la dinámica de las clases, para inscribirse en niveles superiores es necesario haber superado el nivel anterior. **Bajo nuestro criterio técnico se podrá recolocar a cursillistas de un nivel, días u horario a otro**
9. Se facilitará el material.
10. Es imprescindible que traigas tu propio patín/patines, casco y protecciones. Alquiler patín y protecciones para el curso de Skate: 20 €
11. Con temperatura de agua inferior a 21º, te vendrá bien utilizar neopreno
12. Tendrán prioridad en la inscripción las personas cursillistas inscritas en el mes de junio de la Temporada 2023/24 Denboraldia
13. Es imprescindible que traigas ropa deportiva para practicar en el gimnasio
14. Los cursos se realizan en el Estadio de LaV con salida al Mar Cantábrico el SyD (traslados no incluidos). Con este curso se obtiene el título 'Padi Open Water'. El precio para personas no abonadas a la Fundación Estadio Vital Fundazioa es de 370 €. *+Info en Recepción o en Araba Sub (m. 629 937 367)*
15. Es imprescindible saber nadar bien (50 m libres sin apoyo)
16. Con la inscripción a la actividad se hará entrega de una camiseta, gorra y mochila por niña/o, independientemente a cuántos turnos diferentes esté inscrita/o.

Actividad inclusiva | Euskarazko saioak / Sesiones en euskera | Sessions in english / Sesiones en inglés

ETA GAINERA... **Y ADEMÁS...**

ARGAZKI DIGITALA ETA MOBILEKO LEHIAKETA
CONCURSO FOTO DIGITAL Y MÓVIL

¡Más de 1.000 € en premios! Solo te hace falta una cámara de fotos digital o el móvil y algo de afición. **Con la colaboración de Fotoprix y de la Sociedad Fotográfica Alavesa** queremos recoger las mejores imágenes del Estadio este verano. Sube tu mejor foto a la página de Fundación Estadio Vital Fundazioa en Facebook **entre el 1 y el 15/Sep** y opta a algunos de los estupendos premios del Jurado. Si prefieres optar al premio especial por votación del público, sube tus fotos **entre el 1/Jun y el 30/Sep** para verse, votarse y poder ganar otros premios. ¡Anímate y atrévete a participar!

fotoprix

Natako Argazkiartza
Elkartea Sociedad
Fotográfica Alavesa

FIT & FITNESS ZERBITZUA
SERVICIO FITNESS

Con la última tecnología en máquinas cardiovasculares, wifi y la app LifeFitness Conect. **Hasta el 31/Jul y a partir del 1/Sep** el horario será el normal **(de LaV de 7:00 a 21:30 h, SDyF de 8:00 a 14:00 h), en agosto los DyF estará cerrado;** y el horario de apertura durante las **fiestas de La Blanca será de 9:00 a 14:00 h**

Te preparamos **programas de entrenamiento funcional o de P-rehabilitación** a medida y, además, puedes contar con entrenador/a personal. Recuerda que es obligatoria la toalla para entrenar

Si eres menor de 30 o mayor de 65 años 20% descuento

GERTALARI PERTSONALA ETA AURRE/ERREHABILITAZIOA
ENTRENAMIENTO PERSONAL Y P/REHABILITACIÓN

Si eres abonada/o al servicio Fitness y quieres **ser más eficaz en tu entrenamiento o preparar/recuperar una cirugía articular para conseguir tus objetivos de forma física antes y con menos esfuerzo y de una forma integrada y personal**, puedes contratar un/a profesional (formada/o en entrenamiento o p/rehabilitación funcional) que te prepare un programa, entrene, anime, asesore y motive cara a cara en los días y horarios que tú puedas.

Posibilidad de entrenamiento 'small group' para parejas, familias, cuadrillas...

MUSIKA ETA JAZZ ESTADION
MÚSICA Y JAZZ EN EL ESTADIO

Durante el verano, en función de la meteorología, y **desde las 19:00 h** amenizaremos la tarde de verano con música en directo de grupos locales en la **'plaza Ágora' de la entrada**. Si tienes tu grupo o conoces alguno y te gustaría que tocara, contáctanos en estadio@fundacionestadio.eus

Además, **del L15 al J18/Jul** disfrutaremos del mejor jazz 'de calle' con la 'Dirty Dürüm Brass Band' (18:00 h)

YOGA ETA TAICHÍ AIRE ZABALEAN
YOGA Y TAICHÍ AL AIRE LIBRE

¿Te apetece meditar y reconectar al aire libre gracias al Taichí o al Yoga? En julio nos juntaremos **en la campa frente al Trampolín a las 9:30 h** para relajarnos y meditar practicando una sesión de **Yoga (LX) o Taichí (MJ)** con guía y al aire libre. Respiraremos, tranquilizaremos la mente, estiraremos y cogeremos impulso de energía positiva y motivación para disfrutar del resto del día y de la vida

WORKING ESTADIO

Si eres mayor de 23 años y quieres compatibilizar tu actividad deportiva o recreativa con la profesional en el propio Estadio, **de LaD de 8:00 a 21:00 h**, dispones de un espacio junto a la cafetería equipado con puestos de trabajo, conectividad y salas de reunión y llamadas.

Hay 3 turnos: de mañana, de 8:00 a 14:30 h; de tarde, de 14:30 a 21:00 h y día completo, de 8:00 a 21:00 h.

Precio por acceso y persona: 3 € para el turno de mañana, 2 € para el turno de tarde y 5 € para el turno de día completo. El uso de la sala de reunión es libre, pero puede reservarse en cualquiera de los turnos por 15, 10 y 25 € respectivamente

HAURREN JAIA
FIESTA INFANTIL

Y para cerrar el verano del Estadio... ¡qué mejor que la tradicional Fiesta Infantil!

Te esperamos el **S7/Sep a partir de las 11:00 h** con una programación completa llena de juegos, talleres, hinchables... y merienda. Recomendada para menores de 13 años.

DATU PERTSONALEN BABESA

Emandako datu pertsonalak (norberarenak edo 14 urtetik beherakoenak, eta azken kasu horretan, legezko ordezkari gisa berariaz baimentzen du datu horiek tratatzea) eta/edo gure harremanean sortutako beste edozein datu FUNDACIÓN ESTADIO VITAL FUNDAZIOAK tratatuko ditu, harremanari eta komunikazioari eusteko, Fundazioak sustatutako programak, jarduerak eta proiektuak kudeatzeko eta jarduera, programa eta proiektu berriei buruzko informazioa bidaltzeko. Antolatzen ditugun jarduera eta ekitaldietan, argazkiak eta/edo bideoak egin ahal izango dira.

Tratamendu hori kontratu bidezko harremanean oinarritzen da, hau da, Kontsumitzaile eta Erabiltzaileen Legea bezalako legezko betebeharrak betetzean, zure baimenean eta gure interes legitimoan.

Hirugarrenei datuak jakinarazten dizkiegu. Datuen nazioarteko transferentziak egiten dira. Datuen kategoria bereziak tratatzen ditugu programa batzuetan. Hala dagokionean, sartu, zuzendu, ezabatu, aurka egin, datuen eramangarritasuna eskatu, tratamendua mugatu ahal izango duzu, eta ez zara erabaki automatizatu hutsen helburu izango, www.fundacionestadio.eus gure webguneko pribatutasun-politikan informazio gehigarri eta osoan zehazten den bezala.

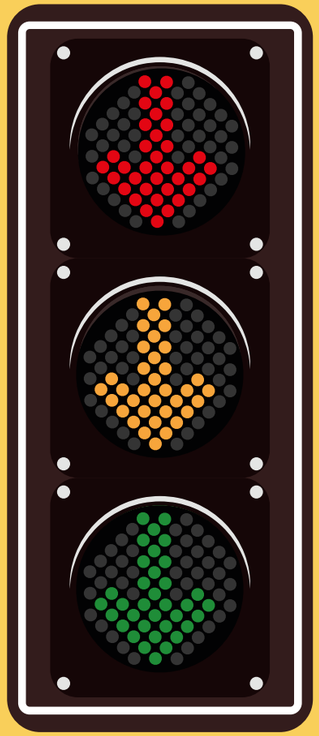
PROTECCIÓN DATOS PERSONALES

Los datos personales facilitados (propios o de menores de 14 años, cuyo tratamiento, en este último caso, autorizas expresamente como representante legal), y/o cualesquiera otros generados durante la relación que mantengamos serán tratados por FUNDACION ESTADIO VITAL FUNDAZIOA, para mantener el contacto y la comunicación, gestionar los programas, actividades y proyectos promovidos por la Fundación (incluido el tratamiento de datos de salud cuando sea necesario para tales servicios), y remitirte información sobre nuevas actividades, programas y proyectos.

El tratamiento se basa en la relación contractual que mantengamos (y en el caso de datos de salud, que dicho tratamiento sea necesario para fines de medicina preventiva y/o prestación de asistencia sanitaria), y tu consentimiento (para imágenes).

En casos puntuales, comunicaremos datos a terceros. Puede, cuando proceda, acceder, rectificar, suprimir, oponerse, pedir la portabilidad de los datos, limitar el tratamiento, y no ser objeto de decisiones sólo automatizadas, como se detalla en la información adicional y completa que puede ver en la política de privacidad de la página web www.fundacionestadio.eus

Kutxabank auto asegurua



Ekarri zure asegurua eta prezioa jaitsiko dizugu.

Sustapen honek 2024/04/15etik 2024/06/14ra bitarteko kontratazioetarako balio du

(Auto-aseguruaren primaren doikuntza bezeroaren egungo polizaren modalitate eta titulartasun bererako egingo da beste taldean, Liberty/Generali Taldearen kontuetan izan ezik (Liberty, Genesis, Regal eta Generali). Horretarako, asegurudunak bi urtetik gorako antzinatasuna izan beharko du gidabaimenean eta 27 eta 70 urte bitartean izan behar ditu. Frankiziarik gabeko Arrisku Guztien modalitatea kanpoan geratzen da, baita %30etik beherako hobariak dituzten ezbehar-tasak dituztenak ere, Liberty Taldearen sistemen arabera. Doikuntzarako gutxieneko prima: 250 € hirugarrenen autoentzat, 350 € arrisku orotarako autoentzat eta 115 € motorrentzat

Sustapen honek 2024/04/15etik 2024/06/14ra bitarteko kontratazioetarako balio du. Asegurua kontratatu eta 6 hilabetera arte jar daiteke indarrean. Kutxabank Auto asegurua Liberty Seguros Compañía de Seguros y Reaseguros S.A.-ren produktu bat da, eta haren bitartekari Kutxabank da. Kutxabank Kutxabank Vida y Pensiones banku-aseguruen operadore esklusiboa da, Kutxabank Aseguradora-rekin jarduteko baimena du eta Aseguruen eta Pentsio Funtsen Zuzendaritza Nagusiaren Aseguru Banatzaileen Administrazio Erregistroan inskribatuta dago 0E0004 zenbakiarekin. Kutxabankek Kutxabank Aseguradora eta Liberty Seguros aseguru-etxeek sinatutako banaketa-akordioa jarraitzen du, auto-aseguruekin bitartekari lanak egiteko. Kutxabank, S.A., Kale Nagusia 30-32, Bilbo, IFK: A95653077. Bizkaiko Merkataritza Erregistroan erregistratuta. 5226 alea, 0 Liburukia, BI-58729 orria, 1 Folioa, 1. inskripzioa.

kutxabank

«Gehienek ez dute ulertzen zer rol jokatu duen break-danceak mundu osoan, arrakalak ixteari dagokionez: ogia partekatzeko, arraza-harremanak edo justizia soziala eztabaidatzeko ziurrenik inoiz bilduko ez ziren kulturen arteko arrakalak ixteari dagokionez, alegia. Mahai horretara iritsi ginen, trebetasunarekiko eta artea-rekiko interes eta estimu bera partekatzen genuelako.»

«La mayoría no entiende lo que el 'breakdance' ha representado a nivel mundial, en términos de cerrar las brechas entre culturas que probablemente nunca se habrían reunido para compartir el pan, discutir las relaciones raciales o la justicia social. Llegamos a esa mesa por un interés común por la habilidad y el aprecio por el arte.»

Perfil

Richard Colón 'Crazy Legs' (1966, El Bronx, Nueva York) con solo 13 años de edad ya era uno de los primeros bboys de la historia. Es parte fundamental en la creación del 'breakdance', uno de los elementos del Hip Hop y uno de los bailarines más reconocidos del mundo. Líder y comunicador nato es presidente de la 'Rock Steady Crew', responsable de la popularización de esta disciplina que se estrenará como olímpica en París 2024. Se dio a conocer en películas como 'Flashdance' y 'Wild Style', también ha hecho apariciones en programas de televisión nocturnos y ha viajado por todo el mundo difundiendo la cultura del Hip Hop.

"Most don't understand what breakdancing has represented across the world, in terms of bridging gaps between cultures that probably would never have come together to break bread, discuss race relations or social justice. We come to that table out of a common interest in skill and appreciation for art."

Padela eta tenisa dira munduan gehien praktikatzen diren dizi-plinetako bi. Gainera, ikerketa ugarik diotenez, onenak dira bai adiskidetasuna sustatzeko, bai gizarteko eta pertsonen arteko trebetasunak hobetzeko. Onura fisiko eta mentalak izateaz gain, beste pertsona batzuekin loturak ezartzeko aukera ere ematen dute.

Tenis y pádel, deportes para socializar

El pádel y el tenis son dos de las disciplinas más practicadas en el mundo pero numerosos estudios las consideran, además, las mejores para fomentar la amistad y mejorar las habilidades sociales e interpersonales. No sólo tienen beneficios físicos y mentales sino que también permiten establecer vínculos con otras personas.

Los llamados deportes de raqueta son una manera divertida y saludable de mantenerse activa/o y sus beneficios son numerosos en cualquier edad. Ambos requieren movimientos rápidos y precisos, lo que ayuda a fortalecer los músculos de todo el cuerpo y se puede quemar una cantidad significativa de calorías; la concentración es clave, ya que se debe estar pendiente de la pelota y las estrategias de tu oponente. Ambos precisan, también, paciencia y perseverancia. Todo ello, aprender a lidiar con la derrota y mejorar con el tiempo, son lecciones que se pueden aplicar en la vida diaria.

Y, sin duda, como cualquier otra actividad física, su práctica libera endorfinas, lo que reduce el estrés y aumenta la sensación de bienestar. Jugar es una excelente forma de desconectar y relajarse.

Quienes comienzan a jugar a tenis o a pádel a una edad temprana mejoran la coordinación, la agilidad y la resistencia. Además, al hacerlo en parejas o en grupos, les ayuda a desarrollar habilidades sociales y a establecer amistades duraderas. En la adolescencia añade una manera divertida de hacer ejercicio, que ayuda a mantener un estilo de vida activo y prevenir problemas de salud relacionados con la inactividad. Además, enfrentarse a desafíos en la pista fomenta la toma de decisiones rápida y estratégica, contribuyendo al desarrollo mental.

En personas adultas ayuda a mantenerse en forma y reducir el estrés. Estos deportes ofrecen un ejercicio cardiovascular efectivo que ayuda a mantener un peso saludable y a mejorar la resistencia. Incluso en la tercera edad, son perfectos para mantener la movilidad, la flexibilidad y la salud cardiovascular.

En cuanto a las mencionadas habilidades sociales, el tenis y el pádel, debido a que los primeros estadios de su curva de aprendizaje son accesibles a todos los públicos, sin importar sus aptitudes ni su condición física, dan una oportunidad para crear vínculos entre madres, padres, hijas e hijos. No solo evitan caer en el aislamiento social, cada vez más común por el abuso de las pantallas, desarrollan una mayor autoestima y están considerados un buen deporte para niñas y niños inseguros.

A todo esto se le puede sumar que pocas disciplinas conceden mayor importancia al respeto que el tenis. Desde sus inicios se consideró un deporte de damas y caballeros y el 'fair play' es un término indisoluble a su esencia. Ejemplos claros son Rafa Nadal, Roger Federer, Björn Borg o Steffi Graf. La rotura de raquetas y otras muestras de anti deportividad son escasas y están muy mal vistas.

La opinión del entrenador: Iván Rodrigo

"Tenemos pasión por hacer que las y los jugadores crezcan, no sólo a nivel técnico y táctico sino, sobre todo, como personas. Creamos un entorno no competitivo, donde puedan darse todo el espacio para desarrollar sus habilidades. A la larga, con esta filosofía se termina compitiendo con un nivel de excelencia más alto".

Tenis vs pádel

Pese a lo que pueda parecer, tenis y pádel poseen diferencias importantes en aspectos elementales como la forma de la raqueta, las dimensiones de la pista, el número de jugadoras/es y el servicio, entre otros. Sin embargo, como cualquier deporte, ambos proporcionan beneficios al cuerpo y a la mente de manera integral. Antes de decir cuál practicar es importante conocer tus expectativas, condición y capacidades físicas.

En el Estadio contamos con cuatro pistas de pádel: dos cubiertas y dos cubiertas-descubiertas de dimensiones reglamentarias, superficie de hierba e iluminación artificiales; y tres de tenis, dos de ellas cubiertas, también de dimensiones reglamentarias, una de superficie de tennis-quick o sintética e iluminación artificial y la nueva pista de resina supersoft e iluminación LED.

Tras la última granizada, se ha sustituido la cubierta anterior, de policarbonato compacto y chapa simple, por una de policarbonato celular de 30mm de espesor, que ha mejorado el aislamiento térmico y evita las condensaciones en el interior de la pista. Además, con este cambio, se ha aumentado, también, la entrada de luz al mismo tiempo que protege de los rayos UV, mejorando la experiencia de juego.

Este nuevo material tiene una mayor resistencia al impacto lo que garantiza la protección contra las inclemencias del tiempo y una nueva granizada.

Tenis

Es un deporte que requiere fuerza física y precisión para golpear la pelota. Lo fundamental es que las jugadoras y jugadores tienden a desarrollar una capacidad y agilidad mental importante, además del nivel de exactitud.

Beneficios físicos:

- ayuda de manera óptima a mejorar y fortalecer la movilidad más allá de los límites de la edad.
- tonifica y consolida la musculatura.
- al ser un ejercicio aeróbico, contribuye a fortificar el sistema cardiovascular y respiratorio.

Pádel

Lo que más se resalta de este deporte son los beneficios sociales.
Fomenta relaciones humanas basadas en el trabajo en equipo y en la compenetración para conseguir un objetivo.

Beneficios físicos:

- las y los especialistas enfatizan sus bondades contra el envejecimiento por el aporte, significativo, a la calidad del presente.
- mejora la capacidad de descanso.
- ayuda a fortalecer el sistema cardiorrespiratorio.

Tenis vs. Pádel

Tenis	Pádel
Se puede jugar individual o en parejas	Se juega en parejas
Exige más potencia, más fuerza y desgaste físico	Es más accesible a todas las edades, tiene más beneficios psicológicos y actúa de forma positiva contra la ansiedad nocturna
Ambos contribuyen a la mejora de la coordinación y capacidad de reflejos	
Más formal y competitivo	Más vinculado al entretenimiento y el fortalecimiento de trabajar en equipo

'Chasing M's Foundation'

Prevención de la muerte súbita en el deporte juvenil

Damar Hamlin (26 años, EEUU) es un jugador profesional de fútbol americano, actualmente en las filas de los 'Buffalo Bills' de la NFL. Su historia no era diferente a la de otros atletas nacidos en familias pobres que han logrado labrarse un futuro gracias a sus habilidades deportivas. Hasta que el año pasado, cuando quedaban menos de seis minutos del primer cuarto de un partido que perdían por 3-7, chocó con un receptor de los 'Bengals' y éste lo derribó. Se levantó para desvanecerse de inmediato y en la caída se golpeó la cabeza contra el césped. Ante el estado de shock de compañeros y afición, los asistentes médicos entraron al campo de inmediato, le aplicaron reanimación cardiopulmonar y, una vez estabilizado, lo trasladaron en ambulancia al hospital.

Durante sus estudios en la universidad, había lanzado una popular marca de ropa 'Chasing M's' y creó la Fundación del mismo nombre como una forma de contribuir a su comunidad a través de colectas de juguetes, campamentos para niñas y niños o campañas de regreso a clases. Su objetivo para ese año era recaudar 2.500 dólares. Mientras se recuperaba en el hospital, en una muestra global de apoyo, sus fans donaron más de 3,5 millones de dólares a esta organización benéfica que Damar había creado antes de llegar a la NFL.

Ahora 'Chasing M's Foundation' se dedica al desarrollo, la salud y la seguridad de las y los jóvenes a través de deportes, actividades de participación y capacitación. "Debido a lo que me pasó, estoy trabajando para asegurarme de que las niñas y niños de todo el país tengan el mismo acceso a atención médica vital que tuve yo si la necesitan", ha asegurado Hamlin. "Una de las cosas que más me ha inspirado son las historias de la vida real de personas que decidieron recibir capacitación en RCP (Primeros Auxilios y Reanimación Cardiopulmonar) gracias a mi experiencia, y luego salvaron la vida de otras personas."

Damar Hamlin NFLko jokalari profesionala da, eta bihotz-gelditze bat jasan zuen partida bat jokatzen ari zela. Haren fundazioak Chasing M 's izena du, eta gazteen osasun eta segurtasunean aritzen da, gai hauek landuz: kirolak; RCP delakoetan (lehen sorospenak eta bihotz-biriketako bizkortzea) parte hartzeko eta gaitzeko jarduerak; eta KDA gailuak (kanpoko desfibriladore automatizatuak) erabiltzea. «Gertatu zitzaidana dela eta, lanean ari naiz herrialde osoko haurrek, behar izanez gero, nik izan nuen arreta mediko bera izan dezaten», adierazi du Hamlinek. «Gehien inspiratu nauen gauzetako bat dira bizitza errealeko istorioak, nire esperientziari esker ikastea erabaki eta gero beste pertsona batzuen bizitza salbatu zuten pertsonen bizitza errealeko istorioak.»

De nuevo en activo en la NFL, se ha volcado en su fundación, poniendo en marcha distintos programas para concienciar sobre la muerte súbita en el deporte. Y aunque no ha abandonado las colectas de juguetes, ha puesto en marcha becas y campamentos de fútbol, proporciona uniformes y bolsas de viaje a equipos de la UYFL (Liga de fútbol juvenil) y fondos para que sus familias puedan inscribirles, además de sufragarles la experiencia de una viaje por todo el país para competir a nivel nacional, y ha apoyado una iniciativa de salud y bienestar que brinda acceso a un programa de entrenamiento de atletas de élite para jóvenes.

Pero, sin duda, su mayor esfuerzo se ha dirigido a la capacitación en RCP y distribución de DEA (desfibriladores externos automatizados) a grupos deportivos juveniles. Docenas de entrenadoras y entrenadores de esos clubes han asistido a cursos para aprender reanimación y han recibido desfibriladores de la organización benéfica de Hamlin para proteger a las niñas y niños de sus comunidades.

El año pasado hicieron una gira por Estados Unidos y Gran Bretaña, en colaboración con la Asociación Estadounidense del Corazón, la principal organización voluntaria del mundo centrada en la salud del corazón y el cerebro, brindando capacitación y educación sobre RCP solo con manos y distribuyeron 340.000 dólares en DEA a organizaciones deportivas juveniles. Además, ha unido fuerzas con otras organizaciones como 'Tepper Sports & Entertainment' (empresa propietaria de los Carolina Panthers y especializada en la gestión de franquicias deportivas), la ex jugadora de softbol de Fordham, Sarah Taffet, o la propia NFL para formar a cuantas personas pueden en reanimación y uso de desfibriladores y que los estados adopten e implementen políticas que prevengan resultados fatales por paros cardíacos repentinos entre las y los estudiantes de secundaria. Esas políticas incluyen planes de acción de emergencia, DEA claramente marcados en cada instalación deportiva de la escuela secundaria y capacitación en RCP y DEA para entrenadoras y entrenadores. Algunos de ellos, como Nueva York, ya han aprobado una ley que exige que cada campamento y programa de deporte juvenil tenga un plan de implementación de DEA.

Su lucha ha llegado hasta el Capitolio, donde se unió a legisladores y defensores de una Ley de Acceso a DEA. Se trata de un proyecto de ley bipartidista que establecería un programa de subvenciones para proporcionar a las escuelas fondos para comprar y mantener DEA, fortalecer la capacitación en RCP y desarrollar planes de respuesta a emergencias cardíacas.

"El paro cardíaco repentino afecta a más de 7.000 niñas y niños menores de 18 años cada año en EEUU. La mayoría son deportistas, y las investigaciones muestran que 1 de cada 300 jóvenes tiene una afección cardíaca no detectada que le pone en riesgo. En las escuelas que tienen DEA, la tasa de supervivencia de niñas y niños a causa de un paro cardíaco repentino es 7 veces mayor", aseguró Hamlin en Washington.

info estadio

***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
recepcion@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

Hostelería de verano

Un año más desde el servicio de hostelería trabajamos para que durante el verano podáis disfrutar de vuestro tiempo libre en el Estadio. Hemos introducido nuevas opciones: tenemos una carta de 'brunch', con una deliciosa combinación saludable y hecha al momento para un rico desayuno y almuerzo, todos los días de 9:00 a 15:00 h, con frescos smoothies, tostas variadas, bowls de yogurt con frutas o muesli y sin olvidarnos de nuestra repostería artesanal, sin conservantes ni colorantes artificiales y hechos con los mejores ingredientes, esas galletas y bizcochos que son auténticas delicias. También tenéis a vuestra disposición la nueva carta de verano actualizada en nuestro servicio de barra, sin olvidarnos del **buffet** para comer al aire libre, la **bocatería** o el **asador** para disfrutar de los ricos pollos, tanto en el Estadio como para llevar, o nuestro **Kiosko**, donde te esperamos un año más.

Para las y los más txikis, el **tren** dispondrá de una gran variedad de productos que pueden compartir entre baño y baño durante el verano.

Esperamos que disfrutes junto a nosotras/os de tu tiempo de ocio.

Ayúdanos a disfrutar del Estadio

Para muchas/os de nosotras/os verano significa Estadio y es la época en la que más nos gusta disfrutarlo. Además de cumplir las normas y recomendaciones sanitarias, las indicaciones del personal y hacer agradable la estancia de las/os demás, te damos las gracias por echarnos una mano usando las papeleras y contenedores selectivos y ceniceros (solo en la zona habilitada); evitando el uso de altavoces portátiles de sonido, y por usar el agua (cada vez más valiosa) con cabeza. Por favor, educa también a las/os tuyas/os en el respeto y la convivencia.

En la piscina, el bañador adecuado

Una piscina no es como el mar y para el baño en el Estadio recomendamos usar un bañador ajustado: bañador, bikini... para ella y slip, boxer... para él. Si usas bermudas o 'boardshorts', por higiene, no lleves ropa interior debajo. El uso de neopreno (o camiseta térmica) no está autorizado si la temperatura del agua supera los 21° C (excepto en la piscina infantil).

No tomes imágenes sin autorización

En el Estadio no está permitido tomar imágenes en los vestuarios (si tienes que usar el teléfono, hazlo fuera), y tampoco en el resto de espacios sin la autorización de las personas fotografiadas o grabadas o de la Fundación.

En el Estadio, los menores son tu responsabilidad

Las/os menores también son tu responsabilidad en el Estadio. Préstales atención y edúcales en el respeto y la convivencia, en especial en los espacios más tranquilos como la cafetería y restaurante.

Reserva de instalaciones

Como persona abonada puedes reservar día y hora para jugar a fútbol, pádel, polideportivo, tenis, trinquete... a través de la nueva App.

Ahora, además de por teléfono 945 131 345 o en Recepción (ya no se hacen sorteos mensuales), también puedes realizar las reservas de instalaciones a través de la nueva APP.

Podrás reservar con 7 días de antelación y cancelar tu reserva hasta 48 horas antes de la misma.

Equipos de socorrismo y mantenimiento reforzados

El equipo de socorristas del verano, reforzado este año y formado por Álex, César, Estíbaliz, Gabriela, Iñigo, Jon, Julen, Maddalen, Oier, Sahiela, Tigot y Xabi, ya está listo y en su puesto desde el primer día de piscina. Un equipo con experiencia que, junto con las y los socorristas de todo el año en la piscina cubierta, velará para prevenir accidentes y que se cumplan las normas. También prestarán los primeros auxilios cuando sea necesario (y solicitan que no avises al 112 hasta que ellas/os lo valoren). Además, el equipo de mantenimiento se ha reforzado con Ane, Ander, Andoni, Koldo y Yamileth. Por favor, ayúdales en su trabajo cumpliendo y respetando las normas y sus indicaciones en todo momento para que las piscinas y el Estadio sean un entorno agradable y seguro para todas/os.

Ayúdanos a mantener el orden

¿Dejas todo en su sitio? Cuando entrenes, y en especial al acabar, recoloca todo el material en su lugar. Habrá más orden, seguridad, limpieza, durará más y nos será más fácil encontrarlo. Haz lo mismo en los vestuarios, en las pistas, piscinas... Ayúdanos a mantener el Estadio ordenado y limpio.

CLUB ARABATXO DE GIMNASIA

Unai Baigorri, cuarto en el Europeo de Rimini

2024 está siendo el año del despegue de nuestro gimnasta Unai Baigorri. En su debut en la categoría absoluta, ha conseguido la cuarta plaza en la final de suelo. Baigorri acudió al Campeonato de Europa con la delegación estatal y participó en las pruebas de suelo, caballo con arcos y salto. En el primero de ellos logró colarse en la final de los ocho mejores gimnastas de Europa en este aparato; cuatro décimas y media le privaron de alcanzar el podio. Un resultado espectacular en su debut, a los 19 años, en una prueba continental de categoría absoluta.

En los meses previos, Baigorri había alcanzado la medalla de plata en caballo de salto, en el Torneo Internacional DBT en Sttugart, e idéntico metal en el Europeo online. Pero fue en suelo donde se ha hecho con un hueco en el panorama internacional de gimnasia artística masculina. Sus acrobacias, entre las que incluye el movimiento Simone Biles, le colocan entre los grandes especialistas y le abren las puertas a próximas citas Mundiales.

También el equipo femenino del Club Arbatxo obtuvo buenos resultados en el Torneo Osona en Vic y el Trofeo Real Grupo de Cultura Covadonga, de donde regresaros con medallas.

Las próximas citas pasan por el Campeonato de Euskadi femenino y masculino, el Trofeo Filp Flap en Zaragoza, y una nueva edición del Txapelgym, organizado por el Club Arabatxo Gimnasia y la Federación Alavesa de Gimnasia, y en el que contaremos con más de medio centenar de participantes.

A finales de junio, la temporada se completará con los Estatales de Pamplona y Lleida.

@ClubArabatxo Clubarabatxo

Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

CLUB NATACIÓN JUDIZMENDI

Ederki aritu dira gure haur kategoriakoak, estatuko txapelketetan

Laida Díaz de Cerio eta Sergio López de Ocáriz izan ziren gure ordezkariak Terrasan jokatutako haur kategoriako Espainiako Txapelketan. Sergio izan zen igerilari nabarmenena; izan ere, parte hartu zuen lau probetan, finaletara sartu zen: 5. 50B proban, 15 urteko Euskadiko bi marka eginda, kanporaketan (31.76) eta finalean (31.28); 5. 200B proban, 15 urteko Arabako marka eginda (2.30.78); 8. 100B proban, 15 urteko Arabako 2 marka eginda, kanporaketan (1.10.32) eta finalean (1.09.63); eta 14. 200Ei proban (2.21.46). Laidak, berriz, igerileku luzeko bere marka pertsonalik onena lortu zuen igeri egin zuen proba bakarrean: 50B (37.44; 50. postua).

Federatutako taldea Frantziako lurretara joan zen, Nazioarteko Meeting Tarbes Trofeoa jokatzera. Trofeotik hiru errekor ekarri genituen: Beñat Agirrebaltzategik, 50M proban; eta Sergio Lopez de Ocarizek 50B eta 100B probetan, adin errekorra.

Hurrengo hitzorduak hauek izango dira: Open GIF Grand Prix Nazionaleko 6. etapa, Euskadiko Eskolarteko Jokoak, probintzietako, erkidegoetako eta kategoria guztietako txapelketa nazionalak.

Eta ez ezazu ahaztu: 5-11 urte baldin badituzu, dagoeneko eman dezakezu izena gure udako igeriketa eskolan.

Informazio gehiago nahi izanez gero, bisita ezazu gure webgunea: 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

@CNJudizmendi cnjudizmendi ClubNatacionJudizmendi

CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

4 Oros en los primeros Campeonatos de España de Halterofilia disputados

La actividad más destacada ha sido la participación en los Campeonatos de Euskadi Senior, de España Universitario, de España Master, el Trofeo San Prudencio y el de Euskadi Absoluto.

En el Euskadi Senior, brilló la representación femenina alavesa, con el primer puesto en la general. Garoa Martinez se alzó con la mejor marca de Euskadi femenina absoluta. También Álvaro Jiménez, con sus 127 kg en Arrancada y sus 163 kg en DT, mejoró su registro personal y obtuvo el trofeo a la mejor marca senior. Su compañero Kristian Labaka fue segundo en la final.

En el Campeonato de España Universitario, Garoa Martinez, en representación de la Universidad de Murcia, se alzó con la medalla de Oro en menos de 71 kg. Kristian Labaka, por la UPV, también se subió al cajón para recibir la medalla de Oro.

Los deportistas alaveses que representaron a nuestra ciudad en el Campeonato de España Máster fueron Martín Rodríguez y Ricardo Espinosa, que volvieron con las medallas de Oro de su categoría y nueve Récords de España.

La final del LIV Trofeo San Prudencio se saldó con una interesante competición en la que Álava consiguió hacerse con el Trofeo por equipos. El mismo día, tuvimos una cita en la Copa de España, en la que se enfrentaban los 10 primeros registros femeninos de la halterofilia española. Garoa Martinez fue tercera y su marca, suficiente para participar en el próximo Campeonato del Mundo.

En el Campeonato de Euskadi Absoluto, Garoa Martinez se colgó la medalla de Oro en más de 64 kg y el trofeo a la segunda mejor marca del campeonato femenino. Arantza Orive fue plata en menos de 64 kg. de peso corporal e Izaro Pérez de Arrilucea, bronce. Haizea Pérez, en 55 kg, consiguió el bronce y Naiara Uriarte, en 59 kg la plata. Álvaro Jiménez y Kristian Labaka también recibieron sus medallas de Oro en 89 y 67 kg respectivamente. Álvaro repitió en el pódium para recibir el trofeo a la tercera mejor marca del campeonato masculino. También se trajeron medallas Rubén López, Oro, Arkaitz Vuelta, Plata, y Beñat Vuelta, Guillermo Sabando y Kiran Gutiérrez, Bronces.

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

TC TENNIS EDUCATION GROUP

La temporada 24-25 la Escuela de tenis comenzará el 16 de septiembre

Este año, repetiremos el exitoso Campus de 9:00 h a 14:00 h que combina Tenis, Pádel, Actividades Físicas y Piscina. Mantenemos también la oferta de intensivo de 1h/día para tenis y pádel tanto por las mañanas como por las tardes. Las fechas serán las semanas entre el 1 y 26 de Julio, aunque la última no habrá clase el 25, festividad de Santiago (al ser 4 días, la tarifa de esa semana es más reducida).

Ya para septiembre, en tenis ofertamos las 2 primeras semanas. La temporada 24/25 la Escuela de tenis comenzará el día 16 de ese mes. En pádel, por el momento no podemos organizar actividad, ya que se prevén obras de mejora en las pistas, sin estar aún definido los días y las limitaciones con las que contaremos. Os iremos avisando y publicaremos nuestra oferta de pádel lo antes posible.

Para pre- inscribirse, enviad por favor correo electrónico a info@tegvitoria.com (dicha pre-inscripción no garantiza la plaza).

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

tegvitoria Tennis Education Group

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Seguimos creciendo

El club de pelota Zidorra sigue creciendo y tenemos ya ocho licencias de federados, pero lo que es más importante, entre las escuelas que el club tiene en el Estadio y Elburgo, contamos con alrededor de 60 pelotaris.

Del 8 al 12/Jul tendrá lugar el Euskal Pilota Kanpusa para niñas y niños de 7 a 12 años de 9:30 h a 13:30 h.

¡Os gustará!

Las cuestiones deportivas también están siendo todo un éxito, tanto en el escolar como en el federado. La pareja formada por Jhon Arrizabalaga y Mario Pereira han llegado a las finales de paleta goma (Urdaberri), frontenis y paleta argentina, modalidad en la que fueron convocados por la selección de Álava y jugaron las semifinales contra Navarra en Pamplona.

En el escolar las noticias son, si cabe, todavía mejores: nos colamos en las finales de benjamín, alevín e infantil ganando en alevín e infantil y quedándonos a las puertas en benjamín donde perdimos por 3 a 2. Los pelotaris Inax, Mateo, Ugaitz y Ieltxu han sido convocados para participar en los juegos de EH escolares. En esta categoría hemos pasado de participar con 5 parejas (tríos/cuartetos) a participar con 7 parejas y un total de 23 pelotaris.

Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com

Unai Fernández de Retana (Gasteizen jaioa, 51 urte) sukaldaria da, eta ohikoa dugu Estadion. Argi dauka bere bi grinek, sukaldaritzak eta kirolak, ezaugarri asko partekatzen dituztela. Biekin gozatzen da, eta bietan izaten da hobetzeko grina.

UNAI FERNÁNDEZ DE RETANA

cocinero

"Disfrutar y el afán de superación son comunes al deporte y la cocina"

Unai Fernández de Retana (Vitoria-Gasteiz, 51 años) tiene muy claro su objetivo en la vida: "ser feliz". Y a ello contribuyen sus pasiones: la cocina, el deporte y la fotografía. Conocido en nuestra ciudad por sus casi 26 años al frente de su restaurante "como cocinero, no chef", afronta ahora una nueva etapa como asesor gastronómico. Pese a los cambios profesionales, el Estadio, a donde acude cada día, "solo o a acompañar a mis hijos", ha sido una constante a lo largo de toda su vida.

La cocina y el deporte acaparan practicante las horas de tu día a día. ¿Qué tienen en común?

En ambas existe el afán de superación. Siempre existe, bien sea en la cocina o el deporte y ya sea profesional o amateur. Bajar una marca, hacer esos callos o esa pizza que me ha quedado súper buena… Ese es el corazón, cuando ves algo en lo que has logrado mejorar; no te comparas con nadie, te has superado a ti mismo.

Y también el disfrute. En la mesa se disfruta y haciendo deporte se disfruta. No sé si es equiparable, pero va unido.

Siempre has estado vinculado al deporte, incluso como miembro de la junta del CN Judizmendi

Soy abonado al Estadio desde chavalillo y me he criado aquí. Tenemos la cuadrilla del Estadio y muchas amistades, muy buenas, y eso es algo que les intento transmitir a mis hijos, de 15 y 13 años. Ambos son felizmente nadadores del Judizmendi.

Yo era pelotari, jugaba a cesta punta. Y en mi época me he reído mucho de los nadadores, siempre le hemos llamado patos. ¡Y ahora mis hijos lo son! Estamos muy contentos que al final se enganchasen aquí en el Estadio. Llegué a estar en la junta del club y sigo vinculado; intento ayudarles todo lo que puedo, porque me parece que la labor que hacen es encomiable.

También me gusta mucho la práctica deportiva. Hago todo lo que puedo: bicicleta, correr, nadar, jugar a pala, pasear, ir a clases… Me gustaría empezar con 'Kirol Plus', soy un friki del spinning, pero ahora todavía no puedo.

Tu vida en la cocina es muy estresante, ¿ayuda el deporte a relajarse?

Ayer, por ejemplo, fui a correr al bosque Armentia y es como si hubiera dejado todos mis problemas, o los posibles problemas que puedes tener ese día, allí. Cuando voy a la piscina les digo a los socorristas que si ven rojo no es sangre, es la mala hostia que se ha quedado. Aquí me relajo mucho.

La cocina y el deporte son dos de tus pasiones, ¿las has combinado alguna vez?

Mi profesión es cocinero, aunque algunos digan chef, y ahora asesor gastronómico. Pero nunca he trabajado en crear menús para deportistas.

Evidentemente en casa llevamos una alimentación saludable, acorde con el ritmo que llevamos y la actividad que hacemos. Lo bueno es variar mucho. Hay gente que piensa que para cuidarse solo tiene que comer verduras y todo a la plancha y termina aburriéndose. Pero tienes miles de verduras, miles de legumbres, que además son súper sanas. Yo soy muy de legumbre. Y luego variando, un poco de pescado, un poco de carne, no hace falta que sea pesado y sólo con un chorrito de aceite. Hay muchas formas de hacerlo para que no sea insípido o aburrido.

En deportistas profesionales lo entiendo, van muy al límite. Y los amateurs o los que no vivimos de ello, pues lo más normal es que no te pases todos los días, pero que te puedas dar un homenaje de vez en cuando.

Otra cosa es que tiene que ir todo unido, una comida sana con una vida sana. Por mucho que te comas unas vainas si luego te tumbas en el sofá toda la tarde… pues entonces no, pero si te vas a pasear, vienes a hacer ejercicio, ahora con un montón de actividades que hay en 'Kirol Plus'…

Pero hay que romper tabús y no volverte loco.

¿Cuáles son tus metas en este momento?

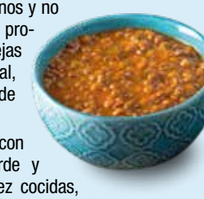
Más que profesionalmente, yo tengo un objetivo en mi vida que es ser feliz. Es el principal, y en el que influyen muchas cosas: tus hijos, el trabajo, tus amigos, cómo te encuentres tú. El trabajo es solo una y si estás contento en él pues ya has conseguido algo más para llegar a ese objetivo. Pero no quiero estrellas, quiero que yo y mi entorno, mi círculo, seamos felices.

Mira la cantidad de cocineros con estrella que lo están dejando, porque es una locura. Es mucho estrés. A mi edad quiero probar otras cosas, quiero ver si soy capaz de hacer otras cosas.

"Un buen menú no tiene que ser carne o pescado a la plancha y todo limpio"

Se puede hacer algo sabroso y bueno, cuidarnos pero también salirnos de lo que es el pescado o la carne en la plancha y todo limpio. Hemos venido a disfrutar, no a sufrir. Cuanto más divertido hagamos el tema de la comida, mucho mejor.

Yo soy amante de las legumbres, tanto en invierno como en verano, lo que hay que hacer es calentarla un poquito menos y no meternos un pucherazo. Os propongo probar con unas lentejas con verdura. Sin grasa vegetal, aceite, ni animal, en forma de tocino o costilla.



Receta: Cocer las lentejas con cebolla, ajo, pimientos verde y rojo y un choricero. Una vez cocidas, probamos la sal, cada uno tiene que saber su punto y si tiene que echar menos porque se quiere cuidar… Trituramos la verdura y colamos el puré para que resulte agradable a la hora de comer. Le damos unas vueltas y ya tenemos las lentejas.Se le puede añadir unos trocitos de alcachofa cocida, unos trigueros salteados o zanahoria cocida. Es jugar un poco, pero lo importante es variar y que nunca sea igual para que no llegue a ser aburrido. Podemos jugar también con las piparras encurtidas, que cambia un poco el sabor.

De segundo plato, por ejemplo, algo que sea divertido, incluso para las y los más jóvenes: una pizza con verduras. Esa base con tomate y queso y salirnos un poco del tiesto: alcachofas, cebolleta, champiñón, hongos, perretxikos… Jugar un poco con todo, porque si lo hacemos ameno y diferente, pues podemos cambiar el menú.

Y de postre, algo limpio. Ahora que empieza la época de la 'fresaraba', pues yo me tiraría en plancha. Están buenísimas.

Los nuevos deportes olímpicos en Paris 2024

En apenas dos meses, París acogerá una nueva edición de los Juegos Olímpicos, para los que el COI ha aprobado la incorporación oficial de cuatro nuevas disciplinas: 'breakdance' ('breaking'), escalada deportiva, 'skateboarding' y surf. Se marca así un hito histórico en la fusión entre la tradición olímpica y la cultura contemporánea al mismo tiempo que prometen agregar un nuevo nivel de emoción y diversidad al programa olímpico.

¿Qué es el 'plogging'? Deporte y Medio ambiente

La palabra 'plogging' está formada por jogging (correr) y el término polaco 'plocka upp' (recoger) y se refiere a la combinación de hacer ejercicio físico mientras cuidamos del medio ambiente. Son acciones para cuidar del Planeta mientras nos movemos y ganamos salud.
Su práctica nació en 2016 en Suecia, donde las políticas medioambientales son realmente importantes, y se extendió poco a poco a otros países, calendario de carreras incluido. Ofrece muchas ventajas, ya que se trata de recoger y limpiar la basura de los entornos al mismo tiempo que se corre lo que implica también hacer sentadillas y trabajar core, piernas y brazos, entre otros ejercicios. El resultado es un esfuerzo que permite ganar musculatura y bajar de peso.

'The Speed Project', el ultratrail clandestino

No tiene reglas, público ni patrocinadores. Pero, sobre todo, es muy peligroso. El ultratrail 'The Speed Project' nació de manera clandestina en los Estados Unidos y la inscripción no es garantía para participar; no te puedes apuntar en ninguna página web y son los organizadores quienes, a través de un mensaje, seleccionan a las y los corredores.
Se ha ganado la fama de ser una de las carreras más duras y secretas del mundo, y hasta una semana antes, nadie sabe la fecha de comienzo. La maratón suele comenzar un día cualquiera a las 04:00 de la madrugada en el muelle de Santa Mónica (Los Ángeles) y el resto es pura aventura. Los escenarios elegidos para su desarrollo son 'Death Valley' (Valle de la muerte, en California) o el desierto de Atacama (Chile), donde celebró su décima edición.

Hay varias modalidades: 'solo runners', un único corredor que realiza toda la distancia, 'freestyle, equipo formado por seis chicas, y la original, un equipo formado por dos chicas y cuatro chicos. Pero todas tienen algo en común: las y los participantes son responsables de encontrar su propia ruta, nutrición, hidratación y sitios para descansar. El famoso atleta británico James Poole completó la carrera en menos de 119 horas, acampando en edificios abandonados y alimentándose únicamente de la comida y la bebida de las gasolineras a lo largo de todo el trayecto.

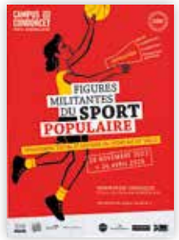
2023ko kirol errekorrak

2023. urtea hainbat kirol errekorren lekuko izan zen: Messik bere zortzigarren Urrezko Baloia irabazi zuen; Djokovic Grand Slam titulu gehien zituen tenislaria bihurtu zen; Verstappenek errekor bikoitza lortu zuen, F1eko munduko txapelketako 23 lasterketetatik 19tan nagusituta; Shohei Ohtani beisboleko superizar japoniarra (Liga Handietako jokalari baliotsuena bi aldiz izendatua) Los Angelesko Dodgers taldeak fitxatu zuen, 700 milioi dolarren truke, 10 urterako, kirolaren historiako kontratu dirutsuena.

Exposiciones

Kirola demokratizatzen lagundu zuten kirol-ekintzaileak

Olinpiar Jokoen bezperan, kirola demokratizatzen eta gai sozial bihurtzen lagundu zuten kirol herrikoiko militanteei buruzko erakusketa bat dago Parisen. Erakusketak hogeita hamar bat pertsona konprometituren bizitzak eta istorioak aurkezten ditu, bai eta kirol espezifikoei buruzko hitzaldiak, proiekzioak eta jardunaldiak ere.



Aldi berean historikoa eta kirolekoa izanik, erakusketak kirolaren eta XX. mendeko gizarte eta langile mugimenduaren arteko lotura aztertzen du; eta, orobat, sindikatuek, elkarteek eta alderdi politikoek zer rol duten kirola publiko zabalari helarazteko orduan.

Moda y deporte

Igual de interesante es la exposición que explora los vínculos entre el deporte y la moda a lo largo de la historia, desde la Antigüedad hasta nuestros días. El Museo de Artes Decorativas pondrá de relieve los vínculos entre ambos mundos, gracias a prendas, accesorios, carteles y vídeos que permiten reflexionar sobre el cuerpo a lo largo de los siglos: de dónde procede el famoso maillot amarillo del Tour de Francia, cómo nació el polo Lacoste, los incómodos vestidos para jugar al tenis del siglo XIX o cómo algunas prendas que en otras épocas se utilizaban exclusivamente con fines deportivos forman hoy parte de la vida cotidiana.

La exposición también destaca a diseñadores de moda que, en el periodo de entreguerras, crearon elegantes piezas de alta costura adaptadas a la ropa deportiva, como Chanel o Lanvin.

Documentales

'La reina de la velocidad'

de Barbie MacLaurin

El documental 'La reina de la velocidad. Michèle Mouton' relata la valiente lucha de una mujer para conseguir la cima del Mundial de Rally en los años 70 y 80, una disciplina dominada por los hombres. Dirigido por la británica Barbie MacLaurin en 2021, narra su historia desde las calles de Montecarlo, hasta el desierto de África.

Michèle Mouton cambió el mundo del motor en una época en la que este deporte era más rápido y mucho más peligroso. Llegó a convertirse en una de las más grandes pilotos de todos los tiempos, haciendo historia al coronarse como la primera mujer en ganar una carrera del mundial de Rally.

'Mondo Duplantis. Nacido para volar'

de Brennan Robideaux

Con tan solo 21 años, Mondo Duplantis ganó el oro olímpico en 2020 y batió el récord mundial en salto con pértiga. Este documental nos presenta de cerca al joven deportista, desde su prometedora infancia hasta convertirse en el mejor deportista de la historia en su disciplina.

El documental muestra en tiempo real su camino a conseguir la mejor marca de la historia y viaja al pasado con cintas caseras para mostrarnos a ese niño disciplinado que tenía muy claras sus metas. Su entorno forma parte de esta historia de éxito en la que asistimos a los momentos más bajos y altos del deportista, a su evolución mental y física y a su determinación. Es la historia de madurez del joven Mondo como persona y como deportista y su camino hasta convertirse en uno de los mejores atletas de su generación.

El pasado mes de abril, en Xiamen (China), Duplantis volvió a batir el record mundial de salto con pértiga, ahora en 6,24 metros.

Libros

'Diarios de Delfín'

de Delfina Pignatiello

Cuenta la historia de Delfina Pignatiello, prodigio de la natación que llegó a la cima muy joven, pero que en plena carrera decidió que el camino no tenían que trazarlo las expectativas que los demás depositaban en ella, sino su corazón.

'Un recorrido por los Juegos Olímpicos'

de Vicente Muñoz Puelles (autor), Jorge del Corral (ilustrador)

Conoce la historia de los Juegos Olímpicos y de sus protagonistas. Los Juegos Olímpicos comenzaron en la antigua Grecia. Cada cuatro años, los griegos encendían la antorcha olímpica en la ciudad de Olimpia. La antorcha ha viajado por muchos países como símbolo de paz, amistad y espíritu deportivo. En este recorrido podrás descubrir, de la mano de la antorcha, la historia de los Juegos Olímpicos y sus protagonistas.

Seguro de auto Kutxabank

Trae tu seguro y te bajamos el precio

Promoción válida para contrataciones desde el 15/04/2024 hasta 14/06/2024

El ajuste de prima del seguro de autos se realizara para la misma modalidad y titularidad de la póliza actual del cliente en la otra Cia., excluidas las del Grupo Liberty/Generali (Liberty, Genesis, Regal y Generali), cuyo asegurado tenga más de dos años de antigüedad en el carnet de conducir y una edad comprendida entre 27 y 70 años. Se excluye la modalidad Todo Riesgo sin Franquicia, así como aquellas con bonificaciones por no siniestralidad inferior al 30% según sistemas de la Cia Liberty. Prima mínima para el ajuste 250€ para autos terceros, 350€ para autos todo riesgo y 115€ para motocicletas.

Promoción válida para contrataciones desde al 15/04/2024 hasta el 14/06/2024. Se permite la entrada en vigor hasta 6 meses desde la fecha de contratación del seguro. El seguro Kutxabank Auto es un producto de Liberty Seguros Compañía de Seguros y Reaseguros S.A, actuando Kutxabank como mediador del mismo. Kutxabank es operador de banca-seguros exclusivo de Kutxabank Vida y Pensiones, está autorizado por ésta para operar con Kutxabank Aseguradora e inscrito en el Registro Administrativo de Distribuidores de Seguros de la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones con el número OE0004. Kutxabank media el seguro de coche en el marco del acuerdo de distribución suscrito entre Kutxabank Aseguradora y Liberty Seguros. Kutxabank, S.A., Gran Vía, 30-32, Bilbao, C.I.F. A95653077. Inscrita en el Registro Mercantil de Bizkaia. Tomo 5226, Libro 0, Hoja BI-58729, Folio 1, Inscripción 1a.

kutxabank