

#119

ESTADIO

Pilates Aero

Bienestar, fuerza y una
experiencia sensorial
diferente

Todo preparado
para disfrutar del
**NUEVO ESPACIO
GASTRONÓMICO**



#119/2026

@festadio fundacionestadio festadio

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

Comité de redacción: Aitor Armiño, Andoni Gaztelua, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz, Ainhoa Pereira, Feli Santano 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 y Asier Bastida

Edita:

Estadio Vital Fundazioa
Pº Cervantes lb. 20 · 01007 Vitoria-Gasteiz
t. 945131345 · estadio@fundacionestadio.eus

Miembro de:



Imprime: Grafilur S.A.



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

Diseña y maqueta: Bell Comunicación

Escribe: Aspici

Traduce: Aixé

Depósito legal: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Suscripciones: estadio@fundacionestadio.eus

Anuncios: estadio@fundacionestadio.eus



Vital FUNDAZIOA

AURKIBIDE / SUMARIO



04 fundaciones vital fundazioak

IbiVital 2026: doce sábados para descubrir Araba/Álava paso a paso. La mejor música vuelve a la Virgen Blanca de la mano de 'Osteguna Rock Vital Fest'. 'Encrucijada', una apuesta por la identidad alavesa en ARKABIA



08 estadio berria / nuevo estadio

El futuro del Estadio, cada vez más presente



12 estadioko jendea / gente del estadio

Entrenar a las siete de la mañana: "coger la energía a primera hora da vida para el resto del día"



14 zoom

Alex Honnold, escalador profesional y uno de los mayores referentes de la escalada extrema, sin cuerda ni protección



16 aurrera! ¡en movimiento!

Pilates Aero. Bienestar, fuerza y una experiencia sensorial diferente



18 on egina! ¡bien hecho!

'Ride & Learn'. Ciclismo por la paz



20 info estadio

Nuevo espacio gastronómico, llega la temporada de comuniones; Vacaciones Semana de Pascua y San Prudencio; Campus Estadio Kanpusa; Actualiza tus datos; Stop Robos; Cuidemos entre todas/os los vestuarios



22 klubak estadijon / clubes en estadio

ZIDORRA PILOTA TALDEA: Creciendo con paso firme; TEG: Un trimestre de éxitos y crecimiento en nuestro club; CN JUDIZMENDI: Uxue Ortiz de Pinedo, campeona de España junior; C.H. INDARRA VITAL: Denboraldi berri bati ekin diogu, iazko emaitza onen ondoren. CLUB DE GIMNASIA ARABATXO: Una treintena de gimnastas abren la temporada en la Copa Norte en Gijón. Entrevista a Amara García Estévez, campeona de Euskadi de gimnasia artística: "Sin constancia y disciplina no se llega a ningún lado"



26 zap

Gafas inteligentes; Un 'sherpa' veterano predice montañas sin nieve en 10 o 15 años; Ikas ezazu 1 Formulako pilotu bat bezala kontzentratzen; Los mejores deportes para la longevidad



27 kirol kultura/ cultura deporte

Película: 'Marty Supreme', de Joshua Safdie. Documental: 'Michael Johnson, Superman', de Chris Grubb. Libros: 'La vida como deporte de fondo', de Jorge Matesanz y Dori Ruano; 'Sport, Culture and Society: An Introduction', de Jarvie, Widdop & Walker; 'The Life Changing Magic of Ska teboarding' ('Bizitza aldatzen dizun skateboardingaren magia'), Idazlea: Sky Brown Irudigilea: Shaw Davidson; Exposición: 'Art and Sport Meet'

Imajinatu genuen Estadio hori, gero eta hurbilago

Hilabete asko igaro dira, Estadioko kide garenontzat obra pixka bat eta ilusio puska bat dituen eraldaketa hau abiatu genuenetik. Badakigu ez dela beti eroso izan zaratekin, errutina aldaketekin edo espazioren bat itxi beharrekin bizitzea; baina badakigu, era berean, ahalegin kolektiboa merezi izaten ari dela.

Igarotzen den aste bakoitzean, ikusten dugu forma hartuz doala eraikin nagusia, agertuz doazela areto berriak, itxuratuz doazela igerilekuak, entrenamendurako gunek nahiz errekupeazio eremua. Eta horrek egiaztatzen digu imajinatu genuen Estadio hori gero eta hurbilago dagoela.

Beti defendatu dut proiektu hau ez dela hormak, makinak edo aldagelak berritzea soilik. Apustu sendoa da, Estadio modernoago, eraginkorrago eta, batez ere, egunero erabiltzen duzuen pertsonentzat pentsatuago baten alde. Gure nahia da hemen hobeto entrenatzeko, hobeto atsedean hartzeko eta denbora partekatzeko leku bat izan dezazuen. Horregatik, gizarte eta ostalaritza eremua berritzeak zeregin garrantzitsua izango du topagune gisa. Erosoagoa, irekiagoa, eta erritmo guztietara egokituko den eskaintzarekin.

Ori hauek ia obren eguneroko bihurtu dira. Hala ere, zenbaki honetan erreportaje interesgarri bat ere aurkituko duzue, gaitzat duena eguna Estadiok transmititzen duen energiarekin hasteko asmoz hona goizeko zazpietan etortzen den jende ausart hori. Bai eta Amara Garcíaari egin diogun elkarrizketa ere. Gure Arabatxo klubeko gaztea hori gimnastika artistikoko Euskadiko txapeladuna da, eta etorkizun bikaina opa diogu. Eta, beste gauza interesgarri batzuen artean, aero pilatesa praktikatzearen onurak.

Beti bezala, eskerrak ematen dizkizuet Estadioko familia handi honetako kide izateagatik. Orain, gure Estadio Europako kirolgune onenetako bat izateko bidean da. Aurki gozatu ahal izango dugu elkarrekin.

Jon Urresti García
Estadio Vital Fundazioako presidentea

El Estadio que imaginábamos, cada vez más cerca

Han pasado ya muchos meses desde que arrancamos esta transformación que, para quienes formamos parte del Estadio, tiene algo de obra y mucho de ilusión. Sabemos que no siempre ha sido cómodo convivir con ruidos, cambios de rutinas o algún espacio cerrado, pero también que el esfuerzo colectivo está mereciendo la pena.

Cada semana que pasa vemos cómo el edificio principal va tomando forma, cómo aparecen nuevas salas, cómo se perfilan las piscinas, las zonas de entrenamiento o el área de recuperación, y eso nos confirma que el Estadio que imaginábamos está cada vez más cerca.

Siempre he defendido que este proyecto no es solo una reforma de paredes, máquinas o vestuarios. Es una apuesta por un Estadio más moderno, más eficiente y, sobre todo, más pensado para las personas que lo utilizáis cada día. Queremos que encontréis aquí un lugar donde entrenar mejor, descansar mejor y también compartir tiempo, por eso la renovación de la zona social y espacio gastronómico tendrá un papel importante como punto de encuentro, más cómodo, más abierto y con una oferta que se adapte a todos los ritmos.

Estas páginas se han convertido casi en un diario de obra pero también podréis encontrar en este número un interesante reportaje sobre esa gente valiente que viene aquí, a las siete de la mañana, para empezar su día con la energía que el Estadio transmite. O una entrevista con Amara García, promesa de nuestro club Arabatxo, campeona de Euskadi de gimnasia artística, a la que deseamos un brillante futuro. Y, entre otras cosas interesantes, los beneficios de practicar pilates aero.

Como siempre, aprovecho para daros las gracias por pertenecer a esta gran familia del Estadio, ahora en camino de ser uno de los mejores complejos deportivos de Europa. Pronto podremos disfrutarlo juntos.

Jon Urresti García
Presidente de Estadio Vital Fundazioa

IbilVital 2026: doce sábados para descubrir Araba/Álava paso a paso

Vital Fundazioak 2026. urterako prestatu duen IbilVital proposamena oso berezia izango da. Oraingo honetan, xendazaletasuna ez da ardatz bakarra izango: lurraldean sakontzea du helburu, lurraldea areago, hobeto eta sakonago ezagutzeko, inguru interpretatzeko hainbat jarduerarekin. Horretarako, GR25 (Arabako lautadako itzulua) ibilbide handiko bidezidorra egitea proposatzen du, apirila eta urria bitartean, erraz egiteko modukoak eta parte-hartzaileentzat egokituak diren 12 etaparekin.

IbilVital 2026 es la propuesta de **Fundación Vital** que invita a familias, cuadrillas y amantes de la naturaleza a recorrer el sendero **GR25, la vuelta a la Llanada Alavesa**, a lo largo de doce etapas sencillas y accesibles entre los meses de abril y octubre.

No se trata solo de caminar. La filosofía del programa es conocer el territorio con calma y a fondo, con varias actividades de interpretación del entorno de la mano de profesionales: aprender sobre la fauna, los bosques, los ríos, la historia de los pueblos y las tradiciones locales. En algunas rutas, incluso habrá música folk para poner banda sonora a la jornada.

Las salidas serán los sábados por la mañana, de 8:30 a 14:00 horas, en grupos reducidos (28 personas) y con transporte incluido, lo que convierte cada etapa en una excursión cómoda y familiar. Además, el programa está diseñado para ser accesible a personas con discapacidad intelectual o visual, y algunas rutas también para movilidad reducida. El precio de 5 € incluye transporte y el servicio de acompañamiento de un/a guía profesional.

El GR25 rodea la Llanada Alavesa como un gran anillo verde. El itinerario arranca en Olárizu, junto a Vitoria-Gasteiz, y se adentra por pueblos, sierras, humedales y parques naturales antes de regresar al punto de partida.

En primavera, los caminantes atravesarán robledales centenarios, aldeas medievales y el nacimiento de ríos en el entorno de Aizkorri-Aratz. El verano traerá las panorámicas del embalse de Ullibarri-Gamboa y los bosques del parque natural de Gorbeia. Y tras el parón estival, el otoño ofrecerá paisajes dorados, patrimonio histórico y un final épico de nuevo en el monte Olárizu.

Las distancias, entre los 8 y 13 kilómetros, están pensadas para que cualquier persona con un mínimo hábito de caminar pueda completar las etapas sin prisas. Es una propuesta ideal para iniciarse en el senderismo de largo recorrido... o para redescubrir el Territorio a un ritmo diferente.

Más que un reto deportivo, IbilVital 2026 es una invitación a compartir naturaleza, cultura y tiempo en familia, paso a paso y sábado a sábado.



Fecha	Recorrido	Distancia	Desnivel (+/-)	Dificultad
18 abril	Olárizu – Ullibarri de los Olleros	9,4 km	+241 / -138 m	Baja
2 mayo	Ullibarri Jáuregui – Eguileor	8,5 km	+230 / -219 m	Baja
16 mayo	Opakua – Urabain	11,1 km	+377 / -438 m	Media
30 mayo	Ilarduya – Araia	8,5 km	+218 / -183 m	Baja
6 junio	Zalduondo – Narbaiza	10,5 km	+137 / -117 m	Baja
13 junio	Barria – Elgea	12,2 km	+182 / -158 m	Baja
27 junio	Marieta – Landa	10,3 km	+326 / -343 m	Media
4 julio	Legutio – Etxaguen	12 km	+325 / -215 m	Media
12 septiembre	Etxaguen – Letona	13,3 km	+249 / -290 m	Media
26 septiembre	Legarda – Mendoza	13,6 km	+206 / -184 m	Media
10 octubre	Villodas – Zumelzu	10,5 km	+383 / -234 m	Media
24 octubre	Gometxa – Olárizu	11,5 km	+339 / -328 m	Media



La mejor música vuelve a la Virgen Blanca de la mano de 'Osteguna Rock Vital Fest'

Vital Fundazioak indartu egiten du kalean kultura eskaintzarekin duen konpromisoa. Gasteizko bihotza denei irekitako agertoki handi bihurtzen du berriro, gorantz datorren banda baten alde eginez: Velvet Rush. Hartara, bizirik eusten dio doako musika ekitaldi horri, sail horretan dagoeneko iguripen handiena sortzen duten ekitaldietako bat bihurtu baita.

La cuenta atrás para el 'Osteguna Rock Vital Fest' ya ha empezado y lo hace con un nombre que promete electricidad desde el primer acorde. La banda alemana 'Velvet Rush' será cabeza de cartel de esta esperada cita organizada por Fundación Vital, que se celebrará el jueves 18 de junio, a partir de las 19:00 horas, en la plaza de la Virgen Blanca, con acceso libre.

Fundación Vital trabaja ahora en la selección de los dos grupos teloneros de esta cita que, año tras año, convierte el corazón de la ciudad en un gran escenario al aire libre.


**OSTEGUNA
 ROCK
 VITAL FEST**

Velvet Rush

El cuarteto germano llegará a Vitoria-Gasteiz en plena gira europea. Su fórmula es clara y directa: rock 'n' roll sin filtros, con toques de hard rock setentero, psicodelia, soul y blues, todo envuelto en una producción moderna y explosiva. Al frente del grupo está Sandra Lian, una 'front-woman' de presencia magnética y voz indomable que se ha convertido en uno de los grandes reclamos de la banda.

'Encrucijada', una apuesta por la identidad alavesa en

ARKABIA[^]

ARKABIA kulturuneak Bidegurutzea erakusketa dauka maiatzaren 17a arte. Erakusketa horrek agerian uzten du Araba bidegurutze bat dela, eta hemendik igaro diren zibilizazio eta kultura ugarien etengabeko eragina jaso duela. Bisita gidatua egin dezakezu, edo lantegi irekietara etorri; ikastetxeetan ere lantegiak egingo dira.

ARKABIA, el nuevo espacio cultural de Fundación Vital, acoge una exposición que no te puedes perder. 'Encrucijada' habla de Araba/Álava, su identidad, sus influencias, su riqueza, su potencial y sus gentes. Nuestro Territorio tiene una personalidad propia, que ha recibido influencia de las numerosas civilizaciones y culturas que han transitado por ella, y que constituyen una base sólida de cara a afrontar los retos de futuro.

La muestra combina lenguajes expositivos y recursos tecnológicos para dar vida a tres miradas distintas pero profundamente interrelacionadas.

La exposición se divide en tres ámbitos, que se erigen como tres miradas distintas:

Dibujar el territorio

- Araba/Álava se articula en torno a ocho rutas históricas que han ido definiendo su personalidad, sus fortalezas y sus particularidades. Van más allá de lo meramente geográfico para representar valores como la interculturalidad, las lenguas, los cuidados, etc. Todas ellas sirven de guía para realizar un viaje dinámico por su historia.

Voces del Territorio

- Partiendo del convencimiento de que la riqueza de una sociedad proviene de las personas que la componen, este espacio recoge doce personajes representativos de diversos sectores y épocas de la historia alavesa, testimonio de los anhelos y logros de las distintas generaciones que han habitado Araba/Álava y dejado su huella en ella.

Camino al futuro

- Una mirada hacia cómo afronta Araba/Álava los escenarios que marcarán las próximas décadas, y la particular encrucijada que define nuestro tiempo. A través de audiovisuales, piezas y gráfica, este ámbito da cuenta de una sociedad viva y dinámica, embarcada en un proyecto colectivo, una encrucijada apasionante. Y se detiene en cinco áreas: el campo, simbolizado en la patata; el papel de la educación en la integración social; las distintas facetas para construir un territorio verde; la creatividad y la cultura, y la apuesta por sectores industriales y tecnológicos de vanguardia.



Horarios: 'Encrucijada' estará en ARKABIA -Postas 13-15- hasta el 17 de mayo. El horario de lunes a domingo es de 11:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00 horas. Cierra los martes.

Visitas guiadas. ARKABIA ofrece un programa de visitas comentadas gratuitas todos los miércoles (18:00 h), sábados (18:30 h) y domingos (12:00 y 18:00 h). Puedes inscribirte en www.arkabia.eus.

Talleres abiertos: Dirigidos a un público familiar y para todas las edades.

La actividad principal consiste en la creación de un mosaico textil colectivo. Cada participante podrá aportar palabras o imágenes mediante distintas técnicas (pintura, costura o grabado) para representar recuerdos, lugares, historias o visiones de futuro. Todas las piezas individuales se integrarán posteriormente en un único mosaico común.

Como propuesta complementaria, se ofrece también la posibilidad de crear postales serigrafadas dirigidas al propio 'yo' del futuro.



El futuro del Estadio, cada vez más presente

Obrak benetan aurreratuta daudelarik, Estadio Berriaren proiektua hasia da bere dimentsio berria erakusten: kirolgune berritu bat, Europako onenen artean kokatu nahi dena. Lanak aurrera doaz aldageletan, igerilekuetan, entrenamendu funtzionaleko guneetan, errekupeazio eremuetan eta eraikin nagusiaren handitzean. Eraikin nagusian, dagoeneko nabari da behin betiko bolumena. Aldi berean, ostalaritza eremuaren eraberritzeak esparruaren elkarguneetako bat ingurune gastronomiko moderno, funtzional eta abegikor bihurtuko du, abonatuaren ohituretara egokituta egongo den eskaintza zabalagoarekin. Multzoak jadanik agertzen du Estadio garaikideago, eraginkorrago eta ongizatera bideratuago bat.

Un año pasa rápido pero también lo suficientemente despacio como para hacer grandes avances en el ilusionante proyecto que convertirá nuestras instalaciones en uno de los mejores complejos deportivos de Europa. Desde que iniciamos la gran reforma de lo que sentimos como el corazón del Estadio, el edificio principal ha estado cerrado al público y en cada número de esta revista os hemos ido informando de los pasos dados. Ya podemos decir que apenas quedan unos meses más para su finalización.

Actualmente los trabajos se están centrando en la ejecución de acabados en las zonas que requieren de mobiliario, como son los vestuarios femeninos y los de equipos. Los fosos de las 3 bases de piscinas están conformados en hormigón y en unos días se comenzará con el tratamiento de impermeabilización.

Las zonas de entrenamiento específico de 'hyrox' -actividad de 'fitness indoor' que combina 8 kilómetros de carrera con 8 estaciones de entrenamiento funcional, que se van alternando- ya deja entrever su aspecto, así como el espacio donde



un/a DJ amenizará los entrenamientos en días especiales. La nueva sala polivalente de actividades también dispone de su distribución definitiva y se están implementando los techos.

El área de 'recovery' ya está construida y se puede intuir la ubicación de los diferentes efectos para futuros usos. También las pozas tienen preparado su espacio entre sauna y hammam. Todo el conjunto está diseñado para el descanso, relajación y regeneración muscular antes o después del entrenamiento. Ofrecerá un ambiente tranquilo, con luz tenue y bajo ruido, enfocado en maximizar el bienestar, reducir la tensión muscular y prevenir lesiones.

Ahora, el edificio por fin tiene su dimensión definitiva, con la parte hormigonada de la ampliación hacia edificio juvenil acabada, incluso se pueden ver las máquinas de climatización que atemperarán nuestra reformada casa. La fachada trasera ha entrado en su última fase con el acabado industrial.

El futuro del Estadio, cada vez más presente, empieza a asomar por diferentes esquinas y nos permite confirmar que el ambicioso objetivo de colocarnos entre las mejores instalaciones deportivas del continente está al alcance de la mano.

Nuevo espacio gastronómico

También la reforma de la antigua zona de hostelería avanza a buen ritmo y en breve abrirá sus puertas convertido en un nuevo espacio gastronómico y social, con servicios de más calidad, una oferta más variada, y un impacto visual asegurado, acorde con los principios y valores de 'Estadio Berria'.

Se están dando los últimos retoques a las obras de la cocina, el nuevo comedor y una remodelada zona de bar. La intervención se ha planteado como una oportunidad para actualizar un lugar clave de encuentro, manteniendo su esencia pero adaptándolo a las necesidades y demandas actuales. El espacio conserva su uso original, aunque se renueva por completo para mejorar tanto su funcionalidad como la experiencia de quienes lo disfrutan.



Imagen virtual

Un aspecto fundamental es el **descubrimiento de la estructura original del edificio** para integrarla en el diseño, **reconociendo su valor arquitectónico y patrimonial**. Mediante este gesto se incrementa la altura del espacio, equilibrando su proporción y dotando a la estancia de una nueva dimensión arquitectónica.

La propuesta parte de la voluntad de generar una atmósfera cálida, acogedora y cercana. El resultado será un espacio humano, con una identidad cuidada, basada en un tratamiento del color medido y pensado para perdurar en el tiempo.

Mientras, la nueva gerencia, a pesar de no contar todavía con unas instalaciones al 100%, viene trabajando desde hace unos meses en paralelo a las obras para dar forma a ese espacio



gastronómico completamente renovado, pensado para acompañar el día a día de todas las personas que utilizan las instalaciones, en cualquier momento de su jornada.

El nuevo espacio no será solo una reforma estética, sino una evolución del concepto: una cocina más abierta, más eficiente y con mayor capacidad para ofrecer una propuesta gastronómica amplia, variada y equilibrada, capaz de adaptarse a diferentes hábitos, ritmos y necesidades.

Cuando el nuevo espacio abra sus puertas, las personas abonadas se encontrarán con una oferta más completa, que combinará cocina tradicional y platos de siempre, con opciones más ligeras, sin renunciar al sabor ni al disfrute. La idea es que cualquier persona que pase por Estadio pueda encontrar una propuesta que encaje con su momento y con lo que le apetece.



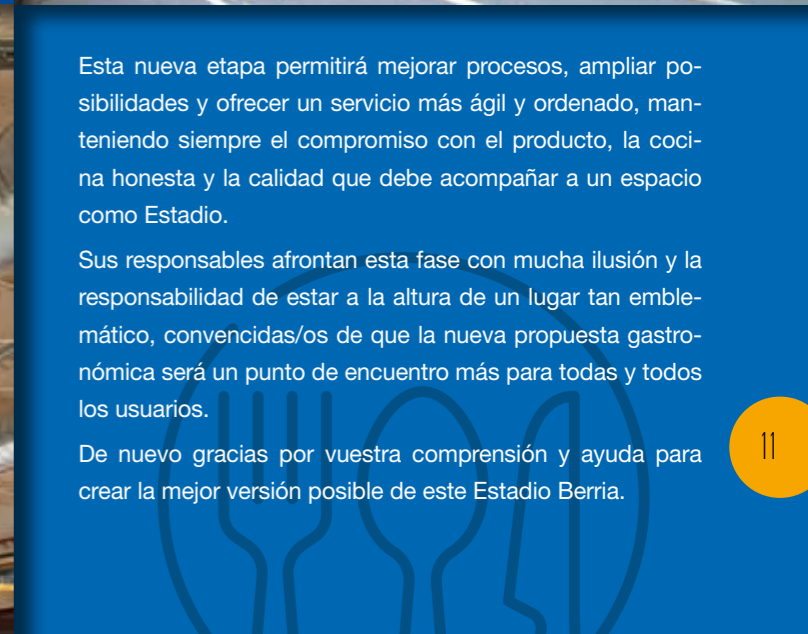
Imagen virtual



Esta nueva etapa permitirá mejorar procesos, ampliar posibilidades y ofrecer un servicio más ágil y ordenado, manteniendo siempre el compromiso con el producto, la cocina honesta y la calidad que debe acompañar a un espacio como Estadio.

Sus responsables afrontan esta fase con mucha ilusión y la responsabilidad de estar a la altura de un lugar tan emblemático, convencidas/os de que la nueva propuesta gastronómica será un punto de encuentro más para todas y todos los usuarios.

De nuevo gracias por vuestra comprensión y ayuda para crear la mejor versión posible de este Estadio Berria.



7:00

Entrenar a las siete de la mañana: "coger la energía a primera hora da vida para el resto del día"

Goizeko zazpian, hiria oraindik aharrausika ari denean eta pertsianak alferkeriaz altxatzen hasi direnean, bada jende multzo txiki bat —edo ez hain txikia—, eguneko zereginen zerrendan jada lehenengoa marratu duena: gogokoen duten jarduera fisikoa egitea. Estadion, goizean goizeko errutinak askotariko profilak biltzen ditu, baina guztiak ideia bat bera izanik: kirola, beren egunerokotasunaren motor. Loli Echebarria (78 urte), Juanan Compañón, Konpa (54), Elena Palacios, Carlos Samaniego (59) eta Anne Echebarriak (29) elkarrizketatu ditugu, eta azaldu digute zer ematen dien ohea uzteak, manten azpian denboratxo bat gehiago egon beharrean.

A las siete de la mañana, mientras la mayoría aún decide si levantarse o no, Loli Echebarria (78), Juanan Compañón, 'Konpa' (54), Elena Palacios, Carlos Samaniego (59) y Anne Echebarria (29) ya han empezado el día. Algunas/os por disciplina, otras/os por costumbre, otras/os por necesidad de silencio o por pura diversión. Motivos distintos, mismo resultado: salir del gimnasio con la sensación de que lo importante del día ya está en marcha. Y que, pase lo que pase después, el día empieza mejor.

En el Estadio, la rutina madrugadora reúne a perfiles muy distintos, aquí tenemos cinco historias personales que coinciden a primera hora, en el mismo espacio, y con un mismo objetivo: empezar el día en movimiento. Con casi cincuenta años de diferencia entre la más joven y la mayor, comparten mucho más de lo que parece: constancia, rutina, energía, salud... y también felicidad.

Anne, que siempre ha sido "una persona de mañana", combina disciplinas aeróbicas y de fuerza: spinning, funcional, bodypump, sala fitness y pilates hiit para trabajar la movilidad. "Luego me siento más productiva y me gusta más el día", cuenta.



Anne

A su lado **Juanan**, al que todo el mundo conoce como '**Konpa**', tiene una agenda deportiva marcada al milímetro: funcional, pilates —"eso es sagrado, eso no varío"— y sesiones de tonificación. No siempre fue madrugador, pero el hábito se impuso. "Empiezo el día con energía. Los días que no hago, se nota".

Carlos, por su parte, llegó casi por casualidad. "Me engañó mi mujer", bromea. Ella empezó con entrenamientos personales y decidió acompañarla. De eso hace ya una década. Desde entonces, cuatro días a la semana: spinning, sala fitness y descanso estratégico. "Agradezco mucho empezar el día con deporte".

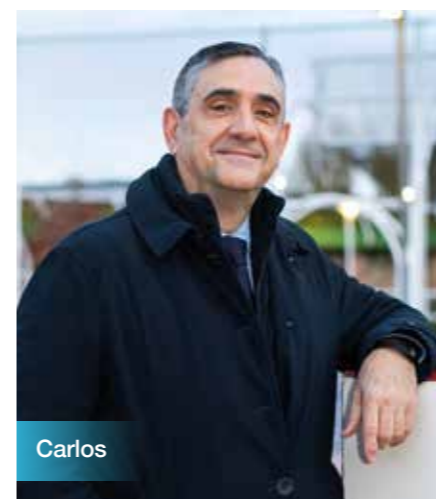
La más veterana del grupo es **Loli**, un ejemplo de constancia sin excusas. "Vengo todos los días a nadar a las siete y no fallo ni sábados ni domingos". Para ella, el deporte es pura vida: "Coger la energía a primera hora me da vida".



'Konpa'

Y en el mismo grupo está **Elena**, aunque reconoce que durante años estuvo en el extremo contrario. "Yo nunca he sido madrugadora", confiesa. Su trabajo, rodeada de gente y siempre sin parar, la empujó a buscar un momento de silencio. "Me empecé a levantar a las seis para leer y hacer cosas en casa. Luego pensé: si puedo hacer esto, igual puedo hacer deporte a estas horas". Así, lo que antes le parecía imposible, hoy es rutina: "Cuando veía a la gente venir a las siete me parecía como un hito. Y al final he empezado yo".

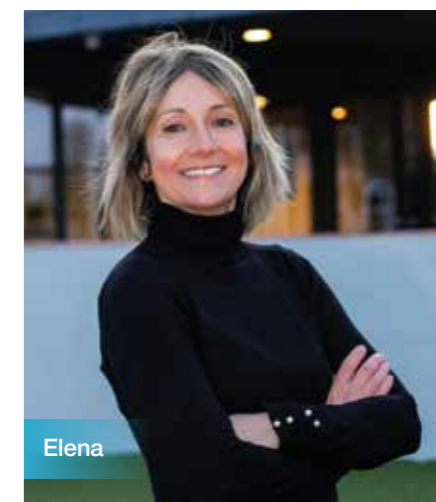
Está claro que hay madrugadoras/es de nacimiento y madrugadoras/es por evolución. Anne asegura que siempre ha organizado su día en torno al entrenamiento matinal.



Carlos

'Konpa', en cambio, reconoce que lo ha ido incorporando con el tiempo: "Ahora esto es hábito, salud y mantenerme". Carlos comparte esa evolución: no era costumbre levantarse temprano para hacer ejercicio, pero ahora forma parte de su rutina. "Al principio fue duro y empezar otra vez a las siete después de vacaciones cuesta", reconoce. "Pero luego el cuerpo te lo pide", completa 'Konpa'.

Elena representa otra motivación: la necesidad de encontrar un espacio propio antes de empezar el día. "Me encanta ese café en silencio, cuando todo el mundo duerme. Empiezo el día así, tranquila, y luego ya voy al gimnasio a hacer spinning o bodypump".



Elena



Loli

Loli, sin embargo, lo tiene claro desde hace años: si no va a primera hora, sabe que acabará fallando. "Y para mí es fundamental el ejercicio, me da energía y vitalidad".

Las siete de la mañana no son horas de grandes rituales. Aquí dominan las rutinas sencillas. Loli sale de casa tras dos vasos de agua templada y, como mucho, "dos sorbitos de café"; Carlos sigue una fórmula parecida: "un vaso de agua y un cafecito"; y Anne llega en bici o andando, después de un café solo. 'Konpa', sin embargo, incluso tiene tiempo para leer el periódico antes de ponerse las zapatillas; y Elena mantiene su propio ritual: "tomarme un café y leer un ratito en silencio". "Lo mejor es el desayuno de después", ríen.

Todas/os coinciden en que el impacto no es solo físico. "No podemos separar cuerpo y mente, son un todo" o "soy más productiva los días que entreno" lo dejan claro. Elena lo explica de forma gráfica: "Llego al trabajo con una energía desorbitada. Haces algo que te gusta y luego vas a trabajar con otra actitud". Loli lo dice a su manera: "sales de la piscina, saludas a una, a otra... y ya tienes energía para todo el día".

Elena también habla de un cambio más emocional que físico. Durante años, el gimnasio le parecía una obligación. "Estaba apuntada, pero no iba. Me parecía aburrido". Todo cambió al mudarse a Vitoria-Gasteiz. "Aquí es todo tan cercano que puedes hacer deporte sin pensarlo. Ha pasado de ser una obligación a un punto de encuentro, una diversión". Incluso le ha servido como apoyo en momentos difíciles. "He tenido situaciones de duelo y es lo que me ha ayudado muchísimo a desconectar".





Alex Honnold



Perfil

Alex Honnold (California, 1985) es escalador profesional y uno de los mayores referentes de la escalada extrema, sin cuerda ni protección. Su ascensión de El Capitán (Yosemite), una hazaña histórica, fue documentada en la película 'Free Solo', ganadora del Óscar al mejor documental en 2017 y acaba de coronar los 508 metros de la torre Taipei 101. Es reconocido por su disciplina mental, preparación extrema y filosofía de vida basada en el control del miedo y la toma consciente de riesgos.

«Beldurra informazioa da, ez helmuga: entzun iezaiozu, egokitu zaitez, eta segi ezazu aurrera. Prestakuntzak beldurra lehia bihurtzen du».

“Fear is data, not Destiny: listen, adapt, and keep moving. Preparation turns fears into competence”.

«El miedo es información, no destino: escúchalo, adáptate y sigue avanzando. La preparación transforma el miedo en competencia».



Pilates Aero

Bienestar, fuerza y una experiencia sensorial diferente

Si hacemos una lista de deseos sobre la actividad física ideal, muchas personas pedirían que combine bienestar, fuerza y una experiencia sensorial diferente. La buena noticia es que ya existe, es el Pilates Aero, una modalidad que reinventa el Pilates tradicional incorporando elementos aéreos. Lejos de ser una simple tendencia, este método ofrece beneficios reales tanto a nivel físico como mental, atrayendo a practicantes de todas las edades y niveles de condición física.

¿Qué es el Pilates Aero?

Es una evolución del Pilates clásico que utiliza hamacas o telas suspendidas del techo como herramienta principal de trabajo. Estas telas, fabricadas con materiales resistentes y flexibles, permiten realizar los ejercicios en suspensión total o parcial. El resultado es una práctica que combina los principios del Pilates (control, respiración, concentración, precisión y fluidez) con la sensación de ingravidez.

A diferencia de otras disciplinas más acrobáticas, el Pilates Aero mantiene un enfoque restaurador y funcional. No busca la espectacularidad, sino mejorar la conciencia corporal y el alineamiento del cuerpo, reduciendo el impacto sobre las articulaciones.

Beneficios físicos

Uno de los grandes atractivos del Pilates Aero es su amplia lista de beneficios físicos. Al trabajar en suspensión, la columna vertebral se

descomprime, lo que ayuda a aliviar dolores de espalda y mejorar la postura. Esto lo convierte en una opción interesante para personas con tensiones cervicales o lumbares, siempre bajo supervisión profesional.

Además, el método fortalece los músculos de forma equilibrada. El trabajo constante del core mejora la estabilidad y el control del cuerpo, mientras que brazos y piernas ganan fuerza sin necesidad de cargas externas. Al tratarse de ejercicios de bajo impacto, las articulaciones se protegen, reduciendo el riesgo de lesiones.

Otro beneficio destacado es la mejora de la flexibilidad. La hamaca permite alcanzar rangos de movimiento más amplios de manera segura, favoreciendo la elasticidad muscular y la movilidad articular.

Beneficios mentales y emocionales

Más allá del aspecto físico, el Pilates Aero tiene un fuerte componente emocional. La sensación de balanceo y suspensión genera un efecto relajante, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad. La respiración consciente, elemento clave del método, contribuye a mejorar la concentración y la conexión mente-cuerpo. "Es la conexión con un movimiento orgánico, intuitivo, traspasar autolimitaciones mentales hacia el movimiento", apunta la instructora Silvia Fernández Liger.

Aero pilatesa pilates tradizionalaren bilakaera bat da. Hamaka esekiak erabiltzen ditu, eta ongizate fisikoa eta mentala uztartzen dituen beste-lako esperientzia bat eskaintzen du. Diziplina honek esekiduran lan egiten du; horri esker, bizkarrezurra deskonprimitu daiteke, jarrera hobetu, eta artikulazioetako inpaktua murriztu. Gorputza modu orekatuan indartzen du, bereziki core delakoa, eta malgutasuna eta artikulazio mugikortasuna handitzen ditu. Gainera, lasaitze efektu indartsua du, estresa gutxitzen du, eta kontzentrazioa hobetzen. Grabitaterik ezaren sentsazioak eta mugimenduaren kontrolak konfiantza pertsonala indartzen dute.

Muchas personas destacan también el aumento de la confianza. Superar el miedo inicial a la suspensión y dominar los movimientos aporta una sensación de logro y bienestar que trasciende la clase.

Una disciplina para el bienestar integral

El Pilates Aero no es solo una forma diferente de entrenar: es una experiencia que combina movimiento, equilibrio y relajación. Ideal para quienes buscan cuidar su cuerpo sin impacto excesivo y, al mismo tiempo, desconectar del ritmo acelerado del día a día. Esta disciplina aérea demuestra que, a veces, elevarse del suelo es la mejor manera de volver a conectar con una/o misma/o.

¿En qué consiste una clase de Pilates Aero?

Una sesión de Pilates Aero suele durar 50 minutos y se desarrolla en un ambiente tranquilo. Las clases generalmente comienzan tomando presencia del cuerpo, la respiración, observando nuestro cuerpo, continuando con movilidad articular...

A medida que avanza la sesión, se integran movimientos en suspensión: extensiones, flexiones, giros y ejercicios de estabilidad donde el cuerpo se apoya total o parcialmente en la tela. La hamaca actúa como soporte, resistencia o elemento de desequilibrio, obligando al cuerpo a activar los músculos profundos, especialmente el core.



En el Estadio, nuestras instructoras Silvia Fernández Liger y Alicia Guil adaptan los ejercicios según el nivel del grupo, por lo que tanto principiantes como practicantes avanzadas/os pueden beneficiarse. La clase suele finalizar con estiramientos y una breve fase de relajación, muchas veces dentro de la hamaca, lo que genera una sensación de descanso profundo.

Las clases están incluidas en Kirol Plus y se imparten de lunes a viernes en la sala 6:

- L** - 16:30, 17:30, 18:30 y 19:30 h
- M** - 8:30 h
- X** - 17:00, 18:00 y 19:00 h
- J** - 15:30 y 17:30 h
- V** - 8:30, 9:30 y 17:00 h

La opinión de las instructoras



“Los beneficios del Pilates Aero son corpóreo-mental-emocional. Es indivisible”



ondo egina! / ¡bien hecho!



Ride & Learn Ciclismo por la paz



Muchas veces, los grandes cambios comienzan con gestos sencillos. Una bicicleta que avanza, unas ruedas que giran y un grupo de niñas/os que aprenden no solo a pedalear, sino también a convivir. Con esta idea nace 'Ride & Learn' un programa que convierte el ciclismo en una poderosa herramienta educativa y social, demostrando que el deporte puede ser un lenguaje universal para construir paz, inclusión y esperanza.

El proyecto es fruto de una alianza sólida y profundamente humana entre la Unión Ciclista Internacional (UCI), el Centro Mundial de Ciclismo (WCC-UCI) y la organización 'Peace and Sport'. Son tres entidades con trayectorias distintas, pero unidas por una convicción común: el deporte, cuando se



enseña con valores, tiene la capacidad de transformar vidas y comunidades enteras. Esta colaboración estratégica suma la experiencia técnica del ciclismo con un enfoque pedagógico y social orientado a la cohesión, la educación y la paz duradera.

'Ride & Learn' no es solo un programa deportivo. Es una metodología educativa, en forma de manual, cuidadosamente diseñada para que entrenadoras/es, docentes y educadoras/es puedan enseñar ciclismo mientras transmiten valores esenciales como el respeto, la escucha activa, la solidaridad y la cooperación. A través de 75 sesiones estructuradas y adaptables, se propone un recorrido progresivo que acompaña a las y los jóvenes en su crecimiento personal y colectivo, poniendo a la persona en el centro del aprendizaje.

Txirrindularitzaren Nazioarteko Batasunak (UCI), Munduko Txirrindularitza Zentroak (WCC-UCI) eta Peace and Sport erakundeak aldezen dute kirolak, balioekin irakasten denean, bizitzak eta komunitate osoak eraldatzeko gaitasuna duela. Bada, hirurek indarrak batu dituzte, Ride & Learn metodologia garatzeko. Lankidetzaz horretan, txirrindularitzako esperientzia teknikoari gehitzen zaio kohesioa, hezkuntza eta bake iraunkorra lortzera bideratutako ikuspegi pedagogiko eta soziala. Ez da kirol programa bat soilik: entrenatzaileek, irakasleek eta hezitzaileek txirrindularitza irakatsi ahal izateko diseinaturako hezkuntza metodologia bat da, funtsezko balioak ere transmititzen dituena, hala nola errespetua, entzute aktiboa, elkartzasuna eta lankidetzaz. Eskuliburua eskuragarri dago programa gauzatu nahi duten mundu osoko GKE, klub eta erakundeentzat.



El enfoque se articula en tres ciclos de aprendizaje que reflejan un proceso profundamente humano. El primero, 'acéptate', invita a las y los participantes a desarrollar la autoconfianza, a expresarse y a escucharse a sí mismas/os. El segundo, 'aceptar al otro', fomenta el respeto mutuo, la gestión emocional y la comunicación constructiva. Finalmente, 'vivir juntos' impulsa el espíritu de equipo, la inclusión y el reconocimiento de las diferencias como una riqueza, no como una barrera. Así, cada pedalada se convierte en una lección de vida.

El programa forma parte de la iniciativa de Solidaridad Global de la UCI, lo que garantiza su alcance internacional y su integración en proyectos de desarrollo apoyados por federaciones nacionales de ciclismo. Además, la metodología está abierta a las ONG, clubes y organizaciones de todo el mundo con el objetivo de que quien lo desee pueda utilizar el ciclismo como herramienta para la educación y la paz, ampliando su impacto mucho más allá de competiciones y podios.

El primer paso se dio en Ruanda, un país con un fuerte simbolismo y un compromiso creciente con la bicicleta. Allí se puso en marcha un proyecto piloto con niñas y niños de comunidades desfavorecidas, guiadas/os por educadoras/es formadas/os por la Federación Ruandesa de Ciclismo. En un entorno seguro y estimulante, el ciclismo se convirtió en un espacio de aprendizaje, juego y reconstrucción del tejido social, coincidiendo además con la celebración del primer Campeonato Mundial de Ciclismo en Ruta UCI en África (septiembre de 2025).



Un elemento clave del éxito de 'Ride & Learn' es la implicación de **Champions for Peace**, deportistas de élite que ponen su experiencia y su ejemplo al servicio de la causa. Figuras como el medallista olímpico **Benjamin Boukpeti**, el campeón de BMX **Carlos Oquendo** o la leyenda del atletismo **Wilson Kipketer** han participado activamente en formaciones y talleres, demostrando que el rol del/la deportista va más allá del rendimiento: también puede inspirar, unir y transmitir valores a las nuevas generaciones.

Las voces de las/os responsables del proyecto reflejan esa visión compartida. El presidente de la UCI, David Lappartient, ha subrayado públicamente que el objetivo es que cualquier persona, sin importar su edad o capacidad, pueda experimentar los beneficios de la bicicleta, tanto dentro como fuera de ella. Desde 'Peace and Sport' destacan el orgullo de haber creado una iniciativa que ofrece a las/os educadoras/es herramientas reales para generar cambios positivos y comunidades más pacíficas. Y desde el 'WCC-UCI' resumen el espíritu del programa al afirmar que no se trata solo de enseñar técnica, sino de formar auténticas/os agentes de cambio social.

En un mundo marcado por desigualdades y tensiones, 'Ride & Learn' recuerda que el deporte puede ser un punto de encuentro. El ciclismo, tradicionalmente visto como un esfuerzo individual, se revela aquí como un acto colectivo, un medio para conectar personas, sanar heridas y construir futuro. Porque cuando una bicicleta avanza, no solo se mueve un cuerpo sino que también se impulsa una comunidad hacia la convivencia, la inclusión y la paz.





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 (25), 25 diciembre

KONTAKTUAK / CONTACTOS:

Harrera guinea / Recepción:

Lunes a viernes de 7:00 a 22:00 h
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 22:00 h
945 131 345
repcion@fundacionestadio.eus

Jarduerak / Actividades:

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

Idazkaritza / Administración:

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

Zuzendaritza / Dirección:

945 131 345 (ext. 112)
ainhoapereita@fundacionestadio.eus

Mantentzelana / Mantenimiento:

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

Igeriketa-Eskola /

Escuela de natación CN Judizmendi:

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

TEG - Tennis Education Group:

639 667 331
info@tegvitoria.com

Servicio Fitness:

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

Ostalaritza / Hostelería:

603 471 849

Nuevo espacio gastronómico del Estadio

Llega la temporada de comuniones y nuestro servicio gastronómico ya ha preparado distintos menús para disfrutar de ese día tan emotivo y familiar:

MENÚ COMUNIÓN I

ENTRANTES AL CENTRO

Jamón ibérico 100% bellota con tostadas, tomate y AOVE
Croquetas de Jamón y boletus
Ensalada templada de pimientos con ventresca
Brioche con foie y compota de manzana

PRINCIPAL

½ carrilera guisada con su guarnición
Sorbete de limón
½ atún encebollado con su guarnición

POSTRE - A ELEGIR

Tarta de queso al horno casera
Brownie templado casero con nueces
Tarta de comunión (*)

Bebida incluida:

1 botella de vino blanco / tinto crianza por cada 2 personas
1 caña de cerveza o refresco
Agua mineral de cortesía
Café de especialidad: solo, cortado, con leche o americano
Copa de cava
*Si se desea tarta de comunión, comunicarlo en la reserva.

49€ /persona

MENÚ COMUNIÓN II

ENTRANTES AL CENTRO

Jamón ibérico 100% bellota con tostadas, tomate y AOVE
Croquetas de carabinero y cecina de León
Ensaladilla con lascas de bonito del norte
Langostinos a la plancha con ajo, limón y AOVE
Revuelto de hongos con yema de caserío y foie

PRINCIPAL

½ de lomo de merluza a la bilbaina
½ Txuleta de lomo bajo con piquillos confitados y patatas
*1 buleta de 1 kg por cada 4 comensales

POSTRE - A ELEGIR

Tarta de queso al horno casera
Brownie templado casero con nueces
Tarta de comunión (*)

Bebida incluida:

1 botella de vino blanco / tinto crianza por cada 2 personas
1 caña de cerveza o refresco
Agua mineral de cortesía
Café de especialidad: solo, cortado, con leche o americano
Copa de cava
*Si se desea tarta de comunión, comunicarlo en la reserva.

58€ /persona



*Menú disponible desde el 1 de abril de 2026.

*Reservas con un mínimo de una semana de antelación a través de:

reservas@gureik.eus o
Whatsapp 603 471 849

*Mínimo reservas de **4 personas**

MENÚ INFANTIL COMUNIÓN:

ENTRANTE

Croquetas de jamón ibérico
Nuggets de pollo caseros con patatas asadas

PRINCIPAL - A ELEGIR

Pasta fresca con boloñesa casera
Hamburguesa de ternera con patatas asadas
Lasaña casera de boloñesa

POSTRES

Helados artesanales variados

Bebida incluida:

1 Zum natural o refresco
Agua mineral de cortesía

20€ /persona

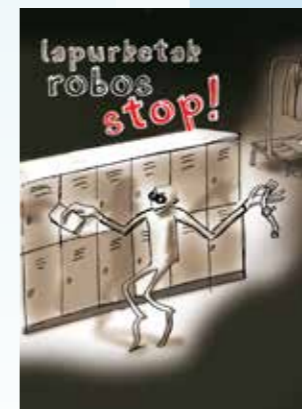
Actualiza tus datos

Cuando tenemos algo que informar y comunicarnos de manera rápida, resulta vital poder hacerlo por los medios más eficaces: teléfono móvil y/o correo electrónico. Aún hay personas abonadas que no tienen sus datos de contacto al día, por ejemplo, jóvenes que se dieron de alta siendo niñas/os con los de su madre o padre y ahora no reciben la información que les interesa directamente del Estadio (SMS, e-news). Por favor, accede (o date de alta) en la app Estadio Vital, consulta 'Mi perfil' y complétalos o actualízalos con un mensaje a: repcion@fundacionestadio.eus

Stop Robos

Si traes objetos de valor al Estadio, no los descuides y utiliza las taquillas, pero si tienes la seguridad de que has sido objeto de un robo infórmanos lo antes posible y con el mayor detalle -día, horario, lugar...- para que revise-mos las grabaciones y comprobemos nuestros archivos de accesos. Te aconsejamos, además, que presentes la denuncia en la comisaría de la Ertzaintza. No podemos hacernos responsables de las pertenencias que puedas extraviar en el Estadio, pero tu colaboración e información nos ayudará a prevenirlos.

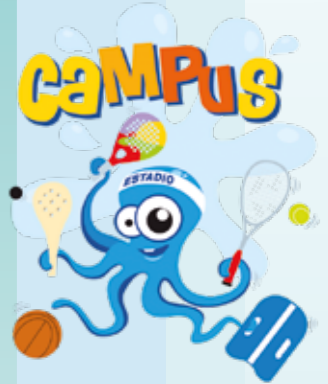
Asimismo, somos conocedoras/es de que se están produciendo robos **en vehículos estacionados en los alrededores.** Te recomendamos encarecidamente **no dejar ningún objeto de valor a la vista en el interior** de los mismos y extremar las precauciones. En caso de observar cualquier comportamiento sospechoso o una situación de riesgo, rogamos que se contacte de inmediato con el teléfono de emergencias **112.**



Vacaciones Semana de Pascua y San Prudencio: Campus Estadio Kanpusa

Para chicas y chicos entre 5 y 12 años, el Campus Estadio Kanpusa dará oportunidad estas vacaciones de Semana de Pascua y San Prudencio de pasarlo bien jugando y haciendo deporte en el Estadio. Su horario será de 9:00 a 13:30 h e incluye almuerzo saludable.

Los turnos serán del 7 al 10 de abril y 29 y 30 de abril. El precio del primero, de 4 días, es de 100 €, y de 50 € el de 2 días. (20 o 10 € respectivamente más para las personas no abonadas).



Cuidemos los vestuarios entre todas/os

Queremos recordar a todas/os nuestras/os abonadas/os que **no está permitido afeitarse,** depilarse ni realizar prácticas similares en los vestuarios.

Sabemos que son gestos cotidianos, pero realizarlos en casa evita problemas de higiene y facilita el buen mantenimiento de las instalaciones.

Agradecemos la colaboración y el respeto a esta norma, que contribuye a mantener un entorno más seguro, limpio y agradable para todas y todos.



CLUB INDARRA HALTEROFILIA VITAL

Denboraldi berri bati ekin diogu, izako emaitza onen ondoren

Gure klubaren jarduerarik nabarmenena, azken buletinetik, Gasteiz Hiria Trofeoan eta Gabonetako Trofeoan parte hartzea izan da, besteak beste. Lehenengoan, Arabako Federazioko haltera nabarmenak bildu ziren, eta aipagarriak izan ziren gure klubeko ordezkarien emaitza onak. Saikapen nagusian, Beiman Palacios izan zen lehena; ondoren, Izaro Pérez Arrilucea; eta, hirugarren, Kiran Gutiérrez. Yaiza Fontecha ere nabarmendu zen, bere erregistro pertsonalak hobetuta.

Gabonetako Trofeoan gure hiriko hainbat jasotzaile veterano eta gazte nabarmenek parte hartu zuten. Emakumezkoetan, Indarra Vital taldeko Izaro Pérez Arriluceak lortu zuen lehen postua, Iratxe Álvarez eta Yaiza Fontecha taldekideak atzetik zituela. Gizonezkoetan, Alvaro Jimenezek irabazi zuen, eta ondoren Beñat Vuelta eta Achour Sheghir izan ziren, hirurak gure klubekoak. Orduko hartan bikain aritu ziren Beñat Vuelta eta Yaiza Fontecha, eta proba horrekin bukatutzat eman zen denboraldia.



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

ZIDORRA PILOTA TALDEA

Crece con paso firme

Ya está llegando a su fin el campeonato escolar y aunque hemos subido de categoría a varias parejas seguimos arriba en las distintas competiciones. En cadetes tenemos como primeros de grupo a la pareja formada por Inax y Mateo, que siguen invictos; con ellos jugarán cuartos de final Ugaitz, Ieltxu, Marcelo y Teo. En infantiles siguen arriba Jon y Uriel, que ya están matemáticamente clasificados para semifinales.

Estas pasadas navidades nos invitaron a un torneo de paleta cuero alevín junto a pelotaris de Navarra, Francia, Soria, etc. La pareja formada por Jon y Uriel llegó a la final pero cayó frente a Francia 15-14. Todo un éxito y demostración del buen nivel de la escuela.

En paleta argentina la pareja formada por Jhon y Mario tampoco conocen la derrota y son serios candidatos al ascenso. Iker y Telmo, en su primera participación, se encuentran en puestos de disputar las semifinales.



Zidorra Pilota Taldea
657 705 983
clubzidorra@hotmail.com



CLUB DE NATACIÓN JUDIZMENDI

Siete convocadas/os con las diferentes selecciones vascas y cuatro medallas en los nacionales

En diciembre nuestros equipos participaron en la Segunda División Nacional-Copa de Euskal Herria, consiguiendo el subcampeonato para equipo masculino mientras el equipo femenino lograba un meritorio sexto puesto, que les permite mantener la categoría.

Nuestra sección de Máster viajó con 4 integrantes al nacional de Pontevedra y se trajo para Vitoria-Gasteiz 4 medallas, dos platas y dos bronce, a cargo de Koldo Azpiazu y Andoni Ruiz y 11 top10. Izaro Arizti e Iñaki López completaron la expedición.

Durante este primer trimestre, siete componentes del equipo han recibido la llamada de la Selección Vasca: Beñat Agirrebaltzategi, Pablo Espejo y Sergio López de Ocariz acudieron al Torneo Internacional Navidad de Ordizia y el primero participará también en el Arena Lisbon Internacional Meeting, todos ellos con la Euskal Selektzioa; Eider Agirre, Markel Espejo y Sergio López de Ocariz nadarán en Pontevedra el Campeonato España CCAA júnior e infantil y Sara Araico y su entrenador Mikel Arrue, acudirán al Campeonato de España CESA escolar alevín en Málaga.

Acabaremos la temporada de invierno con los Campeonatos de Euskal Herria Júnior y Absolutos en Pamplona con 25 deportistas y los Infantiles en Getxo con 22.

Por otra parte, este mes participaremos en los nacionales de Sabadell con 6 representantes juniors-absolutos: Beñat Agirrebaltzategi, Pablo Espejo, Markel Espejo, Sergio López de Ocariz y Aritz Marimón, y en los infantiles con Eider Aguirre.

Nuestras/os 80 escolares siguen participando y formándose en la Liga Escolar como el equipo más numeroso del territorio.

Tienes más información en 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

TC TENNIS EDUCATION GROUP

2026 ha arrancado a toda velocidad: competición, formación y equipos

El final de 2025 fue especialmente activo en nuestro club, con una intensa programación de actividades que cerraron el año deportivo de la mejor manera posible. Durante las últimas semanas del año celebramos nuestros intensivos de tenis y pádel, una propuesta formativa que sigue consolidándose como una referencia para nuestras/os socias/os.

Además, organizamos por segundo año consecutivo el torneo Social de Navidad de tenis, en categorías alevín, cadete y absoluta, tanto en modalidad masculina como femenina. Estos torneos no solo fueron una excelente oportunidad para competir entre jugadoras/es de nuestro club, sino también para compartir valores entre jugadoras/es de todas las edades.

La entrega de premios tuvo lugar en enero en la pista 3, seguida de un lunch con participantes, familiares y socias/os. Fue un día muy especial que reforzó el sentimiento de comunidad que venimos construyendo en TEG en los últimos años, un espacio donde el deporte y las personas crecen juntas/os.



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

tegvitoria Tennis Education Group



**CLUB DE GIMNASIA
A RABATXO**

Las chicas buscan la final de la Liga Ibérica

El equipo femenino busca clasificarse para las finales de la Liga Ibérica 2026 de gimnasia artística. La prueba estatal reúne a clubes de todas las autonomías del Estado y nuestro club toma parte por tercer año. En la prueba, compuesta por tres fases y una final, participan los ocho mejores equipos. Estaremos presentes con tres equipos de distintas categorías compuestos por entre 4 y 7 gimnastas cada uno de ellos. Una nutrida participación que supera la veintena de gimnastas representando al Arabatxo.

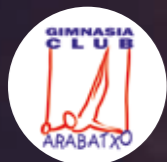
Hasta el momento se han disputado dos de las tres pruebas clasificatorias para la final, que tendrá lugar en la localidad madrileña de Pozuelo, en mayo. En las dos citas, celebradas en Onda y Gijón respectivamente, las gasteiztarras han logrado colarse entre los ocho primeros equipos en una de las categorías. De los otros dos conjuntos, uno de ellos permanece con opciones de lograr el objetivo. El resultado final, saldrá a finales de este mes con la disputa de la

tercera fase en Castellón. Ilusión, ganas y mucho trabajo son los tesoros de las gasteiztarras para la última prueba.

Los equipos de competición masculinos tampoco paran. Cerraron el año con la disputa de la Copa Norte en Gijón y lo abren en Móstoles con el tradicional Trofeo Villa de Móstoles. Volverán a Gijón después de Semana Santa con el Torneo Grupo de Cultura Covadonga.

Por su parte, Unai Baigorri y David Martínez están ya inmersos en la preparación del Campeonato de Europa que se celebra a finales de agosto en Croacia. Baigorri y Martínez cuentan con posibilidades de formar parte de los equipos estatales para la cita continental.

Estamos también inmersos en la preparación de una nueva edición de 'Txapelgym'. La prueba de gimnasia artística femenina tendrá lugar a finales de mayo en el pabellón de Mendizorrotza. En 2025 superamos las 600 participantes.



Club Arabatxo Gimnasia
info@clubarabatxo.es
clubarabatxo.es

@ClubArabatxo

Clubarabatxo

AMARA GARCÍA ESTÉVEZ

campeona de Euskadi de gimnasia artística

**“Sin constancia y disciplina
no se llega a ningún lado”**



17 urte besterik ez duela, Amara Garcia Estevezek jada badaki zer den podiumaren gorenera igotzea, eta ia-ia estatuko dominak eskuratzea. Euskadiko txapelduna eta Espainiako bosgarren, paraleloetan. Gimnasta gazteak ederki uztartzen ditu entrenamenduen erritmo zorrotza eta batxilergoko bigarren mailako ikasketak, bere helburu nagusiaren atzetik dabilela: estatuko domina bat lortzea.

A sus 17 años, Amara García Estévez se ha hecho un hueco entre las mejores gimnastas del panorama estatal. Campeona de Euskadi y quinta de España en paralelas, compagina los entrenamientos diarios con segundo de Bachillerato y una carrera deportiva marcada por la constancia, los nervios antes de competir y el sueño de subir al podio nacional. Tiene claro que los resultados que brillan en su palmarés son la recompensa al trabajo diario y su sueño es seguir disfrutando de este deporte que le hace feliz. “Los nervios no se pueden evitar, aprendes a convivir con ellos. La gimnasia te enseña a confiar en ti misma”, afirma.

¿Cuándo y cómo empezaste a practicar gimnasia artística?

Con 5 años hacía multideporte en Murgia y unas conocidas me dijeron que estaban haciendo gimnasia los sábados. Decidí probar y a la salida dije que yo quería eso todo los días, y así fue.

¿Ahora, cómo lo compaginas con los estudios y tu vida personal?

Estudio por las mañanas y según salgo de clase voy a comer. Dependiendo de la hora del entrenamiento, estudio antes o después. Respecto a la vida personal, tengo algo menos que la gente de mi edad pero aun así los fines de semana que no hay campeonatos llevo la vida de cualquier adolescente.

¿Qué aparato disfrutas más?

Los cuatro aparatos son exigentes, sobre todo las paralelas porque se necesita mucha fuerza en los brazos. Aunque disfruto mucho todos, especialmente barra y suelo. El baile lo haces tú y es adaptado a ti, eso transmite mucha paz.

¿Recuerdas tu primera competición importante? ¿Y la más especial?

Mi primera competición importante fue un campeonato de España, en Guadalajara. Los nervios pudieron conmigo pero aun así sentí mucha ilusión de estar allí.

Y la más especial es cuando a los 8 años fui a la ‘Mallorca gym cup’. Era de mis primeras competiciones fuera y a pesar de los nervios conseguí disfrutar y ganar dos medallas. Más



¿Tienes alguna gimnasta que admires o te inspire?

Tengo especial admiración por Unai Baigorri, gimnasta de la de la selección y del club. Al tenerlo cerca he visto su proceso y lo que está consiguiendo.

¿Qué papel juegan la constancia y la disciplina en tu deporte? ¿Y los nervios?

Son una parte imprescindible de la gimnasia. Por muy buena que seas si no eres constante y no tienes disciplina al final no se puede llegar a ningún lado. Los nervios es algo que no puedes evitar aunque con la edad vas aprendiendo a convivir con ellos. Antes de salir al tapiz solo pienso en demostrar todo el trabajo realizado y en que es un entrenamiento más.

¿Qué has aprendido sobre ti misma gracias a la gimnasia?

Gracias a la gimnasia se experimentan muchísimas cosas, tanto personales como de la vida. Aprendes a confiar mucho en ti y también a ser constante con lo que te gusta.

La palabra que describiría mi experiencia es felicidad.



¿Qué importancia han tenido tus entrenadoras/es en tu evolución? ¿Y tu entorno?

Los entrenadores son algo indispensable. Pasas mucho tiempo con ellos y al final son quienes te llevan adelante. Son como mi familia pero en el ámbito deportivo. También mi familia y amigos me han ayudado mucho. Hay veces que tú misma te metes en un bloqueo y ellos lo ven desde fuera y te dan otra perspectiva. Todos entienden que esto es lo que a mí me gusta y me apasiona, que es parte de mi vida. Muchas veces es necesario sentir ese apoyo y cariño.

¿Qué objetivos te marcas a corto y largo plazo? ¿Qué sueño te queda por cumplir?

A corto plazo me gustaría seguir evolucionando y a largo, que mi trabajo se vea reflejado en las competiciones y seguir disfrutando de ese deporte. En el futuro, seguir vinculada para enseñar lo mismo que me enseñaron a mí en su día y lo que me siguen enseñando. Transmitir lo bonito que es. Y mi sueño, ganar una medalla nacional. Por unos factores u otros, se me están resistiendo y tengo una espinita clavada.



Gafas inteligentes

Ya están en el mercado gafas impulsadas por inteligencia artificial. Aunque están diseñadas para ser usadas a diario cuentan con funciones avanzadas más allá de la visión, integrando IA para interacción con voz, cámara y mucho más. Gracias a estas capacidades y manos libres, sus usos y beneficios en contextos deportivos o de actividad física son destacables:

- Entrenamientos manos libres con instrucciones por voz
- Seguimiento automático de métricas deportivas avanzadas
- Integración profunda con apps específicas de salud/fitness
- Sensores biométricos o métricas de rendimiento sin móvil
- Captura de vídeo/foto para mejorar la técnica
- Navegación sin manos durante actividad
- Motivación y recomendaciones técnicas consultando la IA



Un 'sherpa' veterano predice montañas sin nieve en 10 o 15 años



Kami Rita Sherpa ostenta el récord de más ascensos a la cima del monte Everest (31). En una entrevista a 'The New York Times' asegura que "la nieve se derrite más deprisa de lo esperado, y eso ha hecho que la escalada sea más difícil y arriesgada. Temo que, si sigue al mismo ritmo, no habrá nieve en las montañas en los próximos 10 o 15 años". En sus más de tres décadas de experiencia ha visto también cómo la escalada "solía ser puramente un juego de aventureros. Hoy en día, se utilizan tiendas de lujo, geodésicas y con generadores para la luz y mantenerlas calientes además de disponer de toda la comida que quieren. Algunos parecen estar aquí por entretenimiento o para hacer una fiesta. No veo futuro en la escalada y no voy a pedirle a mi hijo que trabaje como guía de montaña". Augura que los sherpas desaparecerán y se terminará subiendo en helicóptero.

Ikas ezazu 1 Formulako pilotu bat bezala kontzentratzen

Kirol gutxik eskatzen dute 1 Formulako lasterketek bezain kontzentrazio handia; segundo zati batean irabaz edo gal daiteke lasterketa, eta hondamendirako aukerak etengabeak dira. Pilotuek errendimendua optimizatzeko erabiltzen dituzten teknikek edonori lagundu diezaiokete egoera mota guztietan eraginkorragoa izaten: bistara itzazu erronka garrantzitsuak alde zurretik, esplikatu diezazkiozu zeure buruari; entseaz ezazu alde zurretik, presta zaitetz ustekaberako, aurki ezazu zure motibazioa eta ibil zaitetz.



Los mejores deportes para la longevidad



Todas las formas de ejercicio ayudan a vivir más tiempo, pero algunas actividades traen beneficios adicionales y, según una reciente investigación, pueden aportar un impulso de longevidad superior al de otras. En primer lugar destaca el tenis. Ofrece un entrenamiento de cuerpo completo, mejora el equilibrio, la densidad ósea, se alternan intensas explosiones de movimiento y breves periodos de recuperación, es cognitivamente exigente e intrínsecamente social, dos factores cruciales para la longevidad, El ciclismo se asocia con un 3% menos de riesgo de morir en un período de 12 años; la natación, un 5% y el golf, un 7%.

Película 'Marty Supreme', de Joshua Safdie



Biopic de Marty Reisman, un buscavidas convertido en campeón de ping pong, desde que empezó a jugar por apuestas en Manhattan hasta ganar 22 títulos importantes y convertirse en el más veterano en ganar una competición nacional de deportes de raqueta, con 67 años.



Está protagonizada por Timothée Chalamet y Gwyneth Paltrow en los papeles principales. Tiene nueve nominaciones a los Oscar que se celebran este mes de marzo y ha recibido numerosos premios en prestigiosos festivales.

Documental 'Michael Johnson, Superman', de Chris Grubb



El documental 'Michael Johnson, Superman' repasa la trayectoria del atleta estadounidense, una de las figuras más influyentes del atletismo mundial. A través de material de archivo, entrevistas y análisis deportivo, muestra cómo Johnson revolucionó las pruebas de velocidad gracias a una técnica poco convencional, una preparación física meticulosa y una fortaleza mental excepcional. Aborda sus inicios, su ascenso en el atletismo universitario y su consagración en los JJOO de Atlanta 1996, donde logró una hazaña histórica al ganar el oro en 200 y 400 metros, estableciendo récords mundiales y luciendo sus icónicos zapatos dorados, símbolo de su confianza y dominio.

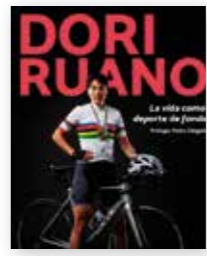


Más allá de los logros, la producción destaca los obstáculos físicos, las lesiones y la presión competitiva, así como su influencia duradera en generaciones posteriores de velocistas. El documental presenta a Johnson no solo como un campeón, sino como un innovador del deporte, cuya disciplina, inteligencia táctica y mentalidad ganadora redefinieron los límites de la velocidad humana.

Libros 'La vida como deporte de fondo', de Jorge Matesanz y Dori Ruano

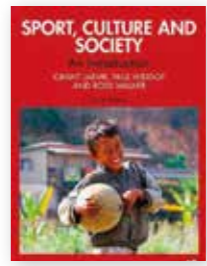


'La vida como deporte de fondo' es un viaje a los orígenes del ciclismo femenino en España de la mano de Dori Ruano, ocho veces campeona nacional (siete en crono y una en ruta) y maillot arcoiris en puntuación en 1998. Pero Dori es más que su palmarés, es una de las pioneras que pedaleó contra el viento de la incomprensión y el inmovilismo, abriendo las primeras rutas para generaciones de mujeres ciclistas que vinieron después. Sus páginas no solo narran victorias, sino también caídas dolorosas y la lucha incansable por la justicia y el sentido común, hasta convertirse en la voz de muchas. Es el relato de cómo, antes de las grandes retransmisiones y los equipos profesionales, hubo valientes que levantaron el ciclismo femenino en España. Con prólogo de Pedro Delgado.



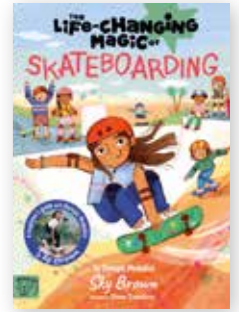
'Sport, Culture and Society: An Introduction', de Jarvie, Widdop & Walker

Su publicación está prevista para mayo y analiza cómo el deporte se entrelaza con la cultura, la sociedad, la política y la identidad. Es un texto académico pero muy interesante para comprender el deporte como fenómeno social y cultural global.



'The Life Changing Magic of Skateboarding' (Bizitza aldatzen dizun skateboardingaren magia), Idazlea: Sky Brown Irudigilea: Shaw Davidson

Liburu horrek irabazi du, 2025ean, kirolari buruzko haur liburu onenaren saria (Sports Book Award). Haurrentzako skateboarding gida bat da. Sky Brown da Olinpiar Jokoe-tan skateboardingeko domina bat irabazi duen gizabanakorik gazteena. Liburuan azaldu du nola hasi zen, trikimailuak (oinarrizkoak eta aurreratuak) partekatu ditu, eta aholkuak eman dizkie mundu osoko gazte zaleei.



Pasioz gainezka, 6 urtetik gorako irakurleentzako eskuliburu biografiko praktikoa da, eta irudi dibertigarri eta erakargarriak ditu.

Exposición 'Art and Sport Meet'



Una exposición que explora el diálogo entre arte, deporte y memoria colectiva como parte de la programación cultural vinculada a los Juegos Olímpicos de Invierno Milán-Cortina d'Ampezzo 2026. Presenta instalaciones artísticas que relacionan objetos deportivos (como antorchas olímpicas) con reflexiones sobre identidad, historia y valores sociales. Busca trasladar los valores olímpicos (inclusión, sostenibilidad, legado) más allá del deporte competitivo, integrándolos en proyectos artísticos contemporáneos y diálogos sobre cultura visual.



EL INDICADOR CORRESPONDE A TODAS LAS CUENTAS

1/6

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

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

Ven a
Kutxabank
y  déjate
llevar.

Hazte cliente
y llévate hasta

700 €

100€ por
hacerte cliente⁽¹⁾ en
la **app** con cuenta,
tarjeta y Bizum.

Hasta
600€
por domiciliar
tu **nómina** ⁽²⁾.

 kutxabank

(1) INGRESO DE 100€ NETOS EN CUENTA PARA QUIENES REALICEN EL ALTA 100% DIGITAL EN LA APP DE KUTXABANK, CONTRATEN UNA TARJETA VISA Y BIZUM. CAMPAÑA HASTA 31/03/2026. LOS SERVICIOS CONTRATADOS DEBERÁN MANTENERSE 12 MESES. UNA VEZ SE VERIFIQUE EL CUMPLIMIENTO DE LOS REQUISITOS, SE HARÁ UN INGRESO DE 100€ EN LA CUENTA QUE SE APERTURE EN EL MOMENTO DEL ALTA DIGITAL. CONDICIONES EN KUTXABANK.ES

(2) OFERTA EXCLUSIVA PARA CLIENTES QUE DOMICILIEN POR PRIMERA VEZ SU NÓMINA O PENSIÓN EN KUTXABANK EN UNA CUENTA DE AHORRO ANTES DEL 30/06/2026. NO SE CONSIDERARÁ NUEVA PENSIÓN LA QUE CORRESPONDA A AQUELLOS CUENTES QUE HAYAN TENIDO ANTERIORMENTE DOMICILIADA LA NÓMINA EN KUTXABANK. ABONO EN CUENTA DE 300 € BRUTOS PARA NÓMINAS DE IMPORTE NETO IGUAL O SUPERIOR A 800€/MES, COMPROMISO DE PERMANENCIA 36 MESES. PARA JOVENES DE HASTA 30 AÑOS INCLUSIVE, EL COMPROMISO DE PERMANENCIA SERÁ DE 12 MESES. ABONO EN CUENTA DE 600 EUROS BRUTOS PARA NÓMINAS DE IMPORTE NETO IGUAL O SUPERIOR A 2.500€/MES. Y PARA JOVENES DE HASTA 30 AÑOS INCLUSIVE, NÓMINAS DE IMPORTE NETO IGUAL O SUPERIOR A 1.800€/MES, COMPROMISO DE PERMANENCIA 36 MESES. SALDO MÍNIMO EN CUENTA: 250 €. BIZUM ASOCIADO A LA CUENTA DE AHORRO DURANTE EL PERÍODO DE PERMANENCIA DE LA CAMPAÑA. CUANDO EL CUENTE NO CUMPLA LO ESTIPULADO, SE GENERARÁ UNA PENALIZACIÓN POR INCUMPLIMIENTO. TODAS LAS CUENTAS SIN COMISIÓN DE MANTENIMIENTO (TIN Y TAE 0%) Y TARJETAS VISA DUAL SIN COMISIÓN DE EMISIÓN Y MANTENIMIENTO PARA CLIENTES CON PENSIÓN (>400€) Y NÓMINA (>600€) DOMICILIADA EN KUTXABANK QUE REALICEN 5 COMPRAS TRIMESTRALES CON TARJETA Y TENGAN BANCA ONLINE ACTIVA.

