

# ARASKIZALE

**MAGZ**

**ENTREVISTA A**  
**KATARINA ZEC**

**N.24**



**ARASKI vs**



**impresión  
digital**

**gran  
formato**  
GAROA DIGITAL

**banners**

**diseño  
gráfico**

**offset**

**GAROA DIGITAL**

**papelería  
corporativa**

**encua-  
derna-  
ción**

**vinilos**

impresión digital | offset | diseño gráfico | tarjetas de visita  
gran formato | catálogos | folletos | carteles | roll-up | foam  
calendarios | boletos | sobres | cartas | talonarios | facturas  
| revistas | escáner | laminado | encuadernaciones  
y mucho más...

Cuadrilla de Vitoria, 18 Bajo  
01013 Vitoria-Gasteiz  
Tel: 945 26 00 08  
E-mail: garoa@garoadigital.com  
Web: www.garoadigital.com

**PATROCINADORES  
BABESLEAK**



Equipo de Kiroleros  
en su estudio

## DISFRUTANDO DE SER DE ARASKI

La apuesta de **Radio Marca** Vitoria por el deporte femenino es clara y decidida y ahí **ARASKI** juega un papel fundamental, no sólo por su situación deportiva, en lo alto del escalafón nacional en el baloncesto, sino por los valores que transmite.

Es por ello que siempre estamos muy pegados a la información del primer equipo y a aquellas iniciativas que surgen desde un proyecto que ha logrado consolidarse entre los mejores.

Conocemos la situación que vive el deporte femenino y por ello ponemos un empeño especial para intentar paliar un

salto que esperamos sea cada vez menor.

*Nos sentimos muy identificados con el proyecto **ARASKI**, un club joven, con menos recursos que otros pero que con mucho esfuerzo y dedicación logra resultados cada día mejores, con el inconformismo por bandera y con la satisfacción de saber que el trabajo diario hace feliz a mucha gente del entorno.*

**¡Qué felicidad se respira en Mendi con las victorias!**, ¡Qué manera de celebrar juntas jugadoras y afición! Y se podrán perder partidos pero este club nunca te falla, y esta emisora tampoco lo va a hacer.

Punto y aparte es lo de **KIROLEROS**, que han "secuestrado" a 4 jugadoras y cada semana charlan con ellas.

O se van a comer un txuleton o les llevan unas tortilla a un entrenamiento y casualmente (o no) después ganan sus partidos, historias kiroleras.

En definitiva, que nuestra apuesta continúa, que seguiremos contando todo lo que ocurra alrededor de nuestras ídolas, de nuestras referentes.

**Seguiremos disfrutando de ser de ARASKI.**



# ARASKI EN NÚMEROS

Con el debut de Maider Castellano y Marina Ortiz de Zarate son ya 48 jugadoras las que han vestido la camiseta de Araski en LF Endesa

A lo largo de estos años, hasta 11 canteranas han debutado en la máxima categoría con Araski: Laura Pardo, Cristina Molinuevo, Arrate Agirre, Nefer León, Izar Bedia, Ainara Camino, María Martínez de Alegría, Irene Murua, Sonia Pereda, Maider Castellano y Marina Ortiz de Zarate.



Maider Castellano en el último partido contra Girona entrando a su primera canasta con Araski en Liga Femenina Endesa  
@Foto de David Subirana

DAVID SUBIRANA

## NOTICIAS



### TRES JUGADORAS CENTENARIAS

En el TOP5 con más partidos nos encontramos a cuatro jugadoras que militan actualmente en Kutxabank Araski, siendo la capitana **Laura Pardo** la que más veces ha vestido la camiseta verde.

| TOP 5 PARTIDOS     | TOTAL |
|--------------------|-------|
| Laura Pardo        | 152   |
| Izaskun García     | 120   |
| Cristina Molinuevo | 101   |
| Tamara Seda        | 75    |
| María Asurmendi    | 74    |



### MÁS DE 5.000 REBOTES

Los rebotes también tienen el sabor mozambiqueño de **Tamara Seda**, una jugadora que por sus números marcará una época en la historia del club.

| TOP 5 REBOTES    | TOTAL |
|------------------|-------|
| Tamara Seda      | 509   |
| Izaskun García   | 310   |
| Laura Pardo      | 290   |
| Julie Foster     | 232   |
| Natalie V D Adel | 211   |



### MÁS DE 10.000 PUNTOS

Recientemente Araski ha sumado su punto N°10.000 en LF Endesa, apartado que está liderado por la mozambiqueña **Tamara Seda**.

| TOP 5 PUNTOS     | TOTAL |
|------------------|-------|
| Tamara Seda      | 703   |
| Laura Quevedo    | 615   |
| Izaskun García   | 603   |
| Natalie V D Adel | 575   |
| María Asurmendi  | 557   |



### A PUNTO DE 2.000 ASISTENCIAS

El ranking de asistencias está liderado por la base de Muxika **Izaskun García**.

| TOP 5 ASISTENCIAS | TOTAL |
|-------------------|-------|
| Izaskun García    | 317   |
| María Asurmendi   | 177   |
| Roselis Silva     | 138   |
| Laura Pardo       | 94    |
| Natalie V D Adel  | 91    |

# Katarina Zec

## KATARINA ZEC

*La serbia, que está viviendo su primera experiencia en la LF Endesa, sueña con triunfar en su selección.*

### - ¿Cómo ha sido la adaptación a una liga tan importante en Europa como la LF Endesa?

Todo el mundo desea vivir en España, ya que es uno de los mejores países europeos, así que estoy muy contenta y soy una privilegiada por estar en Vitoria-Gasteiz.

Mis compañeras de equipo y el staff técnico me han facilitado la adaptación y les estoy muy agradecida por ello.

### - ¿Cómo te llega la oportunidad de estudiar y jugar en EEUU?

Jugaba en todas las selecciones júnior de la selección nacional de Serbia y un entrenador internacional de mi universidad me seleccionó. Era de Polonia y me invitó a jugar en la Universidad de Texas en El Paso. Es allí como llego a EEUU, donde compartí equipo con Tamara Seda.

### - Cuéntanos como fueron tus inicios en el baloncesto

Desde muy joven me gustó mucho el deporte y seguía a mi madre a todo tipo de actividades relacionadas con el deporte. Uno de sus trabajos en una época era entrenadora de baloncesto, así que empecé a jugar a los 8 años y desde entonces no he dejado de hacerlo.

### - Serbia es una gran potencia mundial de baloncesto, actual campeón de Europa. El próximo verano hay un Mundial, ¿sueñas con estar en él?

Estoy muy orgullosa de haber sido llamada en las últimas convocatorias.

Por supuesto que sueño con ello, pero ya veremos qué pasa de aquí al verano. La vida hoy en día es muy impredecible. Sé que lo haré lo mejor posible.

### - Y cuando tu carrera baloncestística termine, Katarina se dedicará a...

Definitivamente me dedicaré a la familia. Además, hace tiempo que pienso en empezar mi "otra" carrera paralela al baloncesto.

Si me preguntaran a los 21 años seguro que sería algo relacionado con la industria de la belleza, pero hoy no estoy tan segura. Digamos que mi forma de pensar ha cambiado mucho desde la universidad.

### - Si tuvieras que recomendar tres lugares para visitar en tu país, ¿cuáles serían?

Recomendaría sin duda el centro de Belgrado y el casco antiguo, especialmente



la fortaleza de Kalemegdan. Personalmente, el casco antiguo es mi lugar preferido porque transmite vibraciones de la edad media tardía.

Un buen lugar para comer y beber como Beton Hala. Está justo al lado del agua y siempre es un lugar para estar ya que está lleno de gente todos los días de la semana.

Por último, recomendaría alejarse rápidamente de la ciudad en la montaña Fruška Gora. Es el parque nacional más antiguo de Serbia y está lleno de centros de spa, buena comida y un montón de bodegas. Un dato curioso: está a 30 minutos de mi ciudad.

**“ Mis compañeras de equipo y el staff técnico me han facilitado la adaptación y les estoy muy agradecida por ello. ”**



# HOY CONOCEMOS...

## Benjamín

### JUGADORAS

Aiala Barandiaran  
Alaitz Ortiz de Zarate  
Alazne Cubino  
Amaia Ortiz  
Ane Martínez de Olcoz  
Elixane San Román  
Emma Ruiz de Luzuriaga  
Estela Ruiz de Luzuriaga  
Inés Sánchez  
Iratxe Londoño  
Lucía Pilo  
Maialen Eguílaz  
Ane Aguayo  
Elene López de Subijana  
Aiala Medina  
Martina Uruñuela  
Paula Díez  
Paula Urrutia

### CUERPO TÉCNICO

Manu Moreno  
Ziortza Sanz  
Lexuri Ruiz  
Leyre Sevilla  
Araceli Cornero

## ARASKIESKOLA 2012 BENJAMÍN

Bajamos un escalón para presentar a nuestras jugadoras de 2012. Un grupo compuesto por 18 jugadoras en el que prácticamente todas llevan un tiempo ya con nosotras.

Están en su último año de benjamín, esto es, cuando tienen que jugar partidos lo hacen en la **modalidad de 3x3** y solo en una canasta. Por ello, y por el gran volumen de jugadoras, Araski cuenta con tres equipos en la categoría: Araskieskola Berdea, Araskieskola Beltza y Araskieskola Larrosa.

En consecuencia, aunque entrenen todas juntas, las ju-

gadoras son distribuidas los fines de semana en grupos de seis, para que todas tengan las **máximas oportunidades de jugar y de disfrutar del baloncesto.**

El grupo está dirigido por cinco entrenadores/as, de las cuales cuatro son jugadoras de nuestros equipos de cantera.

De esta manera, el club les da la oportunidad de dar sus primeros pasos como formadoras, a la vez que las txikis les ven como **referentes y espejos donde mirarse para continuar practicando baloncesto.**

25 años  
**NACEX**  
REPARTIENDO  
CONFIANZA



# NACEX

MENSAJERÍA URGENTE DE PAQUETERÍA Y DOCUMENTACIÓN

## Comprometidos con la calidad, el servicio y la información

OFRECEMOS A NUESTROS CLIENTES:

Total cobertura con plataformas propias y una sólida red de franquicias.

Una amplia gama de servicios a su disposición.

Total trazabilidad de los envíos física, de peso, visual y térmica.

Sistemas de comunicación a la vanguardia del sector.

Correspondemos a sus necesidades como complemento de su negocio.

Logista

900 100 000



www.nacex.com



blog.nacex.es



@nacex\_  
@NACEXclientes



youtube.com/NACEXservicioexpres



linkedin.com/company/nacex



## Déjanos cuidar de tu salud

*Amplias Instalaciones  
Suelo Radiante Climatización*

En Akari cuidamos de tí y tratamos de transmitir las máximas herramientas para el autocuidado y mantenimiento de una buena calidad de vida.

**CONFORT Y PROFESIONALIDAD**



**AKARI**  
Salud y Bienestar

fisioterapia, salud & nutrición

akari@akaribienestar.com - 945 234 061



**PATROCINADORES  
BABESLEAK**

## HOY HABLAMOS DE LA RODILLA

*¿Queréis situar dónde y cómo son las estructuras de la rodilla que tanto oímos en lesiones?*



tibia dando amortiguación para la transmisión de las cargas, estabilidad articular y facilitando el movimiento. Son dos en cada rodilla, Menisco interno y externo.

### - Ligamentos cruzados

Son estructuras que dan estabilidad a la rodilla y limitan movimientos de rotación y de cajón anterior y posterior de la tibia que pueden ocasionar lesión en la práctica deportiva si van más allá de su capacidad. Son dos: cruzado anterior y posterior.

### - Ligamentos laterales:



Principalmente hacen movimientos de flexión y extensión. Las partes blandas más importantes son:



### - Meniscos

Son anillos de fibrocartilago de forma semilunar, que estás sobre la meseta de la

### ¿CUÁLES SON LAS LESIONES MÁS FRECUENTES EN BALONCESTO:

La rodilla es una articulación muy expuesta en el baloncesto, por todo lo que conlleva cargas repetitivas al correr, saltar, defender...y por posibles accidentes: caídas en mala posición, traumatismos etc.

#### Las más típicas son:

- Esguince de ligamentos laterales.
- Roturas de meniscos.
- Rotura de Ligamentos cruzados.
- La triada – lesión que afecta a cruzado anterior, lateral interno y meniscos.
- Luxaciones o subluxaciones de la rótula.

Ya sabéis algo más y sobre todo: ¿qué es importante para evitarlas?

Mantener un estado óptimo de la musculatura y trabajar ejercicios Propioceptivos para la estabilidad y buena respuesta ante desequilibrios.

Externo e interno a ambos lados de la rodilla estabilizándola.

**Te esperamos en AKARI  
SALUD Y BIENESTAR**  
www.akaribienestar.com

*Katrina Zec*

KATARINA ZEC



# ADN ARASKI

*Klubarekiko leialtasunagatik*

## DORI CONDE, NIEVES MARTINEZ ETA PILI RUIZ DE LARRAMENDIRI OMENALDIA

Mendizorrotzak azken partidaren atarian Araskik hiru emakume handi omendu nahi izan zituen. Hiru abonatu dira, partida bakar bat ere galtzen ez dutenak, eta beti klubari babesten ari direnak.

**Dori Conde, Nieves Martinez eta Pili Ruiz de Larramendi** txalotu zituzten derbira joan ziren 1.000 lagun baino gehiagok. Madelén Urieta eta Laura Pardo eta Izaskun García kapitainen eskutik, talde osoak sinatutako kamiseta jaso zuten.

Errekonoizimendua talde osoaren argazki batekin amaitu zen. Ezin bestela izan, jarraian Kutxabank Araski eta IDK Euskotrenen arteko partidaz gozatu zuten.

**ESKERIK ASKO DORI, NIEVES eta PILI! Zuek bai ADN Araski zaretela!**



## Naves Industriales Desmontables



Rentabilidad y Eficiencia

### 5 Razones para ALQUILAR

- 1 Si no eres propietario del terreno o si tu terreno no es apto para edificar.
- 2 Si quieres tener la máxima flexibilidad tanto en tiempo de montaje/desmontaje como ampliación de espacios.
- 3 Si tu proyecto es temporal y no quieres compromisos a largo plazo.
- 4 Si no quieres invertir en mantenimiento.
- 5 Si quieres beneficiarte de una fiscalidad más ventajosa.

### 5 Razones para COMPRAR

- 1 Si necesitas cubrir un espacio de forma permanente o a largo plazo.
- 2 Si quieres ahorrarte tiempo y costes frente a la cimentación convencional.
- 3 Si quieres tener la libertad de poder extender o ampliar tu espacio con costes contenidos y cuando lo necesites.
- 4 Si el terreno es tuyo y quieres reducir los requerimientos de cimentación.
- 5 Si apuestas por la eficacia y rentabilidad sin renunciar a la calidad y seguridad.

evento **kit**

info@eventokit.es

945 00 33 22



## CAMPUS SEMANA SANTA

# CAMPUS SEMANA SANTA ARASKI ARASKI ASTE SANTUKO KANPUSA

\*Dirigido a jugadoras 2008-2015 \*2008-2015 arteko jokalariei zuzenduta

### Fecha / Data

Del 18 al 22 de Abril  
Apirilaren 18tik 22ra

### Cancha / Zelaia

Centro cívico Ibaiondo  
Ibaiondo Gizarte Etxea

### Horario / Ordutegia

10:00h - 13:30h

### Cuota / Kuota

90€

Inscripción / Inskripzioa  
[actividades@araski.com](mailto:actividades@araski.com)



¡AHORA MÁS QUE NUNCA!

## ¡Por un hogar más cómodo y seguro!

# DuchaYa

[www.duchaya.com](http://www.duchaya.com)

De bañera a  
ducha en 8  
horas.

Calidad líder.  
Pionero en Álava.

Bainuontziaren  
ordez dutxa 8  
ordutan.

Kalitate gorena.  
Araban aitzindari.

VITORIA GASTEIZ

Avd. Gasteiz 40

Tel. 945 10 25 88



+20.000  
CAMBIOS REALIZADOS  
ALDAKETATIK GORA



SIN PAGOS POR  
ADELANTADO  
AURREORDAINKETARIK  
GABE



5 AÑOS / URTE  
GARANTÍA\*  
BERMEA\*



FINANCIACIÓN  
SIN INTERESES\*\*  
FINANTZIAZIOA  
INTERESIK GABE\*\*

\*/\*\* consulte condiciones



## TU CORREDURÍA DE SEGUROS

Abendaño, 37 bajo\_Tel: 945 241 412

01008 Vitoria-Gasteiz

e-mail: [euromex@euromex.net](mailto:euromex@euromex.net)

[www.euromex.net](http://www.euromex.net)

# EUROMEX

CORREDURIA DE SEGUROS

25<sup>le</sup>  
urteurrena  
aniversario



LF endesa

## ESTADÍSTICAS



TANAYA ATKINSON **MVP**

| Liga Femenina Endesa |                             | PJ | PG |
|----------------------|-----------------------------|----|----|
| 1                    | VALENCIA B.C.               | 25 | 21 |
| 2                    | PERFUMERÍAS AVENIDA         | 23 | 22 |
| 3                    | CADI LA SEU                 | 24 | 17 |
| 4                    | SPAR GIRONA                 | 22 | 18 |
| 5                    | IDK EUSKOTREN               | 23 | 13 |
| 6                    | CASADEMONT ZARAGOZA         | 23 | 13 |
| 7                    | LOINTEK GERNIKA BIZKAIA     | 24 | 11 |
| 8                    | SPAR GRAN CANARIA           | 24 | 11 |
| 9                    | MOVISTAR ESTUDIANTES        | 23 | 11 |
| 10                   | CAMPUS PROMETE              | 23 | 10 |
| 11                   | KUTXABANK ARASKI            | 23 | 9  |
| 12                   | DURÁN MAQUINARIA ENSINO     | 23 | 8  |
| 13                   | INNOVA-TSN LEGANÉS          | 24 | 6  |
| 14                   | TENERIFE                    | 24 | 6  |
| 15                   | BAXI FERROL                 | 24 | 5  |
| 16                   | EMBUTIDOS PAJARIEL BEMBIBRE | 22 | 6  |

### PRÓXIMOS PARTIDOS



20 de marzo a las 14:00



22 de marzo a las 19:30



2 de abril a las 18:30



9 de abril a las 19:00



13 de abril a las 20:00



### JORNADA 24

**15** PUNTOS ANOTADOS

**5** REBOTES TOTALES

**5** FALTAS RECIBIDAS

**14** VALORACIÓN TOTAL



HOY CONOCEMOS A LOINTEK GERNIKA

## EL CLUB ESTÁ CONMEMORANDO SU 25º ANIVERSARIO

*Lointek Gernika es un club asentado en la élite del baloncesto estatal desde que consiguiera su ascenso en la temporada 2013/14.*



Desde entonces su peor puesto clasificatorio ha sido la sexta plaza, precisamente en sus primeros dos años en LF Endesa. Desde entonces son claros candidatos a clasificarse tanto para Copa de la Reina como para los Play Off, y han disputado las últimas cinco ediciones de la Eurocup, la segunda competición más importante del continente.

La pandemia no les permitió celebrar en 2021 su 25º aniversario como ellas hubieran querido, pero ahora con la situación mejor, han organizado una serie de actividades para los próximos meses en el que destaca el homenaje a su gran

capitana Naiara Díez, retirada del baloncesto profesional durante la pasada campaña y que se celebrará próximamente en uno de los partidos que se dispute en Maloste.

No está siendo una temporada sencilla para Lointek Gernika. El final de año y el inicio de enero fueron complicados con muchos apla-

zamientos de partidos, y eso les hizo perder el ritmo y encajar derrotas de manera consecutiva en febrero. Son séptimas con 11 victorias y 13 derrotas. En competición europea fueron eliminadas en el primer cruce y en cuanto a la doméstica estarán presentes en la Copa de la Reina que se disputará a finales de marzo en Valencia.

La plantilla ha tenido muy pocos cambios respecto a la temporada 2020/21, posiblemente su mejor campaña alcanzando las semifinales de Copa y de Liga por primera vez en su historia, a la vez que cuajaron un gran papel en la Eurocup. En el puesto de base han incorporado a **Roselis Silva**. Para la vene-

zolana, conocida sobradamente por los/as araskizales, es su sexto equipo en la competición. Comparte posición con la canterana **Itziar Ariztimuño**, quien no podrá jugar lo que resta de temporada por una lesión sufrida en dos dedos de su mano derecha.

En su ausencia, la escolta catalana **Roso Buch** es quien asume más minutos en el puesto de uno.

En el exterior nos encontramos con la otra canterana del equipo, **Marta Alberdi**, quien sigue acumulando experiencia y minutos en la

competición. **Belén Arrojo y Angie Bjorklund** necesitan pocas presentaciones en la que es su tercera y segunda campaña en la villa foral respectivamente.

Una nueva incorporación fue la de la **Gaby Meskonyte**, pero una desafortunada lesión en pretemporada le ha hecho perderse todo el año. Habrá que esperar a la temporada que viene para ver a la lituana en acción.

En su lugar, y ya con la temporada iniciada, se reforzaron con **Lashann Higgs**. La de Bahamas se dio a conocer en España en el Embuti-

dos Pajariel Bembibre en la 2020/21.

En la pintura continúan la ex Araski **Margaret Roundtree** y la internacional **Paula Ginzo** y las nuevas piezas son la alemana **Melisa Brcaninovic** y la americana **Tinara Moore**, su jugadora más valorada.

Tras permanecer en Valencia y explotar en Cadí la Seu, fichó por el Cegled húngaro. A sus 25 años, es una jugadora con progresión y que tiene muy buena mano. En la campaña 2019/20 fue nombrada MVP de la competición cuando militaba en el conjunto catalán.



Fotos Asier Bastida



## LA PORRA



### LA PORRA DE PARTIDO CON GREEN COLA

*Acierta qué jugadora de Araski meterá la primera canasta.*

Visita los perfiles sociales en **Twitter o Instagram de @Araski** y comenta qué jugadora de Araski será la primera en anotar. Participa antes del comienzo del partido. Si aciertas o eres la persona que más se acerque al resultado final, **disfrutarás de un premio cortesía de uno de nuestros patrocinadores, Green Cola.**

[@araski](#) [@araskiaes](#)

PASATIEMPOS

### ¿DÓNDE ESTARÁ LA PELOTA...?

Si crees que eres un experto/a en baloncesto puedes demostrarlo con este divertido juego que te proponemos.

¿Dónde se esconde la pelota?

- Opción A
- Opción B
- Opción C

Puedes descubrir la respuesta correcta en la **página 14** de este número.





VIVE LA PASIÓN DE MENDI CON ESTA PROMO 2X1  
BIZI EZAZU MENDIKO PASIOA 2X1 PROMOZIO HONEKIN



EL MEJOR BALONCESTO FEMENINO JUNTO ARASKI  
EMAKUMEZKOEN SASKIBALOIRIK ONENA ARASKIREKIN BATERA

**2X1 EN ENTRADAS**  
DURANTE TODA LA TEMPORADA

