

# ARASKIZALE

MAGZ

ENTREVISTA A  
ELEANNA CHRISTINAKI

N.25



ARASKI VS



impresión digital

gran formato  
GAROADIGITAL

banners



GAROADIGITAL



PATROCINADORES  
BABESLEAK

Euromex  
Seguros para tu deporte



## ASEGURAMOS LAS EMOCIONES

*Corren tiempos de muchas dudas y pocas certezas. Tiempos que se conjugan en pasado convulso, presente irregular y futuro incierto. Sabemos de dónde venimos, pero no está muy claro a dónde vamos.*

Disfrutemos entonces del camino, por espinoso que sea. De los pasos firmes, de los valores que nos marcan el sendero, de esa gente que nos acompaña siempre.

Eso es Araski, caer y levantarse, reír y llorar juntos, disfrutar de las victorias y aprender de las derrotas. El trabajo en equipo como principio inquebrantable.

### El triunfo de las emociones.

Araski es un valor seguro. Dentro y fuera de la cancha. Y Euromex quiere seguir transitando por ese camino de la mano de la marea verde. Para asegurar la tranquilidad de nuestros clientes con la misma profesionalidad, fiabilidad y responsabilidad con la que compiten nuestras jugadoras.

*Llevamos más de 30 años estando al lado de nuestros clientes, protegiendo a sus familias, sus negocios...*

Juntos somos más fuertes. Y este partido lo vamos a ganar.

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

## MINICOPA: COMEPLASTIC ARASKI



### JUGADORAS

Itsaso López Corcuera  
 Lucía Cazorla Martínez de Alegría  
 Lucía de Lera Tovar  
 Aizpea Echezarra Estívariz  
 Paula Larrea García de Vicuña  
 Lur Ugarte Uriarte  
 Inés Lozano Otaola  
 Naroa Calderón Mayo  
 Miren Rodríguez Arregui  
 Ane Barandalla Armentia  
 Izaro San Pedro Sanmartin  
 Izaro Moya Cerro  
 Leire Fdz de Retana Infante

### CUERPO TÉCNICO

Sara Cano Belamendia  
 Andrea Prz de San Román Mtz de Albéniz  
 Kike García de Garayo Isasi  
 Txomin Alfonso Ramos

Conocemos todos los entresijos de la competición infantil que se disputa paralelamente a la Copa de la Reina

Llega una de las semanas más esperadas de la temporada en el baloncesto femenino nacional. Del 24 al 27 de marzo se disputará la LX edición de la Copa de S.M la Reina en Valencia.

**8 equipos y 8 ciudades que buscarán coronarse el domingo como campeonas de Copa.**

Pero 15 equipos y 15 ciudades serán los que intenten lograr la corona de la Minicopa, un torneo que se disputará íntegro en L'Alqueria

del Basket, en unas instalaciones que respiran baloncesto a los cuatro vientos.

Será la **V edición de la Minicopa tras Girona, Zaragoza, Vitoria-Gasteiz y Salamanca** (el año pasado se suspendió por la pandemia). Quince canteras de los dieciséis equipos (Gran Canaria no acudirá a la cita) que compiten en Liga Femenina Endesa frente a frente. Una competición que la disputan equipos de categoría infantil (2008-2009).

### GRUPO C – Fase de Grupo – Viernes 25/Marzo – L'Alqueria del Basket

10:15 PERFUMERÍAS AVENIDA vs **COMEPLASTIC ARASKI**  
 12:45 EMB. PAJARIAEL BEMBIBRE vs **COMEPLASTIC ARASKI**  
 15:15 **COMEPLASTIC ARASKI** vs CAFÉS CANDELAS ENSINO

La final se jugará el domingo 27 de marzo a las 12:00 en la Fonteta como antesala de la gran final de la Copa de la Reina que arrancará a las 16:30.

### Siguientes cruces

En función de los resultados del viernes, los cruces del sábado 26 de marzo serían los siguientes:

1°C vs 1°D	9:30	4°C vs 4°A	11:00
2°C vs 2°D	11:00	4°C VS 4°B	12:30
3°C vs 3°D	9:30		



## Eleanna Christinaki

# ELEANNA CHRISTINAKI

*Conocemos más de cerca a la última incorporación de Kutxabank Araski, nuestra primera jugadora griega en la historia*

**- Llegaste a Vitoria en la fase final de una lesión y en el primer partido te hiciste daño en el tobillo. ¿Cómo está siendo la adaptación al equipo?**

Sí, por desgracia he tenido mucha suerte. Estuve un mes de baja con esta lesión, lo que hizo que mi adaptación al equipo fuera un poco difícil. Los entrenadores y las compañeras de equipo me han apoyado mucho en estos momentos difíciles y se lo agradezco mucho.

Made ha mostrado mucha paciencia con mi caso y no puedo agradecerle lo suficiente todo lo que ha hecho por mí. Llegar a mitad de temporada es muy duro para cualquier jugadora, pero creo que me estoy adaptando al equipo y al plan de la entrenadora. También quiero dar las gracias a Raquel, nuestra fisioterapeuta, y a nuestro preparador físico Víctor por toda la ayuda que me han prestado con mi lesión, sin ellos no habría sido capaz de volver tan rápido de esta lesión.

**- Tras destacar en las categorías de formación, ¿cómo te llega la oportunidad de estudiar y jugar en EEUU?**

Jugaba en la selección nacional y en los torneos júnior de FIBA hay muchos entrenadores de Estados Unidos que vienen a ver nuestros

partidos. Recibí varias ofertas de Universidades y entonces fue cuando decidí combinar mis estudios con mi carrera de baloncesto.

**- Google dice: Eleanna Christinaki, es una jugadora chipriota/griega de baloncesto profesional. ¿Cómo así naciste en Chipre?**

Mi padre era portero profesional de fútbol y jugaba en Chipre, y por eso nací allí. Mis padres siguen viviendo en Chipre desde entonces.

**- En tu país se vive de una manera muy intensa el baloncesto. En un duelo Panathinaikos vs Olimpiacos ¿con quién va Eleanna?**

Al principio de mi carrera jugué en el Panathinaikos, pero apoyo a todos los equipos de Grecia, especialmente cuando juegan contra otros equipos europeos.

**- Al escuchar Grecia a todos nos viene a la cabeza el Partenón. ¿Pero qué otros lugares o que ciudades nos recomendarías visitar?**

Grecia es un país realmente hermoso. ¡Hermosas islas, mucha historia y muy buena comida! En Atenas recomiendo ir a Syntagma, que es el centro, y a Glyfada, que es una ciudad cerca del mar. Tenemos muchas islas, pero mis favoritas son Mykonos, Santorini, Milos y Creta.



**- ¿Cuáles son tus hobbies o esas actividades fuera del baloncesto que aprovechas a realizar cuando no estás en temporada?**

Toco el piano, leo libros y artículos sobre temas que me interesan y me gusta ver otros deportes como fútbol, tenis o F1. ¡Ah! Y me encanta viajar y conocer nuevas culturas.



**Made ha mostrado mucha paciencia con mi caso y no puedo agradecerle lo suficiente todo lo que ha hecho por mí.**



# HOY CONOCEMOS...



## ARASKIESKOLA 2013 BENJAMÍN

### Benjamín

#### JUGADORAS

Malen Ogueta  
Irene Ortiz  
Irati López de Letona  
Irati Murillo  
Laia González  
Ilargi Txoperena  
Elaija Delgado  
Ailin Gabriela Rivas  
Carla Díez  
Leire Peña  
Iraia Urcelay

#### CUERPO TÉCNICO

Lexuri Ruiz  
Araceli Cornero

Muchas de las jugadoras del año 2013 están viviendo su **primera experiencia en el baloncesto esta temporada.**

Lo que sí que ha sido para todas es el debut en partido oficial, ya que aunque la escuela comienza desde los seis años, no es hasta los ocho cuando empiezan a competir con otros clubes/centros escolares cada fin de semana.

Si bien tienen partidos todos los fines de semana, en estas edades no hay marcador, priorizando el **disfrutar y el aprendizaje por encima del resultado.**

La categoría Benjamín está formada por equipos cuyos jugadoras han nacido en los

años 2012 y 2013, diferenciándolos por año, ya que al ser tan pequeñas hay grandes diferencias de un año a otro, aspecto que se reduce a partir de infantil donde los grupos están mezclados y no hay diferencias entre primer y segundo año.

**La modalidad de juego es el 3x3 y se juega solo en una canasta.**

El grupo está dirigido por Lexuri y Araceli, quienes también entrenan al grupo de 2012. Ambas son jugadoras del Junior Liga Vasca y llevan con en el club muchas temporadas, aunque para ambas, es su primera experiencia en los banquillos.

25 años  
**NACEX**  
REUTILIZANDO COMPROMISO



# 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.



900 100 000



www.nacex.com



## GPAP (Gimnasia Postural Abdomino Perineal)

¿Habéis oído hablar de gimnasia abdominal hipopresiva? ¿Ejercicios en un tronco propioceptivo? ¿La importancia del suelo pélvico?



**De CORE ya os dimos unos cuantos ejercicios... Así que hoy os hablamos de nuestra actividad.**

En estas clases combinamos ejercicios de diferentes técnicas específicas para el control postural y la respuesta automática de nuestro suelo pélvico y faja abdominal a las diferentes presiones que a diario afrontamos en nuestra vida tanto personal como laboral y deportiva.

**Estas técnicas son:**

– *Gimnasia Abdominal hipopresiva:* Ejercicios globales posturales, rítmicos y en

apnea expiratoria que disminuyen la presión abdominal, activan el suelo pélvico y faja abdominal, mejorando su tono muscular.

– *Método 5 P* (Reeducación postural propioceptiva perineal). Mantenernos y realizar ejercicios respiratorios ( Winner Flow) activando transverso y control de la postura encima del tronco propioceptivo.

– *Ejercicios específicos* del suelo pélvico y glúteos , CORE, respiratorios y posturales.

### BENEFICIOS DE LA GPAP

- 🌀 Mejora tu postura
- 🌀 Tonificación del abdomen y suelo pélvico
- 🌀 Mejora la vascularización en miembros inferiores y pelvis menor, favoreciendo el retorno venoso y la congestión
- 🌀 Normaliza tensiones musculoesqueléticas – reduciendo tus molestias de espalda
- 🌀 Aumenta tu rendimiento deportivo.

Descubre los beneficios de esta completa actividad.



## 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**

 kutxabank



*Eleanna Christinaki*

ELEANNA CHRISTINAKI

  
ΕΦΓΑ  
Α1 ΕΘΝΙΚΗ  
ΓΥΡΙΣ



## ADN ARASKI

Araskieskolan izena eman

### Klubak apirilean eta maiatzean probatzeko aukera eskaintzen du

#### ARASKI familiako kide izan nahi duzu?

Saskibaloian hasi nahi baduzu eta irailera arte itxaron nahi ez baduzu, zatoz denboraldi honetako azken 2 hilabeteak probatzera. **2011, 2012, 2013, 2014 eta 2015ean** jaiotako neskatuentzako lekuak ditugu.

Talde hauen entrenamenduak IVEF-en egiten dira (Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultatea, Lasarte Kalea, 71). Entrenamenduei, egunei, ordutegiari eta kuotari buruzko informazio gehiago nahi izanez gero bidali *e-maila actividades@araski.com* eta ahalik eta lasterren erantzungo dizugu.



Apúntate a la Araskieskola

### El club ofrece la posibilidad de probar en abril y mayo

#### ¿Quieres formar parte de la familia ARASKI?

Si quieres iniciarte en el baloncesto y no esperar a septiembre, ven a probar los últimos 2 meses de esta temporada. Tenemos plazas para niñas nacidas en **2011, 2012, 2013, 2014 y 2015**.

Los entrenamientos de estos equipos se realizan en IVEF (Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en la Calle Portal de Lasarte 71). Para más información sobre entrenamientos, días, horarios y cuota envíanos un *e-mail a actividades@araski.com* y te atenderemos lo antes posible.

## Arregui

Auto Electricidad

- Vehículos de ocasión revisados de las marcas **Volvo, Subaru, DFSK y SsangYong**.



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





# 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



¡AHORA MÁS QUE NUNCA!  
¡Por un hogar  
más cómodo  
y seguro!

Duchaya  
www.duchaya.com

De bañera a  
ducha en 8  
horas.

Bainuontziaren  
ordez dutxa 8  
ordutan.

Calidad líder.  
Pionero en Álava.

Kalitate gorena.  
Araban aitzindari.

VITORIA GASTEIZ

Avd. Gasteiz 40

Tel. 945 10 25 88



+ 20.000  
CAMBIOS REALIZADOS  
ALDAKETATIK GORA



SIN PAGOS POR  
ADELANTADO  
AURRORDAINKETARIK  
GABE



5 AÑOS / URTE  
GARANTÍA\*  
BERMEA\*



FINANCIACIÓN  
SIN INTERESES\*\*  
FINANTZAZIOA  
INTERESIK GABE\*\*

\* \*\* consulte condiciones

ANTES  
lehen



## TU CORREDURÍA DE SEGUROS

Abendaño, 37 bajo\_Tel: 945 241 412

01008 Vitoria-Gasteiz

e-mail: euromex@euromex.net

www.euromex.net

# EUROMEX

CORREDURIA DE SEGUROS





# ESTADÍSTICAS



TAMARA SEDA - JORNADA 26 **MVP**

LF endesa

Liga Femenina Endesa	PJ	PG
VALENCIA B.C.	25	21
PERFUMERIAS AVENIDA	23	22
CADI LA SEU	25	18
SPAR GIRONA	22	18
IDK EUSKOTREN	25	15
CASADEMONT ZARAGOZA	25	14
MOVISTAR ESTUDIANTES	25	12
SPAR GRAN CANARIA	26	11
LOINTEK GERNIKA BIZKAIA	25	11
CAMPUS PROMETE	25	10
KUTXABANK ARASKI	25	10
DURÁN MAQUINARIA ENSINO	25	9
INNOVA-TSN LEGANÉS	26	8
TENERIFE	26	7
BAXI FERROL	25	6
EMBUTIDOS PAJARIEL BEMBIBRE PD	23	6

## PRÓXIMOS PARTIDOS

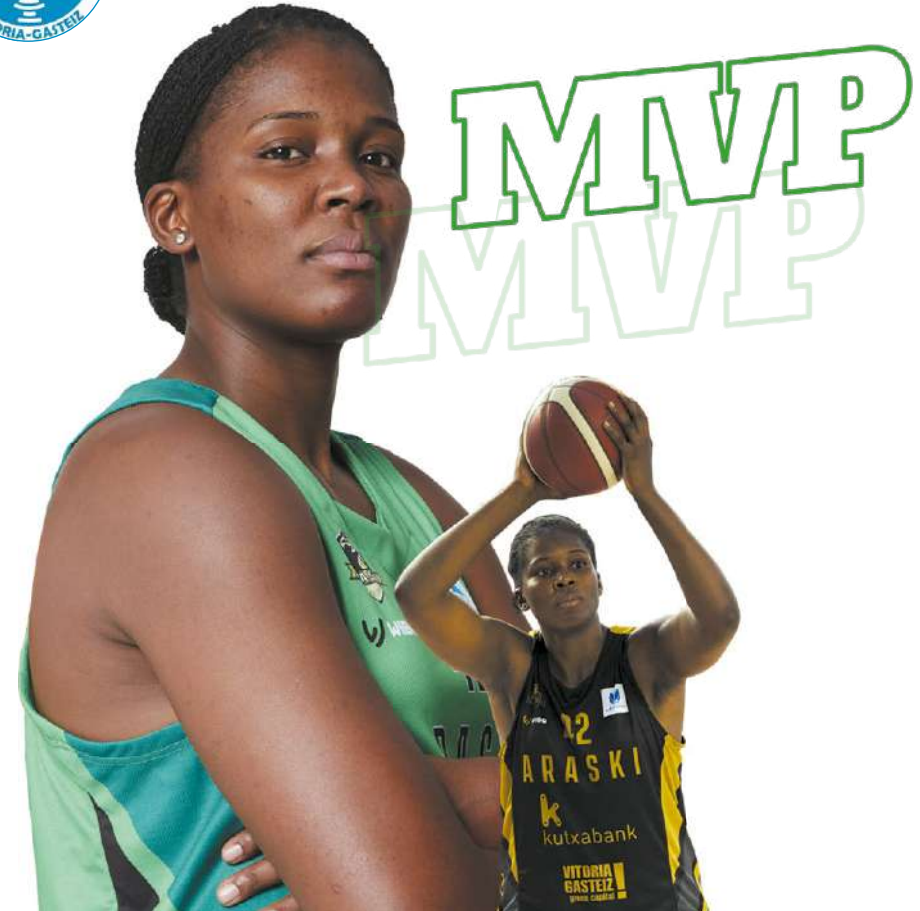
vs   
2 de abril a las 18:30

vs   
9 de abril a las 19:00

vs   
13 de abril a las 20:00

vs   
17 de abril a las 20:00

endesa  
**Basket Girlz**  
#LoInteligenteEsSeguir



**10** PUNTOS ANOTADOS    **7** REBOTES TOTALES    **3** FALTAS RECIBIDAS    **15** VALORACIÓN TOTAL



HOY CONOCEMOS A...

## EMBUTIDOS PAJARIEL BEMBIBRE

*Diez temporadas disfrutando de un sueño compartido*

**Embutidos Pajariel Bembibre está luchando una temporada más por permanecer en la máxima categoría del baloncesto estatal.**

Es justo reconocer el mérito que tiene el club del Bierzo, ya que siendo uno de los presupuestos más bajos de la liga, cada año compite y logra su objetivo, que no es otro que la permanencia.

Bembibre es para muchos una localidad desconocida, pero no para los amantes del baloncesto. Desde 2012 han puesto una chincheta en el mapa y han colocado a su representante de baloncesto femenino en la élite. Un pueblo que no llega a los 10.000 habitantes y que cada final de temporada logra su particular título: la permanencia.

**Y si hay un "culpable" de que el club siga en lo más alto, ese es Pepe Vázquez, quien está siendo capaz de sacar el máximo rendimiento de sus**



jugadoras y adaptarse a las jugadoras que pueden estar a su alcance en un mercado cada vez más complicado. El técnico gallego está afrontando su cuarta temporada a los mandos del equipo, y su renovación cada verano, sin duda, es de las mejores noticias para el club.

Embutidos Pajariel Bembibre tiene que reinventarse cada

temporada. La apuesta por jóvenes proyectos nacionales y jugadoras recién salidas de las universidades americanas configuran su plantilla.

El puesto de base ha sido bien reforzado con Djeneba N'Diaye, una jugadora en auge y con experiencia en la liga tras debutar con Spar Canaria. También regresa a la

LF Endesa Helena López, tras permanecer toda su vida en Snatt's Femení Sant Adria. La maliense y la catalana se han sumado a Laura Méndez, una de las tres supervivientes de la 2020/21.

En el perímetro su pieza más peligrosa es Amber Melgoza. Es su segunda experiencia overseas tras militar el año pasado en el Battipaglia italiano. La eslovena Tina Jakovina también cumple su primer año en España, y procede del Kangoe-

roes Basket Mechelen de Completa el exterior la joven pero experimentada Anna Palma, en su cuarto año (segundo en Bembibre) en LF Endesa a pesar de sus 21 años, y la sevillana Ainhoa Lacorzana que tras formarse en el Celta dado el salto a la élite.

Tras el mal inicio de campeonato, con un balance de 1-6, en el primer parón FIBA incorporaron a Brittany Miller. Una veterana jugadora de 34 años que fue una de las

jugadoras del conjunto del Bierzo en el año de su debut, en la 2012/13, compartiendo vestuario con Bea Sánchez, Marta Tudanca o Roso Buch entre otras.

Luego pasaría por Gernika, Mann Filter o más recientemente en Duran Maquinaria Ensino. A su lado la estonia Kadri Ann Lass, su jugadora más valorada y la finlandesa Mariane Kallin, otra que repite curso.

*Fotos Mila García*





# LA PORRA



FIBRA MÓVIL AGILE TV

## GANA FANTÁSTICOS PREMIOS CON LA PORRA DE GUUK

*Acierta quién será la jugadora de Araski que más asistencias de en el partido*

Visita los perfiles sociales en **Twitter o Instagram de @Araski** y comenta que jugadora de Araski dará más asistencias en el partido contra Bembibre. Participa antes del empezar el partido. Si aciertas o eres la persona que más se acerque al resultado final, **disfrutarás de un premio cortesía de uno de nuestros patrocinadores, Guuk.**

@araski @araskiaes

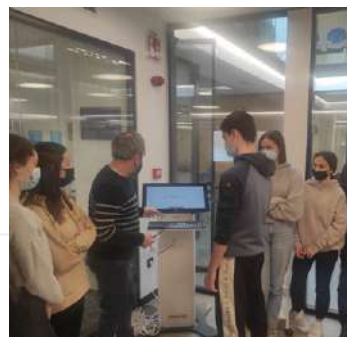


# PUERTAS ABIERTAS Y PREINSCRIPCIÓN EN BACHILLERATO DE EGIBIDE

*Los campus Jesús Obrero y Nieves Cano de EGIBIDE están de puertas abiertas con motivo de la preinscripción de Bachillerato.*

La fecha tope para poder realizar la visita al campus así como la preinscripción es hasta el 8 de abril. Las puertas abiertas son personalizadas y se pueden formalizar en el siguiente enlace: <https://www.egibide.org/citaprevia-bach/>

Puedes informarte de todo lo relativo a las Puertas Abiertas, documentación, horarios, cita previa, preinscripción, etc en nuestra página web: <https://www.egibide.org/oferta-educativa/bachillerato/>



### PASATIEMPOS

E	C	A	N	T	E	R	A	D	N	A
H	X	Y	P	G	F	C	E	G	F	W
L	X	B	S	E	L	Q	X	V	N	D
Q	F	R	P	T	A	B	L	E	R	O
N	X	W	I	G	U	A	L	D	A	D
Y	J	T	C	D	O	F	L	V	B	X
X	F	V	K	A	T	A	M	O	T	Z
Z	H	Z	Z	Z	N	U	H	P	P	O
L	X	Q	A	L	Z	R	V	Q	G	E
K	U	T	X	A	B	A	N	K	Z	N
M	A	R	E	A	V	E	R	D	E	T

## SOPA DE LETRAS

¿Eres el/la que más sabe de Araski de todo el pabellón?

Completa esta sencilla sopa de letras y descubre todas las palabras ocultas que esconde.

Hay **6 palabras** que identifican al club, al baloncesto y a su afición.

¿Serás capaz de encontrarlas todas?

Kutxabank  
Mareaverde  
Igualdade  
Tablero  
katamotz

Utzi zure datuak  
Déjanos tus datos



[egibide.org](https://www.egibide.org)



Batxilergoa EGIBIDEN  
Bachillerato en EGIBIDE



# 2X1 EN ENTRADAS

LIGA FEMENINA BALONCESTO



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

