

ARASKIZALE

PÓSTER CENTRAL TXELL ALARCÓN

MAGZ
N.32



VS



**impresión
digital**



**gran
formato**

GAROADIGITAL



banners



offset



**diseño
gráfico**

GAROADIGITAL

**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

SEMANA PERFECTA

Vuelta del parón con doble jornada

Kutxabank Araski afrontaba un doble reto con mucha dificultad tras la vuelta a la competición tras las ventanas de selecciones.

Las de Made Urieta se enfrentaban a los equipos más en forma de la Liga Femenina Endesa, **Spar Girona y Casademont Zaragoza**. Un objetivo complicado, pero no imposible para el Kutxabank Araski que consiguió el doblete de victorias.

El conjunto vitoriano visitó Fontajau el jueves para jugar contra el vigente campeón de la Supercopa. Y el equipo viajó hasta Girona con la baja de Annika Holopainen pero con la ayuda de Laura Pardo. A pesar de la facilidad anotadora del Spar Girona en la primera mitad, Kutxabank Araski apretó en defensa para llevarse un triunfo de prestigio.

Con la moral alta, las de Made Urieta volvieron al calor de Mendizorrotza para recibir al líder de la competición, Casademont Zaragoza.

La 'Marea Verde' tenía ganas de baloncesto y registró una de las mejores entradas de la temporada. Las jugadoras del Kutxabank Araski se contagiaron del apoyo desde la grada para seguir con la racha positiva ganando a las mañanas.

Estas dos victorias alargan la tendencia positiva del Kutxabank Araski que ya consiguió la victoria en Tenerife antes del parón. Con un balance de 6 victorias y 4 derrotas, las de Made Urieta afrontan un mes de diciembre cargado de partidos con 5 encuentros en tres semanas.



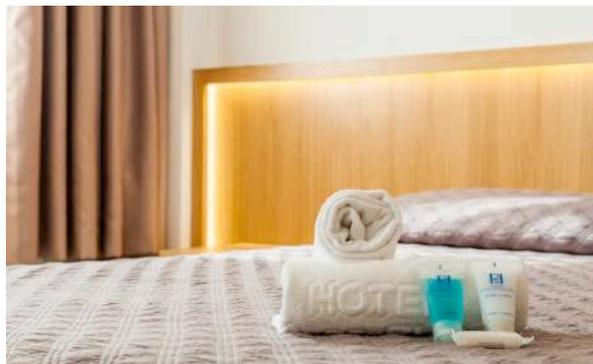
HOTEL RUTA DE EUROPA SE UNE AL PROYECTO DE ARASKI

Hotel con cerca de 30 años de historia ubicado al suroeste de Vitoria-Gasteiz



Aunque ya lleva varios meses con nosotras, hoy es turno de presentar de manera oficial al **HOTEL RUTA DE EUROPA** como nuevo colaborador de Araski.

Desde el año 1994, el Hotel Ruta de Europa ofrece el mejor servicio de alojamiento de la zona con una gran relación calidad-precio, lo que convierte al hotel en uno de los referentes más competitivos del mercado.



Hotel Ruta de Europa es un tranquilo espacio ubicado en la localidad de Subijana de Álava. Cerca de la autopista AP-1, a sólo 7 km del centro de Vitoria, el hotel cuenta con un fácil acceso desde cualquier punto lo que te permitirá visitar diferentes lugares de la zona en poco tiempo.

Este alojamiento cuenta con 99 acogedoras habitaciones totalmente equipadas en las que te sentirás como en casa.

Si algo distingue al Hotel Ruta de Europa es su excelente servicio de restaurante. Las instalaciones del hotel cuentan con amplios comedores con capacidad para más de 400 comensales, donde podrán disfrutar de una gran variedad de platos a la carta y menús del día de calidad superior, con más de 30 sugerencias a elegir.

El hotel también dispone de una bodega en la que puedes celebrar reuniones privadas al mismo tiempo que catas una amplia selección de los mejores vinos nacionales e internacionales.



**** HOTEL RUTA DE EUROPA**
Vitoria-Gasteiz, Álava

Dirección: Carretera N-I, Km. 34 1,
01195 Vitoria-Gasteiz, Álava

“ Puedes conocer todos sus servicios en www.hotelrutadeeuropa.com.

ESTA SEMANA...

Txell Alarcón

Txell Alarcón

La escolta de Barcelona es una de las jugadoras más jóvenes del Kutxabank Araski

¿Cómo empezaste a jugar al baloncesto?

Empecé a jugar al baloncesto en el club de mi colegio, donde previamente algunos de mis familiares también lo hicieron.

De pequeña quería jugar al fútbol, de hecho, se me daba bien... siempre competía contra mis compañeros de clase e incluso un club de mi barrio me quería fichar; cada fin de semana iba a ver los partidos de mi hermano mayor, recuerdo pasar los 10 minutos de sus descansos tirando a canasta. Toda mi familia ha vivido y vive mucho el baloncesto por lo que al final me decanté por él.

De pequeña te llamaban ricitos de oro, ¿por qué?

(Risas) De pequeña jugaba con el pelo suelto y una cinta Nike negra, así que todo el mundo me llamaba la ricitos.

¿Cómo llevas estar desde tan joven alejada de la familia?

La verdad que para mí fue un paso duro irme tan joven de casa, pero sobre todo lo fue para mi familia, todos esperábamos que mi "despedida" fuera en mi primer año senior, pero las cosas fueron por otro camino. Aunque fue duro, no me arrepiento de haber dado ese salto.

Estos años fuera de casa, ¿han sacado la vena gastronómica de Txell?

¡Sí! Me encanta comer y probar nuevas comidas. Estos años fuera de casa he estado muy bien cuidada y aconsejada a nivel gastronómico por compañeras de equipo.

Siendo una de las más jóvenes del equipo, ¿cómo te sientes?

Me siento bien, me encanta poder aprender diariamente de mis compañeras tanto dentro de pista como fuera; siempre es bueno tener compañeras mayores y con más experiencia para aconsejarte y ayudarte a mejorar en todo lo posible, me siento afortunada de poder escucharlas y trabajar con ellas.

Experta desde el triple y una de las mejores tiradoras de la liga. ¿Qué consejo das a las más pequeñas?

Mi consejo para las más pequeñas es que nunca dejen de trabajar por lo que quieren, que todo trabajo si se hace con ilusión, constancia y ambición tiene su recompensa y que siempre se puede un poquito más.

Tras varios meses en Vitoria, ¿qué es lo que más te gusta de la ciudad?

Lo que más me gusta de Vitoria es el ambiente que se respira, su gente y sus parques verdes.



Me encanta la tranquilidad con la que se vive y los paseos por el Casco Viejo.

De la metropolita Barcelona a la más cercana Vitoria. ¿Con cuál te quedas?

Sin duda se vive mejor y más tranquilo en una ciudad más pequeña y cercana pero yo también estoy enamorada de mi ciudad, es preciosa aunque me cueste cada vez más seguir su ritmo frenético.

¿Playas de Cataluña o el verde del norte?

Playas de Cataluña, sin ninguna duda. Me encanta la montaña y muchas veces me ayuda para desconectar, pero las playas de la Costa Brava son paradisíacas.

Ir con la selección absoluta, ¿es un sueño?

Si, totalmente, poder llegar a jugar con la absoluta sería un "super" sueño para mí, algo indescriptible.

¿Qué es lo que más te ha sorprendido de Araski?

Lo que más me ha sorprendido de Araski es la pasión y dedicación con la que viven el baloncesto y lo familiar y cercana que son cada persona que forma parte. La "marea verde" también es brutal.

Más allá del baloncesto, ¿cuáles son tus aficiones?

Me gusta mucho hacer planes con mis compañeras o amigas que no conlleven estar encerrada en casa, me encanta la naturaleza,

los animales y sorprendentemente (porque antes no lo hacía) cada vez más, paso rato de mi tiempo libre leyendo. Estas son mis otras aficiones, las cuáles me ayudan a desconectar del baloncesto cuando lo necesito.

Estudias y juegas a baloncesto. ¿A qué te gustaría dedicarte en el futuro?

Estoy estudiando psicología y en un futuro me encantaría seguir ligada al deporte profesional, ayudar a jugadoras o jugadores que probablemente pasen por algo que he podido vivir yo, ayudarles en todo lo posible con su trabajo igual que hace actualmente mi psicóloga deportiva conmigo.



Mi consejo para las más pequeñas es que nunca dejen de trabajar por lo que quieren.



HOY CONOCEMOS...



Jugadoras

- 4 – Izaro Moya
- 5 – Lara Astrain
- 6 – Minerva González
- 8 – Iraide Bascones
- 9 – Ane Cortázar
- 11 – Aizpea Echezarra
- 12 – Nahia Cerejo
- 13 – Izaro Garitaonaindia
- 14 – Eneritz Delgado
- 15 – Lur Ugarte
- 16 – Leire Hernández

Entrenadores

- Txomin Alfonso
- Natalie van den Adel

CONSULTING ALAVÉS ARASKI

Con la temporada en marcha, hoy presentamos al Consulting Alavés Araski.

El Cadete de Liga Vasca es una plantilla nueva y sin experiencia en liga vasca. A pesar de ello, el objetivo del equipo es coger experiencia y progresar en la formación física, técnica y mental en una competición tan exigente.

Por otro lado, el Consulting Alavés Araski buscará la per-

manencia en la Liga Vasca Cadete para la próxima temporada.

Aunque es un objetivo complicado, su entrenador Txomin Alfonso asegura que “las chicas están trabajando con mucha ilusión y compromiso”.

Además, este equipo también está entrenado por Natalie van den Adel, capitana del Kutxabank Araski.



Silken

HOTELES

Vive tu destino

Te acompañamos en cada uno de tus viajes con 35 hoteles y 27 destinos

Baqueira-Beret
Barcelona
Bilbao
Burgos
Ciudad Real
Durango
Estepona
Gijón
Laguardia

Las Palmas de G.C.
Lekeitio
León
Lleida
Logroño
Madrid
Oviedo
Salamanca
San Sebastián

Santa Cruz de Tenerife
Santander
Sevilla
Torla-Ordesa
Valencia
Valladolid
Vigo
Vitoria
Zaragoza

www.hoteles-silken.com

¿CONOCES TODO LO QUE ABARCA LA FISIOTERAPIA?

La fisioterapia es una ciencia que utiliza todos los agentes físicos para la búsqueda de reestablecer la salud corporal. Agentes como electroterapia, terapia manual, calor, frío, movimiento, ejercicio físico terapéutico se unen para adaptarse a las necesidades de cada paciente.

Cada vez son más centros especializados en diferentes áreas y para que los conozcáis, en **AKARI SALUD Y BIENESTAR** disponemos de estos servicios:

FISIOTERAPIA DEPORTIVA

Conocida por todos para la prevención y tratamiento de sobrecargas o lesiones de nuestras deportistas.

FISIOTERAPIA TRAUMATOLÓGICA

Lesiones del aparato musculoesquelético, fracturas, esguinces, sobrecargas musculares, hernias, lumbalgias, cervicalgias, donde mejorar y recuperar los tejidos son la clave y posteriormente restablecer su movimiento normal.

EJERCICIO TERAPEUTICO

Clases dirigidas y rutinas de ejercicios para domicilio donde mejoramos movimiento, elasticidad y tonificación general y postural.

-Pilates Salud.

-Gimnasia Postural Abdomino-perineal (Core, Hipopresivos, Método 5P, suelo pélvico).

-Reeducación postural Método Schroth en escoliosis y alteraciones de la columna.

-Yoga.

FISIOTERAPIA EN EMBARAZO

Cuidamos a las mamás en su embarazo para adaptarse al mismo y prepararse a un parto seguro, con capacidad para tomar decisiones y vivirlo en compañía.

-Grupo Gimnasia Embarazadas.

-Taller grupal o sesión individual de Preparación al Nacimiento.

Además otras profesionales complementan esta área con **Asesoramiento al Porteo ergonómico y Taller de Lactancia y Cuidados del bebé.**

FISIOTERAPIA UROGINECOLOGÍA

Se tratan de la rehabilitación del suelo pélvico, faja abdominal, postura, adaptación y respuesta a los esfuerzos que son necesarios en situaciones de postparto, casos de incontinencias, hernias, prolapso o descensos de vísceras, alteraciones sexuales por dolor, orgasmo...a cualquier edad.

Además de todas estas existen áreas como: *Fisioterapia Neurológica, geriátrica, respiratoria, cardiovascular, pediátrica.*

Ya veis que la **FISIOTERAPIA** es muy amplia y con mucha seriedad científica y formación constante de los profesionales para estar al día y al servicio de vuestra salud.

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

regala salud
estas navidades



BONO REGALO
Disfruta de tu salud

AKARI
Salud y Bienestar

Senda del Río Allí, 2
esq. Rvda Mediterráneo,
01015 - Vitoria-Gasteiz
945 234 061 / 695 823 777
akaribienestar.com
www.akaribienestar.com

Para:

Especialidad:

Fecha caducidad:

Sesiones:

llámanos y personalizamos tu regalo

Fisioterapia - Podología - Nutrición

akaribienestar.com_945 234 061

TXELL ALARCÓN





EMPIEZAN LAS TECNIFICACIONES

Durante las últimas semanas, Araski ha empezado las tecnificaciones con varias jugadoras de la cantera. Desde el club vitoriano, el objetivo es mejorar a cada una de ellas mientras disfrutan del baloncesto. Por ello, Araski ha empezado con sesiones de entrenamiento más específicas.

Estas tecnificaciones se han celebrado ya en Sologana y Agurain. Por delante queda la tecnificación del domingo 18 de diciembre en Amurrio. Los entrenamientos están dirigidos a las jugadoras infantiles (2009-2010) y alevines (2011-2012) de toda la estructura del club, incluidos clubes convenidos.



POR UN HOGAR MÁS CÓMODO Y SEGURO

Presume de ducha iya!



De bañera a ducha
en 8 horas

Bainuontziaren ordez
dutxa 8 ordutan

Calidad Líder
Pionero en Álava

Kalitate gorena
Arabari aitziandari



ANTES
lehen



-25.000
CAMBIOS
REALIZADOS
ALDAKETA
GOKOR
GOKOR



SIN PAGOS POR
ADELANTADO
AURKIDARAZ
KETAZIK GABE



SOLUCIONES
ACCESIBILIDAD
BERRITASUN
IRITENDEIAK



FINANCIACIÓN
SIN INTERESES
FINANTZARAZ
INTERESIK
GABE

VITORIA GASTEIZ

Avda. Gasteiz nº40

Tel. 945 102 588



duchaya
www.duchaya.com



98.950

NÚMERO A LA VENTA EN LOS PARTIDOS DE MENDI



La Virgen de la granada.
Fra Angelico.
Museo Nacional del Prado.
Madrid.

S. E. LOTERÍAS Y APUESTAS DEL ESTADO



LOTERÍA NACIONAL
DE NAVIDAD

22 de diciembre de 2022



EL PRESIDENTE,



5000010000>0000000000

102/21

SERIE

FRACCIÓN

PRECIO

20
EUROS

FCM-FNMT

VUELTA AL COLE

Las jugadoras del Kutxabank Araski han vuelto al colegio para estar con los y las txikis de Vitoria-Gasteiz y Álava.

Durante estos meses, varias jugadoras del primer equipo han pasado por colegios e ikastolas para hablar con alumnos y alumnas que querían saber más del estilo de vida de una jugadora profesional de baloncesto.

Toki Eder fue la primera ikastola por la que pasaron las canteranas **Marina Ortiz de Zárate y Maider Castellano**. Las gasteiztarras jugaron al baloncesto y firmaron autógrafos a los estudiantes de 3º y 4º de Primaria. **Annika Holopainen y Victor Ciavattini**, preparador físico, fueron hasta Laguardia para hablar con los alumnos/as de Victor Tapia Ikastola.

A mediados de noviembre, el dúo argentino compuesto por **Agostina Burani y Flor Chagas** visitaron a las clases de 5º y 6º de Primaria de Unamunzaga Eskola en Rivabellosa. Y a finales de ese mes, **María Asurmendi y Marina Ortiz de Zárate** se lo pasaron en grande con los alumnos y alumnas de 5-6º de Primaria y 1-2º ESO de Lautada Ikastola en Agurain.



¡Te estamos esperando Araskizale!

► **5% de descuento soci@s Araski**

Si eres soci@ de Araski, tienes un **5% de descuento en cualquier tratamiento** en nuestra clínica.

► **Urgencias entre semana**

Acércate con tu cita previa de Lunes a Viernes de 10:00 a 11:00 para cualquier urgencia que tengas.



► **35 años de experiencia**

Nuestros profesionales tiene una amplia experiencia y llevan trabajando más de 30 años en nuestra Clínica Dental en Vitoria. **Profesionalidad y confianza**, es lo que nos diferencia.





LF endesa

CALENDARIO

Más info: www.lfendesa.es

	EQUIPO	PG	PP	PF	PC	PTS	RACHA
	CASADEMONT ZARAGOZA	7	3	689	594	17	-1
	SPAR GIRONA	7	3	738	647	17	1
	PERFUMERIAS AVENIDA	7	3	706	635	17	1
	VALENCIA B.C.	7	3	686	634	17	5
	LOINTEK GERNIKA BIZKAIA	7	3	711	663	17	5
	BARÇA CBS	7	3	657	641	17	1
	KUTXABANK ARASKI	6	4	637	643	16	3
	DURÁN MAQUINARIA ENSINO	5	5	654	677	15	2
	SPAR GRAN CANARIA	4	6	734	742	14	1
	EMBUTIDOS PAJARIEL BEMBIBRE PD	4	6	684	698	14	-1
	MOVISTAR ESTUDIANTES	4	6	689	722	14	-1
	IDK EUSKOTREN	4	6	703	754	14	-4
	INNOVA-TSN LEGANES	4	6	664	799	14	-1
	GADI LA SEU	3	7	648	629	13	-3
	HOZONO GLOBAL JAIRIS	3	7	657	691	13	-3
	TENERIFE	1	9	613	701	11	-8



MVP
MVP

19 PUNTOS ANOTADOS

3 REBOTES TOTALES

12 VALORACIÓN TOTAL



LARRAIN



HOY CONOCEMOS A...

HOZONO GLOBAL JAIRIS

Un recién ascendido llega a Mendizorrotza

El Hozono Global Jairis visita Vitoria-Gasteiz por primera vez en la Liga Femenina Endesa.

Tras ascender la temporada pasada, el conjunto murciano ha construido un bloque sólido para mantener el proyecto en la élite del baloncesto español. Un proyecto que ya ha sufrido el primer cambio en el banquillo con la llegada de **Eric Suris**.





PRÓXIMO RIVAL



13,9 puntos por partido. El juego exterior lo completa la joven **Alejandra Dánchez Dávila**.

Y en la zona llega el mayor peligro de Hozono Global Jairis. El equipo murciano cuenta con la bosnia **Melisa Brcaninovic** y la experimentada de la Liga Femenina Endesa, Erika de Souza. A estas dos jugadoras se unen **Rebeca Cotano**, **Ellie Mack** y la ex jugadora del Kutxabank Araski, **Tamara Seda**.

En la dirección de juego, Jairis cuenta con dos bases conocedoras de la competición como **Maria Bettencourt** y **Marina Lizarazu**. La primera de ellas es la máxima asistente del equipo tras las diez primeras jornadas mientras que Lizarazu aporta en todas las facetas del juego cuando sale a pista.

Por fuera, Hozono Global Jairis ha hecho una gran apuesta con la llegada de **Belén Arrojo** como una de las líderes del proyecto murciano. Además, el equipo de Alcantarilla ha conseguido la cesión de una de las jugadoras con mayor proyección del panorama nacional como es **Claudia Contell**.

A ellas dos se suma la anotadora **Lashan Higgs**. La exterior americana es la mayor anotadora del Hozono Global Jairis con

Tras las primeras diez jornadas, Hozono Global Jairis cuenta con un balance de 3 victorias y 7 derrotas. Y es que el equipo murciano no llega en el mejor momento a Mendizorrotza con una racha negativa de tres derrotas consecutivas que le han llevado hasta la penúltima posición de la tabla.





LA PORRA



GANA FANTÁSTICOS PREMIOS CON LA PORRA DE EROSKI

*Acierta la máxima reboteadora del partido
contra Jairis y gana un premio especial.*

Visita los perfiles sociales en **Twitter o Instagram de @Araski**
y comenta quién será la jugadora con más rebotes del partido.
Participa antes del comienzo del encuentro.

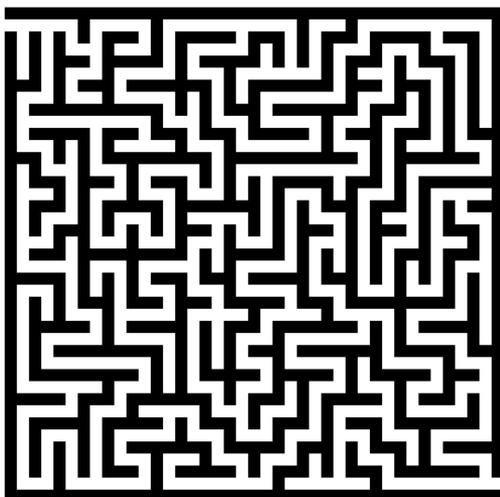


Ejemplo de regalo

Si aciertas o eres la persona que más se acerque al resultado
final, **tendrás una cesta como premio** cortesía de EROSKI.



PASATIEMPOS



LABERINTO ARASKI

¿Eres el más rapid@ de todo
el pabellón?

Completa este sencillo pasa-
tiempo y descubre si has sido
el más rápido.



GABONAK 2022/23 NAVIDADES

Campus Araski

**ABENDUA 26/27/28/29/30 DICIEMBRE
URTARRILA 2/3/4/5 ENERO**

Polideportivo Ibaiondo kiroldegia - 10:00 a 13:30

NACIDOS/AS 2009 - 2016 JAIOTAKOAK

araba
álava

VITORIA
GASTEIZ
green capital

k
kutxabank

Vital
FUNDACION · FUNDAZIOA

Alcaldía de 4 años
Diario

ASISA SALUD

EL MEJOR SEGURO DE SALUD EN CONDICIONES EXCLUSIVAS PARA TI



COBERTURAS DESTACADAS

- Servicio de Urgencias 24 horas para asistencia domiciliar y hospitalización
- Medicina General y Pediatría
- Medicina Especializada
- Enfermería/DUE
- Medios de Diagnóstico
- Técnicas Especiales de Tratamiento
- Hospitalización
- Ambulancia
- Planificación Familiar
- Prótesis e Implantes
- Preparación al Parto
- Podología 12 sesiones
- Psicoterapia (20 sesiones/año, 40 sesiones en trastornos alimentarios, acoso escolar y violencia de género).
- Segunda Opinión Médica
- Medicina Preventiva
- Seguro de Accidentes (indemnización 6.010,12€)
- Accidentes Laborales y Seguro Obligatorio de Vehículos a Motor



Asistencia Viaje
(14.000€/trayecto)



Garantía de mascotas incluida

NUEVAS COBERTURAS 2022

- Ampliación de la cobertura de PET y PET-TAC
- Tratamiento endoluminal de varices con microespuma
- Biopsia de próstata por fusión de imágenes.

ASISA SALUD

PRIMA 2022

Colectivo nº 24124

De 0 a 24 años	38,50 €
De 25 a 44 años	45,50 €
De 45 a 64 años	59,00 €
Desde 65 años	110,00 €

* El precio no incluye un incremento de 0,15% en concepto de recargo por Consorcio de Compensación de Seguros.

asisa+
LIVE
asislive.com

SERVICIOS DIGITALES DE ÚLTIMA GENERACIÓN

Sin coste adicional y con el cuidado de siempre.

VIDEOCONSULTAS

- Videoconsultas exclusivas en directo con especialistas del grupo HLA donde y cuando tú decidas
- Comprueba si tu médico habitual tiene servicio de videoconsulta en: buscador.asisa.es

CHAT MÉDICO ASISA

- Equipo médico especialistas las 24h del día 365 días al año
- Respuesta por chat en menos de 4 minutos en varias especialidades y videoconsulta en medicina general. Sin cita previa

APOYO PSICOEMOCIONAL

- Consulta con psicólogo profesional
- A través de chat médico, llamada telefónica o video consulta

INFÓRMATE Y CONTRATA

Teresa Santos
Email: teresa@euromex.net Tel: 945 241 412

Cristina Revuelta
Email: cristina@euromex.net Tel: 945 241 412