

ARASKIZALDE



vs

MAGZ
N.31

Mendizorrotzeko Kiroldegia - Polideportivo de Mendizorrotza



B2

**VITORIA
GASTEIZ**
green capital

**VITORIA
GASTEIZ**
green capital

araba
álava



**impresión
digital**

**gran
formato**

GAROADIGITAL

banners

**diseño
gráfico**

GAROADIGITAL

offset

**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

CAMPUS DE NAVIDAD

Vuelve el Campus de Navidad Araski

A menos de un mes para la Navidad y fin de año, Araski pone en marcha el Campus de Navidad 2022/23.

Una edición en la que los participantes vivirán una experiencia única en la que el baloncesto será una vía de diversión durante las vacaciones escolares.

El Campus de Navidad Araski será en el **Po-
lideportivo Ibaiondo** con sesiones matutinas de tres horas y media de entrenamiento diario con entrenadores/as titulados/as.

Estos entrenamientos serán de 10:00 a 13:30 horas y se trabajarán aspectos técnicos y tácticos.

Además, esta temporada habrá dos turnos en el Campus de Navidad:

Turno 1: del 26 al 30 de diciembre

Turno 2: del 2 al 5 de enero

Todos los niños y niñas nacidos entre los años 2009 y 2016, ambos incluidos, pueden apuntarse al Campus de Navidad Araski. Estos jugadores/as pueden jugar en Araski, en otro club o ikastola e incluso para aquellos/as que se quieran iniciar en el mundo del baloncesto. Con los entrenadores bilingües, los entrenamientos serán en euskera y castellano.

Precios

Turno 1: 81€ (jugador/a Araski) y
90€ (jugador/a no Araski)

Turno 2: 64,80€ (jugador/a Araski) y
72€ (jugador/a no Araski)

Dos turnos: 135€ (jugador/a Araski) y
150€ (jugador/a no Araski)

¿Cómo inscribirse?

Para inscribirse en el Campus de Navidad Araski, tienes que seguir estos pasos:

1. Rellena y acepta las condiciones del formulario online en la web de Araski

2. Una vez rellenado el formulario, realiza el ingreso o transferencia a nombre de Araski AES en la cuenta Kutxabank **ES83 2095 3147 74 1094630372** con el concepto "CAMPUS + NOMBRE Y APELLIDO del jugador/a"

Más información

Cualquier duda sobre el Campus Araski de Navidad, puedes escribir al email actividades@araski.com.

¡Te esperamos!

*Solo se hará la devolución de la cuota íntegra en caso de lesión, siempre y cuando se presente el informe médico.



ARASKI Y LA UPV/EHU SELLAN UN ACUERDO DE COLABORACIÓN

El club vitoriano utilizará el polideportivo de la Facultad de Educación y Deporte a coste reducido.



*Iratxe Rodríguez (presidenta de Araski)
y Manoli Igartua (vicerrectora UPV)*

La Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU) y Araski han firmado un acuerdo de patrocinio por el que la UPV/EHU aplicará un descuento en la tarifa vigente por el uso del polideportivo de la Facultad de Educación y Deporte para entrenamientos de baloncesto a diferentes categorías de formación.

El contrato continuará vigente hasta junio de 2023. No obstante, este contrato quedará prorrogado automáticamente por otro curso académico si ninguna de las partes contratantes manifiesta de forma expresa su voluntad en contrario con una antelación de tres meses al vencimiento del mismo.

Como contraprestación, Araski hará constar la participación de la UPV/EHU en la publicidad de todas las actividades que se desarrollen al amparo de este contrato. La UPV/EHU, como miembro de la Red Española de Universidades Saludables

(REUS), está comprometida con el deporte como elemento fundamental para promover un estilo de vida físicamente activo y saludable, y como un medio para la educación en valores y para la socialización.

Por ello, con la firma de este acuerdo “queremos aportar nuestro granito de arena al impulso del deporte femenino, para que la importante labor desarrollada por el club Araski en el ámbito del deporte base femenino siga adelante”, ha comentado la vicerrectora del Campus de Álava, **Manoli Igartua.**

“Estamos encantados de sumarnos a ese proyecto, que contribuye, no solo a fomentar hábitos saludables en las niñas, sino también al desarrollo de habilidades sociales y valores como el compañerismo, la igualdad, el trabajo en equipo, la perseverancia y la tolerancia.

Es una forma de reconocer el deporte femenino”, comenta Igartua.

Por su parte, **Iratxe Rodríguez**, presidenta de Araski, ha recordado cómo la colaboración entre ambas instituciones viene de lejos.

“Para Araski es muy importante, a la vez que sentimental, recuperar el acuerdo con la UPV/EHU. Nos hace recordar al origen de la fusión de Araski en el año 2010, cuando Abaroa y el equipo de la Universidad del País Vasco unieron sus caminos”.

“Poder aglutinar varios de los entrenamientos de cantera en una instalación como la de la Universidad es un lujo para nosotras, facilitando mucho la logística del propio club, de los entrenadores y entrenadoras, jugadoras y sus familias.

Agradecemos a la UPV/EHU su entera disposición para que esta unión vuelva a hacerse realidad años después”,

señaló Iratxe Rodríguez.

ESTA SEMANA...

Presentación de la estructura de Araski

EL TESORO DE ARASKI



A mediados de noviembre, Mendizorrotza acogió la presentación de toda la estructura de Araski.

Nuestro gran tesoro, las jugadoras, vivieron un momento inolvidable en el pabellón victoriano. Más de 200 jugadoras conforman la cantera del club a las que hay que sumar todas aquellas que juegan en los clubes convenidos de Araski.

De hecho, fueron los clubes convenidos los primeros en saltar a la pista ante la mirada de instituciones,

patrocinadores y familias. Agurain, Sugarrak Laudio, Urgatzi y Zaraobe ST abrieron la presentación en Mendizorrotza con varios equipos representando a estos clubes convenidos. A partir de ahí, comenzó el desfile de camisetas verdes.

Desde las pre-benjamines hasta el Kutxabank Araski, **más de 20 equipos salieron a la pista de Mendizorrotza** entre un pasillo hecho por las jugadoras del primer equipo. Sonrisas, choques de manos y aplausos se sucedieron durante casi media hora en el





feudo gasteiztarra. Después de la presentación de todos los equipos, llegó uno de los momentos especiales.

Jugadoras, entrenadores, entrenadoras, instituciones y patrocinadores posaron para la foto de familia antes del partido contra el Innova-TSN Leganés.

Tras esta foto, todas las jugadoras de la estructura de Araski disfrutaron de la merienda en la que cogieron fuerzas para animar al equipo.

Más allá de la comida, algunas jugadoras se pintaron la cara para un partido de gala en Mendizorrotza e hicieron pancartas para animar a las jugadoras del Kutxabank Araski. Una fiesta inolvidable de la que las jugadoras guardarán un gran recuerdo durante toda la temporada. **¡Os esperamos el año que viene!**



HOY CONOCEMOS...



Jugadoras

- 4 – Ana Pérez
- 5 – Amelia de la Vega
- 6 – Ane Pérez
- 7 - Paula Castro
- 8 – Alazne Bascones
- 9 – Ángela Ruiz de Arcaute
- 13 – Maddi Tazo
- 14 – Paula López
- 16 – Maider Beitia
- 17 – Irune Ramírez
- 18 – Adriana de la Vega

Entrenadores

- Kike García de Garayo
- Álvaro Casas

EGIBIDE ARASKI

En esta 31ª edición de la revista presentamos al Egbide Araski que compite en Junior Rendimiento.

Este equipo entrenado por **Kike García de Garayo y Álvaro Casas** tiene el objetivo de mejorar cada día y hacerse entre las jugadoras mejores cada día a nivel individual y colectivo. Además, el Egbide Araski busca competir lo mejor posible y llegar lo más arriba que pueda disfrutando del baloncesto.

Hasta el momento, este equipo junior de Araski ha disputado un gran inicio de

liga regular con solo una derrota en su casillero. El gran trabajo realizado por las jugadoras permitirá trabajar con ganas a todo el equipo de cara a preparar la Final Four de diciembre en la que el Egbide Araski buscará la victoria.

Kike García de Garayo, entrenador del Egbide Araski, asegura que está "tremendamente orgulloso del trabajo que está haciendo todo el grupo hasta ahora. Hay que seguir en la misma línea y seguir intentando ser un poco mejores y más valientes cada día"



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



TENDÓN DE AQUILES

Una lesión muy prevalente en el mundo del baloncesto.

El tendón de Aquiles es la continuidad de los músculos gemelos y sóleo, con lo que transmite la fuerza para el movimiento de ponernos de puntillas.

El baloncesto es un deporte en el que se salta mucho y hay muchos movimientos explosivos, con lo que estas estructuras están sometidas a mucho trabajo.

Hay muchas causas que pueden incidir en la lesión del tendón, des de una mala pisada o variaciones anatómicas hasta el cambio en la frecuencia e intensidad de las cargas.

Lo que puede suceder es que el tendón esté sometido a fuerzas de tracción por parte de los gemelos y sóleo, con el consecuente período de inflamación del tendón de Aquiles.

Pero esta inflamación no dura todo el tiempo, si no se procede a un tiempo de descanso (más o menos largo

en función de como esté el tendón) y a tratamiento de las diferentes estructuras que están involucradas, el tendón puede empezar un proceso de degeneración.



Anatomía del tendón

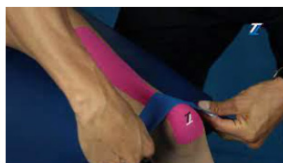
Este proceso consiste en cambio de las fibras del tendón y posteriormente en como si se convirtiera en un queso gruyere, es decir, como si se hicieran agujerillos microscópicos en el tendón, pudiendo al cabo del tiempo, romper el tendón como consecuencia de la degeneración y la aplicación de dife-

rentes fuerzas de tracción e impacto.



Ejemplo de ejercicios excéntricos

En este caso la Fisioterapia puede ayudarnos con diferentes tipos de tratamiento, des de la movilización, la radiofrecuencia y la normalización de los tejidos hasta el acompañamiento en las diferentes fases de aumento de los ejercicios excéntricos para ganar fuerza y mejor reorientación de las fibras del tendón de Aquiles.



Kinesiotape tendón Aquiles

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



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

Mendizorrotzeko Kiroldegia - P



B2

VITORIA
GASTEIZ
green capital

VITORIA
GASTEIZ
green capital

k
kutxabank

k
kutxabank

k
kutxabank

k
kutxabank



ARA

Polideportivo de Mendizorrotza



SKI

k
kutxabank



ARASKI EN LAS SELECCIONES DE EUSKADI Y ÁLAVA

Araski es una cuna de la que salen grandes jugadoras de baloncesto. Y en ellas se fijan las selecciones de Álava y Euskadi.

Y es que, tras los Campeonatos de Euskadi y Navarra a finales de octubre, las convocatorias de jugadoras de Araski con las selecciones provinciales y autonómicas se han sucedido.

Es el caso de la pre-selección de la Selección Junior de Álava en la que hay siete jugadoras de Araski: Aitana Nanclares, Uxue Extremado, June Guenetxea, Paula Elvira, June López,

June Carmona y Garazi Agirre. Además, el cuerpo técnico de esta selección también es de Araski, conformado por Álex Suso, Manu Fernández y Nerea Guevara.

Por otro lado, Emma Armentia e Itxaso López han acudido asiduamente a los entrenamientos de la Selección de Euskadi Infantil.

Finalmente, **Itxaso está entre las 12 convocadas por el combinado vasco** para jugar el Campeonato de España que se disputará la primera semana de enero.



POR UN HOGAR MÁS CÓMODO Y SEGURO

Presume de ducha iya!



De bañera a ducha
en 8 horas

Calidad líder
Pionero en Álava

Bainuontziaren ordez
dutxa 8 ordutan

Kalitate gorena
Araban aitzindari

Duchaya
www.duchaya.com



ANTES
lehen



~25.000
CAMBIOS
REALIZADOS
ALDAKETAK
GORA



SIN PAGOS POR
ADELANTADO
AURREKOPEN
KETARIK GABE



SOLUCIONES
ACCESIBILIDAD
IRISIA
IRITENBIDEAK



FINANCIACIÓN
SIN INTERESES
FINANTZAK
INTERESIK
GABE

VITORIA GASTEIZ

Avda. Gasteiz nº40

Tel. 945 102 588



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

RCM-FNMT

NOTICIA

KUTXABANK ARASKI, PRESENTE EN LA VENTANA FIBA DE NOVIEMBRE

El club vitoriano ha tenido tres representantes en los partidos de selecciones

En el primer parón de la temporada en la Liga Femenina por la ventana FIBA, Kutxabank Araski ha tenido tres representantes: **Made Urieta con España, Natalie van den Adel con Países Bajos y Annika Holopainen con Finlandia.**

Made Urieta continúa en el cuerpo técnico de la selección española dirigida por Miguel Méndez.

Durante esta ventana de noviembre, España se ha concentrado en Huelva para disputar dos partidos. Y el balance ha acabado con dos victorias para la Selección contra Islandia (120-54) y Hungría (77-66) que conllevarán la clasificación para el Eurobasket de 2023.

Por otro lado, Natalie van den Adel ha estado convocada por los Países Bajos.

La capitana del Kutxabank Araski cayó ante la República Checa (66-71) mientras que acabó esta ventana de selecciones con victoria contra Irlanda (56-59) tras una gran remontada en la segunda mitad.

El combinado finlandés cayó contra Francia (103-77) y contra Lituania (56-65).

Tras este parón, las representantes de Araski no jugarán otra ventana FIBA de clasificación para el Eurobasket hasta febrero.



Y por último, Annika Holopainen ha jugado con Finlandia los partidos de esta ventana FIBA de noviembre.



NO SALGAS DE CASA CON LOS OJOS TAPADOS



GRUPO SVC



¡PROTEJE TU HOGAR!

No corras riesgos innecesarios, garantiza la protección de tu casa:

Sistemas de seguridad
contra robo y atraco.

Sistemas de cámaras
de vigilancia.

Mantenimiento 24 horas.

Matenimiento preventivo
de todos los sistemas.

Sistemas de
observación remota.

Sistema de transmisión
de imágenes vía red.

945 278 100

www.svcseguridad.com

Barratxi 8_01013_Vitoria-Gasteiz



LF endesa

CALENDARIO

Más info: www.lfendesa.es

	EQUIPO	PJ	PG	PP	PF	PC	PTS
	CASADEMONT ZARAGOZA	8	6	2	566	470	14
	PERFUMERIAS AVENIDA	8	6	2	572	529	14
	SPAR GIRONA	7	6	1	530	442	13
	LOINTEK GERNIKA BIZKAIA	8	5	3	568	539	13
	VALENCIA B.C.	8	5	3	536	542	13
	BARÇA CBS	7	5	2	473	417	12
	KUTXABANK ARASKI	8	4	4	510	523	12
	IDK EUSKOTREN	8	4	4	577	605	12
	CADI LA SEU	8	3	5	529	505	11
	SPAR GRAN CANARIA	8	3	5	573	577	11
	MOVISTAR ESTUDIANTES	8	3	5	560	569	11
	HOZONO GLOBAL JAIRIS	8	3	5	506	521	11
	EMBUTIDOS PAJARIEL BEMBIBRE PD	8	3	5	524	545	11
	DURÁN MAQUINARIA ENSINO	8	3	5	500	557	11
	INNOVA-TSN LEGANES	8	3	5	513	634	11
	TENERIFE	8	1	7	478	540	9

*Clasificación tras jornada 8.



MVP
MVP

18 PUNTOS
ANOTADOS

3 REBOTES
TOTALES

18 VALORACIÓN
TOTAL



LARRAIN

HOY CONOCEMOS A...

CASADEMONT ZARAGOZA

El equipo maño es una de las grandes sensaciones de la temporada en Liga Femenina



Casademont Zaragoza ha empezado con muy buen pie la temporada. Con un proyecto nuevo a las órdenes de Carlos Cantero, el equipo maño es una de las sensaciones de la Liga Femenina Endesa. De hecho, Casademont Zaragoza ocupa

los puestos más altos de la clasificación y avanza con buenas sensaciones en la Eurocup.

En la dirección, Mariona Ortiz, Lara González y Carmen Grande dirigen a las zaragozanas. Mariona se ha asentado como la

base titular, y es la máxima asistente del equipo y tercera máxima reboteadora del equipo.

Estas tres jugadoras están acompañadas en el exterior por Helena Oma, Vega Gimeno, Leonie Fiebich e Imani Tate.



PRÓXIMO RIVAL

Tate llegó esta temporada a Zaragoza como una de las grandes incorporaciones del conjunto maño. Y la escolta americana ha respondido anotando con 13,25 puntos por encuentro, acompañada por una de las seis máximas anotadoras de la Liga Femenina: Leonie Fiebich con 14,8 puntos por partido.

En el juego interior, Casademont Zaragoza ha sufrido la baja de Merrit Hempe. La pívot americana abonó su cláusula y puso rumbo al USK Praga de Euroliga. Además, las mañas ficharon a Jenna Staiti que finalmente no jugará en el conjunto zaragozano. Para paliar esa baja interior, Casademont Zaragoza ha fichado a Aishah Sutherland, ex del Kutxabank Araski.

Otra de las jugadoras que está en Zaragoza y pasó por Vitoria es **Gracia Alonso de Armiño**. La vizcaína forma parte de ese juego interior con Laura Zelnyte y Serena-Lynn Geldof. A todas ellas hay que sumar la participación de Davinia Ángel, que llegó esta temporada para formar parte del equipo de LF2 Anagan El Olivar y que ayuda al conjunto Carlos Cantero.





LA PORRA



GANA FANTÁSTICOS PREMIOS CON LA PORRA DE ARCA

Acierta la máxima asistente del partido contra Casademont y gana un premio.

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

Si aciertas o eres la persona que más se acerque al resultado final, **tendrás como regalo un irrigador eléctrico** cortesía de Clínica Dental Arca.

@araski @araskiaes



Ejemplo de regalo

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
Cantera
Mareaverde
Iguadad
Tablero
Katamotz



PUERTAS ABIERTAS ESO/DBH

El centro educativo Egibide ya tiene en marcha el calendario de puertas abiertas con motivo de la prematriculación en la "ESO".



Acércate a nuestras puertas abiertas a las 18:00 horas tanto el **18 de enero** como los días **1 y 15 de febrero** en los campus de **Arriaga, Jesús Obrero y Nieves Cano**. La prematriculación para el curso 2023-2024 estará habilitada desde el 13 hasta el 24 de febrero de 2023.



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

asialive.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