

ARASKIZALE

MAGZ



Araski protagonista en
el Calendario de Down Arabá

Araski y Eroski renuevan el
acuerdo de colaboración

Entrevista con
Natalie Van Den Adel

42

NÚMERO

Vuelta al cole

Araski presente en
las Selecciones de Álava

¿Por qué es importante
la salud mental?

Próximo rival:
Durán Maquinaria Ensino

PÓSTER CENTRAL
NATALIE VAN DEN ADEL

**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

EDITORIAL



Araski protagonista en el Calendario de Down Araba!



Desde Araski estamos muy contentos de anunciaros que seremos protagonistas de un calendario. Será en el que está preparando la asociación Down Araba de cara a 2024. Y es que las jugadoras de Kutxabank Araski, así como parte del cuerpo técnico, saldrán en las páginas de este calendario junto a varios jóvenes con síndrome de Down.

A comienzo de temporada recibimos la llamada de la Asociación Down Araba – Isabel Orbe para ser parte de su calendario del 2024. Y no lo dudamos

en ningún momento. Durante las últimas semanas, varios jóvenes de la asociación han posado junto a la plantilla de Kutxabank Araski en Mendizorrotza.

En esas tres sesiones fotográficas, nuestras jugadoras y los jóvenes de Down Araba han disfrutado e intercambiado opiniones sobre baloncesto. Este calendario de Down Araba junto a Araski estará pronto a la venta. Una fecha que anunciaremos por las redes sociales del club. ■

Araski y Eroski renuevan el acuerdo de colaboración

El acuerdo entre ambas entidades se amplía por tres temporadas

Araski y Eroski renuevan su acuerdo de colaboración para impulsar el desarrollo y la promoción de hábitos saludables a través de la alimentación y el deporte otras tres temporadas más. Ambas entidades firmaron el primer convenio de colaboración hace dos años.

La presidenta del club vitoriano Araski, Iratxe Rodríguez y el responsable de Relaciones Institucionales de Eroski, José Antonio Yela, han ratificado el acuerdo en el hipermercado Eroski Boulevard de Vitoria-Gasteiz.

*“Desde que comenzamos a trabajar conjuntamente hace dos años, **el balance es muy positivo**. Los valores del Araski, un club tan querido en Vitoria-Gasteiz, y los de Eroski encajan y suman. Desde nuestra cooperativa desarrollamos y colaboramos con múltiples iniciativas en favor de la promoción de hábitos de vida saludables, siendo la práctica deportiva reflejo de ello”,* ha afirmado el director de Relaciones Institucionales de EROSKI, Josean Yela.

“Agradecemos a Eroski que otra vez más nos muestre su apoyo y comparta

*con nosotros los valores que inculca el baloncesto a nuestras deportistas, como **una buena alimentación, base esencial en el desarrollo y trayectoria deportiva de todos nuestros jóvenes**. Han sido dos años de trabajo muy gratificante”,* ha expresado la presidenta del Araski, Iratxe Rodríguez.

Sobre Eroski

Eroski es el primer grupo de distribución de carácter cooperativo de España y

uno de los líderes del norte del mercado español (Galicia, País Vasco, Navarra, Cataluña y Baleares) con una cuota del 13% en ese mercado. Su red comercial, acierre del 2022, se eleva a 1.526 establecimientos, entre supermercados, hipermercados, cash&carry y supermercado online; además de gasolineras y otros negocios no alimentarios. Asimismo, cuenta con más de 6 millones de Socios Clientes y más de 31.000 socios cooperativistas, trabajadores y franquiciados. ■



Entrevista con Natalie Van den Adel



P: ¿Qué tiene Araski para que sigas aquí?

R: Bueno lo primero de todo es Made. Es una de las mejores entrenadoras que he tenido en mi vida. Confío mucho y me gusta jugar para ella. Desde el primer momento la gente del club me ha tratado como una más y me gusta esto. Me formé en un club de Holanda muy familiar en el que conocemos a todos y aquí es lo mismo. Por eso me encanta estar en Araski.

P: Durante el verano recibiste una oferta importante, pero te quedaste en Araski. ¿Por qué?

R: Fue una opción muy bonita, pero pensé en qué sitio voy a ser más feliz. Puedes ir a otro equipo por el dinero, pero ese dinero no te da la felicidad.

Hablé con Made y pensé que no me tenía que ir porque estoy super feliz aquí. Eso cuenta más que estar en un sitio y tener un poco más de dinero.

P: También paraste en verano. ¿Cómo fue?

R: Antes de empezar el 3x3 con mi selección pensé que tenía que tener más descanso. Jugaba en España ocho meses y luego el resto era para jugar con el 3x3. Nunca tenía descanso, siempre jugaba en verano. Solo tenía una semana de descanso y llegó un punto en el que dije hasta aquí porque estaba muy cansada. Si seguía así, en diciembre no iba a poder más. Físicamente y mentalmente estaba hasta arriba y por eso cogí un verano

de descanso. Estar en Araski es muy importante y quería llegar bien porque es mi trabajo de verdad.

P: ¿Por qué es tan importante la salud mental?

R: Tengo una psicóloga desde hace muchos años. Algunas veces hablo con ella de continuo y otras estamos meses sin hablar. Ahora hablo con ella una vez al mes para hablar de todas las cosas que tengo en mi cabeza. Si no estás feliz no puedes jugar bien. Por eso es muy importante, no estás loca si vas al psicólogo porque es para ayudarte. Tenemos mucha presión de estar y jugar bien, entonces a veces es difícil.

P: Capitana de Araski, ¿cómo te sientes?

R: Es algo bonito y para mi es un honor. En otros equipos están acostumbrados a tener una capitana de España, entonces me gusta. Yo soy como soy y voy a dar el ejemplo de como queremos trabajar en Araski. Con estas chicas es muy fácil hacerlo.

P: Más allá del baloncesto, ¿qué es lo que más le gusta a Nat de Vitoria?

R: Siempre digo la comida. Disfruto con la comida buena y busco restaurantes o bares para tomar algo. Algunas veces también cojo un libro y me voy a leer por ahí. Es una ciudad muy tranquila sin cosas especiales. Me gusta estar fuera, dar un paseo y tomar algo.

P: También te gusta cocinar, ¿cuál es tu plato estrella?

R: Me gusta hacer un puré de calabaza con espinacas, pollo y curry. Siempre

veo en Instagram los vídeos y voy directa a hacer la compra para poder cocinar. Intento hacerlo lo mejor posible.

P: El año pasado llegaste a 100 partidos con Araski. ¿Objetivo 200?

R: 200 partidos es mucho, son cinco años más. Ahora no es importante para mí los récords, pero sí que sé que soy una de las máximas anotadoras del club. No busco estas cosas, pero siento orgullo al verte en una lista del club. No juego por los números que pueda hacer. Al final cuando acabe aquí, tener mi nombre en esta lista es para estar orgullosa.

P: Este año juegas de ala-pívot, ¿cómo te sientes en esta posición?

R: Made fue la primera entrenadora que me puso en España a jugar de ala-pívot. Para mí está bien porque puedo jugar al 3 y al 4, hacer un poco de todo. Tengo ventaja porque soy más rápida que las otras ala-pívots de la Liga Femenina. Pero a mí me da igual en qué posición jugar, lo haré donde lo necesite el equipo.

P: ¿Estás en uno de los mejores momentos de tu carrera?

R: La verdad es que no lo sé. Mi sensación es que tengo que ser un poco mejor. Estoy fallando mucho pero mentalmente estoy bien y más madura que mis primeros tres años en Araski. También estoy con más confianza, antes tenía más miedo y ahora tengo más tranquilidad para demostrar mi juego en la pista. Pero todavía tengo más.

P: ¿Cómo describirías a la plantilla?

R: Equipo es la palabra. Es difícil encontrar una plantilla en la que las jugadoras están bien dentro y fuera de la pista. Estamos disfrutando entre nosotras. La palabra es equipo porque no tenemos una estrella. El vestuario está muy unido. ■

HOY CONOCEMOS AL...

Senior Araski



El Senior Araski es un equipo formado por jugadoras jóvenes y creado para dar una opción más de seguir disfrutando de este precioso deporte después de la etapa junior. Este equipo fue creado la temporada pasada y tras un gran año, la plantilla afronta su segunda campaña en Senior Primera de la liga alavesa.

Durante la primera temporada, el Senior consiguió entrar en la Final Four de la categoría. Así que, en este segundo año, uno de los objetivos de la plantilla es repetir ese mismo resultado o mejorarlo.

El Senior de Araski está formado por muchas jugadoras que también son entrenadoras de equipos de cantera, algunas que ayudan en los entrenamientos del Nacional o que son voluntarias en los campus organizados por el club. En definitiva, jugadoras implicadas con

el proyecto y que tienen el ADN Araski metido en sus venas. ■

Plantilla

4. Uxue Barragán Uribe
 6. Eider Bengoa Mendi
 7. Maialen Extremado Grisaleña
 9. Uxue Extremado Grisaleña
 10. Itsaso Etxaburu Goikoetxea
 11. Maider Fernández Herrero
 12. Maialen Lazkano Herrasti
 13. Naroa Pérez de San Román Martínez
 14. Haizea Avelino Lasarte
 16. Lexuri Ruiz Ortiz de Apodaka
 17. Nerea Guevara Lajo
 18. Olaia Avelino Lasarte
- Entrenador: Javier Ortiz Aldama
Entrenador: Miguel Lafuente Sastre

25 años
NACEX
REMITIENDO
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

Vuelta al cole



Con la temporada empezada, las jugadoras de Kutzabank Araski han vuelto al cole por unas horas. Como es habitual durante el año, varios colegios e ikastolas de Vitoria y Álava acogen la visita de nuestras jugadoras para pasar un buen rato con alumnos y alumnas.

La primera ikastola de esta temporada 2023/2024 fue Barrutia. Este centro educativo situado en Sansomendi recibió la visita de dos canteranas como son Maider Castellano y June Carmona. En una charla en euskera, los txikis preguntaron a las dos jugadoras de Kutzabank Araski sobre su carrera hasta llegar al primer equipo.

Después fue el momento de entregar las postales personalizadas de cada una y firma de autógrafos antes de bajar al

patio para jugar al baloncesto. Una vez fuera del aula, Maider y June jugaron con los alumnos de Barrutia antes de que sonara la bocina que anunciaba el fin de las clases.

A la semana siguiente, Maider Castellano y Txell Alarcón fueron las protagonistas en la ikastola Odon de Apraiz. En el barrio de Zaramaga, los txikis preguntaron en euskera y castellano a las jugadoras de Kutzabank Araski. Maider y Txell contestaron a la infinidad de preguntas preparadas por los alumnos antes de ir al patio.

Las dos jugadoras atrajeron la atención de la ikastola y los más peques les pidieron autógrafos sin parar. Tras jugar al 'KO' en el patio exterior, Maider y Txell se despidieron de los alumnos y alumnas que posteriormente acudieron al partido contra Casademont Zaragoza en Mendizorrotza. ■



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



fisioterapia, salud & nutrición

akari@akaribienestar.com - 945 234 061



10

**Natalie
Van den Adel**



Araski presente en las Selecciones de Álava

El inicio de campaña trae las primeras convocatorias de las selecciones de Álava. En este caso fueron las de categoría infantil y cadete para preparar los próximos Campeonatos de Euskadi-Navarra. Y en ambas plantillas hay presencia de canteranas de Araski.



En la selección de Álava infantil están presentes Annabel Akhibemidu (17), Janire Fernández (5), Nahia Elvira (4) y Haizea García (15). Mientras que la selección cadete están Aizpea Etzeharra (18) y Lur Ugarte (15). Ambos equipos han disputado los primeros amistosos para llegar lo mejor posible a esos Campeonatos de Euskadi-Navarra.

Unos campeonatos que ya tienen fecha. En el caso del Cadete será este mismo fin de semana en Llodio (Álava). Mientras que el Campeonato de Euskadi Infantil será el 29 de octubre y 1 de noviembre en Ortuella (Bizkaia). ■

POR UN HOGAR MÁS CÓMODO Y SEGURO

Presume de ducha iya!



De bañera a ducha en 8 horas

Calidad Jider Pionero en Álava

Bainuontziaren ordez dutxa 8 ordutan

Kalitate gorena Araban aitzindari

DUCHA Ya
www.duchaya.com



ANTES lohen



~25.000 CAMBIOS REALIZADOS ALBAKARTARIN GORA



SIN PAGOS POR ADELANTADO ALBAKARTARIN KETAKIN GARA



SOLUCIONES ACCESIBILIDAD ALBAKARTARIN KETAKIN GARA



FINANCIACIÓN SIN INTERESES ALBAKARTARIN KETAKIN GARA

VITORIA GASTEIZ

Avda. Gasteiz nº40

Tel. 945 102 588



rto
diseño web publicidad



RTO Publicidad y ARASKI volarán juntos la Temporada 2023-24

Creciendo con vosotr@s en la comunicación, el diseño web y el marketing online



www.rtopublicidad.com

¿Por qué es importante la Salud Mental?

Alejandro del Carmen - Coach Deportivo de Araski



El martes 10 de octubre se celebró el Día Mundial de la Salud Mental. Una salud que es tan importante cuidarla como la física. Y así lo dice Alejandro del Carmen, coach deportivo de Araski. *“Durante muchos años ha habido mucho tabú y no se ha habado de ella. Pero es fundamental para nuestro día a día”, asegura Alejandro.*

En el deporte también es importante tener una buena salud mental *“por un tema de bienestar del equipo en conjunto y de las jugadoras, pero sobre todo para el buen rendimiento en la cancha”.* Alejandro trabaja en el día a día con las jugadoras

de Kutxabank Araski *“viendo cómo están y cómo se sienten”.*

A nivel de equipo *“trabajamos la comunicación para que no haya problemas y que sea una plantilla sana”.* La diferencia entre el trabajo con deportistas profesionales y el resto es el rendimiento. *“Es lo que hace que sea diferente porque ellas están sometidas a mucha carga y presión”,* confirma Alejandro.

Por otro lado, Alejandro del Carmen explica que *“el salto de nivel llega con la salud mental de las jugadoras y por ello es importante trabajarla”.* Además de las jugadoras, el coach deportivo de Araski también trabaja mano a mano con el cuerpo técnico para lo que necesiten. ■



COCINAS CON **ALMA**
COCINAS CON **ESTILO**



KITCHEN**ART**

Pol. Ind. Gamarra Barraxi 2 bajo
01013 Vitoria_945 206 317
www.kitchenart.es

CLASIFICACIÓN

P	EQUIPO	PJ	PG	PP	PF	PC
1	 PERFUMERÍAS AVENIDA	4	4	0	306	212
2	 VALENCIA B.C.	4	3	1	319	226
3	 CASADEMONT ZARAGOZA	4	3	1	294	237
4	 IDK EUSKOTREN	4	3	1	266	226
5	 MOVISTAR ESTUDIANTES	4	3	1	263	228
6	 LOITEK GERNIKA BIZKAIA	4	3	1	277	259
7	 HOZONO GLOBAL JAIRIS	4	3	1	277	259
8	 SPAR GRAN CANARIA	4	2	2	291	286
9	 BAXI FERROL	4	2	2	277	279
10	 SPAR GIRONA	4	2	2	229	237
11	 CADI LA SEU	4	2	2	299	316
12	 BARÇA CBS	4	2	2	227	251
13	 KUTXABANK ARASKI	4	0	4	239	269
14	 EMBUTIDOS PAJARIEL BEMBIBRE PD	4	0	4	257	315
15	 CELTA ZORKA RECALVI	4	0	4	224	313
16	 DURÁN MAQUINARIA ENSINO	4	0	4	193	325

MVP JORNADA 3



Tamara Seda

14 puntos 13 rebotes 21 de Valoración



LARRAIN



Durán Maquinaria Ensino



Nuevo rival en el tercer partido de la temporada en Mendizorrotza. Llega Durán Maquinaria Ensino en un duelo directo de necesidades en Liga Femenina Endesa. El conjunto lucense ha apostado por un proyecto renovado con cinco nuevas incorporaciones respecto a la temporada basada.

Dirigido desde el banquillo por Antonio Pernas, la dirección de juego de Durán Maquinaria Ensino apuesta por el talento y juventud de jugadoras nacionales. Ane Olaeta continúa en el equipo

gallego una temporada más y a la base vasca se ha unido Laia Lamana. La ex de Valencia Basket es una de las referencias ofensivas de Ensino.

Para las posiciones de escolta y alero, el equipo lucense tiene mucha versatilidad en sus jugadoras. De la temporada pasada solo continúan Esther Castedo y Blanca Millán, a la espera de su regreso tras lesión.

A la rotación de Ensino se han unido esta temporada la polivalente Imani

Tate tras destacar en Zaragoza y la especialista exterior Natalia Rodríguez procedente de IDK Euskotren.

Mientras que el juego interior es la zona donde más se ha reforzado el conjunto lucense. De la temporada pasada continúa Lydia Giomi. La espigada pívot americana es una de las referencias ofensivas y defensivas de Ensino gracias a sus 1,98 metros de estatura.

A Ensino ha vuelto esta campaña Bea Sánchez. La ex de Kutxabank Araski ha

regresado a Lugo tras una temporada en el extranjero. Su veteranía es fundamental en un equipo muy joven. Junto a ella han llegado la ala-pívot irlandesa Bridget Herlihy y Cecilia Muhate.

Esta última fue una de las revelaciones la pasada temporada en Liga Femenina con Leganés. Su buen rendimiento en tierras madrileñas hizo que disputara el final de temporada con Spar Girona antes de poner rumbo a Lugo para ser una de las jugadoras más importantes para Antonio Pernas. ■

ADIVINARASKI

¿Quién se esconde tras la pelota?

a. Sami Hill | b. Natalie van den Adel | c. Agostina Burani



3 8 5 5 9

TRES OCHO CINCO CINCO NUEVE

NÚMERO A LA VENTA EN LOS PARTIDOS DE MENDI



kutxabank

araba
álava

VITORIA
GASTEIZ
green capital



**EMPRESAS
Y AUTÓNOMOS**



PARTICULARES

**El mejor
asesoramiento
personalizado**



SALUD, VIDA



Correduría de Seguros en Vitoria-Gasteiz

Una Correduría de Seguros se basa fundamentalmente en el hecho de mediar entre los Asegurados y las Compañías Aseguradoras, para ofrecer los productos de seguros que mejor se adecuen a las necesidades y demandas de los clientes, pudiendo intermediar con todas las Entidades de Seguros autorizadas a tal efecto.

Por ello, a diferencia de agentes de seguros vinculados a una sola Compañía, **EUROMEX** es una Empresa que asume directamente su responsabilidad ante sus clientes, para lo que nuestra profesionalidad en todo momento es base fundamental de nuestra trayectoria empresarial.

INSTITUCIONES



**DEPORTES
DE AVENTURA**



EUROMEX, Correduría de seguros S.L.

C/ Abendaño, 37 Bajo - 01008 Vitoria-Gasteiz - Teléfono: 945 24 14 12 - Fax: 945 24 07 02

www.euromex.net