

VERANO UDA 2024



AGRUPACIÓN DEPORTIVA SAN JUAN
DONIBANE KIROL ELKARTEA

Un periodo de transformación da paso a la estabilidad

PAG 10



**EL TEATRO
LISTO PARA
SUBIR EL TELÓN**

PAG 30



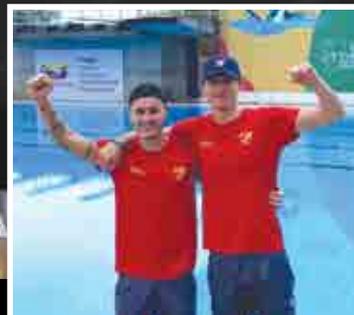
**OBJETIVO
CUMPLIDO**

PAG 32



**DOCE AÑOS
DE PERTENENCIA A
DIVISIÓN DE HONOR**

PAG 34



**OIER IRISARRI Y
DAVID VILLAFAÑE
TOCAN EL CIELO
EN COLOMBIA**

PAG 42



35 AÑOS
DE EXPERIENCIA
PARA OFRECERTE
EL MEJOR SERVICIO



revimpe
DESDE · 1988

revimpe.com · 948 152 685 · presupuestos@revimpe.com



ADSanJuanDKE



@adsjdke_oficial

Seguimos creciendo
a través de las RRSS
#SomosSanJuan

¡GRACIAS! 



Sigue el canal
de ADSJ-DKE



@ADSanJuanDKE



@ADSanJuanDKE

La agrupación más cercana

SUMARIO

AURKIBIDEA

Agrupación Deportiva San Juan

Donibane Kirol Elkartea

Avenida Sancho el Fuerte s/n
31011 Pamplona
Tfno. 948 17 22 55

Redacción | Erradakzioa:
Asier Cotelo

Documentación | Dokumentazioa:
Secciones de la ADSJ/DKE

Fotografía | Argazkiak:
Asier Cotelo
Archivo ADSJ/DKE

Diseño | Diseinua:

DL | LG:
NA711-1989

4 INSTITUCIONAL

10 ENTREVISTA

20 ACTIVIDADES DE VERANO

26 SECCIONES

27 AJEDREZ

28 BALONMANO

29 COSTURA

30 CULTURA

32 KÁRATE

34 FÚTBOL

36 FÚTSAL

38 GYM ARTÍSTICA

40 MARCHA NÓRDICA

41 SALA FITNESS

42 NATACIÓN ALETAS

43 NATACIÓN SINCRONIZADA

44 PÁDEL

45 PATINAJE

46 PELOTA

48 SQUASH

50 TAEKWONDO

51 TRIATLÓN

52 TENIS

54 GROUP CYCLING



SALUDA



Queridos/as socios/as:

¡Abrimos nueva etapa! Como sabéis, el pasado 31 de enero tomó posesión la nueva Junta Directiva de la Agrupación, que cumplirá mandato hasta 2028. El equipo de gobierno de San Juan ha experimentado una renovación importante, con la entrada de nueve directivos, de un total de doce. Tres personas, entre las que me encuentro, vamos a continuar durante este nuevo período. En nombre de todas ellas, os agradecemos la confianza para ejercer esta labor exigente y apasionante.

Por ello, en primer lugar, quiero reconocer el trabajo de los miembros de la junta anterior, muchos de los cuales han ejercido sus cargos durante más de ocho años. Entre ellos, el presidente Mikel Irigoyen, a quien deseo agradecer especialmente el magnífico trabajo que ha realizado, primero como secretario y después, a lo largo de ocho años, como presidente.

Gracias a su labor y la de quienes han trabajado con él, la Agrupación se encuentra en una situación estable y tranquila. Mantenemos el número de socios y socias, disfrutamos de unas instalaciones estupendas, de un amplio repertorio de actividades, y comprobamos con mucho orgullo el compromiso y los éxitos de las secciones deportivas, que llevan a nuestro club a los mejores puestos en las clasificaciones.

Este buen ambiente del que disfrutamos todas las personas socias también depende de la buena labor que día a día llevan a cabo el personal de la Agrupación. A ellos también debemos reconocer públicamente su profesionalidad y el empeño que ponen para que equipamientos y servicios funcionen con normalidad.

Sin embargo, hay que seguir mejorando San Juan. La nueva Junta tiene planeados diversos proyectos de los que os informaremos puntualmente.

Como se aprobó en la última Asamblea de Compromisarios, celebrada en abril de este año, a partir de septiembre comenzará la construcción de una nueva piscina junto al Edificio Comedores, que sustituirá a la actual. Esta ha llegado al final de su vida útil y, de acuerdo con la normativa aprobada por el Gobierno de Navarra, debe ser sustituida por un nuevo vaso.

A corto plazo, otro de los proyectos que planeamos acometer es la ampliación de la Sala Fitness, que se ha quedado pequeña para los más de 2.000 usuarios que tiene. Estamos definiendo esta actuación, de la que se os informará igualmente en cuanto tengamos una propuesta completa.

Por otra parte, intervendremos en otros ámbitos, como el mantenimiento de instalaciones que precisan de una renovación, y en el incremento de servicios y actividades para atender las nuevas necesidades y los cambios en los estilos de vida. Hemos de evolucionar de acuerdo con los tiempos para que la oferta deportiva, social, cultural y de ocio siga siendo muy atractiva para quienes pasan un tiempo importante de su vida en la Agrupación.

Asimismo, a partir de septiembre entrarán en vigor nuevos procedimientos de control de acceso al club, cuyo propósito principal es ordenar y racionalizar la entrada de visitantes que no son socios, con el fin de mantener la convivencia y cuidar de nuestras instalaciones.

Por último, agradezco la confianza para ejercer el cargo de presidente. Es un honor con el que espero cumplir con dedicación y responsabilidad por San Juan.

Un abrazo.

PRESIDENTE DE LA ADSJ-DKE
Carlos Sotelo

AGURRA

Bazkide Maiteok:

Etapla berria ireki dugu! Dakizuenez, urtarrilaren 31n hartu zuen kargua Elkartearen Zuzendaritza Batzorde berriak, eta 2028ra arte egongo da agintean. Donibane K. E.ko gobernu-taldea asko berritu da, bederatzi zuzendari sartu baitira, hamabi guztira. Hiru pertsona, eta horien artean ni, aldi berri honetan jarraituko dugu. Horien guztien izenean, eskertzen dizuegu lan zorrotz eta liluragarri hori egiteko konfiantza izatea.

Horregatik, lehenik behin, aurreko batzarreko kideen lana aitortu nahi dut, horietako askok zortzi urte baino gehiagoz jardun baitute beren karguetan. Horien artean, Mikel Irigoyen lehendakaria. Bereziki eskertu nahi diot egin duen lan bikaina, lehenik idazkari gisa eta gero, zortzi urtetan presidente gisa.

Bere eta berarekin lan egin dutenen lanari esker, Elkartea egoera egonkor eta lasaian dago. Bazkide kopuruari eusten diogu, instalazio ederrez gozaten dugu, jarduera ugariz, eta harrotasun handiz egiaztatzen dugu kirol atalen konpromisoa eta arrakastak, gure elkartea sailkapenetan postu onenetara eramaten dutenak.

Bazkide guztiok dugun giro on hori Elkarteko langileek egunero egiten duten lan onaren mende ere badago. Horiei ere publikoki aitortu behar diegu beren profesionaltasuna eta jartzen duten ahalegina, ekipamendu eta zerbitzuek normaltasunez funtziona dezaten.

Hala ere, Donibane K. E. hobetzen jarraitu behar da. Batzorde berriak hainbat proiektu ditu aurreikusita eta horien berri emango dizuegu unean-unean.

Aurtengo apirilean egindako Konpromisarioen azken Batzarrean onartu zen bezala, irailetik aurrera Jantoki Eraikinaren ondoan igerileku berri bat eraikitzen hasiko dira, egungoa ordezkatzeko duena. Honen bizitza baliagarriaren amaierara iritsi da, eta, Nafarroako Gobernuak onartutako araudiaren arabera, beste igerileku berri batek ordezkatu beharko du.

Epe laburrera, Fitness Aretoa handitzea da egin nahi dugun beste proiektuetako bat. Izan ere, 2.000 erabiltzaile baino gehiagorentzat txiki geratu da. Jarduera hori definitzen ari gara, eta proposamen osoa egin bezain laster jakinaraziko dizuegu.

Bestalde, beste esparru batzuetan ere esku hartuko dugu, hala nola berrikuntza behar duten instalazioen mantentze-lanetan eta beharrian berriei eta bizi-estiloen aldaketei erantzuteko zerbitzu eta jardueren gehikuntzan. Denboraren arabera eboluzionatu behar dugu, kirol, gizarte, kultura eta aisialdi-eskaintza oso erakargarria izan dadin taldean denbora asko igarotzen dutenentzat.

Halaber, irailetik aurrera, klubarako sarbidea kontrolatzeko prozedura berriak jarriko dira indarrean. Prozedura horien helburu Nagusia bazkide ez diren bisitarien sarrera antolatzea eta arrazionalizatzea da, bizikidetzari eusteko eta gure instalazioak zaintzeko.

Azkenik, eskertzen dut presidente kargua betetzeko konfiantza izatea. Ohore honekin Donibane K. E.ren alde arduraz eta erantzunkizunaz aritzea espero dut.

Besarkada bat.

LEHENDAKARIA
Carlos Sotelo



La Asamblea de Compromisarios aprueba la construcción de la nueva piscina de verano

La Asamblea de Compromisarios, celebrada el pasado 26 de abril de 2024 aprobó la construcción de la nueva piscina de verano, que sustituirá al actual vaso situado frente al Edificio Comedores.

Esta obra, proyectada durante el mandato de la anterior Junta Directiva, tendrá un coste estimado de 1,1 millones de euros, IVA incluido. Las obras han sido adjudicadas a Construcciones Osés y comenzarán a partir del mes de septiembre, con el propósito de que esté operativa en el verano de 2025.

La construcción de una nueva piscina está motivada por la obsolescencia de la actual, que presenta algunas deficiencias e incumple la normativa del Gobierno de Navarra. La Administración Foral había prorrogado su uso hasta finales de este año, pero no podría ser utilizada desde el uno de enero del próximo.

El nuevo vaso tendrá un nuevo diseño y estará ubicada en una zona que permite más horas de soleamiento y un mejor aprovechamiento de la zona de césped por parte de los usuarios. EL proyecto ha sido elaborado por el estudio de arquitectura de Andrés Martínez Tejada, que ya proyectó la piscina olímpica.

La Agrupación cierra el ejercicio 2023 con un déficit de 258.929,95 €

Durante la Asamblea, el tesorero, Ramón Martín Carrero, informó sobre la situación económica y financiera del ejercicio. La Agrupación terminó el año 2023 con un déficit de 258.929,95 euros. Supone una reducción de 190.000 euros con respecto al ejercicio 2022, y que se debe a un aumento de los ingresos gracias, fundamentalmente, a la regularización del importe de las cuotas. Los ingresos fueron de 4,3 millones de euros.

El objetivo de la Junta Directiva es el de seguir reduciendo el déficit hasta llegar al equilibrio presupuestario, meta que podrá alcanzarse antes de

que acabe su mandato. La subida de cuotas acordada para los años 2023, 2024 y 2025, con el fin de armonizarse con el aumento del IPC, ayudará a mejorar el apartado de ingresos. Por otra parte, se prevé un ahorro de 70.000 euros anuales gracias a la Declaración de Utilidad Pública lograda en 2023, y que está operativa en el ejercicio de 2024.

El presupuesto aprobado para 2024 asciende a 4,8 millones de euros. Tanto las cuentas de 2023 como el presupuesto para el presente ejercicio fueron aprobadas por la Asamblea. Se recuerda que la actividad económica de la entidad es objeto de una auditoría independiente.

Inversiones por valor de más de 800.000 €

Al mismo tiempo, el presidente, Carlos Sotelo Enríquez, señaló que se han realizado inversiones por valor de más de 800.000 euros en diversas actuaciones. Entre ellas, destacan:

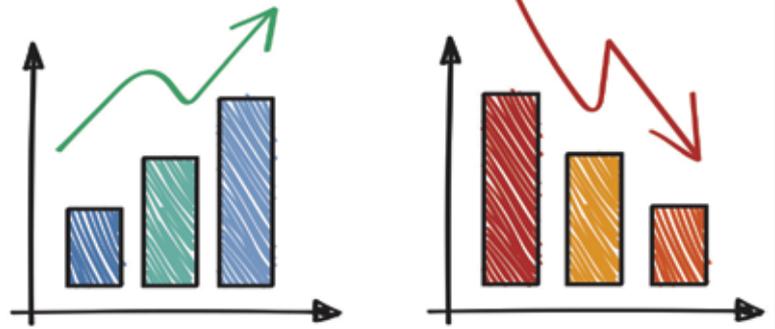
- > Envoltente térmica del Edificio Social.
- > Renovación de los aseos de la planta baja del mismo edificio.
- > Colocación de más placas fotovoltaicas.
- > Instalación de nuevos equipamientos energéticos.
- > Diversas obras de mantenimiento.

La intención de la nueva Junta, cuyo mandato ha comenzado en febrero de 2024, es la de continuar el mismo nivel de inversión en cada ejercicio, siempre con fondos propios y compatible con la meta general de reducción del déficit. Entre las actuaciones previstas, además de la piscina de verano, está la ampliación de la Sala Fitness, la adecuación de la pista de patinaje y el acondicionamiento de la terraza de verano ubicada en la entrada del Edificio Social.

La Agrupación cerró 2023 con 10.000 socios y un aumento del fondo social de 314.419,89 euros. Hubo 302 altas y 288 bajas. A 31 de diciembre de 2023, el fondo social es de 12.800.166,04 euros.

MEMORIA 2023

Información económica



INGRESOS			PRESUPUESTO 2024
	CUOTAS ASOCIADOS Y AFILIADOS	2.810.985,61 €	3.036.092,00 €
	INGRESOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS	610.924,35 €	645.000,00 €
	INGRESOS SECCIONES (actividades, patrocinios...)	434.001,70 €	450.000,00 €
	SUBVENCIONES Y LEGADOS	411.629,61 €	422.000,00 €
	OTROS (Entradas: piscina, comedores...)	273.751,47 €	221.500,00 €
	SUBVENCIONES DE CAPITAL Y EXCEDENTE	27.408,34 €	27.408,00 €
GASTOS			
	PAGOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS	540.844,75 €	540.000,00 €
	GASTOS SECCIONES DEPORTIVAS	624.090,53 €	625.000,00 €
	PERSONAL	1.127.270,80 €	1.178.000,00 €
	SUMINISTROS, REPARACIONES, APROVISIONAMIENTOS	1.459.308,75 €	1.387.000,00 €
	AMORTIZACIÓN INMOVILIZADO	866.694,31 €	880.000,00 €
	GASTOS FINANCIEROS E IMPUESTO SOCIEDADES	209.421,89 €	190.000,00 €
	TOTAL INGRESOS	4.568.701,08 €	4.800.000,00 €
	TOTAL GASTOS	4.827.631,03 €	4.800.000,00 €
	RESULTADO EJERCICIO CONTABLE A 31 DE DICIEMBRE 2023	-258.929,95 €	

REPARACIONES Y OBRAS APROBADAS EN 2023 (SUFRAGADAS CON FONDOS PROPIOS)

ENVOLVENTE TÉRMICA FACHADA OESTE Y SUR EDIFICIO SOCIAL	159.148,17 €
BOMBA CALOR EDIFICIO FÚTBOL y FOCOS CAMPO	105.922,00 €
MAQUINARIA, TRANSFORMADOR, REFORMA CALEF.ED.PISCINA	83.789,73 €
OBRAS EN CURSO: Envolverte térmica NOR-ESTE y proyecto piscina	357.661,45 €
TOTAL:	706.521,35 €

Nuevas Actuaciones

Como cada año la Agrupación ha realizado diferentes actuaciones en materia de mejora de instalaciones, adaptación a nuevas normativas y usos, o simplemente labores de mantenimiento para el beneficio de todas las personas socias.

Algunas de las más relevantes son las que a continuación se indican:



Envolvente térmica del Edificio Social

Muy próximas a su finalización, las obras han consistido la mejora de la envolvente térmica del edificio y las instalaciones de climatización. Se trata de un paso más dentro del Plan Energético de la AD San Juan, que busca una Agrupación más sostenible y que por ello se reduzca el gasto energético. Además de las labores de envolvente, se ha incorporando un aislamiento por el exterior de la fachada, mediante un sistema de fachada ventilada, que cuenta con un acabado cerámico. Visualmente la imagen queda homogénea en comparación al nuevo edificio de acceso, así como al del polideportivo y la piscina cubierta.



Instalados 270 paneles fotovoltaicos en la cubierta del polideportivo

La Agrupación amplía su instalación fotovoltaica en 100 kW nominales, sumados a los ya 320 kW existentes con anterioridad. Un total de 420 kW instalados con motivo de la estrategia de desgasificación e independencia energética que lleva a cabo el club.

Cambio del parquet de la Sala de Usos Múltiples 2

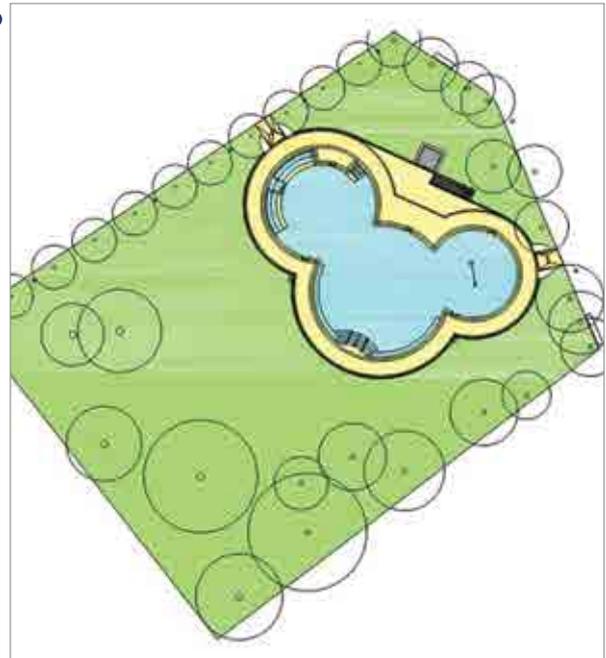


Ubicada en la planta superior del Edificio de Restauración, la actuación se ha realizado con el objetivo de hacerla más acogedora, confortable y menos fría para quienes hacen uso de ella. Se trata de una estancia de nuestro club en la que se desarrollan diferentes actividades culturales, deportivas y lúdicas durante todo el año.



Regulación del acceso a las personas no socias

En las últimas semanas el club trabaja en la implantación de medidas que ayuden a un mayor control de las personas no socias que acceden al club. De manera experimental ya se acordó incorporar personal de la empresa GEP Servigestión durante los fines de semana de la segunda quincena de mayo, al igual que ahora se incorporarán nuevos dispositivos de reconocimiento facial en la salida de las instalaciones, tanto en la puerta principal como en la de Mendebaldea.



Nueva piscina junto al Edificio de Comedores

Se trata de una actuación aprobada por la Asamblea de Socios Compromisarios con el objetivo de sustituir el actual vaso, que presenta deficiencias y no cumple con la nueva normativa del Gobierno de Navarra.



Un periodo de transformación da paso a la estabilidad



Sentamos en una misma mesa a Mikel Irigoyen, presidente saliente de la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkarte, y a Carlos Sotelo, presidente entrante. Ambos relatan su parecer sobre la entidad y comparten los diferentes aspectos sobre los que se fundamenta la convivencia y la estabilidad del club.

Por un lado Mikel Irigoyen hace balance de lo que fue su mandato durante las dos últimas legislaturas, en las que San Juan experimentó una importante transformación interna: «Me quedo con la evolución tecnológica del club, tanto es así que llegó a ser reconocida por su avance en digitalización. Lo principal que hicimos fue cambiar el modelo de gestión, que estaba muy distribuido entre las secciones. Se decidió centralizar toda la administración y toda la gestión en oficinas, estableciendo unas normas para todas las secciones. A partir de ahí hubo que trabajar con transparencia», comenta.

También destaca como un logro capital bajo su presidencia la capacidad mostrada para ganar en estabilidad. “Para que el club funcione ha de haber paz social y equilibrio económico. Se intentó unificar el club a base de reuniones y las secciones lo entendieron. El mensaje que les transmitimos es que solo había un club, una sola AD San Juan DKE... Dejo una herencia tecnológica, otra de gestión, de obras e infraestructuras. Hemos conseguido que los socios estén orgullosos de pertenecer a San Juan. En Pamplona todo el mundo dice que la mejor agrupación deportiva y social que existe es la nuestra. Esa unión y ese sentimiento de orgullo por pertenecer a San Juan es otra de las cosas que hemos conseguido a lo largo de estos últimos doce años”.

Para que esa nueva etapa se consolidase y perdurase en el tiempo, también fue clave la llegada de un nuevo gerente, que se sumó al impulso innovador de la Junta Directiva. Javi Moso sustituyó a Pedro Iragui tras la jubilación de este en agosto de 2020, dejando atrás 44 años de labor en los despachos.

Durante sus años de mandato, Irigoyen compagi-

nó la responsabilidad de presidir San Juan con la de ser presidente de AEDONA, además de estar presente en ACEDYR. Esas dos instituciones que le aportaron una visión más amplia y moderna a la hora de gestionar la Agrupación.

“Fue algo muy importante porque me ha permitido ver otros clubes, saber cómo están, cómo se gestionan y marcar caminos a seguir para nosotros. Muchas cosas hemos cambiado y muchas subvenciones hemos logrado gracias a AEDONA y ACEDYR. Hice grandes amigos, los gerentes de los clubes ponían cosas en común y esa conexión es algo importante que todavía hoy se mantiene”, explica el ahora ex presidente de San Juan. También destaca lo bien posicionado y la buena imagen que tiene la Agrupación fuera de Navarra: “Se ve a San Juan como un club muy alto, muy serio y han venido muchos a verlo. Hemos cogido un buen nombre a nivel nacional. Eso es porque están trabajando bien todas las secciones, se están obteniendo títulos y la gente habla muy bien de nuestras instalaciones. Nos han visitado desde País Vasco, Zaragoza, o Valencia, por citar algunos lugares”.

Echando la vista al pasado hace memoria sobre las reformas y las nuevas infraestructuras de las que se ha dotado el club, al tiempo que hace varias reflexiones. “Hay que analizar siempre el mercado, ver lo de fuera, conocer la experiencia de otros clubes, analizarlo, valorarlo, ver los mantenimientos, porque es fácil levantar edificios, pero luego hay que mantenerlos. La clave está en dinamizar los espacios que ya tienes, en sacarles el máximo rendimiento y en controlar su mantenimiento. Tenemos unas instalaciones buenas, bien conservadas, y todos los años crecemos, no nos estancamos. Eso es algo que la gente ve”.

Preguntado por su sucesor, fue él precisamente quién le invitó a sumarse a la Junta Directiva de cara al último mandato. Ahora Carlos Sotelo pasa de vocal a presidente, asumiendo una línea continuista. “Carlos es un buen gestor, un hombre tranquilo que sabe hablar y que está perfectamente capacitado, igual o más que yo, para mantener la

paz social y el equilibrio en la gestión. Pienso que el camino está escrito y si no nos desviamos de él, la Agrupación puede funcionar muchos años”.

Proclamado presidente el pasado 25 de enero de 2024, Carlos Sotelo tiene muy claro cuáles han de ser los pilares de su gestión: “Queremos mantener la estabilidad del club. Se han llevado a cabo medidas importantes de reforma y transformación, como lo son la actuación de las secciones, regularizar el personal, la gestión, las mejoras en el mantenimiento, hacer inversiones en la medida que se necesitan y tratar de optimizar los recursos. Todo eso se ha conseguido junto a la paz social que comenta Mikel”.

Sotelo es una persona que proviene de la Sección de Cultura, conocedor de la vida interna del club y que se ha rodeado de un equipo directivo dinámico, plural y con ganas de trabajar. “La gente percibe que somos proactivos y aquellos que han entrado en la Junta llegan con muchas ideas. De hecho, quiero que los miembros de la Junta se impliquen más y que todo el mundo tome iniciativas. Por lista de ideas y deseos no hay ningún problema. Luego se estudian, se plantean y se llevan a cabo, sabiendo hasta dónde podemos invertir. A ver si definitivamente conseguimos el equilibrio económico al final de legislatura, tal y como expusimos en la asamblea de compromisarios”, comenta el mandatario del club.

En cuanto a ese equilibrio económico marcado como uno de los grandes objetivos en esta nueva legislatura, comenta que para lograrlo “sabemos que hay que ir haciendo cosas constantemente, pero no tanto proyectos espectaculares, sino tratando de mejorar las instalaciones que ya tenemos. Que los servicios sean buenos, que esté todo limpio, que las actividades se modernicen, realizar una oferta servicios atractiva para que los socios sigan considerando a San Juan el lugar donde reunirse, donde hacer deporte, hacer vida social... Eso es fundamental en la vida del club y toda nuestra actuación está orientada a ello. Por eso, tenemos que agradecer todo el trabajo que se ha hecho en estos últimos ocho años con Mikel, que ha conseguido esa mejora e innovación, y nos ha dado la estabilidad de la que disfrutamos actualmente”.

También expone su parecer sobre lo que debe ser un presidente en una institución como la ADSJ-DKE, del mismo modo que invita a los socios y socias a implicarse en la vida diaria de San Juan.

“No soy una persona particularmente activa y social, sino que soy un tipo bastante solitario, que voy a mi aire -ríe- pero llevo ya años vinculado a la Agrupación por mi familia, y llevaba mucho tiempo involucrándome en la Sección de Cultura. En su momento me planteó Mikel la oportunidad de incorporarme a la junta y consideré sumarme. Cuando hay entidades sociales como la nuestra, en las que la gente puede formar parte e intervenir, eso hace que uno se sienta valorado e importante. Por ello, todos tenemos que participar en algún momento de nuestra vida. Personalmente, no tengo ningún interés en perpetuarme. De hecho, estoy haciendo un esfuerzo por compaginar la dedicación al club con la actividad profesional y personal. Pero como presidente he de asumir responsabilidad, al igual que la Junta. Entiendo que estoy de paso, tratando de mejorar el conjunto de San Juan, consciente de que lo que haga, será para todos. No es un tema de gloria personal, para eso quizá es mejor dedicarse a la política, sino que es un trabajo desinteresado y, a veces, ingrato. Te encuentras discrepancias, y falta de conocimiento y por eso estamos haciendo una labor importante en comunicar, en informar, explicar, justificar... Deseo que todo el mundo tenga claro que estoy aquí intentando hacerlo lo mejor posible a favor del club, sin ningún tipo de interés particular en mí. De hecho, si mañana me dicen que tengo que dimitir, pues me voy. No pasa nada, pero si estoy, he de empeñarme en mi tarea. Al mismo tiempo, hemos de conseguir que la gente se comprometa y tome parte activa en nuestra pequeña comunidad. Así luego se obtienen satisfacciones, como que el equipo de patinaje sea premiado por el Gobierno, que la Sección de Balonmano quiere sacar un equipo juvenil, que se repita el campus San Juan Aventura, que se acumulen los éxitos deportivos... Esos son los aspectos realmente importantes por los que hay que seguir trabajando. Y todo, manteniendo siempre un cierto orden social. Se ha hecho una labor muy importante de cohesión y gestión, para que en los próximos años no tengamos ningún tipo de conflicto. En términos generales percibo a los socios tranquilos, satisfechos. Sabemos que todos podemos mejorar y la gente siempre pide. Me parece bien lo de pedir mejora, pero hay que entender que no somos clientes, sino socios. Por lo tanto, hay que ser constructivos y aportar ideas porque San Juan es de todos. Dame ideas y no vengas a exigir como si esto fuera una empresa privada. Eso es lo que la gente debe comprender y tenemos una importante labor para extender esta idea”, dice Carlos Sotelo.



Un nuevo equipo directivo asume el rumbo de la Agrupación



CARLOS



ARANTXA



ANA



RAMÓN



CRISTÓBAL



IBAN



IOANA



JOSÉ MIGUEL



MIGUEL



RAFA



SANTI



SONIA

El 30 de enero de 2024 quedó oficialmente constituida la nueva Junta Directiva de la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkarte, encabezada por su presidente, Carlos Sotelo Enriquez, tras presentarse como candidatura única a las elecciones.

Está compuesta por doce miembros: Arantxa Ariz Ganuza es la vicepresidenta, mientras que Ana Unanua Santesteban ocupa el cargo de secretaria, y como tesorero repite Ramón Martín Carrero, que ya pertenecía a la directiva anterior, al igual que el propio Carlos Sotelo, ahora como máximo representante de la Agrupación.

Los vocales son José Miguel Amorena Etxarte, Miguel Casares Iglesias, Rafa Ezquer Álvarez, Sonia García Barandalla, Santiago Iricibar González, Iban Irisarri Pizorno, Ioana Solano Sebastián y Cristóbal Tellechea Elizalde.

En su primera sesión de trabajo quedaron constituidas una serie de comisiones de trabajo para el impulso de las diversas áreas de actuación, que comprenden las siguientes: secciones, personal, obras e instalaciones, gestión económica, digitalización, sostenibilidad, comunicación, hostelería, actividades sociales y culturales, personas mayores y defensa del socio.



PROGRAMA DE ACTUACIÓN

Más info



Acción social: El mantenimiento de la Agrupación y las nuevas inversiones deben asumirse con fondos propios. Incentivar la búsqueda de fondos ajenos para el sostenimiento del presupuesto de las secciones (subvenciones, patrocinio y mecenazgo, fondos públicos competitivos) es otra de las acciones que se quieren desarrollar durante el mandato. Tener rigor en el cumplimiento del presupuesto anual, establecer un plan de inversiones a medio y largo plazo de acuerdo con las nuevas necesidades y la obsolescencia de las instalaciones, así como valorar la entrada de nuevos socios para mejorar el equilibrio presupuestario son otras de las medidas que se quieren ejecutar.

Mantenimiento de Instalaciones: Se quiere mejorar los procesos de mantenimiento correctivo y pedir un mayor compromiso al equipo de mantenimiento del club. Se marcará el objetivo de que las incidencias menores sean resueltas en el plazo máximo de 72 horas. También se trabajará para culminar la aplicación del sistema de mantenimiento, puesta en marcha en los últimos dos años. Para ello se buscará incentivar a las personas socias a que ayuden a detectar necesidades de mantenimiento. Revisar los protocolos de limpieza de las instalaciones de uso intensivo, la puesta en marcha de un plan de mantenimiento preventivo con objetivos determinados para la legislatura y reforzar la conservación del cierre perimetral de las instalaciones, así como del aspecto exterior, son otras de las líneas de actuación de esta Junta Directiva.

Modernización de las instalaciones: La nueva Junta Directiva preparará el proyecto de rehabilitación del frontón antiguo y explorará las posibilidades de convertirlo en un equipamiento multiuso, en 2026. Un año después, en 2027, se ejecutarán las obras del frontón. También se planeará la actuación en la zona del patinódromo, una vez que se resuelva el contencioso con el Ayuntamiento de Pamplona en relación al talud.

Digitalización: Continuar con la mejora de las funcionalidades y servicios del portal del socio será un trabajo que llevará a cabo el club. Se mantendrá la implantación de sistemas de reconocimiento facial en los accesos. También se trabajará en digitalizar los accesos a determinadas instalaciones que todavía precisan de la retirada de llave. Avanzar en la instalación de equipos para el control digital de los consumos de energía y ayudar a las personas socias para incrementar la utilización de los recursos digitales serán otras de las medidas.

Comunicación: El club seguirá mejorando los canales de comunicación con las personas socias, incrementando los contenidos y los servicios, tanto de la página web como del portal del socio. Se mantendrá una comunicación más fluida entre la Junta Directiva y los representantes de las secciones. Además, se buscará atender con más celeridad las solicitudes y demandas de las personas socias. Mejorar la comunicación en euskera y colaborar en mayor

medida con las campañas de sensibilización que promueven las administraciones públicas son otras de las principales líneas de trabajo en esta área de la entidad.

Eficiencia energética y sostenibilidad: Continuará el plan de inversiones para la sustitución por fuentes de energía renovables. También se modernizarán las instalaciones de iluminación, para que usen dispositivos de bajo consumo. Sensibilizar a las personas socias sobre el uso más responsable de los recursos energéticos, bajo el principio del compromiso con la Agrupación será otra medida a desarrollar. Además, se realizará una auditoría de las zonas verdes para valorar mejoras en la conservación de las especies, mantenimiento más eficaz y ahorro en uso de recursos. Se quiere recuperar y mantener el seto perimetral.

Hostelería: Durante los próximos años de mandato se aplicarán las recomendaciones de mejora propuestas por las personas socias en la encuesta de satisfacción. Habrá un control de incidencias vía código QR y se trabajará en reforzar la supervisión directa del servicio por parte de la Junta Directiva. Se pretende replantear los servicios de hostelería en cuanto a carta de productos, horarios de atención y precios, además de fijar objetivos y compromisos claros para el arrendatario del servicio. A ello se suma la decisión de unificar la gestión de todas las instalaciones de hostelería de la Agrupación.

Actuaciones para personas mayores: Se considera necesario el desarrollo de un programa de actividades deportivas, lúdicas y culturales, dirigidas a las personas mayores de la Agrupación. También habrá que buscar financiación externa para el desarrollo del programa, bien de la Administración o de entidades privadas. Cabe la posibilidad de invitar a participar a personas mayores del barrio que no sean socias de San Juan.

Modificación de estatutos: Hay que actualizar el contenido de los estatutos de la Agrupación de acuerdo con la realidad actual, respecto de cuestiones como Igualdad de género y lenguaje no sexista. Asimismo, conviene revisar aspectos relacionados con la financiación o las convocatorias electorales, entre otros.



Más facilidades y más contacto

La AD San Juan estrena APP y crea un nuevo canal de comunicación en WhatsApp



Sigue el canal



En su afán de facilitar las cosas y estar más cerca de las personas socias, la Agrupación Deportiva San Juan ha estrenado en este año 2024 una nueva aplicación móvil para que las gestiones con el club sean mucho más fáciles, ágiles y rápidas de hacer.

La nueva APP está disponible tanto para dispositivos Android como iPhone. Se puede descargar sin ningún tipo de coste en el App Store o Google Play de tu smartphone.

Tendrás acceso de una manera más ágil a todas las funciones del Portal del Socio. También podrás consultar tus recibos y gestiones, conocer los horarios de las instalaciones, reservar tus salas de ejercicio, unirte a nuevas actividades, con-

tactar con los monitores, portería, oficinas, restauración... Además, recomendamos que tengas activadas las notificaciones push para que estés informado al instante.

De igual modo, en los últimos meses se ha puesto en funcionamiento un canal de WhatsApp, en el que el Departamento de Comunicación de nuestro club hace llegar a sus integrantes aquellas informaciones relevantes que depara el día a día, comunicados de la Junta Directiva, avisos de carácter general, programación de eventos, etc. Otro elemento más de contacto digital que se suma a los ya conocidos: web, Twitter, Facebook e Instagram, además del envío mensual de una newsletter a todos los socios vía email.

La palabra, también en Euskera

Donibane se suma a la KORRIKA con un punto de información y apoyo al euskera



Mientras que la Agrupación continúa dando pasos a la hora de introducir el euskera en sus informaciones de carácter oficial, con motivo de la pasada edición de la KORRIKA se quiso participar en ella habilitando un punto de información sobre la misma en el acceso principal del club.

Ahí se dio a conocer el trabajo que AEK hace a favor del euskera y más concretamente potenciando una carrera –la KORRIKA– que busca impulsar la concienciación a favor de dicha lengua, además de recabar fondos para llevar a cabo su actividad en los centros de aprendizaje de euskera que AEK tiene repartidos por toda Navarra y País Vasco.

El socio, en el centro

Un ciclo de charlas informativas surge con la intención de potenciar el diálogo con las personas y ofrecerles herramientas de conocimiento

En lo que va de año se han organizado tres charlas informativas dentro de un ciclo dirigido a los socios y socias de San Juan con el objetivo de ofrecerles conocimiento de parte de expertos. Cuestiones relevantes que les puedan ser de interés y utilidad en su día a día, ya sea deportivo, cultural o algo relacionado con los hábitos de conducta.

Iñaki Domínguez, fisioterapeuta de la ADSJ-DKE, fue el encargado de inaugurar las charlas abordando la importancia de los ejercicios de fuerza a la hora de prevenir lesiones. Fueron muchas las personas que se dieron cita en la Sala de Usos Múltiples 1, al igual que días después con Nicolás Cenoz. En este caso fue un profesional de la nutrición quien compartió un espacio de conversación con las personas socias. Cenoz trató la necesidad de una correcta nutrición en base al rendimiento deportivo que se quiera conseguir. En este caso, además de una importante asistencia, fueron muchas las preguntas que se le formularon, evidenciando el acierto del ponente y la importancia que esta temática suscita en las personas.



Y hace unas escasas semanas era Uxue Berruete, especialista del Centro Albea, quien expuso las herramientas psicológicas que se pueden hacer uso para el control del estrés y la tolerancia a la frustración en deportistas. Dicha ponente, psicología sanitaria y deportiva, hizo reflexionar a varios de nuestros deportistas que ahí se dieron cita. Las charlas continuarán y del mismo modo se invita a los socios y socias a que propongan futuros temas a tratar.

Nunca te olvidaremos, Asier

El 13 de enero de 2024 se supo del trágico fallecimiento de Asier Casanellas, un joven trabajador de la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkartea que ejercía como responsable desde hace año y medio las labores de jardinería del club.

En aquel momento la triste noticia rompió el corazón de todos aquellos que le conocían en San Juan, especialmente el de sus compañeros, que no tardaron ni un solo momento en reunirse para entre todos y todas recordar a su amigo.

Ya en su día la ADSJ-DKE expresó su dolor y transmitió su pésame a la familia a través de un sentido comunicado, que quiso ensalzar y recordar la figura de Asier. En la actualidad, con motivo de la publicación de la revista de verano, valgan estas líneas para volver a reiterar todo nuestro pesar y recuerdo de un trabajador incansable.



En el momento de su fallecimiento Asier Casanellas realizaba alpinismo en el pico Aspe de Huesca. Vecino de Barañáin, con solo 27 años era una persona muy apreciada por todos y cada uno de los demás trabajadores de la Agrupación. Todos destacan de él su carácter cercano y buen compañero, propio de una familia como es la que representa nuestro club.

La ADSJ-DKE también tiene en su memoria al resto de socios y socias que han fallecido a lo largo del último año: Laureano Lacasa, Alfonso Munarri, María Laura Sevine, Kontxita Martínez de Lezea, María Teresa Pérez, María Jesús Pueyo, María Asunción Lacar, María Leonor Gallues, Miguel Olleta, José Antonio Morillo, Naiara Remiro, Miguel Huarte, Javier Urrea, Nieves Sarriguren, José Emilio Azpilicueta y Tomás Oquiñena.

Descanse en paz. Goian bego.



#SomosSanJuan sigue recibiendo galardones

Entrevista
patinadoras



Un año más las instituciones navarras reconocieron el trabajo de nuestro club, en este caso el Gobierno de Navarra a través de los Galardones del Deporte Navarro a las y los mejores deportistas del año 2023.

Un evento que tuvo lugar el pasado mes de febrero en el Pabellón Navarra Arena de Pamplona. El equipo femenino de Primera División de Patinaje Velocidad de la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkarteá recogió el premio a Mejor Equipo Navarro Femenino de 2023. Fue la presidenta del Ejecutivo Foral, María Chivite, quien hizo entrega del galardón a las patinadoras de San Juan. Además, en la modalidad masculina fue el Club Atlético Osasuna de fútbol quien también resultó galardonado.

Es por tanto para la Agrupación un auténtico honor recibir este premio al esfuerzo, al trabajo y a la ilusión con la que todas las integrantes de Patinaje San Juan vienen desempeñando su actividad día tras día en cada entrenamiento y en cada carrera a la que acuden. Entre los méritos cosechados por San Juan para la adquisición de este premio

está el haber conquistado por octavo año el título de campeonas de la Primera División de la Liga Nacional, sumándose así a los obtenidos entre los años 2015-2021 y ahora 2023.

Poder compartir escenario con el Club Atlético Osasuna, así como con el resto de equipos y deportistas reconocidos en las diferentes categorías es para la ADSJ-DKE una muestra más del potencial y valor del deporte navarro, así como de quienes lo hacen posible, ya sean deportistas, entrenadores, equipos directivos, patrocinadores, familias y/o instituciones públicas como el Gobierno de Navarra, que con actos así vienen a fortalecer los valores y singularidades de cada modalidad deportiva. Tampoco podemos olvidar el apoyo recibido por la sociedad navarra, que ha sido ella a través de sus votos quien decidió que el equipo de patinaje fuese premiado.

El presidente de la Agrupación, Carlos Sotelo; así como el gerente de la entidad, Javier Moso; estuvieron presentes en el acto y quisieron dar la enhorabuena personalmente a las patinadoras premiadas.



En Taekwondo, también ‘somos lo más’

Hace escasas semanas la Sección de Taekwondo era reconocida como mejor club del año 2023 por parte de la Federación Navarra de Taekwondo. Lo hizo en su entrega anual de galardones, se celebró en el Castillo de Gorráiz.

A nivel individual Paula Remírez recibió el galardón a la mejor competidora de técnica femenina, mientras que Íñigo Zunzarren obtuvo el galardón de mejor deportista masculino de combate, así como una mención por su convocatoria con la Selección Nacional sub 21.

Por parte del club quisieron estar presentes en acompañamiento a los premiados, la vicepresidenta de San Juan, Aratxa Ariz y el directivo Santiago Iricibar. Un evento que tuvo lugar el pasado mes de febrero en el Pabellón Navarra Arena de Pamplona. El equipo femenino de Primera División de Patinaje





Ramón Martín, nuevo tesorero de AEDONA

La Asociación de Entidades Deportivas y de Ocio de Navarra renovó su Comisión Permanente tras la junta de los clubes miembros de AEDONA celebrada el pasado mes de enero. Con esta actualización, la organización busca fortalecer su estructura de liderazgo para seguir promoviendo el desarrollo y la excelencia en el ámbito deportivo y de ocio en Navarra.

La nueva Junta Directiva de AEDONA queda conformada de la siguiente manera:

PRESIDENTE:

Jorge Casado Sorozabal, de I.Oberena.

VICEPRESIDENTA:

Mercedes López Pérez de Urabayen, de S.C.D.R. Anaitasuna.

TESORERO:

Ramón Martín Carrero, de A.D. San Juan.

SECRETARIA:

Cristina Santamaría Marturet, de U.D.C. Rochapea KKE.



AEDONA y NICDO se unen para impulsar la participación en el deporte y ocio de Navarra

AEDONA y Navarra Impulsa Cultura, Deporte y Ocio (NICDO) anuncian un acuerdo de colaboración entre las dos entidades para visibilizar y promocionar los eventos deportivos que co-organiza Navarra Arena y la oferta de deporte y ocio de Larra-Belagua y del parque Sendaviva.

El acuerdo ofrece descuentos exclusivos a los socios y socias de los clubes AEDONA, entre ellos la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkarte. Por eso los socios y socias de nuestro club obtendrán un 20% de descuento para entradas al parque Sendaviva, forfait y alquiler de material en Larra Belagua y en entradas para eventos deportivos propios de NICDO en el Navarra Arena.

Dado que la ADSJ-DKE implantó el acceso por reconocimiento facial y ya no dispone de un carné físico que poder mostrar, los socios y socias de la Agrupación deberán presentar el acceso al Portal del Socio

y enseñar el perfil en sustitución del carnet.

El descuento se aplica solo al socio, es decir, un socio una entrada, excepto en el caso de los menores de 3 años de edad, que se les dejará disfrutar del descuento junto con el de la persona adulta que sea socia. Es importante recalcar que este descuento no es acumulable a otras promociones. En el caso de las entradas a Sendaviva, se deberá adquirir el bono descuento en las oficinas de la Agrupación.

ESKURATU %20 KO DESKONTUA

NAFARROA ARENA: AEDONA-ko kideek %20ko deskontua jasoko dute NAFARROA ARENAko sarrerak erosten bitartean.
 LARRA-BELAGUA: AEDONA-ko kideek %20ko deskontua jasoko dute LARRA-BELAGUAko foraitak erosten bitartean.
 SENDAVIVA: AEDONA-ko kideek %20ko deskontua jasoko dute SENDAVIVAko sarrerak erosten bitartean.

AEDONA | NICDO | ARENA | LARRA BELAGUA | SENDAVIVA

Julián Urtasun y Jesús Arana se hacen con la txapela del Campeonato de Mus 2024



La pareja compuesta por Julián Urtasun Aldaz y Jesús Arana Alfaro se hicieron con la txapela de campeones al sumar un total de 32 puntos al término de las 13 rondas de competición. En segunda posición quedaron Francisco Catena y Juan Luis Mayayo con un total de 31 puntos. Terceros fueron Xabier Sandua y Arkaitz Irai-zoz con 28 puntos.

Finalmente, en cuarta plaza clasificaron Ramón Martín y José Luis Martínez, que alcanzaron 27 puntos al término del campeonato.

Una vez más la AD San Juan – Donibane KE quiere agradecer a todas y todos los participantes el gran ambiente mostrado de inicio a fin, así como el alto nivel mostrado en cada partida. De igual modo se quiere reconocer la gran ayuda que suponen los patrocinadores del campeonato, que son Caja Rural de Navarra, Bodegas Inurrieta y Basoa Ocio, que gestiona el Bar Restaurante de la Agrupación.

Todos los participantes recibieron una baraja de cartas y vino de la Bodega Inurrieta, por cortesía de los patrocinadores del evento.

Mari Carmen Moriones gana el Cto. de Chinchón 2024

El Torneo de Chinchón 2024 llegó recientemente a su finalización tras la disputa de las cinco jornadas en las que se dieron cita un total de 12 participantes, siendo Mari Carmen Moriones la vencedora con un total de 443 puntos. En segundo lugar clasificó María Dolores Unanua, que obtuvo 448 puntos. Tercera fue Inma Zabalza con 451 puntos en su casillero.

La AD San Juan – Donibane KE quiere felicitar a las tres por sus triunfos, al igual que al resto de participantes. Estas fueron Carmen Etayo, Conchi Sánchez, María Ángeles Garayoa, María Luisa Celaya, María Pilar Alfaro, María Rosario Luquin, Elena Braco, Julia López y Marisol Areta.





Pases verano 2024

	TEMPORADA	UN MES	15 DÍAS	7 DÍAS	UN DÍA	1/2 DÍA*
De 14 a 64 años	648 €	324 €	227 €	119 €	27 €	22 €
De 6 a 13 años	491 €	248 €	184 €	92 €	19 €	15 €
De 0 a 5 años	221 €	113 €	92 €	49 €	13 €	9 €
Mayores de 65 años	540 €	270 €	189 €	97 €	19 €	15 €

*ENTRADAS 1/2 DÍA HORARIO DE VENTA Y ACCESO A PARTIR DE LAS 16 H.

FECHAS: DEL 1 DE JUNIO AL 15 DE SEPTIEMBRE DE 2024

1. Las personas que sean familiares de socios podrán adquirir en oficinas **bonos** con descuento del 50% para familiares de primer grado y 25% para los de segundo grado. Deberán presentar el LIBRO DE FAMILIA y el DNI junto con una fotografía, impresa a color, tamaño carné.
2. Asimismo, los familiares de socios podrán comprar **entradas de un día** con descuento siempre que se adquieran previamente en oficinas (NO EN PORTERÍA). Igualmente, habrán de presentar el LIBRO DE FAMILIA y el DNI. El descuento será del 25% en familiares de primer grado y del 10% en los de segundo grado. Las entradas no utilizadas se perderán. No se admiten cambios de fecha.
3. Los bonos tendrán **validez exclusivamente**

- en días correlativos.** Si una persona no acude a la Agrupación algún día del período de vigencia del bono, no podrá reclamar su uso fuera del plazo establecido.
4. Las personas **menores de 14 años** solo podrán retirar su bono o entrada diaria si vienen acompañadas de un socio mayor de edad.
5. El importe de los pases de verano será **abonado íntegramente** y antes de acceder a las instalaciones.
6. En el caso de que haya un gran número de personas en las instalaciones y con la finalidad de no superar el aforo, la Junta Directiva **se reserva la facultad de no emitir entradas diarias** para no socios.

SERVICIO DE BAR | Horarios de verano 2024

Iniciada la temporada de verano 2024 en la Agrupación Deportiva San Juan, aquí te mostramos los horarios de los diferentes servicios y espacios habilitados para el Bar-Restaurante.

Barra terraza exterior cafetería

De lunes a jueves de 18:30 a 22 h.
Viernes y sábados de 18:30 a 22:30 h.
Domingos de 18:30 a 22 h.

Bar-Restaurante:

Horario cocina:
Permanece abierta durante toda la mañana.
Comidas: de 13:30 a 15:30 horas
Picoteo y cenas:
de domingo a jueves de 20 a 22:30 horas
y viernes y sábados de 20 a 23 horas.

Barra edificio comedores-asadores

Hasta el 10 de junio:
Viernes de 18 a 23 h.
Sábados de 12:30 a 23 h.
Domingos de 12:30 a 18:30 h.
A partir del 10 de junio:
De lunes a jueves de 12:30 a 21 h.
Viernes de 12:30 a 23 h.
Sábados de 12 a 23 h.
Domingo de 12 a 20 h.



El 1 de junio comenzó la temporada de verano con los siguientes horarios de piscina

La temporada de verano 2024 dió inicio el pasado 1 de junio, sábado. También fué ese día en el que se abrieron las piscinas exteriores para el disfrute de todos los socios y socias de la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkarte. En el siguiente cuadro se observan los horarios de apertura y cierre de las diferentes piscinas del club.

Desde el 1 de junio se puede disfrutar de la **piscina olímpica exterior** a partir de las 11.00 horas, tanto el sábado como el domingo, mientras que entre semana será únicamente por la tarde, de 16 a 21 horas, cuando esté abierta. A partir del 15 de junio su apertura ya será de mañana y tarde en horario de 10 a 21 horas.

El **Splaspark** abrirá de 10.00 a 21.00 horas todos los días de la semana, desde el 1 de junio y hasta el 8 de septiembre, al igual que la **piscina de chapoteo** y las duchas.

La **piscina recreativa** es el 8 de junio cuando puede empezar a ser utilizada.

La **piscina de comedores** abre del 15 de junio al 1 de septiembre en horario de 10 a 21 horas.

En cuanto a las **piscinas cubiertas**, ahora que llega el verano, la nueva ya no abrirá los domingos por la tarde desde el 1 de junio, mientras que a partir del 1 de julio y hasta el 11 de agosto permanecerá todos los días cerrada. En el cuadro se pueden ver las fechas.

PISCINAS DESCUBIERTAS:

Piscina olímpica:

- > Del 1 al 14 de junio:
 - > L-V de 16 a 21 h. / S-D de 11 a 21 h.
- > Del 15 de junio al 8 de septiembre: de 10 a 21 h.
- > Del 9 al 15 de septiembre: de 11 a 20 h.

Splaspark y Chapoteo y duchas piscinas:

- > Del 1 de junio al 8 de septiembre: de 10 a 21 h.
- > Del 9 al 15 de septiembre: de 11 a 20 h.

Comedores:

- > Del 15 de junio al 1 de septiembre: de 10 a 21 h.

Recreativa:

- > Del 8 al 14 de junio:
 - > L-V de 16 a 21 h. / S-D de 11 a 21 h.
- > Del 15 de junio al 8 de septiembre: de 10 a 21 h.
- > Del 9 al 15 de septiembre:
 - > L-V de 16 a 20 h. / S-D de 11 a 20 h.

PISCINAS CUBIERTAS:

Nuevas*:

- > Del 1 al 30 de junio:
 - > L-S de 8 a 22 h. / D. de 8 a 13.30 h.
- > Del 1 de julio al 11 de agosto: Cerrada.
- > Del 12 de agosto al 30 de septiembre:
 - > L-S de 8 a 22 h. / D. de 8 a 13.30 h.

*Desde el 1 de junio no abre los domingos por la tarde.

Antiguas:

- > Cursillos
- > Del 1 de julio al 11 de agosto:
 - > L-S de 8 a 21.30 h. / D. de 8 a 13.30 h.
- > Del 12 de agosto al 29 de septiembre: Cerrada.

HORARIOS DE INSTALACIÓN

- > De domingo a jueves de 8 a 24 h.
- > Viernes y sábado de 8 a 1:30 h.



Si no lo has hecho todavía... ¡Descubre el Campus Aventura!

San Juan Aventura
Un campus de lujo para los más pequeños.
INSCRIPCIONES DESDE EL 6 DE MAYO EN EL PORTAL DEL SOCIO
PRECIO TANDA: 110€ / niño
En caso de repetir tanda se pagará 100 euros.

Descuento para hermanos

TANDAS: De 9 a 14 horas

- 1ª del 24 al 29 de junio
- 2ª del 1 al 5 de julio
- 3ª del 15 al 19 de julio
- 4ª del 22 al 26 de julio
- 5ª del 29 al 2 de agosto
- 6ª del 5 al 9 de agosto
- 7ª del 12 al 19 de agosto

Desde los 4 años cumplidos sin excepción hasta los 14 años inclusive.

CAMPUS MULTIACTIVIDAD

Inscripciones en el Portal del Socio.
WWW.ADSJ-ORRE.COM

La Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkarte te presenta una nueva edición del campus multiactividad ‘San Juan Aventura’. De cara a este verano de 2024, una vez más aquellas personas socias que quieran inscribir a sus hijos e hijas ya pueden hacerlo desde el 6 de mayo a través del Portal del Socio en la web del club o APP, rellenando un formulario.

Un campus de verano que se repartirá en siete tandas, desde el 24 de junio y hasta el 19 de agosto. El horario de actividad comprenderá entre las 9.00 y las 14.00 horas. Está abierto para aquellos niños y niñas mayores de cuatro años o que los hayan cumplido sin excepción. La edad límite son los 14 años, también inclusive.

Se desarrollarán diferentes actividades, tanto deportivas, como culturales. Todas ellas recreativas: natación, pádel, fútbol, tenis, squash, ajedrez, atletismo, cocina, kangoo jump, teatro, etc.

El precio de la tanda (cinco días) es de 110 euros por persona. En caso de que se quiera repetir otra tanda se abonarán 100 euros más. También se mantienen los descuentos en caso de que se inscriban hermanos.

TANDAS:

- > 1ª del 24 al 29 de junio
- > 2ª del 1 al 5 de julio
- > 3ª del 15 al 19 de julio
- > 4ª del 22 al 26 de julio
- > 5ª del 29 al 2 de agosto
- > 6ª del 5 al 9 de agosto
- > 7ª del 12 al 19 de agosto

TALLERES CLEMENTE

OUTILS WOLF

REPARACIÓN Y VENTA DE MAQUINARIA INDUSTRIAL Y DE JARDINERÍA

Pol. Ind. Mutilva Baja, c/K bis - nº 30 • 31192 MUTILVA BAJA • Tel. y Fax: 948 074 670

SEMANA DEL SOCIO

2024

JUNIO

- miércoles* **12** **EXHIBICIÓN DE PATINAJE:** de 18:30 a 20:00 H. Pista Patinaje.
- jueves* **13** **EXHIBICIÓN GIMNASIA ARTISTICA:** 16:00 H. Polideportivo.
- viernes* **14** **FINALES PALETA GOMA:** de 18:00 a 22:00 H. Frontón.
- domingo* **16** **MUESTRA FINAL DE TEATRO Y DANZAS:** SUM 1.
- lunes* **17** **EXHIBICION NATACIÓN SINCRONIZADA:** 18:30 H. Piscina olímpica.
- martes* **18** **TORNEO PASAPIEZAS AJEDREZ:** de 17:30 a 19:30 H.
EXHIBICION DE NATACIÓN PARA CROSSFIT: 20:00 H. Piscina olímpica.
- miércoles* **19** **CLASE DE MARCHA NORDICA.** Iniciación de la técnica: **9:30 H.**
EXHIBICIÓN DE PATINAJE: de 18:30 a 20:00 H. Pista Patinaje.
CAMPEONATO FITNESS: 18:00 H. Sala Fitness.
EXHIBICIÓN DE KARATE: 19:00 H. Polideportivo.
- jueves* **20** **CLASE DE MARCHA NORDICA.** Iniciación de la técnica: **9:30 H.**
AUDICION MUSICA: 18:30 H. SUM 1.
TRIATLON FAMILIAR: 18:30 H.
- viernes* **21** **FINALES ESCUELA DE PELOTA:** desde las 17:00 H. Frontón verde.
EXHIBICIÓN TAEKWONDO: 18:30 H. Polideportivo.
- sábado* **22** **PARTIDO DE FÚTBOL** y posteriores almuerzo.
SINCRONIZADA MÁSTER: 11:00 H.
FINALES DE PELOTA CUERO: desde las 12:00 H. Frontón azul.
PAELLA GIGANTE: 14:30 H.
BINGO SOCIAL: 16:00 H.
CONCIERTO CHUCHÍN IBÁÑEZ Y LOS CHARROS: 17:00 H. Edificio de comedores.
KARAOKE: 18:30 H.
PINTACARAS: de 17:00 a 19:30 H.
HINCHABLES EN LA PISCINA Y CAÑÓN DE ESPUMA: de 12:00 a 14:00 H. y de 16:30 a 18:30 H.
- TODA LA SEMANA** **CLASE SPINING TOTALMENTE GRATIS:** en horario de clases. Para socios.
EXPOSICIÓN COSTURA Y PACHWORK: en su aula y sala de espera.



ACTIVIDADES DE VERANO 2024

Intensivos de Natación

- > **Quincena del 15 al 26 de julio:** 9 sesiones.
- > **Quincena del 1 al 14 de agosto:** 10 sesiones.
- > **HORARIOS:**
 - Iniciación** de 10h a 10.45h.
 - Iniciación II** de 10.45h a 11.30h.
 - Medio** de 11.30h a 12.15h.
 - Perfeccionamiento** de 12.15h a 13.00h.
 - Adultos** de 13h a 14h.
- > **Precio:** 45 €.
- > **Actividad** a partir de 3 años.
- > **Mínimo** 6 personas por grupo.
- > **Inscripciones** en oficinas y Portal del Socio.

Campus de Ajedrez

- > **Fechas:**
 - Semana del 19 al 23 de agosto:**
 - (Inscripciones hasta el día 10).
 - Semana del 26 al 30 de agosto:**
 - (Inscripciones hasta el día 23).
- > **Horario:** de 8.00h a 14.00h.
- > **Dirigido** a niños y niñas de entre 4 y 12 años.
- > Se realizarán actividades de ajedrez, deportes, juegos en exteriores, interior y piscina.
- > El campus cuenta con monitores de tiempo libre y ajedrez.
- > **Precios:**
 - 1 Campus: 140 €.
 - 2 Campus: 260 €.
 - Descuento hermanos/as del 10% del precio total.
- > **Dudas e inscripciones** en en el WhatsApp 616 532 764 y ajedrez@adsj-dke.com

Intensivos de Pádel

- > Se ofrecen **tandas** de cinco días cada una:
 - Junio:** 17-21 y 24-28.
 - Julio:** 1-5, 15-19, 22-26 y 29-2 agosto.
 - Agosto:** 5-9, 12-16, 19-23 y 26-30.
- > **Precio:** 52 €.
- > **Inscripciones** en alecapitani1@gmail.com

Cursos de Tenis verano

- > **STAGES DE COMPETICIÓN:**
 - > **Tres horas diarias** (dos de tenis y una de preparación física).
 - > **Horario** según inscripciones.
 - > **Precio:** 90 €.

- > **CURSOS DE VERANO:**
 - DE 5 A 8 AÑOS**
 - > **Horario:** de 11.30h a 12.30h / de 18.30h a 19.30h.
 - > **Precio:** 25 €.

- > **DE 9 A 14 AÑOS**
 - > **Horario:** de 10.00h a 11.30h / 17.00h a 18.30h.
 - > **Precio:** 38 €.

- > **ADULTOS**
 - > **Horario:** de 19.30h a 21.00h.
 - > **Precio:** 38 €.

- > **FECHAS**
 - > Del 1 al 5 de julio.
 - > Del 29 de julio al 2 de agosto.
 - > Del 5 al 9 de agosto.
 - > Del 8 al 12 de agosto.
 - > Del 19 al 23 de agosto.
 - > Del 26 al 30 de agosto.

> **Info e nscripciones** en teléfono 667 58 36 99
ó email jonlerchundi@gmail.com





Actividades de Sala

PILATES:

- > **Agosto:** martes y jueves.
- > **Horario:** de 9.00h a 9.45h / de 19.45h a 20.30h.
- > **Lugar:** sala 6.
- > **Precio:** 27,50 €.
- > Se necesitan un mínimo de 14 inscripciones y un máximo de 17.

GAP:

- > **Agosto:** martes y jueves.
- > **Horario:** de 19.00h a 19.45h.
- > **Lugar:** sala 6.
- > **Precio:** 23,50 €.
- > Se necesitan un mínimo de 14 inscripciones y un máximo de 35.

EASY LINE:

- > **Dirigido a** mayores de 65 años.
- > **Agosto:** martes y jueves.
- > **Horario:** de 9.45h a 10.30h.
- > **Lugar:** sala 2.
- > **Precio:** 23,50 €.
- > Se necesitan un mínimo de 14 inscripciones y un máximo de 26.

Cursillo de Patinaje

- > **Del 29 de julio al 29 de agosto.**
- > **Clases** de lunes a jueves.
- > **Horario:** de 18:00h a 19:00h.
- > **A partir de los de 5 años** o nacidos en el 2019.
- > **Precio:** 35 €.

Cursillo de Verano de Natación con Aletas

- > **Dirigido a** socios entre 8 y 14 años.
- > Han de saber nadar, pues se quiere que prueben a nadar con bialetas y aprender el manejo del tubo.
- > **Horario:** de 10.30h a 11.30h / 17.30h a 18.30h.
- > **Tandas** que se ofertan:
 - Del 5 al 9 de agosto.
 - Del 12 al 16 de agosto.
 - Del 19 al 23 de agosto.
 - Del 26 al 30 de agosto.
- > **Precio:** 30 € por semana.

Sala de Group Cycling

Apúntate y te regalamos el mes de julio. A los ya apuntados no se les cobra el mes de julio y podrán acudir a las más de 60 clases semanales de spinning virtual.

> **Horarios clases presenciales desde el 15 de junio al 15 de septiembre:**

LUNES Y MIÉRCOLES:

- 17:30h a 17:55h – Fuerza25.
- 18:10h a 19:10h – Group Cycling.

MARTES Y JUEVES:

- 9:00h a 09:25h – Fuerza25.
- 9:30h a 10:30h – Group Cycling.
- 8:00h a 18:45h – BoxFit.
- 8:10h a 19:10h – Group Cycling.
- 9:00h a 19:45h – BoxFit.

> **Reservas** en WhatsApp 618 08 18 41.

> **Precios:**

- 32,7€ /mes:** Incluye TODAS las clases.
- 21€ /mes:** Incluye las clases de BoxFit y Fuerza.
- 16€ /mes:** Incluye acceso a la App DEVIFIT con las clases de la sala bajo demanda de manera online, y todos las clases y entrenamientos de la plataforma.





ACTIVIDADES

SECCIONES

La Sección de Ajedrez, 'a todo tren'



Corren buenos tiempos para el ajedrez, especialmente en San Juan. Desde la Sección de Ajedrez celebramos estar en uno de los puntos más altos de participación de nuestro deporte en San Juan, con alrededor de 120 ajedrecistas entre niños y adultos.

Cabe destacar que desde la pandemia el ajedrez ha ido ganando popularidad de forma casi exponencial. No sólo porque estar en casa ayudó a mucha gente a engancharse a este juego/ciencia, sino también por el éxito de Netflix "Gambito de Dama" que acercó notablemente el ajedrez a la sociedad.

La realidad es que el ajedrez ha cambiado de imagen. Lo que antes podía verse como un "juego de bar", está claro que hoy en día las familias lo ven como un evento deportivo con grandes beneficios para quien lo practica, tanto para niños como para adultos. Pensamos que este crecimiento de popularidad se ha dado a nivel mundial, pero desde la ADSJ-DKE corroboramos en primera persona este cambio.

A nivel deportivo también hemos tenido motivos para estar muy contentos. Uno de nuestros 'peques', Mario Miranda, lograba hace escasos días quedar en Cantabria 4º clasificado (empatado al 3º) de una lista de más de 200 chicos y chicas Sub8. También, siguiendo con esta categoría lográbamos un tercer puesto Navarro con el equipo formado por Mario Miranda, Mark San Martín y los hermanos Aritz y Martín Azcona.

También Mark San Martín, David Casajús, y los hermanos Aritz y Martín Azcona han realizado destacadas clasificaciones en los Circuitos Navarros.

Un poco más mayor, Dani Guillén, sub14, tras lo-

grar el año pasado el podium en el Navarro sub12, este año conseguía un subcampeonato en el famoso festival de la ikastola Paz de Ziganda, donde se enfrentaba en el escolar a cerca de 100 chavales de todas las edades (hasta 16). En este mismo torneo, nuestro alumno Hao Quan Pan quedaba primer sub12 del torneo.

En el Campeonato de Navarra de colegios, donde compitieron muchos de nuestros alumnos, se logró un tercer puesto con el colegio Nuestra Señora del Huerto, integrado por varios de los nuestros.

A nivel femenino tenemos que destacar a Naroa Erice, que empatando al primer puesto en el Cto. Navarro sub18, cayó en los desempates, mientras que Sofía Arraiza lograba un podium en el Navarro sub14, logrando además clasificarse para el Campeonato de España de Selecciones.

A nivel de adultos estamos muy orgullosos de las ganas que estamos poniendo, y debe destacarse que en la mayoría de torneos de la Federación de este año, San Juan es el que más participantes ha presentado a competir, demostrando así la gran afición que se está consiguiendo.

Algunos resultados a destacar a nivel de adultos han sido la victoria de San Juan A en el Cto. Navarro de ajedrez rápido, y el 3º puesto de San Juan B en ese mismo torneo. También San Juan A lograba el subcampeonato absoluto de Navarra a ritmo clásico. Iñigo Martínez lograba un 4º en individuales, y Javier Lizuain un 8º. En el Cto. Navarro Absoluto, Mikel Huerga conseguía el 3º puesto. Mariano de Pablos fue campeón veterano de Navarra

Como resumen, los resultados demuestran un trabajo y entusiasmo continuo, que sabemos que seguirá yendo para arriba, al igual que la Sección de Ajedrez. Por todo ello, si tienes algún 'peque' en edad de jugar, ¡no dudes en traerlo a aprender ajedrez! Y si eres adulto y tienes ganas de aprender o de mejorar, también te recibiremos con los brazos abiertos.

Mikel Huerga, Gran Maestro Internacional.

Balonmano San Juan alcanza su primera final



Álvaro Pascal a sus 47 años es en la actualidad el entrenador de BM San Juan en categoría Cadete. Lleva un total de 31 años entrenando a balonmano y ha pasado por todas las categorías, tal y como relata a su nuevo club, pues es el primer año que defiende los colores de la Agrupación. Álvaro ha entrenado en la base, en la División de Honor Plata, a las selecciones navarras y ahora ha completado su primera temporada en Donibane, finalizando la liga en cuarta plaza y alcanzando un tercer puesto en la final de Copa Navarra.

«En el equipo había muy pocas jugadoras pero se fueron incorporando más. Sabíamos que al principio nos iba a costar un poco porque yo tenía que conocerlas a ellas y ellas a mí, a mi forma de entrenar. Poco a poco se ha ido entrenando bien, con esfuerzo y sacrificio. Luego las chicas han ido cogiendo confianza al ver que las cosas salían y eso mentalmente les ha ayudado mucho. Se veían capaces de ir consiguiendo pequeños objetivos y en el equipo hay una unión muy fuerte. La relación con los entrenadores ha sido muy buena y eso nos ha ayudado muchísimo», explica Álvaro.

En lo estrictamente deportivo, BM San Juan encajó al principio «dos goleadas buenas» y eso les hizo entender a las jugadoras la importancia de tener paciencia en su progreso. «A las jugadoras les dimos confianza, mucho trabajo poco a poco y llegando a navidades ya se empezó a ver los frutos. A partir de ahí se igualaron muchos partidos en liga, fuimos consiguiendo victorias importantes, en el Torneo de Cantabria hicimos un papel muy bueno llegando a semifinales y la guinda ha sido la final de Copa Navarra».

En dicha final, que se jugó en Oberena, San Juan se vio las caras con los dos equipos de BM Loyola, un rival «muy potente», dice Álvaro. «Muchas de sus jugadoras están en selecciones navarras y a nosotros todavía nos pilla muy lejos en ese aspecto. La fase de grupos la pasamos 'justita' pero peleando. Para el equipo eso ya fue un premio. En semifinales nos encontramos con el Beti Onak B, un equipo también muy fuerte al que conseguimos ganar de tres goles. En cuanto a la final, las primeras partes fueron muy igualadas, aunque ya en la segunda mitad se notó otro ritmo y otra calidad. Pero la verdad es que acabamos muy contentos, sobre todo por ellas, porque las jugadoras han trabajado mucho y se han sentido importantes. Se han ilusionado, cosa que queremos. Además, durante el año se han divertido compitiendo, que es para lo que entrenan y lo que busca toda deportista».

EL BALONMANO AUMENTA EN SAN JUAN

Con tres equipos en la actualidad entre alevines, benjamines y cadetes, la próxima temporada serán cuatro con la creación de un equipo juvenil. Esto denota el crecimiento que está experimentando la Sección de Balonmano. Así lo comenta Álvaro Pascal, que tiene a sus dos hijas jugando en los dos equipos de la base: «Está habiendo una evolución importante. Se está trabajando muy bien, hay gran afluencia de niñas y niños que se están apuntando y todos se divierten entrenando. Luego en los partidos se van adaptando a lo que es este deporte, pero insisto en que se divier-



ten. Eso es algo que hace de llamada para quienes se lo estén pensando si apuntarse o no. Está aumentando tanto el grupo como el nivel del balonmano».

LAS JUGADORAS PROGRESAN ADECUADAMENTE

Naia Zulet acumula seis temporadas en el club y es la capitana del equipo Cadete. Junto a ella está Ainara Huarte, que lleva cuatro años entrenando en San Juan. Ambas son dos de las jugadoras más destacadas y valoran positivamente todo lo nuevo aprendido: «Comparado con el año pasado hemos logrado muchas más cosas y no nos imaginábamos estos resultados. Como equipo hemos

crecido todas, hemos aprendido a jugar mucho más unidas y sabemos que la defensa es nuestro fuerte».

«Es muy emocionante saber que nos hemos metido en competiciones con estos equipos y que podemos llegar a lograr títulos», explica Ainara en alusión al hecho de verse jugando con rivales del recorrido que tienen Malkaitz, Beti Onak o Loyola, clubes muy destacados en balonmano.

Ambas el curso que viene formarán parte del equipo juvenil, «un cambio muy grande», aseguran. «Ya es otro nivel porque la categoría tiene mucha exigencia, pero lo afrontamos con ganas», dice Naia.



Un año tranquilo en Costura

El curso 2023-2024 de la Sección de Costura ha transcurrido muy tranquilo. Durante el mes de diciembre, en las clases de patchwork se trabajó en hacer detalles navideños para colocar en el pino.

En cuanto a la participación en concursos y eventos fuera de San Juan, la sección realizó únicamente la salida a Sitges, donde participó en el festival internacional de Patchwork, el cual se celebra cada mes de marzo. A diferencia de años pasados en esta ocasión no se presentó ningún trabajo.

La Sección de Costura se mantiene gracias a que algunas socias se han animado a compartir con el resto de integrantes las tardes de costura cada martes y jueves, así como los lunes por la mañana y miércoles por las tardes en patchwork.



El teatro listo para subir el telón



Visitamos el Taller de Teatro de la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkartea en una de sus cotidianas jornadas de trabajo. Durante las últimas semanas se encuentran inmersos en la preparación de la obra de fin de curso, en la que el grupo de adultos interpretará 'Cyclostatic', una comedia apta para gente sin complejos.

Su directora, Susana Gutiérrez, explica cómo desde hace 20 años el taller de teatro da vida a diferentes obras que abordan cuestiones de actualidad, temas de interés o problemáticas sociales, como es el caso de la interpretación en la que trabajan este año.

«Cubrimos desde el drama, la comedia e incluso la tragicomedia. Nos hemos atrevido con clásicos y este año presentamos una comedia con un carácter bastante grotesco, en el que ponemos de manifiesto uno de los grandes problemas de nuestra sociedad de hoy en día: la obesidad. Aunque nosotros le damos un tratamiento cómico, el problema que hay de fondo es muy grave. Se trata de una de las primeras causas de muerte y navegamos por las distintas causas que llevan a tres personajes obesos a esta situación, además del por qué no pueden revertirla. No solo es una cuestión de no saber qué comer, sino que también es una cuestión psicológica, de ansiedad, depresión y frustraciones personales», explica Susana.

Una de las frases de la obra que representa muy bien la problemática de la obesidad dice



que «el mal está muy dentro y se encuentra en lo único que no te ha engordado, que es el cerebro».

Siguiendo con la temática escogida, las actrices y actores de San Juan quieren dejar bien claro que con una obra de estas características, «lo último que queremos es reírnos de nadie. Buscamos empatizar con quien sufre de obesidad». Precisamente, Susana Gutiérrez señala cómo el teatro es una herramienta para «desdramatizar» temas sensibles como este. «El teatro es bueno para entender muchas cosas y canalizarlas. Cuando el Covid tratamos una obra sobre los problemas mentales, una problemática que ganó protagonismo en ese momento y el hacer una obra como esa nos ayudó a entender qué estaba pasando con uno mismo, con el vecino... Una manera de empatizar, de entender y sobre todo de reflexionar... Mucha gente se identifica con los personajes y les ofrecemos con palabras sentimientos e imágenes que el público ha vivido. Verlo reflejado y desdramatizarlo es algo que les ayuda», comenta.

Por eso para poder alcanzar una conexión plena con el público que se ve a ver reflejado en la obra, «el actor o la actriz debe intentar entender la psicología del personaje. Qué es lo que vive, lo que piensa... Qué es lo que le pasa y para eso el texto te da muchas pistas. Es también una cuestión de imitación, de preguntar, de hablar sobre el tema... Cada uno de los que integramos el taller de teatro ponemos en común nuestras experiencias. Aquí, además de

ensayar hablamos mucho, muchísimo, y eso es algo que nos enriquece».

El grupo de adultos lo integran hombres y mujeres de diferentes edades. Una de las más jóvenes considera que en Cyclostatic «mostramos un problema actual de una manera más desenfrenada y calmada». A lo que añade: «Susana nos ayuda mucho a trabajar el personaje, a saber cómo habla, a cómo se mueve... La parte más de trabajo es la comunicación no verbal, porque uno tiene sus propios tics y en el personaje no los puedes hacer. Son cosas que tienes que controlar para meterte en la piel del personaje y pensar como él. Por eso tenemos toda una especie de coreografía a base de movimientos que hemos de hacer».

En ese punto la directora del taller pone de relieve la improvisación, algo que «también se entrena». Así lo relata Susana: «Desde pequeños entrena-

mos la improvisación para si pasa algo, saber salir de ahí. Hacemos ejercicios para eso, además de que el teatro es un feedback con el público, en el que hay acción y reacción. Los actores beben de lo que transmite el público. Si estás haciendo una comedia y el actor ve que el público se ríe, eso es algo de lo que se va a nutrir para el resto de la obra. Y al revés, si ve al público incómodo sabe que ha de ir por otro lado».

Por último, los actores que interpretarán Cyclostatic animan a los socios y socias de la ADSJ-DKE a que acudan a la obra, una representación que «intentar empatizar con la gente obesa porque arrastran durante años muchos problemas personales y lo pasan muy mal. La obesidad es una enfermedad mental. Lo cogemos en clave de humor para empatizar con ellos. No queremos reírnos de ellos, sino expresar un problema que hay en la sociedad y cómo se puede atajar», concluyen.

Lampetia

Fotovoltaica inteligente



676 271 037 / 649 188 437 - tecnico@lampetia.es
Ronda de Barañain, 7 - Of. 11 31010 Barañain (Navarra)
www.lampetia.com



Objetivo cumplido

El crecimiento que la Sección de Karate viene experimentando en los últimos años se debe al esfuerzo diario de quienes la integran, especialmente el de sus técnicos. En la siguiente entrevista reunimos a tres de ellos para conocer de primera mano el trabajo que se hace y cuáles son sus claves.

Carlos Ayerdi es 6º Dan de karate, entrenador interregional y coach internacional. Lleva 30 años dando clases de karate en la ADSJ-DKE y se muestra muy satisfecho por haber cumplido los objetivos marcados: «Estamos consiguiendo los objetivos que nos marcamos de base, que son el de posicionarnos como el mejor gimnasio de Navarra a nivel de competición y consecución de Danes. Aquí trabajamos desde el karate base, estrenando una nueva actividad de prekarate con la que buscamos captar karatekas en edades de 3 a 5 años. Ya van 12 niños apuntados, y seguir la docencia con personas que llegan hasta los 70 años son otras de las líneas de trabajo que realizamos. A ello le sumamos la apuesta deportiva, que fue la de crear un equipo de competición para alcanzar medallas nacionales, habiendo competido ya en las ligas mundiales. Hemos estado en tres competiciones internacionales, obteniendo recientemente el mejor de los resultados», dice Carlos.

Antonio Bernal es 7º Dan de karate, entrenador interregional y también coach internacional. «En Navarra estamos subiendo como la espuma y a nivel nacional se nos mira muy bien», comenta.

Tanto Antonio como Carlos han sido alumnos de **Alfredo Irisarri, actualmente 8º Dan, entrenador nacional y coach internacional.** Es uno de los veteranos del club y desde su experiencia y sabiduría asegura que esta temporada «San Juan ha estado muy por encima de las expectativas, no solo por haber llegado a competiciones mundiales, sino porque hemos dado un gran salto en los cinturones negros y en los diferentes Danes,

que son el buque insignia del karate. Tenemos un montón de alumnos con el 1º, 2º, 3º, 4º y 5º Dan. No hay otro gimnasio en Navarra con un nivel tan alto», afirma.

Estos resultados los explica en gran medida al grupo humano tan trabajado que tiene el club: «Socialmente tenemos un grupo muy bien asentado y muy bien hecho, de donde luego surgen los competidores. Estamos hablando de siete competidores medallistas a nivel nacional. Nuestras expectativas están puestas ahora en la gente veterana, que ya están en la liga nacional, en campeonatos de España, etc. Se están posicionando cerca de las medallas... En el caso de las ligas mundiales, estar tan cerca de los metales a nivel internacional dice mucho del nivel que tenemos».

Sobre el grupo de los veteranos Carlos Ayerdi destaca la alegría con la que entrenan: «Nos dimos cuenta de que la edad media de nuestros karatekas estaba subiendo y teníamos que empezar a trabajar pensando más en ellos. La verdad es que hemos empezado este año y la gente está encantada», dice.

DISCIPLINA, CALIDAD Y ACOMPAÑAMIENTO

Independientemente de la edad, los tres entrenadores de San Juan tienen claro que todo karateka requiere de una disciplina para poder alcanzar sus objetivos. A ello añaden las horas de trabajo, pero no tanto en cuanto al número de horas, sino a la calidad de las mismas.

«Nosotros transmitimos disciplina y rigor, por lo que los resultados no son casualidad, sino que cuesta y hay un trabajo detrás. En un principio nos marcamos que los objetivos se vieran en cuatro años y resulta que han llegado en dos. Ahora estamos en el tercero... El secreto está en la disciplina», insiste Alfredo. «No es trabajar hasta romperte el lomo, sino la calidad del trabajo.



La inmediatez no es un buen camino. Nosotros apostamos por la calidad, trabajando muchas horas pero sin machacar para no quemar a la gente».

No quemar a la gente es un aspecto al que Carlos Ayerdi da mucha importancia. «El acompañamiento y la psicología hacia el deportista es

fundamental», dice. Para él es casi tan importante o más el hecho de acompañar a un karateka tanto en la victoria como en la derrota. «Identificar cuándo el deportista tiene que saber parar es determinante. Hay que ayudarles a pasar la frustración. Se acostumbran a ganar y cuando pierden a veces no saben gestionarlo».

LO ECONÓMICO ES TODO UN RETO

Por último Antonio Bernal destaca el trabajo desinteresado de muchas personas que rodean a la sección, como son las familias, que en desplazamientos se unen al equipo haciendo del Team Donibane un equipo aun mayor. «El tema económico es otra piedra en el camino que frena a mucha gente para poder salir a competir fuera. La licencia, el viaje, el hotel... Hay familias que no lo pueden asumir... Tenemos un componente vocacional que nos hace salir adelante».



CONSLAU
CONSTRUCCIONES

☎ 948 317 563
✉ conslau@conslau.com
www.conslau.com

Doce años de pertenencia a División de Honor

Doce son los años que el División de Honor de fútbol acumula de manera consecutiva en la categoría. Un logro conseguido por los diferentes jugadores y cuerpos técnicos que lo han integrado durante todo este tiempo.

Reunimos en una misma sala a tres de los entrenadores que tienen y han tenido la oportunidad de sentarse en el banquillo. Estos son Julen Foncillas, actualmente en el Tercera Federación; Juan Ucle, que cogió el equipo en el difícil tramo de la pandemia; y Álvaro Larrea, quien se ha estrenado en el club esta pasada campaña y ya prepara su segundo curso al frente del equipo.

Los de Larrea consiguieron la permanencia gracias al empate a un gol obtenido en la Txantrea en el pasado mes de abril, cerrando así un año muy especial para un técnico que llegó al club en el verano pasado procedente de la UD Mutilvera. Así recuerda sus inicios en la Agrupación: «Me acuerdo perfectamente del día en que me llamó San Juan. Cuando me ofrecieron el División de Honor lo primero que me vino al cuerpo fue una alegría inmensa. Un club tan importante en Navarra se había fijado en mí para una categoría aun más importante como es la División de Honor. Eso me hizo ilusión y me llenó de orgullo. Una vez me lo confirmaron fue un 'boom'. Cualquier entrenador navarro quiere poder entrenar en División de Honor. Entonces me entraron los nervios y el respeto, ya no solo por la categoría, sino por el reto que tenía delante. La División de Honor es una categoría muy importante para San Juan, por lo que significa tener un División de Honor, ya que en Navarra solo hay cuatro o cinco equipos que lo tienen. Además, el futbolista de San Juan es un jugador muy de club, que siente al club como suyo y que ha de tener opciones de poder subir en este caso al Tercera RFEF. Por eso en la primera reunión que tuve con Julen le dije que me lo contase todo. Yo quería empaparme de todo lo que es este club, de toda su filosofía, entrenamientos, etc. San Juan es un club que no te obliga nada en cuanto a juego, pero sí que es cierto que yo quería empezar



a tope en pretemporada para no despistarnos. La División de Honor es una categoría en la que si te despistas, así se lo digo a mis jugadores, te la clavan. La exigencia es máxima porque estás jugando en la élite juvenil».

Preguntado por el transcurso de la temporada, el técnico destaca el buen inicio de los suyos y la capacidad que tuvieron para levantarse en un tramo complicado del campeonato, para luego alcanzar la salvación sin demasiado sufrimiento: «Al principio tenía esos nervios propios de un inicio en el que quieres trasladar tus ideas a los jugadores y esperas que ellos las entiendan y que en el campo lleguen los resultados para fortalecer tu mensaje. Tuvimos la suerte de empezar bien, aunque en la jornada siete u ocho tuvimos un pequeño bajón, donde podían haber surgido dudas, pero en ese momento se vio lo que es San Juan. Cuando las cosas van bien el grupo siempre funciona y cuando algo se tuerce y aparecen las dudas es cuando se nota quién es de casa y quién no lo es. Este año había 13 ó 14 jugadores que eran de San Juan y al equipo lo sienten como suyo, hasta el punto que entienden que esto hay que sacarlo como sea y tiran del grupo para lograrlo. Pasamos un mal momento, lo sacamos adelante y después mantuvimos una buena distancia con el descenso hasta lograr la permanencia a falta de dos jornadas para concluir la liga».

EL AÑO DE LA PANDEMIA, LA TEMPORADA MÁS PECULIAR

En estos 12 años en la categoría muchos recuerdan el año de la pandemia por todo lo que implicaron las restricciones a la hora de ir recuperando la normalidad. Ese tramo le tocó vivirlo en el banquillo

a Juan Ucle, que ahora confiesa las dificultades que encontró para fichar. «Dado que la temporada anterior hubo un tramo que no se jugó, no teníamos tantos argumentos para fichar y era más complicado, aunque por filosofía de club se mantuvo un grueso importante de jugadores de casa. Aun así reforzamos el equipo algo más de lo que se suele hacer habitualmente», comenta. De todas formas, destaca cómo los nuevos se «empaparon muy rápido de lo que es San Juan. La gente del club les acogió muy bien y conseguimos hacer un grupo muy majo».

Ucle recuerda ese primer tramo de temporada en la que se agruparon a los equipos por la proximidad geográfica, quedando por encima de mitad de tabla para poder salvar la categoría. «Tuvimos la suerte de finiquitar el objetivo en esa primera fase y no pasar a ese segundo grupo en el que te jugabas descender o mantenerte. Ya con el objetivo cumplido pudimos jugar por una clasificación mejor y nos tocó jugar contra todos los primeros espadas como fueron el Athletic, la Real Sociedad, el Eibar... Ahí nos colamos nosotros y disfrutamos mucho. Los jugadores estaban más sueltos, sin la presión de la permanencia y eso hizo que disfrutásemos. La pena que me dio ese año, más que nada por los jugadores, es que nos perdimos la oportunidad de jugar en sitios como Lezama o Zubietta, porque no había partidos de segunda vuelta, ya que Real y Athletic nos tocaron en casa».

LA OPORTUNIDAD DEL CAMBIO PARA JULEN FONCILLAS

La etapa de Foncillas como juvenil le dejó muchos recuerdos al actual entrenador del Tercera RFEF. Foncillas jugaba en el Liga Nacional y tras lograr el ascenso a División de Honor portó el brazalete de capitán, con lo que ello conlleva para un hombre de club como es su caso. Más adelante le llegaría la oportunidad de sentarse en el banquillo y esa decisión provocó que tuviera que renunciar a jugar en el Segunda RFEF.

«Primero me tocó como jugador justo el año en el que se había descendido a Liga Nacional. Conseguimos el ascenso en una temporada que fue muy bonita para mí y después en mi segundo año, ya como capitán, se logró la permanencia con Xabi Mata



como entrenador. Más adelante vino Josemi, Juan y después cogí yo el equipo. En ese momento yo estaba jugando en Tercera y fue justo el año en el que se ascendió a Segunda RFEF. Entonces me propusieron la posibilidad de entrenar al equipo y le di muchas vueltas, porque no se podía compaginar el entrenar al DH y jugar en el Segunda RFEF. Tras darle mil vueltas a la cabeza consideré que en San Juan no iba a poder estar jugando mucho más a ese nivel y que tenía que coger la oportunidad de entrenar al División de Honor. Consideré que era el momento y viví dos primeros años muy bonitos», relata Foncillas.

Su estancia en el banquillo no fue fácil dado el contexto, en el que la categoría necesitaba reestructurar el número de equipos tras la pandemia y serían más los equipos que acabarían perdiendo la categoría. Sin embargo, San Juan salvó los muebles y eso le permitió vivir futuras temporadas de tranquilidad con mucha estabilidad deportiva: «Era una situación complicada porque había muchos equipos navarros con hasta seis descensos a raíz de la pandemia. Tuvimos primero una liga regular en la que la Mutilvera fichó mucho y obligó al resto a jugar con pocos fichajes. Nosotros apostamos como siempre por la gente de San Juan y sabiendo que iba a ser un año difícil para logramos mantenernos. Sin embargo fue un año muy satisfactorio en el que conseguimos el récord de puntos en División de Honor y ya en el siguiente curso tuvimos más facilidades para fichar. Se configuró una plantilla muy competitiva y nos salvamos con holgura, cerca incluso de jugar la copa. Esas salvaciones tranquilas nos permitían trabajar en la confección de las siguientes temporadas y el equipo estaba medio hecho cuando ya llegó Álvaro».

En definitiva, un camino siempre complejo el que transitan los equipos de fútbol en categoría juvenil, donde la profesionalización cada vez en más palpable y los entrenadores han de saber capitanear un vestuario que, en el caso de San Juan, siempre se siente identificado con un sentido de pertenencia.

“San Juan es mi segunda casa y he de sacarla adelante liderando un nuevo proyecto”... IKER BIZKAI

Una agónica remontada en Zaragoza le dio la permanencia un año más, ya van once de forma consecutiva, al primer equipo de Fútbol Sala de la Agrupación en Segunda B. Los de Iker Bizkai doblegaron al Colo-Colo por 4-5 después de un partido que fueron ganando casi en su totalidad, pero en el que los aragoneses lograron poner el 4-3 restando cinco minutos para el final. Sin embargo, sendos goles de Román y Mikel valieron la permanencia a falta de una jornada para concluir el campeonato.

Una agónica remontada en Zaragoza le dio la permanencia un año más, ya van once de forma consecutiva, al primer equipo de Fútbol Sala de la Agrupación en Segunda B. Los de Iker Bizkai doblegaron al Colo-Colo por 4-5 después de un partido que fueron ganando casi en su totalidad, pero en el que los aragoneses lograron poner el 4-3 restando cinco minutos para el final. Sin embargo, sendos goles de Román y Mikel valieron la permanencia a falta de una jornada para concluir el campeonato.

Pero para poder llegar a dicho partido en tierras aragonesas los de San Juan obtuvieron previamente un triunfo de prestigio ante el Tauste FS, que visitó la Agrupación en condición de líder de la clasificación. Un choque de altos vuelos que acabó decantándose en favor del sacrificio y la convicción de los verdes. Donibane superó al líder por 2-1 regalando a la afición un épico triunfo.

De esta manera el equipo concluyó el campeonato regular en undécimo lugar con 39 puntos después de un curso que se fue complicando mediado el ecuador de la liga, pero que los chicos de Iker Bizkai consiguieron arreglar en la recta final.

«Para mí ha sido una temporada de notable. Últimamente lo hemos pasado mal, nos hemos salvado en el penúltimo partido,

pero es que el inicio fue muy bonito. Nos fuimos al descanso de Navidad creo que terceros o cuartos, en puestos de 25 puntos y luego al final te queda toda la segunda vuelta... Empezamos muy bien, pero entre las lesiones, con una plantilla justa, y que esas lesiones que fueron de larga duración coincidieron en varios partidos con jugadores importantes tocados, eso hizo que no ganásemos más partidos. Eso es lo que ha pasado: cuando no ganas entran las dudas y los nervios. Además, la cabeza no va, las piernas no responden y nos metimos en un buen lío. Aunque hemos estado en el grupo de abajo se ha visto que en los últimos cinco partidos este equipo ha dado un golpe en la mesa», explica Iker Bizkai en declaraciones al club.

El preparador de la ADSJ-DKE insistía en el ‘alma’ de los suyos para saber sobreponerse a las dificultades, cosa que se vio cuando más en contra parecía la situación. «Tauste vino a San Juan a ganar la liga, ya que la tenía en sus manos, mientras que nosotros jugábamos para no descender, pero este equipo tiene alma y sobre todo una afición que nos ha acompañado. El 2-1 fue justo ya que hicimos un buen partido y fue entonces cuando vimos que esto no se nos escapaba y que nos teníamos que quedar en Segunda B».

Preguntado por cómo se gestiona una situación de dificultad, Bizkai habla de la mente del jugador. «A un jugador le puedes decir cómo ha de trabajar, dónde se puede hacer daño al rival, pero cuando estás abajo la mentalidad es el 100% del juego. Hay que hacer un trabajo psicológico, dejarles claro que el partido había que sacarlo sí o sí, sin importar el estilo de juego y sobre todo que la cabeza esté todo el partido metida en el juego, concentrados con el corazón en la boca».



MIRANDO AL FUTURO

Un club de cantera como es San Juan está acostumbrado a los cambios y a los relevos generacionales, algo que se va a dar durante el verano con el objetivo de volver a competir la próxima temporada en Segunda B. «Volvemos a tener un verano complicado. Tendremos que encontrar fichas para encajar en este bonito puzzle. Sabemos que nuestro mercado es muy limitado, por lo que hemos de mirar a Tercera o coger gente de Segunda B que quiera venir a San Juan, con lo que ello conlleva. El beneficio es trabajo, ilusión, unión, un buen club, buenas instalaciones y que nosotros entrenamos y competimos siempre muy bien. Y siempre nos queda la cantera, que es lo que tenemos y que pocos equipos lo tienen, tanto en Navarra como en otras comunidades. A mí me llena de orgullo que un jugador como Román, que ha pasado por todas las categorías del club, casi se haya quedado con el pichichi de la categoría... Cada tres o cuatro años hemos de preparar un nuevo proyecto, como es el caso de este año. Vendrá gente joven con ilusión y los que se quedan lo hacen porque aman al club. Tenemos otro bonito reto por delante», comenta el técnico navarro.

ENERGÍAS RENOVADAS

También el propio Iker reconoce en esta entrevista su ilusión personal por el nuevo proyecto deportivo que ha de configurar de cara a la temporada que viene. Una labor la suya que afronta con la ilusión y la energía de un principiante, por mucho que sea uno de los técnicos mejor valorados y reconocidos del panorama navarro.

«Este año tal y como ha quedado la cosa es el que menos dudas he tenido. Sí que he tenido propuestas de irme a otro lado y uno puede pensar que tras una temporada difícil uno quiera descansar, pero eso no va conmigo. Esto forma parte de mi vida, es mi pasión y meto muchas horas dentro y fuera de la pista. Estoy enamorado de este deporte y sobre todo de este club que es San Juan. Entonces, ahora en horas bajas sé que debo liderar un nuevo proyecto. Esta es mi segunda casa y he de sacarla adelante empezando un nuevo proyecto».

El talento se gesta desde temprana edad



Aritz Pinillos empezó a hacer gimnasia a los cuatro años y fue un año más tarde cuando comenzó a competir. Se convirtió así en el primer chico integrante de la Sección de Gimnasia Artística de San Juan y eso conllevó que inicialmente no pudiese contar con todos los aparatos masculinos. Sin embargo, fue gracias a una beca la forma por la que pudo adquirir varios de esos aparatos que le faltaban y en la actualidad ya dispone de todos.

En 2019 afrontó en Guadalajara su primer Campeonato de España y aunque no obtuvo medalla, le sirvió para adquirir experiencia. Superada la pandemia ya en su segundo Cto. nacional logró el oro en los aparatos de Barra fija y Salto.

«La Barra fija, Suelo y Salto es donde más cómodo yo me siento. Son en los que más he evolucionado, mientras que Paralelas y Potro con Arcos son los dos que peor se me dan. Ambos aparatos son los que conseguí gracias a la beca. No es que los haga mal, pero sí es verdad que se me resisten», explica Aritz.

Para alcanzar el nivel que hoy en día tiene este joven talento ha sido necesario muchas horas de entrenamiento y «hacer muchas repeticiones». «En Navarra he llegado a lo máximo, pero siempre puedo mejorar más. Al principio

no me imaginaba llegar hasta aquí, pero conforme iba mejorando todo el mundo me decía que podía llegar alto. Al principio no les creía, pero ahora llegados aquí ya les hago caso», dice.

La condición más importante que debe tener un gimnasta es «querer hacer este deporte. Si no lo quieres no vas a seguir. Es necesario hacer muchas repeticiones y si no te gusta la gimnasia te acabarás cansando... Fuera de Navarra hay más nivel porque tienen mejores condiciones para entrenar. La mayoría lleva más tiempo entrenando y esa es la principal diferencia con lo de aquí. Tampoco hay mucho cambio».

Ser el gran exponente de la gimnasia artística masculina en Navarra no se consigue por sí solo, sino que Aritz Pinillos cuenta con el apoyo indispensable de sus monitoras y compañeras de equipo.

Maite Sota es quien lo descubrió en una prueba a la que acudió con cuatro años. «Vino con su padre y ya vimos que era un crío de gimnasia artística. Era el único que había y nos lanzamos –con dudas al ser el primero- a cogerlo. Aritz evoluciona bien, progresa y traslada a los campeonatos el trabajo que se hace en el gimnasio, que no es nada fácil porque todavía nos faltan aquí muchas condiciones para llegar a un nivel mejor. Hacemos lo que podemos», explica su profesora. «Con cuatro años ya hacía la lateral. Partimos de la base de que ya tenía una agilidad y también tenía mucha flexibilidad, que también es importante... Aquí en Navarra no tiene rival. Es un buen chaval, limpio y su reto es ir al Campeonato de España y seguir llevándose sus medallas. A nivel de selecciones es más complicado».

Preguntada por el resto de gimnastas, Sota recalca el nivel del colectivo: «Somos un club de los mejores, de los más fuertes. Hace más de



40 años que existe la gimnasia artística en San Juan y siempre intentamos mantener la base de las pequeñas, seguir con las medianas y luego el equipo. Una cosa no puede ir sin la otra. Tenemos entre 70 y 80 gimnastas, que no es un mal número, sabiendo que es una disciplina muy exigente».

Gemma Urdaniz es otra de las monitoras del club y de Aritz destaca que ya cuando llegó a la sección, «no tenía miedo, no le paraba nada... Ahora está en una edad complicada con 15 años, en la que lo psicológico gana mucha importancia». En cuanto al resto de gimnastas féminas, Gemma pone en valor el reciente resultado obtenido en el Interclubes, entre otros: «Dimos un paso bastante importante el año pasado con varias gimnastas en la Vía Olímpica, que es lo más complicado. Y las más pequeñas se han proclamado subcampeonas de Navarra en el Interclubes. Estamos muy orgullosas porque estamos tirando hacia adelante y dando pasos bonitos. Llegaremos hasta donde la instalación nos permita».

Paula Orduna sigue los pasos de su compañero

A sus 13 se inició en la gimnasia artística también con 4 años y ya sabe qué es acudir con San Juan a un Campeonato de España. Preguntada por su compañero lo describe como un gimnasta que «trabaja bien y que se esfuerza mucho. Lo hace muy bien en las competiciones. A nivel nacional siempre es más difícil porque hay más gente y cuentan con mejores condiciones».

Respecto al trabajo que se hace en San Juan, destacaba el gran ambiente que se respira y confía en poder recuperarse de una lesión que sufre actualmente: «Las compañeras son muy majas y las monitoras nos enseñan mucho. Este año los resultados van bastante bien, salvo en Suelo y Barra, donde no pude competir por una lesión en la muñeca», concluye.





La importancia de la técnica en la Marcha Nórdica



La Marcha Nórdica es una actividad física que, a simple vista, parece sencilla: caminar con bastones. Sin embargo, para aprovechar al máximo sus beneficios y evitar lesiones, es fundamental dominar la técnica correcta.

¿Por qué es importante la técnica en la Marcha Nórdica?

1. Maximizar los beneficios: Una buena técnica permite trabajar de forma eficiente todos los grupos musculares, especialmente los del tren superior, lo que se traduce en una mayor quema de calorías, tonificación muscular y mejora del sistema cardiovascular.

2. Prevenir lesiones: Al utilizar los bastones de forma incorrecta, se pueden sobrecargar las articulaciones, especialmente las de los codos, muñecas y hombros. Una técnica adecuada protege estas zonas y reduce el riesgo de lesiones.

3. Disfrutar de la actividad: Dominar la técnica hace que la Marcha Nórdica sea una actividad más fluida, agradable y segura, lo que aumenta la motivación para seguir practicándola.

Elementos clave de la técnica:

1. Postura: El cuerpo debe estar erguido y los hombros relajados.

2. Movimiento de los brazos: Los brazos deben balancearse de forma natural y coordinada con los pasos.

3. Uso de los bastones: Los bastones se plantan en el suelo en un ángulo de 45 grados hacia delante, aproximadamente a la altura de la cadera. Se empujan hacia atrás para impulsar el cuerpo hacia delante, mientras se liberan las manos al finalizar el paso.

4. Pasos: Los pasos deben ser largos y dinámicos.

Consejos para mejorar la técnica:

1. Comenzar con un instructor: Es recomendable tomar algunas clases con un instructor certificado para aprender la técnica correcta desde el principio.

2. Practicar con regularidad: La mejor manera de mejorar la técnica es practicar con frecuencia. Al principio, es importante prestar atención a cada movimiento y corregir los errores. Con el tiempo, la técnica se irá automatizando.

3. Utilizar el material adecuado: Es importante utilizar bastones específicos para Marcha Nórdica, de la talla adecuada y con las características técnicas correctas.

4. No te desanimes: Dominar la técnica de la Marcha Nórdica requiere tiempo y práctica. No te desanimes si al principio no logras hacerlo perfecto. Lo importante es seguir practicando y disfrutando de la actividad.

En resumen, la técnica es un aspecto fundamental de la Marcha Nórdica que permite aprovechar al máximo sus beneficios, prevenir lesiones y disfrutar de la actividad de forma segura y placentera.

Os invitamos a que os animéis a participar en los diferentes grupos de marcha nórdica que impartimos en la ADSJ-DKE.

FITNESS: Entrena en verano



Por fin llega el verano y con él, el buen tiempo, las vacaciones y los planes. Es normal que durante esta época la actividad física y los objetivos pasen a un segundo plano y seamos más indulgentes, ya que para muchos el verano es sinónimo de ocio y relax.

Si bien un descanso es necesario y beneficioso para lograr objetivos a largo plazo, es importante que este no se convierta en un abandono total de la actividad física durante los meses de verano.

Existen dos razones principales para mantenernos activos:

1. Conservar las adaptaciones logradas con el entrenamiento:

- Quienes entrenan regularmente y con intensidad pueden permitirse varias semanas de descanso sin que sus capacidades físicas se vean afectadas significativamente.

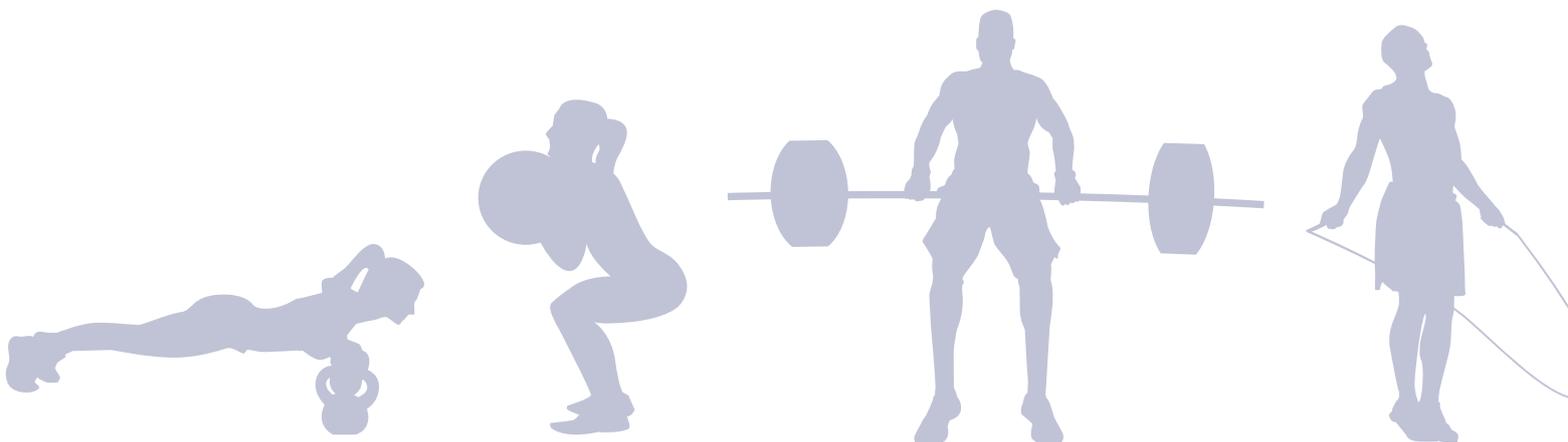
- Sin embargo, quienes entrenan con poca frecuencia, de forma irregular o con poca intensidad, verán como su condición física disminuye notablemente en cuestión de pocas semanas.

2. Evitar la pérdida de disciplina y motivación:

- El cuerpo es sabio y, por lo general, cuanto menos nos movemos, menos ganas tenemos de hacerlo.

- Acostumbrarnos a la inactividad y retomar la rutina al finalizar el verano puede ser un gran esfuerzo, ya que habremos perdido no solo fuerza, sino también disciplina y capacidad de sacrificio.

Por lo tanto, no abandones por completo la actividad física este verano e intenta dedicar al menos un día a la semana a un entrenamiento intenso y de calidad en el gimnasio. De esta manera, mantendrás el nivel que te ha costado tanto alcanzar durante el año y evitarás tener que empezar de cero en septiembre.



Oier Irisarri y David Villafañe tocan el cielo en Colombia

En el pasado mes de abril Oier Irisarri se proclamó campeón mundial universitario en la prueba de 50 bialeas, batiendo además el récord del campeonato y siendo a su vez nuevo récord nacional con un tiempo de 19:05. El nadador de San Juan acudía a Pereira, Colombia, acompañado por su compañero de equipo, David Villafañe, con quien también logró alzarse en el relevo mixto de 50m bialeas con una plata y en el relevo mixto 4x100 bialeas con un bronce. Gran resultado de ambos nadadores de la ADSJ-DKE.

«Ha sido un resultado muy positivo. Nos la jugamos un poco entrenando a medio gas en las competiciones estatales para guardarnos la bala fuerte para Colombia y ha salido bien. Fuimos muy preparados, con muchas ganas y en los resultados se vio. Supimos estar a la altura de la situación, competimos bien y el resultado fue una pasada», explica Oier en declaraciones a San Juan.

Desde su llegada a Pereira la estrategia de Oier fue darlo todo en cada prueba, tanto en la clasificatoria como en la final. Todos los componentes del equipo español lograron clasificarse para las finales de sus respectivas pruebas, por lo que «esa estrategia de ir a fuego todo el rato nos salió de primera». Un oro en el 50 bialeas que para Oier fue conseguir un sueño: «Es algo que vas soñando en los campeonatos internacionales a los que vas y en el momento en el que se materializa y te ves ahí arriba es algo muy emocionante. Recibí numerosas llamadas y me di cuenta de la cantidad de gente que tengo detrás apoyándome... La cuadrilla siempre está ahí. Vieron el campeonato en directo y el recibimiento fue súper emocionante. Llegaba reventado del viaje y me encontré a todos mis amigos, a la novia y fue algo muy gratificante. Tengo un equipo de gente detrás apoyándome en todo momento», explica en alusión al recibimiento que tuvo a su llegada a Pamplona.

Antes de viajar a Colombia existía la duda sobre el nivel que ofrecerían el resto de rivales. Una vez concluido el campeonato y preguntado por ello, el nadador de Donibane comenta que «había muchas posibilidades de pasar a la final», pero lo realmente meritorio fue que «esa gente que estaba en la final tenía mucho nivel en todas las pruebas, por lo que conseguir un podio en las finales fue algo muy luchado».



Sobreponerse a las dificultades

David Villafañe lleva tres años estudiando en Gales y aunque eso le supone entrenar por su cuenta, en horarios de uso público de la piscina a la que acude y compaginándolo con los estudios, a pesar de no ser la mejor situación mantiene un destacado nivel deportivo en la natación con aletas. En su primer año fuera de casa se quedó muy cerca de ir con la selección, mientras que el año pasado acudió al Europeo de Hungría y este año ha estado en Colombia, lo cual le «ha sido una experiencia increíble. Mi mejor experiencia en los 13 años que llevo en la natación», comenta. «En los campeonatos de España me fue bien pero en Colombia, las dos medallas que conseguimos fueron muy especiales. Más que nada porque este año a nivel de tiempos no estaba siendo un buen año. Además en Colombia se nota el tema de la altura y viendo que las cosas no estaban encaminadas, conseguir las medallas fue algo increíble».

A ese mérito se le añaden las 30 horas de viaje que tuvo que hacer David para estar en Colombia: «Llegue reventado, adaptándome al cambio horario porque al llegar ahí era de día... Estábamos bastante cansados y la piscina era al aire libre. Además, cubría bastante y las primeras sensaciones no fueron muy buenas porque no percibías el avance en el agua. Lo que más noté fue la falta de recuperación. A esa altura tardas en recuperar». En esas condiciones su estrategia fue la de darlo todo en la sesión de clasificación para después disfrutar de la final.

Ambos nadadores de San Juan comentan el gran ambiente que se vivía alrededor de la competición. «En España solo se da bombo a los mismo deportes, como puede ser el fútbol o el baloncesto, mientras que allí en Colombia dan más visibilidad a otros deportes y este campeonato lo prepararon muy bien. Nos llevaban escoltados, cosa que a nosotros nos dejaba flipando. Los medios colombianos nos hicieron entrevistas y para nosotros fue una gran experiencia».

La disciplina es la base de todo gran deportista

Todo deporte requiere de una disciplina, tanto a la hora de practicarlo en la competición como en cada entrenamiento semanal. Por eso la capacidad de saber organizarse y de compaginar rutinas es clave a la hora de un correcto desarrollo en todo deportista.

Ainara Fernández, Paula Gracia y Nekane Garatea son el claro ejemplo de ello. Las tres pertenecen al equipo de Natación Artística de la ADSJ-DKE y este año 2024 han iniciado sus estudios universitarios. ¿Cómo hacen para compaginar la exigencia de una carrera universitaria con la práctica deportiva?

Ainara se sumergió en la sincronizada «por probar» la actividad, mientras que Paula quiso combinar la natación con el valet que ella practicaba con anterioridad. En el caso de Nekane fue a través de la tele cómo se enganchó a este deporte que todavía hoy le tiene maravillada. Las tres empezaron la actividad en edad temprana y han ido adquiriendo unos conocimientos que en el caso de Ainara, además, le es una manera de desfogarse en su día a día.

«El trabajo en equipo es lo más importante. Venir a entrenar, ser constante te va a permitir despejar la mente y olvidarte por unos minutos de los estudios. Venimos a distraernos», afirman.

«En la universidad nos hemos apuntado a un programa que nos ofrece facilidades y gracias a eso nos hemos podido adaptar para compaginar estudios y entrenamientos. Todo es organizarse y saber qué hay que hacer en cada momento», señalan.

Todas ellas son estudiantes de Bioquímica, con prácticas a la tarde, pero gracias a la flexibilidad que desde la universidad han recibido, pueden acudir a los entrenamientos. «En nuestro caso es un deporte de equipo, por lo que es muy importante asistir todas al entrenamiento», recalcan.

Preguntadas por la temporada a nivel de resultados, hablan del trabajo que vienen desarrollando tanto en Equipo como en Libre. «Estamos enfocadas en lograr buenos resultados en el Campeonato Navarro y en el de Euskal Herria, que viene a ser el más importante... Entrenamos los lunes, miércoles, viernes y sábados. Nuestra primera toma de contacto esta temporada fue el Open de Amaya, donde quedamos primeras. Estamos bastante contentas, aunque somos conscientes de que debemos de mejorar algunas cosas».

Esta entrevista se realizó minutos antes de la exhibición frente a las familias, por lo que decía: «Ahora es momento de disfrutar y de enseñar a nuestra gente todo lo que hemos hecho».



San Juan recupera su lugar en la Primera Categoría del pádel

«El pádel es un deporte muy social, en el que te puedes empezar a divertir bastante rápido. Tú te marcas el nivel de exigencia y es fácil encontrar tu lugar».

El equipo masculino de pádel de la Agrupación ha logrado el ascenso a la Primera División del Campeonato Navarro tras quedar campeón de segunda categoría. Lo consiguió tras vencer por 5-0 en el partido final al Reyno de Navarra. Antes se deshicieron en cuartos de final de Navarra Pádel por 5-0 y en semifinales de la CD Amaya por 4-1. Sin duda, se trató de un torneo impecable para los verdes.

Su capitán, Javier Villoslada, es profesor de pádel con más de cinco años de experiencia en dicha labor, sumados a los que acumula como jugador. Para Javier este triunfo permite al equipo «volver a la categoría que nos corresponde. Este año teníamos muy buen equipo después de que el año pasado descendieramos al tener mala suerte con los sorteos y los enfrentamientos, pero este año teníamos algún refuerzo en el equipo y creo que se ha competido muy bien», explica.

En cuanto al nivel de San Juan, su capitán lo compara con el de otros equipos como son Reyno de Navarra, Tennis Pamplona, Amaya o Itaroa, asegurando que «estamos en un nivel de bastante igualdad». A ello añade el tipo de competición, que favorece a que algunos clubes ante los que es muy difícil competir, estos puedan conformar dos o tres parejas «muy potentes». Aun así considera que «nos merecemos estar en Primera sabiendo que hay equipos más potentes y que podemos competir con la mayoría de los equipos que están en la categoría».

Como en todo juego, saber tomar decisiones es muy importante, y en el caso de un torneo como el Navarro lo es todavía más a la hora de conformar las parejas. «Donde más constancia hay entre parejas es en el Campeonato absoluto individual por parejas, en el que normalmente la gente juega siempre junta. Luego llega el Campeonato por equipos y no hay



por qué armar esa misma pareja. Es entonces cuando entra la importancia de los puntos que tiene cada jugador, que en función de con quién lo pongas pasa a ser 'pareja cinco' y que en principio jugará con una pareja de otro club más débil. Así las cosas somos un equipo que lo que busca es competir lo máximo posible pero también contando con el mayor número de recursos a nuestro alcance. Es decir todos los jugadores con los que podamos contar».

Ahora el objetivo es también que en el campeonato de Tercera, San Juan pueda subir a Segunda, por lo que la Agrupación «ha guardado jugadores de garantía que permita conseguir el ascenso. Ojalá el año que viene podamos mantenernos en Primera y subir uno de los equipos de Segunda a Primera. Esa es la idea».

Una de las claves del éxito que ha tenido el equipo ahora durante la temporada ha sido la comunicación dentro de la pista, «algo que considero fundamental», asegura Javier. «Antes de los partidos intentamos prever qué parejas van a armar los rivales para intentar saber qué van a hacer en los partidos, pero en el mundo del pádel algunos llevamos muchos años y ya casi nos conocemos todos», añade.

Por último es digno de alabar la predisposición de todos los integrantes de la sección, para los que Javier Villoslada tiene unas bonitas palabras: «El compromiso de la gente es muy importante. Se comprometen mucho con el equipo ya que a veces no es fácil jugar a la mañana o a la tarde. Todo el mundo tiene su vida, sus compromisos y esa actitud es clave, como también lo es en el caso de la gente que no juega. Mucha gente, sabiendo que este torneo no va a jugar, viene a animar al equipo y eso es algo que hemos de agradecerles».

La escuela, donde todo empieza

La Sección de Patinaje sigue acumulando un año más multitud de victorias y presencia en muchas carreras por todo el país. Eso es así gracias, en gran medida, al trabajo silencioso pero constante que se hace en la Escuela de Patinaje del club, que día tras día forma personas para llegar a ser mejores deportistas. Una sección que bebe de su cantera y que por eso es uno de los clubes con mayor número de patinadores y que cuentan con un arraigo muy fuerte por el patinaje de velocidad.

Sara Martín y Uxue Astrain son dos de las monitoras que hacen ese trabajo de base y que en declaraciones al club destacan por encima del resto el "componente social" de este deporte. «En el patinaje haces amigos por toda España y llegas incluso a Europa. Eso, además, te ayuda a crecer un montón como deportista», afirma Sara. Mismo parecer muestra Uxue, que llegó a la velocidad tras su experiencia con el patinaje artístico. «En este club se puede estar todos con todos. No hay diferencias independientemente del nivel. Todos somos un grupo», dice Uxue.

Preguntadas por el perfil que debe tener un monitor que trabaja la base, Sara Martín explica con determinación que «lo primero que hay que tener es un título para poder entrenar en la escuela». Sin embargo, también demanda experiencia. «Uno puede tener un título pero si no lo ha vivido, ha corrido carreras y ha competido, no es lo mismo». También Uxue destaca ese componente que se adquiere con la experiencia, pero enfatiza aun más la capacidad de saber trabajar con menores: «Hay que saber trabajar con los pequeños. Por mucho que sepas trabajar la técnica y cómo es el patinaje, hay que saber llevar eso a los niños. Unos niños que igual no saben patinar y que están empezando, enseñarles de una manera que a ellos les parezca un juego. Algo que les guste hacer y no verse presionados a trabajar solo para competir. Hay que trabajar el juego, el entretenimiento y que se lo pasen bien».



En cuanto al método de trabajo, ambas patinadoras tienen un plan de entrenamiento que se sustenta en el juego. «Primero dividimos las actividades entre pequeños y mayores. La parte inicial del entrenamiento se enfoca a la técnica. A ellos –los alumnos– les gusta ver cómo avanzan y cómo crecen poco a poco. Luego hacemos más juegos pero intentamos fusionarlos con la técnica. Esa es una manera de enseñarles a patinar pero de manera divertida, gracias a los juegos», comenta Sara, quien también les ve competir en carreras los fines de semana. «A nivel competitivo veo que están más animados porque ellos mismos ven que están ganando carreras y logrando medallas. Eso les incrementa las ganas de acudir a más carreras y en los entrenamientos nos piden aprender más estrategias. Eso es algo que les engancha». A ello añade Uxue el componente grupal del patinaje: «Hay muchos niños en la escuela que son de la misma edad y el hecho de ir a las carreras sabiendo que tienes un compañero que te va a ayudar, es algo que les viene muy bien. A veces hay niños que compiten solos y no se animan tanto. El tener compañeros arrastra también a los padres y todo eso hace piña y anima a seguir aprendiendo».

En definitiva, el trabajo que se hace en la Escuela de Patinaje es fundamental para el buen desarrollo de toda la actividad en sus respectivas categorías. Una sección que cuenta con un alto número de patinadoras y que se marca el objetivo, así lo exponen ambas monitoras, de seguir fomentando este deporte entre los chicos. Faltan referentes masculinos pero poco a poco, como ya sucedió con las féminas, estos irán llegando.

Los resultados positivos reflejan el buen trabajo de base en la Escuela de Pelota



Cada semana en el frontón verde de la ADSJ-DKE se dan cita los alumnos y alumnas de la Escuela de Pelota, que acoge a un total de 29 pelotaris entre chicos y chicas. Todos ellos repartidos en siete horas semanales que les dedica la Sección de Pelota, de las cuales tres son a la modalidad de mano y otras cuatro a la de pala.

Con una edad comprendida entre los 8 y los 11 años de edad, las y los alumnos disfrutan de lo que hacen. Así lo explica su monitor y responsable de la escuela, Ion Rovira: «El objetivo que tenemos es seguir manteniendo estas horas de entrenamiento y el año que viene aumentarlas poco a poco. Desde que empezamos hace dos años y medio estamos muy contentos. Estamos viendo un crecimiento, no exponencial, pero cada vez hay más alumnos. El hecho de ganar no es un objetivo pero sí es algo sintomático de que se están haciendo las cosas bien. La escuela parece que se está estabilizando y queremos que vaya a más... Cada año estamos superando la cantidad de alumnos del anterior, por lo que el año que viene aspiramos a más pelotaris de mano, pero incidiendo más si cabe en el grupo de pala».

En cuanto al nivel de la escuela, aquellos que practican la pelota a mano están en una fase de iniciación. «Lo que buscamos es que tengan el primer

contacto con la pelota y que disfruten. Luego eso les llevará a futuro a seguir. Así por lo menos tenemos más opciones de que sigan». En el caso de la pala empiezan más tarde. «Los que han venido son Infantiles - tienen 13 años- y son gente que ya ha hecho deporte, que les gusta y que aunque no tienen el nivel adecuado, una vez que empiezan lo cogen muy rápido», dice Rovira. Un ejemplo de ese rápido aprendizaje con la pala es el caso de las Cadetes de Segunda categoría, que recientemente quedaron campeonas de los JDN, mientras que las Infantiles han logrado ganar el Campeonato Navarro. «En alevines está Julen Abaurrea, que es un chico que anda muy bien y que lo han seleccionado para el Interpueblos de Navarra en representación de Pamplona», añade.

Pero la escuela no se fija tanto en los resultados, sino en el proceso para llegar a ellos, siempre con la diversión como elemento transversal a todo lo demás. «El nivel tampoco nos importa mucho. Lo que queremos es que se apunten, ofrecerles la actividad, que se vea el movimiento de la pelota en el club y en eso estamos. Si viene gente nueva da igual el nivel que tenga. Que vengan y sigan viniendo. Respecto a los que ya están, queremos pasar con ellos un rato bonito», insisten desde la dirección de la escuela.

Un ambiente de respeto

Otras de las grandes cuestiones en las que incide el club es en el buen ambiente. «Lo que diferencia a la pelota de bastantes otros deportes es el ambiente familiar y el respeto que existe. Cuando acaba un partido se considera casi obligatorio darse la mano con los rivales y si no se hace, les decimos para que lo hagan. También es normal que en la pelota los fallos del contrario no se celebren, tal y como puede pasar en el fútbol. En la pelota eso se respeta. Tenemos un ambiente más distendido, sabiendo que es una competición, pero lo que queremos es disfrutar, que los chavales cojan hábito de hacer deporte y eso les llevará a continuar con la pelota», comenta Ion Rovira.

El método de trabajo

Sabedores de lo que se pretende en la escuela: la continuidad y el disfrute, Jon Rovira también destaca su experiencia adquirida para saber tratar con menores y fomentar en ellos la inquietud por el deporte, aun-

que no tengan “un patrón” de trabajo marcado para ello. «Cada uno tira con lo que sabe, con su experiencia propia. En mi caso como trabajo en el ámbito escolar y en el deportivo, sí que tengo recursos... La metodología consiste en que por medio del disfrute adquieran conocimientos y capacidades», reitera.

Satisfacción en el resto de la sección

Más allá de la escuela también valora positivamente la trayectoria de otras áreas de la sección, como es el caso de todo lo que tiene que ver con el campeonato social: «En el Social está habiendo mucha participación, con una media de 80 pelotaris en cada campeonato. La gente está muy contenta».

También resalta el ascenso obtenido a División de Honor después del descenso sufrido hace seis años o el flamante triunfo en el Campeonato Navarro de Clubes de Primera categoría en paleta goma senior, imponiéndose Andueza-Legarra a sus rivales.



SEDENA S.L.

GESTIÓN DE SERVICIOS
CULTURALES, EDUCATIVOS
Y DEPORTIVOS

 **Sedena**

Los Infantiles aclaman por jugar al Squash



La Sección de Squash lleva tiempo trabajando en la formación de jóvenes promesas. La categoría infantil de San Juan ha experimentado un gran crecimiento en el último año y eso se debe a la promoción y formación que imparten los monitores de la escuela.

«Ahora mismo tenemos unos 10 chavales que entrenan dos días a la semana. En cada entrenamiento primero hacemos un pequeño calentamiento. Luego comenzamos con la pelota haciendo paralelas, cruzadas, dos paredes y demás. También trabajamos con juegos condicionados y al final acabamos haciendo partidillos», explica Julen Intxausti.

Desde la sección animan a todos aquellos interesados en este deporte a que prueben y vean cómo es «un deporte que engancha un montón». Destacan de él que se trata de un juego «muy dinámico, movido y entretenido». Así lo explican en declaraciones al club: «Es un deporte que cuando lo pruebas no te aburres enseguida, sino que te enganchas y te picas. Ves que otros juegan más que tú y por eso quieres ganarles. Vienes a hacer deporte y te cansas, es de estas cosas que cuando acabas te das cuenta de que te has pegado una paliza pero te vas a gusto. Yo siempre animo a hacer la prueba. El squash tiene algo que engancha».

Precisamente es ese esfuerzo físico lo que le convierte en una modalidad deportiva muy

recomendable para los más jóvenes. Julen enfatiza las ventajas que tiene este deporte, también a nivel de valores: «El squash es un deporte que por su naturaleza tiene similitudes con el frontón, pero al ser mucho más pequeño se estorban entre los chavales y eso les ayuda en la gestión del conflicto. Muchas veces pueden surgir pequeños conflictos o mal entendidos por las dimensiones de la cancha, que es más pequeña... Tienen que saber resolver problemas, tratar de dialogar, entenderse entre ellos y eso ayuda. Eso es algo fundamental para el juego limpio. Eso es algo que se inculca mucho en el squash y que nosotros desde la escuela lo trabajamos, y creo que es algo también importante mas allá de lo que es el propio deporte».

Resultados positivos

Desde que se decidió potenciar el squash en categoría infantil la Agrupación ha venido cosechando buenos resultados, lo cual también demuestra el buen trabajo que se hace a nivel competitivo. «Para nosotros es un orgullo. Cuando empezamos el año pasado estábamos solo tres chavales y no sé si será porque hicimos bien las cosas o por qué será, pero al final ahora estamos muchos más. Ver cómo vienen con ganas de entrenar y que no lo dejan, ver cómo van a las competiciones y que luego encima tienen buenos resultados... Hace poco

Maite quedó campeona, Noa subcampeona, nuestro chico de Sub11 fue tercero... Ver esas ganas, que les gusta, que vienen motivados, y que además sacan buenos resultados, tanto para mí como para todos los monitores es un orgullo», concluye Julen.

Maite, tan solo cinco semanas jugando

Un ejemplo de esa formación recibida y de ese apego por un deporte tan dinámico es Maite, una jugadora que en el momento de esta entrevista tan solo llevaba cinco semanas jugando. Ella misma relata cómo se ha aficionado al squash: «Es muy divertido y sobre todo algo muy entretenido. Primero fue mi hermano quien empezó a jugar porque sus amigos también se apuntaron. Fui a un torneo y vi que era súper dinámico, muy entretenido. Entonces, mi madre me preguntó si me quería apuntar. Hablamos con el coordinador, Cristóbal, vine a hacer una prueba y así comencé».

Se encuentra muy contenta con sus compañeros y ya sabe lo que es ganar un torneo: «Estuvo muy bien. Me encantó la final que jugué contra una rival muy buena, que es mejor que yo, pero le gané... El squash no es tan exclusivo. Puede jugar todo el mundo», comenta animando a más socios y socias para que se apunten.



Eneko quiere jugar "hasta ser un abuelo"

Tiene 11 años y lleva un año jugando al squash. Le gusta mucho aprender en cada entrenamiento: «Lo que más he aprendido son las paralelas y las cruzadas, y lo que más me ha gustado es ir a los campeonatos y disfrutar. En los campeonatos suelo quedar entre tercero y cuarto», afirma.

Muy contento con los monitores y compañeros, insiste en que el squash «es un deporte muy activo para los que les guste correr». A eso añade que vino «con cuatro amigos y ahora ya tengo muchos más», afirma, repartidos entre otros clubes como Amaya, Oberena e incluso de Valencia. «Voy a seguir jugando al squash hasta que me haga abuelo», promete con una gran sonrisa.



Galbis Paellas Gigantes
La paella es grande, Galbis la hizo gigante...

Teléfono: 96 254 10 93 - 670 583 837

www.galbis.com



El cinturón negro les espera



Lucas Beorlegui, Ane Bezunartea y Paula Sara son tres de los integrantes de la Sección de Taekwondo que en este curso 23/24 se están preparando para obtener el cinturón negro. Una temporada que comenzaron de forma tranquila con la celebración de los Juegos Deportivos de Navarra, entre otras competiciones, pero que conforme se ha ido acercando el mes de junio han aumentado el ritmo de aprendizaje de cara al examen.

«Las competiciones han ido bastante bien», dice Lucas, mientras que Ane se muestra más satisfecha si cabe: «A nivel personal ha sido mi mejor año, aunque al final los resultados no hayan sido los que esperábamos. Lograr el cinturón negro era mi objetivo desde el principio». Igual de contenta dice estar Paula: «Este año he aprendido mucho, tanto que hace poco ni tenía en mente presentarme al cinturón. Es una meta que todos los taekwondistas la tienen y este año la veo más cerca».

Que los tres estén en disposición de hacerse con el cinturón habla muy bien del trabajo que se hace en San Juan. «Este año y el anterior ha sido cuando más fuerte ha estado San Juan. Bastantes integrantes del equipo hemos obtenido buenos puestos y hemos conseguido más de un trofeo de club», comenta Lucas. Además ha aumentado el número de inscripciones a la actividad, según afirma Ane: «Estos dos últimos años se ha apuntado mucha más gente, sobre todo niños. Eso permite que haya nuevos competidores y nos ayuda a todos a mejorar».

De cara al examen, Paula explica qué cosas necesitan saber para poder evaluarse: «Todos los viernes nos preparamos durante dos horas para el examen, en el que te tienes que aprender muchísimas cosas. Términos en coreano, inventarte una secuencia de movimientos, etc. Para este cinturón tienes que dominar todo lo que se te pide en el resto de cinturones previos».

El camino a seguir

Seguro que los tres miran de cerca a su compañero Iñigo Zunzarren, que recientemente se ha proclamado subcampeón de España Junior -68 kg. Una medalla de plata que le dejó sabor amargo ya que el deportista de la Agrupación dominaba el combate con un marcador de 6 puntos a su favor, pero que acabó siendo descalificado por una acción “invalidada” al oponente. Según explican desde la Sección de Taekwondo fue «una decisión arbitral muy discutible».

Antes había ofrecido una positiva actuación en la President Cup de Estonia, donde se impuso en primera ronda al representante de Lituania, cayendo posteriormente con Dinamarca.

En definitiva, participaciones nacionales e internacionales de uno de nuestros principales referentes en este deporte.

El Triatlón en San Juan es mucho más

Tomás Casado y Raúl Bastera son dos integrantes de la Sección de Triatlón. El primero fichó por el club la temporada pasada y el segundo es uno de los veteranos, con diez años en el equipo. Tomás llega a San Juan «con el objetivo de ir entrando poco a poco, realizando competiciones de diferentes distancias», mientras que Raúl compite en todas las carreras del Circuito de Triatlón y Duatlón «para quedar lo más alto posible».

«El año pasado fue una toma de contacto. Empecé la temporada en junio pese a que comencé a entrenar en enero. Fue meterse en el agua para ver qué sensaciones tenía, coger la bici y sufrir muchísimo en el primer triatlón que hice -Ondarribi-. Al principio estaba siempre en la parte baja de la tabla para luego ir evolucionando. Ya este año he hecho un par de duatlones y un triatlón. Ahora salgo del agua y de la bici y me encuentro más cómodo, llego contento a la meta y me veo mejor que el día anterior», explica.

De estas dos temporadas destaca el papel fundamental que han jugado sus compañeros y compañeras: «La gente dentro del club es increíble. Hay un ambiente muy bueno, tanto a la hora de entrenar como después cuando quedamos para tomar decisiones de equipo o incluso en alguna barbacoa que organizamos. La gente está muy presente y el trato cuando llegué fue inmejorable... He hecho muchos deportes en mi vida y sin ninguna duda, el lugar en el que mejor ambiente he tenido ha sido aquí. Todos los miembros del equipo sumamos y aportamos para que cualquier persona que venga esté a gusto».

Como deportista se considera «explosivo y sacrificado, con capacidad de sufrimiento». A eso añade que donde más a gusto se siente «con diferencia» es corriendo, mientras que el margen de mejora lo encuentra en la bici y nadando, dos actividades que no había realizado con anterioridad. «Al ser un deporte de resistencia, obviamente te vas a sentir mejor físicamente, pero a diferencia de otros deportes, aquí al ser tres disciplinas no es tan duro para una zona muscular específica», comenta sobre los beneficios del triatlón.



Guarda con especial cariño el Half de Pamplona, «la carrera más larga que he hecho hasta el momento con un total de 5 horas. Tengo un recuerdo muy bueno. La natación en el pantano de Alloz, luego en la bici contamos con un día sensacional, correr por lo viejo de Pamplona con mi familia animándome... Es la prueba de la que mejor recuerdo tengo».

En cuanto a Raúl, Bastera destaca la fortaleza competitiva de San Juan: «Hemos sido durante varios años campeones navarros en grupos, tanto en chicos como en chicas, sobre todo ellas. Somos 'la marea verde', que comparada con otros equipos somos bastantes los que competimos... Escuchando ahora a Tomás me ha recordado a cuando yo empecé en plan aventura y poco a poco ese gran ambiente que hay es lo que hace que quieras venir, mejorar, apuntarte a más carreras y sin darte cuenta en un año progresas muchísimo. Es tal el ambiente y el espíritu que compites casi sin esfuerzo. Por eso mucha gente de otros equipos quiere venir aquí. Este ambiente te cautiva».

Preguntado por su experiencia acumulada en estos diez años en el equipo, se queda con el día a día: «A mí me gusta mucho entrenar. Lo mejor es el día a día, el hecho de sentirte sano. En cuanto a las carreras, esa satisfacción al terminar una carrera de cinco horas que te ha costado tantos meses preparar es insuperable». También destaca junto a Tomás las estrategias que uno puede adoptar en cada carrera, ya sea larga o corta, cuente con mejores o peores condiciones climáticas, etc.

Ambos deportistas forman parte de una sección que quiere hacer un llamamiento a que la gente se anime y acuda a oficinas para realizar su inscripción al triatlón. Además, esta temporada ha habido mucha participación femenina y tal y como recuerda Raúl Bastera, «Donibane siempre ha sido un club puntero en chicas».



La Escuela de Tenis rebosa de actividad



«La Escuela de Tenis de San Juan, desde hace muchos años, es una de las más prestigiosas a nivel, no solo de Navarra, sino del norte de España», así lo afirma Jon Lerchundi, director de la Escuela de Tenis de la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkarte. Para lograrlo ha sido necesario el apoyo recibido por parte de las diferentes juntas directivas que han representado al club durante décadas y que han posibilitado «unas instalaciones de tenis que son maravillosas». «Contamos con seis pistas cubiertas, cuatro de ellas las famosas pistas azules. Digo famosas porque siempre que tenemos campeonatos de España o siempre que viene gente de fuera se quedan maravillados de lo que es la instalación, la cubierta, la iluminación, la superficie... Yo creo que no hay cuatro pistas como estas, ya no solo en el norte, sino a lo largo de España», comenta Lerchundi.

Una realidad deportiva que sirve para formar personas, por lo que «la escuela goza de mucha salud», así lo explica su director: «Contamos con muchos alumnos, tenemos una escuela de 'mini tenis' con niños desde los cuatro años; iniciación, perfeccionamiento, adultos... La escuela de adultos es bastante fuerte y muy dinámica, en la que los adultos vienen, se divierten, pasan un buen rato y luego están los

equipos de Competición. Estos son 'la joya de la corona' de la escuela. Los hay desde categoría Sub10 a categoría Alevín, Infantil, Cadete, Junior, Absoluto y Veteranos. Salvo en Veteranos, todo está repartido en modalidad masculina y femenina».

Con tal variedad de deportistas y dadas sus diferentes edades, tener una metodología de trabajo es clave para el correcto desarrollo de los tenistas. Un tenista en Iniciación no tiene los mismos objetivos que aquel que se encuentra en un equipo de Competición. «Llevo aquí desde 1989 y nuestro objetivo siempre ha sido el de formar deportistas, formar personas, gente que aprenda que los valores del deporte se pueden transferir perfectamente a lo que es la vida. Hablo de la cultura del esfuerzo, de la superación, de que hay días peores que otros y que por tanto hay que seguir esforzándose... Esa es nuestra base. A partir de ahí contamos con un elenco de profesores muy bueno. Técnicamente vamos enseñando todos los golpes, la complejidad del tenis y lo que supone la competición. Para conseguirlo empezamos siempre con unas ligas sociales, para que los niños y niñas se adecúen a lo que son los partidos, y lo hacemos en un entorno mucho más familiar para ellos. Luego es la propia evolución

de los niños y también de sus padres, la que marca quién va llegando a los equipos. Esa es una de las partes más difíciles de nuestro trabajo: decidir quién llega».



El camino a seguir, cuestión de mentalidad

Preguntado por esa dificultad de saber qué tenista puede llegar más lejos, Lerchundi expone cuáles son esas características determinantes y sobre las cuales se apoyan para tomar las decisiones: «El tenis es un deporte que requiere mucha técnica, habilidad y desde pequeños ya se ve quién es más hábil. Nosotros, eso es algo que lo podemos percibir, pero también te digo que la mayor parte de campeones que hemos podido formar y tener en San Juan con gente muy hábil, luego la gente que no eran tan habilidosa de pequeña pero que realmente quería jugar a tenis y le gustaba mucho, a base de esfuerzo y metiendo más horas que aquella gente que tiene más habilidad, han terminado jugando mejor a nivel Junior y Absoluto. Lo que más se necesita en el tenis es la constancia. El tenis es un deporte que requiere mucho entrenamiento y se necesita

constancia. Si tu eres muy hábil pero no entrenas, al final no vas a llegar a tus objetivos». Otro aspecto fundamental en ese camino de todo deportista tiene que ver con la mentalidad: «Nosotros entendemos el tenis en base a tres facetas: la técnica, la preparación física y la faceta mental. El saber preparar los partidos mentalmente. Eso es algo que antes prácticamente no se entrenaba. Se hacía más énfasis en aspectos técnicos como la derecha, el revés, ir a correr... Pero cada vez se está dando mucha más importancia a lo que son los aspectos psicológicos. Realmente es ahí donde está la diferencia. Hoy día todos los tenistas juegan bien a tenis, todos están físicamente bien y la diferencia radica en la mentalidad. Hay gente más dura mentalmente y al final son los que terminan ganando. Eso es algo que se entrena y se trabaja».

Jon Lerchundi cuenta con la máxima titulación que otorga la Real Federación Española de Tenis. Se trata del Nivel III – Profesor Nacional, y junto a él ha estado hasta hace poco Luis Pérez, que en estos momentos trabaja en la ‘Rafa Nadal Academy’. Sabedores de que volverá a la ADSJ-DKE, Lerchundi también destaca la presencia de Ibai Celada como otro monitor titulado por la RFET. «Todos nuestros monitores están titulados, algo que es fundamental a la hora de enseñar. Tenemos muchos técnicos, otros muchos han pasado por el club, socios del club que también nos han ayudado... Su papel, obviamente, es imprescindible para que todo esto funcione muy bien».

Por último desde la Sección de Tenis se quiere animar a todos los socios y socias de la Agrupación a que sigan confiando en su trabajo y que aquellos interesados o interesadas en sumarse a este deporte lo puedan hacer. Empezando desde los cuatro años de edad con el ‘Mini Tenis’ y pasando después por las diferentes categorías. Además, este verano volverá a celebrarse el Campus de Tenis, los cursillos de perfeccionamiento tanto para niños como para adultos... «Esto no para», concluye Lerchundi.



David Pérez Aquerreta, desde 2005 pedaleando en San Juan



Era el año 2005, cuando en una de las salas más pequeñas del edificio antiguo de la ADSJ-DKE, David comenzó con la actividad de spinning, ahora conocida como Group Cycling. Lo hacía con 12 bicicletas y con más de 200 personas apuntadas, a la que era la actividad de moda en aquella época.

David fue Master Instructor del programa spinning durante más de 15 años. Fue invitado a impartir clases teóricas y prácticas de esta actividad física en varios países de Latinoamérica, Europa y en Estados Unidos. Actualmente está trabajando para la Federación Italiana de Biking and Fitness, con la que durante el mes de junio asistirá a un evento en la ciudad de Nápoles.

La sala de Group Cycling en la Agrupación es una de las salas pioneras en Navarra de esta actividad deportiva, por las bicicletas que tienen y por las actividades complementarias que se realizan en ella.

David explica por qué el ciclismo indoor (spinning) sigue siendo una actividad practicada por tantos y tantas, y qué hay en San Juan que nos diferencia y hace exclusivos: «Sin ninguna duda, el spinning engancha, y eso se debe a lo fácil que es realizar esta actividad, a la gran variedad de estilos musicales que podemos encontrar en ella, y por supuesto, a que es una actividad que te mantiene sano por dentro y por fuera».



«La realidad es que los y las socios de San Juan tienen sus vidas muy a tope: hijos, trabajo, casa, familia y un gran etc. Tenemos poco tiempo para realizar una actividad física, por ello, cuando vienes a entrenar a San Juan, pienso que lo ideal es que sea un tiempo muy bien aprovechado»

También destaca los beneficios que tiene para el cuerpo y su salud: «Es un entrenamiento que te permite en 55 minutos exigirle lo suficiente a tu sistema cardiovascular, si eres capaz de realizar esta actividad dos o tres veces por semana, lograrás adaptaciones que harán tu vida más saludable.

Explicándolo más al detalle y de forma sencilla, conseguirás adaptaciones fisiológicas que te permitirán distribuir y utilizar de manera más rápida y eficiente el oxígeno por tu cuerpo, lo que conlleva a que consigas mejoras en la presión arterial, en el metabolismo basal, y por supuesto, en la quema de grasas y en la generación de hormonas placenteras que contrarresten a las generadas por el stress. Es importante acompañarlo con algún entrenamiento de fuerza, como por ejemplo nuestras clases de FUERZA25 o si tienes poco tiempo, combinar el entrenamiento de resistencia o cardio, con el de fuerza, como lo hacemos en nuestras clases de BOXFIT», afirma.

Continuando con la importancia de los ejercicios de fuerza, Aquerreta aconseja apuntarse a las clases de Fuerza25 BoxFit: «Hace ya algunos años, hemos sacado las actividades complementarias al spinning dentro de la cuota, fuerza 25 es un entrenamiento corto que te permitirá entrenar la fuerza antes de una clase de spinning, y BoxFit es una actividad que mezcla entrenamiento cardio con entrenamiento de fuerza».

UNA CUOTA CON TODO INCLUIDO

 Sedena
Deporte



✓
Con este cupón podrás probar una clase gratis, y si vienes, participarás en el sorteo de 6 meses gratis.



||FUERZA||

GROUP  CYCLE™

BOXFIT



¿En qué se diferencia la Agrupación a otras salas de ciclismo indoor de Navarra?

«Gracias al apoyo de la empresa que nos subcontrata, y gracias al apoyo que hemos tenido desde las diferentes Juntas Directivas de la Agrupación y desde la Gerencia, hemos tenido la suerte de ser los primeros en tener una sala con bicicletas que miden los vatios y que cuenta con la tecnología suficiente para medir y valorar el progreso de los y las alumnas, el que cada alumno se pueda conectar con su móvil a la bici, y la bici le reconozca, es un súper avance.

Además de las bicis, estamos totalmente digitalizados, si un alumno se va de viaje a Japón, puede seguir haciendo las clases con nosotros desde la App que lanzamos. Por otro lado, mis compañeros, todos los instructores e instructoras que trabajan y han trabajado en la sala, son excelentes profesionales, tanto los más antiguos como Javi, hasta las nuevas incorporaciones que vienen

súper formados y con muchas ganas, como Josu o Asier. La realidad es que el servicio que prestamos, y la conexión que la gente de San Juan tiene con la sala y con nosotros, es lo que hace la diferencia, es una forma de hacer actividad física en casa, con amigos, con familia, eso para mí es la gran diferencia, la cercanía y el ambiente sano y saludable», finaliza David Pérez Aquerreta.



GROUP CYCLING



CENTRO
ÓPTICO
AUDITIVO



Oferta exclusiva
para socios
de la Agrupación
Deportiva San Juan

Sólo por ser tú

**LAS GAFAS Y AUDÍFONOS
QUE BUSCAS CON
LA PROFESIONALIDAD,
CALIDAD, CERCANÍA
Y PRECIO QUE QUIERES**

**50%
D.T.O.**

PROMOCIÓN VÁLIDA HASTA 31/12/24



PÍDENOS TU CITA

C/ Martín Azpilicueta, 16 | Tfno. 948 25 32 12 | www.opticaazpilicueta.es