

VERANO UDA 2025



AGRUPACIÓN DEPORTIVA SAN JUAN
DONIBANE KIROL ELKARTEA

La Agrupación estrena piscina exterior, enfocada a edades entre los 3 y 9 años

PAG 8



**SIEMPRE
TE RECORDAREMOS,
MIKEL**

PAG 12



**CUATRO ESPACIOS Y
CUATRO PROPUESTAS.
EL NOVEDOSO SERVICIO
DE HOSTELERÍA**

PAG 16



**JESÚS AYANZ
ES TODO
UN CAMPEÓN**

PAG 28



**EL EJERCICIO
DE FUERZA,
UNA RUTINA IDEAL
PARA LOS MAYORES**

PAG 46



ADSanJuanDKE



Sigue el canal de ADSJ-DKE

Seguimos creciendo a través de las RRSS #SomosSanJuan

¡GRACIAS! 



@ADSanJuanDKE



@adsjdke_oficial



@ADSanJuanDKE



La agrupación más cercana

REHABILITACIONES · IMPERMEABILIZACIONES · CUBIERTAS · FACHADAS



35 AÑOS
DE EXPERIENCIA
PARA OFRECERTE
EL MEJOR SERVICIO



revimpe
DESDE · 1988

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

SUMARIO AURKIBIDEA

4 INSTITUCIONAL

18 ACTIVIDADES DE VERANO

26 SECCIONES

- 26** AJEDREZ
- 27** COSTURA
- 28** ATLETISMO
- 30** FÚTBOL
- 32** FÚTBOL SALA
- 34** GYM ARTÍSTICA
- 36** KÁRATE
- 38** NATACIÓN ALETAS
- 40** NATACIÓN SINCRONIZADA
- 41** PÁDEL
- 42** PATINAJE
- 44** PELOTA
- 46** SALA FITNESS
- 48** BALONMANO
- 49** SQUASH
- 50** TAEKWONDO
- 51** TEATRO
- 52** TENIS
- 53** TRIATLÓN
- 54** GROUP CYCLING

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:
María Elizalde

DL | LG:
NA711-1989



SALUDA

Queridos/as socios/as:

Este 2025 está siendo un año de emociones intensas para la Agrupación Deportiva San Juan. Un año en el que celebramos nuevas ilusiones y proyectos, pero también uno que nos ha golpeado con la pérdida de personas muy queridas. Queremos comenzar estas líneas con un recuerdo especial para todas ellas. No están, pero siguen entre nosotros a través de su presencia cotidiana en nuestra memoria, en los rincones que frecuentaban, y en los valores que transmitieron a nuestro club.

Y, entre todas esas ausencias, no podemos dejar de mencionar la de Mikel Irigoyen Iriarte, quien fuera presidente de la Agrupación durante ocho años y miembro de su Junta Directiva desde 2012. Su fallecimiento nos ha dejado una huella imborrable. Mikel representaba lo mejor del espíritu de San Juan: generosidad, compromiso, honestidad y una extraordinaria capacidad para impulsar el cambio con serenidad.

Le debemos mucho a Mikel y las juntas que él presidió: desde la modernización de las instalaciones y el impulso a un modelo energético sostenible, hasta un estilo de gestión basado en la concordia, en lo que él llamaba “la paz social”. Su legado sigue vivo, y confiamos en estar a la altura para cuidarlo y hacerlo crecer.

Seguimos avanzando en los proyectos que con los que intentamos mejorar la Agrupación. En ese sentido, queremos destacar que han finalizado las obras de la nueva piscina recreativa, que se inaugura en junio. Como sabéis, era necesario renovar esta instalación para cumplir con la normativa vigente sobre piscinas y con el objetivo de mejorar la eficiencia y sostenibilidad de este tipo de instalaciones.

También se iniciarán este año las obras de ampliación de la Sala Fitness. En poco tiempo, duplicaremos el espacio disponible y actualizaremos el equipamiento para mejorar la experiencia de los más de 2.000 usuarios que hacen uso de ella habitualmente. Son actuaciones que muestran nuestro compromiso constante con la mejora de nuestras infraestructuras.

Con respecto a las nuevas medidas de control de accesos, el balance que hacemos es positivo: hay un mayor control en la entrada a las instalaciones y se han evitado algunas situaciones que afectaban al buen uso del club. Sabemos que toda medida requiere adaptación, pero queremos agradecer la comprensión de los socios y socias, que entienden que el propósito es preservar el ambiente de respeto y buena convivencia.

En el plano económico, la Agrupación mantiene una situación estable. Sin embargo, somos conscientes de que el nivel de gasto está creciendo y debemos actuar con prudencia para garantizar que las inversiones necesarias no comprometan nuestro equilibrio. Renovar y modernizar sin perder solidez es el reto que nos marcamos para los próximos años.

Quiero cerrar esta carta con dos agradecimientos: primero, al todo el personal del club, que trabaja con dedicación para que todos podamos disfrutar de las instalaciones. Y, segundo, por la confianza que depositáis en la Junta Directiva. Trabajamos con ilusión, pero también con humildad. Somos los primeros en reconocer que podemos cometer errores, y por ello os pedimos disculpas por todo aquello que no haya salido como esperabais.

Entre todos y todas, seguiremos haciendo de San Juan un espacio de encuentro, deporte, convivencia y futuro.

Un abrazo.

PRESIDENTE DE LA ADSJ-DKE
Carlos Sotelo

AGURRA

Bazkide maiteok:

2025 hau emozio biziko urtea izaten ari da Taldearentzat San Juan kirolaria. Ilusio eta proiektu berriak ospatzen ditugun urtea, baina baita pertsonak oso galduta kolpatu gaituena ere. maiteak. Lerro hauek oroitzapen berezi batekin hasi nahi ditugu, horiek guztiak. Ez daude, baina beren presentziaren bidez jarraitzen dute gure artean gure oroimenean, sarritan joaten ziren bazterretan, eta gure klubari transmititu zizkioten balioak.

Eta, absentzia horien guztien artean, ezin aipatu gabe utzi Mikelena. Irigoyen Iriarte, zortzi urtez Elkarteko lehendakari izan zena. Zuzendaritza Batzordeko kide 2012tik. Zure heriotzak bat utzi digu aztarna ezabaezina. Mikelek San Joanen izpiritua irudikatzen zuen: eskuzabaltasuna, konpromisoa, zintzotasuna eta aldaketa lasaitasunez bultzatzea.

Asko zor diogu Mikeli eta bera buru izan zen batzarrei: modernizaziotik eta eredu energetiko jasangarri baten alde egitea, baita adiskidetasunean oinarritutako kudeaketa-estiloa, berak "bake soziala" deitzen zuen horretan. Su bizirik dirau, eta espero dugu maila berean egongo garela hura zaintzeko eta haztea.

Proiektu horietan aurrera egiten jarraitzen dugu, eta proiektu horiekin Taldekatzea. Zentzu horretan, azpimarratu nahi dugu amaitu direla ekainean inauguratuko den jolas-igerileku berria. Dakizuenez, instalazio hau berritu behar da indarrean dagoen araudia betetzeko. Eraginkortasuna eta jasangarritasuna hobetzeko helburuarekin.

Instalazioak Fitness aretoa handitzeko lanak ere aurten hasiko dira. In denbora gutxian, espazio erabilgarria bikoiztuko dugu eta 2.000 erabiltzaile baino gehiagoren esperientzia hobetzeko ekipamendua eskuarki erabiltzen dute. Jarduera horiek erakusten dute gure gure azpiegiturak hobetzeko etengabeko konpromisoa. Sarbideak kontrolatzeko neurri berriei dagokienez, positiboa da: kontrol handiagoa dago instalazioetako sarreran eta klubaren erabilera egokiari eragiten zioten egoera batzuk saihestu dira. Badakigu neurri orok egokitzapena eskatzen duela, baina eskerrak eman nahi dizkiegu.

Bazkideek ulertzen dute, eta uste dute helburua errespetuzko giroa eta bizikidetzaren ona zaintzea. Ekonomiari dagokionez, Elkartek egoera egonkorra du. Gabe Hala ere, badakigu gastu-maila hazten ari dela eta zuhurtziaz jokatu behar dugu beharrezkoak diren inbertsioak ez jarri arriskuan gure oreka. Sendotasuna galdu gabe berritzea eta modernizatzea hurrengo urteetarako dugun erronka.

Gutun hau bi esker onekin itxi nahi dut: lehenik, langile guztiei lan egiten du, guztiok klubaz gozatzeko aukera izan dezagun. instalazioak. Eta, bigarrenik, Zuzendaritza Batzordean jartzen duzuen konfiantzagarrik. Lan egiten dugu ilusioz, baina apaltasunez ere bai. Lehenak gara aitortzen eta horregatik barkamena eskatzen dizuegu espero bezala irten ez bada.

Guztion artean, San Juan gune bihurtzen jarraituko dugu. topaketa, kirola, bizikidetzaren eta etorkizuna.

Besarkada bat.

LEHENDAKARIA
Carlos Sotelo



La Agrupación consolida inversiones y refuerza su modelo de gestión en 2024

El ejercicio 2024 en la Agrupación Deportiva San Juan se ha caracterizado por la continuidad en la inversión en infraestructuras, la consolidación de proyectos sociales y deportivos, y una gestión económica prudente en un contexto de incremento del gasto estructural.

Desde el punto de vista económico, la entidad ha mantenido una situación general de estabilidad, a pesar de registrar un déficit contable de 353.929 euros. El funcionamiento se ha sostenido exclusivamente con fondos propios y una tesorería saneada que, a 31 de diciembre, ascendía a 1.670.000 euros.

La inversión total ejecutada durante el año alcanzó los 1.025.623 euros, destinada en su mayoría a obras de rehabilitación y mejora de instalaciones, como la envolvente térmica del edificio social, la bomba de calor o la instalación de placas fotovoltaicas.

Uno de los principales hitos ha sido la continuidad en la construcción de la nueva piscina exterior junto al edificio de asadores, que ha finalizado en junio de 2025.

En 2024 también se aprobó el inicio de impor-

tantes proyectos para el ejercicio siguiente, como la ampliación y equipamiento de la Sala Fitness (386.000 euros), cuyas obras comenzarán a partir de septiembre.

Respecto al control de accesos, se han implementado nuevos sistemas que han permitido racionalizar la entrada de visitantes no socios. Entre septiembre y diciembre, accedieron 14.291 personas. Estas medidas han contribuido a mejorar la convivencia y el uso responsable de las instalaciones.

En cuanto a las actividades, la Agrupación ha continuado impulsando iniciativas de carácter social y deportivo. Destacan el ciclo de charlas formativas, el programa senior para personas mayores de 60 años y las colaboraciones con centros educativos, asociaciones vecinales y entidades del entorno. Por su parte, las secciones deportivas han trabajado en la mejora de su gestión y han continuado en la senda de numerosos logros deportivos.

Por último, en marzo de 2025 se ha incorporado un nuevo arrendatario para el servicio de hostelería, con una propuesta de gestión que ha mejorado tanto la calidad del servicio como los ingresos para la entidad.

MEMORIA 2024

Información económica

INGRESOS			PRESUPUESTO 2025
	CUOTAS ASOCIADOS Y AFILIADOS	3.052.724,59 €	3.302.892,00 €
	INGRESOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS	640.867,68 €	665.000,00 €
	INGRESOS SECCIONES (actividades, patrocinios...)	452.517,93 €	500.000,00 €
	SUBVENCIONES Y LEGADOS	309.737,52 €	348.000,00 €
	OTROS (Entradas: piscina, comedores...)	272.681,31 €	217.000,00 €
	SUBVENCIONES DE CAPITAL Y EXCEDENTE	27.686,02 €	27.408,00 €
GASTOS			
	PAGOS ACTIVIDADES DEPORTIVAS	571.420,03 €	600.000,00 €
	GASTOS SECCIONES DEPORTIVAS	606.826,91 €	575.000,00 €
	PERSONAL	1.178.895,61 €	1.260.000,00 €
	SUMINISTROS, REPARACIONES, APROVISIONAMIENTOS	1.586.897,12 €	1.485.300,00 €
	AMORTIZACIÓN INMOVILIZADO	948.117,04 €	950.000,00 €
	GASTOS FINANCIEROS E IMPUESTO SOCIEDADES	217.987,35 €	190.000,00 €
	TOTAL INGRESOS	4.756.215,05 €	5.060.300,00 €
	TOTAL GASTOS	5.110.144,06 €	5.060.300,00 €
	RESULTADO EJERCICIO CONTABLE A 31 DE DICIEMBRE 2024	-353.929,01 €	

REPARACIONES Y OBRAS APROBADAS EN 2024 (SUFAGADAS CON FONDOS PROPIOS)

ENVOLVENTE TÉRMICA FACHADA ESTE Y NORTE EDIFICIO SOCIAL	356.904,24 €
BOMBA CALOR EDIFICIO SOCIAL y EDIFICIO FÚTBOL	213.168,09 €
PLACAS FOTOVOLTAICAS ED. FÚTBOL	136.473,92 €
EQUIPOS INFORMÁTICOS, SOFTWARE Y CONTROL ACCESO	85.394,67 €
GIMNASIO MUSCULACIÓN Y SALAS ED.SOCIAL 2ª PLANTA	38.631,19 €
ED. COMEDORES AUTOMATIZACIÓN PUERTAS	22.465,58 €
PISCINA EXTERIOR ED. ASADORES (en ejecución)	172.585,42 €
TOTAL:	1.025.623,11 €

Inversiones estimadas en 2025:

- Finalización de la piscina exterior: 852.000 €
- Ampliación y equipamiento de la Sala Fitness: 386.000 €
- Muro exterior junto a la envolvente: 60.000 €



La Agrupación estrena piscina exterior, enfocada a edades entre los 3 y 9 años

Es la gran novedad del verano. La Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkartea estrena piscina exterior, un vaso cuyo volumen de agua es de 349 metros cúbicos y que con tres profundidades distintas, de 80 cm, 1 m y 1,20 metros está pensada para personas de entre 3 y 9 años de edad.

“Ganamos casi un 50% más de superficie de agua con respecto a la piscina antigua”, explica el gerente del club, Javi Moso. “Es una piscina enfocada para los niños que ya no son bebés, pero que todavía no tienen edad para ir a la piscina de nado, que es la olímpica”, explica.

Dado que la antigua piscina no cumplía la actual normativa vigente y pronto no iba a estar permitida su apertura, el club decidió renovar el vaso, dotándole de una infraestructura apta para las edades anteriormente mencionadas. “De esta manera tenemos repartidos los usos de casa piscina. Los mayores pueden ir a la piscina olímpica, los ado-

lescentes pueden estar en la piscina lúdica y esta nueva está más pensada para los niños que ya no tienen edad, quizás, para la de chapoteo y el splash park”, comenta el gerente.

Ubicada junto al Edificio Comedores, la accesibilidad al vaso es tanto a través de escaleras de aluminio, como de escalera de obra y una rampa, por lo que también “está adaptada para que si alguien viene con una silla especial para el agua, pueda acceder con normalidad... Está en una zona transitada, cercana a los comedores para que los padres puedan vigilar a los hijos con mayor comodidad”.

osés
CONSTRUCCIÓN

**COMPROMETIDOS
CON CADA PROYECTO**



OBRA INDUSTRIAL | EDIFICACIÓN | OBRA CIVIL

Av. Yerri, 13-bajo. 31200 Estella-Lizarra | Polígono Iruregaña, 71-4 planta, 31195 Aizoain. Navarra
T. 948 546 641 | construccion@ferminoses.com | www.ferminoses.com





OTRAS ACTUACIONES:

- > Envoltente del Edificio Social en su cara Este/Norte.
- > Fotovoltaica sobre el polideportivo.
- > Cambio a iluminación LED de espacios deportivos.
- > Reconocimiento facial en sistema de salida.
- > Incorporación de lectores QR en entradas y salidas.
- > Red interna de comunicación mediante tótem y smart tv.
- > Apertura de puertas con llaveros electrónicos.
- > Actualización y ampliación de la red wifi.
- > Mejora de la cobertura móvil en la zona de entrada al club.
- > Actualización web y Portal del Socio.
- > Puesta en marcha de una APP para dispositivos móviles.
- > Acondicionamiento de la fachada exterior bajo la terraza.
- > Cortinaje e iluminación nueva para la SUM1.
- > Mejora del sistema de sonido en la SUM1.
- > Cambio de pavimento en la SUM2.
- > Pavimento y pintado de la Sala de Musculación.
- > Rehabilitación de paredes en la pista de squash 2.
- > Reparación de vaso compensación en la piscina cubierta antigua.
- > Cierre con cristal del rocódromo.

Lampetia

Fotovoltaica inteligente



Un lugar de encuentro y de conocimiento



A lo largo del último año la Agrupación ha venido organizando diferentes ciclos de charlas informativas en las que los socios y socias de San Juan han podido escuchar, aprender y compartir distintas experiencias u opiniones con el objetivo de profundizar en temas de interés social.

Han sido varias las charlas en las que el socio ha podido hablar de salud y bienestar personal, gastronomía, naturaleza, preparación física, historia, cultura, orientación en la montaña, plantas medicinales e incluso aprender a realizar una correcta maniobra de reanimación cardiopulmonar.

La Sala de Usos Múltiples de la ADSJ-DKE ha sido un lugar en el que ha predominado la palabra, pero también el aprendizaje práctico como lo fue en el caso del taller de RCP. Impartido por Carlos Beaumont, de la asociación ABC Salva Vidas, lejos de ser una simple charla fue una llamada a la acción. Una sacudida de conciencia. Porque saber RCP no es solo una habilidad, es la posibilidad real de marcar la diferencia entre la vida y la muerte.



Carlos Beaumont logró transmitir con cercanía, pasión y claridad la importancia de actuar rápido y con decisión ante una parada cardiorrespiratoria. Los asistentes no solo aprendieron las maniobras, sino que se fueron con la certeza de que cualquiera puede ser el héroe inesperado en una situación crítica.

Eventos como este no solo forman, también empoderan, porque un minuto puede cambiarlo todo. Y estar preparados puede salvar una vida.

Desde la ADSJ-DKE se quiere agradecer la participación de todos los ponentes que durante el último año han dedicado parte de su tiempo a transmitir ideas y conocimiento a los socios y socias de San Juan. Para estar informado sobre futuras charlas y demás actividades recomendamos visitar periódicamente los distintos canales de comunicación con los que cuenta la Agrupación, tanto en la web como en las redes sociales del club.



Siempre te recordaremos, Mikel



Quien fuera presidente de la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkartearen entre los años 2016 y 2024, Mikel Irigoyen, perdía la vida el pasado mes de marzo en un trágico accidente doméstico para consternación de todas las personas que lo conocían.

Mikel Irigoyen presidió la Agrupación hasta enero de 2024, siendo suyos los dos últimos mandatos en el club. Un presidente que fue clave en la historia más reciente de San Juan, apostando por la renovación y la transformación del club en todos sus sentidos.

Precisamente, pocas semanas antes había sido reconocido por la actual junta directiva y por su

sucesor en el cargo, Carlos Sotelo, quien al conocer el trágico accidente no dudó en mostrar todo su apoyo y solidaridad a la familia de Mikel. Una pérdida que deja un enorme vacío entre quienes le conocían, pues era una persona muy popular tanto en el barrio de San Juan como en la ciudad. También, su presidencia en AEDONA le proyectó como una persona visible entre el resto de clubes de Pamplona, así como en el plano nacional, donde siempre presumía de su querido San Juan.

Muy cercano en el trato directo, Mikel ha dejado un importante recuerdo entre las distintas secciones que integran la Agrupación. Aquí algunos de los comentarios más sentidos:

*“Tengo un estupendo recuerdo de Mikel Irigoyen. Cuando por algún motivo traté con él siempre lo encontré atento a lo que le dijera, facilitador para lo que estuviera en su mano ayudarme. Desde una óptica más humana, me encontré con una persona cercana y discreta, que sabía escuchar e implicado con una Agrupación por la que trabajaba con placer. Cuando conocí su fallecimiento lamenté su pérdida, noticia comentada en clase con pena. Con estas líneas, y en nombre del grupo humano que conforma el **Taller de Pintura**, deseo transmitir a su familia y amigos el grato recuerdo que tenemos de él”.*



*“Queremos recordar a Mikel Irigoyen, una persona cercana, un ejemplo de esfuerzo y responsabilidad que siempre miró por la Agrupación. Nos acordamos de su familia y mandamos un abrazo muy fuerte a su hijo Aitor, que fue parte de la **Sección de Fútbol**”.*



*“Queremos agradecer el trabajo que ha realizado Mikel Irigoyen por nuestra Agrupación y en especial, el apoyo incondicional a las ideas y propuestas de las **actividades dirigidas**. Gracias Mikel. Siempre estarás en nuestro recuerdo”.*



“Desde la sala de Group Cycling y Sedena S.L., de parte de todos los instructores, con mucho cariño, queremos enviar un mensaje de agradecimiento por su ayuda, presencia, atención y siempre disponibilidad. Tuve la suerte de tenerle como alumno en las clases de spinning antes de que fuese presidente, y puedo decir que la misma buena persona que tuve de alumno, luego se convirtió en un grandísimo presidente de la AD San Juan. Gracias por todo y un mensaje de agradecimiento a toda su familia.”

David Pérez Aquerreta



Todas las secciones, tanto deportivas como culturales, hicieron llegar su dolor por la pérdida de Mikel, un pesar que el propio presidente de la ADSJ-DKE, Carlos Sotelo, compartía en un escrito de carácter público con el que se quiso honrar la memoria de Mikel Irigoyen.

Elogio de Mikel Irigoyen, un hombre de San Juan

Para quien es amado, su despedida siempre parece prematura. A sus seres queridos les gustaría que estuviera con ellos eternamente.

Por desgracia, la muerte de Mikel Irigoyen Iriarte, presidente de la Agrupación Directiva San Juan durante ocho años y miembro de su Junta Directiva desde 2012, ha llegado mucho antes de lo que todos deseábamos.

Al abandonar su cargo, hace apenas un año, nos hacía partícipe de sus numerosos proyectos. Como hombre inquieto y comprometido con mejorar la vida de los demás, tenía numerosas tareas pendientes.

Sobre todo, quería ocuparse de atender mejor a sus nietos y a su familia, a los que había robado tantas horas por su dedicación a este club. Le echarán muchísimo de menos, al igual que nosotros.

Porque Mikel dejaba una huella profunda en todas las personas que le conocieron. En estos tiempos en que la mayoría se dedica a mirarse el ombligo y a pasar por el mundo de forma hedonista, él nos enseñó a comprometernos con los demás y a trabajar por una sociedad más comprensiva y solidaria.

Quien haya colaborado en la gestión de una organización como la A.D. Deportiva San Juan – Donibane K. E., de la que fue miembro entusiasta desde que nació, sabe que hay que dedicar gran esfuerzo sin esperar nada a cambio. Mikel no lo escatimó para lograr que esta entidad cuente con la participación de más de diez mil miembros después de más de sesenta años, y continúe proyectándose hacia el futuro.

En San Juan, y en las entidades sectoriales Aedona y Acedyr, trabajó para demostrar que entre lo privado y lo público existen organizaciones impulsadas por personas anónimas que prestan un servicio social inestimable.

Con respecto a la Agrupación, en sus doce años de gestión alentó no pocas mejoras. Algunas visibles, como la renovación de las instalaciones y el cambio hacia un modelo energético sostenible, en el que hemos sido pioneros; y otras menos vistosas, pero igual de necesarias, como la modernización de la gestión o la transformación digital.

Apoyado por las Juntas, la Asamblea, los trabajadores y muchos socios y socias logró que nuestro club alcanzara la situación en la que hoy nos encontramos. Tal como le gustaba decir, orgulloso, “somos la envidia de Pamplona”. No sé si llegamos a tanto, pero creo que, allá donde esté, sí puede sentirse muy satisfecho de todo lo que llevó a cabo.

Y, en especial, a Mikel debemos reconocerle el haber culminado lo que él llamaba “la paz social”. Quería que, más allá de las lógicas discrepancias, el club estuviera guiado por la concordia, que todos pudiéramos acudir a hacer deporte, a celebrar un cumpleaños o a animar a nuestro equipo en un clima de cordialidad y buena convivencia.

Confiamos en respetar y engrandecer su legado. Resulta doloroso saber que ya no nos acompañará para estimularnos y darnos buenos consejos. Pero procuraremos tener en cuenta una de las frases que siempre sacaba a colación cuando surgían dudas sobre qué camino tomar: “¡No os olvidéis que todos somos San Juan!”



Benito Preciado Jiménez e Iñaki Aramendía Pérez de Eulate, campeones del Campeonato de Mus 2025

El Campeonato Social de Mus de este año concluía en el mes de abril, momento en el que se procedió a entregar los trofeos a aquellas parejas vencedoras.

En un acto celebrado en el Bar Restaurante San Juan, integrantes de la Junta Directiva del club reconocieron a los ganadores de este año. Les hicieron entrega de las txapelas, así como de un surtido ibérico que a buen seguro habrán disfrutado. Además, la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkartea quiere agradecer a los patrocinadores del torneo, especialmente a Javier Arriazu y a todo su equipo de personas que componen el bar restaurante del club. También a Caja Rural, que proporcionó las cartas y los tapetes con los que se celebró la competición.



PAREJAS PREMIADAS:

1. Benito Preciado Jiménez e Iñaki Aramendía Pérez de Eulate

33
PUNTOS

2. Fernando Moreno Setuáin y Pablo Echarri:

30
PUNTOS

3. Tomás Zúñiga Urrutia y José Luis Ruiz Villafranca

26
PUNTOS

4. José Luis Martínez Zazo y Pedro Medina Gámez

25
PUNTOS





ETB2 se interesa por la Natación Artística

Que la Agrupación es un referente deportivo en la ciudad se aprecia en el día a día de las distintas disciplinas deportivas que en ella se desarrollan, pero poder contar con la difusión en medios de comunicación es algo muy importante para la imagen de marca del club.

Así, la ADSJ-DKE quiere mostrar su alegría por el hecho de que el equipo de natación artística protagonizase en el pasado mes de abril un reportaje realizado para el programa "Navarra Hoy" de ETB2. Un espacio de televisión en el que una vez más, el equipo del club demostró el compromiso, la disciplina y el compañerismo que requiere este deporte.

A través de distintas preguntas, tanto Isis como las componentes del equipo fueron enumerando las principales características de la Natación Artística. Fue un espacio informativo y de aprendizaje, explicando la complejidad, pero también ilusión, que requiere tal disciplina acuática.

No te lo pierdas
escaneando el código QR




**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



Cuatro espacios y cuatro propuestas, así es el novedoso servicio de hostelería

En el mes de febrero entraba en servicio el nuevo arrendatario del Bar Restaurante de la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkartea. Un nuevo servicio de hostelería que encabeza Javier Arriazu, quien tiene 20 años de experiencia en el sector. El nuevo gestor cuenta a sus espaldas con una trayectoria de locales tanto de día como de noche y en los últimos años se ha centrado especialmente en la gastronomía. Así, desde hace seis años ha sido el encargado del Bar Medialuna en Pamplona y actualmente también gestiona El Bosquecillo en la capital navarra.

Ya en plena temporada de verano se presenta una propuesta pensada para todos los socios, la cual quiere aprovechar al máximo las distintas zonas del club con el fin de ofrecer una experiencia completa, variada y de calidad. “Entendemos que en el club hay espacios con mucho potencial para atender a los socios, desde los niños y hasta los más mayores. San Juan es un club muy grande y con muchas posibilidades. Queremos sacarle partido a estos espacios”, afirma Javier Arriazu.

> **Comedor:** Un lugar en el que mantenemos nuestro comedor tradicional, donde seguir apostando por un producto cuidado y una cocina casera. Se ofrecerán menús del día, menús de fin de semana, menús para grupos y opciones especiales.

> **Bar:** Continúa el servicio en la zona de bar con una amplia selección de raciones, platos combinados, bocadillos, hamburguesas y platos infantiles. Ideal para un picoteo informal o una comida rápida y sabrosa.

Novedades de esta temporada

“Aunque son espacios ya existentes, la novedad está en que se van a abrir más tiempo y se van a cuidar más, dotándolos de un producto para que la gente pueda comer allí, sin la necesidad de traer nada desde casa. Algo más allá de fritos y algún pintxo”.

En la **terraza del Edificio Social** se estrena un nuevo espacio al aire libre con un ambiente relajado, donde podrás disfrutar de pizzas artesanas elaboradas con producto de kilómetro cero. ¡Abre todos los días!

En la **barra de asadores** hay otra gran novedad pensada para los amantes del sabor tradicional. Se ofrecen pollos asados al estilo clásico y ensaladas caseras frescas y variadas. También abre todos los días.

“Nuestra idea es que cuando entres al club, tengas cuatro opciones. Una propuesta pensada para todos, quieras algo más elaborado o algo más rápido. Un servicio que utiliza todos los espacios ya existentes dotándolos de personal, material y que en conjunto haya diferentes posibilidades, además de que la gente no se canse rápido. En ese sentido damos una oferta amplia en cuanto a espacios y tipos de comida para que el socio pueda ir variando”.

Accede a la carta
en este código QR





Galbis Paellas Gigantes

La paella es grande. Galbis la hizo gigante...

Tfno. 96 254 10 93 - 670 583 837

www.galbis.com



Pases verano 2025

	TEMPORADA	UN MES	15 DÍAS	7 DÍAS	UN DÍA	1/2 DÍA*
De 14 a 64 años	665 €	333 €	233 €	122 €	28 €	23 €
De 6 a 13 años	504 €	255 €	189 €	94 €	20 €	15 €
De 0 a 5 años	225 €	116 €	94 €	50 €	13 €	9 €
Mayores de 65 años	555 €	277 €	194 €	99 €	20 €	15 €

FECHAS: DEL 1 DE JUNIO AL 14 DE SEPTIEMBRE DE 2025

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.

El 1 de junio daba comienzo la apertura parcial de las piscinas con el inicio de la temporada de verano

Desde el domingo 1 de junio se ha venido realizando la apertura parcial de las piscinas exteriores de la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkarte.

La piscina olímpica, el splash park y la piscina de chapoteo eran los primeros vasos en abrir, mientras que desde el sábado 7 lo ha hecho la piscina lúdica, ubicada junto al campo de fútbol.

Desde este lunes 16 será cuando estén abiertas todas las piscinas, incluida la nueva construida junto al edificio de comedores. El horario de apertura de verano será todos los días de 10 a 21 horas, aunque una vez iniciado el mes de septiembre el cierre se adelantará a las 20:00 h.

Calendario

JUNIO							JULIO							AGOSTO							SEPTIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
					1		1	2	3	4	5	6				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			25	26	27	28	29	30	31	29	30						
30																											

- **Apertura de piscina Olímpica, chapoteo y splash.**
De lunes a viernes 16 a 21 h.
Sábado y domingo de 11 a 21 h.
- **Añadimos piscina recreativa con mismos horarios.**
- **Todas las piscinas abiertas.**
De 10 a 21 h. todos los días, en septiembre hasta las 20 h.
- **Abrir olímpica a las 10 h.**
En ese horario y las otras dos por la tarde excepto fin de semana.

HORARIOS DE INSTALACIÓN



- > De lunes a viernes a partir de las 7 h., sábado y domingo a partir de las 8h.
- > De domingo a jueves hasta las 24 h.
- > Viernes y sábado hasta la 1:30 h.





Abiertas las inscripciones para el Campus Aventura Multiactividad

¡Únete a una nueva edición de nuestro campus multiactividad!

Únete a San Juan Aventura Campus Multideporte

- Pádel, Fútbol, Tenis, Natación y Hoop.
- Kangoob Jumps
- Taller de cocina
- Taller de manualidades
- Recreativos
- Fiesta Final

Tandas

- Del 23/06 al 27/06
- Del 30/06 al 04/07
- Del 14/07 al 18/07
- Del 21/07 al 25/07
- Del 28/07 al 01/08
- Del 04/08 al 08/08
- Del 11/08 al 15/08

Inscripciones abiertas

Portal del socio

Zatoz Donibane Kirol Anitzeko Kanpalekura

- Pádelo, Fútbol, Tenis, Igerketa, Hoop.
- Kangoob Jumps
- Sukalaitza, Sabena
- Eskolan Tzerria
- Danza eta Jokoa
- Aken festa

Txandak

- 06/23 tik 06/27 ra
- 06/30 tik 07/04 ra
- 07/14 tik 07/18 ra
- 07/21 tik 07/25 ra
- 07/28 tik 08/01 ra
- 08/04 tik 08/08 ra
- 08/11 tik 08/15 ra

Izen Ematea (k)

Bazkidearen ataria

Un verano más regresa el 'Campus Aventura' de la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkarte, el cual tiene lugar en los meses de junio, julio y agosto, dividido en diferentes tandas y con una amplia oferta de actividades.

Dirigido a niños y niñas de entre 4 y 13 años, el campus ofrece actividades deportivas tales como pádel, fútbol, tenis, natación, hip-hop y kangoob jumps. También otras actividades como taller de cocina, manualidades, recreativos y una gran fiesta final.

TANDAS | FECHAS:

- 1ª del 23 al 27 de junio
- 2ª del 30 de junio al 4 de julio
- 3ª del 14 al 18 de julio
- 4ª del 21 al 25 de julio
- 5ª del 28 de julio al 1 de agosto
- 6ª del 4 al 8 de agosto
- 7ª del 11 al 15 de agosto

Inscripciones abiertas DURANTE TODO EL VERANO a través del Portal del Socio.

Los grupos de niños y niñas iniciarán las actividades a las 9 de la mañana y aquellos padres que lo necesiten podrán llevar a sus hijos a partir de las 8:00 horas, tiempo en el que los monitores se harán cargo de ellos hasta el inicio del campus. La jornada concluirá a las 14.00 horas.

PRECIOS:

. SOLO UNA TANDA: 130 euros por niño/a. Si viene con 1,2 o 3 hermanos se le descontará 10 euros a cada uno, por lo que pagarán 120 euros cada uno de ellos.

. MÁS DE UNA TANDA: Si un niño se apunta a dos o más tandas se le hará un descuento de 10 euros a partir de la segunda. A los que vengan con hermanos y repitan, se les hará un descuento de 10 euros en cada tanda. El precio mínimo con descuento siempre será de 120 euros.

SEMANA DEL SOCIO

2025

JUNIO

lunes 9 EXHIBICIÓN DE TAEKWONDO: 19:00 H.

martes 10 JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS DE PATINAJE: 17:00 H.

jueves 12 JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS DE PATINAJE: 17:00 H.

viernes 13 EXHIBICION DE GIMNASIA ARTÍSTICA: 17:00 H.

domingo 15 MUESTRA FINAL DE TEATRO: 18:30 H.

lunes 16 EXHIBICION DE PATINAJE: 18:30 H.

miércoles 18 TORNEO PASAPIEZAS DE AJEDREZ: 18:00 H.

EXHIBICION DE SINCRONIZADA: 18:30 H. Piscina olímpica exterior.

EXHIBICIÓN DE KARATE: 19:30 H.

jueves 19 IV DÍA DE LA PELOTA VASCA: de 16:30 H.

AUDICIÓN DE FIN DE CURSO: 18:00 H. Sum1.

TRIATLON FAMILIAR: 18:30 H.

viernes 20 FINALES CTO. SOCIAL PALETA GOMA INDIVIDUAL: 18:00 H.

sábado 21 **DÍA DEL SOCIO**

PAELLA GIGANTE: 14:30 H.

BINGO SOLIDARIO EN FAVOR DE LA ASOCIACIÓN EUNATE.

CONCIERTO DE SOBREMESA.

HINCHABLES EN LA PISCINA: de 12:00 a 14:00 H. y de 16:30 a 18:30 H.

del 16 al 20 de junio EXPOSICIÓN DE PATCHWORK.

del 16 al 19 de junio CLASES DE GROUP CYCLING, BOXFIT Y FUERZA.



¿Qué es y qué nos aporta el Interval training?

Te animamos a que descubras el poder del Interval training, una actividad que combina ejercicios de alta y baja intensidad.

Si decides apuntarte obtendrás distintos beneficios, los cuales te permiten acelerar el metabolismo, quemar grasa y mejorar la capacidad cardiovascular, llenándote de endorfinas y motivación para afrontar el resto del día.

Es una actividad ideal para quienes quieren resultados efectivos en menos tiempo.





Puri Urdiain, todo un ejemplo de vitalidad



El pasado 23 de mayo Puri Urdiain cumplió 90 años. Ella es una de las personas que integran los grupos de gimnasia para mayores de 65 años que imparten clases en San Juan. De hecho, acumula un total de 31 años ejercitándose en la Agrupación, por lo que es una de las más longevas.

Tal y como afirman sus compañeros de actividad, así como las y los monitores, «su forma física envidiable y su alegría de vivir se deben en gran parte a su desempeño en las clases, donde siempre ha estado muy activa. ¡Enhorabuena Puri, y hasta que el cuerpo aguante!», le felicitan por su cumpleaños.

También le quisieron regalar un obsequio y posar con ella en una fotografía para el recuerdo.





ACTIVIDADES DE VERANO 2025

Intensivos de Pádel

Se ofrecen tandas de 5 días seguidos de una hora diaria durante todas las semanas del verano. Se formarán grupos de 4 alumnos.

- > **Imparte:** Alejandro Capitani.
- > **Inicio:** 23 de junio.
- > **Precio:** 60 € / semana.
- > **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 11:30 a 12:30 h. / de 18:30 a 19:30 h.
- > **Precio:** 25 €.

DE 9 A 14 AÑOS

- > **Horario:** de 10 a 11:30 h. / 17 a 18:30 h.
- > **Precio:** 38 €.

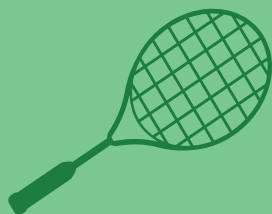
ADULTOS

- > **Horario:** de 19:30 a 21 h.
- > **Precio:** 38 €.

FECHAS

- > Del 23 al 27 de junio.
- > Del 30 de junio al 4 de julio.
- > Del 28 de julio al 1 de agosto.
- > Del 11 al 14 de agosto.
- > Del 18 al 22 de agosto.
- > Del 25 al 29 de agosto.

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



Intensivos de Natación

Tendrán lugar del 15 al 29 de julio y del 1 al 14 de agosto. En cada una de las dos quincenas se desarrollarán un total de 10 sesiones de natación.

> HORARIOS / NIVELES:

- Iniciación** de 10 a 10:45 h.
- Iniciación II** de 10:45 a 11:30 h.
- Medio** de 11:30 a 12:15 h.
- Perfeccionamiento** de 12:15 a 13 h.
- Adultos** de 13 a 14 h.

> **Precio inscripción:** 54 €.

La actividad está enfocada a partir de los 3 años y se requiere un mínimo de 6 inscritos por grupo. En el caso de no llegar al mínimo se valorará la opción de reagrupar grupos. Las inscripciones se deben realizar en oficinas o a través del Portal del Socio del 9 al 20 de junio.

Campus intensivo natación con aletas

La actividad está abierta a personas socias y socias deportivas del club a partir de los 10 años. Se requiere un mínimo de 10 participantes por semana. De lunes a viernes de 9 a 14 h.

FECHAS:

- > Del 23 al 27 de junio.
- > Del 30 de junio al 4 de julio.
- > Del 14 al 18 de julio.
- > Del 21 al 25 de julio.
- > Del 28 de julio al 1 de agosto.
- > Del 4 al 8 de agosto.
- > Del 11 al 14 de agosto*.
- > Del 18 al 22 de agosto.
- > Del 25 al 29 de agosto.

> **Precio:** 100 € / semana. (*80 € semana de 4 días).

> **Inscripción:** oficina@adsj-dke.com

Todos los viernes, a las 12:30h, la actividad contará con la participación de nadadores y nadadoras de la sección de Natación con Aletas del club.





Actividades de Sala

Un verano más te ofrecemos una amplia lista de actividades para practicar deporte en la Agrupación Deportiva San Juan durante el mes de agosto. Unas actividades para las cuales ya te puedes apuntar hasta el 20 de junio a través de oficinas o en el Portal del Socio.

PILATES: Lunes y miércoles.

> **Horario:** de 9 a 9:45 h. / de 19:45 a 20:30 h.

> **Lugar:** sala 6.

> **Precio:** 27,50 €.

> Mínimo de 14 personas y máximo de 17.

GAP: Lunes y miércoles.

> **Horario:** de 19 a 19:45 h.

> **Lugar:** sala 6.

> **Precio:** 23,50 €.

> Mínimo de 14 personas y máximo de 35.

EASY LINE: Lunes y miércoles.

> **Actividad para mayores de 65 años.**

> **Horario:** de 9:45 a 10:30 h.

> **Lugar:** sala 5.

> **Precio:** 23,50 €.

> Mínimo de 14 personas y máximo de 26.

Cursillo de Patinaje

> **Del 4 al 28 de agosto.**

> **Clases de lunes a jueves.**

> **Horario:** de 18 a 19:00h.

> **A partir de los de 5 años o nacidos en el 2020.**

> **Precio:** 35 €.



Campus tecnificación de fútbol

Tendrá lugar entre los meses de junio, julio y agosto. La actividad está dirigida a niños y niñas de 10 años, en adelante, y han de ser socios de la ADSJ-DKE. También está abierto a deportistas no socios, es decir, a aquellos niños y niñas que sin ser socios del club, ya pertenecen a alguna de las secciones de la Agrupación.

> **Precio:** 130 € (incluye ropa técnica). 10 € de descuento si se apunta más de un hermano/a.

> **Horario:** de 9 a 14 h.

> **Opción madrugadores:** de 8 a 9 h. en función de demanda, con un precio de 10€.

> Se les entregará material técnico con la inscripción.

> Opción de apuntarse como Portero/a.

> **Inscripciones** en el formulario del siguiente QR:



Campus de triatlón

El campus está dirigido a niños y niñas de entre 8 y 14 años. A través de entrenamientos específicos y actividades lúdicas se fomentará el aprendizaje de las tres disciplinas del triatlón: natación, ciclismo y carrera a pie.

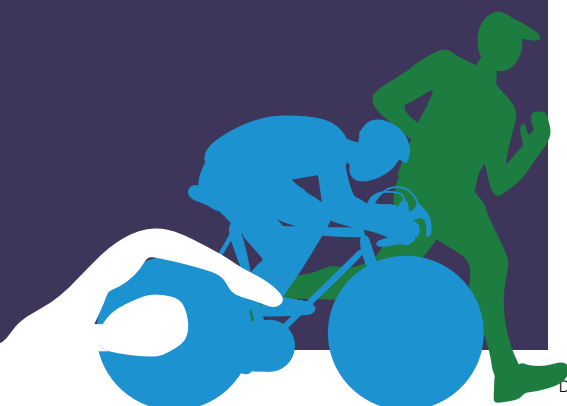
> **Del 18 al 22 de agosto.**

> **Horario:** de 10 a 13 h.

> **Precio:** 80 €.

> **Nº de plazas disponibles:** 20.

Para que salga adelante se requiere un mínimo de 6 personas inscritas.



‘El ajedrez en movimiento’, algo más que deporte

“San Juan es un rival a batir, pero también un amigo para tener”

Fernando de Vega es el monitor encargado de desarrollar la actividad de ‘Ajedrez en movimiento’. Se trata de un programa que lleva a cabo la propia Sección de Ajedrez y que va de la mano de actividades de ocio y tiempo libre. Enfocada a niños y niñas de entre 4 y 12 años de edad, se desarrolla una vez al mes. En estos momentos hay 12 personas apuntadas.

“Lo que buscamos es unirnos un poco más y conocernos entre todos. Hacer grupo, piña y poder fortalecernos desde dentro. Es algo muy bueno, que podamos tener relaciones sociales entre quienes formamos la Sección de Ajedrez... Quien se apunta al ‘Ajedrez en movimiento’ se va a encontrar una serie de actividades enfocadas al ocio. Es decir, en torno al ajedrez, realizar actividades de ocio. Nos queremos divertir juntos”, recalca Fernando.

Además de hacer grupo, también se busca “atraer a gente nueva” para que una vez en la Sección de Ajedrez, no sean simples compañeros, “sino también un amigo. Tenemos un marcado carácter social. Que a lo largo de los años vayamos teniendo amistades en torno al ajedrez. Eso es lo bonito que tiene esta actividad”.

Para llevar a cabo una u otra actividad lúdica, los propios niños también aportan sus ideas. “Buscamos aprender de esa visión que tienen los niños y que nosotros los adultos ya la hemos perdido. El punto de vista de un niño es particular y es algo muy bonito el hecho de que nos aporten ideas. Yo soy quien llevo la dirección pero siempre escuchando a qué se puede hacer. Intentamos que sea algo acorde para todos”. También se busca sacar la actividad a los distintos espacios abiertos que hay en la Agrupación.

Buscar un tesoro, una yincana e incluso una cápsula del tiempo, son algunas de las actividades que desde el ‘Ajedrez en movimiento’ ya se han llevado a cabo o lo harán próximamente. Otra idea a futuro de esta actividad es la de poder involucrar al resto de secciones, pues siempre el objetivo es el de unir lazos de amistad entre quienes conforman la AD San Juan – Donibane KE.

HAY CANTERA

Preguntado por la salud de la que goza la Sección de Ajedrez, Fernando de Vega destaca el incremento de inscritos que ha habido en los últimos años. “Queremos que e queden participando dentro de la sección, buscando un proyecto a medio o largo plazo. Buscamos crear un equipo que nos ayude a crecer juntos, más allá de unos resultados, que con esta unión acaban llegando. Eso es lo bonito”.



Para que el crecimiento de la sección se mantenga, es primordial contar con buenos monitores, algo de lo que se alegra el propio Fernando, destacando el papel que desempeñan varios de sus compañeros. “Tenemos la gran fortuna de contar con grandes monitores como Óscar, que desde pequeño siempre ha sido jugador de ajedrez; Eduardo Tuñón, Mikel, etc... El caso de Óscar es un claro ejemplo de lo que buscamos con los más pequeños, pues queremos que vengan a la sección y acaben participando de ella, que la propia sección se nutra de ellos a futuro... Tenemos unos monitores bastante jóvenes como, además de Óscar, también Naroa o yo mismo”, afirma Fernando con una sonrisa en la cara.

Todo este trabajo de monitores y alumnos están haciendo que San Juan se vaya haciendo un nombre dentro del mundo del ajedrez, como también lo demuestran las diferentes jornadas de Juegos Deportivos que se desarrollan en el club, dando cabida a cientos de ajedrecistas llegados de toda Navarra. “Ya estamos copando las primeras posiciones, por lo que estamos muy contentos. San Juan es un rival a batir, pero también un amigo para tener”.

Todas las personas interesadas en apuntarse a ajedrez pueden hacerlo en oficinas o a través del Portal del Socio. En cuanto a la actividad ‘Ajedrez en movimiento’, es indispensable pertenecer a la sección para poder participar en las distintas actividades que se organicen el último viernes de cada mes.

La costura suma nuevas caras



Durante este curso 24/25 la Sección de Costura ha variado poco en su dinámica. El año comenzó con alguna socia más que animó a compartir las tardes con el resto de integrantes. Mientras, como otros años, se decidió participar en el encuentro internacional de Sitges. Esta es una cita a la que se suele desplazar alguna socia para ver y conocer nuevas técnicas y tendencias en la costura.

Por otro lado, como todos los años con motivo de la Semana del Socio se expondrán los trabajos realizados a lo largo del curso. Se hará en la Exposición de Patchwork del día 16 al 20 de junio, la cual estará ubicada junto en la sala de la que dispone la sección junto al Txikipark.

Sección de Costura

17ª EXPOSICIÓN DE PATCHWORK



DEL 16 AL 20 DE JUNIO
De 11:00 a 13:00 y de 17:30 a 20:30 horas
 (El día 16 solo por la tarde)

VISÍTALA EN LA SALA JUNTO AL TXIKIPARK






Jesús Ayanz es todo un campeón

A sus 76 años Jesús Ayanz está en plena forma. Socio de la Agrupación, es atleta del Club Beste Iruña y allá a donde va a competir lo hace, también, con el escudo de San Juan en su corazón.

A primeros de este año 2025 se proclamó campeón de España Master en la modalidad de campo a través, competición que se desarrolló en la provincia de Málaga y a la que acudió con otros dos socios de San Juan: Fernando Hernández y Santiago Iricibar. En su caso logró subirse al primer cajón del podio para colgarse la medalla de oro.

“Fue una carrera que no había practicado antes. El cross no lo había hecho hasta ese día, pero desde el club insistieron porque veían que andaba bien. Además, con la gente veterana, por lo que me animaron a ir a Cártama. Son carreras más bien cortas, que no tiene nada que ver con las de trail, que son más duras y más largas. Pero bueno, entrené durante un mes haciendo series para coger velocidad, porque en el monte te quedas un poco lento, a veces. Entonces, hice series por la parte de atrás de San Juan, por la carretera del cementerio, para coger velocidad. Y nada, pues ya llegó el día de la carrera y aunque siempre tienes algo de nervios porque es una modalidad que no la has practicado antes y tampoco sabes quién vendrá, cómo será, cómo quedará... Fue entonces cuando me di cuenta de que éstos (el resto de corredores) no eran más que yo. Fue una experiencia muy bonita, una carrera rápida de pocos kilómetros y en la que tienes que salir ‘zumbando’. Desde el principio tienes que salir ya dándole. Así como en el monte te controlas un poco más los esfuerzos, aquí como es una carrera corta, desde el principio ya hay que darle”, insiste en su respuesta. “Tuve la suerte de tener una buena mañana y de sacar bastante ventaja al segundo. Le saqué un minuto y pico en tan poca distancia, por lo que me quedé muy satisfecho”, añade Jesús.

Dicho hito lo alcanzó cuando un año antes, en 2024, ya había logrado alzarse como campeón Mundial Master de Trail Running. Un título que lo conquistó en Canfranc y que como él mismo afirma, “ya son palabras mayores”. La carrera consta de 34 kilómetros y en su caso fueron “cinco horas dándole”. Para esta cita tuvo que llevar a cabo una preparación mucho más larga, tanto física como mentalmente. “Estas pruebas al principio imponen un poco de respeto, ¿no? Tampoco sabes con quién te vas a encontrar, cómo va a ser aquello... Tuve que hacer entrenamientos largos. Íbamos a San Miguel de Aralar e igual lo subíamos dos veces, también nos hacíamos desde Hoyo a San Donato, San Donato - San Miguel, etc. En definitiva, que le dábamos duro”.

En cuanto a la carrera, tras ese arduo proceso de entrenamiento, Jesús Ayanz muestra su satisfacción por el buen recuerdo que le dejó la competición: “Fue una experiencia muy buena. Fuimos unos días antes para conocer las subidas que había, las bajadas... Una de ellas era muy técnica y la verdad es que me encontré muy bien. Luego ya me dieron noticias, cuando bajábamos del primer monte, de que le llevaba a un francés casi media hora de ventaja. Entonces me dije a mi mismo que no me iba a relajar, pero sí a controlarme más porque las bajadas, si tienes un despiste o algo parecido, esas bajadas largas con mucha piedra pueden hacer que te des ‘un castañazo’ en cualquier momento. Fue una experiencia agradable, con la que me quedé muy satisfecho. Me proclamé campeón del mundo, no me voy a comparar con los campeones del mundo olímpicos, pero ahí queda el título”.

Para alcanzar semejantes logros, Jesús destaca mucho el buen ambiente que tiene con los compañeros. Él sabe que es el más veterano del grupo, cosa que también tienen en cuenta ellos. “Están siempre conmigo, siempre. Ellos andan más que yo porque son más jóvenes, pero siempre van conmigo. También te digo que no me llevan



con el gancho”, ríe. También destaca lo importante que es en el atletismo el hecho de conocerse a uno mismo, tanto física como mentalmente.

En el caso de Canfranc, Jesús explica cómo afrontó psicológicamente una carrera de tanto kilómetros, que le llevó cinco horas de reloj: “Las dos primeras horas vas un poco ‘nerviosete’ porque estás dándole, dándole y no sabes muy bien dónde andará la gente, los rivales. Si vienen detrás, si vienen delante... Cuando ya bajamos a Canfranc, ya te dicen el tiempo que vas llevando y ahí se te abre la cabeza. Te dices que vas muy bien, por lo que hay que controlarse. Llevaba mucha ventaja y aunque me quedaba el monte más duro y la bajada, también la más dura y muy técnica al principio, había que ir controlado y sin nerviosismo. Ya no era como las primeras horas en las que no sabías dónde andaban los adversarios. Entonces, la segunda parte de la carrera fue mejor. Iba a gusto porque sabía que ya nadie me pasaba. Había cogido mucha ventaja. Era la satisfacción de ir tranquilo durante las últimas horas. Los 34 kilómetros los hice en cinco horas y cuarto”.

LO SUYO ERA LA PELOTA

Entre palabra y palabra, en plena entrevista, Jesús recuerda sus inicios en el de-

porte porque uno no llega a ser campeón del mundo con 76 años de casualidad, sino porque le apasiona la práctica deportiva. Es algo que le viene desde que era pequeño, aunque en sus inicios no se decantase por el atletismo.

“Me gustaba mucho el frontón, pero como era muy fogoso y me tiraba mucho por el suelo, tenía demasiado genio y muchas veces me ganaba demasiados golpes, opté por cambiar de deporte. Busqué algo más tranquilo, en lo que no me jugase tanto el físico. Mientras empecé a conocer a una cuadrilla, aquí en San Juan, y ya quedábamos dos o tres veces a la semana para entrenar. Llegaba el sábado y nos hacíamos 20 kilómetros. En asfalto hice bastantes medias maratones y maratones me hice cuatro. Después comenzamos a conocer el monte y así iniciamos los viajes. El asfalto es muy exigente en la pisada y el ritmo es otro al del monte, en donde te tienes que controlar si no quieres acabar subiendo una pendiente a cuatro patas. Del asfalto me acabé pasando al monte y así hasta hoy”, cuenta Jesús.

Por último indica cuáles son sus objetivos, pues ahora en junio marchan a los Picos de Europa y en agosto se irán hasta Italia para competir en el campeonato del mundo.



Larrea toma el tren de Osasuna en División de Honor Juvenil

Álvaro Larrea cumplía su segunda temporada al frente del División de Honor Juvenil cuando al término del campeonato recibió la llamada de Osasuna para ofrecerle fichar por el equipo rojillo en calidad de segundo entrenador. Tras dos años en San Juan logrando con creces el objetivo de la salvación, Larrea tiene ahora el premio de alcanzar un club profesional, también en la División de Honor.

Así explica cómo tuvo conocimiento de la noticia: “Miguel Ucle me dijo que había recibido una llamada por parte de Osasuna diciéndole que querían hablar conmigo. Una vez me junté con ellos me presentaron la posibilidad de entrar en Osasuna, que es una estructura profesional, con una cantera y unas herramientas que solo tienen ellos a nivel de Navarra. Al principio siempre tienes esa duda porque supone dejar un club como San Juan en el que has estado muy a gusto y donde tienes un equipo en la máxima categoría juvenil. Pero luego, valorando todo un poco, es cierto que el poder entrar en un club profesional, aunque sea como segundo entrenador, es algo de lo que creo que puedo sacarle partido. Me convencieron y es cuando decido salir de San Juan para ir a Osasuna”.

Se marca el objetivo de aprender, pues estará trabajando en un papel de segundo que no ha tenido la ocasión de desempeñar hasta la fecha: “Estoy seguro que puedo aprender muchas cosas allí. Ser segundo entrenador va a ser algo nuevo para mí, es otro rol del que quiero aprender. Muchas cosas que he aprendido aquí en San Juan las podré aportar allí. Voy a Osasuna con la idea de ser mejor entrenador”, afirma.

Preguntado sobre si da miedo acceder a un club del calibre de Osasuna, Álvaro Larrea habla de respeto dada la mucha responsabilidad que conlleva: “No da vértigo pero sí respeto. El objetivo

de San Juan es 100 por 100 competitivo, que es salvar la categoría, pero en Osasuna igual no es tanto un objetivo resultadista como sí lo es el desarrollo de los jugadores. Allá la responsabilidad está en que esos 20 jugadores de los que dispongas han de ser mejores y se tienen que desarrollar porque el objetivo de Osasuna es sacar jugadores para el primer equipo. Tienes una mayor responsabilidad, es otro mundo. Como Osasuna no hay otro equipo en Navarra”.

Este premio le llega tras su paso por San Juan y Mutilva, dos de los mejores clubes en la Comarca de Pamplona. “Cuando salí de Mutilva ya dije que era una gran familia. En San Juan te das cuenta de que no es todo tan grande, pero la cercanía que hay aquí no la tienen muchos clubes. Aprovecho para agradecer a Miguel Ucle, el coordinador del club, el trato que me ha dado tan fenomenal desde el primer día. Es una gran persona. Las hay muchas en el club pero especialmente me quedo con él porque es quien me ha aguantado día tras día, semana tras semana... Todo lo hecho durante estos años parece que está bien hecho porque si no, igual no hubiera llegado la oferta de Osasuna, pero tanto lo conseguido en Mutilva como en San Juan ha sido una recompensa colectiva a nivel de club, no solo mía. Se han hecho bien las cosas”.

“En categoría juvenil veo muy importante que el jugador tenga esa ilusión de poder llegar al primer equipo. La etapa juvenil es la base del primer equipo, donde compiten ante grandes equipos con un nivel de fútbol grande”





ADIÓS A SAN JUAN TRAS OTRO AÑO SIN APUROS

Las dos temporadas en las que Álvaro ha estado al frente del División de Honor de San Juan el equipo ha obtenido la salvación con suficiente margen como para no sufrir. Además, en la temporada ahora acabada han estado muy cerca de entrar en copa: “Ha sido un año increíble en todos los aspectos. Ya era mi segundo año en División de Honor y eso te da un poco la base para confiar más en lo que haces. Es cierto que la temporada no ha sido del todo regular o al menos como nos hubiese gustado, pero hemos tenido la posibilidad de entrar en copa, que era algo impensable a principio de temporada. Nos quedamos a las puertas precisamente ante Osasuna pero acabar la temporada en sexta posición hace que haya sido una locura de temporada. Hemos sacado 49 puntos, mientras que el año anterior fueron 40 y ya pensábamos que había sido una buena temporada”.

Con estas líneas el club quiere agradecerle su trabajo y esfuerzo durante estas dos temporadas y le desea el mayor de los éxitos en sus futuros retos deportivos.

EL TERCERA SE ASIENTA EN LA CATEGORÍA Y LLEGA A PELEAR POR EL ASCENSO

No pudo ser. El primer equipo de la Agrupación puso fin a la temporada en la eliminatoria de Play Off ante el Cortes después del empate obtenido en campo rival y la derrota encajada en San Juan con un gol en la prórroga tras el 0-0 al final del partido. Un año en el que San Juan había sufrido el descenso de Segunda RFEF y se iniciaba otro proyecto nuevo. “Era un equipo nuevo, con cambios en la plantilla, volviendo a tirar mucho del juvenil y siendo un vestuario más joven todavía, con mucha identidad de San Juan”, dice Julen Foncillas. “Al principio nos costó un poco. Hasta la jornada 10 tuvimos peores números pero a partir de ahí hemos estado peleando por el campeonato. El tercer puesto lo considero muy meritorio y estamos contentos. El equipo ha ido claramente de menos a más. En cuanto al Play Off, es una pena porque llegamos justos de efectivos en línea defensiva, aunque tampoco es excusa porque hemos competido muy bien”.

Sobre los objetivos marcados a inicio de temporada se muestra satisfecho. “Los objetivos se han cumplido. A nivel grupal queríamos competir lo mejor posible en Tercera y asentarnos en la categoría con un equipo en el que buscamos sentar bases con gente joven que pueda estar mucho tiempo en el club.

Foncillas ha sido renovado hace escasos días y ya trabaja en la confección de la plantilla de la temporada que viene. “Vamos a mantener un bloque importante del equipo. Va a haber muy pocos cambios”, concluye.



San Juan regresa a la División de Honor Juvenil y lo hace con un proyecto consolidado

Adrián Alonso capitanea el barco

La temporada 2024-2025 ha estado marcada por la evolución y la consolidación de los equipos en sus respectivas categorías. Desde la base hasta las categorías nacionales, el trabajo de jugadores, técnicos y familias ha sido fundamental para seguir creciendo como sección.

El equipo Alevín firmó una buena liga, finalizando en tercera posición, mientras que en la Copa Navarra se quedó a las puertas de las semifinales al concluir tercero en una liguilla muy disputada.

En categoría Infantil, el grupo logró una segunda posición a efectos clasificatorios de liga y en la Copa Navarra alcanzaron las semifinales.

El conjunto Cadete fue uno de los protagonistas del año. Subcampeón de Liga y finalista de Copa Navarra, se encuentra a las puertas de proclamarse campeón en esta última competición, lo que coronaría una temporada de alto nivel.

En cuanto a los juveniles, el equipo provincial finalizó en octava posición y por su parte, el Juvenil de División de Honor logró un meritorio sexto puesto en una exigente categoría nacional en la que no participaba desde hace años.

El Tercera División cerró la temporada en séptima posición, consolidando el proyecto con uno de los mejores grupos de la liga. Un conjunto que nutre mucho a la sección.

Por último, el Segunda B de Iker Toro finalizó en novena posición, certificando la permanencia varias jornadas antes del cierre de la competición. En una temporada planteada como de transición, el grupo cumplió con creces los objetivos, algo que se valora muy positivamente desde la sección, al continuar un año más en la división de bronce del fútbol sala nacional.

En definitiva, ha sido un año ilusionante que re-

fuerza el camino del trabajo bien hecho y anima a seguir creciendo como sección en todas las categorías.

ADRIÁN ALONSO, MUCHO MÁS QUE UN ENTRENADOR

A sus 24 años Adrián es el entrenador del Juvenil División de Honor y pertenece a la Sección de Fútbol Sala desde que tenía 12 años, pues comenzó como jugador hasta defender la portería del Segunda División B. Ahora progresa en los banquillos con un grupo de deportistas que ha formado con el paso de los años en las distintas categorías, hasta llegar en la actualidad a una división siempre especial como es la Juvenil DH.

“Como jugador estuve desde infantiles hasta Segunda B. Pasé por todas las categorías y hace un par de años lo dejé para continuar solo como entrenador. A este grupo de jugadores lo cogí cuando yo tenía 18 años y ahora he cumplido la séptima temporada con ellos. Les he acompañado durante toda su adolescencia”, explica Adrián. Precisamente, también es profesor y recalca varias veces su pasión por la docencia, algo que le permite compaginar con aún más ganas el trabajo de entrenador. “Con este equipo tengo un vínculo especial por todo lo que se ha generado en torno a él. Por el buen rollo que tiene entre ellos, la ilusión que tienen por el fútbol sala... Eso es algo que me une a ellos porque yo siempre he tenido mucha ilusión por este deporte y lo he llevado muy dentro, tanto como jugador y como entrenador. A mí este equipo me ha correspondido muy bien. Yo les doy toda mi ilusión, mis ganas de enseñarles, mis recursos e ilusión por el fútbol sala, mientras que ellos - los jugadores - me están correspondiendo. Vienen a entrenar todos, a los partidos del Segunda B también están siempre

viéndolos, van al Xota de Primera División... Son un grupo que han hecho mucha cuadrilla", recalca Adrián.

Esa vinculación es tan especial que incluso las familias de los jugadores le han solicitado ayuda en materia de estudios. "También como profesor muchas veces me han venido padres a pedirme ayuda, en el sentido de que les enfoque con los estudios. No es una simple vinculación en la que vienen a entrenar y ya. La verdad que ha sido un proceso chulo, que nos ha llevado a donde estamos ahora".

"Yo era un portero de hablar, de dirigir, de gritar, de tener al equipo enchufado... Siempre he intentado entender lo que pasaba en el campo. El fútbol sala y la docencia se me han unido en el tiempo"



En el plano deportivo, el técnico de San Juan explica la evolución que han tenido sus jugadores durante la temporada, una campaña compleja, con desplazamientos fuera de Navarra y en la que tuvieron que aprender mucho, especialmente en la primera vuelta del campeonato. Tal y como relata, la clave ha estado en el trabajo entre semana, conformando un equipo con identidad propia y conceptos clave para poder llegar al Segunda B. "Mi equipo es valiente, atrevido, intenta ir a presionar al equipo rival lo máximo posible. También intentamos jugar de cuatro lo más verticales posible. Somos un equipo muy vertical, que nos gusta tener el balón lo menos posible, aunque tampoco estamos incómodos con la pelota. Cuando el partido lo requiere buscamos un juego de cuatro directo, lo más agresivo posible y sobre todo, sobre todo, sobre todo, -insiste- ser un equipo muy agresivo en la recuperación tras pérdida".

También destaca "el mucho talento individual" de sus jugadores, asegurando tener "muchos perfiles diferentes". "Tengo jugadores muy regateadores que te resuelven un partido, otros jugadores que con



la pegada exterior también han resuelto partidos o han ganado ligas. Tengo porteros que me han sabido sujetar los partidos cuando ha hecho falta. En definitiva, tengo un equipo que combina muy bien la parte táctica y lo estructural. Estamos siempre muy ordenados, defendemos muy intensos", añade.

Con todo ello el equipo acabó la temporada en sexta posición, "que era más o menos el objetivo marcado". "Tengo que romper una lanza a favor de los chavales. Era el primer año de la categoría. Se nos han escapado muchos puntos por inocentadas de no conocer la categoría, por no conocer a los rivales, los desplazamientos, no conocer dónde íbamos a jugar... Ese factor sorpresa nos ha pasado un poco de factura".

Adrián Alonso se siente muy orgulloso por los suyos, que han logrado acabar por encima del Ribera Navarra, siendo el mejor equipo navarro de la categoría, otro objetivo marcado. Por último sigue ilusionándose con un plantel de jugadores que "tienen que ser importantes en los próximos años del club".



La Gimnasia Artística completa un año notable y busca el sobresaliente en el Campeonato de España

Aritz Pinillos apunta a la final general

Maite Sota y Gemma Urdániz han hecho de San Juan uno de los clubes más y mejor valorados durante la última década de gimnasia artística en Navarra. Un trabajo constante, diario y de mucha disciplina que un año más ha vuelto a ser el gran valor de la sección.

Una modalidad deportiva que en su base cuenta con un equipo de iniciación muy numeroso de gimnastas. “Es un grupo bastante grande, que funcionan muy bien y parece mentira, pero trabajan mucho, porque aunque sean chiquitinas, están tan emocionadas con su gimnasia que trabajan de todo. Hacemos dominitrán, paralelas, anillas... Es un poco de psicomotricidad. Primero empezamos con juegos, tocamos todos los aparatos y luego introducimos ya la gimnasia artística”, explica Maite Sota, que es la monitora de este grupo de trabajo.

A partir de los 9 años de edad, se agrupan en otro grupo que lo entrena Andrea Álvarez. “También funciona muy bien, aunque es dispar porque hay crías de 9 años y de 16. Pero bueno, son ya más mayores y saben trabajar solas. Ya no tienen un plan de psicomotricidad, sino que van expresamente a lo que es la gimnasia artística en sí”.

Por último está el equipo de competición, dirigido en este caso por Gemma Urdániz. El grupo lo conforman 12 chicas y un chico, este es Aritz Pinillos, un grupo compuesto por deportistas con edades comprendidas entre los 10 y los 16 años. Compiten en varias categorías, repartidos con cuatro gimnastas en Vía Olímpica y ocho en Base. Luego está Aritz Pinillos, que también compite en base. “Ha sido un año súper bueno a nivel de competición. Muy, muy, muy fructífero. Todas se han llevado sus trofeos, sus ‘medallicas’. Ha sido un año muy bueno, y ahora estamos pendientes del Campeonato de España de Vía Olímpica, que va a ser otra vez en Pamplona”,

comenta Gemma. Posteriormente se desplazarán hasta Alcoy para participar en el Campeonato Nacional de Base. “Ha sido un año muy bueno a nivel competitivo y a nivel de trofeos. Fuimos subcampeonas navarras en Vía Olímpica y subcampeonas navarras en Base de 1 a 5. Y cuartas, que no está mal porque íbamos con las gimnastas justitas, en el Base unificada, que es mucho más difícil. Por eso estamos muy contentas con todo lo hecho este año”, reitera.

El buen momento de la Agrupación es compartido por la gimnasia artística en Navarra en su conjunto. Desde la pandemia se ha ido viendo un incremento en este deporte, que junto con el apoyo de entidades federativas y otras como NICDO y el Navarra Arena están haciendo que este deporte tenga una mayor presencia de cara al público. Una mayor repercusión que supone mayor interés para las y los gimnastas que deciden iniciarse en este deporte. Actualmente son un total de once los clubes de gimnasia artística en Navarra.

Ambas entrenadoras se muestran contentas por el número de deportistas con los que cuenta la sección y confiesan que les gustaría tener aun más integrantes. “Que se anime más gente”, afirman. Un año más el principal inconveniente con el que cuentan es la limitación de espacio, pues requieren de un gimnasio aun mayor, principalmente en altura, para poder incorporar más aparatos y en consecuencia, albergar nuevos ejercicios. Tal es la situación que incluso, “Aritz tiene que ir a Vitoria a entrenar un día porque allí tienen foso”.

OBJETIVOS DE CARA AL CAMPEONATO DE ESPAÑA

Maite se muestra optimista con Aritz Pinillos, pues “todos los años nos hemos llevado algu-



na medalla” y confiesa que este año llega “mucho mejor preparado y podremos apuntar alto”. El objetivo que se marcan es alcanzar la final de la general y subir al podio. “A ver si tenemos suerte porque muchas veces es lo que hace falta”.

Por otro lado, en cuanto a las Vías Olímpicas, Gemma admite que “está bastante complicado porque participan las mejores gimnastas,

que entrenan muchísimas horas. Solamente el hecho de ir ya es un triunfo, además de que siempre hacemos un papel digno y si llegan las medallas será algo perfecto”.

Si quieres sumarte a la sección puedes solicitar tu inscripción en oficinas. Al término del verano se abrirá el proceso de incorporaciones una vez se publique el boletín de actividades de la ADSJ-DKE.

14
AÑOS

CUIDANDO DE TUS SENTIDOS

Celébralo con nosotras

2x1 EN GAFAS GRADUADAS

2x1 EN AUDÍFONOS

opticazpilicueta

CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

C/ Martín Azpilicueta, 16 | Tfno. **948 25 32 12** | [zpilicueta.es">www.opticazpilicueta.es](http://www.optica<span style=)



El karate como filosofía de vida

Los beneficios de un camino constante y gratificante

Que la ADSJ-DKE es uno de los gimnasios más potentes de karate a nivel regional es de sobra conocido. La actualidad deportiva así lo refleja con infinidad de combates y éxitos a sus espaldas. Sin embargo, más allá de lo competitivo está la base del día a día. Una modalidad, la práctica del karate, que lleva consigo importantes beneficios para quienes deciden practicarlo, no solo a modo de competición.

Carlos Ayerdi y Alfredo Irisarri son grandes conocedores de ello, pues comparten su conocimiento con todas y todos los integrantes de la sección. “El karate tiene una serie de beneficios mentales y físicos, una serie de equilibrios. Hay estudios sobre este arte marcial, ahora deporte, que indican que el karate segrega mucha serotonina. Hay cantidad de estudios de ese tipo, muchos más de lo que parece, ya que no es solamente competir y ser campeón, sino que se trata de practicar y ser tú mismo”, explica Irisarri. “Se puede decir que es una filosofía de vida. Tanto por el compromiso como por el respeto. De hecho, antes de empezar y terminar las clases hay siempre un saludo muy simbólico en pro del respeto hacia los compañeros y hacia uno mismo. También, un estandarte del karate puede ser la constancia, la consecución de objetivos a través del trabajo constante y eso es algo que se refleja al obtener los cinturones. Es un trabajo de muchísima constancia y dedicación, por lo que sí, hay gente que lo adopta como una filosofía de vida”, añade Carlos Ayerdi.

Con esta premisa de base no se requiere una edad determinada ni hay límites físicos que impidan su práctica. Tal y como explican ambos karatekas, “el karate está admitido para todo el mundo” y destacan que es un deporte que “lo tienes que adaptar a tu condición y a tu edad”. Sobre ello matiza Alfredo Irisarri: “Ser cinturón negro queda muy lejos, entonces no puede ser el planteamiento inicial porque te puede llegar a frenar en tu evolución. Tal y como ha dicho Carlos, esto es un trabajo constante y al mismo tiempo muy gratificante. Yo invito a cualquiera a que haga karate porque el cinturón más gratificante es el amarillo.

Eso está demostrado y el amarillo se consigue a los tres meses. Para entonces ya tienes conocimientos de karate. No es que tengas que estar siete años practicando sin saber nada, sino que en tres meses ya sabes hacer ciertos movimientos. A partir de ahí vas subiendo hasta donde tú quieras, pero no hay que pensar en el cinturón negro porque te queda muy lejos. Hay que pensar en el hoy, en ir practicando y en estar a gusto”.



EL KARATE NO ES PEGAR

Aquellos que no lo conozcan o que tengan una imagen muy simple sobre la práctica del karate pueden creer que se trata de dar golpes a otra persona. Sin embargo, nada más lejos de la realidad, se trata de un deporte que trabaja la técnica para poder defenderte, por lo que el objetivo no es pegarte. “El objetivo es la coordinación, el trabajo de equilibrio, lateralidad, se hace un trabajo bestial del tren inferior... Un buen karateka tiene una potencia de tren inferior impresionante, la coordinación a nivel de lateralidad... Además, el karate se suele recomendar como terapia para niños o personas con ciertos problemas. Es una forma de terapia”, indica Carlos Ayerdi, quien también aprovecha para poner en valor una actividad en la que se han iniciado en los últimos dos años. Se trata del ‘prekarate’, una serie de clases pensadas para niños de entre tres y cinco años. “Siempre se inicia la actividad con cinco o seis años pero el prekarate está siendo un auténtico éxito”, comenta.

“Todo el mundo sale con menos agresividad porque conforme va pasando el tiempo eres más consciente del daño que puedes hacer. Desde luego que, cualquiera con un poco de sentido común, no lo va a emplear. Claro que puede haber psicópatas, pero los hay en cualquier deporte, por lo que el karate no es agresivo”



Por otro lado, la Sección de Karate también tiene pensado dedicar más tiempo a la tercera edad, a personas de más de 70 años porque tal y como reflejan algunos estudios, “el karate mejora muchísimo el aspecto cognitivo y el equilibrio”. En-

tre los muchos aspectos beneficiosos del karate, en los últimos años se ha progresado mucho en la accesibilidad. Un deporte que también piensa en aquellas personas con algún tipo de discapacidad.

TRES NIVELES DE ENSEÑANZA

La Agrupación cuenta con maestros en cada uno de ellos. El grado más inferior es el de ‘monitor’, seguido de entrenador regional y posteriormente el de entrenador nacional o técnico superior de deporte, explica Alfredo Irisarri, quien además ocupa el cargo de presidente de la Federación Navarra de Karate. Así, tanto los karatekas ya inscritos a la actividad, como los que quieran sumarse podrán contar con totales garantías a la hora de iniciarse en ese camino constante y gratificante que anteriormente se ha explicado.





De nadador a monitor

Así es el trabajo constante en la Sección de Natación con Aletas

Oier Irisarri y Sergio Acáz son parte indispensable dentro de la estructura de la Sección de Natación con Aletas. Ya no solo por su aportación como nadadores, de sobra conocida, sino también por su labor didáctica en el día a día del club. Ambos son monitores y acumulan muchas horas de trabajo con los nadadores y nadadoras que representan a la Agrupación Deportiva San Juan – Donibane Kirol Elkarte.

En el caso de Oier, Irisarri afronta su primer año como monitor, impartiendo su conocimiento tanto a los integrantes de la escuela como a los nadadores de Infantil a Cadete. Tiene a su cargo a dos equipos, echando una mano a su compañero Sergio, que ahora en su segundo años es quien se enfoca en el equipo compuesto por quienes se encuentran entre categoría Junior y Senior.

“Nuestra vida se ha visto resumida en nadar, nadar y nadar. Hemos tenido la natación muy presente en todo, muy por encima de otras cosas... Ha llegado un punto en el que por edad, por necesidades e incluso por lesiones, hay que dar un salto y en vez de ver los toros desde fuera, ahora los ves desde la barrera e intentas aportar eso que a ti te ha aportado el equipo. Lo intentas aportar tú para enseñar a los críos, para que ellos sean las siguientes generaciones que peguen fuerte en San Juan”, explica Oier. Mismo argumento aporta Sergio, quien además comparte el sentido de pertenencia hacia un club como San Juan. “Una de las cosas que más te ata es que conoces a todo el equipo que está detrás de la sección, a todas las personas que están en la junta, etc. Antes eran compañeros y ahora son alumnos. Ahora les estamos enseñando y eso, quieras que no, al final tira y es una de las cosas que ha hecho que esté aquí dos, tres y me pegaría cinco años más, y bien a gusto. Tenemos una relación muy sana y muy deportiva. Son nuestra familia”, dice.

Además, la competitividad de todos los nadadores de la sección son un estandarte del club, algo que hace sentirse muy satisfecho a los

entrenadores y que, además, es algo que Oier Irisarri enfoca mucho a sus nadadores: “La enseñanza que doy a los críos yo la baso en mi experiencia. Intento que ellos se vean reflejados en mí para que sepan que no hace mucho yo estaba en su misma situación y que hay cosas que son parte de un proceso. Que entiendan que hay contratiempos, tiempos que no salen, entrenamientos que se hacen más cuesta arriba, etc. Decirles que esas cosas son algo normal del deporte y que también se vean reflejados en el grupo de los mayores... Les enfoco mucho en que tenemos un objetivo común, que es el Campeonato de España. Ahí ven mi parte más competitiva y ya saben que para mí significa mucho ir por primera vez como entrenador a un Campeonato de España”. También Sergio valora mucho ese gen competitivo de los suyos: “Tengo un equipo muy de San Juan. Somos un poco peculiar porque siempre nos hemos hecho notar en todos los sitios. Queremos mucho lo nuestro y a los nuestros. Somos un equipo muy competitivo, que siempre está al pie del cañón, dando guerra donde sea”.

LA CLAVE ESTÁ EN EL DÍA A DÍA

Esta entrevista se desarrolla aprovechando una sesión de trabajo en la piscina, donde ambos monitores nos dedican unos minutos del entrenamiento. Explican que “los entrenamientos van dependiendo de las semanas que queden para el Cto. de España, que es el objetivo final de la temporada”, dice Sergio. “La temporada la dividimos en tres picos. El primero empieza en diciembre, el siguiente es en marzo y el último llega en verano con el campeonato. En la primera parte nos centramos en la toma de contacto con el agua, donde metemos mucha técnica y mucho volumen de metros para que el cuerpo se habitúe a una carga. La segunda parte ya es más ‘cañera’, en la que hay entrenamientos específicos, buscando tolerar el lactato, que es lo que nos sale cuando estamos reventados y ya no podemos mover más las piernas. Eso nos permite dar más de sí. La últi-



ma parte es más específica si cabe, donde cada nadador orienta su entrenamiento a cada prueba. Es cuando se hacen entrenamientos específicos para las pruebas que quieran nadar o que nosotros les estemos preparando”, añade.

UNA SEÑA DE IDENTIDAD

Preguntados por las características de un nadador tipo, Oier da mucha importancia al hecho de observar cada prueba, donde “estamos maquinando en cada momento”, dice. “Tanto Sergio como yo hemos tenido tres, cuatro y hasta cinco entrenadores diferentes. En mi caso, además, he estado entrenando fuera y he visto una realidad diferente a la que ves en San Juan, por ejemplo. Entonces, como cada maestrillo tiene su librillo, te vas fijando un poco en cada uno y poco a poco vas viendo las manos, la posición de la cadera... Ya llega un punto en el que mientras tú ves a una persona nadando, yo voy maquinando, pensando que a éste le tengo que decir esto, al otro lo otro, este pincha aquí, este pincha allá, etc”. Una labor compleja y de mucho trabajo que no siempre se aprecia desde fuera de la piscina. “Esto no es tan sim-

ple como parece. Aquí hay un trabajo detrás que para quien no entiende y siendo, además, un deporte tan desconocido, es normal que no se vea ese trabajo... A partir de ciertos metros tienes que empezar a alargar las apneas, meter más amplitud, más frecuencia... Todo eso hay que trabajarlo desde dentro en la piscina y desde fuera. Metemos muchas horas maquinando también fuera de la piscina”, afirma Sergio Acaz.

Por último se refieren al margen de mejora con el que cuenta todo nadador, el cual depende, dicen, tanto del trabajo en el agua como también del que se quiera realizar fuera de la piscina: “El margen de mejora de un nadador están en gran parte en nuestra mano, pero en la del nadador también. Ahí está el trabajo de piscina, pero como nos decían a nosotros nuestros monitores, el entrenamiento consta de tres partes: entrenar, comer y descansar. Son claves las tres. Por nuestra parte acarrea mucha responsabilidad de lo que pase en el agua, pero luego está el hacer del nadar fuera del agua. Pueden ir al gimnasio y nosotros eso se lo tenemos que inculcar si quieren un margen de mejora más allá”, finalizan.



Su primer año en Natación Artística

La Sección de Natación Sincronizada ha visto cómo al inicio de la presente temporada un equipo de Iniciación se sumaba a la estructura deportiva del club. Un total de ocho niñas que se inician en este deporte y que tienen entre 7 y 11 años.

Su entrenadora, Isis Mínguez, asegura que “todas ellas han demostrado una gran motivación por aprender a lo largo de todo el curso, y su compromiso con el equipo ha sido total”, dice. Además, considera que “han mejorado mucho la técnica, tanto de la natación clásica como de la más específica: la artística. Se llevan un año lleno de experiencias y nuevas amistades”, explica.

A continuación, ellas mismas relatan algunas de sus experiencias en Sincronizada y animan a otras chicas y chicos a que se sumen al equipo.



¿Qué es lo que te motivó a empezar a practicar natación artística?

“Es un deporte que lo vi en las olimpiadas y quise empezar a practicarlo”.

“La natación era mi deporte favorito y quería apuntarme a una actividad en el agua que fuera en equipo, para poder disfrutar y a la vez hacer nuevas amigas”.

¿Cómo te sentiste la primera vez que hiciste una coreografía en el agua?

“Me sentí muy feliz y muy a gusto, además de algo sorprendida por poder hacer una coreografía tan guay ya en iniciación. Tengo muchas ganas de seguir aprendiendo”.

“Me encantó y quiero repetir muchas veces más”.

¿Qué es lo que más te gusta de hacer natación artística?

“Que visualmente es muy bonito y, además, se trabaja todo el cuerpo”.

“El grupo de amigas, el poder estar en el agua y bailar”.

¿Qué le dirías a otra niña o niño que tiene curiosidad por probar este deporte?

“Le diría que se apuntara porque es un deporte muy bonito, con el que aprendes a hacer equipo. Es como hacer gimnasia rítmica pero debajo del agua”.

“Que lo pruebe. Aprenderá muchos pasos y bailes”.

El pádel lleva a San Juan a otra dimensión

La Agrupación se codea con los mejores de Navarra y asoma la cabeza en el plano nacional



Fundada en 2012 la Sección de Pádel ha vivido una importante evolución. La escuela nació con el objetivo de salir a competir a nivel regional y lo hizo inicialmente con un equipo masculino y otro femenino, mientras que en la actualidad son seis equipos de chicos y cuatro de chicas. “Hemos multiplicado por cinco el número de gente que juega a pádel en los equipos”, dice José María Samper, quien se estrena esta temporada como delegado de la sección pese a que es uno de los fundadores de este deporte en San Juan. De hecho, poco a poco el club va alcanzando los distintos requisitos para jugar en la liga de veteranos, donde ya cuenta con tres equipos.

Al hilo del crecimiento en el número de equipos, Samper explica cómo en el caso de los niños, estos ven el pádel como un segundo deporte, por lo que es más costoso sacar equipos, aunque lo van haciendo “poco a poco”, explica. También reconoce que “hay años y años”, en los que por ejemplo, “hace tres años salimos campeones de Navarra en categoría de menores y ahora somos quintos. Bueno, esto va a depender de las generaciones”, afirma.

Por el contrario, en categoría de adultos la Agru-

pación es un club “ya consolidado y de cierto nivel, sobre todo en veteranos, donde somos punteros en Navarra”.

También se ha crecido exponencialmente en el ranking de socios, donde actualmente se dan cita 70 parejas, con un total de 140 socios y socias del club. “Es una pasada, tenemos hasta problemas para poder concertar los partidos con tanta gente que hay”.

Este crecimiento también tiene su reflejo a nivel federativo, donde San Juan se ha convertido en una de las plazas más relevantes del pádel navarro, ya no solo por licencias, sino también por instalaciones. Es habitual que nuestro club acoga torneos, ya sea como sede principal o subse- de. “Llevamos muchos años acogiendo el Campeonato Navarro de Menores”, destaca Samper, quien además enfatiza el hecho de que San Juan sea uno de los clubes con mayor número de licencias federativas.

EL TERCER CLUB MÁS LAUREADO EN 2024

Sin ser estrictamente un club de pádel, San Juan se codea con clubes que sí están especializados en este deporte, lo cual también habla mucho de la afición que existe en Donibane. Samper explica cómo la Agrupación solo ha sido superado por el Reyno de Navarra de Pádel y el Club de Tenis Pamplona en el año 2024, dos clubes que cuentan con grandes jugadores. Un hito para el club que también le fue reconocido en la Noche del Pádel Navarro, la fiesta que organizada cada año la Federación Navarra de Pádel para hacer entrega de sus galardones.

Enumerando todos los logros, en categoría absoluta el equipo masculino se proclamó subcampeón de Navarra. En féminas, aunque no se alcanzó la final, San Juan cuenta con dos equipos en la primera categoría, “algo muy complicado de lograr, tanto que todos los clubes tienen uno,



salvo nosotros, el Club de Tenis Pamplona y Reino de Navarra de Pádel que tenemos dos”.

En cuanto a la categoría de veteranos, las chicas se proclamaron campeonas de la Copa Reino sin perder ni una sola eliminatoria. “Ellas arrasan todos los años”, mientras que en chicos se quedaron subcampeones.

Otro hito para la Sección de Pádel ha sido el haber podido clasificar a dos equipos de veteranos para la fase final del Campeonato de España. Un campeonato en el que San Juan nunca falta en las rondas previas, pero que en esta ocasión se ha conseguido clasificar tanto un equipo femenino como otro masculino. La gran novedad ha estado en ellos, pues el equipo femenino siempre es un

claro candidato a lograrlo. La fase final se disputó en Tarragona y como el propio Samper reconoce, “hicimos amigos”. Está claro que el premio fue poder jugar la fase final más allá de los resultados.

Por último, José María Samper tenía unas palabras para su antecesor en el cargo, Rafa Ezker, quien actualmente se encuentra inmerso en la junta directiva del club. “Rafa también ha estado desde el comienzo de la sección y ha pasado por todos los puestos. Ha sido un incondicional de la sección, dispuesto a todo, metiendo más horas que nadie, casi viviendo aquí en el club, y bueno, estamos todos muy agradecidos. Todos los que hemos jugado a pádel en la sección y estamos en los equipos nos sentimos muy agradecidos a Rafa por toda la dedicación que ha tenido”.

Presente y futuro del patinaje en San Juan

Paula Rodríguez representa al club en el panorama internacional

Paula Rodríguez tiene 16 años y es presente y futuro del patinaje en la Agrupación Deportiva San Juan. Ya sabe qué es competir en un europeo y ahora se marca el objetivo de alcanzar un mundial.

Empezó a patinar con 3 años, ya en Donibane, donde ha venido perfeccionando su destreza hasta convertirse en una de las patinadoras con mejores resultados del club, tanto a nivel regional, como ahora también en el plano nacional e internacional. “Desde pequeña me ha gustado mucho el patinaje. Empecé porque mi hermana lo practicaba y me divertía mucho. He tenido muy buenas experiencias y he hecho muy grandes amigos en el equipo”, afirma en una entrevista concedida al club.

Confiesa que le gusta mucho que la gente vea

patinaje porque lo considera “un espectáculo”. Además, como monitora del club, siempre anima a los más pequeños a que practiquen este deporte, en el que “las amistades es lo que más vale”. Paula imparte este verano sus conocimientos en el cursillo de patinaje. “Me encantan los niños y me gusta mucho estar con ellos, enseñándoles a patinar... Si has disfrutado cuando eres pequeño, después ya te centras en lo que es la competición. Lo más importante es empezar bien y si tienes buenas experiencias, luego ya todo va surgiendo”, explica.

Preguntada por cómo lleva la temporada de competición, Paula dice que “ha empezado muy bien”, sobre todo en los campeonatos navarros, donde sacó “bastantes medallas”. “Sí que en uno de ellos tuve una caída y no pude competir uno de los días. Pero me recuperé bastante rápido y

fui preparando el Campeonato de España en Paiporta, donde conseguí dos oros y una plata”. Estos resultados le han permitido estar dentro del selectivo para el Europeo, además de afrontar el Campeonato de España de Circuito con totales garantías. “Estoy bastante bien preparada y espero que vaya muy bien. Quiero entrar en la selección otra vez, como el año pasado”, afirma.

Estos resultados son el logro del trabajo diario, un esfuerzo individual y colectivo, pues Patinaje San Juan es una gran familia. Así lo explica Paula: “Mis compañeros están muy contentos por los resultados. Nos ayudamos bastante a la hora de entrenar. Además, los entrenadores son un gran apoyo. Ellos están siempre ahí, en todas las competiciones, y son los que más me ayudan a llevar lo que es la temporada”.



QUIERE VOLVER A LA SELECCIÓN ESPAÑOLA

Tal y como relata es uno de sus objetivos, volver a entrar en una citación como ya lo hizo la temporada pasada, en la que llegó a competir en el Campeonato de Europa. “La temporada pasada fue muy buena y no sabía muy bien qué me iba a encontrar en la selección, pero todo el esfuerzo que hice durante el año acabó dando sus frutos. La experiencia fue muy bonita y una vez en el Europeo, ya ver cómo era el ambiente de una

competición internacional... (suspira). Los resultados fueron muy bien y eso es algo que te anima y que te dan ganas de seguir entrenando durante el año. Son muchas horas de trabajo, muchas, pero los resultados también son muy buenos”.

El haber llegado a la selección nacional habla muy bien del trabajo que se realiza en la Sección de Patinaje, pues también San Juan se está haciendo un importante nombre como club a nivel nacional.

“Me gustaría seguir patinando todo el tiempo que pueda. Ahora mismo el máximo nivel a mi categoría es un Europeo, pero el año que viene ya podré optar a un Campeonato del Mundo y sí que es uno de los objetivos a los que me gustaría llegar”



Alcanzar objetivos tan altos no es cosa de un día. Paula explica cómo ha ido creciendo año tras año, pasando por las distintas categorías y adaptándose a cada una de ellas, porque no todas tienen el mismo nivel. “El paso a nivel nacional es cuando se nota un gran salto. El hecho de haber estado compitiendo durante toda la vida en Navarra, a poder hacerlo ahora contra otras personas de España, se nota bastante salto. Y en cuanto al nivel, ya en categoría juvenil, el haber llegado a un Europeo, también se nota mucha diferencia. El nivel es mucho más alto, pero llegaba preparada”.

Por último, no quería acabar la entrevista sin tener unas palabras de agradecimiento para su familia, su círculo más cercano y personal. “Durante toda la temporada, tanto con ligas nacionales como con campeonatos de España y de Europa, hago muchos viajes y a todos vienen mis padres. Son un apoyo muy importante. Al final, que tus padres estén ahí, hace que te sientas muy contenta y es muy importante”.



La pelota sigue en aumento

La cantidad de pelotaris que componen la sección sigue en aumento después de los cambios que se han producido estos últimos años. Actualmente, 80 pelotaris senior compiten en paleta goma (torneos internos u oficiales), 40 pelotaris componen la escuela de mano y paleta goma/cuero, y otros 14 pelotaris, el equipo senior de cuero y corta.

Con la incorporación este año de Iosu Linzoain como entrenador y responsable de la escuela de pelota junto a Jon Rovira, se han realizado entrenamientos todos los días de la semana en el frontón verde. La escuela se ha asentado y conforme pasen las temporadas, se irá probando con pelotas más exigentes en mano. Parece que finalmente, para la temporada 2025-26 se podrá crear un grupo de niños de 10-11 años que practiquen la modalidad de paleta goma y paleta cuero iniciación. En modalidad femenina, uno de los objetivos es también el animar y aumentar la participación en mano goxua y paleta goma femenina.

PALETA GOMA SENIOR

La Sección ha participado en todos los Campeonatos organizados por la FNPV-NEPF:

- > 10 pelotaris en el Campeonato individual del 5 y medio, celebrado entre septiembre y octubre de 2024, quedando Xabier Legarra Subcampeón de 1ª e Ibai Ardanaz Subcampeón de 3ª.
- > 13 parejas han participado en el Campeonato de Parejas celebrado entre octubre y diciembre de 2024, quedando Subcampeones de 1ª la pareja formada por Diego Andueza y Xabier Legarra, lo que ha dado acceso a participar en el Campeonato de Euskal Herria.
- > 10 parejas han participado en el Copa Navarra de Parejas celebrado entre febrero y marzo de 2025, disputando la Final de 3ª entre dos parejas de San Juan quedando Campeones la pareja formada por Riki Guerra e Ibai Ardanaz y Subcampeones Xabier Arteta y Angel

San Martín.

> 11 pelotaris han participado en el Campeonato individual a frontón completo, celebrado entre mayo y junio de 2025. A día de hoy dos pelotaris se han clasificado para disputar las semifinales, Xabier Legarra en 1ª y Andoni Urtasun en 2ª. Esperamos que estén presentes en la gran final que se celebrara el domingo 22 de Junio en el Frontón Labrit.

PALETA CUERO Y PALA CORTA

En categoría senior, el equipo y pelotaris de la Agrupación han conseguido unos resultados que en ningún momento se esperaban. Enhorabuena, de verdad. Parece, que las cosas, se están haciendo de una manera correcta. Mención especial también merece la empresa NSM (Nuevo Sistema Modular), patrocinio sin el cual sería muy difícil la viabilidad económica de esta modalidad pelotazale en el club.

- > Campeonato de España clubes División Honor cuero y corta: 4ª posición que posibilitó participar en Íscar (Valladolid) en la Copa del rey 2025. En semifinales se perdió contra Larraína.
- > Campeonato GRAVNI: Javier Goñi en representación de Navarra, quedó campeón junto a Marcos Perez de Larraína.
- > Campeonato GRAVNI y Federaciones de España: Daniel Gil Olsen en representación de Navarra, quedó campeón en la modalidad de paleta cuero sub-22.

PALETA GOMA CADETE Y JUVENIL FEMENINA Y MASCULINA

Las pelotaris cadetes y juveniles, Izaro Guerra, Arai Guerra y Eva Astraín, junto a la participación en modo de cesión de Izaskun Iribarren del club Sorauren Pilota Taldea, han participado en campeonatos en diferentes modalidades. Este temporada ha sido la tercera para ellas, y comenzando desde cero como comenzaron en el año 2022, han



progresado de una manera brutal, consiguiendo txapelas y disfrutando en todo momento:

- > Goma 5 y medio cadete 1ª: Cuartos de final (I. Nuin (Oberena) 25 – I. Guerra 11)
- > Goma 5 y medio juvenil 2ª: Final (J. Campos (Etxarri Aranatz) 15 – E. Astraín 25)
- > Goma parejas cadete 1ª Fase 2: Final (I. Guerra-I. Iribarren 17 / Pedroarena-Zabalza 25)
- > Goma parejas cadete 1ª Fase Final: Final (I. Guerra-I. Iribarren 18 / Zia-Zabalza 25)
- > Auñamendiko Txapelketa: Txapeldun Goma individual cadete (Izaro Guerra)

En modalidad masculina, Oihan Ekisoain, Oier Armendariz, Iker Vergara, Egoi e Ibon Perez, Mikel Cañameres, Jon Zugasti y Alain Yoldi junto a la última incorporación de Jokin Perez de Obanos, componen el grupo de pelotaris con edades entre 13 y 16 años. Durante octubre pasado, varios pelotaris compitieron de blanco por primera vez. Después de este campeonato, 3 parejas de entre estos pelotaris disputaron el campeonato navarro senior en 4ª categoría con el objetivo de seguir compitiendo. Durante los siguientes meses, la mayoría de ellos han participado en el club en el campeonato de goma parejas en 3ª categoría y en el campeonato de goma individual también en 3ª categoría, alternando con entrenamientos de paleta goma y paleta cuero.

MANO TXIKIS

La escuela de pelota mano ha crecido este año de una manera brutal (la temporada pasada había 20 niños, actualmente, 31 niños y niñas), participando pelotaris entre 7 y 12-13 años. Se han disputado los JDN en modalidad individual y parejas durante los meses de noviembre y mayo apuntando a 6 parejas (compite aquel pelotari que quiera hacerlo a partir de los 8-9 años). Mención merecen los pelotaris alevines Galder Aguirre, Indar Martinez y Julen Abaurrea al quedar campeones en categoría alevín 3ª en los JDN Fase 2.

ESKU PILOTA TXIKIAK

Eskolako eskuzko pilotarien kopurua modu izugarri pozgarrian hazi da aurten (joan den denboraldian 20 haur zeuden, egun 31), 7 eta 12-13 urte bitarteko pilotariak parte hartuz. Azaro eta maiatza bitartean NKJ-ak jokatu dira buruz buruko eta binakako modalitatean (Nafarroako Kirol Jokoak). Aipamen berezia merezi dute Galder Aguirre, Indar Martinez eta Julen Abaurrea kimuen mailako pilotariak, 2. Faseko NKJ-ko 3. mailan txapeldun geratu baitira. ZORIONAK!



El ejercicio de fuerza, una rutina ideal para los más mayores

Enrique Vichera, Dolores Guijarro, José Manuel Amigot, María Jesús Leache y Francisco Cabanillas son de las personas más longevas en la Sala Fitness de la Agrupación. Todos ellos comparten espacio con motivo del ejercicio físico y relatan los beneficios que le producen a su salud. El deporte no entiende de edades.

En el caso de **Enrique**, tiene 82 años y hace siete que pertenece a San Juan. Acude al gimnasio entre tres y cuatro veces a la semana y toda su vida gira en torno al deporte, tanto en busca de un beneficio físico como mental. “Me encuentro muy bien de salud. Afortunadamente nunca he tenido ninguna enfermedad y empecé a hacer deporte desde muy joven. Hacía rugby en Tánger cuando estudiaba en un colegio francés. Luego he seguido haciendo judo, he corrido cuatro maratones, 60 ó 70 medias y he sido también tripulante de barco de regatas. En todas las ciudades en las que he vivido, tanto en España como en el extranjero, lo primero que he hecho siempre ha sido encontrar un centro deportivo. El deporte genera unas sustancias químicas que causan adicción, tanto que si no hago deporte no me encuentro bien”, afirma.

También destaca la lucidez mental con la que cuenta, tanto él como sus compañeros de gimnasio, algo a lo que también contribuye la práctica deportiva. “A pesar de la edad tenemos un buen estado mental. Todos tenemos actividades fuera de aquí, seguro, ya sean culturales, intelectuales, vamos al cine, al teatro, estamos al día de lo que se cuece en la calle. No solo es venir aquí a muscularse, sino que venir aquí a socializarnos también es muy importante para personas de nuestra edad, para que no vivamos en el aislamiento de cuatro paredes y un televisor en casa”.

Además, Enrique destaca el ejemplo que supone para los más jóvenes ver a una persona de su edad practicando deporte. “Venir aquí también tiene algo de pedagogía para las generaciones posteriores a la nuestra. Cuando los niños ven que su padre, su madre y su abuelo son deportistas y que nos vestimos de corto, eso también es un estímulo para que ellos sigan esta línea. Que no estén todo el día con el móvil”, dice.

Dolores Guijarro supera los 80 años y acude al gimnasio desde que se inauguró, habiendo hecho musculación y gimnasia. “Ahora ya no puedo hacer tanto como antes porque tengo una artrosis. Así que en lugar de hacer gimnasia, vengo a hacer bicicleta, que me viene muy bien para las rodillas”, explica. Menos los sábados, acude a la Sala Fitness el resto días. “Estoy muy contenta, no lo dejo. Vengo a la bici y doblo las rodillas, que es lo que necesito, lo que me dijo el médico”. Al igual que Enrique también valora el hecho de socializarse con más gente, aunque confiesa que no es muy habladora: “No soy de hablar mucho, pero el trato con la gente es muy bueno. Los monitores son siempre muy amables”.

José Manuel Amigot es otro de los veteranos y en su caso, además, hace deporte junto a su mujer. A preguntas del club cuenta lo mucho que le gusta pasear por el monte, actividad que compagina con el esfuerzo en el gimnasio: “Soy de los que vi poner la primera piedra de la Agrupación. Desde entonces, aquí estoy. Yo antes me dedicaba más a salir por el monte y ya cuando me jubilé empecé a escuchar distintos consejos médicos, de fisios, que decían que uno cuando es mayor no solamente ha de andar, sino que también es bueno cuidar la musculación. Entonces encontré aquí en el gimnasio el punto ideal para poder hacerlo. Realizo los programas que nos prepara Sonia, que son moderados para la edad que tenemos. Los puedo hacer tranquilamente. Además, por recomendación de ella misma - de Sonia - hago más que antes en el gimnasio y un poco menos de monte. Dos días salgo al monte y otros tres o cuatro vengo al gimnasio”, comenta.

Además, José Manuel no se medica y está hecho un chaval, tanto que gente más joven con la que comparte espacio llega a sorprenderse de su buen estado físico. “El gimnasio me viene muy bien. Lo noto cuando voy al monte con gente que es más joven que yo y yo me agacho casi mejor que ellos. A alguno le sorprende pero también es cierto que me canso, aunque aguanto tranquilamente. El gimnasio me ha venido muy bien y siento que estoy a gusto. A veces cuesta un poco pero cuando vienes, luego estás encantado. Hay veces que me empuja un poco mi esposa”, ríe.

Ella es **María Jesús Leache**, de 83 años, quien tuvo una caída en la que se dañó tres vértebras y pasó un año de bastantes dolores. A raíz de ir al fisio comenzó a acudir al gimnasio de San Juan, donde empezó a realizar cinta, gomas, etc. “Ahora hago mucho peso y aquí en el gimnasio nos lo pasamos muy bien. Confieso que soy muy habladora y nos reímos mucho. El contacto social es muy bueno. Tanto los compañeros como los monitores siempre nos ayudan y estoy muy contenta. Diría que venir al gimnasio es lo más importante que hago a lo largo del día pensando en mi salud. Desde que escuché a un médico decir: ‘De la pastilla a la zapatilla’, es algo que me lo apunté en mi cabeza. No tomo nada y aunque algún día tengo un pequeño dolor, me siento y empiezo a hacer otras cosas. Así se me pasa. Prefiero no tomar nada”.

Por último, **Francisco Cabanillas** tiene 82 años y comenzó a visitar el gimnasio tras jubilar. Le cogió tanto gusto al deporte que empezó a realizar varios deportes. “Aprendí a esquiar después de jubilarme, estuve esquiando hasta los 78 años y ahora vengo al gimnasio cinco días a la semana. Hago de todo y considero que hago demasiado para mi edad. Estoy muy a gusto. Me voy dolorido a casa, que es lo que yo quiero porque soy muy masoquista”.

La actividad que realizan en el gimnasio, muchos de ellos también la complementan con el servicio de fisioterapia de San Juan. De cara a superar lesiones o la incorporación a la actividad física tras un periodo de vacaciones son algunas de las razones de ese complemento físico. “Yo por ejemplo nunca cojo la villavesa, sino que siempre voy andando a todos los sitios”, comenta Dolores.

También hacen uso de la APP con la que funciona la Sala Fitness, ejecutando de esa manera un programa de ejercicios personalizados por la propia sala. Uno de los ejercicios más importantes que hace, algunos de ellos lo tienen asignado como tal, son los balances. “Ejercicios que buscan contribuir a un buen equilibrio”, afirma José Manuel, que pone ejemplos de los beneficios que tienen. “Cuando vamos a ponernos un pantalón, podemos perder el equilibrio y tener un susto, por lo que estos ejercicios los hacemos a gusto, también porque nos ayudan para el día a día”.

En definitiva, todos ellos demuestran que la vida es tener una actitud y acompañarla de actividad física es una inversión en salud. Sin importar la

edad, en la Sala Fitness preparan distintos ejercicios adaptados a las necesidades de cada persona.



PRÓXIMAMENTE SERÁ MÁS GRANDE

Es una de las noticias más importantes del último año. Ya se ha aprobado la ampliación de la Sala Fitness, que viene a solventar el problema de falta de espacio ante la elevada demanda de usuarios. “El gimnasio se nos ha quedado pequeño y cada vez hay más socios y socias que quieren venir. Además, tal y como nos han demostrado los mayores, cada vez se prescribe más ejercicio de fuerza para la vida cotidiana. También viene mucho deportista a preparar sus competiciones, otros a rehabilitarse tras una lesión, etc. Esta ampliación de metros nos va a permitir que no estemos tan concentrados, además de que se van a traer máquinas nuevas”, dice Sonia Elósegui, responsable de la Sala Fitness. “El socio va a estar más contento porque no tendrá que esperar para usar las máquinas. Somos una de las actividades que más requieren los socios, ya no solo por número de personas, sino también por rango de edad”. Los deportistas cada vez empiezan siendo más jóvenes y esa práctica deportiva les ayuda a que se mantengan mejor, tanto que hay usuarios que alcanzan los 85 años tal y como hemos comprobado anteriormente.

UNA MAYOR OFERTA

Otra de las ventajas de la ampliación será el aumento de la oferta de actividad que se podrá desempeñar. “Vamos a tener mucho entrenamiento funcional”, asegura Sonia. “Es cierto que tenemos muchas máquinas de cardio, pero nos falta espacio para el ejercicio más funcional... En metros vamos a ganar casi el doble de espacio y durante las obras lo que queremos es que el gimnasio no pare. Será algo progresivo”. Sonia, Ulises y Cintia están deseosos de que llegue la ampliación para dar una respuesta mejor a los usuarios. Los monitores de sala afrontan la nueva etapa con muchas ganas e ilusión.



El balonmano vive un punto de inflexión



La temporada 2024/25 para la Sección de Balonmano ha sido un punto de inflexión, debido a la gran acogida que ha tenido en la Agrupación. Esto ha llevado a un gran aumento en el número de participantes y como consecuencia, en una nueva estructura deportiva.

Actualmente, la sección cuenta con más de 75 jugadores y 12 monitores distribuidos en cinco equipos:

Benjamín Mixto A, Benjamín Mixto B (de 8 a 10 años): Los más pequeños por medio de juegos se van iniciando al balonmano.

Alevín Mixto (de 10 a 12 años): Siguen aprendiendo y divirtiéndose, además de haber hecho una gran temporada.

Infantil Femenino (de 12 a 14 años): Han tenido su primera temporada en la categoría, realizando un buen trabajo y ofreciendo una gran evolución. Han de seguir así.

Juvenil Femenino (de 16 a 18 años): Este año han debutado en la categoría, mostrando una gran manera de competir. Pueden estar muy contentas.

Durante el año, además de las competiciones oficiales de Liga y Copa, se han realizado diversas actividades y competiciones para todos los equipos, donde cabe destacar: El IV Torneo de Navidad de San Juan, el prestigioso Torneo de Corrales de Buelna (Cantabria), el Torneo Benjamín de Loyola y la Fiesta del Balonmano de la Federación Navarra.



Un gran trabajo durante la temporada con el que se han conseguido los objetivos marcados, tanto a nivel deportivo, estructural y participativo. Así como el asentamiento de la sección en la Agrupación, y la de sus equipos en las competiciones territoriales. Dicho trabajo, también se ha visto recompensado en la llamada de varias jugadoras a participar en las distintas selecciones de Navarra.

Aunque la sección sigue creciendo y está recibiendo el reconocimiento al trabajo realizado por parte del balonmano navarro, esta no pierde la esencia de sus valores fundamentales como la igualdad, el compañerismo, el respeto, el juego limpio y el esfuerzo. También disfrutar entrenando y jugando. Unos valores que son la base del desarrollo integral de las y los jugadores.



Dos referentes en un año de transición

Sandra Pérez es socia deportiva de la ADSJ-DKE desde hace siete años y como ella dice “está aprendiendo a jugar a squash”. Dejando la humildad a un lado, ella es todo un referente en la modalidad femenina de este deporte, aunque “quizás esta no ha sido la mejor temporada”, confiesa. Aun así destaca su triunfo en el Campeonato Navarro, un logro que no había alcanzado anteriormente. “Con ese resultado en particular estoy contenta”, afirma.

Para haber logrado este triunfo destaca su capacidad de “insistir” porque lo ha conseguido en un año “en el que físicamente no está bien”. Para ella la clave ha estado en poder “templar la cabeza y ajustar el brazo para hacer mejor juego que sus rivales”. “Hay que jugar con todos los factores y lo mental en este deporte es importante”, asegura. Sandra también habla de la necesidad de “dominar un punto para poder poner bolas de más calidad y potencia” que sus rivales. “Mi juego se basa en la fuerza y en la precisión”.

Además del Navarro, Sandra también destaca su participación en Vitoria, donde compiten 50 mujeres, competición en la que llegó a semifinales. También fue para ella un importante logro en un año que asegura haber sido “de transición”.

Preguntada por la salud del squash en San Juan, Sandra anima a más mujeres a que se unan a este deporte, donde “estamos a gusto jugando”. “Que se animen porque es un deporte muy chulo”.

Abdón Larrión también es socio deportivo y en su caso acumula 13 años jugando a squash en San Juan. Su primera experiencia llegó en la escuela del club, recibiendo clases de Aitor Elizalde durante cinco años. Luego tuvo que apartarse durante un tiempo a causa de una lesión que gracias a la perseverancia logró superar para regresar a las pistas. “Poco a poco he ido entrenando cada vez más y desde hace tres años soy profesor de la escuela, donde doy clases de perfeccionamiento a adultos. Intento enseñarles lo máximo que puedo”, dice.



En lo meramente competitivo asegura que ha realizado “una de las mejores temporadas”. Destaca el inicio de la misma, en la que jugó con Navarra el Campeonato de España de Selecciones, torneo disputado en Girona, donde contribuyó al sexto puesto de la Comunidad foral. Después a nivel individual se impuso en el Torneo de Navidad de la Agrupación y ha logrado llegar a dos finales hace escasas semanas.

Preguntado por la escuela, además de adultos también cuenta con adolescentes, por lo que tratan de mezclar los grupos. “Tratamos de equiparar los niveles y también que la gente se acostumbre a jugar con otros de más nivel, algo que ayuda mucho a mejorar. Mi labor se centra en aquellos que quieren jugar campeonatos. Les ayudo en el aspecto físico, que en este deporte es muy importante”, comenta.

Por otro lado, Abdón se encuentra actualmente trabajando en la delegación de squash de Navarra, entidad que quiere convertirse en federación con el objetivo de crecer. “Intento compaginar las clases, la competición y el trabajo de darle visibilidad a un deporte que en las próximas olimpiadas será olímpico. Queremos aprovechar el tirón, darle más visibilidad para que la gente lo conozca y se anime”. Al igual que Sandra, también considera que esta temporada ha sido de “transición” para el squash navarro.

Ambos deportistas destacan la buena posición que tiene el club dentro del squash de Navarra, donde aunque ahora tienen menos número de jugadores, entre los más pequeños empieza a crecer la afición fruto del buen trabajo de la escuela.

Además, también cabe destacar el Ranking Social, donde más de medio centenar de personas practican las modalidades de Squash y Squash 57 en la ADSJ-DKE. Además, gracias a las instalaciones con las que cuenta el club, con un total de cuatro pistas, la Agrupación es el club en el que se desarrollan los mayores campeonatos en Navarra.



San Juan recoge sus frutos tras un año de triunfos dentro y fuera de Navarra



La Sección de Taekwondo de la Agrupación ha vuelto a ofrecer otra temporada más mucho nivel en todas sus competiciones. Tanto es así que la ADSJ-DKE volvía a ser uno de los clubes más destacados en la entrega de galardones de la Federación Navarra de Taekwondo.

Íñigo Zunzarren fue reconocido como mejor deportista masculino de 2024 en la modalidad de combate. Por su parte, **Paul Remírez** recibía una mención dada su participación en los Juegos Paralímpicos. También **Félix Remírez** era galardonada como mejor árbitro Poomsae. **Beñat Valencia** y **Anne Roda** obtuvieron sendos diplomas.

Para obtener estos reconocimientos por parte del ente federativo navarro, todos ellos han rendido a un alto nivel a lo largo del último año. En el caso de **Íñigo Zunzarren** cabe destacar la medalla de plata que se colgó en el XVI Open Ciudad de Pamplona – Iruña, así como el oro conquistado en el Campeonato Navarro de Combate Absoluto

2025, celebrado también en Pamplona. Fuera de Navarra, en Bilbao, lograba un metal de oro en su participación en la primera edición de la Copa Bizkaia.

La trayectoria de **Beñat Valencia** también ha estado marcada por las medallas. Un ejemplo de sus logros fueron el oro y la plata conseguidas en el Campeonato de España Autonómico Infantil Poomsae 2024 que se celebró en La Nucía, Alicante. Doble medalla, también, las alcanzadas en el XVI Open Ciudad de Pamplona – Iruña, en el que se hizo con una plata y un bronce. En los 38º Juegos Deportivos de Navarra también lograba colgarse dos preseas de oro. En el 2º Open Aragón de Poomsae, celebrado en Zaragoza, conquistó la plata.

Misma trayectoria que **Anne Roda**, con una plata en el Campeonato de España Autonómico Infantil Poomsae, un bronce en el XVI Open Ciudad de Pamplona – Iruña, dos medallas de plata en el Navarro Infantil de Poomsae, dos oros en los Juegos Deportivos de Navarra y dos platas más en el Open de Aragón.

Resultados todos ellos con los que ponen de relieve el magnífico trabajo que se viene desarrollando en la Sección de Taekwondo, tanto competidores como árbitros.

Precisamente, **Paula Remírez** es un claro ejemplo de todo ese trabajo. Fue nombrada la árbitro más destacada de los Juegos Olímpicos de Parataekwondo en París 2024. También era premiada en los 'Premios Awards' con el reconocimiento al 'Mejor árbitro del Mundo 2024 en parataekwondo'. Además, ha ejercido como delegada técnica en el Campeonato de Europa Parataekwondo 2025 celebrado en Estonia y es vocal en el Comité de Educación de la Federación Mundial de Taekwondo. Entre otros muchos logros y cargos, también cabe destacar su posición de vicepresidenta en el Comité de Parataekwondo de la Federación Mundial de Taekwondo.

El Taller de Teatro adapta los clásicos infantiles en su muestra de final de curso

'Caperucita se suelta la capa', así se llama la representación teatral que el grupo de adultos del Taller de Teatro ofrece con motivo de la Semana del Socio 2025. Una muestra final que en palabras de su directora, Susana Gutiérrez, se trata de un cuento "especialmente dirigido al público infantil" y que habla de "la transformación de los cuentos clásicos".

Buscan "darles una vuelta de tuerca y hacer los cuentos más actuales, dado que hay cuestiones que han quedado obsoletas y nosotros le damos una perspectiva mucho más moderna para sacarle jugo y una enseñanza, tal y como era el objetivo de los cuentos clásicos", explica.

Para ello, este año cuentan con caras nuevas en el grupo. Dos nuevas integrantes que desde un primer momento se han visto muy bien acogidas por las y los compañeros. También actuará Nahia, que es la más joven del grupo con 13 años. Se encuentra en un momento en el que ha dado el salto del grupo de los medianos al de los adultos. "Es un salto muy grande y una experiencia muy rica para compartir entre diferentes generaciones. Esta es una actividad muy completa, que comparte espacio, tiempo y distintas edades. Es una actividad muy transversal, no como en el deporte, donde cada uno está en su categoría y no se mezclan", recalca Susana orgullosa de su aprendizaje en el escenario. Lo mismo pasa en Halloween cuando los más pequeños también participan con los veteranos. "Una sinergia que se produce y que me parece algo único del teatro, de cómo nos une y nos abre los unos con los otros. Hace que dejemos nuestras vergüenzas y nos ayudemos. Además, los propios personajes que haces te ayudan a entender la realidad".

También destacan cómo los mayores aprenden de los más pequeños e incluso recalcan la exigencia de un público infantil, por lo que la muestra de teatro de este domingo es todo un reto.

"La muestra del domingo está cargada de enseñanzas. Esa revisión de los cuentos clásicos se ve, por ejemplo, en la 'Bella durmiente', cuando tomamos con naturalidad que un príncipe que pasaba por allí de casualidad se lance a besar a una señora sin su permiso. Ahora ella le niega el beso y le dice que ya tiene novio, por lo que por mucho príncipe que sea, acaba siendo detenido por hacer algo sin consentimiento". También estará el 'Lobo Feroz', que ahora es vegetariano, otra revisión "desde el humor para llegar al público infantil sin que tampoco les suponga un sock".

Como todos los años habrá sorpresas, "una muy especial", que acabará "con un miembro más en el grupo". Al final, desde el Taller de Teatro buscan crear una adaptación de cada obra dándole una seña de identidad propia de los actores y actrices que lo conforman, por lo que las sorpresas y las emociones están aseguradas en la '**Caperucita se suelta la capa**'.

Ya restan las horas para la gran función del domingo 15 de junio a las 18:30 en la SUM1.





El tenis celebra un semestre repleto de éxitos deportivos

Por primera vez en la historia, la alta participación de tenistas en el club ha hecho que fuesen hasta cuatro los equipos participantes en el Campeonato Navarro Absoluto por Equipos. Tras los resultados obtenidos, la temporada que viene habrá dos equipos de la ADSJ-DKE en Primera División.

La Sección de Tenis de la Agrupación Deportiva San Juan está de enhorabuena, pues ha cosechado distintos éxitos de alto nivel en las diferentes categorías y competiciones en las que ha participado a lo largo del último semestre.

El más destacado ha sido su victoria en el Campeonato Navarro Absoluto por Equipos. Los verdes se impusieron durante la liguilla al Club Tenis Pamplona por 4/3, a la UNAV por 7/0 y al Club Tenis Pamplona "B" por 4/1. Además, el equipo B lograba el ascenso a Primera División, siendo el mejor equipo navarro de la división de plata.

"Es un título muy importante para nosotros", afirma Jon Lerchundi, director de la Escuela de Tenis del club, quien además destaca cómo dado el elevado número de tenistas, "todo gente formada en el club", se han constituido un equipo B, C y D en el Navarro Absoluto. En el caso del equipo B, estos han sido campeones de Segunda ganando a equipos como Oberena, Amaya, Zuasti y Fontellas, por lo que el año que viene serán dos los equipos de San Juan en la Primera División, donde solamente hay cuatro equipos de Navarra. "Se trata de un hito", explica Lerchundi.

"La alta participación es nuestro mayor éxito. Teníamos más de 40 tenistas absolutos que querían competir con San Juan y ha sido espectacular el poder verlos. Todos los fines de semana estaban las pistas llenas e incluso teníamos que ir a jugar a otros clubes. Han sido unos meses muy bonitos en los que se respiraba tenis. En la eliminatoria ante el Tenis Pamplona, igual había más de 50 personas de San Juan animando en el Tenis", añade Luis Pérez, monitor de la escuela. Con este número de tenistas y logros alcanzados la Sección de Tenis se asegura un futuro prometedor. "Estamos muchos y la cantera viene muy fuerte, con ganas de quitarnos el puesto a los más mayores", ríe Lerchundi.



San Juan también se proclamaba campeón del Campeonato Navarro Cadete, por lo que será el equipo representante de la Comunidad foral en el próximo Campeonato de España, que tendrá lugar en Tarrasa en el próximo mes de junio. Para llegar a ello los verdes se impusieron a la Ciudad Deportiva Amaya en una eliminatoria muy dura de semifinales y al Club Tenis Pamplona en la final. A ello se le suma el éxito individual de Íñigo Rezusta, que se hacía con el título de Campeón Navarro, mientras que en Dobles, el propio Íñigo junto a Telmo Muñoz volvieron a ganar el Campeonato Navarro. Una suma de éxitos tras "eliminatorias muy duras y jugando todos muy bien".

Los éxitos de la ADSJ-DKE también llegan del VNRC, donde el equipo de Veteranos +35 logró el ascenso a Primera División como campeones de Segunda. De esta manera la Agrupación estará la temporada que viene entre los cuatro mejores equipos de la zona norte del país. Pero no fue el único ascenso, ya que en categoría Absoluta se ascendió a Primera tras quedar en lo más alto de la Segunda División. Por su parte, el equipo B también ascendió de Cuarta División a Tercera tras ser campeón.

Por último, en el VNRC Mixto, San Juan se alzó como campeón de Segunda y logró subir a Primera, recuperando una categoría en la que ya había estado.

Ante todos estos resultados, la Sección de Tenis quiere destacar lo difícil que es ascender y mantenerse en Primera División de cualquiera de estos campeonatos. "Estar ganando, compitiendo y estar ahí arriba tiene mucho mérito. Ha sido un camino muy complicado, en el que nos estamos enfrentando a clubes de tenis. San Juan es un club que no tiene nada que envidiar a otros clubes, pero estamos jugando contra clubes que son únicamente por y para el tenis. Estar peleando con ellos es muy bueno y conseguimos poner a San Juan en el mapa del tenis nacional", recalcan Jon Lerchundi y Luis Pérez.

El triatlón femenino goza de gran salud y conquista el Campeonato Navarro

El equipo femenino de Donibane Triatlón se ha alzado con el Campeonato Navarro, un hito para la sección que en los últimos años ha experimentado un salto notable en cuanto al número de integrantes femeninas en el equipo.

Hablamos con tres de sus representantes. Ellas son Paula Leoz, que lleva dos temporadas en San Juan, Naroa Arriola, quien acumula tres años en el equipo tras empezar “con un nivel muy básico y sin conocer mucho este mundo”, y Edurne Fernandino, que también lleva dos temporadas de verde. “Nunca había hecho deportes de resistencia. Tras ir mejorando y viendo cambios estoy muy contenta”, afirma.

Las tres relatan cómo en un primer momento no eran muchas las mujeres en el equipo, pero poco a poco los resultados y el trabajo fueron siendo un reclamo para otras compañeras que acabaron sumándose, siendo ahora una parte importante de la Sección de Triatlón. “En San Juan se ve una base y entrenamos bastante”, dice Naroa. “Poco a poco vamos cogiendo fondo y ritmo. Cuesta lo suyo alcanzar el alto nivel pero vamos progresando. Poco a poco estamos haciendo grupo y consiguiendo resultados”, añade.

Por otro lado, Edurne destaca el grupo tan bueno que se está cuajando en el club y explica que cualquier persona con un poco de nivel puede acceder al equipo. “No nos enfocamos tanto en los resultados a nivel competitivo, sino que somos más un equipo amateur. El objetivo es ir mejorando uno mismo. La gente del equipo hace piña y cada uno va viendo su mejora en los diferentes niveles que hay”.

También señala al Campeonato Navarro, su gran logro este año, como el principal objetivo del equipo al ser una prueba que “se está perdiendo”, dice. “Le damos más peso a la competición en Navarra por el hecho de no perder el triatlón como deporte base. Por eso primamos los ingresos por patrocinio al pago de inscripciones en estas pruebas del calendario navarro”.

Los duatlones marcan el inicio de la temporada. Los entrenamientos comienzan a primeros de octubre y en esas fechas destacan las carreras populares.



El Cross de la Txantrea es una prueba que permite “coger el punto de competición” antes de los duatlones en sus diferentes distancias. Ya en mayo dan inicio los triatlones, donde el agua es la gran novedad. Un tramo de la competición en la que compaginan el Campeonato Navarro con otras pruebas en comunidades limítrofes como País Vasco y La Rioja. El Half también es otra modalidad que afrontan entre mayo y junio, distancias más largas para las que se requiere un mayor volumen de trabajo. No se puede olvidar el triatlón de Nagore, prueba muy exigente que tiene lugar en septiembre y que organizan San Juan y Ansoáin. “Es una fecha importante para el equipo. Desde tres meses antes ya estamos trabajando en su organización”.

Al hilo del triatlón de Nagore, aprovechan para realizar una llamada a personas voluntarias. Se necesitan más manos para el reparto de dorsales, para la indicación del trayecto, etc... Aquellas personas interesadas pueden contactar con la sección.

La natación, lo más complicado

Preguntadas por sus preferencias en el triatlón, las tres coinciden en que la natación es el punto menos fuerte. La carrera a pie y la bicicleta son sus preferencias, pero siempre “logrando superar los objetivos de uno mismo, mejorando en resistencia”, insisten.

Por último destacan la suerte que tienen de poder contar con varios equipos en las distintas categorías dado el alto número de integrantes en la sección, tanto mujeres como hombres. De igual modo animan a los socios y socias a que se interesen por el triatlón y prueben la actividad. Cabe recordar que el próximo 19 de junio a las 18:30 horas realizarán el Triatlón Familiar con motivo de la Semana del Socio, una ocasión perfecta para probar esta disciplina deportiva. También durante el verano habrá campus de triatlón tal y como se puede leer en las actividades de verano.



La importancia de combinar el cardio y la fuerza

“En la Sala Group Cycling prestamos un servicio que le permita a la persona, con un mínimo de tres horas a la semana, combinar las dos actividades”



Charlamos con David Pérez Aquerreta, de la Sala Group Cycling, quien quiere trasladar a los socios y socias de la Agrupación la importancia de trabajar tanto la fuerza como el cardio. En un primer momento, lo habitual es pensar por qué tipo de ejercicios me decanto, dando por hecho que una es mejor que la otra a la hora de obtener resultados. Sin embargo, David Pérez explica que “no es que una cosa sea mejor que la otra, sino que en base a las evidencias, por ejemplo, cuando hay poco tiempo o poca actividad de entrenamiento, con la fuerza se obtiene resultados más rápidos... Sin embargo, también hay estudios que hablan de que la combinación de las dos es mil veces mejor”, afirma.

La falta de tiempo para realizar ejercicio físico es una de las grandes razones por las que muchas personas no practican deporte o no todo el que deberían. Por eso desde la Sala Group Cycling animan a las personas a que vayan realizando un esfuerzo progresivo y recomiendan comenzar con “dos o tres horas a la semana. Si ese es el poco tiempo que tienes, recomendamos combinar las dos actividades”, dice David. “Eso es, precisamente, lo que nosotros en la sala de Group Cycling y BoxFit realizamos con nuestras actividades complementarias, haciéndolo así desde hace años. La combinación de las dos es súper efectiva. Si tienes que primar una u otra, es mejor la fuerza. Por eso desde hace tiempo sacamos la actividad complementaria que es Fuerza25”.

Con el objetivo de optimizar tu tiempo, para que puedas combinar las distintas actividades y alcanzar tus metas, también está la posibilidad de apo-

yarte en las clases virtuales, que complementan a las presenciales. “Gracias a la digitalización tienes la posibilidad de hacer clases virtuales de Group Cycling, pero este año como novedad, también de Box Fit. Las personas que lo quieran podrán hacer la combinación de cardio y fuerza de forma digital cuando quieran, desde su propio dispositivo o desde las pantallas que tenemos en la sala, sin la necesidad de que haya un monitor”.

No se olvida el trato personal

La llegada de lo digital no hace que la Sala Group Cycling sea menos cercana, sino todo lo contrario. David Pérez pone mucho énfasis en el trato cercano, en el trabajo personal con cada alumno. Por eso, tal y como explica, toda persona que se apunte a cualquiera de las actividades mantendrá una reunión previa para saber qué va a encontrar y qué va a necesitar. “Cuando hablamos de conocer al alumno, no solo es el nombre y apellido, sino que queremos saber qué necesidades tiene, como si ha sufrido alguna lesión, qué objetivos se marca, cuáles son sus gustos, etc. Ese conocimiento nos permite personalizar los entrenamientos. Nadie puede venir a hacer una clase virtual sin haber estado con nosotros presencialmente. Entonces, cuando una persona ya sabe qué va a encontrar en la actividad, en la pantalla verá a un instructor que le indicará los mismos ejercicios que hacemos en las clases presenciales”.

Lo digital es una herramienta que ayuda a quienes por falta de tiempo no pueden acudir a todas las clases presenciales. Una ayuda que, sin embargo,

¿CUÁNTO TIEMPO TIENES PARA DEDICARLE A TU CUERPO?

||FUERZA||

GROUP  CYCLE™


BOXFIT

Podrás combinar y asistir a todas nuestras clases.
Clases presenciales y virtuales - más de 20 clases presenciales y más de 60 clases virtuales cada semana.

Contáctanos a través del código QR



Contacta con David por WhatsApp (6180181841) o a través del QR para asesorarte en cómo combinar nuestras clases y en cómo conseguir TU OBJETIVO con ellas.

 Sedena
Deporte



Group Cycling, BoxFit y Fuerza25.

¿Quieres conocer las tres actividades? Del lunes 16 al jueves 19 de junio, cualquier socio o socia puede acudir previa reserva por WhatsApp (618 08 18 41) a las distintas clases presenciales.



“nunca va a sustituir a las clases presenciales. No hay nada como una clase presencial, en la que el contacto cara a cara debe ser lo primero. La aceptación de lo digital está siendo muy buena pero no sustituye a las clases presenciales”, insiste.

Recientemente se ha realizado una encuesta para conocer las necesidades y nuevos gustos de los usuarios de sala, algo que David considera “muy importante”. “Nosotros, en la medida de lo posible, nos vamos adaptando a lo que nos van pidiendo”.

Vuelve el In-Trinity

Con la llegada de la nueva temporada se va a recuperar el In-Trinity, que son “clases más enfocadas a recuperar, a estirar, ganar energía... No

tanto a gastar, por decirlo de alguna forma, como puede ser la fuerza y el cardio”. “Van a ser clases estructuradas, enfocadas única y exclusivamente a recuperar y a cargar las pilas, en contraposición a otras clases que son más para gastar, que causan un poco más de estrés fisiológico. Ambas son clases muy importantes”, reitera.

En definitiva, la Sala Group cycling hace del tratamiento personal y cercano la base para un trabajo de entrenamiento productivo, ya sea presencial y/o digital, con el fin de alcanzar objetivos y tener beneficios en la calidad de vida de las personas. Para ello combinan el cardio y la fuerza, además de la recuperación después del desgaste físico.

Anímate y súmate a la Sala Group Cycling si todavía no la conocías.





AGRUPACIÓN DEPORTIVA SAN JUAN
DONIBANE KIROL ELKARTEA

