

CANDIDATURA A LOS PREMIOS DE RECONOCIMIENTO AL TRABAJO AUTÓNOMO DE NAVARRA 2022



Markel Vidaurre Garde

La Madriguerabox -
Olite/Erriberri

Markel Vidaurre Garde es un joven olitense de 29 años que ha puesto en marcha hace algo más de un año el gimnasio la Madriguera, en Olite -Erriberri. Markel estudio un ciclo formativo de grado superior en actividades físicodeportivas y posteriormente se graduó en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en Lleida, y desarrolló el Trabajo de Fin de Grado centrándose en las lesiones, un tema que le interesa muchísimo y que le ha llevado a emprender este nuevo camino.

Mientras estudiaba estuvo trabajando como técnico deportivo, monitor de tiempo libre y animador para empresas de turismo activo y gimnasios en Lleida y Aragón.

Cuando terminó los estudios, volvió a Olite, donde se puso a trabajar en la empresa familiar, Vidaurre. Entonces, un amigo que tenía una lesión se puso en contacto con Markel y éste, sin dudarlo, se propuso a ayudarlo. Markel no quería olvidar todo lo aprendido durante la carrera y, sobre todo, el trabajo de investigación realizado en su Trabajo de Fin de Grado, por lo que le pareció una oportunidad perfecta para poner en práctica lo aprendido y, a su vez, ayudar a un amigo. De esta forma, empezó a dedicar sus ratos libres a ayudar a personas con lesiones y preparar entrenamientos.

Se dio cuenta de que en la Zona Media no se ofrecía el tipo de entrenamiento en el que él cree y fomenta, un entrenamiento profesionalizado donde las personas unidas crean hábitos saludables y se apoyan mutuamente.

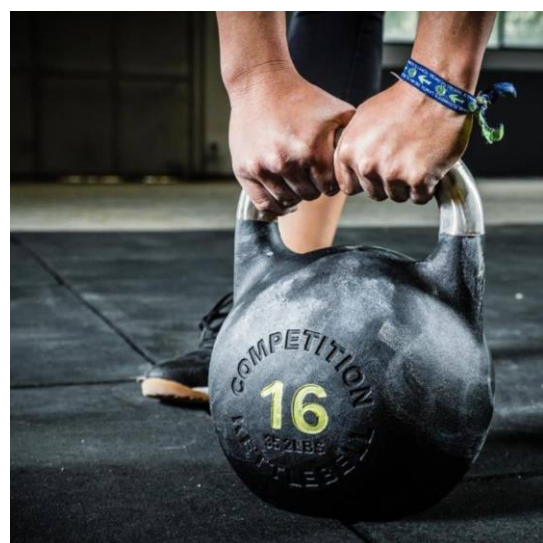
Creó el centro de entrenamiento deportivo “La Madriguera” para trabajar con personas de su localidad planteando objetivos reales que puedan cumplir y así poder aprovechar al máximo cada entrenamiento. Para ello, ofrece tres variedades de entrenamiento. Mientras que el entrenamiento funcional se centra en proporcionar ejercicios específicos teniendo en cuenta las características concretas de cada usuario y especialmente su historial de lesiones, el entrenamiento personal está enfocado en la motivación y metas personales. Asimismo, también ofrece preparación física para buscar el desarrollo del potencial de las personas según sus cualidades físicas.

Pasó de atender a las personas en el garaje de casa a crear “La Madriguera” hace algo más de un año y en octubre de 2021 ya contrató a una persona que actualmente le ayuda a atender el volumen de negocio que sigue creciendo desde que inició su actividad.

Al principio su público eran las personas jóvenes de Olite, ya que comenzó ayudando a sus amigos y personas de confianza. Después, empezaron a acudir jóvenes de otras localidades cercanas y también personas adultas. Todos ellos han conformado una comunidad que, unidos en torno al mismo objetivo, avanzan en los entrenamientos que Markel les prepara.

Para Markel haber emprendido ha supuesto hacer realidad su ilusión de compartir con las personas la manera en que él ve el entrenamiento, la cual considera más accesible en las ciudades pero no tanto en zonas más rurales como Olite.

[Instagram La Madriguera](#)







Carta de apoyo a la candidatura a los IV Premios de Reconocimiento al Trabajo Autónomo 2022

Alejandro Antoñanzas Salvo, presidente del Consorcio de Desarrollo de la Zona Media apoya la candidatura de,

MARKEL VIDAURRE GARDE

por su trayectoria profesional y méritos, para optar a los Premios de Reconocimiento al Trabajo Autónomo 2022



Firmado
En Olite a 20 de junio de 2022