

AIA • GETARIA • ORIO • ZARAUTZ • ZUMAIA ■ KIROL ALDIZKARIA

sasoiari

2010eko maiatza

18. zenbakia

ETORKINEKIN FUTBOLEAN

Orioko Kultura Aniztasunaren Jaia • 8

SENZALA EUSKADI TALDEA

Kapoeira, kultura eta erritmoa • 10

GAZTETXOEN MAHAI-TENISA

Urola Kostako II. Txapelketa • 12

Pablo Tuduri

"Belako Errege Kopa irabazi nahi dugu
itsasoetako Frantziako Tourra baita" • 4

Erredaktorea

Aritz Mutiozabal

Harremanetarako: 607 615 239

e-posta: sasoian@sasoian.info

Argazkiak

AZALA: Urola Kostako Hitza.

Sasoian 2.0: Urola Kostako Hitza

Beroketa: Irutxuloko Kostako Hitza.

Berriketa: Urola Kostako Hitza.

Kronika: Urola Kostako Hitza.

Taldea: Igor Ezpeleta eta Senzala

Euskadi Kapoeira Taldea.

Kirolari gazte: Orioko Herri Ikastola,

Inda Mendi elkarte eta Urola Kostako

Hitza.

Hariari tiraka: Urola Kostako Hitza,

Gipuzkoako Surf Federazioa eta

Zumaiaiko Arraun Elkarte.

Diseinua

Roberto Gutierrez

Maketazioa

Ane Azkue

Edukien garapena

Urola Kostako Hedabideak EM

Inprimategia

Orvy EM

Argitaratzailea

SASOIAN aldizkaria **Urola Kostako**

Udal Elkarteak argitaratzen du.

Hilabetekari honek Aia, Getaria, Orio,

Zarauz eta Zumaiaiko kirol albistek

jasotzen ditu.

www.sasoian.info



Urola Kostako Udal Elkarteak

kudeatzen du sasoian.info webgunea.

Aia, Getaria, Orio, Zarautz eta

Zumaiaiko kirol albistek, agenda

nahiz emaitzak topatuko dituzu bertan.

UROLA KOSTAKO



UDAL ELKARTEA

SASOIAN 2.0

Haimar Zubeldia, lehen elkarrizketatu digitala



Sasoian 2.0-ren auzkepeneko gonbidatu ez ezik, www.sasoian.info webgune berrituko elkarrizketa digitaleko lehen protagonista izan da Radio Shack taldeko txirrindulari Haimar Zubeldia. Hona hemen erantzun zituen irakurleen galdera batzuk.

Aurtengo denboraldirako ze helburu dituzu? Eta Frantziako Tourrerako? Zikloturista (Zarautz)

Urte hasierako blokea laster bukatuko dut. Klasikak eta Romandia korritu ondoren bukatuko da, eta gero Dauphine eta Tourra etorriko dira. Euskal Herriko Itzulia pedal kolpe polita lortu dut eta orain klasiketari hori aprobeztatzen nahiko nuke. Gero, Tourrerako prestaketa etorriko da eta, bertan, argi dago zein izango den gure betebeharra: Lance Armstrongi laguntzea.

Aupa Haimar, Lance Armstrong dirudiena bezain harroputza al da? Joseba (Zarautz)

Lance amerikarra da. Pentsak ez du gogoko izan askotan, berarengana iristea zaila izan delako. Hala ere, bere itzulera honetan askoz ere gertuagoa sumatu dut nik. Eta gertutik ezagututa ez dela harroputza esango nuke. Beti da esker onekoa, eta etapa bukatutakoan beti dabil eskerrak ematen egindako lanagatik.

Duela urte batzuk esan ohi zen 32-33 urterekin hasten zela txirrindularien gainbehera. Zuri zer iruditzen zaizu, oraindik gehiago eman dezakezula? Tropelean

Fisikoki oraindik indartsu sentitzen naiz. Txirrindulari osoagoa naizela uste dut adin honekin. Beti uste izan dut txirrindulari baten gainbehera bere buruak ezetz esaten duenean etortzen dela. Entrenatzera ateratzea kostatzen denean, itzulietara joatea kostatzen denean... sintomak izaten dira azkenetan zaudela. Ni oraindik gustura nabil mundu honetan, eta familiak ere laguntzen dit. Nire taldean badaude ni baino zaharragoak diren zazpi txirrindulari.

Zein da edo izan da gehien miresten duzun txirrindularia? Juanjo

Txiki-txikitatik Miguel Indurainen miresle izan naiz, bai txirrindulari bezala bai pertsona bezala.



ZOZKETA



LAGUN ARO SASKIBALOI

TALDEAREN ESKUTIK

BALOIA

ETA BUFANDA

www.sasoian.info

webguneko buletinean

harpidetzen direnen artean

zozkatuko ditugu!

Elkarrizketa digitala,
ekainaren 10ean

AINHOA MURUA
(triatleta)

aldez aurretik, egin zure

www.sasoian.info

galdera

webgunean!

Bukatzean, indarberritu zaitez!



ENTRENAMENDU saio gogor baten ondoren, gorputzeko organismoko erretserbak ahituta geratzen dira, eta giharreak minduta. Gorputza ongi indarberritzea ezinbestekoa da, hurrengo egunean ariketa fisikoaz gozatu nahi bada. Suspertze fisiko egokia,

beraz, entrenamendu edo kirol jarduera aurreko prestaketa bezain garrantzitsua da. Entrenamenduaren ondorengo lehen hiru orduak oso garrantzitsuak izango dira kirolaria fisikoki bere onera itzultzeko, hurrengo egunean puntu-puntu egoteko eta kirola-

ri bezala garatzen joateko. Une horietan gorputza indarrrik gabe geratzen da eta, bestek beste, luzaketa ariketak ongi egin, hidratazioa zaindu eta egoki jan behar da. Hona hemen ariketa fisiko neketsua egin eta gero eman beharreko hainbat pauso.

GOMENDIOAK

- Entrenamendu saioa bukatzeko hozte prozesua egin ezazu: minutu batzuetan lasai-lasai korrika egiteak odol-fluxua mantentzen eta azido laktikoa bezalako hondakinak ezabatzen laguntzen du.
- Entrenamendua bukatu bezain pronto, egin itzazu luzaketa ariketak. Ariketa fisikoa egin ostean, giharreak eta artikulazioak neurri jakin batean uzurtuta daude eta, luzaketei esker, odol-fluxua areagotuko duzu.
- Saioan zehar edaten jardun arren, gorputzak likido falta izaten jarraituko du; batez ere, bero egoten jarraitzen duelako. Ondorioz, ongi hidratatzea komeni da (ura edo edari isotonikoak edatea), egoera hidro-elektrolitikoarekuperatzeko.

- Gorputzeko energia gordailuak hustuta geratzen dira eta energia hori lortzen jakin behar duzu. Ariketa fisikoa egin eta hurrengo orduetan gluzemia maila altuko elikagaiak eta edariak kontsumitu itzazu: esaterako, arroza, patata, galletak, fruitu lehorrak, pasta, ogia,

KONTUZI!

Gehiegizko entrenamendu saioak ekidin. Gorputzak jasan dezakeen ariketa fisikoa baino gehiago ez behartu, ondorio deserosoak sor baitituzake: gogogabezia, pilatutako neke sentipena, lo egiteko zailtasuna eta entrenamendu saioetatik errekuperatu ezina.

zuku naturalak, fruita eta lekaleak (dilistak, txitxirioak, ilarrak edota babarrunak). Aipatu elikagaiekin karbohidratoz hornituko duzu gorputza eta berehalako erregaia jasoko duzu. Proteina duten elikagaiek (arrain urdina, oilaskoa edo indiolarra, arrautzak, gazta freskoa eta abar), bien bitartean, giharrak lehenera ekarri ahal izateko behar-beharrezko osagaiak dituzte.

- Ariketa fisikoa indartsua izan bada, proteina duten elikagaiak jatea komeni zaizu. Aitzitik, ariketa fisikoa luzea eta neurrikoa izan bada, aukera hoberena karbohidratoak izango dira.
- Nork bere buruari masajea emateak eta atseden hartzeak on egingo dio kirolariari.

Pablo Tuduri

Zumaia-Gipuzkoa 2010 belaontziko kidea

«Jakin badakigu estropadak lehiatu eta irabazi ditzakegula»

Goi-mailako estropadak jokatzeko eta, batik bat, Errege Kopan borrokatzeko asmoz, Zumaia-Gipuzkoa 2010 proiektua sortu dute; Pablo Tuduri da ekimenaren bultzatzaile nagusia.



ARMADORE LANAK egin ditu Zumaiako San Telmo Bela Elkarteko presidente Pablo Tudurik (Donostia, 1971), Zumaia-Gipuzkoa 2010 belaontziko tripulazioa osatzeko. «Nik sortutako eta bultzatutako proiektua da, taldea osatzeaz arduratu bainaiz. Baina, estropadetan ez naiz ni izango tripulazioa eta ontzia gidatuko duena, Jon Obeso patroia baizik», nabarmendu du Tudurik. Bederatzi lagunek osatzen dute taldea eta berak piano lanak egiten ditu; hau da, poparen eta proaren arteko lotura. Proiektu lehiakorra osatu dute eta abuztuan Palman (Mallorka) jokatu duten Errege Kopa irabazi nahi dute.

Zumaia-Gipuzkoa 2010 belaontzia eliteko kirol proiektu izateko sortu duzue. Ekimen berritzailea eta asmo handikoa dela ezin ukatu, ezta?

Horixe da. Kruzero modalitateko estropadetan aritu den euskal belaontzirik egon da lehendik ere, baina haiek ez bezala, gure helburua probak borrokatzea da. Orain artekoek oportetako aisialdi jarduera gisa hartu izan dute parte udako estropadetan. Gure proiektua, ordea, lehiatzeko eta irabazteko asmoz sortu dugu.

Itsasoratu zareten arren, zein da abentura honen abiapuntua?

Idea nagusia iaz burutu zitzaigun. Inguruko ligak jokatu ahala, trebatzen joan gara eta, aldi berean, belaontzi prestatuagoak, handiagoak eta hobeak lortu ditugu. Horrela, anaia eta biok ontzi oso lehiakorra erosi genuen, eta Kruzero Klaseko Munduko Txapelketako proban hartu genuen parte iazko udan, A Coruñan (Galizian). Orain arteko euskal ontziak bezalaxe, lagunartean parte hartzeko asmoz joan ginen eta gainerako tripulazioek sekulako egurra eman ziguten! Belaontzia oso ona genuen, baina ez generaman tripulazioa kualifikaturik. Taldea alde zurretik ongi prestatu behar zela

«Orduak eskaini dizkiogu proiektuari, maniobrak egin eta egin, haizearen aurka»

ohartu nintzen, entrenamenduekin eta abarrekin. Beraz, estropada hura bukatu bezain pronto, aurtengo denboraldiari begira jarri nintzen: jendearekin hitz eginez eta harremanetan jarritz, apurka-apurka tripulazioa osatu genuen. Joan den azarorako guztia lotuta geneukan, eta jada entrenatzeari ekin genion jo eta ke. Orduak eskaini dizkiogu egitasmoari, maniobrak egin eta egin, haizearen aurka, hotza pasatuz. Gogor egin dugun lan eta orain ilusioz gainezka gaude, jakin bai baitakigu estropadak borrokatu ditzakegula. Estropadetara ez gara besterik gabe aterako, zer gertatuko den esperoan.

Hala ere, ez al duzue nahiko denbora tarte laburra izan ongi prestatzeko?

Denbora tarte laburra izan da, baina hemengo jendeak ongi nabigatzen du. Tamalez, hemen inguruan ez dute maila handiko estropadarik antolatzen, Mediterranear Itsasoan bezala; eta halako probatan parte hartzeko, haraino joan behar da. Guk, ordea, abantaila nabarmena dugu: ederki hornitutako ontzia dugu. Horrek, nolabait esateko, gure eskarmentu eza ordezkatuko luke eta ez luke agerian utziko tripulazioaren eratzeko goiztiarra.

Ekonomikoki, proiektua bideratzeko zailtasunak izan al dituzue?

Ez da bide erraza izan. Ahalegin ekonomiko handia egin behar da horrelako proiektu bat garatzeko.

Pablo Tuduri
Donostia, 1971



«**Gastu asko geure poltsikotik ordaindu behar izan dugu; beraz, horiek murrizten saiatzen gara**»

Batetik, tripulazioa bederatzi lagunek osatzen dugu eta bestetik, belaontzia txukun-txukun zaindu behar da, erraztasun handiz apurtzen diren materialak baititu. Proiektuak sortzen dituen gastuak ahal ditugun moduan murrizten saiatzen gara, gure aldetik eman dezakegun guztia emanaz; besteak beste, txapelketetan belaontzian bertan edo furgonetetan lo eginez, gainerako lehiakideek hoteletan ostatu hartzen duten bitartean. Gastu asko eta asko geure poltsikotik ordaindu behar izaten dugu.

Eta babesleei dagokienez, zer-nolako laguntza jasotzen duzue?

Mementoz, ez dugu babesle ekonomikorik, kolaboratzaileak baizik. Hain zuzen ere, Zumaiako Udalak eta Gipuzkoako Foru Aldundiak gure proiektuarekin bat egin dute, eta guri ezin hobeto datorkigu elkarlana; batetik, nor bere herriaren irudi izatea harro egoteko modukoa delako eta bestetik, komunikabideengana iristeko erraztasun gehiago ematen digulako. Kolaborazio horien bitartez, babesle ekonomiko bat lortuko bagenu, benetan itzela izango litzateke. Oraingoz inor ez da animatu. Zaila izateaz gain, nahiko kontu berria ere bada eta balizko inbertitzaile askok ez dakite zer-nolako oihartzuna izango duen.

Alde horretatik, lehen harria jarri duzuela iruditzen al zaizu?

Lehen pausoa eman dugu, baina aurrera begira, guk urratutako bidea beste batzuk ere jarraitzea gustatuko litzaiguke. Oihartzuna lortzen eta kirol honek dituen aukera guztiak ezagutzen joan ahala, euskal belak gorantz egingo du. Gure abentura abiapuntua izan daiteke, erreferentzia. Horrexegatik, jokatuko ditugun estropadetan maila

TALDEKIDE guztien zeregina ezinbestekoa da belaontziak erritmo egokian funtzionatzeko.

ona erakutsi nahi dugu, hau guztia ez baita gutzia hutsa. Oraindik ezagutza emateko dagoen kirol modalitate bat da eta Gipuzkoan potentzial ikaragarria dugu, batik batik daukagun kostaldeagatik.

Errege Kopa irabazteko diseinatu duzue denboraldia. Helburu zehatzak finkatu dituzue!

Itsasoetako Frantziako Tourra da Errege Kopa. Zalantzarik gabe, estropada gorenena da eta ontzidi gehien duena. Azken finean, profesionalena eta oihartzun handiena duena da. Entzutetsuena izan arren, kirol arloan maila gehiago du apirilean jokatu genuen Frantziako Spi Ouest txapelketak. Nolanahi ere, denboraldia Errege Kopa irabazteko diseinatu dugu. Beste planteamendu batekin itsasoratuko bagina, ezinezkoa litzateke. Txapeldunak izateko lehiatu nahi dugu; bestela, gu baino errotuago dauden belaontziez liluratzen utziko gara.

Oso ziur zaudetela dirudi...

Egiten ari garen guztia pauso imroz egiten ari gara, seguru eta konbentzituratu. Ordu asko eta asko pasa dugu itsasoan, eta ez dut uste

gainerako tripulazioek horrenbeste entrenatu dutenik. Ordu asko sartzea ez da arrakastaren giltza eta horrek ez du ezer bermatzen. Guri, ordea, balio izan digu, batez ere, belaontzia hobeto ulertzeko eta elkar ezagutzeko. Esperientziaren poderioz, gauzak hobeto ateratzen ari zaizkigu. Belaontziarekin egiten den ekintza bakoitzean tripulazioko laupabost kidek hartzen dute parte, eta kide horiek zehaztasun osoz egin behar dute euren beharra. Norbait deskoordinatzen bada, ekintza edo maniobra hori ez da behar bezala ateratzen. Beraz, bi aukera daude: ongi egitea edo ipurdiz gora ateratzea!

Errege Kopaz gain, zein beste helburu dituzue aurtengo denboraldirako?

Errege Kopa jokatu aurretik, uztailean, Munduko Txapelketa jokatuko dugu Valentzian eta Tabarca Trofeoa Alicanten. Bi horietan Errege Kopan ariko diren belaontzi gehienek hartuko dute parte, pres-taketa gisa. Ondoren, Koparen ostean, Zirkuitu Galiziarrean murgil-

duko gara, eta hiru estropada jokatuko ditugu irailean. Denboraldia bukatzeko, Bilbon eta Castron ariko gara. Horiek irabaztea posible izango al den? Ongi prestatutako eta hornitutako belaontzia dugu, baina ontzia tripulazioa baino gehiago da oraindik. Ez diogu atera behar geniokeen adina etekinik ateratzen, baina abuzturako puntu-puntu izango garela uste dut.

Zein izango da denboraldiko aurkari zuzenena?

Telefonica taldea izango da fabrikatzaile nagusia, inolako zalantzarik gabe. Beti hor dagoen taldea da, eta beti nabigatzaile onentsuenekin dabil. Batzuetan aurre egin dakiokkeen talderik agertzen da eta, aurtengoa, Zumaia-Gipuzkoa 2010 belaontzia izatea espero dugu. Azken adibidea Navantia izan zen, duela bi urte irabazi egin baitzion. Gainera, Navantia taldeak orduan erabilitako ontzia da guk orain darabilguna. Oso ongi diseinatuta, osatuta eta zehaztuta dago, eta oso ongi moldatuta dago estropadetarako. Beraz, belaontzi irabazle batekin ari gara lehian!

«Oraindik ez diogu behar geniokeen adina etekinik ateratzen belaontziari, baina abuzturako puntu-puntu izango garela uste dut»

BELA

Tripulazioa

Bederatzi dira Zumaia-Gipuzkoa 2010 ontziko tripulatuak, denak gipuzkoarrak: Jon Obeso (patroia), Danel Altuna (nagusiaren arduraduna), Aitor Ocerin (Genova eta Spi-aren arduraduna), Ander Etxabe (bainera laguntzailea) Pablo Tuduri (pianoa), Ander Tuduri (nabigatzailea), Edurne Tamayo (liberoa eta emakume bakarra) Willy Ortega (brankako 2.a) eta Borja Villagran (brankakoa). «Jon Obeso patroia oso ona da, eta zailduta dago bela arinean edota J80 eredutako kruzerrako belan. Ohituta dago ontzi askoren alboan lehiatzen eta hori gure mesederako izango da. Maila handia du eta oso baliagarri izango da taldearentzat, baina taldeko gainerako kideak ere ezinbestekoak dira. Azken finean, belaren erritmoa politikien doan kidearen erritmoa da. Alferrrikakoa da zortzi figura izatea tripulazioan, bederatzigarrena mantso badabil», adierazi du Pablo Tudurik.



Elkarkidetza zelai gainean

Bigarren urtez, Kultur Aniztasunaren Jaia egingo dute maiatzaren 29an Orion. Antolatu dituzten jardueren artean, herritarrek eta etorkinek jokatuko duten futbol partida dago.

**IGANDE
GOIZETAN**
aritu dira
entrenatzen
Orion bizi diren
etorkinak.

Orioko Udaleko Euskara Batzordeak Kultur Aniztasunaren II. Jaia antolatu du maiatzaren 29rako, eta bigarren urtez jarraian, etorkinek eta herritarrek lagunarteko futbol partida jokatuko dute Mendibeltz futbol zelaian. «Kanpotik atzerritarren uholdetxo bat etorri zaigu Oriora ere. Haietako askok gaztelania dakarte edo berehala ikasten dute, baina euskara urrunekoa egiten zaie. Horregatik, euskarara hur-

biltzeko bitarteko gisa, festa hau sortu genuen iaz. Nolabait ere, motibatzeko. Bertan, euren jatorriaz hitz egiteko aukera eman genien eta, gainera, festa egun bat jarri genuen, elkarrekin jateko, edateko, abesteko eta dantzan egiteko. Eta futbol partida hau horren osagarri da», azaldu du Euskara batzordeburu eta egitas-moko koordinatzaile Iñaki Iturainek. Iazkoak arrakasta izan zuenez, aurten berriz antolatu dute.

Printzipioz, gizonetakoak bakarrik ariko dira futboleant. Iaz emakumezkoak ere saiatu ziren partidarako biltzen, baina ez ziren behar adina animatu. Aurten, beste behin saiatu dira arrakasta handirik gabe. Ondorioz, sofbol partida jokatzearabaki dute, baldin eta taldeak osatzen badituzte. Hauek gizonetakoan aurretik ariko lirateke lehian.

Kultur aniztasunaren futbol partidant «munduko selekzioa» bilduko



dela nabarmendu du Iturainek. Izan ere, oriotarrekin batera, herrian bizi diren hainbat senegaldarrek, marokoarrek, portugaldarrek, kolonbiarrek eta ekuadortarrek jokatu dute, bereziki. Iaz Orioko jokalaria beteranoen eta etorkinen arteko norgehiagoka izan bazen ere, aurten batik bat kanpotik etorritakoen artekoa izango da lehia. «Entrenamenduetara baino etorkin gehiago gerturatu zen partida egunean eta, azkenean, askok jokatzeko denbora tarte laburra izan zuten. Futbol gosez geratu zirenez, aurten beraien artean ariko dira gehien bat», adierazi du antolatzaileak. Segur aski, afrikarrez osatuta egongo da talde bat, Senegaleko ordezkari dezente dagoelako, eta bestea, berriz, Europako eta Hego Amerikako ordezkariak osatuko dute.

Horrez gain, Orioko Futbol Taldeko presidente Jesus Antonio Makazaga bete-betean murgildu da ekimenean eta iaz bezala, parrillada egiteko asmoa du partida bukatu ostean.

Futbola, unibertsala

Ekimena kulturen arteko elkarkidetzak sustatzeko lanabes «ona eta unibertsala» dela berretsi du Iturainek: «Neurri batean, jendearen arteko harremana bultzatzeko balio du futbolarik, baita gizarteratzeko ere. Beraiek oso gustura hartu dute egitasmo guztia». Lagun artean arituagatik, «normaltasun osoz» jokatu zuten iazko partida, haserraldi eta guzti. «Jendeak irabazi nahi izaten baitu!», zehaztu du Iturainek. Horregatik, apirila bukaeratik hona entrenamendu saioak egiten aritu dira igande goizetan.



Etorkinentzat ezinbestekoa da herritar bat gehiago izatea eta normaltasunez bizitzea, eta egitasmoko futbol partidak horretarako bide ematen die

Partida jokatu duen etorkinetako bat Moussa Toure senegaldarra da. Rufisque herrian jaio zen duela 21 urte, baina azken bi urteak Orion eman ditu. «Ekimen paregabea iruditzen zait, egia esan. Herrian kanpotik etorritako jende asko bizi gara eta partida honek gure artean hobeto ezagutzeko eta elkarrekin harremanetan jartzeko aukera ematen digu, bai herritarrekin bai beste herrialdetakoekin», dio senegaldarrak.

Bere iritziz, ezinbestekoa da herritar bat gehiago izatea eta normaltasun osoz bizitzea, eta «partida honek horretarako bide ematen digu». Horren haritik, euskara ikastea garrantzitsutzat jotzen du: «Nik zertxobait badakit, ikastaroetan aritu naizelako. Nahiz eta oso zaila izan, pixkanaka-pixkanaka moldatzen ari naiz».

Elkarkidetzak partidaz gain, herriko senegaldarrek urtean zehar ere jokatzen dute futboleant, eta inguruko futbol taldeetan ere integratu dira. «Iaz Getariako Keta taldearekin entrenatzen nintzen futboleant, eta aurten nire anaia eta beste herrikide bat eurekin jokatzen ari dira», dio Tourek.



Ezinezko akrobaziak, Brasilgo erritmopean

Kapoeirako hainbat ikastaro ematen du **Senzala Euskadi taldeak; horietako bat, Zumaian. Era berean, **Kapoeira Topaketak eta Batizadoa** antolatzen dute ekainean Zarautzen.**

Senzala Euskadi Kapoeira Taldea elkarteko lehendakari eta irakasle Igor Ezpeletaren ekimenez sortu zen. «Edimburgon nintzela hasi nintzen kapoeira egiten, egun nire irakasle den Contramestre Pedro ezagutu nuenean. Euskal Herri-ira itzuli nintzenean kapoeirarekin jarraitu nahi nuen, baina nire sorterrian eta inguruan ez zegoen talderik. Beraz, Eskoriatzako Udalari lokal bat eskatu nion entrenatzeko eta, pixkanaka-pixkanaka, jendea intere-

satuz joan zen eta klaseak ematen hasi ginen. Jarraian, herri gehiagotan hasi ginen ikastaroak ematen. Duela bi urte, Zumaia etorri ginen bizitzera, eta hemen ere ekin genion». Ofizialki taldea Eskoriatzan erregistratuta dagoen arren, jarduera gehienak Zumaia aldean egiten dituzte. Hala ere, nolabaiteko bi ordezkari-tza ditu; bata, Debagoienan eta bestea, berriz, Urola Kostan.

Urtean zehar ikastaro finkoak ematen dituzte, bai helduentzat bai haurrentzat, Eskoriatzan, Aretxabaletan, Zumaian eta Arrasaten. Zumaian, Maria eta Jose ikastetxean elkartzen dira kapoeira praktikatzeko; helduak asteartetan eta ostegunetan, 20:00etatik 21:30era, eta haurrentzat ostegunetan bakarrik, 19:00etatik 20:00etara. Bestalde, ikastaro solteak egiten dituzte beste herri batzuetan edo ikastetxeetan, eta, era

berean, hilean behin ikastaro bat antolatzen saiatzen dira kanpoko irakasle batekin. Ikasturte amaieran, ekainean, kapoeira topaketak antolatzen dituzte Zarautzen.

Kalera atera nahian

Senzala Euskadi taldea «zeharka» sortu zen, baina aurrera joan den heinean, bere nortasuna garatu du: «Gure helburua ez da gimnasio barruan geratzea, baizik eta egiten duguna kalera ateratzea, han-hemen egin dezakegun erakustaldien bidez. Esaterako, Zarautzik Mundura jaietan izan ginen. Jendeak gu ikustea eta kapoeira egitera animatzea nahi dugu». Taldeak, gaur egun, 50 kide inguru ditu orotara; 30 haur eta 20 heldu, hain zuzen ere.

Kirol alternatiba bat izateaz gain, kapoeirak kultur espresio bat ezagutzeko bide ematen du. «Bere ga-

HAUR ETA HELDU

Senzala Euskadi kapoeira taldeak 50 lagun inguru ditu gaur egun; horietatik 30 haurrentzat dira eta gainerako 20ak, berriz, helduak.



SENZALA EUSKADI
taldeko kideak
erakustaldietako
batean.



raian babesteko eta erasotzeko borroka arte gisa sortu zen Brasilen. Gaur egun, ordea, gainerako borroka arteekin konparatuz, musikaren erritmoan egiten den bakarra da. Era berean, lehia edo txapelketa ikuspeirik ez du. Badago txapelketak antolatzen duten talderik, baina horiek ez dira elkar jotzean oinarritzen, mugimendu estetikoetan baiduz. Kirola eta borroka-arte bano «askoz gehiago» da kapoeira: «Ez gara mugimenduetara mugatzen. Horrekin batera, musika jotzen eta abesten ere ikasi behar da».

Kapoeira praktikatzan hasten direnen profila anitza da: beste borroka arte batean aritutakoak; Brasilgo kulturak erakartzen dituenak; *break* dantza egin dutenak edo akrobaziak gustuko dituztenak; eta musika bera deigarria egiten zaienak. «Denbora baten ondoren, klaseetan jarraitzen dutenak kapoeira hori guztia dela konturatzen dira. Ez dela ostikoak ematen ikastea bakarrik, alegia. Zarautzen egiten ditugun topaketetan, esaterako, sanbako edo dantza afrikarrek mugimenduak ere ikasi izan ditugu, baita musika tresnak jotzen eta egiten ere. Kapoeirak aukera zabala eskaintzen du!».

Kapoeira poliki-poliki ikasten den zerbait da, eta lantzen hasteko indarra eta malgutasuna edukitzea ez da ezinbestekoa. Pausoak eta mugimenduak ikasi ahala lortzen da dinamismoa. Lehiarik ez dagoenez, bata ez da bestea baino hobea. «Bakoitzak bere erritmoan praktikatzan du eta, horrenbestez, heldu batek haur batekin landu dezake, baina bakoitzak bere mailan. Kategoriak egon badaude, baina helburua ez da bata besteari irabaztea», dio.

Kontaktua fisikoa
Bakoitzak bere erritmoan praktikatu arren, horrek ez du esan nahi kontaktu fisikorik ez dagoenik: «Ostikoak erabiltzeko moduan dago gakoa. Adibidez, lagunarteko futbol partida batean, hasieran *partaxanga* gisara jokatzan da, baina giroa berotzen bada, jokoa ere gogortu egiten da. Kapoeiran gauza bera gertatzen da. Hainbat joko eta erritmo daude, eta batzuetan kontaktu fisikorik ez dagoen bezala, beste batzuetan egon daiteke, tentsioaren arabera».

Kontaktua fisikoa

Maila antzekoa duten bi lagun artean, saioa gogortzen bada, elkar ukituak egon daitezkeela dio Ezpeletak. Azken finean, «horretarako sortu zuten, elkar jotzeko, kolpeak saihesteko eta aurkaria lurrera botatzeko. Baina, argi dagoenez, ikastaroak ez ditugu horretara bideratzen. Elkarriketa gisa planteatzen da: batek ostiko batekin galdetzen du eta besteak, ostiko horri erantzuten dio, jauzi batekin edo akrobazia batekin

Kapoeira Topaketak Zarautzen, ekainean

Senzala Euskadik Udako Kapoeira Topaketa eta Batzardoa antolatuko du bosgarren urtez ekainean; hilaren 24tik 27a bitartean izango da, San Pelaioen inguruan. Urtero bezala, topaketan zehar hainbat jardura egingo dute: musika eta dantza afrikarren ikastaroak, kaleko eta hondartzako kapoeira rodak, akrobazia ikastaroak hondartzan, irakasleen hitzaldiak, joga ikastaroa eta, batez ere, kapoeira ikastaroak. Topaketen baitan, batzardoa edo bataioa ere egingo dute. «Ikasle berrie euren lehen gerrikoa edo korda ematen zaie batzardoa, eta kapoeirako goitizena ere jartzen zaie askotan. Izan ere, kapoeiran beste zenbait borroka artetan bezalaxe, mailaren arabeko gerrikoak daude. Ez dago azterketarik, baina maila hobetu ahala, gerrikoaren kolorea aldatzen joaten zaizkizu irakasleak», azaldu du Igor Ezpeletak. Topaketak antolatzeko helburuetako bat «gure ikasleek halako jardura bat bizi ahal izateko aukera» edukitzea da. Bestea, berriz, atzerriko irakasleekin eta beste kapoeira taldeetako kideekin harremanak sustatzea. Ekimenak arrakasta handia izaten du eta, gutxi gorabehera, 120 lagun biltzen ditu lau egunetan.



Senzalaren Euskal Herriko ordezkariak

Brasilgo esklabuak bizi ziren txabolak ziren senzalak. Izen hura bere eginez, hainbat lagunek kapoeira taldea sortu zuten 1963an Rio de Janeiroan (Brasil). Taldeko kide beterranoenak, korda gorria daramatenak, *Mestre* edo maisu bihurtu ziren, eta bakoitza bere taldekoa sortzen hasi zen Brasil osoan. Gerora, taldea nazioartera zabalduz joan zen eta, gaur egun, makina bat herrialdetan du egoitza. Senzala Euskadi taldea Senzalaren Euskal Herriko ordezkariak da, eta *Mestre Gato* da beraien irakasle nagusia.

Ping eta pong pilotatxoa astinduz!

Bigarren urtez, Urola Kostako Mahai-Tenis Txapelketa jokatu zuten Zarauzko Antoniano kiroldegian. Aurten iaz baino partaide gehiago izan du, gainera; guztira, 140 lagun inguru aritu dira jokoan.

ANTONIANO Ikastetxearen eta Antoniano Kirol Elkartearen ekimenez, Urola Kostako II. Mahai-Tenis Txapelketa izan zen Zarauzko Antoniano kiroldegian. Jardunaldia maiatzaren 22an izan zen eta partida guztiak kiroldegiko kantxan jokatu zituzten, goizetik hasi eta eguerdiraino; 09:00etan ekin zieten partidei. Bertan, 8 urtetik 14 urte bitarteko ikasleek hartu zuten parte, benjamin, alebin eta infantil mailetan banatuta, hain zuzen ere. Iaz baino parte-hartzaile kopuru handiagoa aritu zen mahai-tenisean. Iaz zarauztarrek bakarrik hartu zuten parte, 120 ikasle inguruk. Aurten, ordea, Zarauzko ikastetxeetako neska-mutilez gain, Donostiako ordezkariak ere aritu ziren jokoan. Guztira, 140 lagun inguru gerturatu zen kirol honetaz gozatzeri. Azken finean, egitasmo-ko antolatzaileen helburua modalitatea ezagutzera ematea zen: «Mahai-tenisaren inguruko jaialdi

bat egin nahi izan dugu, hurrek beste kirol mota bat ere proba dezaten». Benjamin mutilen kategorian, Iker Zubizarreta izan zen garailea; Ander Zubiak lortu zuen bigarren postua; Ugaitz Zubiaurrek hirugarrena eta Mikel Azkuek laugarrena. Alebin nesketan, berriz, Nora Eizagirre sailkatu zen lehen postuan, Maialen Garitano bigarrenen, Malen Uranga hirugarrenean eta Lorea Esnal laugarrenean. Alebin mutiletan irabazlea Jon Aizpurua izan zen; bigarrena Ignacio Pardo; hirugarrena Iñigo Sanchez; eta laugarrena Josu Leunda. Neskei dago-kionean, Maria Aristi izan zen txapeladuna alebin kategorian, eta haren atzetik sailkatu ziren Maider Bilbatua, Clara Goikoetxea eta Uxue Bilbao. Infantilen artean, Mikel Yañez izan zen txapeladuna, Mikel Martinez txapeladunordea, Dani Martinezek lortu zuen hirugarren postua eta Alex Gabirondok laugarrena.



DATUA

500

Imanol Urkizu pandero jotzaile eta musika irakasle oriotarrak Orioko Futbol Taldearen ereserkia sortu du, eta elkarteak abestiaren 500 ale argitaratu ditu CD formatuan. Orioko arduradunek adierazi dutenez, ereserkia ez dute salgai jarriko; bazkideen artean banatuko dute datorren denboraldi hasieran, urteko kuota kobratzearekin batera. Ereserkia martxoaren hasieran grabatu zuten Elkar diskoetxearen grabazio estudioan, eta Urkizurekin batera, honako musikariek hartu zuten parte proiektuan: Iker Salaberria batera jotzaileak, Luis Gude gitarra jotzaileak eta Joseba Aparicio tronboi jotzaileak, hain zuzen ere. Era berean, abestiaren leloa kantatzeko, futbol taldeko 14-15 urte bitarteko neska-mutilek hartu zuten parte.



BA AL DAKIZU...

nola sortu zen ereserkiaren ideia?

Panderoko klaseak emateak abesti bat sortu nahian zebilela, kalejira bat lantzen hasi zen Urkizu. Abestiak lelo edo estribillo moduko zerbait zuela konturatu, ereserkia egin zezakeela pentsatu zuen. Ezertan hasi aurretik, ordea, futbol elkartekoei maketatxo bat aurkeztu zien. Elkarteko arduradunek pozarren jaso zuten proposamena, eta horrela ekin zion proiektuari.

Eskolarteko saskibaloian oriotarrak jaun eta jabe

Orioko Herri Ikastolako ikasleek lau finaletatik hiru jokatu eta irabazi zituzten.



Eskolarteko saskibaloi txapelketako finalak

jokatu zituzten apirileko azken asteburuan Zarauzko Antoniano kiroldegian. Zalantzarik gabe, Orioko Herri Ikastolako ikasleak nabarmendu ziren jardunaldian, lau finaletatik hiru irabazi ondoren. Larunbat arratsaldean jokatu zuten lehen finala eta, gainerako hirurak, berriz, igande goizean. LH6ko neskek jokatu zuten lehen norgehiagoka. Orioko Herri Ikastolako eta Orokietako taldeek neurtu zituzten indarrak. Lehia berdindua izanagatik, azken zatian errenta zabala atera zieten oriotarrek eta, azkenean, 48-30 emaitzarekin nagusitu ziren. Jokalari onenaren saria Sara Iparagirre oriotarrari eman zioten. Igandean jardunaldia oso goiz hasi zen, 09:00etan jokatu baitzuten LH5eko nesken finala. Orioko Herri Ikastola eta Getariako Iturzaeta Herri Eskola aritu ziren aurrez aurre. Jaurtiketa libreak erabakigarriak izan ziren azken emai-

tzarako eta, horrela, 36-28 irabazi zuten Orioko ikasleek. Jokalari onenaren saria berriz ere oriotar batek jaso zuen, Leire Manterolak. Nesken partidak erabakita, mutulen txanda hasi zen. LH5eko mutilek jokatu zuten lehenengo, Zarauzko Ikastolako 14 Agureak taldeak eta Orioko Herri Ikastolako taldeak. Oriotarrak hasieratik bukaerara arte izan ziren nagusi. Emaitzak ere hori islatu zuen: 28-72. Aitor Atorrasagasti izendatu zuten partidako jokalari aipagarria. Azken finala, LH6ko mutilena, Salbatore Mitxelena Ikastolako Ke Pin Ke Pan taldeak irabazi zuen Antoniano ikastetxe-koen aurka, 65-74 emaitzarekin. Saio bikaina egin zuten bi taldeek eta jokalari onenaren saria erabakitzeke garaian zalantza asko izan zuten. Azkenean, Oihan Balentziagari eman zioten. Jardunaldi bukaeran hainbat sari eta opari banatu zizikieten antolatzailleek parte-hartzaileei.

Zarauzko Triatloia

Nazioarteko ikuspegiarekin

Berrituta dator Zarauzko XXIV. Triatloia. Datorren ekainaren 12an jokatuko duten probak nazioarteko ikuspegia hartuko du eta Trigrauprix munduko triatloi zirkuiturako puntuagarria izango da. Aurten zirkuituak bi proba puntuagarri izango ditu, Zarauzkoa eta Ingalaterrakoa, baina datorren urteari begira bost probaz osatu nahi dute txapelketa. Hain zuzen ere, datorren urtean 25. urteurrena beteko du Zarauzko Triatloiak, eta antolatzaileek adierazi dutenez, aipatu egitasmoa aurrerapauso handia litzateke probarentzat.

Nazioarteko triatleta ezagunek jada berretsi dute euren parte-hartzea: esaterako, bertan izango dira, aurtengo txapeldunorde Miranda

Carfrae, Zeelanda Berriko txapeldun Joanne Lawn eta Cameron Brown, Lisboako 2009ko TriStar probako garaile Dann Brook, Catriona Morrison, Pete Jacobs eta Edith Niederfriniger. Eskualdekoen artean, besteak beste, iazko txapeldun eta kirolari olinpikoa den Ainhoa Muruak, Nerea Mujikak, Jon Unanuek, Hektor Llanosek, Miren Casadok eta Irati Etxaburuk hartuko dute parte. Era berean, azken urteetako Zarauzko Triatloiko txapeldun Eneko Llanos ere gurean izango da, baita urtero etortzen den Mikel Elgezabal ere. Getariatik aterako dira kirolariak eta 2,5 kilometro igerian egin ostean, bizikletan 82 kilometro osatu beharko dute. Eta, bukatzeko, 20 kilometro korrika.



Surfaren hitzorduan, txapeldunak barra-barra

Gipuzkoako Surf Federazioaren eskutik, Gazteketuxa Gipuzkoako Surf Txapelketa jokatu zuten Zarautzen maiatzeko lehen bi asteburuetan. Txapelketa hainbat mailatan banatu zuten eta Zarauzko surfariak maila ederra erakutsi zuten. Irabazleen artean, Oier Illarramendi, Pablo Diaz, Igor Muniain, Ainara Aymat eta Alex Iriondo zarauztarrak daude, baita losu Alkantara zumaiarra ere.

Eskualdeko Arrauna Batelak, trainerillak...

Gipuzkoako eta Euskadiko Txapelketak irabazi ondoren, bateletako Espainiako Txapelketan ere onenak izan dira Zumaiako Arraun Elkarteko jubencil mailako emakumezkoak (irudian). Ferrolen (Galizia) jokatu zuten batel denboraldiko azken estropada, eta ez zuten amore eman, Robaleira eta Chapela atzean utzi baizituzten. Orain, berriz, trainerillen denboraldian murgilduta daude eskualdeko arraun elkarre guztiak. Getariako emakumezkoak eta Orioko gizonezkoak nagusitasun handiz lehiatzen aritu dira Gipuzkoako Trainerillen Ligan. Federazio Kopa jokatu duen Zumaiako senior mailako ontzia ere txukun lehiatu da. Bestalde, maiatzaren azken astebu-



ruan, hilaren 29an eta 30ean, trainerillek Euskadiko Txapelketa jokatu dute Getarian, eta ekainaren bukaeratik aurrera traineru denboraldiari hasiera emango diote.

Zarautz-Gernika- Zarautz martxa



Zarauzko Zikloturista Elkarteak antolatuta, XXVI. Zarautz-Gernika-Zarautz zikloturista martxa - XIII Pedro Larrañagaren Oroimenezko proba egingo dute ekainaren 6an. 07:15ean irtengo dute kiroldegi aurretik eta kontrol itxiera 14:30ean jarri dute. Martxak 164 kilometro ditu, eta ohiko proba bihurtu da Euskal Herriko eta inguruetako zikloturistentzat.

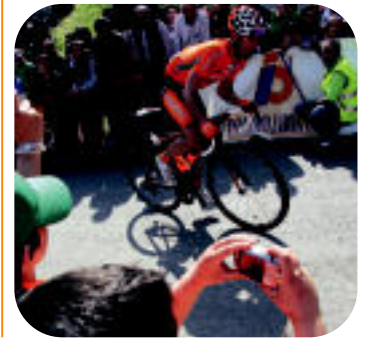
Muruak marka berria jarri du Zumaiako Lasterketan

Ainhoa Murua triatleta zarautzarrak emakumeen denborarik onena egin zuen **Zumaiako XXVI. Herri Lasterketan**, berak ezarrita zeukan marka 45 segundotan hobetuz (35:59). **Gizonezkoetan**, marakoarrak izan ziren nagusi aurreneko hiru postuetan. **Hicham Elamrani** izan zen garaile, **lasterketa hasieratik bestengandik nabarmendu ondoren**. Bestalde, **parte-hartzaile kopuruan** ere marka berria jarri zuen Zumaiako lasterketak. **Urtean-urtean hazten joan da korrikalari kopurua**, eta **aurten 650 lagun bildu ditu 10,2 kilometroko ibilbideko probak**.



Irudietan

Azken hilabeteetan makina bat kirol proba, ekitaldi eta txapelketa egin dute eskualdean, eta horien kronika grafikoa jasotzen saiatu da **Sasoian** kirol aldizkaria bere webgunean. Besteak beste, Euskal Herriko Txirrindulari Itzulia, Gazteketxa Surf Txapelketa, Zarauzko Hondartzako Futbol Txapelketa eta Zumaiako Herri Lasterketa. Argazkiak ikusteko sartu www.sasoian.info.



Pagoetako tontorreraino igo eta jaitsi korrika

Maiatzaren 23an Pagoetako Mendi Lasterketa jokatu zen eta aurten ere **Didier Zago** eta **Nerea Amilibia** izan dira garaile, ia 200 lasterkariren artean. **Zagok**, gainera, probako marka berri jarri zuen (01:01:14). Bestalde, ekainaren 13an **Zarautz-Aia** lasterketa jokatu da, 11:30ean hasita.

Pilota

Zumaiako Pilota Txapelketa

Herrikoia jokatzeko ari dira maiatzaren hasieratik. Guztira zortzi bikote ari dira elkarren aurka lehiatzen. Finala uztailaren 16an izango da.

Arrauna

Orio Arraun Elkarteko Edorta De Anta arraunlari tolosarrak brontzezko bi domina lortu ditu Italian, Espainiako selekzioarekin, arraunketa egokituan.

Mendi lasterketa

Zumaia II. Flysch Trail mendi lasterketan izena emateko epea zabalik dago, uztailaren 5era arte. Izena www.zumaia.net webgunean eman beharko dute korrikalariak; federatuek 15 euro ordaindu beharko dituzte eta, gainerakoek, 20 euro.

UROLA KOSTAKO UDAL ELKARTEA SASOIAN

sasoian aldizkaria

bihilabetekaria

- albisteak egunero •
 - foroak •
 - inkestak •
- elkarrizketa digitalak •
 - iragarkien txokoa •
 - buletina jaso •
- RSS jarioak hartu •

www.sasoian.info

2.0

egunero sasoiari ipinika zaitu