

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

sasoiari

2010eko iraila

21. zenbakia

11 KILOMETRO EGUNERO
Txema Gomezen urteko erronka • 8

SHIDOKAN KARATE ELKARTEA
Borroka artean erakusten • 10

TRIATLOIAREN HASTAPENAK
Zarauzko I. Triatloi Txikia • 12

Jose Luis Garcia

“Jo-puntua ez da mugitzen;
norbera da mugitzen dena” • 4

Estropadak aurrera begira egitetik, atzera begira egitera

Erredaktorea

Aritz Mutiozabal

Harremanetarako: 607 615 239

e-posta: sasoian@sasoian.info

Argazkiak

AZALA: Urola Kostako Hitza.

Sasoian 2.0: Urola Kostako Hitza.

Beroketa ariketak: Urola Kostako Hitza.

Berriketa: Urola Kostako Hitza.

Kronika: Txema Gomez eta Urola

Kostako Hitza.

Taldeka: Inhar Mutiozabal eta

ShidoKan Karate Elkartea.

Kirolari gazte: Urola Kostako Hitza.

Hariari tiraka: Urola Kostako Hitza,

Zumaia-Gipuzkoa, Joxemari Olasagasti eta Itxas-Gain Elkartea.

Erronka: Urola Kostako Hitza.

Diseinua

Roberto Gutierrez

Maketazioa

Ane Azkue

Edukien garapena

Urola Kostako Hedabideak EM

Inprimategia

Orvy EM

Argitaratzailea

SASOIAN aldizkaria **Urola Kostako Udal Elkartea** argitaratzen du.

Hilabetekari honek Aia, Getaria, Orio,

Zarautz eta Zumaia kirol albisteak

jasotzen ditu.

www.sasoian.info



Urola Kostako Udal Elkartea

kudeatzen du sasoian.info webgunea.

Aia, Getaria, Orio, Zarautz eta

Zumaia kirol albisteak, agenda

nahiz emaitzak topatuko dituzu bertan.

UROLA KOSTAKO



UDAL ELKARTEA



Arraun denboraldia bukatuta, atsedean hartzen ari da Oier Aizpurua zumaiaarra. Egun Orioko arraunlaria den arren, duela gutxira arte munduko piraguista onenetakoa izan da maratoni distantziako modalitatean. Kirol aldetari eta bere ibilbideari buruzko irakurleen galderak erantzun zituen *Sasoian.info*-ko elkarrizketa digitalean.

Piragua eta arrauna kirol bateragarriak al dira? Zer dute berdin eta zer ezberdin? Ni.

Izan daitezke. Entrenatzeko era berdina dute: biak uretakoak dira eta koordinazioa, indarra, fondoa eta teknika behar da bietan. Ezberdina delako, batean aurrera begira egiten da eta bestean, atzera, kar-kar. Piraguan oreka askoz handiagoa behar da; arraunean watio edo indar gehiago palada bakoitzean; erritmo handiagoa piraguan... Piraguan giharrak gehiago handitzen ditugu eta arraunean, aldiz, oso fin eta argal egotea eskatzen digute pisu aldetik. Arraun esfortsua intentsoagoa da: motzagoa izanagatik, hiltorian zoaz ia haseratik bukaerara arte. Piragua ez da hain itogarria uneoro, batzuetan bai, besteetan ez, baina luzeagoa izatean lagatzen duen arrastoa edo *paxada* denbora gehiagoz geratzen zaizu gorputzean.

Zer esan dizute piraguako selekzio-ko lagunak kirolez aldatu dezula jakitean? Beste piraguista (Zumaia).

Batzuek adarra jotzen didate orain atzeraka noalaren kontu horrekin, urteetan Sevillan arraunlariekin izan genituen adar-jotze kontuak gogoratuz. Baina, bestela, oso ongi ikusi dute. Interesaturik daude, eta aurten estropada bat baino gehiago jarraitu dituzte telebistaz eta Internetez. Ni ere harritu egiten nintzen estropada ondoren zoriontzeko deitzen zidatenean.

Zer eman dizu piraguak eta zer arraunak? Zer azpimarratuko zenuke bakoitzetik? Ane (Aizarnazabal).

Piraguak ia dena eman dit. Naizena edo izan naizena gehien bat piraguagatik datorkit. Diziplinarekin eta kirolarekin lotzen diren balore guztiak berak eman zizkidan. Gero, arraunak kirol berri bat ezagutzeko aukera eman dit eta kirolaren beste ikuspuntu bat izateko aukera. Batak zein besteak pertsona oso onak ezagutzeko, lagunak egiteko, beste kultura batzuk ezagutzeko eta toki berriak bisitatzeko aukera eman.

Itxas-Gain elkartearekin lotuta jarraitzen al duzu oraindik ala zure piraguismo ibilbidea bukatu da? Piraguista (Zumaia).

Erlazioa mantentzen dut, bai klubarekin, bai bertako jendearekin. Nire piraguak bertan ditut eta gustuko dut horietan bueltatxoak ematea, bai lasaitzeko, bai entrenamendu gosea dudanean. Oraindik ere gerra pixka bat emango dizuet.

Hidratazioa zaintzeko edabeak!

EDARI ISOTONIKOAK

osagai hidratatzailez osatuta daude eta, batik bat, ariketa fisikoa egiterakoan galdutako gatz mineralak berreskuratzen laguntzen dute modu azkar batean. Merkatuan kirol edari gisa saltzen dute, eta Aquarius, Gatorade, Isostar edota Powerade izeneko produktuetan topa daiteke. Edari isotonikoen garapena joan den mendearen 70eko eta 80ko hamarkadetatik abiatzen da. Hainbat sendagilek, kirol adituk eta entrenatzailek egindako behaketen nahiz azterketen ondoren, kirolariaren jardunerako gatz mineralak berreskuratzea behar-beharrezkoa zela ohartu ziren. Harrezkero, edari mineralizatu hauek lagungarri bihurtu dira neurri batean edozein kirol praktikatan.

Kirola egiterakoan edo ariketa fisikoa lantzerakoan izerdia botatzen da. Izerditzean, gorputzeko ura galtzeaz gain, organismoak behar bezala funtzionatzeko ezinbesteko

dituen gatz mineralak ere galtzen ditu; besteak beste, sodioa, potasioa, kloroa, magnesioa eta zinka. Ondorioz, ura edatea ez nahikoa, galdutako gatzak ere berreskuratu egin behar dira. Edari isotonikoek gorputzak galdu duen hori azkarago errekuperatzen laguntzen dute.

Kirolarientzat ez ezik, gisa honetako edari mineralizatuak guztiz gomendagarriak izan ohi dira gaixo dauden pertsonentzat; esaterako, egarri sintomak dituztenentzat, bererakoarekin daudenentzat edo sukarra dutenentzat. Edari isotonikoek gaixoa hidratatuta mantenduko dute, urritasun egoerak kontrolatuz eta gorputzaldi txarra saihestuz. Azken finean, edari hauek botikatan lor daitezken gazuraren oso antzekoak dira, propietate berdinak baitituzte biek, nolabait esateko. Zapora eta aroma gehigarriek, ordea, edari hauek komertzializatzeraz bideratu eta ohiko gazura baino erakargarriagoak bihurtu dituzte.

ETXEAN EGINIKO ISOTONIKOA

Isotonikoak eguneroko entrenamenduetan erabiltzeko garesti samarrak direnez, etxean ere egin daitezke halako edariak. Dendetan saltzen dituzten propietate guztiak dituzte eta, zapora apur bat ezberdina duten arren, guztiz naturalak dira, zapora gehigarririk, koloregarririk eta kontserbagarririk gabe. Gainera, askoz ekonomikoagoak dira.

Hona hemen isotonikoa etxean egiteko beharrezko osagaiak:

- Litro bat ur
- 500 mg bikarbonato sodiko
- 500 mg gatz
- 300 mg kloruro potasiko (botiketan saltzen da)
- Hiru goilarakada azukre eta bi fruta aleren zukua (limoia edo laranja).

KONTUZ KIROL EDARIEKIN

- Edari isotonikoen kontsumoa masifikatu egin da azken urteetan, eta askok arduragabe hartzen dute, botila bat baino gehiago edanez. Ondorioz, gorputzak behar duena baino gatz mineral gehiago jasotzen du, eta giltzurrunek horiek iragazteko gaitzakeria izaten dute.

- Gainera, kaloria indize handia dute, eta kiloak galtzen lagundu beharrean, kontrakoa eragin dezakete.

- Edari isotonikoak kirol edariak dira, baina kirol edari guztiak ez dira isotonikoak. Ongi bereizi behar dira edari isotonikoak eta energetikoak. Bigarren hauek ginseng, guaraná, kafeina edo taurina bezalako estimulagarriak izan ditzakete.



HIDRATATZEKO GOMENDIOAK

- 1.- Ariketa fisikoa edo korrika egin aurretik bi basokada ur edan.
- 2.- Entrenamendua bukatzean, edari isotonikoa hartu edo nahikoa ur edan, litro erdi gutxienez.
- 3.- Entrenamendua luzea bada, saioan zehar ere edan. Ez itxaron egarria izan arte, ariketa fisikoak gorputzeko ur faltaren sentipena atzeratzen baitu.
- 4.- Asko izerdituz gero, deshidratatzeko arriskua dago. Izan ere, odol-bolumena murrizten da eta barne-tenperatura areagotu, eta hori oso arriskutsua da.
- 5.- Zenbat eta adin handiagoa, deshidratatzeko arrisku handiagoa.
- 6.- Gorputza likidoz hornitzeak bolumen plastikoa mantentzen du, odol-zirkulazioa eta izerdiketa egokia izan dadin.

Jose Luis Garcia

Arkularia

«Oinarrizkoena burua argi edukitzea da jaurtiki behar duzun mementoan»

Hirugarren urtez jarraian, Jose Luis Garcia arkulari zumaiarra Euskal Ligako eta Euskal Herriko txapelkun izan da basoko arku-tiro modalitatean arku errekurbatuarekin.



ARKULARIA da Jose Luis Garcia (Madril, 1970) zumaiarra. Eskualdean arku-tiroa praktikatzen duen bakarrenetakoa, gainera. Ordiziako elkarteko kidea da bera, eta dianara egiten diren ohiko doitasun jaurtiketetatik urrun, basoko modalitatean hartzen du parte arku errekurbatuarekin; hau da, basoko ibilbide batean zehar hainbat animalia-panpini tiro eginez, ahalik eta puntu gehien lortzen saiatzen da. Egia esan, ezin hobeto moldatzen da. Hirugarren urtez jarraian Euskal Liga eta Euskal Herriko Txapelketa irabazi ditu. «Lehen urtean, gainera, arranoaren ikurra ere eman zidaten Euskadiko Txa-

pelketan. Zehaztutako puntu kopuru handi batera iristen diren arkulariei ematen diete, eta urte hartan nik bakarrik lortu nuen. Aurten ere ikur bera lortu dut Euskal Ligako proban», gaineratu du Garciak.

Denboraldi bikaina osatu duzu. Gustura al zaude egindako lanarekin?

Oso pozik nago hirugarren urtez Euskal Ligako eta Euskal Herriko txapelkun izan naizelako. Iaz eta aurten nahikoa eroso irabazi ditut, lehen aldian ez bezala. Estreinakoz txapelkun izan nintzenez, azkeneko dianara arte borrokatu behar

izan nuen. Ez zen erraza izan. Azken bi denboraldiak, aitzitik, bikainak izan dira, nagusitasunez eskraturatu baititut liga eta txapelketa.

Era berean, Espainiako Txapelketa jokatu duzu hirugarrenez Euskadiko Selektzioarekin.

Abuztu osoa lanean pasatu dut eta aurten ez naiz oso ongi prestatu Espainiako Txapelketarako. Nire asmoa lehenengo hamarretan sailkatzea zen, eta hortxe-hortxe geratu naiz, 60 partaideetatik hamakagarren geratuz. Agian, lasaiegi aritu naiz, eta horrek bere ondorioak ditu. Nire postu onena duela bi urte lortu nuen, seigarren sailkatu

«Trebetasuna hartu eta askatu arte, ez nintzen garaipenak lortzen hasi; azken finean, lasaitasun kontua da guztia»

bainintzen orduan. Dena dela, selekzioka paper oso txukuna egin dugu aurten. Bederatzi autonomietatik bosgarren geratu gara, orain arteko emaitzarik onena.

Nagusitasun handia erakutsi duzu azken urteetan. Sasoi onean zabiltzala ezin daiteke uka!

Hala da, bai. Edonola ere, garaipenak lortu ditudan bezala, porrotak ere izan ditut nire ibilbidean. Hasiera gogorak izan nituen, eta irabazteko grinak bultzatuta, askotan ez nintzen fin aritzen probetan. Ondorioz, nire buruarekin haserretzen nintzen. Uztekotan ere egon nintzen, guztiz etsita. Trebetasuna hartu eta askatu arte, ez nintzen garaipenak lortzen hasi. Azken finean, lasaitasun kontua da guztia.

Denboraldia bukatu eta hila-betera, azaroaren amaieratik, jada denboraldi berriari ekin diozu. Zeintzuk dira zure asmoak?

Nolabait esateko, orain arte irabaztea dagoen guztia lortu dut Euskal Herrian arku errekuratuekin. Beraz, denboraldi berrian poleazko arkuarekin ariko naiz. Urtebetez baino ez dut aldatu nahi, errekuratuan dudana sena ez baitut galdu nahi. Bolada batez, ordea, sosegu gehiagoz ibili eta beste arkuarekin gozatu nahi dut kirol hau. Bide batez, gainera, sailkapenaren buruan kokatzen diren horiekin lehiatu nahiko nuke. Desafiatu egin nahi ditut, eta ahal bada laugarren postuan bukatu

JOSE LUIS GARCIA

MADRIL, 1970



« Erabateko kontzentrazioa eta burua guztiz isolatzea oso zaila egiten zait oraindik ere »

liga. Aurtengo irabazlea urduri dago, nola moldatuko naizen jakin-minez.

Doitasuna eta punteria ona. Ezaugarri nahikoak al dira arku tiroan txukun aritzeko?

Egonkortasuna ere ezinbesteko ezaugarria da, arku batzuk beste batzuk baino irmoagoak baitira. Gure kasuan, gainera, sasoiaren egotea komeni da, basoko lehiaketetan zeharkaldi luzeak egiten baititugu. Oinarrizkoena, ordea, burua argi edukitzea da. Azken finean, diñaren erdigunean asmatzeko gakoak arkulariak du %80an. Jo-puntua ez da mugitzen; norbera da mugitzen dena. Inguruan zarataren bat baldin badago,

kontzentrazioa gal dezakezu, baina zuk ez diozu jaramonik egin behar. Zurean buru-belarri egoten ikasi behar duzu, eman beharreko mira galdu gabe.

Zortzi urte daramazu arku-tiroan. Zer moduz moldatu zara ezaugarri horiek menderatzen?

Nire garapena progresiboa izan da. Bien bitartean, material hobea eskuratzen joan naiz, nire ezaugarrietara hobeto moldatzen ziren arkua eta geziak. Nolanahi ere, erabateko kontzentrazioa eta burua guztiz isolatzea oso zaila egiten zait. Hori oso konplexua da oraindik ere, baina horretan saiatzen naiz. Hala ere, jaurtialdi luzeetan ezin duzu denbora osoan horren zentratuta egon. Batzuk lortzen dute, baina gu ez gara hortik bizi. Nire garaipenak lortu ditut, bai, baina horretarako oso gogor entrenatu naiz, edozein baldintza klimatologikotan, eta sufritu ere egin dut pixka bat.

Arkulari gisa, zeintzuk dira zure dohainak?

Beharbada, Euskal Herrian gainerako arkulariek baino potentzia edo indar gehiagoz jaurtikitzen dut gezia. Baina, beti dago zer hobetu.

ANIMALIA PANPINAK erabiltzen dituzte arku tiroko basoko modalitatean.

Horretarako hemen inguruan entrenatzeko toki egoki bat topatzea eta jaurti eta jaurti aritzea da gakoa. Une honetan, adibidez, Iraetako zelai batean aritzen naiz noizbehinka, baina normalean Ordiziko elkartearen pasatzen dut asteburua entrenatzen.

Eta hemen inguruan, eskualdean, ba al da arku tiroan aritzen denik?

Lehiaketetan Joni Tamayo zestoarra eta biok aritzen gara. Zumaian interesa piztu zaien hainbat herritar gerturatu zait, baina ez dago horretarako tokirik eta hori ere oztopo bat da. Bere garaian Udaleko kirol arduradunekin hitz egiten aritu ginen, kiroldegian txokoren bat prestatzeko. Gastuak gure poltsikotik ordainduko genituela esan genien, baina azkenean ezerezean geratu zen guztia. Orain, Zestoako Sastarrain Zaldi Taldeko kideek Iraetako lursail bat utzi digute, eguraldi ona egiten duenerako.

Basoko modalitateko arku tiroan aritzen zara. Zertan datza eta nola funtzionatzen du?

Mendian edo basoan zehar ibilbide bat egiten dugu, hiruko, lauko edo bosteko multzotan banatuta, parte-hartzaile konpuruaren arabera.

Antolatzaileek zirkuitu bat zehazten dute animalia itxura duten hainbat diana-panpinekin. Euskal Ligan 20 animalia jartzen dituzte, eta bi ordu eta erdi irauten du oinez; Espainiako Ligan 40 panpin izaten dira eta Espainiako Txapelketan, berriz, 80. Diana bakoitza dagoen inguruan argazki bat dago, jo-puntua errekonozitzeko; horiek 15-30 metro arteko distantzian kokatzen dituzte. Koloretako hainbat hesola izaten da errenkan, eta horietatik jaurtiki behar izaten dugu. Bi gezi jaurtitzeko minutu bat izaten dugu, eta baldin eta panpinari non eman, puntu gehiago edo gutxiago lortzen dugu; lehen geziak bigarrenak baino gehiago balio du. Zirkuitu osoan zehar puntu gehien pilotzen duenak irabazten du.

Modalitateak ohiko ehizarekin zerikusi zuzena du, ezta?

Bai, ehiza ekologiko gisa ere ezagutzen da. Gurean duela dozena bat urte abiatu bazen ere, AEBetan aspalditik praktikatzen dute. Guk kirol diziplina gisa jorratzen dugun bitartean, estatubatuarrek ehizarako entrenamendu gisa lantzen dute. Ehiztariak trebatzeko modalitatea

litzateke; izan ere, asko eta asko ehiztari profesionalak dira. Dena dela, haiek gezi bakarra jaurtitzen dute, ehizean bezala aukera bakarra dutelako. Badirudi doitasun tiroko modalitatea baino hedatuago dagoela basoko AEBetan. Hemen, berriz, gure modalitatearen sorlekua Barzelona da.

Euskal Herrian zein da arku tiroaren egoera? Zer moduz zaude-te?

Euskal Federazioaren baitan hamar elkarte inguru gaude. Gipuzkoako klubik garrantzitsuena gurea da, Ordizikoa; izan ere, lorpen gehien eta Espainiako txapelketetan ordezkari gehien duena da. Oro har, arkularien kopurua murriztu egin da iaztik hona, inoiz baino lizentzia gutxiago egin baita. Dena dela, pixkanaka-pixkanaka gauzak hobeto egiten ari dira federazioetik, eta arkulariak gehiago zaintzen gaituzte. Bestalde, sekulako oztupoak ditugu haurrak kirol honetara gerturatzeko; orain arte, adin nagusikoa ez bazinen ezinezkoa zen lizentziarik eskuratzea. Orain 15 urterekin atera dezaketela uste dut, baina gainerako kirolekin alderatuta desabantaila na-



ESKUKO BABESAK ezinbesteko tresna dira jaurtitzean minik ez hartzeko.

barmena dugu. Ikasturte honetan eskola kirolean barneratu dute Gipuzkoan, baina normalean atak itxi izan dizkigute. Jendeak uste du haurrek zaurituta bukatuko dutela arku tiroan aritzen badira, baina beste edozein kiroletan lesio larriagoak izan ditzakete. Arkua arma bat bailitzan ikusten dute guraso askok, eta beldurtu egiten dira. Gaizki ulertzeak daude eta bakoitzak komeni zaion bezala interpretatzen du praktikatzen dugun kirol hau.

ARKU TIROA

Arkularien inguruko film *hura*

«Haurra nintzenean tiragomekin eta hala-koekin jolasten aritzen nintzen. Benetako zaletasuna, ordea, gerora etorri zitzaidan. Duela zortzi urte inguru arkulari bartzuen inguruko filma ikusi nuen eta guztiz tentatuta, hurrengo egunean kiroletako saltoki handi batera joan nintzen arku bat erostera. Ez nuen kirola ezagutzen, ez nuen nola jaurtitzen zen ideiarik ere. Hasieran asmatu ezinik ibili nintzen, Puntu-uetako inguru horretan, baina hamabost egunetara neukan arkuaz aspertu eta poleazko arku berri bat erosi nuen, bisore eta guztia. Gustuko nuela ikusita, hilabetera federatu egin nintzen, baina txapelketetan parte hartzeko elkarte batean izena

eman behar nuela esan zidaten. Hala, Donostiako Diarco elkarteoengana jo nuen eta haiek, nuen arkua ikusita, basoko modalitatean hobeto moldatuko nintzela esan zidaten. Beraiek batik bat prezisio tiraketan —diana batera jaurtitzen— aritzen zirenez, Ordiziko klubera joatea gomen datu zidaten, eta bertako arduradun Amadeo Diaz eta Juan Antonio Gullonen telefonoak eman zizkidaten. Diazekin entrenatzen hasi nintzen eta berari esker ikasi dut arku tiroan dakidan guztia. Gainera, berak arku errekuratua erabiltzen zuen eta joko gehiago ematen zuela ikusirik, modalitate horretara aldatu nintzen eta arku berria erosi nuen».



Erronka bat, milaka pauso

Zarauztik San Anton mendira joan-etorria egiten du egunero Txema Gomez korrikalariak; abenduaren 31n beteko du finkatutako urte osoko erronka.

ZARAUZKO PARROKIA

aurretik irten eta Getariako San Anton mendira joan-etorria, egun bat bai, eta bestea ere bai. Hamaika kilometro aldioro. 2010a korrika bizitzera erabaki zuen Txema Gomez korrikalariak, eta horretan dihardu. Egia esan, hilabete baino ez zaio geratzen finkatutako erronka betetzeko, baina burutazioak jada urtea

bete du. «Duela urte batzuk Soraluzeiko mutil bat ezagutu nuen, eta hau Karakatera bizikletaz igotzen aritu zen urtebetez egunero-egunero. Iaz bolada txarra pasatu nuen, lesioak zirela-eta motibaziorik gabe bainenbilen. Urtero egiten dudan Zegama-Aizkorri mendi maratoiak ere ez ninduen ilusionatzen. Pizgarri bat behar nuen. Iazko udatik bueltan, pixkanaka-pixkanaka berriz entrenatzen hasi eta lau egun segidan San Antonera abiatu nintzen. Soraluzeiko mutil hark egin zuena egiteko leku ederra zela pentsatu nuen. Berriz motibatuko ninduen erronka izan zitekeela», dio Gomezek.

Betidanik gustatu izan zaizkio de-

safioak eta abenturak. Hala, ibilbidea neurtu eta datuak biltzen hasi nintzen. Egutegian 2010a urte bisurtea zela ziurtatu eta ahalik eta azkarren ekitea erabaki zuen. Urri-rako guztiz berotuta eta animatuta zegoen, baina urtarrilaren lehen egunetik hasiera erabaki zuen: «Jendeak erraz egin nezakeela esaten zidan, korrika sarri-sarri aritzen nintzelako. Baina, nik astean gutxienez ere bi egun hartzen nituen atsedean. Orain ezertxo ere ez!».

Gainera, egunero dabilenari belarretan korri egitea komeni zaio, eta erronkaria asfaltoan aritzen da aurrera eta atzera. Ondorioz, «lesionatzeko arrisku gehiago duzu» eta «psikologikoki ere oso prestatuta egon behar duzu. Ez da batere erraza!». Eta Gomezek ere izan ditu bere gorabeherak. Ezproiarekin arazoak izan ditu eta «benetan gogorra» egin zaio lasterka ateratzea: «Minez aritu naiz hainbat saiotan, eta abuztuan bertan behera uzteko-tan ere egon naiz. Gainera, orain arte ez nuen gastroenteritisik pairatu, baina aurrean tokatu egin zait. Sukar eta guzti aritu naiz korrika, eta edozein baldintza klimatologikotan. Edozer ezbeharrek pikutara bidal dezake erronka, baina ez dut kalerik egin».

Korrikalaria eguneroko moduko bat lantzen ari da, gainera, egunez egun etortzen diren korrikalarien izenak, egindako denborak, datuak eta bitxikeriak koaderno batean idatziz. Argazkiak ere ateratzen joan da urtean zehar, eta material hori guztia bere blogean (erronkadesafio.blogspot.com) aurkeztu ohi du.

HAINBAT LAGUNTZAILE izaten du Gomezek ibilbidea egiteko.



Txema Gomez Korrikalaria

«Denboraldi batez geratzeko premia dut»

Zarautz Kirol Elkarteko atletismo taldeko kide Txema Gomez (Donostia, 1958) erronka osatzeko gero eta egun gutxiago geratzen zaio. Abenduaren 31n egingo du bere azken irteera, eta jada bukatutzat emango du urte osoko balentria.

Zein izan da erronkaren helburu nagusia?

Batetik, urtarrilaren 1etik abenduaren 31ra arte, egunero-egunero, Zarautz-Getaria-Zarautz ibilbidea korrika osatzea. Pizgarri pertsonal moduan, alegia. Bestetik, egunero norbait nirekin korrika etortzea, hau da, beti lagunduta joatea. Horrela, erronka egiten ari naizenaren testigantza egongo litzateke eta, bide batez, adiskide bat izango nuke bidean. Gainera, herritarrak korrika egitera bultzarazi nahi izan ditut, lotsa eta beldurra duen jende asko baitago, eta 80 pertsona ezberdin izan ditut laguntzaile ibilbidean. Bi erronka horiek betetzen saiatuko naiz bukaerara arte.

Maila pertsonalean, zertarako balio izan dizu erronka honek?

Iraupen luzeko lasterketak pertsona bezala garatzeko baliogarriak dira eta, alde horretatik, erronka hau gutiz aberasgarria suertatu zait. Izan ere, egin nahi nuen zerbaitegatik ari naiz borrokan. Etengabeko borroka da, atsedetik gabekoa, arazoekin, lesioekin eta abarrekin egin beharrekoa. Atletismoaren onurak lehendik ere banituen, baina oraingoan, nire buruari exijitu diodan zerbait egiteko gai naizela konturatu naiz.

Proba prestatzen hasi zinenen eginiko aurreikuspen guztiak bete al zaizkizu?

Guztiak betetzen ari zaizkit, baita ezkorrenak ere. Jakin banekien memento zailak biziko nituela eta psikologikoki ere prest egon beharko nuela. Uda ostean, esaterako, lasterka joateko gogorik gabe ibili nintzen eta banekien halako krisiak izango nituela. Baina, aurrera jarraitu ahal izan dut. Orain azken txanpa geratzen zait, eta ez dut uste arazorik izango dudarik helburua betetzeko.

Eta nola moldatu zara beste lasterketak prestatzeko orduan?

Halakoetan eguneko ordutegia komeni zaidan eran erabili dut. Bi saio segidan ere egin ditut: lehena 23:00etatik 00:00etara eta bigarrena, lehena bukatu bezain pronto, 00:00etatik 01:00etara. Eguneroko saioetan lasai antzera joaten gara, laguntzaileekin hizketan joaten naizelako. Erritmo horrek oinarri fisikoa ematen dit, baina lehen ediziotik Zegama-Aizkorin hartu dut parte eta aurten ere bertan atera nahi nuen, eguneroko ordubeteko saioak ez ziren nahikoak. Ondorioz, San Antonetik Zarauzko parrokiara iritsi ondoren, Santa Barbaratik Askizura edo Zumaiara joan izan naiz astean pare bat egunetan.

Urtarrilaren 1ean ohean gertzea lan erraza izango al da?

Egia esan, ez dut zehaztu zer egingo dudan. Askotan pentsatu dut, ordea, motxila hartu eta oinez San Antonera igo eta bertan, Katxapon, langostino batzuk jatea, xanpain eta guzti. Erronka bete dudala ospatzeko, nolabait ere. Edonola ere, zaila izango da ohikoa bihurtu den ibilbide hori ez korritzea, batik bat lehen egunetan, baina denboraldi batez geratzeko premia ere badut.



Honakoa bukatzean da, beste erronkarik ba al duzu buruan?

Hainbat erronka dut buruan bueltaka, baina honako honi denbora luzeko atsedena eman behar diot lehenik eta behin. Jakin badakit, ordea, horren erronka luzerik ez dudala egingo berriro ere aurreantzean. Zorte handia izan dut, nahiz eta hilabete batzuk lesionatuta eta ezinean ibili, aurrera jarraitu ahal izan dudalako. Orain, hilabete bat baino ez zait geratzen, eta inoiz baino ilusio gehiago dut erronka osatzeko.

Ariketa fisikoaz gain, adimena lantzen

ShidoKan karate elkarteak karate eskola berria jarri du abian, borroka arte honen izaera hezitzailea eta artistikoa sustatzu nahian.

SHIDOKAN karate elkarteak 80ko hamarkadan sortu zen Zarautzen, Jesus Rubio irakaslearen eskutik. Honek aurretik ere karate ikastaroak ematen zituen Garma gimnasioan, baina Vista Alegre auzoko lokal batean abiarazi zuen elkarteak. Bere «gogoari eta ahaleginari» esker, 30 urtetako ibilbidea egin du taldeak eta, orain, honek utzitako legatua mantendu, jarraitu eta lana hedatu nahian, ibilbide berri bati ekin dio. Hala, Zarauzko Udaleko Kirol Patronatuarekin elkarlanean, karate eskola abiarazi

dute elkarteko kideek. «Berez, kirol elkarte bat gara, baina orain eskola izaera ere eman nahi diogu», nabarmendu du Shidokan taldeko kide Alberto Caballerok. Eskolaren helburu nagusia *karate-do* borroka artea irakastea da, betiere hezkuntzaren ikuspegitik eta alderdi artistikotik.

Giza heziketara zuzendua

Karate eskolako eskolak Mikel Perez irakasleak gidatzen ditu. «Karate eskola giza heziketara zuzendu dugu. Lehendik dabiltzan ikasleei gauza berriak irakasteaz gain, hasi-

berriak diren haurrak alderdi fisiko-teknikotik, psikomotrizitatetik eta mentalki hezi nahi ditugu», nabarmendu du karate irakasleak. Irakaskutza horren baitan, karatea zer den ezagutzera eman nahi dute. Izan ere, «filmeek irudi ona eta txarra ematen dute, eta gurasoei iruditzen zaiei aurpegia txikituta bukatuko dutela euren seme-alabek».

Karatean elkar astintzen aritzen direnaren ustea gizartean zabaldua dagoen gaizki ulertua dela onartu dute Shidokaneko lagunek: «Jakin badakigu gurea kontaktuko kirola

SHIDOKAN ELKARTEA

ShidoKan eskolako arduradunak Antxon Arin, Ibon Linazisoro, Javier Caballero, Garikoitz Larrañaga eta Alberto Caballero dira eta presidentea, berriz, Igor Domingorena. Elkarteak 40 lagunek osatze dute.





SHIDOKAN elkarteari buruzko informazio gehiago:
www.shidokan.webpin.com.

dela, baina kolpeak saihesteko babesak daramatzagu: zango-babesak, petoak eta abar. Beste edozein kirol-tan bezalaxe, zaintiratuak eta bihurrituak egon ohi dira. Baina, oro har, ez da lesiorik izaten karatean».

Jendeak estimulu ezberdinak bilatzen ditu karatea edo borroka arte bat praktikatzeko hasten denean: besteak beste, jolas-jarduera gisa; lagun berriak egiteko; autodefentsa moduan; edota kirol berri bat ezagutzeko. «Karateak egoera fisikoa eta adimena lantzen du, eta erasoetatik babesteko baliagarria da. Diziplina osoa da zeharo, eta sasoi mantentzen laguntzen zaitu», zehaztu du karate irakasleak.

Egunerokoan mesedegarri

Lehiaren izaera horretatik kanpo, karatea guztiz mesedegarria da gizarteko hainbat esparrutan: eguneroko bizitzan arazoak edo egokitze zailtasunak dituzten nerabeentzat eta helduentzako; fisikoki ahulak direnentzat, giza organismoa orekatzeko; mentalki ahulak direnentzat, autoestima altxatzeko eta konfiantza berreskuratzeko; pertsona agresiboentzat, euren jarrera erreprimitzen laguntzeko eta bide batez lasaitzen ikasteko; eta urritar-

sun fisiko edota mentala dutenentzat, betiere euren mugak kontuan hartuta. Bestalde, autodefentsarako tresna baliagarria ere bada.

Karate eskolak astelehenetan eta ostiraletan ematen dituzte, Aritzbatalde kiroldegian eta Lizardi Institutuko gimnasioan. 5 eta 9 urte bitartekoak kiroldegian biltzen dira, 17:00etatik 18:00etara, aipatu bi egunetan; 10 eta 13 urte bitartekoak, astelehenetan institutuan, 19:00etatik 20:00etara, eta ostiraletan kiroldegian, 18:00etatik 19:00etara. Era berean, helduentzako entrenamendu saioak egiten dituzte, 20:00etatik 21:30era astelehenetan eta 19:30etik 21:00etara ostiraletan, institutuan edo kiroldegian.

Elkarteko kideek borroka arte hau ezagutzera eta praktikatzera animatu nahi dituzte herritarrak. Probatu edo informazio zabalagoa jaso nahi dutenek shidokando@gmail.com posta elektronikora idatzi edo 656-74 66 88 eta 678-73 25 80 telefono zenbakietara deitu dezakete. Shidokan karate elkarteak ez du inolako bazterketarik egiten, ezta mugarik jartzen ere, eta edozein adinetako, generoko, erlijiojoko edota herrialdeetako jendea onartzen du.

Karate tradizionala uztartze aldera



Karatean lehiatzeko bi modu daude: bata, aurkarien arteko borroketan oinarritzen da eta bestea, berriz, Kata modalitatean; azken hau bakarkako mugimendu erakustaldia izaten da. «Euskadiko eta Gipuzkoako hainbat txapelkun entrenatu dudan arren, gaur egun ez naiz horren lehiakorra», dio karate irakasleak: «Denboraren poderioz, karate tradizionalera gerturatsen joan naiz. Kirol karatea karate tradizionalaren faseetako bat da, eta ez azken helburua. Ikasleek garbi izan behar dute hori. Lehiatzera bideratzen badituzu, beste edozein kirol-tan bezala, arintasuna galtzerakoan utzi egiten dute. Karatea praktikatzeko ez dago adinik. Ondorioz, lehiaketan fasea bukatzen denean, karatearekin jarraitzeko fase berri bat hasten da, eta 30, 40, 50 eta nahi duzun adinarekin segi dezakezu praktikatzeko». Shidokan elkarteko kideek txapelketetan parte hartzeko asmoa dute, baina elkartearen helburu nagusia ez da lehiatzea. Izan ere, «lehiatu nahi ez duen ikasle asko dago, eta hauek karatea borroka arte gisa bakarrik praktikatu nahi dute».

Triatleta hasiberriak, elkartasunarekin bat

Zarauzko Triatloi

Txikia antolatu zuen Zarauzko Triatloi Elkarteak estreinakoz, Mobi Bike Egunaren baitan.

Guztira, 8 eta 14 urte bitarteko 300 neska-mutilek hartu zuten parte kirol egitasmoan.

MOBI BIKE EGUNA ospatu zuten Zarautzen urriaren 31n, Aspa-nogi minbizia duten haurren gurason elkarteari laguntzeko helburuarekin. Kirolak elkartasunarekin bat egin zuen bigarren urtez, eta herriko haur, gazte eta helduek txirindulari martxa egin zuten Haimar Zubeldia, Markel Irizar eta Amets Txurruka bezalako txirindulari profesionalekin batera. Ospakizunen eta jardueren artean, Zarauzko Triatloi Elkarteak Zarauzko I. Triatloi Txikia antolatu zuen. Ikusmin eta arrakasta nabarmenarekin, gainera.

Aritzatalde kiroldegiko igerilekua eta eraikinaren kanpokaldea triatloi zirkuitu bihurtuta, eskualdeko eskolarteko 300 haurrek kirol hau ezagutzeko eta praktikatzeko aukera ezin hobea izan zuten. Hainbat multzotan banatuta, benjamin (8-9 urtekoak), alebin (10-11 urtekoak) eta infantil (12-13 urtekoak) mailako neska-mutilek igeriko, bizikletako eta korri-

kako probak osatu zituzten, hurrenkera horretan, eta bakoitzak bere distantzia osatuz.

Triatleta hasiberriek kirol honetan eman beharreko pauso eta arauak ikasteko parada izan zuten, Zarauzko Triatloi Elkarteko kideen eskutik: bizikleta gainera noiz igo eta jaitsi, kaskoa janztea beharrezkoa dela... Helduen txapelketetan bezalaxe, box eremuetan soinertu zituzten elastikoak eta oinetakoak. Oro har, indarrak ongi neurtu behar direla konturatu ziren parte-hartzaileak, hiru proba osatu behar direlako. Proba amaieran, neska-mutil guztiak gustura agertu ziren bizitako esperientziarekin, baita antolatzaileek oparitutako elastikoekin ere.



DATUA

344

Aia, Getaria, Orio, Zarautz eta Zumaiako 344 lagunek parte hartu zuten azaroaren 14an Behobia-Donostia lasterketa herrikoian. Eguraldi txarrak ez zituen eskualdeko korrikalarien gogoak zapuztu eta bakoitzak bere eritimoan eta helburua buruan, mugatik Donostiako bulebarreraino iritsi ziren. Eskualdeko bizkorrenak Jonan Rodriguez zumaiarra (01:10:04) eta Ainhoa Imaz oriotar gaztea (01:29:19) izan ziren. Bestalde, korrikalari gaztetxoek ere hartu zuten parte bertan. Esaterako, Zarauzko Antoniano Kirol Elkartean eskutik, 35 ikasle zarauztar hurbildu ziren Donostiara, Behobia Txikian parte hartuz. Hauek 1,2 kilometro egin zituzten lasterka.



Yeregi, etorkizuneko surflaria

Zarauzko Surf Elkarteko bazkide Imanol Yeregi surflari zumaiarra izan da aurtengo 16 urtez azpiko Espainiako Surf Zirkuituko irabazlea. Zirkuitua lau probak osatzen dute, baina hirugarren proba jokatu ondoren, txapela irabazia zuen jada Yeregik. Izan ere, lehen hiru probak nagusitasunez irabazi zituen Kantabrian, Asturiasen eta Galizian. Txiki-txikitatik ari da sutsu eta gogoz surfaren munduan 14 urteko surflari gaztea.

Isidoro Unzueta Saria beti bezain gazte

Benjamin, alebin eta infantil mailako 250 neska-mutil aritu ziren korrika Abendañoko zelaian.



Eskolarteko Euskal Herriko kros denboraldiari hasiera eman zioten Isidoro Unzueta zenaren omenezko lasterketa klasikoarekin, Abendañoko zelaian, azaroaren lehen igandean. ZKEko atletismo atalak antolatutako proban benjamin, alebin eta infantil mailako 250

neska-mutil inguruk hartu zuten parte. Benjaminetan zarauztarrak bakarrik aritu ziren korrika; gainerako bi mailetan, berriz, Gipuzkoako hainbat herriko gazteek mugitu zituzten zangoak. Euria eta haizea nagusi izanagatik ere, korrikalariak ez ziren kikildu, ezta ani-

moak ematera gerturatu ziren guraso, lagun eta herritarrak ere. Urtero bezala, Unzueta zen seme-alabak eta bilobak izan ziren, sariak eta ura banatzen. Aurtengo garaileak Malen Sanz, Peru Zabala, Ane Iribarri, Ander Zoilo, Ane Samaniego eta Oier Urtaza izan dira.

Orio Zaldi Lasterketa

Lusarben zaldi gainean



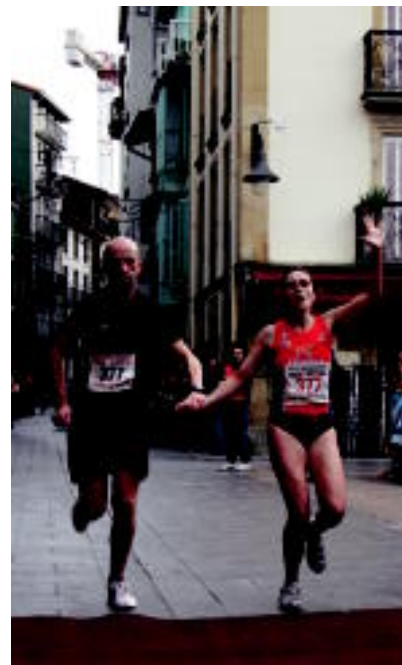
KUKUARRIKO I. Raid Zaldi Lasterketa jokatu zuten azaroaren 13an Orion, Lusarbeko parke eta Benta inguruan. Euskal Herriko Raid Zaldi Lasterketen Ligaren azken proba, alegia. Guztira, 30 zaldi eta zaldizalek hartu zuten parte proban, antolatzaileek hasiera batean aurreikusitakoaren bikoitza. Gehienak gipuzkoarrak, bizkaitarrak eta arabarrak izanagatik, Nafarroako, Kantabriako zein Errioxako zaldizalerik ere lehiatu zen lasterketan. Hauek 40 kilometroko ibilbidea osatu zuten, 09:30etik 10:00ak bitartean banan-banan aterata; zirkuituari lau itzuli eman zizkioten, eta 15:30ak aldean bukatu zen egitasmoa. Erlojupeko proba

izan zen, eta gehienez ere bi ordu eta erdi izan zituzte ibilbidea osatzeko. Era berean, antolatzaileek abadura kontrolatu zieten; izan ere, ezin zuten 14 kilometro orduko baino azkarrago korritu.

Bi zati izan zituen ibilbidea, eta tartean geldialdia egin zuten zaldien egoera aztertzeko. Antolatzaileek hainbat froga egin zieten animaliei, hidratatuta zeuden edota minik zuten ziurtatzeko, besteak beste. Hala, zein abiaduratan lasterka jardun zuten egiaztatu ahal izan zuten albaitariak, eta baldintza egokiak betetzen ez zituzten parte-hartzaileak lehiaketatik kanpo utzi zituzten. Zaldien osasunaz Euskal Herriko Hipika Federazioa arduratu zen.

Zarautz Atletismoa Binaka-binaka, kalejira

URTERO BEZALAXE, abenduaren hasieran Bikote Mistoen Krosa jokatu da Zarautzen, eta aurreten ere ehundaka neska-mutilek hartuko dituzte herriko kaleak, Aritzbalde kiroldegitik abiatuz eta Musika Plazan helmugaratuz, 7,5 kilometroko ibilbidea osatu ondoren. Antolatzaileek 500 bikotetara mugatu dute parte-hartzea, eta dagoeneko izena eman daiteke Zarautzko Helmuga Kirolak dendan (abenduaren 2a bitartean) edo *Herrikrossa.com* webgunean (abenduaren 3a bitartean). Aldez aurretik izena ematen duten bikoteek 20 euro ordaindu beharko dituzte. Egunean bertan, aitzitik, 30 euro balioko du izena emateak. Beraz, badakizu... Hasi zaitetz bikote bila!



Kirolari olimpikoak omenduz

2010eko Euskadi Kirol Saria «euskal olinpismoari» eman zion Eusko Jaurlaritzak; hau da, Udako eta Neguko Olinpiar Jokoetan zein Paralinpiarretan aritu diren EAEko kirolariei. Hala, eskualdeko hainbat kirolari omendu zuten; besteak beste, sari banaketa ekitaldian izan ziren Ibon Urbieto eta Jose Luis Agirre Arruti arraunlari oriotarrak.



Aritz Aranburu eta Hodei Collazo, olatuak menderatzen

Sei izarreko txapelketak irabazi zituzten Aritz Aranburu eta Hodei Collazo surflari zarauzta-
rrek. Aranburu Brasilen nagusitu zen bitartean, Collazok beste horrenbeste egin zuen Portugalen. Aranburu, bere aldetik, WCT zirkuitura itzultzetik gero eta gertuagoa dago, eta azaroa-
abenduan Hawaiiin jokatuko diren azken probetan guztia emango du helburua lortzeko.

Euskara Sasoian Sinatze ekitaldia

UROLA KOSTAKO Udal Elkartek Euskara Sasoian ekimena bideratzen du eskualdeko kirol elkarteetan euskararen erabilpena sustatzeko. Aurten eskualdeko beste bi kirol elkarte mikroplangintza garatzen hasi dira –Itxas-Gain elkarte (irudian) eta Zarauzko Surf Elkarte– eta euren elkarteetan hizkuntza-irizpide zehatzak betetzeko konpromisoa hartu dute. Hori dela

eta, kirol elkarten ahalegina eskertze aldera eta jarrera hori sustatze aldera, sinatze ekitaldia abenduaren 1ean egingo da Udal Elkartearen egoitzan. Ekitaldian Urdaibai Arraun Elkarteko presidente Josu Zabalondok eta Irungo Santiagotarrak Elkarteko zuzendaritzako kide Arantza Mariskalek euren klubek euskararekiko hartu duten konpromisoa azaldu zuten.



Zumaia Bela Zumaia-Gipuzkoa belaontzia munduko txapeladun



ZUMAIA-GIPUZKOA belaontzia hirugarren postuan helmugaratu zen La Rochellen jokatuako Munduko Txapelketan, 5.70 modalitatean. Aipatutako kategorian parte hartzen zuen lehen aldia zuen eskualdeko belaontziak, eta lortutakoa garrantzitsua izan da tripulazioarentzat; izan ere, orain

arte X-37 mailan lehiatu da. Txapelketaren baitan bi estropada jokatu zituen Zumaia-Gipuzkoak: bosgarren izan zen lehen saioan, eta bigarren, berriz, bigarrenean. Orotara, eta batik bat bigarren jardunaldiko postuari esker, hirugarren izan dira sailkapen nagusian.

Mendi lasterketak

Nerea Amilibia korrikalari aiarra laugarren izan da Mendi Lasterketen Munduko Kopako emakumeen sailkapenean.

Plaieroak

Hondartzako Futbol Txapelketak abian dira dagoeneko, bai Zarautzen, bai Zumaian. Hala, hamabostean behin Itzurun eta Zarauzko hondartzara joko eremu bihurtuko dira.

Erremontea

Jon Juaristi Binakako Erremonte Txapelketan lehiatzen ari da, Lizaso bikotekide duela.

Nabigatzen mundua ezagutzen

De la Hoz-Agirre familia getariarra itsasoan bizi da 2007tik; orain azken abenturari ekin diote, denboraldi luze batez lehorreratzeko asmoa baitute datorren urtean.

BIZIMODUA abentura bihurtuta, Amaia Agirre eta Emilio de la Hoz bikoteak eta haien seme-alaba Izar eta Hodeik *Silver Cloud* izeneko belaontzia dute etxebizitza. Getariako familia honek orain hiru urte abiatu zuen bere ibilbidea Kanariar Irletatik

belaontzian irtenda. Ozeano Atlantikoa zeharkatu, eta hainbat eta hainbat herrialdetan bizitzeko aukera izan dute harrezkero. «Bizimodu honen onena, itsasoan ibiliz mundua ezagutzearen onena, ematen duen askatasuna eta ikasteko aukera dira. Gauza askori aurre egiteko gai zarela konturatzen zara, beldurra galdu egiten duzu. Eta, noski, lekuak eta jendea ezagutzeko aukera hori ere izugarria da», dio laukoteak. Antza denez, azken abentura izango denaren aurrean daude une honetan: urtebetez hara eta hona ibiliko dira, gero «denbora luze baterako» Euskal Herrira itzultzeko.

Bidaia 2007an abiatu bazuten ere, honen guztiaren hasiera «urrun» kokatzen dute. De la Hoz beti gustatu izan zaio bidaiatzea, eta bere ametsa belaontzi bat erosi eta bizitzeko modu hori probatzea zen. Agirrek aitortu du hasiera batean ez zuela sinesten halakorik egin zezaketenik, baina orain berari ematen dio pena gehien lehorrera bueltatzek: «Nik denbora gehiagoan jarraituko nukeen bidaiatuz, baina Izarrek Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza hasiko du, eta itzultzea erabaki dugu». Aurretik, ordea, Kolonbiatik Panama aldera jo eta gero Kubari buelta osoa emateko asmoa dute.

Itsasoan bizi diren arren, denbora tarte gehiena lehorrean igarotzen dute: «Haurrek oso ondo pasatzen dute belaontzian, baina ez da ikasteko leku egokiena». Agirre irakaslea da, eta bera arduratzen da seme-alaben irakaskuntzaz. Patroi lanak, berriz, De la Hozek egiten ditu normalean, nahiz eta Agirre ere moldatzen den. Bizitzeko modu erakargarria da hau familiarentzat, baita lehorrean daudenean ere. Kontinente amerikarrek hamaika herrialde ezagutu dute, baita bertako herritarrak eta kultura ere. Bidaietatik Brasil eta Amazoniako oihana gustatu zaizkio gehien familiari.



LAUKOTEAK
hiru urte daramatza munduan zehar, batetik bestera, belaontzi gainean.