

AIA • GETARIA • ORIO • ZARAUTZ • ZUMAIA  KIROL ALDIZKARIA

# sasoiari

2011ko urtamila

22. zenbakia

## EUSKARA SASOIAN

Kirol elkarten konpromisoak • 8

## ORIOKO SASKIBALOIA

Hamar urte geroago abian • 10

## ZESTA PUNTA ESKOLAK

Getaria puntisten topagune • 12

## ITSAS ERROMESAK

Donejakue traineruan • 16



**Eneko Urbieta**

“Zaldizaleak seguru eta kontzentratuta joan behar du; hutsegite txiki batekin lurrera zoaz” • 4



## SASOIAN 2.0

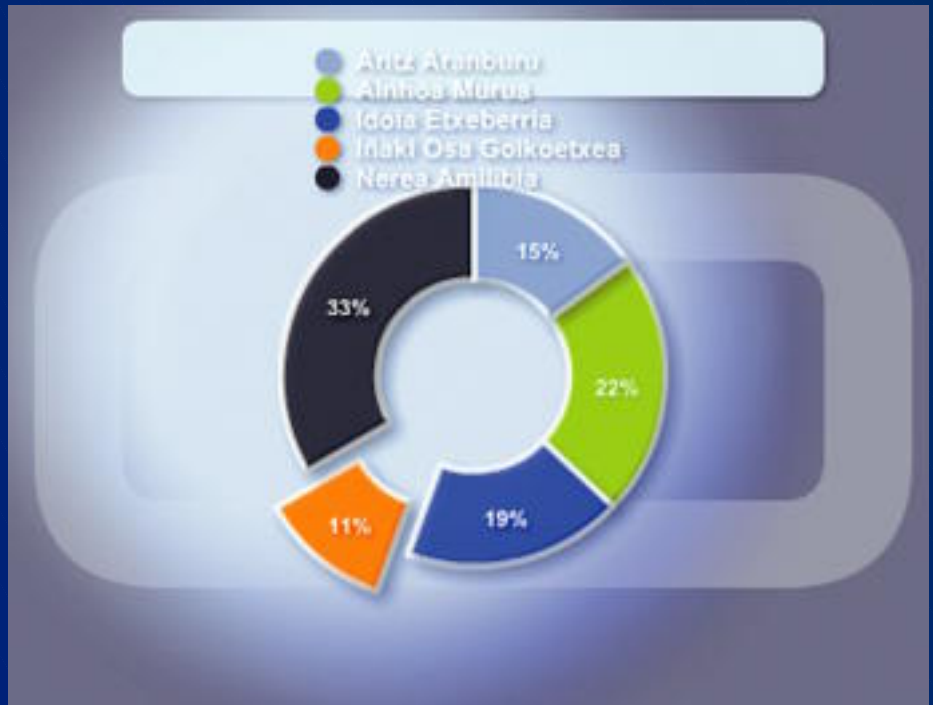
# Nerea Amilibia korrikalaria, 2010eko kirolari aipagarriena

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: Richard Nowitz - National Geographic.  
Berriketa: Urola Kostako Hitza.  
Kronika: Urola Kostako Udal Elkarteak.  
Taldea: Orioko Saskibaloitza Taldea.  
Kirolari gazte: Zumaiaiko Zesta-Punta Eskola, Judo Klub Lizardi, L&V  
Comunicacion eta Urola Kostako Hitza.  
Hariari tiraka: Orioko Udala, Zumaiaiko Udala, Bittor Mutiozabal, Ane Azkue, Zarauzko Surf Elkarteak eta Urola Kostako Hitza.  
Erronka: Jose Angel Garmendia Xarpas.  
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, Orrio, Zarautz eta Zumaiaiko kirol albisteak jasotzen ditu.

[www.sasoian.info](http://www.sasoian.info)



**Urola Kostako Udal Elkarteak** kudeatzen du sasoian.info webgunea. Aia, Getaria, Orrio, Zarautz eta Zumaiaiko kirol albisteak, agenda nahiz emaitzak topatuko dituzu bertan.



### Sasoian.com webguneko

irakurleen iritziz, Nerea Amilibia korrikalaria aiarra da 2010eko eskualdeko kirolari aipagarriena. Gure aldizkariaren edizio digitalean horixe bera galdetu genien erabiltzaileei, urteko kirolaria zein zen. Horretarako bost aukera eman zitzaizkien: Ainhoa Murua triatleta zarauztarra, Idoia Etxeberria harri-jasotzaile aiarra, Aritz

Aranburu surflari zarauztarra, Iñaki Osa Goikoetxea zesta-punta jokalaria zumaiarra eta Nerea Amilibia mendi lasterkari aiarra. Amilibiak, jasotako bozka guztien %33 lortu du. Haren atzetik Murua geratu da, %22 batez bestekoarekin; Etxeberria izan da hirugarren, %19rekin; Aranburu laugarren, %13rekin; eta bosgarren, azkenik, Osa Goikoetxea, %11rekin.

## ZOZKETA



LAGUN ARO SASKIBALOI  
TALDEAREN ESKUTIK  
**BALOIA**  
**ETA BUFANDA**

[www.sasoian.info](http://www.sasoian.info)

webguneko buletinean  
harpidetzen direnen artean  
zozkatuko ditugu!

Elkarrizketa digitala,  
otsailaren 8an, 12:00etan

**ARITZ ARANBURU**  
(surflaria)

aldez aurretik, egin  
zure galdera

[www.sasoian.info](http://www.sasoian.info) webgunean!





# Hotza ala beroa, hori da gakoa

**HOTZAREN** eta beroaren erabilera oso zabalduta dago kirol esparruan; batik bat, lesioetarako tratamendu bezala. Muturreko bi tenperatura horiek mina arintzeko baliagarriak dira, baina askotan norberak duen kirol-medikuntzaren ezagutza horretara bakarrik mugatzen da. Izan ere, zein kasutan erabili behar da hotza eta zein kasutan beroa? Berotasunak odol-hodiak dilatatzen laguntzen du, odol zirkulazioa erraztuz; hau da, odola giharreetatik ondo barreia dadin ahalbidetzen du, mintu dugun gunea lasaituz. Hotzak, aitzitik, odol-hodiak uzkuertzen ditu eta, modu horretan, giharrak pairatzen duen hantura gutxitzen du. Tratamendu bata zein bestea oso ohikoak dira fisioterapiari eta errehabilitazio prozesuetan. Lesioa sendatzen ez badute ere, mina arintzen du aldi baterako. Mina benetan zorrotza eta jasanezina bada, ordea, mediku espezialista baten eskuetan jartzea da egokiena.

### TENPERATURA KONTRASTEAK

Hainbat kasutan hotzaren eta beroaren nahastea erabili daiteke; esaterako, bizkarreko mina lasaitzeko edo organismoa tonifikatzeko. Horretarako, tenperatura kontrasteen dutxa bat hartzea da egokiena. Ur txorrotada beroarekin giharrean masajea eman eta erlaxatu. Ondoren, progresiboki ura hozten joan, zirkulazioa hobetzeko. Tenperatura aldaketa errepikatu hainbat alditan, eta ur txorrotada hotzarekin bukatu saioa.

### BEROA

Giharretako eta artikulazioetako tentsioa gutxitzen du. Gehiegizko esfortzu fisikoak edo postura txarrak eragindako kontrakturak murrizten ditu, eta hilerokoak sorrarazten duen ezinegona sosegatzen du.

Ez aplikatu hantura, hematoma edo kontusioa dagoen guneeetan. Hipertentsioa eta bihotz-arazoak dituztenek medikuari kontsulta gitea komeni da aurretik.

Minak burmuinera igorritako seinalea blokeatzen du beroak, ezinegona gutxituz. Odol isuria areagotzen du eta, hala, odolaren mantenu gaiak erraz iristen dira lesiora. Era berean, zurruntuna murrizten du, kontrakturak ezereztatzen ditu eta guztiz erlaxagarria da.

Mindutako gunean ur beroa aplikatu daiteke. Bestela, ur poltsa edota manta elektrikoak bero lehor (50 gradu inguru) eta erregulatuzailea eman diezaioke. Azken hauek 10-15 minututik behin aplikatu behar dira, atsedena emanaz. Apropo da lunbaretako minari aurre egiteko, bizkarreko kontraktuentzat eta hilerokoaren mina arintzeko.

Beste tratamendu batzuk: bururditxo erlaxagarriak, sauna edo bainu turkiarra eta harri beroak.

### HOTZA

Kirol lesioek eragindako giharretako, tendoietako nahiz artikulazioetako mina eta espasmoa arintzen du. Efektu analgesikoa du. Apropo da bihurrituentzat, buruko minari aurre egiteko eta hankak hantutzen direnerako.

Hodi-uzkurdura sorrarazten du hotzak. Horrela, lesioa hedatzea saihesten du, hantura murriztuz.

Hotzarekiko hipersentsibleak direnentzat, gaixotasun kardiobaskular larria dutenentzat edo giltzurrunetako arazoak dituztenentzat ez da batere komenigarria hotza aplikatzea.

Horrelako lesioetan izotza jarri ohi da, bizpahiru egunez. Izotza ez da inoiz zuzenean aplikatu behar, eskuzapi edo poltsa batekin bilduta baizik. Hasierako egunen ondoren, mindutako gunean beroa jartzen hasi behar da.

Beste tratamendu batzuk: hozkailuan hoztutako mozorroa edo karatula, hotz efektua ematen duten gelak edo 10-12 gradutako dutxa hotza.

### Eneko Urbieta

Zaldizalea

# «Zortea kontuan hartzeko eragilea da, ez erortzea oso garrantzitsua baita»

**Eneko Urbieta zaldizale zumaiarrak eta haren 'Iron Star' zaldia urte biribila osatu dute; izan ere, hainbat garaipen eta sari lortu dute hondartzetako zein mendietako lasterketan.**



**HIRU URTE** daramatza zaldi gainean lehiatzen. Getarian hartu zuen parte lehen aldiz, Malkorbe hondartzan jokatzeko den San Antongo lasterketan, baina zoritxarrez estreinaldia ez zen espero bezala atera, ez baitzuen proba amaitzerik lortu. «Zaldia zuzenean uretara joan zen eta ni bere gainetik erori nintzen», gogora ekarri du Eneko Urbieta (Zumaia, 1980) zaldizaleak. Baina, lurrera erortzetik podiumeko goiko kutzatilara pasa da oso denbora gutxian. Iazkoa bezain urte oparorik ez du izan orain arte, eta oso gustura dago. Harro egoteko moduko garaipen sorta lortu du, *Iron Star* zaldia beti lagun, bai hon-

dartzako probetan (Getaria, Zarautz eta Ea), bai mendikoetan (Bidania, Oreindain eta Zizurkil). Eta urte berriari ere atzean utzitakoa bezain fin ekin dio, Donostiako Antiguoko lasterketa menderatuz eta Getariako San Antongo lasterketan beste horrenbeste eginez. postuan sailkatuz. Une honetan ba al dago bikote hau garaituko duenik?

**Denboraldi benetan ona osatu duzu. Espero al zenuen horrelakorik?**

Denboraldian zehar oso gustura aritu naiz eta benetan pozik nago lortu ditudan emaitzekin. Egia

esan, ez nuen horrelakorik espero. Ez nuen uste horren ongi ariko ginenik zaldia eta biok. Baina, horrela etorri da eta itzel! Zaldia lesionatuta eduki dut, azazkala irekitzen baizitzaion, eta, ondorioz, gutxi entrenatu dugu. Baina, herrenka bada ere, hainbat lasterketa irabazteko gai izan gara.

**Zerk eragin du horren bolada oparoa?**

Oro har, esperientzia gehiago dugulako aritu gara horren ongi. Zaldia bera ongi moldatu da hondartzara nahiz mendira, baita nirekin ere, eta nik neuk ere konfiantza gehiago dut orain bere gainean.



**ENEKO URBIETA**

ZUMAIA, 1980



## «Denboraldian erakutsitako mailarekin, hor goian lehiatzeko nahikoa esperientzia dut»

Une hauetan, jakin badakit momento bakoitzean nola erreakzio-natuko duen, zein mugimendu egingo dituen, eta nola jokatu behar dudan berarekin. Esaterako, plastikozko elementua dagoela ikusten badu zeharo urduritzen da. Oraingoz, behintzat, oso ongi moldatu naiz. Edonola ere, zortea bera ere kontuan hartzeko eragilea da; izan ere, ez erortzea edota irteera on bat egitea guztiz garrantzitsuak dira. Hondartza batetik bestera ere alde dago, batzuetan besteetan baino gehiago hondoratzen da zaldia hondarretan, eta halako ezaugarriak ere kontuan eduki behar dira.

### **Ezin hobeto zabilta, baina hiru urte nahikoak al dira zaldizale bat eskarmentatzeko?**

Pasa den denboraldian erakutsitakoarekin, nik uste dut hor goian lehiatzeko nahikoa esperientzia dudala jada. Ez dut uste gehiago hobetuko dudarik aurrerantzean. Eskarmentua jasotzeko ibili eta ibili egin behar da zaldi gainean; hau da, zaldiari neurria hartu behar zaio eta hark ere zu ezagutu behar zaitu. Horixe da gako bakarra, eta hori guztia menderatzen dudala uste dut.

### **Ekin berri diozun denboraldia zailagoa izango al da? Zeintzuk dira aurtengo helburuak?**

Saiatuko gara aurtengo urtea iazkoa bezain ona izaten. Hala eta guztiz ere, oso zaila izango da. Esan bezala, zortea eragile zuzena baita gurean. Erorketarik ez baduzu eta



## «Zaldizaleak ausarta izan behar du, lasterketa batean zaldi gainean ez baita bromarik»

zaldia lesiorik gabe badabil, aldeko asko duzu. Bestalde, iaz hainbat txapel irabazi ondoren, gainerako zaldizaleen begiradapean egongo gara. Ezagutzen dute zaldia, eta badakite nola korritzen dugun.

**Zaldi on baten jabe izatea nahikoa al da, ala zaldizaleak berak ere abila izan behar du?**

Biek dute zerikusia, zaldiak eta zaldizaleak. Zaldiak indartsua behar du, eta hauspo ona edukitzea ere oso garrantzitsua da. Lasterketetan dezente hondoratzen dira, askotan belaunetaraino, eta noizean behin gehiago ere bai. Kasu horietan, hondarretatik ateratzeko, indar handia

egin behar dute; indarrrik ezean, berehala nekatzen dira eta ez dute baldintza onetan bukatzen proba. Horrekin batera, bizkorra izatea komeni da. Baina, zaldizaleak ere ausarta izan behar du, zaldi gainean ez baita bromarik. Horrela, zaldi batek abiadura hartzen duenean, ez dago gelditzerik, nahiz eta tira egin. Arriskua dagoela pentsatzen hasten baldin bazara, jai duzu. Zaldizaleak seguru eta kontzentratuta joan behar du; hutsegite txiki batekin lurrera zoaz. Uneoro garbi jakin behar duzu zer egin behar duzun. Beraz, alferrik da primerako zaldia edukitzea, gainean edozein jartzen bada.

**Zaldia horren sasoiko edukitze-ko zaintza berezia beharko du, ezta? Albaitariengana eraman, janaria, prestaketa...**

Ez diogu aparteko zaintzarik ematen. Egunero jaten eman eta ibilarazi. Hori bai, pentsu arrunta ematen diogu. Pentsu berezia ekartzen hasi ginen, zaldia errentzat hobea zelakoan eta errendimendu gehiago izango zuelakoan, baina ez genuen hobekuntzarik igarri. Alde bakarra prezioan zegoen, eta pentsu arruntarekin berdinduz ibiltzen zaigu zaldia. Gainerakoan, lesioren bat badu

**ENEKO URBIETA  
ia egunero  
ateratzen da  
'Iron Star'  
zaldiarekin  
Elorriaga  
aldera.**

edo aparteko zerbait duela antzematen badiogu, goserik ez duela edo, orduan deitzen diogu albaitariari. Bestela, zainketa berezirik ez!

**Horrelako lasterketetan animaliak izan ohi du lehentasuna. Kontrolik izaten al da?**

Inoiz ez dugu kontrolik pasatu. Gainera, larria iruditzen zait zaldia horrela drogaraztea edota halako sustantziak ematea. Lasterketa bukaeran bitaminak eman izan dizkiogu, egindako ahaleginetik hobeto errekuperatu daitezten: nolahi ere, probetan ez dago halako konturik.

**Hondartzan eta mendian aritzeko, animalia eremu horietan ibiltzera ohitu beharko da, bada?**

Bai, halaxe egiten dugu. Hondartzan, esaterako, itsasoan ere sartzen dugu zaldia. Urari beldurra galtzeko lagungarri izateaz gain, odol-zirkulazioarentzat oso aproposa da. Badira ausartzen ez diren zaldiak, baina guk ez dugu horrelako arazorik. Hondarra oso ona da zaldien hankak indartzeko.

**Eta nola moldatzen zara horretarako, hau da, entrenatzeko?**

Egunero edo, behintzat, ahal dudan guztietan mendira joaten gara zaldia



eta biok. Narrondon dugun ukuilutik Elorriaga aldera joaten gara. Asteburuetan, berriz, mendi buelta egin ondoren, Santiagoko hondartzara etortzen gara. Askotan, Artaditik Askizura eta handik Santa Barbarako behatokira joaten gara.

### Probetan biltzen zaretenok familia bat osatzen duzuela dirudi.

Lasterketetan Txomin Zubia, Alex Karakas eta hiruok ibiltzen gara Zumaiatik; Joanito Etxetxuri ere ibiltzen zen lehen. Bestela, gainean paseatzen ibiltzeko jende gehiago elkartzen gara asteburuetan, hamar lagun inguru (Zumaia, Elorriaga, Arroa...), eta Zumaiatik irtenda Attolara edo Izarraitza joaten gara. Iaz, esaterako, Arantzazura joan ginen. Lagun artean txangoak egiten ditugu, nahiz eta gero elkarren aurka lehiatu. Lasterketetan elkar haserretuko gara, baina hortik kanpo adiskide onak gara.

### Pentsatu al duzu bestelako lasterketa batzuetan parte hartzea, hipodromoetan adibidez?

Ez dut aldatzeko asmorik. Ez dut horretan pentsatu. Ezberdina izango



da, segur aski. Egia esan, inoiz ere ez naiz hipodromo batean jardun zaldiarekin. Ilusio berezirik ere ez dit egiten. Lagun bat badugu hipodromoan ibiltzen dena, eta agian probatzera joango gara, baina geure artean ibili asmoz.

### Alde handia al dago zuek bezalako zaldizaleen eta hipodromoetako jockeyen artean?

Bai, bada alderik. Lasterketa eremuak ezberdinak izanda, haiek beste modu batera korritzen dute. Jockeyak

**LAGUNEKIN irteerak egin arren, lasterketen elkarren aurka lehiatzen dira.**

hipodromoetan lehiatzen dira, eta lasterketa eremua zuzen-zuzena da, kurba zorrotzik gabea. Abiada bizia lortzen dute, baina bihurguneak hartzen ez dira iaioak. Gure zaldiak, aitzitik, ohituta daude hondartzetako zirkuitu zigzagatsuetara. Bakoitzak, beraz, bere abantaila eta desabantaila du. Dena dela, gero eta gehiago dira hondartzako

## ZALDI LASTERKETAK

# Konfiantza hartu arte

«Betidanik gustatu izan zaizkit zaldia, eta aspalditik nenbilen bat ekartzekotan. Lagun batek bere zaldia utzi zidan; gure ukuiluko bazkide batek eta, horrela, poliki-poliki igandetan irteerak egiten hasi ginen duela lauzpabost urte. Ideia handirik gabe, geure kontura. Txomin Zubia bezalako herriko zaldizaleak bizkorrago ibiltzen ziren, gure aldean. Duela hiru urte, Getariatik hots egin ziguten, zaldizale askorik ez zutela-eta, ea parte hartuko ote genuen galdezka. Horrelaxe murgildu ginen lasterketen zirkuituan. Nire estreinaldian ez nuen proba amaitzerik lortu; zaldia zuzenean uretara joan

zen eta bere gainetik erori nintzen. Hasieran zaldi lasaiago batekin hasi behar duzu, konfiantza hartzeko; izan ere, odol garbiko batekin ezin duzu zaldian ibiltzen ikasi. Ondoren, lasterketetan aritzeko egun dudan zaldia ekarri nuen, ingeles arrazakoa eta osoa. Lehendik ere lasterketetan ibilitakoa da *Iron Star*, Lasarteko Hipodromoan lasterketa bat irabazitakoa. Hondartzan lehiatzen hasi ginenean, hasiera batean oso urduri jartzen zenez, irendu egin nuen; zikiratuta asko lasaitzen dira zaldia. Harrezkero, hor aurrean gabiltza, probak irabazten».



# Euskararekiko konpromisoak

**Euskara Sasoiaren egitasmoa Urola Kostako kirol elkarteetara zuzendutako egitasmoa da, euskararen erabilera normalizatzeko lanabesa.**

**UROLA KOSTAKO** Udal Elkarteak duela hamar urte jarri zuen abian Euskara Sasoiaren programa, eskualdeko kirol elkarteetan euskararen erabilera sustatzeko. Horretarako, urte hauetan guztietan, hainbat baliabide eman dizkiete kirol elkarteetara euren ekitaldietan, jardueretan edota kudeaketetan euskara presente egon dadin. Gainera, kon-

promiso hori urtero-urtero berri-tzen dute Udal Elkartearen egoitzan egiten den sinadura-ekitaldian. Hain zuzen ere, abenduaren lehen egunean ospatu zuten ekitaldia, Euskararen Egunaren atarian. Bertan, Aia, Getaria, Orio, Zarautz eta Zumaiako udalek, Urola Kostako Udal Elkarteak eta eskualdeko kirol elkarteek hartu zuten parte; 45 lagun inguru elkartu ziren, guztira.

Oraingoan, ekitaldira bertaratu-tako kideek Euskara Sasoiaren Mani-festua sinatu zuten. Euskararen era-bileraren aldeko idazki horretan, honako aldarriak egin zituzten: *Euskaraz bizi nahi dugula eta euskaraz egin nahi dugula kirola; Sasoiaren egon nahi*

*dugula eta euskara sasoiaren ikusi eta senti-tu; Gure klub eta elkarteetan euskararen erabilera bermatu eta bultzatzeko konpromisoa berresten dugula; eta, azkenik, Gure elkarteetako kide, laguntzaile eta, oro har, Aia, Orio, Getaria, Zarautz eta Zumaiako herri-tarroi konpromiso honen berri eman eta gurekin bat egiteko gonbita egiten dizuegu.* Eskualdeko kirolean euskararen erabilera normalizatua bul-tzatzeke deklarazioa, zalantzarik gabe.

## **Emaizta aipagarriak**

Udal Elkarteak 2010. urtean zehar eskualdeko herrietan antolatu diren kirol ekitaldi nagusi edo esangura-

**ESKUALDEKO kirol taldeek eta udalek Euskara Manifestua sinatu zuten.**





tsuenen hizkuntzaren erabilpena neurtu du, EMUN Hizkuntza Aholkularitza Kooperatibaren bitartez. Besteak beste, kirol jardueren iragarpen kartelak, oinarriak, bozgorailuko oharak, esatarien hizkuntza eta abar gainbegiratu ditu, eta emaitzak aipagarriak izan direla nabarmendu du. Izan ere, neurtutako 25etik gora ekitalditan euskararen erabilpena %100ekoa izan da; zehatzago esate aldera, kirol jarduera guztietan gutxienez bi hizkuntzak erabili dira (euskara eta gaztelania), baina kasurik gehienetan euskara gailendu da.

«Neurtu diren jardueretan euskararen erabilera altua da, eta ezaugarri komuna da hori. Emaitza hauek Urola Kostako bost udalerrietan antolatzen diren kirol ekintza guztietara hedagarriak dira eta udalerririk horietako egoera soziolinguistikoa- ren isla dira», baloratu dute EMUNeko teknikariek.

### Erabilera hitzarmenak

Euskara Sasoian programaren barruan eskualdeko 35 kirol elkarte daude. Hauek beraien jardunean euskara erabiltzeko konpromiso ezberdinak dituzte, aukeraturako hitzarmenaren arabera. Egitasmoaren oinarrian lau hitzarmen daude eta bakoitzak helburu jakin bat dauka; eta horren arabera konpromiso gehiago edo gutxiago hartzen ditu kirol elkarteak. Jarraipen zehatzeko hitzarmena duten elkarten artean konpromiso maila zehatzeko mikroplanak ere egiten dituzte. Orain arte, Zarauzko Kirol Elkartean, Zumaia-ko Pulpo Kirol Elkartean (bertan behera utzi dute) eta Orioko Arraun Elkartean landu dituzte. Iaz, eskualdeko beste bi elkarte hartu dute mikroplanak garatzeko erabakia: Zumaia-ko Itxas-Gain Elkarteak eta Zarauzko Surf Elkarteak.

Mikroplanak garatuz, pauso bat haratago emango dute elkarteek. Hala, hizkuntza erabileraren diagnostikoa egin eta diagnostiko horretan oinarrituta hizkuntza irizpideak

**EUSKARA SASOIAN MANIFESTUA**  
Zarautzen, 2010eko abenduaren 1ean

**Aia, Getaria, Orio, Zarautz eta Zumaia-ko udalak eta kirol elkarte eta klubek Euskara Sasoian manifestu hau sinatzen dugu, honakoa adierazteko:**

1. Euskaraz bizi nahi dugu eta euskaraz egin nahi dugu kirola.
2. Sasoian egon nahi dugu eta euskara sasoian ikusi eta sentitu.
3. Gure klub eta elkarteetan euskararen erabilera bermatu eta bultzatzeko konpromisoa berresten dugu.
4. Gure elkarteetako kide, laguntzaile eta, oro har, Aia, Orio, Getaria, Zarautz eta Zumaia-ko herritarrok konpromiso honen berri eman eta gurekin bat egiteko gonbita egiten dizuegu.

**Urola Kostako udalak eta kirol elkarte eta klubak**  
Aia, Getaria, Orio, Zarautz eta Zumaia-ko Udalak eta Urola Kostako Udak Elkarteak, Aizola Kirol Elkarteak, Orioko Futbol Taldea, Tolak-Mendi Mendi Elkarteak, Orioko Arraun Elkarteak, Orioko Arretu Futbolak, Orioko Aldapa Txirrindulari Elkarteak, Orioko Surf Elkarteak, Zarauzko Arraun Elkarteak, Julia Club Uztardi, Pegoena Mendi Elkarteak, Zarautz Kirol Elkarteak, Zarauzko Surf Elkarteak, Zarauzko Zikloturista Elkarteak, Antxonena Kirol Elkarteak, Balez Igeri Taldea, Zarautz Triatloa Elkarteak, Zarautzko Txirrindulari Elkarteak, Arkaitz-Mendi Biko Elkarteak, Urpekoak Pasa Sub, Gaztetupe Surf Elkarteak, Gure Txarru Elkarteak, Getariako Arraun Elkarteak, Getariako Futbol Taldea, Getariako Kaste Beldu, Zumaia-ko Kirol Elkarteak, Oloro-Subi Urpeko Jarduerek, Indamendi Mendi Buztuna, Anade Biko eta Anadeko Elkarteak, Zumaia-ko Futbol Taldea, Pulpo Kirol Elkarteak, Zumaia-ko Itxas-Gain Surf Kirol Elkarteak, Zumaia-ko Txirrindulari Elkarteak, Zumaia-ko Arraun Elkarteak, Itxas Gain Kirol Elkarteak.



## Iaz eskualdean neurtutako 25etik gora kirol ekitalditan euskararen erabilpena %100ekoa izan zen

proposatu zaizkie. Irizpide horiek lau alorretan dute eragina: kanpo irudia-errotulazioan, barne irudia-errotulazioan, kanpo harremanetan eta barne harremanetan, alegia. Onartutako irizpideak elkarte-eguneroko lanekin uztartuz, betiere.

Joan den azaroan mikroplanetan onartutako hizkuntza-irizpide zehatz horien jarraipena egin zuten Zarautz Kirol Elkartean eta Orioko Arraun Elkartean. «Oro har, oso emaitza onak jaso ditugu, irizpideak gutxienez %75ean bete baitira. Jarraipena

egiterakoan antzemandako hutsune- ei konponbidea eman nahian bera-riazko hainbat ekintza planteatu dira, eta 2011n zehar garatzeko asmoa dugu», zehaztu dute EMUNetik.

### Motibazio saioak

2008-2009 ikasturtean bezalaxe, oraingoan ere motibazio saioekin jarraitzea erabaki du Udal Elkarteak. Horrela, Zarautzen eta Zumaian saio bana egitea erabaki du, «euskararen erabileran esatetik egiterako jautsian eragitea» helburu izanda. Izan ere, «euskararen aldeko jarrera askotan erakusten da. Jarrera hori portaera bihurtzea gehiago kostatzen da. Saio hauetan kideengan eragin edo kideak eragile bihurtu nahi dira». Lehen saioa Zarauzko Surf Elkarte-ko gaztetxe-oi zuzendu zitzairen, eta hauekin munduko hizkuntzen egoera modu atseginean aztertu eta hizkuntza ohituren inguruan hausnartu zuten. Bigarren motibazio saioa Zumaia-ko Itxas-Gain Elkarte-ko gazteekin egitea adostu dute. Hasieran 2010ean egiteakoak ziren, baina azkenean urte honen hasieran egingo dute.

## TALDEKA

# Saskiratzeak suspertuz doaz pixkanaka

**Orioko saskibaloitza taldea sortu du lagun talde batek, hamar urteko geldialdiaren ondoren; seniorren hirugarren mailan ari dira lehiatzen une honetan.**

**HAMARKADA BAT** geroago, helduen mailako saskibaloitza taldea du Oriok. Arrauna, futbola edota sofbola errotuta zeuden bitartean, saskibaloian hutsune nabarmena zegoen. Alde horretatik, aurrerapauso garrantzitsua eman du lagun talde batek, saskibaloia herrian suspertzen joan dadin. Hasiera batean, taldea ZAST Zarauzko Saskibaloitza Taldea-

ren babesean osatzen saiatu ziren, baina saiakerak ez zuen aurrera egin. Taldea sortzeko garaian, era berean, Zarauzko Udaletik laguntzak jasotzeko zailtasunak izango zituztela-eta, Orioko Udaleko ateari jo zituzten, eta bertan begi onez hartu zuten proiektua, horretarako erraztasunak emanaz. Horrez gain, «entrenatzeko aukera gehiago genuen Orion; Za-

rautzen, aldiz, kantxa librean lortzeko arazoak daude», adierazi du Orioko saskibaloitza taldeko kide eta jokalaria Iker Gurrutzagak. Ondorioz, Orion finkatu zuen egoitza taldeak.

Jokatu ahal izateko, elkarte berri bat sortu, estatutu propioak zehaztu eta babesle ekonomikoa bilatu behar izan zuten eragileek. «Hori guztia presaka egin behar izan dugu, denboraldi hasierara iritsi ahal izateko. Irail bukaeran hasi ginen lanean eta jokatzeke ere justu-justu lortu genituen zortzi fitxa. Lehen jardunaldira *in extremis* ailegatu ginen!», kontatu du taldekideak.

## ALUSTIZA AUTOBUSAK ORIKO

Lehen denboraldiari hasiera bikaina eman dio Orioko taldeak, eta orain Gipuzkoako hirugarren mailako igoera fasea jokatzen ari da.



### Alustiza Autobusak

Orioko saskibaloitza elkartearen izanagatik, Yamumam izenarekin inskribututa dago erregistroan. «Izena ematera koan taldekideetako batek izen hori jarri zion, baina ez dakit nondik datorren, ezta bere esanahia ere», dio Gurrutzagak. Nolanahi ere, lehiatzerakoan nahi duten izena erabil dezakete. Hala, beraien babeslearen izenarekin hartzen dute parte norgehiagoketan; hau da, Alustiza Autobusak Orioko izenarekin.

Senior mailako hirugarren mailan jokatzen du Orioko saskibaloitza taldeak, senior mailako azken kategorian, alegia. Izan ere, talde berri bat sortzen den une beretik, salbuespenak salbuespen, behetik ekin behar dio bere





**HARROBIA.** Orioko kadete mailako neskek, eta infantil mailako neska-mutilak.

ibilibideari. Mementoz, hasiera txukuna eman diote estreinako denboraldiari, igoerako faserako sailkatu baitira. Maila igotzeaz haratago, taldekideen helburua taldea sortu, ongi pasa eta lehiatzea zen. «Lagunarteko talde bat gara eta ongi pasatu nahi dugu, baina gure asmoa ez da lasai antzera aritzea, baizik eta ahal den neurrian guztia ematea partiduoro. Hala ere, jokalariek guztiok geure tartea dugu partidetan, guztiok jokatzen dugu eta parte-hartze hori bermatuta dugu», nabarmendu du jokalariek.

Hamahiru jokalarifitxa dituzte une honetan, baina entrenamenduetara zazpi lagun gehiago hurbiltzen zaizkie, laguntze aldera. Jokalarien artean, gainera, duela hamar urte Orion aritutako Aitor Sarasua dabil. Lagun artean osatutako taldea izanik, jokalariek dira elkarteko arduradun eta zuzendaritzako kide; esaterako, Joannes Gonzalez Txabarri taldeko lehendakaria, entrenatzailea eta jokalaria da. Karguak kargu, «talde lanean planteiatzen ditugu entrenamenduak eta norgehiagokak. Berak (Gonzalez Txabarri) hasierako bostekoa eta

pauta batzuk jartzen ditu, baina guztion artean hartzen ditugu erabakiak. Talde funtzioa betetzen dugu. Egundoko mailarik ez dugun arren, ilusio handia dugu eta saskibaloian jokatu nahi duen guztiei irekita gaude, jokalariek izan ala ez».

### Azpiko taldeak ZASTekin

Orain arte bezala, Zarauzko Saskibaloia Taldea arduratzen da Orioko saskibaloia harrobiaz eta bere kudeaketaz, eta oraindik bera arduratzen da kadete mailara arte, nahiz eta elkarte berria sortu duten herrian. Beraz, Orioko alebin, infantil eta kadete taldeak ZASTekin eramaten ditu.

«Elkarte bezala, pisu hori guztia hartzea gehiegizkoa zaigu oraingoz. Azpiko mailak osatzen joatea kontu serioa da, eta alde horretatik sekulako lana egin du Zarauzko elkarteak. Printzipioz, elkarlanean jarraituko dugu. Izan ere, Orioko talde gazteak –alebin eta infantil neska-mutilak eta kadete neska-guk geuk entrenatzen ditugu», jakitera eman du Gurrutxagak.

## Gazte-gaztetatik, harrobia lantzen

«Orion harrobi polita dugu», azaldu du Iker Gurrutxagak: «Gainera, hainbat jokalariek gaztetxo Gipuzkoako eta Euskadiko selekzioarekin jokatzeke deitu izan dituzte. Teknikoen aldetik esperientzi gehiago dugu, ilusio izugarria dugu eta, azkenean, horrek guztiak bere fruituak ematen ditu». Astearte eta ostegunetan infantil neska-mutilak entrenatzen dute; eta astelehen, asteazken eta ostiraletan, kadete neskek. Kadete nesken entrenatzaileak Asier Fernandez eta Joseba Arrillaga dira; infantil neskenak, Ainhoa Fernandez eta Ainara Zamakola; eta infantil mutilenak, azkenik, Iker Gurrutxaga bera eta Egoitz Dorronsoro.

Une honetan, alebin mailakoekin teknifikazio saioak egiten ari dira, Gipuzkoako harria ez galtzarren. Izan ere, «edozein herritan –Azpeitin, Zarautzen, Tolosan edota Donostian– teknifikazio saioak egiten dituzte, eta gazte-gaztetatik maila ikaragarria antzematen da Gipuzkoan. Eta hari hori ezin dugu galdu, ardatza baita. Duela bi urte Zarautzen ekin zioten, eta guk Oriora ere eraman dugu planteamendua. Oso ongi ari gara funtzionatzen: 30 neska-mutil ari gara trebatzen eta irakasten asteen behin. Gerora begira ere lanean ari gara!». Asteazkenero biltzen dira, 18:30ean, eta herriko haur guztientzat irekita dago. Saio horietan Mikel Narciso, Xanti Arrieta, Iker Gurrutxaga eta Ainhoa Usandizaga arduratzen dira.

# Puntista hasiberriak kantxara!

**Zesta-punta eskolen topagune bihurtu zen Getariako Sahatsaga frontoia Gabonetan. Euskal Herriko hainbat pilota eskoletako alebin mailako jokalariek bildu ziren bertan; horien artean, zumaiarrak.**

**ZUMAIAKO** Zesta-Punta Eskolak jokalariek gaztetxoek topaketak antolatu zituen Gabonetan Getariako Sahatsaga pilotalekuan. Bertan, Euskal Herriko hainbat zesta-punta eskoletako ordezkariak aritu ziren jokoan: Cabanillas eta Noain (Nafarroa), Gasteiz (Araba), Markina (Bizkaia) eta Tolosa, Mutriku eta Zumaiako (Gipuzkoa) alebin mailakoak; hau da, 10 eta 11 urteko jokalariek. Guztira, hiru jardunaldi egin zituzten: abenduaren 18an, abenduren 29an eta urtarrilaren 2an, hain zuzen ere.



eskoletako adin bereko jokalariekin elkartu nahi izan ditugu; batetik, elkar ezagutzen nahiz lagun berriak egiten joan daitezten eta, besterik, geldirik egon ez daitezten».

Dozena bat bikotek hartu zuten parte topaketetan, hiru bikoteko lau multzotan banatuta. Multzo bakoitzeiko bikote onenak azken jardunaldirako sailkatu ziren. Azken fase horretan, lehenik eta behin finalerdiak jokatu zituzten eta, ondoren, finaleko eta hirugarren nahiz laugarren postuak erabakitzekeo partidak. Lau bikote aritu ziren jokoan azken fasean: Noingo Roman Alonso-Asier Bariain, Mutrikuo Ekaitz Mendizabal-Mikel Manzisidor eta Zumaiako Eduardo Agirre-Jon Alberdi eta Igor Armendariz-Unai Vazquez. Mendizabal-Manzisidor mutrikurrak izan ziren topaketako garaile, finalean Agirre-Alberdi zumaiarrei 25-15 irabazi ondoren. Armendariz-Vazquez zumaiarrak hirugarren sailkatu ziren eta Alonso-Bariain noindarrak laugarren; elkarren aurkako partida 25-24 emaitzarekin bukatu zen.



Zumaiako Zesta-Punta Eskolako arduradun Luis Mari Etxabek adierazi zuenez, «urtero-urtero eskola mailako txapelketa jokatzen dute alebinek, urtarrilean hasita. Bitarte horretan, ordea, entrenatu besterik ez dute egiten. Hainbat hilaibetez pizgarririk ez dutenez, beste



DATUA

513

Euriak eta haize hotzak ez zituen kiki-  
du Bikote Mistoen Kroseko parte-har-  
tzaileak, eta inoiz baino jendetsua-  
goa izan zen joan den abenduan  
jokatutako proba. Guztira, 513 biko-  
tek hartu zuten parte Zarauzko laster-  
keta berezi bezain herrikoian, eta  
herritarrez gain, eskualdekoak nahiz  
beste herrietatik etorritako korrikala-  
riak ere lehiatu ziren. Baita ongi pasa-  
tu ere. Hasiera-hasieratik Iñaki Peña  
barakaldoarrak eta Maite Arraiza bil-  
botarrak osatutako bikotea izan zen  
jaun eta jabe; aurren, azken urteetako  
garaile Cristina Petite eta Gotzon  
Solaegik ez zuten hartu parte.



BA AL DAKIZU...

## Zein izan zen eskualdeko lehen bikotea?

Xabier Roteta zarauztarrak eta Nerea  
Amilibia aiarrak osatutako bikotea  
izan zen oraingoan ere Zarauzko  
Bikote Mistoek lasterketako eskualde-  
ko lehena. Zortzigarren helmugaratu  
ziren, irabazleengandik minutu eta 20  
segundora. Eskualdeko bigarren eta,  
era berean, Zarauzko lehen bikotea  
Nerea Mujikak eta Naxario Oiarza-  
balek osatutakoa. Zarauzko bigarren  
bikotea Aitor Manterola-Irati Etxaburu  
izan zen eta hirugarrena, berriz, Ro-  
berto Ostolaza-Josune Zabala.



## Lizardiko taldea hirugarren Gipuzkoan

Judo Klub Lizardiko infantil mailako taldeak hirugarren postua lortu zuen,  
Hernanin jokatutako Gipuzkoako Txapelketan. Taldea hainbat mailatako  
honako judoek osatu zuten: Julen Ortizek (46 kiloz azpikoen maila) Aritz  
Mokoroak (50 kiloz azpikoen maila), Asier de la Matak (55 kiloz azpikoen  
maila), Jurgun Etxeberriak (60 kiloz azpikoen maila) eta Julian Roigek (60  
kiloz baino gehiagokoen maila).

## Eskualdeko harrobia Gipuzkoako Kirolaren Galan

*Getaria, Zumaia eta Zarauzko bederatzi kirolari gazte saritu zituzten,  
2010ean egindako denboraldi bikainagatik.*

**Gipuzkoako** Foru  
Aldundiko Kirol eta Kanpo-  
ekintzarako Sailak, urtero  
bezala, Kirolaren Gala egin  
zuen urte bukaeran.  
Donostiako Kursaal aretoan  
egin zuten ekitaldia eta, ber-  
tan, 2010eko Gipuzkoako  
Kirolari aipagarrienak saritu  
zituen; horien artean, Urola  
Kostako bederatzi kirolari  
gazte. Arrakasta gehienak sur-  
faren eta bodyboardaren esku-  
tik iritsi ziren. Atal horretan,  
Imanol Yeregi, Xabier Urrestilla  
eta Alex Odriozola zumaiarrek,  
Manex Vicuña getariarrak eta  
Ainara Aymat zarauztarrak  
eginiko denboraldia saritu



zuten. Beste diziplinetako kiro-  
lariak ere izan ziren sarituen  
arte: Aitor Balerdi (Orio-  
arraunketa), Xabier Lopez  
(Zumaia-arrantza), Josu  
Egiguren (Zarautz-judoa) eta  
Alba Menendez (Zarautz-esku-  
baloia); azken biek ezin izan  
zuten ekitaldian izan.

Orio Arraun Teknikazio Zentroa

# 2012rako bukatuko dute



**ARRAUN** eta Piraguismoko Teknikazio Zentroa eraikitzeko Gipuzkoako Foru Aldundiak bideratuko duen dirulaguntza-hitzarmena sinatu zuten Orioko alkate Jon Redondok eta Aldundiko Kiroletako eta Kanpo Ekintzako diputatu

2010 urte bukaeran eta 480.000 euro 2011n. Gerora, berriz, 400.000 euro. Galdosek hitzarmenaren sinadura ekitaldian azaldu zenez, Orioko kirol ekipamendu berria egin ahal izateko Gipuzkoako Foru Aldundiak bi iturri erabili ditu. Hain

tu Iñaki Galdosek, abenduaren bukaeran. Horrenbestez, Aldundiak milioi bat euro emango ditu Orioko teknikazio zentroa eraikitzeko; 120.000 euro

zuzen ere, 2008an abian jarri zuten kirol instalazioen foru planetik 600.000 euro hartu dituzte; eta gainerako 400.000 euroak, bien bitartean, krisiaren aurkako planetik.

Arraunketa eta Piraguismoko Teknikazio Zentroko lanek aurreikusitako baino hasiera zailagoa izan duten arren, hori «gaindituta» dagoela eta «martxa onean» doazela nabarmendu zuen Orioko alkateak. Izan ere, «arraun elkartearen egoitzak uste baino zimendu eska-sagoak zituen, eta horrek lanak atzeratu egin zituen». Dena dela, behe solairuko zolarria egin dute jada eta laster eraikin berria altxatzen hasiko dira. Era berean, 2012 urteko urtarilerako lanak bukatuta egotea espero du Orioko Udalak.



## Getariako pilotaren festa

Joseba eta Eneko Esnal gailendu ziren Getariako VIII. Gazte eta Helduen Binakako Pilota Txapelketan. Hauek 22-12ko emaitzarekin hartu zituzten mendean Oier Iribar eta Beñat Etxabe. Mikel Garrastazu-Garikoitz-Manterola sailkatu zen hirugarren eta Iñigo Olabarri-Jon Urresti laugarren. Kopako txapelkunak Juan Luis Urresti eta Erramun Aranguren izan ziren.

## Zarautz San Miguel Pro Surf Surf ekitaldirik onena

**IRAIL HASIERAN** jokatu ohi den San Miguel Pro Zarautz Munduko Surf Zirkuituko probak, FAN 2010 sarietarako aukeratzeaz gain, urteko surf ekitaldirik onenaren saria jaso zuen. Gisa honetan, erre-konozimendu ezin hobea jaso du Zarautzko Surf Elkarteak, urtero txapelketa antolatzeko eta aurrera eramateko egiten duen lanagatik. Ho-

rretaz gain, Aritz Aranburu urteko surfleri onena izendatu zuten. Iaz jarri zituzten abian FAN sariak eta, oro har, akziozko kirolatan banatzen dira (surf, skateboard, snowboard, wakeboard, BTT eta abar); kirolariei, kazetariei, komunikabideei zein kirol-probei, alegia. Barzelonako Apolo aretoan banatu zituzten sariak.







## Euskal pilotaren bilakaera

**Pilotaren bilakaera, historia eta nazioartean izan duen hedadura dibulгатzeko, Jose Mari Urrutia ondarrotarrak landutako Euskal Pilotaren historia eta bilakaera izeneko erakusketa dago ikusgai Zarauzko Sanz Enea kultur etxeko aretoan. Erakusketa lau ataletan banatuta dago: esku pilota; zesta-punta; frontenisa edo erraketa; eta erremontea, pala eta beste herrialdeetako pilota jokoak. Otsailaren 6a bitartean bisitatu ahal izango da, egunero, 18:00etatik 20:00etara.**



## Triatloia



**Zarauzko Triatloi Taldea** datorren urteko triatloia prestatzen hasi da, eta dagoeneko zehaztu dute probaren data: ekainaren 11, larunbata. Datorren edizioa berezia izango da, gainera, probaren XXV. urteurrena izango delako. Era berean, izena emateko hainbat xehetasun eman dute. Batetik, inskripzioa iaz baino merkeagoa izango da, 100 eurokoa. Bestetik, izena emateko epea martxoan zabalduko dute.

## Orio U berria Skatean trebatzeko



**DUELA HILABETE INGURU,** skatea praktikatzeko U berria inauguratu zuten Orion. Orain arte, autobide azpiko parkean U handi bat zegoen, baina bertan txukun aritzeko erabiltzaileek maila dezente izan behar zuten. Ondorioz, herriko hainbat gaztek U errazago bat ezartzea eskatu zien Udalari. Hain zuzen ere, parke horren erabilera sustatzeko eta erabiltzaileak skatean trebatzeko aipatu U berria moldatu dute. Skateko bi pisten erabilera handitzen bada, Udalak parkean gauza gehiago jartzen segiko duela aurreratu du.

## Zumaia Lasterketak Herriko egutegia

**ZUMAIKO UDALAK** urte bukaeran antolaturiko Biko Lasterketa Mistoan 16 bikote helduk hartu zuten parte; alebin eta infantilen artean, berriz, 25 bikotek. Helduen mailan, Leire Zearreta eta Pedro Etxeberria izan ziren helmugara iristen lehenak, 18 minutu eta 18 segundotan. Lasterketekin jarraituz, otsailaren 26an Zumaiaiko Herri Lasterketa jokatu da. Ohi bezala, hamar kilometro izango du ibilbidea eta herrian barna izango da. Bestalde, Euskal Mendizale Federazioak zehaztu du 2011ko mendi lasterketen egutegia, eta Zumaia Flysch Trail proba uztailaren 10ean jokatu da. Gainera, lasterketa horretan erabakiko da taldekako Euskal Herriko Txapelketa.





# Donejakue arraunlari

**'Itsasoko erromesak' ikus-entzutekoak Orioko lagun talde batek duela 3 urte Santiagora eginiko itsas bidaiaria jasotzen du; abenduan herrian aurkeztu zuten.**

## XACOBEO URTEAREN

amaierarekin bat eginik, 2007ko udan Oriotik Santiagora itsas erromesaldia egin zuen traineruaren *Itsasoko erromesak* ikus-entzunezkoa aurkeztu zuten abenduaren 23an Orioko Kultur Etxean. Bidaiaria hasieratik bukaerara arte filmatu zuten, bi kamerare-

kin; batak, itsasotik jarraitzen zien eta besteak, lehorretik. «Garbi geneukan erromesaldia- ren ikus-entzuteko testigantza jaso nahi genuela», azaldu du abenturaren koordinatzaileetako bat izan zen Juan Angel Garmendia *Xarpas*-ek. Irudiak Andoingo Zine eta Bideo Eskolako ikasleek jaso zituzten, eta ikus-entzunezkoa sustatzailearen seme Urtzi Garmendiak zuzendu eta muntatu du.

Hasiera batean, arraunlarientzat oroigarria izateko asmoa zuen ikus-entzutekoak, baina gero eta oihartzun gehiago izaten ari da. Dena dela, oraindik ez dute erabaki aurrera begira zein pauso emango duten: «Irudi

pila bat dugu, bai argazkitan, bai bideotan, eta, egia esan, ez dakigu zer egingo dugun. Telebista edo ekoizpen etxeren bat interesatuko balitz, bada, hitz egingo genuke», dio *Xarpas*-ek.

## 22 arraunlari

2007ko uztailaren bukaeran ekin zioten Donejakue Bideari, 13 itsas etapatan banatuta. Guztira 22 arraunlari elkartu ziren abenturari aurrera egiteko; gehienak oriotarrak, nahiz eta tartean bi aiar, zarauztar bat eta villabonatar bat zeuden. Arraunlari bakoitzak bere zentzua eman zion bidaiari. Garmendiaentzat kirol erronka handia izan zen: «Arrisku han-

dia baitzen, koadrila bat zazpi orduz arraunean aritzea egunero-egunero. Are gehiago, Galizia aldeko itsaso zakar haietan. Nik kirol desafio kutsua eman nion, baina beste batzuk erromesaldi erlijioso gisa hartu zuten eta besteek opor moduan». Etapa bakoitzak gutxi gorabehera 35 mila izan zituen –egunaren arabera, luzeagoa edo laburragoa–, eta etapa guztiak elkarren segidan osatu zituzten. Parte-hartzaileen adierazpenak eta sentipenak tartekatzen dituen kronika da *Itsasoko erromesak* lana. «Zirrarak, barreak, emozioak, poz malkoak... Polita izan da hiru urte geroago bidaiaria gogoratzea».

