

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

sasoiian

2011ko abendua

27. zenbakia



KANTAURI SURF LIGA

Telebistako 'reality'-a Zarautzen • 2

ESKUBALOI ARITUAK ETA ADITUAK

Entrenatzaile berriak dituzte Amenabar
Zarautzek eta Bigara Pulpok • 10

MOBI BIKE EGUNA

Minbizia duten haurrentzako babesak • 12

Alex Uranga

**"Marka indartsuren batek
edo erakunde publikoek nire
aldeko apustua egitea
beharrezkoa da" • 4**

Surflarien parte-hartzea sustatzeko lehiaketa

Erredaktoreak

Aritz Mutiozabal

Aitor Manterola

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: Alex Urangaren artxiboa, Sacha Specker (IBA International) eta Urola Kostako Hitza.

Taldeka: Urola Kostako Hitza.

Kirolari gazte: Urola Kostako Hitza.

Hariari tiraka: Urola Kostako Hitza.

Erronka: Urola Kostako Hitza.

Diseinua

Roberto Gutierrez

Maketazioa

Saioa Perona

Edukien garapena

Urola Kostako Hedabideak EM

Inprimategia

Orvy EM

Argitaratzailea

SASOIAN aldizkaria **Urola Kostako**

Udal Elkarteak argitaratzen du.

Aldizkari honek Aia, Getaria, Orio,

Zarauz eta Zumaia kirol albisteak

jasotzen ditu.

www.sasoian.info



Urola Kostako Udal Elkarteak

kudeatzen du sasoian.info webgunea.

Aia, Getaria, Orio, Zarautz eta

Zumaia kirol albisteak, agenda

nahiz emaitzak topatuko dituzu bertan.



Kantauri Surf Liga. Horrelaxe du izena aurten abian jarri den txapelketak. Zarauzko Surf Eskolan sortu zen asmoa, eta Euskal Herriko Surf Federazioaren babesean, taldekako lehiaketan aritu da jokatzeko hainbat talde. Oier Illaramendi zarauztarra ibili da antolatzaile lanetan Mikel Troitiñorekin batera, eta surfean ere egin behar izan du, Getariako Lonjan taldean. «Ohiko txapelketek ez duten eredua dauka gureak, eta helburu nagusi batekin eguin dugu: surflari guztiei txapelketetan parte hartzeko aukera ematea», azaldu du Illaramendik. Beste ezberdintasuna da taldeka egiten dela. «Beste lehiaketetan parte hartzeko aukera badago, baina surflari asko geratzen dira kaleratuak hasi bezain pronto, eta horrek etsipena eragiten die. Horregatik, surflari horiek kirol hau egiten jarraitzeko, beste mota bateko lehia antolatu dugu», gaineratu du zarauztarrak.

Sei taldek eman dute izena, eta denek denen aurka jardun dute, sei jardunalditan banatuta. «Taldeen nahasian aritu dira emakumezkoak, gizonezkoak eta openak, eta lehiaketa ereduari edozein hondartzatan surfean denbora-pasa aritzearen itxura eman diogu; hau da, denak batera sartu dira uretan, eta kolore jakin bateko elastikoa soinean zeramanak biltzen zituen puntuak. Baina besteek har zitzaketen olatuak bitartean».

Lonjan taldeaz gain, Zarauzko Surf Eskolak ere hartu du parte, eta baita beste hauek ere: Bizkaiko Bakiok eta Peñatxurik, eta Iparraldeko Donibanek eta Angeluk. Datorren urtera begira, Illaramendik uste du handitu egingo dela talde kopurua, eta hala bada, lehiaketaren formatua aldatu egingo dute, denak batera jarri ordez, multzotan banatuz. Bestelakoan, ez dute aldaketak handirik egiteko asmorik. Aurtengo arauak eustekotan dira. Taldeek beren hondartzan jokatu dituzten probetan, antolakuntzaz arduratu behar izan dute. Horrez gain, talde bakoitzaren barruan bi epaile egotea ezinbestekoa izan da, eta lehia bakoitzean, lau epailek epaitu dituzte surflarien lanak; talde bakoitzeko bik.



«Beste txapelketetan dena eginda izaten dute surflariak, eta honetan, beste ardurak ere beregain hartu behar izan dituzte», Illaramendiren azalpenaren arabera. Hori ere izan da txapelketaren beste helburu bat. Baina nagusiki, «harrobiko lana sustatu nahi izan dugu, denek parte hartzeko aukera emanez. Bestela, onenak hartzen dituzte eliterako, eta besteak bidean geratzen dira. Behe-behetik elitera dagoen hutsunea betetzea izan da asmoa».

Getariarrak, txapeldun

Lehiaketa itxura izan du txapelketak, eta lehiaketa orok bere txapelduna dauka. Oraingo honetan, eskualdekoa izan da onena, Getariako Lonjan beste taldeak baino hobea izan delako. Azaroaren 20an bukatu zen txapelketa. Lehendabizi, azken jardunaldiari ekin zioten, eta lehen bi saillatuak elkarren aurka aritu ziren: Lonjan eta Bakio. Getariako uretan jokatu zen, eta etxeok nagusitu ziren. Hor zegoen jokoan finalerako txartela, eta Lonjanek eskuratu zuen. Gero, finalean, Iparraldeko ordezkari onena zeukatzen zain, Donibane, eta nagusi izan ziren getariarrak. Kantauri Ligako lehen garaileak dira, eta horrenbestez, historian lekua izango dute.

Egin aurre hotzari!

NEGUA GAINEAN da, eta auzartenak bakarrik animatzen dira hotzari aurre eginez korrika egitera. Ariketa fisikoa modu jarraian lantzea komeni da, urte osoan, eta horretarako bi aukera baino ez daude: gimnasioan geratu edo atari zabalera atera. Kanpoan egiteko erabakia hartuz gero, urtaro bakoitzeko baldintza klimatologikoetara moldatu beharko du kirolariak. Udan, beroa eta eguzkia present diren bitartean, jendeak nahigo izaten du kalean aritu. Udazken amaieran eta neguan, berriz, tenperaturek nabarmen egiten dute beherantz, eta eurriak nahiz elurrak asko baldintzatzen du.

Eguzkia lehenago sartzen da, eta arratsaldeko 17:30etik aurrera eguna iluntzen hasten da. Ondorioz, ongi ikusteko moduan irtetea komeni zaio korrikalariari. Horretarako, bidean ikusgai izateko moduko arropa eraman dezake; esaterako, kolore biziko elastikoak edo txalekoak, edo fluoreszenteak. Era berean, edozein motatako argiren bat soinean izatea inoiz ez dago soberan. Gisa horretan, korrikalaria urrutitik ikusiko ahal izango dute bidean, eta, bide batez, istripu arriskuak saihestuko ditu.

Hotzari aurre egiteko, hainbat kapa janztea komeni da soinean; hau da, arropa bat bestearen gainean: gorputzari itsatsitako elastiko (*Thermax, Cool Max, Dri Fit...*) baten gainean, bigarren elastiko bat (poliester edo polar estilokoa) eta, azkenik, zira gisako jaka edo txalekoa. Horrela,



berotan sartzen joan ahala, arropa kendu daiteke; eta komeni da kentzea, bestela are gehiago izerdituko da kirolaria. Kontuan izan jantzitako arropen ez dezatela gehiegi pisatu, eta gorputza hezetasunetik salbu mantetzen lagun dezatela. Baita haitetik eta uretatik babestu ere. Horretaz gain, eskularruak, txapela eta *buffer* arropak ere ongi jantzi behar dira eta dutxa beroa hartu. Dutxa hartzea ezinezkoa bada, gorputza ongi lehortu eta arropa garbi nahiz lehorra jantzi.

Korrikaldia edo entrenamendu saioa etxean, gimnasioan nahiz kiroldegian bukatuz gero, hozteko arazorik ez dago. Edonola ere, erabilitako arropak soinetik

berehala kendu behar dira eta dutxa beroa hartu. Dutxa hartzea ezinezkoa bada, gorputza ongi lehortu eta arropa garbi nahiz lehorra jantzi.

Hotza edo euria egiten duenean, baidirudi ez dela beharrezkoa ura edatea. Ariketa fisikoa egiten den heinean, ongi hidratatzea komeni da, beroa ala hotza egin. Beraz, neguan ere, korrika egitera ateratzerakoan ura edan behar da, nahiz eta asko ez izerditu. Arraroa dirudien arren, oso garrantzitsua da urtaro honetan ere ur asko edatea.

HAINBAT GOMENDIO

- Aire hotza ez da batere ona bronkioentzat. Beraz, arnasa sudurretik hartu eta ahotik bota; izan ere, hori da airea berotzeko funtzionamendu naturala.
- Artile fineko edo *Thermastat* bezalako materialez eginiko eskularruak erabili. Estali ezean, eskuak ez dira berotzen korrika ari zarenean.

- Material sintetikoak saihestu. Ez jantzi zuzenean soinean. Asko izerditzeaz gain, ez zaitu hotzetik babestuko.
- Galtza elastiko egokiak erabili hotz handia egiten duenean. Belaunak ongi babestu; odol-hodi gutxi iristen direnez, bero mantetzea komeni da.
- *Transpirazio* oneko zirak erabili; betiere, hotz handia egiten duenean edo euria ari duenean.
- Askotan zorua bustirik topatuko duzunez,

- kontuz ibili labaindu gabe; batik bat, bihurgunetan, pendize zorrotzetatik jaisterakoan eta eskaileretan.
- Neguan, arratsaldetan lehenago iluntzen du, eta hobe da asfaltoan eta argiztapen ona dagoen eremutan korrika egitea. Ikuspen ona dagoen tokietan entrenatu.
- Beroketa zaindu. Gorputzak denbora gehiago beharko du berotan sartzeko, hotzarekin muskuluak uzkurto eta gogortu egiten baitira.

Alex Uranga

Bodyboard surflaria

«Kartak ongi jokatu nituen txapelketan, eta garaipena eskuratu nuen»

Bodyboarder zumaiarra munduko 24 onenen artean sailkatu da, Reunion Uharteko txapelketa nagusian sekulako erakustaldia egin ondoren.



Galiziako Ferrol Pro txapelketako sari nagusiarekin abiatu zuen iraultza, irailaren hasieran. Garaipen haren atzetik, urrian iritsi ziren Alex Uranga (Zumaia, 1989) bodyboard surflariaren lorpenik garrantzitsuenak. Lehenik eta behin, The Nissan Reunion Bodyboard Pro txapelketako trials kanporaketa irabazi zuen, Reunion Uhartean (Saint Pierre, Frantzia), eta hori gutxi balitz, txapelketa nagusian ere maisuki gailendu zen. Balentria hari esker, munduko 24 bodyboarder onenen artean txoko bat egin du Urangak, eta datorren denboraldian GSS Grand Slam Series zirkuituan lehiatuko da; bodyboardaren gorengo mailan, hain zuzen ere.

Hilabete baten buruan, maila xumean lehiatuzetik nazioarteko txapelketak irabaztera pasa zara eta, gainera, gorengo mailara igotzea lortu duzu. Barneratzeko astirik eman al dizu?

Pixkanaka-pixkanaka ari naiz lortutako guztia barneratzen. Azken hilabeteak nola joan diren gainbegiratzeko garaia da orain; gehien bat Ferroleko txapelketatik aurrerako guztia, baina baita lehendik egindako lana ere. Aurretik gauzak zergatik ez diren nahi bezala atera eta zergatik orain hasi naizen lortzen aztertu nahi dut. Guztia erreparatzen ari naiz argazkien eta ikus-entzunezkoen bidez; izan ere, horrela konturatzen da bat zeintzuk izan diren ongi eta gaizki

egindakoak. Aurrerantzean zer ez dudan egin behar eta zertan sendotu behar nukeen berrikusten ari naiz.

Reunion Uhartean, esaterako, sekulako txapelketa jokatu zenuen trials kanporaketetatik bukarara arte. Zure ametsik onenetan halakorik ikusarazten al zenuen?

Nire ametsik gorenena ongi bizi-tzea da, neure buruarekin gustura egotea. Txapelketari dagokionez, dena bat-batekoa izan da. Lehen egunean trials kanporaketak irabazi nituen, eta, pausoz pauso, txapelketa nagusia irabazteko gai izan nintzen. Zalantzarik gabe, sekulako lorpena izan zen. Ez dakit ametsik onenetan halakorik etortzen zitzaidan burura, baina jakin

« Trialsetatik hasi eta txapelketa nagusia irabazi duen lehenengo bodyboarderra izan naiz »»

banekien aukerak banituela, eta oraingoan erakutsi egin ahal izan dut. Oraingoan lortu dut.

Duzun gaitasun guztia erakusteko plaza izan al zen?

Egia esan, gauzak ongi atera zitzaizkidan. Amorru pixka bat ere baneukan barruan, eta txandaz txanda kanporatzen joan nintzen, lehiatzen ari nintzen heinean. Amorru hori, azken finean, aurretik egindako lan guztiagatik zen, baita beste inork lortu ez zue-na lortu nahi nuelako ere. Reunioneko txapelketa modu estrategikoan aukeratu genuen, beste hainbat txapelketetan bezala; hau da, hango olatua ongi zetorkidalakoan. Zorionez, guztia bikain atera da, baina Reunionen bezala, beste nonbait ere gerta zitekeen. Kartak ongi jokatu nituen, eta garaipena eskuratu nuen.

Txapelketa hau mugarri izango al da zure ibilbidean?

Pentsatzen dut baietz. Jada, mugarri izaten ari da. Izan ere, txapelketa honi esker munduko 24 bodyboarder onenen artean sailkatu naiz. Hori zen nire helburu nagusia, baita nire burua gainditzea eta beste riderrak garaitzea ere. Finkatutakoa betetzeko gauza izan nintzen. Gainera, trialsetatik hasi eta txapelketa nagusia irabazi duen lehena izan naiz. Lorpen garrantzitsua izateaz gain, IBA World Tour-eko historian sartzea ere ez da batere makala izan. Era berean, gorengo mailan ariko den lehen euskalduna naiz gizonezkoetan.

Munduko espezialista onenei





«Olatu era ezberdinetara moldatzea izan da nire lana; hori ikasten aritu naiz azken urtean»

egin zenien aurre, inolako beldurrik gabe. Zein izan da arrakastaren giltza?

Beharbada, libre sentitu nintzen surf egiteko orduan. Nire lagunekin Itzurunen ibiliko banintz bezala izan zen, presiorik gabe. Hemen ere izaten ditugu *pikeak* gure artean. Lehia sanoa bada ere, lagunen batek maniobra ikusgarri bat egiten duenean, besteak hori hobetu nahi izaten du. Horrenbestez, Reunionen modu horretan lehiatu nintzen, betiere txapelketan kontzentratuta. Hutsegiteak ekiditen saiatu nintzen, aurkariak baino olatu hobeak aukeratuz eta baldintza guztietara moldatuz, bai haize zakarrarekin, bai olatu onekin. Bodyboarder entzutetsuen aurka lehiatu behar banuen, haien izena burutik ezabatzen

saiatzen nintzen, eta pertsona arrunt baten aurka ariko banintz bezala pentsatzen nuen. Dena dela, askotan ez zara konturatzen zure aurkariak zer nolako maniobrak egin dituen. Lortu duen puntuazioaren arabera gidatzen zara. Beraz, olatu egokia hartu eta berak eskatzen dizkizun mugimenduak egin behar dituzu, ahalik eta politen, garbien eta ikusgarrien, aurkariak egindakoa gainditzeko.

Eta hori guztia lepauztaia ukitututa, aurpegia arrastaz beteta... Argi dago garaipena lortu arte borrokatu zinel. Gerra bat izan al zen?

Antzeko zerbait, bai. Jardunaldiak bukatu ostean, pot eginda iristen ginen etxera; zerbait jan eta zuzenean lotara joaten ginen. Lepauztaiko lesioarekin joan nintzen txapelketara, eta horrek zer pentsatua eman zidan. Horrekin batera, marrazo batek gizon bat jan zuela jakin nuen, eta horrek ere nolabait kikildu ninduen. Behin hara iritsi ginenean, minari eusteko gai nintzela ikusi nuen. Hala, beldur guztiak uxatu zitzaizkidan, eta nire helburuei jarri nien arreta osoa. Ondoren, txapelketan zehar, aurpegia urratu nuen haitzen kontra jota... Horrek ez ninduen atzera bota, eta oztopoak gainditzen joan nintzen. Bati eta beste-

ALEX URANGA besoa altxata, Reunioneko txapelketako esatariarekin, jardunaldi baten ondoren.

ri irabazteko gai nintzela-eta, garaipena lortu nuen final itzela jokaturata.

Sari banaketan «Aupa Manu!» oihukatu zenuen, txapela buruan eta Ikurriña lepoan. Anaiaren bakesa ezinbestekoa izan al zen lorpenean?

Zeharo! Oso kontzentratuta ibili nintzen, bera aldamenen eduki nuelako. Beste edozeinekin segituan galduko nukeen kontzentrazioa. Anaiak ikaragarri lagundu zidan jardunaldien prestaketan. Berak jakin badaki oso ongi kirol hau zer den eta nola lehiatu behar den, eta bere gomen-dioak funtsezkoak bihurtu ziren. Bera lehorretik eta ni uretatik, bion elkarlanak fruitua eman zuen. Lan handia egin genuen, eta lorpena ere halakoa izan zen.

Denboraldia oraindik ez da bukatu, baina onentsuenen artean txoko bat egin duzu eta datoren denboraldian GSS zirkuituan lehiatuko zara. Orain zer egiteko asmoa duzu?

Matematikoki lehen 24en artean nago. Oraintxe bertan hurrengo bi probak ditut buruan. Bata, Azoreetan jokaturako da, azaroaren bukaeran, GQS zirkuituko, eta Europako Zirkuiturako puntuagarria izango da.

Itzurun baino politagorik ez dago beste inon

Momentuz, laugarren postuan nago eta puntuazioak nahiko estuak dira goikoen artean. Ea lehen postuan buka dezakedan urtea! Bestea, abenduaren bukaera izango da: Kanarietan Grand Slameko txapelketa jokatuko da, El Frontonen. Bodyboarderako oso olatu ona da hangoa, eta hor ere hogeitaz onenekin lehiatu nahiko nuke. Izan ere, aurten oraindik trialsak gainditu behar dituz onenekin aritzeko. Azken proba izango delako eta, aldi berean, aurtengo munduko txapelduna bertan erabakiko delako, han egon nahi dut.

Denboraldia ezin biribilagoa ateratzen ari zaizu. Badirudi urte batetik bestera sekulako garapena izan duzula. Zertan hobetu duzula uste duzu bodyboarder bezala? Konfiantza gehiago duzu, akaso?

Urte batetik bestera olatu gehiago eta era askotakoak hartu ditut. Orduan, olatu era guztietara moldatzea izan da nire lana. Hori ikasten aritu naiz azken urtean; hau da, olatuak eskatzen dizun maniobra irakurtzen eta menderatzen. Gainerakoan, maila bera dudala esango nuke, eta motibazioz ere antzeko ibili naiz aurten. Dena dela, azken hilabeteetan biribildu dut urtea. Aurretik beste proba batzutan ibili naiz, baina gauzak ez zaizkit nahi bezala atera. Agian, akatsak nik egin ditudalako, edo gauzak oso estuak izan direlako. Azken finean, nire garapena ahaleginaren fruitua izan da.

Denboraldia gainbegiratzen ari zarela, nola ikusten duzu zeure burua datorren urtean, GSS zirkuituan lehiatzen?

Nahikoa dohain dudala uste dut, eta, alde horretatik, lasai nago. Rider onenekin indarrak neurtu beharko ditut, baina ez dut presiorik sentitzen. Ez dut uste haiek baino maila eskasagoa dudanik. Noski, jakin badakit oraindik badudala zer landu; izan ere, hurrengo urteko baldintza batzuk oso zorrotzak izango dira, eta lehen urtea izanik, martxa egokia hartzea zaila egingo zait. Edonola ere, indartsu eta gogotsu sentitzen naiz. Datorren denboraldiari begira, ditudan akatsak kon-



Bodyboarda: «Niretzat bizitzeko modu bat da. Lasaitzeko modu bat eta lan egiteko modu bat. Nire bizitzaren zati handi bat bodyboardari eskaintzen diot».

Hastapenak: «Anaiari esker izan zen, bera ere txapelketetan ibiltzen baitzen. Txikitatik datorkit zaletasuna. Hondartzara etortzen ginen eta kor-
txoa-rekin sartzen ginen uretara. Hasiera batean, ez da pautu markatuak dituen kirol bat, eta horrek asko erakarri ninduen, baita kostako txoko eta olatu ezberdinak eza-
gutzeko aukerak ere. Surf-
flarion arteko harreman onak ere lotu nau kirol honetara».

Txapelketak: «16 urterekin Sintrara (Portugal) joan nintzen Munduko Txapelketa jokatzerara. Nazioarteko nire lehen proba izateko, emaitza polita lortu nuen. Harrezkero, euskal zirkuituan eta beste txapelketa batzutan parte hartzen jarraitu dut; tartean, Europako probetan. Duela

bi urte bigarren postuan sailkatu nintzen Europako Txapelketan. Beraz, duela hiru urte hasi nintzen nazioartera bidaiatzen: Hawaiiara, Australiara eta beste herrialde batzuetara».

Itzurun: «Itzurun bezalako hondartza politik ez dago inon. Guztiz berezia da. Ikusi besterik ez dago nola sartzen den itsasoa, eta zer-nolako soinua sortzen duen, baita itsaslabarrekin sortzen duen paisaia ere. Itzurun bezalakorik ez dago, baina olatu hobeak badaude».

Olatuak: «Hawaiiiko Pipeline olatua asko gustatzen zait. Ikaragarria, indartsua eta adrenalina asko botatzekoa dela iruditzen zait. Gainera, baldintza egokietan hartzeko aukera izan nuen. Mundakako olatua ere asko gustatzen zait, baina ez naiz gehiegi joaten, jende asko egoten delako. Badira beste batzuk ere: Kanarietako Fronton, Australiakoa...».

Espezialitatea: «Txapelketarako gehien erabiltzen dudana ARS (Air Roller Spin) eta backflip-a dira. Gehien gustatzen zaidan maniobra, ordea, aereo reverse dela esango nuke, airean 360 atzeraka egitea, estiloarekin eta momentu egokian. Tubo eder bat ere itzela da; hau da, olatu barrutik ziztu bizian ateratzen zarenean, oso sentsazio onak izaten ditut».

pondu eta txapelketetarako egokituak diren olatuetan trebatu beharko naiz.

Eta nola moldatzen zara eta moldatuko zara entrenatzeko?

Oraingo autodidakta samarra izan naiz. Hala ere, beti izan dut norbait alboan gomendioak emanez. Horrez gain, hezkuntza fisikoko goi mailako ikasketak ditut, eta, orduan, entrenamenduak planifikatzen badakizkit. Kirolaria naizenez, guztia zaindu behar izaten dut: egoera fisikoa nahiz psikologikoa, eta elikadura ere bai. Alde fisikoari dagokionez, uretan lantzen dut gehien bat, baita igerilekuan ere. Nahiko pertsona aktiboa naiz. Egia esan, nire kasa moldatu naiz orain arte, baina datorren urtean gauzak zehaztuago edukitzea komeni zait. Entrenatzaile pertsonal bat nahiko nuke, nirekin egongo dena, jarraipen zuzena egiten. Harekin zehaztuko dut denboraldia.

Gauzak asko aldatuko zaizkizu, beraz. Horretan jardungo al zara bete-betean?

Bai, hori da nire asmoa. Abenduan bukatuko da aurtengo denboraldia, eta otsailean, jada, hurrengoa hasiko da. Beraz, ez dago denbora tarte handirik, eta prestaketarekin hasi beharra dago lehenbailehen. Ez dago geldialdirik. Bakoitzak egokien zaizkion txapelketak zehaztuko ditu egutegian, eta guk ere gauza bera egin beharko dugu. Beraz, txapelketa batetik besterako atsedena dietan entrenatu beharko dugu. Urteko planifikazioa ere goitik behera alda dezakegu. Hemen horrenbeste denbora pasatu beharrean, egitarau eraginkor bat finkatu dezakegu, txapelketak zehaztuz eta, tartean, kanpoko olatu batzuetan entrenatuz. Aldaketa horrekin, profesionalizaziorako jauzia egin nahiko nuke.

Profesional gisa jarduteko, ordea, babesle ekonomiko indartsuak beharko dituzu. Nola moldatu zara orain arte eta zein pauso emango dituzu aurrerantzean?

Babesle bila nabil orain. Sniper, Hoff eta Churchill etxe komertzialek materiala eman didate betidanik, eta ekonomikoki ere lagundu izan naute.



Horrez gain, gurasoek asko lagundu didate eta, era berean, lagunenek babesle present izan dituzte. Egindako eta lortutako guztia haiei esker izan da. Era berean, txapelketetan lortzen nituen sari ekonomikoak hurrengo txapelketara joateko inbertitzen nituen. Orain, marka indartsuren batek edo erakunde publikoek nire aldeko apustua egitea beharrezkoa dela uste dut, datorren denboraldian zirkuitu osoa jokatu ahal izateko.

Alde horretatik, surfarekin alderatuz, bodyboardak oihartzun txikiagoa duela esan al daiteke?

Surfarekin alderatuz oihartzun txikiagoa du, bai. Bodyboarda surfaren anaia gaztea dela esan genezake. Bi kirolen oinarria olatuen gainean ibiltzea eta gozatzea da, baina ezberdinak

dira, olatu menderatzeko eta surfeatzeko formari dagokionez. Bodyboarda geroz eta gehiago praktikatzen da, bai Zumaian, bai Euskal Herrian, eta urrutira joan gabe, Kanarietan eta Portugalen zaletasun handia dago. Pixkanaka-pixkanaka handitzen doa, eta 1980eko hamarkadan izan zuen gorakada berreskuratzen ari da.

Baina Euskal Herrian oraindik ospe handirik ez du. Zergatik dela uste duzu?

Agian, orain arte inork ez duelako lortu garaipen handirik eta ez delako komunikabideetan kirol honen berri eman. Nire lorpenaren haritik, bodyboarda prentsan, irratan eta telebistan agertu da, eta ondorioz, kirol hau ezagutzera eman dute. Hala ere, ez dut ulertzen lehenagotik zergatik ez zaion



halako espaziorik eman, txapelketetan lehiatu den jendea egon denean.

Izar baten antzera itzuli zara etxera. Ongietorriak, komunikabideak... Nola daramazu fama?

Ongi daramat. Lagunen eta etxekoen babesa hasieratik izan dut. Horrek kirol honetan aritzeko aukera eman dit. Hori horrela, lehengo antzera sentitzen naiz. Orain, elkarriketaz elkarriketa nabilela, kirol honetan jende gehiago aritzen dela nabarmendu nahi izaten dut. Lortutakoa oso handia izan da, baina ez nago ni bakarrik. Besteak beste, Eunate Agirre, David Perez eta Beñat Elosua bezalako riderrak hor daude, eta horiek Euskal Herriko ezaugarriak dira, baina gehiago ere badira. Gainerakoan, oinak lurrean ditut, eta famak ez dit burua galduaraziko.

«**Marka indartsuren batek edo erakunde publikoek nire aldeko apustua egitea beharrezkoa dela uste dut, datorren denboraldian zirkuitu osoa jokatu ahal izateko**»

Manu Uranga

Anaiaren babesa

Reunion Uharteko oroigarria jaso eta adierazpenak egiteko mikrofonoa hartu zuenean, «Aupa Manu!» atera zitzaion barren-barre-rik bodyboarder zumaia-rrari. Manu Uranga anaia alboan



izan zuen txapel-

keta osoan, laguntza emanez, eta honek ere hunkituta oroitzen du sari banaketako momentu hura: «Izugarria izan zen, guztiz berezia!».

Garaipena elkarlanaren fruitua izan zela nabarmendu dute urangatarrek. Manuk kanpotik laguntzen zion Alexi, txanden irakurketa eginez eta aholkuak emanez. «Bidaia luze baten ondoren, kontzentratzeko eta ongi antolatzeko laguntza edukitzea oso garrantzitsua da. Egunak luzeak egiten dira, eta elikadura zaintzea, kanporaketa guztiak ongi aztertzea eta estrategiak prestatzea ezinbestekoa da. Hori guztia uretati-kanpo egin beharreko lana da, eta hori bi lagun artean errazagoa da», aditzera eman du Manu Urangak: «Alexek lehiakide batek halako txapelketa batean izaten dituen urduritasunak eta tentsioak zituen, eta nik uste dut kanpotik errazago ikusarazten nituela gauzak, presio gutxiagorekin».

Manu Urangak jakin badaki anaia gazteak lortutakoa handia dela: «Zalantzarik gabe, Alexi ate bat irekitzen zaio orain, baita jarraian datozen belaunaldi berriei ere. Argi dago aukerak badaudela».

TALDEKA

Eskualdeko eskubaloia-aren katedrak

Entrenatzaile berria dute Zumaia-ko Bigara Pulpo eta Amenabar Zarautz eskubalo- taldeek. Biek ilusioz heldu diote erronkari, eta denboraldi biribila osatu nahi dute.

Bigara Pulpo eta Amenabar Zarautz gizon-eko eskubalo- talde-ak txanponaren bi aldeak dira. Biak Espainiako Lehen Mailan lehiatzen ari badira ere, zarautzarrak ligako txapeldun izan ziren iaz eta zumaia- rrek, aitzitik, azken postuan bukatu zuten. Aurten, denboraldi berriari aurre egiteko, entrenatzaile berria du talde batak zein besteak, eta ilusioz ekin diote lanari. Xabier Letamendia zumaia- rrek hartu du Amenabarren

lema. Joan den urtean Aiala ZKEko neskak entrenatzen aritu ondoren, gizon-eko lehen taldea gidatzera pasatu da. «Luis Mari Garatek urte- beteko konpromisoa hartu zuen, eta hark taldea utzi zuenean, niri eskaini zidaten postua. Ezusteko handia izan zen niretzat, egia esan. Urte sabatikoa edo, behintzat, atsedean hartzekoa nintzen, baina proposamena egin zidaten eta aurrera egitea erabaki nuen», adierazi du Letamendiak.

Bestetik, azken bi urteetan Bigara Pulpoko bigarren entrenatzaile gisa aritu da Joakin Esnal, Alex Olidene- laguntzaile gisa. Orain, ordea, berak hartu du taldearen ardura. Beraz, «errelebu naturala» izan da. Esna- len esanetan, «Olidene- k urte asko zeramatzan lehen taldearekin, eta gaztetxoak entrenatzeko ilusioa zuen. Lanarekin ere arduratu samar ibiltzen zenez, bigarren mailako kadeteen gidaritza hartu du aur-



ten». Letamendiak eta Esnalek gogotsu heldu diote lanari. Amenabarreko entrenatzailearen iritziz, «erronka handia» du aurrean. Izan ere, iaz ligako txapeldun izan zen taldea eta igoera fasea jokatu zuen. Aurten, jokalaria bertsuekin kontatzen du, baina lehen partidetan lesio-natutako hainbat jokalaria izan dute, eta ez diote nahi bezalako hasiera eman denboraldiari. «Poliki-poliki joan nahi dugu. Garrantzitsuena nola edo hala partidak irabaztea da, eta denborarekin martxa hartzen joango gara», dio Letamendiak.

Itsutu gabe

Gainera, iazko balentria errepikatze eta aurten ere igoera fasea iristeko aukera hor dagoela nabarmendu du: «Zorte pixka bat baldin badugu, lehen bi postuetan sailkatu nahiko genuke. Helburu hori ez dugu baztertzen, baina ezin dugu horrekin itsutu. Xedea, ordea, denboraldi bukaeran dago, eta hilabeteak aurrera egin ahala ikusiko dugu nola iristen garen. Edonola ere, ezin gara horrekin obsesionatu, helburua partidaz partida joatea da».

Iazko lorpenek Zarauzko jokalarien gogoia piztu dute. Nolabait esateko, konfiantza eman die. Horrekin batera, taldea eginda eta egonkortuta dago, eta hori ere lagungarri da. «Jokalariek ongi ezagutzen dute elkar eta keinu batekin ulertzen dute zer egingo duten jarraian. Duten esperientziarekin, ia-ia bakarrik funtzionatzen du taldeak. Nik piezak bere tokian jarri baino ez dut egin behar», taldelana goratu du entrenatzaile berriak. Bera etortzerako «lanik zailena» eginda zegoela onartu du. «Inhar Agirrezabalek lau urtez egindako lanari eta iaz Luis Mari Garatek egindakoari jarraipena ematea da nire eginbeharra. Azken finean, blokea jada sendotuta dago, eta ni hori ahalik eta ondoen zuzentzen arduratuko naiz».

Aurten ere goiko mailan

Iaz maila galdu zuen Bigara Pulpok, baina gorabehera batzuk tarte-



Amenabarrek liga irabazi eta igoera fasea jokatu zuen iaz; Bigara Pulpok, ordea, azken postuan bukatu zuen

ko, mailari eustea lortu dute azkenean. Ondorioz, aurten ere lehen mailan ari dira jokoan. «Hainbat kirol elkartek arazo ekonomikoak izaten dituzte maila honetan jokatzeko, eta askok euren tokiari uko egiten diote edo mailaz igotzen direnengan ezinezkoa zaie bertan lehiatzea. Normalean, beti egoten dira plazak; azken urteetan gero eta gehiago. Orduan, plaza horietako bat eskatu genuen eta onartu egin ziguten».

Zalantzarik gabe, zorte onekoak dira zumaiarrak. Izan ere, beste eragingarri bat du goiko mailetan jokatzeko, batik batik, jokalarientzat. Joakin Esnal entrenatzaile berriak ere ilusioz heldu dio taldearen ardurari. Hala ere, bigarren entrenatzaile izatetik entrenatzaile nagusi izatera «jauzi handia» antzeman duela aitortu du: «Laguntzaile gisa aritzen nintzenez, taldeko xehetasun jakin batzuei bakarrik erreparatzen nien. Entrenatzaile nagusi moduan, aitzitik, gauza gehiagori jarri behar diozu arreta, eta lana bera ere konplexuagoa da».

Denboraldiko helburua argia da Pulporentzat: mailari eustea, hain zuzen ere. «Iazkoa hobetzeko itxaropena dugu, azken postuan bukatu baikenuen liga. Beraz, iazko postua hobetzea eta mailaz ez jaistea da gure asmoa. Jokalariekin gustura ari gara lanean... Jakina, beti dago zer hobetu! Baina, hasiera batean pozik nago egiten ari garen lanarekin, nahiz eta emaitzek ez lagundu», adierazi du Esnalek.

Defentsa lana hobetu nahi dutela azaldu du entrenatzaileak. Azken finean, «hori izan da bigarren entrenatzaile aritu naizen bi urteetako nire jarduna. Izan ere, azken urteetan nahiko eskas aritu gara defentsa lanetan, eta orokorrean gure jokoa hobetzen saiatuko gara, baina, batez ere, defentsari arreta berezia jarri nahi diot».

Faboritoak faborito

Aurkari indartsuenak «betikoak» izango direla dio Esnalek, «nahiz eta inoiz ez jakin nor emango duen ezustea». Parekotasun handia dago taldeen artean; oro har, ez dago alde handirik. Amenabarreko entrenatzailea ere iritzi berekoa da: «Liga honetan edonork irabaz diezaioke edonori». Argi dago Zarautz talde faboritoen artean dagoela; zumaiarrek ere hor goian kokatzen dute. Dena dela, ez da bakarra izango, Ereintza, Soria, Trapaga eta Egia ere sendo lehiatuko baitira.

Pedal kolpeak minbiziari aurre eginez

Mobi Bike Eguna egin zuten azaroaren 1ean Zarautzen, Aspanogi Gipuzkoako Haur Minbiziadunen Gurasoen Elkarteak antolatuta.



Elkartasunak hartu zituen Zarauzko kaleak azaroaren 1ean. Minbizia duten haurrei babesa azaltzeko, ehunka lagunek hartu zuen parte hainbat ekitalditan, eta bizikletak hartu zuen protagonismoa denetan. Egunari hasiera emateko, BTT Elkartasun Trabesian aritu ziren dozenaka txirringulari inguruko mendietan. Gero, Triatloi Txikiaren txanda izan zen, umeentzat eta gaztetxoentzat. Parte-hartzaile ugari izan zen igerian, bizikletan eta korrika. 300 bat lagunek jardun zuten hiru

kiroletan ahalegin betean. Kirolariei begira ere jende asko bildu zen, eta Triatloi Txikia amaitu bezain pronto, herri martxaren ordua heldu zen. Bizikletak hartu, gainean jarri, eta zientoka lagunek herria zeharkatu zuten.

Denen buruetan eta bihotzetan zeuden minbizia duten haurrak, eta martxaren bidez babesa, animoak eta elkartasuna adierazi zieten. Kiroolari ezagunak ere atera ziren martxan: Ainhoa Murua, Hector Llanos eta Jon Unanue triatletak, esaterako.



DATUA

400

Isidoro Unzueta Memoriala izan zen azaroaren 20an Zarautzen, Gipuzkoako Eskolarteko Atletismo Txapelketako proba. 11. edizioa zuen, eta inoizko partaidetza handiena bildu zen: 400 korrikalari. Bazter guztietatik azaldu ziren kirolariak, benjamin, alebin eta infantil mailetakook. Erantzun ederra izan zuen probak, eta bi datu hauek islatzen dute hori, parte-hartzaileen kopuruaz gain: Goieritik hiru autobus etorri izana, batetik; eta zarautzarren erantzuna, herritar askok egin zuelako korrika. Antolakuntza oso pozik dago probak eman zuenarekin, eta herritarren parte-hartzea nabarmendu dute: «Aurreko urteetan oso gutxi aritzen ziren, eta aurten asko igo da kopurua. Poza ematen digu horrek».



BA AL DAKIZU...

zein izan zen probari izena ematen dion Isidoro Unzueta?

Zarautzarrak korrikalari bikaina izan zen. 1934an jaio zen, eta duela 10 urte hil. Hainbat lasterketa irabazi zuen. 17 urterekin aritu zen aurrenekoz proba batean, eta hamargarren geratu. Berlingo Olinpiar Jokoetara joateko aukeratu zuten 1936an, 5.000 metroko proban parte hartzeko, baina 1936ko Gerra Zibilak zapuztu zion aukera.

Zumaia

Zesta-puntaren kateak ez dauka etenik

Unai Urangak eta Ekaitz Osak Europako Eskolarteko Kopa irabazi dute.



Zumaia eta zesta-punta ondo lotuta daude aspaldian. Txapelez txapel dabilta profesionaletan, eta arrakasta horiek segida izatea ez litzateke harrigarria izango. Izan ere, harrobiko pilotariak garai-pen handia lortu zuten urriaren hasieran. Unai Urangak eta Ekaitz Osak Europako Eskolarteko Kopa irabazi zuten

Palentzian (Espainia). Txapelketaren hasiera Donibane Lohitzunen (Lapurdi) izan zen, eta fase hori irabazi egin zuten. Palencian jokatu ziren azkeneko partidak, eta finalerdietan Berriatuko bikotea menderatu zuten. Finalean, berriz, Markinakoei irabazi zieten. 13 bikotek hartu dute parte txapelketan.

Zarautz



Igerilariak lanean

Neguko Liga hasi dute

Partizipazioko Neguko Liga hasi zen joan den azaroaren 5ean, eta igerilari zarautzarrak bertan izan ziren. Proba askotan hartu zuten parte, eta era guztietako emaitzak lortu zituzten. Lehen hamarren artean sailkatu ziren zenbait igerilari, baina probaren izenak dioen bezala, parte-hartzea da garrantzitsua.

HARIARI TIRAKA

Zumaia **Arrauna**

Gogoeta, hobetzeko

Arrauna hitzetik hortzera ibili ohi da udan, traineru estropaden aitzakian. Baina gero, ez da hausnarketa sakonik egiten, ez bada federazioetan eta klubetako elkarteetan. Azaroaren 11n eta 12an, Zumaian egin zen ohikoa ez den jardura horietako bat: arraunari buruzko mintegia.

Oreki Fundazioak antolatu zuen, Zumaiaiko Telmo Deun Arraun Elkartearen laguntzaz, eta Alondegian, berrogei lagun inguru batu ziren hizlarien gogoetak entzuteko. Ostiral arratsaldean eta larunbat goizean aritu ziren, eta hitzaldi interesgarriak eman zituzten *Behar dugun arrauna* izenburupean. Hainbat gai jorratu zuten: kirolaren balioak; estropadak nola antolatzen



diren; babesleak lortzeko bideak zein diren; dopina eta dopinaren aurkako kontrolak; emakumezkoen arrauna; denboraldiko prestakuntza teknikoa eta fisikoa; kazetarien lana arraunaren zabalkundean; bolunta-

rioren lana, eta beste hainbat. Larunbatean, eguneko hitzaldiak amaitu eta gero, mahai-ingurua egin zuten, eta entzuleek ere parte hartu ahal izan zuten gogoetak osatzeko lanean.



Alex Odriozolak irabazi du Bodyboard Zirkuituko proba

Zumaiarra nagusi izan zen bere herrian 18 urtez azpikoen mailan. Euskal Zirkuituko azken proba jokatu zen azaroaren bigarren asteburuan, eta maila horretan beste herrikide bat izan zuen atzetik sailkapenean: Xabier Urrestilla. Zirkuituko garailea Jon Isasti izan da. Maila nagusian, Antonio Ortizek irabazi zuen Zumaian, eta Zirkuitua Aritz Larrinagarentzat izan da.

Orio Pilota Gipuzkoako txapeldun



Arrate Indo eta Naroa Beldarrain

oriotarrak Gipuzkoako 2. mailako gomazko palako txapeldunak dira, urriaren 23an, Zarauzko Aritzbatalde pilotalekuan, Altzatarra elkartearen bikoteari irabazi ostean. Finalera partidarik galdu gabe iritsi ziren, baina partidaren erdia jokatu arte, gogorra izan

zen lehia. Bikote donostiarra 14-15 jarri zen partidaren lehen zatia jokatu zenean, eta momentu hartatik bukaerara arte, oriotarrak beren jokoa egiten hasi ziren. Gauzak horrela, partidaren hondarera freskoago iritsi ziren Indo eta Beldarrain, eta bukatu zuten 30 eta 20 irabazi zuten, Gipuzkoako txapela lortuz.

Kirol AGENDA



Zarauzko Bikote Mistoen Lasterketa

Zarautz Kirol Elkarteko Atletismo atalak antolatuta, abenduaren 4an Bikote Mistoen Lasterketa jokatu da. Aritzbatalde kiroldegitik irtengo dira parte-hartzaileak, 11:30ean, eta herrian barna 7,5 kilometroko ibilbidea osatu ondoren, Musika Plazan helmugaratuko dira. Gizonezko eta emakumezko batek osatuko dute bikotea, eta izen-emateak 20 euro balioko du aldez aurretik; egunean bertan, berriz, 30 euro ordaindu beharko dute. Dorsalak eta txipak lasterketa egunean banatuko dituzte, irteeran.

Atletismoa

Sansilbestreak

Eguna: Abenduaren 31n.

Lekua: Aian, Getarian, Orion, Zarautzen eta Zumaian.

Ezaugarriak: Korrika eginez urteari amaiera emateko aukera gero eta gehiago izaten da, eta Urola Kosta eskualdea ez da salbuespena. Aurten ere, bost herritan antolatuko dituzte sansilbestreak izenez ezagunak diren lasterketa saioak. Lehiatik baino festatik gehiago edukitzen dute proba horiek, eta gero eta korrikalari kopuru handiagoa ateratzen da.



Zarautz Golfa

Alustiza txukun Espainiako txapelketan

Iñaki Alustizak lan ona egin zuen Espainiako Txapelketan. Bosgarren sailkatu zen, eta beste bost golflarik adina kolpe eman ditu lau egunean. 287 kolpe eman zizkion pilotari txapelketa osoan, eta parraren gainetik hiru kolpeko marka egin zuen. Lehen egunean zarautzarra izan zen abilena, eta hirugarrenean ere lan ona egin zuen, baina bigarren eta azken egunean, hobeto moldatu ziren beste batzuk. Hortxe galdu zituen aukerak gorago sailkatzeko. Lau egunetan, ezin izan zuen maila berean ibili, eta gorabehera horiek

zehaztu zuten txapelketaren ibilia. Garailea Alfredo Garcia Heredia izan zen, 274 kolperekin, parraren azpitik 10 kolpeko markaz. Alustizak baino hamahiru kolpe gutxiago behar izan zituen lau eguneko ibilbidea osatzeko. Gerora begira, erregularitasun handiagoa izateko lan egin beharko du golflari zarautzarrak, baina egindako txapelketarekin gustura egoteko moduan da. Goian bukatu du sailkapenean, eta lehen eguneko lan bikaina ere ezin da bazterrean utzi. Bi egun ez hain onak edukitzeagatik ezin da lan osoa txartzat hartu.



ERRONKA

Helburua jarri, prestatu eta bete



Zarautzen bizi diren hogeita zazpi emakume Behobia-Donostia lasterketa ezagunean atera dira, aurrenekoz. Ia hiru urteko lana dago lorpen handi horren atzean.

Hogei mila korrikalariren artean hogeita zazpi Zarautzen bizi diren emakumeak izan ziren. Behobia-Donostia lasterketa sonatuan

aurrenekoz parte hartu zuten azaroko bigarren igandean. Ez zen izan egun batetik bestera sortutako haizearen ondorioa. Aurretik lan handia dago, eta lan horren atzean istorio hau: duela bi urte, gonbit berezia jaso zuen Txumai Fernandez entrenatzaileak. Probako antolatzaileek, Fortuna elkarteak, emakumeen parte-hartzea sustatu nahi zuten, eta laguntzeko eskatu zioten. Fernandezek deialdia egin zuen Zarautzen, eta 90etik gora azaldu ziren. Denek ez zuten parte hartu lasterketa herrikoi ezagunenean, ordea. Bi urte pasatxoan prestatu eta gero,

garai hartan jarri zuten helburua gauzatu ahal izan zuten azaroaren 13an. Emaitzak eta denborak ez zieten arretarik kentzen. «Ondo pasatzera goaz», esaten zuten behin eta berriz probaren bezperatan. Eguraldiak ez zien asko lagundu horretan, haize beroa eta indartsua izan zutelako etsai 20 kilometrotik gorako proban. Baina ilusioa ez zien ezerk eten. Bakoitzak zenbagarren egin zuen ez da garrantzitsua, baina denek bukatu zuten. Parte-hartzearen atzean dagoen erronkak balio du gehien.

Hogeita zazpiko taldeko bi dira Mila Askasibar eta Arrate

Loiola. Nabarmendu dute kirolak elkartu aurretik ez zeukatela elkarren berri taldekoek: «Bistaz ezagutzen ginen, baina batera ez genuen ezer egin». Kilometroak egin eta kilometroak egin elkartu egin dira. Elkarri emandako animoak ere ez ziren gutxi izango, aurrera ez egiteko etsipen uneak ere izango zituztelako. Etxekoen babesa ere eskertu dute: «Kontatu nienean Behobian atera behar nuela, esan zidaten beraiek ez zirela gai izango ateratzeko», esan du Tolosak. Emakume hauek lortu dute; atera ziren, eta urruneko ametsa gauzatu ahal izan dute.