

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

sasoian

2012ko urria

31. zenbakia

ZUMAIAKO TRIATLOIA

Itzulera herrikoa • 8

APPROACH GOLF KLUBA

Golfa eskuragarri bihurtuz • 10

GIBRALTARGO ITSASARTEA

Igerian, Cristobal Rochasekin • 16

Gaizka Garitano

**“Ez dago entrenatzaile
prototipo jakinik” • 4**

Erredaktorea

Aritz Mutiozabal
Harremanetarako: 607 615 239
e-posta: sasoian@sasoian.info

Argazkiak

Azala: Urola Kostako Hitza.

Sasoian 2.0: Urola Kostako Hitza.

Berriketa: Urola Kostako Hitza.

Berriketa: Urola Kostako Hitza.

Kronika: Bittor Mutiozabal eta Urola Kostako Hitza.

Taldeka: Urola Kostako Hitza.

Kirolari gazte: Getaria.net, Antoniano Atletismo Elkarte, Orioko Pilota Elkarte, Zarautz Surf Elkarte eta Urola Kostako Hitza.

Hariari tiraka: Arnaitz Rubio Aprea (Baleike.com), Joxemari OlasaJavier Carballo, Zarautz Surf Elkarte eta Urola Kostako Hitza.

Erronka: Cristobal Rochas.

Diseinua

Roberto Gutierrez

Maketazioa

Saioa Perona

Edukien garapena

Urola Kostako Hedabideak EM

Inprimategia

Gertu

Argitaratzailea

SASOIAN aldizkaria **Urola Kostako**

Udal Elkarteak argitaratzen du.

Aldizkari honek Aia, Getaria, Orio, Zarautz eta Zumaiako kirol albistek jasotzen ditu.

www.sasoian.info



Urola Kostako Udal Elkarteak

kudeatzen du sasoian.info webgunea.

Aia, Getaria, Orio, Zarautz eta Zumaiako kirol albistek, agenda nahiz emaitzak topatuko dituzu bertan.



Oztopo guztien gaineratik, pilotakadak



Londresko Paralinpiar Jokoak

puri-purian zeuden bitartean, Zarautz Kirol Elkarteke Pilota sailak ezintasun psikiko eta fisiko dutenen pilota jaialdia antolatu zuen. Irailaren 8an izan zen jardunaldia, ikasturte hasierarekin eta Euskal Astearekin bat egirik; arratsaldean jokatu zituzten partidak, Frontoi Txikian. Aurtengoa jaialdia antolatzen zuten bigarren aldian, eta iazko ildo bera jarraitu zuen. Alde batetik, gorpildun aukietan ibiltzen diren elbarrituen arteko pala norgehiagoka, eta bestetik, berriz, Zarautz Kirol Elkarteke ezindu psikikoen artekoa. Partidak binaka jokatu zituzten, pala modalitatean, eta erakustaldi bikaina eman zuten. Gainera, herritar dezente gerturatu zen pilotalekura, lehiak bertatik bertara jarraitzeko. Oztopo guztien gaineratik, punta-puntako kirolariak direla erakutsi zuten.



Kirolarientzat garagardoa

Azken urteetan azterketa ugari egin dute garagardoaren kontsumo arduratsua kirolarien organismoan izan ditzakeen eraginaren inguruan. Behin baino gehiagotan entzun izango zenuten edo esango zizuten, ariketa fisiko baten ostean garagardoa edatea ona dela. Baina zer-nolako propietateak ditu edari honek benetan ona dela onartzeko? Aipatutako azterketa guztiak bat datoz: garagardoak ahalmen antioxidatzaile handia izateaz gain, giharretako hantura eta minak saihesten laguntzen du. Entrenamendu baten ondoren, kirolarien metabolismo hormonal eta immunologikoa errekupezko balio du, karbohidrato, mineral eta bitamina asko dituelako.

Garagardoaren alkohol kopurua ez da handia (%5 gradu, batez beste). Hori horrela, bere kontsumoa kirol errendimenduari bateragarria da; betiere, pertsona bakoitzak alkohola digeritzeko duen gaitasunaren eta ohituraren arabera. Garagardoa edateak neke fisikoa hobeto jasaten lagun dezake, eta muturreko baldintzetan egindako ariketak sorraz dezakeen estresa murriztu. Bestalde, hipogluzemia izateko aukerak murrizten ditu. Izan ere, astiro-astiro metabolizatzen da, odoletik progresiboki igarotzen diren glukosa unitateak askatuz. Horrela, glukosa kontzentrazioa baxuagoa da, eta honek gehiago irauten du. Era berean, arteria-presioa eta profil lipidikoa hobetzen du; hau da, kolesterol txarra jaisten du eta kolesterol ona handitu, edo arteroesklerosiak eragiten dituen hantura parametroak jaisten ditu.

Zenbat hartu beharko litzateke?

Kirolari bakoitzaren gorputzaren arabera kontsumitu behar da; betiere, 18 urtetik gorakoek. Hainbat azterketa zientifikoren arabera, kontsumo arduratsua eta egokia honako hau litzateke: gizonetako, eguneko gehienez ere 500 mililitro, eta emakumeetako, berriz, eguneko 250 mililitro. Garagardoak onura asko baditu ere, ez da komeni entrenamendu edo lasterketa baten aurretik edatea. Diuretiko da, eta deshidratazioa eragin dezake. Horrexegatik, hobe da ariketa fisikoaren ondoren hartzea, errekupezko gisa.



KONTSUMO ARDURATSUA

- Garagardoa kirolarientzat ona da, baina **ez da kirol edari bat**. Horrenbestez, kontuz ibili behar da; uneoro, **arduraz kontsumitze**ko jarrera eduki behar da.
- Alkohol graduazio handirik ez badu ere, horrek ez du esan nahi alkoholik ez duenik, eta, ondorioz, **gehiegikeriak saihestu** behar dira. Neurrian edan behar da: gizonetakoak litro erdia gehienez ere eguneko, eta emakumeetakoak litro laurdena.
- Alkoholaren **gehiegizko kontsumoa arriskutsua** izateaz gain, gizakiaren organismoa larriki kaltetu dezake. Alkoholarekin gehiegikeriak eginda ondorengo gaixotasunak sor daitezke: ultzera, pankreatoitisa, sabeleko minbizia, giltzurrunetako gorabeherak, hipertentsioa, depresioa eta logalea, besteak beste.
- Garagardoaren kasuan, alkoholduna eta alkoholik gabea daude merkartuan. Beraz, **alkoholik gabekoarekin ere errekupezko** daiteke kirolaria entrenamendu gogor baten ostean.

Gaizka Garitano

Eibar futbol taldeko entrenatzailea

«Ez diot beldurrik entrenatzaile ardura goizegi hartu ote dudan dioten usteei»

Eibarko urrezko garaian taldeko kapitaina izan zen Garitano. Orain, urte batzuk geroago, taldearen gidaritza hartu du, Bigarren A mailara igotzeko itzaropenarekin.

DUELA HIRU denboraldi eman zion akabera bere jokalaria ibilbideari, Eibar, Real eta Alaves bezalako taldeetan lehiatu ondoren. Hala ere, Zarauzko bizilagun Gaizka Garitano (Derio, 1975) ez zen futbol mundutik desagertu. Urtebetez Eibarko bigarren entrenatzaile izan ondoren, azken bi denboraldietan elkarte armagileko behe mailako taldea gidatu du. Denboraldi berriari begira, zuzendaritza batzordeak beregan pentsatu du lehen taldearen ardura hartzeko. Hirugarren mailatik Bigarren B mailara pasatzea «jauzi handia» dela dio: «Erronka polita da, eta, aldi berean, zaila. Kristoren ilusioa egiten dit, eta gogotsu nago. Espero dut barruan dudan sentipen gutzia helaraztea».

Ongi sobera ezagutzen duzu kluba. Bertako jokalaria izan zinen eta azken urteetan talde teknikoko kide izan zara. Ezaugarri horiek erabakigarriak izan al dira zuzendaritzak zugar konfiatzeko?

Beharbada, bai. Eibarko zuzendaritzak aldaketa bat nahi zuen, eta aukera batzuk aztertu ondoren, nire izena proposatu zuten. Nire aldetik, baiezkoa eman nien, eta horrela heldu diot erronkari. Egia esan, kluba bera eta jokalaria ongi ezagutzen ditut, eta, alde horretatik, ez dut izan inolako arazorik sartzeko orduan. Etxekoa izanik, ez dut ezer berririk aurkitu.

Taldearen urrezko garaian kapitaina izan zinen, eta lehen mailara igotzekotan izan zineten. Garai hartako kasta edo esentzia berreskuratzen saiatuko al zara?

Ez dugu ezer berreskuratu beharrik. Taldeak izatez baduelako, jada. Iaz, esaterako, oso urte ona egin zuen, sailkapenean hirugarren bukatuz eta ondorengo igoera fasea joko-

tuz. Hori horrela, talde on bat hartu dut, nahiz eta aldaketak izan ditugun. Aurten jende berri asko gehitu zaigu, eta beste batzuk joan egin dira. Nolanahi ere, taldeak lehendik ere bazuen kasta eta jokoa, eta orain horri jarraitortasuna ematen saiatuko gara.

Jarraitortasun hori bermatzeko, zer ekarpen egingo diozue taldeari? Zertan hobetzen saiatuko zara?

Hobetzea zaila da, emaitzak onak izan baitira azken urtean. Saiatuko gara, beharbada, aurrekontu gutxiagorekin emaitza berberak eskuratzen. Gure taldea eta ligako beste batzuk nahiko larri gabiltza aurten ekonomikoki, eta aurten egingo dugun taldea, baliabide aldetik, ez da horren indartsua izango. Hala eta guztiz ere, taldea taularen goialdean mantentzen ahaleginduko gara.

Gaur egungo errealitatea beste bat da. Bigarren B mailatik Bigarren A mailara igotzea al da Eibarren lehentasuna?

Bai. Egia esan, asko exijituko digute. Aurten aurrekontua murrizta-

«Aurtengo aurrekontua murrizagoa izan arren, taldearen helburuak berak izango dira»»

goa izan arren, helburuak iazko berak izango zirela esan zidaten. Badakigu asko eskatuko digutela, bai zaletuek, bai elkartek berak. Orduan, nire exijentziak eta jokalarienak ere altua izan beharko du.

Bizi-bizi dagoen egungo krisia eta taldeak dituen zailtasun ekonomikoak direla medio, finkatu dituzuen helburuak lortzea bideragarria al dira?

Liga nahiko berdinduta egongo dela iruditzen zait. Gure multzoan gu baino indartsuagoak diren hiruzpalau talde aurrekusten ditut –Alaves, Salamanca eta Logroñes, esaterako–, baina gainerako taldeei aurre egiteko talde polita dugu. Jakin bada-kigu aurten ez diogula faboritoen artean ekingo denboraldiari. Dena dela, jokalaria onak ditugu taldean, eta goiko postu horiengatik borrokan aritzeko moduan gaude.

Jokalarien aldetik aldaketa batzuk egin dituzuela diozu.

Denetarik izan dugu. Jokalari batzuk joan egin dira. Ekonomikoki mantendu ezin izan ditugunez, beste talde batzuetara alde egin dute. Beste batzuk, berriz, aldatu eta berriak ekarri ditugu. Postu batzuk indartu behar izan ditugu, jokalaria faltagatik, eta, gutxi gorabehera, ahal izan ditugunak mantentzen saiatu gara. Denborarekin ikusiko dugu nola funtzionatzen dugun.

Jokalari berrien artean, Yuri Berchiche zarautzerra dago. Rea-

GAIZKA GARITANO
DERIO, 1975



lak utzita, jokatzten ari da zuekin. Zer moduzko jokalaria da eta nola ikusten duzu taldean?

Aspalditik ezagutzen dugu Yuri Berchiche. Buelta asko eman dituen jokalaria da; gaztetan, esaterako, Espainiako selekzioarekin ibili zen. Athleticen ibilitakoa da, eta, orain, Realak fitxatu du, Real Union taldetik, eta guri utzi digu. Nire gustuko jokalaria da, bai, eta iruditzen zait barruan sekulako dohainak dituela. Ea aurten jokalaria bezala nabarmentzen den.

Denboraldia gogorra izango da. Horri aurre egiteko zezenari adarretatik ongi heldu beharko diozu, ezta?

Gustuko dut izaera hori. Gaur egun, kirol lehiakortasun handia dago Bigarren B mailan, eta fisikoki talde guztiak oso ongi prestatuta daude. Beraz, entrenamenduak ahalik eta gogorren, ondoen eta prestatuen landu beharko ditugu.

Ez da urte asko futbolari izateari utzi zeniola. Zer moduz daramazu futbola aulkitik aginduak emanez bizitzea? Oraindik arraroa egiten zaizu?

Lasai ibiltzen naizela esaten badi-zut, gezurretan ariko nintzateke. Saiatzen naiz ahal dudana lasaien egoten,

baina askotan ezinezkoa da. Nolanahi ere, aulkitik gauza gutxi egin dezakezu. Partidak aurretik ongi prestatu behar dira, astea txukun-txukun entrenatuz, eta, gero, gaineroko guztia jokalarien beraien esku dago. Partidan zehar, egia esan, entrenatzaileak ezer gutxi egin dezake. Aginduren bat edo beste eman dezaket... Normalean, nik asko sinesten dut jokalarientzako. Azken finean, beraiek irabazten edo galtzen dituzte partidak, nahiz eta entrenatzaileok izan erantzukizun gehien.

Jokalariekin harreman handia izan eta asko hitz egiten duen horietakoa al zara?

Gustatzen zait haiekin hitz egitea. Dena dela, logikoa denez, elkarren artean distantzia batek egon behar duela uste dut. Hala ere, saiatzen naiz jokalariekiko hurbila izaten. Harremanak normalak izatea gustatzen zait. Nik entrenatzaile bezala nire lana dut, eta beraiek jokalaria diren aldetik, beraiena. Ez dut ikusten nire burua haien gainetik. Nire tokian egoten naiz, eta alde horretatik ez dut inoiz arazorik izan jokalariekin.

Jokoari dagokionez, zer nolako futbola duzu gustuko: zuzena, defentsiboa, tiki-taka-koa...

GAIZKA GARITANOK Eibarko lehen taldeko entrenatzaile arduraria hartu du aurten.

Guztioi gustatzen zaigu *tiki-taka* delako hori. Beste gauza bat da horrela jokatzeko baliabiderik duzun ala ez. Eibarrek jokatzeko dituen partidak guztiak ikusi eta aztertzen ditut, eta gero eta hobeto jokatu, orduan eta gusturago egongo naiz. Jakin badakigu helburua irabaztea dela, eta ditugun jokalarien arabera erabaki beharko dugu nola jokatu partidak bakoitzean. Edonola ere, goian presioa egitearen, taktikoki ordenatua izatearen, eta, batez ere, baloiaren tratua onaren aldekoa naiz. Proposatzen dudana entrenatzaile gehienok nahi izaten dugu. Horretarako baliabiderik duzun eta aurkariak joko hori egiten utzi dizun, hori da gakoa.

Duela hiru urte zintzilikatu zenituen botak, eta jada Eibar bezalako talde historiko bateko lehen entrenatzailea zara. Dena bizkor etorri ote den sentipenik ba al duzu?

Bilakaera azkarra izan da, datuek halaxe baieztatzen baitute. Duela hiruzpalau denboraldi Alaves taldean nenbilen jokatzeko, eta egun Eibarko lehen entrenatzailea naiz. Gauzak horrelaxe etorri dira, eta horrelaxe hartu ditut. Egia esan, entrenatzaile titulua azkar ateratzen saiatu nintzen, gerora ere futbol munduari lotuta

jarraitzeko. Alde horretatik, denborak esango du halako ardura bat goizegi hartu dudana ala ez. Ez nau horrek kezkatzen.

Beraz, garbi zeneukan futbole-an jarraitu nahi zenuela?

Bai. Txiki-txikitatik maite dut kirol hau, eta betidanik honetatik bizi izan naiz. Ondorioz, garbi neukan futbole-an jarraitu nahi nuela. Ez nekien nola, baina entrenatzaile gisa bukatuko nuela sumatzen nuen. Nire lanbidea da, eta oso gustuko dut.

Aitaren pausoak jarraitzen ari zara (Angel Garitano Ondarru), nolabait esateko. Gomendiorik eskatzen al diozu?

Ez. Gutxitan egoten naiz berarekin, egia esan, eta egoten garenean futbolaz hitz egiten dugun arren, ez dit inolako gomendiorik ematen. Baina, kasualitatez edo, aitaren pausoak jarraitzen ari naiz. Gainera, ez diot beldurrik konparazioei, ezta entrenatzaile ardurak gazteegi ote hartu dudana dioten usteei ere. Beldurrik ez dut, behintzat. Nire burua prestatuta ikusten dut, eta, azkenean, lortutako emaitzek erakutsiko dute goizegi hartu dudana ardura ala ez.

Azkenaldian badirudi entrenatzaile gazteen alde egiten dutela futbol taldeek.

Denetarik ikusten da. Orain, Pep Guardiolen kasua hartzen dute erreferente gisa. Ematen du entrenatzaile gazte guztiek onak izan behar dutela, eta hori ere ez da horrela. Badaude askoz ere zaharragoak diren entrenatzaileak, eta benetan itzelak direnak. Adinaren kontuak gauza batzuk alde izaten ditu, eta beste batzuk kontra. Nik oraindik ez dut esperientzia handirik entrenatzaile bezala, baina postu honetan inoiz ez duzu ikasten bukatzen. Badira 60 urtetik gorako entrenatzaileak egunero-egunero ikasten jarraitzen dutenak. Gaztea izan ala nagusia izan, ez dago entrenatzaile prototipo edo estereotipo jakinik.

Taldeak emaitzak lortzen dituenean jokalarien meritua izaten da, baina gaizki doanean en-

Futbola

Joko zelaitik aulkira

Jokalaria berantiarra. «Lehen mailara 30 urterekin iritsi nintzen –Realaren eskutik–, 12 urte inguru profesional bezala ibili ondoren. Beti saiatu naiz gauzak ahalik eta ondoen egiten. Oso egoskorra eta langilea izan naiz, eta bukaerara arte borrokatu naiz. Orain, entrenatzaile modura, horrelakoa izaten jarraitzen dut. Ez naiz erraz desanimatzen den horietakoa. Gauzak argi ditut eta pazientzia handikoa naiz».

Garairik gozoenak. «26 urtetik 30 urtera Eibarren jokatu nuen, eta sasoi hori izan zen nire unerik onena. Fisikoki oso ongi aurkitzen nintzen, baita ondoren Realean egin nituen hiru urtetan ere. 33 urtetik aurrera, jada, ez nintzen horren ongi aurkitzen. Beharbada, Eibarkoa izan zen nire etapa onena jokalaria bezala. Realarekin ere gustura aritu nintzen, nahiz eta lesioak eta ebakuntzak izan nituen. Beharbada, Realean jokatu nituen urte haiek ez ziren taldearen garairik onena izan, baina beti izan nuen jokatze aukera eta, benetan, oroitzapen onak ditut».

Arantzarik ez. «Athleticeko harrobian hezi nintzen futbolari bezala, eta lehen taldearekin debuta egin nuen, UEFAko partida batean, Sampdoria taldearen aurka. Egia esan, ez dut inolako arantzarik bertan ez jarraitzea urte haietan. Gerora, Athleticera itzultzeko aukera izan nuen, baina Realera joateko erabakia hartu nuen. Egin dudana egin dut, eta urrutirago iritsi ez banaiz, barruan emateko gehiago ez nuelako izan da. Beti guztia eman dut, eta oso harro nago nire jokalaria ibilbideaz».

Mesedegarri. «Jokalaria izateak bere abantaila du entrenatzeko orduan. Dena dela, jokalaria izan ez diren entrenatzaile onak daude. Denetarik dago, baita nabarmendu ziren jokalariek eta ondoren entrenatzaile bezala asmatu ez dutenak ere. Niri, behintzat, mesedegarri izan zait jokalaria izatea, eta saiatzen naiz horretaz baliatzen».



«**Partidan zehar, egia esan, ezer gutxi egin dezake entrenatzaileak. Aginduren bat edo beste eman...»**

trenatzailea izaten da urkatzen duten lehena.

Beti gertatu da, baina, azkenaldian, gero eta gehiago. Oso harreman estua dago entrenatzailearen ibilbidearen eta taldeak lortzen dituen emaitzen artean. Nik ez dut gehiegi sinesten erlazio horretan. Agian, jokalaria izan naizelako edo, berehala ikusten nuen talde ona genuen ala ez, eta ongi arituko ginen ala ez. Inoiz ez dugu izan talde txar bat eta entrenatzaile on bat, eta sekulako emaitzak lortu. Jakina, entrenatzaile on bat izateak asko laguntzen du, baina ez du taldea goian uzten. Ezta kontrakoa ere. Ez dut ezagutzen talde bat txar bihurtu duen entrenatzailearik.

Triatloiairen festa



Zumaiako Triatloia berreskuratu zuten irailaren 1ean. Zumaiako Triatloi Elkarteak antolatuta, bi lasterketa jokatu zituzten; bata, federatuena eta, bestea, herrikoia.

4 URTE GEROAGO, Zumaiako Triatloia berpiztu egin dute. Zumaiako Triatloi Taldeak proba antolatzeari utzi behar izan zion, babesle nagusiaren laguntzarik gabe gelditu zelako. Iaz elkartearen zuzendaritza batzordea berri zuten, eta Andoni Agirrek hartu zuen lehendakari ardura. Bere esanetan, «estreinako urtean talde barruan egin beharreko lanak aztertzen arituginen. Aurten, jendearen eskaerak kontuan hartuta, triatloia antolatzea erabaki dugu». Ahalegin horretan, Zumaiako Udalarekin eta Euskadiko Triatloi Federazioarekin harremanetan jarri ziren, eta ekimenak oniritzia jaso zuten. Horrenbestez, irailaren 1ean VI. Sprint Triatloia eta I. Triatloi Herrikoia jokatu zituzten, arrakasta itzelarekin.

«Gustura geratu gara guztiarekin», aitortu du triatloi elkarteko

lehendakariak. «Gure balorazioa oso positiboa da. Jende ugari gerturatu zen, bai parte hartzera bai ikustera. Egia esan, giro oso ona izan genuen». Antolatzaileek beren kezka zituzten, ordea; izan ere, triatloi denboraldiaren bukaeran antolatu zuten, opor garaian. Hala ere, «gure harridurarako, izen-emate epea ireki eta hiru astean bete ziren plaza guztiak». Ondorioz, sprint distantziako parte-hartze kopurua 150 lagunetik 200 lagunera zabaldu zuten; herrikoian, berriz, bere horretan mantendu zuten muga.

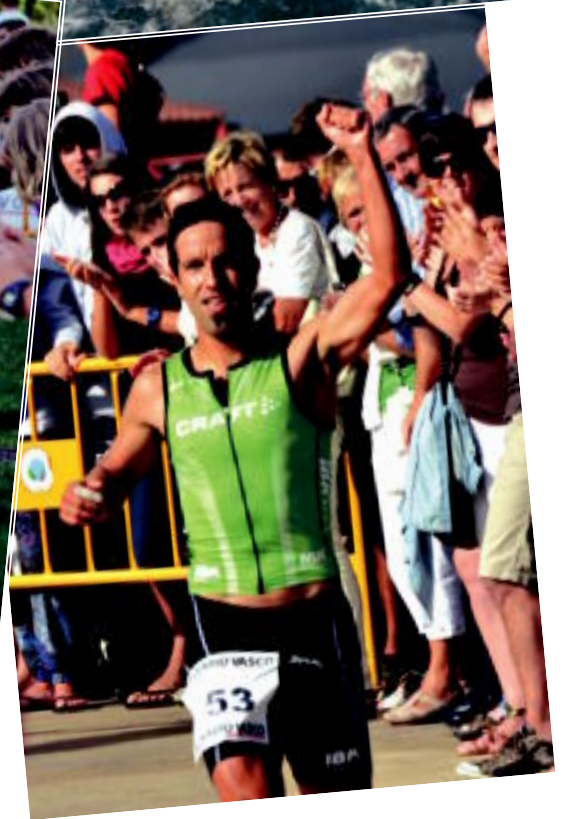
Bere garaian distantzia olinpikoko triatloia antolatzen zuten. Aurten, ordea, distantzia laburragoen aldeko apustua egin dute. Horrez gain, triatloia herritarren artean sustatze aldera, izaera herrikoia eman nahi izan diote egitasmoari. Hori horrela, lasterketa bikoitza antolatu zuten; bata,

federatuei zuzendutakoa, eta bestea, edonork parte hartzeko modukoa. Bigarren honetan jende ugari hartu zuen parte, eta antolatzaileak gustura geratu ziren triatloia aitazakia-rekin herrian sortu zen giroarekin.

Distantzia laburrak

Triatloi herrikoia supersprint distantziakoa izan zen; hau da, lasterkariak 350 metro igerian, 10 kilometro bizikletan eta 2,5 kilometro korrika egin behar izan zuten. Kirol Portuko sarreratik abiatu ziren 15:00etan, Zubi Berri ondoko eskaileretara igeri eginez; ondoren, Oikiara joan-etorria egin zuten bizikletaz; eta, amaitzeko, Parol bidean joan-etorria egin zuten korrika. Modalitate honetan, Haize Galarraga zumaiarra (34:54) eta Olatz Gabilondo azkoitiarra (37:43) izan ziren garaile.

Jarraian, triatloi proba nagusiaren



txanda izan zen, parte-hartze nabarmenarekin; aurrekoen distantzia bikoitza osatu behar izan zuten hauek. Emakumezkoak izan ziren lehenak uretara sartzen, 16:30-ean, eta ordu laurden geroago, gizonezkoek egin zuten. Lehia ikusgarriaren ondoren, Aimar Agirresarobe tolosarra izan zen lehena (56:49); haren atzetik Hektor Llanos eta Ricardo De Goñi helmugaratu ziren. Emakumezkoetan, Ainara Pacheco donostiarra izan zen garaile (1:06:44), Gemma Hernandezen eta Ainhoa Garciairen aurretik.

«Esperientzia polita»

Parte-hartzaileentzat eta ikusleentzat ez ezik, Zumaiako Triatloi Elkartearentzat ere «esperientzia

polita» izan zela nabarmendu du Agirrek. «Elkarteko zuzendaritza batzordea iaz aldatu zen, eta batzorde berriko kideak hasiberri gisa harrapatu gaitu. Antolatzen genuen lehen aldia zen guretzat, baina aurrera ateratzen asmatu dugu. Elkarren artean txukun koordinatzen jakin izan dugu. Gainera, laguntza handia izan dugu taldekide guztien aldetik, baita boluntarioen aldetik ere. Horri guztiari esker, lasterketa ongi atera

AINARA PACHECO bizikletarekin eta Aimar Agirresarobe korrika, eskua altxata.

zaigu, eta, nola ez, datozen urteetan antolatzen jarraitzeko animoak ematen dizkizu».

Gauzak asko aldatzen ez badira, behintzat, datorren urtean ere triatloia egingo dute Zumaian. «Jendeak nola erantzun duen ikusita, berriro antolatzen saiatuko gara, eta guztion laguntzarekin posible izango dela iruditzen zait».

TALDEKA

Kolpe egokiena, guztien eskura jartzen

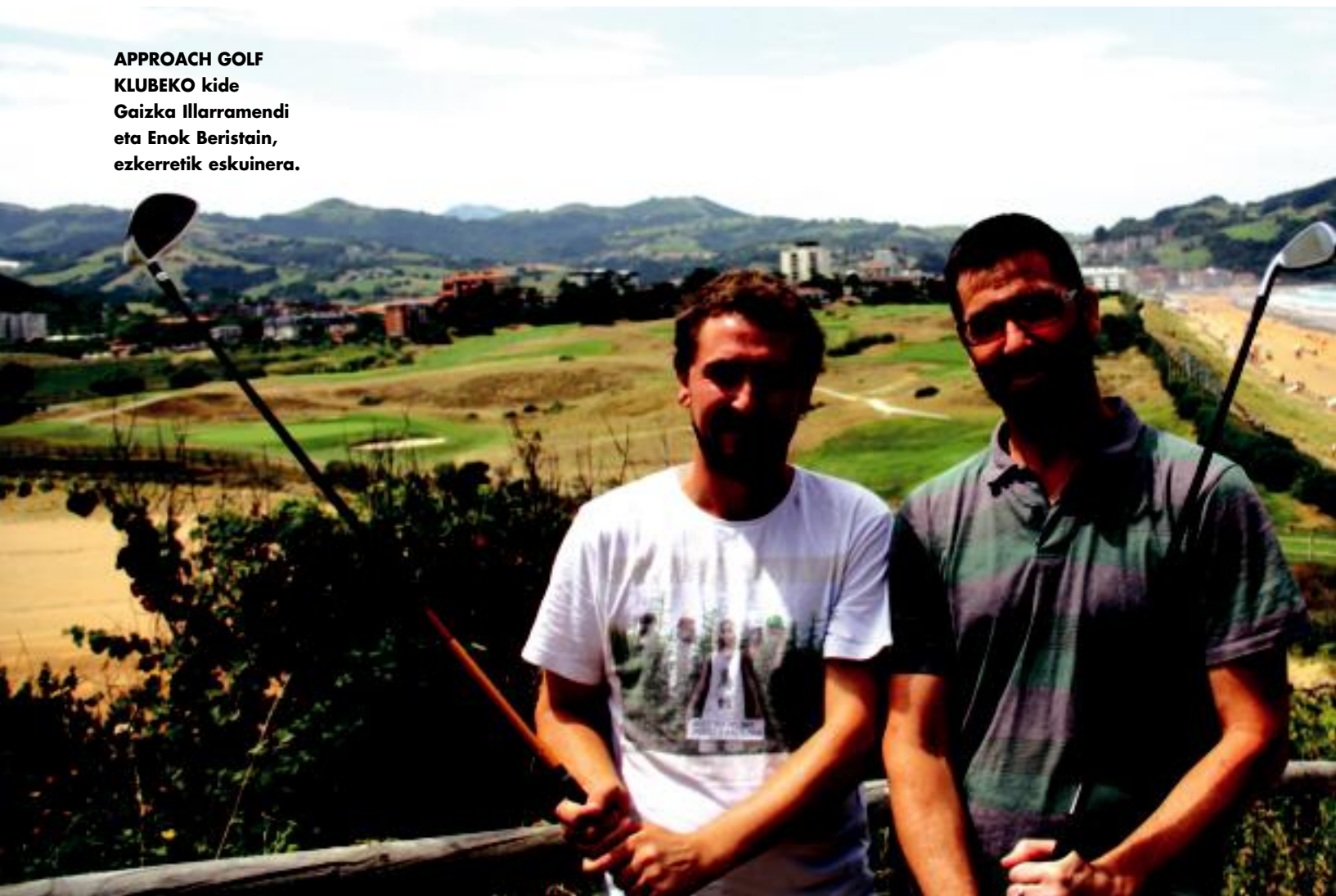
Zarauzko golfzale batzuek Approach Golf Kluba sortu berri dute, kirol honi duen izaera elitista kendu eta herritarren artean zabaltzeko asmoz. Dagoeneko 40 bazkide dira.

«Gure inguruan golfa bultzatzen duen eta jokalariai elkartuko dituen talde baten beharra ikusten dugulako. Horretarako Approach Golf Kluba sortzea erabaki dugu».

Lau hilabete igaro dira hiru lagun elkartu –Enok Beristain, Gaizka Illarramendi eta Ibai Gesalaga–, eta Zarautzen golf elkarte berria sortu zutenetik. Aspaldiko ideia afari batean gauzatu zuten, eta jokalariai elkartzeko behar horri jarraituz, maiatzaren 24an egin zuten estreinako bilera, Itzala tabernan. Bigarrena ere leku berean egin zuten, ekainaren 14an, eta bertan, jada, taldearen helburuak eta estatutuak aurkeztu zituzten jendaurrean. Abian jarri baino ez dira egin, eta jada 40 kide inguru ditu Approach Golf Klubak.

Golfa sustatzea du helburu elkarrekin. Kirol honek gaur egungo duen «elitista etiketa» kendu, eta herritarrek beste kirol aukera bat bezala ikus dezaten. Horretarako, besteak beste, zaleei erraztasunak eskaini behar zaizkiela uste dute Approach-eko sortzaileek. Bakoitza bere kasara jokatzen hasi bazen ere, zelaietan egiten zuten topo eta beharrian berak zituztela konturatu ziren. «Ez gara Zarauzko Golf Klubeko bazkideak, bonoak ateratzen ditugu». Bost aldiz erabiltzeko bono batek, zarauztarrentzat, 150 euro balio du.

**APPROACH GOLF
KLUBEKO kide
Gaizka Illarramendi
eta Enok Beristain,
ezkerretik eskuinera.**



«Ezagun asko ikusten genituen golfean, eta batek baino gehiagok, guk bezala, bonoak erosten zituela esaten zigun. Horren aurrean, egoera aldatu beharra zegoela pentsatu genuen». Izan ere, Zarauzko zelaian jokatzeko aukera badute bazkide izan gabe; baina diru kopuru hori ordainduta, eta mugak hor daude. «Zirkuitua egiteko aukera ematen du, baina ezin dugu bolarik bota, ezin dugu dutxatu...».

Hori horrela, ez da arraroa zarauztarrak inguruko herrietako golf zelaietan ikustea. «Andoainen, esaterako, hamabost bat zarauztar dira bazkideak», dio Approach Golf Klubeko lehendakariorde Gaizka Illaramendik. Sarritan jotzen du harrera, elkarteko lehendakari Enok Beristainek bezala, baita Errioxara ere. Izan ere, Cirueñako Rioja Alta golf klubeko bazkidea da Illaramendi: «Han ere ikus daitezke zarauztarrak edo Urola Kostakoak».

Ondorioz, Approach Golf Klubeko asmoa golfa «irekiagoa egitea» eta «aberatsen jolasa den ideia ezabatzea» da. Beristainen arabera, ez da diru askorik behar kirol hau praktikatzen hasteko: «Hasiberriek makil asko ere ez dituzte behar, eta ehun bat euroekin lor daiteke bat, Internet bidez». Beste edozein kiroletan bezala da: «Surfa egiteko ere, dirua inbertitu behar da. Lehendabizi taula merke bat eros dezakezu, bigarren eskukoa edo. Baina, ondoren, gustua hartutakoan, taula berria nahiko duzu, zure beharretara edo surf egiteko modura egokitzen dena. Golfarekin ere gauza bera gertatzen da».

Ekipamenduaz gain, jokatzeko bai mena eskuratu behar da: *handicap* delakoa, hain zuzen ere. «Gidabaimena ateratzea bezala da», azaldu du Illaramendik. Teoria eta praktika azterketak egin, eta edozein zelaitan jokatzeko modua dago.

Sustapen jarduerak

Golfa herritarren artean sustatze aldera, hainbat jarduera egin nahi ditu elkarteak. Lehenik eta behin, aurkezpen ekitaldi bat egingo dute irailaren 29an, Golf Festa izenarekin. Eta, horren baitan, barne txapelketa bat (klubeko kideen artekoa) jokatu. «Gurasoentzat eta umeentzat izatea nahi dugu, eta zarauztarrak eta ingurukoak erakarri», azaldu du Illaramendik. «Baina gehiegi masifikatu gabe, kontrolatu dezakegun zerbait egin nahi dugu».

Aurrera begira, zelai askotan txapelketak jokatzeko, *match-play* txapelketak eta makil gutxiko probak egiteko gogoia dute. Baita beste talde batzuren aurkako lehiak antolatzea ere. Gainera, eskolak ematea ez dute baztertzen. «Geuk akaso ez, baina irakasteko formazio egokia duen norbait ekarri eta klaseak ematea gustatuko litzaiguke». Halaber, eskoletan haurrei golfa probatzeko aukera eman nahi diete. «Ikasturtean zehar umeak futbolera edo saskibaloian aritzen diren moduan, golfean ere jardun dezaten», azaldu Beristain.



Golfa herritarren artean sustatze aldera, hainbat jarduera egin nahi ditu aurrerantzean Approach Golf Klubak

Ideiarik ez zaie falta. Golf zelai bat non egin ere irudikatua du Illaramendik. «Aspaldi topatu nuen nik toki egokia!», dio irribarrez. «Baina hori ametsa da. Lehentasuna golfa zabaltzea da». Hain ametsa ere ez da izango, taldeak bere webgunean (approachgolffkluba.wordpress.com) helburuen artean zehaztua duenean. Izan ere, honakoa diote laugarren puntuan: «Nahikoa jende elkartzeko, agian kantxa bat egitea lortu. Laguntza publikoarekin edo inbertsio pribatua bultzatuz behar bat sortu dugulako. Eta nork daki, Pitch&Putt bat ere bai».

Jendea elkartzeko ezinbestekoa da klubekoentzat. «Erakundeetara jotzerakoan ere, aldea dago banaka joatearen edo elkartearen izenean joatearen artean». Momentuz, bazkide izateko ez dute baldintza handirik jarri: «Izena emateko gogoia da ezinbestekoa. Klubeko partaide izan nahi izatea. Golfa gustatzea, eta ikasi nahi izatea. Golfean jokatzeko jakitea ere ez dugu eskatzen».



Kategoriazko paladak, biren artean

Unai Gereka eta Imanol Barruetabeña piraguietek brontzeko domina lortu dute kadete mailako Espainiako Txapelketan, K2 modalitatean.

ZUMAIAKO Itxas-Gain piraguis-
mo taldeko Unai Gereka getariarrak
eta Imanol Barruetabeña zumaiarrak
osatutako bikoteak brontzeko domi-
na lortu zuen, K2 modalitean, kadete
mailako Espainiako Txapelketan.
Abuztuaren 18ko eta 19ko asteburuan
jokatu zuten txapelketa Galiziako Tui
hirian. Probako ibilbideak 21,9 kilome-
tro eta 3 porteo zituen; hau da, piragua
bizkar gainean hartu eta 100 metroko
zatia korrika osatu behar zen hiru aldiz.

Guztira, 40 ontzik hartu zuten parte,
baina lehen ziabogarako lasterketa
buru jarri ziren Gereka eta Barrueta-
beña, Cuencako eta Galiziako bikotee-
kin batera. Lasterketa osoa hiruren
arteko lehia bihurtu zen. Uneoro aurre-
an ibili ondoren, eta urrezko dominare-
kin amesten ari zirela, azkeneko porte-
oan ura sartu zitzairen eta ezin izan
zuten behar bezala borobildu jardun-
dia. Azkenean, hirugarren postu
garrantzitsuarekin konformatu behar
izan zuten.



Zarautz

Atleten denboraldi berria

lazio denboraldian lorturiko emaitza onak mantentzeko eta hobetzeko asmoarekin, Antoniano Kirol Elkartearen atletismoko entrenamenduekin hasi dira. Atletei ahalik eta kalitate onena eman nahian, hainbat lorpen egin dituzte. Alde batetik, Itxasmendiko atletismo pistan materiala gordetzeko etxola bat jartzeko baimena lortu dute, «hainbat buruhaustere-
ren ondoren». Modu horretan, atletismoko hainbat modalitate lantzeko aukera izango dute elkarteko gaztetxoek aurrerantzean. Bestetik, urte osorako babeslea lortu dute; hau da, taldea Salon de Belleza Nerek babestuko du. Norbaitek atletismoa praktikatu nahi badu, Itxasmendira hurbildu daiteke entrenamendu saio batera.



DATUA

10

Zesta-puntako buruz buruko finalak kutsu zumaiarra izan du aurtengoan ere. Pasa den ostiralean jokatu zen txapelketako hitzordu nagusia Hondarribiako Jostaldi pilotalekuan eta Iñaki Osa Goikoetxea eta Imanol Lopez zumaiarrak aritu ziren elkarren aurka. Final estua izan zela nabarmendu zuten bi zesta punta jokalariek norgehiagokaren amaieran, baina 30-28 puntuko markagailuarekin Goikoetxea izan zen hamargarren aldiz buruz buruko txapeldun. Partida parekatua izan zen oso. Lopez indartsu aritu zen partidako lehen tantoetan eta 26-27 emaitzarekin ere aurreratu zitzaion zumaiar gaztea markagailuan Goikoetxeari. Hala ere, txapeldunak partidari buelta ematen jakin zuen eta 30-28 emaitzarekin amaitu zen lehia.



BA AL DAKIZU...

Nor den Iñaki Osa Goikoetxea?

Iñaki Osa Goikoetxea zesta-puntak eman duen jokalaririk onenetakoa da, zalantzarik gabe. Buruz buruko munduko hamar txapel izateaz gain, makina bat lorpen eskuratu du bere ibilbidean, bai Ameriketako Estatu Batuetan, bai Euskal Herrian. Zumaiarra da jaiotzez eta 32 urte ditu gaur egun. 1,95 metro neurtzen ditu, eta aurrelari postuan jokatzen du. Milanen (Italian) egin zuen debuta profesionalean, 1996ko abenduaren 23an.

Pilotarako grina sustatuz

Orioko Pilota Elkartearen eskutik, aurten ere asteartetan eta ostegunetan ari dira entrenatzen, 17:00etatik 19:00etara.

Orio



Orioko Pilota Elkartek

denboraldia eta entrenamendu saioak abiatu ditu. Iazko ikasturtean bezala, aurten ere asteartetan eta ostegunetan ari dira entrenatzen, 17:00etatik 19:00etara. Taldean pilotan jokatzea atsegin zaion edonork eman dezake izena. Orain arte, zarauztarrak izan

dira gaztetxo gehienak. Horregatik, «oriotarrak ere Pilota Elkartean parte-hartzera animatu nahi ditugu, giro polita sortzen baita umeen artean, baita horien gurasoen artean ere. Pilota gustatzen zaien haur guztiak animatu nahi ditugu asteartean edo ostegunetan pilotalekura agertzera».

Zumaiara

Txapeldun berria

Alex Odriozola gazte zumaiarra Europako junior mailako txapelketa irabazi berri du. Europako surf federazioak antolatuta, irailaren 8tik 16ra Lacanau-n (Frantzia) jokatu den Eurosurf Junior 2012-ko txapeldun izan da, 17 urterekin. Kili-kolo ibili zen hasierako txandetan, baina puntuaketari buelta eman zion berreskurapenezko txandan, ikuskizun ederrea eskainiz. Final hunkigarria eta ia perfektua osatu zuen, edozein tokitan lehia deza-keela eraskutsiz. Hala ere, ehuneko gutxi batzuen aldearekin irabazi zion Odriozolak Pedro Silva portugaldarrari: 16,66 puntu lortu zituen zumaiarra, Silvaren 16,40 puntuen aurrean. «Pozik nago. Liluratuta! Aurtengo helburuetariko bat bete-zea lortu dut», adierazi zuen amaieran.



Eskualdeko Arrauna

Helburuak ongi beteta

Urtebete baino ez dute behar izan oriotarrek San Miguel Ligara itzultzeko. Denboraldi hasieratik igoera izan dute buruan, eta, erronka horri begira lehiatu dira astero-astero. KAE-1 Ligako txapel-dun izan dira, estropada guztiak nagusitasun osoz irabazita. Hala ere, azken norgehiagoka bati aurre egin behar izan zion helburua lortzeko: igoera-jaitsiera kanporaketari, alegia. Bertan, Santurtzi, Amegrove eta Zumaiarekin neurtu behar izan zituen indarrak. Zumaiarrek ez dute denboraldi txukuna osatu; azkenaurren bukatu dute San Miguel Ligan, eta, ondorioz, mailari eusteko kanporaketa jokatu behar izan zuten. Edonola ere, bata zein bestea airoso atera ziren endredutik: Oriok aise irabazi zuen bi jardunaldietan eta Zumaia bigarren postua bereganatu zuen. Ondorioz, Oriok gora egin du eta Zumaia mailari eutsi.

Gizonezkoetan kostata ibili baldin badira ere, emakumezkoetan gorakada nabarmena egin dute eskualdeko gorriek. Zumaia Salegi Jatetxea traineruak Euskotren Liga irabazi du aurten, denboraldi itzela burutu ostean. Dena dela, ezin izan zuten Kontxako Bandera eskuratzetik lortu. Saillkapen estropadan Zumaia izan zen lehena eta Getaria-Tolosa, berriz, bigarrena. Lehen igandeko estropadan, ordea, emaitzak buelta eman zuten eta galiziarrek izan ziren garaile; 9 segundora Getaria-Tolosa sailkatu zen eta 14 segundora Zumaia.

Kontxako Estropadako bigarren jardunaldian zumaia irabazi izan ziren nagusi. Estropada irabaztea lortu bazuten ere, ezin izan zuten Galiziak ateratako denbora tartea gainditu. Hori horrela, Kontxako Bandera Galizia aldera joan zen bosgarren urtez jarraian. Saillkapen orokorrean



Zumaia izan da bigarren sailkatua, eta Getaria-Tolosa, hirugarren. Zumaiarrek bigarren jardunaldiko estropada irabazteaz gain, Emakumezkoen Kontxako Estropadako marka jarri zuten. Bi ehunenekotan hobetu zuten lehenengo igandean Galiziak ezarritako marka: 10:35,62 denboran zeharkatu zuten eskualdeko taldeak estropada eremua.

ARRAUNZALE oriotarrek igoera ospatzen, eta Zumaia neskak, Kontxan.

Getaria-Tolosa ez da azken bi urtetan bezain fin aritu aurtengo jardunaldian. Edonola ere, Euskadiko Traineru Txapelketa irabazi zuen uztaila bukaeran. Bestalde, Orioko lehen taldearen igoeraren eraginez, Orio B KAE-1 Ligan ariko da datorren urtean; KAE-2 Ligan bigarren bukatu ondoren, igoera lortu zuen kanporaketan.

Kirol AGENDA



XVI. Zakila Bira lasterketa

Zumaiako XVI. Zakila Bira urriaren 6an jokatu da, eta ohi bezala, 20 kilometroko ibilbidea osatu beharko dute korrikalariak: Arroa, Iraeta, Aizarnazabal, Oikia eta Bedua zeharkatuz. Irteera arratsaldeko 17:00etan egingo dute Erribera kaletik; helmuga, berriz, kale berean jarriko dute, Pulpo elkartearen aurrean. Izena www.kirolprobak.com webgunean eman behar da: 10 euro txip horiarekin eta 12 euro alokatutako txiparekin. Gehienezko partaidetza kopurua 750 lagunetara mugatu dute.

Txirindularitza

Mihile Egua 2012

Eguz: Urriak 28.

Ordu: Egun osoan.

Leku: Zarauzko Aritzatalde kiroldegia eta bere inguruetan.

Ezagarriak: Aspanogi Haur Minbizidunen Guraso Elkarteak eta Zarauzko Udalak Mobibike Eguna ospatuko dute beste urte batez Zarautzen, txirindulari profesionalen eta hainbat jende ezagunen parte-hartzearekin.



Dardoak

7. Ngilo Dard Txirra

Eguz: Lehen jardunaldia urriaren 1ean izango da.

Ordu: Zehaztu gabe.

Leku: Herriko tabernetan.

Ezagarriak: urten, lau tabernetako dardozaileek parte hartuko dute; Aurrera, Blink, Koasta eta Tragoxka taldeek. Antolatzailea Unar Dardo Taldea da, eta txapelketak maila herrikoa izango du.



Ramzi Boukhiam, aurtengo txapelketako surflari onena

Ramzi Boukhiam surflari marokoarrak irabazi du San Miguel Pro Zarautz presented by Euskaltel txapelketa. Finalean, Perth Standlick australiarrari nagusitu zitzaion. Metro eskaseko olatu garbien artean, borroka gogorra izan zuten bi surflariak. Azkenean Boukhiam izan zen garaile; aurtengo 2012ko Europako Junior Txapelketa ere irabazi du honek.

Zumaia Pilota Dinastia Etxabe



Zumaiako Pilota Elkarteak antolatuta, aurtengoan ere Zestoako pilotalekuan jokatu dute Dinastia Etxabe eskuz binakako pilota txapelketa. Nagusien mailan, Xabier Santxok eta Kerman Galarzak irabazi zuten txapela, Aitzol Dorronsoren eta Andoni Aizpuruaren aurka (22-21). Jubenil mailan, berriz, Anartz Olanorentzat eta Ander Imazentzat izan zen garaipena (22-14). Sari banaketaren ondoren, Zumaiako bost pilotari ohi omendu zituzten, oroigarri eta auresku banarekin: Manuel Azkue, Keperin Sasiain, Aniceto Martinez eta Jeronimo eta Jose Mari Goikoetxea anaiak, hain zuzen ere.

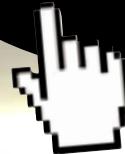
ERRONKA

Itsasartea alderik alde

KIROL ALDIZKARIA

sasoiian

www.sasoiian.info



Gibraltargo itsasartea igerian zeharkatu du Cristobal Rochas igerilari zarauztarrak uda honetan; itsasaldi desegokiari eta korronte indartsuari aurre eginez, Tarifatik Ahmiar lurmuturrera iritsi zen.

«**Duela 7 urte** Jeronimo Esnal zarauztarrak Gibraltargo itsasartea zeharkatu zuen, eta hari laguntzera joan nintzen. Tarifatik ez zen Maroko ikusi ere egiten, eta izugarria iruditu zitzaidan. Egunen batean nik ere egin behar nuela pentsatu nuen, oso erronka polita iruditu baizitzaidan». Amets hori joan den abuztuaren 14an bete zuen Cristobal Rochas igerilari zarauztarrak, Iñaki Garcia donostiarraren laguntzarekin batera.

Biak ala biak itsas zeharkaldietan aritzen dira, eta hainbat itsas travesia propio egin dute: Zumaia-Zarauz eta Getaria-Orio, besteak beste. Gibraltargo itsasartea gaintzeta, ordea, hitz potoloak ziren, eta horretarako

gogor entrenatu ziren lau hilabetez; egunero-egunero ordu eta erdi ematen zituzten igerilekuan, eta igandetan hiruzpalau ordu itsasoan. Getaria-Zarauz itsas zeharkaldia, esaterako, lau aldiz jarraian ere egin zuten prestatzen ari zirela.

Ongi prestatuta bazeuden ere, itsasoak bere jenioa erakutsi zien erronkaren egunean. Abuztuaren 14an itsasoratu ziren, zeharkaldiko antolakuntzarekin eztabaidatu ondoren, baldintza meteorologiko zalantzatsuarekin. 09:08ean abiatu ziren, Tarifako faro azpiko harrokatik, araudiak agintzen duen bezalaxe. «Egia esan, itsasaldi desegokia eta ezegonkorra topatu genuen, mende baldeko haize zakarraren ondorioz. Horri, gainera, itsasarteko korronte indartsuak gehitu behar zaizkio. Hori horrela, zeharkaldia gogor samarra egin zitzaigun», adierazi du Zarauzko igerilariak.

Tarifako farotik ekin bazioten ere, ez zekiten zehatz-mehatz non helmugaratuko ziren; soilik, korronteek eramango zituzten tokian lur hartuko zutela. Edozein tokitan eta edozein modutan izanda ere, helburua Marokora iritea zen. Eta halaxe egin

CRISTOBAL ROCHAS itsasartea zeharkartzen, Iñaki Garcia lagun duela.

zuten, aurreikusitako denboraren barruan: «4 ordu eta 21 minutuz igerian jardun ondoren, Afrikara iritea lortu genuen; Ahmiar lurmuturrera, hain zuzen ere».

Ardurapean

Gibraltargo itsasartea ezin da norbere kabuz zeharkatu igerian. Horretarako bereziki arduratzen den ACNEG elkartearen ardurapean egin behar da; hauek antolatzen eta koordinatzen dute balentria egin nahi dutenen egitarau guztia. Horrenbestez, «bi ontzi izan genituen uneoro alboan. Horietako batean, nire seme Jaime joan zen, beharrezkoa genuen laguntza eta hornidura ematen. Beste ontzian, berriz, epailea joan zen, itsas zeharkaldia behar bezala egin genuela ziurtatzeko. Berekin batera, sendagile bat ere joan zen».

Dena ongi lotuta izan zuten igerian hasi aurretik. «Lantalde bikaina osatu genuen, Iñaki Garcia, nire seme Jaimek eta hirurok. Esperientzia hunkigarria izan zen, benetan. Oso gogorra egin zitzaigun, baina bizipenak merezi izan zuen».