

sasoiari

2013ko otsaila

33. zenbakia



ARIKETA HIPOPRESIBOAK
Tentsio gabeko abdominalak • 2

HERRI KIROL EN ATALA
Harri-jasotze eskola Zarautzen • 10

AUTO GIDARI ERREGULARRA
Esteban Ibarrola garaile • 16

Pedro Mari Goikoetxea **Joxe Anjel Iribar**

“Atsegina izan da nire bizitzaren atzera begirakoa egitea” • 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.
Taldeka: Urola Kostako Hitza.

Kirolari gazte: Baleike.com, Zumaia
Kirol Elkarte, Luis Lizarralde, ZAST
eta Zarautzerra Txirrindulari Elkarte.

Hariari firaka: Miami Jai-Alai, Zarautz
Rugby Taldea eta Urola Kostako Hitza.

Erronka: Esteban Ibarrola.

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,
Zarauz eta Zumaia kirol albisteak
jasotzen ditu.

www.sasoian.info



Bilatu gaitzazu
[www.facebook.com/
sasoian.kirolaldizkaria](http://www.facebook.com/sasoian.kirolaldizkaria)

Urola Kostako Udal Elkarteak

kudeatzen du sasoian.info webgunea.

Aia, Getaria, Orio, Zarautz eta
Zumaia kirol albisteak, agenda
nahiz emaitzak topatuko dituzu bertan.



Errespetuan eta baloretan oinarritutako kirola

El otro deporte. Bestelako kirol hori

liburua kaleratu du Jose Manuel Gonzalez Aramendi kirol medikuak, Oreki Fundazioaren eskutik. Errespetuan oinarritutako kirola aldarrikatzen du bertan Zumaia bizilagunak; kirol garbian, nolabait esateko. Kirolaren berezko baloreak pertsona osatzeko guttiz baliagarriak direla defendatzen du, eta mezu hori zabaldu nahi die irakurleei. Azken finean, kirola eta heziketa lotzea du helburu. Saiakerako atal pare bat idazteaz gain, beste zortzi egile hauen lanak koordinatu ditu: Kepa Bilbao, Elena Gonzalez Sarria, Patrick Laure, Santiago Coca, Kepa Diez, Luis Mari Zulaika, Lourdes Sarria eta Ander Gonzalezak, alegia. Era berean, 20 kirolarik ere hartu dute parte liburuan, kirolean erabiltzen diren terminoen definizioa emanez.

«Komunikabideetan, kirolaren ezaugarri berak azaltzen dira beti, lehiarekin lotura dutenak», aditzera eman du Gonzalez Aramendik: «Emaizten inguruan egituratzen da mezua, eta guk liburuan kirolaren balioak, jarrera etikoa, kiroltasuna, lankidetzeta, generoa, gutxitasunaren gaia eta antzekoak jorratu ditugu». Kirolaren bidez «jende guztiari lagundu» ahal zaiola iritzi dio, eta hori helarazi eta zabaldu nahi du. Izan ere, «kirola egiteko ezaugarri fisiko egokiak ez dituen jendeak ere lekua dauka kirolean, esaterako, eta horiei ere laguntzen die kirolak».



Gonzalez Aramendik kirola zer den eta nondik datorren aztertu du berak idatzitako ataletan: «Ariketa fisiko gazteentzat zein helduentzat ona dela azaltzen dut; antzinako borroketatik datorrela ere aipatzen dut; bizimodua edo bizibidearekin ere lotura du kirolak, eta ez kirolaria hortik bizi daitekeelako, bere garaian lanbide izan zirelako baizik. Arrauna da horren adibidea, gure arrauna. Erljioarekin ere lotura izan du kirolak, jainkoak gurtzeko eta. Horretaz guztiaz idatzi dut nire bi kapituluetan».

ZOZKETA

'Iribar, irudia eta eredia' liburuaren ale bat

Alberdania argitaletxearen eskutik

Zozketan parte hartzeko bidali zure datuak martxoaren 10a bitartean sasoian@sasoian.info helbidera eta parte-hartzaile guztien artean zozketa eginda erabakiko da irabazlea.



Presiorik gabeko abdominalak

Ariketa edo abdominal hipopresiboak gero eta garrantzia handiagoa hartzen ari dira kirolarien artean. Nolanahi ere, abdominal hauek lantzen jende gutxi ikusiko zenuen kiroldegian edo gimnasioan. Normalean, ohiko ariketetara mugatzen da jendea; abdominal tradizionaletara, alegia. Hipopresibo hitzak berak esaten duen bezala, gerrialdean presio gutxi sortzen du, eta, alde horretatik, ohiko abdominalekin konparatuta, askoz ere tentsio gutxiago eragiten du zoru pelbikoan.

Ariketa hipopresiboak erditze ondorengo gimnasia bakarrik erabiltzen ziren hasieran, amaren zoru pelbikoa tonifikatzeko, baina baita ahuldutako gorputz estrukturak eta organoak bere onera ekartzeko ere, gerri inguruan gehiegizko presiorik egin gabe. Gaur egun, ordea, gero eta erabiliagoak dira kirol jardueretan edo osasunari loturiko esparruetan. Edonola ere, gimnasia hipopresiboak ez dira giharreen hipertrofia edo tamaina handitzea lortzeko lantzen, baizik eta lesioen prebentzio gisa. Gerri aldean gehiegizko presioa eragiten duten kiroletan guztiz gomendagarria da, sor daitezken patologiak saihesteko.

Oinarrizko ariketa

Abdominal mota hau lantzeko hainbat ariketa dago. Hasieratik hasteko, oinarrizko ariketa azaltzea litzateke egokiena. Horretarako, triangulu bat osatuko dugu gorputzarekin, enborra, besoak eta izterrak erabiliz. Zutik gaudela, enborra aurrentz bota eta eskuak belaunetan ezarriko ditugu, ukondoak zertxobait tolestuta, baina eskumuturra eta hatzak luzatuta. Era berean, oinak 20 zentimetro banatuko ditugu eta belaunak pixka bat tolestu, eta gorputzeko pisua hanka puntetara hedatuko dugu. Azkenik, postura egokia lortzeko, 'kokots bikoitza' jarriko dugu; hau da, kokotsa eztarrian itsatsiko dugu.

Jarraian, birrikak hustuko ditugu eta sabelaldea ahalik eta gehien barneratzen saiatuko gara, saihestak irekiz. Arnasa hartzeko saiakera egingo dugu, baina benetan hartu gabe, eta 10-20 segundo artean mantendu gara horrela. Ariketa behin eta berriro egin, hamar minutu osatu arte.

Egiteko hainbat arrazoi

- Gerri aldea gutxitzen du. Ariketa hauei esker, sabela inolako esfortzurik gabe sartzen da barrukaldera. Egitearen poderioz, abdominalak lauago eta gogorrago bihurtzen dira.
- Lunbalgia edo dorsalgia bezalako bizkarreko minak murrizten ditu. Horrekin batera, abdominaletako, diskoko edo zilborreko herniak saihesten ditu. Hipopresiboek gerriko giharreen tonua sendotzen dute, esfortzu fisikoak eragindako presioari aurre eginez.
- Kirol errendimendua areagotzen du. Izan ere, giharren arnasketa ez ezik, jarrera, oreka eta biomekanika ere hobetzen ditu. Gainera, globulu gorriak ugaltzen laguntzen du.
- Arnasketa funtzioa hobetzeko egokia da. Arnasgora eta arnasbotatzea sendotzen ditu, asma arazoak saihestuz eta oxigenoaren aprobetxamendua hobetuz.
- Gorputz barruko organoak bere tokian mantentzen laguntzen du; besteak beste, maskuria, ipurtestea eta emakumeen umetokia edo uteroa. Ariketa hipopresiboak, gainera, erditu ondoren errekueratzeke metodorik onena dira.

Joxe Anjel Iribar / Pedro Mari Goikoetxea

Athletic-eko atezian ohia / kirol kazetaria

«Debutaren urteurrena aitzakia egokia izan da nire burua biluzteko»

Joxe Anjel Iribar atezain mitikoari buruzko biografia kaleratu du Alberdania argitaletxeak; Pedro Mari Goikoetxea kirol kazetariak idatzi du.

IRAILAREN 23AN 50 urte bete ziren Joxe Anjel Iribarrek (Zarautz, 1943) Athleticekin debutatu zuela. Ospatze aldera, merezitako omenaldia egin zioten San Mamesen. Jokalari mitikoaren urteetako lan eskerga eskertzeko aitzakia izan zen, azken finean. Futbolzaleek eta ez horren zaleek jakin badakite atezain bikaina izan zela Iribar. Handienetako bat, handiena izan ez bazen. Urteurren bereziaren ondotik, hilabete pare batera, *Iribar, irudia eta eredia* biografia liburua aurkeztu zuten Ibaiganeko prentsa aretoan. Pedro Mari Goikoetxea kirol kazetaria (Lezama, 1959) arduratu da lanaz, eta Alberdania argitaletxearen babesean eman dute argitara; gaztelaniazko bertsoia

ere atera du, *Iribar, la alargada sombra del Txopo* izenburupean. Liburuak atezainaren ibilbidea gainbegiratzen du, lehen pertsonan idatzita, Zarauzko hondartzatik hasi eta gaur egun arte. Bizitako kirol gertakari gogoangarriak, protagonistaren beraren ikuspegitik jasotzen dira.

Bazen garaia Iribarri buruzko biografia idaztekoa. Beharbada, bere debutaren 50. urteurrena aitzakia biribila izan da horretarako? Momentu egokian datorrela esango al zenukete?

Pedro Mari Goikoetxea: Bai. Horrelako liburu bat ateratzeko bi gauza dira ezinbestekoak: protagonistak berak nahi izatea eta horreta-

rako une egokia aurkitzea. Lehenengo lortu ondoren, debutaren 50. urteurrena eta laster Iribarrek ospatuko duen 70. urtebetzea aitzakia onak dira horretarako.

Joxe Anjel Iribar: Nik uste dut horrexegatik animatu naizela; izan ere, 50 urte asko dira enpresa berean. Dena dela, biografiaren ideia gehiago izan zen Pedro Marirena; gidoia nahikoa mamituta zuen, eta aurkeztutakoa gustatu zitzaidan. Beraz, egitekotan orain zela momentua iruditu zitzaidan.

Kirol ibilbideari errepasso sakona egiteaz gain, zure iritziak eta gogoetak plazaratzeko bide ere izan da. Sentimenduak azale-

«**Liburu hau bi gauzaren ondorioa da; bost minutuko ausardiarena eta ordu askotako izerdiarena**»

ratzea memoria egitea baino zailagoa izan al zaizu, Joxe Anjel?

Iribar: Bai, zalantzarik gabe. Memoria egiteko orduan, datuak eta informazioa jasota dago, eta, alde horretatik, aukera ugari dago horiek batetik edo bestetik eskuratzeko. Norbere sentimenduak azaleratzea, ordea, oso bestelakoa da. Gainera, ni nahiko lotsatia izan naiz betidanik. Hori horrela, debutaren urteurrena aitzakia egokia izan da neure burua biluzteko.

Pedro Mariren ideia izan zela adierazi duzue. Nola jarri zineten harremanetan proiektu hau aurrera eramateko?

Goikoetxea: Iazko udaberrian neuk gonbidatu nuen Iribar bazkaltzera, eta asko kostatu zitzaidan arren, azkenean proposamena egin nion. Liburu hau bi gauzaren ondorio dela diot nik; hau da, bost minutuko ausardiarena eta ordu askotako izerdiarena. Ez zidan ezezkorik eman. Bere erantzuna hauxe izan zen: «Pentsatu eta kontsultatu egin behar dut». Nik aspalditik ezagutzen du Iribar, batez ere, kazetaritza munduan nabilenetik; duela 30 urte ingurutik, nolabait ere. Lehendik ere ezagutzen nuen, nire etxe ingurutik ibiltzen zelako entrenatzen.

**Eta zein izan zen protagonista-
ren hasierako erreakzioa?**

Iribar: Bazkaltzeko geratu ginean, ez nuen halakorik espero. Aspalditik ezagutzen dugu elkar, eta lagun garen aldetik, noizean behin



**Pedro Mari
Goikoetxea**
LEZAMA, 1959

**Joxe Anjel
Iribar**
ZARAUTZ, 1943



elkartu egiten gara. Egun horretan, egia esan, urduri samar zegoela konturatu nintzen. Esan ala ez esan zebilen, ausartu ezinik, eta halako batean biografia egitearena proposatu zidan. Gidoi bat aurkezteko eskatu nion, eta pentsatuko nuela. Aurkeztutakoarekin ados, lanean hasi ginen.

Proiektuari balekoa emanda, nola planteatu zenuten eginbeharrekoa?

Goikoetxea: Proposamena egin eta handik aste batzutura jaso nuen baiezkoa. Ordurako jada, badaezpada ere, informazioa biltzen hasita nengoan. Hortik aurrera, bazkari batzuk egin genituen grabazioak egiteko; Ibaiganen bilerak ere egin genituen; argazkiak bilatu; batarekin eta bestearekin hitz egin; eta abar.

Iribar: Nolabait esateko, lehen pertsonan egitea erabaki genuen. Nire oroitzapenak, sentipenak eta, oro har, gogoratzen nituen gauzak nahiz gertakariak nire ikuspegitik azaltzea, hain zuzen ere. Hori zehaztuta, hain-

bat elkarrizketa egin genituen. Nire inguruko jendearen, kirolarien eta lagunen testigantzak ere jaso genituen, liburua behar bezala osatzeko. Era berean, oroitzapenen kutxatik ateratako argazkiak, agiriak eta dokumentuak gehitu dizkiogu.

Pedro Mari, hasieratik garbi al zeneukan nola egituratu nahi zenuen liburua, ala elkarrizketak egin ahala aldatzen joan zara?

Goikoetxea: Gauza batzuk argi nituen, baina ez liburuaren atal guztiak. Argi neukan gauza bakarra liburuaren ardatza zen. Iribarrek kontatu duen bezala, lehen pertsonan kontatu behar zuen bere bizitza. Horretaz gain, argazki asko behar genituen bi arrazoirengatik: alde batetik, argazkiek informazio asko ematen dutelako, eta, bestetik, liburua atseginagoa bihurtzen dutelako.

Iribar, aurrez aurre ataleko elkarrizketa luzera arte ez zara

JOXE ANJEL IRIBARREK liburuez gain elastikoak ere sinatu zituen urte bukaeran Zarauzko Garaio liburu dendan.

agertzen liburuan. Zuk idatzia den arren, argi utzi nahi izan duzu protagonista Iribar dela.

Goikoetxea: Jakina! Nik kazetari lana egin behar nuen: informazioa bildu, galdetu, zirikatatu eta ahal nion guztia atera. Jendeari interesatzen zaiona Iribarren bizitza da, eta nire zeregina, berriz, hori modurik egokienean kontatzea.

Ahaztuta zenituen pasarteetaz ere oroitzeko zinen, ezta? Zerk eman dizu ezusteko gehien?

Iribar: Ezustekorik ez dut izan, oroitzapen guztiak nire baitan baitaude. Oroitzen joan ahala, pentsamendu batetik beste batzuk etortzen dira pixkanaka-pixkanaka. Azken finean, oroitzapen guztiak elkar loturik daude, eta nahiko erraz ekarri ditud gogora. Atsegin izan da nire bizitzaren atzera begirakoa egitea. Osasunerako ariketa mesedegarria izan dela iritzi diot, gainera. Jada urte modoxka bat badugu bizkarrean, eta gure adinean gauza asko ahaztu egi-

ten dira. Gogoratzeko ahaleginik egin ezean, batekin edo bestearekin hitz eginez, galdu egiten dira. Horregatik, nik sekulako balioa ematen diot jendearen hurbiltasunari. Izan ere, gauza askori buruz hitz egiteko eta, bidez batez, gogoratzeko aukera ematen dizu. Askotan gaiak erreplikatzaren diren arren, norberarentzat aberasgarria dela iruditzen zait.

Pedro Mari, zerk harritu edo txunditu zaitu gehien liburua idazterakoan? Irakurleei ere gauza bera egingo al zaie deigarri?

Goikoetxea: Harritu, behar bada, ezerk ere ez. Hala eta guztiz ere, hainbat eta hainbat gauza bitxi eta barregarri azaltzen dira liburuan. Horrekin batera, dokumentu asko ere bai. Esate baterako, Iribarren Athleticekin sinatu zuen lehen kontratua edo 60ko hamarkadan bere emazteari euskaraz idatzitako eskutitz bat.

Garaiko jokalaria, entrenatzaile eta hurbileko jendearen laudorioak ere bildu dituzue. Denen ahotan miresmena baino ez da ageri. Arerio gutxi izan duzula dirudi?

Iribar: Egia esan, sentipen onak gordetzen ditut garaiko adiskideengandik. Norbaitekin haserraldiren bat edo beste izan badut ere, ez diot aparteko garrantziarik eman. Denborak berak asko laguntzen du urak baretzen. Horregatik, akaso, jendearekin harreman ona izaten jarraitzen dut. Halaber, haiek ere nire hankasartzeak barkatuko zizkidatela pentsatzen dut.

Goikoetxea: Bai, ez dakit areriorik ez daukan edo nik bere lagunak bakarrik harrapatu ditudan. Txan txak alde batera utzita, Iribarren ize-nak aterik gehienak zabaltzen ditu.

Iribar: Edonola ere, laudorioen kontu hori orekatu nahi izan dugu. Badirudi zure kirol bizitzako unerik onenean zaudenean, perfektua zarela ematen du. Ez duzula hutsik egiten. Eta hori ez da horrela. Besteak bezalakoa zara, eta batzuetan bestetan baino hobeto ariko zara, eta besteetan okerrago. Hori horrela, nitaz

Futbola

'Iribar, irudia eta eredia' biografia, atalez atal

Andoni Zubizarretaren hitzaurrea. Athletic, Bartzelona eta Valentziako atezain ohiak maisutzat eta eredutzat jotzen du Iribar; tartean, 12 urterekin Zarauzko Kale Nagusian autografoa eskatu ziola kontatzen du.

Iribarren bizitza eta kirol ibilbidea.

Liburuko atal nagusia da. Bertan, protagonistak bere bizitza kontatzen du: mutikotako gauzak, estreinakoz atezain jokatu zueneko pasartea, Basauriko Baskonia taldearekin bigarren mailan, Athleticen fitxaketa... Erretiroa hartu arteko hamaika gertakari.

Hainbat oroitzapen. Kolore gogokoena, ohiturak, zaletasunak, kirolarixoen bildumagile, partida onena, sartu zioten golik azkarrena, omenaldiak, bizarra utzi zueneko eta abar.

Entrenatzailearen rola. Hurrengo bi ataletan entrenatzaile gisa jardundako boladaz eta bere ibilbidean izandako entrenatzaileen inguruan hitz egiten du; besteak beste, Manuel de Nicolas, Piru Gaintza, Ronnie Allen, Jose Villalonga, Koldo Agirre, Rafa Iriondo, Helmut Senekowitsch eta Ladislao Kubala ditu hizpide.

Iribarri buruz. Salvador Etxabe, Pirri, Carles Rexach, Joxe Arakistain, Javier Irureta, Marcelino, Amancio, Ignacio Zoco, Carmelo Cedrun, Jose Ramon Esnaola, Alfredo Di Stefano, Vicente del Bosque, Dino Zoff, Jupp Heynckes eta Franz Beckenbauer bezalako atezain zarauzarraren inguruan.

Kromoaren istorioa. Valentzia futbol taldeko bazkide Francisco Garciak Iribarren kromoarekin izan zuen istorioa kontatzen du.

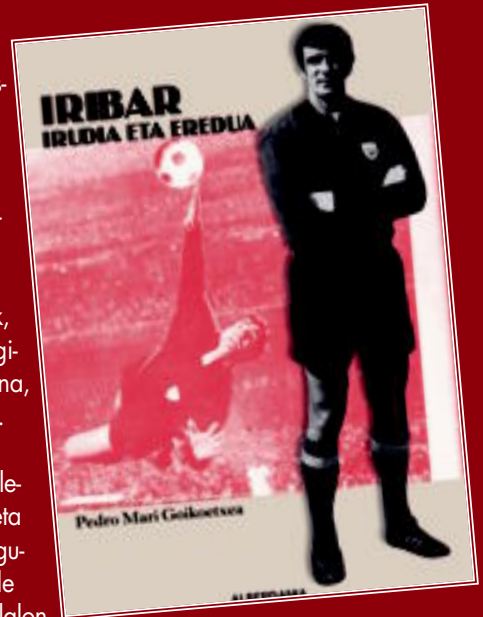
Aurrez aurre. Pedro Mari Goikoetxea kirol kazetariak elkarrizketa zabala eta mamitsua egiten dio Iribarri.

Selekzioekin. Espainiako selekzioarekin atezain gisa jokatuak 49 partida laburbiltzen ditu banan-banan. Hurrengo atalean, beste horrenbeste egiten du Euskal Selektzioaren hautatzaile gisa jokatuak partidekin

Iribarren zenbakiak. Jokatuak partidak (ligan, kopan, Espainiako selekzioarekin...), lortutako garaipenak, jokatuak finalak eta abar.

Gogoetak. Athletic: orain eta gero izenburupean, talde zurigorriaren etorkizunari buruzko gogoeta egiten du. Amaieran geroari begira baikorra dela adierazten du.

Testigantza grafikoa. Iribarren album fotografikoak biribiltzen du liburua: Zarauzko La Salle eskolako lagunekin, Abebe Bikila korrikalariarekin, 1969ko Kopa irabaiz ondoren kantuan, Juan Carlos I.ak jarritako ohorezko ikurra, Kubalarekin Zarauzko omenaldian, semeekin, 1979an Euskal Selektzioarekin jokatu zuen partida bakarrean, golfean jokatzen...



diotena orekatzen saiatu gara, nire ibilbidean akatsak ere egin baitituz. Eta ez nolanhiko akatsak, gainera. Ez dakit lortu dugun, baina biografia-liburuan gorabehera guztiak islatzen saiatu gara.

Laudorio horien artean, adibidez, Marcelinok zera dio: «Yashinekin batera atezain onena izan zen» (Urrezko baloia irabazi duen atezain bakarra da Lev Yashin sobietarra). Nazioartean behar adina onarpen duzula uste al duzue?

Iribar: Kontu horiei ez diet inoiz aparteko garrantziarik eman. 70eko hamarkadaren erdialdean, Europako selekzioak Amerikako selekzioaren aurka neurtu zituen indarrak, eta europarren atezain gisa jokatu nuen. Halako aitortzak eta hautapenak politak dira, biziki pozgarriak, eta kirolaria zaren aldetik, nolabait ere, nahi duzun zerbait da. Dena dela, une jakin bateko kontua izaten da. Gehiago betetzen nau kaleko jendeak nire jokoarekin asko gozatu duela esaten didanean. Zaletuen berotasuna estimatzen dut. Azken finean, horretarako jokatzeko dugu.

Biografiaren euskarazko bertsiok *Irudia eta eredia* izenburua darama; gaztelaniazkoak, berriz, *La alargada sombra del Txopo*. Hizkuntza bakoitzean izenburu ezberdinarekin aurkeztu duzue. Zer dela eta?

Goikoetxea: Argi neukan liburua euskaraz idatzi behar genuela, baina, aldi berean, mundu guztiak daki Iribarren ospeak Euskal Herriko mugak gainditzen dituela. Beraz, gaztelaniaz ere idatzi behar zela eta biek eduki berbera izan behar zuela erabaki genuen. Horretarako, ordea, ez da hitzez hitzeko itzulpenik egin behar. Nik uste dut Iribarren izena entzun bezain pronto jendea bi gauza etortzen zaizkiola burura: batetik, *Txopo* ezizena, eta, bestetik, bere irudia. Horregatik, hitz horiekin jokatu nahi izan du izenburuak jartzetakoan. Euskarazkoa, *Irudia eta*



eredua, egokia eta adierazgarria iruditu zitzaidan. Gaztelaniazkoan, *Txopo* ezizena erabiliz, Iribarrek 50 urte hauetan izan duen itzala adierazi nahi izan dut.

Modu horretan ikusten al duzu zure burua, Joxe Anjel?

Iribar: Horiek Pedro Mariren kontuak dira. *Irudia eta eredia* hitz potoloegiak iruditzen zaizkit. Agian, gaztelaniazkoa egokiagoa dela iruditzen zait (*Iribar, la alargada sombra*

del Txopo). Izan ere, urte askoan defendatu dut Athleticen atea, eta ibilbide luzea egin dut kirolean. Orduan, bigarren izenburu horrekin gehiago identifikatzen naiz.

Hala ere, zure pertsona eredu-garria izan da futbol munduan eta, batez ere, Athleticen familian. Zure eredia, aldiz, aita izan zen. Berari zor al zaio guztia?

Iribar: Dena ez, baina asko zor diot aitari, baita amari ere. Egia esan,



«**Gehiago betetzen nau kaleko jendeak nire jokoarekin asko gozatu duela esaten didanean. Zaletuen berotasuna estimatzen dut**»

PEDRO MARI GOIKOETXEA
eta Jose Anjel Iribar, ezkerretik eskuinera.

eta liburuan kontatzen dudan bezala, aitaren irudia beti miretsi izan dut. Gazterik hil bazen ere, helarazi zizkidan mezuak, ideiak eta esaerak oso baliagarriak izan zaizkit bizitzan. Futbol esparruan, berriz, askok eragindu naute. Haiengandik ere izugarri ikasi dut. Esaterako, Athleticen jokatzen hasi nintzanean, Jose Mari Oruek jokatzen zuen gurekin. Jokalari bezala eta pertsona bezala asko miretsi dut. Asko begiratu diot berari, baita bere jokatzeke erari ere. Pertsona osoa zen zelai barruan eta zelaitik kanpo.

Biografiak Iribar hobeto eza-gutzeko aukera ematen du, mitoa gerturatzeko. Zutaz dugun irudia aldatu egingo al du?

Goikoetxea: Irudia aldatu baino gehiago bere nortasunean sakontzen duela esango nuke. Alde batetik, ia inork ezagutzen ez dituen hainbat gertaera eta sentipen azaltzen dira eta bestetik, jendeak irakurri, entzun edo uste duenaren kontrakoa aurkituko du zenbait arlotan.

Iribar: Zaletuek ni hobeto ezagutzea da helburua. Jende askok eta, batik bat, futbolzale gazteagoek ez naute ezagutzen. Nire pasarte eta jokaldi batzuk ezagunak dira, baina hortik aurrera ezer gutxi dakite. Alde horretatik, jendeari nire ibilbidea eta nire pertsona aurkeztu nahi diogu liburu honekin. Gertuagotik ezagutu nahi nautenek, hemen dute horretarako aukera.

Zer suposatu du zuentzat biografia honek?

Goikoetxea: Hasteko, lan ikaragarria, buruhauste asko –nola egin, oker ateratzeko beldurra...– eta zalantza ugari –asmatu ote dut? Irakurleei gustatuko ote zaie?–. Egin ondoren, amaitutako lanak ematen duen lasaitasuna, poza eta autoestimua suposatu du.

Iribar: Esfortzu handia izan da niretzat, batez ere, barneratuta ez neukalako. Azkeneko urtean hainbat ekitaldi etorri dira; hau da, nire debutaren 50. urteurrena eta, horren harira, San Mamesen egin zidaten omenaldia. Liburuarekin ospakizuna biribildu dugula esango nuke.

Euskal tradizioa, bizkar gainera altxatuz

Joxe Ramon Iruretagoiena
'Izeta II.a' harri-jasotzaile
aiarraren ekimenez, Zarautz
Kirol Elkarteak herri kirolen
atala sortu berri du; hasieran
harri-jasotzea sustatuko dute.

«Harri-jasotzeaz dakidan guztia erakusteko eskola sortzea aspalditik buruan neukan ideia zen». Ametsa bilakatzeko asmoz, atek jotzen hasi zen han-hemenka Joxe Ramon Iruretagoiena *Izeta II.a* harri-jasotzaile aiarra eta, azkenean, ZKE-Zarautz Kirol Elkartearen babesean, herri kirolen atala sortu berri du; azaroan aurkeztu zuten, eta da goeneko abian jarri dira.

ZKEren batzar orokorrean aurkeztu zuten proposamena, eta aho batez onartu zuten bazkideek euskal kirol tradizionalei tarte egitea. Herri kirolen baitan diziplina ugari badaude ere, harri-jasotzea sustatzen hasiko dira. Kirolari aiarrarentzat «pozgarria» izan da harriaren tradizioa zabaltzen laguntzeko eman dioten aukera: «Orain arte, harria jasotzen hasi nahi zuten gazteek ez zekiten nora joan. Ez zegoen ezer. Norbaitek ikasi nahi baldin bazuen, zuzenean harri-jasotzailearengana jo eta hari erakusteko eskatu behar zion. Orain, horretara bideratutako eskolarekin, interesa dutenei bidea erraztuko diegu».

Berari ere gertuko jendea hurbildu zaio beti, gurasoak lagun dituelako edo ezagunak direlako. Orain,

atala eta eskola ofizialki abian jarrita, jende gehiago animatuko dela espero du. Ikastetxeetara ere hedatu nahi du eskaintza: «Ikasturte hasieran, urtean zehar neska-mutilek praktikatu nahi dituzten kirol aukeren artean txertatu nahiko genuke herri kirola. Izan ere, eskolarteko neska-mutil guztiek ez dute futbole-rako edo eskubaloirako gorputzik, eta horiek askotan atzean geratzen dira, kirola egiteko aukerarik gabe. Eta, beharbada, horiek kirolari onak izan daitezke herri kiroletarako».

Teknikarekin hasi

Aurreiritzi ugari dago herri kirolen inguruan: gogorra dela, pisu handia erabiltzen dela, lesionatzeko arriskua duela... «Aurrena teknika ikasi beharko dute. Ez gara zuzene-



an harriarekin lanean hasiko lehenengo entrenamenduetan. Beste ariketa batzuekin hasiko dira», nabarmendu du entrenatzaileak zabalduak usteak uxatu nahian. «Ikasleak indartzen direnean hasiko gara harria lantzen, benetan horretarako prestatuta daudean. Bien bitartean, kartoizko, plastikozko edo egurrezko molde batzuekin ariko lirateke. Bestalde, Herri Kirolen Federazioak ez du hamasei urtera arte parte hartzeke txapelketa batean».

Aiarraren esanetan, teknika ongi menderatzea da garrantzitsuena, altxatzeko posturak ongi ikastea. Horrekin batera, erresistentzia, indarra, eta malgutasuna landuko dituzte eskolan. Beraz, hori kontuan izanda, lesionatzeko arriskurik ez dagoela zehaztu du harri-jasotzaileak. «Urte asko daromatzat gazteei irakasten, eta alde horretatik ez dago inolako arazorik. Beldur hori kendu egin behar du jendeak. Azken finean, beste edozein kirol bezala da gurea: ongi landu behar duzu, entrenatu eta teknika hartu, eta suabe-suabe hasi, modalitateaz gozatzeko».

Edonork eman dezake izena harri-jasotze eskolan, baina hasteko adin proposa 10 eta 12 urte bitartean dela azaldu du *Izeta II.a*-k, nahiz eta badiren salbuspen batzuk; besteak beste, Hodei Iruretagoiena *Izeta III.a* semea, Aimar Irigoien eta Urdax Magunazelaia. «Horiek oso umetan hasitakoak dira, hiruzpalau urterekin. Nire semearen kasuan, adibidez, aitak egiten zuena errepikatzen zuen baloia-rekin. Harri-jasotzaile gazte horiek zortzi urterekin jada hasi ziren harri txikiak altxatzen. Hala eta guztiz ere, adibide bereziak dira horiek».

Halterofiliakoekin batera

Oraingoan, ZKEko halterofilia atalekoek Aritzabalde kiroldegian du-



«Aurrena teknika ikasi behar dute. Ez gara zuzenean harriarekin lanean hasiko lehenengo entrenamenduetan»

ten gunean hasi dira entrenatzen. «Oso toki txikia dugu, eta hitz egiten ari gara lokal handixeago bat uzten duguten. ZKE elkarte presidentea eta Zarauzko Udaleko arduradunak hurremanetan dabilta horretarako. Guretzat egokiena halterofiliako lokaletik gertu egotea litzaiguke, gu gu ere (herriko eta inguruko harri-jasotzaileak) beren gimnasioan aritzen garela entrenatzen». Aipatu lokalean toki handirik ez dutenez, 16 urte inguruko hiru ikasle zarauztar baino ez ditu entrenatzen bertan: asteartetan izaten dute hitzordua, 18:00ak aldean. Guztira, ordea, zortzi lagunek osatzen dute herri kirolen atala, eta gainerako bostek izetarek baserrian prestatuta duten txokoan trebatzen ditu.

Hasiera batean, harriarekin abiatu dute atal berria, baina ez dute diziplina horretara bakarrik mugatu nahi. Aurrera begira, herri kirol gehiagori ateak zabaldu nahi dizkiote. «Denbora aurrera joan ahala, jendea beste herri kirol bat egitera animatuko balitz, horiek ikasteko aukera ere emango dugu, noski. Edonola ere, urratsez urrats joan nahi dugu». Harri-jasotze eskolako entrenatzailea *Izeta II.a* bera da, baina ZKEko herri kirolen ataleko arduradun, ordea, Jesus Mari Iraola izango da.

Harri jasotzen ikasi nahi dutenek eta herri kirolen munduan murgildu nahi dutenek ZKEren bulegoan eman dezakete izena. Edo, bestela, asteartean halterofiliako lokalera geraturatu daiteke eta entrenatzailearekin berarekin hitz egin.

Txapelketa bikaina, esku**z** banaka

Oier Larrañaga pilotari oikiarra Gipuzkoako txapeldunorde izan da; txapelketa bikaina jokatu du, finalera iritsi aurreko partida guztiak irabazita. Finalean ezin izan zuen Etxaniz bergararren aurka.



ZUMIAKO KIROL Elkarteak ordezkatuz, Oier Larrañaga pilotari oikiarra Gipuzkoako txapeldunorde geratu da. Bigarren urteko alebin mailan jokatu du Larrañagak, eskuz banaka, eta txapelketa bikaina osatu du. Gipuzkoako Pilota Federazioak urrian abiatu zuen txapelketa. Lehenik eta behin, eskualdekako ligaxkak jokatu zituzten, eta oikiarrak multzoko buru egin zuen aurrera. Ondoren, finaleko txartela lortzeko, kanporaketa guztiak gainditu zituen. Finalean, Jokin Etxaniz pilotari ohiaren semea izan zuen aurkari, Bergarako taldea defendatuz. Adunako pilotalekuan neurtu zituzten indarrak, abenduaren 29an, eta txapela erabakitzeko hiru partida jokatu behar izan zituzten. Azkenean, Etxanizek jantzi bazuen ere, Larrañagak ez zion gauzak erraz utzi.

Partida parekatuak bezain lehiakorrak jokatu zituzten, zortzi tantotara. Lehen jokoa 8-2ko emaitzarekin irabazi zuen Etxanizek, eta bigarrena, berriz, Larrañagaren aldekoa izan zen, 8-4ko emaitzarekin. Berdinketa hautsi eta txapela nork jantziko zuen erabakitzeko hirugarren norgehiagoka jokatu zuten pilotari gazteek; oraingoan, orde, lau tantora.

Etxanizek irabazi zuen azken jokoa, 4-2ko emaitzarekin. Bina berdindu ondoren, gogor eta luze jokatu zuten hirugarren tantoa. Larrañagak aurretik jartzeko aukera ederra izan zuen, baina ez zuen asmatu, eta Etxanizek ez zuen barkatu. Aipatutako tantoa guztiz erabakigarria izan zen, partidaren norabidea zehazteko.

DATUA

7

Orio arraun elkarteak aulki mugikorreko 9 ontzi aurkeztu zituen Gipuzkoako Distantzia Luzeko Txapelketara. Proba urtarrilaren 12an jokatu zen, Hondarribia, eta oriotarrak txukun aritu ziren. Guztira, zazpi domina lortu zituzten; urrezko lau, zilarrezko bi eta brontzezko bat, zehatz-mehatz. Honako kategoriatan eta modalitateetan izan ziren txapelak: Zortzikoa Gizonezko Seniorrean, Skull Bikoitza Emakumezko Kadetetan, Binakako Lauko Emakumezko Infantiletan eta Skull Bikoitza Emakumezko Infantiletan. Txapelak berriak, Lemazain Gabeko Laukoa Gizonezko Seniorretan eta Zortzikoa Gizonezko Jubeniletan. Eta hirugarren postua, azkenik, Binako Laukoa Emakumezko Infantiletan.



BA AL DAKIZU...

Noiztik nora jokatu den Gipuzkoako Liga?

Aulki Mugikorreko denboraldia hasita dago. 2012ko urte bukaeran jaitsierak jokatu zituzten, eta, orain, distantzi luzeko Gipuzkoako Txapelketaren ondoren, Gipuzkoako Liga jokatu dute. Otsailaren 12tik maiatzaren 25era arte. Ekainaren 2an Gipuzkoako Txapelketa izango da.

Belodromoko uhinetan biraka

Zarauztarra taldeko Aratz Olaizolak Gipuzkoa saria lortu du alebin mailan; Jokin Aranburu bigarren sailkatu da.



Pistako txirrindularitzako

Gipuzkoa Sariaren azken jardunaldia jokatu zen urtarrileko lehen asteburuan Donostiako Antonio Elorza belodromoan, Gipuzkoako Txirrindularitza Elkargoak antolatuta. Lehia bukatutakoan sariak banatu zituzten, eta Zarauztarra Txirrindulari Elkarteak lorpen bikoitza bereganatu

zuen kadete mailan. Alde batetik, Aratz Olaizolak Gipuzkoa Saria lortu zuen, eta, bestetik, Jokin Aranburuk txapelak berriaren oroigarria. Astebete geroago, Gipuzkoako Txapelketa irabazi zuen Olaizolak, eta Aranburuk hirugarren postua erdietsi zuen.

Espainiako txapelketan

ZASTEko kide Sara Iparragirre oriotarrak eta Mikele Mannion zarauztarrak Espainiako saskibaloitza txapelketa jokatu zuten urte hasieran, Zaragozan, Euskadiko selekzioarekin. Txapelketa txukuna egin zuten, eta, azkenean, 4. postuan sailkatu ziren. Hasierako ligaxkan Andaluzia, Murtzia, Kanariar Uharteak eta Aragoia izan zituzten aurkari; kanariarren atzetik, bigarren sailkatuta, finalerdietako txartela lortu zuten. Zoritxarrez, Kataluniaren aurka 66-41eko emaitzarekin galdu zuten, eta ezin izan zuten finala jokatu. Hirugarren postua erabakitzeke partidan ez zuten zorte hobirik izan, eta 46-38ko emaitzarekin galdu zuten Madridgo selekzioaren aurka.



Getaria **Pilota**

Pilotalekuak agurtu ditu

Sei urte eta erdiko ibilbide profesionalaren ondoren, erretiroa hartzea erabaki du Jokin Argote meagarrak, eskuan duen lesio batek bultzatuta. Fibrosi batek pilotaleku-etatik aldendu zuen zortzi hilabetez, eta azkenean Asegarce enpresarekin kontratua eten du; izatez, martxoan bitartean zuen indarrean hitzarmena. Eskuko arazoek 2011ko azken egunean jokaturako partidaren dute jatorria. Nonbait, pilotakada batean min hartu zuen, eta ondoren behartu egin zuen. Harrezkero, osatu ezin izan da: infiltrazioak, mila proba, masaje saioak... «Denbora dezente egin dut eskua minduta; nire ingurukoek ere bazekiten minagatik ezin nuela ezta entrenatu ere egin. Alde horretatik, nahiko erreta egon naiz; pilota ikusteko gogorik ere ez nukan. Osatze aldera, gauza pila bat egin nituen emaitza onik jaso gabe, eta azkenean frustazio puntu batera iritsi nintzen. Gerora, erabat asimila-



tu nuen nire egoera. Hori dela eta, Asegarceko ordezkariarekin hitz egin eta kontratua etetea erabaki dugu».

Profesionaltan egindako urteak esperientzi bikaina izan dira pilota-

riarentzat. Une gazi-gozaok izan dituen arren, gustura dago erakutsita-jokoarekin: «Urte hauetan izugarri gozatu dut, profesionalen mundua barrutik ezagutzeko aukera izan dut eta gustura nago lortu dudanarekin. Izan ere, hasiera batean uste baino urrutirago iritsi naiz. Txapelketa ugari hartu dut parte, baita final askotan ere. Txapel bat edo beste ere irabazi dut. Nik uste baino ibilbide oparagoa izan dut eta oso gustura nago alde horretatik».

Bigarren mailan jokatu du beti. «Egia esan, gustatuko litzaidake lehen mailan parte hartzeko aukera izatea, baina egindakoarekin oso gustura nago, harro». Nola ez bada! 2007an eta 2008an txapela lortu zuen binakakoan, eta 2007ko eta 2009ko lau eta erdian txapeldunorde izan zen. Era berean, 2009an buruz buruko finalera iritsi zen, baina ezin izan zuen irabazi. Lorpen garrantzitsuak, zalantzarik gabe.

Zumaia **Surfa**

Bideo laburren bila

ZISKE Zumaiaiko Itzurun Surf Kirol Elkartek bideo laburren lehiaketa jarri du abian, elkarteko kide Roberto Fuentes surflariaren ekimenez. Surfa, bodyboarda edo olatuak izango dira oinarri lehiaketara aurkeztutako ikus-entzunezkoetan. Lehiaketaren helburua herriko jendeari beren lanak erakusteko aukera ematea da, Sortzaileek Spot dendan aurkeztu beharko dituzte lanak, otsailaren 25a bitartean. Ikus-entzunezkoak DVD euskarrian joan beharko dute, eta gehienez ere bost minutuko iraupena izango dute. Jaso-

tako bideo guztiekin erakustaldi ekitaldia egingo dute martxoaren 1ean, Tximista tabernan. Sariak lau ataletan banatu dituzte. Alde batetik, epaimahai-kideen erabakitakoa eta, bestetik, ikusleek bozkatutakoa. Horrez gain, tubo onena eta maniobra onena aurkezten dutenentzat sari bana emango dute, bai surf modalitatean bai bodyboard modalitatean. Azken bi sari horietarako baldintza zehatza jarri dute; hau da, ikus-entzunezkoan ageri den surflariak edo bodyboarderrak zumaiaarra izan beharko du.



Osa Goikoetxeak onena izaten jarraitzen du Miamin

Iñaki Osa Goikoetxea zumaiaarra nagusitu da Miamiko uda sasoiko zesta-punta denboraldian. Alde batetik, Sailkapen orokorreko (Most Wins) lehena izan da, guztira 133 kiniela irabazita, eta buruz buruko titulua ere irabazi du, bakarkako txapelketan 38 garaipen lortuta.

Kirol AGENDA



Zumaiako II. Txakur Krosa

Iaz abian jarritakoari segida emateko asmoz, Zumaiako II. Txakur Krosa antolatu dute. Lasterketa martxoaren 3an jokatu da, eta aurten bi ibilbide jarri dituzte aukeran; bata, 2 kilometrotakoa eta bestea, 7 kilometro ingurukoa. Albaitariaren kontrola pasatu ondoren emango diote hasiera probari, 10:30ean ibilbide motzekoek eta 11:00etan luzekoek. Izena Herrikrossa.com webgunean eman daiteke aldez aurretik. Egunean bertan ere izena eman ahal izango dute parte-hartzaileek, baina kasu horretan ordaindu beharrekoa garestiagoa

Errugbia

Zarauzko Garagardo Azoka iragartzeko kartel lehiaketa
Antolatzailea: Zarautz Rugby Taldea.

Epea: Otsailaren 1etik 22ra, ZKEren bulegoan.

Ezaugarriak: Estiloa eta teknika libreak dira; betiere, DIN A3 neurrian aurkeztuta. Lanaren gaia, nola ez, garagardo azoka da.

Informazio gehiagorako:
www.garagardoazoka.info.

Atletismoa

Zumaiako Herri Lasterketa

Eguna: Otsailaren 16an.

Ordua: 17:00etan.

Lekua: Patxita Etxezaharreta kaletik abiatuko dira korrikalariak, eta Gernika parkean helmugaratu.

Ezaugarriak: Orain arte 10 kilometroko lasterketa izaten zen. Aurten, betiko ibilbideaz gain, laburragoa (5 kilometrokoa) egiteko aukera jarri dute antolatzaileek. Izen-ematea: www.herrikrossa.com.



Cadena Cien irrati katearen saria jaso du 'Gallo'-k

Cadena Cien irrati kateak *Pie derecho* izeneko saria eman dio Aitor Frantzesena Gallo surf kirolariari, bere kemena aitor-tuz. Betidanik izan ditu ikusmen arazoak, baina iazko udan itsu geratu zen, surfean istripu bat izanda. Antza, zarautzar batek idatzi zien irratikoei bere bitzta kontatuz, eta gustatu egin zitzairen. Saria Alvaro Bautista motor gidariak eman zion.

Getaria Zaldi Lasterketa 'Estai' behorra, bizkorrena



Hogei zaldik eta zaldunek hartu zuten parte X. San Anton Zaldi Lasterketan, eta Jose Manuel Martin lasartearra izan zen garaile, *Estai* behorrarekin. Haren atzetik, bigarren postuan, iazko txapeldun Eneko Urbietara zumaia sailkatu zen, *Iron* zaldiarekin, eta hirugarren postuan, berriz, Xanti Telleria lasartearra, *Indar* zaldiarekin. Urtero bezala, jendetza bildu zen Malkorbe hondartzan proba jarraitzera, nahiz eta hasiera batean euri langarra ari zuen.

ERRONKA

Motorrak berotzen

Esteban Ibarrola pilotu aiarrak 2012 Euskadiko Rally Sprint Txapelketa irabazi du, Egoitz Odriozola kopilotua lagun duela. Formula libreko modalitatean erdietsi du garaipena.

Denboraldiko erregularrena izan da. Esteban Ibarrola auto-gidari aiarrak 2012ko Euskadiko Rally Sprint Txapelketa irabazi du formula libreko modalitatean, Egoitz Odriozola zumairra kopilotuarekin batera. «Ez gaitu ezustean harrapatu», nabarmendu du txapeldunak: «Iaz oso lasterketa gutxi jokatu genituen, denbora faltagatik, eta txapelketa irabazten saiatzea jarri genuen aurten-go helburu. Nahiko zaila ikusten genuen. Alde batetik, gure autoa nahiko berezia delako, eta, bestetik, kotxe horrena baino potentzia askoz handiagoa duten autoen kontra jokatu behar izaten dugulako txapelketan. Gainera, pilotu oso onek parte hartzen dute; tartean, nazio mailan txapeldunak izan diren batzuk. Dena dela, guk lasterketa gutxi irabazi baditugu ere, oso erregularrak izan gara, eta jokatu ditugun lasterketa guztiak hasi eta bukatu egin ditugu. Hala, pixkanaka-pixkanaka puntuak lortzen joan gara».

Lasterketetan txukun lehiatzeko eta, batez ere, proba guztiak osatu ahal izateko, autoak ere fin aritu behar du. Alde horretatik, Ibarrola eta Odriozola bikotearen Seat Ibiza TDI-ak ongi erantzun dugu. «Zorte oso ona izan dugu. Ez dugu autoko ezer apurru, ezta matxurarik izan ere, eta oso fin ibili zaigu denboraldi osoan zehar». Azkenean, 126,75 puntu lortu dituzte sailkapen orokorrean; eta bigarren sailkatutako Jonathan Gagoni 45 puntu inguruko aldea atera zioten.

Modalitate berezian hartu dute parte: formula librean, alegia. Gai-nontzeko modalitateak baino libreagoa da; hau da, autoan nahi adina aldaketa egiteko aukera dute gidariek. «Normalean motorraren zilindradaren edo beste zenbait parametroren arabera sailkatzen dira autoak. Formula librean, berriz, askoz irekiagoa da. Gure kotxea, esaterako, nahiko berezia da. Auto gehienek gasolinazko motorra dute, eta gurea,

ESTEBAN IBARROLA gidaria urdinez jantzita, eta haren ondoan, zuriz, Egoitz Odriozola kopilotua.

berriz, dieselearekin ibiltzen da; gurea da mota horretako bakarra»

Hamarkada bat

Honakoa txapelketa bat irabazten duen lehen aldia du pilotu aiarrak. Duela hamar urte inguru hasi zen rally sprintetan parte hartzen; hasieran, Zarauzko Iñigo Alberdi pilotuaren kopilotu bezala, eta ondoren, autoa erosi eta bolantera pasatu zen, arba kopilotu zuela. «Nire aita zenak murgildu ninduen lasterketen munduan. Motorrarekin erlazioa-tutako gaiekiko zaletasun handia zuen hark, eta txikitatik ezagutu izan dut lasterketen mundua oso gertutik. Haurra nintzenean aitarekin Euskal Herriko nahiz nazioarteko rallyak ikustera joaten nintzen», ekarri du gogora.

Etorkizunean ere lehiatzen jarraitzeko asmoa duela aitortu du, baina «gauza nahiko zaila dago egun, eta ez dugu lortzen gastuei aurre egiten laguntzeko babeslerik».