

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

# sasoiari

2013ko apirila

34. zenbakia

## ARRAUNETXE ZENTROA

Orioko arraunarentzat mugarri • 10

## IGERILARI OSOA SARIA

Zarautz Balea taldea bikain • 12

## DAVID AGIRREZABALAGA

Guadalajararekin Asobal Ligara • 16

## Joxe Migel Maiz

“Munduko onenekin  
aurrez aurre lehiatu nintzen,  
eta ez zidaten beldurrik ematen” • 4

# Errugbikoen Garagardo Azoka, Aste Santuan

**Erredaktorea**

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

**Argazkiak**

**Azala:** Urola Kostako Hitzza.

**Sasoian 2.0:** Zarauzko Rugby Taldea.

**Berriketa:** Urola Kostako Hitzza.

**Berriketa:** Joxe Miguel Maiz eta Urola Kostako Hitzza.

**Taldeka:** Aitor Azkonobieta-Kultur Atelier.

**Kirolari gazte:** Zarautz Balea Igeriketa Taldea.

**Hariari firaka:** Baleike.com, Bitor Mutiozabal, Zarautz Balea Igeriketa Taldea eta Urola Kostako Hitzza.

**Erronka:** David Agirrezabalaga 'Kapaxko'.

**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 albisteak jasotzen ditu.

[www.sasoian.info](http://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 Zumaiako kirol albisteak, agenda nahiz emaitzak topatuko dituzu bertan.



UROLA KOSTAKO UDAL ELKARTEA



**Zarauzko XIII. Garagardo**

**Azokarako** kartela aukeratu dute jada. Guztira, 25 lan jaso ditu Zarauzko Rugby Taldeak, eta aditzera eman dutenez, nahikoa lan izan dute bakarria aukeratzeko orduan. Azkenean, Zarautzen bizi den Iñaki Eizagirre usurbildarra izan da garaile; honek 300 euroko saria jasotzeaz gain, bere irudia erabiliko dute ekitaldia iragartzeko. Antolatzaileek, bide batez, eskerrak eman dizkiete parte-hartzaile guztiei, eta hurrengo urteko lehiaketan parte hartzera animatu nahi izan dituzte.

Garagardo Azokari martxoaren 27an emango diote hasiera, eta apirilaren 1era arte luzatuko dute; urtero bezala, Munoa plazan izango da jai. Aste Santuko opo-

rretarako «plan aproposa» proposatzen dio Zarauzko Rugby Taldeak bertara gerturatutako mundu guztiari. Garagardo aukera zabala izango da bertan, baita alemaniar estiloko jakiak, bertsolarien saioak, kontzertuak, musika eta haurrentzako denborapasak ere.

Garagardo Azokako irabaziak kluba laguntzeko erabiliko dituzte. Izan ere, Zarauzko errugbi taldeko seniorrek Nazional mailako B taldean dihardute gaur egun, eta igoera fasea jokatzeko txartela lortuko dute. Garagardo Azoka amaitu eta hurrengo astean jokatu dute lehen partida, eta dagoeneko gogor entrenatzen dabilta, liga arruntean lider amaitzeko eta igoera faseari ilusioz ekiteko.

## ZOZKETA

**'Iribar, irudia eta eredia' liburuaren irabazlea**

ALOÑA ARRUTI AZKUE

Oparia **Urola Kostako Hitzaren** Zarauzko bulegoan jaso ahal izango du irabazleak, apirilaren 8tik aurrera.



# Luzaketa ariketen txanda



Muskulu zuntzak gazte mantetzea garrantzitsua da kirolari batentzat. Gazte mantetzeak horiek gogortzea eta zurruntzea saihestea esan nahi du, eta horretarako luzaketa ariketak egitea ezinbestekoa da jarduera fisiko bakoitzaren hasieran eta amaieran. Kirolari orok adierazitakoa jakin badakien arren, asko dira oraindik entrenamenduarren zati horri jaramonik ere egiten ez diotenak, dela presagatik, dela nagikeriagatik. Edo, modu okerrean egiten dituztenak; hain justu ere, luzaketak egiterakoan gorputzeko beste atal batzuk behartu ditzakegu, eta ariketa mesedegarri izan beharrean, guztiz kontrako eragina lortzen dugu.

Gerta daiteke ariketak etengabe egitearen ondorioz norbere progresioa egonkortzea ere. Kasu horretan, luzaketak ahalik eta intentsitate handiengan eginda ere, ez dira nahi diren emaitzak lortzen; eta segur aski, enfasi handiegirik egin gabe, baina zuzen eginda, emaitza eraginkorragoak lor daitezke. Luzaketaren erreflexua deitzen zaio erreazio horri: muskuluak erlaxatu beharrean uzkurdu egiten dira, eta horrela ez dugu malgutasuna hobetzen, ezta errekuperazioari inolako faborerik egiten ere.

Beroketa ariketak behar bezala egiteko, eta eraginkorrak izateko, hainbat irizpide hartu behar dira kontuan. Hona hemen gomendio xume batzuk.

## KONTUAN HARTU BEHARREKOA

- Ariketak egiterakoan **ez ezazu jarraitu luzaketekin sentsazio desatsegina** sentitzen hasten bazara. Erlaxatu beharrean mina edo tentsioa nabaritzen baduzu, gaizki egiten ari zaren seinale.
- Luzaketa mantendu ezazu **gutxienez 15 segundoz eta gehienez ere 30 segundoz**. Denbora tarte hori litzateke egokiena hobetzeko. Horrekin batera, luzaketa ariketei 15 minutu inguru eskaintzea komeni da.
- **Luzaketa balistikoak edo errebotedunak saihestu**. Gisa horretan, luzaketaren erreflexua aktibatuko duzu. Luzaketa ariketak egiterakoan, astiro-astiro egin behar dira mugimenduak, eta oso kontrolatuta.
- **Uzkurtu ezazu luzatu nahi duzun muskularen antagonista edo kontrakoa**. Elkarrekiko inerbazioaren bidez, muskulu antagonistaren uzkurduak automatikoki muskulu agonista (luzatu nahi dena) erlaxatzen du.
- **Topa ezazu alderantzizko erreflexu miotikoa**. Luzaketa behar bezala eta modu progresiboan egiten denean, tentsioa murrizten joaten da, eta hori alderantzizko erreflexu miotikoa lanean ari delako gertatzen da. Bere funtzioa uzkurtze zakarretatik babestea da.
- Ongi egin luzaketa ariketak entrenamendu saioarekin hasi baino lehen, **modu leun eta kontrolatuan**. Gauza bera entrenamendurekin bukatu ondoren ere; uzkurdua handiagoa izan dezakezu, kasu horretan.
- Kontuan izan luzaketak egiterakoan **ez dela minik sentitu behar**, eta are gutxiago sufritu. Beraz, **patxadaz hartu** eta irizpide hauei jarraitu.

**Joxe Migel Maiz**

Korrikalari ohia

# «Gerora konturatu nintzen benetako meta **domina** olinpikoa zela»

**Joan den urtarrilean 45 urte bete ziren Joxe Migel Maiz korrikalari aiarrak Donostiako Nazioarteko Krosa irabazi zuela; garaiko atleta onenen aurretik helmugaratu zen.**

**DONOSTIAKO** Nazioarteko Krosa –Lasarteko Krosa bezala eza-gutzen dena– lasterketa klasikoa da atletismo munduan. Garaian garaiko iraupen luzeko atleta entzutetsuenek hartu dute parte bertan, baita irabazi ere. Emil Zátopek, Mamo Wolde, Mohamed Gammhoudi, Dave Bedford, Mohamed Kedir, Haile Gebrselassie, Paulo Guerra... txapeldunen zerrendako izen batzuk baino ez dira. Horien artean, egun Asteasun bizi den Joxe Migel Maiz aiarra dago. Lasarteko proba irabazi duen lehen eta azken euskaldun gizonetako da. Aurten, gainera, 45 urte bete dira balentria hura egin zuenetik. Aspaldiko kontuak badira ere, ilusioz oroitzen ditu loria egin haiek.

**1968an irabazi zenuen Lasarteko Krosa. Urtebete lehenago, ere, eskura izan zenuen garaipena, baina oinetakoekin arazoren bat izan zenuen.**

Bai, hala da. Lasterka atera ginen, eta lehen kilometroan, tropelean gindoazela, nire atzekoak hanka zapaldu zidan. Iltzeak sartu zizkidan orpoan, eta, zoritxarrez, oinetakoa atera zidan. Une batez, zalantzan izan nintzen, berriz jantzi ala ez, baina azkenean aurrera jarraitzea erabaki nuen. Hiruzpalau segundo galtzea ikaragarria zen, lasterketa alferrik galtzeko nahikoa denbora. Ondorioz, lasterketa osoa hanka batean oinetakoa eta bestea oinutsik nuela egin nuen. Horrek asko eragin zidan, egia esan.

Nik uste dut hobe nuela bestea ere kendu eta oinutsik egin izan banu, baina hala suertatu zen.

**Mamo Wolde izan zen garaile orduan. Hala ere, azken metroetan hartu zizun aurrea.**

Lasterketa hartan kilometro guztiak buru nintzela pasatu nituen. Helmugarako 500 edo 600 metroren faltan alde egin zidan Mamok, eta bera izan zen irabazle.

**Arantza hori barruan geratuko zitzaizun, ezta?**

Egindako lanarekin pozik geratu nintzen, bigarren egitea ere handia izan baitzen. Hala ere, ezustekorik izan ez banu, lasterketa hura irabazte-

«**Hauspoz eta indarrez ongi aritzen nintzen, eta lokatzetan korri egiteko ezaugarri horiek behar dira**»

Nolanahi ere, Espainiako selekzioarekin lehiatzeko deitu zizuten behin baino gehiagotan.

Bederatzi urtez izan nintzen kirolari internazionala. Azken finean, kro-sean ongi ibiltzen baldin bazara, pist-an ere defendatzen zara, baina agian ez beharko zenukeen mailan.

**Neguko denboraldia prestatzeak, behintzat, bere fruituak eman zizkizun. 1968an, inork ez zizun aurrerik hartu eta Lasarteko Kroseko txapela jantzi zenuen. Gogotik entrenatu al zinen probarako?**

Abiadurarik ez nuen, behin hartutako erritmoa edo engranaje horretan joaten nintzen. Beraz, bizkortasuna lantzen hasi nintzen, Mamo Wolde bati irabazteko beharrezkoa zelako. Mariano Haro nire antzerakoa zen, baina hark bultzada handiago zuen esprintean. Nire helburua Lasarten irabaztea zen, eta horretako prestatu nintzen. Gogoan dut serie asko egin nituela; artean, aurreko urteetan oso gutxi egiten nituen. Abiadura lortu nuen, bai, baina nire ustez modu horretan kirolaria erre egiten da. Kontuan izan behar da askotan hamar ordu egiten nituela lan, eta lana egin ondoren entrenatzeko oso gogo gutxi izaten da. Gainera, eguraldi txarra, itxurazko tokirik ez... Itsasbehera zenean, hondartzan aritzen nintzen lasterka. Itsasgora zenean, berriz, malekoian, baina orduan argi bakan batzuk baino ez zeuden. Ahal nuen bezala ibiltzen

ko modukoa zela pentsatu izan dut. Beraz, urtebete geroago, horretara begira prestatu nintzen. Indarreko korrikalaria izan naiz beti, lokatzetan, baserrian, eta mendian gora eta behera ibilitakoa. Pistan eta errepidean, aitzitik, ez nintzen horren fin ibiltzen.

**Toki lauak baino maldatsuak nahiago?**

Korrikalariak oso arina izan behar du, eta nik, aldiz, gehiago nuen indarretik. Erritmo batean ekin eta horri eusten nion. Hauspoz eta indarrez ongi aritzen nintzen, eta lokatzetan korri egiteko ezaugarri horiek behar dira. Pistan ongi moldatzen direnek, aldiz, maila jaisten dute lokatzetan.

**Eremu gorabeheratsuetarako eginda zeundela, alegia.**

Neguko kroseko zirkuitua korritzen nuen. Niretzat hura zen lehia. Gero konturatu nintzen, korrikalari batek pistan erakutsi behar dituela bere dohainak. Izan ere, kroseko markek ez dute kontatzen pistarako. Ibilbideak urtero-urtero ezberdinak direnez, egindako denborari baino sailkapenari ematen diote garrantzia. Olinpiar Jokoetan parte-hartzeko, ordea, pistan egindako markak hartzen dituzte kontuan, eta kirolari baten helburu nagusia txapelketa hori da. Ni neguko denboraldirako prestatzen nintzen buru-belarri, eta uda iristen zenean, pistako denboraldian, atsedean hartzen nuen.

**Joxe Miguel Maiz**  
AIA, 1941



nintzen. Dena dela, entrenamendu horiei esker, bizkortu egin nintzen eta txapela lortu nuen.

**Aurkariak ez ziren edonolakoak, punta-puntakoak baizik.**

Olinpiar Jokoetan dominak zituen lasterkari askok hartu zuen parte, eta haiek nire aldean askoz ere korrikalari hobeak ziren. Niretzako modukoak ez ziren, behintzat. Kontua da ni propio proba hori irabazteko aritu nintzela entrenatzen, eta haietzako kirol egutegiko data bat gehiago zela. Hona gustura etortzen zirenez, ez zuten hutsik egiten. Aitzitik, haiek Olinpiar Jokoetarako eta Munduko Txapelketetarako prestatzen ziren. Hor zegoen aldea. Gainerakoan, Mammo sekulako korrikalaria zen, baita Bikila ere. Mamok *reprise* gehiago zuen, eta hobeto ibiltzen zen 5 eta 10 kilometrotako probetan. Bikila, berriz, maratoniano autentikoa zen.

**Eta Bikilaren aurka lehiatzeko aukera izan al zenuen?**

Bai, bizpahiru bider korritu nuen harekin Lasarten, eta beti haren aurretik sailkatu nintzen. Mamorekin, berriz, lau aldiz egin nuen bat.

**Nola daiteke Bikila eta Mammo bezalako figura mitikoei irabazi arren, zuk Olinpiar Jokoetan inoiz ez parte hartzea?**

Hor dago koska! Alde batetik, presaketagatik eta bestetik, ez nintzelako oso korrikalari arina, indarrekoa baizik. Hiru urtez munduko onenekin aurrez aurre lehiatu nintzen krosean, eta ez zidaten inolako beldurrik ematen. Estreinako bospasei postuetan aritzen nintzen, lokatza zegoen tokian betiere. Ingalaterran eta Irlandan, esaterako, benetako krosak korritzen dira: aldapak, goldean egindako zirkuituan... Euskal Herrian eta Espainian, *crossman*-ok eremu zailak, oztupoekin eta lokaztuak nahi izaten genituen, eta pistako *señorito* jendea kexatu egiten zen. Udan, ordea, guri tokatzen zitzaigun haien eremuan lehiatzea. Luxemburgen, esaterako,

**JOXE MIGEL MAIZ Lasarteko Krosa irabazi zuen urteko argazkia eskuetan duela.**

goldetutako soro batean egin nuen korrika, belaunetarainoko lokatzarekin, eta han bigarren izan nintzen.

**Nazioartean lehiatzen zinen Espainiako selekzioarekin. Ez al zizuten Olinpiar Jokoetara joateko aukerarik eman?**

Krosean ez ezik, atletismoko pistetan ere internazionala izan nintzen Espainiako selekzioarekin. Pistan 10.000 metroko proba egiteko deitzen ninduten, nahiz eta tarteka 5.000 metro ere egin. Aukerak ematen zizkidaten, baina Olinpiar Jokoetarako gutxieneko marka eskatzen dute, eta horietara iritsi ezinda ibiltzen nintzen. Lasarterako bezalako prestaketa egin izan baldin banu, akaso lortuko nukeen txartela. Garai hartan, dena dela, ez genuen argi ikusten. Nire gurasoek beldur handia zuten. Kirola egitea ongi zegoela esaten zidan aitak, baina bizimodua lanetik atera behar nuela. Lana azpimarratzen ziguten etengabe. Egun, guztiz bestelakoa da. Gurasoek

euren seme-alabak bultzatzen dituzte kirola egitera.

### **Zu ez al zinen nahiko berandu hasi korrika?**

Bai, soldaduskan. Eskolan egiten genituen jolasak korrikakoak ziren, eta nire adiskide guztiei irabazten nien. Geure artean lasterketak egiten genituen, eta guztiei gailentzen nintzaien. Banuen korrikarako grina, baina baserriak eta lanak ez zuen horretarako denborarik uzten. Gauza guztietan bezala, zuk profesionala izan nahi baldin baduzu, hartara dedikatu behar duzu buru-belarri. Ezin da lana egin eta goi-mailan lehiatzeko entrenatu. Zaletasun moduan aritzen nintzen ni.

### **Zuek bai meritua, orduan!**

Bai, baina, agian, ez nuen jakin neure burua konbentzitzen eta korrikatik bizi nintekela sinetsiarazten. Ez nuen erabaki hori hartu, eta badut horren pena. Akaso, okerrago aterako zitzaizkidan gauzak... ez dakit Egun, kirolera dedikatzen da jendea.

### **Garai haietan ez ziren asko korrika ibiltzen zirenak...**

Nola bada! Orduan, Zarautzen bizi nintzen, eta hasieran txandala jantzita kaletik ibiltzeak ere lotsa ematen zidan. Ez zitzaigun bururatu ere egiten, behintzat. Orain, jendea txandala jantzita dabil egun osoan. Askok aldatu dira garaiak, eta prestaketa aldetik zer esanik ez. Espainiako selekzioarekin joaten ginenean, masajistaren bat joaten zen gurekin, baina lesiorik ez bazeneukan, hark ez zuen masajerik ematen. Egun masajistak eta medikuak alboan izaten dituzte kirolariek, eta nire ustez oso inportantea da hori. Kirolariak kontrolatuta egon behar du, bestela sekulako kaltea egin diezaioke norbere osasunari; izan ere, sekulako egurra ematen diozu organismoari. Hamar ordu lan egin ondoren, iluntzean entrenatu eta leher eginda bukatu, eta bolada jakin batzuetan egunean bitan ere entrenatzen nintzen. Gogorratzen naiz nola joaten nintzen 05:30ean entrenatzera, ondoren 08:00etan lanera sartzeko. Martxa horretan erre egiten zara.

## **Atletismoa**

# **«Ba al da korrikarako zaletasuna duenik?»**

«Soldaduskan hasi nintzen korrika egiten. Goiz batean gimnasia egiteko formatuta geundela, tenienteak galdetu zuen ea korrikarako zaletasunik zuenik ba ote zegoen gure artean. Antza denez, lasterketa bat antolatzeko asmoa zuen, eta korrikalari bila ari zen.

Inork ez zuen nahi aurrera atera, eta "hi, Aia, animatu hadi!" esaten hasi zitzaizkidan kideak. Halaxe zortzi lagun animatu ginen. Koartelen artean egin genuen lasterka, eta irabazi egin nuen. Handik astebetara beste bat antolatu zuten, eta hura ere irabazi egin nuen».

«Tenienteak korrikan iaioa zen laguntzaile bat zuen, eta lasterketa haiek irabazi

ondoren, ea haren aurka lehiatuko ote nintzen galdetu zidan. Nik baietz esan, eta hala beste karrera bat antolatu zuen. Hari ere irabazi egin nion. Orduan, komandanteak hartu ninduen, eta militarren arteko Espainiako Txapelketak jokatzeko zirela azaltzeaz gain, bertan hartu behar nuela parte komentatu zidan. Zerbitzua ez egiteko baimena eman eta, harrezkero, ni ez nintzen soldaduskaz enteratu ere egin».

«Iruñean jokatu genuen Espainiako Txapelketa, eta Laredoko Gutierrezek irabazi zuen, eta nik hirugarren egin nuen. Ondoren, militarren arteko Munduko Txapelketan izan nintzen bi urtez. Lizentziaturik egon arren, bigarren urtean jokatu egin behar nuela esan zidaten, eta halaxe egin nuen. Lehenengoan 6. izan nintzen, eta bigarrenean brontzeko domina lortu nuen, Luxemburgen. Militarrek oso korrikalari onak ziren; Mohammed Gammoudi, Mamo Wolde eta Abebe Bikila militarrek ziren, adibidez».

«Jazkibelen ibili ondoren, Gimnastica de Ulia taldera pasatu nintzen. Haiekin urtebete egin eta gero, Zarautz Kirol Elkartera joan nintzen; herrian bizi eta lan egiten nuenez, garbi neukan Zarautzik korritu behar nuela. Edonola ere, kirol elkarterean ez zegoen atletismoko atalik, eta, nolabait esateko, nik inauguratu nuen. ZKEko batzordekide Paco Urkia eta Emilio Olazabal korrikazaleak zirenez, haien ekimenez sortu zen atala. Eta Zarauzko klubarekin irabazi nuen Lasarteko Krosa».

**Lorpenak.** Inoiz ez du irabazi Kroseko Espainiako Txapelketarik; lau urtez txapeldunorde izan zen (1966, 1967, 1968 eta 1970ean) eta bi aldiz hirugarren (1969an eta 1973an). Lau aldiz irabazi zuen Euskadiko Txapelketa, Campeonato Vasco Navarro zeritzana, alegia (1966, 1967, 1968 eta 1972an). Krosean ez ezik, pistan ere lortu zituen garaipenak: 10.000 metroko proban hirugarren izan zen birritan (1964an eta 1965ean).

**Markak.** 5.000 metroko proban 14.04.2ko denbora lortu zuen, 1967an, eta urte berean, 10.000 metroko proban ere bere marka egin zuen, 29.28.6ko denbora. 3000 metro oztopo proban 09.07.2ko denbora du, 1969an egina. Espainiako selekzioa ordezkatuz, 14 aldiz hartu zuen parte nazioarte mailan.





**Zein zenuen entrenatzaile edo prestatzaile orduan?**

Frantses bat izan zen hemen, Orioko arraunlariekin aritzen zena. Alberto Mainella izena zuen, eta Zarauzko udatiarra zen. Emilio Olazabalen bitartez hasi zen ni entrenatzen. Hark zer egin behar nuen esaten zidan, eta, nolabait ere, Jose Salegik ikuskatzen ninduen.

**Lasarteko Krosa irabazteak domina olimpiko batek baino gehiago bete zintuela esana duzu.**

Bai, hala da. Dena dela, hori sekulako astakeria da. Berandu konturatu nintzen kirolari baten benetako meta domina olimpikoa dela; hau da, Olinpiar Jokoetan urrezko domina lortzea dela gorenena. Krosari garrantzia gehiago ematen niolako esan nuen. Lasarteko Krosa munduko sei onenen artean zegoen gure garaian, eta irabazi nuenean eliteko atletek hartu zuten parte, gainera. Gure garaian, 30.000 edo 40.000 lagun joaten zen lasterketa ikustera, eta haien berotasuna sentitzen zenuen. Orduko zirkuitua ezberdina

zen; hipodromoaren atzealdetik ere pasatzen zen, maldan goitik behera, sagastietatik eta erreka-zulotatik igaroz, hain zuzen ere. Gaur egun, hipodromoan bertan egiten dute korrikaldi osoa.

**Dominarik ez, baina arropa garbigailu bat eskuratu zenuen.**

Kar-kar! Guk hari inportantzia ematen! Lasarteko Krosa irabazteagatik garbigailu batekin saritu ninduten. Bigarren izan nintzenean, berriz, Mamori urrezko erlojua oparitu behar zioten, baina hark bazituen jada bi, aurretik irabaziak. Federazio-ko Rafa Puignauk esan zidan erlojuaren ordezkia pistola bat nahi zuela.

**Kirolari bat pistola bat eskatzen sari gisa?**

Bai, haiek askotan joaten ziren Eibarko armagintza lantegira. Momentu hartan ez zidaten kontatu Mamoren eskaera; gerora enteratu nintzen ni. Sekulako urrezko erlojua zegoela eta hark hartu behar ez zenez, azkenean niretzako izan zen. Irabazi nuen urtean, berriz, arropa garbi-

gailua. Pentsa zer-nolako aldea dagoen batetik bestera!

**Oraindik gordeta al duzu oparitutako erlojua?**

Bai, etxean dut gordeta, nahiz eta ez dudan erabiltzen. Erlikia bat balitz bezala geratu da etxean.

**Eta berez zure saria zen motorrarekin zer gertatu zen?**

Irabazi nuen urtean lehen espainiarrentzat Mobylette motorra zegoen, eta, jakina, sari hura niri zegokidan. Federazioko arduradunek, aitzitik, zera esan zidaten, lehena izan nintzenez eta sari onena niretzat zenez, motorra bigarren espainiarri emango ziotela, Javier Alvarez Salgado galiziarri. Garaiko egunkariak aritu ziren kontuarekin, espainiarra ez nintzelako ez zidatela eman esanez. Eskasak ziren orduko sariak. Gaur egun gure mailan ibiltzen direnek dirua egin dute. Profesionalak dira eta hortik egin dute bizimodua. Gurean, alderantziz, dirurik ez zen izaten. Internazionala bazinen beka bat ematen zizuten, niri bezala, baina





## « Lasarteko Krosa irabazteagatik arropa garbigailu batekin saritu ninduten »»

gainerakoan ez zeneukan inolako laguntza ekonomikorik.

**1968ko hartan, Lasartekoan ez ezik, Zornotzako Krosean ere nagusitu zinen.**

Euskal Herrian ondoen portatzen zirenak haixek ziren, Zornotzakoak. Beti etortzen zen bizkaitarren ordezkariaren bat Lasarteko Krosera edo Elgoibarko Krosera korrikalariokin tratua egitera, eta Zornotzan partehartzearen truke zer nahi nuen esaten zidaten. Edo ni hara joateagatik hainbeste emango zidatela hitz ematen zidaten. Beraz, han saria atera eta hitzartutako eskupekoa ematen zidaten. Horretan, hemengo pentsake-

rarekin alderatuz, guztiz ezberdina zen. Askoz ere profesionalagoa zen.

**Zuk, behintzat, haiei irabazten zeniela esan dezakezu?**

Hori bai. Kirolean askotan gertatzen dira horrelakoak. Real Madril eta Bartzelona onenak izangatik ere, beste talderen batek irabaz diezaike. Seguru joan arren, denetarik gerta daiteke kirolean. Espainiako Txapelketan, esaterako, inoiz ez naiz irabazteko gai izan, beti bigarren edo hirugarren izan bainaz. Urte batean, gainera, Lasarten jokatu zen, eta ez zen Mariano Haro etorri, ezta Javier Alvarez Salgado ere. Selektzioan kide nuen Juan Hidalgo etorri zen, eta ia

**KORRIKALARI AIARRA bere ibilbideko hainbat momentutan; korrika eta sariarekin.**

beti irabazten nion. Ustez irabaziko nuelakoan joan nintzen, baina ez zen horrelakorik gertatu. Hidalgok eman zuen ezustea. Hori da hori amorrua!

**Erretiroa nahikoa goiz hartu zenuen. Zergatik utzi zenion korri egiteari?**

1972a izango zen, 33 urterekin. Nahikoa gazterik utzi nion, bai. Berandu hasi nintzen eta goiz bukatu. Nekatu egin nintzen. Korrika hasi eta bete egiten nintzen. Orduan ez ginen konturatu, baina, asmatikoa naiz. Ordurako egurrarekin makina bat lan egindakoa nintzen, Zarautzen bizitzen egon nintzen garaian Arruti eta Alfa lantegietan egin bainuen lan. Egur-hautsa ikaragarri irentsi nuen, eta ordurako hasita nengoen arazoarekin. Korrika hasi eta hauspoa berehala betetzen zitzaidan. 33 urterekin ez nintzen nire mailara iristen, eta uztea erabaki nuen. Egungo lasterke-ta herrikoietan gustura hartuko nukkeen parte orduan, baina ez zen halakorik. Jaietan mendira joaten naiz eta horrekin konformatu beharko.

# Arraunetxe zentroa, kirolgune erreferente

**Arraunketako eta Piragusimoko Teknikazio Zentroak atek ireki ditu, eta Orioko Elkartearen egoitza izateaz gain, goi mailako kirolarien progresioa sakontzeko kirolgunea izan nahi du.**

**Arraunetxe** Arraunketako eta Piraguismorako Teknikazio Zentroa abian da, Orioko arraunlari eta arraunzaleen ametsa errealitate bihurtuz. Martxoaren 1ean inauguratu zuten, eta irekiera ekitaldia 100 urte baino gehiagoko arraun historiari aitortza egiteko baliatu nahi izan zuten. Modu xumean, Orioko Arraunketa Elkartearen ibilbide oparoari errepassoa egin

nahi izan zioten, arraunaren historian partaide izan diren arraunlarien, familiartekoen eta prestatzaileen presentziarekin. Eraikin berriarekin aro berri bati hasiera emango dio arraun elkartek, zalantzarik gabe. Hala eta guztiz ere, Orioren etxea izateaz gain, Euskal Herriko nahiz atzerriko federazioetako goi mailako kirolarien progresioan sakontzeko kirolgune erreferentea izan nahi du.

Arraunarentzat eta piraguismoarentzat bultzada izango da Arraunetxe. Hori horrela, teknikazio zentroak lau funtzio nagusi beteko ditu aurrerantzean. Lehenik eta behin, Orio Arraunketa Elkartearen egoitza berria izango da, eta kluba izango da instalazioen erabilgaitasuna. Bigarrenik, teknikazio etxea izango

da, etorkizuneko arraunlarien eta piraguisten garapenean laguntzeko tokia; tokian tokiko federazioen bitartez bideratuko da jarduera hau, hain zuzen ere. Hirugarrenik, arraun eta piraguismo zaletasuna hedatzeko asmoa izango du, zerbitzu berrien bitartez. Azkenik, ikerketarako zentroa ere izan nahi du: arraunlari eta piraguismoari dagozkien hobekuntza programak aztertzeko eta probatzeko lekua, alegia.

## **Ekipamendu kualifikatua**

Eraikin berriak ia 6.000 metro koadro ditu erabilgarri, eta lau solairutan banatuta dago. Beheko solairua traineruak, aulki mugikorak, piraguak eta bestelako ontziak gordetzeko biltegi bihurtu dute. Kirol eta errendimendu gune nagusia,



berriz, lehen solairuan kokatu dute: 983 metro koadroko gimnasio zabalera eraiki dute, ekipamendu kualifikatuz hornitua. Bertan, arrauneko 29 ergometro, piraguismoko 9 ergometro eta indarra lantzeko 40tik gora makina jarri dituzte. Era berean, 242 metro koadroko zuloarena izango du, baina oraindik ez dago erabilgarri; apirilerako amaitua egotea aurreikusten dute arduradunek.

Horrez gain, mediku kontsulta, fisioterapia gela, balorazio-test gelak, errekupeazio kontraste gela, bideo gela eta hipoxia zerbitzua izango ditu. Bigarren solairuan bulegoak, denda eta erabilera anitzeko gela jarri dituzte.

### Udalaren kudeaketa

Arraunetxe Arraunketarako eta Piraguismorako Teknikazio Zentroa Orioko Udalak kudeatuko du, eta udalak berak hartuko ditu bere gain aurrerantzean mantenuko kostuak ere. Guztira, 5.778.870,70 euroko (BEZ barne) aurrekontua izan du proiektu osoak; zenbateko horretan sartzen dira eraikinaren beraren eta barruko ekipamenduen kostuak ere.

Orioko Udalak hainbat erakunderen diru laguntza jaso du Teknikazio Zentroaren proiektua aurrera eramateko: Eusko Jaurlaritzak 2.561.035,5 euroko ekarpena egin du –Arrantza Saitetik 1.861.035,5 euro eta Kirol Saitetik 700.000 euro–, Gipuzkoako Foru Aldundiak 1.000.000 euroko diru laguntza eman du eta Kutxak 525.000 euro jarri ditu. Gainontzeko 1.692.835 euroak Orioko Udalak jarri ditu.

Eraikin berriak urtero 100.000 euroko aurrekontua izango du. Kostu horri Orioko Udalak egin beharko dio aurre, eta horretarako finantzatzeko bi bide aurreikusten ditu. Alde batetik, hainbat zerbitzu eskaini nahi ditu; besteak beste, kirol medikuntza, fisioterapia zerbitzua, eta aisialdirako arraunketa eta piraguismo kirol aukera. Bestetik, enpresa edo erakundeekin hitzarmenak lotzen jarraitzeko asmoa agertu du udalak, teknikazioko arraunlariak eta piraguistak Oriora etor daitezten.



### Inaugurazioa

## Historiari aitortza eginez

Martxoaren 1ean inauguratu zuten Arraunetxe zentroa. Ekitaldi jendetsua izan zen, eta bertan izan ziren Orioko alkate Beñat Solaberrieta, Eusko Jaurlaritzako Kirol zuzendari Jon Redondo, Gipuzkoako Foru Aldundiko Kirola, Kultura eta Gazteria diputatu Ikerne Badiola eta Orio Arraunketa Elkarteko arduradunak. Orioko arraunaren historiari aitortza egin zitzaion, pasarte loritsuak gogora ekarriz, arraunlarien presentziarekin.

Atzera begirakoa eginez, Oriok Kontxako badian irabazitako lehenengo eta azkeneko banderekin –lehen 1901 urtekoa, eta bestea, 2007koa– agertu ziren Migel Angel Lizarralde *Alixerri* eta Irakoitz Etxeberria arraunlari ohiak.

Ordubeteko ekitaldian bestelako pasarte batzuk ere gogorarazi zituzten: *Emen Gatoztik* arraun klubaren sorrera; 1935ean oriotarren trainerua Kontxan hondoratu zenekoa; Orio Arraunketa Elkartearen sorrera; Olinpiar Jokoetan Orioko arraunlariak izandako parte-hartzea –Inazio Sarasua (1965), Jose Luis Korta (1980, Mosku), Jose Luis Agirre eta Ibon Urbietak (1988, Seul. Urbietak Bartzelonan ere izan zen, 1992an) edota Eva Mirones (2004, Atenas); Munduko Txapelketetan herriko arraunlariak lortutako dominak; ongietorriak eta Alironak; Albert Mainellaren eta Peter Carresen prestatzaileen esku-hartzea, eta abar.

# Etxeko igerilarien erakustaldia

**Igerilari Osoa Saria** jokatu zuten martxoaren 2an Zarautzen, Euskal Herriko lau taldek. Zarauzko Balea igeriketa taldeko kideek maila ona erakutsi zuten, hainbat garaipen eskuratuz.

**IGERIKETAKO** txapelketa berezia jokatu zuten martxoko lehen asteburuan. Zarauzko Aritzatalde kiroldegiko igerilekuan. Igerilari Osoa izena jarri zioten sariari, eta, funtsean, horixe bera saritu zuten: hainbat probatako igerilari erregularrena. Benjamin neska-mutilek

100 metro libre eta 100 metro estiloko probak osatu behar izan zituzten; eta alebin neska-mutilek eta infantil mutilek, berriz, 200 metro libre eta 200 metro estiloko probak. Ondoren, zegozkien bi proben denborak kontuan hartu zituzten maila bakoitzeko igerilari osoena zein zen erabakitzeko.

Arratsaldeko 16:15ak aldera ekin zioten txapelketari, lau igeriketa talderen parte-hartzearekin: Zadorra Igeriketa Elkartea, Los Angeles Kirol Elkartea, Bergara Igeriketa Elkartea eta, etxekoak, Zarautz Balea Igeriketa taldea, hain zuzen ere. Giro ezin hobea nagusitu zen jardunaldi osoan. Gainera, lehia borro-



**MAHAI-TENISA****Maria eta Joseko kideak Euskadiko txapel-dun**

Gipuzkoako Eskolarteko Mahai-Tenis Txapelketa jokatu zuten martxoaren 11n, Zestoako kiroldegian, eta Maria eta Jose ikastetxeak emaitza bikainak lortu zituen. Alebin nesketan txapel-dun eta txapeldunorde izan zen talde-ka; B finalean ere Maria eta Joseko taldeak neurtu zituzten indarrak. Banaka, Lierni Aizpurua txapeldun izan zen, final ikusgarria jokatu ondoren. Maite Aizpurua hirugarren eta Ane Oliveri laugarren sailkatu ziren, elkarren aurka jokatu ondoren. Mutilek ere txapelketa txukuna jokatu zuten, baina ezin izan zuten lehen postuetan bukatu.

**ATLETISMOA****Usoa Ostolaza, Espainiako Txapelketan**

Antoniano Kirol Elkarteko korrikalari Usoa Ostolaza bolada onean dabil. Otsailean Euskadiko txapeldun izan zen 3.000 metroko proban eta txapeldunorde krolean. Ondorioz, Espainiako Txapelketan parte hartzeko aukera izan du: martxoaren 11n Valentzian izan zen 3.000 metro eginez, eta aste-bete geroago, Avilan, krolean.



katu eta ikusgarriak jarraitzeko aukera izan zuten igerilekura hurbildu ziren guztiak.

Benjamin mutilen kategorian, zarauztarren artean egon zen garaipena. Azkenean, Jon Peñagarikano izan zen garaile (1.33.95 / 1.54.03), Denis Gastañares bigarren (1.39.16 / 1.51.414) eta Julen Beraza hirugarren (1.47.75 / 1.57.56). Nesketan ere zarauztarrak igo ziren podiumera: Naroa Kerejeta izan zen irabazlea (1.39.39 / 1.53.26) eta Libe Gatañares, berriz, hirugarren (1.47.13 / 1.58.03); Bergara taldeko Elene Perezentzat izan zen bigarren postua (1.43.08 / 1.50.53).

Unai Agirre igerilari zarauztarra bikain aritu zen 200 metroko bi probetan (2.49.80 / 3.15.81), eta alebin mutiletan irabaztea lortu zuen. Bigarren postua urtebete gazteago den Ander Zendoiantzat izan zen (3.06.13 / 3.24.22), hau ere Balea taldekoa. Hirugarren sailkatua, berriz, Zadorra taldeko Javier Albizu (3.05.44 / 3.29.36) izan zen. Nesketan, Ikram Castresana bizkaitarra izan zen garailea (2.37.30 / 3.02.98). Bigarren eta hirugarren postuak Zadorra taldeko igerilariarentzat izan ziren; Zurie Marquinezentzat (2.47.13 / 3.02.98) eta Oihane Molinerorentzat (2.46.85 / 3.11.76), hurrenez hurren.

Infantil kategorian mutilen saioak baino ez zituzten jokatu. Horretan, lehia polita ikusi ahal izan zen Los Angeles taldeko Endika Etxeberriaren eta Zarauzko Nikolas Illaramendiren artean. Ehuneneko gutxi batzuen aldearekin bada ere, Etxeberriak eraman zuen txapeldunaren garaikurra (2.21.55 / 2.44.18), eta Illaramendik bigarren postuarekin konformatu behar izan zuen (2.21.32 / 2.44.94). Podiuma Zarautz Balea taldeko Jon Idarretak osatu zuen (2.36.37 / 3.00.60).

Txapelketa biribiltzeko, 4x50 metro estiloko erreleboak jokatu zituzten, bai neskek bai mutilek. Batean zein bestean, zarauztarrak izan ziren nagusi. Mutiletan, Los Angeles sailkatu zen bigarren postuan eta Bergara hirugarrenean; eta nesketan, Bergara izan zen bigarren eta Los Angeles hirugarren.



# Urola Kosta Txirrindularitza Pistako emakumeak

**Jira Bira Track** pistako txirrindulari talde zarauztarrak bere burua aurkeztu zuen, denboraldia korrituko duten txirrindulariak eza-gutzera emanez. Ekitaldia otsailaren 16an egin zuten, Hotel Zarautzen. Bost lagunek osatzen dute taldea: Eider Unanue zumaiarrak (argazkian, eskuinekoa), Nahia Dominguez tolosarrak, Irene Usabiaga ordiziarrak, Lide Lujanbio pasaitarrak eta Unai Intziarte donostiarrak, hain zuzen ere. Hori horrela, emakumezkoen txirrindularien aldeko apustua egin dute.

Arritxu Iribar kazetari zumaiarrak aurkeztu zituen taldekideak, baita Ismael Etxarri eta Fernando Ollokiegi entrenatzaileak ere. Taldeak orain arte egindakoak, denboraldirako duten aurreikuspena eta txirrindulari bakoitzak dituen helburuak azaldu zituzten. Eider Unanuek jubencil mailako lehen urtea du aurtengo; kadetetan lau domina lortu



zituen Espainiako txapelketan. Orain, talde berriarekin txirrindulari bezala garatzen joatea du helburu: «Errepiderako prestakuntza gisa hasi nintzen pistan lehiatzen. Baina ea Euskadiko selekzioak hautatzen nauen pistako Espainiako Txapelketan parte hartzeko».

Saioa biribiltzeko, mahai inguruia izan zuten pistako txirrindularitzaren

egungo egoeraren eta erronken inguruan. Txirrindularitzako Euskal Federazioako ordezkari Jose Ramon Cendero, Cespa-Euskadi taldeko zuzendari Raul Mena, Pistako Txirrindularitzako Euskadiko Federazioko arduradun eta Espainiako hautatzaile Josetxo Sansinenea eta Jira Bira Track taldeko prestatzaileek hartu zuten parte bertan.

## Zarautz Txirrindularitza Denboraldi berria



**Zarauztarra** Txirrindulari Taldeak denboraldi berriari hasiera emateko asmoz aurkezpen ekitaldia egin zuen Zarauzko Aritzabatalde kiroldegiko pilotalekuan. Bertan izan ziren taldeko txirrindulari eta arduradunak,

baita lasterketaz lasterketa euren seme-alabekin batera batetik bestera ibiltzen diren gurasoak ere. Ekitaldia alaitzeko trikitilariak, dantzariak, eta Andoni Egaña eta Beñat Jauregi bertsoariak hartu zuten parte ekitaldian.



### Unai elorriagak irabazi zuen Zumaia Saria

Unai Elorriagak (Cespa) esprintean irabazi zuen Zumaia Saria txirrindulari lasterketa, Hego Euskal Herriko afizionatuen denboraldiko lehen proba. Julian Balaguerrek (Hostal la Torre) eta Victor Gabriel Gomezek (Argentinako selekzioa) osatu zuten podiuma. Guztira 180 txirrindularik hartu zuten parte, eta Seguros Bilbao izan zen talde onena.

# Kirol AGENDA



## Zarauzko 69. Hondartzako Futbol Txapelketako azken txanpa

Hondartzako Futbol Txapelketako finalak apirilaren 27an jokatuko dituzte, 12:30ean. Aurretik, ordea, azken txanpako kanporaketak jokatu beharko dituzte. Apirilaren 7an, 08:15etik aurrera, gizonezkoek final-laurdenak izango dituzte, eta emakumezkoek finalerdietako joaneko partidak. Apirilaren 14an, berriz, gizonezkoek finalerdia jokatuko dituzte, eta emakumezkoek finalerdietako itzuleko partidak; jardunaldia 12:30ean hasiko da.

### Euskara

Korrika 18  
Eguna: Martxoaren 23an.  
Ordua: Zumaiaetik 12:20ean pasako da, ordubetera Getariatik igaroko da, 14:00ak inguruan Zarautzera iritsiko da, eta 14:50ean Oriora.

**Ezaugarria:**  
Korrikaren aurtengo leloa *Eman Euskara Ekarki* izango da.

**Informazio gehiago:**  
[www.korrika.org](http://www.korrika.org)

### Mendia

Pagoeta Mendi Lasterketa  
Eguna: Maiatzaren 19an.  
Ordua: 10:00etan.

**Lekua:** Irteera eta helmuga Azken Portu auzoko Guria taberna aurrean kokatuko da.

**Ezaugarriak:** Zarautz-Pagoeta-Zarautz lasterketa. 1,5 kilometroko luzera du eta 1.468 metroko garabehera metatua. Izen-ematea: 1,5 euro, eta [www.herrikrossa.com](http://www.herrikrossa.com) webgunean egin behar da.



## Zumaiarra jaun eta jabe Herri Lasterketan

Herriko lasterkari batek irabazi du aurtengo Zumaiako Herri Lasterketa: Jokin Redondok, 33:46ko denborarekin. Emakumezkoetan, Cristina Loeda eibartarra izan zen azkarrena. Bost kilometroko lasterketan Aitor Etxeberria igelgoarra eta Itziar Goñi irundarra izan ziren garaile. Patinetako proban, berriz, Andres de Regil gal-dakaorra izan zen irabazlea.

## Zarautz Igeriketa Txapelketa arrakastatsua



**Neguko Espainiako Master Txapelketa** lehiatu ziren otsailan Zarautz Balea taldekoak, Bartzelonan, eta 27 dominarekin itzuli ziren etxera; urrezko 11, zilarrezko 8 eta brontzezko beste 8 erdietsi zituzten, hain zuzen ere. Aldi berean, Espainiko bi marka hautsi zituzten Adriana Campoy igerilariaren eskutik; bata, 100 metro bular estiloan, eta bestea, 200 metro bular estiloan. Saillkapen orokorrean, 12. postuan amaitu zuten taldeka.



ERRONKA

# Haize berriak

**Asobal Ligako Quabit Guadalajara taldearekin fitxatu du David Agirrezabalaga 'Kapaxko' eskubaloi jokalaria zarauztarrak; denboraldi amaierara arte jokatuko du talde berriarekin**

**David Agirrezabalga** *Kapaxko* (Zarautz, 1986) eskubaloi jokalaria Amenabar Zarautz taldea utzi eta Quabit Guadalajarekin sinatu du denboraldi bukaera arte. Ondorioz, Ohorezko Zilar Mailatik Asobal Ligan jokatzerara pasatu da. Bere bi anaiek –Mikelek eta Albertok– aspaldi eman zuten jauzia goi mailara, eta orain berari tokatu zaio txanda. Fitxaketa prozesu benetan azkarra izan zen berea; astebeteko kontua, hain zuzen ere.

«Astearlean (otsailaren 12an) deitu zidan anaia Mikelek Guadalajarako entrenatzaile Mateo Garraldak nirekin kontatu nahi zuela esanez; izan ere, elkarrekin jokatu zuten Leongo taldean, eta harremana dute», adierazi du jokalaria: «Egia esan, zalantza izan nituen: Amenabarren oso gustura nengoen eta denboraldi erdian taldez aldatzeak pena ematen zidan. Taldekideekin eta entrenatzailearekin hizketan aritu nintzen, eta guztiek Asobal Ligan jokatzeo aukera alferrik ez galtzeko esan zidaten. Ostegunean (otsailaren 14an) baiezkoa eman nien Guadalajarakoei, eta astelehenerako (otsailaren 18rako) haiekin entrenatzen nembilen». Guztia berehalakoa izan da, bat-batekoa: eskaintza, hausnarketa eta erabakia.

Fitxaketak sekulako jauzia suposatu du Agirrezabalagaren kirol ibilbidetan. Zarautzen jada zaletasun moduan jokatzen zuen eskubaloiari, Bidasoan eta Barakaldon aritu ondoren, eta ez zuen inolako talderen deirik espero. Orain, Asobal Ligan jokatzen ahal izatea bestelako esperientzia bat izango dela uste du: «Jauzia handia izango da, orain artekoarekin konparatuta. Jokalari guztiak profesionalak dira, eta fisikoki ere ongi prestatuta egoteaz gain, handiagoak eta indartsuagoak dira».

Hartutako erabakiarekin gustura baldin badago ere, pena ikaragarria eman zion Amenabar uzteak. «Nire erabakiarekin huts egingo banie bezala sentitu nintzen, baina kide guztien babesa jaso nuen. Joateko lasai, haietaz ez kezkatzeko eta goi-mailan jokatzeo aukera aprobetxatzeko esan zidaten. Zarauzko taldekideek nirekin izan duten jarrera bikaina izan da».

## Harrera eskuzabala

Guadalajarako taldeak inpresio ona egin zion hara iritsi bezain pronto. «Hainbat jokalaria lehendik ere ezagutzen nituen, nire bi anaiekin batera jokatu dutelako noizbait. Azkenean, eskubaloi munduan guztiok ezagutzen dugu elkar. Taldeari dago-kionez, jakin banekien nola jokatzen zuen. Talde ona eta indartsua da; maila onekoa, hain zuzen ere. Gainera, eskuzabal hartu naute, eta jende jatorra topatu dut». Guadalajara maila mantentzeko borrokan ari da, eta erronka horretan laguntzeko iritsi da Agirrezabalaga. Ligako azken jardunaldian, maiatzaren 25ean, Bartzelonaren aurka lehiatuko dira, eta partida horretan Mikel anaiaren aurka jokatuko du estreinakoz: «Berezia izango da, dudarik gabe».

