



## GASTEIZ BIZIKLETAZ

Gurpilen gainean, hiriko txoko batetik bestera

Xiba

Ainhoa Mateos

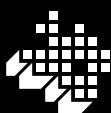
Koldo Fernandez de Larrea

Arratsalde bat Herrandarren kirol gunean

Gerexane Ussia

Udan, kirolez blai

Goiena Mendi Taldea



# SUMARIOA



**3** Di-da batean

**4** Zein ez da sekula Xiban aritu?

**5** Ainhoa Mateos

**6** Koldo Fernandez de Larrea

**8** Monografikoa:  
Gasteiz bizikletaz

**12** Arratsalde bat Herrandarren  
kirol gunean

**13** Gerexane Ussia, atleta

**14** Udan, kirolez blai

**15** Agenda

**16** Goiena Mendi Taldea



Aldizkari hau Vitoria-Gasteiz-en Euskara Biziberritzeko Plan Nagusiaren barruan sortu da.

Argitaratzailea: Vitoria-Gasteizko Udala  
 Koordinazioa: Gasteizko Udalaren Euskara Zerbitzua.  
 Erredakzioa: Ane Pedruzo, Itziar Amestoy eta Naroa Cuesta  
 Diseinua eta maketazioa: Komunikazio eta Protokolo Bulegoa.  
 Inprimategia: Arabako Foru Aldundia  
 Zerbaki honetan parte hartu dute:  
 Eukeni Martinez Abasolo (Vitoria-Gasteizko Udala. Kirol Saila)  
 Jokin Larrañaga (Arabako Foru Aldundia. Euskara Zerbitzua)  
 Gerardo Eskarza (Arabako Foru Aldundia. Kirol Zerbitzua)  
 Txusmi Perez (Miguel de Unamuno ikastetxea)  
 Beatriz Garai (Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultatea)  
 Argazkiak: EDAK, argazki bilduma partikularrak  
 LG: VI-213-2006



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz  
 Vitoria-Gasteizko Udala



Arabako Foru Aldundia  
 Diputación Foral de Álava

**Gustuko duzu kirolen bat? horretan aritzen zara?**

**Dagoeneko begirale zabiltza?**

**Kirol edo eskolaz kanpoko ekintzen begirale jardun nahi duzu?**

**Bada, artikulua hau INTERESATZEN ZAIZU!**

## Euskara sustatzen ikastaroa

Kirolean edo aisialdian euskaraz goza, erlazioa, jolas zaitzake... Gaur egun ez dago gauza bat ere euskaraz bakarrik zein taldean egin ezin duzuna!

Hala ere, batzuetan ez zaila gertatzen zaigu. Ikastaro honen bidez saiatuko gara horri konponbidea ematen:

Batetik, aztertuko dugu zailtasun horiek zeintzuk diren eta begirale arituz gero, nola aritu seguruago eta nola lagundu zurekin ibiliko diren neska-mutilei.

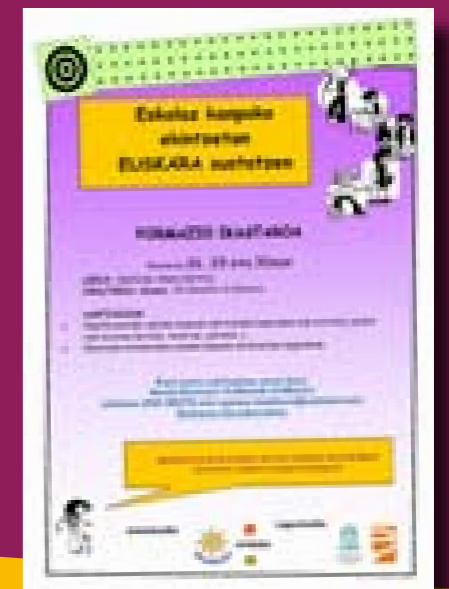
Bestetik, ikastaro praktikoa izatea nahi dugunez, ekintza eta baliabide asko erakutsiko dizkizugu.

NOIZ: ekainaren 26, 29 eta 29an  
 ORDUTEGIA: 09:30-13:30  
 NON: Gasteizko Amaia zentroan  
 PREZIOA: Dohainik  
 IZEN-EMATEA: Amaia zentroan. Benito Perez Galdos z/g (15:30-21:00)  
 Posta elektronikoa: euskharan@euskalnet.net  
 Tlf.: 945288275

Euskalduna bazara, 17 urte baduzu eta kirol begiralea edo eskolaz kanpoko ekintzaren batean aritzeko ezagupenik baduzu, sartu zure kurrikulua honako helbide honetan: [www.aisetu.org](http://www.aisetu.org)

Baina zertarako? Bada, Arabako eta Gasteizko ikastola eta eskoletan zailtasunak dituzte begiraleak topatzeko ikasturtearen hasieran, horrexegatik begirale-zerrenda martxan jarriko da ekainetik aurrera. Zerrenda horren bidez lortu nahi dugu harremanetan jartzea eskolak eta begiraleak eskolaz kanpoko ekintzen eskaintza asetzeko irailetik aurrera. Proiektu hau hasi dira jorratzen hainbat eragile Arabako Foru Aldundiaren eta Gasteizko Udalaren laguntzaz. Animatu eta sartu zure datuak!

**AURREKO BERRIA INTERESATU BAZAIZU, EMAN BEGIRATUA HURRENGOARI!**



# Zein ez da sekula Xiban aritu?

**Xiba** edo zibota da kordel bati lotu, indarra eman eta lurrera botata birarazten zaion zurezko jostailua... Horrez gain, ikastolen elkarteko egitasmo baten izena ere bada eta euskal jolas, joko eta kirolak berreskuratuz, gaurkotu eta transmititzea du xede, beti ere euskara sustatuz eta euskaraz biziz.



**Jolasteko prest?** Pilota gustuko al duzu? Eta herri kirolak? Bai? Bada, Xibak aukera anitz eskaintzen dizkizu! Adibidez, maiatzeko eskola arteko pilota jaialdia; udan Zuhatzako ur barnetegia edo ekainean pilota udalekuak. Txirridularitza nahiago duzula? Arazorik ez! Bardeetako bizikleta mar-txa egitera animatu eta Nafarroaraino bizikletaz joan! Eta hau guztia gutxi balitz, Arabako euskal joko eta jolasen jaialdian parte hartuz gero, herri kirol-tan duzun trebezia erakuts dezakezu.

## Herri kirolen nondik norakoa:

Herri kirolak euskaldunon bizimoduaren erakusgarri dira eta gehienek baserriko eguneroko lan gogorrak dituzte oinarri. Izan ere, ohikoa zen baserritarrek auzo lanetan elkarri laguntzea. Horrelakoetan familia bakoitzaren ospea jokoan zegoenez, oharkabeko lehia hasi zen, eta ondorioz, herri kirolak sortu ziren.

**Sega:** Kirol honek egin beharreko belar mozketa du jatorri. Bizkortasunez burutu beharreko lana zen, euriak belarra busti eta galdu ez zedin. Hala, auzokideen arteko lehia hasi zen, belarra moztzen trebezia zein zen edo belar azalerarik handiena zeinek moztu zuten.



**Lasto jaurtiketa eta altxatzea:** Segan ebakitako belarra denborarekin lasto bihurtzen zen eta baserriko ganbaran bildu behar zen, ondoren ukuluko abelburuak elikatzeke. Behar horretatik jaio ziren bi herri kirol hauek: jaurtiketa, sardea erabiliz lasto fardela altuera mugatu baten gaineratik botatzean datza; eta altxatzea, lasto fardela ahalik eta aldi gehien jasotzea du xede.

**Zaku proba:** Joko honetan pisu jakin bateko zakua sorbaldan eramanez distantzia mugatu bat ahalik eta azkarraren egin behar da. Gurdiak errotara heldu ezin zirenean arto zakua soinean garraiatzeko beharra du aitzindari.

**Lokotx proba:** Proba hau arto zelaietako artaburuak saskietan bildu beharretik jaio zen. Gaur egun, lur-rean ilaran jarritako lokotxak batu behar dira.

**Txingak:** Gure arbasoek behie jertzitako esnea marmitetan garraiatzen zuten, sarritan distantzia luzeak eginez. Lan hura ardatz, egun txingak ahalik eta urrutien eramaten saiatzen gara.

**Harri jasotzea:** Joko honek euskaldunon kemena frogaraztea zuen helburu eta gaur egun ere badu, pisu eta tamaina handiko harri bat ahalik eta aldi gehien altxatzean datza eta.



**Ingude altxatzea:** Herri kirol honetan antzina burdinoletan aritzeko beharrezkoa zen lanabesa, ingudea, ahalik eta gehienetan altxatu behar da.

**Aizkolaritza eta trontza:** Neurri jakin bateko enbor zatiak aurkariak baino lehen moztu behar dira eta egur-lanak dituzte aitzindari.

**Sokatira:** Diotenez, sokatira botere mistikoen ikurra da, ongiaren eta gaizkiaren arteko lehia irudikatzen baitu.

**Pilota eta bolo jokoak:** Pilota euskaldunon kirolik ezagunena da, baita praktikatuena eta mugak gainditu dituen ere. Baserri giroan arrakasta handikoa zen, joko errazekoa baitzen. Gaur egun zaila da pilotalekurik gabeko euskal herririk aurkitzea. Bolo jokoak ere arrakasta handikoa da eta Araban zale anitz dauka.



**Ainhoa Mateosek** futbola du pasio. Txikitatik baloiari lotua, 5 urte daromatza Errealean jokatzen. Bera ezagutzeko asmoz, hurbildu eta atseginez hartu gaitu. Hona oriotar jator honek kontatutakoa.

## Ainhoa Mateos: 'Jendearekin ondo konpontzen saiatzen naiz'



**Pertsona zintzoak zerura omen doaz, zu... Jendearekin ondo konpontzen saiatzen naiz, baina beno, baten bati huts egingo nion ziurrenik.**

**Ligatzeko inoiz huts egiten ez duen esaldia.** Irribarre polit bat.

**Inoiz esan dizuten gauzarik politena. Eta zatarrena?** Ainhoa behar diñagu hire irri bat goizero (koadrilako lagun batek botatako bertso baten amaiera).

**Zatarrena...** harroa deitu izanak ez zidan grazia handirik egin.

**Gorroto duzu.** Gezurretan aritzea.

**Atsegin duzu.** Kafe bat lasai hartzeko tartea izatea.

**Medikuak bizioak uzteko agindua eman dit.** Lo gehiago egiteak ez lidake kalterik egingo.

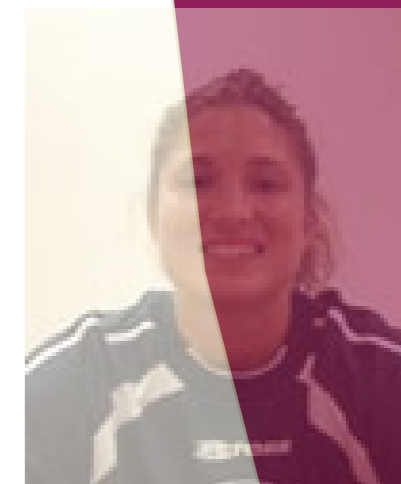
**Filma, liburua, abestia, diskoa, taldea.** Filma: Braveheart. Liburua: Veronika decide morir (Paulo Coelho). Abestia: Ispilu aurrean (Alaitz eta Maider). Taldea: La fuga.

**Poltisikoan beti daramazu:** Mugikorra, giltzak, dirua eta eguzkitako krema.

**Zure txoko maitea.** Orioko barra muturra.

**Ajeari aurre egiteko formula perfektua...** Igande goizetan partidua izanda, ezin ajerik eduki. Hala ere, irteten naizenetan ongi kontrolatzen dut neure burua.

**Ikusezina izateko boterea bazenu...** Besteek nola ikusten nauten jakitea nahiko nuke.



# KOLDO FERNANDEZ DE LARREA



## Elkarrizketa

**“Aurten itzuli inportante batean etapa bat irabaztea da helburua”**

**- Noiz ikasi zenuen bizikletan ibiltzen?**

*Txikitan nire herrian ikasi nuen, Zurbaon. Apurka-apurka zaletasuna hartzen duzu... eta hamaika urte nituela hasi nintzen lehiaketetan parte hartzen “Cafés la Brasileña” taldearekin.*

**- Txirrindulari profesionala izatea amesten zenuen orduan?**

*Jolas baten antzera hasten da dena. Hala eta guztiz ere, beti duzu profesionala bihurtzeko ilusia.*

**- Non entrenatzen duzu?**

*Bi urte daramatzat Abadiñon bizitzen eta entrenatzen. Lehen, Gasteizen entrenatzen nuen txirrindulari talde polit batekin... baina orain ez da txirrindulari askorik gelditzen Gasteizen.*

**- Euskaltel-Euskadi taldean 2004. urtean hasi zinen profesional moduan...**

*Bai, sekulako ilusia sentitu nuen. Bigarren taldean hasi eta lehen taldekoa bihurtzean nire ametsa bete nuen.*

**- Honakoa seigarren denboraldia duzu Euskaltel-Euskadin... asko aldatu al dira gauzak?**

*Bai. Ilusio askorekin heltzen zara baina esperientzia falta zaizu. Gero, serio hartzen duzu, txirrindulari bezala bizi-tzea posiblea dela ikusi eta %100a ematen duzu.*

**- Sprinter baten ezaugarriak...**

*Azkarrek gara sprinterrak, baina iraupen-lasterkaria izatea ere ezinbestekoa da helmugara indarrez heltzeko.*

**- Zure indargunea: abiatze azkarra.**

**- eta ahulgunea: mendi etapak.**

**- Iaz bost etapa irabazi zenituen, zer espero duzu aurten?**

*Ahal dudan etapa gehien irabaztea. Iazko garaipenak ez nituen lortu lasterketa garrantzitsuetan eta aurten itzuli inportante batean etapa bat irabaztea da helburua.*

**- Garaipenik ospatuena...**

*Tirreno-Adriatikokoan lortu nuena; irabazitako etaparik garrantzitsuen eta lehena gainera.*

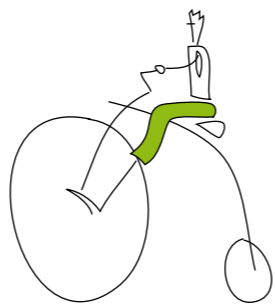
**- Aholkuren bat txirrindularitza gustuko duten gazteen-tzat...**

*Dibertimendu moduan hartzea. Gaztetan lasterketak irabazita ere ez ditzatela ikasketak utzi... bizitzak milaka buelta eman baititzake.*



Euskal Herrian dagoen sprinterrik onena da Koldo Fernandez de Larrea. Zurbaon jaio zen orain dela 27 urte eta txikitatik ibili da bizikletaz. 2004. urtean lortu zuen bere ametsa betetzea: txirrindulari profesionala bihurtzea. Geroztik Euskaltel-Euskadi taldearekin garaipen ugari lortu ditu.

# Gasteiz bizikletaz



GURPILEN  
GAINEAN,  
HIRIKO  
TXOKO  
BATETIK  
BESTERA

*Dibertigarria, ekologikoa, osasuntsua... hamaika abantaila etortzen zaizkigu burura bizikletaz jardutean. Baina horietaz guztiaz gain, bizikleta garraiorik egokiena izan daiteke, ikastolara joateko, lagunekin parkean duzun hitzordura iristeko edota beste auzo batean arratsaldeetan egin ohi duzun ekintzara heltzeko. Gainera uda heltzean dago eta eguraldi ona daukagunean bizikleta hartzeko gogoa pizten zaigu. Hemen dituzu, Gasteizen zehar bizikletaz ziur ibiltzeko hainbat kontu.*

## Bizikleta aukeratu

Kontuan hartu beharrekoak bizikleta aukeratzeko orduan:

Lehenik eta behin, hirian zehar ibiltzeko erosotasuna, ergonomia eta ekipamendua hartu behar dira kontutan. Bizikleteroak elkarteak gomendatzen duenaren arabera, lau erabaki multzo dituzu. Aukera ezazu zure beharretara ondoen moldatzen dena!

### Eredua



**Hiriko bizikletak.** Erosoenak hiritik mugitzeko, tente ibili ahal baitzara ikuspena hobetuz. Gogoratu kanbioak izanez gero, aldapak errazago igoko dituzula.



**Bizikleta hibridoak.** Mendiko eta hiriko bizikleten artekoa. Bizkarrak eskertuko dizu lortzen duzun posizio erosoak. Gurpilak ez dira oso lodiak, beraz, gutxiago nekatuko zara.



**Bizikleta elektrikoak.** Mugikortasun arazoak dituzten pertsonentzat oso egokiak. Motorra dutenez, ez zaizkie pedalei beti eragin behar.



**Bizikleta tolesgarria.** Pisu gutxi du eta tolesterakoan oso leku txikia hartzen du. Etxean gordetzeko edo bidaietara eramatekooso proposak.

### Koadroa

Barra baxuko bizikletak hirian ibiltzeko erosoagoak dira. Behin eta berriz bidea eten behar duzunez, ez duzu arazorik izango bizikletatik jaisteko.

#### Kalkulatu zuren neurria:

Biderketa batekin jakingo duzu zer koadro neurri behar duzun. Neurtu zure hankarte eta oinen arteko distantzia. Gero eragiketa hau egin: zenbaki hori bider 0.60. Listo! Horixe da behar duzun neurria, esaiozu dendako langileari!

### Nola ezarri zela:

Behin eserita zaudela, zure hanka beheerago dagoen pedalera iritsi behar da ia-ia guztiz luzaturik daukazula. Oso baxu jarriz gero, gehiago nekatuko zara eta altuegi izatekotan, berriz, tendoietan mina izango duzu.

### Gurpilak

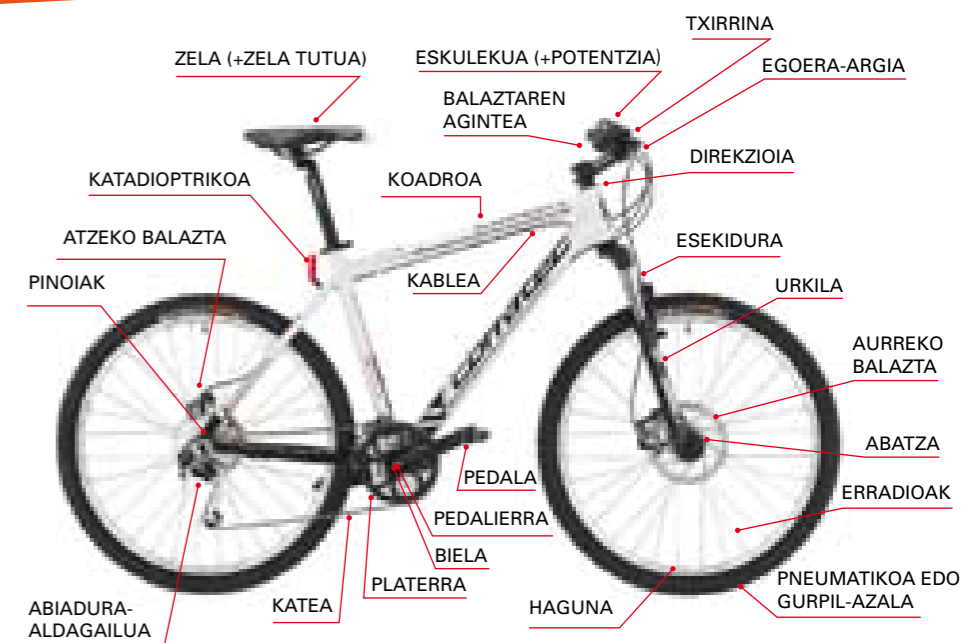
Hiritik ibiltzeko, 16, 20 eta 28 hazbetekoak dira aproposenak.

### Gogoratu:

- Gurpil azalek marrazkia mantendu behar dute, euria egin ondoren itsaspena ez galtzeko.
- Marrazkirik ez baduzu ikusten, aldatu gurpil azalak.
- Ondo puztu zure gurpilak! Presioa 3 eta 4,5 artean egon behar da. Gurpil zulaketak saihestuko dituzu!

### Osagarriak

- Lohi babesak. Hirian ibiltzeko aurrealdean eta atzealdean izatea komeni da.
- Parrilla. Oso aproposa, bertan alportxak jarri eta behar duzuna eraman baitzakezu. Alportxak iragazgaitzak badira, hainbat hobe.
- Kate babesak. Katea babesteko oso egokia.
- Saskia. Bizkarrak aske utzi eta bertan gauzak eramateko.
- Islatzaileak. Gurpiletan jarritakoekin besteek gu ikustea lortuko dugu.



## Kontuz ibili!

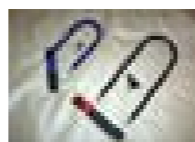
Lapurretak saihesteko aholkuak

### Non utzi

- Leku itxi batean ezin baduzu utzi, begi bistako lekuak dira proposenak. Aukeratu jendez beteriko lekuak.
- Ez utzi objektu handi baten atzean. Garrantzitsua da zure bizikleta ikusi ahal izatea.
- Ikastolan, adibidez, aparkaleku seguruak eskatzeko eskubide osoa duzu.

### Giltzarrapo aproposena aukeratu eta ondo erabili

- Koadroa lotu beti eta, ahal baduzu, aurreko gorpila ere, askatzeko errazena delako. Horrez gain, lapurtu daitezkeen zati guztiak lotu.
- U formakoak, erabiltzeko errazak dira eta koadroa lotzeko egokienak, oso zailak baitira apurtzen.
- Espiral motatakoak. Zela edo aurreko gorpila lortzeko balio dute.



## Hiritik nola ibili?

### Argiak eraman behar ditut?

BAI, beharrezkoak dira. Aurrekoa zuria edo horia izan behar da eta atzekoa gorria. Halaber, txirrina beharrezkoa da. Aurrekoak eraman ezean, isuna jarri ahal dizute.

### Ibil naiteke espaloian?

BAI, abiadura motelean eta oinezkoen lehentasuna beti errespetatuz.

### Oinezko pasabideetan lehentasuna al daukat?

Bidegorriaren jarraipena den kasuetan, besterik ez.

### Trafiko arau eta seinaleak ezagutu behar al ditut?

BAI, eta errespetatu egin behar dituzu.

### Bidaiariak eramatea baimenduta dago?

EZ, ezta ikuspena edo maneia oztopatzen duen kargarik ere.

### Kaskoa eraman behar al dut?

EZ da derrigorrezkoa hirian, baina guztiz gomendagarria da.

### Ibil naiteke lagun batekin edo taldeka paraleloan?

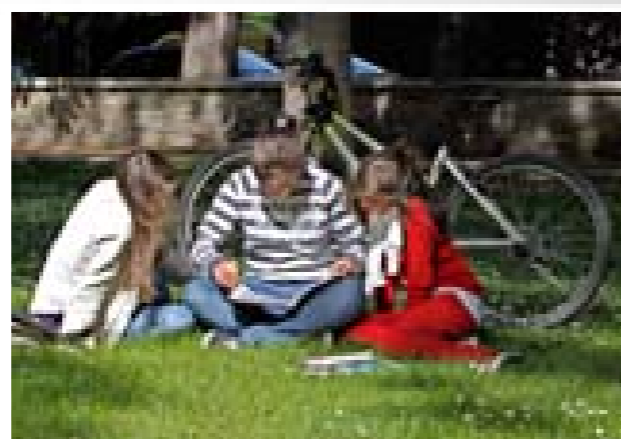
EZ

### Galtzadako zein aldetan ibili behar dut?

Eskuin aldera ahalik eta gehien hurbildu, baina kontuz ibili aparkaturik dauden autoekin.

### Galtzada bat baina gehiagoko bide batean, erdiko karriletik joan naiteke?

EZ, soilik ezkerretarantz biratu nahi izanez gero, baina kontu handiz.

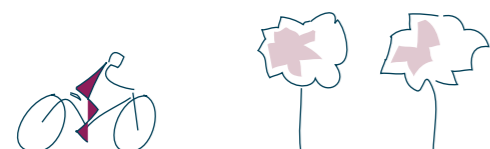


### Kontuan hartu beharrezkoak

Lehenik eta behin, posiblea den heinean bidegorriak erabili behar dira bai zuretzat bai besteentzat erosotasuna eta ziurtasuna irabazteko. Hoberena da etxetik irten aurretik zure ibilbidea argi izatea.

### Eta gainera...

- Errespetatu oinezkoen doan jendea.
- Ekidin kale estuak eta joan zabaletatik. Saihestu motordun trafiko handia duten kaleak.
- Mantendu segurtasun tartea (kontuz aparkatuta dauden autoen atekin, jendeak abisatu gabe irekitzen ditu eta).
- Ez fida autoen maniobreakin eta jarri arreta handia zure ezkerretik doazen autoek norabidea eskuinetarantz aldatzen dutenean.
- Adierazi egin behar dituzun maniobra guztiak.
- Erabili txirrina behar denean.
- Ibili besteek ikusteko moduan, batez ere gauez, euria egiten duenean...: erabil itzazu argiak, arropa distiratsuak...
- Ez gidatu gainerako gidarientzat baimenduta dagoen alkohol tasaren gainetik. Kontuan hartu alkohol kontrola egin ahal dizutela beste gidariei bezala, nahiz eta bizikleta motordun ibilgailua izan ez.
- Ez ibili musika entzuteko kaskoak jantzita.



## Nora jo dezaket zalantza edo eskaera bat izatekotan?

Bizikleta garraio moduan bultzatzeko lanean dihardute urte osoan zehar *Bizikletekoak* elkarteak. Elkartea 1999an jaio zen eta haiengana jo dezakezu bizikleta erabiltzerakoan eskaerak edo zalantzak sortzen bazaizkizu. Esate baterako, erabili ohi dituzun bidegorrietan oztopoak aurkitzen dituzula edo zure ikastolan aparkalekua jartzea lortu nahi baduzu, haien aholkuak oso baliagarriak izango zaizkizu. Bururatzen zaizun edozein zalantza argitzeko prest egongo dira.

**Non daude:** Rogelia de Alvaro Elkartearen etxean (Panama kalea 14). Astearteetan, 19:30etatik aurrera bertan topatuko dituzu. Telefonoa 687 308 290 da eta helbide elektronikoa [info@bizikletekoak.org](mailto:info@bizikletekoak.org).



**Begiratu** planoan zein den biderik egokiena. **Bidegorrien** ibilbidea aprobetxatu eta, bestela, zuretzat egokiena dena aukeratu.



## Zer dira hileroko dauden masa kritikokoak?

Hirian zehar egiten den bizikleta martxa bat da. Munduko zenbait lekutan egiten da, baita Gasteizen ere. Hilero azken ostiralean egiten da 20:00etan Arka plazatik irtenda.

Lehen aldiz, San Frantzisko hirian (AEB) egin zen 1992. urtean. Baina berehala zabaldu zen. Helburua bizikleta garraio bezala aldarrikatzea da eta bide horretan hirian egon behar diren aldaketak bultzatzea. Animatu nahi baduzu hurrengo hitzorduak hauek dira:

ekainaren 26an  
uztailaren 31n

# GEREXANE Ussia

## 22 urte, Laudio. Atleta

### ARRATSALDE BAT HERRANDARREN KIROL GUNEAN

Badiote kirola egitea osasuntsua dela. Ez dugu zalantzan jartzen. Baina ez ote al da are dibertigarriagoa lagunekin eta gune jakin batean? Eta, zertarako ukatu, parkean bertan egitea erosoena da. Horrela Gasteizko auzo gehienetan badugu kirola egiteko lekuren bat. Herrandarren kalean, hots, autobus geltokiaren alboan, badago saskibaloia, futbola, mahaiko tenisa eta hamaika aukera gehiago eskaintzen dituen lekua. Han arratsaldean eman ohi dituzten lau gazterekin hitz egin dugu, hona hemen hauen istorioa.



#### Brahim Rabi

##### Zertarako zatoz hona?

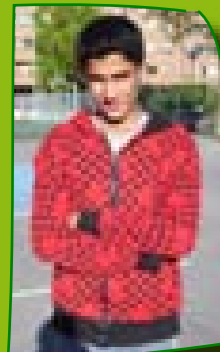
Ni hona nator jolasteko, futboleantzen. Etxeko lanak amaitu ostean, hona nator batez ere ez aspertzeko in-tentzioarekin, bestela etxean arratsalde osoa ematea...

##### Zergatik hemen?

Hemen alboan bizi naizelako. Horregatik ezagutzen nuen leku hau eta horregatik nator.

##### Zer egin ohi duzu?

Normalean, futboleantzen gara. Beste horiek (beste talde bat begiratzeko) egunero daude hemen eta horiek dira saskibaloian aritzen direnak. Bai, egunero daude. Gu futboleantzen gara eta haiek saskibaloian.



#### Jalil Hamadi

##### Noiz zatoz hona?

Ahal dudanean. Ni normalean asteazken eta ostiraletan etorri ohi naiz. Beti ere, etxeko lanak ez dudanean. Beste egunetan, normalean, baditut gauzak egiteko eta ez naiz etortzen.

##### Zergatik hemen?

Hementxe alboan bizi naizelako. Gainera, auzokideekin elkartzen gara hemen. Hori da, lagunekin elkartzen gara beti leku honetan.

##### Zertan aritzen zara?

Beti futboleantzen. Natorren bakoitzean futboleantzen dugu, beste batzuk daude beste kirola batzuk egiten baina gu futboleantzen.

#### Nekane Suso

##### Zergatik etorri zara hona?

Aisialdiko talde bat gara eta jolastera etorri gara, arratsalde pasa. Auzo honetan bizi gara, eta horregatik ezagutzen genuen gune hau. Gaur, gainera, eguraldi ona egiten duenez, animatu egin gara.

##### Maiz etorri ohi zara?

Talde honekin etortzen naizen lehen aldia da. Egia esan, ni jolastera ez naiz askotan etortzen. Sarritan hemendik pasatzen naiz, gertu bizi naizelako, baina jolastera ez.

##### Zer kirolean aritzea gustuko duzu?

Edozein kirolean izan daiteke, taldearekin etorrira bai futboleantzen edo saskibaloian ondo pasatu dezakegu.

#### Amalur DeCoster

##### Zer dela eta zaude hemen jolastean?

Lagun taldearekin etorri naiz gaur. Aurretik ere ezagutzen nuen eta gehiagotan etorri naiz. Atsegin dudana lagunekin jolastu ahal izatea da.

##### Zein da gehien atsegin duzun kirola?

Ni, printzipioz, futboleantzen naiz. Gaur, hala ere, saskibaloian jokatzen eman dugu arratsaldea, lagunek nahi izan dutelako. Gainera, etorri gainerako beste zelaiak hartuta zeuden eta saskibaloia izan da geneukan aukera bakarra.

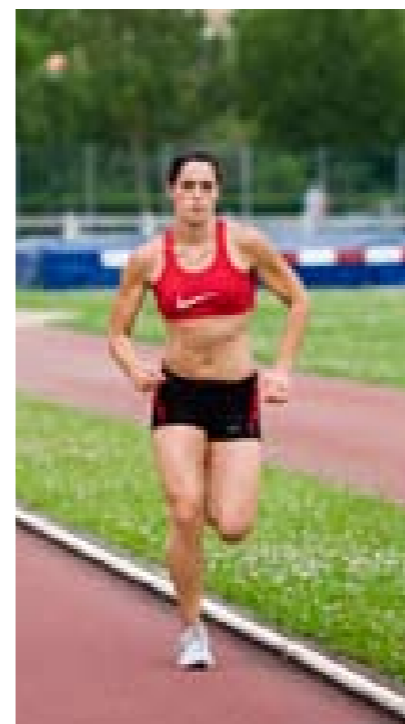
##### Zein da leku honekin dituen abantailak?

Niri asko gustatzen zait horrelako lekuak egotea. Kalean jolastean egotea aukera ematen dizute, eta oso ondo pasatzen dugu.



"Kirola gehiago sustatu eta praktikatu eta kontsolak alde batera utzi behar dira!"

Gerexane zortzi urte zituenetik atletismoaren munduan murgildurik dago. Gaur egun, Gasteizko irakasle eskolan ikasten dabil eta astean bost edo sei egunetan Durangoko Bidezabal atletismo klubera doa, 200 eta 400 metroko lasterketetan trebatzera. Gaztea den arren, ez zaio meriturik falta, izan ere, iaz Espainiako txapelduna izan zen, 200 metroko lasterketan urrezko domina eskuratuz. Aurten, "El conquistador del fin del mundo" telebista saioan parte hartu du Condorren taldean lehiatuz. Bidea hasi besterik egin ez duen une honetan, bera gehiago ezagutzeko aukera eskaini digu...



**Zein izan zen Patagonian bizitako momenturik txarrena? Eta hobere-na?** Txarrena hamar metrotako zubi batetik izozturiko ura zeraman erreka batera jauzi egin genuenean izan zen. Jokoaren ostean, 30 bat minutu egon ginen guztiz bustirik, sekulako hotza pasatu genuen! Ez nituen ez oinak ezta eskuak ere sentitzen!

Une goxoak, aldiz, anitzak izan dira, ezinezkoa zait bat aukeratzea...

**Joko olinpikoetara iristea gogoan izan al duzu inoiz?** Bai, hori kirolari ororen ametsa da. Baina horretarako gogor egin behar da lan, gauza anitz sakrifikatu, zure burua asko zaindu eta batez ere psikologikoki osasuntsu egon. Joko Olinpikoetara doan jendea miresten dut.

**Nola egiten duzu unibertsitatean ikasi eta aldi berean atletismoan %100a emateko?** Gogo eta energia askorekin... Halere, egun batzuetan ohetik altxatu ere ez dut egin nahi, baina esaten den moduan, zerbait nahi duenak...

**Arabako atletismoa osasuntsu al dago? Zer nolakoa da gure harrobia?** Orokorrean Euskal Herriko atletismoa hiltzorian dagoela uste dut. Gero eta ume gutxiagok praktikatzeko dute, tamalgarria da... Kirola gehiago sustatu eta praktikatu eta kontsolak alde batera utzi behar dira! Harrobiari dago-kionez, gero eta indartsuagoa datorrela esango nuke.

**Zein da zure atletarik gustukoena? Zergatik?** Ez dakit... Bat esatearren Maite Zuñiga. Araban 200 eta 400 metroko marka dauka.

**Izugarri atsegin dut...** Ohean sartzea eta bero-bero egotea film bat ikusten.

**Akatsik?** Askotak ditut... Oso buru gogorra naiz eta horrez gain, azazkalak jaten ditut...

**Bertuterik?** Oso positiboa naiz.

**Amesgaiztorik?** Lesionatzea.

**Sutan jartzen nau...** Jendearen errespetu ezak.

**Lagunekin zein kirolean?** Eskalada egitea gustatzen zaigu.

**Janari eta edari gogokoena?** Indabak, haragia, Acuaris eta bitter kas-a.



# Udan, kirolez blai

Eguzkia berotzen hasten den heinean, badirudi kirolzaletasuna areagotzen dela... baina, kirolzaleak al dira Gasteizko gazteak? Uda partean zein kirol nagusitzen da Gasteizko kaleetan? Nolakoa da kirol-kanpusen harrera? Kalera irten gara erantzunen bila...

## Andrea Murillo, 16 urte, Ekialde Institutua

Gasteizen igarotzen dut uda baina ez naiz oso kirolzalea, eskolan egin beharrekoa baino ez dut egiten. Udan igerilekura joan ohi naiz, baina ez naiz uretan gehiegi sartzen.

## Angeles San Martin, 16 urte, Jesús Obrero

Kirol kanpusetan ez naiz inoiz egon, baina nire lagun batzuk bai. Gasteizko gizarte etxeetan egiten dut kirola eta lagunekin bizikletaz ibiltzen naiz, udan gehiagotan.

## Verenise Limón, 16 urte, Jesús Obrero ikastetxea

Hegoalde gizarte etxeko gimnasioan egiten dut kirola, astean hiru bat ordu. Udan neguan baino gogo handiagoa daukat kirolean aritzeko.

## Julen Ortiz, 11 urte, Corazonistas ikastetxea

Udan ez naiz Gasteizen egoten, Benidormera noa oporretan. Hala ere, Altsasun izan naiz udalekueetan. Futbola eta skatea ditut gustuko. Gainera udan bizikletaz ibiltzeko ohitura dut eta Mendizorrotzeko igerilekura joaten naiz askotan.

## Erik Milenko Juica, 17 urte, Miguel de Unamuno ikastetxea

Alde batetik, San Viator futbol taldean jokatzen dut; eta bestetik, tenisean eta igeriketean aritzea gustatzen zait. Uda partean igerilekuan jolasten aritzen naiz gehiago igeri egiten baino. Mendizorrotzera eta Gamarrara joaten naiz udan lagunekin.

## Joana Joaquin 18 urte, Diocesanas Mendizorrotza ikastetxea

Ez dut kirol askorik egiten, baina batzuetan bizikletaz ibiltzera edo korrika egitera irteten naiz, lagunekin edo bakarrik. Hala ere, Gasteiz kirolean aritzeko hiri aproposa da eta udan eguraldi ona dagoenean gehiago animatzen naiz.

## UDARAKO GERTU!

Kirola eta aisialdia uztartzeaz gain, ondo pasatu nahi duzu? Bada, hona hemen aukera batzuk:

## FUTBOLA

Deportivo Alaves fundazioak antolatutako campusa. Futbol teknika hobetzeaz gain, hainbat lantegi izango dira. Norentzat: 6-12 urte bitartekoentzat Informazioa: 945 131 018

## SASKIBALOAIA

Baskonia fundazioak antolatutako campusa TAUko kirol guneeetan eta Iparralde, San Andres, Ariznabarra, Judimendi eta Lakua gizarte etxeetan. Norentzat: 5-13 urte bitartekoentzat Noiz: ekainaren 22tik uztailaren 4ra Bi txanda izango dira: 10:00-17:30 eta 11:30-19:00 Informazioa: 902 139 191 edo [www.baskonia.com](http://www.baskonia.com)

## ZALDIKETA

Bikuñako zalditegiaren zaldiz ibiltzen, zaldiketaren oinarriak eta animaliak nola zaindu behar diren ikasiko duzu. Norentzat: 7 eta 15 urte bitartekoentzat Informazioa: 945 312 289 edo 618 938 834

## UR JARDUERAK

Ur jardueretako hastapen ikastaroak eta ur jardueren campusa, Vitoria-Gasteizko Udalak antolatuak. Urbarri-Ganboako urtegian honakoak praktikatu ahal izango duzu: piraguismoa,

bela arina, windsurfa, kayakak... Noiz: ekaina, uztaila, abuztua eta iraila. Norentzat: 7 eta 15 urte bitartekoentzat Informazioa: 945 161 100, 945 161 555 edo 010

## ABENTURA ANITZA

Abentura anitzeko kanpamentua Gredos mendizerran. Bertan, besteak beste, honakoak egin ahal izango dituzu: piraguismoa, uztai tiroa, rappela, mendiko bizikleta... Norentzat: 14 eta 17 urte bitartekoentzat Noiz: uztailaren 6tik 12ra Informazioa: 945 161 330 eta 010

## 2009KO GASTEIZ CUP

Gasteiz Cup oinarrizko futbolaren txapelketa Gasteizen izango da 2009ko uztailaren 5etik 11ra. Urtero bezala jatorri askotako taldeak bilduko dira kirola baino askoz gehiago den ekitaldi honetaz gozatzeraz; izan ere, Europako, Afrikako eta Amerikako hainbat herrialdeko taldeak etorriko dira gurera munduko txapelketa hau jokatzera eta aurreko urteetako esperientziak adierazten dutenez, ahaztezina da. Informazio gehiago: [www.gasteizcup.com](http://www.gasteizcup.com)

## GASTEIZKO 10 MENDIAK. IRAUPEN MARTXA

Ekainaren 6an Excursionista Manuel Iradier elkarteak antolatua. Parte hartzaileak Azazetatik abiatuko dira eta 54 kilometro egin behar

izango dute Gasteizera heldu arte. Informazio gehiago: Excursionista Manuel Iradier Pintore kalea 15 Tlf: 945 286 532 edo [www.manueliradier.com](http://www.manueliradier.com)

## VITORIA-GASTEIZKO MOUNTAIN BIKE CVK 19. MARTXA

Ekainaren 28an, 10:00etan Antolatzailea: Goiena mendi taldea Hiru zirkuitu izango dira: 15 kilometrokoa, 37 kilometrokoa eta 48 kilometrokoa Animatuko al zara? Informazioa: [www.fundacionestadio.com](http://www.fundacionestadio.com) Tlf.: 607 581 914

## ATLETISMOA

ARABAKO HERRI LASTERKETA V. ZIRKUITUA Dagoeneko lasterketa batzuk izan diren arren, oraindik batzuetan parte hartzeko aukera duzu: 2009/05/31 Arabako Biltzar Nagusiak VII. herri lasterketa 2009/06/07 Armentia ikastola IV. herri lasterketa 2009/06/14 Errioxa Arabarreko V. herri lasterketa 2009/06/21 Araiako IV. herri lasterketa Informazio gehiago: [www.clublablanca.com](http://www.clublablanca.com)

## EMAKUMEEN LASTERKETA

Minbiziaren kontrako lasterketa hau ekainaren 5ean izango da. Emakumezko guztiak gonbidatuta zaudete 5 kilometro horiek egitera! Informazio gehiago: [www.carreradelamujer.com](http://www.carreradelamujer.com)

ARIN!  
A  
G  
E  
Z  
A



Ikusi mendizaleak...

## Goiena Mendi Taldea

Bidean gozatzea eta tontorreraino iristea da Goiena menditaldeko kideen helbururik behinena. 1947. urtean sortu zen Gasteizko mendizale batzuen ekimenez, eta egun, 300 bat pertsonak osatzen dute.

### Urteak joan, urteak etorri

Edonork dauka naturaz gozatzeko aukera gaur egun, baina mendira joatea ez zen lan erraza orain berrogeita hamar urte. Batetik, inor gutxiak zuen kotxeaz baliatzeko aukera. Hortaz, taldeetan bildu ohi ziren mendizaleak mendi martxak antolatzen. Bestetik, materiala lortzeko eta heziketa jasotzeko trebatuen presentziak asko laguntzen zuen. Mendi talde gehienak jatorrian aurki daitezkeen arrazoiak dira hauek.

### Denetariko ekintzak

Mendi irteerez gain mendiko bizikletan aritzea eta mendiko eskia egitea gogoko dute Goiena mendi taldekideek.



Halaber, urtero hainbat ekintza antolatzen ditu mendizale talde honek:

- Mendiko Bizikleta Martxa
- Gasteizko Eratzun Berdeko bizikleta martxa

### Eguraldiak agintzen duenean...

Neguan bi motatako mendi irteerak antolatzen ditu Goienak:  
- hurbileko gailurrak eta ibilaldi motzak.

- mendiko eskian aritzeko Pirinioetara edo Europako Mendietara irteera luzeak.

Udak, aldiz, ibilaldi luzeagoak eta urrutirago bidaiatzeko aukera eskaintzen du.

[www.goiena.org](http://www.goiena.org)

Internetek kideen arteko harremanak erraztu ditu. Hala eta guztiz ere, asteen behin euren bulegoan bildu eta iragan asteburuko planaz hitz egin ostean hurrengo ibilaldia zehazten dute. Parte hartzea bultzatuz lagun arteko giro ederra lortu dute mendian, baita Gasteizen ere.

### Egoitza aldaketa

Jai Alai frontoietako lanak direla eta, Pedro Anitua fundazioa egin dute egoitza-aldaketa azkeneko hilabete honetan. Datorren urtera arte gutxienez izango dira bertan Goiena mendi taldekoak.

### Egutegia

**Ekainak 13:** Zumaiako itsas-labarretan zehar umeek egin dezaketen ibilaldia.

**Ekainak 28:** BTT Vital Kutxa (Mendiko Bizikleta Martxa)

**Uztailak 4-5:** Iratiko urtegia, gaztetxoentzat.

**Uztailak 4-5:** Frantziako Pirinioak  
**Uztailak 12:** Eratzun Berdeko V. bira

