

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

sasoian

2009ko urria

13. zenbakia

ZAKILA BIRA JENDETSUA

Galarragari ómenaldia • 08

KETA XAKE TALDEA

Getariako xakezaleen bilgune • 10

NESKEN PILOTA ESKOLA

Aiako eta Zarauzko harrobia • 12

100 KILOMETRO KORRIKA

Martinez Garrastazuren balentria • 16

Sandra Pino

“Espainiako txapelduna izango nintzenaren susmoa banuen, adituek aukera nuela esaten zidatelako” • 4

Erredaktorea

Aritz Mutiozabal

Harremanetarako: 607 615 239

e-posta: sasoian@sasoian.info

Argazkiak

AZALA: Urola Kostako Hitza.

Iritzia: Judo Klub Lizardi eta Urola Kostako Hitza.

Beroketa ariketak: Urola Kostako Hitza.

Berriketa: Urola Kostako Hitza.

Kronika: Urola Kostako Hitza.

Taldeak: Urola Kostako Hitza.

Kirolari gazte: ZKEren pilota atala, Irutxuloko Hitza eta Urola Kostako Hitza.

Hariari tiraka: Joseba Unanue, Maider Ostolaza, Joxemari Olasagasti eta Urola Kostako Hitza.

Erronka: Urola Kostako Hitza.

Diseinua

Roberto Gutierrez

Maketazioa

Ane Azkue

Edukien garapena

Urola Kostako Hedabideak EM

Inprimategia

Orvy EM

Argitaratzailea

SASOIAN aldizkaria **Urola Kostako Udal Elkarteak** argitaratzen du.

Hilabetekari honek Aia, Getaria, Orio, Zarautz eta Zumaiako kirol albisteak jasotzen ditu.

www.sasoian.info



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

IRITZIA

Oier Aranzabal Etxebarria

Judoa: nork bere garaipena

LAU URTE ZENITUENEAN

zure amaren apetaz hasi zinen judoa praktikatzen, oraindik jende gutxi zebilenean, kiroldegi zaharreko aerobik gelan. Ezer gutxi oroitzen duzu ordutik, soilik *txiribuel-taka* eta harrapaketan jolasean ibiltzen zinela gainontzeko lagunekin koltxoi bigunen gainean. Izan ere, horrela hasten da judoan; jolasean, psikomotrizitatea landuz eta norbere gorputza ezagutuz. Hiru maisu izan dituzu zure ibilbide osoan; lehenaz izena bakarrik oroitzen duzu; bigarrenaz izena eta bizarra zuela; eta hirugarrenaz... hirugarrenaz ikasi duzun guztia. Hirugarrena baita egun ere zure maisu (eta lagun handia): Alvaro Mendibe.

Alvarok orduan aerobik gelan zebilen taldetxo hartu eta, urteetako lan gogorren poderioz, gaur egungo Lizardi Judo Kluba sortu zuen 1999an. Garai hartan zu eta beste 14 gaztetxo zebiltzan judoan; gaur egun, berriz, 400 bat ume, gazte eta beterano dabilta zurekin batera. Ume zinenetik hona gauzak asko aldatu dira, beraz. Hasieran lagun arteko jolas bezala ikusten zenuen judoa; dibertsio eta aisialdi gisa bakarrik. Ondoren, pixkanaka-



pixkanaka konturatzen joan zara kirol bat dela. Eta, are gehiago, arte bat ere ezkututzen duela guztiaren atzean.

Hasieran ume bat zinen; gero, burua txoriz beteta zuen gazte bat; orain, kirola maite duen unibertsitarioa. Eta, judoa hor egon da beti. Izerdia eman dizu, azterketetako emaitza txarrei ihes egiteko aukera, sasoi onean lehen aldiz egotearen sentipena, porrotetatik irteteko bidea eta garaipen ugari; lagun bakoitzagatik bat. Ezberdina den zerbaiten parte zarela sentiarazi dizu judoak: deitu kirol, deitu kultura, deitu familia. Japoniatik datorren diziplina honek ezberdin sentiarazten zaitu, Lizardi Klubean behinik behin. Judoan ez dago golik. Ez titularrik, ezta ordezkorik ere. Ez duzu indartsuena izan behar garaipena lortzeko, ezta argalena ere. Garaipena zugan dago, egunero.



ZOZKETA

Txuri Urdin Izotz Jauregiaren eskutik,
BI LAGUNENTZAT BINA SARRERA TXURI
URDIN IZOTZ JAUREGIAN PATINATZEKO

Parte hartzeko: bidali zure izen-abizenak eta telefono zenbakia sasoian@sasoian.info posta elektronikora

Data: parte hartzeko azken eguna 2009ko azaroaren 20a

Irabazlea: azaroko zenbakian

Zertarako balio du drainatze linfatikoak?

SISTEMA LINFATIKOA

zirkulazio sistema bat da. Zain-sistema garbitzen laguntzeaz gain, gorputzeko iragazki nahiz babes immunologiko funtzioak betetzen ditu. Drainatze linfatikoa, berriz, sistema linfatikoa aktibatzen masaje terapeutikoa da. Nork bere buruari eman diezaiokete eta horren bidez, linfa (sistema linfatikoko likidoa) gorputzeko toxinak bildu eta gongoilen bidez izerdiarekin, edo giltzurrunaren bitartez txizarekin kanporatzen ditu. Linfodrainatzearen aita Emil Vodder mediku danimarkarra izan zen, eta gaur egungo aplikazio guztiak bere aurkikuntzan oinarritzen dira. Drainatze linfatikoa honako eginkizunak betetzen ditu:

- Ehunen artean pilatutako gehiegizko likidoa bildu eta drainatu.

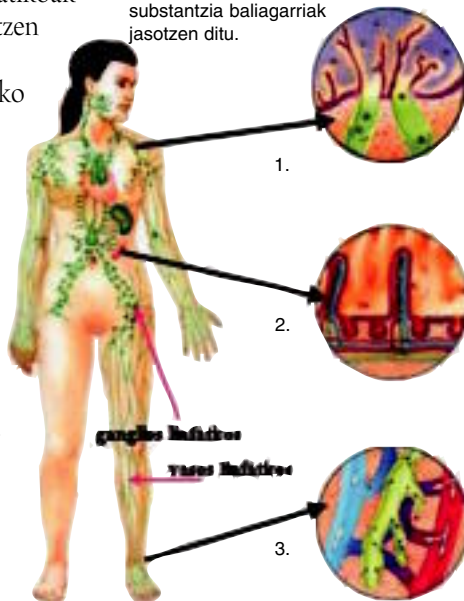
- Digestio prozesuan zehar hesteetan dauden gantzak xurgatu eta garraiatu, ondoren zain sistamaraino eramateko.

- Mikrobio, toxina eta osasunarentzat kaltegarriak diren zelulen aurrean defentsa eta immunitatea dakar. Substantzia arrotzen erasoaren aurrean gorputza zaintzen du.

Likidoaren ekarria gehitzen bada edo drainatzean gabeziak badaude, edema ager daiteke. Kasu horretan, terapeuta batek eskuzko drainatze linfatikoa egitea izango da egokiena; besteak beste, presoterapia, geruza askoko hesgailuak edo euskarri elastikoak.

Drainatze linfatikoa itzulerako zirkulazioa hobetzeko tekniketako bat da. Pilatutako gehiegizko likidoa berehala ateratzea bizkortzen du, eta sistema immunologikoan eragin nabarmena du.

- 1.- Sistema immunologikoaren zati garrantzitsua da.
- 2.- Hesteetan gantzak xurgatzen ditu.
- 3.- Odoletik ateratzen diren substantzia baliagarriak jasotzen ditu.



HAINBAT ERABILERA

- Hanka nekatuak, barizeak
- Edemak: ebakuntza ondorengoak, post-traumatikoak, hematoma, giharreko hantura, bihurrituak...
- Ehun konjuntiboaren gaixotasun aldaketak
- Likido erretentzioa
- Antsietatea
- Lo egin ezina
- Kirolarien indarberritze azkarragoa
- Sistema immunologikoa indartzen laguntzea
- Asma kronikoak (krisi garaian debekatua)

KONTUAN HARTZEKO!

Lasaigarri bat hartzea baino hobea da.

Gogoratu **kirola egitean oso garrantzitsua dela aurretik eta bukatutakoan luzaketak egitea (kirola egin aurretik lasaitzeko balio du masajeak)**, elikadura zaintzea, gorputza eta buruari behar duen atseden ematea. Azken finean, dena batera doa. Lesioak saihesteko modurik onena **PREBENTZIO NEURRIAK** hartzea da.

EZ DA GOMENDAGARRIA

- Minbizia dutenentzat
- Infekzio zorrotzak dituztenentzat
- Tronbosia, flebitisa eta tronboflebitisa dutenentzat
- Bihotz desoreka, bihotz edema dutenentzat
- Barize korapilatsuak dituztenentzat

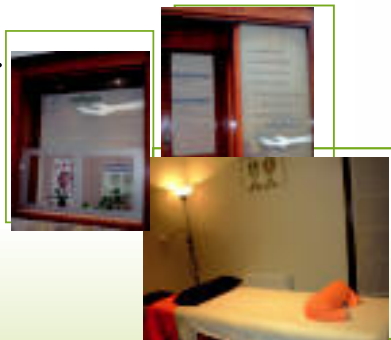
ERREFLEXUEN TERAPEUTA KIROMASAJISTA:

OINETAKO ERREFLEXU-GUNEEN TERAPIA

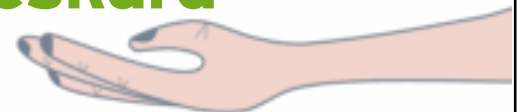
- * Kirola egin aurretik eta ondoren gomendatzen da.
- * Lunbagoa, ziatika, lepoko zartakoak...
- * Digestio arazoak, idorreria, hemorroideak...
- * Anginak.
- * Lasaitzeko, estresa edo antsietatea kentzeko...

DRAINATZE LINFATIKOA (Oinetatik)

- * Zelulitisa, erreuma, asma...
- * Likido erretentzioa
- * Lorik egin ezina
- * Haurdunaldiko zirkulazio arazoak...



eskura



FISIOTERAPIA eta ERREFLEXOTERAPIA zentroa

UXOA SILVETI IRIBAR

Oinetako Erreflexu-guneen Terapiako Eskolako kidea.
Hanne Marquardt-i atxikia. D-7744 Königfeld-Burgberg
Elkano 9, behea. 20808 GETARIA
Argibideak eta eskaerak: 666 523 586

Sandra Pino

Body fitnessseko kirolaria

«Gurean onena nor den, hori erabaki subjektiboa izaten da normalean»

Bi denboraldi baino ez daramatza body fitnesssean buru-belarri lehiatzen, eta aurten Espainiako txapela lortu du maila absolutuan.



«**BODY FITNESSAK** gorputza zizelkatzea du oinarri, betiere prestaketa fisikoaren, elikaduraren eta atsedena laguntzarekin. Niretzat ez da kirol hutsa, bizitza ulertzeko modua baizik. Lehiatzen ez nabilean ere, oreka hori mantentzen saiatzen naiz». Hitz gutxitan, baina zehatz-mehatz laburbildu du Sandra Pino kirolariak (Zarautz, 1984) bere diziplina. Bi urte pasatxo baino ez daramatza buru-belarri lehiatzen, eta dagoeneko hainbat sari lortu du. Aurten, esaterako, bi lehiaketatan hartu du parte, eta biak irabazi ditu: bata, Don Benito Hiria Torneo Irekia irailean eta, bestea, urriaren 10-11n Punta Umbrian (Andaluzia, Espai-

nia) jokatutako Espainiako Txapelketa. «Lehiaketa gehiago ere bazeuden, baina bi horietara mugatu dut denboraldia. Izan ere, Espainiako Txapelketara puntuan iritsi nahi nuen, garaipena lortzeko».

Finkatu zenituen helburuak sobera bete dituzu, ezta?

Bai, halaxe da. Oso gustura nago; lortutakoa barneratzen ari naiz oraindik. Lehenik eta behin nire mailan (1,58 metro azpikoan) irabazi nahi nuen, iaz bigarren sailkatu bainintzen. Ondoren, maila absolutuaren bila joan nahi nuen. Espainiako txapelketa hainbat kategoriatan banatuta dago; emakumezkoak altueraren arabera sail-

katzen gaituzte eta gizezkoak, berriz, gorputzaren bolumenaren arabera. Hasieran zure mailakoen aurka lehiatzen zara eta, irabazten baduzu, maila guztietako garaileen aurka lehiatzen zara, txapeldun orokorra izateko. Lehiakideon artean maila handia zegoen, batik bat, nire kategorian. Bigarren izan zen Monica Bermudez oso ongi prestatuta iritsi zen txapelketara. Hala ere, irabazteko itxaropena nuen, eta halaxe izan zen. Nire mailako garaile izendatu ondoren, maila absolutuan borrokatu nuen. Azkenean, epaileek niri eman zidaten lehen saria.

Espero al zenuen maila absolutuan txapeldun izatea?

« Bi urte daramatzat gelditu gabe eta nire gorputzak nahiz buruak atsedena behar dute »

Susmoa banuen. Bi egunetako txapelketa izanik, finalerdietarako ia dena esanda zegoen. Gainera, kirol honetan adituek eta txapelketan zehar topatu nuen jendeak oso ongi ikusten nindutela eta, nire mailan ez ezik, maila absolutuan ere irabazteko aukera handiak nituela esaten zidaten. Iritzi horiek jasota, finalean oso lasai eta ziur aritu nintzen, ekitaldiaz gozatuz.

Espainiako txapeldun izateak nazioarteko ateak zabalduko dizkizula uste al duzu?

Zalantzarik gabe! Esaterako, Espainiako txapela irabazita Italian jokatu den Munduko Txapelketako txartela lortu nuen. Edonola ere, bat-batean jauzi handiegia ematea zela iruditu zitzaidan, eta ez jokatzea erabaki dut. Gauzak pixkanaka-pixkanaka egitea gustatzen zait, txapelketak ongi prestatzea. Munduko Txapelketarako prestaketak ez du zerikusirik Espainiako Txapelketarako prestaketarekin. Orain baino arreta gehiago eskaini behariko nioke, eta prestaketa hori bi astetan egitea azkarregi da.

Baina jauzi hori egiteko asmoa baduzu, ezta?

Jakina baietz! Munduko txapelketaz gain, nazioarteko hainbat lehiaketatan parte hartzeko aukera dut; besteak beste, Europakoan eta Mediterraneo Itsasokoan. Une honetan, ordea, atsedean pixka bat hartu nahi dut. Bi urte daramatzat buru-belarri body fitnessen ia gel-

Sandra Pino
ZARAUTZ, 1984



✓ Ezberdina

Body fitnessa kulturismoaren zati bat da. Kulturistek handitasuna bilatzen duten bitartean, body fitnesssean ez dituzte giharrak horrenbeste garatzen. Body Fitnessa teknikoki konplexuagoa dela uste du Sandra Pinok.

« Jende asko inolako helbururik gabe joaten da gimnasia pisuak altxatzera »

ditu gabe, eta nire gorputzak nahiz buruak geldialdi bat behar dute. Orain lasaixeago aritu nahi dut, entrenamenduekin gozatuz, baina lorik hartu gabe. Memento, ez naiz aipatutako txapelketetan lehiatuko. Urtebeteko tarte bat jarri nahi dut nazioartera jauzi egin aurretik. Datorren denboraldiko Espainiako txapela berretsi nahiko nuke eta, ondoren, nazioarteko helburuak zehaztuko nituzke.

Nazioarteko lehiaketetan gauzak asko aldatzen al dira?

Lehiaketa ezberdinak dira, nazioartean beste kanon bat bilatzen

dutelako. Gorputza eskatzen duten horretara egokitzeko denbora behar da, eta hori ez da bi astetan lortzen. Espainiako gorpuzkerak ez du zerikusirik Europakoarekin, ezta AEBetakoarekin ere. Espainian gorpuz atletikoak bilatzen dituzte une honetan; gihartsuak, baina ez gehiegi eta horren definituak. Orain gutxira arte, guztiz alderantzizkoa bilatzen zuten. Niri horrelako gorpuz ereduak ez zaizkit gustatzen. Praktikatzen dutenei errespetua diet, baina iruditzen zait kirol hau muturreraino eramatea dela, eta gauza asko sakrifikatu behar direla horretarako. Oso gustura nago egungo ereduarekin eta, zorionez, nik dudana da.

Nolako da body fitnessseko txapelketa bat?

Epaimahai baten puntuaketaren bidez erabakitzen da irabazlea. Kirolariok oinarriko lau jarrera paratu behar izaten ditugu –gorputzaren aurrealdea, atzealdea, ezker profila eta eskuin profila erakutsiz– eta, jarraian, epaileek baloratu egiten gaituzte. Esan bezala, emakume atletikoak nahi dituzte. Duela urte batzuk, ordea, kulturismotik gertu

URTEBETEKO tarte utzi nahi du Sandra Pinok, nazioarteko txapelketetan parte hartzen hasi baino lehen.

zegoen. Nor den onena? Nork mezezi duen irabaztea? Ez dakit...

Erabaki subjektiboa al da?

Oso subjektiboa izaten da normalean. Iritzi bat baino ez da. Epaileek hartutako erabakia. Txapelketa batzuetako emaitzak justuak iruditu zaizkit, baina beste batzuetan, ordea, ez zaude oso ados. Gustu eta irizpide pertsonalen baitan dago azken erabakia! Nolanahi ere, ni ez naiz besteen aurka lehiatzen, nire emaitzak hobetze aldera baizik.

Zuen lan tresna zuen gorputza da, baita emaitza bera ere.

Hori da. Horregatik, lehiaketan garaian kontu handiz ibili behar izaten dugu, zer gauza egin ditzakegun eta zer ez ezbaian jarritz; batik bat, ez lesionatzeko. Izan ere, gorputza eta burua puntu-puntu izan behar dituzu lehiatzerakoan.

Nola prestatzen zara goi mailan jarduteko?

Arreta handia eskaini behar diezu, bai entrenamenduei, bai elikagaiari. Lehiatu beharko ez banu, esaterako, ez dakit gaur egun dudana dieta jarraitzeko gai izango nintzatekeen.

Goxokirik, izozkirik edo haragi gorriarik ezin baldin badut jan, bada ez ditut jango. Edo, eguneko une jakin batzuetan janari zehatz bat jan behar badut, zorrotz betzen dut. Oso zaila da, eta nik neuk probatu dudalako diot. Txapelketetan murgilduta nagoenean bakarrik jarrai dezaket, bestela ezinezkoa zait!

Horrek guztiak ez al zaitu obsezionatzera eramaten?

Ez, baldin eta zure bizitzako gauzarik inportanteena ez dela garbi baduzu. Gustuko dudalako egiten dut kirol hau, baina ez da nire lehen-tasuna. Nire familia eta inguruko jendea da garrantzitsuena.

Kanpotik ikusita, badirudi pisua altxatzen pasatzen duzuela egun guztia. Hala izaten al da?

Bada, egia esan, ez da horrela! Hiru ordu laurdeneko entrenamendu saioak egiten ditut pisuekin astean 5 egunetan, eta egun bakoitzean

gihar multzo bat lantzen dut. Kiro-lari bakoitzak bere moduak edo ohiturak ditu eta niri, behintzat, atalka lantzea gustatzen zait. Horrez gain, ariketa kardiobaskularrak ere egiten ditut egunero-egunero, kaloriak galtze aldera; besteak beste, korrika edo oinez ibiltzen naiz.

Body fitnessa ezezagun samarra da oraindik, ezta?

Nik uste dut ezjakintasunagatik dela. Jendeak kirol honetaz ezagutzen duen apurra edota kontatzen diotena, gauza negatiboekin lotzen du; eta pena bat da.

Paradoxikoki, ordea, jende asko aritzen da gihartsu jarri nahian kiroldegietan.

Bai, baina jendea inolako helbururik gabe joaten da gimnasiora, ahal duena edo pentsatzen duena egitera. Jendeak ez du ezagutzen kirol honek eman diezaiokeen guztia. Hasiberriak obsesionatu egiten

dira, adibidez, eta ez dira konturatzen pisu askorekin aritzeagatik ez dituztela giharrak gehiago garatuko. Ohitura txar hori hedatuta dago. Gainera, lesionatzeko arriskua dago! Egokiena begirale edo entrenatzaile baten argibideak jarraitzea litzateke, askotan alferreko ariketak egiten dira-eta.

Ez da emakumezko asko ikusten gihartsu jartzen.

Hala eta guztiz ere, gero eta gehiago garelako esango nuke. Beste herrialde batzuetan hemen baino emakume gehiago ikus ditzakezu muskulazio aretoan. Eta oso arrunta da. Hemen, ordea, aurreiritziz beteta daude. Pisuak altxatzen hasten badira, ni bezala jarriko direla pentsatzen dute. Nola, ordea? Ez dira konturatzen ni jo eta ke aritzen naizela entrenatzen, giharrak garatu nahian, eta dudak gorputza lortzeko sekulako lana egin behar izaten dudala.

IBILBIDEA

TXAPELDUN BATEN GIHARRAK

Hasiberria



«Bi urte eta erdi daramatzat body fitnessa lantzen. Beti egin

zaizkit deigarriak Arnold Schwazenegger eta antzekoen gorputzak, eta halako batean animatu egin nintzen. Bederatzi hilabetez neure kabuz aritu ondoren, elikagai gehigarriak saltzen dituzten denda batera joan nintzen nutrizioko liburu bat erostera, ordura arte ez bainekien barazkiak jatea zer zen. Liburuia erosterakoan Espainiako Fisikokulturismo eta Fitness Federazioko prestatzaile Miguel Angel Romeroren berri eman zidaten, eta berekin harremanetan jarri nintzen. Harrezkero, lanean gogor aritu ginen eta gainerrako guztia bakarrik etorri zen».

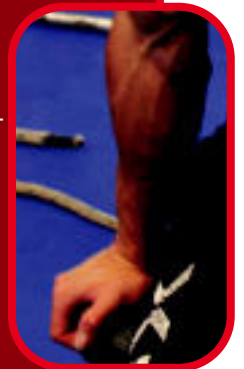
Konfiantzarekin

«Hasieran baino konfiantza gehiagorekin igotzen naiz orain agertoki gainera. Nire inguruko guztiak body fitnesserako balio nuela esaten zidaten, baina denbora gutxi neramanez, nik neuk ez nuen guztiz sinesten. Lehiatzen hasi nintzen, jendea ezagutzen, eta benetan hor goian nengoela ohartu nintzen. Iazko Espainiako Txapelketan Espainiako Federazioko presidente Jose Donato hurbildu zitzaidan, eta jada onenen artean nengoela aipatu zidan. Bere hitzek txapelketan eman zidaten dominak baino balio handiagoa izan zuten. Nik uste dut orain gehiago sinesten dudala neugan»



Oihartzuna

«Azken bi urteetan egindako esfortzu guztiaren ondoren, badirudi orain hasi naizela fruituak jasotzen. Hasieratik lortu ditut emaitza onak, baina orain ari naiz lortzen oihartzuna. Erreferentzia izaten hasi naiz body fitnessaren mundu honetan. Nire ustez hori da sariarik garrantzitsuena! Espainiako Txapelketa irabaztea tartari ginda jartzea izan da». Sandra Pinok Espainiako Txapelketan bere ondoren izan ziren guztiak eskertu nahi izan ditu; batik bat, bere ama; Donostiako Psikologia Fakultateko bere ikaskideak, Miguel Angel Romero entrenatzailea eta Luis Pernas mutil-laguna.



Behobiarako autobidea

David Martin eta Claudia Behobide izan dira 13. Zakila Bira lasterketako irabazleak; urriaren 3an jokatu zuten eta inoizko parte-hartze handiena izan zuten, 773 korrikalarirekin.



DAVID MARTIN lasartearra izan da aurtengo Zakila Birako irabazlea, gizonezkoetan.

HERRI LASTERKETA bat baino gehiago da Zakila Bira. Korrikalariak Zumaia, Zestoa eta Aizarnazabal inguratzen dituen 20 kilometro luzeko ibilbide zorrotza osatu behar izaten dute, eta gehienak ez dira parte-hartze hutsarekin konformak. Izan ere, eguneroko ogi dira denborak, sailkapen postuak, sentipen fisikoak eta hamaika xehetasun gehiago. Oro har, Behobia-Donostia proba entzutetsu bezain jendetsurako doitze azterketa bihurtu da Zakila Bira, eta azken urteetako parte-hartze kopuruak agerian utzi du hori. Aurten, esaterako, 773 korrikalarik ekin diote probari Erribera kaletik, orain arteko marka hautsiz.

David Martin lasartearra eta Claudia Behobide hondarribiarra izan dira aurtengo lasterketako irabazleak. Bietako inork ez zuen lortu, ordea, Zakila Birako marka berria jartzetik. Gizonezkoetan, Martin eta iazko garaile Zouinat Mouloud bilbotarra lasterketaren buru jarri ziren lehen kilometrotik, gainerako aurkariak atzean utzita. Halaxe iritsi ziren ibilbidearen erdira arte, baina Iraetatik aurrera lasartearraren eritimoa jarraitu ezinik geratu zen bilbotarra.

Ondorioz, Martin bakar-bakarrik helmugaratu zen, 1:06:18 denbora eginez. Bigarren postua, berriz, atzetik aurrera etorri zen Xabin Aranaga

azpeitiarrarentzat izan zen.

Aranagak azken zatian hartu zion aurrea Mouloudi.

Emakumezkoetan, Claudia Behobidek iazko garaipena berretsi zuen, 01:22:00 markarekin. Arazo handirik gabe irabazi zuen aurten ere, bigarren helmugaratu zen Izaskun Zubizarreta donostiarrari ia minutu bateko aldea aterata. Edurne Viñas oiartzuarra izan zen hirugarren, 3 minutu eta erdira.

Zumaiarren artean, Jaime Osa eta Leire Atxutegi izan ziren lasterkari bizkorrenak; lehena 13. sailkatu zen gizonezkoetan eta bigarrena, berriz, 7. emakumezkoetan.



Gracian Galarraga Atleta omendua

«Azaroan 40 urte beteko dira nire lehen lasterketa korritu nuenetik»



Ilusioz hartu zuen omenaldia, nahiz eta oraindik horretarako unea ez zela pentsatu. Urtero bezala, atletismoan aritutako herriko kirolari bat omentzen dute Zakila Bira lasterketan, eta aurten Gracian Galarragari egin diote. Omendu guztiek egiten duten bezala, lasterketako irteera eman zuen eta, bukaeran, sari banaketa ekitaldian, Zumaiako Udalaren oroigarria jaso zuen.

«Azaroan 40 urte beteko dira federatu gisa nire lehen lasterketa jokatu nuela. Donostian izan zen, infantil mailako Kros Irekieran, La Salle ikastetxeko Igeltegi taldea ordezkatzeko», gogora ekarri du atleta omenduak. Hala ere, urtebete lehena hartu zuen parte lehen aldiz lasterketa batean, Zumaiako San Juan Bosco lasterketan.

Modalitate aldaketa

Iraupen ertaineko lasterketetan espezializatu zen batik bat gaztaroan. Hasiera batean krosetan eta iraupen luzeko probetan hartzen zuen parte, baina ezusteko erabaki batek modalitatez aldarazi zuen

Galarraga: «Pista Estaliko Espainiako Txapelketan sailkatzeko jardunaldian sekulako euri zaparrada bota zuen. Garai hartan, Anoetako errautsezko pistan jokatzeko ziren probak, eta dena blai eginda zegoen. Ondorioz, 3.000 metroko proba egin beharrean, 800 metrokoan izena eman eta irabazi egin nuen. Horrela, jubenil mailako Espainiako Txapelketarako txartela lortu nuen». Harrezkero, iraupen ertaineko probei heldu zien buru-belarri eta, besteak beste, Gipuzkoako txapeldun izan zen 800 metrotan eta 4x400 metrotan juniorretan. Seniorretarako jauzian, ordea, lesio gogor bat izan zuen belaunean eta, jarraian, soldaduska egitera deitu zuten. Bi gertakari horiek, nolabait, Galarragaren «goi mailako ibilbidea» amaiarazi zuten.

Maila horretan lehiatzen 6 urtez aritu ondoren utzi egin zuen arren, korrika egiten jarraitzen du. Soldaduska bukatu eta urtebetez ezertxo ere egin gabe egon zen. Gero, hain justu ere, atletismotik ezagutzen zuen lagun batek Donostian mara-

toi bat antolatuta behar zutela azaldu zion, eta berriketa hartatik lasterketan parte hartzeko erronka sortu zen. «Maratoia korritu ondoren, sekula gehiago ez nintzela lasterketa batean aterako» pentsatu zuen, baina Galarragak korrika jarraitu zuen. Hala ere, lesioak atzetik ibili ditu segika: «Beti izan dut arazo bera! Sasoiak jartzen nintzen baikoitzean hautsi egiten nintzen. Nire bizitzako gurutzea izan da! Gauzak horrela, bizikletan ibiltzeari ekin nion eta justu-justu Behobia-Donostia probarako prestatzen nintzen». Orain gutxira arte, gainera, dinamika hori jarraitu du.

Bigarren maratoia

Maratoia egin eta 25 urte geroago bigarrenaz parte hartu behar zuela eta, bizikletan ibiltzeari utzi eta entrenatzen hasi zen. Proba gainditzeaz gain, aurretik zeukan denbora 5 minututan hobetu zuen. Ondoren, Donostian jokatu zen 2005eko Beteranoen Munduko Atletismo Txapelketarako prestatzen hasi zen. Orduan ere, betiko zorte txarra lagun, lesionatu egin zen. Gerora ere, lesioz lesio ibili zen jokatzeko lasterketa gehienetan.

«Duela urte batzuk balbula-ara-zoa atzeman zidaten bihotzean. Sendagileek esan zidaten korrika egiten jarrai nezakeela, baina muga baten barruan. Orain, noizbehinka entrenatzen naiz eta kitto!».

ZAKILA BIRA. SAILKAPENAK:

Gizonezkoak

1. David Martin (Lasarte-Oria)	01:06:18
2. Xabin Aranaga (Azpeitia)	01:07:49
3. Zouinat Mouloud (Bilbo)	01:09:13
4. Gonzalo Sukuntza (Lasarte-Oria)	01:09:27
5. Sanhaji Kamal (Hendaia)	01:09:45

Emakumezkoak

1. Claudia Behobide (Hondarribia)	01:22:51
2. Izaskun Zubizarreta (Donostia)	01:23:46
3. Edurne Viñas (Oiartzun)	01:26:28
4. Olatz Gabilondo (Azkoitia)	01:29:37
5. Olatz Ibarburen (Orereta)	01:31:36

Ketaren eskutik, xake-mate erregeari!

Getariako Keta Futbol Taldeak xake atala sortu berri du eta urtarrilean Gipuzkoako ligan lehiatuko da. Bitartean, Xake Txapelketa antolatu du herrian.

GETARIAKO Keta Futbol Taldearen babesean, kirol atal berria sortu dute herrian: Getariako Keta Xake Taldea. Getariako zenbait zalek Zarautz Kirol Elkarteko xake ataleko taldearekin jokatzeko zuten, eta «hauek herrian elkarte bat sortzeko ideia ekarri zuten Ostolaza tabernara, xakean aritzen ginen zale asko biltzen garelako bertan», azaldu du xake taldeko kide Balbino Inzak. Ideiari oniritzia eman, eta elkarte sortzeko lehen pausoak ematen hasi ziren; besteak beste,

Gipuzkoako Xake Federazioarekin harremanetan jartzen. Herrian entitate juridikoa duen kirol elkarte bat egonda, taldea euren baitan sortzea erabaki zuten. «Elkarte eta estatutu berriak sortu beharrean, euren atal izatea proposatu genion Ketari, eta hauek ez zuten eragozpenik jarri», azaldu du Eugenio Urangak: «Beraz, Ketaren barruan futbol eta xake atalak egongo dira aurrerantzean. Talde bakoitzak bere bidea egingo du, baina batak bestearen berri izango du, erabakiak harterakoan elkar hitz eginez».

Xake taldea sortzeko ideia iaiztik zuten buruan. Serioski, ordea, joan den maiatzean heldu zioten gaiari; Ketari ekainean aurkeztu zioten proposamena, eta «aho batez onartu zuten xakeari aukera ematea. Harrezkero, euren bitartez egin ditugu kudeaketa guztiak». Era berean, Getariako

Udalaren babesa jaso dute eta «aurrea begira, aurrekontu bat aurkezteko asmoa dugu diru laguntzak jasotzeko eta xakeko atala behar bezala abian jartzeko».

Keta Xake Taldea hamar lagun inguruk osatzen dute; beste batzuen artean, Faustino Mirallesek, Balbino Inzak, Eugenio Urangak eta Aitor Larrañagak. Mementoz, lagunartean antolatzen ari dira, eta oraindik ez dituzte elkarte barruko ardurak banatu, baina «berandu baino lehen egituratuko dugu guztia».

Behe-behetik gora

Urtariletik aurrera Gipuzkoako Federazioak antolatzen duen ligan hartuko du parte. Lehen denboraldia izango denez, beheko mailatik ekin beharko dio bere ibilbideari, Gipuzkoako hirugarren mailatik, zehazki

10 LAGUN INGURU

Getariako Keta Xake Taldea 10 xakezale inguruk osatzen dute, baina kirol hau ezagutu eta jokatu nahi duen herritar guztiei zabaldua dago.



esateko. Hutsetik hasi behar badute ere, pixkanaka-pixkanaka mailaz maila igotzeko itxaropena dute xakezale getariarrek.

Ligako txapelketa taldeka jokatzeko da; gutxienez lau jokalarik osatu behar dute taldea, eta gehienez ere seik. Jardunaldi bakoitzean lau partida jokatzeko dira, eta astetik atera jokalaririk aldatzeko aukera dago. Edonola ere, «oraindik ez dugu erabaki gutariko nortzuk jokatu duten taldearekin, baina urtarrilerako zehaztuta izango dugu», azaldu du Faustino Mirallosek.

Urtarrila bitartean, elkarteari bultzada eman eta herrian xakezaletasuna piztu nahian, hainbat jarduera antolatu dute taldekideek. Horietako bat, jada abian den Xake Txapelketa Herrikoa da. Joan den irailean deialdi irekia egin zuten eta, harrezkero, 15 lagun ari dira xake-matean. Ligaxka moduan jokatzeko ari dira txapelketa, Ostolaza tabernan, jokalaririk bakoitzak astean bina partida jokatu.

Serio antzera

Txapelketak harrera ona izan duela adierazi dute Getariako Keta Xake Taldeko kideek. Lehendik ere Ostolaza tabernan elkartzen ziren lagunartean xake partidak jokatzeko, «baina lehen jolas moduan aritzen ginen. Orain, taldea sortu dugunetik, serioago jokatzeko dugu: erlojuarekin, mugimenduen atzerako martxarik gabe... Seriotasun hori emateko aitzakia ere bada txapelketa hau», dio Balbino Inzak.

Honakoa ez da herrian xake txapelketa bat antolatzen duten lehen aldian. Aitzindariak ere izan zen. Duela 18 urte inguru Mahasti tabernan halako txapelketa bat antolatzen zuten. Ekiaren hark lau urte iraun zuen eta ikusmin jarraitzen zuten herritarrek. Ondoren, antolatzailerak nekatu egin ziren, eta bertan behera geratu zen. «Garai hartako giro eder hura berreskuratu nahi izan dugu!».

OSTOLAZA TABERNAN elkartzen dira xakezaleak partidak jokatzeko.



Beheko mailatik hasiko dira jokatzeko urtarriletik aurrera, baina pixkanaka mailaz maila igotzen joateko itxaropena dute Getariako xakezaleek

Txapelketa herrikoietako partidek ordubeteko iraupena dute, eta erlojuaz kontrolatuta daude. Oro har, xakeko txapelketa gehienetako ohiko arauak hartu dituzte kontuan. Partidak astelehenetan eta asteazkenetan jokatzeko dituzte, 17:00etatik 19:00etara. Dena zehaztuta badago ere, orduetegi malgua dutela adierazi dute taldekideek, parte-hartzaile bakoitzaren lanaren arabera. Gutxienez, astean bi partida jokatzeko dituzte, eta azken jardunaldia azaroaren 15ean izango da. Ligaxka jokatzeko ari direnez, mementoz ez da finaleko partidarik izango; soilik lehen sailkatuen artean berdinketa balego eta irabazlea nor den erabaki beharko balitz. Txapelketa herrikoia- ren bukaerarekin batera, herriaren aurrean taldearen agerraldi ofiziala egin nahi dute, baina oraindik ez dute ezer zehaztu.

Xakea sustatu

Jokatzeko ari diren txapelketa herrikoiarekin batera, haurren artean xakea sustatzeko beste txapelketa bat jarri nahi dute abian. Irailean egindako deialdian gazte gutxi eman zuten izena, eta eskolan gaia bultzatzen ari dira. «Gazteak kirol hau ezagutzera animatu nahi ditugu», nabarmendu du Inzak: «Gure asmoa asteburu batean txapelketa ireki bat egitea da».

Ilusiorik ez zaie falta xakezale getariarrei, baina jakin badakite hasi baino ez direla egin: «Abian gaude. Jokatzeko gara eta ikusiko dugu zer egin dezakegun edo noraino hel gaitzeko. Gure asmoa jendea animatzea eta taldea handitzen joatea da. Eta, biharko egunean bi talde ateratzeko aukera badugu, bada, batek goiko mailan eta besteak beheko mailan jokatu ahal izango luke. Herritar eta zaletu guztiei kirol aukera berri bat ematea da gure asmoa!».

Aiako neskak pilotarekin bat

Nesken Pilota Eskola sortu dute Aian eta bere lehen ikasturtean alebin mailako zortzi gaztetxok eman dute izena. Ekainera bitartean, palaz jokatzeko trebatuko dira eta horretarako hainbat ariketa egiten dute, jolasen bidez.

AURTEN LEHEN ALDIZ

Nesken Pilota Eskola jarri dute martxan Aian. Gipuzkoako Pilota Federazioak antolatu du ikastaroa, Aiako Udalaren lankidetzarekin batera, eta Emakumea Pilotari proiektuaren baitan kokatzen da. Pilota eskolako saioak urriaren 9an hasi zituzten, eta ikasturte bukaera arte iraungo du, ekainera arte. Ekimena 10 eta 16 urte bitarteko neskei zuzenduta dago eta, guztira, 8 neskek eman dute izena. Dena dela, izena eman duten partaide guztiak alebin mailakoak dira, 11 eta 12 urte bitartekoak. Zortzikotea herriko pilotalekuan elkartzen da ostiralero entrenamenduak egiteko, Emakumea Pilotariko teknikari Patricia Espinarren gidaritzapean. Ordu eta erdiko saioak egiten

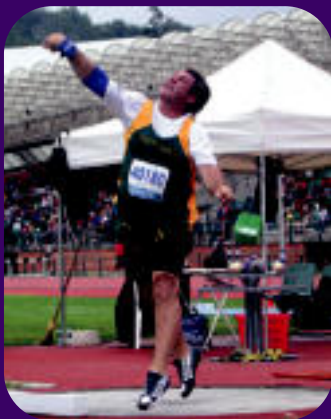
dituzte astero-astero; 17:30etik 19:00etara, hain zuzen ere. Pilota eskolan paletarekin jarduten dute eta, bertan, modu dinamikoan lantzen dituzte ariketak, jolasen eta partidatxoaren bidez. Saioak oso era lasaian ematen dituzte, parte-hartzaileak ikastera eta ondo pasatzera etortzen direlako. Iaz ere, Gipuzkoako Pilota Federazioak nesken artean pilotazaletasuna sustatzeko jarduerak egin zituen ikasturte amaieran Lardizabal Herri Eskolan, Lehen Hezkuntzako 5. eta 6. mailan. «Aiako neskatilak oso pilotazaleak zirela konturatu ginen hasiera-hasieratik. Izan ere, eskolarteko txapelketa urtero hartzen dute parte, eta oso ongi moldatzen dira. Ondorioz, paleta-eskola martxan jartzea ideia polita zela iruditu zitzaigun», azaldu du Emakumea Pilotariko teknikariak.



DATUA

2,137

Atletismoaren baitan, hainbat proba egiten da eta, horietako bat, pisu jaurtiketa da. Pisua zementozko zirkulu batetik jaurtitzen da zelaira. Zirkulu horren diametroak 2,137 metro ditu, eta pisu jaurtizaileek espazio mugatu horren barruan hartu behar izaten dute abiada, pisua ahalik eta urrutien botatzeko. Jaurtitzeraoan zirkulutik ateratzen bada, jaurtiketa baliogatu egiten du epaileak. Senior mailako gizonetzkoen pisu-bola 7,260 kilokoa da; emakumezkoena, berriz, 4 kilokoa. Bolak mailaren araberako pisua izaten du; jubeniletan, esaterako, mutilek 5 kiloko bola erabiltzen dute eta emakumezkoek 4 kilokoa. Jaurtizaile bakoitzak hiru jaurtiketa egiten ditu normalean; zortzi onenek beste hiru egiteko aukera izaten dute ondoren.



BA AL DAKIZU...

Nork duen munduko marka?

Gizonezkoetan Randy Barnes estatubatuarra hautsi zuen marka 1996ko Atlantako Joko Olinpikoetan, 23,12 metroekin. Emakumezkoetan, Natalya Lisovskaya errusiarrak; honek 22,63 metrora jaurtiki zuen duela 22 urte. Gipuzkoarren artean, gizonetzkoetan, Iker Sukiak du orain arteko markarik onena, 19,05 metroekin; emakumezkoetan, bien bitartean, Amaia Dublangek, 13,90 metroekin.

Zarauzko neska-mutilen pilota eskola



AIAN EZ EZIK, Zarautzen ere badago Nesken Pilota Eskola. Honakoa ere Gipuzkoako Pilota Federazioak gidatzen du, baina Zarautz Kirol Elkarteko pilota atalarekin elkarlanean. ZKEren pilota atalak iaz sortu zuen alebin eta infantil mailako neska-mutilentzako pilota eskola, eta aurten ere abian jarri ditu ikastaroak. Neskak palaz aritzen dira eta, une honetan, dozena bat lagunek osatzen dute taldea. Saioak Zarauzko Zinema pilotalekuan (Gaztelekuan) egiten dituzte asteazkenetan, 17:00etatik aurrera. Mutilak, berriz, 25 lagun

inguru dira, eta eskuz jokatzeko dute pilotan. Alebinek asteartean egiten dituzte saioak, 17:00etatik 18:00etara, Zineman. Infantilek, bien bitartean, astean bi entrenamendu egiten dituzte, 17:30etik 19:00etara; astelehenean Zineman eta asteazkenetan Aritzbatalden. Pilota eskolako irakasleak honako hauek dira: Jokin Argote, Javi Oteiza, Iñigo Benito, Iban Jauregi, Josu Egiguren eta Patricia Espinar. Ikastaroetan parte hartu nahi dutenek Zarautz Kirol Elkartearen bulegoan eman dezakete izena (bertako telefonoa: 943 831463).

Zumaia



Asteburua

Xoxoten

Inda Mendi Egunean finalista izan ziren mendizale gazteek asteburu pasa egin zuten iraila bukaeran Xoxoteko aterpetxean. Hasieran maiatzean egin nahi zuten egonaldia, baina eguraldi txarra zela medio, atzeratu egin zuten. Egia esan, giro ederrean pasatu zuten bertan izan ziren 21 haurrek.

Urola Kostako Hondartzako Futbola

Sukarra berriz itzuli da!



HONDARTZAKO futbola-ren sukarra itzuli da. Eskualdeko makina bat futbozale taldetan elkartu da berriro ere, elastiko koloretan bat defendatzeko prest, baloia aurkariaren ateraino harrotzeko aurki, dela Zumaiako Itzurun hondartzan, dela Zarauzko hondartza luzean. Lagunartean, baina norgehiagokak galdutzat jotzeko inolako asmorik gabe. Garaipena da emaitza; koadrila artean futbolean jokatu, izerdia bota eta ondorengo txikiteoa edo hamaiketako da, berriz, filosofia. Hondartzako futbola edo *plaieroak* kirola baino gehiago da!

Tradizioaren bidea

Urriko lehen igandean hasi zen Zarauzko Hondartzako 66. Futbol Txapelketa, eta dagoeneko hainbat jardunaldi jokatu dute. Aurten 27 taldek eman dute izena txapelke-

tan, iaz baino hiru gutxiagok. Horietatik 16 gizonetakoak dira: ARG, Artilan Alfonbrak, Asergroup Cidemco, Asti Pinturak, Decoracion Bat, Itxas Lur Taberna, Itxaski Taberna, Kepa Loidi Harategia, Kirkilla Enea, Marmol Malecon, Otzarreta Grafikak, Salbide Taberna, Tarin Euskalduna, Txanela, Ximut Sei eta Ulazia Bidaiak, hain zuzen ere. Gainerako hamaikak, bien bitartean, emakumezkoenak dira: Aranola Leihoak, Arazi Txangurro, Katixa, Kiribil Estilistak, Kupela, Tarin Euskalduna, Txiki Polit, Xixario, Zubi Ondo, Izeta Erreategia eta Rovelli.

Partidak hamabostean behin jokatzen ari dira, salbuespenak salbuespen, itsasbeheraren eta egutegiaren arabera. Finalerdiak martxoan izango dira, eta finaleko partidak apirilaren 1 In izango direla azaldu

du Zarautz Kirol Elkarteko futbol atalak. Txapelketaren funtzionamendua azken urteetako bera da: talde guztiak elkarren aurka lehiatuko dira hasiera batean eta, ondoren, sailkapeneko lehen erdiak liga jokatuko du eta beste erdiak, bien bitartean, kopa.

Itzurungo estadia

Bi urteko etenaldiaren ondoren, *plaieroetan* jokatzeke amorratzen zeuden zumaiarrak eta herriko zale batzuen ekimenez, Zumaiako Hondartzako Futbol Txapelketa berreskuratu zuten iaz. Bepizkundeak harrera ona izateaz gain, ikusmina sortu zuen herrian. Ondorioz, aurten ere txapelketa-rekin jarraitu dute.

Iaz bezala, gizonetako zortzi taldek neurtuko dituzte indarrak aurtengo lehiaketan: Harai Mekanizatuak, Muebles Artetxe, No Soluxion, Astiaran, Eskamak, 7 Mares, Zuekin eta Indaux. Guztira, sei jardunaldi jokatuko dituzte eta, denek denen aurka lehiatu ondoren, printzipioz, erdiak liga jokatuko du eta beste erdiak, kopa. Finaleko partidak apirila inguruan jokatu nahi dituzte, joan den urtean bezalaxe. Aurreko denboraldiaren dinamika helduz, hamabostean behin izango dira norgehiagoka gehienak; hau da, jardunaldi bakoitzean hiru partida jokatuz, larunbatean eta igandean banatuta.

Beraz, datozen 6 hilabeteetan futbol ikuskizuna bermatuta egongo da Zarauzko nahiz Zumaiako hondartzetan. Herriko jendearen ahalegina bertatik bertara jarraitzeko eta gozatzeko aukera ezin hobea izango da beste denboraldi batez. Onenek irabaz dezatela!

Surfa

Joan den hilabetean surf txapelketa herrikoiak jokatu dituzte Getarian, Orion eta Zumaian, tokian tokiko surf elkarteek antolatuta. Getarian, gainera, Gaztetape Surf Elkarteak lokal berria ofizialki inauguratzeko aprobetxatu zuen kirol ekitaldia; Zumaiaiko ZISKEk, berriz, azaroan inauguratu nahi du bere lokala. Bestalde, Mario Azurzak bi garaipen lortu ditu epe laburrean: batetik, Europako txapeladunorde izan da eta, bestetik, Zarautzen jokaturako Diario Vasco Surf Zirkuituko hirugarren proba irabazi du.



Orioko Dardoak Nazioartean zehar

Unar dardo taldea

Espainiako txapeladunorde izan zen iraila bukaeran, Miranda de Ebron. Asier Garaiarrek, Sergio Molanok, Raul Morrondok eta Joseba Unanuek osatu zuten taldea. «Oro har, oso ondo jardun ginen, baina guk jokatzeko dugun mailan, hutsegite txiki bat izanez gero partida galdu daiteke». Unanuek, bere aldetik, burubelari jarraitzen du dardotan. Urriaren brontzezko domina lortu zuen Holandan jokatu zen Europako Txapelketan, Ibarako Gaztelubide taldeko kideekin batera. Bestalde, otsailean Japonia aldera joango da nazioarteko txapelketa bat jokatzera.



Orioko arraunlari jubenilak Espainiako Llaüt Mediterraneoko garaile

Espainiako Llaüt Mediterraneoko 5. Txapelketa irabazi zuten urriaren hasieran Orioko arraun elkarteko jubenil mutilek, San Carles de la Ràpitan (Tarragona, Herrialde Katalanak). Bigarren postuan Alacanteko taldea helmugaratu zen, oriotarrendatik 11 segundora. Culera-Girona arraun talde kataluniarrak jarri zizkien oriotarrei arraunean egiteko baliabide guztiak; besteak beste, ontzia eta arraunak.

Zesta-punta

Imanol Lopez zesta-punta jokalaria zumaiarrak Binakako Munduko Txapelketa irabazi du bigarren urtez, Iker Foronda bikotekide zuela.

Atletismoa

Orioko Kros Herrikoia urriaren 31 rako aurreikusita bazegoen ere, Orioko Udalak ez antolatzea erabaki du, urtetik urtera parte-hartzaile kopurua beherantz doalako.

Eskubaloia

Alba Menendez eta Maialen Mugika zaraiztarrek junior mailako Espainiako selekzioarekin jokatzeko aritu dira Polonian.

Ehun kilometro, milaka pauso

**Zortzi ordu pasatxo
aritura, Jose Manuel
Martinez Garrastizuk
100 kilometroko
korrika saioa osatu
ahal izan zuen**

SANTANDERRETIK 7 kilometrora dagoen Santa Cruz de Bezama (Kantabria, Espainia) herrian 100 kilometroko korrika lasterketa Espainiako Txapelketa jokatu zen iraileko azken asteburuan. Erronka gaintu nahian, 116 korrikalari bildu ziren bertan; horien artean, Jose Manuel Martinez Garrastazu triatleta zarauzitarra. Proba osatu ez ezik, emaitza ona lortu zuen honek. Izan ere, 5. postuan helmugaratu zen, 8 ordu, 19 minutu eta 6 segundoko markarekin. Lasterketa 44 lagunek baino ez zuten bukatu.

«Kalkulatu nuen denbora egin nuen gutxi gorabehera, eta gustura nago lortutako markarekin», nabarmendu du Martinez Garrastazuk. «Beldur handiarekin ekin nion lasterketari. Entrenamenduetan gehien ere 50 kilometro eskas egin nien jarraian. 65. kilometrora arte ongi joatea espero nuen baina, hortik aurrera, ez nekien gorputzak nola erantzun zidan. Horren arabera zegoen guztia. Azkenean, espero baino hobeto osatu nuen».

10 kilometroko ibilbide bati 10 itzuli eman behar izan zizkioten parte-hartzaileek. Abiapuntutik iga-

rotzen ziren bakoitzean zenbat itzuli geratzen zitzaizkien erakusten zieten kartel batekin. «Horrek, psikologikoki asko nekatzen zaitu», dio triatletak: «5. itzulian atzerakontua hasi dela iruditzen zaizu, baina oraindik lasterketaren erdia falta zen, beste 50 kilometro, eta 3. kilometrotik aurrera itzuliak gero eta luzeagoak egin zitzaizkidan. Benetan gogorra!».

Antza denez, 100 kilometroko lasterketa bat egiteko ilusioa aspalditik zeukan, baina «triatloian murgilduta nabilenez, beti ari nintzen *ironman*en bat edo Zarauzko Triatloia prestatzen. Aurten, uda aldean, korrika gehiago egiten ari nintzen, animatu eta buru-belarri jarri nintzen

proba prestatzen». Helburua gaintzea lortu du, eta pozez gainezka dago. Hala ere, «triatloia gehiago gustatzen zait eta, printzipioz, iraupen luzeago halako beste lasterketaren bat egiterik ez dut aurreikusten».

Muturreko proba gogorrak egitera ohituta dago, jada 7 ironman osatu baititu bere ibilbidean. Nolanahi ere, *ironman*eko entrenamenduak iraupen luzeago lasterketeteoak baino «eramangarriagoak» direla dio kirolariak. Gainera, «korrika bakarrik eginez lesionatzeko arrisku gehiago dago, kolpe ugari jasaten baitute oinek».

**JOSE MANUEL
MARTINEZ
100 kilometroko
lasterketan
emandako
oroigarria eta
diploma
eskuetan
dituela.**

