

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

sasoiari

2010eko urtarila

16. zenbakia



CANICROSSAREN SUKARRA

Pedro Etxeberria txakurrarekin korrika • 08

ZARAUTZ KIROL ELKARTEA

Urteko elkarte aipagarriena • 10

ESKUBALOIAREN FESTA

Olagarro txikien ikasturtea • 12

TRINDOOR LEHIAKETA

Getaria eta Zarautz aurrez aurre • 16

Oier Iraolagoitia

"Munduko Txapelketarako atarian nengoela, Espainiako Selekzioetik kanpo utzi naute".⁴



Gure nahia lortzeko ilusio handiz ari gara lanean

Erredaktorea

Aritz Mutiozabal

Harremanetarako: 607 615 239

e-posta: sasoian@sasoian.info

Argazkiak

AZALA: Txiliku Aranguren-Zarauztarra

Txirrindulari Kirol Elkarteak.

Iritzia: Itziar Seguroa eta Joxemari Olasagasti.

Beroketa ariketak: Urola Kostako Hitza.

Berriketa: Txiliku Aranguren-Zarauztarra Txirrindulari Kirol Elkarteak eta Urola Kostako Hitza.

Kronika: Pedro Etxeberria.

Taldea: ZAST Zarauzko Saskibaloia

Taldea eta Urola Kostako Hitza.

Kirolari gazte: Pulpo Kirol Elkarteak,

Getariako Keta Xake Elkarteak eta

Urola Kostako Hitza.

Hariari tiraka: Urola Kostako Hitza,

Unai Beroiz eta Joxemari Olasagasti.

Erronka: Nerea Mujika.

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,

Zarauz eta Zumaia kirol albisteak

jasotzen ditu.

www.sasoian.info



Urola Kostako Udal Elkarteak

kudeatzen du sasoian.info webgunea.

Aia, Getaria, Orio, Zarautz eta

Zumaia kirol albisteak, agenda

nahiz emaitzak topatuko dituzu bertan.

UROLA KOSTAKO



UDAL ELKARTEA

HISTORIAN ZEHAR, Orioko herriak tradizio handia izan du arraunean. Hamarkadaz hamarkada, arrakasta handia lortu dute gizonezkoek traineruen liga nagusian, baina emakumeen presentzia urria izan da orain arte. Iaz beste hainbat talde gipuzkoarrek EuskoTren Ligan parte hartu bazuten ere, oriotar neskak ez ginen lehiaketa horretan izan.

Egoera horren aurrean, lehendik arraunean aritutako herritar batzuk euren gogoak egia bihurtzeko mementoa iritsi zela pentsatu zuten. Proiektu horri jarraipena emateko jubenil mailako bederatzita lagun presatatu ziren eta, horrela, elkartu eta martxan jarri ziren taldea osatu dugun arte.

Bederatzita arraunlari gazte horiei senior mailako beste hamar gehitu gatzazkie. Gu denok lehendik ere Orioko klubean arraunean ibilitakoak gara. Beraz, esan dezaket, horrelako proiektu bat aurrera eramateko gogoak aspalditik geneukala. Horrexegatik, helburu hori errealitate bihurtzeko lehen pausoak ematen hasi gara jada. Oraindik pauso txikiak eman ditugun arren, gure nahia lortzeko buru-belarri eta ilusio handiz ari gara lanean.

Une honetan, Orioko emakumezkoen trainerua herriko 19 arraunlarik osatzen dugu: 10 seniorrek eta 9 jubenilek, lehen

azaldu bezala. Adin eta belaunaldi ezberdinetako neskak bildu gara, ilusio batengatik borrokatzeko; zehazki, 17 eta 36 urte bitartekoak. Taldeko giroa oso ona da, paregabea, eta guztion ilusioa bera denez, gogotsu ekin diogu abenturari.

Emakumezkoen taldea osatzeko erabakia ez da Orioko klubetik etorri, gugatik baizik. Hala eta guztiz ere, gure asmoa aurrera eramateko laguntza osoa eskaini digu elkarteak hasiera-hasieratik, materiala eta azpiegiturak utziz. Egun, arraun talde gehienek bezala, astean sei egunez entrenatzen gara. Astegunean oinarri fisikoa lantzen dugu kiroldegian eta asteburutan, aldiz, teknika lantze aldera, uretara sartzen gara.

Une honetan, hainbat gabezia ere badugu. Izan ere, entrenatzailerik eta babesle ekonomikorik ez dugu, baina bien bitartean esperientzia handia duen Orioko arraunlari Inigo Arruti *Txabola* ari da entrenatzaile lanetan. Edonola ere, arazo hauek konpontzeko bidean gaude, eta gure ilusioan parte hartzeko gogoak duen edonor hurbil daiteke gugana.

Aurtengoan, gure helburu nagusia arraunean esperientzia hartzea da, Hondarribia, Getaria eta Zumaia bezalako taldeekin EuskoTren Ligan bat egiteko. Gisa horretan,

gipuzkoar gehiago ariko gara ligan. Aurretik, ordea, gure lehen estropada Oria ibaiaren jaitsiera izatea nahiko genuke, otsailaren 27an jokatuko dena. Hortik aurrerako bidea pixkanaka-pixkanaka jorratzen joango gara EuskoTren Ligan parte hartu ahal izateko.



Gorputz enbor orekatuaren bila

ABDOMINALETAKO giharren eginkizuna gorputz enborraren aurrealdea indartzea da. Enborraren hezurdura pelbisak, toraxak eta bizkarrezurrak osatzen dute; nolabait esateko, pelbisa eta toraxa bizkarrezurraren bitartez lotzen dira. Lotura hori atzealdetik izaten denez, abdominaletako giharrek paper garrantzitsua betetzen dute, gorputzaren egitura zuzen manteduz. Beraz, bizkarrezurra eta abdominalak elkarren osagarri dira, eta biek batera giza enborra osatzen dute. Gainera, abdominal osasuntsu bezain indartsu batzuek bizkarrezurraren funtzioak bete ditzakete.

Jendearen gehiengoak tonu falta izaten du abdominaletan. Horrez gain, gerialdeko edo lunbarretako giharreak tonu gehiegi izanez gero, pelbis inguruan desorekak sor daitezke: besteak beste, ziatika arazoak, lunbalgia, espondilolistesis edota zerbikaletaraino iristen den bizkarreko mina. Arazo horiek ekiditeko, ariketa abdominalak lantzea komeni da; ez da estetika kontua bakarrik, osasuna ere aintzat hartu beharreko eragilea da.

Abdominalak sendotzeko ariketak ongi egin behar dira; batetik, emaitzak jasotzeko eta bestetik, minik ez hartzeko. Sasoiaren jartzeko nahiaren edo kilo batzuk kentzeko beharraren aurrean, askok ohiko ariketa abdominalak egiten dituzte (askotan oker) edo miraririk egiten ez duten aparatatuak erosten dituzte. Abdominalak egiteko modu onena koltxoneta baten etzanda da, etxean edo kiroldegian, inolako laguntzarik gabe, eta artikulu honen alboko zutabearen azpimarratzen diren gomendioak jarraituz.

Edonola ere, abdominalak lantzeko ez du esan nahi tripa desagertuko denik. Ariketei esker enborraren aurrealdea indartzen da, baina landutako giharreak ehun adiposoaren azpian geratzen dira. Eta, ehun koi-petsu hori murrizteko, jarduera aerobikoa egin behar da intentsitate baxuan edo ertainean. Gorputzean pilatutako koipea erretzeko modu bakarra, beraz, ariketa fisikoa egitea da; betiere, dieta orekatu baten laguntzarekin. Sabelaldea murriztu ezean, landutako abdominalak ez dira agerian geratuko.

ABDOMINALAK ZUZEN EGITEKO AHOLKUAK

Ariketa abdominalak behar bezala egiten ikasteak sabelalde sendo bat lortzea errazten du. Horretarako, teknika egokiaz baliatzea komeni da:

- Enborra zorutik altxatzerakoan eskuak ez jarri garondoan edo lepoaren atzean, buru albotan edo bularrean gurutzatuta baizik.
- Lepoak zuzen egon behar du, enborraren lerrotatuta, eta kokotsa altxa, inoiz ez bularrari itsatsita.
- Abdominalak uzurtzerakoan, enborra lepoa bihurritu gabe altxatu; bide batez, gerialdearen edo lunbarretako giharreen laguntza ekidin.
- Ariketak ez egin hankak luzatuta, bizkarra- ren behekaldea lesionatzeko arriskua baitago.

Denetariko ariketa abdominalak egin behar dira: gailkaldekoak, behekaldekoak, zehar- rakk eta albotakoak. Oinarrizko entrenamendu programa jarraituz, gehienez ere 25 errepika- penetako 3 txanda egiten hasi daiteke, txan- datik txandara 20 eta 45 segundo arteko atse- denak eginez. Entrenamendu saioak egiten joan ahala, intentsitatea progresiboki gehitzen joatea da egokiena.

Abdominalak egin ostean, gerialdeko edo lunbarretako ariketak landu behar dira enbo- rrean desorekak ekiditeko. Era berean, jardue- ra aerobikoa egin behar da (korri egin, bizi- kletan ibili, igerian egin, aerobika eta abar) pisua jaisteko eta giza enbor arin bezain indartsua izateko.



ARIKETAK
koltxoneta
gainean egitea
da modu eroso
eta egokiena.

Oier Iraolagoitia

Txirrindularia

«Federazioko hautatzaileek ez didate arrazoi logikorik eman»

Ziklo-krosean sekulako maila erakutsi du, hainbat proba irabazi ondoren. Errepideko denboraldiari heldu aurretik Munduko Txapelketa jokatu nahi zuen, baina Espainiako Selektzioak ez du hautatu.



EZ DIRUDI parekorik duenik ziklo-krosean. Zarautzitarra Txirrindulari Kirol Elkarteko kide Oier Iraolagoitia (Zarautz, 1992) hainbat garaipen lortzen ari da azkenaldian junior mailan; Gipuzkoako Txapelketaz gain, Espainiako Kopa ere irabazi du. «Denboraldia nahiko ona izaten ari da. Hasieran, ordea, Belgikan izan ginen hilabetez Euskal selekzioarekin, eta Espainiako Kopako lehen bi probak jokatu ezinik geratu ginen. Ondorioz, galdutzat jotzen nuen Kopa, baina pixkanaka puntuak lortzen eta lasterketak irabazten hasi nintzen, eta lehen lauen artean sailkatu nintzen. Hortik aurrera, garaipena lortzea

posible zela ikusi nuen», adierazi du gaur egun Iraetan bizi den txirrindulariari gazteak. Tamalez, osatutako denboraldi bikaina biribildu ezinik geratuko da. Izan ere, Espainiako Federazioak selekzioetik kanpo utzi du, eta ez da hilaren 30-31n Txekiar Errepublikan jokatu den Munduko Txapelketan izango.

Junior mailako bigarren urtea duzu aurtengoa. Espero al zenuen horren ongi moldatzea?

Benetako jautzia Belgikako egonaldian eman genuen. Euskal Federazioaren eskutik, Belgikako eta munduko txapeldun Marc Janssens txirrindulariarekin jardun gi-

nen entrenatzen hilabetez. Guretzat sekulakoa izan zen ziklo-krosaz horrenbeste dakien pertsona baten esanetara aritzea. Ziklo-krosako entrenamenduen nondik norakoez gain, korritzeko moduak, lasterketa ikuspegiak, gurpilen presioak eta modalitateko xehetasun nahiz ezaugarri guztiak ikasi genituen. Belgikan ziklo-krosak hemen errepideko txirrindularitzak adina garrantzia du.

Euskal Herrian ez al dago bada horrenbesteko kulturarik?

Egia esan, ez. Gure mailan, batik bat, errepideko txirrindularitza denboraldia prestatzeko lantzen da

«Oso ongi nago. Zazpi lasterketa irabazi ondoren, ez dago gehiago eskatzerik!»

ziklo-krosa. Belgikan, aldiz, alderantzizko joera da nagusi: errepidean prestatzen dira, ondoren ziklo-kro-sean lehiatzeko. Egonaldi hartan ikasitako guztia hemen aplikatu dut, hango entrenamendu sistema nahiz planinga lantzen ari bainaiz, eta, mementoz, primeran, ezin hobeto funtzionatu dit. Gainera, fisikoki zein moralki oso ongi sentitzen naiz. Zazpi lasterketa irabazi ondoren, ez dago askoz gehiago eskatzerik!

Erakutsitako mailak bere fruituak eman ditu, baina zoritxarrez ez zaituzte Munduko Txapelketarako hautatu. Nola jaso duzu berria?

Txakurkeria galanta egin didate, eta pena ikaragarria dut. Urte osoa Munduko Txapelketara joateko prestatzen aritu naiz, helburu hori buruan nuela, eta hori lortzeko atarian nengoela, ez dakit zergatik, bartzertu egin naute. Arrazoi logikorik, behintzat, ez didate eman. Orain, erreserba gisa utzi naute, norbait zerbait pasatuz gero ordezkatzeko. Hala ere, ez dut uste atzera bueltarik izango duenik. Espainiako Txapelketan sailkatzen ziren lehen hiruak zuzenean hautatuko zituela jakinarazi zigun hautatzaileak; laugarrena, berriz, erabaki tekniko aukeratzeko asmoa zuten. Txapelketa horretan laugarren postuan helmugaratu nintzen eta selekzionako aukeratu duten laugarrena (Pablo Rodriguez galiziarra), berriz, 54. postuan. Orain arte nire aurretik ibili izan balitz, bada, ulertuko nukeen. Baina, ez da hala izan.

Oier Iraolagoitia

Zarautz, 1992

✓ Espainiako Kopa

Txirrindulari zarauztarrak galdutzat jotzen zuen Espainiako Kopa irabaztea, denboraldia hasita ekin ziolako txapelketa jokatzeari. Nolanahi ere, probak irabazten eta puntuak pilatzen hasi zen eta, azkenean, garaipena bereganatu zuen abenduan.



« Ziklo-krosean pedalkada guztiak zuk zeuk eman behar dituzu, tropelaren laguntzarik gabe »

Argibiderik eman al dizute?

Urte bukaeran Belgikara joan ginen Espainiako Selekzioarekin, nazioarteko bi lasterketa korritzera. Bada, hango egonaldian gogorik gabe jardun nintzela eta lasterketa hasi baino lehen ez nuela beroketarik egin aurpegiratu didate. Gezur hutsa guztia! Lasterketen aurretik arrabolan berotzen aritu zen bakarra ni neu izan nintzen, eta ondoren guztia ematen saiatu nintzen. Gezurak gezurraren gainean botatzen ari dira, baina azalpenak eskatu dizkiedanean ez dakite zer erantzun.

Eta, aurrerantzean, zer?

Nire asmoa pare bat astez atsedean

na hartzea da. Ondoren, errepideko denboraldiari helduko diot, martxotik irailera arte. Hortik aurrera, afizionatuetarako jauzia etorriko da.

Beraz, lokatz artean eta asfaltoan. Ezberdinak al dira?

Bai. Errepidean talde lana da nagusi; ziklo-krosa, berriz, indibidua-lagoa da. Entrenatzaileak kanpotik aholkuak eman ditzakeen arren, ziklo-krosean pedalkada guztiak norberak eman behar ditu, taldearen laguntzarik gabe. Errepidean, aitzitik, tropelean edota multzotxotan sartuta joan zaitezke, ihesaldia noiz joko zain. Ziklo-krosean, ordea, hasieratik eman behar da erritmo aldaketa. Gainera, lur eremua lehorragoa edo bustiagoa egon daiteke; lokaztuta dagoenean indarra erabili behar da, eta teknika landua bihurtzeko gaitziteko.

Ezustekoa eman duzu ziklo-krosean. Posible al da errepidean ere bolada horri eustea?

Saiatuko gara, noski. Aurten aurreko urteetan baino indartsugo nabil, txirrindulari bezala ondu naizela esango nuke. Orain arte, aurreko urteetako dinamika konparatuz, oso

NEGUAN lokatz artean ibiltzea gustatzen zaiola aitortu du Oier Iraolagoitiak, pista aspergarri samarra egiten baitzaio.

gutxi entrenatzen genuen ziklo-krosean. Ondorioz, une honetan sasiko gaude eta ea egungo egoeraz baliatzen garen errepidean ere.

Bi modalitateetatik zein gustatzen zaizu gehien?

Diferenteak direnez, niri bi modalitateak gustatzen zaizkit. Neguan, egia esan, lokatz artean ibiltzea gustuko dut, edozein bizikleta motarekin. Hastapenetan, kadete mailan, Anoetako belodromoko pistan ekin nion, baina ez zitzaidan gehiegi gustatu. Beti garapen berean jarduten genuen eta aspergarria iruditzen zitzaidan. Beraz, ziklo-krosa probatu nahi nuela esan nion aitari.

Probatu eta konbentzitu egin zintuen, ezta?

Hala izan zen, bai. Orioko Txurrukako gunean jokatu nuen nire lehen ziklo-kros lasterketa, errepideko bizikleta batekin. Ziklo-kroseko bizikletak ezberdinak dira; lokatza pasatzen uzteko, esaterako, beste balazta mota batzuk dituzte. 2004an izango zen eta, egia esan, asko gustatu zitzaidan esperientzia hura. Bost urte geroago, punta-puntan nabil eta oso pozik nago!

Errepideko denboraldia nola ikusten duzu? Zarauzko talde-buru izango al zara?

Orain arte lasterketaren arabera egon da erabaki hori; hau da, egokien datorkion txirrindularia izaten da buru. Talde gisa lehiatzen garen arren, askotan bakoitzak bere kasa borrokatzen du lasterketa, komeni zaionean ihes eginez. Jakina, taldekideren batek ihes egiten badu, elkar errespetatzen dugu. Hala ere, ez dugu aparteko talde lanik egiten. Nahiko modu indibidualean aritzen gara.

Eta, errepidean, zein eremutan aritzen zara hobekien?

Ordeka dagoenean, edo pendize-tan. Portuak eta aldapa luzeak go-gorak bezain luzeak egiten zaizkit.

Ziklo-krosean horren fin ibilita, ordeka nahi izatea ez al da kontraesankorra?

Ez, bateragarriak dira. Ziklo-krosean bizkortasuna eta potentzia behar du txirrindulariak, lokatz artetik irteteko. Beraz, sprinterren ezaugarriekin bat egiten du. Mendian, al-diz, txirrindulari arinak eta pisu gutxiak gortuz gehiago dutenak baino errazago joaten dira.

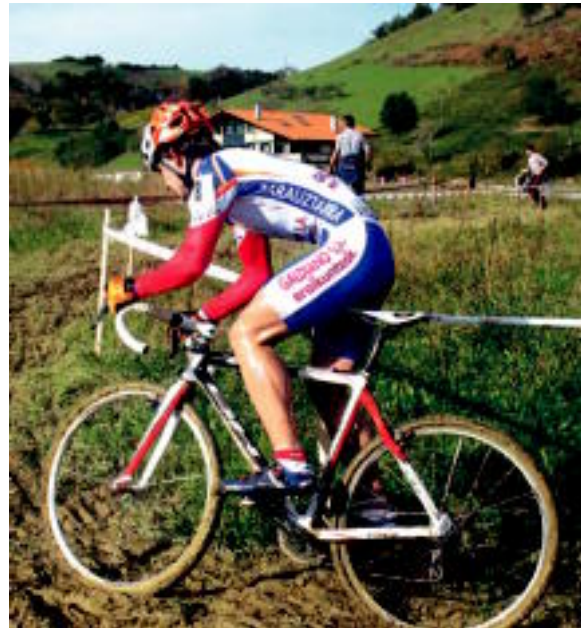
Afizionatu mailarako jauzia etorriko da ondoren. Bertigorik ematen al dizu horrek?

Memento, lasai samar nago. Nahiz eta aurten afizionatu mailako hainbat talde desagertu den eta atzealdean ibili ziren txirrindulari

batzuk talde gabe geratu diren. Hala ere, horrek ez nau oraindik gehiegi kezkatzen. Lehenik eta behin denboraldi onena egiten ahaleginduko naiz, datorren urtean afizionatueta-rako jauzian arazorik izan ez dezadan. Taldeak martxo eta ekaina bitartean hasiko dira txirrindulariak ikuskatzen, baina askok ez du ziklo-krosa lantzen uzten, erortzeko eta lesionatzeko arriskua dagoelako. Arrisku hori ekidin eta errepidean buru-belarri jartzea nahi izaten dute. Nire asmoa, dena dela, ziklo-krosean jarraitzea da.

Txirrindulari gazte guztien ametsa profesional izatea da, baina asko bidean geratzen dira. Oinak pedaletan ez ezik, lurrean eduki behar al dira nahiz eta garaipen ugari lortu?

Dudarik gabe. Profesionaletara jauzi egitea oso zaila dago une honetan; asko ibili eta entrenatu behar da; sakrifizio handia behar du; ezin du ezerk hutsik egin; parrandak atzean utzi behar dira eta abar. Eta ondoren, batek daki ingoko zaren ala



ZIKLO-KROSEAN jarraitu nahi du datorren urtean ere, baina talde afizionatu batzuek ez dute nahi izaten.

ez, baina bien bitartean sakrifizio handia egin behar duzu.

Sakrifizio hori beheko mailetatik antzematen al da?

Denetarik dago. Lasterketa jokatu eta parrandan irtengo denik izango da, baina baita etxean gelditzen dena ere. Nik hatzekin konta ditzaket urtean atera naizen aldiak; ziklo-kros denboraldian, behintzat, ez naiz atera ere egin. Gainera, elikadura eta lo egiteko denbora zaindu behar ditzuzu. Ongi entrenatzeko eta lasterketa ona jokatzeko orduan, horrek guztiak eragin zuzena du. Norbait denbora pasagatik ariko da txirrindularitzan. Nik gustatzen zaidalako egiten dut, eta horregatik hartzen ditut erantzukizun horiek. Nolanahi ere, norbere esku dago helburuak jartzea eta erantzukizunak hartzea.

«**Ahalik eta denboraldi onena egiten saiatuko naiz errepidean, afizionatueta-rako jauzian arazorik izan ez dezadan**»»

ZIKLO-KROSA

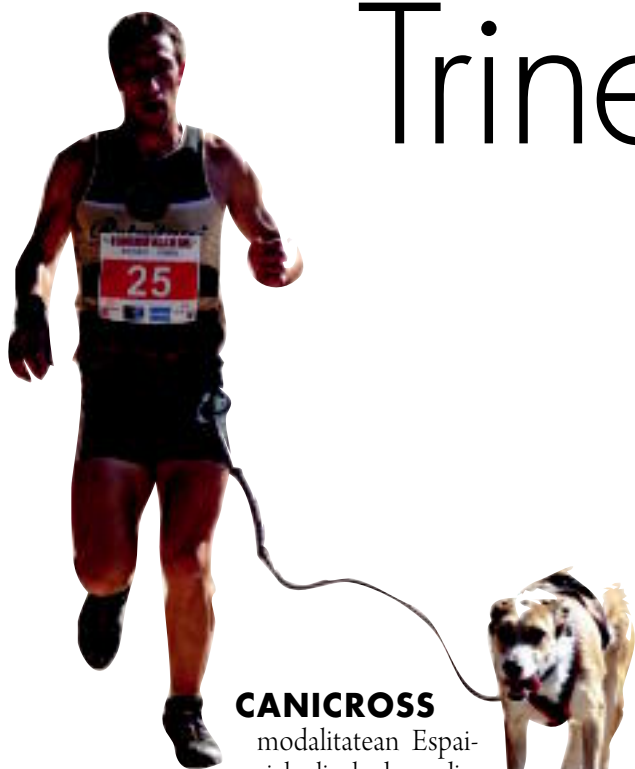
Lokatz arteko egunetan, eroso

Txirrindulariek ziklo-kros lasterketa baten hasieran ez dute jakiten ibilbideko zirkuituari zenbat itzuli eman beharko dioten. Probak 40 minututako iraupena izaten du eta epaileak txirrindulariek itzuli bat ematen zenbat denbora behar duten kalkulatzeko. Jarraian, zenbat itzuli geratzen zaizkien iragartzen diete. Zir-

kuituak 2 kilometro inguru izaten ditu, eta lokaztuta badago, txirrindulariek denbora gehiago behar izaten dute osatzeko. «Niri indarrekoa denean gustatzen zait, oso lokaztuta dagoenean eta bihurtune asko dituenean, alegia. Halako kasuetan ateratzen dut alde», azaldu du txirrindulari zarauztarrak. Ziklo-krosean fin aritze-

ko teknika Belgikako egonaldian ez ezik, ibilian ikasi duela adierazi du; astean behin, esaterako, Zumaiako Santio hondartzan aritzen da trebatzen. Horrez gain, proba hasi aurretik ibilbidea aztertzen eta estrategiak finkatzen ditu. Datuak hartuagatik, probatan aita aritzen zaio batetik bestera gomendioak ematen.

Trineoa balitz bezala



Pedro Etxeberria zumaiarra guztia emanda dabil canicross lasterketan, 'Zura' izeneko txakurra lagun duela. Urtebete darama kirol honetan eta, une hauetan, Espainiako ligako buru da.

CANICROSS

modalitatean Espainiako ligako buru dira Pedro Etxeberria lasterkari zumaiarra eta bere txakur *Zura*. Bikoteak 5 probatetik 3 irabazi ditu orain arte –Onilekoa (Alakante), Humanes de Mohernandokoa (Guadalajara) eta San Adrian de Juarroskoa (Burgos)– eta aurtengo txapela lortzeko aukera handiak ditu. Une honetan, liga irabazte du helburu... eta hori, duela urte-

bete eskas hasi zela aipatutako kirol berezi hori praktikatzan.

«Egia esan, orain dela bi urte jakin nuen modalitate honen berri. Saltoki batean Errenteriako canicross probaren kartela ikusi nuen, eta interesa piztu zitzaidan. Izan ere, ni mendi lasterkertan aritzen naiz batez ere, eta horiek prestatzeko txakurrarekin irteten naiz korrika egitera. Aldi horretan, ordea, ezin izan nuen parte hartu, ni-

re txakurrak oraindik urtebeterik ez zuelako eta araudiak halaxe zehazten duelako», azaldu du Etxeberriak. Jakin-minak bultzatuta, kirolaren nondik norakoak, xehetasunak eta materialak ezagutzen hasi zen sare artean nabigatuz.

Ezusteko garaipena

Urtebete geroago (iaz), «probatze aldera», Errenteriako lasterketan parte hartzeri animatu zen eta irabazi egin zuen. «Ezusteko handiena

ETXEBERRIA ETA 'ZURA' ezkerretik hasita lehen bikotea da.



nik neuk jaso nuen! Helburu zehatzik gabe atera ginen, baina pixkanaka-pixkanaka aurreratzen joan ginen, jendea atzean utzita; gero, txakurra putzuzulotan geratzen zitzaidanez, aurea hartu ziguten; handik gutxira, berriz ere, aurea hartu genien; eta, konturatzeko, azken itzulian geunden, garaipena eskue-tan genuela. Irabazteak ligan parte hartzera animatu ninduen. Txakurra gustura aritu zen eta, baita ni neu ere. Beraz, aurrera!»», gogoratu du lasterkari zumaiarrak.

Espainiako liga bederatzita lasterketa puntuagarriz osatuta dago; iraila bukaeran hasi zen eta datorren martxoan bukatuko da. Gabonak bitartean hilean behin jokatu dituzte lasterketak baina, une hauetan, hila-beteen bi proba egiten ari dira. Espainiako ligaz aparte, lurralde mailako beste canicross liga batzuk ere badaude: Katalunian, Guadalajaran, Madrilan edota Galizian. Euskal Herrian, berriz, proba bakarra jokatzen da, Errenteriakoa.

Europar zehar hainbat txapelketa jokatzen dituzte, aspalditik gainera. Hain justu ere, katalanak izan ziren Frantziatik penintsulara neguko kirol hau ekarri zutenak; izan ere, Pirinioetan aspalditik antolatzen dituzte lasterkari-txakurren lasterketak.

'Mushing' mota bat

Canicrossa neguko kirola da, *mushingaren* aldaera edo modalitate bat. Kasu honetan, txakurra trineoari edo eskiatzaileari tira beharrez, korrikalariari egiten dio tira. Kirol honetan txakurra da gidaria, buru doana. «Lasterkariok ezin dugu inolako kasuan txakurraren aurretik joan; txakurra egiten dio tira lasterkariari eta bere atzetik joan behar du edo, gehienez ere, aldamenean. Askok, ordea, zalan-tzan jartzen dute bigarren joera hori; izan ere, alboan jarrita txakurra azkarra-go joatera behartzen dugu», dio Pedro Etxeberriak.

Canicrosseko materiala berezia da, txakurra ezin baitu edozer gauza eraman soinean. Tiratzeko uhala eraman



Txakurra tiratzeko uhala eraman behar du soinean eta lasterkariak, berriz, gerriko berezi bat; bikotea soka batekin lotuta doaz

behar du, babes eta guzti, minik eragin ez diezaion. Lasterkariak, bien bitartean, gerriko bat eraman behar du, «geuk ere minik ez hartzeko». Lasterkariaren gerrikoa eta txakurraren uhala metro eta erdi eta bi metro bitarteko soka batekin lotuta doa. Gainera, sokaren zati batek elastikoa izan behar du, txakurra lasterka doala ematen dituen kolpeak xurgatzeko.

Lasterkariaren lana ezinbestekoa den arren, txakurra dira modalitate honetako protagonista nagusiak. Azken finean, txakurren arteko lasterketa baita canicrossa. Horrexegatik, animalien bizitza eta bere babes kontuan hartzen dira uneoro. Abereen Elkarte Babesleak, era berean, gertutik jarraitzen ditu probak. Ondorioz, txakurrek albatariaren kontrola gainditu behar dute lasterketan irteteko.

Lehiak mendi aldean izaten dira normalean, nahiz eta ordea eremuak ere badiren: «Mendiko pistetan jarduten gara korrika, txakurra asfaltoan asko sufritzen duelako». Ibilbideko lur eremua ez ezik, tenperatura ere oso kontuan hartzen dute antolatzaileek. Izan ere, «txakurrek berotan esfortzu handia egiten badute, ito egiten dira». Horrenbestez, 25 gradutik gora egiten badu, bertan behera uzten dute proba; 20 eta 25 gradu bitartean, antolatzaileen esku geratzen da azken erabakia. Lasterketa aurrera eraman ala ez eraman, zalantza horretan, animalien eskubideak gailentzen dituzte beti.

Jendea harrituta

Gainerakoan, edozein arrazatako txakurra erabili dezake korrikalariak halako proba batean; bete beharreko baldintza bakarrik txakurra urtea bete-izatea da. Pedro Etxeberriaren txakurra artzain txakur baten eta *border collie* baten nahasketa da, eta «oso gustura nago erakusten ari den mailarekin. Ez da oso txakur handia, baina harrituta uzten du jendea. Itxuraz, horren bizkorra eta indartsua ez dirudien arren, *egurra* ematen die gainerakoei».

Canicrossa kirol ezezaguna da oraindik ere, bai eskualdean, bai Euskal Herrian. Zumaiarraren hitzetan, «herrian arraroa egiten zaie txakurrarekin korrika egitera ateratzen naizenean». Nolanahi ere, «mendira korrika egitera joaten garen askotan libre uzten dut. Astean laupabost aldiz ateratzen gara mendira, eta behin baino ez dut lotzen entrenamenduetan, lasterketetan lotuta joaten ikasi behar duelako. Herrian, berriz, bakarrik ateratzen naiz entrenatzera, errepidean arriskua baitago».

Urteetan egindako lanaren fruitua

Gipuzkoako Foru Aldundiak Zarautz Kirol Elkartearen jarduna omendu du, urteko kirol elkarte onenaren saria eman ez. Elkarteko presidente Esteban Collantes pozik agertu da.

ZARAUTZ KIROL Elkarteak une gozoa bizitzen ari da. Gipuzkoako Foru Aldundiko Kiroletako eta Kanpo Ekintzetako Departamentuak 2009 Gipuzkoako Elkarte aipagarrienaren saria eman zion joan den abenduan, Kursoal jauregian izan zen Kirol Gala jaialdian, eta elkarteko arduradunek pozez zoratzen hartu dute errekonozimendua.

Ongi egindako lanaren fruitua dela nabarmendu du ZKEko presidente Esteban Collantesek. Arrazoirik ez zaio falta, egia esan. Bere sorreratik hona 66 urte pasatu dira, eta ibilbide luze horretan sona handiko hamaika kirol jarduerak eta ekitaldiak sustatu du herrian; besteak beste, Hondartzako Futbol Txapelketa edo *Plaieroak*, Bikote Mistoen Krosa, 3x3 Saskibaloia Txapelketa, Txaparrotan Hondartzako Eskubaloia Festa eta Isidoro Unzueta eskolarteko lasterketa.

Plaieroak kirol elkarteak adina urte ditu. Eskutik helduta jaio ziren, eta tradizioa ikur bihurtu dela dio Collantesek: «Han-hemen *plaieroez* hitz egiten denean, Zarautz izaten da hizpide». Horrez gain, Bi-

kote Mistoen Krosa ere urteko kirol errefente nabarmena bihurtu da urteen poderioz. Hala, Berdintasunaren Saria jaso zuen 2007an, Eusko Jaurlaritzaren eskutik.

Memento honetan, gainera, hamar kirol atal daude ZKEren baitan: futbola, areto futbola, eskubaloia, saskibaloia, errugbia, xakea, squash, pilota, atletismoa eta halterofilia, hain zuzen ere. Atal bakoitza autonomoa da ekonomikoki, baita kirol jarduerari dagokionez ere. «Jasotzen dugun diru-laguntza atal guztien artean banatzen dugu eta, ondoren, atal bakoitza bere kontura moldatzen da: aurrekontua kudeatzeko, babesleak bilatzeko edota jokalaririk nahiz entrenatzaileak fitxatzeko», adierazi du presidentek.

1.250 KIROL LIZENTZIA

Zarautz Kirol Elkarteak 10 atal (futbola, areto futbola, atletismoa, eskubaloia, saskibaloia, xakea, halterofilia, squash eta errugbia), 85 talde federatu eta 1.250 kirol lizentzia ditu gaur egun.



Esteban Collantes Zarautz Kirol Elkarteko presidentea

«Elkartek duen ibilbidea ikusita, merezi genuen saria»

Duela ia bi urtetik Zarautz Kirol Elkarteko presidentea da Esteban Collantes (Donostia, 1956). Aurretik, xake ataleko ordezkari eta elkarteko presidenteorde izan zen, baina gaur egun bera da elkarteko arduradun nagusia. Ondorioz, berak jaso zuen Gipuzkoako elkarte onenaren saria. Oroigarria, ordea, Aritz Aranburu surflariak eman zion, eta «hunkigarria izan zen benetan saria herriko kirol enbaxadore aipagarrietako baten eskutik jasotzea».

Nola jaso duzue saria Zuzendaritza Batzordean?

Ez da iaz egindako lanaren errekonozimendua bakarrik; urteetan egindako lanaren saria izan da. Azken urteetan lan dinamika bera mantendu dugu eta, azken finean, urtez urteko dinamika hori hartu dute aintzat. ZKEk merezi zuen halako sari bat, baita lehenagotik ere, baina inoiz ez da berandu! Zuzendaritza Batzordeak pozez txoratzten jaso du saria. Egia esan, ezusteko atsegina izan zen, ez baikenekien izendaturik geundenik ere. Ekitaldia baino egun pare bat lehenago deitu ziguten, gainera.

Eta, Aldundiaren deia jaso zenuenean, zer pentsatu zenuen?

Elkarteko idazkariek jaso zuten deia eta haiek jakinarazi zidaten. Ondoren, mezu formala bidali zidaten, sariaren berri emanez. Halako sariak ongi etorriak dira, baina ez guretzako bakarrik, herri osoarentzat baizik. Izan ere, urte hauetan guztietan makina bat herritar pasatu da ZKEtik, kirolari, guraso, entrenatzaile edo batzordekide bezala. Azken finean, Zarautzi eskainitako saria izan dela iruditzen zaigu.

Zer baloratu du Aldundiak saria ematerakoan?

Ez digute xehetasunik eman. Dena dela, ongi egindako lanaren errekonozimendua dela esan genezake: gure kirol elkartek hamar atal ditu, 1.250 kirol lizentzia eta 85 talde federatu. Gipuzkoako kirol elkarte handiena gara, Vasco de Camping Elkartea salbu. Azken horren jarduerak mendizaletasunera mugatzen dira eta guk, ordea, kirol eskaintza anitza jorratzen dugu. Guk uste dugu oso kontuan hartu dutela datu hori. Azken urteetan Gipuzkoako Basket edo Akaba Bera Bera bezalako talde erreferenteei eman diete saria, denboraldian zehar zehaztutako helburuak lortu dituztelako. Zehatz-mehatz ez dakigu zergatik eman diguten saria, baina elkartek duen ibilbidea ikusita, merezi genuen.

Erakunde publikoen eskutik halako errekonozimendu bat jasotzea garrantzitsua izango da, baina orain lanean jarraitzea tokatzen da.

Bai, zalantzarik gabe, baina gogo gehiagorekin. Sari bat jasotzea beti da pizgarri, eta ezin hobeto datorkigu egun esku artean dugun plan estrategikoa lantzeko. Izan ere, helburu batzuk lortu nahian, plan bat garatzen ari gara; behin betiko zehazten dugunean jakitera emango dugu herriaren aurrean. Udaberri aldean izango dela aurreikusten dugu.

Zein helburu izango dituzuen aurreratu al daiteke?

Oro har, kirol elkarte sendotzea dugu xede; hau da, kirol eskaintza hobea eta baldintza txukunagoetan ematea. Horretarako, elkartearen funtzionamendua hobetu beharko genuke. Elkarteko atal guztien energiak elkartu eta bateratu nahi ditugu plan estrategikoan, kirol aukera hobea eskaintzeko herritarrei.



ESTEBAN COLLANTES
Gipuzkoa Sariaren garaikurra eta diploma eskuetan dituela.

Beste helbururik ba al duzue?

ZKEren izenean kirola praktikatzen dutenak elkarteko bazkide izatea nahiko genuke, eta horretan ere lanean ari gara. Egun, ZKEko jokalaria guztiak ez dira bazkide, eta horiek inplikatzeko gustatuko litzaiguke. Jakina, batzuek ezin izango dute urteko kuota hori ordaindu eta ez dugu inor behartuko. Edonola ere, komenigarria izango litzateke, urtean zehar hainbat gastu baitago kirol talde bakoitzaren atzean: entrenatzaileak, materiala, garraioa eta abar.

Bi urte bete behar dituzue ZKEren lehendakaritzan. Zer moduz moldatzen zara?

Xakeko ordezkari nintzela banekien elkarte handia ginela, baina presidente arduratu hartutakoan ohartu naiz ikaragarria dela eta sekulako lana egiten dela. Meritu itzela du atal bakoitzean lanean ari den jende guztiak, musutruk ordu dezente eskaintzen baitute. Batzutan ez ditugu gauzak behar bezala egingo, baina hor jarraitzen dugu. Kirol arloko Gobernu Kanpoko Erakunde bat gara, sosik gabe eta borondate hutsez jende askok egiten baitu lan Zarautz Kirol Elkartean.

Eskubaloia egun handia!

ESKOLARTEKO eskubaloi txapelketa amaierara iritsi da Zumaian. Hiru hilabeteren ondoren, ikasturteko azken partidak jokatu zituzten joan den abenduaren 19an, Lubaki kiroldegian. Guztira, 36 taldek hartu dute parte txapelketan: benjamin nesketan, 10 taldek; benjamin mutiletan, 9 taldek; alebin nesketan 8 taldek; eta, alebin mutiletan, 9 taldek. Horrez gain, «entrenatzaile tropel bat, dozena erdi epaile, ikastetxeetako kirol arduradunak eta animoak ematen aritu diren hamaika guraso. Mila esker guztioi, zuek egin duzue posible herriko gaztetxoek ilusioa eta kirolerako gogo asebetezea», adierazi du antolatzaile lanetan jardun duen Pulpo kirol elkarteak. Nesketan, *Txibirita* eta *Txu-*

txiflutis izan ziren lehia bizian. Bartzuen eta besteen ahaleginak agerikoak izan ziren eta berdinduta bukatu zuten partida; bost minutuko luzapenak ere ez zuen ezer erabaki. Azkenean, *Txibirita* izan zen txapeldun penaltietan. Mutiletan, berriz, *Maria eta Jose B* eta *Matxakerrak* taldeak aritu ziren nor baino nor. Partida estua izan zen, baina azkenean *Maria* eta *Jose* ikastetxeok irabazi zuten.

Finaletara bi talde bakarrik iritsi arren, talde guztiek egindako lana eta erakutsitako jarrera eskertu dute antolatzaileek: «Beste behin ere, talde lana, elkartasuna, parte hartzeko gogo, ahalegina eta kiroltasuna izan ditugu nagusi; eta kirola, eskubaloia kasu honetan, izan da garaile». Era berean, Pulpok eskubaloi eskola jarri du abian, eta ateak zabaldu dizkie eskubaloian jokatu nahi duten denei.

Hiru hilabetez zehar guztia ematen aritu ondoren, Zumaiako eskolarteko eskubaloi txapelketako finalak jokatu dituzte Lubaki kiroldegian. **Aurten 36 taldek hartu dute parte, eta txapeldunak honako hauek izan dira: nesketan, 'Txiribita' taldea eta mutiletan, berriz, 'Maria eta Jose B' taldea.**



DATUA

42,195

Maratoi lasterketa batek 42,195 kilometroko luzera izan ohi du, eta errepi-deko atletismo proba nagusia da. Kondairak dioenez, Filipides soldadu greziarrak 40 kilometro inguru egin zituen korrika Maratoitik Atenasera, K.a. 490. urtean, Greziak Pertsia garaitu zuela iragartzeko. Antza denez, soldadua Atenasera iritsi zenean, «irabazi dugu» esan eta han bertan hil zen. Balentria hura gogoratu nahian, Aro Modernoko lehen Olinpiar Jokoa (Atenas 1896) maratoia izeneko lasterketa jokatu zen. Edonola ere, 42,195 kilometroko luzera 1908an Londresen jokatutako Olinpiar Jokoaetik aurrera hartu zuen. Erresuma Batuko erreginak oharkabeen zehaztu zuen distantzia hura, lasterketa ibilbidea Windsor hiririk Londresko White City estadiora finkatuz.



BA AL DAKIZU...

Nor izan zen maratoiko lehen garailea?

1898an Atenasen jokatu zuten lehen probako irabazlea Spiridon Louis artzain greziarra izan zen. Greziako armadako buruzagi batek bertan parte hartzera behartu zuen, eta irteera hartu aurreko bi egunak errezatzen eman zituen. Bere garaipena Greziak Olinpiar Joko haietan lortutako bakarra izan zen.

Getaria

Herriko gaztetxoek xake txapelketa

Hamar lagunek hartu zuten parte Keta Xake Taldeak antolatutako ekimenean, eta Xabier Etxaniz izan zen txapeldun.



Keta Xake Taldearen

aurkezpen ekitaldiaren baitan, gaztetxoek xake txapelketa antolatu zuten abenduaren bukaeran Getarian. Hamar lagunek hartu zuten parte; lehen partida irabazi zutenak bigarren txandara pasatu ziren, hau da, Igor Zenekorta, Julen Manterola, Iker Castillo eta Xabier Etxaniz. Finala Xabier Etxanizen eta Julen Manterolaren artean jokatu zen, eta Etxaniz izan zen txapeldun. Helduen mailan, bat-bateko partidak jokatu zituzten Getariako Keta taldeko partaideek Xabi Igorre xake jokalarai aipagarriaren aurka. Ketako kideak, gainera, Gipuzkoako 3. mailako txapelketa jokatzen hasi dira hilabete honetan.

Zarautz



Eskolarteko

Kros Lasterketa

ZKEko atletismo sailak antolatuta, Isidoro Unzueta XL. Eskolarteko Kros Txapelketa jokatu zen urtarrilaren 17an. Aurten, tokiz aldatu zuten lasterketa eta Abendaño industrialdeko belardian jokatu zuten. Guztira, benjamin, alebin eta infantil mailetakoko 100 gaztetxo inguruk hartu zuten parte.

Getaria Zaldi lasterketa

Zaldiak hondar gainean

URTEAN BEHIN San Anton jaien baitan, zaldien eta zaldizaleen topagune bihurtzen da Getariako Malkorbe hondartza, eta aurten ere halaxe izan da. Izan ere, zazpigarren urtez jarraian, San Anton Zaldi Lasterketa antolatu zuen Getariako Zaldi Zale Taldeak urtarrilaren 24ko arratsaldean. Euriak ekitaldia zapuztuko zuela zirudien, baina ordu batzuez ateri egon zen eta lasterketa inolako arazorik gabe jokatu ahal izan zuten. Ondorioz, eta urtero bezala, jendetza gerturatu zen zaldizaleen erakustaldia bertatik bertara jarraitzeko.

Guztira, hemezortzi lagunek hartu zuten parte proban; horietatik zazpi eskualdeakoak: Zumaiako Txomin Zubia eta *Krono* zaldia, Txetxu Tamayo eta *Isla*, Eneko Urbietta eta *Iron Star*, Alex Aramendi eta *Jan Da Lo* eta Joxe Arriola eta *Afrika*; Getariako Egoitz Etxeberria eta *Axaar*; eta Orioko Peio Saizar eta bere behorra. Lau txanda jokatu zituzten hasieran, eta kanporaketa bakoitzeko lehenengo biak finalera sailkatu ziren. Kanporaketetan hiru itzuli eman zizkioten zirkuituari, eta laupabost zaldizale aritu ziren lehian. Finalean, aitzitik, zortzi zaldizalek neurtu zituzten indarrak eta abildadeak, zirkuituari lau itzuli emanaz.

Garaipena borrokatua izan zen; batik bat, Eneko Urbietta zumaiarren eta Egoitz Etxeberria getariarren artean. Irten bezain pronto, Urbietta buru jarri zen eta Etxeberria itzal izan zuen arren, ongi eutsi zion bere abantailari. «Zirkuitua horren estua zela ikusirik, garbi neukan lehen postuan kokatu behar nuela. Bestela, ia ezinezkoa izango zitzaidan aurrea hartzea eta irabaztea», adierazi du zaldizale zumaiarrak pozez beteta.



Orioko **Judoa** Urteko kirolari onena



San Anton mendira igo eta itzuli, egunero-egunero

Urtarrilaren 1az geroztik Zarautz-Getaria-Zarautz ibilbidea korrika osatzen ari da egunero-egunero ZKEko atletismo ataleko kide Txema Gomez. Zarauzko parrokiatik abiatzen da eta Getariako San Anton mendira igo ondoren, etorritako bidetik itzultzen da Zarautzera. Aipatutako ibilbidea 2010 urteko 365 egunetan egitea du helburu, motibazio pertsonal moduan.

OIANA BLANCO judoka oriotarrak osatutako denboraldi bikaina ez da oharkabean pasatu. Joan den abuztuan Munduko Txapelketan lortutako zilarrezko dominari esker, 2009ko Gipuzkoako Kirolari Onenaren Sarirako izendatu dute.

Birritan, gainera. Errekonozimendua Gipuzkoako Foru Aldundiko Kiroletako eta Kanpo Ekintzetako Departamentuaren eskutik jaso zuen, lehenik eta behin, eta Gipuzkoako Kirol Prentsaren Elkartetik, egun batzuk geroago.



Finalaren atarian geratu da Jon Juaristi

Tejados Aoiz Binakako Erremonte Txapelketako finala jokatzeko atarian geratu zen Jon Juaristi jokalaria zarauztarra. Migel Mari Urrutia bikotekide zuela, txapelketa dotorea jokatu zuen, baina finalerdi borrokatu baten ondoren, lehiari agur esan behar izan zion. Joaneko partidari Urrutia-Lizaso bikoteak 40-31 irabazi zuen eta itzulikoan, berriz, Juaristi-Urrutia bikotea izan zen garaile, 34-40 emaitzarekin. Berdinketa hausteko norgehiagoka uste baino lehia desorekatuagoa izan zen eta, azkenean, 40-25 galdu zuten Juaristi-Urrutiak.

Txirrindularitza

Afizionatuen mailako txirrindularitzako euskal egutegiak 69 proba izango ditu aurten, eta denboraldia Zumaian hasiko dute otsailaren 27an. Euskaldun Torneoaren baitako lasterketa izango da.

Mendia

Inda Mendi elkarteak mendizale-tasuna sortzeko asmatan ibilbide motzagoak eta errazagoak antolatuko ditu aurten, adin guzti-tako eta mendian ohitu gabeko jendeari zuzenduta.

Kirola

Urteko Zarauzko kirolari eta kirol talde aipagarrienak saritzeko ekitaldia egingo dute hilaren 29an, arratsaldean, Antoniano ikastetxean.

Trindoorraren lema hiruko onenaren zain

Zarautz eta Getaria lehiatu dira 'Hiru Erregeen Mahaia' irratsaioak abian jarritako emakumeen lehen trindoor lehian; zarautzarrak irabazi zuten erronka.

HERRI ARTEKO Emakumezkoen Lehen Trindoor Txapelketa jarri du abian Euskadi Irratiko *Hiru Erregeen Mahaia* irratsaioak. Orain arte gizonezkoak lehiatu dira triatloi berezi honetan, baina hemendik aurrera emakumeen artean izango da lehia. Lehen kanporaketa urtarri-laren 9an jokatu zuten, eta txapelketaren irekiera hartan eskualdeko bi herrik neurtu zituzten indarrak: Getariak eta Zarautzek. Getariarren taldea Ane Balentziaga, Izaskun Arrua-

barrena eta Uxoia Irigoien hirukoak osatu zuten; Zarauzkoa, berriz, Co-deam Triatloi Taldeko Myriam Urbeta, Miren Casado eta Nerea Mujika kideek. Proba hauek egin zituzten: 750 metro arraunean, 4 kilometro bizikletan eta 1,5 kilometro korrika. Zarautzarrak gailendu ziren eskualdekoen arteko lehian.

Getariari egokitu zitzaion lanean hasteko ohorea... eta desabantaila. Bere dohainak erakutsiz, marka dotorea jarri zuen arraunean Ane Balentziagak (2:38); Izaskun Arruabarrenak spinning saioen oinarri ona erakutsi zuen (7:15); eta, amaitzeko, behetik gorako korrikaldia osatu zuen Uxoia Irigoienek (6:43). Guztira, 16:37 denbora behar izan zuten.

Nahiz eta Myriam

Urbeta txukun aritu zen, zarautzarrak denbora pixka bat galdu zuten getariarrekiko arraunean (3:10); Miren Casadok galdutako denbora berreskuratzeaz gain, 8 segundoko aldea atera zuen bizikletan (6:36); eta korrika, Nerea Mujikak abiada bizian bukatu zuen saioa (5:55). Ondorioz, Zarautz izan zen garaile 15:42 denborarekin. Orain, martxoan, Markiñako taldearen aurka lehiatu beharko dute finalerdian.

TRINDORREAN zarautzarrak behean eta getariarrak, berriz, goiko aldean.

