

GR2

D.1 ARRIKOA 15,4 km  
D.2 LAKUNTZA 12,2 km  
D.3 ARRUAZU 15,4 km

ATA • GETARIA • ORIO • ZARAUTZ • ZUMAIA

■ KIROL ALDIZKARIA

# sasoiari

201 iraila

257 minutu



**SURFEKO IZARRAK**

Telebistako 'reality'-a Zarautzen • 8

**ZUMAIAKO BOXEO ESKOLA**

Borrokaldietarako trebatzen • 10

**TXIRRINDULARI TXIKI EGUNA**

Mugikortasun Astearekin bat • 12

**Leire Iruretagoiena**

**"Trail probetan aritzeko burugogorra izan behar du pertsonak" • 4**

# Futboleko mami guztia, euskara hutsean dastatzeko

Erredaktorea

Aritz Mutiozabal

Harremanetarako: 607 615 239

e-posta: sasoian@sasoian.info

Argazkiak

AZALA: Leire Iruretagoienaren

artxiboa.

Sasoian 2.0: Urola Kostako Hitza.

Beroketa ariketak: Urola Kostako Hitza.

Berriketa: Leire Iruretagoienaren

artxiboa.

Kronika: San Miguel Cracks del Surf eta Lorentxo Portularrume.

Taldeka: Urola Kostako Hitza.

Kirolari gazte: Urola Kostako Hitza, Zarautz Arraun elkarte eta Zumaia kirol Txirindulari Elkarte.

Hariari tiraka: Urola Kostako Hitza, IPFV eta Javier Carballo.

Erronka: Bittor Mutiozabal.

Diseinua

Roberto Gutierrez

Maketazioa

Xabi Aizpurua Ugarte

Edukien garapena

Urola Kostako Hedabideak EM

Inprimategia

Orvy EM

Argitaratzailea

**SASOIAN** aldizkaria **Urola Kostako**

**Udal Elkarteak** argitaratzen du.

Aldizkari honek Aia, Getaria, Orio,

Zarauz eta Zumaia kirol albisteak

jasotzen ditu.

[www.sasoian.info](http://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.



**Futbol barruko** mamiaz arduratu-ko da *Futbolmamia* aldizkari espezializatu digitala (*Futbolmamia.com*), urritik aurrera. Futbolaren inguruko edukiak topatu ahal izango dituzte futbolzaleek, euskara hutsean. «Duela bi urte inguru, futboleko entrenatzaile izateko ikastaroetan nabilela, eduki guztiak gaztelaniaz zeudela komentatzen genuen geure artean», gogora ekarri du Aitor Manterola kazetari zumaiaarrak: «Hutsune hori betetzeko asmoz sortu dugu aldizkari digitala. Merkatuan badira antzeko webguneak, baina horiek ere gaztelaniaz dira. Beraz, horretara gatoz: futboleko tripak euskaraz lantzeraz».

*Futbolmamia* atariaren ideia Manterolarena berarena bada ere, beste bi lagunekin batu ditu indarrak proiektua abian jartzeko: Aitor Zulaika azpeitiarrarekin eta Mikel Arregi azkoitiarrarekin. Hirukotearekin batera, Oier Arizabalaga azpeitiarrak ere hartzen du parte taldeko bileretan. Aipatutakoez gain, Realeko jokalaria ohi Gaizka Garitano, Realeko kirol zuzendari ohi Mikel Etxarri, Athleticeko kirol zuzendari Jesus Mari Amorrortu eta A Coruña kirol Deportiboko futbolari ohi Jose Luis Ribera ariko dira kolaboratzaile lanetan.

Aldizkari digitalak hiru atal nagusi izango ditu. Batetik, espezializazioari dagokiona: entrenamenduak, ariketak, partidaren analisiak, futbol taldeen jokatzeko moduak eta halakoak. «Eliteko taldeei ez ezik, beheko mailako taldeak ere izango ditugu kontuan», adierazi du Manterolak. Bestetik, futbolaren inguruko albisten eta egunerokoaren atala izango du atariak. Modu laburrean, futbol munduko edozein gai jorratuko dute bertan, bai bertakoa, bai nazioartekoa. Hirugarren atalean, azkenik, aholkularitza zerbitzua eskainiko dute. «Euskal Herriko futbol elkartei laguntza emateko asmoa dugu. Prestakuntza handirik ez duten entrenatzailearen bat baldin badute, entrenamenduak lantzeko edo taktikak zehazteko aukera emango genieke. Aholkularitza eskaintzeaz gain, ikastaroak eta hitzaldiak emateko asmoa dugu, baita aurkariak nola jokatzeko duen aztertu eta haien berri eman ere».



Proiektu berria eta anbizio handikoa da, batik batik, «euskaraz halakorik ez dagoelako eta lehendabiziko pausoa guk emango dugulako». Neurri handi batean, hutsetik hastea dela azaldu du Manterolak, eta «bizi dugun garai zail hauetan, proiektu berri bati heltzea jarrera ausarta da. Baina, ausardia horrek forma hartzeko, futbolzale eta futbol entrenatzaile euskaldunen elkarlanean izatea nahiko gure».

*Futbolmamia* proiektuak hainbat lehiaketatan hartu du parte. *Berria* egunkariak teknologia berrien inguruko proiektuen lehiaketan finalista izan zen, eta Urola Kostako Udal Erakundeak antolatzen duen Ekin enpresa ideien lehiaketan ere bai. Oraingoan, hirukoteak bere poltsikotik jarri du dirua proiektua abian jartzeko. Horretaz gain, hainbat erakunderen laguntza jasoko du: Eusko Jaularitzarena, Gipuzkoako Foru Aldundiarena eta futbol federazioena, hain zuzen ere.

Azken batean, futbola eta euskara uztartzea helburu duen ekimena dela nabarmendu nahi izan du Manterolak: «Futbol munduan euskara erabiltzen da, baina arlo teknikoan apenas dagoen ezer. Gainera, ez da futbola bakarrik, euskararen normalizazioarako beste urrats bat ere bada».

# Elikaduran dago energia

**ELIKADURA** orekatua eta osasuntsua jarraitzea entrenatzea bezain garrantzitsua da. Kirolari askok, ordea, ariketa fisikora mugatzen du bere prestakuntza, eta hauek ez daude sentsibilizatuta elikadura egoki batek ekar ditzakeen onurekin. Entrenamendu prozesuan edo proba egun batean janariak eta edariak eragin zuzena izan lezake kirolariarengan. Ohitura osasuntsuak jarraituz gero, garapen nabarmena izango du errendimenduan, eta hobeto berreskuratuko da entrenamendu saioetatik. Kirolariak bospasei ordu egin behar ditu egunean, galdutako energia berreskuratzeko; ohiko hiru ordu nagusiez gain, goiz erdian eta arratsalde partean mokadutxo bat edo fruta aleren bat jatea komeni da.

Gorputzari behar duen erregaia eman ezean, giharreek indarra galduko dute, etengabeko nekea nagusituko da eta, ondorioz, entrenamenduak ere halamoduzkoak izango dira.

Energia iturri nagusia karbohidratoak dituzten elikagaiak dira; zerealeak (garia, artoa, oloa, arroza eta horien deribatuak; hau da, ogia, pasta, opilak eta halakoak), tuberkuloak (patata da erabiliena), lekadunak (dilistak, babarrunak, txixirioak eta antzekoak), frutak eta barazkiak, azukredunak (eztia, marmelada, txokolatea...) eta esneki batzuk (esnea eta jogurta, adibidez). Proteinak ere inportanteak dira, muskulu-ehunak beren onerakartzeko eta masa

muskularra mantetzeko (haragia orokorrean, ehiza, hegaztiak, arrainak, arrautzak eta esnekiak). Proteinatan aberatsak diren elikagaiak neurritz kontsumitu behar dira. Gauza bera koipedunekin. Gorputzari ematen zaion koipe kopurua neurtu egin behar da, eta izatekotan barazkitik eratorritakoak kontsumitzea gomendatzen da; hau da, aguakatea, oliba olio, intxaurrek eta abar.

Osasuntsu jateaz gain, ezinbestekoa da egun osoan ongi hidratatzea. Egardia eduki baino lehen edan behar da; hau da, ariketa fisikoa egin aurretik, egiterakoan eta egin ondoren. Ariketa fisikoa edo entrenamendu saioa gogorra izan bada, edari isotonikoak lagungarri dira, galdutako gatzak berreskuratzeko. Gainerakoan, ura da egokiena; edari azukretuak astunak dira eta ez dute ongi hidratatzen.



## HAINBAT GOMENDIO

- Entrenamenduko eta lehiaketetako ordutegiaren arabera programatu itzazu otorduak; betiere, bizpahiru ordu lehenago gosald edo bazkald. Horrela, behar adina energia izango du kirolariak, betekada sentipenik gabe.

- Entrenamendu saioen aurretik eta ondoren zerbait jatea komeni da, baina kantitate neur-tuan eta ahal bada karbohidratotan aberatsak diren jakiak.

- Saio luzeetan bezain zorrotzetan, mendi marxa batean edo maratoi prestaketa batean, energiak ongi berritu behar dira janez eta edanez.

- Gosald gabe entrenatzen dutenek kontuz ibili behar dute, energia erreserbak azkarra-go xahutzen baitira horrenbeste denboraz jan gabe bazaude. Egin nahi den ariketa fisikoa iraupen luzekoa bada, ongi gosald behar da.

- Entrenamendua egin edo lehiaketa jokatu

bezain laster energiak berreskuratu behar dira. Ezer jan edo edan ezean, astiroago errekueratuko zara egindako ahaleginetik.

- Lehiaketa batean parte hartu behar baduzu, eguneroko ohiturei eutsi. Ez egin esperimenterik egun horretan! Ordura arte jan edo edan ez duzun ezer ez kontsumitu. Edozein nutrizio estrategia, guztiz gomendagarria bada ere, aldeztu aurretik probatzea komeni da. Inoiz ez dakizu gorputzak nola erantzun duen elikadura ohitura berrien aurrean.

### Leire Iruretagoiena

Mendi lasterkaria

# «Astakeria bat dirudien arren, barrutik ez da horrenbestekoa»

**Muturreko mendi lasterketetan edo ultratrailetan ongi moldatzen dela erakutsi du Leire Iruretagoienak. Aurten, Bartzelonako Ultra Trailean, Transgrancanaria proban eta Ehunmilak-en podiumera igo da.**



#### **EHUN KILOMETROTIK**

gorako mendi lasterketetan aritzen da Orion bizi den Leire Iruretagoiena (Tolosa, 1974). Ultramaratoietan hartzen du parte, hain zuzen ere. Mendian betidanik ibili den arren, duela hiru urte ekin zion iraupen luzeko probetan lehiatzeari. Guztira, sei egin ditu, eta guztietan podiumera igotzea lortu du, lehen postuetan sailkatuz. Aurten hiru lasterketa jokatu ditu; tartean, Ehunmilak, Euskal Herriko trailik gogorrena eta luzeena. Bertan, bigarren postuan helmugaratu zen. Datorren denboraldiari begira, munduko ultratrailik gorenena egin nahi du: Mont-Blanceko proba, alegia.

#### **Korrikalaria, mendi-lasterkaria, mendizalea... Nola definitzen duzu zeure burua?**

Mendizalea naiz. Azkenaldian, halako gorakada bat bizitzen ari gara, eta gero eta jende gehiago dabil mendi lasterketetan, kilometro bertikaletan, maratoietan eta ultramaratoietan parte hartzen. Honetan bi motatako jendea ibiltzen da: bata, korrika hasi den mendizalea da eta, bestea, mendian sartu den korrikalaria. Mendizaleak garenok nahiago ditugu ibilbide teknikoagoak; korrikalariak, aitzitik, ibilbide errazagoak edo pistako bideak nahi izaten dituzte, lasterka egiteko modukoak.

#### **Mendian muturreko trail probetan aritzeko beste pasta batekoa izan behar al du pertsonak?**

Burugogorra izan behar du. Distantzia luzeetan buruak lan handia egiten du, baita asko lagundu ere. Egun arrunt batean hainbat umore aldaketa badugu, pentsa hori guztia mendian, bakar-bakarrik, eta 30-40 ordutik gora. Normala denez, behera etortzen zaren momentuak daude. Egoera horiei buelta ematen jakin behar da. Gorputzak uste baino gehiago jasaten du; distantzia luzeetan burua gehiago da.

#### **Maratoi bat korritzea nahiko balentria bada, mendian zer**

## «Gorputza lasterketara egiten zaidanerako 30 kilometro pasatu dira; orduan hasten naiz berotzen»»

esanik ez. Zer esan daiteke, orduan, mendian ultramaratoiak egiteko gai direnen inguruan?

Askotan, ultramaratoia maratoia baino gogorragoa izango balitz bezala ikusten da. Bi lasterketak ezberdinak dira: ezberdin prestatu eta korritzen dira. Ez zait iruditzen ultramaratoi bat Zegama-Aizkorri mendi maratoia bost ordutik jaitea baino gogorragoa denik. Bakoitzak bere berezitasunak ditu. Gure kasuan, horrenbeste kilometroz hitz egitea normala da, nahiz eta kalleko jendeari arraroa egiten zaion. Niri gorputza lasterketara egokitzen zaidanerako 30 kilometro pasatu dira jada. Orduan hasten naiz berotzen.

**Zu, adibidez, 100 kilometrotik gorako lasterketetan zaude espezializatuta. Gogorra dela esatea motz geratzea al da?**

Jakina, lasterketa oso gogorak dira, ordu askokoak direlako. Denbora tarte luzeko probak direnez, eguraldia eragile garrantzitsua izan ohi da ibilbidean. Mendiko maratoi batean euria ari badu, bospasei orduz bustita ariko zara; ultramaratoian, ordea, euria eta hotza egiten badu, ordu gehiagoz aritu behar duzu egoera horretan. Horrez gain, fisikoki eta mentalki prestatuta egon zaitzake, baina agian tripetatik gaizki. Bi orduko lasterketa batean jasan dezakezu mina; distantzia luzeetan, aldiz, ia ezinezkoa da. Eutsi diezaiokezu, baina hala-moduz. Baldintzek

**Leire Iruretagoiena**

Tolosa, 1975



## «**Emitzarik lortu izan ez banu ere, harro egongo nintzateke aurtengo denboraldiaz**»

zailtzen dute proba bat. Kilometro kopuruak baino gehiago, desnibelak edo gorabeherak, lurzoru desegonkorrek, profilek eta trazatuek gogortzen dute lasterketa.

**Eta nola moldatzen zara halako lasterketetan, ahuleziari, nekeari edo minari aurre egiteko?**

Atsedean hartzeko behar adina astirik ez duzun ez, indarrak gordetzen dituzu igotzerakoan. Beherantz arin jaitsi zaitezke korrika, baina guztia eman gabe; eta ordeka baliatu behar duzu aurrerantz egiteko. Jakina, ahulezia eta neke momentuak etortzen dira, baina jateko gogorik ez duzu izaten maiz. Okerrena mina edukitzea da. Hainbeste kilometro

eta ordu egin ondoren, nekea etortzen da, baina horrez gain, lesioa baduzu, gaizki pasatuko duzu. Gertatu izan zait minez parte hartzea... eta eusten diozu, erritmoa jaitsez eta pausoa egokituz, baina ez da gozoa. Ehunmilak-en, esaterako, Aizkorriko eta Andraitzeko azken igoerak gogorrak egin zitzaizkidan, eta horrelako unetan animatzen zaituzten pentsamenduetara jo behar duzu, egoerari buelta emateko.

**Hasi aurretik jakin badakizu gogorra izango dela, baina bakoitzaren esku dago sufritzea, ezta?**

Ultramaratoietan parte-hartzen dutenen artean, erdiak baino ez du bukatzen, gutxi gorabehera. Guztiok dakigu gogorra izango dela eta sufritu egingo dugula. Bakoitzak zenbateraino nahi duen eman? Hor dago gakoa. Batzuek ezingo dute jarraitu mina dutelako edo benetan gaizki pasatzen ari direlako. Beste batzuek, ordea, sufritzeko gaitasun handiagoa dute, eta helmugaraino iritsiko dira. Badirudi sufritzera joaten gara, eta hori ere ez da. Bizitzako edozein alorretan bezala, amore ematen duen jendea dago. Baita, kosta ahala kosta, aurrera jarraitzeko borondate

**LEIRE IRURETAGOiena**  
**Ehunmilak proba hasi baino lehen, gainerako mendizaleekin.**

handiagoa dutenak ere.

**Ibilbidea gero eta luzeago eta desnibel handiago, orduan eta gusturago?**

Ez da hori ere. Ni Tolosako 14 Orduak mendi martxarekin murgildu nintzen mundu honetan, duela hiru urte. Lagun talde batek proposatu zidan, eta animatu egin nintzen. Astebururo mendian ibiltzen nintzen, eta Mendi Federazioak antolatutako iraupen luzeko martxen bitartez, Euskal Herriko paraje ugari ezagutzeko aukera izan nuen. Horrela, distantzia luzeagotan zebilen jendea ezagutu nuen, eta taldetxo horri esker, muturreko probatan lehiatzen hasi nintzen.

**Eta, jarraian, gainerako guztiak etorri ziren.**

2010ean Euskal Herriko Hiru Handiak egiteko erronka jarri nion neure buruari. Ehun kilometroko proba zen, eta distantzia hori ez nuen aurretik egin. Bizitzan behin egiteko zerbait bezala planteatu nuen. Aurretik, proba moduan, Kantabriara joan ginen desnibel gutxiagoko 125 kilometroko saio bat egitera. Hor ikusi nuen gai izango nintzela, eta, egia esan, oso gustura egin nituen Hiru Handiak.

Jarraian, Ehunmilak-eko antolatzailearekin hitz egin eta proba motza –Goierriko Bi Handiak, hain justu ere– egitera animatu nintzen.

### Harra barruraino sartu zitzazula, alegia!

Ez pentsa! Mendiarekin pixka bat beteta bukatu nuen. Korrika egiteaz gain, ergometroan eta spinning-ean hasi nintzen, eta ez neukan oso argi hurrengo denboraldian zer demontre egin. Halako batean, urria inguruan, mendian ibiltzen garen talde txokoek deitu ninduten, eta martxoan Transgrancanaria egiteko asmoa zutela esan zidaten. Horrela, berriro hasi nintzen mendian, eta Kanariar Irletara joan ginen. Urtean gutxienez hiru proba luze egingo nituela zehaztu nuen. Beraz, Kanarietakoaz gain, Bartzelonakoa egin nuen maiatzean eta Ehunmilak uztailean.

### Nola prestatzen dituzu iraupen luzeko mendi lasterketak?

Astegunetan ezin izaten dut mendira joan, denborarik ez dudalako. Uda aldean Kuku Harrira korrikaldi batzuk egiten ditut, baina besterik ez. Aste barruan, korrika pixka bat, bizikleta, spinning-a edo ergometroa egiten ditut. Mendiko entrenamenduak astebukaeratarako uzten ditut. Denboraldi hasieran kilometroak sartu eta sartu aritzen gara, gorputza ohitzeko; ondoren, kalitate bila joaten gara, ibilbide zorrotzagoak edo desnibel gehiagokoak eginez. Gure kasa moldatzen gara, entrenatzailearik gabe, baina betiere egin behar dugun probaren arabera entrenamenduak egiten. Eta, indarberritzeko, atsedena behar bezala hartzen saiatzen gara.

### 29 ordu geratu gabe (Ehunmilak osatzen iraun zuen denbora). Erronka ala astakeria?

125 kilometrotatik 166 kilometrotara pasa eta nire gorputzak nola erantzun zuen jakitea sekulako erronka izan da. Kanpotik ikusita, nik neuk ere astakeria bat zela esaten nuen iaz. Gorputzarentzat txarra izan behar zuela pentsatzen nuen.

Beraz, kaleko jendearentzat ulertzen dut gehiegizkoa izatea. Baina, bertan sartzen zarenean, ez zaizu horrenbestearainokoa iruditzen. Jakina, ibili egin behar duzu, korrika egin behar duzu eta, zalantzarik gabe, ordu askoko proba da. Orain, hor nonbaiteko festetan gaupasa pare bat egitea ez al da astakeria? Azken finean, berdina da. Parrandan zabilta, gelditu gabe eta lorik egin gabe. Ni, behintzat, ez nintzateke gai izango.

### Ehunmilak-en bigarren postuan sailkatu zinen. Espero al zenuen horren ongi ibiltzea?

Halako probetan ez dakizu nola bukatuko duzun. Nik banekien fisikoki ongi nengoela, ondoez txiki bat salbu, eta buruz ere ongi prestatuta nindoala. Guztiz konbentzituta nengoen bukatuko nuela, eta gorabehera handirik izan ezean, 30 ordu inguru beharko nituela horretarako. Probako irabazle Nerea Martinezek azken astean eman zuen izena, eta AEBetan palmarena duen Rhonda Claridge ere etortzekoa zen, baina ez nekien nola moldatuko zen hemengo mendietan. Euskal ordezkari gehiago ere bazen, baina ez nekien ziur zein postutan ibiliko nintzen. Azkenean, podiumera igotzea egindako lanaren emaitza izan zen.

### Aurten beste bitan igo zara podiumera: bata, Bartzelonan (bigarren) eta bestea, Kanariar Irletan (hirugarren). Denboraldi biribila, zalantzarik gabe?

Emaitzaz baino harroago nago egin dugun denboraldiarekin berekin. Urtea konturatu gabe pasatu zait. Hara eta hona ibili gara, eta ongi pasatu dugu. Egindako lana ere gustura egin dugu, eta lortutako emaitzak horren ondorioak dira. Podiumera igotzeak asko betetzen zaitu, baina ez gara honetatik bizi. Guretzako mendia zaletasuna da. Gainera, ez dugu asfaltoan dagoen lehiakortasun izaera hori. Jakina, dortsala jartzen duzunean beti da ezberdin. Erritmoa bizitzen duzu, baina obsesionatu gabe. Lortutako emaitzak horiek izan ez balira ere, harro egongo nintzateke aurtengo denboraldiaz.



# Andia nagusia surflari

Zarauzko hondartza *reality show* baten lekuko bihurtuko dute abenduan. Aritz Aranburuk *San Miguel Cracks del surf* saioa gidatuko du, eta hamar laguni surfean trebatzen irakatsiko die.

**ARITZ  
ARANBURU**  
eta Ibon  
Amatriain  
proiektuaren  
aurkezpenan.

**HONDARTZA,** olatuak, surfeko taulak eta... telebista kamerak bizkar gainean. Espainiako telebista kate pribatuetan duela hamarkada pasatxo piztu zen reality show-en sukarra. *Gran Hermano* izan zen lehena, eta horren arrakastaren harira, gustu eta kolore guztietako aldaerak agertzen joan dira kate guztietan: abeslariena, irlako naufragoen, dantzari modernoena, Patagoniako konkistatzaileena... eta,

orain, surflariena. Kaliforniako edo Hawaiiko kontua dirudien arren, Urola Kosta izango du kokaleku: Zarautzen bertan grabatuko dute eta Aritz Aranburu surflari zarauztarrak gidatuko du. San Miguel garagardo markak eta Grupo Antena3 komunikabide enpresak sortutako saioak *San Miguel Cracks del Surf* izenburua izango du, eta Nitro telebista katean emango dute datoren urteko otsailetik aurrera.

Aranburuk surf akademia bat zuzenduko du, eta lehiakideei surfaren diziplina nahiz teknika irakatsiko die. Horretarako, olatu handietan espezializatuta dagoen Ibon Amatriain surflari zarauztarra izango du lagun entrenamenduetan. Oro har, surf mundua barrutik ezagutzeko aukera emango die, hainbat jarduera eginez eta esperientzia biziz. Hauek Zarautzen biziko dira elkarrekin, «itsasotik gertu», Malekoia-





# Medina, Zarauzko olatuetan errege

Gabriel Medina brasildarrak irabazi du aurtengo San Miguel Pro Zarautz 2011 surf txapelketa. Buruz buruko finalean aise gailendu zitzaion Peterson Crisanto herrikideari; Mendinak 15,87 puntu lortu zituen, Crisantoren 8,07 punturen aurrean. «Oso gustura nago», adierazi zuen txapelketa: «Iaz finalerako txandan txapelketatik kanpo geratu nintzen, Heitor Alvesek tarte txikia atera ostean. Aurten, ordea, ongi aritu naiz surfean, eta asko saiatu naiz. Eroso sentitu naiz finalean, baldintzak onak ziren niretzat. Olatuak errazak ez baziren ere, bi olatu on hartuta irabaztea lortu dut». Zarauzko txapelketa irabazteaz gain, Medinak probako hamar olatu onenetatik bost hartu zituen, eta puntuazio altueneko txandak irabazi zituen. Eskualdeko surflariak ez zuten zorte onik izan. Carlos Gomez,



Indar Unanue, Alex Iriondo, Roberto Letemendia eta Asier Muniain zarauztarrak lehenengo txandetan kanporatu zituzten. Aritz Aranburu eta Mario Azurza zarauztarrak eta Imanol Yeregi zumaiarra bigarren txandan lehiatu ziren, baina ez zuten lortu hurrengo txandarako txartela. Igor Muniain zarauztarrak lehenengo txanda gaintitu arren, bigarrenetan kanporatu zuten. Hodei Collazo zarauztarra izan zen txapelketan gehien iraun zuen eskualdeko surflaria. Bigarren txandako hirugarren txandara iritsi zen. Baldintza txarrak medio, txapelketa azken bi egunetan jokatu zuten.

ren ondoko egoitza batean, eta eskualdeko olatu esanguratsuenak menderatzen ahaleginduko dira zenbait astez.

Surf eskolako egunerokotasunean eta bertako partaideen elkarbizitzan oinarrituko telesaiola izango da, eta audientziak eta internatek erabakiko dute irabazlea nor izango den. Irabazleak surfari loturiko bidaia egin ahal izango du: Hawaiin surfean aritu, Asiako hondartza onenak bisitatu... Ametsa egi bilakatze-ko aukera izango du, alegia.

## Hautaketa prozesuan

*San Miguel Cracks del Surf* programa 2012ko otsaila-martxoan aldera hasiko dira ematen telebistan. Hala ere, grabaketa guztia alde aurretik egingo dute. Une honetan, esaterako, hautaketa prozesua abian da. Abenturan parte hartu nahi dutenek beren abileziak biltzen dituen bideo bat zintzilikatu behar izan zuten [www.antena3.com](http://www.antena3.com) webgunean, uztaile eta abuztua bitartean. Surfari gustuko duen orok izan zuten aukeraketa prozesuan aurkezteko parada, aditu zein afizionatu.

Hautaketaren bigarren zatia iraila hasieran egin zuten, San Miguel Pro Zarautz Munduko Surf Txapelketa jokatu zen egunetan. Guztira, ha-

mazazpi hautagai lehiatu ziren bertan, *reality*-rako postu bat lortu nahian. Itsasoan hainbat proba jokatu ondoren, hautagai guztiak Aritz Aranbururekin, Ibon Amatriainekin eta Adur Letamendiarekin elkarriketatu ziren. Azkenik, hirukoak erabaki zuten nortzuk jarraituko zuten aurrera. Sailkatutako hamabi surflarien artean, Indar Unanue eta Mario Azurza zarauztarrak daude, baita Zarautzen bizi den Gabriel Nemes brasildarra ere. Euskal Herriko parte-hartzaileez gain, Alacanteko, Asturiaseko, Galiziako eta Kanariar Irletako jendea dago.

Amatriainen esanetan, «aukeraketako probak zorrotzak izan dira. Azken finean, saioa baldintza gogorretan grabatuko dugu. Saioan zehar, surf onena eskaintzeaz gain, lehiakideek gogotik egin beharko dute lan». Orain, azken txanparako sailkatutako hamabi finalistek «hauteskunde kanpaina» moduko bat egin beharko dute beren *Facebook* eta *Twitter* atariko profilean. Erabiltzaileen boto gehien jasotzen dituzten hamar hautagaiek jasoko dute lehiakide izateko txartela. Hauek Aranbururen surf akademian egingo dute bat,

abendua inguruan, eta hiruzpalau astetan surfeko *crack*-ak direla erakutsi beharko dute. Lehiaketa ez du surflari trebeenak edo surfa ondoen egiten duenak irabaziko, baizik eta aurrerapauso handiena egiten duenak, elkarbizitzan ondoen moldatzen denak eta gogo gehiena jarri nahiz lan gehien egiten duenak. Ikuskizuna bermatuta dago, beraz!



# Ring gainera igotzeko prestatzen

**Ruben Arredondok Zumaiaiko boxeo eskola sortu zuen iaz, eta lehenengo ikasturtean harrera ona izan du, 25 ikaslerekin; Lubaki kiroldegian ematen ditu entrenamendu saioak.**

**Aurki urtebete** egingo du Zumaiaiko boxeo eskolak. Herrian bizi den Ruben Arredondo kubatarrak jarri zuen abian, eta bera da eskolako irakaslea. Bere garaian Kubako selekzioko boxeolaria izan zen, eta eskualdean apenas praktikatzen zela ikusirik, kirol hau ezagutarazteko klaseak ematen hasi zen iaz. «Boxeoa desagertuta zegoen Zumaian, nahiz eta historikoki tradizioz bazuen; izan ere, duela 40 urte atzera, Jose

Manuel Ibar *Urtain*-en garaian, borrokaldiak antolatzen zituzten frontoian. Boxeoa lantzeko aukerarik ez zegoela-eta, Lubaki kiroldegiko zuzendariarekin eta Udaleko kirol teknikariarekin harremanetan jarri nintzen. Haien babesari esker, boxeo eskola sortu nuen», dio Arredondok hastapenaren inguruan. Lubaki kiroldegian bertan ematen ditu eskolak, astelehenetan eta asteazkenetan, 19:30etik 21:00etara.

Boxeo eskolaren lehen ikasturteak harrera ona izan du, eta irakaslea oso gustura dago. Guztira, 18 eta 30 urte arteko 25 ikasle izan ditu –19 mutil eta 6 neska–, nahiz eta bukarrera aldean, ikasketa kontuak tarteko, 14 lagunekin geratu den. Gehienak zumaiaarrak dira, baina debarrak, zestoarrak eta azkoitiarrak ere badira. Orain, ikasturte berriko matriculazio kanpainari heldu diote, eta ikasle gehiago izango dituen itxaro-





**LUBAKI KIROLDEGIAN ematen ditu boxeoko klaseak Ruben Arredondo irakasleak, astelehenetan eta asteazkenetan.**

pena du. «Jende asko dago boxeoa-  
ren mundua arrotz egiten zaiona,  
baina kirol gisa asko erakartzen  
diona eta, alde horretatik, esperien-  
tzia berri bat bizi nahi duena»,  
nabarmendu du Arredondok.

Joan den uztailean boxeoa erakus-  
taldia antolatu zuen eskolak, Uda-  
larekin elkarlanean, Zumaiako ki-  
roldegian. Ikuskizunak sekulako  
arrakasta izan zuen, eta aspaldiko  
partez, maila handiko borrokaldiak  
ikusitako ahal izan ziren herrian. Boxeo  
irakaslearen ustez, «eskolaren sor-  
rerrak eta erakustaldiak berak zale-  
tasuna piztu du herriko nahiz ingu-  
ruko gazteen artean».

Zumaiakoarekin bost dira Gipuz-  
koan dauden boxeoa eskolak. Erren-  
terriako Paco Buenorena da ezagu-  
nena; gainerako hiruak Donostian,  
Beasainen eta Oiartzunen daude.  
«Pixkanaka-pixkanaka boxeoa go-  
raka doa Gipuzkoan. Sasoi ona bi-  
zitzen ari da!»

### **Lehiatzeko trebatzen**

Eskolaren helburua boxeoa irakas-  
tea da. Kirol hau ezagutzera ematea,  
hain zuzen ere. Horrekin batera,  
«nire xedea jendea trebatu eta bo-  
rrokaldietarako prestatzea da. Etor-  
kizunari begira, elkarte bat sortu eta  
talde bezala lehiatzea litzateke helbu-  
rua», zehaztu nahi izan du entrena-

## **Boxeo eskolaren sorrerak eta uztaileko borrokaldi galak zaletasuna piztu du herriko nahiz inguruko gazteen artean**

tzaileak. Elkarrekin bera sortzekotan  
dela jakitera eman du, era berean.  
Zumaiako Euskal Jai Egunean txos-  
na jarri zuten, Udaleko Kultura  
Sailaren laguntzari esker, eta bertan  
ateratako dirua pausoz pauso el-  
karrekin abian jartzeko eta materiala fi-  
nantzatzeko erabiliko dute.

Boxeolari izateko oinarrizko gau-  
zak irakasten dizkie Arredondok  
ikasle hasiberriei. «Indarra, abiadura  
eta erresistentzia izatea oinarrizkoa  
da boxeatzailerik baten prestaketa pro-  
zesuan, baina teknika kaskarra duen  
boxeatzailerik batek nekez distiratu-  
ko du. Indar handia eduki dezake, baina  
teknikarik gabe ez da urrutira heldu-  
ko. Beraz, erresistentziaz eta indarraz  
gain, teknika lantzeari garrantzia  
handia ematen diot. Norgehiagoka  
batean estuasunetik nola atera behar  
duten irakasten diet», azaldu du.

Boxeo eskolako saioetan denetari-  
ko ariketak egiten dituzte. Entrena-  
mentu hasieran batik batik teknika  
irakasten zaie. Ondoren zakua as-  
tintzen dute, indarra eta erresisten-  
tzia lantzeko, eta, jarraian, borrokaldi  
libreak egiten dituzte, ikasleak boxe-  
olari gisa nola garatzen ari diren ikus-  
teko. Saiorekin bukatzeko, azkenik,  
flexioak eta abdominalak egiten di-  
tuzte. «Abdominalak lantzea oinarri  
oso ona da boxeatzailerentzat»,  
adierazi du boxeoa irakasleak:  
«Horrela, enborra gogortuko dute,  
eta borrokaldietan behe-kolpe bat  
jasoz gero, tinko mantetzen lagun-  
duko die, lurrera erori gabe».

Irakasle zorrotza dela onartzen du  
Arredondok. Kirolean emaitzak lor-  
tu ahal izateko, ikasleekin exijente  
samarra izan behar dela uste du:  
«Beraiek ideia hori barneratu behar  
dute, baldin eta lehiatzeko asmoa  
badute. Jakina, ariketa fisikoa egitera  
etortzen direnak ere baditut klasean,  
eta hori ere errespetatu egin behar  
da». Aurtengo Boxeo Galan ez da  
herriko nahiz inguruko boxeolaririk  
lehiatu, baina datorren urtean Zu-  
maiako boxeoa eskolako ikasleren bat  
edo beste prest egon daitekeela  
aurreratu du Arredondok: «Erakus-  
taldi moduko bat egin ahal izango  
dugu edo, bestela, borrokaldiren ba-  
tean lehiatu. Bata edo bestea, baina  
zerbait egiteko gai izango gara».

# Bizikletaren erabilera sustatuz

**5 eta 14 urte bitarteko hainbat neska-mutilek Mugikortasun Astearekin bat egin eta Txirrindulari Txiki Egunean hartu zuten parte; egitasmoko elastiko gorria soinean, herriari itzulia eman zioten.**

**Zarauzko** Mugikortasun Astearen baitan, XIII. Txirrindulari Txiki Eguna antolatu zuten Zarauzko Udaleko Agenda 21 Sailak eta Zarauzko Zikloturista Elkarteak, irailaren 17an. Egitasmoarekin bat eginik, 5 eta 14 urte bitarteko ehun neska-mutil inguru eta zenbait guraso irten ziren kalera beren bizikletekin. Lizardi Institutuko patioan egin zuten hitzordua, eta herriko bidegorri saretik herriari bira eman zioten. Seguritasun kaskoa buruan eta Txirrindulari Txiki Eguneko elastikoa soinean, Igerain plazan eman zioten bukaera ibilbideari.

Zarauzko Zikloturista Elkarteak kideek gidatuta, bi ibilbide antolatu zituzten txirrindulari gaztetxoentzat: 5-8 urte bitartekoek ibilbide laburra egiten zuten, eta 9-14 urte bitartekoek, bien bitartean, ibilbide luzea. Antolatzaileek argi utzi nahi izan zuten, itzulia ez zen lasterketa bat izan, herrigunean bizikletaren erabilera sustatzeko ekimena baizik. Beraz, egitasmoa lagunartean ospatu zuten, eta bukaeran hamaiketakoa banatu zieten parte-hartzaile guztiei, Igerain plazan bertan. Era berean, mendiko bi bizikleta zozkatu zituzten.



DATUA

4

Lau itsuk Zumaiatik Hondarribira joan-etorria egin zuten itsasoz irailaren lehen astean belaontzi batean. Ania Miner, Juan Jose Guirado eta Ibon Fernandez donostiarrek eta Ana Mujika idiazabaldarrak egin zioten aurre erronka horri. Floren Probanza patroia-aren gidaritzapean, ikusmen arazoak dituzten pertsonak «erantzukizun handiko lan konplexuak» egiteko gai direla erakutsi zuten abenturazaleek. Bi egunez hainbat itsas milia egin zituzten, ia 14 metroko luzerako eta 4 metroko zabalerako belaontziaren lema eramanez. Zumaiako kirol portutik abiatu ziren irailaren 6an, eta Hondarribiraino iritsi ziren; eta hurrengo egunean, berriz irteera puntura itzuli ziren abentura osatuz.



BA AL DAKIZU...

**zein izan den itsas bidaiaren helburua?**

Egungo gizartearen ikuskera aldatzea izan zen itsas bidaiaren helburua. «Itsu bat irudikatzerakoan, kupoi saltzaile bat irudikatzen du pertsona orok. Hori hautsi nahi dugu», nabarmendu zuen Minerrek. Ezintasunen bat dutenek hainbat lan egiteko gai direla erakutsi nahi izan zuten. Izan ere, bizitzan ez da nahikoa ikusmena. Beste sentimena erabiltzen ikasi beharra dago.

Zarautz

## Enbata traineruaren etorkizuna

**Zarautz Arraun Elkartek 12 urtetik aurrerako neska-mutilak animatu nahi ditu arraun egitera.**



**Ikasturte berriarekin batera**, Zarautz Arraun Elkartea datorren denboraldia prestatzen hasi da. Horrela, arraun egitera animatu nahi ditu 12 urtetik gorako herriko neska-mutilak; hau da, infantil, kadete eta jubenil mailako taldeak osatzeko. Arrauna probatu eta ikasteaz gain, estropadetan parte hartzeko aukera izango

dute hasiberriek urtean zehar. Infantil eta kadete mailakoak bateletan ariko dira Aste Santua bitartean, eta, gero, aulki mugikorreko ontzietan ibiliko dira; jubenilak, berriz, bateletan eta trainerilletan. Interesa dutenak Zarautz Arraun Elkartearekin jar daitezke harremanetan: [zae.idazkaritza@gmail.com](mailto:zae.idazkaritza@gmail.com) edo 665-72 00 54.

Zumaiak



## Eider Unanue

### Espainiako txapelkunorde

**Eider Unanue txirrindulari zumaiarra txapelkunorde izan da kadete mailako Pistako Espainiako Txapelketan, taldekako jazarpen proban. Tafallan jokatu zen txapelketa, eta Unanuek Euskadiko selekzioarekin lortu zuen zilarrezko domina. Urrea Kataluniako selekzioarentzat izan zen.**

Zumaia **Pilota**

# Txapeldunen biltzarra

**Zumaiarrak** ziren faborito Hossegorren (Frantzia) jokaturako XV. Zesta Puntako Profesionalen Munduko Txapelketan, eta ez zuten hutsik egin. Imanol Lopez eta Iñaki Osa Goikoetxeak osatutako bikoteak txapela lortu zuen, txapelketako partida guztiak irabazita. Finaleko norgehiagokan beste zumaier bat izan zuten aurrez aurre kantuan: Gotzon Enbil. Enbilek Mikel Egiguren *Egiguren II.a* izan zuen bikotekide, eta uste baino zailagoa jarri zieten garaipena irabazleei.

Bi bikoteek Espainiako selekzioa ordezkatu zuten txapelketan, eta kanporaketa guztiak 15 tantotako set-etara jokatu zituzten. Finaleko lehen set-a justu-justu irabazi zuten irabazleek, 15-14ko emaitzarekin.



Bigarren set-a, berriz, errazago irabazi zuten. Hasiera-hasieratik aurretik jarri ziren, eta partida erdira 9-3 iritsi ziren. Hala, pixkanaka zumaiarrak nagusitu ziren, jokoak 15-9 amaitu zuten arte.

Munduko zesta puntako txapelketa irabazteaz gain, pilotari onenaren saria jaso zuen Lopezek. Honen esanetan, «oso pozgarria da hautagaien artean jokalarari onenaren saria niri ematea».



## Olinpiar Jokoetarako txartela lortu du De Antak

Orio Arraun Elkarteko kide Edorta De Anta tolosarrak Londreseko Olinpiar Jokoetarako txartela lortu du Eslovenian jokatu den Arraun Egokituko Munduko Txapelketan. Tolosarra seigarren izan zen txapelketako finalean, Britainia Handia, Errusia, Australia, AEB eta Koreako ordezkarien atzetik. Hala ere, nahikoa zuen finalera sailkatzearekin, Jokoetarako postua bermatzeko.

## Zumaia **Bodyboarda** Urangaren balentria



**Alex Uranga** zumaiarrak Galizian jokaturako Sport Zone Surfisium 2011 bodyboard proba irabazi zuen iraila hasieran. Final ikusgarri bezain zirrargarria jokatu zuen Urangak, Yeray Martinez kanariararen aurka. Biek ala biek guztia eman zuten, eta alde txikiagatik bada ere, zumaiarra nagusitu zen; 16 puntu

lortu zituen, Martinezen 14,35 punturen aurrean. Era berean, txapelketako puntuaziorik handiena lortu zuen; izan ere, finalerdian 18 puntu lortu zituen, Jones Russell australiararen kontra jokaturako norgehiagokan. Garaipenari esker, Munduko Zirkuituko sailkapenean gorantz egingo du.

# Kirol AGENDA



## Zumaiako XV. Zakila Bira

Zumaiako Udalak antolatuta, urriaren 1ean XV. Zakila Bira jokatu da. Irteera arratsaldeko 17:00etan izango da, Erribera kaletik, eta korrikalariek 20 kilometroko ibilbidea osatu beharko dute, Arroa, Iraeta, Aizarnazabal eta Oikia zeharkatuz. Izena Kirolprobak.com webgunean eman daiteke; txip horia dutenek 10 euro ordaindu beharko dute, eta txipa alokatzen dutenek, berriz, 12 euro. Dorsalak proba egunean banatuko dira, Itsas Kiroldegian, 09:00etatik 13:00etara eta 14:30etik 16:30era.

## Txirindularitza

### Mobibike Eguna 2011

**Eguna:** Azaroaren 1ean.

**Ordua:** Egun osoan.

**Lekua:** Zarauzko kiroldegian eta bere inguruetan.

**Ezaugarriak:** Aspanogi-Gipuzkoako Haur Minbizidunen Guraso Elkartearen alde antolatzen den elkartasun ekitaldia da Mobibike Eguna. Aurten, BTT trabesia, triatloi txikia, haurrentzako jolas eta joko zirkuitua, erakusketak eta Pirritx, Porrotx eta Marimotots pailazoan ikuskizuna izango direla aurreratu dute antolatzaileek.



## Zumaia Pilota Sarituak eta omenduak

**40. Dinastia Etxabe** pilota txapelketako finalak jokatu zituzten abuztuaren 25ean, Zestoako pilotalekuan, uztaila eta abuztua bitartean kanporaketa eta sailkatze partidak jokatu ostean. Jubenilen finala jokatu zen aurrea. Bertan, Olano-Tolosa 22-17ko emaitzarekin gailendu zitzairen Labaka-Elustondo bikoteari. Hasieran, Olano-Tolosa atzetik jarri ziren markagailuan, baina egorari buelta eman, eta txapela eskuratzeko gai izan ziren.

Nagusien mailan, berriz, Santxo-Peñas bikoteak Jaka-Arzelusen aurka neurtu zituen indarrak. Finaleko

bi aurrelariak ikuskizun handia eman zuten txapelketa osoan, eta espero bezala, lehia estua jokatu zuten. Partida 22-20ko emaitzarekin irabazi zuten Santxok eta Peñasek. Hala, argi geratu zen txapelketako bi bikote sendoenak sailkatu zirela azken txanparako.

Irabazleei txapelak eta oroigarriak banatu ondoren, Zumaiako Kirol Elkarteak omenaldia egin zien pilota munduan lanean aritutako lau zumaiari. Omenduak Joxe Uribe-Etxeberria, Jose Maria Larrañaga Txortena, Severiano Yeregi eta Karmelo Zendoia izan ziren.



# Itsasoa ez da guztientzat berdin



**Getaria-Tolosako neskek liga irabazi duten bitartean, Orioko mutilak azkenak izan dira. 'Play-off'-ean ongi aritu arren, 'Urdaibai auzia'-k erabakiko du TKE n jarraituko duten.**

**Gorabehera** handiko denboraldia izan da aurtengoa eskualdeko traineruentzat. Garai-pen garrantzitsuak lortu dituzte, baina baita porrot mingarriak

ere. Distiratu dutenen artean, Getariako arraun elkarte nabarmendu behar da. Emakumezkoetan, Getaria-Tolosa taldeak Euskotren Liga bereganatu zuen, Zarauzko Estropadetako *play-off* jardunaldietan. Galiziarrek eta getariarrek ziren faborito, baina azkenean eskualdeakoak nagusitu zitzaizkien; Zumaiak hirugarren izan zuten eta San Juan laugarren.

Kontxarako ere bien arteko lehia aurreikusten zuten. Lehen igandean, ordea, Zumaiak eman zuten ezustekoa, lauzpabost segundoko aldea atereaz. Bigarren igandean, zumaiarrek ezin izan

zioten abantailari etsi eta, banderak, beste behin, Galizia aldera egin zuen ihes. Azkenik, Getaria-Tolosak lortu zuen bigarren postua eta Zumaiak, hirugarrena.

Bestalde, hogei urte geroago, Orio ez zen Kontxarako sailkatu gizonzkoetan. Urte gogorra izan da aurtengoa *mirotzentzat*, eta ez dute denboraldi txukuna osatzen asmatu. San Miguel Liga hasi zutenetik atzealdean ibili dira, eta azken postuan bukatu dute urtea. Kolpe gogorra arrauna bizimodu gisa ulertzen duen herri batentzat. Zumaiak, bere aldetik, maila eustea zuen xede, eta ongi bete ditu etxeko lanak.

*Urdaibai auzia*-ren eraginez, ordea, *play-off*-a jokatzeko aukera izan zuten oriotarrek. Azken aukera baliatuz, bigarren sailkatu ziren. Hala ere, epaiaren zain geratu beharko dute gorengo mailan jarraitzen duten ala ez jakiteko. KAE-1 ligara jaitsiko balira, mailari etsi dion Zarauzko taldearekin eta KAE-2 ligatik igotzea lortu duen Getariarekin batera ariko lirateke hurrengo urtean. Getariako gizonzkoek bigarren bukatu dute liga, eta *play-off* kanporaketako bi jardunaldietan nagusitasunez irabazi ondoren, helburua lortu dute: KAE-1 ligara itzultzea, hain zuzen ere.