

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

# sasoiari

2012ko otsaila

28. zenbakia

## ARRAUNAREN ERRAIAK

Luis Mari Zulaikaren liburua • 8

## ORIOKO AULKI MUGIKORRA

Arrauna egiteko beste modu bat • 10

## ZUMAIKO TXAKURKROSA

Lehena herrian, lehena eskualdean • 16

## Jon Juaristi

“Tartari ginga jarri nahi diot,  
txapela irabazita” • 4



# Bideo kamerak kirolarien bizkar gainean

Erredaktorea

Aritz Mutiozabal

Harremanetarako: 607 615 239

e-posta: sasoian@sasoian.info

Argazkiak

AZALA: Maialen Andres (Oriamendi).

Sasoian 2.0: Mario Azurza (San Miguel Cracks del Surf) eta ETB..

Beroketa ariketak: Urola Kostako Hitza.

Berriketa: Maialen Andres (Oriamendi) eta Urola Kostako Hitza.

Kronika: Urola Kostako Hitza.

Kronika: Luis Lizarralde Bixki eta Urola Kostako Hitza.

Kirolari gazte: Zumaiako Txirrindulari Elkarteak, Antoniano Atletismo Elkarteak eta Iker Gurrutxaga (Karkara).

Hariari tiraka: Urola Kostako Hitza, ZKEko Squash atala, Bittor Mutiozabal eta Jai-Alai.

Hariari tiraka: Urola Kostako Hitza.

Diseinua

Roberto Gutierrez

Maketazioa

Saioa Perona

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 Zumaiako kirol albistek

jasotzen ditu.

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



**Urola Kostako Udal Elkarteak**

kudeatzen du sasoian.info webgunea.

Aia, Getaria, Orio, Zarautz eta

Zumaiako kirol albistek, agenda

nahiz emaitzak topatuko dituzu bertan.

UROLA KOSTAKO



UDAL ELKARTEA

## ZOZKETA

LAGUN ARO - CAI ZARAGOZA

SASKIBALOI PARTIDA

Otsailaren 25ean



**SARRERA BIKOITZA**

Zozketan parte hartzeko bidali zure datuak [sasoian@sasoian.info](mailto:sasoian@sasoian.info) helbidera eta parte-hartzaile guztien artean zozketa eginda erabakiko da irabazlea.



**Eskualdeko kirolariak** anaia handiaren begiradapean jarri dira. Telebis-tako hainbat reality saio jendearen ahotan dago azkenaldian. Ahotan eta begi bistan, alegia. Urtarrilean, hiru astez, San Miguel garagardo markak eta Antena 3 taldeak sortutako *San Miguel Cracks del Surf* lehiaketa grabatzen aritu dira Zarautzen. Surfa oinarri duen teleaio honetarako hamar lehiakide-surfleri aukeratu dituzte, eta horien artean, Mario Azurza zarautzitarra eta herrian bizi den Gabriel Nemes Neto brasildarra; Indar Unanue aukeraketa prozesuaren azken txanparaino iritsi arren, lehiaketatik kanpo geratu zen azkenean. Pukas surf dendak malekoian duen egoitza (surf eskola) telebistako surf akademia bertan egin zuten eguneroko bizitza.

Saioa surf eskolako egunerokotasunean eta bertako partaideen elkarbizitzan oinarrituta egon da. Lehiakideek Aritz Aranburu, Adur Letamendia eta Ibon Amatriain surfleri zarautzarrak izan zituzten gidari, eta surfaren diziplina eta teknika lantzen lagundu zieten, besteak beste. Irabazleak surfarekin lotutako ametsa betetzeko aukera izango du, baina irabazlea nor izan den jakiteko itxaron egin beharko da. Izan ere, saioa martxoan emango dute Nitro telebista katean. Bien bitartean, eguneroko gorabeheren, proben eta eskolako elkarbizitzaren berri jakin

nahi dutenek *San Miguel Cracks del Surf* saioaren webgunean ([www.cracksdelsurf.com](http://www.cracksdelsurf.com)) izango dute horretarako aukera.

Surfeko reality-ak ez ezik, jakin-min handia sortu du ETB2 kateko *El conquistador del fin del mundo* saioaren denboraldi berriak ere. Azken urteetan, eskualdeko hainbat lagunek hartu dute parte: Imanol Iribar Herrero getariarrak, Zarautzen bizi den Inma Azevedo portugaldarrak eta Nakor Markez zarautzarrak; azken horrek, lehiaketa irabazi zuen iaz. Aurten, Orioko arraunlari Manuel Ventas aukeratu dute abenturarako, beste 23 lehiakiderekin batera. Telesaioan herrikide batekin egin du topo, Kaiku arraun elkarteko entrenatzaile Jose Luis Korta beteranoarekin. Korta, ordea, ez da parte hartzera joan, lehiakideak gidatzera baizik. Saioa igande gauean botatzen dute.

# Bihotz-maiztasuna gidari



**PULTSOMETROA** tresna digital eta elektronikoa zehatza da, eta gizakiaren pultsua antzemateko, kontatzeko eta erregistratzeko gaitasuna du. Bi aparatuk osatzen dute pultsometroa: alde batetik, minutuko bihotzaren taupada zenbatekoa den adierazten duen ordularia dago, eskuturrian edo bizikletaren eskulekuan eraman daitekeena; eta, bestetik, taupada horiek kontatzen dituen zinta elastikoa. Aipatutako zinta bularrean jartzen da, bihotzaren parean, eta aurrealdean kokatuta dituen

sentsore delikatuak zenbatzen dituzte taupadak.

Tresna honen erabilera egokiak kirolariaren sasoi hobetzen laguntzen du. Pulstometroak datu ugari eman dakioke, baina informazio hori ulertzen eta interpretatzen jakin behar du, baita egindako entrenamenduekin eta izandako sentipenekin egiaztatzen ere. Pulstometroa behar bezala erabiltzeko, esfortzu proba egitea komeni da; norbere gutxieneko bihotz-maiztasuna eta gehienezko bihotz-maiztasuna zeintzuk diren jakiteko, hain zuzen ere. Hala ere, datu horiek norberak ere har ditzake gutxi gorabehera. Gutxieneko maiztasuna hartzeko unerik aproposena goizean goiz izaten da, esnatu eta ohetik altxa aurretik. Gehienezko maiztasuna hartzeko, berriz, hainbat aukera dago. Hona hemen modu errazenetako bat: egin korrika bost minutuz, suabe-suabe, eta, jarraian, hiru minutu topera, aldapa gora pixka bat duen eremu batean; saioa bukatzerakoan, begiratu pulstometroan taupaden zenbatekoa.

Jakin beharreko bi maiztasun-datuak eskuratu ondoren, entrenamendu mota bakoitza zenbat taupadetara egin behar den kalkulatu daiteke. Demagun gehienezko bihotz-maiztasuna minutuko 180 taupada dela eta gutxienekoa, berriz, 60 taupada; orduan, erreserbako bihotz-maiztasuna 120 taupada izango da (hau da,  $180 - 60 = 120$ ). Zenbateko horri egin nahi den entrenamendu motaren intentsitatea (batez besteko kopurua) aplikatu behar zaio; adibidez, %60ko intentsitatea aukeratuz gero, erreserbako maiztasunarekin biderkatu behar da ( $120 \times \%60 = 72$ ), eta ateratako emaitza gutxieneko maiztasunarekin gehitu jarraian ( $72 + 60 = 132$ ). Beraz, eragiketa matematiko horren emaitzak (minutuko 132 taupada) esango du %60ko intentsitatean zenbat taupadetara entrenatu behar duen kirolariak.

Intentsitatea areagotzen den heinean, entrenamendua gogortu egingo da; hala, saioa osatzeko norbere taupaden zenbatekoa ere areagotu egingo da.

## ERNE IBILI

- Kirolari herrikoen artean entrenamendu saioen garapena ebaluatzeko tresna garrantzitsu bihurtu da pulstometroa. Gero eta erabiltzaile gehiago du. Askorentzat entrenatzeko edo korrikaldiak kontrolatzeko erreferente bakarra da, gainera, eta hori arrisksua izan daiteke luzera begira. Kirol medikuek egindako esfortzu probak bakarrik emango dizkio daturik fidagarrienak: kirolariaren bihotz-maiztasun zehatzak, alegia. Horien bitartez jakin daiteke ziurtasun osoz entrenamenduak nola egin behar diren; izan ere, norberak hartutako maiztasunak gutxi gorabeherakoak dira.
- Oro har, ordea, pulstometroaren erabilera gehiegi baloratuta dago kirolari herrikoen artean, eta askok makinak balira bezala entrenatzen dute, norbere egoera fisikoari eragiten dizkieten baldintzak kontuan hartu gabe. Norbere gorputzari entzun gabe, hain zuzen ere. Ondorioz, hainbatek gaizki interpretatzen ditu datuak, eta gehiegizko intentsitatean egiten ditu entrenamendu saioak, gorputza sobera zigortuz. Pulstometroa behar bezala erabiliz gero, errendimendua hobetu dezake kirolariak. Baina, gauza guztiekin bezala, behar bezala erabiltzen jakin behar da.



**Jon Juaristi**

Erremonte-jokalaria

# «Txapelketa hasieran inork ez zuen ezertxo ere ematen gugatik, eta begira!»

Aurten **hamar urte** beteko ditu profesioletan debuta egin zuenetik. Tamalez, **oraindik ez du txapel ofizialik lortu**, nahiz eta azken Azysa Torneoan **lorpenetik oso hurbil** egon den



**DENBORALDI** itzela osatu du Jon Juaristik (Zarautz, 1981). Inoiz jokatu duen onena izan dela dio. Binakakoan, behintzat, zeresan handia eman du urte osoan: martxoan, Sagardearen Txapelketa irabazi zuen, Patxi Olazar lagun zuela, eta urte bukaeran, duela hilabete pasa, Azysa Torneoko txapeldunorde izan zen, Iñaki Lizasorekin batera. Azken txapelketa hori da, izatez, binakako txapelketa ofiziala, eta gutxigatik bada ere (40-38ko emaitzarekin galdu zuten, Zeberio II.a-Ion bikotearen aurka), palmareserako benetan balio duen lehen txapelak ihes egin zion. Dena dela, itxaropenik ez du galdu, eta urte berrian ere azkeneraino borrokatzeko asmoz agertu da.

**Binakako Txapelketa irabazte-tik bi tantora geratu zineten. Inoiz izan al duzu txapela burutik horren hurbil?**

Egia esan, ez. Txapelketa hasi zenean, nire helburua partidaz partida joatea zen. Jakin bagenekien txapelketa zaila izango zela, bikote oso indartsuek hartzen zutelako parte. Hasierako ligaxkari hasiera onik eman ez genionez, ondorengo partida guztietan dena ematera ateratu ginen. Finalean ere modu horretan hasi ginen jokatzeko, eta partida erdian zazpi tantoko alde ateratu genien aurkari. Une horretan ilusioz ari nintzen, txapela gero eta gertuago ikusten bainuen, baina, zoritxarrez, azken txanpan garaipenak ihes egin zigun.

**Amorrua, pena eta halako sentimenduak ez ziren faltako partida amaieran, ezta?**

Biziki haserretu nintzen partida bukatu eta berehala. Zalantzarik gabe, pena handia eman zidan. Partida oso ongi ateratu zen eta, pertsonalki, txukun jokatu nuen. Bukaerarako, ordea, neka-neka eginda geunden guztiok, eta *leon-kastillo* bidez erabaki zen lehia. Haiak irabazi zuten bezala, guk ere irabaz genezakeen.

**Ia denbora osoan markagailuan aurretik joan arren, borobiltzea falta izan zitzaizuen. Zer gertatu zitzaizuen?**

Txapelketa osoan partida guztiei gogor ekin genien, hasieratik abantai-

## «Txapela gero eta gertuago zegoela ikusi arren, finaleko azken txanpan ihes egin zigun»»

la hartzeko. Finalean horren gogor hasi eta 30 tantotik aurrera erregairik gabe gelditu ginen. Nire bikotekidea oso jokalaria teknikoa da, eta ordura arte oso ongi jokatu bazuen ere, beharaldia izan zuen bukaeran. Bikote aurkariak goiari eutsi zion, ordea. Horretaz gain, pilotak lehortu ere egin ziren, eta haiek fisikoki gu baino prestatuago zeudenez, markagailuari buelta eman zioten.

### Fisiko kontua izan zen, orduan?

Ordu eta erdi pasatxoko partida izan zen, eta halako saio luzeetan fisiko ona izatea ezinbestekoa da. Otarrean pilota gehiagorik ez zegoen, guztiak gastatu baikenituen, eta zeudenekin jokatu behar izan genuen amaieran. Egoera horretan, teknikak baino emaitza hobea ematen du fisikoak.

### Partida erdian irabazle ikusten al zenuten zeuen burua?

19-27ko emaitzarekin, esaterako, ez genuen uste partida erabakita zegoenik, baina, bai, horren bidean gindoa-zela. Gainera, irudi ona ematen ari ginen, alde nabarmenarekin, eta aurkariak ez zebiltzan oso fin. Neurketa bideratuta geneukan. Tamalez, 26-31ko emaitzarekin, tanto oso gogorra jokatu genuen, eta joko hori galduta, urtu egin ginen. Jarraian, aurkariak bost tanto egin zizkiguten segidan, 32na berdinduz. Hortik aurrera partida hautsi zen, eta azken esprintean berriak irabazi zuten.

**Dena dela, harro egoteko moduko partida jokatu zenuten fina-**



DUARISTI



## «Txapela lortzeko aukera gehien binakakoan dut, buruz burukoa hitz potoloegiak baitira»

**lean, txapelketako faborito nagusiei hortzak erakutsiz.**

Bai, zalantzarik gabe. Finalerdietan ere Koteto Ezkurra zen faborito nagusia, eta irabazi egin genion. Finalean, berriz, Zeberio-lon bikotearen alde zeuden pronostiko guztiak, baina ez genizkien gauzak erraz jarri. Txapela irabazteko hortxe ibili ginen! Harro egoteko moduko txapelketa jokatu genuen. Inork ez zuen ezertxo ere ematen gugatik, eta begira! Multzoko ahulenen artean kokatu gintuzten, eta lehenengoan kanporatuko gintuztela uste zuten. Txapelketa aurrera joan ahala, arkumea otso bihurtzen ari zela adierazi zuen pilotari batek.

**Final antologikoa izan zela nabarmendu zuten adituek.**

Hori esaten dute, aspaldian ez zela halako mailako finalik ikusi. Izan ere, finaletan partida txarrak jokatzen dira normalean. Urduritasunagatik edo, bikoteko norbait hautsi egiten da, eta ez da nahi bezala jokatzen. Oraingo honetan, ordea, oso ongi ateratu zen.

**Azysa Torneoa ez da izan jokatu duzun final bakarra: Sagardoaren Txapelketakoa ere jokatu zenuen, baita irabazi ere. Urte berean bi final jokatzea ez da gauza makala, ezta?**

Ez, ez da makala. Dena dela, txapelketa bakoitzaren kategoria bereiztu egin behar da. Azysa Torneoa ez du zerikusirik Sagardoaren Txapelketarekin. Txapelketa ofiziala Azysakoa da, eta Sagardoarena, berriz, estelarrakoen eta pilotari gazteen arteko nahasketa izan zen; etorkizuneko erremontistei aukera emateko ekimena. Bertan txapela irabazteak ilusio handia egin zidan, baina norbere palmareserako garrantzitsuagoa da txapelketa ofizialekoa irabaztea. Sagardoaren Txapelketa bigarren mailakoa bezala litzateke, baina garaipenak garaipen dira, eta ez da meriturik kendu behar.

**Hau guztia denboraldi bikainenaren seinale izango da, bada?**

**JON JUARISTI zesta altxata duela, bere izena erakusten.**

Profesionaleratu jauzi egin nuenetik iazkoa izan da nire urterik onena. Azysa Torneoko txapelketa jokatu dudun zazpigarren aldi izan da, eta, orain arte, finalerdietara edo final-laurdenetara iristen nintzen. Aurten, finalerako sailkatu naiz, eta horrek bere balio erantsia du.

**Konfiantza gehiagorekin aritu zara, zortea aldeko izan duzu ala bietatik pixka bat izan da?**

Bien nahasketa bat izan dela esango nuke. Urte osoan nabil entrenatzen, baina aurreko urteetan zorte pixka bat falta izan zait azken eskailera-maila gainditu eta finalera iristeko. Horrez gain, bikotekidea ere oso ongi aritu da, eta, azken finean, elkar-uleritze kontua da. Bi jokalariai sasoi betean badaude, bikote indartsua sortzen da.

**Aipatutako lorpenak binakako modalitatean izan dira. Banakakoari ez diozu oraindik neurria hartu ala?**

Bada, buruz burukoan beharbada txukunago aritu nintzen aurreko urteetan. Azken txapelketan, zoritxarrez, gaizki aritu nintzen, eta lehen partidari kanporatu ninduten. Alde horretatik, ez dago aitzakiarik. Dena dela, buruz burukoa oso modalitate zaila da. Ni aurrelaria izanik, urte osoan ez dut

sakerik ateratzen; hori atzelarien lana izaten da. Beraz, banakako txapelketa iristen denean, jokatzeko modua aldatu egiten da: sakeak atera behar dituzu eta pilotakada emateko posturak ere ezberdinak dira. Beraz, zaila da urte osoko lana bizpahiru astetan moldatzea. Azken bost urteetan buruz buruko jokatu dut, eta iaz izan ezik, lehen sei onenen artean sailkatu naiz beti.

### Oraintsu Master Txapelketa jokatu dute bost erremontista onenek. Aparteko multzo horretan sartzea konplexua al da?

Buruz burukoan gaizki aritu ondoren, aurten, behintzat, ez nuen merezi. Masterra kantxako onenek jokatu dute: Ezkurrak, Zeberioak, Urrizak, Urrutiak eta San Miguelek. Bost horiek diferentzia markatzen dute, eta horietatik besteongana alde nabarmena dago. Ni hortxe ibiltzen naiz beti, muga-mugan, nahiz eta horien kontra askotan galdu.

### Eta koska hori gainditzeko, zer falta zaizu?

Buruz burukoa ez da horren erraza. Binakakoan, bikotekideek elkar laguntzen dute, baina banakakoan onenak irabazten du, diferentzia markatzen duenak. Bost horiek itzelak dira; horietatik hiruk, gainera, 1,90 metro neurtzen dute, 80 kilotik gora dira eta sekulako astindua ematen diote pilotari. Oso zaila da haien aurka jardutea; beste gorpuzkera bat dute, eta pilota ongi harrapatzen dutenean, jai duzu. Irabaziko diezu, bai, baina hamar partidatatik bat.

### Aurten 10 urte betetzen dira debuta egin zenuenetik. Zer-nolako balorazioa egiten duzu zure orain arteko ibilbideaz?

Gustura nago lortu dudana iraunkortasunarekin. Hasierako bi urteak egokitze prozesua izan ziren, baina behin eskarmentua jasota, badaramatzat sei urte inguru estelarrak jokatzen maiztasunez. Jakina, orain tartari ginga jartzea izango litzateke onena, binakakoan txapela irabazita. Aukera gehien binakako txapelketan dut, buruz buruko hitz potoloegiak baitira. Iaz bezala, bikotekide on bat alboan izanda, binakakoan txapela irabazteko litzateke nire helburua.

## Teniseko jokamoldea pilotalekuan baliatuz



**TENISA.** «Sei urterekin ekin nion. Erraketa hartu eta aitarekin hasi nintzen ikasten. Maila pixka bat hartu nuen, eta hainbat urtez Euskadiko txapeldun izan nintzen, alebinetatik kadete mailara arte; 12 urtetik 16 urtera, alegia. Baina, Espainiako Txapelketa jokatzera joaten nintzen, sekulako aldea ateratzen zidatela konturatzten nintzen. Tenisa oso kirol indibiduala da, eta bakarrik entrenatu behar izaten nuen, nire mailako inor ez zegoelako hemen. Egoera horretan, bi aukera nituen: guztia utzi eta Bartzelonara joan entrenatzera edo hemen jarraitu betiko martxan. Hala, erre egin nintzen eta utzi egin nuen».

**ERREMONTA PROBATZEN.** «Juan Karlos Intxauspe erremontista zenak zesta utzi zidan probatzeko, eta gustatu egin zitzaidan. Zesta hartu eta lehen bi egunetan Iñurritzako frontoian aritu nintzen. Hasieran ez nuen asmatzen! Ondoren, federatu eta Andoainen hasi nintzen entrenatzen, igande goizetan. Afizionatuen ikastaroetara egin nuen jauzi jarraian, eta 21 urterekin egin nuen debuta profesionalean, nire urtebetetze egunean, Iruñean».

**PILOTA JOTZEKO GAITASUNA.** «Herraminta batekin pilotari emateko erraztasuna dut. Dela palarekin dela batearekin, pilotari emateko trebetasuna dut. Beti izan dut distantzia neurtzeko gaitasuna».

**TENISAREN ERAGINA.** «Nire goiko postura teniseko sakearena dela esaten dute. Aurreraria naizenez, goiko postura erabiltzen dut gehien bat; hau da, goitik beheraka doan pilotakada. Denek diote postura hori oso egokia dela eta nik ezin hobeto erabiltzen dudala. Adibidez, goiko postura horregatik naiz aurrerlaria. Zageroek behetik gorako edo alboko postura gehiago erabiltzen dute. Bestalde, fisikoari dagokionez, ez nuke atzelari izateko balioko: ni txikia naiz, eta atzelariak, normalean, morroxoak izaten dira».

**DOHAINAK ETA HOBETU BEHARRAK.** «Goiko postura hori litzateke nire arma onena. Tantoak egiteko erraztasuna falta zait; hori ere dohaina da, eta nik ez dut. Ni pilotari seguru naiz, baina bi paretak, dejadak eta tantoak egiteko erraztasuna falta zait. Kosta egiten zait tantoak bukatzea. Nire jokoa fisikoagoa da tekniko baino»



# Arraunaren dekalogoa

«Hutsune bat bete» nahian, 'Tostako arrauna. Irakaskuntzarako baliabideak' liburu dibulгатiboa bezain didaktikoa kaleratu du Luis Mari Zulaikak

**LUIS MARI ZULAIKA** arraunari buruzko liburu didaktikoa eskuetan duela.

**ZARAUZKO ARRAUN** Elkartean urte mordoxka bat egin ondoren –aurrena, arraunlari bezala eta, gero, gazteak prestatzen–, EHUko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultateko irakaslea da egun Luis Mari Zulaika zarauztarra. Bertan, Gasteizko urtegiaren, arraunaren irakasgaia ematen die ikasleei. Hain zuzen ere, ikasle horientzat material didaktikorik apenas zegoela eta, hutsune hori betetzeko beharra ikusi zuen: «Materiala lantzen hasi ahala, gaia sakondu eta liburu bat osatu nezakeela bururatu zitzaidan». Gauza batek bestea ekarri zuen, eta, orain, Gipuzkoako Foru Aldundiaren eskutik, *Tostako arrauna. Irakaskuntzarako baliabideak* liburu eman du argitara.

Liburuak bi kapitulu ditu, eta atal bakoitzak helburu jakin bat bilatzen du. Lehenak *Arrauna. Ezaugarri oro-*

*korrak* izenburua darama, eta izaera dibulгатiboa du: «Arrauna barrutik hobeto ezagutzeko aukera ematen diot irakurleari». Bigarrena *Arrauna. Bere didaktika* da, eta irakaskuntzara bideratuta dago bete-betean. Izan ere, arraunlari hasiberriei edo gazteei erakusten aritzen direnentzako material didaktiko lagungarria sortu du: «Arraunketa teknikak zer-nolako ezaugarriak dituen jaso dut».

### Publiko guztiarentzat

«Baloia oinarri duten kirolak, esaterako, zaletu gehienek bertatik bertara ezagutzen dituzte, neska-mutil koxkorretan jardundakoak direlako. Arraunaren kasuan, ordea, zaletu gehienek ez dute inoiz probatu edo esperimentatu. Zaletuak dira, herria eta kolorea defendatzen dutelako, baina askok ez daki zer eragin duen tostak zentimetro batzuk atzerago

edo aurrerago jartzeak». Beraz, lehenengo atalak arraun munduaren nondik norakoak jasotzen ditu, eta publiko zabalari zuzenduta dago; nolabait esateko, kirol hau gertutik ezagutu nahi duen edonorentzat guztiz aproposa da.

Arrauneko ezaugarri orokorren barruan, bere jatorria eta testuinguru historikoa azaltzea ezinbestekoa iruditu zaio Zulaikari: «Errespetu guztiarekin, baina arrauna ez zuten zenbait kirol moderno bezala asmatu. Arrauna gure aurreko belaunaldien erlikia edo testigantza litzateke. Atzora arte zenbait herritarren lanbidea izan zen. Haientzat, gainera, ez zuen gaur egungo ikuspegi ludikorik. Itsaso zakarra edo azala harrotuta izanda ere, itsasora joan beharra zeukaten ogia lortu nahi bazuten. Horrek guztiak gainerako kiroletatik bereizten du».

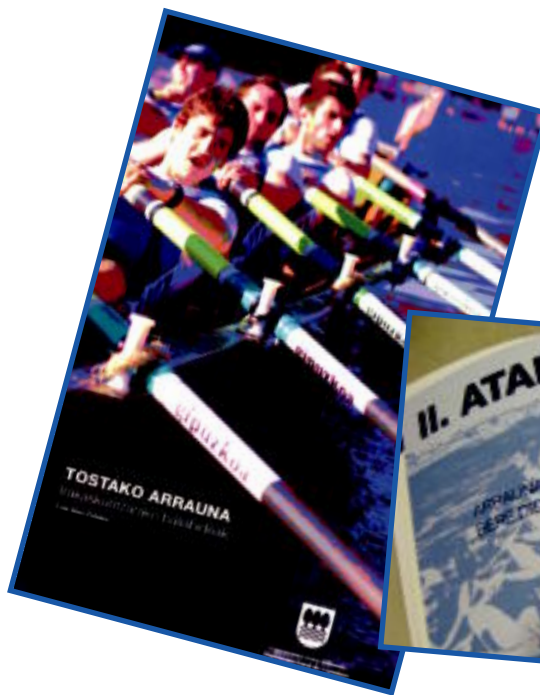
Kokapen historikoarekin jarraituz, ontzi ezberdinen jatorria eta bakoitzaren ezaugarriak ere aurkezten ditu. «Jatorri etimologikoa duten bi ontzi ditugu: traineruarekin distantzia jakin bateko arrantza mota egiten zuten; eta bazter arrantzarako, batelak erabiltzen zituzten eta koadri-la txikiagoa joaten zen. Trainerila, aitzitik, kirol asmakizun bat izan zen, trainerua osatzeko jendea ez zegoen krisi garai batean sortua». Trainerua barrutik nolakoa den azaltzeaz gain, arraun araudiak eta estropada eremuaren xehetasunek osatzen dute lehen atala. Baita arraun hiztegi praktikoa batek ere.

Hiztegia egiterakoan, gauza bakoitza zer den argitzearekin batera, «azalpen subjektiboagoa» eman du; betiere, entrenatzaile ikuspegitik. Ohiko hainbat galderari erantzuten saiatzen da; aurrekalaria zergatik den txikia edo arraunlari pisutsuenak zergatik joaten diren ontziaren erdian, besteak beste. «Alde horretatik, busti egin naiz eta informazio zabalagoa ematen ahalegindu naiz, arrauneko trikimailuak hurbiltze aldera. Azken finean, zaletuek gaiaz gehiago jakin dezaten».

### Metodo estandarra

Arraun elkarteetan modalitatea irakasten aritzen diren entrenatzaile, arduradun edo begiraleentzako baliabideak eman nahi izan ditu Zulaiak liburua berrin bigarren atalean. Edonola ere, «entrenatzaile bakoitzak bere metodoa du, ez baitago arraunketa mota bakarra. Arraunlari taldearen ezaugarrien arabera, estrategia modu batera edo bestera moldatzen du. Ez da berdin arraunlari handiak edo txikiak izatea taldean. Dena den, ikasteko garaian egokiena litzatekeen teknika planteatu dut; arraunketa mota estandarra, hain zuzen ere. Errendimendurako, ordea, entrenatzaile bakoitzak bere ikuspegia du, eta horretan ni ez naiz murgildu».

Teknikarekin batera, ikasterakoan egiten diren teknika-akatsen artea berezia jarri die egileak: «Oker horiek alde aurretik antzemanda



**TOSTAKO  
ARRAUNA.**  
**Irakaskuntzarako  
baliabideak  
liburuaren azala  
eta ataletako  
baten irudiak.**

aurkezten ditut. Zenbait akats nahikoa arrauntak dira ikaste prozesuan, eta, beraz, entrenatzaileei zer gerta daitekeen eta nola egin diezaieken aurre azaltzen diet». Era berean, entrenamendu saioetan lagungarri izan daitezken ariketa batzuk aurkezten ditu.

Kirol heziketan ez ezik, pedagogian doktorea eta kirol psikologian aditua da Zulaika, eta ikuspuntu hori ere txertatu nahi izan du liburuan: «Psikologiak irakaskuntza prozesuan hainbat ekarpen egin du, baina arraunean irakasten aritzen direnek horren berririk ez dute. Orduan, psikologoek idatzitakoa ahal den neurrian aplikatzen saiatu naiz, arraunerako ere baliagarriak izan daitezkelakoan».

Bide batez, gainera, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzarako baliagarria izan daitekeen unitate didaktikoa ere proposatu du. Hain justu ere, «arrauna kirol errendimenduari lotu izan dugu, eta badu bere 'legenda beltza' edo uste okerra itsatsita. Egin nuen ikerketa lan batean, esaterako, gazteek esaten zuten etxean begi onez ikusten zutela beraiek kirola praktikatzea, baldin eta arrauna ez bazen. Alegia, arrauna oraindik

gauza ezkorrekin lotzen dugu: apustuekin, iruzurrekin, jarduera oso gogorrekin eta abarrekin. Behar bezala landuz gero eta progresio egokia eginez gero, beste edozein kirol bezain hezitzailea eta onuragarria izan daiteke nerabeentzat nahiz gaztetxoentzat».

Ontzia uretara botatzerari buruz oinarritzko azalpenekin eta arraunaren inguruan argitaratuta dauden argitalpenen bibliografia-zerrendarekin biribiltzen du egileak *Tostako arrauna* liburua.

### Argazkiak eta modeloak

Argitalpeneko testuak hein handi batean arraunlari eta gazteen entrenatzaile gisa izandako bizipenetan oinarrituta idatzi ditu, eta liburua ilustratzen duten argazkiak Hodei Estebanek ateratakoak dira. Irudietan Orioko, Getariako eta Zarauzko paisaiak ikus daitezke, eta modelo gisa Zarauzko Arraun Elkartearen arraunlariak aritu dira. Aleak arraun elkarteetan banatuko ditu Gipuzkoako Foru Aldundiak, eta liburu azoketan ere jarriko ditu salgai, 3 euroren truke. Bestalde, liburua pdf-a Foru Aldundiaren kirol zerbitzuen webgunean eskegitzekoak dira.

# Paladak emateko modu olinpikoa

**Tostako arraunak ez ezik, aulki mugikorrek edo arraunketa olinpikoak ere garrantzia handia du Orioko elkartearentzat; beheko mailetatik hasten dira modalitatean trebatzen.**

**Oriko hizki larriz** agertzen da arraunari buruzko entziklopedietan. Ofizioz eta afizioz oihartzun handia izan du historikoki, eta ziur aski palmarek handien duen arraun elkartea da. Orioko arraunketaz hitz egiten denean, ordea, zuzenean tostako arraunarekin lotzen du jendeak: traineruarekin, alegia. Hala eta guztiz ere, Orioko arraunketa elkartearentzat arraunketa olinpikoa edo aulki mugikorrek ere berebiziko garrantzia du, nahiz eta kanpora be-

gira modalitate honetan erdietsitako lorpenak horren mediatikoak ez diren izan. «Herri eta elkarte honetan tostako arraunaren tradizioa zaharagoa da. Arraunketa olinpikoa 1965etik ari gara lantzen, eta bere praktika geroagokoa bada ere, erabat errotuta dago herrian. Orain pixka bat ahaztuta dago, baina 1970eko hamakardan Oxford-en eta Cambridge-en aurka jokatzeko ziren estropadak entzute handikoak izan ziren. Azken urteetan pixka bat lagata egon da, baina, orain, instalazio berriarekin eta elkartearen norabide berriarekin, gauza horiek berreskuratu eta bultzada berri bat eman diezaiokegu», adierazi du Orioko arraun olinpikoko ardurdunetako bat den Ibon Urbietak.


Bi arlotan bereizita dago Orioko arraun olinpikoaren atala: alde batetik, arraunlari seniorrak daude, eta

Miguel Angel Millaresen ardurapean entrenatzen dute; eta bestetik, beheko maila guztiak, Urbietaren gidaritzapean. Senior mailakoak lehiara bideratuta daude, eta batik batik zortziko ontziari ematen diote lehentasuna; hau da, aulki mugikorrek ontzi nagusiari. Azpiko kategorietan, berriz, ontzi ezberdinak lantzen dituzte, betiere arraunarekin trebatzea xede. «Aulki mugikorrek tostako arraunak baino gaitasun fisiologiko eta tekniko handiagoak ematen dizkio kirolariari. Tostako arrauna ere lantzen dugu neska-mutilekin, baina formazio lanaren oinarria aulki mugikorra da», nabarmendu du Urbietak.

Jende asko «traineruarekin itsutzen» dela dio honek, baina «garbi dago gaztetan askoz ere egokiagoa dela aulki mugikorra, bai gazteak arraunera erakartzeko, bai arraunla-

**ORIOKO ZORTZIKOA** gizonen senior mailan, estropadetako batean.





**AULKI MUGIKORREKO** entrena-  
tzaileak dira **Miguel Angel  
Millares eta Ibon Urbiet**a; bata,  
seniorrena eta bestea, beheko  
kategorietakoena.

ri gisa formatzeko». Bere esanetan, egunero entrenatzeko aulki mugikorra «erakargarriagoa eta entretenigarriagoa» da.

### **Helduak zortzinaka**

Urte honetan, bereziki zortzikoarekin egingo dute lan helduek eta, Millaresen esanetan, estropada guztiak borrokatzea dute helburu. Ur-tarrilean distantzia luzeko estropadetan aritu dira buru-belarri, eta aurrerantzean beste horrenbeste egingo dute 2.000 metroko probetan. Maiatzean, Euskadiko Txapelketa jokatu ostean, zortzikoak bukatutzat emango du denboraldia. Hala, «taldeko zenbait kide traineruarekin hasiko direnez, ontzi laburrago bat atera nahiko genuke gainerako arraunlariarekin, lemazainik gabeko bikoan edo lemazainik gabeko laukoan, eta ekaina bukaeran Espainiako Txapelketa jokatu». Tradizioz, ordea, zortzikoak du garrantzia gehien. Azken urteetan pixka bat alboratuta egon da, eta garai bateko maila berreskuratu nahi dute: «Zaila izango da, baina lortuko dugu».

Zortzikoak kalitate eta eskarmentu handiko arraunlariak osatzen dute, baina taldea bera berria da. Oraindik eraikitze prozesuan dago. «Entrenamendu askorik ez dugu egin elkarrekin. Ordu gehiago sartu behar duen ontzia da. Jakin badakigu Hondarribiako zortzikoak maila handia duela, taldeak urte dezente daramatzalako. Hala ere, gu gure lana ahalik eta ondoen egiten saiatuko gara, eta aurkariei ez dizkiegu gauzak horren erraz utziko», dio Millaresek.

## **Alebinetatik hasi nahi dute aulki mugikorra lantzen, eta horretarako Foru Aldundiarekin jarri dira harremanetan**

Arraun munduan fitxaketa kontuak hasi zirenean, jende asko batera eta bestera mugitzen hasi zen. Hala, elkarrekin maila oneko arraunlariak galdu zituen, eta zortzikoak ere maila apalagoa lortu zuen. «Arazoa hori izan zen, eta orain jende berriarekin lan egitea tokatzen zaigu. Proiektu honek bere lan prozesua du, mamitzeko denbora behar baitu. Beraz, jarraikortasuna eman behar zaio».

### **Biharko arraunlariak**

Gazteen arloan, oraingo, infantil, kadete eta jubenil mailakoekin egiten dute lan. Baina, aurrerantzean, alebinekin ere hasi nahi dute. Hori bideratzeko, Orioko arraun elkarteak Gipuzkoako Foru Aldundiarekin harremanetan jarri da. «Azkenaldian, gazteak arraunera erakartzeko zailtasuna dugu. Egun, kirol aukera zabalagoa dute herriko neska-mutilek, eta hortik dator, nolabait esateko, alebinekin arraunean hasteko kezka. Orain arte, infantiletara arte ez zen ezer lantzen, eta adin horretarako neska-mutilak dagoeneko beste kirolatan abiatu dira. Ondorioz, oso zaila zaigu hauek

arraunera gerturatzea, eta hori Orio bezalako herri arraunzale batean bizi garelako! Gazteen artean ezagutzera emateko beharra ikusten dugu».

Alebinetan, kirol hau ezagutzera eman eta bertan barneratzen hasteko lehen urratsak irakastea dute xede, arraunaren harra gazteengan errotzea. Infantiletan, berriz, teknika kontuak gehiago sakontzen hasten dira. Kadeteetan, teknika jorratzeaz gain, «lehiari ere bere garrantzia ematen diogu». Jubeniletan, jada, prestakuntza egokia egiten saiatzen dira, gerora seniorretara jauzi egiteko eta beren maila gorena emateko. «Kategoria bakoitzean plangintza jakin bat lantzen dugu, baina estropadak jokatzeko irabaztea gustatzen zaigu, eta horretara joaten gara. Nolanahi ere, garbi dugu gazteekin egiten dugun lana etorkizunerako dela», azaldu du Urbietak.

Gutxi gorabehera, 70 gazte inguru ari da aulki mugikorrean, eta denboraldi hasieran, modalitateko ontzi ezberdinak probatzen dituzte, binaka edo launaka. Jubeniletan, ordea, zortzikoak lantzen dute batik bat, seniorrak ontzi horretan bereizituta dudelako. Harrobi lana da, azken finean. Izan ere, seniorren zortzikoan bi jubenil ari dira aurtentzen; horietako bat Jubenilen Munduko Txapelketan laugarren izandako Aitor Balerdi da. Etorkizun oparoa izan dezaken beste arraunlarietako bat Imanol Garmendia da; 23 urtez azpiko Munduko Txapelketan aritu zen iaz, Espainiako selekzioarekin. Beheko mailetatik ongi prestatuta plazaratzen diren senale da hori.

# Belodromoan birak ematen nagusi!

**Zumaiako eta Zarauzko txirrindulari gazteek denboraldi bikaina osatu dute pistan; esaterako, Gorka Etxabek Gipuzkoa Saria eta Gipuzkoako Txapelketa irabazi ditu kadete mutiletan.**

**ZUMAIAKO** Txirrindulari Elkarteko Gorka Etxabe txirrindulari kadeteak irabazi du denboraldi honetako Pistako Gipuzkoa Saria. Bederatzi jardunaldik osatu dute ligaxka, eta Etxabek zazpigarren jardunaldirako bideratuta zuen garaipena. Podium gainean, Aizarnazabalgo txirrindulariak Zarauzko txirrindulari elkarteko bi kide izan zituen alboan: Jokin Aranburu, bigarren postuan, eta Aratz Olaizola, hirugarrenen.

Haritz Eizagirre zumaiarrak, bere aldetik, ezin izan zuen defendatu hirugarren postua, eta azken jardunaldiaren ondoren, laugarren bukatu zuen denboraldia. Gipuzkoako Txapelketa, era berean, aipatutako saridunek beren nagusitasuna berretsi zuten: Gorka Etxabe izan zen txapeldun, eta Aratz Olaizola txapeldunorde.

Kadete nesketan, Caja Rural taldeko Eider Unanue zumaiarrak hirugarren postuan bukatu zuen Gipuzkoa Saria, bigarren sailkatuarekin berdinduta. Talde bereko Izaro Iraolagoitia iratar-zarauztarra, berri, seigarren sailkatu zen.

Junior mutiletan, azkenik, Zarauzko txirrindulari taldeko Xabier Gorrotxategik ere denboraldi txukuna osatu du aurten. Hain justu ere, pistako Gipuzkoako Txapelketa irabazteaz aparte, Gipuzkoa Sarian laugarren postua erdietsi du.



Zarauz

## Atleta gazteak, punta-puntan

Antoniano Kirol Elkarteko atleta gazteek emaitza onak lortu dituzte Gipuzkoako Txapelketan. Eneko Arangurenak 600 metroko proba irabazi zuen, eta Maider Bilbatua, berriz, txapeldunorde izan zen (irudian, biak). Ruben Garrastazu ere bigarren postuan sailkatu zen jauzi hirukoitzean, eta Ander Espallargas hirugarren izan zen 800 metroko proban. Krosean Usoa Ostolaza eta Nerea Bilbatua txapeldun izan ziren, lehena infantiletan eta bigarrena alebinetan. Nagore Egaña, bien bitartean, hirugarren postuan amaitu zuen lasterketa alebin mailan.



## DATUA

## 70

Urtarrilaren 17an 70 urte bete zituen Muhammad Ali boxeolari ohiak. Louisvillen jaio zen, AEBetan, 1942an, eta boxearen historiak eman duen izen nabarmenetako bat da. Izan ere, pisu astunen mailan hiru aldiz irabazi zuen Munduko Txapelketa. Horretaz gain, pisu erdiastunen mailan, urrezko domina lortu zuen 1960an Erroman jokatu zuen Olinpiar Jokoetan. Bere berezko izena Cassius Clay da, baina 1964an Islamera bihurtu zen, eta Muhammad Ali izena erabiltzen hasi zen. 1981ean hartu zuen erretiroa behin betikoz, eta *ringa* utzi eta gutxira, Parkinsonaren gaitza pairatzen hasi zen. Bere bizitza zinemara eramane zuten duela urte batzuk, *Ali* filmean; Will Smith aktoreak antzezten du boxeolaria bertan.



## BA AL DAKIZU...

### 'The Greatest' ('Handiena') deitzen ziotela?

*The greatest* (*Handiena*) deitzen zioten Muhammad Aliri, hainbat borrokaldi entzutetsu irabazi zuelako; batik bat, Joe Frazer eta George Foreman boxeolarien aurka. Guztira, 61 borroka jokatu zituen bere ibilbidean, eta horietatik 56 irabazi egin zituen (39 *nocaut* bidez eta 19 puntuazioz). Ondorioz, 5 lehia bakarrik galdu zituen (4 puntuazioz, eta bestea borrokatik joateagatik).

## Orio

## Ilunbeko izarrak eskualdeko izarrekin

**Benjamin eta infantil mailako oriotarrak eta zarauztarrak Lagun Aro GBC saskibaloitaldearen kantxan aritu ziren jokoan.**



### Orioko San Nikolas jaietako

3x3 Saskibaloitxapelketak arrakasta itzela izan zuten; izan ere, 80tik gora taldek eta 320tik gora jokalarik hartu zuten parte bertan. Sari banaketan Lagun Aro GBC taldeko Andrew Betts eta Sergi Vidal aritu ziren, eta beste sari batzuen artean, abenduaren 17ko Lagun Aro GBC-Fuenlabrada partidarako sarrerak banatu zituzten parte-hartzaile guztien artean. Norgehiagokara joatekoak zirenez, atsedendian hurrekin partidatxo batzuk jokatzeko proposamena egin zieten GBC taldeko arduradunek Orioko 3x3 txapelketako antolatzaileei. Hala, Orioko eta Zarauzko saskibaloitaldeko jokalariek Ilunbeko kantxan aritzeko aukera izan zuten, bi txandatan.

Lagun Aro GBC-ren eta Fuenlabradaren arteko lehia, lehen eta bigarren laurdeneko atsedendian, benjamin mailako Orioko

ko Ikastolako haurrek Zarauzko haurren aurka jokatu zuten. Saski banatan banatuta, lau lagunek beste lau lagunena kontra neurtu zituzten indarrak. Bigarren eta hirugarren laurdenaren artean, atsedendia luzean, infantilek jokatu zuten. Jokalari guztiak ZAST Zarauzko Saskibaloitaldeko jokalaria izan ziren; beltzez zarauztarrak, eta urdinez, berriz, oriotarrak. Hauek, aldiz, hiru lagun hiru lagunena aurka jokatu zuten; saski batean neskek, eta bestean, mutilak.

Bestalde, Sara Iparragirre oriotarrak infantil mailako Espainiako Txapelketan hartu zuen parte Euskadiko Selekzioarekin, urtarrilaren 3tik 7ra. Zilarrezko domina lortu zuen, finalean Kanaria Uhartearen aurka 58-62ko emaitzarekin galdu ondoren. Normalean antolatzailearen postuan jokatzen duen arren, hegaleko jokalaririk bezala aritu zen txapelketa osoan.

Getariako **Pilota**

# Zailtasunak gainditu nahian

**Promozioko** Binakako Txapelketan buru-belarri dabil Jokin Argote (Meaga, Getaria, 1982) pilotaria, Iker Tainta gaztea lagun duela. Txapelketako lehen partida ez zuen jokatu, eskuetako minez ibili zelako, baina lesioa osatuta, berriro kantxarra itzuli da. Guztira, zortzi bikote lehiatuko dira txapelketan, eta apirilaren 28an jokatuko dute finala. Hona hemen *Sasoi*.info-rako egidako elkarrizketaren laburpena.

### **Bikotekide berria duzu aurten. Ezagutzen al zenuten elkar?**

Bai, berekin jokatzeko aukera izan dut aurtengo denboraldian. Aurten egin du debuta, 18 urterekin. Oraindik ofizioa ikasten ari da, baina ezaugarri oso politak ikusten zaizkio: esaterako, kolpekada handia du, baita tantoa bukatzeko erraztasuna ere. Alde horretatik, gustura nago enpresak berekin parekatu nauelako. Elkarrizketaren saiatuko gara, bikote indartsua sortzeko. Egia esan, ilusio handiarekin nago.

### **Txapelketan zortzi bikote ari zarete lehian. Favorito nagusien artean al zaudete?**

Ez, bikote favorito nabarmen bat dago: Mikel Urrutikoetxeak eta Iñaki Izak osatutakoa, alegia. Txapelketako parte-hartzaile guztiok ados gaude horretan, gainera. Lehen mailan pronostikoak Martinez de Irujo-Barriola edo Olaizola-Beroiz bikoteen alde badaude, bigarren mailan aipatutakoak dira. Momentu oso onean dago bata zein bestea, eta bat eginda bikote handia osatzen dute.

### **Behintzat, ezustekoa emateko asmoz ekingo zenioten lehiari.**

Partidaz partida joaten saiatuko gara. Gainerako aurkarietara joateko zail jarri nahi dizkiegu, neurketak ira-



bazteko eta sailkapenerako ahalik eta puntu gehien lortzeko asmoz. Gure hasierako helburua lehen lau postuetan bukatu eta finalerdietako ligaxkarako sailkatzea izango da. Nola ez, parte-hartzaile guztiok guztia ematera aterako gara, baina ean txukuna eginez, finalerdietara iristeko aukera dugun.

### **Binakako txapelketan eskarmentu handia duzu; izan ere, 2007an eta 2008an txapeldun izan zinen. Azken hiru urteak, ordea, ez dira horren onak izan. Dena dela, txapela berriz jantzea posible ikusten al duzu?**

Horretan saiatuko gara, baina nahikoa zaila izango dela iruditzen zait. Urrutikoetxea-Iza bikote oso indartsua da, eta haiek dituzte irabazteko txartel guztiak. Hala eta guztiz ere, txapelketa oso luzea da eta gorabeherak egon daitezke; tartean, eragile asko daude: besteak beste, lesioak izaten dira eta bikotekideen arteko jokoak ere funtzionatu egin behar du. Aurreneko bi urte horietan, esaterako, gauzak itzel atera zitzaizkidan. Azken urteetan, aldiz, lesioak izan ditudala eta, ez naiz nahi bezala aritu.

**JOKIN ARGOTE**  
pilotari  
meagarra  
binakakoan ari  
da, Iker Tainta  
lagun duela.

### **Promozioko txapelketa da honako hau. Zu al zara koadrilako beteranoena?**

Ez dakit beteranoena naizen, baina beteranoetako bat izango naiz. Ni ere adinez aurrera noa eta promozio delako horretatik urruntzen. Jende oso gaztea sartzen ari da, eta gure enpresak, behintzat, oreka hori bilatu nahi izan du gure bikotea eratzerakoan. Ondorioz, esperientziadun bat hasiberri batekin elkartu ditu.

### **Gero eta gazteagoek egiten dute debuta profesionaletan. Horiek tokia kentzeak kezkatzen al zaitu? Bermatuta ikusten al duzu zure ibilbidea?**

Bermatuta ez dut ikusten. Jakin badakit hor jarraitzeko gogor entrenatu behar dudala. Askotan, gainera, erabaki teknikoak izaten dira, eta ez da norbere esku egoten. Enpresako arduradunek ikusten badute gazteak tokia kentzen ari zaizkizula, kontratua bukatzen zaizu eta kale gorrira zoaz. Hemen ere beste edozein tokitan bezala gertatzen da. Niri, zorionez, urtebetez luzatu didate kontratua, eta gustura nago. Horrekin erakutsi didate oraindik nirekin kontaktatu dutela.

# Kirol AGENDA



## Aiako eta Orioko mendi lasterketak

lazkoari jarraipena emanez, Orioko II. Mendi Lasterketa antolatu du Orioko Ikastolak apirilaren 1erako. Lasterketak 18 kilometro izango ditu, mila metroko desnibel positiboarekin. Izena martxoaren 28a arte eman daiteke [Herrikrossa.com](http://Herrikrossa.com) webgunean, 12 euro ordainduta. Aiako Mendi Lasterketa, berriz, lehen aldiz antolatu du Udalak, eta martxoaren 11n jokatuko dute. Probak 8,2 kilometro izango ditu, eta izena [Herrikrossa.com](http://Herrikrossa.com)-en eman behar da, 8 euro ordainduta.

## Atletismoa

### Zumaiako Herri Lasterketa

**Eguna:** Otsailak 25.

**Ordua:** 15:30ean, eskolartekoak; 17:00etan, helduak.

**Lekua:** Iteera eta helmuga Gernika parkean izango da.

**Ezaugarriak:** Lasterketak 10 kilometro ditu, eta parte-hartzaileek bi itzuli eman beharko dizkiote herriari. Izena [www.kirolprobak.com](http://www.kirolprobak.com) webgunean eman daiteke; 10 euro txip horiarekin, eta 12 euro txipa



## Squasha

### V. Squash Zarautz Liga

**Eguna:** Datozen hilabetetan jokatu da liga.

**Ordua:** Partiden ordutegia irekia da, parte-hartzaileen artean adostua.

**Lekua:** Aritzatalde udal kiroldegiko squash instalazioetan.

**Ezaugarriak:** ZKEko Squash atalak antolatu du. Maila guztietako kirolari zuzenduta dagoenez, parekotasunaren arabera osatu dituzte taldeak. [www.squashzarautz.com](http://www.squashzarautz.com).



## Osa Goikoetxea, Lopez eta Enbil Orlandoko Citrus-en

Iñaki Osa Goikoetxea, Imanol Lopez eta Gotzon Enbil zesta-punta jokalaririk zumaierak Orlandoko Citrus Txapelketa jokatzeko aukeratu dituzte. Citrus-a AEBetako zesta-puntako txapelketa garrantzitsua da, eta urtarrilaren 27an eta 28an binakakoa jokatu ondoren, orain banakakoari ekingo diote.

## Zarautz Txirrindularitza Pistako errege



**Pistako txirrindularitzan** bereizituta dagoen Jira Bira Track ARN-SLECE talde zarautzarrak aurkeztu zuten urtarrilaren erdian. Taldea bost txirrindulari gaztek osatzen dute: Igor Aranguren zarautzarrak, Unai Iparragirre azpeitiarrak, Pablo Sanchez asturiarrak eta Genis Soriano eta Cristian Astals katalanak. Zuzendaritza teknikoa Ismael Etxarri zarautzarrak darama, Fernando Ollokiegirekin elkarlanean, eta azpiegitura mekanikoa Zarautzko Metta Carbon etxeak eskaintzen die. Dagoeneko emaitzak lortzen hasi dira: izan ere, Iparragirrek Gipuzkoako Saria eta Gipuzkoako Txapelketa irabazi ditu.



ERRONKA

# Lagunaren erritmocin

**Txakurkros lasterketa jokatu dute lehen aldiz Zumaian, eta estreinaldiak ikusmina sortu du. Ia 70 txakur eta lasterkariren artean, Pedro Etxeberria-Zura bikotea eta Leire Fernandez-Txanpi bikotea izan dira garaile.**

**Lasterkariak** eta txakurrak bikote bihurtuta, Zumaiako lehen txakurkrosa jokatu zuten urtarilaren 22an. Zumaian ez ezik, eskualdean antolatutako lehena izan da, eta jakin-mina piztu du. Ondorioz, jende ugari gerturatu zen proba ikustera. Ikusleak ez ezik, kontuan hartzeko moduko parte-hartzaile kopurua izan zuen; 70 lagun inguruk hartu zuten parte. Horien guztien artean Pedro Etxeberria zumaiara gailendu zen, Zura txakurra lagun zuela. Emakumeen artean, berriz, Leire Fernandez eta Txanpi txakurra izan ziren bizkorrenak.

Parte-hartzaileak Aitzuri kaletik abiatu ziren beren txakurrekin; Branka egoitza paretik, alegia. Ote-

zuriko tuneletik pasata, Kantea baserira joan ziren mendi bidetik, eta handik San Lorente ermitara. Ermita inguruko zelaietan atondutako zirkuitua osatu ondoren, etorritako tokitik helmugaratu ziren. Guztira, 7 kilometroko ibilbidea osatu zuten parte-hartzaileek.

Hain justu ere, San Lorenteko jaitsieran jarri ziren Etxeberria eta Zura lasterketa buru, Iskander Rodriguez eta Koni txakurra bigarren postuan utzita. Azken txanpan erritmoa bizitu zuen bikote zumaiarak, eta alde nabarmenarekin helmugaratu zen. Eneko Agirre eta Noa izan ziren hirugarren sailkatuak. Leire Fernandezek eta Txanpi-k, bestalde, ez zuten aurkaririk izan. Hasiera-hasieratik agin-

du zuten. Atzetik, oso parekatuta, Naiara Casi-Ruka eta Larraitz Sorron-Irato sailkatu ziren, hurrenez hurren. Zumaiako lehen emakumea Sonia Alvarez izan zen, laugarren postuan, Lar txakurrarekin.

Zumaian hainbat zaletu ibiltzen da txakurrarekin korrika, eta haien ekimenez antolatu zuen proba Udalak. Lanik zailena ibilbidea zehaztea izan zela nabarmendu zuten antoltzaileek; txakurrek minik ez hartzeko, asfatorik gabeko eremuak bilatu behar izan zituzten. Oro har, zirkuitua denon gustagarri izan zen, nahiz eta aldapak gogorrak egin zitzaizkien eta bidean lokatz asko topatu zuten. Zumaiako proba Gipuzkoako Txakurkros Ligarako puntuagarria izan zen.