



Ezkerretik hasita: Eva Garcia, Olga Bayon, Vero Novoa eta Ana Aguirre. Argazkia: Julien Rodríguez.

Hiru handiak: zenbat buru hainbat helburu

Bi urtean behin Manuel Iradier Txangolari Elkarteak antolatzen duen Hiru Haundiak (Gorbeia-Anboto-Aizkorri) mendi lasterketan Ermuko hainbat lagunek parte hartu ohi dute. Urriaren 15ean ospatu zen 20. edizioan 17 ermuar izan ziren. Orotara, 1.700 lagunek parte hartu zuten 5.200 metroko igoera eta beste horrenbesteko jaitsiera duen frogan. 100 kilometro dituen ibilbide osoa egiteko, gehienez, 24 ordu ditu parte-hartzaile bakoitzak. Aurtengoan 150 emakumek hartu zuten parte, tartean, Ermuko Eva Garciak, Vero Novoak, Ana Aguirrek, Maite Masek eta Olga Bayonek.

Norberak modu ezberdinean bizi du esperientzia. Ez da gauza bera lehenengo aldiz Hiru Handiak egitea edo eskarmentua izatea frogar gogor eta zorrotz horretan. Izan ere, Eva Garciaentzat aurtengoa 5. aldia izan da. Vero Novoa, Ana Aguirre, Maite Mas eta Olga Bayonentzat lehenengo aldia, eta horrek berezi bihurtu du esperientzia. Kontuak kontu, bakoitzak buruan helburu bat zuen. Eva Garcia denbora hobetzea zuen helburu, baina ezin izan zuela lortu dio. “Duela bi urte ez nuen dortsalik lortu, beraz 2012an egindako denbora hobetzea nahi nuen. Orduan 16 ordu eta 29 minutu egin nituen eta aurtan 16 ordu baino gutxiagotan egin nahi nuen, baina ezin izan dut”. Hala ere, Garcia pozik dago egindako lanarekin, parte hartu zuten emakumeen artean 8. sailkatzea lortu baitzuen. “Kontuan hartu behar da, aurtan Mendi Federazioan dauden profesionalak diren emakumeak izan direla”, azpimarratu du.

Olga Bayon, Ana Aguirre, Vero Novoa eta Maite Masen helburua, aldiz, Hiru Handiak frogar bukatzea zen. Bayonek dio lagun batek komentatu ziola parte hartu nahi zuela eta erronka polita iruditu zitzaioela emakume gehiagorekin konpartitzeko. “Parte-hartzaile gehienak gizonak direla kontuan hartuta

—azpimarratzen du—, mendian ibiltzen diren eta eskalatzen duten emakumeei komentatu nien. Horrela, emakumeen parte-hartzea sustatzeko eta era berean, frogar gure artean prestatzeko”. Esperientzia izugarria izan dela dio, nahiz eta ezin izan zuen bukatu, aurreko astean gaixo egon zelako. “Hasieratik gorputza behartu nuela uste dut, oinetan babak ateratzea zitzazkidan eta Urbian erabaki nuen uztea, 88. kilometroan”.

Ana Agirrek bukatzea zuen xede, eta bukatzekotan, ahalik eta denbora gutxienean egitea. “20 ordu baino gutxiago egin nahi nituen, baina ez neukan buruan denbora zehatza eta 18 ordutan bukatu nuen, beraz, oso pozik geratu nintzen”, azpimarratu du.

Vero Novorentzat oso garrantzitsua zen modu duinean bukatzea. Ez zuen nahi “leher eginda” bukatu eta lortu zuen, bere hitzetan, “irribarre handi” batekin zeharkatu zuelako helmuga. “Ez neukan buruan denbora zehatzik egitea —dio—, 24 ordu baino gutxiago baina mugara ondo heltzea”.

Prestaketa

Helburuak helburu, azkenean horiek lortu edo ez lortu, urte osoa eman dute bostek frogar prestatzen. Fisikoki sasoiaren egoteko, korrika egin, gimnasioan prestatu eta astebururo mendian kilometroak eta ibilbideak egin



Eva Garcia Araian. Argazkia: Sandra Calvo.

dituztela argitzen dute. Hala ere, gehienez 50 kilometroko ibilbideak egin dituztela diote eta horregatik onartzen dute oso zaila zela kalkulatzeko 100 kilometro egiteko gai izango ziren ala ez. “Niretzat galdera gakoa zen hori. Zenbat kilometro egin behar ditut entrenatzen Hiru Handiak frogar egin ahal izateko? Horixe galdetzen nien ingurukoei”, dio Bayonek. “Frogan zer, noiz eta nola jan eta edan behar duzun ere prestatu dugu”, gaineratu du Aguirrek. Nahiz eta antolaketak Otxandion eta Landan janaria jartzen duten, bakoitzak bere gorputzari neurria hartu behar diola uste dute. “Prestaketarako egindako martxetan konturatu nintzen ordu betero zerbait jan eta edan behar nuela asko jota. Frogar egunean Landan tortilla pintxoak jan nuen eta ez zidan ondo egin”, erantsi du Novoa.

Fisikoki prestatzeaz gain eta gorputza sasoiaren izateaz gain, mentalki gogor eta ondo egotea ezinbestekoa dela aitortzen dute guztiek. Agui-

rrek esaten du indarra eta erresistentzia ondo kudeatu behar direla eta, buruak paper garrantzitsua jokatzeko duela. “Izan ere, bukatzeko 20 kilometro falta zirela ikusi nuenean, zenbat egin nituen ordura arte pentsatu beharrean, falta ziren 20 horiek askotan egin nituela neukan buruan. Neurri handi batean buruak agintzen du. Ez baduzu sinesten, ezin izango duzu egin”, azpimarratu du. Novoa ere iritzi berekoa da: “Fisikoki ondo egon behar duzu baina psikologikoki are gogorrago”.

Horretan lagunek paper garrantzitsua jokatzeko dute la diote. Olgaren esanetan, ezagun eta lagunak han egoteak ziurtasuna ematen diote norberari eta, bere ustez, frogaren puntu ezberdinetan haiekin geratzeko psikologikoki oso lagungarria da. Novoa kontatzen du Olga eta biek elkarrekin egin zutela ibilbidearen zati handiena eta Olgak uztea erabaki zutenean, tarte batean bakarrik aritu zela. “Bakarrik egin nuen tartean gaizki pasa

Helburuak lortu edo ez, urte guztia eman dute prestatzen



Drogeteniturti, 250 zk.




ZERMIK
SISTEMA ELEKTRONIKOEN GARAPENA
DESARROLLO DE SISTEMAS ELECTRONICOS
ELECTRONIC SYSTEM DEVELOPMENT

ZERMIK INGENIERIA S.L. mikrokontrolatzaile bidezko diseinu elektronikoak garatzen espezializatua dagoen ingeniari-tza-entresa da. Horrez gain, LabVIEW-ren bitartez sistema industrialen kontrola eta monitorizazioa bideratzeko gaitasuna ere badu.

www.zermik.com

Usaetxe plaza 6-8, behea
Arrasate-Mondragón (Gipuzkoa)
Telf: 943 23 10 12

nuen, gainera oso energia negatiboa zuen talde batekin elkartu nintzen. Gero, bikotea eta biok egin genuen bidea elkarrekin. Niretzat norbaitekin egitea oso inportantea da eta zalantzarik gabe laguntzen dizun edo dizutenek pentsamendu positiboa izatea”, dio Novoak.

Froga eguna

Prestaketa fisikoa eta psikikoa oso garrantzitsua bada ere, horrek ez du bermatzen froga egunean ezustekorik izango ez denik. Garciak onartzen du 5. aldia izan arren, egunean edozein ez-behar gerta daitekeela. “Urdaileko mina, lesio bat, lorik ez egitea ere oso gogorra da”, azpimarratzen du. Garciak duela 4 urteko denbora antzerakoa bukatu zuen ibilbidea eta haren ustez, azkeneko aldapan zegoen loka-tzak minutu batzuk galtzea eragin zion. Ez zuen aparteko arazorik izan froga egunean eta ibilbidearen zatirik handiena korrika egin zuen. Oso lagungarria egin zitzaion psikologikoki 50. kilometrotik aurrera, kilometroak gehitu beharrean, kentzen joatea.

Bayonek oso argi dauka egunaz disfrutatzeaz gain, prestaketa prozesu osoaz gozatu behar dela. Izan ere,

zalantzak izan zituen parte hartzeko orduan, aurreko egunetan makal ibili zelako, baina azkenean, probatzea erabaki zuen eta bukatu ez bazuen ere, oso pozik geratu zen. “Dibertigarria iruditu zitzaidan, horrenbeste jende parte hartzen, jende mordoa gu animatzen, nerbioak, gauez mendia argiztatuta, argi-suge handi bat zirudien Gorbeiarako igoerak. Anbotok Gabonetako zuhaitzaren antza zeukan. Izugarriak dira gaueko irudiak! Hori konpartitzea oso berezia iruditu zitzaidan”, dio harro. Halaber, aitortzen du gogorra izan zela bertan behera uzteko erabakia hartzea, baina oso garrantzitsua dela gorputzari neurria hartu eta non dagoen muga jakitea. Zentzu horretan, jende askok egiten duen gel eta barra energetikoen gehiegizko erabilera kezkagarria iruditzen zaio. Bere ustez, horiek neurrian erabiltzeak norberaren gorputza ondo ezagutzen laguntzen duelako eta bere esanetan, askok gel eta barra horietan ikusten dutelako miraria eta maiz, horien larregizko erabilerak bestelako ondorioak dakartza, botaka egitea, besteak beste.

Ana Aguirrek argi adierazten du 50. kilometrotik au-

“Gorputzari neurria hartu eta muga non dagoen jakin behar da”

rrera ez zekiela zer gertatuko zen, zenbat kilometro gehiago egin ahal izango zituena, baina froga egunean konturatu zen urte osoko entrenamendu saioak ez zirela alferrikakoak izan. “Ibilbidearen zati handiena beste neska batekin egin nuen, erritmo antzerakoa generamalakoa, eta 80. kilometrorra heldu ginenean, argi ikusten genuen azken 20 kilometroak egin ahal izango genituela, oso jarrera positiboa genuen”, azpimarratzen du. Haien ondoan zetorren mutil batek, aldiz, guztiz jarrera negatiboa zuela kontatzen du Aguirrek eta haren ondolik alde egin zutela. “Maite Masek Urkiolan utzi behar izan zuen belaunak izorratuta zitueldako. Halakoak gertatzea ezinezkoa da aurreikus-tea. Eta froga egunera ondo heltzea, inolako ezbeharrik gabe, itzela da. Zorionez, nik ez nuen ezustekorik izan ibilbidean”, gaineratu du.

Vero Novoak froga bukatu zuenean, ezin zuen sinetsi hain ondo atera izana. Froga egunean ez zuela ustekaberi-rik izan kontatzen du, baina

froga baino hilabete lehenago bi bihurtura egin zituela gogoan du. “Une batez pentsatu nuen ezin izango nuela proba egin, baina fisio, osteopata eta bestelakoekin lortu nuen ibilbidea hasi eta bukatzea, eta gainera, orkatiletan minik gabe. Zalantzarik gabe, nire eguna izan zen”, dio irribarrez. Hala ere, une gogorrak ez ditu ahaztu. Ibilbidea gauez hasi zuen eta bukatu baino lehen berriz ilundu egin zuela gogoratzen du eta aitortzen du oso gogorra egin zitzaiola Aizkorriko jaitsiera. “Nekata nindoan, lentilla bat galdu nuen, eskerrak bikotea nirekin zihoan bidea apur bat markatzen! Hori bai, bukaera sekulakoa izan zen, nik ez nuen horrenbeste jende espero ordu hartan, baina ikaragarria eta emozioz betetako izan zen”.

Erronka gisa hartu zuten Hiru Handiak frogan parte hartzea. Bakoitzak bere era-er esperientzia bizi eta konpartitu ostean, etorkizunera-ko atea irekita utzi dituzte.

David Elejalde eta Alazne Aiestaran

AMAIA HARATEGIA



Bertoko Okelak

Probaleku 5
Tfnoa. 943 17 05 84
Ermua

Hamburguesería TITANIC



*Pintxo dastaketa
poteoan*

Kantabria 2 • Tlf: 17 67 83



KARABIXA KAFETEGIA
Egunero 8:30etik aurrera zabalik



San Iñazio 4 - Ermua
943 030 512 / niklinika@gmail.com

