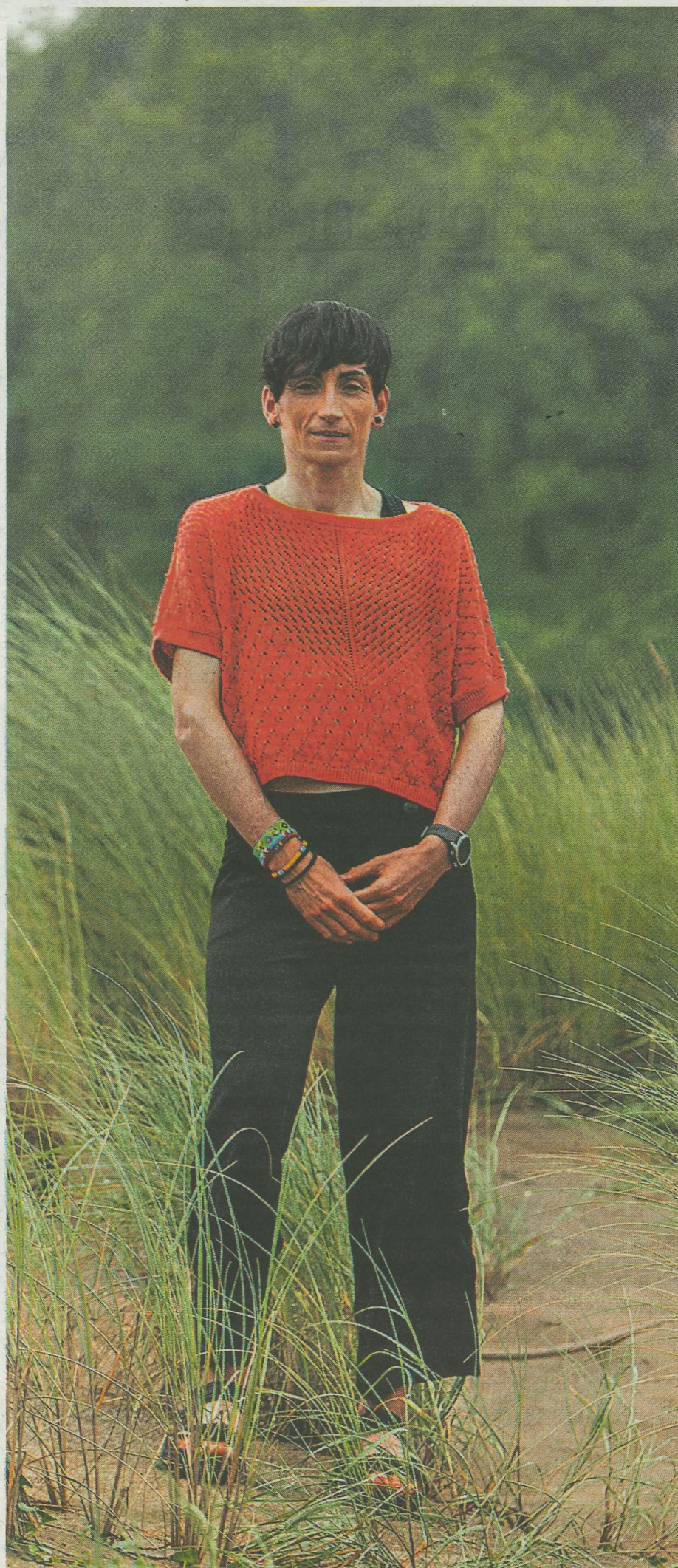




● (Elgeta, Gipuzkoa, 1984). Mendi korrikalaria da, eta bi ume ditu. Bi aldiz irabazi du Zegama-Aizkorri mendi maratona, 2011n eta 2012an. Urte oparoak izan ziren haiek. 2011n, adibidez, Europako Txapelketan eta Skyrunner World Serieetan gailendu zen. 2012an, berriz, Gorbeia Suzien lasterketan lortu zuen garaipena. Errepidean ere moldatzen da, 2012an bertan Behobia-Donostia irabazi baitzuen. Urte hauetan garaipen ugari lortu ditu.

**OIHANA
KORTAZAR**

Erronka etxean eta kirolean

Ahomentan

Euria ari du Orion. Oihana Kortazarrek eta Peio Goikoetxeak ez dute elkar eza gutzen, baina berehala hasi dira hizketan. Hizpidea: goi mailako kirola eta gurasotasuna. Kortazarrek bi seme ditu, Goikoetxeak bat. Biak bat datoz: «Oso desberdina da emakume izan edo gizon izan». Goikoetxeak argi esan du: «Emakumeentzat askoz zailagoa da biak uztartzea. Alde horretatik, guk pribilegio asko ditugu». Hauxe erantsi du Kortazarrek: «Are gehiago epaitzen bazaituzte. Gizonezkoekin ez da halakorik egiten. Baina halakoei entzungor egin behar zaie, eta zeure burua babestu».

Goi mailako kirolari batentzat zer da guraso izatea?

OIHANA KORTAZAR: Erronkaz betetako etapa luze bat, alde onak eta alde gogorak dituen; baita beldurrez eta kulpaz handiz bizi izaten den sasoi bat ere. **PEIO GOIKOETXEA:** Labur definitu behar ko banu, *bizirik irautea* dela esango nuke. Etxean ondo egon nahi duzu, eta zure ogibidean, kirolean, emaitza onak lortu. Hori lortzen ahalegintzeko prozesuan bizirik irautea da gakoa.

Norentzat da gogorragoa?

GOIKOETXEA: Nik garbi dut emakumeentzat zailagoa dela. Hasteko, fisiologikoki, haurdun haiek geratzen direlako. Guk babes emozionala eman diezaiekegu, baina zama hori haiek daramate. Haurra izan ostean lehiara itzultzeko egin behar duten lana, hori guk ez dugu egin behar. Hortik hasita, guretzat gauzak errazagoak dira.

KORTAZAR: Argi dago. Nik bi haurdunaldietan garbi izan nuen goi mailara itzuli

nahi nuela. Lehen umea jaio zenean, zorte handia izan nuen, gorputza berehala osatu baitzitzaidan. Hala ere, ez nuen presarik izan bueltatzeko. Lau bat hilabete pasatuta berriro korrika egiten has zaitzkeela esaten dute, baina zazpi edo zortzi hilabete igaro arte ez nintzen bueltatu. Umearekin egon nahi nuen denbora guztian. Lanera bueltatu eta umea haur eskolan hasi zenean ekin nion berriz korrika egiteari. Haurdunaldian ez nuen korrikarik egin, baina erditu eta gero ahalik eta sasoiaren egoteko egin behar zen guztia egin nuen: indar ariketak egin nituen, bizimodu aktibo bat izan nuen, eta elikadura zaindu nuen. Horrek asko lagundu zidan, baita gaztea izateak ere. Nire ibilbideko kirol emaitzarik onenak seme zaharrena jaio ostean lortu nituen. Bigarrena jaio ostean, berriz, emaitza oso onak lortzen ari nintzen, ahalik eta azkarren bueltatu nahi izan nuen. Erditu eta hiru edo lau hilabetera korrika egiten hasi nintzen, eta hanka sartu nuen. Horren ondorioz, hainbat aldiz hartu nuen min segidan. Komeni baino lehenago hasi nintzen korrika.

Oihana, esan duzu guraso izateak alde onak eta gogorak dituela kirolariaren ikuspegitik. Zeintzuk?

KORTAZAR: Esango nuke politena ama izatea bera dela. Egunerokoan umeekin bizitzen dituzun momentuek gauza polit asko dituzte. Gauza berri asko ikasten dituzu haiekin, eta pertsona moduan hazi egiten zara. Gauza on asko ditu. Baina, esan bezala, baditu alde gogorak edo zailak ere. Zailena zera da: oreka lortzea kirolari eta emakume moduan dituzun erronken eta ama moduan dituzun bete-beharren artean. Izan ere, batzuetan oso zaila da ama moduan dituzun bete-behar horiek beste batzuen esku uztea, eta gaizki sentitzen zara. Oreka hori lor-

Goi mailako kirolean ari dira Kortazar eta Goikoetxea. Kirolean ez ezik, etxean ere erronka asko dituzte, guraso baitira biak. Kirola eta gurasotasuna uztartzeaz hausnartu dute. Antolakuntza, laguntza eta bikotekidearen ulermena dira gakoak.

Testua AINARA ARRATIBEL GASCON
Argazkiak GORKA RUBIO / FOKU

tzea, Peiok aipatu duen moduan, iraupen kontua izaten da askotan.

GOIKOETXEA: Niretzat alderik zailena beste bat da. Gizona naizen aldetik, nahikoa pribilegio ditut, eta gogorreña zera da: kanpoan egotea eta haurra falta izatea. Oihanak aipatutako betebeharroriek, askotan, nire bikotekide Maialenek betetzen ditu. Beraz, desberdina da. Politena, berriz, Oihanak dioen moduan, umearekin egondako momentuak dira. **Oihana, zu langile ere bazara, kirol zentro batean. Nola uztartzen dituzu hiruak?**

KORTAZAR: Horretan ez dago misterio handirik. Ondo antolatzea eta laguntza izatea da gakoa. Duela hamabost urte geratu nintzen haurdun lehen aldiz, eta hasieratik oso-oso argi izan nuen ahalegina egingo nuela goi mailara bueltatzeko. Norberaren esku asko dago. Bueltatzeko, ezinbestekoa da zeure burua zaintzea, eta, esan bezala, laguntza izatea eta ondo antolatzea. Bigarren umea izan nuenean ere garbi izan nuen ahalegin hori egingo nuela. Gu kirolari baten ikuspegitik hitz egiten ari gara, baina ziur nago beste lanbide batzuetan ari direnek ere berdin esango luketela.

GOIKOETXEA: Nik haurra izango genuela jakitean, txirrindulari izaten jarraitu nahi nuen. Baina ez dakizu zer datorren, eta bizimodua guztiz aldatzen zaizu umea jaio-tzean. Hori ikusita, erabaki nuen beste lan bat topatu behar nuela, ezin nuela hainbeste denbora igaro etxetik urrun. Denboraldi hartan, gainera, umea zaintzearen nekea tarteko, besteak beste, emaitzak ez ziren onak. Ez zuen merezi, eta uztea erabakia nuen. Gero suertatu zitzaidan Laboral Kutxako zuzendari izateko aukera. Egia da orain ere etxetik urrun egon behar dudala bolada batzuetan, baina gutxiago. Gehienez 10-11 egun ematen ditut segidan kanpoan, itzuli handietan. Gainera, hemen

nagoenean, umearekin ematen dut denbora guztia, eta horrek asko betetzen nau. Gakoa, Oihanak dioen moduan, antolakuntza eta laguntza dira. Maialenen laguntzarik, ulermenik eta eskuzabaltasunik gabe, ezinezkoa litzateke nik dudan lanbidea izatea. Ni ez nagoenean hura arduratzen da erabat umeaz, eta ni hemen nagoenean aukera gehiago du bere gauzak egiteko.

Guraso izateko erabakia hartzerakoan, zenbateraino baldintzatu zintuzten goi mailako kirolari izateak?

GOIKOETXEA: Guk garbi genuen familia bat osatu genuela, baina haurdunaldia espero ez genuen momentu batean iritsi zen. Baina hasieratik garbi izan genuen aurrera egingo genuela. Izan ere, nahiz eta nire kirol ibilbideko garairik onenean egon, garbi nuen aita izan nahi nuela.

KORTAZAR: Kirol munduan nire iritzia edo pentsatzeko era agian ez da ohikoena, baina nik betidanik argi izan nuen ama gazte izan nahi nuela, eta horretarako garai perfekturik ez dagoela. Azkenetako, 24 urterekin izan nuen lehen haurra. Min hartuta nengoen, eta haurdun geratu nintzen. Ilusio handia nuen ama izateko, eta ez nuen askorik pentsatu horrek nire kirol ibilbidean zer ondorio izango zuen. Ez nuen pentsatu denbora batez lehiatzeari uzteak zer ondorio ekarriko zuen. Oso modu naturalean hartutako erabaki bat izan izan zen, eta ingurukoen laguntza eta babesa izan nuen. Ez zitzaidan batere kostatu erabakia hartzea.

Peio, txirrindularitza utzi zenuenean, zera esan zenuen: Amets semearengatik utziko zenuela txirrindulari izateko txikitako ametsa. Izan ere, sentitzen zenuen bai etxean eta bai bizikleta gainean erdizka ari zinela. Nola azalduko zenuke hori?

(HURRENGO ORRIALDEAN JARRAITZEN DU) →



PEIO
GOIKOETXEA

● (Ermua, Bizkaia, 1992). Txirrindulari ohia da, eta, gaur egun, Laboral Kutxa taldeko kirol zuzendaria. Manzana Postobon taldeak eman zion gorenean debutatzeko aukera. 2016an izan zen, eta beste zazpi urtez aritu zen profesioaletan lehiatzen. 2018an, Euskadi Fundazioak fitxatu zuen. Baina lasterketetan ondoezik sentitzen hasi, eta giltzurrun bat kendu behar izan zioten. 2023an hartu zuen erretiroa.



→ (AURREKO ORRIALDETIK DATOR)

GOIKOETXEA: Niri beti gustatu izan zait egiten dudan hori ondo egitea. Baina orduan sentitu nuen ez nintzela ari gauzak behar bezala egiten, ez etxean, ez bizikleta gainean. Ez nintzen iristen ez gauza batera, ez bestera. Horregatik utzi nuen txirrindularitza.

Oihana, zuri gertatu zaizu halakorik?

KORTAZAR: Azken hamabost urteetan egunerok izan dut ez iristearen eta gauzak erdizka egitearen sentsazioa. Baina, denborarekin, ikasi dut neure buruari presioa kentzen eta lehen-tasunak jartzen. Amak gauza asko egin behar ditu, eta oso presente egon behar du. Gainera, umeak haziz doaz, eta niretzat fase garrantzitsu bat izan da azterketekin-eta hasi direnean. Egunerokoan zure presentzia oso inportantea da, eta horregatik izan dut sentsazio hori. Nahiz eta kanpotik kontrakoa dirudien, askok zera esaten dizute: «Nola iristen zara dena egitera?». Esan bezala, ez da horrela, ezta gutxiago ere. Baina, denborarekin, konturatzen zara aurreikusitako zerbait ez egiteagatik ez dela ezer gertatzen, eta ez garela perfektuak. **Aipatu duzuen oreka hori lortu duzuela uste duzue?**

KORTAZAR: Batzuetan bai, eta beste batzuetan ez. Esan bezala, lehen-tasunak jartzen ditut. Gainera, jabetu behar dugu askotan premiazkoak diruditen gauzetako batzuk geroago egin daitezkeela. Gainontzean, zeure burua behar baino gehiago estutzen duzu, egin nahi eta ezin horrekin. Pertsonak gara.



GOIKOETXEA: Nik emakume kirolariei erreparatzen diet, eta iruzurgile bat sentitzen naiz. Izan ere, askoz karga edo zama gehiago dituzte, eta haientzat askoz zailagoa da oreka hori lortzea. Gauza txiki baina garrantzitsu askotaz arduratzen dira.

KORTAZAR: Hala da. Niri egokitu izan zait etxetik urrun lasterketa bat eduki, semearen apunteak fotokopiatuta eraman, eta bideo deiez harekin ikasten aritzea.

Bikotekideek zuek ulertzea ezinbestekoa izango da, ezta?

GOIKOETXEA: Nire kasuan, egia da Maialenek ni txirrindulari nintzela ezagutu ninduela, eta beti ibili naizela etxetik kanpo. Gure bizimodu normala hori izan da. Baina Maialenen ulermenik eta eskuzabaltasunik gabe, ezinezkoa izango zen nik dudana lanbidea izatea.

KORTAZAR: Nire egoera pixka bat desberdina da. Ni banatuta nago. Orain beste bikotekide bat daukat, eta ulertzen nau. Dena den, zutarririk garrantzitsuena, gehien lagundu didatenak, gurasoak izan dira.



Noizbait errudun sentitu zarete entrenatzera edo txapelketa batera joateagatik?

KORTAZAR: Bai, ni, behintzat, askotan. Adibidez, semearen lehen urtebetetze eguna Europako Txapelketa batean pasatu nuen, Espainiako selekzioarekin lehiatzen, 2011n. Hara joateko erabakia hartzeko, niretzat erreferente ziren korrikalari batzuei galdetu behar izan nien. Ez nuen garbi ondo ari nintzen edo ez. Gaur egun, haiei galdetzea inozokeria izan zela iruditzen zait. Baina orduan norbaitek oniritzia ematea behar nuen, eta esatea sekulako aukera zela txapelketa hartan parte hartzea, eta joan egin behar nuela. Eguneroko entrenamenduekin ere gertatzen zait. Maiz atera izan naiz etxetik kilometro kopuru jakin bat egiteko intentzioarekin, eta erdia eginda etxera bueltatzea. Zergatik? Entrenatzera joategatik zenbait gauza hankaz gora laga ditudalako, eta ez nagoelako lasai. Duela aste batzuk ere Chamonixen egon nintzen, Mont Blancen maratonia korritzen. Hara joateko hegaldia hartzeko bidean, zera sentitu nuen: egon behar ez nuen leku batera nindoala. Hara iritsi aurretik, itzultzeko gogoz nengoen. Baina, bestalde, garbi nuen nigan pentsatu behar nuela, eta, kirolari naizen aldetik, amets bat zela maratoni hartan parte hartzea. Disfrutatu egin behar nuen. Semeak ondo zeuden zainduta, eta dena ondo zegoen etxean. Baina barne borroka handia da, eta askotan zaila da kudeatzen.

GOIKOETXEA: Bai. Nik ere Ametsen lehen urtebetetzearen ospakizuna galdu egin nuen, karrera batean nembilelako. Egia da goi mailako

kirolariak ohituta gaudela halakoetara, familiarekin eta lagunekin momentu asko galtzera. Hori da goian egoteagatik egin behar izaten dugun sakrifizio handienetako bat. Gogorra da, baina aldi berean barneratuta daukagu.

Garai batean egiten zenituzten sakrifizioak eta egun egiten dituzuenak ez dira berdinak. Gero eta gogorragoa egiten zaizue halakoak egitea?

KORTAZAR: Niretzat ez da sakrifizio mota bera. Nik, adibidez, ez dut pena edo damurik lagunekin parranda ez egiteagatik; bai, ordea, batzuetan etxean ez egoteagatik semeen gauza batzuk galdu ditudalako. Gainera, adin kontuagatik edo, orain gehiago kostatzen zait hor zehar ibiltzea.

GOIKOETXEA: Ez pentsa. Orain oreka topatu dut. Txirrindulari izan eta kanpoan nengoeanean, kanpoan nengoen; etxean nengoeanean, berriz, 6-7 ordu entrenatzen nintzen, eta gero atsedean hartu behar nuen. Orduan, batez ere umea jaio zenean, nabaritzen nuen gauzak galtzen ari nintzela. Adibidez, lehen hitzak esaten hasi zenean, ni ez nengoen. Horrek pena ematen zidan. Orain haurra nagusiagoa da, ulertzen du etxetik kanpo nagoela, aita etxera itzultzeko falta diren egunak borratzen aritzen da egutegitik... Beste dinamika bat da. Etxean nagoenean, berriz, denbora guztia haurrarekin nago: haur eskolara eramaten dut, harekin bazkaltzen dut, elkarrekin egiten dugu siesta... Egoera oso bestelakoa da orain.

KORTAZAR: Gainera, nik gehituko nuke gizarte honetan ez direla berdin ikusten emakume kirolariak eta gizon kirolariak.

Emozionalki nola kudeatzen da hori guztia?

KORTAZAR: Emozionalki zaila eta gogorra da errudun sentiarazten bazaituzte. Niri, adibidez, entrenatzera joan, eta esan izan didate: «Eta umeak?». Ume horiek aita dute. Edo Latinoamerikara lasterketa bat korritzera joan, eta parkean beste ama batzuek esatea ea oporretara zoazen. Gizonezko korrikalariei ez zaizkie sekula halako komentariarik egiten. Gizonezko korrikalari bakar bati ere ez diot entzun komentario horren beldurrik duenik. Beste kontu bat da haiek erru sentimendu hori izatea umeak etxean uzteagatik. Baina hori ez da izan jendearen komentarioengatik.

GOIKOETXEA: Bat nator Oihanarekin. Niri sekula ez didate halako komentariarik egin. Alderantziz, gauza txikiren bat egitea nahikoa izaten da aita paregabeak garelako esateko. Haien kasuan guztiz kontrakoa da.

Halako komentarioen entzunda, zer egin daiteke?

KORTAZAR: Argi dago kontzientzia falta dela. Izan ere, emakume batek erabakitzen duenean bere ogibidea kirol bat dela, ematen du ez dela horren serio hartzen. Norberak duen izaeraren arabera, asko sufritu daiteke komentario horien erruz, eta askotan entzungor egin behar zaie. Babestu egin behar duzu zeure burua, eta aurrera egin. Zuretzat garrantzitsuak diren pertsonen iritzia baino ez dituzu hartu behar kontuan.

GOIKOETXEA: Dudarik gabe. Gure kasuan, gehienetan berdin jarraitzen dugu umeak izan

«Ama izan nintzenenetik, egunero izan dut ez iristearen eta gauzak erdizka egitearen sentsazioa. Baina ikasi dut presioa kentzen»

OIHANA KORTATZAR

«Maialenen [bikotekidea] ulermenik eta eskuzabaltasunik gabe, ezinezkoa litzateke nik dudan lanbidea izatea»

PEIO GOIKOETXEA

ostean, eta inork ez digu ezer leporatzen. Gure jokabidea edo etxetik hurren hainbeste egun egotea ez da zalantzan jartzen, eta nik hori garbi daukat.

Gizonezko kirolari batek baino gehiagok esan izan du gauean haurra esnatzen zenean bikotekidea jaikitzen zela umeari kasu egitera, berak atsedean hartu behar zuelako. Zu ere halaxe, Peio?

GOIKOETXEA: Nik horregatik erabaki nuen txirrindularitza uztea. Umea esnatu egiten zen, eta nik harekin egon nahi nuen. Konturatu nintzen beste lehentasun batzuk nituela. Nahiago nuen umearekin egon, bizikleta gainean ibili baino.

KORTAZAR: Nik gogoan dut Alejandro Valverde elkarrikketa batean zera esan zuela: gogorrera egiten zitzaiona zera zela, umeak gaixotu, eta haiek besarkatu edo haiekin oheratu ezinik egotea, kutsatu zitekeelako. Ni gaizki sentiarazi nauten pertsonen artean daude esaten zidatenek nola oheratuko nintzen umearekin gaixo bazegoen. Baina betidanik garbi izan dut nire lehentasuna semeak zirela, eta gaixotzen baziren haiekin oheratuko nintzela. Berdin zitzaidan kutsatu eta ezin banintzen lasterketa korritzera joan.

Oihana, elkarrikketa hasi aurretik, azaldu duzu semeak gaztetxoagoak zirenean errazagoak zirela gauzak. Zergatik?

KORTAZAR: Txikiak zirenean beste presentzia mota bat behar zutelako etxean. Zenbat eta nagusiagoak izan, jakin-min eta kezka handiagoak dituzte, kalera bakarrik irteten dira... Eta, beraz, behar dutena da jakin-min edo kezka horiek argituko dizkien ama bat, eta mugak jarriko dizkiena. Ez falta den ama bat. Erreferente bat behar dute. Aipatu bezala, nire gurasoek asko lagundu didate, baina haien ardura ez da muga horiek jartzea. Ikasketekin ere nik lagundu izan diet, eta, etxetik kanpo nagoenean, errutina hori galdu egiten da askotan. Haientzat oso erraza da zera esatea: «Ama ez dagoenez, ez dut egingo». Ondo-

rioz, gainean egon behar duzu. Izan ere, haien heziketaren parte garrantzitsu bat ikasketak dira.

GOIKOETXEA: Nirea oso txikia da oraindik, eta dinamika ez zaigu askorik aldatu. Nik uste orain bikotekidea dela okerrago daramana ni etxean ez egotea, eta batzuetan esan izan dit egutegia moldatzeko, harentzat errazagoa izan dadin. Hark ere lan egiten du, irakasle. **Eta koskortzen direnean, nola azaltzen diezue lasterketa batera zoazela edo entrenatzera? Nola hartzen dute hori?**

GOIKOETXEA: Guk, aipatu bezala, pixkanaka. Ulertzen eta jabetzen ari da, eta, adibidez, egiten duguna da egutegian aita bueltatzeko falta diren egunak ezabatuz joatea.

KORTAZAR: Oso-oso era naturalean, jaio zirenerako ni kirolaria bainintzen. Sekula ez didate ezer leporatu. Alderantziz, beti animatu naute entrenatzera edo lasterketetara joatea, eta sarritan esan didate harro daudela. Gainera, esango nuke ama goi mailako kirolari izatea mesedegarri izan dela haientzat. Izan ere, ni ikusita, kirolak dituen balioetako asko barneratu dituzte: sakrifizioa, diziplina, ahalgina.... Eta nik beti esaten diet balio horiek kirolean ez ezik eguneroko bizimoduan aplikatu behar dituztela. Horretan zorrotza izan naiz. Orain, ni naiz batzuetan entrenatzera joateko gogoia ez dudana, eta seme zaharrenak zera esaten dit: «Ama, gogoia ez edukita ere joan egin behar duzu; zuk beti esaten duzu gogoia eduki ez arren gauza batzuk derrigor egin behar direla». Horixe da behin baino gehiago entrenatzera joateko behar izaten dudana bultzada.

Lasterketa askotara eraman dituzu?

KORTAZAR: Pila batera, batez ere zaharrena. Bigarrena jaio zenean hasi ziren zailtzen gauzak, bi ume mugitzea zailagoa delako, eta gastua ere handitu egiten delako. Orain hasi dira gutxiago joaten, dagoeneko lagunekin planak egiten dituztelako eta beren zaletasunak dituztelako. Niretzat motibazio handia izan da jakitea anoa puntuetako batean edo helmugan izango zirela. Baina ulertzen dut urrutira etorri nahi ez izatea.

Oraindik ere gutxi dira amatasun eta aitatasun baimena osorik hartzen duten goi mailako kirolariak. Egon dira gizonezko kirolariak bikotekidea erditu eta hurrengo egunean lehiatzen aritu direnak. Zer hausnarketa eragiten dizue horrek?

GOIKOETXEA: Nik sei aste hartu nituen, nahiz eta aste horietan ere entrenatzen ibili. Niretzat baimen hori beharrezkoagoa zen aurretik, Maialen beldur zelako haurra jaioko ote zen. Azken hilabeteak zailagoak izan ziren. Badago zer landu hor, eta uste dut kirolari bakoitzaren beharretara egokitu behar dela.

KORTAZAR: Aurrerapauso bat eman behariko litzateke, eta goi mailako kirolariak eredu izan. Bestalde, emakume kirolariak ere babes juridiko handiagoa behar dute, batez ere kirol profesionalean, haurdun geratzeko. Izan ere, oraindik ere asko beldur dira, euren lan etorkizunean zer gertatuko ote den. Ulargarria da, baina egin dezatela aurrera. ●