

Ermuar erraldoiak 'Hiru Handiak' mendi-proban

Javi Alberdi, Oskar Arrieta, Eva García eta David López ermuarrek 'XVII. Hiru Handiak' mendi-proban parte hartu zuten ekainaren 26an. Guztira 100 kilometro egin zituzten oinez, tartean Gorbea, Anboto eta Aizkorriko tontorrak igaroz. Gogorra izan arren, pozik daude lortutako emaitzekin.

Zerua oskarbi zegoen mendizaleek Arabako Ondategitik goizaldeko 00.00tan Gorbeiarantz abiatu zirenean. Ohi bezala, aurtengo 'Hiru Handiak' lasterketako parte hartzaileek 100 kilometro egin behar zituzten hurrengo eguneko 00.00ak baino lehen. Baina aurreko antolatzaileek berez gogorra den mendi-proba hau gehiago gogortzea erabaki zuten: ibilbidea kontrako norabidean egiten, Gorbeiatik Aizkorriara.

Guztira 1.512 lagunek ize-na eman zuten lasterketan (1.427 gizonezko eta 85 emakumezko), tartean 19 ermuar eta mallabitar. *"Proba honek 5.075 metroko desnibel positiboa du guztira eta 5.050 metroko desnibel negatiboa - dio Javi Alberdik-. Datu hau proba honen gogortasunaren adierazlea da".* Gogortasunaren adierazlea ere hurrengo datua da: 1.512 parte hartzaileetatik 711 bakarrik heldu

zirela helmugara (672 gizonezko eta 39 emakumezko).

Prestaketa fisikoa oso garrantzitsua da eta proba aurrera doan heinean gorputz osoan mina dutela igartzen dute mendizaleek. Prestaketa Urkon egiten dute askotan. Hasierako egunetan pare bat bider Urkora igo eta Beranotik bajatzen dira eta azken egunetan bost bider egiten dute ibilbide hura. Ermutik Debara, Zumaia edota Urkiolara oinez edo korriketan joaten dira baita ere, Udalaitz eta Anboto igotzen. Horrek denbora inbertsio handia eskatzen du eta, azken astean deskantsatzen dutenez, *"bat-batean, eguna oso luzea egiten zaizu, mendira joan barik, zerbait falta zaizula igartzen duzu"*, diote.

Buruak ere berebiziko garrantzia du lasterketan. *"Fisikoa %70a da, gainontzekoa psikikoa da, mentalizatzea eta kontzentratua egotea"*, diote denek. Horretaz gain,



Oskar Arrieta, David López, Javi Alberdi eta Eva García.

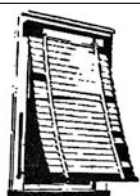
jatea ere garrantzitsua da (barra energetikoak eta gelak, batez ere) eta ura edatea, ezinbestekoa: 15 eta 20 litro inguru edaten dituzte mendizaleek proban zehar.

"Bukatzen duten guztiek meritu handia dute -diote-. Hortik aurrera batzuk oinez joaten dira eta beste batzuk korriketan, euren marka pertsonalak hobetzeko eta bidea arintzeko. Ibiltzen joaten bazara luzeegia egin dai-

teke eta gaua berriro heltzen bada..., horrek apur bat desmoralizatu ahal zaitu".

David López

David López lehen ermuarra izan zen. 16 ordu, 42 minutu eta 17 segundo eman zituen ibilbidean eta 66. postuan heldu zen helmugara. Proba hau bi urtean behin burutzen da eta Davidentzat bigarren aldia izan da. *"Buru bere lekuan izan behar duzu eta mentalizatuta joan*



TOLDOS Y PERSIANAS ORBE

- MUNTAIA ETA KONPONKETA
- MOTORIZAZIOA
- PERSIANA DEKORATIBOAK
- PERSIANA BILGARRIAK
- SEGURTASUN PERSIANAK
- MOSKITERAK
- ESTOREAK
- GORTINAK

TAILERRA: Zearreko buelta, 2
Tel. 943 17 66 34
Tel. mugikorra 630 01 13 41
48260 ERMUA (Bizkaia)

ERAKUSKETA: Karabixa, 1
Tel. 943 17 98 60
48260 ERMUA (Bizkaia)

*Euskara eta euskaltegia
egin biak zureak*



Teresa Murga, 2. solairua
Tel. 943 17 09 25

Quetzal

Arropa, bitxiak,
opariak... zer ez!

Goienkale 9 · ERMUA
943170065

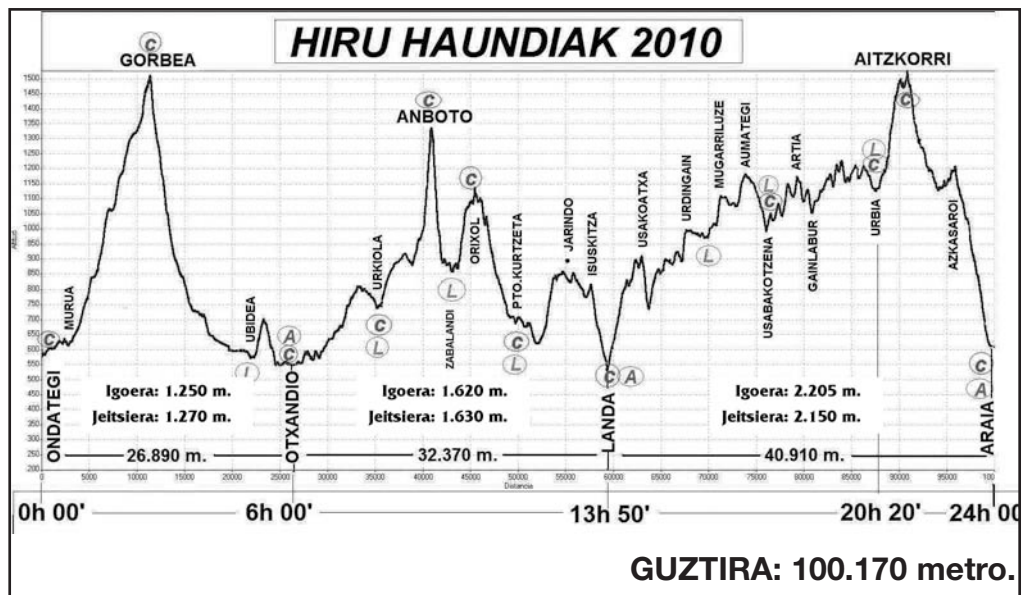
-dio-. Horretaz gain, zure gorputza prestatu behar duzu. Mendian 8 orduko ibilbidea behintzat, erraz egin behar duzu proba honetan parte hartu ahal izateko”.

Proban bakoitzak bere helburua du. “Nire aurtengo erronka bukatzea izan da eta aurreko urteko marka hobetzea. Egun luzea da eta hamaika egoera suertatu daitezke, baina... Niretzat oso esperientzia ona izan da”. Errekuperazioa ere zaila izan daiteke, baina Davidek aurreten ez du hori antzeman. “Larunbatean heldu ginenean, pote batzuk, afaria, kafea eta domekan barbakoa egin nuen. Orain dela 2 urte, berriz, etsita heldu nintzen”.

Eva García

Eva García Ermuko lehen emakumea izan zen eta 5. postua lortu zuen emakumezkoen sailkapenean (17:25:13). Parte hartzen zuen 3. aldia zen eta hau gogorrena izan dela argitzen du. Hala ere “nire amaierak hasierak baino hobek izaten dira. Animatzen joaten naiz: ‘Aurten ere bukatuko dut!’ esaten diot nire buruari”. Momenturik txarre-na, berriz, eguna argitzen denean da, “logura ikaragarria izaten dudalako”.

Proba indibiduala izanik,



norberak bere indarrak neurtu behar dituela uste du Evak “argi dagoelako mendiak bakoitza bere lekuan ipintzen duela”.

Javi Alberdi

Javi Alberdik 91. postuan bukatu zuen (17:25:00) eta 6 kilo galdu zituen lasterketa egunean. Parte hartzen zuen 5. aldia zen “eta duda barik gogorrena izan da -dio Alberdik-. Hamar urte daramatzat parte hartzen eta aurreko edizioetan etaparik gogorrena lehena izaten zen (41 kilometro) eta gauez egiten genuen. Aurten, berriz, egun argiz eta itzelezko eguzkipean egin behar izan dugu. Gainera gau osoa ibiltzen egon

eta gero harrapatzen zaitu, nekatuta zaudenean eta gogorragoa izan da”.

Hori dela eta, Urbian 300 lagun inguru erretiratu zirela diote, helmugara heldu baino 13 kilometro lehenago. “Pena bat da, egun osoa ibiltzen igaro eta gero”, diote.

Oskar Arrieta

Oskar Arrietak 160. postuan bukatu zuen (18:40:00). Azken momentuan erabaki zuen parte hartzea, beste batek ezetza eman eta gero. Berarentzat lehen aldia izan da eta ez daki hurrengo batean parte hartuko duen edo ez. “Nire helburua bukatzea zen eta

lortu dut. Erronka eta abentura izan da aldi berean”.

Bakoitzak bere sentsazio pertsonala du, dio Oskarrek. “Helmugara heltzen zarenean ez zara ohartzen, hurrengo egunean konturatzen zara. Sekulako oihuak botatzen dituzu, egin duzunaz ohartzean”.

Denak dira Artarra Mendi Taldeko kideak, David izan ezik, eta mendi taldeen sailkapenean 9. Postuan geratu zen Artarra, taldeko 9 lagun helmugara heldu eta gero. Hemendik gure zorian-agurra proban parte hartu zuten ermuar eta mallabitar guztiei.

Dorleta Vidal

SAGARDUI
bolsos

Zubiaurre, 29 - Ermua - 943 170305

Proba-Leku
Heapaindegia - Estetika

Probaleku 3, 1A
Tel. 943 17 05 42

Pub Dakota

Probaleku, z/g
Ermua (Bizkaia)
dakotaermua@hotmail.com

Cable Spot

25 urteko esperientzia dugu
antena kolektiboak eta atezain
automatikoak instalatzen.

Zure antenna TDTr egokitu.
ETEN ANALOGIKOA
GERTU DAGO!

EUSKALTELEN BANATZAILEA

Telefonia mugikorra, zuntz-optikoa,
banda zabala, kable telebista... euskaltel

ERMUA. San Pelayo 4 behe. 943 172314