

Leire Montoya, atleta:

“Nahi izanez gero, edozer gauza egiteko gai zara”

3,86km igerian, 180km bizikleta gainean eta 42,2 km korrika. Proba bakoitza bakarrik egitea gogorra da berez, bada Ironmanak denak batzen ditu proba berean. Abuztuaren 26an Ironmana egin zen Vichyn (Frantzia) eta bertan izan zen Leire Montoya. 25 urteko ermuarrak 12 ordu eta 42 minutu igerian, korrikan eta bizikletan ibili ostean helmuga gurutzatu zuen, “indarrarekin oraindik”. Hawaiiiko Ironman ospetsua du helburu.

- *Vichy-ko Ironmana egin zenuen abuztuan. Zer moduz joan zen?*

Oso ondo! Askoz gehiago sufrituko nuela pentsatzen nuen, baina dena ondo joan zen eta indarrarekin heldu nintzen helmugara. Azkeneko kilometroak, bizikletan, gogorrak izan ziren, beroarekin ez nintzelako oso ondo sentitzen, baina korrika egitea gehien gustatzen zaidan zatia da eta 42 kilometroak egiten hasi nintzenean jakin nuen Ironmana bukatuko nuela. Azken kilometroak oso politak izan ziren.

- *Zer egin zitzaizun gogorren?*

Beroa. 35 gradu zeuden bizikletan nenbilenean eta tenperatura horrekin oso garrantzitsua da asko jatea eta edatea. Gero maratokia egin behar duzu eta korrika egitera indarrak barik ailegatzen bazara, oso zaila da amaitzea. Nire ustez, Ironmana egitearen zailtasun handiena hilabete askotan entrenatzen duzun bitartean egin be-

harreko sakrifizioa da. Egunero-ko esfortzu eta sakrifizioa; goizean goiz entrenatzera joateko jaiki, berdin dio eguraldi oso txarra egiten duen edo ez, lagunekin ezin ateratzea larunbatetan, etab. Jende askok ez ditu horrelako gauzak ulertzen, baina gero hainbeste denbora prestatzen egon zaren hori lortzen duzunean, konturatzen zara gauza garrantzitsuenek denbora eta esfortzu handia behar dutela. Nahi izanez gero, edozer gauza egiteko gai zara.

- *Nola prestatu zinen zita horretarako?*

Nire entrenatzailea Hawaiiin bizi da eta azaroan Ironmana egitea nahi nuela esan nion. Beraz, gogorrago entrenatzen hasi nintzen. Lasterketa hau egin aurretik bi Half egin nituen, bata Madrilen eta bestea Gasteizen. Entrenamenduak laneko ordutegira moldatu behar izan nituen. Gasteizen egiten dut lan, adingabeen zentro batean. Aste batzuetan arratsalde eta



beste batzuetan goizez lan egingen dut, beraz, entrenamenduak horren arabera egiten nituen. Asteazkenean zehar motzagoak ziren, 10/15 km korrika edo 50/60 km bizikletan eta asteburuetan luzeagoak. Azken bi hilabeteetan 6 ordu bizikletan aritzen nintzen eta 3 ordu korrika egiten.

- *Noiztik zabilzta triatloien munduan? Nola hasi zinen?*

2013an Hawaiiira joan nintzen. Gizarte Hezkuntza ikasi nuen Bilbon eta lana bilatu baino lehen ingelesa ikastera joatea pentsatu nuen. Beraz, Hawaiiira joan nintzen familia bateko bi neska zaintzera Au-Pair moduan. Familian triatleta eta igerilari asko zegoen, eta pixkanaka eurekin igeri eta korrika egiten hasi nintzen. Gero, bizikleta oparitu zidaten. Larunbatetan lasterketak zeuden eta 5 kilometroko lasterketak egiten hasi nintzen, gero 10 kilometro,

21 ondoren, maratoki bat ostean eta, azkenean, Hawaiiiko Half-Ironmanean parte hartu genuen.

- *Hawaiiiko Ironmanak ospe handia dauka. Bertan aritzea duzu helburu?*

Bai, han Ironmaneko munduko txapelketa ospatzen da. Sinestezina da dagoen giroa eta lehenengo unetik ikusi nuen pasio askorekin bizi duela jendeak. Bertako familiari esan nion egingo nuela. Badakit zaila izango dela, denbora oso ona egin behar delako, baina espero dut han berriz korrika egitea, munduko txapelketan.

- *Zeintzuk dira hurbilen dituzun erronkak?*

Oraindik ez daukat egutegi osoa erabakita, baina Bartzelonako eta Gasteizko Half-Ironmanak egin nahi ditut, eta gero zenbait triatloi eta korrika lasterketa hemen inguruan.

Ekhi Velaz


SAGARDUI
poltsak
Zubiaurre, 29 - Ermua - 943 170305

OSASUNA • ESTETIKA
EDERTASUNA

Ile-apandegi bat baino gehiago!!
 **Egokitutako burua garbitzeko konketa**
943 17 28 09 • Goienkale 12


Ileapaindegia
Estetika
Tel: 943 03 17 56 Diputazio, 5 **ERMUA**