

Mendiak batuta, nekean lagun

Ander Garitagoitia mallabitarrek eta Julen Olaizola ermuarrak talde sendoa osatzen dute. Duela 3 bat urte hasi ziren mendi lasterketetan trebatzen, eta egun ia astebururo dabilta mendirik mendi izerdi-patsetan. Esaera zaharrak dioenez gustuko lekuan, aldaparik ez.

Julenek baino urte pare bat lehenago ekin zien Anderrek lasterketei, Frantzian ikasten ari zela, 2013an. Behobia-Donostian hasi zen, baina laster aldatu zen mendi lasterketara. Julen, futbola alde batera utzi, eta mendira igotzen hasi zen bere lehengusua den Mikel Totorikarekin. Duela 3 urte, Ikastolan elkarrekin ibilitako bi lagun hauek mendi lasterketen aldeko apustua egitea erabaki zuten.

Elkarrekin entrenatzen dira, astean 6 egunetan gutxi gorabehera. “Gogor-gogor agian bizpahiru egunetan aritzen gara —diote—. Gai nontzeko egunetan atseden aktiboa deritzona praktikatzen dugu, muskuluak oxigenatzeko, eta odolaren zirkulazioari laguntzeko. Izan ere, dena eman ahal izateko gorputza deskantsatuta egon behar da”.

Gogor entrenatu nahi dutenean ez dira urrun joan behar, Urko mendi gogorra da-eta. Hala ere, badute euren neurgailu propioa: “La

vuelta de ley” deritzotena. “Urko eta Kalamua aldetik 16 kilometroko buelta da, 1.200m.ko desnibela duena. Horrek erakusten digu nola gauden fisikoki. Urtarrilean eginez gero, adibidez, oso gogorra da”, aitortu dute. Eta mendian korrika egiteaz gain, bizikletarekin ere entrenatzen dute, hanke horrenbeste ez sufritzeko.

Entrenatu, eta ia astebururo lasterketaren batean parte hartzen dute. *Trail* modalitatean ibiltzen dira, hau da, 15 eta 42 km. bitarteko ibilbideak dituzten lasterketetan. Eta ez dira edozer gauzarekin konformatzen. “Gustatzen zaigu lasterketek zailtasunak izatea, erraz-errazak ez izatea. Desnibela eta zati teknikoak atsegin ditugu, non ibiltzen joan behar garen”, dio Julenek. Zati korapilatsu horietan indarra, oreka, erreflexuak eta ausardia izatea ezinbestekotzat jotzen dute. Ausardia, baina neurritz. “Ez da kirol arriskutsua, pentsatzen dena baino gutxiago, eta niri pertsonalki



ez zait gustatzen arriskatzea —dio Anderrek—. Zati teknikoetan onena eman, bai, baina hankak lurrean. Disfrutatzea gustatzen zait, segurtasunez”.

Zegama-Aizkorri

Julenek eta Anderrek bat datoz ia gai guztietan. Adibidez biek aitortzen dute lasterketa baten gogortasuna desnibelak markatzen duela, ez distantziak, eta baita bertako parte-hartzaileek ere. “Lasterketa batean onenak badaude, *top tena*, beste abiadura batean lehiatzen da, beste abiadura batean irteten da... Maila baxuagoa bada, gu nahiko aurrean egoten gara”, dio Anderrek. Izan ere, ordu t’erdi eta 3 ordu bitarteko saio horietan, “hasi eta bihotza ahoan daukagu”.

Azken urteetan zale asko irabazi ditu kirol honek. Zegama-Aizkorri lasterketari egozten diote Julenek eta Anderrek kirol honen moda, mundu mailan ezaguna baita. “Aurten, esaterako, 10.000 lagunek eman dute zozketarako izena, eta 250 dortsal inguru daude bakarrik. Guri zozketa tokatu zaigu eta Kilometro Bertikalean parte hartu dugu. Oso lasterketa gogorra da, egin dugun konpletoena, baina giro berezia sortzen da, asteburu osoa delako. Ostira-lean kilometro bertikala egingen da eta domekan maratonia”. Berdintsu ibili ziren bertan, eta 14 segundoko alde bakarrik egon zen bion artean. Baina ez dezala inork pentsatu bata bestea itxaroten duela, lasterketetan bakoitzak bere lana aha-



Drogeteniituri, 279 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-enpresa 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

lik eta txukunen egiten saiatzen baita. “Nik gutxitan harapatzen dut Ander, leher eginda doanean bakarrik”, dio Julenek. Eta Anderrek ahuleziak baditu: Duela bi urte, ez zuen ura eraman Europako Mendietako lasterketa batera, eta gorriak ikusi zituen lasterketa bukatzeko.

Mendiarekin disfrutatuta nahi dute, eta iaz Hiru Handietan

parte hartu zuten arren, euren helburua ez da horrelakotan aritzea. “Lasterketa horietan beste estrategia bat erabili behar duzu, helmugara heltzeko ahalbidetuko dizun erritmoa ipini, janak eta edanak pisu handia dute, aurretik egin duzun deskantsua... Gainera, gauza asko baztertu behar dituzu maila horretako lasterketa bat ondo

prestatzeko. Anderrek onartzen du, gainera, duela 3 urte Goierriko Bi Handiak egin zituela, eta mendiaz nekatu zela: “Disfrutatzen utzi nuen, eta sentsazio hori ez zitzaidan gustatu”.

Badakite zer ez zaien gus-tatzen, eta badakite zer atsegin duten ere: Zegama-Aizkorri, Oñati, Mendaro, Arrasate, Aloña... 10 laster-

keta inguru egin dituzte aurt-en, baina oraindik denboraldia ez da bukatu. Uztailean Lleidak Aigüestorteseko trailean parte hartuko dute biek, eta Anderrek Chamoni-xeko lasterketan parte har-tzea egokitu zaio, abuztuan. Bertan egongo dira biak, lasterketa bukatu eta entrena-tzen jarraitzeko prest.

Dorleta Vidal

Ander Garitagoitia

- Zein da zure estrategia lasterketetan?

Azkar hasten naiz eta gero mantentzen saiatzen naiz.

- Beroa edo hotza nahiago?

Hotza.

- Egin duzun lasterketarik gogorrena?

Asturiaseko Europako Mendietan egin nuen bat, deshidratazioagatik. Bestela, Zegama-Aizkorri edo Hiru Handiak.

- Luzeena?

Hiru Handiak. 14 ordutan bukatu nuen.

- Zein lasterketa duzu egiteko?

Kanarietako Transvulcania, bertan oporretan geratzeko.

- Lortu duzun posturik onena?

Iaz bigarren egin nuen Asturiasen lasterketa batean.

- Lesiorik izan duzu?

Zorionez ez.



Julen Olaizola

- Zein da zure estrategia lasterketetan?

Indarrak gordetzen saiatzen naiz.

- Beroa edo hotza nahiago?

Hotza.

- Egin duzun lasterketarik gogorrena?

Iaz Lleidan egin nuen Aigüestorteseko mendi-maratoia, oso gogorra egin zitzaidan.

- Luzeena?

Hiru Handiak, baina ez nuen bukatu.

- Zein lasterketa duzu egiteko?

Kanarietako egiten den Transvulcania.

- Lortu duzun posturik onena?

Iaz bederatzigarren egin nuen Asturiasen.

- Lesiorik izan duzu?

Duela 6 hilabete hezur-edema egin nuen orkatilan, eta oraindik mina daukat.



Eskuz egindako
terapietan adituak



Probaleku 5 · 48260 · Ermua
617 680 156

www.fisioterapiamanualartros.com



Udal Euskaltegia

Teresa Murga Eraikina
Goienkale z/g 2. solairua
ERMUA · 943 170 925

ermukoudaleuskaltegia@gmail.com



ZUZENBIDE
KONTUAK

Lege eta
kontu aholkularitza

Izarra Centre eraikina

Tel: 846080080

Mugikorra: 688885435

zuzenbidekontuak@gmail.com



Gosariak, pintxoak, afariak

Egunero zabalik
8:00etatik aurrera

San Pelaio zeharbidea 4
608 736 900



Zubiaurre, 2 · 48260 ERMUA | 943170065
www.quetzalmoda.com