



Pedal Metal Team-eko kideak:

“Bizikletarekin hegan egin genuelako hasi ginen honetan”

Pedro, Txema, Mikel, Mikel, Oihane eta Unaik (edo Topo, Lombri, Bull, Celu, Oihane eta Unaik) Pedal Metal Team taldea osatzen dute. 23 eta 35 urte bitarteko gazte hauek ‘Down hill’ egiten dute, hau da, oztopoz beteriko mendi jaitsiera bizikletarekin. Taldea duela bospasei urte sortu zen, lagunartean, eta oraindik ere, batzuk ibili, besteak atoiari eraman, batek erakutsi, besteak ikasi eta guztien artean zirkuituak prestatzen dituzte. Madrilen, Alacanten, Galizian, Alpeetan eta Andorran ibili izan dira euren mountain bike bereziekin eta, arriskuak arrisku (batzuk klabikula edo eskumutur biak apurtu dituzte), euren artean Bizkaiko txapeldunordea dago.

- Zer egiten duzue Pedal Metal Team taldeko kideek?

Bizikletekin jaitsierak egiten ditugu mendian behera. Mountain bike-modalitate honek 'down hill' du izena eta Frantziatik dator.

- Zer dela eta hasi zineten honetan?

Lagun batek 'down hill' egiten zuen eta ikustera joan ginen behin. Ikusi eta berehala jakin genuen guk ere hegan egin nahi genuela bizikletarekin. Asko gustatu zitzaigun.

- Edozein bizikletarekin praktikatu daiteke?

Ez, mountain bike normalekin ezinezkoa litzateke guk egiten ditugun ibilbideak egitea. Bizikleta mota jakin bat erabili behar da, ibilbide luzeko esekidura-sistema berezia duena, bai aurrean zein atzean ere. Sistema horrek harri eta oztopo handien kontrako talak absorbatu ditzake. Gainera, bizikletak plato bakarra du. Moto-krosetako motorra bezalakoa da, baina motor barik. Horrek ere asko erakarri gintuen hasieran eta bizikleta bana erosi genuen.

- Moto-krosarekin, beraz, harreman zuzena du?

Beno, pisu gutxiago izatean, bizikletarekin gauza gehiago egin daitezke: salto handiagoak, esaterako. Eta bihurtuneen peralteetan gorago igo daiteke.



- Zenbat balio du horrela-ko bizikleta batek?

2.500 eurotik gora. Hortik gora nahi duzuna gastatu dezakezu: koadroa bera da, baina osagarri hobeak ipintzen joan zaitezke.

- Mendian zehar, edozein bide da egokia 'down hill'-a praktikatzeko?

Aurretik prestatutako zirkuituetan ibiltzen gara. Horiek oztopoak izan behar dituzte, hala nola harriak eta zuhaitzen sustraiak; jauziak ere izan behar dituzte eta peraltea bihurtuneak, besteak beste. Elementu horiek dira gainera kirol hau dibertigarri egiten dutenak.

- Jaitsi ondoren igotzea, berriz, ez da hain dibertigarria izango, ezta?

Ez, bizikleta hauekin ezin da igotzerik egin eta pisu handia dutenez, oso neke-tsua da eskuan eramatea. Horregatik, bizikletarekin joaten garenean furgoneta edo karroak eraman behar izaten ditugu. Bestela, jaitsierak bat eta etxera joango ginateke! (barreak)

- Zuek zirkuitua duzue?

Bai, Ermuko inguruetan. Lursail pribatu batean dago, baina erabiltzeko baimena dugu. Beste leku batzuetan, Bilbon, esaterako, Udalak utzitako lursail batean hainbat zirkuitu dago. Guk ez daukagu inongo diru-laguntzarik eta behin baino gehiagotan pentsatu dugu talde moduan Udalean izena eman eta lur-sail bat eskatzea.

- Bizikletaz eta zirkuituaz gain, zer gehiago behar da?

Moto-krosetan erabiltzen diren babesak usatzen ditugu: bizkarrean, ukondoetan eta belaunetan. Kaskoa eta betaurrekoak ere ezinbeste-

koak dira. Horiez gain, ba-koitzak nahi duena eraman dezake. Hasieran, ikasten zaudenean, denetarik eramaten duzu, gero apurka-apurka gauzak kentzen zoaz. Txapelketetan parte hartzen dutenek, esaterako, oinarrikoena eramaten dute bakarrik, erosoago egoteko eta pisu gutxiago eramateko.

- Ohikoa da lesioak egotea?

Bai, hasierakoa ikaragarria da eta lesio gehienak klabikuletan, eskumuturretan eta atzamarretan izaten dira. Azkenaldian ez gara hainbestetan jausten eta esperientziarekin gainera, min ez hartzeko nola jausi behar den ere ikasten da.

- Ikasitakoa, zuen kabuz ikasi duzue?

Bai. Gainera, lagun taldea garenez, batzuk bestei laguntzen ibiltzen gara. Leku batzuetan irakasleak daude, baina guk gure kabuz egin dugu dena.

"Bizkarrean, ukondoetan eta belaunetan eramaten ditugu babesak, kaskoa eta betaurrekoak"

Proba-Leku
Neapaindegia - Estetika

Probaleku 3, 1A
Tel. 943 17 05 42

Pub SCORPIO

Zubiaurre, 21
ERMUA

komunitateak
aseguruak

San Pelayo

aholkularitza
fiskal eta juridikoa

Tel./Fax. 943 17 15 65 / 943 17 25 04
San Pelayo 6-A (Eroski gainean) 46 P.K. - Ermua

- Zer eskatzen du kirol honek?

Kontzentrazioa eta erre-flexuak. 3 minutuko laster-keta bukatutakoan, lur jota geratzen gara. Tentsioan zoz bide osoan.

- Zenbat denbora behar da, batez beste, zirkuitu bat egiteko?

3 eta 7 minutu artean, esprintean. Urkotik Santa Anara joateko, adibidez, 8 eta 10 minutu artean ematen dugu. Elorretatik anbulatorioa, berriz, 4 minututan heltzen gara.



- Forman egotea ezinbestekoa da?

Bai, erresistentzia fisikoa lantzea ondo datorkigu, baina ez dugu ezer berezirik egiten. Batzuetan mountain bike arrunta hartu eta bueltatzea egiten dugu.

- Zeintzuk dira zuen helburuak?

Batik bat ondo pasatzea eta adrenalina askatzea.

- Lehiaketaren batean parte hartu duzue?

Euskadi eta Espainiako txapelketetan parte hartu izan dugu eta Topo Bizkaiko 2. postuan eta Euskadiko 4.ean geratu zen 2009an, gure kategorian ('Master 30'n). Halere, gure asmoa, lehen esan dugun moduan, ez da lehiaketetan parte



"Urkotik Santa Anara joateko 8 minutu ematen dugu"

hartzea, baizik eta ondo pasatzea. Oso jende gutxi bizi da kirol honetatik eta gainera, nahiko bagenu ere, onak izateaz gain, gazteagoak izan beharko genuke.

- Kirol garestia da?

Hasieran bai, baina beharrezkoa den ekipoa duzunean ez da mantentze-lanetan gehiegi inbertitu behar. Garestiena leku batetik bestera mugitu behar izatea da.

- Zeinek praktika dezake?

Hasten zarenean oso erraza da min hartzea. Hala ere, ume edo gaztetxoek atoiarazoa dute: pertsona heldu baten laguntza beharko lukete, bizikletak furgoneta edo karro batean mendira igotzeko.

- Jende asko dabil honetan?

Euskadin ibiltzen garen ia guztiok elkar ezagutzen dugula esan daiteke, orain arte ez delako jende asko ibili honetan. Azke-

naldian, berriz, igoera nabarmena egon da, mutil gazteen artean, batez ere.

- Hemendik kanpo praktikatzen da?

Frantzian oso arrunta da. Gu Alpeetara joan izan gara praktikatzera eta guraso eta seme-alabak ikusi izan ditugu honetan. Gu baino erritimo motelagoan, baina jaitsierak egiten dituzte.

- Gorakada horren adierazle eski-estazioetan udan egiten dituzten pistak dira, ezta?

Bai, gaur egun, teleaulkiei udan ere etekina ateratzeko, 'bike park'-ak egiten hasi dira hainbat eski-estaziotan. Bike park-ak bizikletekin ibiltzeko prestatutako pistak dira eta normalean, elementu artifizialekin egindako oztopoak izaten dituzte.

- Nondik dator Pedal Metal Team?

Denok dauzkagu bizikleten pedalen markak zango-bizkarrean eta hori, guztioi gustatzen zaigun 'metal' musikari batuta, Pedal Metal Team izena eman zigun.

Dorleta Vidal




IMH Elgoibar

Heziketa Zikloak





Ate irekiak: Maiatzak **11**, 18:00etan
Maiatzak **28**, 11:00etan

Etortzeko deitu 943 74 41 32ra edo apuntatu zaitez www.imh.es orrian
IMH, Azkue auzoa - 20870 Elgoibar (Gipuzkoa)



Descubre-té

- **Teak eta kafeak**
Jatorrizkoak eta aromatizatuak. Soltean.
- **Belgiako txokolatega**
- **Osagarriak:**
teontziak, katiluak, kutxak, infusoreak, zaparezko azukreak, infusio medizinalak...
- **Eguneko tea dastagarri dugu.**
- **Oparitzeko neurrira egindako poltsak.**

Probaleku 4 bis, behea - Ermua
943 03 15 81 / descubre-te@hotmail.com