

• OARSO BIDASOKO •

HITZA

OSTIRALA, 2025EKO
AZAROAREN 7A
bidasoa.hitza.eus
oarsoaldea.hitza.eus
976. ZENBAKIA



**Zaldunbordako
makrooutlet
egitasmoaren
gainekoak ez
dira bukatu** • 22

**Hitzen Lihoarekin,
intimitateari keinuak
Oartzunen** • 26

Ausartu, bizi, gozatu

Behobia-Donostia lasterketaren
60. ekitaldia izango da etzi.
Izena emateko ausardia izan
dutenetatik gehienek esperientzia
bizi nahi dute, gozatuz • 4-17

OROIMENA ETA EGIA

BIZIKIDETZAREN BIDEA

2025

HITZALDIAK:

18:30 Pleno aretoan

Azaroak 10

"Frankismoan errepresaliatutako emakumeak".

Hizlaria: Ione Zuloaga
Aranzadiko kidea

Azaroak 19

"Euskal gatazk(ar)en ertzetako biolentziak eta erresistentziak. Begirada feminista bat indarkeriazko zikloari"

Hizlaria: Maider Galardi

ARGAZKI PROIEKZIOAK:

Azaroak 17

18:30 Landetxen

Euskal gatazkaren begiak eta (h)egiak. Gure historia hurbilaren instantak feminismotik begira

Hizlariak: Ander Gillenea eta Maider Galardi

Azaroak 27

Goizez DBH4ko ikasleekin Landetxen

Euskal gatazkaren begiak eta (h)egiak. Gure historia hurbilaren instantak feminismotik begira

Hizlariak: Ander Gillenea eta Maider Galardi



FILMAK:

19:00 Landetxe kultur aretoan

Azaroak 11

"Izarren argia"

Azaroak 20

"Mujeres fusiladas.
La memoria ausente"

IPUIN KONTAKETA:

Azaroak 15

17:00 Pleno Aretoan

(hiru urtetik gorako haurrentzat):

"Amonaren kea" eta

"Beroki gorria".

Karmelet Mitxelenarekin

ERAKUSKETA:

Azaroak 10-23

Pleno aretoan:

Euskal gatazkaren begiak eta (h)egiak.

Gure historia hurbilaren instantak feminismotik begira

Ander Gillenea eta Maider Galardi



OIARTZUNGO
UDALA

Oiartzualdeko Hedabideak S.L.ko
kideak:

Oiartzun Irratia
Orratz! Kultur Elkartea
Antxeta Irratia
Bertako Hedabideak
Pausu media
Lau Haizetara
eta Oarsoaldeko beste
53 eragile

'Hitza' diruz laguntzen duten
erakundeak.

Udalak: Errenteria, Lezo, Oiartzun,
Pasaia, Hondarribia.



Argitaratzailea:

Oiartzualdeko Hedabideak EM

Lege Gordailua:

SS-0793-03.

Zuzendaria:

Urko Etxebeste Petrirena.

Produktzio arduraduna:

Allende Arnaiz Garmendia.

Egoitza nagusia:

Irun kalea 8 behea,

20100 Errenteria-Orereta.

Telefona:

943 34 03 30

E-posta:

oarsobidasoa@hitza.eus

Publizitatea:

Telefona:

647 35 42 54

Posta elektronikoa:

ecarrizo@hitza.eus

HITZA-ko bezeroen arreta zerbitzua
(zalantzak argitzeko,
harpidedun egiteko):

943 30 30 35

harpidetza@hitza.eus

oarsobidasoa.hitza.eus

oarsoaldea.hitza.eus

bidaso.hitza.eus



Galtzekotan

AITOR SALABERRIA
OIARTZABAL

LEZO



zentzua ere galdu izan dut, baina orduan ere ez nintzen larritu. Hipotesi bat daukat larrialdi horiei aurre egiteko. Galdutakoak berez topatzeko gaitasuna daukagu, gure bizimoduari eutsiz gero.

Ados, errezeta errazegia da zuretzat, batez ere krisi betean bazaude, baina egin kasu, ez du inoiz hutsik egiten. Pentsatu zer galdu ohi duzun eta nola topatu izan duzun atzera. Objektu batzuk ia egunero erabiltzen ditugu, eta horiek egun gutxi eman ditzakete galduta. Bertso eskolan agenda ahaztuz gero, esaterako, asetebete besterik ez da itxaron behar harekin berriz ere topo egiteko. Arropa, berriz, urtaroka janzten dugunez, gehienetan hiruzpalau hilabetez izan behar da esperoan, neguko arropen artean galdutako bainujantziz moloiarekin topo egiteko, adibidez. Zientoka adibide bururatzen zaizkit, behar beste itxaronda, bere kasa topatutakoak.

Galdutako beste zenbaitek, ordea, itxaronaldi luzeagoa behar dute berrirori haiek berreskuratzeko. Nerabeak lotsa, haurrak imajinazioa, helduak adorea. Batzuetan zoriontasuna bera ere galdu egiten da. Ihes egiten du zirrikituren batetik, leihoren batetik hegan joan, edo inolako arrazoirik eman gabe, oinez irteten da atetik. Orduan ere ez da larritu behar. Aurreko guztiekin bezala, zoriontasuna galtzekotan, bizimoduari eutsi, eta uneren batean egingo duzu berriz ere harekin topo. ■

Arrapaladan ailegatu zara nigana, eta segituan susmatu dut zerbait ez dihoala ongi.

Ahotsaren gorabeherak eta etenek alertan jarri naute, eta ahoa ireki ahal konfirmatu gainean daramazun sustoa. Okerrenean jarri naiz, zure eta nire inguruko nor egon litekeen estu asmatu nahian. Zain izan nauzu segundo batez. Eta biz. Eta hiruz. Segundoek eternitatearen iraupena eskuratu arte. Azkenean, argitu didazu zer gertatzen den. Larritu zara, berriz ere, zerbait galtzerakoan. Lasai hartu ahal izan dut arnasa. Zuk ez, ordea.

Denok dugu edozer galtzeko aukera, eta naturala da halakoetan estuasunak arnasaren pasabideak mehartzea, bihotza biziaraztea eta galdutakoa errazago topatzeko bizkorrago mugitzea. Hala ere, ni neu gero eta gutxiago larritzen naiz gaurak galtzerakoan. Berdin du giltzak, agenda, jertserik kuttunena, mugikorra, ordu txikietan aparkatutako autoa edo dentistarekin hitzordua gogorarazteko txarteltxoa izan. Inoiz



Iazko Behobian, Irungo lehen kilometroetan. A. Mendizabal

28.213 kide, 60.000 ikusle, 20.196 metro

Etzi izango den Behobia-Donostia lasterketaren 60. ekitaldian 28.213 kidek dute izena emana, 1.319 Oarso-Bidasokoak. HITZAK horiei eta kirolariei oro har begirako aholku sorta bildu du orriotan.

URKO ETXEBESTE PETRIRENA

H erri lasterketa asko izaten dira urtean zehar han eta hemen. Oarsoaldean eta Hondarribian nahiz Irunen egiten direnak asko dira, batzuk jendetsuak eta besteak txikixegoak. Behobia-Donostiak, baina, baditu berezi izateko arrazoi asko. Hasteko eta behin, Oarsoaldeko eta Bidasoko errepideak zapaltzen urte gehien daraman karrera da, aurtengoa 60. edizioa izango delako. Bestetik, hain da jendetsua, ikusleen

arreta pizteko gaitasun izugarria duela. Behobia-Donostiaren antolatzaile den Fortuna Kirol Elkartek jakinarazi duenez, 60.000tik gora ikusle izaten dira Irun eta Donostia arteko errepide ertzetan.

Ikusle horietatik asko eta asko bertakoak izango dira. Lasterketaren 20.196 metroko ibilbidearen %75 (hasieratik 15. kilometrora arte) Irundik, Lezotik, Oiartzundik, Erretereria-Oreteratik eta Pasaiatik pasatzen baita. Trintxerpeko

Escalerillas pasata sartzen da aurtenera milaka partaide izango dituen lasterketa. Fortunak zehaztu duenez korrikalariak 27.981 izango dira, era bateko edo besteko desgaitasunak dituztenak 65 haiek 14 laguntzailerekin (habdbike kirolariak, itsuak...), eta patinatzaile edo rollerrak 153. Denen artean 28.213 kideko familia osatuko dute igandean, ikusleen gozamenerako.

Horietatik denek, den-denek, helburu bat izango dute. Asko izango dira marka ona egin nahi dutenak; beste batzuk lehen aldiz aterako dira Behobian, eta lasterketa erraldoiaren zirrara ezagutu nahiko dute; badira urte askotan atera, eta besterik gabe lasterketaz beste behin gozatu besterik egin nahi ez dutenak; ordularirik eta kronometrorik gabe ere asko irtengo dira Behobiatik, lasterka egitearen gozamen hutsa xede.

Partaideetan muga

Ia 28.000 korrikalarik dute izena emana 2025eko Behobian. Izan dira askoz lasterkari gehiago bildu diren urteak; esaterako, 2015eko ekitaldian 34.000 lagun bildu ziren, eta 2019koan 33.379. Iaz eta aurtenera, baina, muga beherago jarri dute antolatzaileek; izan ere, oraindik Adif lanak egiten ari da Renfeko erabiltzen duen trenbidean, eta korrikalariak Irun aldera trenetaz gora-eraz eramateko arazoak aurreikusita, partaideen muga iaz bezalakoa izateko deliberatu dute.

Gainera, ibilbidea iazkoa izango da, 20 kilometro pasatxokoa (20.196 metrokoa). Irungo Katea auzoko zubi edo trenbidean gaineko pasabidea bota zuten, eta oraindik ez dago erabilgarri horren ordezko bidea. Beraz, Katea auzotik Letxunborroko errepidera egingo du jauzi aurtenera berriro lasterketaz, 196 metro gehigarri erantsiz berez gora-beheratsua den probari.

HITZA-k, lasterketaren informazio praktikoa emateaz gainera, igandean lasterketan izango direnentzat (edo kirolean dabilentzat) hainbat aholku edo ekarpen egi nahi izan ditu orriotan. Hainbat profesionalekin izan da kirolariek beharrezko dituzten hainbat alorren gaineko informazioa emateko. ■

Oarsoaldeko eta Bidasoko 1.319 partaide

U. ETXEBESTE

tziko 60. Behobia-Donostiako izena emana duten 27.981 korrikalarien artetik 1.319 Oarsoaldeko lau herrietakoak nahiz Hondarribikoak eta Irungoak dira. Partaide guztien artetik, beraz, %4,71 dira bertako korrikariak. Datu horiek Fortuta Kirol Elkarteak asteartean eman zituen, probaren xehetasunak azaltzeko agerraldian. 153 roller edo patinatzailek parte hartuko dute orotara lehian, baita desgaitasunak dituzten 65 kirolarik ere (laguntzaileak izango dituzte); azken bi modalitate horien parte hartzaileen jatorriari buruzko xehetasunik ez dute eman antolatzaileek. Beraz, denen artean, 28.213 lagunek dute izena emana sei hamarkada beteko dituen Behobian.

Herrikako azterketa eginez gero, udalerrri bakoitzaren popularen arabera partaide kopuruak ditu Behobiak. Hala, Oarsoaldeko eta Irungo nahiz Hondarribiko korrikalariei dagokienez, igandean euren etxe ondoko Behobiako irteera lerroan 501 irundar dira egotekoak, eta zerrenda horretan bigarren erreteriarak dira 341 ordezkariarekin. 178 hondarribiarrek dute izena emanda, Pasaiaren izenean 139 aterako dira, 102 oiartzuarrek dute dortsala, eta Lezoko kideak 58



153 patinatzaile izango dira Behobiako irteera lerroan. 09:35an hasiko dira lehian. O. Gerendiain

dira orotara. Iazko ekitaldian helmugara iritsi zirenen artetik 425 irundarrak izan ziren, 264 oreretarrak, 123 hondarribiarrak, 107 pasaitarrak, 80 oiartzuarrek eta 43 lezoarrak.

Korrikalarien datu gehiago eman ditu Fortunak. Ia 28.000 lasterkari horietatik %25,2 (7.052) gipuzkoarrak dira, eta Hego Euskal Herrikoak %37,89; Ipar Euskal Herrikoen datu zehatzik ez da. Kataluniatik 5.984 lasterkari etorriko dira egunotan gurera Behobiaren aitzakiarekin, eta madrildarrak 3.628 izango dira. Adin tarteari erreparatuta, 26-30 urteen artean direnak dira gehiengo, adin zati horretako 5.850 kidek dute izena emana. ■

Bisita itzazu 60. Behobia - Donostiako atal bereziak

- Albiste guztiak atal berezietan.
- Azaroaren 9an lasterketako argazki galeriak.
- Azaroaren 10ean herrietako parte hartzaileen sailkapenak.



<https://bidasoa.hitza.eus/behobia-donostia-2025/>



<https://oarsoaldea.hitza.eus/behobia-donostia-2025/>

• OARSO BIDASOKO •

HITZA





Izan Nutrizio eta Dietetikako Alazne Mindegia eta June Ibarguen. Imanol Saiz Gomez de Segura

«Gero eta kontzienteago gara elikadurak duen garrantziaz»

Elikadura egokiak kirol prestaketak bezain besteko garrantzia du kirolean. Hala diote Izan Nutrizio eta Dietetikako June Ibarguen Martiarena kirol nutrizionistak eta Alazne Mindegia Ongay nutrizionista klinikoak. Behobia-Donostian egoki aritzeko hainbat gako eman dituzte. **Zein garrantzia du elikadurak kirolean?**

JUNE IBARGUEN MARTIARENA: Entrenamenduek bezain besteko garrantzia du elikadurak, eta ez bakarrik errendimenduari begira, lasterketa batean egoki aritzeko, lesioak ekiditeko, edota gorputza errespetatzeko, besteak beste, garrantzia oso handia du.

ALAZNE MINDEGIA ONGAY: Behobia-Donostia bezalako lasterketa batean oso garrantzitsua da; lasterketa nahikoa luzea da, eta ibilbidean zehar elikadura

JUNE IBARGUEN MARTIARENA, ALAZNE MINDEGIA ONGAY IZAN NUTRIZIO ETA DIETETIKA

Behobia-Donostia lasterketaren atarian, kirolean nutrizioak duen garrantzia nabarmen jarri dute Ibarguenek eta Mindegia; kirol nutrizionista da lehena, eta nutrizionista klinikoak bigarrena. Korrika ariko dira biak igandean.

IKERNE ZARATE GARTZIARENA
ERRENTERIA-ORERETA

ere sartzen da, gel moduan edo azukre moduan.

Nahikoa zaintzen al du jendeak elikadura kirola egiterakoan?

MINDEGIA: Lehen baino gehiago, bai. Egia da Behobia-Donostia oso herrikoia dela, jende askok egiten duela, eta batzuk bi aldiz pentsatu gabe egiten dituztela hainbat gauza, baina oro har gero eta kontzienteago gara elikadurak duen garrantziaz.

IBARGUEN: Maila duten kirolariek ematen diote duen garrantzia, baina Behobia-Donostia lehen aldiz egingo duen jendeak garrantzia handiagoa ematen dio entrenamendu plana egiteari, eta elikadura alde batera uzten du bere helburua lasterketa ahalik eta hobere egitea delako. Errazagoa da egoki elikatzea, entrenamendu plan osoa egitea baino. Uste dut badela hutsune bat, eta horrekin jabetuta PDF bat sortu genuen hainbat aholkurekin eta sare sozialen bidez zabaldu.

Igandeko lasterketari begira, zein dira oinarritzko gakoak?

IBARGUEN: Lehenengoa eta garrantzitsua da ezer berria ez probatzea lasterketa aurreko egunean. Entrenamendu luzeetan probatu gosaria edo

aurreko afaria, eta lasterketan zehar zerbait jango bada hura ere aurretik prestatzea eta probatzea. Bestela, momentuan berria den hori jaten bada, gorputza ez dago ohituta hori jatera eta arazoak sor ditzake.

MINDEGIA: Elikadurari begira karbohidrato kopuru on bat sartzea lasterketa aurretik, azkenean, gure gorputzak energia iturri bezala hori behar duela. Beldurrik gabe hartu afaltzeko aurreko gauean makarroi platerkada bat, eta digeritzeko erraza den gosaria, aldeztu aurretik probatua, ezer berririk ez.

IBARGUEN: Ondo hidratatzea ere gakoa, eta barazkiak ekiditea aurreko egunetik. Azken horiek zuntz asko daukate eta digeritzeko zailagoak dira.

Gosari egokia lasterketa egunerako?

IBARGUEN: Ogi zuriko tostada bat, ez dadila integrala izan; eta marmelada, platanoa eztiarekin... egunerokoan gomendatzen ez diren gauza horiek, azukre asko dutelako, lasterketa aurretik horrelakoak jatea interesatzen zaigu, baita oloa ere.

Eta lasterketa bukatutakoan, zaintza horrek jarraitu behar al du. Zer ez da egin behar?

MINDEGIA: Ondo errekuuperatzeko karbohidrato iturri ona behar da, gastatutako guztia errekuuperatzeko, giharrean gastatu dugun glukogenoa berreskuratzeko. Kasu honetan berdin du integrala izan edo ez, zuntz kopuruak berdin digu. Proteina ere beharrezkoa da, giharrean hautsi den hori berreskuratzeko.

IBARGUEN: Hidratatzen jarraitzea garrantzitsua da lasterketa ostean. Izer-

diaren bidez gatz mineral ugari galtzen da eta hori errekuuperatzeko gatz pastillak hartu edo elikagaien bidez har daitezke. Egia da orain modan daudela elikagai pila bat jartzen dizutela proteina duela, eta uste dugula egokiak direla. Proteina altua izateagatik ez da zertan osasuntsuagoa izan; proteina altua baina azukre edo edulkoratzaile mordoa duten jogurtak daude. Begirada kritikoa izan behar da.

MINDEGIA: Jogurta eta irabiatu bidezko proteinak ez du kalterik egingo, baina kontrola adituren baten laguntzarekin egitea garrantzitsua da

Gelak aipatu dituzue, egokiak al dira?

IBARGUEN: Nutrizionalki egun batean sofán etzanda hartzeko gauzarik okerrera da, finean azukrea direlako, baina lasterketa batean azukre horrek gorputzean duen inpaktua oso ezberdina da zuzenean erabiltzen duelako energia hartzeko. Erantzuna, beraz, bai ona dela, eta beharrezkoa ordu batetik gorako iraupena duten kirol jardueretan. **Jogurta, batidoak, ogi proteikoa... Produktu proteikoak jatea egokia al da?**

MINDEGIA: Lasterketa aurretik jaten den proteina digeritzeko erraza izatea garrantzitsua da. Adibidez, proteina hautsez egindako irabiatua egokia da.

IBARGUEN: Kirola egiten hasten garenean ez da beharrezkoa, proteina maila igo nahi badugu elikagai bidez iristea erraza delako. Egia da kirolari batzuk duten muskulaturarengatik produktu horiek erabiltzea oso modu erraza dela proteina gorputzean sartzeko, eta gutxi betetzen dutela. Orokorrean, ez dira

beharrezkoak; ez daude gaizki, baina garrantzitsuagoa da nutrizio egokia eraman eta proteinak horrela txertatzea.

Zein profil du zuengana laguntza bila jotzen duen jendeak?

MINDEGIA: Asko menopausian diren emakumeak dira. Kezkatuen horiek datoz, gaur egun dugun gorputzarekiko presio sozialarengatik. Bestalde, kirolari ugari jotzen dute guregana, baita ere urdail-hesteetako arazoak dituen jendeak ere. Nutrizio klinikoa espezializatuta nago ni, eta June, berriz, kirol nutrizioan.

IBARGUEN: Kirol nutrizioarekin lotuta datozenak gehienetan errendimendua hobetzeko datoz.

Gomendioren bat Behobia-Donostiari begira?

IBARGUEN: Ondo hidratatzea aurreko egunetan, karbohidratoak sartzeko beldurrik gabe, eta ezer berririk ez probatzeko, ez elikagairik, ez arroparik lasterketa egunean ezta bezperan ere. Lasterketan ere, ezer berririk ez. Beraz, orain arte gelik hartu ez duen pertsonak ez dezala hartu lasterketan. Anoa postu guztietan hidratatzea ere garrantzitsua da, gatz mineralak lehenago eta tartean hartzea.

MINDEGIA: Lasterketan zehar adi egotea ere garrantzitsua da. Gaintxurizketa pasa eta jaitsiera hasten denean, Orereta heldu aurretik, erraza dugu arnasa hartu eta lehenengo gela hartzea. Bigarrena Herrerara heldu aurretik hartzea gomendatzen dugu, azken maldara energiarekin iristeko: helmugara bost kilometro falta dira han, baina azken horiek gogorak izaten dira. ■

Oiartzo
etorkizunerako bidelagun

IKASTOLAK
www.oiartzoikastola.eus

Hankaz gora,
eskuz behera,
nor bere
pausora



AIALA ORBEGOZO PORTU

HONDARRIBIA

«Lasterketa ahizparekin egingo dut, eta helmugara biok elkarrekin eskutik helduta iristea espero dut»

Kasualitatez, azken bi urteetan Behobia-Donostia lasterketa ikustera eta animatzera joan naiz, eta pentsatu nuen ea hurrengo urtean [aurten] gai izango nintzatekeen ni ere hor egoteko. Ez nuen uste dortsala lortuko nuenik, baina ahizpak lortu zidan, eta animatu egin naiz. Lehen ere egiten nuen korrika, baina azken bi edota hiru urteetan hasi naiz asteen bizpahiru aldiz joaten; egun batean tirada luzea eta bestean serieak egiten nituen. Lehen nahiko modu desordenatuan egiten nuen.

Momentuz ondo sentitzen naiz; egia da apur bat urduri nagoela, baina orokorrean ondo. Gogotsu nago. Prest ikusten naiz; uste dut prest egoteko entrenatu dudala. Badakit jende asko egongo dela animatzen, ezagunak ere bai, hortaz, gogotsu nago.

Lasterketa ahizparekin egingo dut, eta helmugara biok elkarrekin eskutik helduta iristea espero dut. Pozik, disfrutatu izanaren sentsazioarekin amaitzea espero dut.



AITOR MARTIN GARCIA

ERRETERIA-ORERETA

«Jarritako helburua ez dut zorroztasunez bete behar. Nire helburu nagusia lasterketaz disfrutatzea da»

Duela urtebete hasi nintzen korri egiten, eta 15 kilometroko lasterketa bat egin nuen. Oraindik ez nintzen gai ikusten Behobia-Donostia bezalako lasterketa bat egiteko, baina urtebeteren ondoren, hobeto prestatuta eta gogotsu nago.

Behobia-Donostia etxeko lasterketa da. Oreretatik, gure herritik pasatzen da, eta uste dut lasterketa polita dela. Animazio asko dago eta jendez beteta daude errepideak. Baina batez ere berezia da etxetik pasatzen delako.

Gogotsu eta ilusioz nago, baita urduritasun puntu batekin ere, igandea noiz iristeko zain.

01.35eko denbora egin nahiko nuke, baina helburu hori ez dut zorroztasunez bete behar. Ez dut burua asmo horretan finko izan nahi, nire helburu nagusia lasterketaz disfrutatzea baita.

Ilusioarekin gurutzatuko dut helmuga, ikusteko jarritako helburua bete dudana ala ez. Poztasuna ere izango dut, erronka bat bete dudanaren sentsazioa izango baitut.



IRAIA IRURTIA EGUES

PASAIA

«Egia esan oso sentsazio onak ditut lasterketari begira. Gogotsu nago, baina urduritasuna ere badut»

Azken urteetan ikusle bezala joan naiz Behobia-Donostia lasterketa ikustera, eta egia esan, inbidia apur bat pasa dut kasu horietan. Beti pentsatzen nuen 'tira, hurrengo urtean aterako naiz'.

Aurten, alabaina, urtean zehar beste lasterketa batzuetara animatu naizenez, Behobia-Donostia lasterketa egitera ere animatu naiz.

Hilabete batzuk daramazkit lagun batekin Behobia prestatzen. Poliki-poliki kilometroak gehitzen joan gara entrenamendu horietan, eta nire kabuz ere korri egitera atera naiz zenbaitetan.

Egia esan oso sentsazio onak ditut lasterketari begira. Gogotsu nago, baina urduritasun puntu bat ere badut. Disfrutatzea aterako naiz, eta ez diot nire buruari marka edota helbururik jarri. Horrelakorik pentsatu gabe egingo dut.

Helmugara iristeko unea momentu hunkigarria izango dela imajinatzen dut. Nire lagunarekin egingo dut lasterketa. Beraz, meta gurutzatzearen une hori pozik eta irribarretsu irudikatzen dut.



Goieko Korrikalariak aurrera!

GOI MAILAKO EKOLOGIA

943 634 536  www.goieko.com



MADDI EGIGUREN AIZPIOLEA

HENDAIA-IRUN

«**Iaztik nire amets eta erronketako bat izan da hoge kilometroko lasterketa egitea»**

Aurten egingo dut lehenengoz Behobia-Donostia lasterketa. Txikia nintzen ez nuen amets gisa ikusten lasterketa hori egitea, baina lehengo urtean lasterketa ikustera joan eta gogoia eta motibazioa sentitu nituen noizbait lasterketa egiteko. Hala ere, ez nuen pentsatzen horren azkar izango zenik.

Azken astea izanik urduritasuna nabaritzen hasten da, baina zortea daukat, Txingudiko Elkarteko Feministak emakumeen ahalduzko proiektu bat abiatu zuelako Irunen, eta helburua zen hainbat emakume prestatzea lasterketa hori egiteko. Hortaz, esan behar dut ez dudala lasterketa bakarrik egingo, talde guztiarekin baizik, eta horrek ere motibazioa areagotzen du. Kanpoan ikasten ari naiz eta ez dut aukera askorik izan eurekin entrenatzeko; beraz, nire kabuz joan naiz korrika egitera.

Uste dut helmuga gurutzatzean malakore bat edo beste eroriko dela. Iaztik nire amets eta erronketako bat izan da hoge kilometroko lasterketa egitea.



OIER GARMENDIA PEREZ

OIARTZUN

«**Behobia probatzera animatu, baina ahaztu gabe urtean zehar hainbat lasterketa herrikoi daudela»**

Aurtengoa nire bederatzigarrena izango da. Nahiko inpresio onekin noa, Budapesteko maratona egin berri dut eta Donostiakoa ere egitekotan nago, ongi entrenatuta. Lasterketa nire erritmoan egingo dut, baina Landarbaso Traileko taldekidekin batera joango naiz hara.

Niretzat Behobia gorritzat markatuta eguna da egutegian, bai niretzat eta baita familiarentzat ere. Beti ateratzen baita familiako norbait korrika: osaba, lehengusuak... Lasterketako momentu bereziak familiakoen paretik pasatzeko eta agurtzerakoan izaten da. Lasterketa ondoren babarrun jatea egiten dugu senide guztiek.

Publikoak asko laguntzen du eta bide bazterretan ia lasterketa guztian lagunak, senideak edo ezezagunak ikusteak egiten du berezi Behobia. Inoiz probatu ez duenari behin probatzera animatuko nuke, baina ahaztu gabe urtean zehar beste hainbat lasterketa herrikoi antolatzen direla eta haietan ere parte hartzea animatzen dut jendea.



ADUR KARRERA AROZENA

LEZO

«**Gaztetxoagoa nintzenean kirola egiteko aitzakia bat zen Behobia, baina orain ja erritua bihurtu da»**

Nire lehenengoa Behobia 2006koa izan zen, eta ordutik ez dut hutsik egin. Azken hilabete eta erdian oso ongi entrenatu dut, eta inpresio onekin noa, oso gogotsu nago iganderako. Duela hiru urte nire markarik onena egin nuen. (1.26), eta uste dut aurten hori hobetzeko aukerak izango ditudala. Urtero bezala, lagunekin joango naiz hara, baina gero lasterketa bakarrik egingo dut.

Behobia jada ohitura bilakatu da niretzat. Gaztetxoagoa nintzenean kirola egiteko aitzakia bat zen Behobia, baina orain erritua bihurtu da. Eta Behobiako planik politena Behobia bera bukatzen denean hasten da. Lagunekin zerbait hartu, bazkaldu... Hori da politena.

Oso toki gutxitan sortzen da giro hori, eta horren parte izatea polita da. Sekula probatu ez dutenak behin egitera animatuko nituzke. Gaur egun asko hitz egiten da osasun mentalaz, eta kirolak horretan duen onura ikusita, aitzakia bat izan daiteke kirola egiten hasi eta norberaren inguratzeko maila igotzeko.

PAUSOZ PAUSOKO
ISTORIOAK SORTZEN



ZIGOR MADARIA KARDIOLOGOA

Kirolarekin oso lotuta egon da beti Madaria. Korrikan aritzeaz gain, hainbat kirol talderen kardiologoa izan da, eta kirolarien bihotz errehabilitazioa lantzen du egun.

URKO IRIDOY ALZELAI

O sasun onarekin harremantzen da kirola egitea, eta hala da gehienetan, baina badira kasuak non ondorio txarrak izan ditzakeen. Behobia-Donostia lasterketan bost pertsona hil dira 2000. urtetik hona, eta horrek «kondaira urbanoak» sortu ditu. Zigor Madaria (Bilbo, 1981) kardiologoak ez ditu ulertzen kondaira horiek, bere ustez, kopuru normal bat da, kontuan hartuta zenbat pertsonak hartu duten parte lasterketan azken 25 urteetan.

Behobiako antolakuntzak sortutako aholkularitza talde batean izan zinen.

Egon ziren urte batzuk lasterketan heriotza tasak gora egin zuela, batzaz bestekotik apur bat urrundu zela. Hori ikusita, antolakuntzatik mediku talde bat osatu zuten, honen aurrean zer egin genezakeen ikusteko. Duela hamar urte inguru izan zen, eta elkartu ginenen artean, oraindik izena ematerakoan bete behar den galdegegia sortu genuen. Hor aipatzen da korrika maiztasunez egiteko ohitura ez duten pertsonen agian mediku bat ikusi behar dutela, edo gaixotasun bat dutenak aholkua eskatu behar dutela. Prebentzio moduan egin zen hura.

Nolako prestakuntza izan behar du korrikalari batek horrelako lasterketa bat egiteko?

Hor desberdintasuna dago korrikalari profesional eta popular baten artean. Korrikalari profesional bakoitzak badaki zeintzuk diren bere urteko laster-



HITZA

«Lasterketako heriotz kopurua normalitatearen barnean dago»

ketak, eta hitzordu horietara puntuan iristea da bere helburua, hau da, forma fisiko egokienean. Nik zehazki ez dakit profesionalek nolako prestakuntza izaten duten horrelako lasterketa baterako, baina urtean zehar horretan aritzen badira, nik uste egin beharreko mediku azterketa guztiak eginda izango dituztela, oso prestatuak daude-eta gaur egun.

Badira Behobia lehenengo lasterketa moduan egiten dutenak. Horiek beharrezkoa dute lehenagotik azterketa medikoak egitea?

Ikerketa baina, ohitura da garrantzitsuagoa. Astean lau aldiz korrika egiten badu normalki, eta ez badu inongo arazorik edo sintomarik nabaritzen, ez luke arazorik izan beharko lasterketa bat gauzatzeko. Ez badu bularreko minik, arnas esturik, nekerik, zorabiorik, konorte galerarik edota palpitaziorik, eta ez badu aparteko gaixotasunik, korrikalari horrek ez du medikurik behar. Jende horri ikerketa mediku batek ez dio asko lagunduko, beti ere, esan bezala, astean hiru edo lau aldiz irteten bada korri egitera.

Aurreko egunetan gaizki sentitzen den korrikalari batek lasterketa alde batera utzi beharko luke?

Hori zentzu kontu bat da. Lepotik gorako sintomak baldin badira, hala nola, eztula, eztarriko narritadura, sudurreko azkura eta arnas estua, korrika egin dezakezu. Baina sintoma orokorragoak baldin badira, muskuluetako mina, sukarra edo gorputz osoko mina bezalakoak, etxean geratu behar zara. Arriskutsua da, birus batek bihotzeko arazoak eragin ditzake-eta. Horrelako kasuetan deskantsua behar da, eta sintomak joan egin direnean, pixkanaka berriro korrika egitera itzuli.

Lasterketaren aurreko egunetan ari-keta fisiko intentsua egiteak zer eragin izan dezake?

Osasun aldetik ez dut uste mami asko duenik erabaki hori hartzeak. Lasterketa batean denbora helburu argi bat baduzu, normalena da astean zehar zure korrika irteera kopurua jaistea. Intentsitatea baino, kopurua da jaitsi beharrekoa. Atsedena garrantzitsua da, ez zaizu komeni aurreko egunean entrenamendu luze eta gogor bat egitea, indarrrik gabe iritsiko zara-eta egun handira.

Azkeneko urteetan hainbat arazo kardiobaskular izan dira Behobiako korrikalarietan. Lasterketak berak baditu ezaugarriak arazo horiek maiztasunez emateko?

Nire ustez arazoa ez da lasterketa bera. Jende askok parte hartzen du lasterketa honetan, eta normala da 30.000 pertsonetatik batek arazoak edukitzea. Badira bost kilometroko lasterketak non adrenalina goraino duzun eta esfortzu oso handia egiten duzun, baina Behobia ez da horietako bat. Ez da lasterketa oso luzea, eta ez da batere bortitza.

Horrelako arazoak bat-batekoak izan daitezke, ezta?

Hala da. Azkeneko urteetan lasterketan bihotzekoak izan dituzten hainbatek bazituzten azterketa medikuak eginda, eta emaitza onarekin. Baina zuk miokarditis bat baduzu, hori egun batetik bestera sortu zaizu, beraz, azterketa horretan ez da agertuko. Halere, bihotzeko gehienak ez dira korrika egiten den bitartean ematen, baizik eta gel-

dirik gaudenean, etxean edo ohean adibidez.

Lasterketa bitartean korrikalari batek zerbait arraroa sentitzen badu, gomendagarria da gelditzea?

Noski. Bularretik edo burutik mina iristen bazaigu, gelditu egin behar gara. Gelditzean, minak berdin jarraitzen badu, hor inguruan izango dira mediku zerbitzuak. Funtsezkoa da esfortzua etetea, atsedena hartzea. Baina hor sortzen zaidan galdera hurrengoa da: nola daki pertsona arrunt batek sintomak interpretatzen? Hor dago mamia. Zerbait sentitzen duzunean eta ez dakizunean zer den, ezjakintasun hori argitu egin behar da, eta horretarako laguntza eskatu.

Badira askotan buruari kasu ez egin eta gaizki sentitu arren aurrera doazenak.

Zaila da hori kudeatzea. Frustrazio handia da, entrenamendu asko egin ondoren. Baina gustatu ala ez, uko egin behar diozu zure helburu horri. Aurretik beste hainbat aukera izango dituzu. Ni ere korrikalaria naiz, eta justu momentu honetan puntu horretan nago, nire buruarekin borrokan. Lesio batetik nator eta hemendik gutxira Florentziako maratona dut. Badakit ez naizela iritsiko, baina nire buruan oraindik ez dut albo batean utzi lasterketa. Bakoitzak bere buruarekin egin beharreko borroka da.

« Korrika egiterakoan sintomaren bat sentitzen dugunean, funtsezkoa da esfortzua etetea »

« Bihotzekoen gehienak ez dira korrika egiten den bitartean ematen »

« Normalki, gazte bat lasterketa batean hiltzen denean, arritmia gaizto batengatik izaten da »

Behobia moduko lasterketa batean, zeintzuk izaten dira arazo mediku normalenak?

Ohikoenak bihurdurak, zauriak eta halakoak izaten dira. Baina lasterketaren arabera guzaki dira. Udan, bero handia den egunetan egiten den lasterketa batean ziur aski bero kolpe asko izango dira. Behobian ere horrelakoak gertatu izan dira, urte batzuetan bero asko egin izan du-eta. Helmugan ere normalki jendea erori egiten da, eta horrek badu izena: helmugako kolapsoa. Hor estres maila jaitsi egiten da, eta odola mugitzeari uzten diogu. Horrek sinkopeak eta itolarriak eragiten ditu, odola burutik behera doalako. Baina hori bakarrik konpontzen da. Ahulaldiak ere ohikoak dira, glukogenoa bukatzen delako. Normalki lasterketetan arazo arinak aurkitzen dira.

Baina arazo potoloak ere ikusten dira.

Bai, baina hain dira gutxi, edozer gauza izan daitekeela. Bihotzeko bat izan daiteke, edo bat-bateko heriotza, ik-tus bat, epilepsia atake bat... askotan zorte kontua izan daiteke. Azkeneko urteetan eman diren heriotzak estatistikaren barnean sartzen dira, hau da, heriotzen kopurua normalitatearen barnean dago, ikusita zenbat pertsonak parte hartu duten urte horietan guztietan. Hor badago herri kondaira moduko bat, eta jende askok esaten du Behobian jende asko hiltzen dela. Hori gezurra da, proportzioan oso gutxi dira-eta kasuak.

Zendutakoak gazteak izateak agian badu eragina jendearen pertzepzioan?

Izan daiteke. Baina korrikalarien adin tartea ere ez da oso altua, beraz, gazte asko baldin badaude, haietako bati tokatu ahal zaio. Normalean, pertsona gazte bat bat-batean hiltzen denean, arritmia gaizto baten ondorioa izaten da. Bihotzak erritmo bat dauka, eta korrika egiten dugunean gora egiten du. Momentu horretan, adrenalina, deshidratazioak, beroak edo azidosiak eragin dezakete, seguru aski lehena-gotik gaixotasun bat baldin badauka, arritmia gaizto bat sortuz. Arritmia gaiztoek ez dute uzten odola burura iristen, eta horrek pixkanaka hil egiten zaitu, ez bazaitu inork berpizten. ■



Imanol Saiz Gomez de Segura

«Prestaketa egoki bat egitea garrantzitsua da»

MIKEL ASTARLOZA CHAUREAU PRESTATZAILE FISIKOA

Mikel Astarloza Txirrindor-eko prestakuntza fisikoaren arduraduna da, eta gakoak eta gomendioak eman ditu Behobia-Donostia bezalako lasterketa bat ondo prestatzeko.

MIKEL DEL VAL GARCIA
ERRENTERIA-ORERETA

Behobia-Donostia gainean da. Etzi jokatu da Irungo auzoa eta Donostiako Bulebarra lotzen dituen herri lasterketa entzutetsu eta handia. Ibilbidea luzea eta gogorra da, eta prestaketa egoki bat egitea berebizikoa da lasterketa ondo egiteko. Mikel Astarloza Chaureau Txirrindor-eko prestakuntza fisikoaren arduraduna da. Kirolariei entrenamendu plangintzak egiten dizkie, eta gakoak eman ditu Behobia-Donostia bezalako lasterketa bat ondo prestatzeko.

Nola prestatzen da Behobia-Donostia bezalako lasterketa bat?

Esango nuke Behobia-Donostia gutxietsia dagoela. Jende askok egiten du, eta, zoritxarrez, geroz eta parte hartzaile gehiago dira oso ondo prestatzen ez dutenak. Horietako asko korrika eta presaka aritzen dira, azken orduan

prestatzen dute, eta 20 kilometro korri egitea ez da txantxa, batez ere ohitura ez duen jendearentzat. Iruditzen zait kontzientzia hartu beharra dagoela, horrelako esfortzu luze eta gogor baterako prestaketa egoki bat egitea garrantzitsua baita.

Zeri emango zenioke garrantzia prestaketa garaian?

Garrantzitsuena da Behobia denborarekin prestatzen hastea. Orain, akaso, berandu gabilta, lasterketa igandean delako, baina esango nuke udatik hasi behar dela kilometroak zangoetan pilatzen. Komeni da, batez ere, distantzia luzeak oso erritmo lasaian egitea, gorputzari erakusteko zer den distantzia luze bat egitea. Nahiz eta ez diren 20 kilometroko ibilbideak entrenatu behar, Behobia aurretik 10, 12 edo 15 kilometroko irteerak egitea komeni-

garria da, eta ez lasterketaren aurreko astean, baizik eta bi edo hiru aste lehenagora arte.

Ibilbidean zentratuz, Behobia ez da lasterketa lau bat, gorabeheratsua baita. Hori ere aurreikusitako behar da, ezta?

Behobiaren ezaugarrietako bat da malda askoko lasterketa dela. Lasterketak nahiko ibilbide lauan izaten dira normalean, baina gure ingurua ez da batere laua, eta behar baino gogorragoa da. Seguru aski, jendeak lautadan entrenatzen du gehiago, bidegorrietan adibidez, eta Behobian malda dezente aurkituko dituzte.

Ibilbideak dituen malda horiei aurre egiteko, garrantzitsua da prestaketa garaian maldetan ere entrenatzea, ezta?

Hori prestaketaren parte izaten da. Aurreko bi edo hiru hilabeteetan aldatu behar dira korrika saioak egin behar dira. Pausoa ezberdina da malda gora eta malda behera, eta horretara ohitzea ere garrantzitsua da.

Behobiaren aurreko azken egunetan gaude. Zer egin behar da lasterketaren aurreko egunetan?

Atsedean hartzea da egokiena. Etxeko lanak aurretik egin behar dira, Behobia lehiatu baino hamar egun lehenagora arte. Prestaketa garaian gogor entrenatu behar da, entrenamendu luze eta gogorak egiten, baina azken hamar egunetan atsedean hartzea da garrantzitsua. Azken egunetan entrenamendu lasaia egin behar dira. Azken bizpahiru egunetan, gainera, ahalik eta lo gehien egin, eta ahalik eta egokien eta garbien jan behar da. Batez ere, karbohidratoak dira garrantzitsuak, lasterketan elikagai horiek beharko baititugu.

Atsedena edota elikadura aipatu dituzu. Horiek kontrolatzea ere garrantzitsua da, ezta?

«Zoritzarrez geroz eta parte hartzaile gehiago dira lasterketa ondo prestatzen ez dutenak»

«Hasi berriei eta esperientzia asko ez dutenei lasai hasteko esango nieke»

Oso azkar egiten duten lasterkariak, ordubetea aritzen direnak, gutxi jaten eta edaten dute, haien oso esfortzu azkarra delako; baina maila herrikoian dabilzanez begira, hidratazioa kontrolatzea garrantzitsua da, eta ez soilik lasterketa aurretik, baizik eta bitartean eta ondoren ere. Horrelako esfortzu luze baten ondoren ondo jan eta edan beharra dago.

Lasterketa egunera begira, zein gomendio emango zenituzke?

Hasi berriei lasai hastea esango nieke. Esperientzia duten lasterkariak badaukite zein erritmotan joan behar duten, entrenamendu saioetan ikusi baitute beren gorpuzkera nola dagoen eta zenbat estutu behar duten. Hasi berriei eta esperientzia asko ez dutenei, baina, lasai hasteko esango nieke, Behobia oso lasterketa luzea delako. Ibilbidearen erdira ia-ia konturatu gabe iritsi behar dira. Azken erdi horretan nekea piltzen hasiko da, eta gorputza gainbeheratzen hasiko da.

Eta lasterketa ondorenerako, zer? Zer egin behar da lasterketa bukatu eta hurrengo egunetan?

Horrelako esfortzu luze baten ondoren, aurreko ordu erdi eta ordubetea ondo hidratatu behar da, lasterketan izerdi asko egiten delako eta likido asko galtzen direlako. Badirudi hego

haizea datorrela iganderako, eta horrek lasterketa astuna izatea ekarriko du, korrika egiteko ez baita oso eguraldi aproposa eta likido gehiago galtzen baitira. Hortaz, lasterketa bukatu ondoren, lehenbailehen likidoak edan behar dira, eta otorduetan hidratoak sartu, horixe baita, batez ere, gorputzak galdu duena.

Iganderako hego haizea datorrela aipatu duzu. Temperatura altuekin eta beroarekin nola jokatu behar dute kirolariak?

Lasterkariak, esango nuke, helburu bezala denbora bat jartzen dutela, eta denbora hori oso aldakorra da egiten duen eguraldiaren arabera. Hego haizea korri egiteko dagoen eguraldi txarra da, temperatura altuegia delako. Haizea ere aurpegiz izaten dute lasterkariak kilometro askotan, eta zentzu horretan, norberak buruan dituen markak lortzea zailagoa izaten da. Egoera horren aurrean, gakoa da ez frustratzea. Eguraldia ez dago gure baitan, ezin dugu kontrolatu, eta tokatzen dena tokatzen dela, horri aurre egin behar zaio. Kontziente izan behar gara normala dela denbora apalagoa egitea eguraldiaren eraginez.

Jendeak ere masajeak hartzen ditu lasterketen aurretik. Zer gomendatuko zenuke masajeen arloan? Noiz jaso behar dira?

Masajea hartzea onuragarria da, errekuperazioaren parte delako, baina askotan akatsa izaten da beranduegi hartzea. Behobiaren bezperan edo bi egun lehenago beharrean, hobe da astebate edo bi aste lehenago hartzea. ■

 **Behobiako kimuak Donostian lore**
Loredenda

www.pachecoizetaloreak.com
943 49 18 68
MANUT merkatalgunea
Oartzun

 **KBL**
OARSO ELEKTRIZITATEA S.L.

943 25 91 79
electricidadoarso@gmail.com
kblelektrizitatea.eus

«Garrantzitsua da norbere buruarekin konfiantza garatzea»

Igandeko Behobia-Donostia lasterketara begira jarri da HITZA. Helburuak betetzeko grinak ekar ditzakeen beldurrak eta frustrazioak nola arindu daitezkeen azaldu du Sara Mariezkurrena osasun psikologoak, eta lasterketaz gozatzeko zenbait gomen-dio eman ditu.

Beharrezko al dute kirolariek alderdi psikologikoa lantzea?

Baietz esango nuke, baina ez kirolaren alderditik soilik, baizik eta modu integralago batean. Egia da kirolariei jarraipen psikologikoa eramateak errendimenduan onura ekarriko diela, baina uste dut beste alderdietan ere haiek ondo egoteak kirolean eragina izango duela.

Gainera, uste dut garrantzitsua dela kirola enfokatzeko duten modua. Hau da, kirolaren alderdia lantzeko soilik psikologo bat behar izateak erakusten du agian kirola gehiegizko lehiakortasunarekin jorratzen dutela, edo ongizatea ekarri baino, eragin negatiboa duela harengan. Kasu horretan, kirolari beste esanahi bat eman behar zaiola uste dut, psikologoaren laguntzarekin kirola egiteko moduari beste zentzu bat emanez.

Zein modutan lagun dezake psikologo batek kirolarien errendimendua hobetzen?

Niretzat garrantzitsua da pertsona horren konfiantza lantzea. Bi kirolari mota daude: bere buruarekin ondo egoteko kirola egiten dutenak, eta lehiakortasuna sartzen denean lehiaketak eta abar egiten dituztenak.

Faktore ezberdinak egon daitezke,

SARA MARIEZKURRENA GARCIA **OSASUN PSIKOLOGOA**

Behobia-Donostia lasterketa burutzeko gorputza lantzeaz gain, alderdi psikologikoa ere modu integralean, ez soilik kirol ikuspegitik, lantzearen garrantzia nabarmendu du irundarrak.

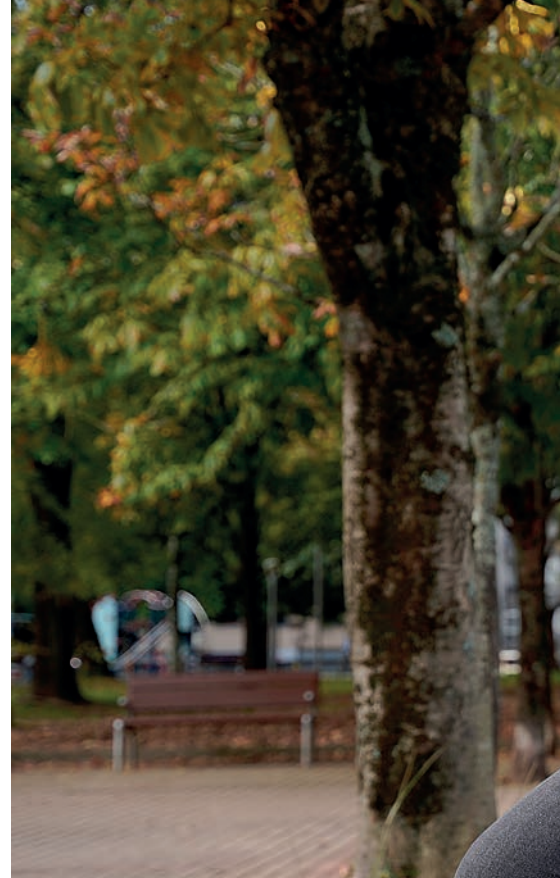
ANE MENDIZABAL SARRIEGI

IRUN

baina uste dut garrantzitsua dela norberak bere buruarekin konfiantza garatzea, gu [psikologoak] izan gaitezkeen ahots hori, gero beren ahots propio bihurtzeko.

Zenbaitek asko entrenatzen dute, eta karrerak edo dena delako lehiaketak egiten dituzte gero. Garrantzitsua da konturatzea entrenamendu horiek motxilan dituztela, gauzatzeko gai direla, eta ondo edo gaizki atera, saiatzen jarraitu behar dutela. Azkenean, errendimendu hori erakusteko berarengan konfiantza izatea garrantzitsua edo erabakigarria dela uste dut.

Demagun korrikalari batek lehen aldia duela Behobia-Donostia egiten, eta lasterketaz gozatzea eta helmugara iristea dela zure helburua. Baina bigarren sufritzeko beldurra duzu. Nola kudea ditzakegu lasterketaren aurreko minutuak? Zein estrategia gomen-datuko zenituzke?



Imanol Saiz Gomez de Segura

Hemen garrantzitsuena da beldurra-
ren aurrean hartzen ditugun jarrerak
aztertzea. Beldurrak hiru aterabide po-
sible ditu: blokeoa, «ez dakit zer egin
eta ez dut ez atzera ez aurrera egiten»;
saihespena, «beldurra ematen dit, hor-
taz, ez dut egingo»; edota egoerari au-
rre egitea.

Kasu honetan, beldurra diodanez
sufritzeari ez egitea erabaki dezaket,
edo beldurra izatea uneoro. Kontuan
izan behar dugu beldur horren aurrean
saihespena aktibatzeak sentitzen du-
gun gaizki-egon hori ken dakigukeela,
baina aldi berean karrerak emango diz-
kigun gauza on pila bat ere kenduko
dizkigula. Nire gomendioa da beldurra-
rekin gauzak egitera animatzea, kasu
honetan korrika egiten. Baina beste
edozein kasutan ere aplika daiteke.

Gainera, Behobia-Donostian jen-
de pila izaten da animatzen. Jendeak
eraman egiten zaituen lasterketa dela
esaten da, eta esperientzia izaten da
garrantzitsuena. Beraz, ikusten duzun
momentuan kilometroak pasa eta pasa
egiten direla, beldurra jaitsi eta sufri-
mendu hori apaltzen joango da.



Lasterketan sufritzen baduzu, segur aski irakaspenak aterako dituzu. Izan daiteke gehiago entrenatu behar duzula, beste modu batean, edo pertsona gehiagorekin. Modu batean edo beste batean ateratzen duzun ondorioa positiboa izango da beti.

Orain, demagun asko entrenatu duzula eta denbora jakin bat egitea duzula helburu. Baina lasterketan konturatzaren zara uste baino polikiago zoazela eta ezingo duzula helburua bete. Nola gestionatu beharko genuke egoera?

Hemen frustrazioaren kudeaketa erabakigarria da. Norbere burua zalantzan jartzea izaten da askok egiten duten lehen gauza: «Zer egin dut gaizki, zer egin dut ondo, edo zer hobetu dezaket momentu honetan?».

Askok ez dute jakiten nola atera aurrera. Bada, lehen gauza kontuan izan behar duguna da ez dagoela dena zure esku. Hau da, beste hainbat faktore egon daitezkeela gertaera horren atzean. Izan daiteke ez duzula ondo lo egin, urduri zaudela...

Eta lehen esan dudana bezala, entrenamendu horiek zure motxilan ditu-

zu. Beraz, uste dut begirada altxatu eta zabaldu egin behar dela. «Ez dut nahi nuen denbora lortuko, baina ausartu naiz eta bukatuko dut».

Lasterketa ezin bukatu geratzen bazara pentsatu behar duzu gaurkoan ez dela posible izan, baina beste aukera gehiago izango dituzula aurrerantzean, eta egindako entrenamendu horien guztien emaitza beste modu batera erakusteko aukera izango duzula aurrerago. Garrantzitsua da konturatzea egun horretan gertatzen denak ez zai-

tuela definitzen, eta aukera gehiago izango dituzula.

Ingurukoek nola lagun diezaioke korrikalariari?

Jasotzeko egon behar gara. Hau da, pertsona hori bukle batean sartu denean eta etengabe dioenean «zein gaizki

« Errendimendua erakusteko berarengan konfiantza izatea erabakigarria da»

« Garrantzitsua da konturatzea egun horretan gertatzen denak ez zaituela definitzen»

egin dudana, ez dut landutako guztia erakutsi» edo «entrenamendu guztiak pikutara bidali ditut», kanpotik errefortzu positibo hori izan behar dugu. «Ez da ezer gertatzen, hurrengoan aukera gehiago izango dituzu».

Nolabait, ikusten ez duen hori ikusaraziz, ezta?

Hori da.

Azkenik, zein gomendio emango zenieke korrikalariari?

Zaintzea, entrenamendu fisikoaz gain alderdi psikologikoa ere kontuan izatea, eta disfrutatzea. Denbora egin nahi duenak horretan saiatzea, baina lortzen ez badute gutxienez esperientziaz gozatzea. ■



Fernández - Valderrama Egaña

HORTZ KLINIKA

www.fernandezvalderramaegana.com
info@fernandezvalderramaegana.com

Astelehenetan:
9:00-13:00 / 15:00-19:00
Asteartetik ostegunera:
9:00-20:00
Ostiraletan: 9:00-15:00

Tel.: 943 52 41 61.
Gure Zumardia 24, behea.
PASAI ANTZO



Erbietako bat eta hainbat lasterkari, iaz, Lanbarren inguruan. A. Arnaiz

Parekidetasunera iristeko urratsak

Begoña Zuñiga irundarrak irabazi zuen emakumeen lehen Behobia-Donostia lasterketa. 1979an izan zuten emakumeek estreinakoz aukera kategoria propioa rekin parte hartzeko, eta horretan, Gipuzkoako emakumeen atletismoaren aitzindarietakoa izan zen Zuñigarentzat izan zen garaipena. 1981ean eta 1987an ere irabazi zuen karrera entzutetsua. Hark HITZA-ri 2018an emandako elkarrizketan 1979ko edizio hartan zenbat emakumek parte hartu zuten esan zuen: «1.000 bat partaidetik hamar baino gutxiago izan ginela esan-

Begoña Zuñiga irundarrak irabazi zuen emakumeen lehen Behobia-Donostia, 1979an. Orduko hartan, 1.000 inguru partaidetatik hamar baino gutxiago izan ziren emakumeak. Etzi 9.500 bat izango dira.

URKO ETXEBESTE PETRIRENA

go nuke». Aurten 9.500 inguru izango dira.

Behobia-Donostiako antolakuntzak partaideen zenbatekoan parekidetasuna izateko 50/50/25 proiektua jarri zuen martxan 2018an; helburua, 2025eko edizioan, aurtengoan alegia, emakumeen eta gizonen zenbatekoa %50ekoa izatea. Etzi Behobiako irteeran izango direnen artean, ordea, %33,8 izango dira emakume. Edonola ere, antolakuntzak adierazi du proiektu hori bukatutzat eman arren, emakume gehiago erakartzeko zereginen jarraituko dutela.

%50eko helburua ez lortu arren, gorantz doa emakumeen partaidetza Behobian. Fortuna KE antolatzaileak emandako datuen arabera, 1999an %9,5 izan ziren proban parte hartu zuten emakumeak; 2009an, %14,5; 2019an, %25,8; eta iaz %31,5. Gorakadaren arrazoiak: berez emakumeak ematen ari diren aurrera urratsez gaindi (Oarsoaldeko eta Bidasoko herrietan emakumeen hainbat korrikalari talde daude), Gipuzkoan eta kanpoan emakumeen entrenamendurako taldeak sortu dituzte, Biziki egitasmoaren barrukoak: Hondarribian, Irunen, Erreterria-Oreretan eta Pasaian daude Behobiaren testuinguruan sortutako talde horiek. Bidasoa Atletiko Taldea (BAT) da egitasmo horren bultzatzaile.

Ikusgarritasuna

Kopuruan gora, baina baita ikusgarritasunean ere. Antolatzaileek hainbat neurri hartu dituzte lasterketan emakumeak ikusgarriago izateko. Adibidez, eliteko emakumeek euren irteera propioa dute; erbien erdia emakume dira; eta lasterketaren eduki guztietan (webgunea, sare sozialak, aldizkaria...) parekidetasun irizpidea ezarrita dago. Urri hasieran Donostiako Hiru Hondartzak 10 kilometroko lasterketan (4.000 partaidekoa) %53 izan ziren emakume; eta urriaren 26ko Donostiako 15 Kilometroko Klasikoaren barruko bost kilometrokoan %67. Datu horien arabera, errepideetan geroz eta emakume gehiago ari dira kirolaz eta lehiatzaz gozatzeko; orain, distantzia luzeagoetarako jauzia egiten ari dira apurka. ■

09:30etik 11:28ra, 21 irteera denera

Aurtengo Behobian 28.000 kirolari inguruk parte hartuko dute. Horiek 21 irteeratan banatuta aterako dira. Behobiatik lehenak ateratzen gurgildun aulkietan konpetituko dutenak izango dira, 09:30ean hasiko dutelako bidea; 09:35ean rollerren txanda izango da, eta 09:55an hasiko dira korrikalariak (eliteko emakumeak) euren zereginarekin, 10:00etan abiatuko direlarik eliteko gizonak. Hortik aurrera korrikalarien beste 18 irteera ikus ahal izango dira Irunen: azkena 11:28an izango da. Beraz, lehen abiatzetik azkenera ia bi orduko tarte izango da. Milaka kirolari batuko dira Irungo auzoan.

Irteerarik jendetsuenak zenbaki urdina dutenen lauak (10:12etik, 6.000 korrikalari dira), laranjen hiruak (10:29etik, 5.000 lasterkarirekin) eta zurien seiak (10:46etik, 11.000 korrikalari inguru) izango dira. Azken lasterkariak 14:30ak inguruan iritsiko dira helmugara.

Motxilak, gaur, bihar edo etzi goizean

Helmugara iritsitakoan aldatzeko arropa behar izaten dute Behobia-Donostian ariko direnek. Antolakuntzak partaideen motxilekin kontsigna zerbitzua du. Zorro horiek uzteko bi aukera nagusi dituzte korrikalariak: Donostiako Kursaalaren gaur (ostirala) 12:00etatik 21:00etara, eta bihar (larunbata) 10:00etatik 20:00etara utz daitezke, aretoaren kanpoaldean izango den kamioian, motxila horiek. Bestela, azken ordukoentzat bada alternatibarik etzi (lasterketaren eguna) bertan: Donostiako Gipuzkoa plazan 07:30etik utz daitezke poltsak, eta Behobiako irteeran 08:30etik (irteeren ordutegiaren arabera) kontsigna izango da).

Dutxatzeko aukera izango dute partaideek. Donostiako guneez gain (Manteo eta Pio Baroja kiroldegietan, Belodromoan, eta Kontxako dutxetan), Errenteriako Galtzaraborako kiroldegiko dutxak ere erabili ahal izango dituzte kirolariak.

Behobiatik harago bada non korri egin

Lasterketak gustuko dituztenetako askoren sasoiko helburu bakarra Behobia-Donostia izaten da. Baina, horrez gain badira beste lasterketa asko. Oarsoaldean eta Bidasoan aukera zabala dago. Horren seinale, 2025. urtea berritu arte bost herri lasterketa izango dira bertako herrietan, denak Eguberrien inguruan. Korri egiteko afizioa ez dadila mugatu Behobia-Donostia handira. Herri horien lan handia egiten dute bertako eragileek kirolaren zaleek eskaintza izan dezaten.

Konfirmatutako lasterketei dagokionez, egutegian lehen Antxoko Gabonetako Krosa izango da, abenduaren 19an (ostirala, 20:30). Hurrengo egunean izango da Irungo Gabonetako Krosa (16:45). Abenduaren 31n, berriz, hiru lasterketa: goizez Oiartzungo Etxera Lasterketa (11:00), eta arratsaldean Errenteria-Oreretako nahiz Hondarribiko San Silbestre karrerak.

OARSO BIDASOKO HITZAK KUDEATZAILEA BEHAR DU

Funtzio nagusiak:

- Hedabidearen jarraipen ekonomikoa egin eta bideragarritasuna bermatzea.
- Egitasmoa garatzea, helburuak finkatzea eta ekimen ezberdinak koordinatzea.
- Lan taldea koordinatu, antolatu eta jarraipena egin.
- Eragile ezberdinekin kanpo harremanak garatu eta mantendu.

Eskatzen da:

- Kudeaketa, administrazio eta ekonomia arloko ikasketak eta ezagutzak izatea.
- Kudeaketan esperientzia izatea kontuan hartuko da.
- Izaera dinamikoa eta harremanetarako, antolaketarako eta lidergorako gaitasuna izatea.
- Gure eskualdeetako batean bizitzea edo ondo ezagutzea.
- Euskara: gutxienez C1 maila.

Eskaintzen da:

- Lanaldi osorako kontratua.
- Sei hilabeteko proba epearen ondoren mugagabea.
- Lantokia Errenteria-Oreretan.

Interesa baldin baduzu, bidali curriculum oh@hitza.eus helbidera, 2025eko azaroaren 16a baino lehen KUDEATZAILE erreferentzia zehaztuta.

PALESTINA AURRERA

Jarrai dezagun genozidioa salatzen, jarrai dezagun Palestinaren alde antolatzen.

GARAZI AGIRRESAROBÉ

BARANDIARAN

IRUN





Elkarbizitzera kondenatuak

Zaratarik, kamiorik, kiratsik ez! Noski, nork nahi ditu, bada, etxepean? Olibet-Etxeberria, Erdialdeko Oarso, Gabierrotako Laguntasuna auzo elkarteek eta Eguzki Talde Ekologistak sortu duten Erretereria Osasuna plataformaren aldarriak dira. Bestela esanda, Papresa inguruko bizilagunek eta Eguzkik bat egin dute Erretereria Osasuna taldean gure herria osasuntsuagoa egiteko. Taldeak udalari mozio bat aurkeztu zion batzorde bat osa zezan, Papresaren jardunak herritarren osasunean, eguneroko bizitzan eta ingurunean eragiten dituen ondorioak azter ditzan. Udalak, bere aldetik, batzordea osatzea onartu zuen uztailen. Papelera eta herritarren arteko elkarbizitzaren gaia zaharra bezain korapilatsua da, ertz asko dituen.

Denboran atzera begiratuko bagenu, ukaezina da Oreretako historia eta gaur ezagutzen dugun herriaren garapen ekonomikoa eta hirigintza antolaketa oso lotuak daudela Papelerara.

Gaurko Papresaren sorrera kon-
tuak ez dira atzo goizekoak. La Pa-
pelera Vasco-Belga izenez ireki zen,
1889an. Oreretak lauagoak ziren,
eraikitzeak errazagoak eta hobeto
komunikatuta zeuden herriguneko
lurrak, lantegi ertain eta handiei bi-
deratu zizkien garaian.

Urte batzuetara, 1901ean, La Pa-
pelera Española bihurtu zen. Bi urte
geroago, herriko bigarren enpresa
handiena bilakatu zen, 165 langilere-
kin; 124 gizon eta 41 emakume. Las-
ter iritsi zen 380 langile izatera, eta
handik 1.000ra. Erro sakonak hedatu
zituen herrian; familia askoren bizi iturria izateaz gain,
langileentzat, *Papelerako etxeak* deituak eraiki zituen, eta
herriko eguneroko bizitzan itzal luzea izan zuen.

Papeleraren hazkundeak bideratzen beti errazak izan ez
ziren erronka kultural, soziologiko, linguistiko, hirigintza-
ko eta abar ekarri zizkion herriari. Era berean, aniztasun
horri esker, langile mugimendua antolatzen hasi zen, eta
1921ean soldaten jaitsieragatik langileek egin zuten gre-
baren porrotak sindikalgintzan eta politikan eragina izan
zuen: alderdi sozialista zatitu eta alderdi komunista sortu
zen.

Garapena konplexua izan zen. Komunikabideak hobetu
behar izan ziren. Norteko trenak onurak ekarri zituen,



**ARANTXA URBE
IRAZUSTA**
ORERETA

«**Ukaezina da
Oreretako historia
eta gaur ezagutzen
dugun herriaren
garapen ekonomikoa
eta hirigintza
antolaketa oso lotuak
daudela Papelerara»**

baina baita gatazkak ere: trenbidearen gaineko jabetzak;
haren trazatuak; Kaputxinoetan eraiki zuten burdinezko
zubia itsasorako pasabidea eta herri-gunerainoko nabiga-
zioa betirako ixteak. Liskartsua izan zen. Bestalde, errepi-
de berria Papeleraraino irits zedin, Zumardiko lerroakadura
eten zuten Biteri txikiari irteera emateko etxeak eraitsiz.

Aldi berean, Papelerarekin egindako kontratuari esker,
kale-argiteria petroliokoa izatetik elektrikoa izatera pasa
zen 1896an. Horretarako, besodun
egurrezko poste ugari eraiki zi-
ren, aire-kableatua batetik bestera
eramateko.

Erriorearen gainean ere aurrez au-
rre topo egin zuten Papelerak eta
herriak. Uholde izugarri eta errepi-
kakorrak zirela-eta, Oiertzun ibaiari
arroa aldatu zioten, ubidea zuzendu,
zabaldtu, eta zubiak eraikiz. Horreta-
rako, meandro bat lehortu eta Ugari-
tzako zumardiari puska kendu zioten.
Lehortutako meandroaren gainean
haur-parkea egiteko egitasmoa bazen
ere, Papelerak udalean zuen zinego-

tziaren influentzia baliatu zuen egun dituen eraikin go-
rriak eraikitzeke.

Denboran aurrera begiratuko badugu, izan ginen ke
arteko ume haien begiradatik, berritzailea, eraikitzailea
eta interesgarria ikusten da Erretereria Osasunaren pro-
posamena: zehatz-mehatz aztertu Papresak osasunari,
auzokoen eguneroko bizitzari eta ingurumenari eragiten
dizkien kalteak. Ezagutza hori baliatu bizilagunentzat
beharrezkoa den bizi-kalitatearen eta instalazioaren
jardueraren arteko bizikidetzara duina bermatuko duten
neurriak diseinatu eta zehazteko. Ez dirudi zaila, boronda-
te eta jarrera kontua. Elkarbizitzera kondenatuak gaude,
denok hobeto bizitzeko! ■



Hondarribiko Udalak ia 14 milioi euroko demanda bat jaso du

2019-2023ko agintaldian onartu zen HAP0a baliogabetzearen ondorioz, Higertoki eta Zaldunborda Berri sustatzaileek 13.700.000 milioi euroko demanda aurkeztu dute Hondarribiko Udalaren kontra.

ANE MENDIZABAL SARRIEGI

Hondarribiko Udalak kezka jaso du Zaldunbordako makro outleta bultzatu zuten sustatzaileek, Higertoki eta Zaldunborda Berri, udalaren kontra aurkeztu duten 13.700.000 euroko demanda. Udalak makro outletaren sustatzaileei diru kopuru hori ordainduko balie «udal kontuek kolpe handia» jasoko lukestelako, eta aldi berean, «EAJko udal arduradunek egindako akats larrien erantzule» izango liratekeelako.

Irungo epaitegian jarritako demandan zehazten denez, EAJren gobernuak HAP0a osatzerakoan «egindako akatsak» planaren baliogabetzea eragin zuen 2019-2023 agintaldian, eta ondorioz, HAP0an jasota zegoen Zaldunbordako makro outletaren proiektua bideraezina bihurtu zen. Proiektua bertan behera gelditzeak kalte ekonomikoak eragin dizkiela adierazi dute enpresek, eta hori izan da udalaren kontrako demanda aurkezteko arrazoia.

Udal gobernuak «larritzat» jo du bi sustatzaileen eskaera, eta herritarren kontura «milioiak irabazi» nahi izatea leporatu diete: «Demanda hau jartzea



HAP0a baliogabetzearen ondorioz lanak geratu egin ziren 2021ean. R.R.

larria da, hondarribiarrei eta tokiko merkataritzari inolako onurarik ekarriko ez zion proiektu baten sustatzaileek berriro ere gure kontura milioiak irabazi nahi dituztelako, modu bidegabean».

Bertan behera geratu zen proiektuan jasota zegoenez, Zaldunbordako makrooutleta eraikitzeak 2 milioi euro inguruko kostua izan behar zuen. Orain, demandaren bidez, «ia 14 milioi euroko kalte-ordain bihurtu nahi dute» deitoratu dute. «Hondarribiarrok ezin dugu hipotekatu gure oraina eta etorkizuna politiko batzuen kudeaketa kaskarrarengatik».

Udal ondarearen defentsa

Igor Enparan alkateak zuzentzen duen udal gobernuak herritarren interesak

eta udal ondarea irmo defendatuko dituela esan du, eta dituen baliabide guztiak martxan jarriko dituztela iragarri du, «sustatzaile horien asmoei aurre egiteko».

Aldi berean, prozesuaren urrats guztiak herritarrei «gardentasunez» azalduko dizkietela adierazi du, eta azterketa eta datu guztiak herritarren eskura jarriko dituela.

Gainera, prozesu horrek guztiak, alde ona ere izan dezakeela esan du udal gobernuak: «Gutxi dakigu oraindik Zaldunbordako makro outlet proiektuaren inguruan zeuden interes ekonomiko eta politikoen gainean». Demanda jarri izanak, beraz, «interes ezkutu» horien gainean «argi izpi gehiago» izaten lagun dezakeela uste dute. ■



HITZA

ETXEAN JOKATUKO DU LEHENENGO FINALA

URKO IRIDOY ALZELAI

Aurreko ostiralean Xabier Rekalderi 22-18 irabazi ondoren, Bigarren Mailako lau t'erdiko finalera ailegatu da Unai Amiano pilotari irundarra. Gainera, etxean jokatu du, Uranzu pilotalekuan. Aurrean, Beñat Senar ataundarra izango du. Duela bi hilabete egin zuen debuta Amianok profesionaletan, eta jada lehenengo finalera iritsi da.

Bihar 17:30ean jokatu da partida. Borja Olabazal Irungo Udaleko kirol ordezkariaren ustez, harrotasun bikoitza da Amianok finala etxean jokatzeari. «Argi dago talentu aparta eta etorkizuneko potentzial handia dituela».



Balaztak proposamen berriak iragarri ditu

Santiago auzoa eta Plaiaundi lotzen dituen oinezkoentzako eta bizikletentzako pasabidean argiztapena jartzeko obrak hasi ditu Irungo Udalak, pasabidea inauguratu eta hamar hilabetera. Lan horiek orduko hartan «paraleloki» egin behar zirela uste duten arren, albiste horren aurrean pozik agertu dira Balazta bizikleten erabiltzaileen elkarteko kideak. Izan ere, aurrerantzean, oinezkoak zein txirrindulariak «argirik gabeko orduetan segurtasunez eta ikusgaitasunez» ibili ahal izango dira. Aldi berean, horri es-

ker azpiegituraren erabiltzaile kopurua handituko duela uste dute.

Hala ere, elkarte oso kritiko mintzatu da obraren inguruan. Horren aurrean, eragozpenak konpontzeko proposamenak luzatu dituzte: instalazio elektrikoa egiteko pasealekua sei astez itxiko dute, eta Irungo Udalarik ibilbidea partzialki irekita mantentzea eskatu diote elkartekideek. Bestalde, hamar hilabetez Pierre Loti kaleko landaredia zaindu gabe egon dela salatu dute, eta zonaldea «lehenbailehen» garbitu eta inautesteko eskatu dute. Horrez gain, ibilbidea inauguratu zenetik hainbat erabiltzailek Etorbideko zubia arrapala eta eskailera bidez lotzeko beharra adierazi dutela esan dute, eta hura eraikitzeko eskatu dute. «Horrek Hendaia-irako ibilbidea 600 metro inguru laburtuko luke, itzulinguru handi bat egitea saihestuz, mugikortasun jasangarria erraztuz eta segurtasuna hobetuz». Azkenik, salatu dute herritarrek ez dutela berririk Irun eta Hondarribiaren arteko bidegorriaz.

Ficoba sorginduko dute bihar

Urtero moduan, Santiagoko Deabruak beldurraren pasabide handi batean bilakatu dute Ficoba. Pozosombrio del Diablo herria irudikatuko dute larunbatean. «Herri sorgindua da, eta bertako kaleak izaki ilunez, ikaraz eta misterioz beterik daude», adierazi dute antolatzaileek. 100 metro baino gehiagoko ibilbidea izango da, eta hamar gune tematikoz osatuko dute Beldur Pasabidea. 30 aktore inguru izango dira han.

Sarbideak 15 minuturo izango dira, 17:00etatik aurrera. Sarrerak online lortu ahal dira, edo leihatilan bertan, ikuskizuna hasi baino lehen, 4 euroan.



Emakumeak eta kirola uztartuz

Emakume ez aktiboek kirolean lehen urratsak ematea du xede M Proiektuak. «Badakigu emakume asko kirola egiteko kanpo geratu direla denbora faltagatik, beldurragatik edo eroso sentitzeko espaziorik ez aurkitzeagatik. Udaletik irmoki sinesten dugu emakumeen ongizate integrala zaintzearen garrantzian, eta badakigu jarduera fisikoa hori lortzeko tresna indartsua dela», azaldu du Irungo alkate Cristina Labordak.

Programa pilotu bat da M Proiektua. Kirolera hurbiltzeko espazio seguru, inklusibo eta konfiantzazko batean bilakatzeko asmoa dute, horrela, beldurrak eta lotsak gainditzeko eta ongizate fisikoa eta emozionala indartzeko. Emakumeen Etxean burutuko da egitasmoa. Labordak adierazi du proiektua aurrera eramateko lekuri proposena dela hura, bertan «emakumeak bidelagun eta seguru sentitzen direlako».



Txistu doinuz beteko da Erdigunea

Udal Txistulari Taldea auzoak eta herriko txokoak musikatzen eta girotzen arituko da hilabete honetan ere bai, ohi bezala, hutsik egin gabe. Bihar, larunbata, izango dute hileko lehen hitzordua, berezia gainera; izan ere, baserritarren azokaren udazkeneko jaia egingo dute egun horretan. Txistulariek, lehenik, Erdiguneko kaleak girotuko dituzte eta ondoren, 10:00etatik aurrera, Jose Erbiti kalean ariko dira azoka berezia girotzeko.

Urtaro aldaketarekin ari dira baserriar azoka ikusarazi eta hura sustatzeko halako jai bereziak antolatzen. Helburua herriarren eros ohituretan eragitea dute, eta lehen sektoreari aitortza egitea.

Kontzertua, elkarlanean

Hurrengo hitzordua hilaren 23an izango dute, musikarien egun handian, Santa Zezilia egunean diana eta kontzertua egingo ditu txistulari taldeak. 09:30ean izango da diana Erdiguneko kaleetan barrera; kontzertua, berriz, Xabier Olaskoaga plazan izango da 12:00etan hasita, eta ez dira bakarrik ariko, Herri Arte Eskolako perkusio ikasleekin eta herriko beste hainbat txistularirekin ariko dira oholtza gainean.

Kontzertu horretarako egitarau zabala ondu dute parte hartzaileek. Hala, *Bapo bapo*, *Txistularien kontrapasa*, *Iparragirrenen bi zortziko*, *Oihartzunak*, *Errenderiarra*, *Errenderikoa*, *Gurpil jokoa*, *Oskorriren bilduma* eta amaitzeko, *Santa Zeziliako biribilketa* joko dituzte. Kontzertuaren aurretik Xenpelar Bertso Eskolako ki-deek emanaldia eskainiko dute.



EPLE

SANTXO ETA ARANGUREN, OHOREZKO MAILARA

IKERNE ZARATE GARTZIARENA

Eskuz Binakako Lehen Mailako finalerdietan, Santxo eta Aranguren garaipena, eta finala jokatzeko txartela. Eskuz binakakoan partida luzea eta borrokatua oso, hala aurreikusia zuen EPLEk, eta ez zuen hutsik egin. 22-15 irabazi zuten Santxo eta Arangurenek Zazpi Iturriko Gorostidi eta Iraetaren kontra.

Horrenbestez, Santxo eta Aranguren Ohorezko Mailarako txartela lortu dute, aurreko asteburuan etxean irabazi ondoren. Finala asteburuan jokatuko dute, Tolosa elkarreko Altuna eta Aizpururen kontra.

Hondakinak, jostailu bihurtzeko tailerra

Hileko bigarren asteburua izanik, Fanderiako errota zabalik izango da bihar (larunbata) 11:30etik 14:00etara, eta etzi 10:30etik 14:00etara. Bertaratzen direnek historia ezagutu, errota martxan ikusi eta ibaiak errotaren funtzionamendurako eta ekosistema gisa duen garrantziaren berri jasoko dute. Bihar, gainera, 10:30etik 11:30era, hondakinekin jostailuak sortzeko tailerra antolatu dute, familiei begirakoa. Doakoa da, baina izena eman behar da aurretik. Informazio gehiago: oarsoaldea.hitza.eus-en.

Migrazioa eta amatasuna, erdian

Zilborra erakusketa zabalduko dute hilaren 17an Xenpelar Etxean, Emanbira Kultur Elkartearen eskutik. Oinarrian amatasuna eta migrazioa ditu ardatz proiektu artistikoak, eta hilaren 29ra arte izango da hura ikusteko aukera.

Emanbirak azaldu duenez, emakume migratzaileak «protagonista eta subjektu aktibo» gisa kokatu ditu proiektuak, eta familiaren zein ingurune sozialaren zaintzaile moduan, nahiz prozesu migratorioan zehar egin behar duten identitate eraikitze eta dolu forma ezberdinen aitortza egin nahi die. Zilborra-k begirada sentibera, kritikoa eta kolektiboa proposatuko dio bisitariari, bizipen horietara gerturatzeak aukera eskainiz, eta este-reotipoak baztertuz, emakume horien irudikapen duin eta aktiboa eginda.

Ilustrazioek, argazkiek eta ikus-entzunezkoak osatzen dute erakusketa, eta horiek guztiek, sustraia, lurraldea, gorpuztasuna eta memoriarekin bat egiten duen ibilbide sinbolikoa sortzen du.

Erakusketaren inaugurazioa hilaren 17an izango da. Munduko pintxoan dastaketa antolatu dute egun horretarako, Xenpelar Etxea topagune, kultur elkartruke, eta espazio komunitarioa bihurtzeko. Antolatzaileek herritarrek parte hartzera gonbidatu dituzte, hausnartu eta gerturatzerako. Erakusketak Errenteriako Udalaren Kultura departamentuaren eta La Caixa Fundazioaren laguntza jaso du.



Astelehenetako taldeetako kideak, talde argazkian. U. Etxebeste

Mingainari aske eragiteko eremua, Mintzalagun

Ikasitako edo herdoildutako euskara eremu natural eta informalean lantzeko egitasmoa da Mintzalagun. Lezon zazpi talde daude, eta astelehen nahiz ostiraletan biltzen dira.

URKO ETXEBESTE PETRIRENA

Euskaltegia ikasitakoa burutik mingainera eramateko, zaharkitua den euskarari herdoila kentzeko, beldurrik gabe eta konfiantza giroan akatsak egiteko, kafe edo infusio baten bueltan honetaz eta hartaz solasean aritzeko, lagunak egiteko, herria saretzeko. Mintzalagun egitasmoak funtzio asko ditu. Bakarrean laburbildu daitezke xede horiek guztiak, ordea: euskaraz hitz egitea. HITZA Lezoko Mintzalagun egitasmoan dabilten bi taldetako kideekin izan da. Jaione Azpiroz, Pepi Etxegoien, Ana Zabaleta, Iris Ezquebo, Eusebio de la Huerga eta Maite Casalekin. Beranduxeago iritsi da Edurne Lizarazu Oroitzene AEK-ko irakaslea, jada kafeak mahaian zeudela. Naturaltasunez batu da elkarrizketara; Mintzalagunen asmoa hori baita, naturaltasunez euskaraz aritzea.

«Mintzalagun taldean izatea aukera bat da beste pertsonekin euskaraz hitz egiteko. Tamalez, batzuetan ez da erraza euskaraz hitz egiteko norbait topatzea, eta pixkanaka-pixkanaka euskara praktikatzeko aukera da, baita jende berria ezagutzekoa ere», azaldu du Ana Zabaletak. Pozik dira mintzalagunak eta mintzatzaileak, bidelagunak eta bidelariak, mahaian bueltan. Denek irribarrea dute ahoan. Ondo pasatzen dute euskaraz hitz egiten. «Oso gustura etortzen naiz taldera. Nire aukera bakarra da euskaraz hitz egiteko. Beraz, pozik nator», dio Iris Ezquebok. Maite Casalek lau urte daramatza Oroitzene AEKn: «Euskaltegia euskara ikasten ari gara. Hemen, Mintzalagunen, libre hitz egiten dugu. Beharra dut hemen egoteko. Lanagatik hasi nintzen euskara ikasten, eta orain, gustuagatik ja-

rraitzen dut. Hemendik kanpo aukera dudan guztietan euskaraz hitz egiten saiatzen naiz».

Euskararekin ahaldunduago, indartsuago ateratzen dira Mintzalagunetik. Konfiantza ematen die bilkura bakoitzak. «Niretzat euskararekin jarraitzeko aukera da Mintzalagun. Erretiratua nago. Pentsatu nuen euskaltegia joatea, baina nik nahi dudana da euskaraz mintzatu. Horregatik nago hemen astelehenero», azaldu du Eusebio De La Huergak.

Erraztailea edo bidelaguna da Jaione Azpiroz. Harro azaldu du euskara praktikatzeko espazioan gustura ari dela, eta mintzalagunak asteleheneroko bilkuretatik gaildi beste toki batzuetan euskaraz hitz egitera ausartzen badira, horrek asebetetzen duela: «Euskararen alde zerbait egin nahi dut. Pentsatzen dut euskaldun guztiok hala egin behar dugula. Herrian zer dagoen ikusi, eta horregatik izena eman nuen Mintzalagunen bidelagun izateko».

«Hizkuntza bat hitz egiteko da», ebatzi du Zabaletak, «zertarako da bada?». Euskara ikasteak, erabiltzen ez bada, zentzurik ez duela uste du, «beharrezkoa da Mintzalaguna, sarritan inguruan ez dugulako aukerarik hizkuntzari eusteko». «Euskaldun zaharra naiz», esan du Pepi Etxegoienek, «nik ez nuen euskara ikasi. Gaztelania ikasi behar izan nuen. Iaz hasi nintzen euskaltegia batez ere ortografia lantzeko, eta Mintzalagunen hasi nintzen. Gustura etortzen naiz hona, lasaiago».

Zazpi talde

Mintzalagunen zazpi talde daude egun Lezon. Edurne Lizarazu Oroitzeneko irakasleak aipatu du euskaltegia baino askoz lasaiago aritzen direla euskaraz mintzalagunak, «askoz politagoa eta jostagarriagoa da eremu ez informal batean euskaraz aritzea». Gainera, herriko beste taldeetan dabilzanekin, nahiz eskualdeko herrietakoekin jarduerak prestatzen dituztela zehaztu du. Lezoko taldeak astelehen edo ostiraletan biltzen dira; nahi duten guztiei izena emateko dei egin die Lizarazuk. Hori egiteko Oroitzene AEKra joan berterik ez da egin behar. ■



Mariluz Esteban iazko manifestua irakurtzen. Mendi Urruzuno

Inguruak baduelako zeresana intimitatean

Hitzen Lihoaren zortzigarren edizioa egingo dute aurten, hilaren 10etik 16ra, eta intimitatea izango dute mintzagai. Zehazki, hari dimentsio kolektibo, kultural eta politikoa eman nahi diote.

LEIRE PERLINES APALATEGI

Hitzen Lihoaren zortzigarren edizioa egingo dute Oiartzunen datozen egunetan, hilaren 10etik 16ra, alegia. Hitzen Lihoa kultur elkartea osatzen dutenek euren intereseak diren gaiak mahai gainera-tzen dituzte, eta, gainera, gogoetatzeko tarte ematen duten eta momentuko auziekin ere nolabaiteko konexioa duten hitzak edota gaiak bilatzen saiatzen dira. Bada, aurtengo Hitzen Lihoa ardazteko terminoa aukeratu dute dagoeneko, eta honakoa da: *intimitatea*.

Ainara Lasa Perez kultur elkarteak kideak azaldu du intimitatea pertsona baten pentsamenduen, sentimenduen eta sinesmenen multzoa dela esaten dela definizioz, eta barnean hartzen dituela harreman eta bizipen afektibo hurbilekoenak. Ildo horretatik, kultur elkarteak azaldu dute intimitatea ez

dela norberarengan hasi ezta bukatu ere egiten; «Elkarriketan ari da inguruarekin, eta, horregatik, badu dimentsio kolektibo bat ere», gaineratu du Lasak.

Bide horretan, Lasak azaldu du egunerokoan jendeak zeharkatzen dituen kaleak eta inguratzen dituen etxeen nolakotasunak harreman batzuk edo beste batzuk sortzen dituela. «Gure harreman sareak intimitate mota batzuk posible egiten ditu eta beste batzuk kamustu. Intimitatea eremu pertsonal soilera mugatuz politikoki hausten da, eta ikusezin geratu esparru askotan; hizkuntzaren erabilera etxeko esparru intimora mugatzeak hizkuntzaren zabalpenean eta prestigioan eragiten du. Intimitatea ere politikoa da, pertsonala politikoa delako».

Horren adibide da, esaterako, hila-

ren 14an (ostirala da) egingo duten *Analisi intimo bat* mahai-ingurua. Ula Iruretagoiena arkitektoak, Miren Gullio antropologoak eta Maider Galardi kazetari eta ikerlariak osatuko dute mahaia, eta intimitateari begiratuko diote hitzordu horretan zenbait esparrutatik. Esterako, antropologiaren ikuspegitik aztertuko dute gizarte egiturek eta harremantzeko modu estandarrek kontsideratzen diren horiek zein intimitate mota sortzen dituzten eta zein kamusten dituzten. «Ideia da intimitatea ausaz gertatzen den zerbait ez dela ikusaraztea. Intimitate batzuk sortu egiten dira, ez dira berezkoak, eta faktore ezberdinek eragiten dute horretan», laburtu du Lasak.

Lanaren oinarrian, elkarlana

Aurtengo Hitzen Lihoak aurreko urteetakoek izan duten hezurdura bera du. Antolakuntzakoak esan duenez, Oiartzungo sortzaileei zein kanpokoei saiatzen dira tokia ematen, «Hitzen Lihoa ere badelako herriko sortzaileei ikusgarritasuna emateko, baina baita Euskal Herri mailan kultur plaza berri bat eskaintzeko ere».

Hilaren 10ean *Intimitate plastikoa* pintura erakusketarekin hasiko da egitaraua, baina Hitzen Lihoaren inaugurazioa bi egun geroago (asteazkenean) izango da. Erakusketa hori Oiartzungo Helduen Tailerretako pintura taldekoek eta Idoia Beratarbideren Ehuntze Sormen Espazioko helduen taldeak sortu dute, propio. Horrela, dagoeneko herrian martxan diren bi gune edota jarduerari emango diete ikusgarritasuna, Hitzen Lihoaren funtsezko balioetako bat delako elkarlana.

Intimitateari dimentsio kolektibo, kultural eta politikoa eskaini nahi dio 2025eko VIII. Hitzen Lihoak, eta zenbait diziplinaren bidez intimitatearen erakuntzan inguruak zein paper betetzen duen gogoetatzeko eta esperimentatzeko plaza eskainiko du. ■



Informazio gehiago izan eta egitaraua ikusi nahi izanez gero, baliatu QR kode hau.



Ziriza Etxea Trintxerpeko iragan arrantzalearen ikur da. HITZA

Ziriza «enblematikorako» 300.000 euro Madrildik

Eraikinean eraginkortasun energetikoko eta irisgarritasuneko obrak egingo dituzte. Laguntza EH Bilduk 2023an aurkeztutako zuzenketa baten emaitza dela adierazi du udalak.

MIKEL DEL VAL GARCIA

Espainiako Gobernuak Garraio eta Mugikortasun Jasangarri Ministerioak Trintxerpeko Ziriza eraikinean eraginkortasun energetikoko eta irisgarritasuneko obrak egiteko 300.000 euroko diru laguntza emango dio Pasaiaiko Udalari. Finantzaketa hori EH Bilduk 2023ko Espainiako Estatuko Aurrekontu Orokorren negoziazioan aurkeztutako zuzenketa baten emaitza dela adierazi du udalak.

Udalak gogorarazi du 2023an ezin izan zela diru laguntza hori gauzatu, Pasaiaiko Portu Agintaritzak oraindik eraikina ez ziolako laga udalari. Egoera horren aurrean, Teo Alberro alkateak eskutitz bat bidali zion Garraio eta Mugikortasun Jasangarri Ministerioari, laguntza eskualdaketa bukatu ondoren gauza zedin eskatzeko. Ministerioak eskaera horri aldeko erantzuna eman diola adierazi du udal erakundeak, «proiektuaren interes publikoa eta jarduerak udalerriarentzat duen garrantzia aitortuta».

Alberro «pozik» agertu da ebazpenarekin: «Urrats hau oso garrantzitsua da Ziriza udalerrirako espazio erabilgarri gisa berreskuratzen jarraitzeko. Ziriza eraikina Trintxerpeko «industria eta itsas iraganaren sinbolo» dela adierazi du udalak, eta historikoki lotuta egon da Pasaiaiko nortasuna hainbat hamarkadatan markatu zuen arrantza eta ontzigintza jarduerarekin. Hainbat urtez erabili gabe eta zaharkituta egon ondoren, udalak «espazio enblematiko» hori berreskuratu nahi du herritarrentzat, «tokiko kulturari, sormenari eta elkartegintzari lotutako erabilera publiko berriak dituen leku bihurtuz».

Hala ere, udalak nabarmendu du jasotako laguntza «pieza txiki bat baino ez dela», Zirizak behar dituen birgaitze integraleko prozesuaren barruko zati bat, alegia. Udal erakundeak jakitun da eraikin horrek «inbertsio handiagoa eta asmo handiagoko» proiektuak behar dituela erabat berreskuratu ahal izateko. ■

BERTARA BERTATIK



NAIU ESTETIKA

Zein da zure zerbitzua?

Aurpegiko eta gorputzeko tratamenduak eskaintzen ditugu, beti, bezeroen beharretara egokitutakoak. Berrikuntza eta merkatuko azken joerak ardatz izanik, estetika zerbitzu profesionala eskaintzen dugu.

Noiztik zaude lanean, eta zergatik hasi zinen?

2017ko martxotik gaude Trintxerpen. Aurrez, merkatu azterketa bat egin genuen, eta horren ondorioetako bat izan zen zonalde honetan ez zegoela gisa honetako zerbitzurik. Aurretik 21 urteko esperientzia dugu sektorean, eta hemen, nire negozioa izateko ametsa bete nahi nuen [Maite Martin Larreak erantzun ditu galderak].

Zein garrantzi du tokiko zerbitzuetan kontsumitzeak?

Komunitatea zaintzeko era bat da, zure ingurunea, eta zure ongizatea. Tratu pertsonalizatua ematen dugu, mimoz betea, eta gainera, inpaktu ekonomikoa ere onuragarria da lanpostuak sortzen direlako.



• Naiu estetika

Arrandegi kalea 4, Trintxerpe
Tel.: 943 53 84 24 - 656 73 19 47
naiuestetika.com

HILAK 7, OSTIRALA

MUSIKA

Pasaia. San Pedroko Musika eta Abesbatza Astea: 20:00etan, San Pedroko elizan, Lorea Lopezen eta Lucia Arzallusen emanaldia.

Erretereria-Orereta. 20:00etan, Niesenen, Erretereriako Musika Taldeen Elkar-teak (EMTE) antolatutako kontzertua. Taldeak: Urtz, Lurrin eta Dukkha.

ANTZERKIA

Lezo. 17:15ean, Gezala Auditoriumean, *Scrooge eta mamuak* antzezlan, Khea Ziater taldearena. 3 euro.

Irun. 20:00etan, CBA, Irantzu Varela-ren *Manólogo* bakarriketa. 10 euro.

IKUS-ENTZUNEZKOAK

Hondarribia. 17:00etan, Itsas Etxean, *Go!azen* telesailaren 12. denboraldiaren aurrestreinaldia.

Oiartzun. 18:30ean, Ehuntze espazioan, *Enarak* filmaren emanaldia eta egileekin solasaldia.

Erretereria-Orereta. 19:00etan, Niesen zinemetan, *Menditour* mendiko film dokumentalen zikloaren barruko emanaldia. 4 euro.

Hondarribia. 19:00etan, Itsas Etxean, *Los aitas* filma. 4 euro.

BESTELAKOAK

Irun. 16:30ean, CBA, frantsesean trebatzeko solasaldia Monica Zafrak gidatua.

Oiartzun. 18:00etan, Landetxan, Hodei magoaren *Sentsazioak* ikuskizuna. 5 euro.

Oiartzun. 18:30ean, udaletxean, *Maria de Illarra* liburua aurkeztuko du Xabier Susperregik.

HILAK 8, LARUNBATA

MUSIKA

Erretereria-Orereta. 12:00etan, Herriko Plazatik abiatuta, Lau Haizetararen kantu jira.

Pasaia. 12:30ean, Trintxerpeko elizan, Illunbe Akordeoi Orkestra.

Pasaia. 19:00etan, Trintxerpeko alka-teordetzan, Kantu Kontari zikloaren atal berria Sara Mansilla abeslariaren ema-

naldiarekin. Harekin solasean aritzeko aukera izango da.

Irun. 19:00etan, Amaia KZn, Luis Mariano Lirika Elkartearen opera saioa *Ca-valeria rusticana* eta *Suor Angelica* obren piezekin. Igandean bigarren emanaldia ordu berberean. Sarrera orokorra: 33 euro.

Irun. 19:30ean, Kabigorri, Orlis Pine-daren emanaldia.

Pasaia. San Pedroko Musika eta Abesbatza Astea: 20:00etan, San Pedroko elizan, Karmele Castilloren eta Nadiia Stadnaren kontzertua.

Irun. 21:00etan, CBA, Hatxeren eta Eneritz Furyaken kontzertua. 5,50 euro.

DANTZA

Hondarribia. 19:00etan, Itsas Etxean, Aukeran dantza taldearen *Amama* ikus-kizuna. 5 euro.

IKUS-ENTZUNEZKOAK

Irun. 16:00etan, Mendibil zinemetan, euskarazko zinema: *Yuku eta Himalaiako lorea*.

Oiartzun. 17:00etan, Landetxan, *Go!a-zen* telesailaren 12. denboraldiaren aurrestreinaldia. 3 euro.

Oiartzun. 19:30ean, Landetxan, *Maspalomas* filmaren emanaldia. 3 euro.

BESTELAKOAK

Hondarribia. 08:00etatik, San Pedro kanean, baserriarren azoka.

Irun. 08:30etik, Urdanibia plazan, larunbatetako azoka.

Pasaia. 09:00etan, Jaizkibelgo Azabartzan eta Mater Ontzi Museo Ekoaktiboaren ekimenez, hango biodibertsitatea ezagutzeko jardura.

Irun. 09:30ean, CBA, autoezagutza tailera Susana Rodriguezek gidatua.

Oiartzun. Euskararen Historia ikastaroa: 10:00etan, Haurtzaro Ikastolako jantokian, *Pizkundeak eta atzerakada berria* 1800-1975 izenburupeko saioa.

Erretereria-Orereta. 10:00etatik, Juan Erbiti kanean, baserriarren udazkeneko azoka berezia, hainbat jarduerarekin.

Pasaia. 11:00etan, San Pedron dagoen Mater Ontzi Museo Ekoaktiboan, Jaizkibelgo itsaslabarrak ezagutzeko irteera. 30 euro (12 urtetik beherakoek 15).

Erretereria-Orereta. 11:30ean, Lekuona

Fabrikan, 2-5 adin tarteko haurrentzat ipuin kontaketa.

Oiartzun. 12:00etan, San Esteban elizan, bertako erretaula ezagutzeko bisita gidatua.

Irun. 17:00etatik 20:30era, Ficoban, Santiagoko Deabruen *Beldur pasabidea*. 4 euro.

Lezo. Poesia Kaia: 19:00etan, Gezala Auditoriumean, Berta Piñanen, Rakel Pardoren eta Sara Uribe-Etxeberriaren poesia errezitaldia. Ondoren, Oiasso klarinete boskotea.

HILAK 9, IGANDEA

MUSIKA

Hondarribia. 08:00etan, Alde Zaharrean eta Amute-Kostan, Hondarribiko Txistu Taldearen alborada.

Oiartzun. Azkue Memoriala: 19:00etan, San Esteban elizan, harmonium, piano eta akordeoi kontzertua.

DANTZA

Erretereria-Orereta. 12:00etan, Herriko Plazan, Beti Prest taldearekin mutxikoak.

IKUS-ENTZUNEZKOAK

Irun. 16:00etan, Mendibil zinemetan, euskarazko zinema: *Klara eta hazi magikoen misterioa*.

Hondarribia. 18:30ean, Polborinean, Papillon zikloaren barruan, *High Noon* filma.

Oiartzun. 19:00etan, Landetxan, *Las cercanas* filma eta ondoren zuzendariarekin solasaldia. 3 euro.

BESTELAKOAK

Irun. 10:30ean, Txingudi Ekoetxean, *Energia* jokoan jardura 7 urtetik gorakoentzat. 2 euro.

Pasaia. 11:00etan, San Pedron dagoen Mater Ontzi Museo Ekoaktiboan, itsasoko hondakinak arrantzatzeko jardura. Aurrez erreserba egin behar da.

Irun. 12:30ean, Oiasso Museotik abiatuta, Irun erromatarra ezagutzeko euskarazko bisita gidatua. 5,75 euro. 11:00etan da gaztelaniazko jardura.

Hondarribia. 18:00etan, Itsas Etxean, Alain Zulaika eta Sergio Martinez magoen *Twobascos* ikusizuna.

Koldo Mitxelena BHIn agur berezi bat

Hiru urte dira Koldo Mitxelena Institutuak bere berrogeita hamargarren urteurrena ospatu zuenetik, eta ospakizun horretan zehar hainbat mugarri ezarri ziren, zentroaren egunerokotasunean islatzen zirenak eta haren bilakaera markatu zutenak. Une honetan Institutuaren egunerokoan eragina izango duen beste aldaketa bat bizitzen ari gara: Pepelu Iriondo eta Antonio Robado Institutuko atezainen erretiroa.

KM BHiko lantaldeko kide guztiengan pertenezia-sentimendua errotuta egon den ikastetxe publikoa gara. Egia da langileen iragankortasuna esparru publikoan gertatzen dela, baina KMko langileak egonkorak izan dira urte askotan, eta horrek lagundu egin du aipatzen ari nintzen sustraitze-sentimendu hori garatzen.

Irakasleentzat eta ikastetxea maiz bisitatu duten ikasle ohientzat komentariarik orokorrena Institutua desberdina zela zen, baina iragan horri lotuta mantentzen zuen zerbait Antonio eta Pepeluren presentzia zen, bi pertsona hurbil, arduratsu eta beren lanean eraginkorrak. Iraganarekiko lotura hori desagertu egingo da.

Pepelu institutuko ikaslea izan zen,

eta gero bere irakasle ohiekin topo egin zuen lankide gisa. Bere emazteak, Mirenek, Institutuan ere lan egin zuen denbora batez, eta alabak txikitatik ezagutu ditugu, eta horietako batek ILZeko praktikak egin zituen Institutuan.

Azkenean, bizitza pertsonalak eta profesionalak, elkarbizitzako hainbeste urtetan zehar, eskutik helduta doaz.

Antonioren kasuan, bere amak, Purak, Institutuan lan egin zuen. Gogoan dut erretiroa hartu zuenean Gastronomikan egin genion agurra. Conchik, bere emazteak, Institutuan lan egin du, eta bere arreba Natik ere bai. Asier eta Naiara, bere seme-alabak, hemen jaio ziren eta gure ikasleak izan ziren, eta gogoratzen dut Asierrek, Batxilergoko 1. mailako ikasleak, bere ikaskideek Institutuko materiala edo espazioa hondatzen zutela ikustean sentitzen zuen mina. Berak bere etxetzat jotzen zuen Institutua, eta ez zen erraza izan ikasle guztiak mugitzen ziren espazio horrekiko nolabaiteko lotura afektiboa txikitzea. Antoniorentzat, erretiroak, gainera, Institutuaren eraikinean bizitzeari uztea dakarkio. Gogoan dut Tecnotraceko langile batek nola aipatu zuen eraikinaren tripak hain ondo ezagutzen zituen pertsona baten laguntza izatean genuen zorteaz, izugarri errazten baitzizkien matxurak konpontzeko egin behar zituzten la-

nak. KM Institutuak erronka handia du aurrean.

KMren 50. urteurrenaren ospakizunean, Xenpelarreko erakusketaren inaugurazioan, gonbidatuetako batek esan zuen faltan bota zuela Antonio eta Pepelu erakusketan egotea; irakasleak eta ikasleak argazkietan bertan zeuden bezala, irakaskuntzaz kanpoko langileak ez genituela kontuan hartu. Une hartan, harrotasunez beterik, Institutuan beti taldean lan egin zela erantzun nion, eta irakasleak eta irakasleak ez ziren langileak argazki berean elkartuta zeudela. Antoniok berak parte hartu du Institutuko irakasle talde batek mendira egindako irteera sistematikoetan.

Biak, Antonio eta Pepelu, Institutuko sarrerako atea izan dira, bai sarrerakoa bai irteerakoa. Zenbat pasadizo izango dituzte memorian gordeta. Harrituko gintuzke eraikinaren sarrera horretan zenbat istorio gertatu diren bere ikuspegitik entzuteak. Ea animatzen diren batzuk kontatzera. ■

MARIA ASUN APALATEGI

KOLDO MITXELENA BHI-KO IRAKASLEA
1988-2022 BITARTEAN

HITZA irakurleen eskutitzak plazaratzen ditu. Ez dute 2.500 karaktere baino luzeago izan behar. Gutunak honako helbide elektronikora bidali behar dira, izen-abizenak jarrita: oarsobidasoa@hitza.eus.

81

GAU BELTZA MIKROIPUIN LEHIAKETAKO LANAK. Gau Beltzean eman zituen Hondarribiko Blagan Euskara Elkarateak Gau Beltza Mikroipuin Lehiaketako sariak. 81 lan aurkeztu dira aurtengo ekitaldirako. Gazteen mailan Sara Bensaoula ordiziarra izan zen lehen saria jaso zuen lana, eta 18 urtetik gorakoean Iñigo Legorburu erreteriarra.

3

LEZOK DITUEN PARKE OSASUNTUAK. Altamiran, Lopenen eta Euskal Herria plazan daude Lezoko parke osasuntsuak. Horiek egoki erabiltzeko ikastaroak antolatu ditu Lezoko Udalak, Kirol Orientazio Zerbitzuaren bidez. Urritik 2026ko ekainera bitartean bederatzi saio egingo dituzte, hilabete bakoitzean bat, ostegun goizetan.

1.647

BEÑAT ELZO LASTERKETAKO PARTAIDEAK. Mendiko lasterketan 399, mendi martxan 657, eta haurren lasterketan 591. Horiek hilaren 1ean Hondarribiko Beñat Elzoren omenezko jardueretan izan ziren partaideak. Lasterketan, Ander Iñarra lezoarra gizonetan eta Joanna Elçaurhandieta hendaia emakumeetan izan ziren azkarrenak.

HITZ GEZIDUNAK

Lehiaketan parte hartzeko, bidali hitz gezidunak osaturik **688 77 07 52** zenbakira whatsapp bidez (argazkia atxikituz), **denborapasakobh@hitza.eus** helbidera (gaian 'denbora-pasak zozketa' jarrita) edo **OARSO BIDASOKO HITZAKO bulegora** (Irun kalea 8, Erretereria-Orereta) eramanda.
Epe muga: datorren asteazkeneko 12:00ak arte jasotako orrialdeak izango dira onartuak.

	Zeruko argitasuna	▼	Lanabes horzdun	▼	Baratzeko landarea	▼	Emakume izena	▼	Otoitz egin	▼
	Eslovakiako herritar		Handi		Vienako herritar		Errepikatuz, gorotza		Lehenengo letra	
	▶		▼		▼		▼		▼	
	Talde islamistako kide	▶							Kontonantea	▶
	◆ Deitura								Presioa	
Serorategi	▼	Laborarien lanabesa	▶	▼			Jan-edanez bete	▶	▼	
Oso-oso pozik		Maluta					Edateko			
▶		▼					Egoki	▶	▼	
◆ Izena	▶				Mehaka	▶	Bertizaranako kontzejua			
Sasoi, aro					Afrikako azoka					
▶					Galipota	▶	▼		Kanpo, landa	▶
					Neona				Nafarroako udalerria	
Infusioa	▶				▼		Maila	▶	▼	
Hilda							Kolpearen onomat.			
▶					Metal mota	▶	▼			Ergatibo singtularren letrak
					Bokala					
Itssontziaren ardatza	▶			▼	Alderantziz, begirada	▶		Oinarritzko edaria	▶	▼
Oinazea					Azkeneko bokala			Boroa		
▶					Urkamendiak	▶	▼			

MAILAZ MAILA

Mailaz maila hizki bakar bat aldatuta, 8 urratsetan iritsiko zara Erretereriako EPISKAR baserritik udalerrri bereko SAGASTI baserrira

- 1.- Erretereriako baserrira
- 2.- Eskaera, eskabidea
- 3.- Euritakoa, guardasola
- 4.- Ibiliak
- 5.- Bakarzale
- 6.- Ate inguruak
- 7.- Gatikako herritar
- 8.- Zuhaitz hostoerorkor
- 9.- Erretereriako baserrira

E	P	I	S	K	A	R
S	A	G	A	S	T	I

URRIAREN 31ko ASTEKARIKO DENBORAPASEN ERANTZUNAK

SUDOKU

6	3	4	7	8	1	2	9	5
2	9	5	3	6	4	8	7	1
7	8	1	5	9	2	4	3	6
3	5	7	9	4	8	1	6	2
8	2	6	1	5	3	7	4	9
4	1	9	6	2	7	5	8	3
5	7	2	4	3	9	6	1	8
9	4	8	2	1	6	3	5	7
1	6	3	8	7	5	9	2	4

HITZ GEZIDUNAK

■	■	■	■	I	■	K	■	H	■	E	■	I
■	■	■	■	A	P	A	R	A	I	L	U	A
■	■	■	■	A	G	E	R	R	A	L	D	E
■	A	■	■	B	R	I	T	A	I	N	I	A
A	L	F	E	R	R	A	K	■	D	A	R	■
■	A	A	■	A	I	■	A	L	A	K	■	A
D	I	M	A	■	A	I	T	O	R	■	A	I
■	N	I	R	I	■	L	U	R	B	I	R	A
B	E	L	A	Z	E	A	■	E	A	T	A	R
■	■	I	Z	U	R	R	I	■	S	U	S	A
A	B	A	O	A	■	A	R	B	O	N	A	R



OARSO BIDASOKO HITZA
Irún kalea 8, behea
20100 (Errenteria-Oreñeta)



HITZAKIDE
TXOKOA

URTEKO HARPIDETZA KUOTA 85€

DENBORAPASAK



ASTEKO SARIA MAHALAREN PRODUKTUEN SASKIA

Mahala Baserria - Leaburu.
info@mahala.eus
www.mahala.eus

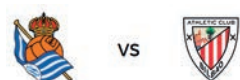


DENBORAPASEN SARIDUNA

PIO PEREZ ALDASORO

1545 argitaletxearen eskutik 'Gau Beltz on', 'Erraldoi erraldoia' eta 'Muga astoa' liburuak. **1545.eus**

ASTEKO ZOZKETA



REAL SOCIEDAD VS ATHLETIC CLUB

Azaroaren 16an Anoetan jokatu den derbirako sarrera bikoitz ba.

Zozketan parte hartu ahal izateko jo gure webguneetako HITZAKIDEEN txokora.

HILABETEKO ZOZKETA



Telefonoz parte hartzeko eskaintza zenbakia:

61

DA!
DURANGOKO AZOKAKO
2025EKO NOBEDADEEN SORTA
Abenduaren 5etik 8ra bi-tartean (azokan bertan jaso beharko da saria).

durangokoazoka.eus



Telefonoz parte hartzeko eskaintza zenbakia:

62

LA PERLA
Bi lagunentzako Forman jartzeko Talaso Zirkuitua

Kontxako pasealekua z/g.
Donostia.
Tel.: 943 45 88 56
www.la-perla.net



Telefonoz parte hartzeko eskaintza zenbakia:

63

BBK KARPIN
ABENTURA
FAUNAREN BABES ZENTRUA
Bi lagunentzako bina sarrera

Karrantza
Tel.: 626 62 22 45
infokarpin@gmail.com

Zozketan parte hartzeko deitu 943 09 06 08 telefonora edo sartu gure webguneetako HITZAKIDE TXOKOA atalean, azaroaren 24a baino lehen. Saridunen izenak azaroaren 28an argitaratuko ditugu.

Zozketetan parte hartzeko egin zaitez HITZAKIDE!

Nola? **943 34 03 30** zenbakira deituaz edo sartu oarsoaldea.hitza.eus/hitzakide/izan edo bidasoa.hitza.eus/hitzakide/izan helbideetan.

lehen 109€

2MÓ 99€

betaurreko graduatuak

batzuk eguzkitakoak izan daitezke

lehen 239€

2MÓ 199€

betaurreko progresiboak

batzuk eguzkitakoak izan daitezke

%20 lenteetan
+ 2. betaurrekoa
OPARI

**BLACK
FRIDAY**

multiópticas

943 14 28 17
Jose M^a Sert 4 - ANTIGUO
DONOSTIA **Optika & Entzumena**



943 32 66 49
C/ Nueva 15 - GROS
DONOSTIA



hitzordua
eskatu



943 51 78 11
Koldo Mitxelena 7
ERRETERIA



943 63 99 01
Mendibil M.G.
IRUN

www.multiópticas.com

