

Ezarian → Behobia-Donostia lasterketa

an *ezgaitasun osoa* jartzen zuen», dio txantxetan. Atorraz gain, lasterketaren hasieran ateratzeko aukera ematen diete. Abantaila handia da eurentzat, ez dutelako korrikalariak aurreratzen ibili beharrik. Oro har lasterkariak asko errespetatzen dituztela nabarmendu dute.

Behobia-Donostia lasterketa berezia dela pentsatzen dute laurak. Jendea aipatu dute. Etengabe animoak entzunez joateak ematen diela indarra. Ikusleek eta txaloekek eramatzen dituztela, dio Albak. Mundu guztiari gusta-



Ibilbide osoan ahotsez inguratuta joatea izugarria da. Oso erraz egin nuen, animoei esker»

SILVIA ALBA
Korrikalaria

«Lagun batek proposatu zidan gidari izan nahi al nuen, eta interesgarria irudituz zitzaidan»

ENRIQUE DIAZ DE MENDIBIL
Gidaria

tzen zaiola animatua izatea. «Batzuetan, bai, nabaritzen da gehiago animatzen zaituztela ezgaitasun hori duzulako, baina ez zait iruditzen meritu bat denik. Gehien gustatzen zaiguna egiteko baliabideak bilatu ditugu, besterik ez», gaineratu du Dominguezek. Korrikalari askoren artean ibiltzeak ez ditularritzen. Entrenamenduetan lasterketetan baino zailtasun gehiago izaten dituzte. Ibilbide itxirik gabe, kaleetan bizikletak, kaleargiak, oinezkoak.. aurkitzen baitituzte.

Halako batean, Albak kontatu du duela hamar urte *powerliftingen* —halterofiliaren antzera pisua altxatzen da— munduko txapelduna izan zela. Batere garrantzirik eman gabe. Umiltasun

osoz. Puntako kirolariak izandako dira Alba eta Dominguez, euren buruari buruz hitz egitea kosta egiten zaien arren.

Albak *golball*-ean jarduten du egun. Espainiako selekzioan aritu da hainbat urtez, eta Europako txapelketetan ibilitakoa da. «Itsuentzako kirola da. Kaskabiloak dituen baloi batekin jolasten da, eta lurretik arrastaka eramanez, bederatzi metro luzeko ate batean sartu behar da». Dominguez txirindularitzan nazioarteko hainbat probatan ibilitakoa da, Europako txapelketan ere bai tartean. Zeharkaldiko eskian Espainiako txapeldun izan da bi aldiz, eta Olinpiar Joko Berezietan parte hartu zuen, 1992an. «Korrika noiztik? Lehen autobusa hartzeko ere ez nuen korrika egiten, oso aspergarria iruditzen zitzaidan. Baina hasi, eta, pixkanaka, onartu behar da mendekotasuna sortzen duela», esan du Albak. Kupoak saltzearen garrantzia ohartarazi dute; salmenten diru kopuru bat kirol selekzioetara joaten baita. Jendeari lana ematez gain, beharrezko dituzten zerbitzuetarako dirua ere handik ateratzen dute.

Kirolak ongi sentiarazten ditu, eta segurtasuna eta autoestimua ematen die. «Autonomian irabazten duzu, espazioak kontrolatzeko gaitasuna hobetzen da, eta auzartago bilakatzen zara». Bide horretatik, iaz Behobia-Donostia lasterketa bakarrik egitera auzatu zen Dominguez. «Entrenatzen ere inguru horretan aritzen naiz, eta ongi moldatu nintzen aurretik zihozzen lasterkari begira», azaldu du Dominguezek. «Kontrol batetik ez zinen pasatu eta atzera itzuli behar izan zenuen eta!», bota dio Albak irribarrez. «Aurrera begiratzen badut, inguruko guztia ez dudalako ikusten», erantzun dio umorez. Aurten, gidariaren erosotasunera itzuliko da.



Hilario Olanok, *handbike*-an lasterketarako prestatzen. J.C. RUIZ / ARGAZKI PRESS



Jose Antonio Iglesiasek hamargarren aldiz egingo du lasterketa. J.C. RUIZ / ARP

Ezinduen artean badira Behobia-Donostia lasterketa 'handbike' bizikletan egiten dutenak ere. Besoekin egiten dute indarra, eta eskuekin eragiten diete pedalei.

Oztopoei aurre egiteko pedalkadak

I. Agirre

Ikusmen urritasuna dutenek ez ezik, hainbat eta hainbat ezindu fisikok ere parte hartzen dute Behobia-Donostia lasterketan. Jose Antonio Iglesias eta Hilario Olanok, esaterako, *handbike* bizikletan egingo

dute lasterketa. Biak eskarmtu handiko kirolariak dira.

Oriotik Lasarte-Oriara (Gipuzkoa) arteko errepidean entrenatzen da normalean Iglesias. Garai batean aulki gurgildunean, eta azkenaldian *handbike*-an. Erdi etzanda joateko bizikletak dira *handbike*-ak, eta eskuekin ema-

ten zaien pedalei, besoekin egiten da indar guztia. «Distantzia luzeak egiteko gogorragoa da aulki gurgilduna, eta utzi egin dut, gortutza minberatu egiten baitzidan, baina asko gustatzen zait aulki gurgilduna». Parisko maratonia egina du, esaterako, aulkia-ekin, eta 85 kilometroko Treparriscos proba *handbike*-an. Behobian ere badu eskarmtuta. Aurten hamargarren aldiz egingo du lasterketa, eta iaz bere modalitatean bosgarren amaitu zuen. Jon Aranburu entrenatzaileak diseinatzen dizkio saiokak, Kemen elkartearen bidez.

Donostian ibiltzen da bizikletan Hilario Olanok. Motor istripu bat izan zuen duela 11 urte, eta kirola egiten hasi behar zuela-eta probatu zuen *handbike*-a. Geroztik erabat kateatuta dago. Aurten ez du Behobia-Donostia lasterketa gehiegi prestatu, «arazo pertsonalak» direla tarteko. Korrikalariak erabiltzen dituzten taulek antzekoekin entrenatzen da. «Erritmoa eta intentsitatea igoz joaten naiz pixkanaka, esprintak, irteerak prestatzen ditut, eta aldapetan ere ibiltzen naiz».

Maldak dira lasterketako alderdirik gogorrena, bien ustez. «Mirakruz kaleko gainean, batez ere, sufritu egiten da. Amaiera iritsi dela ematen du, baina ez da ailegatu oraindik», dio Iglesiasek. Esperientzia txarra izan zuen aldapekin, lasterketan parte hartu zuen lehen aldian. «Aulki gurgildunean aldapa behera 60 kilometroko abiaduran nindoan, zulo batekin tupust egin, eta gurgila leheru eta kaskoa puskatu zitzaidan. Ospitalean amaitu nuen, buruan 16 punturekin».

Esperientzia txarrak albo batera utzita, nolahi ere, berezia iruditzen zaie Behobia-Donostia lasterketa; batez ere, giroa aipatu dute biek.

asteazkenero
eskaintzak

www.euskalherriko
PLAZA.com



BIZKAIKO URTXINTXA ESKOLA
www.urtxintxaeskola.org

HARRI-ORRI-AR
Betiko jostailuen kutxa



6,00€
Merkatu prezioa: 10 €

Ezaugarriak:

BETIKO JOLASEN KUTXA da produktu hau. Belaunez belauen erabili diren hainbat jolas elementu biltzen ditu: soka, goma, ziba, klarionak, iturriak eta kanikak. Horrez gain, horiekin jolasteko argibideak eta hainbat jolas mota ere azaltzen dira kutxa barruko argibideen liburuxkan. Adin guztietarako aproposa da.

EROSTEKO EGUNAK:

Urriaren 23tik
asteazkena

urriaren 29ra
asteartea

Eskaera egiteko:

- Euskalherriko plaza.com
- BERRIALAGUNA bazara, deitu: 943-30 43 45 edo idatzi: harpidetza@berria.info

*Bidalketa gastuak ez daude barnean

