

AURPEGI BERRIAK

Azkenaldian gazte asko iritsi dira herri kirolelara beste modalitate batzuetatik

 **KIROLA** / Asier Aiestaran

Agerikoa da azken bizpahiru urteotan herri kirolek indarra hartu dutela. Hainbat markadatan gainbehera nabarian ibili ondoren, hainbat faktore desberdinen baturak –ETBren apustu sendoa, harri-jasotze eskolen sorrera, zenbait federazioren jarrera aldaketa, kirolarien inplikazioa...– gure kirol tradizionalen biziberri-tzea ekarri du.

Eta loraldi horretan gakoetako bat beste kirol modalitateetan eskarmentua izandako kirolariak erakartzeko saiakera izan da, batez ere emakumeen kasuan. Gazte askok, eta baita horren gazteak ez diren kirolari batzuek ere, ezagutzen zuten jarduna utzi eta herri kirolak probatzeko erabakia hartu dute. Eta gehiengoak aurrera jarraitzea erabaki du.

Herri kirolelara iristeko zubien artean bat nabarmendu beharra balego, hori crossfita litzateke. Sortzez eta filosofiaz horren urruneko kirola izan arren –crossfita 1974an sortu zen Kalifornian, eta batez ere entrenamendu fisikoak garatzeko erabiltzen zen hasiera batean–, antzekotasun handiak dituzte bi jarduerak –indarra eta iraupena lantzen dituzten ariketak–, eta hori argi geratu da batetik bestera jauzia ematea erabaki duten kirolarien lan bikaina ikusita.

Kasu bat azpimarratzekotan, eta lortutako emaitzak ikusita, salto hori arrakasta handienarekin egin duena Nerea Arruti urnietarra izan da. Herri kirolelan berandu samar hasi arren, pentatloian txapeldun izan da bakarka zein binaka, eta aizkoran ere txapeldun irten berri da Gipuzkoako zein Euskal Herriko txapelketetan.

Berritu ala hil. Dikotomia apur bat exajeratua izan daitekeen arren, herri kirolek adarretatik heldu behar izan diote erronkari, aurreko hamarkadetako gainbehera moztu eta etorkizunera beste ilusio batekin begiratzeko. Eta esan daiteke lortu dutela, beste kirol batzuetatik, crossfitetik esaterako, hainbat gazte erakarrit.

«Nik kirol pila bat egin dut betidanik. Eskubaloian ibiltzen nintzen, judoan, atletismoan... denetarik egiten nuen. Gero judoan serioago ibili nintzen, Euskadiko selekzioarekin, Espainiako selekzioarekin... baina bizilekuz aldatu nintzen eta utzi egin nuen. Eta gero cross-

fitean hasi nintzen, orain dela lau bat urte», hasi zaigu Nerea herri kirolelara eraman duen bidea azaltzen.

«Herri kirolak betidanik ikusi izan ditut gurasoekin-eta etxean, baina orain dela urte bat Gipuzkoako Herri Kirol Federaziokoak etorri ziren cross-

Nerea Arruti, txinga-eroate proban, irailaren 24an Azpeitian jokatu zen banakako pentatloia-aren finalean. Urnietarra izan zen txapeldun.

Idoia ZABALETA | FOKU

fit egiten genuenoi azalpen txiki bat ematera. Harriarekin proba batzuk egin genituen. Ni adibidez 100 kiloko zilindroarekin saiatu nintzen, eta beraiek apur bat lagunduta jasotzea lortu nuen. Beraiekin hasi nintzen klase batzuetara joaten eta han Amalurrekin (Arbelaitz) egin nuen topo, pentatloian nire bikotea izandakoarekin. Pentatloia ikusten nuen, eta probatu egin nahi nuen. Eta Amalurrek esan zidan berak parte hartu behar zuela baina bere bikotea izan behar zuenak kale egin ziola istripu bat izan zuelako. Biok batera entrenatzen hasi ginen, Leitzara joaten ginen aizkoran entrenatzera Gabrielekin (Saralegi), Astigarragan harria probatzera Luxarberekin... Pixka-



«Crossfitak kirol desberdin asko kontzentratzen ditu eta pentatloiak ere bai», parekatu ditu bi modalitateak Nerea Arruti txapeldun urnietarrak

naka herri kirolean sartzen joan naiz. Gabrielelek Binakako Urrezko Aizkoran apuntatu ninduen Sorondorekin, eta irabazi egin genuen. Gero banakakoa irabazi nuen, eta ondoren pentatloia», jarraitu du.

Nereak onartzen duenez, etxean ez zuen herri kiroletrako tradizio berezirik –«nire aitona sokatiran ibili zen, baina besterik ez»–, baina berehala konturatu zen crossfitak eta herri kirolek, batez ere pentatloiak, antzekotasun handiak zituztela.

«Crossfitean gorputz osoa lantzen duzu, indarra bai noski, baina teknika ere erabiltzen duzu ariketak egiteko. Kirol askoren batura bat da: halterofilia moduko ariketak egiten dira, baina korrika ere asko egiten da. Denetarik egiten da eta kirol oso konpletoa da. Crossfitak kirol desberdin asko kontzentratzen ditu eta pentatloiak ere bai», deskribatu du.

Seguru asko, desberdintasun handiena lehiaketei begira sortzen da. «Crossfitean lehiaketak egiten nituen, baina taldekakoak. Eta gutxi, egia esan. Sailkapen proba batzuk egoten dira. Beraiek ariketa batzuk proposatzen dituzte eta horiek ahalik eta denbora gutxienean egin behar dituzu, edo ariketa baten ahalik eta errepikapen gehien. Egiten duzunaren arabera puntuazio bat lortzen duzu eta sailkapena lortzen duzu ala ez. Normalean sailkapen probak zure kontura egiten dituzu, bideoan grabatuz, eta sailkapena lortzen baduzu lehiaketara joaten zara beste batzuen aurka neurtzera».

Herri kirolen kasuan, aldiz, lehiaketak ere oso familia giroan antolatzen dira, eta horixe da hain zuzen ere Nerea engantxatu duen elementuetako bat. «Giroa da gehien betetzen

«Noski, kirol guztietan bezala pikea dago, baina pike sanoa dela uste dut. Jendearekin izaten duzun harremana ere polita da», dio herri kirolean bizi den giroari buruz



Patricia Martin galiziarra, harri kubikoarekin lanean. EGURSPORT

zaituena. Noski, kirol guztietan bezala pikea dago, baina pike sanoa dela uste dut. Jendearekin izaten duzun harremana ere polita da. Niri asko gustatu zait. Hemen ezagutu dudak jendearekin entrenatzea... desberdina da».

Hala ere, Nerearen kasuan gauzarik deigarriena horren denbora gutxian aizkoran lortu duen maila da, beti esan izan baita aizkora dela herri kirol teknikoena, entrenamendu eta eskarmentu gehien eskatzen duena. «Kostata» ikasi

duela dio berak, umiltasun handiz, baina emaitzak ikustea besterik ez dago oso azkar ikasi duela ulertzeko. «Hasi nintzeanean esaten nien familiakoei: 'Non sartu naiz ni!'. Nik uste aizkora dela teknikoki ikasteko zailena. Noski, fisiko ona behar duzu, indarra eskatzen duelako eta *kaja* ere ona behar duzulako. Azkenean landu eta landu ikusi dut hori dela agian herri kirol politena eta ongien moldatzen naizena».

Orain aizkora denboraldian bete-betea sartuta dabil, bai-

na argi du era batera edo bestera crossfita ere ez duela erabat baztertuko. «Azkeneko hilabeteetan crossfita utzita eduki dut, lanarekin-eta denborarik ez neukalako. Baina bueltatuko naiz, zeren crossfita herri kirolentzat entrenamendu baliagarria da. Pentatloiarentzat bai, eta aizkorarentzat ere bai, fisikoa behar delako eta hori crossfitak ematen duelako».

ZIRUJAU GALIZIAR BAT

Azkenaldian harri-jasotzen hasi diren kirolari berrien artean deigarriena, seguru asko, Patricia Martin galiziarren kasua izango da. Ferrolen jaioa eta zirujau plastikoa ofizioz (Gurutzetako Ospitalean), kirol desberdin askotan egindako ibilbideak harria jasotzera eramandu, tartean nola ez, crossfita zubitzat hartuta. Gainera, ergometroan munduko txapeldun ere izan zen orain gutxi bere adin tartean (30-39 urte).

«Nik bizitza guztian boleibolean jokatu dut: Galizian, Madrilen eta Bilbora iritsi nintzeanean, 2010ean, Bilbon jokatzen jarraitu nuen. Gero Singapurren egon nintzen lanean urte eta erdiz, eta han nengoela crossfita probatu nuen. 2019an itzuli nintzen Bilbora eta crossfitarekin jarraitu nuen. Orduan, nire senarrak crossfitean nenbilela ikusi zuenean, Strongman lehiaketak proposatu zizkidan. Hor harriak altxatzen dira, nahiz eta herri kirolean egiten denaren desberdina izan. Horren bitartez berak Ogikiñe ezagutu zuen, gaur egun nire entrenatzailea dena, eta komentatu zidaten harri-jasotzen ongi moldatu nintekeela. Eta probatzera gonbidatu ninduten. Eta tartean ergometroan ere hasi nintzen», laburbildu du bere ibilbidea Patriciak.

Baina ibilbide intentso horrek merezi du azalpen zehatzagoa. Boleiboletik crossfitera, esaterako, pretentsio handirik gabe igaro zen hasiera batean. «Norbaitek komentatu zidan dibertigarria izan zitekeela. Ordurako boleibola utzita neukan eta gimnasioa ez zaidanez gustatzen, oso aspergarria iruditzen zaidalako, zerbait aurkitu nuen nire lan ordutegira moldatu zitekeena eta talde moduan egin zitekeena. Horrela aurkitu nuen crossfita. Apur bat kasualitatea izan zen, bizi nintzen lekutik gertu gimnasio bat zegoelako. Hor erabiltzaile moduan lehiatu izan naiz soilik. Gimnasio barruan ligaxkaren bat egiten bada, bada, parte hartzen dut, baina oso maila apalean», dio Singapurren abiatutako bideari buruz.

Eta crossfitak eramango zuen gero gaur egun lantzen dituen beste bi kiroletrara. «Ergometroan ere crossfitari esker hasi nintzen. Crossfitean ergometroa egiteko ohitura geneukan eta egun batean animalia-keriak egiten hasi ginen gure artean: 'Ea nork lortzen dituen watt gehiago'. Jarri nintzen eta sekulako saioa egin nuen. Handik zebilen norbaitek ikusi zuen eta harrituta geratu zen. Eta hark proposatu zidan ea zergatik ez nintzen Espainiako Txapelketan apuntatzen. 'Zergatik ez?', pentsatu nuen. Gainera, pandemiagatik online egiten zen lehiaketa. Urtebetez ergometro bat oparitu zidaten, hilabetez entrenatu nuen eta Espainiako Txapelketan egoten diren hiru mailak irabazi nituen. Eta horrela, gero eta gehiago sartzen joan naiz. Orain Espainiako Irekia lehiatzen ari naiz, Espainiako Txapelketa datorren hilean da, eta berriz ere datorren otsailean jokatuko den Munduko



Txapelketara sailkatu nahi nuke, nahiz zaila egongo den».

Harri-jasotzen probatzeko aukera ere crossfitak sortu zion Patriciari. «Nire senarrak engainatu ninduen. Felix Campos ‘Ogikiñe I.a’ prest zegoela erraztasun denak emateko, txalekoa uzteko, behar nituen azalpenak emateko... Lagun batekin hasi nintzen eta gustatu zitzaidan. Dibertigarria da, gustura egoten zara, lagunekin zerbait hartzera joaten zara gero... Eta Bizkaiko Txapelketan erabiltzen diren harriak jasotzeko gai nintzenez, hasi eta hilabete eta erdira Txapelketan hartu nuen parte».

Eta behin probatuta, herrikirol munduak Patricia ere harrapatu egin duela esan liteke. «Ni hasi nintzenean halterofilia, Strongman kirol mota horren antzeko zerbait zelako hasi nintzen. Andra Mariko probalekura joaten nintzen entrenatzera eta lixto. Gero, apurka-apurka erakustaldiak eta lehiaketak ikusten joaten zara, alderdi tradizionalago hori ezagutzen duzu, jendea ezagutzen joaten zara... Baina

printzipioz ni ariketa motak erakarri ninduen, indarra, esplosibitatea lantzen delako. Nik 1,80 metro neurtzen dut eta ia 100 kilo pisatzen dut. Potentzia lantzen duten kiroletan moldatzen naiz ongi».

Galiziarra izanda, herrikirolak zer puntutaraino ezagutzen zituen ere galdetu diogu: «Zerbait ezagutzen nuen, baina oso azaletik. Banekien harria jasotzen zela, enborrak mozten zituztela... gauzarik ezagunenak. Baina beste asko orain deskubritu ditut: giza proba dela, harri-zulatzailak direla... Eta harriari dagokionez ere, banekien harri-jasotzea existitzen zela, baina ez nekien harri txikien eta harri handien

«Senarrak engainatu ninduen. ‘Ogikiñe’ prest zegoela erraztasun denak emateko, txalekoa uzteko, azalpenak emateko...», esanez gogoratu du bere hasiera Patricia Martin galiziarrek

«‘Zer egiten du Gurutzetako Ospitalean lan egiten duen zirujau plastiko batek harriak jasotzen?’ Ez zara galdetzen duen lehena», dio jendea asko harritzen duen bere ofizioaz

Paulo Azpiazu, bere giharrak erakusten, harri-jasotze saio batean. Bergaran sortu eta Lizarran hazitako kirolaria Izetaren eskolan ari da jo eta ke.
GAUR8

mailak zeudenik, zer harri mota zeuden, lehiaketak nola egiten ziren zehazki... Perurena mundu guztiak ezagutzen du, Euskal Herrian eta hemendik kanpo ere bai, baina gauza bat da bera nor den jakitea eta beste pertsonalki ezagutzea, bere alabak txalekoa egitea, edo zer harrirekin jardun gomendatzea. Hori beste nibel bat da (barreak)».

Galiziarra izateaz gain, jendearen artean bere ofizioak ere sortzen du harridura, zirujau plastikoa izateak, ziurrenik arlo hori esku finekin lotzen dugulako. «‘Zer egiten du Gurutzetako Ospitalean lan egiten duen zirujau plastiko batek harriak jasotzen?’ Ez zara galdetzen duen lehena. Are gehiago, lehiaketetan eta erakustaldietan askotan aipatzen dute, jendea harrituta geratzen delako. Zer esango dizut, bada, nik beste edozein lanbide bezala hartzen dut. Eta lanean ere berdin. Lehiaketa baten ostean ubelduraz beteta iristen naizenean beti galdetzen didate: ‘Baina zu zertan aritzen zara zure denbora librean?’».

GIMNASIOTIK PLAZARA

Paulo Azpiazuren kasuan, fitnessa izan da harri-jasotzera bidea egitea ahalbidetu diona, gimnasioko lana alegia. «Ni oso gaztetan hasi nintzen kirolean. 12-13 urterekin oso fisiko ahula neukan eta beti gustatu izan zaizkit gorputz indartsuak. Indarrak beti erakarri izan nau, masa muskular handiko gorputzek. Horregatik hasi nintzen gimnasia joaten, gorputza eraldatzeko gimnasia eta elikadura direlako gakoak. Orduan hasi eta orain dela urte pare bat arte oso zentratuta egon naiz gimnasioan», gogoratu du Bergaran sortu eta Lizarran hazitako ki-

rolariak.

Dioenez, apurka-apurka bere helburua aldatzen joan zen, batez ere berak hainbeste urtetan ikasitakoa besteei erakusten saiatu nahi zuen. «Iritsi zen une bat, itxialdiaren ostean gutxi gorabehera, burua beste gauza batzuk eskatzen hasi zitzaidala. Beti gustatu izan zait nire buruari helburuak jartzea, eta behin lortutakoan beste zerbait egitea. Iritsi zen une bat gustura nengoela nire gorputzarekin, eta pentsatu nuen interesgarria izango litzatekeela nik urte hauetan ikasi dudana beste batzuei erakustea. Batez ere gazteei».

«Ikusten dut gazte asko dau dela beren ilusioak landu beharrean denbora galtzen: parrandan irteten, alkohola, porroak, drogak... Edo badute helbururen bat buruan baina oso zentratuta daude kuadrilla giroan. Orduan entrenatzaile pertsonal moduan lan egiteko titulua atera nuen eta jendeari laguntzen nabil. Eta konturatu naiz zenbat betetzen nauen ikustea nire adineko jendea esaten: ‘Joe Paulo, zurekin hasi naiz lanean, gimnasioan, elikadura zaintzen... eta beste pertsona bat sentitzen naiz’».

Helburu horretarako garrantzi handia ematen die Paulok sare sozialei eta bertan eskegitako argazki eta bideoei, eta ezagunago egiten joan ahala, harri-jasotzen hasteko aukera ere suertatu zitzaion ate parean. «Prozesu horretan jende askok ezagutu ninduen, eta nire izena Izetari iritsi zitzaion. Nire bideoak ikusi zituzten, potentziala neukala iruditu zitzaient, eta harriarekin probatzera joan nintzen. Eta gustatu egin zitzaidan. Esan dezagun nik urte askoan egindako lanaren emaitza izan dela harri-jasotzera iristea, eta era berean

«Egia da lehen aldiz plazara irten nintzenean jende nagusia harrituta gelditu zela, esanez ‘hau nondik irten da’», onartu du itxura aldetik ere berritasuna ekarri duen Paulo Azpiazuk

niretzat erronka berri bat da. Azkenean hamabi urte izan dira gimnasioko lanean, eta orain harria batetik eta entrenatzaile lana bestetik, niretzat helburu berriak izan dira nola-bait».

Oso maila txukunean ari da lehiatzen Azpiazu txapelketa desberdinetan, baina, onartu digunez, emaitza jakin bat lortzeak adina motibatzen du harria bere beste helburuetarako erabiltzeak. «Niri harriak laguntzen dit egiten dudana besteei erakusten, eta jendea motibatzen, jendea inspiratzen. Harria nire mundura ekarri dut. Badiotsut, niri harria asko gustatzen zait, baina beste helburu batzuk dauzkat buruan sartuta. Pertsona lehiakorra naiz, eta gustatuko litzaidake harri-jasotze munduan emaitza hobeak lortzea, baina ikusten dut horretan ere apur bat desberdina naizela beste harri-jasotzaileekin alderatuta. Ez bakarrik gimnasio mundutik natorrelako, baizik eta harria erabiltzen dudalako beste helburu batzuk lortzeko».

Beste harri-jasotzaileekiko desberdina dela dio Paulok. Eta hala da, ez bakarrik jatorriari dagokionez edo dituen helburuetan, irudia ere apurtzailea izan zen lehen aldiz plazan bere tatuaje eta piercing-ekin agertu zenean. «Egia da lehen aldiz plazara irten nintzenean jende nagusia harrituta gelditu zela, esanez ‘hau nondik irten da’. Baina ni ez naiz konturatzen, egia esan. Ni goizean jaitkitzen naiz, ispiluan begiratu eta ohituta nago tatuaje horiek ikustera. Nire marka pertsonala dela esango dugu, gustatu egiten zait eta listo, baina ez dut uste horregatik desberdina naizenik».

Harrian fitnessak ematen ez dizkion sentrazioak ere aurki-

Aroa Sanchez oriotarra arraunean ibili zen 7 urtetik 14 bete arte. «Nire pasioa da», onartu du, «baina orain harriarekin nabil, pozik, eta honetan jarraitu nahi dut»

Aroa Sanchez, 106 kiloko errektangularrarekin, Joseba Ostolaza entrenatzailea alboan duela.
GAUR8

tu ditu Paulok, batez ere batean eta bestean lehiaketa munduak dituen exijentziak ikusita. «Niri dieta oso extremoak egitea ez zait gustatzen. Fitnessean oso sartuta dago dieta oso extremoak egitea, gorputza asko definitzea, jateari kasik uztea... Nik bizi izan dut hori eta ez zait gustatzen. Oso pertsona zeurekoia bilakatzen zara, zu eta zure ispilua, ez dago besterik. Harria, aldiz, oso kirol kon-

pletoa da eta elikadura aldetik uzten dizu malgutasun hori edukitzen, ez duzula zertan goserik pasatu. Harriarekin ezin duzu oso gorputz definitua eduki, beharrezkoa den txispa hori galduko duzulako».

Azken batean, kirol ederra aurkitu duela dio. «Asko gustatzen zait. Oso kirol konpletoa iruditzen zait. Ez dela bakarrik indarra, nahiz eta uste dugun askotan horrela dela. Nik ere gaztetan pentsatzen nuen igual, *‘ese es un casero que levanta piedras’*. Ez. Burua oso hotz eduki behar duzu, barrutik eraman behar duzu sakrifizio hori, indarra lantzen duzu baina baita malgutasuna ere, erresistentzia, azken altxaldietan buruak sekulako garrantzia izaten du...».

ARRAUNLARI OHIAK ERE BAI

Aurrekoen desberdina da Aroa Sanchez oriotarraren kasua, baina ederki islatzen du harri-jasotzera heldu diren emakume gazteen ilusioa, baita harri-jasotze eskolek izan duten garrantzia ere.

«Urrian bi urte egin ditu harriarekin hasi nintzenetik. Arraunean zazpi urtez ibili nintzen, 7 urtetik 14 urtera, baina uztea erabaki nuen eta bi urte neramatzan kirolik egin gabe. Nire aita Gurutze Gorrian ibiltzen da eta egun batean herri-kirol proba batera joatea egokitu zitzaion. Bertan zegoen Joseba Ostolaza eta nire aitari komentatu zion ea animatuko nintzatekeen harriarekin probatzera. Aitak esan zidanean ez nuen bi aldiz pentsatu. Igande bat zen eta igandean bertan deitu nion Josebari baiezkua emateko», oroitu du bere lehen urratsa.

Arraunaren eta harri-jasotzearen artean aurkitu zituen desberdintasunak ere oso argi

azaltzen ditu Aroak. «Arraunean taldea da garrantzitsua, eta taldeak asko ematen dizu, asko babesten zaitu. Harri-jasotzen, aldiz, zu bakarrik zaude plazan eta sortzen den presio edo tentsio hori dena zuk kudeatu behar duzu. Hasieran asko kosta zitzaidan urduritasuna kontrolatzea eta plazara irten aurreko gauetan oso gaizki pasatzen nuen. Baina denborekin ikasi dut hori apur bat hobeto eramaten».

Bakarkako kirola izan arren, Ostolazaren eskolan beste harri-jasotzaile batzuekin entrenatzea pizgarri handia da. «Zalantzarik gabe. Taldearengatik izan ez balitz ni ez nintzateke orain honetan ibiliko. Ni hasi nintzenean Udane (Ostolaza) zen hemen zebilen neska bakarra eta bera laguntza ikaragarria izan da niretzat. Orain Ane (Zinkunegi), Naiara (Zumeta) eta Olaia (Esnaola) ere badabil-tza. Giro oso ona daukagu», esker-tu du Aroak.

Eta harriak beste alde on batzuk ere baditu, bere esanetan. «Harri-jasotzea oso kirol berezia da, eta probatzen duena normalean engantxatu egiten da. Esan dezagun erronka pertsonal bat bilakatzen dela. Zure mugak gainditzeko motibazioa ematen dizu, eta era berean horrek entrenatzeko motibazioa ematen du».

Hori bai, arraunera itzultzeko gogorik pizten ote zaion galdetuta, tarte bat hartzen du pentsatzeko. «Bai eta ez», erantzun du. «Arrauna nire pasioa da eta lagunak ikusten ditudanean aurten adibidez Kontxa irabazten sekulako poza hartzen dut. Eta burutik ere pasatzen zaizu, pentsatzea agian jarraitu izan banu ni ere hor egon nintekeela. Baina orain harriarekin nabil, pozik, eta honetan jarraitu nahi dut».

