



Txaro Tomasena urnietarra, Donostiako Kontxako hondartzan. Jon URBE | FOKU

infraganti **TXARO TOMASENA**

Hirurogei urte inguru zituela ikasi zuen serio igerian eta 69 urterekin, bizikletan ibiltzen. Txaro Tomasenarentzat (Urnietara, 1946), osasunak laguntzen duen bitartean, ez dago mugarik. Kirolak osasuna eta zoriona ekartzen dizkio. Gibraltarko itsasartea igerian zeharkatu dutenetan adinez nagusiena da Tomasena. 77 urterekin lortu du balentria.

Txaro Tomasena 1946ko martxoaren 13an jaio zen. Urnietarra da eta umetan desiraz eta grinaz begiratzen zion Adarramendiri. «Hamabi urte nituela aitak ez zidan uzten Adarramendira joaten. Anaiei uzten zien, baina ni bere ‘nes-

katoa’ nintzen eta desberdin zaintzen ninduen». Lau anai-arrebetan neska bakarra zen Txaro eta aitak bere ‘panpina’ puskatzeko beldurra izango zuen, akaso. Duela aste batzuk bere nekatoak Gibraltarko itsasartea igerian zeharkatu zuen. Balentria hori egin dutenen artean adinez nagusiena da Txaro, 77

urte dituela lortu baitu Estatu espainoleko Tarifa irlatik Marokoko Dalia kai-muturrera dauden 16,1 kilometroak igerian egitea. Sei ordu eta 23 minutu behar izan ditu. Eta ez da kirol arloan lortu duen erronka bakarra, azken hogeitaz urtean makina bat kirol probetan nabarmendu baita. Igeriketan eta triatloian aritzen da.

Beti izan da itsasozalea. «Hondartzara joan, pixka bat uretan ibili, gabarroraino joan akaso... baina nire kasa aritzen nintzen, igerian oso ondo jakin gabe. 55 urte nituela auto istripua izan nuen. Atzetik kolpe bat jaso nuen eta min hartu nuen bizkarrezurrean. Sendagileak igeri egitea aholkatu zidan. Eta horrela hasi nintzen Hernaniko kiroldegian monitorea baten laguntzarekin, astean bizpahiru aldiz. Itsasoa asko gustatzen zait eta bane- kien igerilari askok egiten zutela Getaria-Zarautz proba. Astigarragako nire lagun Lurdes Irizar eta biok animatu ginen proba hori egitera. 58 urte neuzkan. Biok lortu genuen amaitzea eta horrek motibazioa eman zigun itsasoan jarraitzeko. Behin, 65 urte nituela, Donostian Pasealeku Berriko itsas zeharkaldia egiten ari nintzela, sustoa izan nuen. Irla paretik helmugara bitartean ezker-eskuin ibili nintzen eta espero baino hogeitaz minutu beranduago iritsi nintzen. Senarra zain neukan hondartzan, oso larrituta. Orduan pentsatu nuen horrelako disgusturik ezin nuela eman eta bi bide neuzkala: edo itsasoan ibiltzeari utzi edo taxuz hasi itsasoan ibiltzen».

Bistan da bigarren bidea hartu zuela. Itsasoan ibiltzeko entrenatzaile batekin hasi zen 65 urte zituela. «Nik igerian egin nahi dut fundamentuz eta ondo, bai itsasoan bai igerilekuan. Horixe esan nion entrenatzaileari. Hasi ginen pixkanaka eta konturatu ginen garrantzitsua zela erronkak jartzea, helburuak. Eta horrela hasi nintzen prestatzen Espainiako Txapelketarako. Hainbeste gustatzen zait igeri egitea, non denetarik egiten dudana; itsasoan, igerileku mo-

tzean eta luzean, abiadura probak, triatloia... Nik jende guztiari esaten diot: kirola osasuna da, gorputzarentzat eta buruarentzat. Kirola maite egin behar duzu eta zure buruari exijitu egin behar diozu, gauzak ahalik eta txukunen egiteko».

BIDE LUZEA GIBALTARRERA

Gibaltarko erronka ez da egun batetik besterako proiektua izan. Bidea luzea izan da eta trabaz betea. 2014. urtean proposatu zioten. «2014an Montrealera joan nintzen, Munduko Igeriketa master Txapelketara. Master kategorian 20 urtetik gorako edonork parte har dezake exijitzen dituzten gutxieneko denborak egiaztatuz gero. Hainbat proba egin nituen eta ondo atera zitzaizkidan. Gure klubeko igerilari kuadrilla batek Gibaltarko itsasartea egin zuen 2013. urtean eta Montrealetik bueltatu nintzenean nik ere egin behar nuela esan zidaten, animatzeko. Erronka handiegia iruditzen zitzaidan. 2014ko abuztuaren 10ean proposatu zidaten, San Lorenzo egunez. Gure aita zenaren eguna zen eta pentsatu nuen seinale bat zela. Hilak dauden arren, asko hitz egiten dut aitarekin eta amarekin eta egun hartan halaxe esan nion aitari: 'Badakizu? Saiatu egingo naiz erronka hori egiten'».

Tomasenak ez zuen kirolik egiten ez umetan ez gaztetan. Gaizki ikusia zegoen emakumeek kirola egitea. «Nik betidanik izan dut kirolerako grina, baina ezin izan dut. Bizitza osoa eman dut ikasten eta lanean. 17 urte bete eta segidan lanera joan nintzen, goiz eta arratsalde, ikasten jarraitzeko eta familiarentzako sosak irabazteko».

Beraz, bere erronken jopuntuan jarri zuen Gibaltarko itsasartea. «2015eko urtarrilaren 6an eman nuen itsasartea igerian zeharkatzeko eman behar den diru seinalea. Zerrenda batean jartzen zaituzte eta pare bat urtez zain egon behar duzu, zure txanda noiz iritsiko. 2017ko abuzturako eman zidaten txanda».

2017ko apirilean Zeelanda Berrira joan zen, Aucklandera, "World Master Games" joko olinpikoetara. «Itsasoa egin nuen, igerilekua, triatloia... primeran. Baina sekulako katarroa harrapatu nuen eta sei hilabetez ezin izan nuen hura gainetik kendu. Gibaltarko antolakuntzara deitu nuen ezin nuela parte hartu esanez. Zerrendan jarri ninduten. Sen-

datu nintzen, hasi nintzen berriaz entrenatzen eta 2019an bizikletan istripua izan nuen, triatloian. Bazirudien dena nire kontra zegoela Gibaltarko erronka ez nezan egin».

Bere buruari asko exijitzen dio. Bide horretan, Kansaiko (Japonia) Joko Olinpikoetan jarri zuen begirada. Bertan distantzia luzeko triatloi bat egin nahi zuen eta entrenamenduaren parte zen inguruko triatloi probetan parte hartzea. Honaino iritsita, datu garrantzitsu bat: Txaro Tomasena 69 urte zituela ikasi zuen bizikletan ibiltzen, hain justu triatloietan parte hartu ahal izateko.

Gatozen Kansai begitan hartuta zuen garaira. 2019a zen eta Donostiako herri triatloi

batean parte hartzen ari zen. «Sekulako istripua izan nuen bizikletarekin. Hor pentsatu nuen kito, bukatu zirela nire Joko Olinpikoak eta nire Gibaltarko itsasarteko erronka».

2019ko istripua latza izan zen eta ondorioak utzi zizkion sorbaldan eta belaunean. Hango eta hemengo medikuekin ibili zen eta errehabilitazioan ere saio dezente egin zituen. «Gasteizen daude Mikel Sanchez medikua eta bere taldea. Eliteko kirolariak artatzen dituzte eta hara deitu nuen. Errehabilitazioa eta gero zerbait hobetu nuen, baina ez nengoen ehuneko ehunean eta nik hori behar nuen, erabat sendatuta egotea nire erronkekin jarraitzeko. Azke-

Tomasena pozik dago Gibaltarko erronka betetzea lortu duelako. Hurrengo dagoeneko buruan dauka.
Jon URBE | FOKU



nean ebakuntza garrantzitsu bat egin zidaten. Hor lortu zuten nire mugikortasuna erabat berreskuratzea».

2020ko martxoaren 2an izan zen Txaro Tomasenaren ebakuntza eta martxoaren 14an hasi zen Covidak eragin-dako itxialdia. «Errehabilitazio guztia etxean egin nuen bideoen eta whatsapp mezuen bidez». Urte horretako abuztuan bertan Pontevedrara joan zen triatloi bat egitera. «Sentsazio oso onak izan nituen, besoak eta belaunak primeran erantzun zidaten. Sekulako poza sentitu nuen».

GAITASUNEN %100ERA HURBILDU

Bidelagun duen senarra gorai-patzen du behin eta berriz. «Senarra baserrian sortua da eta oso mendizalea. Berak erakutsi zidan mendia eta natura maitatzen. Urnietako Adarratik hasi ginen eta Himalaian bukatu genuen. Osasunak laguntzen digun bitartean, guretzat ez dago mugarik. Esaten da pertsona gehienek beren bizitzan zehar beren gaitasunen %20, 30, 40 inguru lantzen dituztela. Nik hori buruan daukat eta gustatzen zait gorputzari eta buruari astindua eman eta %100etik ahalik eta gehien gerturatzea. Horregatik jartzen dizkiot nire buruari erronka handi horiek».

Gibraltarko itsasartea igerian zeharkatu du 77 urterekin. Erronka bete du eta sentitu du bai burua bai gorputza beren gaitasunen %100era eramán dituela. «Nire indar guztia eman dut. Nire bizitzako probarik zailena izan da, oso-oso gogorra».

Entrenamendu latzak egin ditu Irati Samaniego bere entrenatzailearen aginduetara. Igerilekuan eta itsasoan aritu da egunero eta ariketa fisikoak



Goiko irudian, urnietarra itsasartea igerian zeharkatzen. Sei ordu eta 23 minutu behar izan zituen. GAUR8

ere egin ditu. Bederatzi hilabetez aritu da astean zazpi egunetatik seitan entrenatzen. «Sekretua da egun batez atsedén hartzea, bai gorputzak bai buruak behar dute. Baina gai-nontzeko sei egunetan dena eman dut».

Tartean sortu dira zalantzak. «Otsailean entrenamenduak oso gogor jartzen hasi ziren. Nik normalean egunean 3.000 metro egiten ditut igerian eta otsailean egunean 5.000 metro egiten ari nintzen. Erronka gainditzén ari zitzaidala sentitzen hasi nintzen eta hamar egunetarako Kanarietara joan nintzen, burua bere lekuan jartzera. Fuerteventurako punta batetik Lanzarote ikusten da. Justu igerian 15 kilometroko distantzia da eta badago hori zeharkatzen duen proba bat. Egunero joaten nintzen punta horretara eta beste alde-ra begira jartzen nintzen. ‘Ho-

ri egin behar duzu’, esaten nion nire buruari».

Aldapa gora jartzen ari zitzaien kontua. Baina orduan bi gauza jarri zituen lehen le-rron: bere entrenatzaileak berarengan zeukan konfiantza osoa eta berak erronka hori burutzeko zeukan gogo bizia. Aurrera.

Dena bideratuta zegoela zirudienean, beste traba bat, azkena eta inori kontatu ez dio-na. «Tarifara jaitsi baino lau egun lehenago Getaria-Zarautz igerian egitera joan nintzen. Entrenatzaileak entrena-mendu hori jarri zidan. Hiru kilometro dira eta ordubetea egin behar nituen. Joan nintzen, egin nuen eta senarrare-kin autoan bueltatu nintzen Urnietara. Etxean, neoprenoa kentzerakoan oreka galdu eta sekulako kolpea hartu nuen. Larrialdietara joan nintzen. Besoan sekulako kolpea neukan. Erradiografia batzuk egin zizkidaten eta esan zidaten ba-zirudiela ez neukala ezer puskatuta. Ondorengo egunean Gasteizera joan nintzen lagun-tza eske. Denetatik egin zida-ten, azterketa oso sakon bat egin zidaten eta esan zidaten ez nuela ezer puskatuta. Kol-pea latza, baina puskatuta ez. Sekulako mina nuen, baina ezer puskatuta ez neukanez, aurrera egitea erabaki nuen.

Itsasartea zeharkatu dut esku-muturreko eta besoko minez. Gasteizko medikuak harrituta zeuden nirekin. Baina nik gar-bi neukan egin egin behar nuela». Trabak, beraz, asko eta askotarikoak. Baina Tomase-naren hitzetan, «gainditzeko modukoak».

Gibraltarko itsasartea ige-rian zeharkatzea ez da samu-rra izan. Korronte asko eta go-gorrek daude eta Tomasena aritu zen egunean bereziki al-drebes egon zen itsasoa. «Lehen orduan, dena eman nuen arren, kilometro eta erdi bakarrik egitea lortu nuen. Ni konturatu nintzen ez nintzela ondo ari, ura oso gogorra ze-goela. Gero, korrontea alde izan nuenean, sekulako abia-dan joan nintzen. Horrela iri-tsi nintzen bidearen erdira edo. Bitartean nire entrena-tzailea ondoan zihoan, jatekoa eta edatekoa ematen tarteka. Erdian nengoela, antolakun-tzako bati entzun nion esaten hasiera oso gogorra izan nuela eta zaila zegoela. Are eta grina handiagoaz jarraitu nuen or-duan. Azken parte horretan haizea gogor altxatu zen, 8-10 korapiloko abiadan. Pentsa, 10 korapilotik gora debekatuta dago itsasoan igeri egitea. Mu-ga-mugan ibili nintzen, haizea kontra denbora luzean. Oso gogorra izan zen. Izokin bat bezala sentitu nintzen batzue-tan eta beste batzuetan kortxo bat bezala. Baldintza gogorre-tan egin nuen, baina bukatu nuen. Eta aitari esan nion, ‘ai-ta, bukatu dut’».

Dagoeneko hurrengo erron-ka buruan dauka, 2024ko urrian. «Dena egin daiteke eta inoiz ez da berandu. Zure gor-putza eta burua maitatu eta zaindu behar dituzu». •

«Senarra eta biok Urnietako Adarramendin hasi ginen mendian eta Himalaian amaitu genuen. Osasunak laguntzen digun bitartean, guretzat ez dago mugarik»

Gibraltarko itsasartea igerian zeharkatzeko bederatzi hilabete eman ditu gogor entrenatzen, zazpi egunetatik seitan, egunero ordu luzez igerian eta ariketa fisikoak egiten