



Patxi Monge (ezkerrean) eta Gregorio Manzisidor (eskuinean), lehiaketetan erabiltzen duten hegatsarekin. Jagoba MANTEROLA | FOKU

infraganti

PATXI MONGE ETA GREGORIO MANZISIDOR

Master mailan hiruna domina irabazita itzuli ziren Patxi Monge eta Gregorio Manzisidor tolosarrak ekainaren amaieran Kairon jokatu zen hegats igeriketako Munduko Txapelketatik. Uzta bikaina da, baina emaitzei adinako garrantzia ematen diote lehiaketan izaten den giro apartari. Kirol ezezagun honetan murgildu gara beraien eskutik.

Patxi Monge eta Gregorio Manzisidor tolosarrak bizitza osoa daramate hegats igeriketetan. Ekainaren amaieran master mailako (beteranoak) Munduko Txapelketan izan ziren Kairon, Egipton, eta emaitza bikainak lortuta itzuli ziren

Euskal Herrira: Mongek urrezko hiru domina irabazi zituen M55 mailan (55 eta 60 urte arteko kirolariak) –kategoria horretako munduko errekorra ere egin zuen 50 metroko apnea proban– eta Manzisidorrek zilarrezko beste hiru domina, M50 mailan. Baina emaitza konkretu horietatik harago, nabarmentze-

koa da Mongek eta Manzisidorrek, beste batzuekin batera, urte luzez hegats igeriketa Euskal Herrian garatu eta eza-gutarazteko egin duten lana. Estatu espainiarrean ere aitzindariak izan dira kirol honetan, eta egindako ibilbideaz jardun gara biekin. Lehenik eta behin, hegats igeriketa zertan datzan azaldu

beharra dago. Lehiaketa sistema igeriketa klasikoaren oso antzekoa da egiten diren distantzietan eta eremuetan –hasi 50 metroko probetatik eta 1.500 metrokoetara igerilekuan, eta luzeagoak ere bai ur irekietan–, baina aldatzen dena igeri egiteko modua da: besoak ez direlako mugitzen eta abiadura hegatsa gora eta behera mugituz lortzen delako. Hegats igeriketaren barruan bi modalitate nagusi daude: ur gainekoa eta ur azpikoa –“eskafandra” esaten diote–. Ur gainekoa arnasa hartzeko hodiarekin egiten da eta ur azpikoa, oxigeno botila bat erabiltziz. Botila hori handiagoa edo txikiagoa izaten da egin beharreko distantziaren arabera eta igerilariak eskuetan eramaten du. Apnea proba ere egiten da, baina 50 metroko distantzian bakarrik. Erabiltzen den materiala oso garrantzitsua da, eta horregatik oso gertutik zaintzen dute lehiaketetan. «Hegatsak 76x76 zentimetroko karratu batean sartu behar du. Hor ez bada sartzen ez da onartzen. Txikiagoa erabili dezakezu, baina handiagoa ez. Txapelketa baino lehen ikuskapenak egiten dira eta dena neurtzen da: arnasa hartzeko tutuaren diametroa eta luzera, eta hegatsaren neurria. Dena ongi badago pegatina bat jartzen dizute, eta pegatina hori ez badauka ezin duzu lehiatu», aipatu du Mongek. **URTE LUZETAN** Publiko orokorrarentzat kirol nahiko ezezaguna den arren, Patxi Mongek eta Gregorio Manzisidorrek aspalditik lantzen dute. «Ni hasieratik nabil, eta Gregorio ere urte gutxira sartu zen», ekin dio azalpenari Mongek. «Nik Igarondo elkar-

tean egiten nuen igeri, eta 1977. edo 1978. urte inguruan pertsona batzuk hegats handi batzuekin igeri egiten hasi ziren. Probatu nuenean, asko gustatu zitzaidan ematen zuen abiadura sentsazioa eta 'honetan jarraitu behar dut' pentsatu nuen. 1981ean elkar-tean hegats igeriketako sekzio bat sortu zen. 1996ra arte Igarondon sekzio bezala egon ginen, eta urte hartan talde bat aparte sortu genuen: Igarondo Urpekoak elkarte. Eta gaur arte. Atera kontuak: 45 urte dagoeneko hegats igeriketa lan-tzen».

Hasiera hartan hegats igeriketa erabat ezezaguna zen espainiar Estatuan eta Patxik sekulako lana egin zuen atzerritik teknika zein material berriak ekartzen. Bi hegats erabili ordezkariak handi bakoitza erabiltzen aitzindaria izan zen, adibidez.

«Hegats handiekin hasi ginen, zuntzekoekin, eta guk egiten genituen. Beira-zuntzeko plakak ekarri, moztu eta gure hegatsak egin. Baina txapelketetara kanpora joaten ginenean beste sofistikazio maila bat ikusten hasi ginen. 1983 edo 1984 inguruan errusiarrak, eta ekialdeko beste herrialde batzuk, hegats bakarrekoea erabiltzen ikusi genituen. Hasieran harrituta geratu ginen haiei begira, baina berehala konturatu ginen sekulako abiadura lortzen zutela. Txapelketak amaitzen zirenean materiala saldu egiten zuten, eta gu haiei material hori erosten hasi ginen. 1984-1985 urteetan gu izan ginen hemen inguruan hegats bakarrekoearekin lehiatzen hasi ziren aurrenekoak, baina noski, hasieran, teknika egokia hartu arte, kosta egiten da. Hasieran bi hegats zebilen jendea azka-



rango ibiltzen zen eta esaten ziguten 'ba, hegats bakarrekoe hori zertarako?'. Eta guk esaten genien: 'itxaron apur bat eta ikusiko duzue'. Eta teknika hartu bezain pronto gu askoz azkarrago ibiltzen ginen, eta orduan komentarioa aldatu egin zen: 'ba, bi hegats zertarako?», gogoratu du Mongek.

Urteak igaro ahala hegats bakarrekoeak garatzen joan dira eta gaur egun askoz modu pertsonalizatuagoan erosten dira. «Ukrainako enpresa bati erosten dizkiogu. Esaten diezu hantetako zer neurri daukazun, zer probatan aritzen zaren, zer marka egiten dituzun... eta horren arabera neurritik egiten dizute», azaldu du Gregorio Manzisidorrek. Aldaketa izugarria izan dela nabarmendu du.

Hala ere, Patxik urte haietan ikasitako guztia balioan ipini du. «Ni atzerrira ikastera joaten nintzen. Zer material erabiltzen zituzten ikusi, hona ekarri, probatu, hurrengoan beste zerbait ekarri, hura probatu... Denbora luzea eman

genuen horrela eta prozesu horretan asko ikasten duzu. Harremanak egiten dituzu, ekoizleak ezagutu... Une horretan jendeak ez dio garrantzia handirik ematen, baina gero zuri etortzen zaizkizu galdetzeraz edo aholku eske».

«80 eta 90eko hamarkadetan Patxi Europako edo Munduko txapelketetara joaten zen eta emaitza berdina zitzaien: bere helburu nagusia materiala ekartzea izaten zen. Lau edo bost hegats bakarrekoe, oxigeno botilak... hartuta itzultzen zen. Material hori ez da denda arruntetan aurkitzen, ezin duzu Decathlonera joan eta erosi. Tutuak guk egiten ditugu, adibidez», gaineratu du Manzisidorrek.

ELKARTE TXIKIA

Tolosako Igarondo Urpekoak elkarteak gaur egun 60 lizentzia inguru ditu, baina Mongek eta Manzisidorrek aipatu dutenez, kosta egiten da jende berria kirol honetara erakartzea. «40 urte hauetan arra-



Patxi eta Gregorioren bi argazki Kairoko igerilekuan, ekainaren amaieran jokatu zen Munduko Txapelketan.
IGARONDO URPEKOAK

kasta asko izan ditugu. Tolosan Espainiako txapeldun asko izan ditugu, Ordizian ere bai... baina hau kirol minoritarioa da eta urtero asko kostatzen zaigu jendea geureganatzea. Ez da erraza. Nik beti esaten dut gure kirola ikusgarria dela, baina igeriketa klasi-koan urtero jende pila bat sartzen da eta gurean, oso gutxi. Hala ere, egon zen inflexio puntu bat, Tolosan kiroldegi zaharretik berrira igaro ginen. Aldaketaren aurretik 25-30 lizentzia izaten genituen, eta orain 60 inguruan ibiltzen gara. Hor jauzi bat egon zen, baina oraindik beste bat falta zaigula uste dut. Ordizian, adibidez, beste modu batera landu dute, agian hobeto, baina gu saiatu gara haien bidea probatzen eta ez dugu emaitzarik lortu. Kontuan izan behar da Tolosan kirol aukera oso zabala dagoela ere, eta alde horretatik zailagoa dela», dio Mongek.

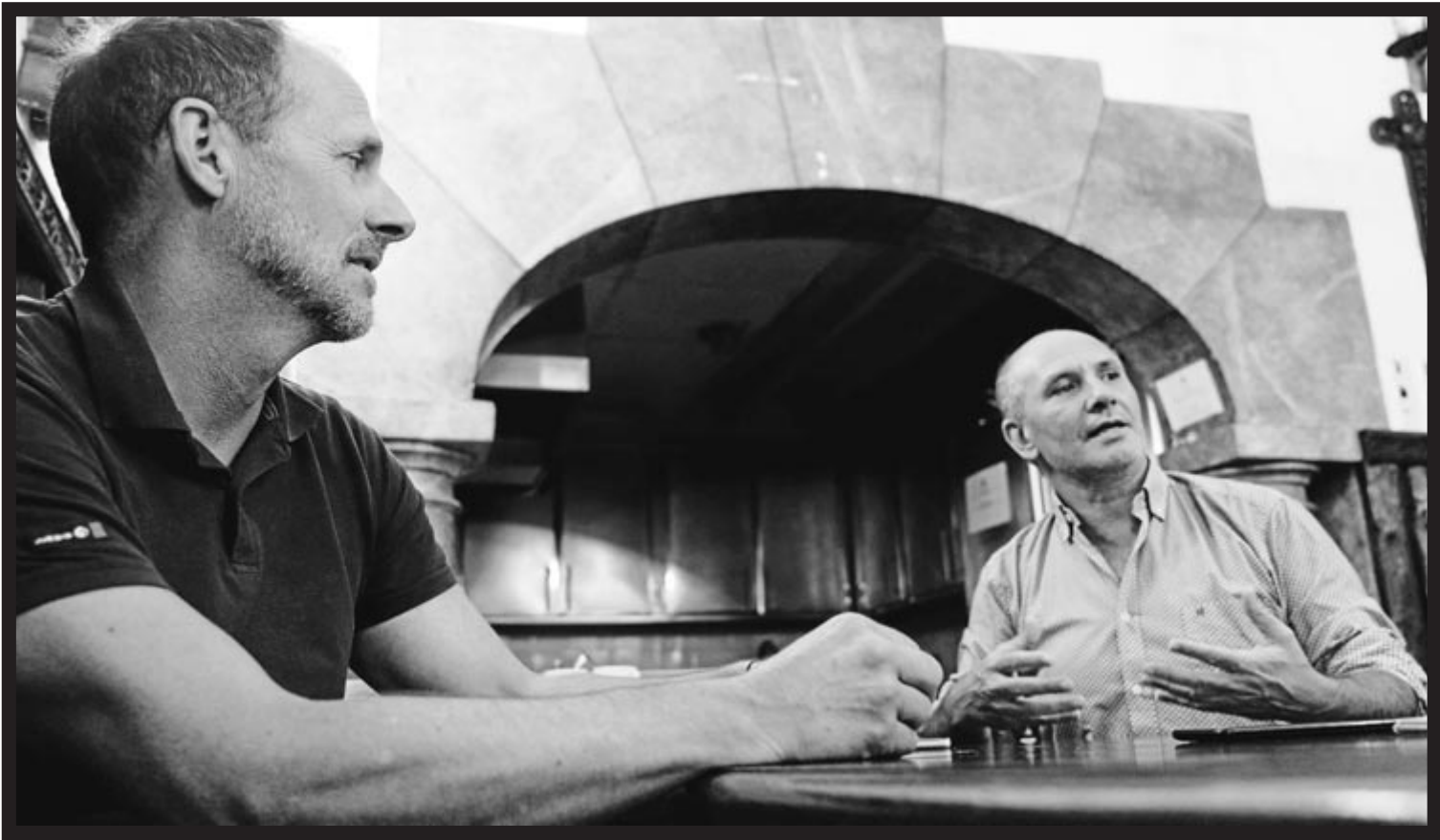
Logikoki, inguratzen zaizen jende gehiena igeriketa klasi-

kotik dator, baina azkar kontu-
ratzen dira desberdintasun
handiak daudela eta askok ez
dute jarraitzen. «Nik igeriketa
klasikoa egin nuen 18-19 urtera
arte, maila polit batean esango
dugu, eta orduan probatu
nuen hegats igeriketa. Eta hasi
nintzenean pentsatzen nuen:
'ba, nire sasoiarekin, erraz ira-
baziko diet hauei'. Eta ez. Tek-
nika oso desberdina da eta ho-
rretara moldatzeko egin behar
den lan fisikoa ere bai», jarri
du Manzisidorrek bere burua
adibide moduan.

«Jauziak egiten badakizu, bi-
ra ematen badakizu... baina bi-
rak ere badu bere desberdinta-
suna. Uretatik irtendakoan
egin behar den aurreneko gau-
za haizea botatzea da, tututik
ura ateratzeko. Pentsa: dena
emanda zoaz, 50 edo 100 me-
troko proba batean, 180 pul-
tsaziotara, eta hori gaizki egi-
ten baduzu itogarria suertatu
daiteke egoera. Hankak ere
oso gogortuta eraman behar
dira; zenbat eta gogorrago era-
man, orduan eta eragingarria-
goa delako indar transferen-
tzia. Baditu bere gauzak. Gu
urpeko federazioan gaude, adi-
bidez; ez igeriketakoan», ja-
rraitu du.

«Besoak ez dira erabiltzen,
indar espezifikoa desberdina
da... Zer abantaila dauka igeri-
ketatik datorrenak? Akuatizi-
dadea. Baina igeriketatik dato-
rren jende askok ezin du
tututik arnasa hartu, ito egiten
da. Noski, guk esaten diegu la-
sai hartzeko, denbora apur bat
behar dela horretara ohitzeko,
baina jendeari kosta egiten
zaio», berretsi du Mongek.

«Euskadi mailan Ordizia eta
gu gaude. Ordizian jende de-
zente dabil; 100 lizentziatik
gora dituzte, gaztetxo askore-
kin», zehaztu du Manzisido-
rrek gai horren harira. «San



Manzisidor eta Monge,
Tolosako Gure Kaiola
elkartean egindako
hitzorduan azalpenak
ematen.
Jagoba MANTEROLA | FOKU

Juan eta Tafalla nafarrak ere
talde indartsuak dira. Euskal
Ligan, adibidez, San Juan, Tafa-
lla, Ordizia eta gu aritzen gara.
Hilabeteen behin txapelketa
bat antolatzen saiatzen gara,
lekuak txandakatuta», gehitu
du. Estatu mailan talde indar-
tsuenak Katalunian eta Valen-
tzian daudela azaldu dute.

Entrenatzeko baldintzak ere
ez dira beti erosoena, nahiz
eta elkarte gogotik saiatu ige-
rilari gazteei ahalik eta erraz-
tasun handienak eskaintzen.
Azken hilabeteetan, adibidez,
entrenatzera Ordiziara joan
behar izan dute, Tolosako Usa-
bal kiroldegia itxita egon dela-

ko bertako langileen grebaren
ondorioz. Baina Tolosan ere le-
kua ez dute sobera izaten.
«Igerilekuan leku mugatua
daukagu. Igeriketa klasikoaren
eta gure artean lehia dago le-
kua lortze horretan. Guk
19.00etatik 21.00etara kale bat
daukagu haurrentzat, eta
21.00etatik aurrera guk entre-
natzen dugu, leku gehiago
egoten delako», dio Mongek.

«Entrenatzaile bat daukagu
kontratatuta gaztetxoentzat,
bi ordu egunero, baina asko-
tan aldatu behar izaten dugu.
Entrenatzaile gazteak izaten
dira eta beste lanen bat aur-
kitzen dutenean utzi egiten
dute. Eta gero zuzendaritzan
bost edo sei pertsona ibiltzen
gara denetik egiten», jarraitu
du Manzisidorrek elkarte-
ren funtzionamenduaren in-
guruan.

Eta lagun mina duten Jon Es-
pinaren lana ere nabarmendu
nahi izan dute. «Entrenatzaile
nagusia dela esan daiteke. Es-
painiako selekzioan ibilitakoa
da, eta apur bat zuzendari tek-
nikoaren lanak egiten ditu:

entrenamenduak planifikatu
eta abar. Boluntario lana era-
bat», azaldu du Mongek.

Laguntza apur bat gehiago
eskertuko lukete, beraz. «La-
guntza aldetik Udalak ematen
diguna daukagu, federaziotik
zerbait ematen digute, baina
nik, adibidez, indibidualki 40
urtean ez dut laguntzarik izan
nahiz eta Espainiako txapelke-
tetan urrezko domina asko ira-
bazi ditudan», dio Patxik.
«Aurten Torreviejan izan da
Espainiako Txapelketa, eta fe-
derazioak emandakoarekin
autobusa eta gutxi gehiago or-
daindu dugu. Gainera, Ordizia-
koekin batera joanda, aterpe-
txeetan lo eginda... Dirua ongi
zukutzera ohituta gaude, ez
gara bost izarreko hoteletara
joaten», gehitu du Gregoriok
gaia umorearekin hartuta.

IRATI LAKUNTZA, PUNTA-PUNTAN

Egindako lan isil horrek guz-
tiak, ordea, izaten ditu bere sa-
ritxoak, eta horietako bat da
gaur egun Irati Lakuntza tolo-
sarra munduko igerilari one-
nekin lehian ikustea. Iratik zi-

**Europar mugitu izan dira, batez ere, Patxi eta
Gregorio, baina azken urteotan Kolonbian eta
Egipton lehiatzeko aukera izan dute, Europatik
kanpo ere sekulako maila dagoelako**

**Egipton 40 herrialde baino gehiagoko
igerilariak elkartu ziren, eta tolosarrak
harrituta gelditu ziren Asiatik iritsitako
lehiakideen kantitatearekin eta kalitatearekin**

larrezko domina irabazi zuen 2022an Calin (Kolonbia) egindako Munduko Txapelketan, ur azpiko 400 metroko proban. Eta aurten Hungarian jokatu den Europako Txapelketan ere zilarra golkoratu du proba berean.

«Iratik agerian utzi du nola-bait gure filosofia egokia dela. Kirol honetatik ezin da bizi, ez da profesionala eta lan bat egin beharra daukazu, ikasi edo dena delakoa. Baina Iratik erabaki zuen denbora tarte batez honetan buru-belarri aritzea, ikusteko noraino hel zitekeen, eta guk ahal dugun laguntza guztia eskaini diogu bide horretan baldintza egokienak izateko. Eta erakutsi du nahi duenak, talentua izanez gero, elkarre honetan eliteratisteko aukera duela. Luza-roan egindako inurri lanaren emaitza da», aipatu du Gregorio Manzisidorrek.

«Hau kirol minoritarioa da, baina munduko txapeldun izatera heldu nahi baduzu, egunero sei-zazpi orduz entrenatu behar duzu. Eta hori eginda ere inork ez dizu ziurtatuko emaitza onak lortzea. Iratik apustu bat egin zuen. Ikasketak amaitu ondoren oposizio batzuk prestatzen ari da eta epe hori hartzea erabaki zuen noraino hel zitekeen ikusteko. Hau ez da urte batetik bestera lortzen. Eta berak egindakoa ez du Espainian beste inork lortu», gehitu du Patxi Mongek.

Meritu handiena, noski, Iratirena da, baina elkarteko beteranoak harro daude urte luzez egindako lanaren fruitua ikusita. «Ez da gure buruari loreak botatzeagatik, baina uste dut, Espainia mailan talde txikia izan arren, Jon, 'Grego' eta hiruror artean, Estatu osoan kirol honen ezagutza handiena guk daukagula, bai material al-

detik, bai teknika aldetik», aldarrikatu du Mongek.

ENTRENATZEKO MOTIBAZIOA

Zorionez, urtez urte elkartean egindako lanak haien kirol jardunarekin jarraitzeko aukera eman die Patxi eta Gregoriori. Ez diote inoiz lehiatzeari utzi eta master mailako munduko txapelketak motibazio berria izan dira beraientzat entrenatzen jarraitzeko.

«2015. urtea izango zen. Patxi etorri zitzaidan esanez interneten ikusi zuela beteranoen Munduko Kopa bat zegoela Italian eta ia zergatik ez ginen joango. Eta orduan joan ginen lehen aldiz, Ravena hirira. Esan behar da Italian hegats bakarraren kultura handiagoa dagoela eta lehiaketetan ere aukera gehiago zituzten; beteranoen mailak, esaterako. Gainera, oso giro polita sortzen da. Lehiaketa giroa da, baina ez hori bakarrik. Japoniar talde bat etorri zen, 30 bat pertsonakoa edo, italiarrak noski, errusiarren bat... Gustatu egin zitzaigun giroa eta jarraitu egin dugu», oroitu du Manzisidorrek.

«Master maila 35 urtetik gora hasten da, baina Euskal Herri edo Espainia mailan ez zen baloratu ere egiten. Nik 40 urterekin senior mailan hartzen nuen parte eta Espainiako selekzioa ere joan nintzen absolutu mailan;

Aitzindariak izan dira atzeritik teknika eta material berriak ekartzen. Mongek materiala erosteko baliatzen zituen nazioarteko lehiaketak 80 eta 90eko hamarkadetan

Igarondo elkartean urte luzez egindako lan isilak badu beste sari bat ere: Irati Lakuntza tolosar gaztea, gaur egun, mundu mailan punta-puntan lehiatzen ikustea



Gregorio Manzisidor, uretaratzeko prest, Kairoko igerilekuan. IGARONDO URPEKOAK

lan; gainerakoak bezalako beste bat nintzen. Esan dezagun nik oraindik ez nuela nire burua beteranoen mailan ikusten (barreak). Baina iritsi zen une bat, non nekea pilatzen hasi zen, mentalki ere bai, egunero joan behar zenuen... Eta egun batean ikusi nuen World Cup txapelketa bat zegoela master mailan. Gutxieneko batzuk behar ziren, horiek bagenituen maila ona geneukalako, eta hortxe sartu ginen», gehitu du Mongek.

«Gero munduko txapelketa ofizialak hasi ziren, eta aurten goa hirugarrena izan da. Nazioarteko Federazioak egin zuena izan zen lehenik, Munduko Kopa hori antolatu zen ikusteko master mailak zer erantzun zuen, eta erantzun polita izan zuen. Estatutik hasieran oso jende gutxi joaten ginen: gu biok, katalanen bat... Baina Frantziar master kultura oso sartuta dago eta jende asko mugitzen du; Italian ere bai, Alemanian, Japonian, Kolonbian... Aurten Egipton jende pila bat ikusi dugu: India, Indonesia, Dubai... 42 herrial-

de, guztira, eta erdiak Asiatik etorritakoak. Eta guk uste genuen Europar bakarrak gine-la!», jarraitu du Mongek orduko esperientziarekin.

Tolosarraren hitzetan, gaikoetako bat kirola inoiz utzi ez izana da. «Emaitza onak motibazioa ematen dizute jarraitzeko. Aurten Espainiako Txapelketan izan naiz senior mailan. Final batean sartzen zarenean, harrituta geratzen dira gazteak. Kontua da guk ez dugula inoiz utzi kirol hau eta emaitza onak lortzeko hori oso garrantzitsua da. Master mailan jende askok esaten dizu 30 urterekin utzi zuela kirola eta 45ekin berriz animatu dela. Eta horrela asko kostatzen da forma hartzea».

Baina, noski, emaitza onak lortzeko gogor entrenatu behar da: «Ni lehen egunero joaten nintzen entrenatzera, baina orain asteazkenetan atsedean apur bat behar izaten dut. Astelehen eta asteartean topera eta asteazkenean, atsedena. Kiroldegira joaten garen bakoitzean hiru orduz aritzen gara. Ez hiru ordu uretan, baina, bai, gimnasia asko, luzaketa asko, malgutasuna landu, pisuak egin... Hegatsa mugitzeko indarra behar da. Adinarekin muskulua galtzen duzu eta landu egin behar da».

«Guk askotan esan dugu utzi behar dugula. Baina beti elkartean bueltaka ibiltzen garenez, apur bat entrenatzen hasten zara eta berriz ere lehen bezala jarraitzen duzu. Eta master txapelketa hauek motibazioa dira aurrera jarraitzeko. Ongi pasatzen dugun artean ez dugu utziko», aurreratu digu Gregoriori, jada hurrengo erronka jarritz: 2024ko Munduko Txapelketa Belgraden.

Asier Aiestaran