



Oier Gorosabel
Fisioterapeuta eta osteopata

Atleta zaharrarena

Nire pazienteen osasuna hobetzeko gomen-dio nagusietako bat ariketa fisikoa izaten da. Gero eta gehiago, ebidentzia zientifikoak argi erakusten du gorputza mugitzean dagoela ondo mantentzeko eta lesioak sendatzeko gako nagusia: korrika bizian, korrika txikian, oinez, bastoiarekin edo ahal den modura, baina mugitzea komeni da. Hori esatean, baina, paziente batzuk uzkur agertzen zaizkigu; kirolik sekula egin ez duen jende nagusiak, batez ere, ez du bere burua praka motzetan eta elastikoarekin ikusten. «Nire adinarekin, nola hasiko naiz ni kirolean? Barre egingo didate». Ideia oker horren kontrako txertorik onena Valenti Huch More kataluniarren bizitza ezagutzea da.

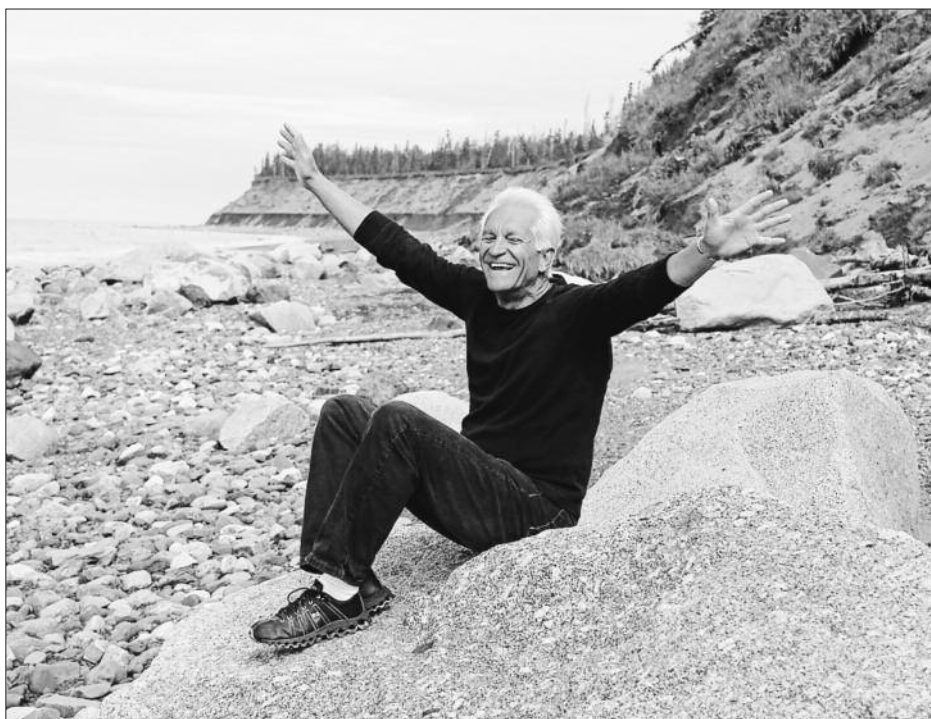
Valenti Huch 1919an jaio zen Gironako herri txiki batean; baina berak bost urte zituela familia Bartzelonara joan zen. Haur denboran, eskola bost kilometrora zuen eta egunero lau bider egiten zuen bide hau, askotan lasterka; egunero hoge kilometro, beraz. Hauxe zen bere kirola, kaleko jolasekin batera; urte haietan jende normalak ez baitzuen izaten kirolik egiteko aukerarik, bizirautearekin lanpetuegi. Bere familia ere ez zen aberatsa, eta urte haietan etxean laguntzea tokatu zitzaion: astero hoge kilometro patata zakua ekartzen zuen Bartzelonatik Vic-era, bizikletan; hirurogeita bost kilometro joateko, eta beste horrenbeste zamarekin itzultzeko. 1936. urtea zen, eta hamasei urte zituen.

Bi urte geroago, Espainiako Gerra Zibilean borrokatzeko txanda eto-

rri zitzaion: Errepublikako Herri Armadaren baitan Ebroko fronteko borroka gogorretan jardun zuen, eta handik bizitza osoan lagunduko zioten oroigarriak ekarri zituen: oinean, orkatilan eta birikan metraila zatiak; zaurietatik osatuta Bartzelonara itzuli zenean, kartzelatua izan zen. Gero II. Mundu Gerra etorri zen, kontzentrazio esparruak ere ezagutu zituen, eta soldadutza aldi luze hau 1945ean amaitu zuen. Ostean, SEAT lantegian hasi zen, eta orduko behargin baten bizimodu normala eraman zuen urte askoan: kirol askorik ez, eta 43 urte bete arte tabakoa erre. 1982an jubilatu zen, 60 urterekin; horrekin batera lasterketa batean izena ematea otu zitzaion, eta horixe izan zen bere bizitza berriaren hasiera.

Lasterketa horretan izandako emaitza onak animatuta, kiroldegian entrenatzen hasi zen; lehenengo ari- neketan, eta gero beste zenbait proba atletikotan ere hasi zen: luze- ra jauzia, mailua, xabalina... 80 urterekin probak irabazten hasi zen eta Katalunia, Espainia eta Europa- ko txapelketetan markak hautsi zituen, 30 plusmarka baino gehiago lortzeraino. Adinean aurrera egin ahala, 95 urterekin bere kategorian aurkaririk gabe gelditu zen. Halere, txapelketetan parte hartzen jarraitu zuen, eta goizero Montjuic-eko kirol instalazioetan entrenatzen, aurren 98 urterekin hil den arte. Eredugarria, aktibitate fisikoan hasteko erreparoa edo lotsa duten pertso- nendako. Ez duzue uste? •

www.abante.eus



«Nire adinarekin, nola hasiko naiz ni kirolean?»