

Txirrindulari tropeleko emakume prestatzaile bakarra da. Barañaindarra, 41 urtekoa, eta bitzita ia osoa bizikletari lotuta eman duena. 11 urterekin jarri zen bizikleta gainean lehen aldiz; profesional izan zen Joane Somarribaren bizkartzain, eta Richard Carapaz-en prestatzaile, Ekuador-koak Giroa irabazi zuenean 2019an. Juanjo Oroz da bere

bikotea, Kern-Pharma taldeko kirol zuzendaria, eta talde horretako ziklisten prestatzaile darama egun. Erroibarko Orondritz herri ederrean bizi da Iosune, bikotea, Oihan eta Amets semeak, eta «Rocky» eta «Bizkor» zakurrak lagun.

Nola aurkeztu behar zaitugu? Entrenatzailea? Txirrindulari ohia?
Bi horiek ziur. Txirrindulari ohi baten emaztea ere banaiz

(Juanjo Oroz), eta akaso etorkizunean txirrindulari izango diren semeen ama ere bai.

Gustatuko litzaizuke Oihan eta Amets txirrindulariak izatea?
Ohian oraintxe hasi da bizikletan, 10 urte ditu. Lehen aldiz jarri zuen txirrindulari trajea, eta kontent zen, ikusiko dugu. Arra sartu zaio, udan ere 25-30 kilometro egin izan ditu, ni atzean uzten saiatu zen.

«Pribilegiatua sentitzen naiz Giroak, Tourrak eta Munduko

Txapelketak korritzeko aukera izan nuelako. Joane Somarribaren izena nabarmendu behar dut; taldea bere inguruan eraiki zen eta helburu gorenak lortzeko moduko taldea zen»

Nor da Iosune Murillo?
Barañainen jaio nintzen (Nafarroa), 41 urte ditut. Oso neska mugitua izan nintzen txikitari, aitonarekin behietara, ardietara, baratzean... Kirolarekin zerikusia zeukan zer bait ikasi nahi nuela garbi nuen, eta Soin Hezkuntza ikasi nuen Gasteizen. Egun, txirrindularien prestatzaile aritzen naiz.

28 urte zenituela hasi zenuen zure bizitzako aro ho-



«Lan zaila da gurea; jendearen ilusioa dugu esku artean»

ri, baina aurrez txirrindulari profesionala izan zinen.

Bai, 11 urterekin hasi nintzen bizikletan eta 17 urtez jarraitu nuen. Goi mailako txirrindularitza ezagutu ahal izan nuen, Joane Somarribaren taldekide Bizkaia taldean.

Italiako bost Giro, Frantziako hiru Tour eta Munduko hiru txapelketa korritu zenituen. Zenbaki ikusgarriak.

Pribilegiatua sentitzen naiz proba horiek guztiak korritzeko aukera izan nuelako. Joane Somarribaren izena nabarmendu behar dut, taldea bere inguruan eraiki zelako, eta helburu gorenak lortzeko moduko taldea zelako. Eneritz Iturriaga ere garai hartako txirrindularia da, goi mailakoa eta Olinpiar Jokoetan arituta-koa.

Jendeak, Euskal Herriko txirrindularitza zaleak ba ote daki Iosune Murillok zortzi itzuli handi korritu zituela?

Ez dakit badakien, baina ez dit gehiegi axola. Esperientzia horiek guztiak norberak gordetzeko dira, ondoren nire seme-ei kontatzeko. Garai haietako esperientziek, bizitako momentuek gehiago betetzen naute, egin nuena ezaguna den edo ez izatea baino.

Txirrindulariaren bizitza gogorra da, sakrifizio asko egin behar izaten dituzte. Nolako izan zen zure garaia?

Nik oroitzapen polita dut. Nire aurreko belaunaldiko emakumeek lanbide batekin partekatu behar izan zuten ziklista jarduna, nik ez. Ikasketak bukatu, eta txirrindulari profesional bilakatu nintzen, bost bat urtez. Bizitzeko adina ematen zuen soldata jasotzen nuen, konforme nintzen.

Emakumezkoen historiako garai distiratsuen izan zen hura euskal txirrindularitzarentzat. Nolako da egoera orain?

Mundu mailan egoera hobetzen ari da, ikusgaitasun handiagoa dugu, babes handiagoa. World Tour mailako talde askok emakumeen taldea dute, dirua sartu da. Gure garaian hiru proba bakarrik egiten genituen mutilekin batera: Fleche-Wallone, Flandriako Tourra eta Munduko Txapelketa. Egun Paris-Roubaix ere egiten da, zazpi eguneko Tourra ere bai...

Joane Somarriba mito bat izan da, kirol mailan Miguel Indurain handiaren-gandik gertu, baina bere oihartzun mediatikoa askoz apalagoa izan da.

Aldea handia da, zergatik ukatu. Emakumeen txirrindularitza ez da gizonena adina ikusten telebistan. Txirrindulari apartak daude emakumezkoetan: Annemiek Van Vleuten, erretiratu berri den Van der Breggen, Marianne Vos... Horiek Pogacar, Roglic, Van Aert edo Van Der Poelen maila dute, prestatzen duten guztia irabazi edo lehiatzen dutelako. Ez dut erabateko berdintasunik eskatzen bat-batean, baina poliki-poliki pausoak ematea bai. Eta ari gara.

Futbolarekin alderatzen dut. Emakumezkoena hazten ari da, euren eskubideak eta lan baldintza onak aldarrikatzen ari dira, baina ezin du bi eguneko kontua izan, epe luzeagokoa baizik.

Nola gogoratzen duzu Somarribaren arrakastak izan zuen oihartzun falta hura? Injustizia izan al zen?

Zer pentsatua ematen dit, batez ere Somarriba beraren-gandik, profesional zorrotza zelako. Lehen urteetan ez neukan helburu handirik, banekien zein zen nire maila. Bizikletan ibiltzea maite nuen, bidaiatzea, lasterketak korritzea. Ondoren serioago hasi nintzen prestatzen, Somarribari laguntzea gauza handia zelako. Joane Tourra irabazi zuen, baina bere diru saria huskeria izango zen mutilen garailearekin alderatuta. Juanjo Oroz senarrarekin bizitzen hasi nintzenean jabetu nintzen ondo genero arrakalarekin. Biok ginen profesionalak, baldintza berak, sakrifizio berak, eta soldata, ba oso ezberdina. Neuk ez nioke injustizia esango, ez nuen hori sentitu, mutilak baino gutxiago ginela bai. Hor mutilek ere badute bere erantzukizuna, nire ustez. 'Jardun bera daukagu, baina emakumeek askoz diru gutxiago jasotzen duzue', esan izan balute ozen, akaso egoera ezberdina litzateke gaur.

Jaso zenuten halako elkartasun mezurik, gizezkoen aldetik?

Denetarik zegoen. Diferentziak diferentzia, ondo moldatzen ginen elkarrekin, entrenatzen-eta.

Iritsiko al da, noizbait, berdintasun erreala?

Ez dakit. Futbolean hainbat gizek jasotzen duten dirutza erreala al da? Niretzat ez. Lehenentasuna emakume kirolarietara euren kirol ibilbidea garatzeko aukera izatea litzateke, beste lanbide batean aritzeko beharrik eduki gabe. Kirolari profesionala izateak pasiotik du asko, lanetik baino gehiago, eta askok pasio hori lanbide

IOSUNE MURILLO

KERN-PHARMA TXIRRINDULARI TALDEKO PRESTATZAILEA

Txirrindulari profesional izandakoa, orain puntako txirrindularien prestatzaile fisikoa da. Bi aldeak ezagutzen ditu, kirolariarena eta prestatzailearena. Hori abantaila du.

Txirrindularitzaren munduan dagoen emakume prestatzaile bakarra da.

Andoni Urbistondo

«Juanjo Oroz senarrarekin bizitzen hasi nintzenean jabetu nintzen ondo genero arrakalarekin. Biok ginen profesionalak, baldintza berak, sakrifizio berak, eta soldata, ba oso ezberdina»



bilakatzeko aukerarik ez dute izan.

28 urte bete, txirrindularitza profesional jarduna utzi eta prestatzaile-entrenatzaile bilakatu zinen, ikasketak bukatuta Gasteizen. Egun, txirrindularitza munduan dagoen emakumezko prestatzaile bakarra zara. Horrela esanda, deigarria egiten da.

Nik dakidala, ez dago beste emakume prestatzailerik txirrindularitzan. Beste kirole-tan bai: futboleak, atletismoan... Zer sentitzen dudan? Ezer berezirik ez, nire bizitzak eraman nauelako egun betetzen dudan jardunera. Medikuntza alorrean badaude emakumeak Kern-Pharmataldean, esaterako. Masajistak, fisioak, nutrizionistak ere badaude txirrindulari-

tzan. Bagoaz poliki-poliki toki-a hartzen, eta ez aspaldi, mutilek egiten zituzten zeregin horiek guztiak. Egun normalizatuagoa dago emakumeak ikustea txirrindularitza taldeetan, urte batzuk atzera oso arraroa zen.

Richard Carapaz ekuadortarraren prestatzailea izan zinen, 2019ko Italiako Giroko garailearena. Sona handia eman zizun horrek.

Sona eta erantzukizun handia. Nire lana garatzen hasi nintzenean urduritasuna handia zen. Plangintza bat egiten nuen, kirolariarentzat ona izango zena, eta teorian, errendimendu ona emango zuena, baina beti ez nuen asmatzen. Gorputz guztiak ezberdinak dira, pertsonak bezala. Esperientzia hartzen zoazen heinean lasaia- go egiten duzu lana, metodo-

logian hobetu. Erantzukizun handiko lana da prestatzailearena.

Zergatik?

Ba jendearen ilusioarekin jotkatzen dugu, haien helburuak gauzatzen lortu, bideratu, laguntza eman... eta hainbat faktore kontrolaezinak dira. Etengabeko estres egoera batean bizi dira egun txirrindulariak. Lasterketa guztiak dira garrantzitsuak, eta prozesu horretan arrisku asko daude. Kirolariaren determinazioa, adibidez. Carapazen kasua aipatuko nuke. 2018an Italiako Giroan laugarren sailkatu zen, eta buruan sartu zitzaion lasterketa hori irabazi nahi zuela. Determinazio, argitasun horrek gure lana errazten du, baina kontrakoa ere gerta liteke. Kezkaz kezka bizi den kirolaria, adibidez.

Psikologo lanak ere egiten dituzula, alegia.

Noski. Askotan mintzatzen gara Juanjo senarra eta biok gai honen inguruan. Biok profesional izan ginenean zer bota genuen faltan. Txirrindulari profesional batek ordu asko pasatzen ditu bakarrik, sozializazio handirik gabe. Jaiki, gosaldurik, lau zapabost orduko entrenamendua, bazkaldu, siesta egin... Ordu asko bere buruari begira. Momentu horietako pentsamenduak onak badira, arazorik ez, baina batzuetan ez dira onak. Kezkak sortzen dira: sentsazio txarrak entrenamenduetan, edo baskulan jarri eta kilo erdi lotiago, egutegia aldatu didate, zergatik ote... Zalantzak sortzen dira, galderak egiten hasten dira euren buruari, eta psikologo baten laguntza komenigarria izaten da. Batzuek

ez dute behar, hori ere garbi esan behar da.

Nola lantzen duzu zeuk buruko lan hori ziklistekin?

Profesionalak gara, eta exigentzia maila oso handia da Kern-Pharma taldean. Hirugarren urtea da hau tropelean, eta gure helburua ahalik eta lasterketa onenetan egotea da. Gonbidapenak ematen digute arnasa, Espainiako Vueltakoak adibidez, baina gonbidapen hori errepidean irabazi behar dugu. Taldeko prestatzaileok, laguntzaileek, bulegoko langileek %100 ematen dugu helburuak lortzeko, eta gauza bera eskatzen diegu txirrindulariei, entrenamendu guztietan. Eskatzen dieguna betetzen ez badute, zergatia bilatzen dut. Datozen helburuei aurre egiteko entrenamendu osoa egi-

tea funtsezkoa dela esaten diet.

Euren tokian jartzen ere saiatzen naiz, euren egoera ulertzen. 24 txirrindulari daude taldean, denek nahi dute lasterketa onenetan egon, baina ezin ditugu denak eraman. Erabaki zailak hartu behar ditugu, eta erabaki horiek batzuk poztuko dituzte, eta besteak haserretu. Guk gure helburua talde lana dela esaten diegu, ez garela taldekide baten aurka ariko, postutxo bat irabaztearen truke. Hori teoria ona da, baina tentsioak sor daitezke, batez ere Lizarte afizionatuen taldean. Jokoa talde profesionalean korritzea dago, kontratu bat gestionatu beharra oso gaztea izanda. Giroa kutsa dezake horrek, baina talde umila gara, eta komunikazioa zintzoa da txirrindulari guztiekin. Nire kasuan, askoz gehiago poztzen naiz 23 urtez azpiko txirrindulari bati profesionaletan aritzeko atea zabaltzen dizkiodanean, Carapazek Giroa irabazi zuenean baino.

Txirrindulari izan zinen, laguntzen zaitu ezagupen horrek orain egoera zail horiek kudeatzen?

Bai, zalantzarik ez. Hainbat egoera ezagunak baitituzu: erorketa bat, hezurren bat apurtu... Hori pasatzeko prozesu bat behar da: txirrindularia entzun, lasaitasun apur bat... Gero o gradurekin, edo 40ekin korritzea ez da berdina, edo World Tour lasterketa batean korritzeak suposatzen duen intentsitate maila. Txirrindularien erantzuna ez da matematika zehatza.

Taldeko txirrindulariek, mutilak denak, «entrena-



tzailea» deitzen omen dizute, natural.

Hala da, bai. Ez naute inoiz emakume bezala begiratu, prestatzaile bezala baizik.

Kern-Pharma taldean zaude orain, baina nola izan zen hasiera prestatzaile jardunean?

Naiara Telletxea txirrindulariaren prestakuntza antolatuz hasi nintzen. Nafarroako Federazioan 23 urtez azpiko mutilekin orientatzaile aritu nintzen teknifikazio zentro batean, eta ondoren Iruñean zabaldu zuten zentro mediko batean, lauzpabost urtez. Pixkanaka bezeroak lotzen joan nintzen nire kasa, baina Juanjo Orozek, egun senarra dudanak, bere prestakuntza egitea eskatu izanak eman zidan nire kabuz lanean hasteko azken bultzada.

Tentsio unerik bizi izan al zenuen senarrarekin prestakuntzaren harira?

Hasieran bai. Lehen bezero profesionala zen. Erraza ez zen izan niretzat, baina Iñigo Mujikaren laguntza jaso nuen, Gasteizen irakasle izan nuen eta garai hartan Euskaltel taldeko fisiologoa zen. Bizikleta utzi eta gero Juanjo Oroz Lizarteko kirol zuzendari hasi zen, eta haiantzako lanean hasi nintzen. Bertan zeuden Pedrero, Arcas, Samitier, Castrillo eta beste txirrindulari batzuk.

Kern-Pharma taldeko txirrindulariekin bakarrik aritzen zara egun?

Bai, ez daukat gehiagorako astirik. Lehen Movistar eta Kern-Pharma taldeko txirrindularien prestakuntza antolatzen nuen. Orain ja ez, ez

bainaiz iristen. Lan asko da, eta txirrindulari bakoitzak bere esparrua behar du. Leiala izan behar dut, 22 txirrindulariren prestakuntza eramaten dut. Askok ezagunak dira, badakit nola funtzionatzen duten, eta Juanjo kirol zuzendaria denez, asko laguntzen dit. Taldetik kanpo Ziortza Villaren prestakuntza bakarrik eramaten dut, iraupen luzeko probetako kirolaria.

Zer bitarteko erabiltzen duzu kirolariekin harremanak izateko?

Gaztetxoekin Whatsapp, baina bitarteko onena telefono deia da. Aurrez aurreko harremana edukitzean ere saiatzen naiz, orduan jabetzen baitzara ondoen nola dagoen kirolaria, beraien keinu bitartez.

«Txirrindulari profesional batek ordu asko pasatzen ditu bakarrik, sozializazio handirik gabe. Jaiki, gosalduta, lauzpabost orduko entrenamendua, bazkaldu, siesta egin... Ordu asko bere buruari begira»



Nola, non bilatzen dio ihesbidea Iosune Murillok, hain eguneroko beteari?

Ba 'Rocky' eta 'Bizkor' txakurrekin osteratxo bat emanez, herri inguruko mendietan, edo Orondritzeko herritarrekin bermuta hartuz herriko elkarteetan igande eguerdietan.

Orondritzen bizi zarete, Erroibarren (Nafarroa).

Bai, pandemia garaian etorri ginen, aitak hemen etxea duelako. Ez nuen nahi bakarrik egotea, eta hemen gertatzea erabaki dugu. Patxada handia ematen digu, lasaitasuna, Artika herriko etxean ez duguna, eta gustura gaude. Bi semeak ere gustura egoten dira hemen. Oila batzuk ditugu, baratzea... Estresatu antzean bizi gara, egunerokoan, eta beharrezkoa da txoko honek ematen digun bakea.