



Enaitz eta Luis Goñi, entrenamenduak egiten dituzten Paco Yoldi igerilekuaren inguruan. Gorka RUBIO | FOKU

infraganti LUIS ETA ENAITZ GOÑI

Albisteak gure arreta erakarri zuen: aurtengo udan Donostian jokaturako bi igeriketa zeharkaldietan, Paseo Berrikoan eta Irlakoan, Luis eta Enaitz Goñi aita-semeak sailkatu ziren lehen bi postuetan. Zehazki, Enaitz semea izan zen irabazlea eta Luis aita bigarrena. Ez ziren izan uda partean lortu zituzten emaitza on bakarrak, beste hainbat proba ere irabazi zituztelako. Entrenamendu baten ostean bildu gara biekin Donostian, duten harremanaz, haien ibilbideaz eta kirola pasioz bizi duen familiaz hitz egiteko.

Duela aste batzuk zeresan handia eman zuen NBAko partida ofizial batean LeBron James eta Bronny bere semeak talde berean (Los Angeles Lakers) elkarrekin jokatu izanak. Aitak 39 urte ditu, eta semeak 20. Egiari zor, itxurakeria izan zen batez ere, LeBronen ametsa bete ahal izateko arrua; behin argazkia aterata, Bronny bigarren taldera bidali zutelako.

Oso testuinguru desberdinean izan arren, Euskal Herrian ere badira elkarrekin edo elkarren aurka maila ederrean lehian dabiltzan aita-semeak, Luis eta Enaitz Goñi igerilari hernaniarrak, adibidez. Luisek 51 urte ditu, Enaitzek 20, eta, bakoitzak bere ibilbide eta helburu propioak dituen arren, uda partean ospatzen diren

hainbat itsas-zeharkalditan nor baino nor ikusi izan ditugu.

Joan den abuztuan, esaterako, Donostian jokatu ziren bi itsas-zeharkaldietan, Paseo Berrikoan eta Irlakoan, lehen eta bigarren postuetan amaitu zuten aita-semeek. Gaur egun Enaitzek emaitza hobeak lortzen ditu, argi dago, baina duela urte batzuk, Enaitz oraindik gaztetxoa zenean, kontrakoa ere gertatzen zen. Ikaragarria da Luisek azken hamarkada luzean pilatu duen garaipen-zerrenda, eta aurten bertan Getariako San Anton Bira irabazi du.

«Ni urte osoan igerilekuko denboraldian sartuta ibiltzen naiz», ekin dio udako balantzeari Bidasoa XXI Igeriketa Elkarteko kide den Enaitzek. «Hori ekain bukaeran amaitu genuen, eta udan zeharkaldietan enfokatzen naiz, forma pixka bat mantentzeko. Do-

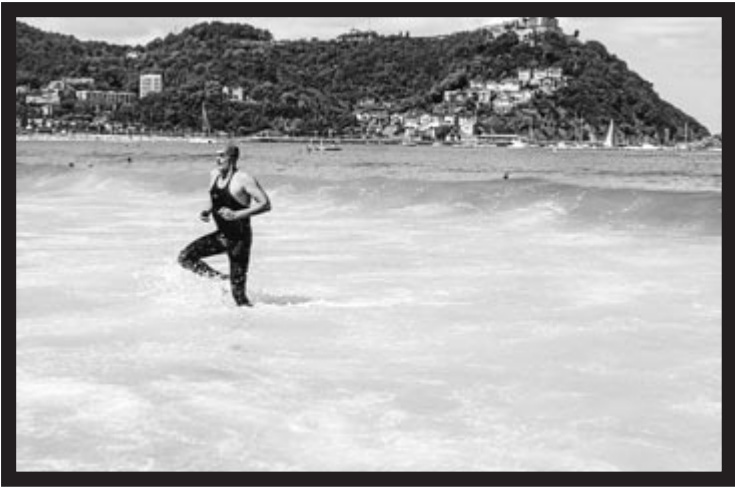
nostiako biak egin nituen, Irlakoa eta Paseo Berrikoa, eta biak irabazi nituen. Ondarroakoa ere bai, Getaria-Zarautz baino lehenago. Getaria-Zarautzen zortzigarren egin nuen. Hor, Espainiako selekzioko igerilariak etorri ziren eta maila oso altua zegoen. Eta azkena, irail bukaeran, Bermeoko Salome Campos delakoa irabazi nuen. Oso balantze positiboa da».

Luis ere oso pozik geratu zen lortutako emaitzekin, nahiz eta onartzen duen ezin dela semearen egoera berearekin konparatu. «Gurea desberdina da. Beraiek udan zeharkaldiak egiten dituzte batez ere forma mantentzeko, baina guretzat urteko une garrantzitsuena da. Tope-topera orduantxe egoten gara. Nire kasuan, azkeneko bi urteetan gutxi samar entrenatu nuen, baina aurten berriz ere nahiko serio hartzea pentsatu nuen. Martxo aldean bastante serio entrenatzen hasi nintzen, eta uste baino hobeto atera zait. Ez nuen uste horren ongi ibiliko nintzenik. Pozik nago, egia esan».

ZEHARKALDIETAN, BAKOITZA BERERA

Aitarekin lehian ibiltze horri buruz asko galdetzen ote dioten aipatu diogu Enaitzi, eta onartu digu egoera nahiko berezia izaten dela. «Ez da batere ohikoa, egia esan. Ni oso txikitatik joaten nintzen aita igerian ikustera, eta horregatik hasi nintzen. Bere txapelketak jarraitzen nituen, eta orain berarekin itsas zeharkaldi hauetan parte hartzea polita da, bai», dio.

«Niri semeagatik baino gehiago adinagatik galdetzen didate», gehitu du barre artean Luisek. «Beraiek beste maila batean daude. Esan bezala, zeharkaldi hauek ez dituzte hartzen helburu nagusi



bezala, eta gu, aldiz, haiengandik ahalik eta gertuen egotera joaten gara. Ea jarraitzen diegun, ea ahalik eta gertuen gertatzen garen».

Zeharkaldi horien aurretik elkarrekin asko hitz egiten ote duten galdetuta, azkar iritsi da Luisen erantzuna. «Ez, ez dugu asko hitz egiten. Kontua da Enaitzek oso lasai hartzen dituela lehiaketa horiek, patxada handiz, eta ni, berriz, nire helburu garrantzitsuenak direnez, oso kontzentratuta joaten naiz. Bi ordu lehenago han egon nahi izaten dut... Nire anai gazteenak ere, Arkaitzek, egiten dituzte zeharkaldiak, askoz lasaiago bada ere, eta hark beti esaten du bere helburua dela gu biok irteerara heltzea elkarri joka hasi gabe», dio umoretsu.

Hori bai, egun jakin horietatik harago, Enaitzek onartzen du familian kirolaz asko hitz egiten dutela. «Lau anai dira

eta laurek egin izan dute igeri, nahiz eta orain batzuk jada gutxiago ibili. Igeriketaz eta kirolaz, orokorrean, asko hitz egin dugu familian».

IGERIKETATIK ARRAUNERA

Aita-semeen igeriketarako zaletasuna ulertzeko, ezinbestekoa da Luisen gazte garaietara begiratzea, arraunlari bezala agian ezagunagoa izan arren, hernaniarra igerian hasi zelako gaztetxotan. «Ni txikitan igerian ibiltzen nintzen, Hernanin bertan. Baina 18 urterekin utzi egin nuen eta arraunean hasi nintzen. 17 bat urte egin nituen arraunean. Gero, familia izan nuen, arraunak eskatzen zuen dedikazioa ezin nion eskaini, eta berriz igerian hasi nintzen», azaldu du.

Arraunlari garaiaz oroitzapen onak ditu. Orion, adibidez, urte oso onak harrapatu zituen, baina exijentzia maila ere

Urtero abuztuaren 15ean ospatzen den Donostiako Paseo Berriko zeharkaldiaren argazkiak. Ezkerrean, Enaitz txapelarekin, eta eskuinean, aita-semeak helmugara iritsi ziren unea, Enaitz irabazle eta Luis bigarren. FORTUNA KIROL ELKARTEA

oso altua zela dio. «San Juane-kin Kontxa bat irabazi nuen, eta Oriorekin bi. Eta oroitzapenak, ba, denetik. Alde batetik, kirol gogorra da, sakrifizio handia eskatzen duena, baina, bestetik, lagun giroa ere oso ona izaten da. Lagunak egiten dituzu, giro berezia sortzen da. Urte onak pasatu nituen, Oriorekin aulki mugikorrean aritzeko aukera ere izan nuen. Oroitzapen onak dauzkat, egia esan».

Izan ere, arraunaren historian goñitarrek badute beren lekutxoa, ez delako batere ohikoa hiru edo lau anai goi-mailan batera arraunean aritzea. «Hor gehien sufritzen zuena gure ama zen, arropa hori dena garbitzen. Egunero garbigailuak jarri eta jarri», izan da etorri zaion lehen burutazioa.

«Lau anaiok ibili izan gara arraunean. Laurok batera ere bai urteren batean, baina ez talde berean. Eta gazteena hasi

eta gutxira utziko zuen bikietako batek. Izan ziren gauza kuriosoak. Urte batean, adibidez, hiru anai batera ibili ginen Castron (Luis, Aitor eta Arkaitz, 2003an). Kilometro pila ederra egin genuen errepi-dean hirurok batera. Urte gehien ni eta anaia gazteena, Arkaitz, ibiliko ginen. Arkaitzek ere urte asko egin zituen Hondarribian, San Juanen...», gogoratu du.

Eta kurioa bada ere, familian ez omen zeukaten arraunerako tradizio berezirik. «Nire osaba bat arraunean zertxobait ibili zen. Nire aitak, adibidez, ez zuen kirolik egin serio, baina oso kirolzalea izan da betidanik eta txikitatik eraman izan gaitu kirola ikustera: Zarauzko edo Kontxako estropadak, ziklo-krosa, Euskadiko Sei Orduak... Alde horretatik, Enaitzek guk baino kirol tradizio handiagoa du familiari dago-kionez, bere amaren aldeko aitona Luxarbe harri-jasotzailea delako. Kirolari sen handiagoa jaso du bi aldeetatik».

ETA ARRAUNETIK IGERIKETARA

Esan bezala, aita izan ondoren arrauna utzi eta berriz igeriketara itzultzea erabaki zuen Luis Goñik. «Igerian zuri ongi datorbizun orduan entrenatu dezakezu, ez daukazu ordutegi finko batzuk errespetatu beharrik, eta horrek beste askatasun bat ematen zidan. Baina badakizu: hasieran astean bi egunetan entrenatzen hasten zara, gero hiru, gero lau... eta azkenean, egunero. Lehiaren arra odolean daramat, gustatu egiten zait, eta hor jarraitzen dut», azaldu digu.

Igerilari bezala ezagutu du batez ere Enaitzek bere aita, eta bide horri heltzea erabaki zuen berak ere gaztetxotatik. «Nik LH1 eta LH2-n futbola egin

nuen, baina oso gazterik, 6-7 urterekin. Eta bost urtez karate ere egin nuen. Bosgarren mailara arte. Baina gero kirol bat aukeratu behar izan nuen, futbola edo igeriketa. Etxean uste zuten futbola aukeratuko nuela, baina ezustean igeriketa aukeratu nuen. Lehenengo bi urteak Hernanin ibili nintzen, eta gero bide horri jarraitu nion».

Arrauna probatzeak ez du inoiz erakarri. «Etxean beti bizi izan dut arrauna. Nik aita arraunlaria zeneko oroitzapenik ez daukat, oso txikia nintzen oraindik, baina bere garaiko bideoak-eta ikusi izan ditut. Baina egiteko, nik praktikatzeko kirol bezala, ez nau inoiz erakarri».

Halere, ez pentsa, igeriketa hobesteko arrazoia ez da gogortasuna edo sakrifizioa ekiditea izan, bere eguneroko entrenamendu planak argi uzten duenez. «Laburbilduz, nik igeri bederatzi saio egiten ditut astean. Astelehenetik ostirale-ra 16.00etatik 18.00etara ura eta 18.00etatik 19.00-19.15era gimnasioa. Larunbatetan 09.00etatik 10.00etara gimnasioa eta gero bi ordu ura. Eta astelehen, asteazken eta ostiraletan 07.00etatik 08.20ra beste igeriketa sesio bat, guztira bederatzi osatzeko». Irakasle ikasketak egiten ari dela gehitzen badiogu, eta praktikak egiten, atera kontuak agenda nola daukan!

HELBURUAK EZ DITUZTE FALTA

«Igeriketak daukana da etengabe zure buruari azterketak egiten ari zarela. Igerilekuan distantzia beti berdina da eta erlojuak buelta beti berdinean ematen du. Alde horretatik, psikologikoki oso kirol exijentea da», nabarmendu du Luissek. Eta horregatik, oso garrantzitsua da eguneroko lan

horretan helburuak eta motibazioak bilatzea.

Enaitzen kasuan, markak jaisteko ohiko helburuaz gain, igerilekuko denboraldiak markatzen ditu bere ziklo nagusiak. «Hamar bat hilabeteko denboraldia izaten da. Irail hasieran hasten gara, eta denboraldia bi edo hiru zatitan banatzen dugu. Aurrenekoa abendu bukaerara arte luzatzen da, hor Espainiako Kopa lehiatzen dugulako; klub arteko lehiaketa da eta ni Bidasoa XXI taldearekin nabil. Gu Lehen Mailan gaude, eta bada-go maila bat hobe, Ohorezko Maila delakoa. Gu Lehen Mailan iaz hirugarren geratu ginen, 16 talderen artean, baina aurreneko biak bakarrik igo-tzen dira. Aurten ere hori prestatzen ari gara, lehiaketa abenduaren 20, 21 eta 22an izango da, lekua oraindik zehaztu gabe dago. Bigarren helburua martxo aldera jokatzeko den Udaberriko Irekia izaten da. Hori jada igerileku luzean, olinpikoan, jokatzeko den Espainiako Txapelketa da. Eta

Luis Goñik 17 denboraldi bete zituen arraunlari moduan, garaipen handiak lortuz. Irudian, Orioko tostetan, 1999. urtean. Sekulako taldea zeukaten, baina urte hartan Koxtapek eraman zuen Kontxa bi segundogatik.
Juan Carlos RUIZ | FOKU

gero etorriko litzateke, uda partean, Espainiako Txapelketa nagusia edo “*Trials*” deitzen ditugunak, guretzat ez baina goi-goi mailako igerilariarentzat Europako edo Munduko Txapelketetarako sailkapen proba bezala erabiltzen direnak. Ekain amaieran izaten da».

Bera igerilekuko proba luzeenetan aritzen da batez ere, eta horrek aukera ematen dio udako zeharkaldietara ongi moldatzeko. «Igeriketan ere distantzia bakoitzak bere espezializazioa eskatzen du. Eta estiloaren arabera ere bai, noski. Alde batetik, “*velocistak*” edo distantzia motzeko igerilariak daude. Ni “*medio fondo*” edo iraupen ertaineko distantzietan aritzen naiz gehiago: 200 metro, 400... 1.500 metrokoa ere egiten dut, eta horrek zeharkaldietarako laguntzen du. Distantzia luzexegoak entrenatzen ditut, eta hori ongi etortzen zait udako probetan».

Luisen kasuan, helburu berri bat jarri dio bere buruari, eta ez nolanahikoa: «Nik zeharkaldietara begira entrenatzen dut, udara begira, eta egia da den-

boraldia luzea egiten zaidala. Horregatik, aurten, igerilekuan lehiatu nahi dut, master kategorian. Maila batzuk daude hor, 25-29 urte, 30-34... Bost urteka banatzen dituzte igerilariak. Aurten Munduko Master Txapelketak Singapurren jokatzen dira eta hara joatea gustatuko litzaidake. Horregatik, aurten denboraldi hasieratik topera entrenatzen hasi naiz. Ez dakit iraungo dudana, uztailaren amaieran direlako, 26 eta 27an ur irekiak, eta igerilekuko probak abuztuaren 3tik 10era».

Datak aztertuta denboraldia askoz motzagoa ez zaigu iruditu, baina aipatu digunez, adinarekin prestaketa eta erreku-perazio epeak ez dira berdinak. «Jada adin bat badaukat eta forma ez dut gazte batek bezala hartzen, gehiago kostatzen da. Errekuperazioa ere bai, hori asko nabaritzen dut urteekin. Agian hiru entrenamendu gogor egiten badituzu, gero egun pare bat behar dituzu erreku-peratzeko», ohartarazi du.

Asier AIESTARAN

