



Alberto Valles, txirrindula gainean. Oskar MATXIN | FOKU

infraganti «DIAVOLO» SOLIDARIOA

Depresioa diagnostikatu ziotenean alboratuta zeukan bizikleta hartu zuen, kirola egiteko gomendioari jarraituz. Ez zuen imajinatzen, baina, desafio solidarioetan indar fisikoak muturreraino eramateko gai izango zenik. Alberto Valles «Euskal Herriko 'diavoloa'» da, lagundu ahal izateagatik pribilegiatua sentitzen den muskiztarra.

Alberto Vallesek 52 urte ditu eta sasoi onean dagoela bistakoa bada ere zorabioa eragiten du agendan daukan erronken segidak. Ez da

kirol marka ugariren pilaketa hutsa: bizikleta gainean dagoenean munduak beste distira bat hartzen du muskiztarrarentzat, erronkaren atzean helburu solidario bat badago.

Uztailean, esaterako, «Una entre cien mil» haurren leuze-

miaren aurkako elkarte baten aldeko laguntza biltzeko, txirrinduan 24 ordu egin zituen.

Everesting challenge bat zen. Euskal Herritik irten gabe egin zuen, bai, baina 8.848 metroko aldea berdin-berdin osatu behar izan zuen. Zelan lortzen duen? Entrenatzaile baten ondoan, diziplina eta ahalegin handiarekin, eta beti ez da erraza izaten, depresio gogor bati aurre egin behar baitio.

Claudio Chiappucci idolo eta lagun duen txirrindularia, pasaden urtarrilean, laugarren postuan geratu zen arrabola gaine-ko nazioarteko erlojupean. Pedalei 24 orduz eraginez 609,16 kilometro egin zituen. Orduan, Aspanovas elkartearen alde izan zen.

Vallesek burututako egitandi bi dira, baina gehiago dago. Berarekin kontaktuan jarri eta beste desafio baten prestaketan buru-belarri sartuta aurkitu du GAUR8k. Aiaran izango da, eta bi kirolariren erronkak biltzen ditu. Alberto Vallesek Guinness errekorra gainditu behar du bizikletan *non stop* modalitatean: zazpi egun jarraian bizikleta gainean. Ondoan beste kirolari bat izango du, Alber Fernandez *SpiderAbel*.

Aiarako erronka gaindituta, beste proiektu batzuk ditu buruan. Zerk mugiarazten ditu hanka sendo horiek pedalen gainean? Kirolarekiko zaletasun handiak eta askotan egoera animikoa berpizten duen ahalegin fisikoaren eta laguntzeko gogoaren uztarketak.

«Garrantzitsuena ez da zer egiten duzun, baizik eta zertarako egiten duzun», nabarmendu du muskiztarrak.

Indarrak mugaraino eramateko gaitasuna ez du erabat berria. Gaztetatik lotura izan du kirolarekin, baina orain erritmo biziagoa hartu du, eta

2018tik sufritzen duen buruko gaixotasunarekin lotuta dago.

«Ezgaituta nago, depresio diagnostiko errepikari bat daukat eta gaixotasunari aurre egiteko kirola egitea ona zela esan zidaten. Bizikletan ibilia nintzen, baina lanarekin utzita neukan», azaldu dio GAUR8ri.

Medikuaren aholkuari jarraituz, bizikleta hartu eta errepidera itzuli zen. Medikazioa hartu arren, erritmoa handitu eta bere burua gero eta hobeto ikusten hasi zela gaineratu du.

PILOTARI ETA SINDIKALISTA

Bizirik jarraitzen du gaztetako kirolarekiko grinak. Pilotaria izan zen. «Familia pilotaria da nirea. Aitite Somorrostroko Txikito izan zen, 30 urtez profesionala palan. Madrilen, Bartzelonan eta Euskaldunan jokatu zuen, bertan eman zuen Euskaldunan izan zen pilotakadarik handiena, diotenez». Pilotan urte batzuk eman ondoren, lanean hastean frontoia utzi behar izan zuen Vallesek. Bizikletan hasi zen hobby gisa due-la hamaika bat urtera arte.

ELA sindikatuan liberatu ibili zen urteetan, baina ahots kordetan izan zuen gaixotasun batek ardura uztera eraman zuen eta Muskizko Udalean zuen lanpostura itzuli zen.

Itzulera ez zen gozoa izan. «Asko sufritu nuen», aitortzen du Vallesek. Lan harreman gatazkatsu bat aurkitu zuen bueltan, eta horren ondorioz etorri zen depresioa. Auziak epaitegietan jarraitzen duen bitartean, Vallesek beste bide bat zabaldu du aurrera jarraitzeko.

Gaixotasun askoren ikerketarako funtsak bildu dituen muskiztarrak buruko gaixotasunak gainean duen estigma ezabatu nahiko luke. Ondo sentitzen ez dena psikiatrarengana edo psikologoarengana joatera anima-



Aiarako desafioa egin, eta geroko beste erronka batzuk prestatzen ari da muskiztarra.

Oskar MATXIN | FOKU

tzen du. Deia luzatzeko beharra sentitzen du, bere esperientzian oinarrituta. «Tardatu nuen profesionalen laguntza eskatzen eta gaizki bukatu dut, erlatiboki, gaixotasuna kronifikatu dudalako», azaldu du. Hala ere, gaitz horiekiko begirada aldatu behar dugula uste du: «Ez gara zoroak, gaixotasun bat daukan jende normala gara».

ERRESPECTUA BEHAR DUTE

Gaitz fisikoek beste era bateko erantzuna eragiten dute, errazago ikusten dira kanpotik. Dioenez, kostatzen da azaltzea mugitzeko indarrak ere kentzen dituen barruko gaitz hori, baina gaixoei batez ere errespetua behar dutela uste du. Buruko gaixotasunek eragiten dituzten heriotzak aipatu ditu. «Trafiko istripuek baino heriotza gehiago eragiten dituzte gaixotasun hauek, tra-

fikoaren kasuan pauta asko ematen da, baina etxeko bat depresioak jota badago badakigu zelan jokatu behar dugun? Badakigu zelan lagundu?», planteatu du. «Itxura ona duzu, esaten dizute; bai, txapa, baina barrutik ez dakizu nola nagoen», erantsi du, askotan kalean aurkitzen duen ulertezintasunaz. Beraren ustez, garrantzitsua da, gainera, gaixotasuna bat-batean agertzen dela ulertzea. «Sindikalis-

ta eta langile indartsu bat izan naiz, hamaika ekimenetan hartu dut parte... eta askotan ulergaitza da gaixotu gaitezkeela, baina hori ere kontuan hartu behar da, beste eritasun batzuk agertzen diren moduan faktore ezberdinengatik hauek ere ager daitezkeela, ez da jaiotzez duzun gauza bat», dio muskiztarrek.

Ez du ukatzen momentu txarrak bizi izan dituela, baina aldi berean ultrafondoan aritzen

den kirolariak indar fisiko guztiak jar ditzake bizikleta gainean, amore eman gabe, helmugan helburu solidario bat badago. Horregatik nabarmentzen du desafioen atzean elkartasuna izan behar dela, ez garaien pertsonalen zerrenda.

Iaz, hiru *everesting* egin zituen; Muskizen bat, Ezkerraldean izan den lehena; «24 ordu 'non stop'», Sodupen, eta luzeena, «Diavoloaren bidea». Claudio Chiappuccik berak jarri zion *Diavolo* ezizena Vallesi. Harreman estua du txirindulari italiarrarekin. Hortik dator «Diavoloaren bidea», eta horren barruan Muskiztik Tarifara dauden 1.000 kilometroak osatu behar izan zituen erronkan, gelditu gabeko modalitatean. 68 ordutan egin zuen kronometroak gupidarik gabe aurrera jarraitzen duen proba.

«60 ordutik jaistea zen nire helburua, baina azken gauean sei ordu galdu nituen», azaldu du muskiztarrek. «Bildu beharreko dirua zen garrantzitsue- na eta oso ondo joan zen; beraz, benetako erronka beteta zegoen», azpimarratu du. Haurren minbiziarekin lotutako ekimen bat zegoen helmugan, eta muskiztarrentzat zentzu berezia du gaixotasun horrek, etxeko- en artean gogor jo baitu.

Ez ditu erronkak bertan behera utzi, ezta ospitaleratuta egon denean ere. Depresioak izandako beherakada batekin ospitalera itzuli behar izan zuen batean, tratamenduan egin beharreko egokitzapenak egin eta errekupeazioak iraun bitartean «Mugarik gabeko bizikleten» proposamen bat hel- du zen, Senegaleko eskoletara bizikletak eramateko. «Arrabola gainean, beste mila kilome- tro», gelditu gabeko modalita- tean. Bazkari eta afarien ordutegiak errespetatu behar zituen, baita gaueko ordutegia ere, horiexek izan ziren ospita- lean jarri zizkieten baldintzak. Oso esperientzia ona izan zela esan digu, bertan jasotako ani- moak herrian aurkitu dituenak bezalaxe hunkitzen dutela.

Hurrengo erronka ekainaren 10ean du Vallesek. Done Jakue bidea oinarri hartuta Erronka- ritik irten eta errekorra egiten saiatuko da, master katego- rian. Buelako bidean beste de- safio bat du kostaldeko bide- tik. Erronka biak denboraldi indartsu baten hasiera baino ez dira izango, goi mailako for- ma hartzeko. Abuztuan, *everesting* bikoitza egiteko asmoa du, eta irailean, Italiako Giroa *non stop*, 4.000 kilometro, eta agian Claudio Chiappucci on- doan duela. •

Nerea Goti

Indar fisiko inbidiagarria erakutsi du Vallesek hainbat desafiotan, baina kirol markek ez dute berez maila pertsonalean asetzen; kausa ezberdinetan lagundu ahal izateak bai, ordea

Sindikalgintzan eta hainbat ekimenetan aritua, onartzen du berak ere ez zuela depresioa espero baina erreala den barruko ondoeza errespetatu eta ulertzen saiatzeko deia egiten du