

# arin!

[www.vitoria-gasteiz.org](http://www.vitoria-gasteiz.org)

[www.alava.net](http://www.alava.net)

## Kirol aldizkaria

13. zk., 2010eko uda

Iker Pou Naranjo de Bulnesko 'Orbayu' bidean. Argazkia: Tim Kemple

# ESKALADA

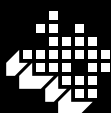
Parkourra

Trinketa

Iñaki Lopez de Luzuriaga

Entrenatzaileak

Arabako Kometazaleen Elkarte



Arabako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Álava



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

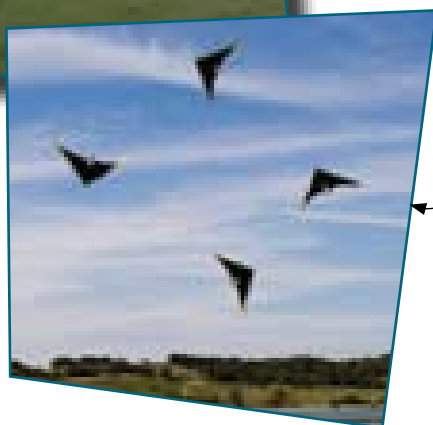
# SUMARIOA



Edak



Edak



**3** Di-da batean

**4** Parkourra

**6** Trinketea

**8** Monografikoa:  
Eskalada

**12** 'Agora Space'

**13** Iñaki Lopez de Luzuriaga

**14** Entrenatzaileak

**15** Agenda

**16** LAU HAIZETARA  
Arabako Kometazaleen Elkarte

Argitaratzailea: Vitoria-Gasteizko Udala

Koordinazioa: Gasteizko Udalaren Euskara Zerbitzua

Erredakzioa: Ane Pedruzo, Itziar Amestoy eta Naroa Cuesta

Diseinua eta maketazioa: Komunikazio eta Protokolo Bulegoa

Inprimategia: Arabako Foru Aldundia

Zenbaki honetan parte hartu dute:

Eukeni Martinez Alkorta (Vitoria-Gasteizko Udala. Kirol Saila)

Oskar Fernandez Jaras (Vitoria-Gasteizko Udala. Gazteria Zerbitzua)

Jokin Larrañaga (Arabako Foru Aldundia. Euskara Zerbitzua)

Borja Aguado (EHU)

Beatriz Garai (Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultatea)

Argazkiak: EDAK, QUINTAS, argazki bilduma partikularrak

LG: VI-213-2006

*Aldizkari hau Vitoria-Gasteiz-  
zen Euskara Biziberritzeko Plan  
Nagusiaren barruan sortu da.*



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala



Arabako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Álava



## Eharialedea, eskubaloian Arabako labela

Bigarren mailako emakumezkoen eskubaloiko euskal liga bukatu berri denean, harrotasunez begiratu behar dugu etxerantz, izan ere, Arabako talde batek bigarren gelditzea lortu du. Eharialedea klubeko I.E.S. Construcción senior taldeaz ari gara. Denboraldi bikaina egin dute, kirolaz eta taldekideen artean duten giro onaz gozatzeaz gain lehen mailara igarotzeko atarian gelditu baitira. Helburua aski eta soberan bete dute, beraz, hurrengo urtean ikusi beharko noraino heltzen diren neska hauek!

Eharialedea kirol taldea Araban dagoen emakumezkoen eskubalo klub bakarra da. Gaur egun hiru taldek osatzen dute, kadeteek, gazteek eta seniorrek.

## Sugoi Uriarte, urre distirak

Pasa den apirilean Vienan ospatutako Europako judo lehiaketan txapeldun geratu zen Sugoi Uriarte, 25 urteko gas-teiztarra. Miklos Ungvari hungariarraren kontra gogor aritu ostean, 66 kiloko kategorian urrea lortu zuen. Nesken artean Oihana Blanco gipuzkoarra nabarmendu zen brontzea etxera eramanez.

Ezin ukatu Sugoiaren meritua, bere lorpenak garrantzitsuak baitira oso: aurtengoa urrea eta iaz zilarra munduko txapelketan. Komen eta irmotasunez ereindako uzta batzean dabil pixkanaka, eta besteak beste, 2012. urtean Londresen ospatutako Olinpiar Jokoetan lekutxo bat izatea ere lortu du. Seguruena han ere fin arituko da!



## Edurne Pasaban: Hamalau zortzi milako, ametsa bete!

Zortzi mila metrotik gorako hamalau tontor daude munduan eta Edurne Pasaban mendizaleak guztiak ezagutzen ditu. Annapurna mendia apirilean gauditu eta hilabetera lau aldiz bizkarra eman dion Shisha Pangma gailurrera heldu zen. Ordutik hamalau zortzi milakoak egin dituen lehen emakume europarra dugu tolosarra. Hauxe dugu bere ibilbidea: Everest 2001ean, Makalu eta Cho-Oyu 2002an, hurrengo urtean Lhotse, Gasherbrum I. eta II.-a, 2004an K2, 2005ean Nanga Parbat, handik bi urtera Broad Peak, 2008an Dhaulagiri eta Manaslu, iaz Kangchenjunga eta aurtengoa Annapurna eta Shisha Pangma. Inoiz ahaztuko ez duen **ekintza gogon-garria benetan!**

Info gehiago: [www.edurnepasaban.com](http://www.edurnepasaban.com)  
[www.rtve.es/programas/alfilodeloimposible](http://www.rtve.es/programas/alfilodeloimposible)





EDAK

## Parkourra, kale gínkana bízía

Zenbat oztopo aurki daitezke Gasteizko edozein kaletan? Asko, ezta? Imajinatu oztopo horiek guztiak gainditzea soilik zure gorputza eta burua erabiliz; horixe da parkourraren funtsa.

Diziplina berri honek ez du ekipamendu berezirik eskatzen baina ezinbestekoak dira egoera fisiko onean egotea eta teknika ezagutzea. Horretarako, Gasteizko Udalak hastapen ikastaroak antolatu ditu Ibaiondoko gizarte etxean. ARIN bertan izan da parkourrean hasiko diren neska-mutilekin batera.

### Zertan datza parkourra?

Leku batetik bestera ahalik eta modurik errazenean eta arinenean mugitzean datza. Kalean egin ohi da eta bertan aurki daitezkeen oztopoak gainditu behar dira, hala nola, harresiak, hormak, zuhaitzak...

### Nola sortu zen?

Frantzian sortu zen 90eko hamarkadan, Evry eta Lisses hirietan, hain zuzen ere. Raymond Belle, Vietnameko soldadu ohia, gazte talde bat entrenatzen hasi zen kalean nola babes zitezkeen erakusteko.

Kirol edo diziplina honi "lekualdatzearen artea" deitu zioten. Izan ere, gorputza eta burua ondo entrenatu behar dira parkourrean aritzeko. Mugimendu arinak, indartsuak eta eraginkorrak erabiltzen dira hirian zein mendian dauden oztopo guztiak gainditzeko.

Handik urte batzuetara taldea desegin eta bakoitzak bere bidea jarraitu zuen. Kirol honek parkour (edo Le Parkour) izena jaso zuen orduan eta Paris inguruko auzo txiroenetan hedatzen hasi zen.

Taldekidetatek, Sebastien Foucan-ek, parkourrean oinarrituriko beste diziplina berria sortu zuen orduan: "free running" edo korrika askea. Azken hau, Erre-suma Batuan zabaldu zen gehien bat.

## Nola egiten da?

Mugimendu arinak eta eraginkorrak dira parkourraren ardatza. Helburua, berriz, ibilbidean dauden oztopoak ahalik eta azkarren gainditzea. Horretarako hiru mugimendu nagusi daude:

- **Errezepezioa eta hartzea:** lurrekin talka egiterakoan gorputzaren pisua banatzeak garrantzi handia du. Horretarako, orpoek ez dute zorua ukitu behar, belaunak tolestu behar dira eta gorputza aurrerantz botatzea komeni da.

- **Lekualdatzea:** aurrean dagoen oztopoaren arabera mugimendu ezberdin ugari dago; hauexek dira adibide batzuk:

- **Speed:** oztopoa gainditzeko esku bakarra erabiltzen da.
- **Monkey:** jauzi honetan bi eskuak erabiltzen dira oztopoa gainditzeko eta hankak elkarrekin makurtuta pasa behar dira besoen artean.
- **Underbar:** hesi baten azpitik edo erditik igarotzeko erabiltzen den mugimendua.

- **Jauzia:** zehatza izan behar du hesi, horma edo ertz baten gainean egiterakoan.

## Arriskuak

Parkourrean aritzeko kirol zapatila egokiak eta arropa erosoak behar da. Hasiara batean jauziak eta mugimenduak gimnasioan egitea gomendatzen da teknika barnerratzeko eta istripuak saihesteko. Era berean, parkourrean hasi aurretik berotzea ezinbestekoa da.



EDAK

## Parkour hiztegia:

- **Parkour:** "parcours" hitza du jatorri; frantsesez ibilbidea esan nahi du.
- **Traceur:** ibilbidea egiten duena, hau da, parkourrean aritzen dena.
- **RT:** Traceurs-ak elkarrekin aritzeko egiten dituzten bilkurak.
- **"Être et durer":** "izan eta iraun" parkourraren leloa da.

## Gehiago jakin nahi baduzu...

- Glyphmedia Spotlight: Naim Does It Again
- [www.umparkour.com](http://www.umparkour.com)
- [www.parkourgenerations.com](http://www.parkourgenerations.com)
- <http://parkourpedia.com/>
- "Jump London" eta "Jump Britain" dokumentala



EDAK



# TRINKETA

## Euskal pilotaren ezezagunik biziena

*Ba al zenekiten euskal pilota frontoian jokatzeaz gain lau horma dituen joko eremuan ere jokatzen dela? Eremu horri trinketa deitzen zaio eta Gasteizen "Maitena" trinketa dago Mendizorrotxeko frontoietan. Bertan aritzen dira Ane Isasmendi, Ane Ibañez eta Oihane Anda. Hirurak Adurtza klubekoak dira eta duela zortzi bat urte elkarrekin hasi ziren trinketean. Finak dira oso, eta erakusten duten abilezia harro egoteko modukoa da. Eurekin hurbildu gara kirol honen xarma ezagutzera.*



# Kontu-kontari

- **Zenbat neska zabilzate trinketean Araban?** Guk dakigula hamar neska gaude federaturik. Gu hirurok eta laugarren bat Adurtza klube-koak gara, Errekaleorren beste lau daude eta Dulantzín bi gehiago. Halaber, eskola kirolaren mailan sei neskatila aritzen dira trinketean.

- **Nola eta zergatik hasi zineten trinketean?** Palan jokatzeko hasi ginen lagunon artean. Ondoren trinketa ezagutu genuen eta pixkanaka gustua hartu genion. Gainera kirol honetan neska gutxi aritzeak motibatu gintuen, emakumezkoak mundu honetan garatzea nahi dugulako.

- **Horren harira, emakume gutxi ikusten ditugu frontoietan zein trinketean, zer iritzi duzue horretaz?** Neska izanik pilota munduan hastera eta aurrera egitea oso zaila da, askotan ez dago jarraitzeko biderik, adibidez esku pilotan. Bidegabekeriak daude, esaterako, nesken partidak egun eta ordutegi txarrenetan izaten dira eta ematen dituzten arropa gehienetan handia dugu, mutilentzat egina delako. Beste adibide bat jartzearren, lurralde mailako lehiaketan ematen dizkiguten garaikurrek gizonezko itxura dute, errespetu falta iruditzen zaigu. Beraz, egoera aldatzen joan beharko da emakumezko pilotaren munduan berdintasuna lortu arte.

- **Zer du trinketak frontoiko beste jokoek ez dutena?** Askoz biziagoa da, frontoiko jokoa motelagoa da. Denok aritu behar al dugu saskibaloia, futbol edo esku pilota bezalako kirol ezagunetan? Badira desberdinak diren kirolak eta oso dibertigarriak gainera. Gure gurasoak ere jokatzeko hasi dira. Niri –Oihane– hasieran ez zitzaidan gustatzen eta orain ordubete jokoa ematea labur egiten zait.

- **Zein da frontoian gogoratzen duzuen unerik onena?** 2008ko GRAVN lehiaketan (Araba, Bizkaia, Gipuzkoa, Nafarroa eta Errioxa arteko lehia) finala irabazi genuenean, oso berezia izan zen. Ia negar egin nuen! –Ane Isasmendi–.

- **Ametsik?** Berdintasuna lortzea. Horrez gain, kanpora jokatzera joan nahiko genuke, Txilera Euskal selekzioarekin edo Argentinara Espainiakoarekin. Hego Amerikan trinketa oso ezaguna da. Betidanik esan digute joango garela eta oraindik zain gaude...

**Trinketean jarraituko duzue betiko?** Minik hartzen ez badugu bai!

## Trinketa: Jokaleku itxia

### Ezaugarriak:

- Teilatu batez estalitako lau hormaz osatua dago.
- Aurreko eta eskuineko hormek "fraile" izeneko angelu faltsua sortzen dute eta frontisean (aurreko horma) 60 zentimetroko aldea duen "xilo" izeneko zulo txiki bat egon ohi da.
  - Bi elementu hauek pilotaren errebotea irregularra sortzea dute helburu.
- Ezkerreko eta hondoko horman teilatu okerra duen galeria bat dago itsatsita; "taula".
- 30 puntu lortu behar dira irabazteko.

### Tresnak:

Esku hutsez, xarearekin eta palarekin (gomazko zein larruzko pilotarekin) jokatzeko da.



Paleta



Xarea



Edak

## Gertutik:

**Ane Isasmendi Txurruka,**  
18 urte. Irakasle ikasketak egiten dabil eta kirola betidanik atsegin izan zaio. Pilotarien artean Martinez de Irujo du gustuko.

**Ane Ibañez Montón,**  
18 urte. Erizaintza ikasten ari da eta jokoa baditu bere sekretuak, besteak beste, atzelaria txarra dela ikustekotan, atzera jotzen duela aitortu digu. Susana Moneta-k eta Maite Ruiz-ek trinketean darabilten jokoa atsegin du.

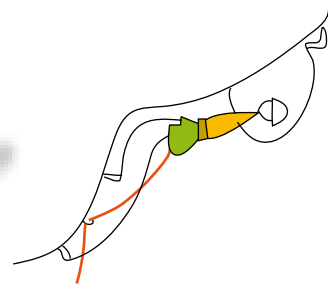
**Oihane Anda Perez,**  
18 urte. Donostian dabil arkitektura tekniko ikasten, beraz, aste bukaerara arte itxaron behar izaten du trinketean aritzeko. Kirol honetan trebea izateaz gain euskal dantzetan ere fina da.



Edak

# ESKALADA,

## paretatik gora

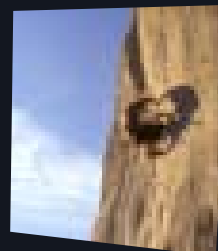


Eskalada hormak igotzean oinarritzen den kirola da. Horretarako hankak, eskuak eta baliabide artifizialak erabil daitezke. Paretei dago-kienez ere mota ezberdinetakoak izan daitezke: harkaitz hormak, izotz hormak edo artifizialki prestatutako erliebe bertikalak.

Eskalada mota asko daude, hona hemen batzuk:

### Kirol eskalada

Materialez ondo hornitutako hormak izaten diren arren, eskalatze modalitate hau zaila da.

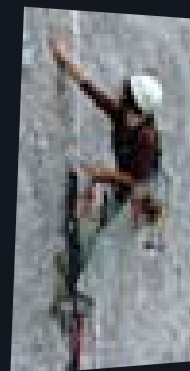


### Bouldering-a

Lurretik metro gutxira sokarik gabe egiten da

### Eskalada klasikoa

Ibilbide luzeak; batzuetan material zaharra topatuko duzu bertan, mendietako lekurik deigarrienetan izaten dira.



Landher kirolak

### Eskalada artifiziala

Eskalada artifiziala horma luzeetan egiten da, nekosoa izaten da eta arriskutsua.

### Izotz eskalada

Izotzak estalitako hormetan egiten da, pioletak eta kranpoiak behar izaten dira.

### Big Wall-a

500 edo 600 metroko hormetan egiten da, eskalatzaileek gauak zintzilik eman behar izaten dituzte bertan.

### Psicobloc-a

Sokarik gabeko eskalada modalitate hau itsasertzean egiten da, beraz, kale eginez gero uretara jausten dira eskalatzaileak.





## Eskaladan erabiltzen diren hainbat hitz berezi

**Bidea:** eskalatzen egiten den ibilbidea. Zailtasunaren arabera sailkatzen dira; beraz, errazena 1. da eta zailena 9.; horretaz gain, bosgarrenetik aurrera a, b eta c hizkiak gehitzen dira, eta era berean, hizkiek zailtasuna adierazten dute. Beraz, hitz egin dezakegu 5.b egin dugula edo saiatuko garela 7.c egiten.

**Segurtatzea:** kideari soka ematea erorketa ekidin ahal izateko.

**Kimikoak:** hormetan jarritako ainguraketak, kalitate onekoak izaten dira eta segurtasun gakoak izaten dira.

**Bolt-ak eta parabolak:** hormetatik ateratzen diren barra hariztatuak dira. Azkoin bat erabiliz, txapa horman finkatuko dugu.

**Txapa:** altzairuzko plaka da, oso gogorra. Ainguratzeko modua da hornitutako bideetan.

**Horman behera jeistea:** kidea pisuraino jaistean datza.

**Ainguraketa:** luzera bukatu ondoren ainguraketa egingo da, hau da, sokadaren lehenak bigarrena ziurtatu egingo du egontokian. Egontokia oso txarra bada, ainguraketa esekia egingo da.

**Sokadaren lehena eta bigarrena:** sokadaren lehena igotzen den lehen eskalatzaila da, bidea egiten duena, alegia. Bigarrenak, aldiz, lehenak utzitako materiala segurtatu eta berreskuratu egiten du.

**Rappel-a:** soka bi erabiliz jaisteko modu azkarra.

**Hatzbakarrekoa:** heltzeko atzamar bakarra erabiltzea.

**Hatzbikoa:** heltzeko bi atzamar erabiltzea.

**Buzoia:** eskuetarako helduleku zabala eta eroso.

**Flash-a:** lehenengo saiakeran behetik gorako bidea egitea jausi gabe.

**Lehenengo begiratuan:** bidea egitea aldeztatik aurreratik ikusi gabe.

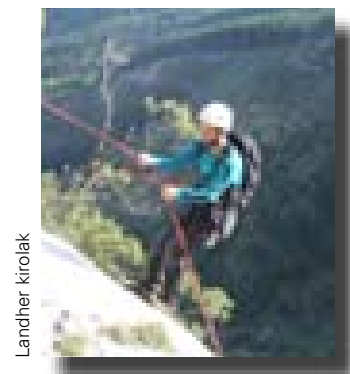
**Puntu gorria:** hasieratik bukaerara arte lehendik egindako bide bat egitea, jausi gabe eta ainguraketetan atsedetik hartu gabe.

**Hegaldia:** eskalatzaila erortzea kontrolpean.

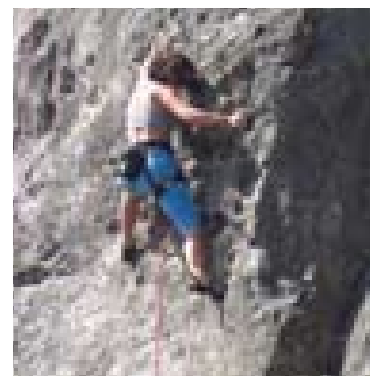
**Ixtea:** mosketoia txapari lotzea.

**Tximinia:** tamaina handiko arrakala. Gora egingo dugu horma biak aprobetxatuz.

**Campus-a:** horma zati bat gainditzea bakarrik eskuak erabiliz (hankak airean).



Landher kirolak



# IKER ETA ENEKO POUri elkarrizketa



## 1.- Noiz eta nola hasi zineten eskaladan?

Gurasoen bitartez txikiak ginenean, beraiek mendizaleak dira eta mendian elkar ezagutu zuten. Txikitatik eman genituen lehenengo pausuk mendian eta hasi ginen eskalatzeko, baina bertikalean bene-benetan 1991. urtean hasi ginen.

## 2.- Araban ba al dago txokorik eskalatzeko hasteko?

Araba izugarri ona da hasteko! Gehien bat Egino eta Oro oso onak dira. Bien artean onena hasteko Eginoko "La Leze" kobazulo aldea da.

## 3.- Zer dauka zuentzat eskaladak beste kirol batek ez duena?

Guretzako kirola baino bizimodua da eta hor dauka bere xarma: Natura, lagunak, bidaiak, jendea ezagutu, kide-tasuna, elkartasuna... Eskaladaren baloreak onak eta handiak dira! Horretaz aparte ekintza oso intentsua da, emozio handikoa!

## 4.- Zein izan da eskalatzeko izan duzun esperientziarik politena?

Askok izan dira! Eskalada egun bakoi-tzetik zerbait eramaten duzu etxera. Orain Turkiatik etorri berriak gara. The

Gasteizen badugu eskalatzaile harrobi handia, eta nazioarteko mailan Iker eta Eneko Pou ditugu nabarmenak. Mundu osoan zehar izan dira eskalatzeko, euren "7 pareta, 7 kontinente" egitasmoak erakusten duenez. Oraingoan Gasteizen, eta Araban orokorrean, daukagun egoerari buruz eta euren esperientziari buruz hitz egin digute. Informazio hori osatu nahi izanez gero, hona hemen luzatu diguten gonbitea: azken bidaiari buruzko bideoak, baita beste batzuei buruzkoak ere, [www.pouanaik.com](http://www.pouanaik.com) webgunean ikusgai dituzue.



Iker Pou Naranjo de Bulnesen. Argazkia: Tim Kemple

North Face markako talde estatubatuarrekin egon gara eskalatzeko eta bizi izandakoak oso politak izan dira!

## 5.- Animatuko zenituzkete Arin!-eko irakurleak eskalada egitera?

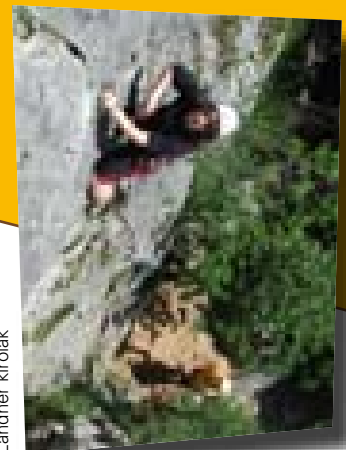
Dudarik gabe! Kirol honek asko lotzen du probatzen duzun lehenengo egunetik. Edozeinek egin dezake parranda bat Alde Zaharrean baina eskalatu bestelako abentura da!

## 6.- Aholkutzoren bat...

Hasten zarenen lasai hartu mailarekin obsesionatu gabe, gozatu, eta beti ere gogoratu, lagunekin naturan egunak pasatzea kirol honen alderik onena dela. Animatu mendira joaten eta eskalatzeko, kirol honek bizitza aldatuko dizue eta.

## COMENDIO BATZUK

- Bidea prestatu aurretik, mendiak dituen baldintzak kontutan hartu (agian habiagintzako zona da edo murrizketa bereziak ditu...).
- Zure egoera fisikoa eta presuntakuntza teknikoak ere kontutan hartu behar dituzu.
- Ibilbideari buruzko aholkuak eta informazio zabalena eskuratu: zailtasuna, bertara heltzeko modua, nola jaitsi...
- Abiatu aurretik kontsulta ezazu meteorologia zerbitzua.
- Lagun bati egingo duzun ibilbidearen eta itzultzea espero duzun orduaren berri eman.
- Ondo aukeratu kideak, segurtasuna elkarren pentzutan dago eta.
- Ondo zaindu zure materiala.
- Jan itzazu maiz jaki energetiko eta arinak. Ez ahaztu ura eramatea.
- Alarma eta istripu egoeran lagungarriak izan daitezkeen arauak ikasi. Ez legoke gaizki sorospen taldeen telefono zenbakien zerrenda eskura izatea.
- Segurtasunarekin zuzenki lotuta egon ez arren: zaindu mendia eta natura, ez utzi zaborrik, ez molestatu animaliak. Eskuak eta oinak ez ezik burua ere behar-beharrezkoa da eskalada egiten denean.



Landher kirolak

# ...ETA HASTEKO?

Eskalatzen hasteko modurik hoberena rokodromoe-tan egitea da. Horrela egiten dute eskalada eskola gehie-nek. Bertan, maila igotzen joan zaitezke; hobetzen zoazen heinean zailtasunak gehituz. Gasteizen bertan baditugu hainbat rokodromo:

## Ariznabarrako udal rokodromoa

Helbidea: Teodoro Glz. de Zarate kalea, zenbakirik gabe. Rokodromo honek pareta artifizial bat dauka. Bertan barruko eskalada egin daiteke (42,2 metro luze eta 9,5 metro altu). Beheko partean, 3 metroko altueran, boulderreko zeharbideak egiteko aukera dago.

## Hegoaldeko udal rokodromoa

Helbidea: Alberto Schommer, 10. Rokodromo honetan barruko eskalada egiteko pareta artifiziala topatuko duzu (15,6 metro luze eta 16 metro altu). Boulderra egiteko kobazuloa dauka.

Biek eskaintzen dituzten zerbitzuak:

- Eskaladan hasteko ikastaro indibidualak zein taldekoak.
- Bazkide izan zaitezke edo egunero sarrera ordaindu.
- Harkaitzean egiteko ekintzak eta ikastaroak.
- Liga eta lehiaketen antolakuntza.
- Eskaladarekin lotutako gai ei buruzko hitzaldiak.
- Federazioaren txartela egiten dute.

Horietaz gain, gimnasio pribatu batzuek ere badituzte bere rokodromoak: K2 (Izardui komandantea, 18) edo Estadio (Cervantes ibilbidea, 20), esaterako. Bestalde, lagun batzuk hasi dira euren kabuz txoko pribatu batzuk prestatzen eta erabiltzen.



## Amurrion "Alava" rokodromoa dugu. (Abiaga 2).

Horma bat du (3,5 luze eta 5,5 altu). Horrez gain, tunel bat ere aurki dezakegu, zailtasun maila ezberdinen eskaladak egiteko aukera eskaintzen du.

*Bestalde, udalak aurreikusita dauka beste boulder bat egitea Salburuan.*

**Dudarik gabe**, hasteko modurik onena ikastaroa bat egitea da, horretarako **Euskal Goi Mendi Eskolak** urtero ikastaroak antolatzen ditu.

## ETA NATURAN BERTAN?

Arabak paraje ederrak eskaintzen dizkigu eskalada egiteko. Hona hemen batzuk, zailtasunaren arabera sailkatu ditugu:

### Hasi berrientzat

La Leze (erraza eta ondo hornitua)  
Oro (bide errazak daude 1. sektorean, hau da, santutegiaren ondoko hormetan)

### Aritutakoentzat

Eginoko monolitoak  
El Convento (Kanpezu): ezkerraldeko sektorean 6b arteko bideak daude.  
Piñones (Antoñana)

### Eskarmentu handia duzenontzat

Apinaiz  
El Convento (Kanpezu)  
Atauri  
Uribarri Gaubea  
Kantabria-Toloño

### Beldurra pasatu nahi duzuentzat

Peña Karria

Internetek informazio zabala eskaintzen du egin ditzakezun bideei buruz edo beste batzuek egindako bideei buruz, hona hemen horietako batzuk:

[www.katuoinak.tv/](http://www.katuoinak.tv/)

[www.euskaraz.net/Argitalpenak/Mugi/Mugi11/06](http://www.euskaraz.net/Argitalpenak/Mugi/Mugi11/06)

[www.desnivel.com](http://www.desnivel.com)

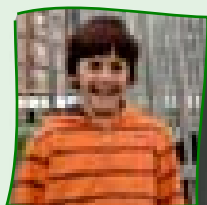


Lakuabizkarran, Osasun zentroaren atzealdean, "Agora Space" gunea aurki dezakegu. Bertan, futbolearen eta saskibaloian aritzeko jokalekuak daude, belar zelaia eta guzti. Inguruetan, horrez gain, errekatxo bat dago, bizikleta eta patinekin aritzeko skate-gunea bat eta, gainera, zabuez, tirolinaz eta kulunka anitzez osatutako galeoia. Asteburuetan lagun mordoa biltzen da bertara kirolean aritu edota oso ondo pasatzeko asmoz.

# AGORA SPACE

## Ibai Uriarte

10 urte  
Luis Dorao



### Askotan hurbiltzen al zara Agora Space gunera?

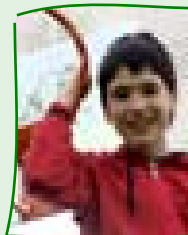
Bai, asteburu guztietan hemen nago eta jaiegunetan ere bai. Auzoan ditudan lagunekin elkartzeko aukera dut hemen.

### Zein kirol egiteko erabiltzen duzu?

Gehienetan, edo guztietan hobe esanda, futbolearen aritzen naiz. Nik ez dut saskibaloia gustuko. Gainera, hemen saskiak altuegi daude niretzat.

## Yeray Calleja

12 urte  
Sagrado Corazon



### Zer kirolean aritzeko erabiltzen duzu gune hau?

Ni saskibaloian aritzen naiz. Hemen lagunak futbola nahiago duten arren, noizean behin aitarekin eta anaiarekin etortzen naiz jokatzera. Hala ere, lekua topatzea zaila da, futbolearen aritzen direnek bi ate behar dituztenez lekua osoa hartzen dute.

### Talderen batean aritzen zara?

Bai, saskibaloian, San Andresen.

### Pasarte dibertigarriren bat gogoratzen duzu?

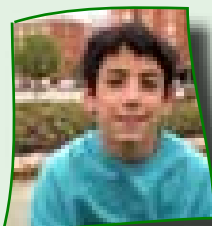
Bai, askotan pilotak hemen alboan dagoen errekararen alde egiten du.

### Nola berreskuratzen duzue, txandak egiten dituzue haren bila joateko?

Ez, pilota errekan dagoenean hara hurbildu eta harriak botatzen ditugu. Uraren korronea aprobetxatuz ertzera hurbilarazten saiatzen gara eta hartu egiten dugu.

## Adrian Cantero

12 urte  
Toki Eder



### Lagun talde handia biltzen al zarete gune honetan?

Bai, ni askotan nator, ondoan bizi naiz eta. Beti lagun berberak gatzoz eta bertan elkartzeko gara. Eguraldi txarra dagoenean jende gutxiago dator baina bestela lepo egoten da. Arratsaldeetan txapelketak antolatzen dituzte eta orduan taldea egin behar duzu jokatu ahal izateko.

### Zertara hurbiltzen zara hona?

Futbolearen aritzera. Baina horrez gain itsasontzian ibiltzea ere gustatzen zait. Oso ondo pasatzen dugu.

## Diego Hernandez

13 urte  
Diocesanar



### Zer ohitura duzue lagunaren artean hemen elkartzeko?

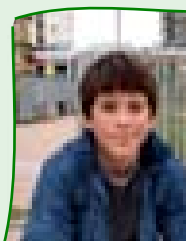
Hemen jolastean ibiltzen garenok hemen bertan elkar ezagutu dugu. Ez gara ikastola berekoak. Bakoitzak nahi duenean agertu daiteke.

### Ez duzue ordu zehatz bat aukeratzen?

Gutxi gorabehera, 11ak aldera elkartzeko gara asteburuetako goizetan. Hemendik aurrera animatu nahi duenak etorri baino ez du egin behar.

## Cristian Cantero

12 urte  
Toki Eder



### Zer aurkitzen duzu hemen beste lekuetan egiten ez duzuna?

Lekua atsegin dut bai ateak bai jokalekuak daudelako. Baina, horrez gain, gure kontura jolasean ibiltzeko lekua daukagu, barkuan, adibidez.

### Kirola egiteko elkartzeko zere, orduan. Talderen batean aritzen zara?

Ez, izugarri atsegin dut futbola, baina bakarrik hemen jokatzen dut.

# Kirolean eta jolasean denok lagun!



Gero eta gehiago dira beste herrialdeetatik gurera bizitzera datozen pertsonak. Zoritxarrez gizartearen murgiltzeko zailtasun anitz aurkitzen dituzte, baina badira laguntzeko bide asko. Gasteizko alde zaharrean jolasa eta kirol ekintzak dituzte lagun gaztetxoenen gizarteratzea errazteko, Goian izeneko programaren bitartez. Iñaki Lopez de Luzuriaga kale hezitzailea eta Goianeko arduradunak azaldu digu zertan datzan.

**♥ Zer dela eta jaio zen Goian eta zertarako?** Gure iritzi kirola ez da behar bezala erabiltzen, erasotzailea da, hierarkikoa, guztiz bertikala... Beraz, alde zaharrean elkartasun eta partaidetzaren aldeko eta urtetan egindako lanari jarraiki, **Goian** proiektua abiarazi genuen. Gure helburua jolas eta kirol ekintza desberdinen bitartez integrazioa eta elkarren arteko onarpena lortzea da, baita auzoan erabiltzen ez diren lekuak berreskuratzea ere. Horretarako, alde zaharreko guraso elkarteak, auzokideak, hezitzaileak, ikasleak... gaude lanean, auzo osoa dago tartean.

**👉 Nola lortzen da integrazioa kirolaren bitartez?** Berdintasuna eta bestearenganako errespetua da abiapun-

tua. Ekintzetan parte hartzen dugun guztiok berdinak gara, adinak, sexuak, jaioterriak, gorpuzkerak, trebetasunak... ez du garrantzirik. Gainera guztion artean erabakitzen dugu zer ekintza mota egin nahi dugun eta nola garatu. Ikasle, begirale, hezitzaile, guraso edota irakasleen iritziek balio bera dute erabakiak hartzerako garaian.

**👉 Adibiderik jarriko al duzu hobeto uler dadin?** Ohiko futbol partida batean jokalaria onenek jokatzen dute gehien bat. Guk antolatzen ditugun futbol partidetan, aldiz, guztion artean erabakitako arauak betetzen dituztenek jokatzen dute batez ere, nahiz eta bai-oiarekin oso trebeak ez izan.

**👉 Edonork har dezake parte?** Bai, ez duzu zertan alde zaharreko auzokideak izan ekintzetan parte hartzeko.

*Salamu Aleyat, Dahman Mohamed, Yesaa Dich, Uaia Mohamed eta Aba Mohamed sahararrak dira. Bostak ekintza desberdinetan aritzen dira begirale laguntzaile moduan, beraz, jolasean eta kirolean aritzen dira auzoko umeekin. Salamuk, esaterako, joko hezitzaileak prestatzen ditu, Dahman-ek zirkua eta Aba futbolearen aritzen da.*

**Eskainitako ekintzak:** Areto futbola, pilota, pala, zirkua, jolas hezitzaileak, street dance-a, bertso-hop-a, ikasteko txokoa, irrati tailerra eta ordenagailuekin trebatzeko alfabetatze digitala.

**Non eta noiz:** Ekintzak egunero egiten dira Santa María, Ramón Bajo eta Landazuriko ikastetxeetan, Auzolana frontoian, Landatxon, San Vicente elizako lokaletan eta Saregune-n.

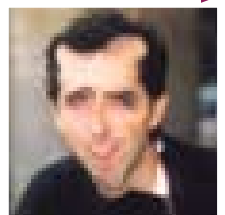
**Udan?** Udalekuak antolatuko dira.

**Harremanetarako:**  
acdc.campillo@gmail.com

**👉 Nola hasi zineten alde zaharreko ekintzetan parte hartzen?** Batzuk auzoko jaien prestakuntzan laguntzen hasi ginen eta urtean zehar egiten diren hainbat ekintzetan ere hartu genuen parte. Iñaki ezagutu eta berak begirale ikastaroa egitea proposatu zigun. Lagunen artean hitz egin eta animatu ginen.

**👉 Alde zaharreko auzokideak izan ez arren, ia egun osoa ematen duzue bertan, gustura zaudete ezta?** Oso. Ulertzen gaituen jendearekin gaude, hemen guztiok berdinak gara. Euskal gizartearen murgiltzeko aukera dugu alde zaharrean. Begirale laguntzaileak izateaz gain kontu gehiagotan ere ibiltzen gara, besteak beste Txapa hotsak frontoia erabiltzeko edo Munduko arrozak egitasmoaren prestakuntzan.

## Kirolari misterioitsua



Misterio handia... Zein ote da kirolari ezagun hau? Hona hemen pista batzuk eta argazkia. Soluzioa baldin badakizu bidali mezu elektronikoa bat helbide honetara (ez ahaztu zure izen-deiturak eta telefonoa adierazi behar dituzula): [zerbitzuak@vitoria-gasteiz.org](mailto:zerbitzuak@vitoria-gasteiz.org). Bi KOT kamiseta zozkatuko ditugu asmatzen duzuenon artean.

- Goierri jaio zen 1973. urtean eta aspaldian Gasteizen bizi da.
- 2007. urtean kirol profesionalari utzi zion.
- Irratian eta prentsan aritzen da berak urteetan egindako kirolaren gainean mintzatzen.
- Azaroan New York-eko maratoian korrika ikusi ahal izango dugu Martin Fiz-ekin batera.
- Hirutan igo da podiumera Frantziako lehiaketa inportante batean.

# Entrenatzaile izan nahi duzu?

Eskola orduak amaitu ondoren zuetako asko eta asko ikastolan zein ikastetxean geratzen zarete kirolean aritzeko. Saskibaloia, futbola, eskubaloia... helbururik behinena ondo pasatzea eta lagun berriak egitea bada ere, Gasteizko Udalak horrelako jardueretan euskara sustatzeko programa abian jarri du. ARIN hiru entrenatzaileekin bildu da beren esperientziak jasotzeko asmoz:

*Noiz eta nola hasi zinen entrenatzen?  
Zeintzuk dira kirolaren bitartez lortu nahi diren helburuak?  
Zer behar da entrenatzaile izateko?*

**Alain Ruiz (25 urte),**  
extracurriculumentik kanpoko jardueren  
arduraduna Marianistas Ikastetxean

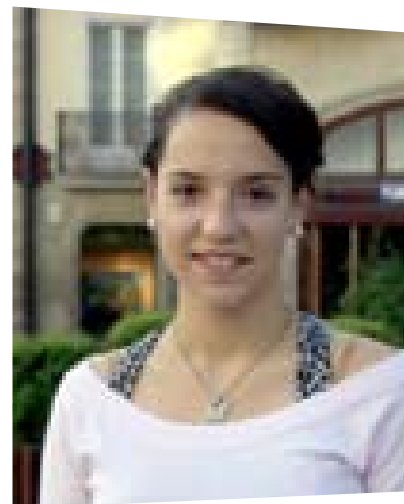


- Saskibaloian jokatzeko nuen eta epaile ere izan naiz, baina gaur egun Marianistas ikastetxean dauden 90 entrenatzaileak koordinatzen ditut, besteak beste. Eskolaz kanpoko jardueretan 700 neska-mutil aritzen dira; gehienek futbola, saskibaloia, eskubaloia eta patinajea egiten dute.
- Lehenengo urteetan lagunekin egoitea da garrantzitsua. Gure helburua kirolari esker koadrila bat sortzea eta konpromisoa sustatzea da.
- Umekin disfrutatzeke ahalmena.

**Aitor Burcio (25 urte),**  
Sagrado Corazón ikastetxean saskibaloia entrenatzailea



- Hiru urte daramatzat nesken talde berbera entrenatzen. IVEF ikasten ari naizenez saskibaloia ezaugarriak ezagutzen ditut eta gainera Gasteizen saskibaloia garrantzi handia du.
- Neskek zortzi urte zituztenean kirolarekin harremana sendotzea zen helburua eta orain ondo pasatzeaz gain, taldearen barruan balore batzuk sustatzeko aukera dago.
- Ikastetxearen eta entrenatzaileen arteko harremana ona izan behar da, eta helburuak berdintsuak.



**Lidia Santamaria (21 urte),** Barrutia ikastolan saskibaloia entrenatzailea

- Saskibaloian jokatu ostean begirale izan nintzen eta gero entrenatzaile izateko aukera eskaini zidaten.
- Bigarren urte honetan saskibaloia inguruko gauza teknikoagoak azaltzen saiatzen ari naiz.
- Gogoia eta pazientzia.

## Zergatik entrenatzaile?

Arrazoiak arrazoi, ez ahaztu entrenatzaileak hezitzaileak ere badirela (bazarretela): kirola ere heziketaren parte delako, eta haur eta gaztetxoekin egiten diren jarduerak guztiak horretara bideraturik daudelako. Entrenatzaileak zaren edo izan nahi duzun aldetik, kirolzaletasuna sustatzea eskatuko dizute, baina bestelako ardurak ere badira: emakumezkoen eta gizonezkoen arteko berdintasunaren aldeko apustua egitea, kultura ezberdinekiko errespetua bultzatzea eta... euskara, jakina.

Azken ildo hori jorratzen aritu dira 11 ikastetxetako entrenatzaileak eta begiraleak. Eskolaz kanpoko jardueretan euskararen erabilera sustatzeko proiektu baten baitan, entrenatzaileak formazioa jaso dute: euren taldeetan egoera zein den aztertu dute eta hainbat estrategia edo "trikimailu" ikasi dute euskara gehiago eta hobeto erabiltzeko.

## UDARAKO GERTU!

Kirola eta aisialdia uztartzeaz gain, ondo pasatu nahi duzu? Bada, hona hemen aukera batzuk:

## ERABATEKO DESAFIOA

Kirol Bidean programak aukera berriak eskaintzen dizkizu kirol anitza bakarrik edo zure lagunekin praktikatzeko. 12 urtetik gorakoek egin ditzakezue junior desafioak edo plus+ desafioak. Aukera zabala: aquamix, BTT, Sella ibaiaren jaitziera, parapente, eskalada... Aukeratu zure desafio programa [www.vitoria-gasteiz.org](http://www.vitoria-gasteiz.org) webgunean.

## 2010eko GASTEIZ CUP

Gasteiz Cup oinarritzko futbolaren txapelketa Gasteizen izango da 2010eko uztailaren 11tik 17ra. Urtero bezala jatorri askotako taldeak bilduko dira kirola baino askoz gehiago den ekitaldi honetaz gozatzeraz; izan ere, Alemaniatik, Suediatik edo Estatu Batuetatik hainbat talde etorriko dira gureraz munduko txapelketa hau jokatzera eta aurreko urteetako esperientziak adierazten dutenez, ahaztezina da. Informazio gehiago: [www.gasteizcup.com](http://www.gasteizcup.com)

## FUTBOLA

Deportivo Alaves fundazioak antolatutako campusa.  
Futbol teknika hobetzeaz gain, hainbat lantegi izango dira.  
Norentzat: 6-12 urte bitartekoentzat  
Informazioa: 945 131 018

## JARDUERA NAUTIKOAK

Bela arina  
TDV-windsurfa  
Optimist-a  
Piraguismoa  
Wake board  
Uretako eskia  
Ur kiroleko kanpua  
Ikus dezakezunez gustu, adin eta iraupen desberdinetako jarduerak interesgarriak. Informazio gehiago: [www.vitoria-gasteiz.org](http://www.vitoria-gasteiz.org) edo [www.cajavital.es](http://www.cajavital.es)

## SASKIBALOA

Baskonia fundazioak antolatutako campusa  
TAUko kirol guneetan eta Iparralde, San Andres, Ariznabarra, Judimendi eta Lakua gizarte etxeetan  
Norentzat: 5-13 urte bitartekoentzat  
Noiz: ekainaren 22tik uztailaren 4ra  
Bi txanda izango dira: 10:00-17:30 eta 11:30-19:00  
Informazioa: 902 139 191 edo [www.baskonia.com](http://www.baskonia.com)

## UDAN... IGERILEKURA!

Arabian igerileku asko ditugu, eta azkenean, horietaz gozatzeko sasoi heldu zaigu! Gainera, askotan animazio ekintzak izaten dira uztailaren eta abuztuaren. Nonahi zaudela igerileku bat izango duzu gertu: Langraitz, Donemiliaga, Agurain, Araia, Zanbrana, Lantziego, Murgia, Izarra, Audio, Amurrio, Gopegi, Bernedo, Maeztu, Gesaltza, Lantaron, Gasteiz...

# Gure taldeak

# LAU HAIZETARA

## Arabako Kometazaleen Elkartea



Jatorri txinatarraren duen joko edo kirol honek jarraitzaile ugari ditu Araban. Kometazale hauek bi taldetan biltzen ziren Gasteiz inguruko zelaietan, orain dela hamahiru urte egin zuten bat eta hala sortu zen Arabako Kometazaleen Elkartea.

### Lau Haizetara

Gaur egun 40 lagunek osatzen dute Lau Haizetara Elkartea. "Kometa, finean, naturan egoteko, jendea eta leku berriak ezagutzeko aitzakia baino ez da", kide askoren ustetan.

Hamarkada luze honetan ekintza ugari antolatu ditu elkarteak, besteak beste, kometa bat nola egin eta hegaldarazten hasteko umeentzako ikastaroak. Baina

ekimen nagusia udazkenarekin bat helitzen da: Gasteizko Nazioarteko Kometa Jaialdia.

### Nazioarteko Kometa Jaialdia

Hasiera batean jaialdia Salburuko zelaietan egiten zen. Hiritik hurbil dagoen bazterreko txundituta utzi zituen atzerriar asko, izan ere, kometazaleak hondartza edo mendi aldean aritzen diren gehienetan. Gaur egun, Arabako beste leku zoragarri batean antolatzen da jaialdia, Garaioako parkean, hain zuzen ere. Ehunka haize parpailek elkarrekin egiten dute hegan 15.000 pertsona biltzen dituen jai honetan. Aurtengoa 13. jaialdia izango da eta urriaren 9an eta 10ean ospatuko da Garaioako parkean.

### Kometa motak

Harien arabera egin ohi da kometen sailkapena. Normalean hondartza erabiltzen diren hari bakarreko kometak erabiltzea erraza da. Bi harietako edo kometa akrobatikoko aldiz, teknika apur bat eskatzen dute. Azken horiekin irudi konplexuak eta erradikalagoak bilatzen dira bai taldeka zein "freestyle" deiturikoan.

### Eguraldiaren garrantzia

Gasteizen eta Araban eguraldiak orokorrean lagundu egiten du kometekin

ibiltzeko. Izan ere, arratsalde partean jotzen duen iparreko haizea iraunkorra da, hau da, kometak hegaldarazteko haizerik egokiena.



## Gogoratu!!!

Zer? **Gasteizko Nazioarteko Kometa Jaialdia**

Noiz? **Urriak 9 eta 10**

Non? **Garaioako parkean**

### Datu bitxiak

- 1979. urtean 9.740 metroko altuera lortu zuen kometa batek
- Kometarik luzeena: 1.034 metro
- Kometarik erraldoiena: *Megaflag* du izena eta 1.000 metro koadro ditu
- Hegaldirik luzeena: 180 ordu baino gehiago

