

Zegama-Aizkorri



HAS DADILA LEHIA

Zegama-Aizkorri Mendi Maratoiaren 23. edizioa jokatu da igandean. Beste behin, munduko korrikalari onenak elkartuko dira Goierriin.

INAKI GURRUTXAGA

— 1925etik —

iztueta

naturarekin orekan

Ikusi al duzu proteina natural gehiago duen krematsurik?

www.iztueta.eus

[@iztueta.esnekiak](https://www.instagram.com/iztueta.esnekiak)





26 gr
Limoi zaporea



44 gr
Naturala



44 gr
Muxika



44 gr
Hurra zaporea

Emakume kopuruak gora egin du eta bostetik bat izango dira

Zegama-Aizkorri mendi maratoian, kilometro berikalean eta gazte mailako lasterketan ia mila korrikalari elkartuko dira • Urtetik urtera, emakumeen kopurua handiagoa da

-KERMAN GARRALDA ZUBIMENDI

Sekula baino emakume gehiagok hartuko dute parte Zegama-Aizkorri. Maratoia, kilometro bertikala eta gazte mailako lasterketa batuta, mila lagun lehiatuko dira, gutxi gorabehera; bada, berrehun emakumezkoak izango dira. Hau da, bost korrikalaritik bat.

Zehazki, mendi maratoian 533 korrikalarik baieztatu dute irteera marran izango direla. Horietatik 87 dira emakumeak. Kilometro Bertikalean, berriz, 271 korrikalari lehiatuko dira eta 52 izango dira emakumeak eta junior trailean, 143tik 38. Modalitate guztietan egin du gora emakumeen parte hartzeak: maratoian hamaika gehiago dira, kilometro bertikalean zazpi gehiago eta gazte mailan, hamalau gehiago.

Bost kontinenteetako korrikalariak izango dira Zegaman. Tartean egongo dira punta puntako korrikalariak. Baita ere goierritar ugari.

Maialen Arizkorreta Zegama-Aizkorriko komunikazio arduradunak aurreikusi du du zale «asko» joango dela Zegamara igandean. Hala, Arizkorretak «pazientzia» eskatu die bai herrigunera bai mendira joateko asmoa dutenei. «Zegamako Udalak eta Oñatiko Udalak jarriko dituzten autobusak erabilizteko deia egiten dugu, eta boluntarioen esanei kasu egiteko», eskatu du.



Iazko maratoiko emakume onenak, elkarrekin ospatzen. 154 emakume lehiatuko dira denera aurten. I.G.

Iker Zubeldia Zegamako alkatere ere aipamen berezia egin die boluntarioei. Esker oneko hitza izateaz gain, gazteei dei egin die. «Zegamako Udalaren erronka nagusietako bat boluntarioen kopurua bermatzea da. Hasieratik lagundu digutenetako asko erretiratu egin dira, eta belaunaldi berriei kosta egiten zaie lekukoa hartzea. Karrera hazten ari dela ikusita, ea inguruko jendearen konplizitatea berreskuratzen dugun, erakundetik erantzun ezin hobea eman ahal izateko». Zubeldiarentzat eta bere gobernu-talde-

arentzat lehen Zegama-Aizkorri izango da, eta esan du «ilusio handia» dutela erronkari aurre egiteko eta bertatik ikasteko. Atzean dagoen lan-zama ere ez du ezkutatu: «Hau barrutik ikusi arte ez nuen uste horretarainokoa izango zenik».

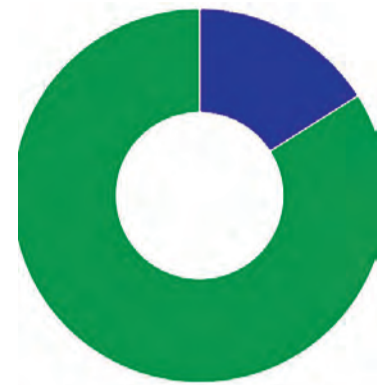
Asteburu bete-betea

Etzi hasiko da mendiaren eta korrikalarien festa handia, Kilometro Bertikalaren hamargarren. edizioarekin, eta igandean izango du jarraipena, 23. Zegama-Aizkorri mendi maratoia eta hamahirugarren junior trail

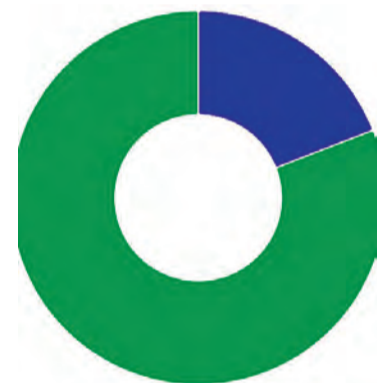
proba jokatuko baitira. Tartean, larunbatean, Top 10aren aurkezpena eta lasterketaren argibide-bilera izango da eskolako patioan (17:30). Salomonen Golden Trail Serieetako hirugarren proba izango da mendi maratoia, eta mendi lasterketako atleta onenak elkartuko du beste behin ere. Gazte mailako lasterketa ere Next Gen zirkuituko parte izango da eta kilometro bertikalak Euskal Herriko txapelketarekin bat egingo du. Euskal Herriko Koparako ere puntuagarria izango da.

Lasterkari kopurua

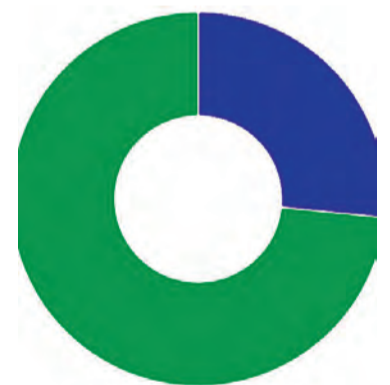
947



Maratoia. 533 korrikalari abiatuko dira. Horietatik 87 emakumeak izango dira.



Kilometro Bertikala. 271 korrikalari abiatuko dira. Horietatik 52 emakumeak izango dira.



Junior Trail. 143 korrikalari abiatuko dira. Horietatik 38 emakumeak izango dira.

—KALITATE ONEKO—
INPRESIOAK
A0
NEURRIRA ARTE
* 840mm x 1.180mm
A4 - A3 - A2 - A1

FOTOKOPIAK • PLANOAK • KARTELAK
PROIEKTUAK • DOKUMENTUAK • TESIAK

Nafarroa etorbidea, 17 - BEASAIN
Tel 943 88 94 82 / Faxe 943 88 60 44
eguzkiinprimategia@gmail.com

Campagnole doktorea
kolegiatu zkia. 20.000.473

Intsausti doktorea
kolegiatu zkia. 20.001.002

Implantologia - Hortz estetika - Ortodontzia

HAURREN HORTZAK
ZAINTEKO PROGRAMA **PADI**

Nafarroa Etorbidea, 8-1.-A Beasain
Tel.: 943 085 229 📞 663 934 232

**ARANDIA
GARAJEA**
MULTIMARKA

ESEKIDURAK
PNEUMATIKOAK
BIRPROGRAMAZIOAK
POTENTZIA TXIPAK

www.arandiagarajea.com

N-1, z/g OLABERRIA
☎ 943 88 09 47

Zegama-Aizkorri 2024

INFORMAZIO PRAKTIKOA

Zegama-Aizkorri mendi maratoia ikusteko hainbat datu eta ordutegi baliagarri.

07:30-08:00: Zegamako plazatik autobusez Apeaderoraino igo daiteke, eta handik Sancti Spiritura Amezti elkartearekin.

09:00: Maratoiaren irteera.

10:45-11:00: Lehen korrikalariak Sancti Spiritutik igaroko dira. 2,5 kilometrotan 500 metro igo dituzte Aizkorriko kontrolgunera iritsi arte.

11:15-11:30: Lehen korrikalariak Aizkorriara iristeko ordua.

12:45: Ordu horretarako espero da lehen korrikalaria helmugan.

14:00: Sari banaketa.

17:00: Helmugaren itxiera.

LASTERKETA BURUANON

Zegama-Aizkorri mendi maratoiko lehen lasterkariak kontrolguneetatik pasako diren ordua.

1. Beunda (10. km)	09:45
2. Atabarreta (13. km)	10:10
3. Aratz (16,1. km)	10:35
4. Sancti Spir. (19,6 km)	10:48
5. Aketegi (23,2. km)	11:14
6. Oltze (26,6. km)	11:22
7. Urbia (28,5. km)	11:40
8. Itzubiaga (32,2 km)	11:52
9. Moano (34,2. km)	12:04
10. Oazurtza (37,8. km)	12:36

TRAFIKOA

1. Ertzaintzak kontrolatutako puntua: 06:30etik itxita. Bereizgarriak (laranja, berdea, hori eta arrosa) dituzten autoak bakarrik sartuko dira Zegamara.

2. Intxausti industrialdea:

Aparkaleku nagusia.

3. Ibarreta: 4x4 ibilgailuentzako aparkaleku alternatiboa. Herri-rako sarbidea oinez edo antolakuntzak jarritako autobus zerbitzua erabiliz.

4. Otsaurte: 06:30etik 10:30era itxiko du Zegamarako sarbidea Ertzaintzak.



Gurutze Gorriko kideak, iaz istripua izan zuen ikusle bat hartatzen. HITZA

Seguru eta zentzuz ibili

Goierriko Gurutze Gorriak 50 boluntario pasako taldea mugiaraziko du hiru egunetan lasterkarien eta ikusleen osasuna eta segurtasuna bermatzeko • Aholkuak ere eman dituzte

-IÑAKI GURRUTXAGA

Korrikalariak, ikusleak eta boluntarioak soilik ez, Zegama-Aizkorriko asteburuan kale egin ezin dutenak osasun eta larrialdetarako zerbitzuetako boluntarioak dira. Aurreko urteetan bezala, 50-55 inguruko lantaldea jarriko du karreraren zerbitzura Goierriko Gurutze Gorriak.

Zegamako plazan jartzen dute koordinaziorako eta osasun larrialdiak artatzeko postu nagusia, eta hortik bideratzen dituzte egiteko nagusiak. Puntako ambulanzia izaten dute han, eta beste bat Urbian. Medikuek eta erizainak egoten dira horietan.

Ibilbide guztian zehar

Horiez gain, lur orotako 13 ibilgailu barreiatuko dituzte maratoiko zirkuituan zehar: Iramendin, Atabarretan, San Adrianen,

Aholkuak

Goierriko Gurutze Gorriak maratoi eguneko korrikalariari eta ikusleei emandako aholku sorta. **Ibilbidetik ez urrunduz.** Seinalatzatutako ibilbidetik ez urrunduz, ezagutu ezan arriskutsua izan daiteke eta.

Oinetakoak. Mendira joateko oinetakoak erabili, eroak eta zoru egokikoak.

Abisuei adi. Antolatzaileek eta larrialdi zerbitzuek eman ditza keten abisuei adi egon.

Beroa. Bero egiten badu, ura

Sancti Spiritun, Urbian -2 edo hiru-, Itzubiagan, Oazurtzan eta Moanon. Ibilgailuak iristen ez diren lekuetan, berriz, mendiko erreskateetan adituak diren sorosleak egongo dira Aratz gaine-

edan behar da, eta ahal izanez gero eguzki izpietatik urrunduz.

Ezbeharrak. Istripu edo ezbeharren bat gertatuz gero, antolatzaileei edo Gurutze Gorriari jakinarazi. Lehen sorospeneko teknikak ezagutuz gero, zaurituari lagundu.

Bideak libre. Larrialdietako ibilgailuei bidea libre utzi. Antolatzaileen eta boluntarioen aginduei kasu egin.

Ingurumena zaindu. Aizkorri-Aratz parke naturala da. Zaborrik ez botatzeko dei berezia egin diete ikusleei.

an, Aizkorri eta Andraizko jaietsieran. Hamabost desfibriladore ere jarriko dituzte probaren zerbitzura. Gipuzkoako, Bizkaiko eta Arabako boluntarioek osatzen dute lantaldea.

Mendi maratoia lau hizkuntzatan jarraitu ahalko da. Tartean, euskaraz

-K. G. Z.

Zegama-Aizkorri mendi maratoia munduko edozein txokotatik ikusi ahalko da, osorik. Lasterketaren zuzeneko jarraipena eskainiko du Euskal Telebistak (ETB) eta seinalea bere egingo dute Kataluniako telebista publikoak (TV3) eta Golden Trail Series ligaren Youtubeko kanalak. Are, Zegama Aizkorriren Youtubeko kanalean ere ikusi ahalko da lasterketa.

Lau hizkuntzatan jarraitu ahal izango da. Golden Trail Seriesek, mundu osorako ikuspegia duenez, ingelesez egingo du emankizuna; TV3k, katalanez eta ETBk, euskaraz. Zegama-Aizkorriren Youtubeko kanalean, euskarazko emankizunaz gain, gaztelaniaz ere egingo dute jarraipena.

Goierritarren hitza

Goierriko Hitzak ere jarraipen berezia egingo dio lasterketari. Urte osoan egiten duen bezala, asteburu osoan Zegamatik berri ematen arituko dira bertako kazetariak. goierri.hitza.eus edo edizio digitala etengabe elikatu dituzte eta sare sozialen bidez ere egingo dute zabalpena. Gainera, igande iluntzean lasterketaren laburpena ikusi ahalko da Goierriko Hitzaren Youtubeko kanalean.

Maiatzaren 28ko egunkarian lasterketen kronikak eta sailkapenak jasoko dira.

Denera, ehun kazetari inguru daude akreditatuta, munduko txoko ezberdinetatik. Arlo ezberdinetako kazetariak elkartuko dira. Asko, digitalak.

JOXE TELLERIA E. M.
ASEGURUA KARRERAKO KORREDURIA

Tel.: 943 88 26 43
629 485 813

joxetelleria@gmail.com
Erauskin plaza, 2
20200 BEASAIN

ZURE BIZITZA ETA ONDASUNAK ONDO ASEGURATU NAHI BADITUZU, BADA KIZU NORA JO

ERAKUSKETA BERRIA DUGU, ETORRI BISITATZERA!

Goardia Ind. 4, Idiazabal.

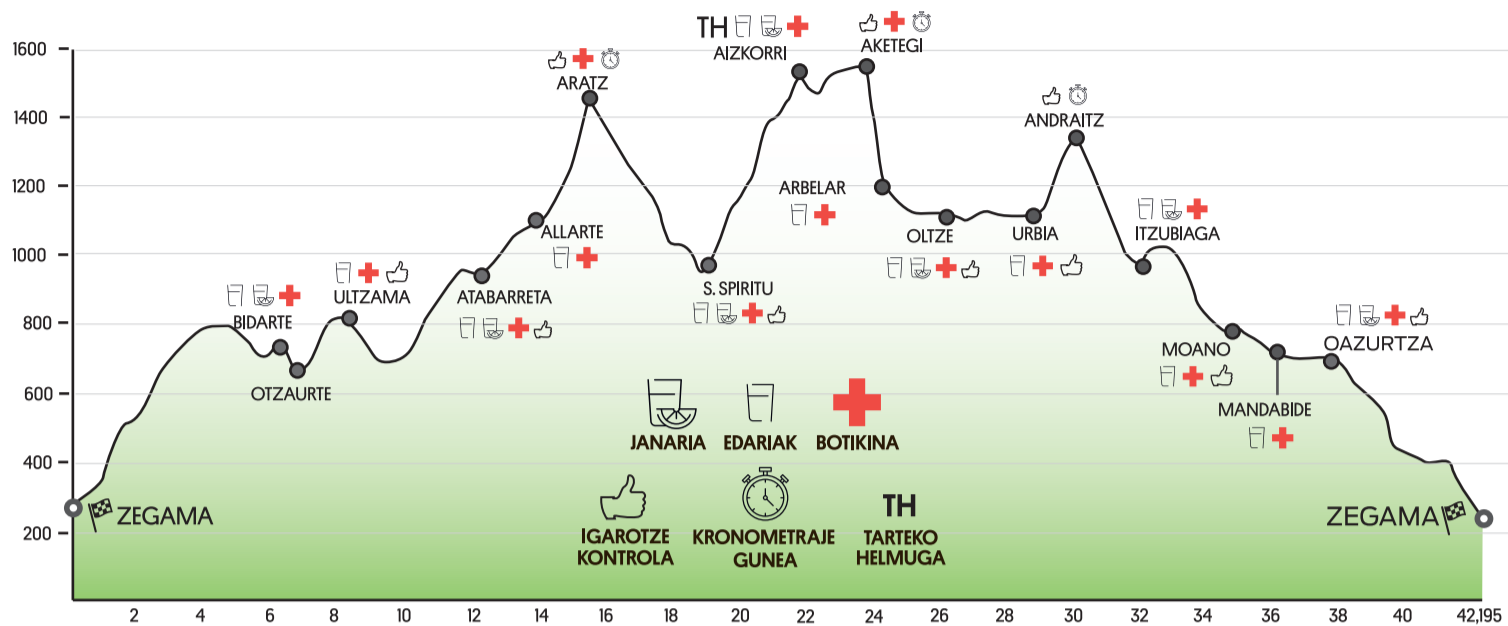
Bai Reformas

ERAIKUNTZAK - ERREFORMAK
ERRESTAURAZIOAK - BARNE DISEINUA

Goardia ind. 4 - Idiazabal 20213
943 88 76 40 - 677 577 339

info@baireformas.com
www.baireformas.com

Jarrailtu gure facebooka



Denak Kilian Jorneten aurka

Kilian Jornet Zegamara itzuliko da, hamaikagarren garaipenaren bila • Arerio asko eta azkarrak izango ditu aurrean • Daniela Oemusek iazko balentria errepikatu nahi du

-K. GARRALDA ZUBIMENDI
Zegama-Aizkorri mendi maratoia irabazteko faborito argia dago gizonetzkoetan: Kilian Jornet kataluinarra. Ez da gutxiagorako, hamaika aldiz hartu du parte Zegaman eta hamar txapel ditu. Gainera, berea da probako denborarik azkarrena. Are, beti lau orduren azpitik buatu du, 2015. urtean izan ezik. Mendi lasterketetan sekula izan den atletarik onena da eta bera izango da gainditu beharreko aurkaria.

Makina bat korrikalari saiatuko dira horretan. Manuel Merillas iazko garailea txapela defendatzen saiatuko da; Elhoussine Elazzaoui ere, 2023. urtean bigarren sailkatu zena, irteera marra izango da; hurbiletik jarraitu beharko da, era berean, Davide Magnini. 2019. urtean estu hartu zuen Jornet, eta beregaratik

ez balitz garaipena eta errekorra lortuko zituzkeen; adi Robert Pkemoirekin. Iaz aurreneko postuan joan zen kilometro batzuetan eta Kanaria Handiko mendi maratoia poltsikoratu du 2024. urtean; Robbie Simpson da beste faboritoetako bat. Chianti Ultra Traila irabaztetik dator; Petru Mamu, Daniel Osanz, Roberto Delorenzi, Alex García, Bart Przedwojewski, Daniel Pattis, Frederic Tranchand, Luca Del Pero, Sylvain Cachard... dira beste izen propioetako batzuk.

Emakumezkoen artean lehia irekiagoa izango da. Daniela Oemus iazko garaileak bigarren txapela nahi du, baina Catalin Fielder, Allie Mclaughlin, Elisa Desco, Esther Eustache, Janina Weber, Kalie Mccrystal edo Rachel Tomajczyk-en mailako korrikalariak izango ditu pearn.

Zegama-Aizkorri 2024

FITXA TEKNIKOA

Eguna: 2024ko maiatzaren 26a.

Irteera eta helmuga: Zegamako plaza. Irteera ordua: 09:00.

Distantzia: 42,195 km.

Pasagune kontrolak: 13.

Jan-edari postuak: 14.

Tarteko helmugak: Aizkorri (22,58 km).

Gorabehera metatua: 5.472 metro.

Gehieneko altuera: 1.551 metro (Aketegi).

Gutxieneko altuera: 296 metro (Zegama).

Eremu teknikoa ehunekotan: %50 gutxi gora behera.

Gehieneko denbora: 8 ordu.

Zailtasuna: Oso handia.

Gehienezko parte-hartzaile kopurua: 500.

Garaipena Euskal Herrian gelditzeko aukera handiagoak daude emakumezkoetan. Sara Alonsok podiuma egin zuen duela bi urte, eta gerora izandako osasun arazoak gaindituta, aurrean egongo da; Oihana Azkorbebeitia, Ainara Urrutia, Sandra Sevillano, Malen Osa edo Ines Astrain dira euskal ordezkarien artean izenik indartsuenak.

Ibilbidean, aldaketarik ez

Iaz, eguraldiak hala behartuta, ibilbidean aldaketak egin behar izan zituzten. Ondo bidean, aurretik betiko ibilbidea berreskuratuko dute. Hau da, herrigunetik irten eta Aratzera igoko dira aurrena Otzaurtetik barrena; Aizkorri, Aketegi eta Andraitz ton-torrak pasa eta gero, Oazurtatik behera, berriz herrigunera iritsiko dira.

Garaipen zerrenda

2006	DENBORA
Ricardo Mejia	4:03:41
Angela Mudge	4:43:04
2007	
Kilian Jornet	3:56:59
Corinne Favre	4:50:01
2008	
Kilian Jornet	3:59:33
Corinne Favre	5:00:46
2009	
Ricky Lighfoot	4:03:12
Emanuela Brizio	4:38:19
2010	
Kilian Jornet	3:56:30
Emanuela Brizio	4:47:51
2011	
Kilian Jornet	3:56:30
Oihana Kortazar	4:42:50
2012	
Kilian Jornet	3:56:04
Oihana Kortazar	4:52:50
2013	
Kilian Jornet	3:54:38
Emilie Fosberg	4:48:12
2014	
Kilian Jornet	3:48:14
Stevie Kremer	4:46:43
2015	
Tadei Pvik	3:51:11
Azara Garcia	4:41:23
2016	
Kilian Jornet	3:50:03
Yngvild Karpersen	4:50:58
2017	
Stian AngermundVik	3:45:08
Maite Maiora	4:34:27
2018	
Remi Bonnet	3:53:56
Ida Nilsson	4:38:38
2019	
Kilian Jornet	3:52:47
Eli Anne Dvergsdal	4:36:06
2022	
Kilian Jornet	3:36:40
Nienke Brinkman	4:16:43
2023	
Manuel Merillas	3:42:01
Daniela Oemus	4:31:54

Errekorak

	DENB.
Kilian Jornet (22)	3:36:40
Nienke Brinkman (22)	4:16:43

Goierraldea autobusak
Mota guztietako bidaiak

Tel.: 943885969
info@goierrialdea.eus
Gudugarreta auzoa
BEASAIN

www.goierrialdea.eus

Tximela
Konfiantzazko Ekipoak

Makineria Alogera

BEASAIN 943 161 111 | ASTIGARRAGA 943 332 300 | BERGARA 943 760 505 | tximela.com

ZUBIKOETA, S.L.
GASOLINDEGIA

BEROGAILUENTZAT GASOLEA
AUTO - GARBIKETA
ERREGAI MOTA GUZTIAK

Zubikoeta Industrialdea, 1
Tel.: 943 180 486
Faxa: 943 180 487
zubikoeta@zubikoeta.es
ATAUN

Nahi eta helburu ezberdinak

Urrestarazu eta Mujika ordiziarrek lehen aldiz parte hartuko dute maratoian
• Diez segurrara bosgarrenaren bila doa, eta Perez zegamarrak zikloa itxi nahi du

-IÑAKI GURRUTXAGA

Korrikalari denek ez dituzte helburu berberak izaten lasterketa bat erronka modura jartzen dutenean. Ilusioa, gozatzea eta ahalik eta sentsazio onenekin bukatzea dira kirolari gehienek ahotan darabiltzatzen hitzak. Iazko giro makurraren ondotik, giro ona eskatzen dute aurtengo.

LIDE URRESTARAZU

Korrikalaria (Ordizia)

«Nire lehenengo maratoia izango da, eta ilusio bereziarekin nago»

Parte hartu zuen bi aldietan Zegama-Aizkorri junior traila irabazita, aurreneko aldiz mendi maratoian parte hartzeko aukera izango du aurten Lide Urrestarazuk (Ordizia, 1999). «Ilusio bereziarekin nago. Euskal Herri mailako korrikalari guztiok parte hartu nahi dugun lasterketa bat da egoten den giroarengatik, eta gero, gainera, Goierrin izanda, oraindik eta gehiago».

Mendian egiten duen lehen maratoia izango da. «Orain arteko luzeena 30 kilometrotik gorakoa izan da, baina lau orduetik gora inoiz. Hala ere, gogo handiarekin nago, nahiz eta ez nagoen ohituta distantzia hauetan lehiatzen. Horrek errespetu pixka bat ematen dit». Denboraldi bikaina osatzen ari da ordiziarra, eta Skyrunner World Serietako lider modura iritsiko da Zegamako hitzordura, Euskal selekzioko ordezkari modura.

Aparteko prestaketarik ez da egiten ari, baina bai sekula baino kilometro gehiago. Korrikarako



Korrikalariak, iaz, Otsaurten gora, euripean eta lokatzetan. AIMAR MAIZ

giro freskoa eta lokatza gustuko ditu, baina ikusleen azalean jarrira, giro ona eskatu du, bero handia egiten ez duen bitartean.

MARTIN DIEZ VIRTO

Korrikalaria (Segura)

«Ea aurten betiko ibilbidean zer denbora ateratzen den»

Gaztea izanagatik, bosgarren aldiz parte hartuko mendi mara-

toian Martin Diez Virtok (Segura, 1995). «Iaz egin nuen denborarekin esker nago barruan, lau ordu eta hamazazpi egin genuen. Ehun denbora onenei dortsala gordetzen diete».

Aurtengo helburua iazko denbora hobetzea du, arantza moduko bat baitu iazkoarekin. «Aizkorritik Urbiara jaitsi ginen iaz zuzenean, gailurreria kendu zuten. Distantzia aldetik antzekoa izan zen, baina zalantza ho-

rrekin geratu nintzen. Ea aurten betiko ibilbidean zer egiten dugun, eta zer denbora ateratzen den», adierazi du.

Ez da lasterketa askotan lehiatu zalea segurarra: urtarrilean Garinen izan zen, otsailean Ordizian, martxoan selekzioarekin Espainiako txapelketan Murtzian, eta apirilean Gabiriako Leharrein. «Ez dut aitzakiarik behar entrenatzera ateratzeko, asko gustatzen zait. Nahiago dut entrenatu lasterketetan ibiltzea baino».

Iazko giro traketsarekin «ondo pasatu» zuela dio, baina aurtengo «giro ona nahiago» du. «Fresko baina lehor egin dezala, baita mendira joaten den jendearentzat ere. Eguna politago gertatzen da eguraldi onarekin».

ADUR MUJIKA

Korrikalaria (Ordizia)

«Apuntatzeagatik apuntatu nintzen, eta aurrenekoan, barrura!»

«Zortedun sentitzen naiz, asko gainera. Ez nuen espero. Apuntatu nintzen apuntatzeagatik, gerorako aukera gehiago izateko gehienbat, eta aurrenekoan, barrura!». Adur Mujikak (Ordizia, 1986) aurreneko aldiz parte hartuko du Zegama-Aizkorri mendi maratoian. Kontua da lehen aldia dela izena eman duela, eta lehen aldi horretan dortsala egokitu zaio.

Ez da mendi lasterketetan hasi zaharra. Orain bi urte Leitzako Euskal Herria Mendi Erronkan parte hartu zuen lagun batek animatuta. «Gustua

hartu nien mendi lasterketei. Iaz beste batzuk egin nituen, eta horrelaxe nabil».

Otsailean Transgrancanaria egin zuen, eta uztailean G2H egingo du. Azken asteetan Aizkorri inguruan dabil entrenatzen: «Karrera bezala oso gogorra iruditzen zait, exijentea da. Urte asko dira ez naizela ikustera joan, baina giro hori ez dago inon, eta giro horrekin disfrutatu nahiko nuke. Hori da helburua. Ahal den onena egitera joango naiz, baina helburua gozatzeko da, ateratzen dena ateratzen dela, erotu gabe».

JOSE LUIS PEREZ 'KALDERETE'

Korrikalaria (Zegama)

«Beti hori esaten dugu, eta nire nahia hori da, aurtengoa azkena izatea»

Jose Luis Perez Egialde Kalderete (Zegama, 1962) lantokitik jubilatu berria da, eta bederatzigarren aldiz saiatuko da mendi maratoia bukatzen. «Atera naizen aldi guztietan lortu dut bukatzea, orain arte behintzat bai!». Aurreneko hura semea lagun zuela egin zuen, 49 urterekin, eta igandekoa alabarekin egin asmoa zuen, baina bronkitis bat tarteko, bakarrik irtengo da azkenean.

Ziklo bat itxi nahi zuen Kalderetek alabarekin maratoia egin da. «Azkenekoa izatea zen asmoa. Aurrenekoa semearekin eta azkenekoa alabarekin. Beti hala esaten dugu, eta nire nahia hori da, azkena izatea. Aurten txukun bukatzearekin, konforme!». Sei ordu eta erdian du orain arte denborarik onena.

Mendizalea izan da betidanik, ehizan ere aritzen da, eta adinaren eskarmentua ere badu. «Bakarrik aterako naizenez entrenamendu gogorxeagoak egiten ari naiz orain. Hor nabil, serie batzuk egiten, eta gustura antzean. Pena izango litzateke aurten ez bukatzea».



Etorkizun multiteknologiko eta jasangarrirako prest

135



FOR A
BETTER
LIFE

Zegama
Elkarrizketa

«Zegaman postu batean pentsatzea oso zaila da»

ARITZ EGEA MENDI KORRIKALARIA

Aritz Egeak (Urretxu, 1984) lau orduren bueltan egin nahi ditu 42,195 kilometroak. Halere, lasterketa azkarra aurreikusi du eta aurreko postuak garesti egongo direla uste du. Errekorra egiteko aukera dagoela dio.

-K. GARRALDA ZUBIMENDI

Aritz Egeak hamargarrenez hartuko du parte Zegama-Aizkorriko maratoian. Beterano baten ikuspegitik erantzun ditu galderak. Halere, hasiberri baten ilusioarekin abiatuko da igandean.

Zein helbururekin abiatuko zara?

Lehengo gauza, gozatzea, beti bezala. Urtero ateratzen gara gozatzeke helburuarekin. Gainera, oso-oso gogotsu nago, orain artekoan dena oso ondo joan delako. Tira, azken egunetan piska bat gaixo ibili naiz; ez dakit urduritasunak edo zer izan diren. Baina, itxuraz, dena ondo.

Posturik badaukazu buruan?

Zegaman postu batean pentsatzea oso zaila da. Kanpotik jende asko eta ona dator eta bakoitzak bere maila dauka eta maila horrek ematen dio posizioa. Ez da horren erreza.

Eta jaitsi nahiko zenukeen denbora mugarik badaukazu?

Gustatuko litzaidake, berriz ere, lau orduren buelta horretan bukatzea. Aurten 40 urte egin ditut

eta lau orduren inguruan ibiltzea ez da gutxi.

Lasterketa azkarra izango dela aurreikusten duzu?

Aurreneko postuetan bukatuko duen jende hori oso-oso azkar aterako da eta, pentsatzen dut, errekorra egiteko modua izango dela aurten. Eguraldia ere horretarako aproposa dago aurreikusita.

Azken egunetako euriek ez dute ibilbidea lokartzuko?

Behintzat etxe inguruan, tokatzen dena baino lokatz gutxiago dago egin duen euria ikusita. Ez dakit nola egongo den Zegaman, baina ni harrিতa nago. Dena dela, Euskal Herrian ohituta gaude lokatza izatera.

Lehen euskal herritarra izan zinen iaz, 19. postuan, 4.05.18ko denborarekin. Bertakoentzako tokirik ez dago aurrerago?

Lehen hamarren artean norbait bukatu dezake, baina oso-oso zaila da. Iaz 19. egiteko balio izan zidan denborarekin dela urte batzuk lehen bosten artean bukatzeko nahikoa zen.



IGOR QUIJANO

Munduko korrikalari onenak etxe alboan izateak mendi lasterketei zer onura dakarkie goierritar baten ikuspegitik?

Turismo eta ohiartzun mediatiakoa neurtuz gero, onura handia da. Zegama mundu osoan da ezaguna. Baina horrek albo-kalte batzuk ere baditu, adibidez, geroz eta zailagoa dela dortsal bat lortzea. Eskari handi handia dago eta korritu nahi duen jendearen zati txiki batek lehiatzen du.

Zegama-Aizkorri zerbait hobetzekotan, zer hobetuko zenuke?

Zaila da Zegama hobetzea. Modu bakarra izango litzateke jende gehiagori korritzeko aukera ematea, baina horretarako modu bakarra lasterketa handitzea litzateke, eta hori ezinezkoa da. Kontuan hartu Zegama herri txikia dela eta topera egoten dela; eta Aizkorri parke naturala dela, eta natura ere errespetatu beharra dagoela.

Zer da Zegamako onena?

Ikusleak, dudarik gabe. Lasterketa honen %90a zaleak dira.

Zegama esandakoan zer dator-kizu burura?

Hotzikara moduko bat. Zegama-rekin badaukat amodio-gorrotu sentsazio bat...

Zer gehiago? amodioa ala gorrotoa?

Amodioa. Mendi lasterketaria banaiz, Zegama-Aizkorrigatik da. Urtero egin beharreko lasterketa da. Egutegia diseinatzen hasterako, badakit Zegama



«[Zegamako onena], dudarik gabe, ikusleak. Lasterkat honen %90a dira»

«Oso-oso gogotsu nago, orain artekoan dena oso ondo joan delako»

lehiatuko dudala. Baina aste hau txar samarra izaten da, urduritasunak eta bat beste...

Lehen aldia duen bati zein gomendio emango zenioke?

Gozatu dezala. Hori bakarrik. Denboretan eta pentsatzen hasten bada sekulako zaplastekoa hartu dezakezu eta askoz hobe da gozatzea. Zaleak, paisaia, aurkariak... halako zerbait bizitzeko aukera bakarra izan daiteke.

Eta indarrak errekuperatzeko zer gomendatuko zenioke?

Nahiko klasikoa nahiz zentzu horretan. Urtero, babarnak bazkaltzen ditut egun horretan Zegamako lagun batzuekin. Egia da, geroz eta profesionalizatuago dagoela mendi lasterketen mundua eta asko zaintzen direla horrelako detaileak baina normaltasunez bizitzea gomendatuko nuke. Lasaitu, ospatu, gargaratu batzuk hartu eta ondo pasatu.

by **BigMat**

cocoon.eus

Espazioak zureak egiten

Hiribarren Kalea 34, 20210 Lazkao, Gipuzkoa
_Hiribarren Kalea 34, 20210 Lazkao, Gipuzkoa
cocoon.urbi@bigmat.es 688 786 189 - 688 785 881

ZEZILIOENEA

HOTELA * JATETXEA

San Joan plaza, 3 * 943 885 829 * OLABERRIA
www.zezilioenea.com

«Iazko lasterketa egunetik badakit indartsu itzuli nahi dudala»

DANIELA OEMUS ZEGAMA-AIZKORRI MARATOIKO EGUNGO GARAILEA

Daniela Oemusek (Jena, Alemania, 1989) ondo gogoan du iazko lasterketa: ez soilik irabazi egin zuelako, bizitako guztiagatik. «Berriro esperimentatu nahi dut», aitortu du.

-K. GARRALDA ZUBIMENDI

Aitonak animatuta hasi zen korrika egiten Oemus, 13 urterekin. Pistan lehiatu zituen lehen lasterketak, baina ikastera etxetik kanpo joan zenean trail mundua ezagutu zuen. Urtez urte, geroz eta lorpen handiagoak erdietsi ditu, harik eta iaz Zegama-Aizkorri maratoia poltsikoratu zuen arte. Bera ere ezustean harrapatu zuen garaipenak, hilabete batzuk lehenago ama izan zelako bigarrenez eta ogibidez osasun arloan egiten duelako lan.

Zein helbururekin etorriko zara aurten Zegamara?

Iazko lasterketa oso egun berezia izan zen, eta ez zen izan irabaztea lortu nuelako, baizik herri txiki horretako alde guztietan senti dezakezun zirrargatik. Jende guztiak zarata egiten du ibilbidean zehar. Horri iazko baldintzak gehitzen badizkiogu, epikoak izan zen. Hainbeste euri, lokatza, haize bortitza... Berriro esperimentatu nahi dut. Iazko Zegama-Aizkorri irabazteak presio handiagoa egiten dizu? Faborito ikusten zara?

Presio gehiago sentitzen dut, bai. Agian nik neure buruari jartzen diodan zamagatik besterik ez da. Izan ere, iazko lasterketa egunetik badakit indartsu itzuli nahi dudala.

Iaz 4.31.54ko denbora lortu zenuen. Baldintza klimatologikoen inguruetatik ibilbidea osorik egin ez zenez ez du balio ofizialik, bai-



TONO MIRANDA

na oso marka ona da. Aurtengorako badaukazu denbora mugarik ezarria?

Zegamako denborak baldintzekiko oso mendekoak dira, eta denbora hobetzea edo txarragoa egiteak ez du lotura zuzena sailkapenean lortutako postuarekin. Uste dut Zegaman denborak ez duela horrenbeste garrantzia.

Bi aldiz pentsatu gabe, zein da Zegama entzutean burura datorbizun lehenengo hitza?

Lokatza, ekaitza eta euria.



«Atleta guztiek egon nahi dugu bertan. Zer gehiago nahi duzue? Paregabea da»

«Korrikalari bakoitzak gutxienez behin lehiatu behar duen lasterketa da»

Zure ustez, zer da onena Zegama-Aizkorri maratoian? Antolakuntza, boluntarioen sarea, zaleak, paisaia...

Aipatu dituzun gauza guztiek egiten dute lasterketa perfektua. Lasterketa ez litzateke berdina mendiko paisaiarik gabe; baina ezta ere zale ugarien animorik gabe, boluntarioen laguntzarik gabe, ibilbidearen gogortasunik gabe...

Zer hobetuko zenuke?

Geratu dadila dagoen bezala. Ez egin asmakizun arraroak, ez ko-

piatu beste lasterketak... Zegama-Aizkorri oso hitzordu garrantzitsua da eta mundu osoan lehiatzen garen atleta guztiek egon nahi dugu bertan. Zer gehiago nahi duzue? Handitu daiteke gehiago? Ekitaldi paregabea da. Antolakuntzak, boluntarioek, zaleek... dena ematen dute. Eta, justu, horrexek egiten atmosfera berezia.

Gomendatuko zenioke Alemaniako mendi korrikalari bati Zegamara etortzea?

Bai, noski. Korrikalari bakoitzak gutxienez behin lehiatu behar duen lasterketa da.

Zein aholku emango zenioke lehen aldian duen bati?

Prestatu dadila lokatzetarako eta jaitsiera luzeetarako.

Maratoiaz gain, egon zara inoiz Zegaman?

Iazko lasterketa izan da nire bisita bakarra orain arte.

Gustatuko litzaizuke Aizkorri-tik lasterketaren estutasunik gabe txango bat egitea?

Bai. Aizkorriko paisaia magikoa da eta gozatu nahiko nuke. Azkenerako, lasterketa egunean zaila izaten da paisaiaz gozatzera.

Nola ospatu zenuen iazko garaipena?

Aitortu behar dut ez nuela ospatu. Lasterketaren biharamunean gaixotu nintzen. Horrenbeste euri eta haizea... Gainera, garaipenak nire herrialdean interes handia sortu zuen kazetarien dei mordoan izan nuen. Telebistan ere elkarrizketatu ninduten, pentsa. Eta, hau dena gutxi balitz, Zegaman lortutako garaipenari esker Munduko Mendi eta Trailrun Txapelketarako txartela lortu nuen. Lasterketa batetik bestera ez zen hilabete ere egon. Beraz, ez nuen denbora askorik izan munduko txapelketa prestatzeko eta, gutxiago, garaipena ospatzeko.

Non gorde duzu txapela?

Egongelako horman zintzilik dago.

GURE OILOAK
ERE ZEGAMA
AIZKORRIRAKO
PREST!

euskaber
BASERRIKO ZURE ARRAUTZAK



Dortsalak

- Manuel Merillas (Esp.)
- Elhousine Elazzouji (Mar.)
- Robert Pkemoi (Ken.)
- Bartłomiej Przedwojewski (Pl.)
- Kilian Jornet (H. Kat.)
- Luca del Piero (It.)
- Robbie Simpson (E. B.)
- Jan Margarit (H. Kat.)
- Aritz Egea (E. H.)**
- Marcin Kubica (Pol.)
- Louison Coiffet (Fra.)
- Loïc Robert (Okz.)
- Gian M. Schick Tanz (Sui.)
- Nicolas Martin (Fra.)
- Dimas Pereira (Esp.)
- Raul Butaci (H. Kat.)
- Kevin Kibet (Ken.)
- Raul Ortiz (Esp.)
- Zaid Ait (H. Kat.)
- Leonard Mitrica (Rum.)
- Daniela Oemus (Ale.)
- Caitlín Fielder (H. Kat.)
- Theres Leboeuf (Sui.)
- Sylvia Romero (Mex.)
- Naiara Irigoien (E. H.)**
- Dani Moreno (A. E. B.)
- Sandra Budha (Nep.)
- Sara Alonzo (E. H.)**
- Bailey Kowalczyk (A. E. B.)
- Malen Osa (E. H.)**
- Rosanna Buchauer (Aust.)
- Mathilde Sagnes (Fra.)
- Fabiola Conti (Ita.)
- Cecilia Basso (Ita.)
- Rosa Maria Lara (H. Kat.)
- Ida Amelie Robsahm (Nor.)
- Lide Urrestarazu (E. H.)**
- Elisa Desco (Ita.)
- Bianca Tarboton (Hego Afr.)
- Esther Eustache (Fra.)
- Ainara Alcuaz (E. H.)**
- Alicia Vargo-Shay (A. E. B.)
- Beatriz Alvarez (Gal.)
- Maleni Alvarez (E. H.)**
- Sonia Amat (Esp.)
- Celia Appel (H. Kat.)
- Saioa Arkonada (E. H.)**
- Nerea Arriaga (E. H.)**
- Laiane Arrospide (E. H.)**
- Garazi Artola (E. H.)**
- Ines Astrain (Esp.)
- Celia Balcells (H. Kat.)
- Uxua Barandiaran (E. H.)**
- Sandra Maria Cabello (Esp.)
- Amaia Calvo (E. H.)**
- Igone Campos (E. H.)**
- Ainhoa Caporossi (E. H.)**
- Merche Carbonell (H. Kat.)
- Seleta Castro (Gal.)
- Maud Combarieu (E. H.)**
- Corina Cordero (Esp.)
- Amaia Cubero (H. Kat.)
- Ainhoa Egiguren (E. H.)**
- Olvido Estrada (Ast.)

23. Zegama-Aizkorri mendi maratoia

- 65. Uxue Fraile (E. H.)**
- 66. Zurin Frutos (E. H.)**
- 67. Alejandra Gala (E. H.)**
- 68. Elisabete Garate (E. H.)**
- Greta Garcia (Esp.)
- Vanesa Garcia (Esp.)
- Soraya Gomez (Esp.)
- 72. Maiaalen Gurrutxaga (E. H.)**
- Leidy Paola Hormaza (Kol.)
- Moana Lily Kehres (Esp.)
- 75. Irati Larrañaga (E. H.)**
- 76. Ainhoa Lendinez (E. H.)**
- Paloma Lobera (E. Kat.)
- Marta Martinez (Esp.)
- Kalie McCrystal (Kan.)
- Charlotte Moerman (Sui.)
- Jeanne Molinatti (Fra.)
- Roser Nicolau (H. Kat.)
- Carmen Otten (Ale.)
- 84. Tanit Perez de Laceta (E. H.)**
- Marta Perez (Esp.)
- Julia Perez (Esp.)
- Anna Pujol (H. Kat.)
- Lidia Quiles (H. Kat.)
- Liv Richter (Nor.)
- 90. Laura Rodriguez (E. H.)**
- Marisol Romero (Mex.)
- Aran Ros (H. Kat.)
- 93. Sandra Saez de Arregi (E. H.)**
- 94. Sandra Sevillano (E. H.)**
- Caterina Stenta (Ita.)
- Katarzyna Szkoda (Pol.)
- Anna Tarasova (H. Kat.)
- Rachel Tomajczyk (A. E. B.)
- 99. Sarah Ugarte (E. H.)**
- 100. Oihane Unzuu (E. H.)**
- 101. Ainara Urizarri (E. H.)**
- 102. Ainara Urrutia (E. H.)**
- 103. June Villarroel (E. H.)**
- Janina Weber (Ale.)
- Kelly Wolf (A. E. B.)
- 106. Onintza Zeberio (E. H.)**
- 107. Maria Zorrotza (E. H.)**
- 108. Oihara Zubillaga (E. H.)**
- 109. Pedro Abad (E. H.)**
- Pablo Abad (Esp.)
- Joel Adan (H. Kat.)
- 112. Koldo Agirre (E. H.)**
- Aiert Agirre (H. Kat.)
- 114. Iker Agirreurreta (E. H.)**
- Rafael Aguilera (Esp.)
- Dani Agirre (H. Kat.)
- Jordi Agusti (H. Kat.)
- 118. Hassan Ait (E. H.)**
- 119. Unai Aizpuru (E. H.)**
- Inigo Alberdi (H. Kat.)
- 121. Eñaut Alberdi (E. H.)**
- Jordi Alcubierre (H. Kat.)
- 123. Jesus Alegria (E. H.)**
- 124. Iker Aleman (E. H.)**
- Francisco Alonso (Esp.)
- Pedro Alonzo (H. Kat.)
- Guillermo Alonso (H. Kat.)
- 128. Unai Alvarez (E. H.)**
- Jose Amado (H. Kat.)
- Michael Ambrose (A. E. B.)
- 131. Jose Mari Anduaga (E. H.)**

- 132. Iñaki Añorga (E. H.)**
- 133. Unai Antia (E. H.)**
- Adolfo Antuña (Esp.)
- David Arabia (H. Kat.)
- 136. Iñigo Arantzamendi (E. H.)**
- Arcadio Araujo (Esp.)
- Fernando Arca (Gal.)
- Miguel Arejula (Gal.)
- Mario Arenal (Esp.)
- 141. Ion Arriaga (E. H.)**
- 142. Aritz Arrieta (E. H.)**
- Diego Arroyo (H. Kat.)
- 143. Imanol Arteaga (E. H.)**
- 145. Anartz Artola (E. H.)**
- 146. Axier Artola (E. H.)**
- 147. Asier Artzelus (E. H.)**
- 148. Xabier Astigarraga (E. H.)**
- 149. Egoitz Asurabarrena (E. H.)**
- 150. Eukeni Atutxa (E. H.)**
- 151. Unai Atxa (E. H.)**
- 152. Iñigo atxa (E. H.)**
- Guillem Aubach (H. Kat.)
- Fernando Aunon (H. Kat.)
- 155. Mikael Auzmendi (E. H.)**
- 156. Asier Aiertza (E. H.)**
- 157. Javier Azkoiti (E. H.)**
- 158. Iñaki Azparren (E. H.)**
- 159. Jon Azurmendi (E. H.)**
- 160. Jon Azurmendi (E. H.)**
- Toni Baca (H. Kat.)
- 162. Marc Bages (E. H.)**
- David Ballesteros (H. Kat.)
- 164. Zorion Barandiaran (E. H.)**
- 165. Aitor Barrenetxea (E. H.)**
- 166. Isusko Barrenetxea (E. H.)**
- Clement Barret (Okz.)
- 168. Aitor Barrio (E. H.)**
- Francesc Basacoma (Esp.)
- 170. Ander Bastida (E. H.)**
- Johann Baujard (Fra.)
- Kiko Bendicho (H. Kat.)
- 173. Santi Benitez (E. H.)**
- Alberto Benito (E. H.)
- Miguel Benito (H. Kat.)
- 176. Martxel Bereau (E. H.)**
- 177. Beñat Bereziartu (E. H.)**
- 178. Mikael Beriain (E. H.)**
- 179. Arkaitz Bernaola (E. H.)**
- Ivan Bernardo (Esp.)
- 181. Pello Berrizbeitia (E. H.)**
- Mattia Bertoncini (Ita.)
- 183. Jon Beruete (E. H.)**
- 184. Iker Bezares (E. H.)**
- Jvier Botran (Esp.)
- 186. Garikoitz Bravo (E. H.)**
- Ventura Bretal (Gal.)
- Jordi Bricolle (H. Kat.)
- Aymar Brusset (H. Kat.)
- 190. Txomin Bustindui (E. H.)**
- 191. Gorka Caballero (E. H.)**
- Eusebio Calero (H. Kat.)
- Esteve Camps (H. Kat.)
- 194. Ander Cangas (E. H.)**
- Xevi Carreras (H. Kat.)
- Abel Carrerero (H. Kat.)
- Joan Castella (H. Kat.)
- Carlos Castello (H. Kat.)

- Daniel Castillo (H. Kat.)
- Txema Zeanuri (H. Kat.)
- Luis Gabriel Centeno (Mex.)
- Ricardo Cherta (H. Kat.)
- Carlos Cipres (Esp.)
- Raul Coca (Esp.)
- Zeol Codola (H. Kat.)
- Martin Collantes (Esp.)
- Adia Cols (H. Kat.)
- Nil Corominas (H. Kat.)
- Guillem Corrales (Esp.)
- Raul Criado (Esp.)
- 211. Ion Ander Cuadrado (E. H.)**
- Juan Carlos Cuenca (Esp.)
- Juan M. Cuenca (Esp.)
- Felix Cuenca (E. Kat.)
- Bogdan Damian (Rum.)
- Ricardo Dantas (Pot.)
- 217. Mikael de Jesus (E. H.)**
- 218. Joseba de la Hera (E. H.)**
- Alfredo de la Hoz (Esp.)
- 220. Ande de Luis (E. H.)**
- 221. Sergio de Oliveira (E. H.)**
- Yoel de Paz (Esp.)
- Roberto Delgado (Esp.)
- 224. Erlantz Diaz (E. H.)**
- 225. Domingo Diaz (E. H.)**
- Diego Diaz (Esp.)
- Jan-Philip Dieckmann (Ale.)
- 228. Miel Dieguez (E. H.)**
- 229. Martin Diez (E. H.)**
- 230. Javier Dominguez (E. H.)**
- Joao Duarte (Por.)
- 232. Jon Durana (E. H.)**
- Arnau Durr (Ale.)
- Juris Dzenis (Let.)
- 235. Iban Etxarte (E. H.)**
- 236. Jokin Egurbide (E. H.)**
- Axel Elineau (Bret.)
- 238. Iosu Eliola (E. H.)**
- 239. Oier Elortza (E. H.)**
- 240. Mikael Elortza (E. H.)**
- Eric Erimias (E. H.)
- 242. Joxe Mari Errasti (E. H.)**
- 243. Oier Escudero (E. H.)**
- Alvaro Escuela (Esp.)
- 245. Ioseba Eskudero (E. H.)**
- 246. Imanol Estanga (E. H.)**
- Antonio Estepa (Esp.)
- 248. Ander Etxeberria (E. H.)**
- 249. Josu Etxeberria (E. H.)**
- 250. Gorka Etxeberria (E. H.)**
- 251. Mikael Etxeberria (E. H.)**
- 252. Unai Ezeiza (E. H.)**
- 253. Andoni Ezkerra (E. H.)**
- Bernart Falomi (H. Kat.)
- Hector Fernandez (H. Kat.)
- 256. Julen Fernandez (E. H.)**
- 257. David Fdz. de Garaialde (E. H.)**
- 258. Noe Fernandez (E. H.)**
- Felipe Fernandez (H. Kat.)
- Victor Fernandez (H. Kat.)
- Jose Maria Fernandez (Gal.)
- Ignasi Ferrer (Kat.)
- Raphael Fillon (Okz.)
- Mario Fonseca (Por.)
- Francesc Forti (H. Kat.)

GOERRIKO HITZA

Asteazkena, 2024ko maiatzaren 22a

GOERRIKO HITZA

Asteazkena, 2024ko maiatzaren 22a

AURTEN 533 LASTERKARI ARIKO DIRA MARATOIAN

Zegama-Aizkorri mendi maratoian 533 lagunek parte hartuko dute aurten. Bost kontinenteetako korrikalariak izango dira. Euskal Herrikoak dira 229 korrikalari; horietatik 46 dira goierritarrak. Iaz sei gutxiago izan ziren.



Bi korrikalari, Otsaurten gora, iaz. 2023. edizioan 538 korrikalari abiatu ziren. A. MAIZ

- Flavio Francisco (Por.)
- Francisco Jose Franco (Esp.)
- Ander Furundarena (E. H.)**
- Mikel Gabirondo (E. H.)**
- 270. Arkaitz Galindez (E. H.)**
- Gerard Galvan (H. Kat.)
- Andres Garcia (Esp.)
- Jose A. Garcia (H. Kat.)
- Ivan Garcia (Esp.)
- Manuel Garcia (Gal.)
- Juan M. Garcia (H. Kat.)
- Israel Garcia (H. Kat.)
- Carlos Garcia (H. Kat.)
- Carlos Garcia (Esp.)
- Alberto Garcia (H. Kat.)
- David Garcia (Esp.)
- 282. Juan Garikano (E. H.)**
- 283. Aritz Garmendia (E. H.)**
- Frank Gatzemeier (Ale.)
- 285. Gorka Gabiña (E. H.)**
- 286. Ander Gerrikaetxeberria (EH)**
- 287. Jokin Guizarro (E. H.)**
- Jesus Gil (Esp.)
- Ruben Gimeno (Esp.)
- Roberto Gimeno (H. Kat.)
- 291. Javier Goitia (E. H.)**
- Oscar Gomez (Esp.)
- 293. Andoni Gomez (E. H.)**
- Miguel Gonzalez (Esp.)
- 295. Iker Guimio (E. H.)**
- 296. David Gonzalez (E. H.)**
- 297. Iñigo Gonzalez (E. H.)**
- 298. Xabier Gonzalez (E. H.)**
- 299. Ivan Gonzalez (E. H.)**
- Arnau Grifoll (H. Kat.)
- Ione Guerra (Esp.)
- 302. Julen Guiza (E. H.)**
- Simon Guignard (Fra.)
- Josep Oriol Guimio (H. Kat.)
- 305. Anartz Guzman (E. H.)**
- 306. Galder Gutierrez (E. H.)**
- Kike Guzman (Esp.)
- Jose A. Guzman (H. Kat.)
- Cristian Heinis (Fra.)
- 310. Ander Hermosa (E. H.)**
- 311. Blai Hermoso (E. H.)**
- Victor J. Hernandez (Esp.)
- Eduard Hernandez (H. Kat.)
- Jose Miguel Hernandez (Esp.)
- David Herrera (Esp.)
- 316. Julen Ibarra (E. H.)**
- 317. Manex Idiakez (E. H.)**
- David Iglesias (Esp.)
- 319. Ander Iglesias (E. H.)**
- 320. Ander Iñarra (E. H.)**
- 321. Jose Inazio Insausti (E. H.)**
- 322. Imanol Inza (E. H.)**
- Adrian Irlas (H. Kat.)
- 324. Gotzon Iruretagoiena (EH)**
- Iñaki Isasi (E. H.)
- Luis Jacinto (Por.)
- Tomas Janek (Txek. E.)
- David Jerez (H. Kat.)
- 329. Rafa Juarez (E. H.)**
- 330. Aritz Kjaerevik (Nor.)**
- 331. Aritz Kortabarria (E. H.)**
- Romain Lacaste (Okz.)

23. Zegama-Aizkorri mendi maratoia

- 333. Chakib Lachgar (E. H.)**
- 334. Aimar Lansalot (E. H.)**
- 335. Peru Larrañaga (E. H.)**
- 336. Jose F. Larrazabal (E. H.)**
- 337. Ramuntxo Laronde (E. H.)**
- 338. Asier Laruzea (E. H.)**
- Jordan Lazaro (Esp.)
- 340. Koldo Lazarraga (E. H.)**
- 341. Mikel Legarreta (E. H.)**
- 342. Iraitz Legorburu (E. H.)**
- 343. Asier Leitza (E. H.)**
- 344. Ekaitz Lejarzagi (E. H.)**
- 345. Andoni Lekuona (E. H.)**
- 346. Xabier Lete (E. H.)**
- 347. Beñat Lizaso (E. H.)**
- 348. Aitor Lizaso (E. H.)**
- Ivan Lopez (Esp.)
- Miguel Lopez (Gal.)
- David Lopez (Esp.)
- Jose Antonio Lopez (Esp.)
- Miguel Angel Lopez (H. Kat.)
- Saul Lopez (Esp.)
- Oscar Lopez (Gal.)
- 356. Hodei Lujanbio (E. H.)**
- 357. Floren Luqui (E. H.)**
- 358. Ibai Madina (E. H.)**
- 359. Eneko Makibar (E. H.)**
- 360. Igon Mantzizidor (E. H.)**
- Michele Mangia (Ita.)
- 429. Igor Otero (E. H.)**
- Carlos Pacheco (Esp.)
- Valentin Marchon (Sui.)
- Xavier Marco (H. Kat.)
- Miguel Angel Marin (H. Kat.)
- Daniel Marnote (Gal.)
- Pedro Jesus Marrero (Esp.)
- Jose Maria Martel (Esp.)
- Arnaud Martin (Fra.)
- Nicolas Martin (Esp.)
- 372. David Martin (E. H.)**
- 373. Aritz Martin (E. H.)**
- 374. Erik Martinena (E. H.)**
- 375. Alejandro Martinez (E. H.)**
- 376. Asier Martinez (E. H.)**
- Iñaki Martinez (H. Kat.)
- Jordi Mata (H. Kat.)
- Nis Mateu (H. Kat.)
- 380. Dani Mediavilla (E. H.)**
- Osvaldo Medina (Esp.)
- Sergio Mellinas (Esp.)
- 383. Ivan Melon (E. H.)**
- Maurizio Meloni (Ale.)
- 385. Ion Mena (E. H.)**
- Cristian Menendez (Esp.)
- Oscar Merino (Esp.)
- Manuel Mesa (Esp.)
- Angel Mestre (H. Kat.)
- Victor Mier (H. Kat.)
- Quino Milvaques (H. Kat.)
- Jorge Milarres (H. Kat.)
- Josep Miret (H. Kat.)
- Jorge Joan Mojon (Esp.)
- Pep Molas (H. Kat.)
- Nicolas Molina (Esp.)
- Juan Pedro Molina (Esp.)
- Luis Javier Molleda (Gal.)
- 399. Ibon Moreno (E. H.)**

- Jose Moreno (Esp.)
- Cristo Morneo (Esp.)
- Renan Morocho (H. Kat.)
- Adil Moussaoui (H. Kat.)
- 404. Xabier Mujika (E. H.)**
- 405. Haritz Mujika (E. H.)**
- 406. Adur Mujika (E. H.)**
- 407. Xabier Mujika (E. H.)**
- Jordi Muñoz (H. Kat.)
- Sergi Muñoz (H. Kat.)
- Sergio Muñoz (H. Kat.)
- 411. Ander Nafarrete (E. H.)**
- Joaquín Narvaes (Arg.)
- Sergio Nogueras (Esp.)
- Pier Francesco Nuzzi (Ita.)
- 415. Julen Olaizola (E. H.)**
- 416. Igor Olalde (E. H.)**
- 417. Iosu Olano (E. H.)**
- 418. Iñaki Olano (E. H.)**
- 419. Iñigo Olaizabal (E. H.)**
- Miguel Angel Orallo (Esp.)
- Theo Orange (Fra.)
- 422. Josu Orbañanos (E. H.)**
- 423. Estebe Orbea (E. H.)**
- Javier Ordieres (Esp.)
- 425. Unai Ormaetxea (E. H.)**
- 426. Beñat Ormaetxea (E. H.)**
- 427. Gorka Omazabal (E. H.)**
- 428. Asier Otero (E. H.)**
- 429. Igor Otero (E. H.)**
- Carlos Pacheco (Esp.)
- Brayan Padilla (Esp.)
- Diego Padorno (Esp.)
- Jon Palet (Gip.)
- Ernest Parcerisa (H. Kat.)
- Ezequiel Pauluzak (Arg.)
- Antoni Pausa (H. Kat.)
- 437. Jose Luis Perez (E. H.)**
- David Perez (H. Kat.)
- Antonio Peris (H. Kat.)
- Yuriy Pikh (Esp.)
- Adrian Pimentel (Esp.)
- 442. Guillermo Pinillos (E. H.)**
- Alejandro Piriz (Esp.)
- Albert Planas (H. Kat.)
- Luc Plançon (Fra.)
- Luis Plaza (H. Kat.)
- Marc Povill (H. Kat.)
- Miguel Angel Pradas (Esp.)
- 449. Ander Puertas (E. H.)**
- 450. Ibon Pujana (E. H.)**
- Xavier Queral (H. Kat.)
- 452. Asier Rajado (E. H.)**
- Carlos Ramirez (H. Kat.)
- Alvaro Ramos (H. Kat.)
- 455. Ismail Razga (E. H.)**
- Jorge Rente (Gal.)
- Helder Ribeiro (Por.)
- David Rioja (Esp.)
- Jorge Riús (H. Kat.)
- 460. Jose Javier Rivas (E. H.)**
- Gonzalo Rivas (Esp.)
- 462. Odilo Rivela (E. H.)**
- Alberto Robres (H. Kat.)
- David Rodoreda (H. Kat.)
- Oscar Rodriguez (Esp.)
- Josep Romagosa (H. Kat.)

- Marc Rota (H. Kat.)
- Jordi Roy (H. Kat.)
- Fabio Ruga (Ita.)
- 470. Ricardo Ruiz de Apocada (EH)**
- Pere Rullian (H. Kat.)
- Marcin Rzeszotko (Pol.)
- Hugo Sa (Por.)
- 474. Sergio Saenz de Buruaga (EH)**
- Roberto Saiz (Esp.)
- Vicente Sala (H. Kat.)
- Nil Sala (H. Kat.)
- 478. Aitor San Sebastian (E. H.)**
- Lluis Sanchez (Esp.)
- Juan F. Sanchez (Esp.)
- 481. Daniel Sanchez (E. H.)**
- Miguel Santacreu (H. Kat.)
- Jose Antonio Santalla (Gal.)
- Alain Santamaria (Esp.)
- Alberto Santos (Esp.)
- Pablo Segura (Esp.)
- Niñi Segovia (Esp.)
- Javi Segui (H. Kat.)
- David Senra (Gal.)
- Jose Luis Serna (Esp.)
- 491. Sergio Serrano (E. H.)**
- Ruben Sesar (Gal.)
- Arno Silva (Por.)
- Matthieu Simon (Okz.)
- Borja Soler (H. Kat.)
- Jose Antonio Soto (Esp.)
- Patrick Stangbye (Nor.)
- Brayan Subira (H. Kat.)
- 499. Gorka Susperregi (E. H.)**
- Roman Tena (H. Kat.)
501. Alberto Tornos (H. Kat.)
- Marti Torrellardona (H. Kt.)
- 503. Ion Ubide (E. H.)**
- 504. Omar Ugartemendia (E. H.)**
- 505. Jon Ugartondo (E. H.)**
- 506. Iñigo Uriarte (E. H.)**
- 507. Ander Uriarte (E. H.)**
- 508. Iñigo Uribeetxebarria (E. H.)**
- 509. Jokin Uribeetxeberria (E. H.)**
- Ibai Urbia (E. H.)
- 511. Egoitz Urreitzia (E. H.)**
- 512. Josu Urrestarazu (E. H.)**
- 513. Koldo Urrestarazu (E. H.)**
- 514. Gorka Urtasun (E. H.)**
- 515. Jose Luis Valentin (E. H.)**
- Boris Valles (H. Kat.)
- Barend van Drooge (H. Kat.)
- Xavier Vargo (A. E. B.)
- Victor Vazquez (Gal.)
- David Vega (Esp.)
- Jesus Velasques (Esp.)
- Simeon Vicente (Esp.)
- Jordi Vilajosana (H. Kat.)
- Borja Villaplana (H. Kat.)
- Moritz Wernick (Ale.)
- 526. Gorka Zabaleta (E. H.)**
- 527. Erlantz Zaldunbide (E. H.)**
- 528. Unai Zialtzera (E. H.)**
- Xavi Zorrilla (H. Kat.)
- 530. Igor Zubeldia (E. H.)**
- 531. Juan Rafael Zubia (E. H.)**
- 532. Borja Zubizarreta (E. H.)**
- 533. Aitor Zunzunegi (E. H.)**

943 88 82 54

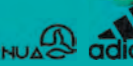
N-I errepidea BEASAIN



www.autowag.eu

TIGUAN berria
Autowag-en ikusgai

33.700€

AMEZTI
Mendi ElkarteZEGAMAKO
UDALAZegama-Aizkorri
2024Mila esker bolondresei.
Zuek gabe ez litzateke posible izangoZelai kalea, 10
ALTSASU iker kirolak
T 948 564 469

-IÑAKI GURRUTXAGA

Iaz, eguraldiaren baldintzak tar-teko, Zegamako plazan kronometroak piztu eta Itzubiagaraino jokatu behar izan zen proba. Aurten, halakorik ez bada, ohiko formatuan egingo dute Zegama-Aizkorriko X. Kilometro Bertikala. Plazatik atera bai, baina azken hiru kilometroak dira erlojupean, Arriaunditik (505 metro) Iraulera (1520 m.).

Euskal Mendizale Federazio-ko Kilometro Bertikalen Txapelketa izango da aurten, eta Euskal Herriko Kilometro Bertikalen Koparako puntuagarria. Edizio borobil honen atarian, lasterketa aurrean dituzten sentsazioak eta asmoak plazaratu dituzte lau debutarik, goierritarak laurak.

AMAIA INSAUSTI

Korrikalaria (Olaberria-Idiazabal)

«Bertikal honek denetik dauka, baina bukaerako zatia oso teknikoa da»

Hogei urte eta gutxirekin Behobiak-eta prestatzen hasi eta urtean errepidean korrika ibili ondoren, orain hamar urte estreinatu zen mendi lasterketa batean Amaia Insausti (Olaberria, 1971), Axari trailean. Gerora G2H ere egin zuen, ama ere izan da tarte horretan, eta iaz Kilometro bertikalen aldeko apustua egin zuen, Txindokin eta Beriainen. Zegaman ostiralekoa izango du lehen ahalegina.

«Goraka gustura sentitu nintzen, eta aurten Txindokin errepikatu egin dut, eta gero Zegaman probatuko dut. Txindokiko errazagoa egiten zait, bukaerako zatia behintzat. Zegamakoak denetik dauka, baina bukaera oso teknikoa da nire estilorako. Ahal dudana egingo dut».

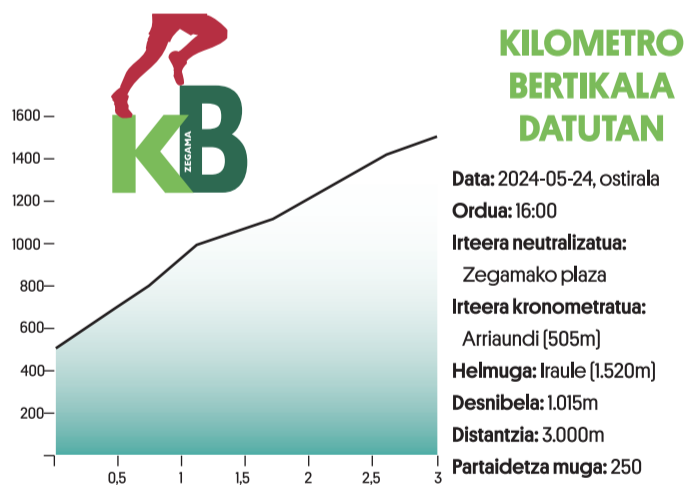
Behin dortsala lortuta «disfrutatzer» doala argi du. «Giro oso ona egoten da Zegaman, maila handia, eta hori bizi nahi dut. Ez noa nire burua gehiegi presionatzera, gozatzera baizik». 53 urte



Naiara Irigoien, Malen Osa eta Silvia Lara, iazko lehen hiru sailkatuak, Itzubiagara bidean. IGOR QUIJANO

Kilometro Bertikalak hamargarrena bete du

Zegama-Aizkorri X. Kilometro Bertikala ostiralean jokatuko da • Euskal KBen txapelketa izango da, eta Euskal Herriko Koparako puntuagarria • Estreinakoa dute lau korrikalariok



ditu jada, eta kirolean jarraitzeko «motibazioa eta erronka berriak bilatzea» egiten zaio zailena. Eguraldi aldetik, «berorik ez, baina bustirik ere ez» du nahi olaberritarak.

IOSU URETA

Korrikalaria (Legazpi)

«Parte hartzea eta sentsazio onekin bukatzea dira nire helburuak»

«Ez daukat inolako helbururik. Lehenengo aldia da parte har-

tzen dudala, eta gehienbat gozatzeko intentzioarekin noa». Iosu Ureta (Legazpi, 1985) iaz hasi zen mendi lasterketetan parte hartzen, eta Goierri Kopa Traileko hainbat probatan lehiatu da harrezkero, baina kilometro bertikalik ez du sekula egin.

Normalean lasterketa motzak egin izan ditu, baina «horren lasterketa potenterik» ez. «Txindokikoan parte hartu nahi nuen, baina inskripzio epea pasatu zitzaidan, eta plazak bete dira konaturatzeko. Zegamarako zortea izan dut. Hasiera batean ez zitzaidan tokatu, baina gero baja batzuk egon zirela eta deitu egin zidaten».

Legazpi inguruko mendietan entrenatu ohi du, eta Aizkorri ezagutzen badu ere, bertikalak ibilbidea ez. «Prestaketa aldetik azken hilabeteetan zerbait berezixagoa egiten ari naiz, desnibel hori prestatzen. Bukaerako zatia tekniko samarra da, eta iristen garenerako nahiko nekatuta iritsiko gara, eta kontuz ibili beharko dugu».

Ibilbidea ordubete inguruan osa dezakeela uste du, baina lehen urtea izanda «presiorik gabe» doa. «Zegamako festan parte hartzea eta sentsazio onekin bukatzea dira helburuak».

IONE CERZO

Korrikalaria (Zumarraga)

«Bertikalak gogo handiz egiten ditut, eta Zegaman izanda, are gehiago»

Tolosako Alpino Uzturre taldearen mendi lasterketetan lehiatzen dabil aurten Ione Cerzo (Zumarraga, 1989). Enkarterrietako proban parte hartu du, Kanpezun ere bai, besteak beste, eta T3Tn lehiatzekoa ere bada ekainean. Ostiralean Zegamako Kilometro Bertikalean parte hartuko du lehen aldiz.

«Kilometro Bertikalak egin izan ditut lehen ere, eta gustatzen zaidan modalitate bat da,



Ainitze Jauregi
Kol. zkia. 179

- ERREHABILITAZIOA
- MANTENU TRATAMENDUA
- MASAJE TERAPEUTIKOA
- KIROL MASAJEA
- LUNBALGIA ETA ZIATIALGIA
- DRENAJE LINFATIKOA

LARDIZABAL KALEA 3, Behea SEGURA Tel.: 943 80 02 88 / 646 32 94 79



www.laulagun.com

Harizti Industrialdea 201-E
OLABERRIA
943 80 50 77



KOMUNITATEEN ADMINISTRAZIOAK SL
Kol. Zerb. 599

Araba kalea, 1
ORDIZIA
auzoki@auzoki.eus
Tel.: 943 087 486
688 651 379

baina Zegamako aurreneko aldiz egingo dut. Sortzen den giroa bizitzearren eman nuen izena, maratoian parte hartzeko aukera gutxi baitago», zehaztu du.

Zumarragakoak ez dio bere buruari erronka berezirik jarri, baina «gogotsu» dagoela dio. «Kilometro Bertikalak gogo handiarekin egin izan ohi ditut, eta Zegaman izanda, are gehiago». Bitan ibili da bertikalako parajeetan, baina goraino ez da igo oraingo, eguraldiarengatik. «Proba gogorra da. Bukaera teknikoa da, baina hasierako zatian ere harri handi asko dago, eta horrek gogortu egiten du proba».

GAIZKA ORMAZABAL

Korrikalaria (Zegama)

«Aurrez maratoia 11 aldiz egin dut, eta proba egiteko eman dut izena»

Apirilaren 28az geroztik etxetik kanpo dabil Gaizka Ormazabal (Zegama, 1980). Azken hiru asteak Nepalen pasatuta –trekking bat egiten eta sei mila metroko mendi bat igotzen–, gaur da etxera iristekoa. Handik erantzun ditu galderak. «Aukera sortu zen, etxeko eta laneko baimeak lortu, eta etortzera animatu nintzen. «Everest eta Lhotse bezalako mendiak gertutik ikustea gauza handia da».

Kanpoan ibiliko zela jakin zuenez, Kilometro Bertikalean izena ematea erabaki du aurrez. «Aurrez maratoia 11 aldiz egin daukat, eta proba egiteagatik apuntatu naiz. Badakit leher eginda iritsiko naizela, eta egun gutxi dauzkat erreperatzen. Eta ea zer moduz moldatzen naitzen. Bertikala zer den jakiteko asmotan noa, batere erreferentziarik gabe».

Nepal aldean, «nahikoa hotz» pasatu dutela –bereziki gauez–, eta ostiralean «epeltasun pixka bat» eskertuko lukeela dio. «Lehen berdin zitzaidan, baina giro epela egitea nahiago dut orain».

Dortsalak

1. **Naiara Irigoien (E. H.)**
2. Jose Antonio Bellido (Esp.)
3. **Garazi Abasolo (E. H.)**
4. Ruth Aldea (Esp.)
5. **Ane Alonso (E. H.)**
6. **Adriana Andino (E. H.)**
7. **Eduarne Arakistain (E. H.)**
8. **Irene Atazcoz (E. H.)**
9. **Eneritz Basurko (E. H.)**
10. **Ainhoa Bretos (E. H.)**
11. Carrodilla Cabestre (Esp.)
12. Maria del Mar Camero (Esp.)
13. **Oihane Camon (E. H.)**
14. Elisabet Cartoixa (H. Kat.)
15. **Irati Casais (E. H.)**
16. Mireia Casellas (H. Kat.)
17. Neus Cebrian (H. Kat.)
18. **Ione Cerezo (E. H.)**
19. **Maite Egaña (E. H.)**
20. **Leire Elola (E. H.)**
21. **Andrea Garai (E. H.)**
22. Martina Gonfaus (H. Kat.)
23. Estela Guerra (Esp.)
24. Mireia Hernandez (Esp.)
25. Beatriz Hernandez (Esp.)
26. **Amaia Insausti (E. H.)**
27. Anita Iversen (Nor.)
28. silvia Lara (Esp.)
29. Tamara Carolina Lopez (Arg.)
30. Beatriz Males (Eku.)
31. Maria Mayans (H. Kat.)
32. Julia Medina (H. Kat.)
33. Laia Montoya (H. Kat.)
34. Vinyet Noguero (H. Kat.)
35. Anna Olivares (H. Kat.)
36. Soinia Orriols (H. Kat.)
37. Anna Pujol (H. Kat.)
38. Leire Rajado (H. Kat.)
39. **Sonia Regueiro (E. H.)**
40. Vanessa Romero (H. Kat.)
41. Ana Rozen (Arg.)
42. Veronica Sanchez (Esp.)
43. Elisenda Torruella (H. Kat.)
44. Cristina Trujillo (Esp.)
45. Cristina Trujillo (H. Kat.)
46. **Ainara Uribarri (E. H.)**
47. **Maite Zabaleta (E. H.)**
48. Sergi Acedo (H. Kat.)
49. **Alatz Agirre (E. H.)**
50. **Gurutz Agirre (E. H.)**
51. **Mikel Agirregabiria (E. H.)**
52. Josep R. Alabart (H. Kat.)
53. Jordi Aluja (H. Kat.)
54. **Josu Alustiza (E. H.)**
55. **Iñigo Alustiza (E. H.)**
56. **Ander Amorarriz (E. H.)**
57. **Borja Amondarain (E. H.)**
58. Jose Andres Collado (H. Kat.)
59. **Eneko Anduetza (E. H.)**
60. **Iker Apaolaza (E. H.)**
61. **Xabier Aparicio (E. H.)**
62. David Arabia (H. Kat.)
63. **Aitor Arana (E. H.)**
64. **Jon Ander Aranburu (E. H.)**
65. **Javier Aranguren (E. H.)**
66. **Mikel Arkotxa (E. H.)**
67. **Xabier Arostegi (E. H.)**
68. **Aner Arozena (E. H.)**
69. **Oier Arraztio (E. H.)**
70. **Jokin Arretxea (E. H.)**
71. **Ander Arruti (E. H.)**
72. **Unai Arzuaga (E. H.)**
73. **Xabi Azpiroitz (E. H.)**
74. **Eneko Azurmendi (E. H.)**
75. **Gaizka Barañano (E. H.)**
76. **Alejandro Barbero (E. H.)**
77. Lleir Barcons (H. Kat.)
78. **Javi Barrio (E. H.)**
79. Oscar Basantes (Eku.)
80. **Aitor Beitia (E. H.)**
81. Miguel P. Bennasar (H. Kat.)
82. **Victor Bernedo (E. H.)**
83. **Thibaut Bertand (E. H.)**
84. **Gorka Betolaza (E. H.)**
85. **Mikel Beunza (E. H.)**
86. **Ibon Bilbao (E. H.)**
87. Jordi Bolet (H. Kat.)
88. **Txomin Bustindui (E. H.)**
89. Javier Cabestre (Esp.)

90. Guillem Cabrera (H. Kat.)
91. Guiseppe Calbi (Ita.)
92. Juan Carlos Calvo (Esp.)
93. Carlos andre Carballo (Esp.)
94. Bruno Cardamas (Gal.)
95. Victor Hugo Carrillo (H. Kat.)
96. Jan Castillo (H. Kat.)
97. Ibai Cebrian (H. E.)
98. Roberto Carlos Che (Per.)
99. **Juan Clemente (E. H.)**
100. Maryin Collantes (Esp.)
101. Jonatan Crespo (Esp.)
102. Mikel Cruz (H. Kat.)
103. Thomas Darrodes (Okz.)
104. **Ivan de la Cruz (E. H.)**
105. **Alberto de las Heras (E. H.)**
106. Juan Nicolas Delaloye (Arg.)
107. Ismael Delgado (Esp.)
108. Miguel Delgado (Esp.)
109. Diego Diaz (Esp.)
110. **Ibai Etxeberria (E. H.)**
111. **Anartz Etxeberria (E. H.)**
112. **Pedro Etxeberria (E. H.)**
113. **Igor Etxeberria (E. H.)**
114. **Oier Etxeberria (E. H.)**

115. **Jon Feijoo (E. H.)**
116. **Josue Fernandez (E. H.)**
117. **Aitzol Fdz. de Izeta (E. H.)**
118. **Ruben Fdz. de Quincoces (E. H.)**
119. Fernando Fernandez (H. Kt.)
120. **Abel Fernandez (E. H.)**
121. **Mikel Fernandez (E. H.)**
122. Francisco Fernandez (Esp.)
123. **Eneko Fernandez (E. H.)**
124. Josep Ferre (H. Kat.)
125. **Iraitz Ferreira (E. H.)**
126. Daniel Flamenco (Esp.)
127. **Jon Flores (E. H.)**
128. Alejandro Forcades (H. Kat.)
129. Dirk Fumado (H. Kat.)
130. Ale Garcia (Arg.)
131. Jose Antonio Garcia (H. Kat.)
132. **Aitor Garitagoitia (E. H.)**
133. **Ander Garitagoitia (E. H.)**
134. **Julen Gaston (E. H.)**
135. Nil Gelonch (H. Kat.)

136. **Iñaki Goenaga (E. H.)**
137. **Gorka Goikoetxea (E. H.)**
138. Carlos Gomez (H. Kat.)
139. Ivan Gonzalez (Esp.)
140. Joan Gual (H. Kat.)
141. **David Hernandez (E. H.)**
142. F. Manuel Hernandez (Esp.)
143. **Aitor Hernandez (E. H.)**
144. Jose Miguel Hernando (Esp.)
145. **Iñaki Hormaetxe (E. H.)**
146. Genis Ibanco (H. Kat.)
147. Miguel Ibañez (H. Kat.)
148. **Xabier Imaz (E. H.)**
149. **Jose Irurozko (E. H.)**
150. **Josu Izagirre (E. H.)**
151. **Iñigo Lariz (E. H.)**
152. **Ximun Larrañaga (E. H.)**
153. **Asier Larruzea (E. H.)**
154. **Txus Larunbe (E. H.)**
155. **Eñaut Lertxundi (E. H.)**
156. **Aiert Lertxundi (E. H.)**
157. **Jose Lizundia (E. H.)**
158. Marc Lleixa (H. Kat.)
159. **Aideko Lpz. de Arbina (E. H.)**
160. Jose Luis Lopez (Esp.)

161. **Eleder Lozano (E. H.)**
162. Gerardo Lozano (Esp.)
163. **Iñigo Macias (E. H.)**
164. Alfonso Madrid (Esp.)
165. Guillem Malet (H. Kat.)
166. Santiago Malo (Esp.)
167. Gerard Marce (H. Kat.)
168. Marc Arnau Marce (H. Kat.)
169. Santi Marles (H. Kat.)
170. **Jose Antonio Martin (E. H.)**
171. Santi Martin (H. Kat.)
172. Gustavo Martin (Esp.)
173. Juan Martinez (Esp.)
174. **Asier Martinez (E. H.)**
175. Kiko Matas (H. Kat.)
176. Jose Miguel Matos (Por.)
177. Thomas Medmevielle (H. Kat.)
178. Jose Igancio Mico (H. Kat.)
179. **Josu Millan (E. H.)**
180. **Unai Mintegi (E. H.)**
181. **Joseba Molinero (E. H.)**
182. Adil Moussaoui (H. Kat.)
183. Borja Moya (H. Kat.)
184. Michal Mrowiec (A. E. B.)
185. **Iñaki Muro (E. H.)**
186. Iu Net (H. Kat.)
187. Carlos Ojeda (Per.)
188. **Gorka Olaskoaga (E. H.)**
189. Enrico Olivieri (Ita.)
190. Ryunosuke Omi (Jap.)
191. **Koldo Oribe (E. H.)**
192. **Gaizka Ormazabal (E. H.)**
193. **Joseba Ortega (E. H.)**
194. Manuel Peinado (Esp.)
195. Victor Perales (Esp.)
196. Miguel Angel Perez (Esp.)
197. Jose Manuel Peula (Esp.)
198. Edu Pinedo (Gal.)
199. Josep Playan (H. Kat.)
200. Roberto Prades (Esp.)
201. **Anartz Puelles (E. H.)**
202. Jesus Quiles (H. Kat.)
203. Miguel Quinta (Por.)
204. Guillermo Ramos (Esp.)
205. **Alvaro Ramos (E. H.)**
206. **Asier Rios (E. H.)**
207. Javier Rodrigo (Esp.)
208. **Mikel Rodriguez (E. H.)**
209. Pere Rodriguez (H. Kat.)
210. Alvaro Rodriguez (Esp.)
211. Ivan Roman (Esp.)
212. Luis Romero (Esp.)
213. Carlos Ruiz (Esp.)
214. Pedro Ruiz (Esp.)
215. **David Ruiz (E. H.)**
216. **Eder Salas (E. H.)**
217. **Hodei Samaniego (E. H.)**
218. Miquel Sanchez (H. Kat.)
219. Sergio Sanchez (H. Kat.)
220. Toni Santisteban (H. Kat.)
221. Jose Ramon Santos (Esp.)
222. Daniel Sanz (Esp.)
223. **Julen Sarasola (E. H.)**
224. Jose Saura (Esp.)
225. Adria Selles (H. Kat.)
226. Raul Serena (Esp.)
227. Gerardo Soriano (Esp.)
228. Fabia Subirana (H. Kat.)
229. Carles Sunyer (H. Kat.)
230. Eder Susano (Esp.)
231. **Jose Talavera (E. H.)**
232. **Alfonso Tesoro (E. H.)**
233. Hector Torres (H. Kat.)
234. Dani Torri (H. Kat.)
235. Miguel Angel Trujillo (Esp.)
236. **Aritz Unamuno (E. H.)**
237. **Iosu Ureta (E. H.)**
238. **Josu Urrestarazu (E. H.)**
239. **Ander Urrusolo (E. H.)**
240. Jumpei Ushiyama (Jap.)
241. Pol Vilalta (H. Kat.)
242. Luis Viloslada (Esp.)
243. **David Viloria (E. H.)**
244. **Iñigo Zabala (E. H.)**
245. **Jokin Zabala (E. H.)**
246. **Jon Zabalagi (E. H.)**
247. Alberto Zapatero (H. Kat.)
248. **Oier Zubeldia (E. H.)**
249. **Mikel Urrutia (E. H.)**
250. **Asier Oiarbide (E. H.)**
301. **Alazne Lozano (E. H.)**
302. **Unax Agirre (E. H.)**
303. **Lander Lanbarri (E. H.)**
304. **Lucas Zorrilla (E. H.)**
305. **Alluitz de Bilbao (E. H.)**
306. **Naroa Lopez (E. H.)**
307. **Nahia Pombo (E. H.)**
308. **Aner Gezalaga (E. H.)**
309. **Urko Lozano (E. H.)**
310. **Harri Pasquier (E. H.)**
311. **Borja Uterga (E. H.)**
312. **Jone Oar-Arrieta (E. H.)**
313. **Estrella Ortiz (E. H.)**
314. **Endika Aldaolea (E. H.)**
315. **Ibai Angulo (E. H.)**
316. **Asier Arriera (E. H.)**
317. **Aler Bergua (E. H.)**
318. **Martin Egizabal (E. H.)**
319. **Merkel Irigorri (E. H.)**
320. **Ander Oierbide (E. H.)**
321. **Unax Uzkudun (E. H.)**
322. **Aner Zuluaga (E. H.)**



271 korrikalari lehiatuko dira. 301 dortsaletik gora, gazteak. T. MIRANDA

Egin zaitetz **50€-ren** truke, **harpidedun digital**, hainbat abantailarekin!
Babestu gure hitza, eta izan bertako kide!

izan
HITZAkide

goierri.hitza.eus/hitzakide

«Kilometro bertikal gutxi lehiatu ditut eta ez dakit nola iritsiko naizen»

NAIARA IRIGOIEN
KILOMETRO BERTIKALEKO EGUNGO GARAILEA

Naiara Irigoienek (Burlata, Nafarroa, 1995) maratoiarri eman dio lehentasuna aurten. Halere, txapela defendatzen saiatuko da, azken egunetan prestaketa lanak findu ostean.

-K. GARRALDA ZUBIMENDI

Inork gutxi menperatzen du kilometro bertikalen modalitatea Naiara Irigoien nafarrak baino hobeto. Egungo Europako txapelduna da, kasu. Bertara joateko txartela, gainera, Goierri bertan lortu zuen, 2023. urteko Txindokiko Kilometro bertikala irabazi zuelako. Iazko Zegama Aizkorriko kilometro bertikala ere irabazi zuen.

Egungo txapelduna izateak presioa gehitu dizu?

Iaz egindakoak aurten ez du ezertarako balio eta, alde horretatik, lasai noa. Halere, aukeran, nahiago dut ezkutuan joan, faboritoen etiketarik gabe. Iaz horrela izan zen eta ondo joan zitzaidan.

Zer helburu duzu aurten?

Aurten kilometro bertikal gutxi lehiatu ditut eta ez dakit nola iritsiko naizen. Txindokiko Kilometro Bertikala izango da denboraldiko lehen proba modalitate honetan eta ikusiko dut non egon naitekeen [elkarrizketa maiatzaren 10ean egin zen, txindokiko Kilometro Bertikala lehiatu baino astebete lehenago]. Jaitsi beharreko denbora mugarik ez diot jarri nire buruari, adibidez.

Maratoian ere parte hartuko duzu. Nola baldintzatzen du horrek kilometro bertikala?

Iaz ere maratoian hartu nuen parte, baina dortsala azken unean lortu nuenez lehentasuna kilometro bertikalari eman nion. Aurten, ez. Trail modalitateari eman diot garrantzia handiagoa



«Kilometro bertikalen modalitatea gutxietsi egiten dela uste dut, orokorrean»

«Aukeran, nahiago dut ezkutuan joan, faboritoen etiketarik gabe»

«Aurtengorako eguraldi hobea eskatzen dut, besterik ez»

aurten, hasieratik banekielako maratoian lehiatuko nintzela. Trailari begirako entrenamenduak egin ditut eta lehiatu ere hala egin naiz. Golden Trail Serieseko lehen bi probetan ere

parte hartu dut, Asian. Kilometro bertikalik ez dut egin eta lasaiago prestatu dut Zegamako.

Zegamako maratoiak horrenbesteko sona du, kilometro bertikala itzalean uzten duela? Merezki duen garrantzia ematen zaio modalitate honi?

Kilometro bertikalen modalitatea gutxietsi egiten dela uste dut. Baina ez soilik Zegaman, orokorrean hitz egiten ari naiz.

Zer hobetuko zenuke?

Lasterketen zabalkundeari garrantzia handiagoa eman behar diogula uste dut. Geroz eta ohikoagoa da lasterketak zuzenean jarraitzeko aukera izatea, baina oraindik zer hobetua badagoela uste dut. Lasterketak ikusteko aukera baldin badago, zaletu gehiago izango ditugu, markentzako interesgarriagoak izango gara...

Nola ikusten duzu Zegamako Kilometro Bertikala?

Zegamako Kilometro Bertikala berezia da, asko gustatzen zait. Txapel gehiago ere badituz, baina iaz lortutakoa ondo gordeta daukat. Lasterketaren onena, dudarik gabe, herriak egiten duen ahalegin izugarria da.

Nola ospatu zenuen iazko garaipena?


SERGI COLOMA

Ezin izan nuen askorik ospatu, igandean maratoian ere irten nintzelako.

Penarik geratu zitzaizun?

Ezin izan genuela lasterketa osorik egin, eguraldi txarragatik. Hori bakarrik. Aurtengorako eguraldi hobea eskatzen dut, besterik ez, proba osorik egin ahal izateko, oso polita da-eta.

Lasterketatik aparte, izan zara inoiz Zegaman?

Aste Santuan izan nintzen, entrenatzen. Egia esan, nahi baino gutxiago joaten naiz. Etxetik or-

dubetera daukat Zegama, baina askotan zaila izaten da ordubete hori ateratzea edo nahiago dut denbora hori entrenatzen eman.

Nola uztartzen dituzu lana eta mendi lasterketak?

Ingenieria naiz ogibidez, energia alorreko enpresa batean. Lanaldi osoan nago eta batzuetan asteburuetan edo gauetan ere egiten dut lan. Horrek asko mugatzen nau. Bereziki, atsedean hartzeko denborarik gabe ibiltzen naiz, eta ondo erreperatzea ere garrantzitsua da.

www.zapatosobi.com

Oskarbi
o i n e t a k o a k

BEASAIN
ORDIZIA
ZUMARRAGA

Tel. 943 80 16 80
Andraitz kalea, 3
ZEGAMA

OiARBIDE
URDAITEGIA HARATEGIA

Maratoiko egunean,
ogitartekoak eta edariak salgai

Ez dago leku gehiago

Junior trailean 150 gazte lehiatuko dira • Inoiz baino gehiago da hori • Dortsal guztiak esleitu dira bi txandatan; lehen aldia da hori

- K. GARRALDA ZUBIMENDI

Mendi lasterketek etorkizun oparoa dute. Bai behintzat par-taideen aldetik. Zegamako Junior trailean inoiz baino korrikalari gehiago lehiatuko dira: 150. Are, maximoa da hori. Antolatzailerek ehun dortsal jarri zituzten eskura hasieran baina, denak banatu zirela ikusita, beste 50 kaleratu zituzten eta horiek ere badute jabea.

Heren bat euskal herritarrek izango dira. Hamaika izango dira goierritarrek: Ane Iparragirre segurarra, Lizar eta Ohian Etxeberria eta Jon Urkizu idiazabaldarrak, Ayoub Hssine ordiziarra, Martin Iraola legorretarra, Iker Sanchez beasaindarrak eta Xabier Barandiaran, Azeddine Elhamidi eta Ugutz Sodupe zegamarrak. Herrialde Katalanetatik ere ordezkariak zabala etorriko da (57). Denen buru, Gabriela Lasalle, iazko garailea. Nabarmenezkoa da, atzerritarren artean Espainiatik, Portugaldik, Norvegiatik eta Okzitaniatik ere etorriko direla korrikalari gazteak. Baita ere ozeanoaren bestadetik. Joan Mateo Castro korrikalari kolonbiarra Zegamako ireera marran izango da.

Next Gen zirukuitua

Salomon etxearen Next Gen zirukuituko lehen proba izango da. Gazteen artean kirol modalitate hau sustatzeko ekimena da eta, era berean, kiroltasuna, naturarekiko errespetua eta bizi ohitura osasuntsuak bultzatzeko helburua du.

Aurretik estiloko saiakera baztuz egin bazituzten ere, biga-



Junior Trail probako korrikalariak irteeran, iaz. A. APALATEGI

Junior-traila 2024

FITXA TEKNIKOA

Eguna: 2023ko maiatzaren 14a.

Irteera-helmuga: Plaza.

Irteera ordua: 10:30.

Distantzia: 10,4 kilometro.

Desnibel metatua: 505 metro.

Gehieneko altuera: 735 metro.

IAZKO GARAILEAK

Lluis Puigvert 46.20

Gabriela Lasalle 51.44

ren edizioa du aurtengoa. Zirkuituak hiru proba izango ditu eta lehendabizikoa Zegamako izango da. Euskal Herriko proba bakarra da.

Proba guztietan lortutako postuen arabera ebatziko da nor izango den zirkuituak garailea. Iaz Lluis Puigvert eta Gabriela Lasalle kataluniarrak izan ziren garaileak. Biak izango dira Zegamako irteera marran. Pasa den urtean podiumean bukatu zuen Markel Barrio euskal herritarra ere irtingo da.

Dortsalak

- Gabriela Lasalle (H. Kat.)
- Marti Costa (H. Kat.)
- Paloma Castro (Esp.)
- Beiel Sagues (H. Kat.)
- Alluitz de Bilbao (E. H.)**
- Eneko Etxaniz (E. H.)**
- Uxue Alonso (E. H.)**
- Helene Baines (H. Kat.)
- Blanca Batlle (H. Kat.)
- Joane Bilbao (E. H.)**
- Ana Cabanillas (H. Kat.)
- Carla Cabello (Esp.)
- Nadine Calahorra (Esp.)
- Berta Clemente (Esp.)
- Rut Cordoba (H. Kat.)
- Zoe de Haro (H. Kat.)
- Sandra Douglas (H. Kat.)
- Gaia Espinos (H. Kat.)
- Agnes Feilu (H. Kat.)
- Aia Fernandez (E. H.)**
- Martina Gongaus (H. Kat.)
- Ane Iparragirre (E. H.)**
- Nuria Llanso (H. Kat.)
- Claudia Llensuy (H. Kat.)
- Alazne Lozano (E. H.)**
- Claudia Martin (H. Kat.)
- Lucia Martinez (H. Kat.)
- Lucia Martinez (H. Kat.)
- Olatz Martinez (E. H.)**
- Malen Maruri (E. H.)**
- Jone Oar-Arteta (E. H.)**
- Laura Ordiales (Esp.)
- Uma Plans (H. Kat.)
- Nahia Pombo (E. H.)**
- Alba Pont (H. Kat.)
- June Pozo (E. H.)**
- Miriam Recasens (E. H.)**
- Sira Rodriguez (Esp.)
- Selma Telletxea (E. H.)**
- Bruna Torrentbo (H. Kat.)
- Eider Trujillo (E. H.)**
- Gerard Ahicart (H. Kat.)
- Blai alabart (H. Kat.)
- Roberto Ambrosio (Esp.)
- Aimar Aranguren (E. H.)**
- Aimar Arauzo (E. H.)**
- Xabier Azkona (E. H.)**
- Julen Azkarate (E. H.)**
- Anartz Azpiroz (E. H.)**
- Garikoitz Baratzte (E. H.)**
- Xabier Barandiaran (E. H.)**
- Rodrigo Barrado (Esp.)
- Markel Barrio (E. H.)**
- Alvan Blas (Esp.)
- Libert Bonet (H. Kat.)
- Marc Borobia (H. Kat.)
- Lukas Cabezon (E. H.)**
- Alex Cañada (H. Kat.)
- Aran Capdevila (H. Kat.)
- Arnaud Capelotar (H. Kat.)
- Markel Casares (E. H.)**
- Joan Mateo Castro (Col.)
- Nacho Cespedes (H. Kat.)
- Diego Chico (Esp.)
- Aitor Climent (H. Kat.)
- Javier Collado (Esp.)
- Maiol Creixells (H. Kat.)
- Guerau Creixells (H. Kat.)
- Julen Donbarro (E. H.)**
- Manuel Dominguez (H. Kat.)
- Azeddine Elhamidi (E. H.)**
- Lizar Etxeberria (E. H.)**
- 73. Oihan Etxeberria (E. H.)**
- Pablo Fernandez (Esp.)
- Beltran Fernandez (Esp.)
- Oriol Fernandez (H. Kat.)
- hector Fernandez (Esp.)
- Pere Ferrate (H. Kat.)
- Bernat Ferrer (H. Kat.)
- Quim Fideu (H. Kat.)
- Jorge Font (H. Kat.)
- Aram Forcada (H. Kat.)
- Carlos Garcia (Esp.)
- 84. Unax Garmendia (E. H.)**
- Joan Guiteras (H. Kat.)
- 86. Marco Gutierrez (E. H.)**
- 87. Unax Hernando (E. H.)**
- 88. Ayoub Hssine (E. H.)**
- Miguel Ibañes (H. Kat.)
- 90. Izei Incera (E. H.)**
- Jordi Inocencio (H. Kat.)
- 92. Markel Iragorri (E. H.)**
- 93. Martin Iraola (E. H.)**
- 94. Iker Larragan (E. H.)**
- 95. Osertz Lauzirika (E. H.)**
- Jonas Lilleskare (Nor.)
- Andres Lilleskare (Nor.)
- Marcos Lopez (Esp.)
- 99. Naroa Lopez (E. H.)**
- Adria Lopez (H. Kat.)
- 101. Urko Lozano (E. H.)**
- 102. Markel Maiza (E. H.)**
- Gabriel Marques (Por.)
- Angel Martinez (H. Kat.)
- 105. Martin Mayora (E. H.)**
- Esdras Menendez (Esp.)
- Alex Mestre (H. Kat.)
- Ibai Nuñez (Esp.)
- 109. Mikel Oar-Arrieta (E. H.)**
- 110. Oier Oreja (E. H.)**
- Xavi Paches (H. Kat.)
- Alejandro Paños (Esp.)
- Marc Parise (H. Kat.)
- Federico Perez (Esp.)
- Victor Petre (H. Kat.)
- Jan Puigvert (H. Kat.)
- Ramon Pujol (H. Kat.)
- Raphael Reversat (Okz.)
- Javier Rey (Esp.)
- Hugo Robles (Esp.)
- Oriol Rodriguez (H. Kat.)
- Franco Romanin (H. Kat.)
- Nil Rovira (H. Kat.)
- 124. Iker Rueda (E. H.)**
- 125. Jurgi saez (E. H.)**
- Oriol salat (H. Kat.)
- Alejo sanchez (Esp.)
- 128. Iker Sanchez (E. H.)**
- 129. Ugutz Sodupe (E. H.)**
- 120. Eder Tapia (E. H.)**
- F. Javier Tejonero (Esp.)
- Lluc Torne (H. Kat.)
- Oleguer Urgales (H. Kat.)
- 134. Lihor Urkiza (E. H.)**
- 135. Jon Urkizu (E. H.)**
- 136. Borja Urteaga (E. H.)**
- 137. Adrian Valle (E. H.)**
- Roger Vilardell (H. Kat.)
- Adrian Vos (H. Kat.)
- Pablo White (Esp.)
- 141. Peio Ziarsolo (E. H.)**
- 142. Lucas Zorrilla (E. H.)**
- 143. Anez Zuluaga (E. H.)**

Loinaz KAFEAK

ORAIN KAPSULETAN ERE BAI !!

San Inazio, 14 Beasain
943.885128
Zubierreka industrigunea 53, Lazkao

OTAIZABAL
aroztegia

T 943 16 06 84
M 605 757 623

Salbatore Auzoa. Izarraitz industrigunea.
otaizabal@otaoizabal.eus
BEASAIN

www.otaizabal.eus

ZEGAMAOKINDEGIA

Eskuz egindako ogi naturala

Intxausti eremua, 14G-14H nabek
☎ 943 80 10 66 **ZEGAMA**

Zegama Boluntarioak

Zegama-Aizkorriren lorratz ekologikoa ahalik eta txikiena izateko helburuarekin hogeit bat boluntariok ibilbideko 42 kilometroak goitik behera garbitzen dituzte. Aurretiazko lanek ondorenak bezainbesteko garrantzia dutela sinistuta, prebentzio-lanak ere egiten dituzte.

Mendia, etxea bezain garbi

-K. GARRALDA ZUBIMENDI

Feestara edonor animatzen da, baina biharamunean garbiketa lanak egitera joatea gehiago kostatzen da. Bereziko lana da, ordea. Zegama inguruak eta Aizkorriko parajeak lasterketaren ostean garbitu ezean, hauen edertasuna eta aberastasuna galdu egingo litzaiteke eta, ondorioz, kirol probak zein gizarteak galdu egingo luke. Zegama-Aizkorriko Ingurumena ataleko hogeit laguneko boluntario taldeak asteburu osoan egiten du lan bazterrak garbi mantentzeko.

Izaskun Malkorra da kideetako bat. Kontatu du, lasterketaren ostean garbiketa-lanak egitea baino hobe dela prebentzioa lantzea. «Garrantzitsua ikusten dugu aurretiko lan hori, jendea ohartaraztea», esan du.

Gomendatu du zaborrik ez sortzea: plastikozko botilak erabili beharrean kantineplorak hobetsi, erabilera gehiago dutelako; berdin, ogitartekoak biltzeko aluminiozko-paperakin. Hobe zakote-ontzioak erabiltzea. «Ikusleek zabor gutxiago botatzen badute, mendiak garbi mantentzea errazagoa da».

Zaborrik sortu baldin bada, lurrera bota beharrean jaso eta, aukera dagoenean, behar bezala bereizteko eskatu du, gero birziklatu ahal izateko. Ideia hau



Ingurumen taldeko boluntarioetako batzuk, iaz egindako prebentzio-kanpaina batean. ZEGAMA-AIZKORRI

barneratu dadin, lasterketaren biharamunean hasten dira lanean: larunbatean Zegaman zale asko elkartzen dela baliatuta, mendian nola jokatu adierazteko postu bat jartzen dute; igandean ere jarraipena ematen diote lanari. Korrikalariak pasa aurretik boluntarioak jende gehien pilatzen den puntuetan -Santi Esperitun, Aizkorriko

tontorrean eta Andraitzen- banatzen dira, jendeari garaiz abisatzeko. Herrian ere egoten da beste talde bat, irteeran eta helmugan jende asko elkartzen delako.

Eta, zaborrik ez dela geldituko bermatzeko, korrikalariak pasa ostean ibilbideko 42 kilometroak errepasatzen dituzte taldeetan banatuta. «Egia esanda, beti

aurkitzen ditugu zaborrak. Material organikoa, bereziki: fruta azala, fruitu lehorrenak... Jendek uste du konpostagarria izanda ez duela kalterik egiten, baina berdin zikintzen dute». Atera kontuak: platano azalak astebeite baino gehiago behar du erabat usteltzeko; naranja azalak, urte erdi; eta material ez organiekoek, urteak behar dituzte.

Ingurumeneko boluntarioen taldea, gaztetzen

Odolberritzen ari da Zegama-Aizkorriko Ingurumen taldea. Azken urteetan jende berria hasi da eta egun, hogeit bat lagun dira, Euskal Herrikoak zein kanpokoak. Generoari dagokionez, parekidea da.

Ingurumenaren aldeko kontzientziak bultzatuta hasten da jendea, bereziki. «Nire kasuan, adibidez, nire aitaren bidetz hasi nintzen. Bertako kidea zen», hasi da gogoratzen Izaskun Malkorra, Zegama-Aizkorriko Ingurumena taldeko arduraduna. «Atzetik, kuadrilla-koak etorri ziren, funtzioak erakarrita. Ingurumen taldean sartzen diren gehienek ingurumenarekiko kontzientzia handia dute eta ikusten dute gure lanak duen garrantzia».

«Jende asko egoten garenez, zabor asko pilatzen da», zenbatu du Malkorrek. Kopuru zehatza esatea zaila zaio, ordea, testuinguruak asko baldintzatzen duelako: iaz, eguraldi txarra egin zuenez, jende gutxiago igo zen mendira eta denbora gutxiago egin zuen goian. Hortaz, zabor gutxiago bildu zuten duela bi urte baino. 2022an, eguraldia lagun, jendetza bildu zen garaiaren eta kiloka zabor bildu

- Sagardotegiak
- Upategiak
- Aireportuak
- Edozein motatako ekitaldiak



FILIP - TAXI
671 702 032
Ordizian eta Goierri osoan



doilan 
Committed to Precision

Intxausti Industrialgunea, 14-1 Tel.: +34 943 801 243
20215 Zegama doilan@doilan.info
Gipuzkoa

www.doilan.info

urrats
PODOLOGIA ZENTROA

MIREN ALVAREZ JUARISTI

943 72 52 23
Iabeaga 31 · URRETXU
www.urratspodologia.eus

zuten boluntarioek. Pilatutako ari argazkiak ateratzen dizkiote, guztiek ikus dezaten bildutakoa zenbaterainokoa den eta Zegama eta Arantzazun (Oñati, Gipuzkoa) bereizi egiten dituzte, birziklatu ahal izateko. «Guk mendia garbitzen degunean ez ditugu soilik lasterketako eguneko zaborrak jasotzen, urtean zehar pilatu den guztia, baizik. Aurkitu izan ditugu zapatilak eta horrelakoak», oroitu du. «Gure lanaren ona da eragina lasterketa-egunetik harago doala».

Dena ez da ikusten

Malkorrak ohartarazi du argazkietan jasotzen dena baino lorraz ekologiko handiagoa sortzen duela lasterketak, zaleen animoek eragiten duten kutsadura akustikoa ere badagoelako. Hor ikusten du hobetzeko pun-

Larunbatean hasten dira lanean, ikusleei zaborrik ez dela bota behar gogoraraziz

Zaborra bildu eta herrira jaisten dute, denek ikusteko zenbat sortzen den

tuetako bat: «Badakigu lasterketa guztian zarata handia sortzen dela, baina hori ekiditea oso zaila da. Hemen ere egiten ditugu prebentzio-lanak, baina zaila da».

Beste puntu bat autoen erabilerara da. Zegamara Euskal Herri osoko eta atzerreko zale eta korrikalariak gertauratzen dira, gehienak garraio pribatuan, nahiz eta lasterketaren eguneko garraio publikoaren eskaintza indartu egiten den. Gainerako eragileen kolaborazioa ere eskatu du boluntarioak, Zegamako tren-geraleku zaharra ireki nahi baitzuten okasiorako baina ez diete baimenik eman.

Jardunbide egokiak



Zegama Aizkorriko Ingurumenataldeko boluntarioek Euskal Herriko Mendi Federazioarekin batera helarazitako bost jokabide egoki.

1 Zaborra gorde. Hondakinei bigarren bizia eman ahal izateko aurrena ondo berizi behar da. Horretarako, edukiontzi egokira bota behar da. Aurrean eduki arte, zaborra jaso.

2 Animaliak ez molestatu. Mendia animalien egonlekua da, basatiak edo etxe-kotuak izan. Zaratak edo ukitu nahi izateak estresatu egiten dituzenez, bakean utzi behar dira.

3 Utzi landareak bakean. Flora mendiaren parte da. Zapalduz, moztuz edo errotik ateraz gero, kalte handia sor dezake. Horregatik, markatutako bideetatik ez atera.

4 Seinaleak errespetatu. Mendian jarritako oharrrak propio jarrita daude. Ez errespetatzeak arriskuan jar dezake norbera eta ingurukoak. Kasu egin oharrei.

5 Garraio publikoa erabili. Ikusle bakoitza bere auto pribatuan ibiliko balitz, kolapsatu egingo liratezke errepideak eta mendiko pistak. Garraio publikoa erabilia isuriak ere gutxitu egiten dira.

«Geroz eta sentsibilizazio gehiago dago»

Izaskun Malkorra Zegama-Aizkorriko Ingurumena taldeko arduradunak dio euren lana «gehiago» baloratzen eta eskertzen dela • Ikusleen eta korrikalarien laguntza ere handitzen ari da

-K. G. Z.

Garbitzaileen lana oharkabean pasa daiteke sarri, nahiz eta edonori gustatu inguruak garbi edukitzea. Hala, Izaskun Malkorra Zegama-Aizkorriko Ingurumena taldeko arduradunak esan du euren lana «geroz eta gehiago» eskertzen eta baloratzen dela. Ingurumenarekiko «geroz eta sentsibilizazio gehiago» degoelako uste du gertatzen dela hori. «Denetarik dago, baina ikusleek normalean kolaboratzen dute eta saiatzen dira zaborrik ez sortzen eta sortutakoa behar bezala bereizten».

Korrikalaria ere ondo portatzen direla ebatzi du. Handik eta hemendik pisua askatu nahian ibili arren, geroz eta barneratua-gote arinago joateko denak ez duela balio edo zakarrak ezin direla edonola bota. Gainera, mendian kirola egiten duenak, normalean, ingurunearekiko errepitu handia izaten du eta bere lorratza ahalik eta txikiena izaten saiatzen da. Hala jaso zuen, behintzat, Nazioarteko Trail Running Elkartearen 2022ko txosten batek.

Ingurumerakiko kontzientzia handia duen korrikalarien adibideetako bat Kilian Jornet da. Historiako korrikalari onenak, bere fundazioaren bidez, lorraz ekologikoa txikitze hainbat neurri hartu zituen urte batzuk atera, eta gainerako korrikalariak ere berdin jokatzeko gonbita egin zien: bizimodu jasangarria-



Kilian Jornet korrikalaria, Ingurumen taldeko kideekin solasean.

goa izateko soilik beharrezkoa den kasuetan bidaiatzeko konpromisoa hartu zuen, «niretzat esanahi garrantzitsua duten las-

Ikusleek badakite zaborrik ez dela bota behar eta kolaboratzen dute

Jornetek gainerako korrikalariari gonbita egin die eurek ere ez dezaten zikinik sortu

terketa eta proiektuetarako bakarrik»; erropi ahalik eta erabiler gehien emateko autua egin zuen eta berarekin kolaboratzen duten markei sortzen duten lo-

rratz ekologikoaren inguruan hausnartzeko eskatu zien; edota begetarianosmoaren alde egin zuen, haragi-ekoizpen masiboak sortzen duen CO2 kopurua txikitze. «Jornetena bezelako mezuak oso lagungarriak dira guretzat, sekulako irismena eta eragina duelako», azpimarratu du Malkorrak.

Zegama-Aizkorriko boluntarioek ere ernaldutako nahi dute kontzientzia berdearen hazia etorkizuneko belaunaldien artean. Hala, iaz ekimen berri bat hasi zuten, aurten jarraipena eman diotena: eskoletan hitzaldiak eman dituzte mendiak zaintzearen garrantziaren inguruan. «Hortik saiatzen gara gure lana martxan jartzen».



Ibaiondo

A R O Z T E G I A
A L T Z A R I A K

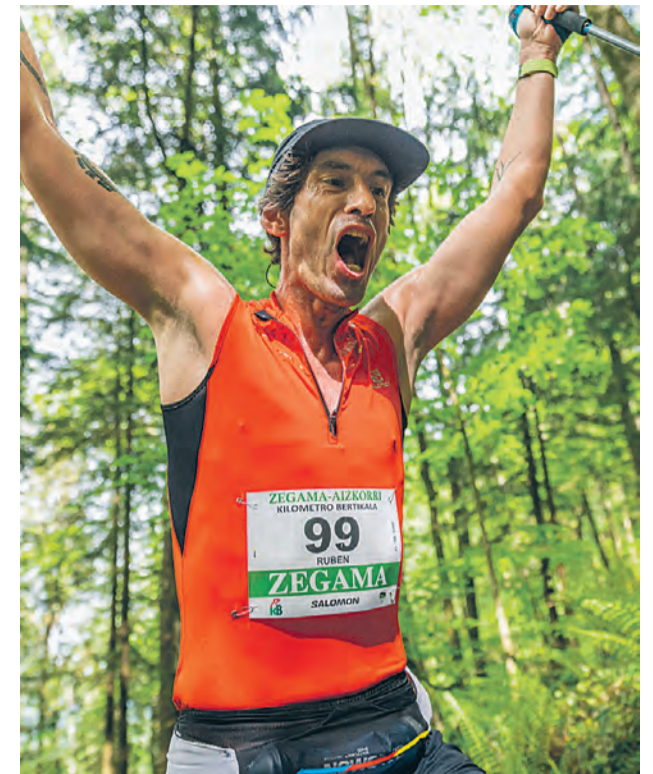
Katea kalea, 5
Beasain

943 16 40 40
www.mueblesibaiondo.com

639 631 640



Korrikalari bat, lokatzetan irrist egiten. Iazko euriak labainkor utzi zuen lurra. K. GARRALDA ZUBIMENDI



Korrikalari bat, pozarren, Kilometro Bertikalean. I.Q.



Gazte mailako korrikalariak, helmugara iristen. I. GURRUTXAGA



Manuel Merillas garailea, bere txakurrekin garaipena ospatzen. I. GURRUTXAGA



Korrikalariak, euripean, irteera orduaren zain. I.G.



Zaleak Zegamako helmugan, pantaila erraldoiari begira.



Korrikalariak, Otsaurten. AIMAR MAIZ



Barrutik kontatuko dizugu

Jarraitu
Zegama-Aizkorri
goierri.hitza.eus
webgunean

Harpidetu eta babestu
bertako komunikabideak

Edukiak sortzen jarraitzeko
zure laguntza ekonomikoa
ezinbestekoa dugu

