

# *Ehunmilak 2024*



Hiru proba eta  
mendi asteburu  
bat aurretik

Ehunmilak trilogiaren 13. edizioa izango da asteburuan. Ohi bezala, lasteketa luzeena ostiralean 18:00etan hasiko da eta Goierriko Bi Handiak 23:00etan; Marimurumendi, igandean, 08:00etan.

Korrikalariak, iazko Marimurumendi mendi maratoiaren irteeran, hasteko aginduaren zain. LAIDA GOIBURU



**AUZOLANA  
GURE INDARRA**



Beasaino Udala

# Ehunmilak trilogia, lasterketa bat baino askoz ere gehiago

● Ohiko hiru probak mantenduko dira, aldaketa handirik gabe.

● 1.313 korrikalarik parte hartuko dute hiru probetan banatuta.

Ariane Vierbücher

**BEASAIN**— Badator Ehunmilak trilogiaren hamahirugarren edizioa. Aldaketa handirik gabe dator. Distantziak eguneratu direla akaso. Parte-hartzaileen kopuruari dagokionez, aurreko edizioetan izan zen kopuruari etsi zaio. Ostegunean eman zituzten 2024 urte honetako edizioeko xehetasun guztiak. Gorka Sodupe Ternuako ordezkaria, Jon Ubide Goiturreko ordezkaria, Leire Artola Beasaingo alkatea, Andoni Zubeldia Ehunmiletako antolakuntzako kidea eta Mireia Trigueros Euskal Mendi Federakuntzako Mendi Lasterketen batzorde burua izan ziren Igartza jauregian egin zen prentsaurrekoan.

Kirol arloari dagokionean, urteroko hiru probak mantenduko dira, baina aurtengoan distantziak eta desnibelak eguneratu egin dituzte. Ehunmilak ultra trail probako lasterkariak 171 kilometro osatu beharko dituzte eta desnibela 10.500 metrokoa izango da; Goierriko Bi Handiak lasterketa 90 kilometrokoa izango da, eta 5.500 metroko desnibela izango du; Marimurumendi maratoia, 42 kilometrokoa izango da, eta 2.300 metroko desnibela izango du. Uztailaren 12an, 18:00etan abiatuko dira ultra traileko lasterkariak, egun berean 23:00etan abiatuko dira Goierriko Bi Handiak probakoak, eta igandean, hilak 14, 08:00etan aterako dira Marimurumendi maratoikoak.

## Goierri mapan

Hainbeste urtean Ehunmilak posible izan bada, antolakuntzaren eta boluntario sarearen lanari esker izan da. Hamahirugarren edizioaren aurkezpenean Leire Artola berak ere Ehunmiletako esfortzu humanoa nabarmendu nahi izan zuen. «Udalarentzat benetan poztekoa da antolatzailerik eta boluntario taldea osatzen duten pertsonen, urtez



Ehunmilak ultra trail probaren irteera, iaz. LEIRE PERLINES

urte, proba honen inguruan egin duten ibilbidea, eta hori, aitorzeko modukoa da», hasi zen. «Ehunmiletako hiru lasterketak onuragarriak dira Beasaintzat, batetik, gurea dugun auzolana, gizarte kohesioa sustatzen dute, erlazioak sortzen dituzte, pertsonak sozializatzeko puntu bat ere bada, parte hartzea sustatzen dute eta horrekin, gizarte inklusiboago bat eraikitzen laguntzen da, eta horren froga da, korrikalari eta komunitatearen artean sortzen den elkartasun giroa», jarraitu zuen esaten. Bestetik, Ehunmilak, turismoa ere sustatzen duela nabarmendu zuen Artolak, izan ere, jende asko mobilizatzen du. «Beasain, Goierri, Gipuzkoa, eta Euskal Herriaren irudi positiboa azaleratzen da. Bisitariak etortzen dira kanpotik ere, eta gure ekonomian badauka eragina», ondorioztatu zuen. Eta kirola ere sustatzen duela gogoratu zuen alkatea. «Jarduera fisikoaren eta osasunaren erlazio zuzena sustatzen du. Ingurune paregabeak zeharkatzeko aukera ematen du, erronka, izaten da, alaitasuna izaten da, eta Beasain izaten da hasiera eta bukaera. Aurten ere dena ondo joatea espero dugu», borobildu zuen Artolak.

Kirola baino gehiago da Ehun-

milak proba, eta Goitur Goierriko Turismo Agentziaren ordezkariak ere ez du zalantzarik hori horrela dela. Ehunmilak eta hori bezalako kirol ekitaldiak babesten jarraituko dute aurrerantzean ere. Kirolari lotutako ekitaldi bat da Ehunmilak, baina Goiturrek argi dauka, Zegama Aizkorri mendi maratoiarekin batera, jende asko mugitzen dutela, Goierri mapan jarritz. «Aurtengoan 1.313 korrikalari etorriko dira, bai Gipuzkoatik, bai Euskal Herritik, bai munduko hamazazpi herrialde desberdinetatik ere». Gainera, asteburu osoko proba izanda, korrika egitera datozenek «iraupen luzeko estantziak» egiten dituztela: «batz beste, lau edo bost eguneko estantziak» egiten dituztela kalkulatu zuen Ubidek. Gainera, korrikalariarekin batera laguntzaileak etorri ohi dira, bai familia, bai lagunak... eta bertako ekipamendu eta zerbitzuak erabiltzen dituzte. «Gure lurraldearen erakusgarri da proba hau», borobildu zuen Ubidek.

Gainera, Goierriko Bi Handiak proba, Euskal Herriko Kopa Ultrako laugarren eta azken proba izango da. Nesken artean Maddi Mujika urretxarra dago lider. Beasainen erabakiko da koparen irabazlea. Mireia Figuresek azaldu zuen bezala, «Ehunmiletako lantaldeari esker, distantzia luzeetan erreferente bihurtu da lasterketa hau. Eskerrik asko, oso harro gaude, eta segi horrela», izan ziren bere hitzak.

tako lantaldeari esker, distantzia luzeetan erreferente bihurtu da lasterketa hau. Eskerrik asko, oso harro gaude, eta segi horrela», izan ziren bere hitzak.

## Ternuarekin elkarlana

Ehunmiletako antolakuntzaren ordezkariak eman zituen aurtengo edizioaren datu aipagarriak. Ostegunean publiko egin zen ere, probaren ikurra diren kamiseten koloreak. Boluntarioen kamiseta, urdin argia edo Ternuako koloreen izendegian Maui Blue, izango da.

Gorka Supudek Ternua etxeko ordezkariak, hamahirugarren edizio honetara iritsi izanagatik antolakuntza zoriondu zuen lehenek, eta eskerrak eman, «aurreko hamabi urteetan soka-lagun izateagatik, eta izaten jarraitzen dugulako». Ehunmilak eta Ternuaren arteko elkarlanaren oinarria «balio berdinak» daudela aitortu zuen; «Errespetuak mugitzen gaitu, errespetua egiten dugun guztian». Gainera, horrelako kirol jardunaldi jendetsua izanik Ehunmilak, Ternuak diseinatzen dituen jantzi eta artikulu guztiak zuzenean kirolariei irisgarri egiten die, eta horri esker, komunikazio zuzen-zuzena dutela sortzen duten materialaren erabiltzaileekin. ●



«Lan handia izaten da ibilbidea prestatzea. Kilometro asko dira, bideak ere garbitu behar dira...»

**ANDONI ZUBELDIA**

Ehunmiletako antolakuntzako kidea

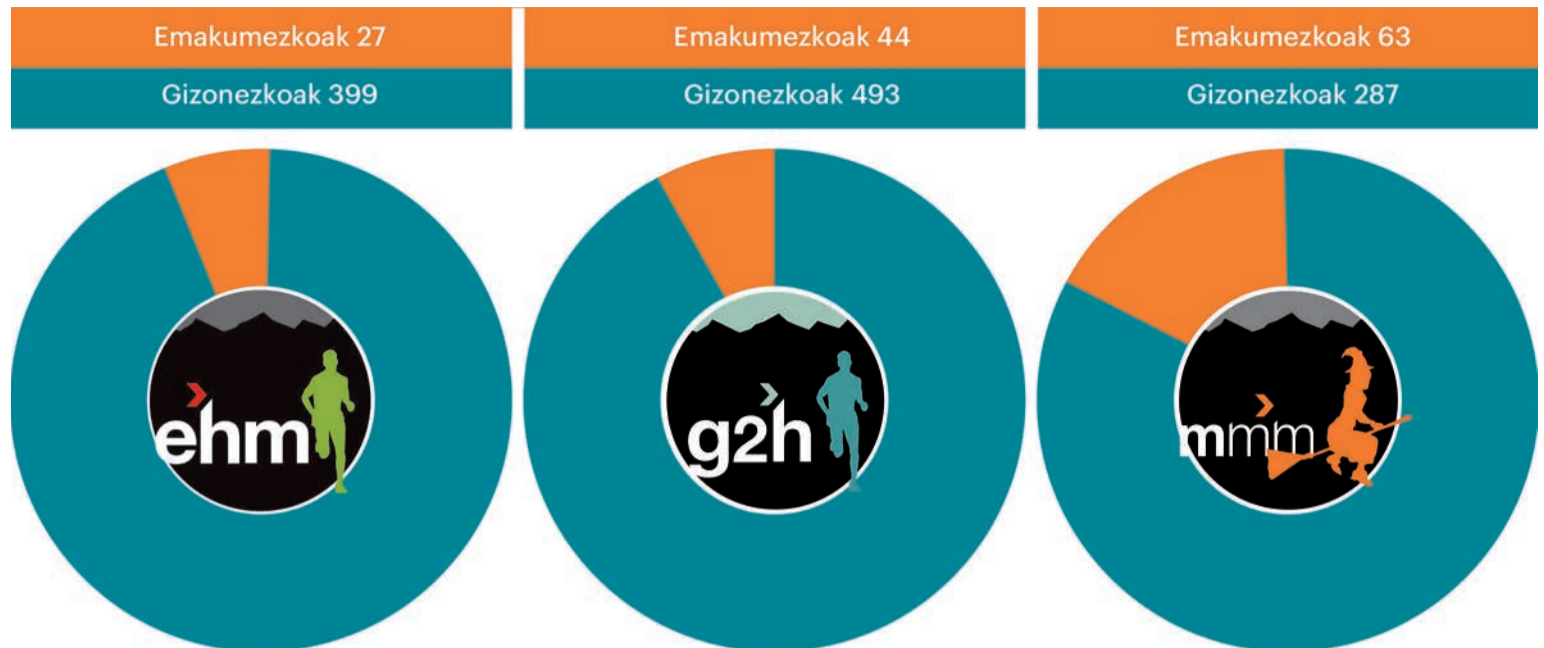
«Gure lurraldearen erakusgarri da proba hau. Horrelako ekitaldiak babesten jarraituko dugu»

**JON UBIDE**

Goiturreko ordezkaria

1.313

Probaz proba partaideak honela daude banatuta: 426 partaide Ehunmilak Ultra-Trail proban, 537 partaide Goierriko Bi Handiak trail proban eta 350 partaide Marimurumendi maratoian. Aurtengoan, 134 emakumezkoak parte hartuko dute, honela banatuta: 27 emakume Ehunmilak Ultra-Trailean, 44 emakume G2H trailean eta 63 emakume MMM maratoian.



## Errespetua oinarri nagusia

● Ingurumenaren aldeko zaintza da Ehunmilak probaren oinarrietako bat.

● **Erronka garbia metodologiari esker, ingurumenean duen inpaktua murriztuko da.**

**BEASAIN**— Proba honen oinarri eta balio nagusietako bat iraunkortasuna eta ingurumenarekiko errespetua da. Zati askotan gune babestuetatik igarotzen dira, eta, beraz, lasterketan esku hartzen duten alde guztiek (antolatzaile, boluntario, ikusle eta partaideek) modu berezian zaindu eta errespetatu behar dituzte ingurune horiek. Antolakuntzak lasterketak natura-ingurunean sor dezakeen

inpaktua ahalik eta txikiena izan dadin zainduko du eta zaintzeko betekizuna ezarriko du.

### Erronka garbia

Ehunmilak ingurumenaren aldetik iraunkorra den proiektua da, Eusko Jaurlaritzaren Erronka Garbia metodologiaren arabera. Metodologia honen helburua da ekitaldian parte hartzen duten pertsonak eta erakunde antolatzaileak kontzientziatzea ekitaldi jendetsuen garapenari lotutako inpaktu negatiboak arintzeko beharraz. Guztion artean ehunmilak ekitaldi jasangarri bihurtzea da nahia.

Antolakuntzak ahalegin handia egiten du ingurumen arloan probak daukan eragina murrizteko. Hala nola, antolakuntzak baliza berezi batzuk (islatzaileak) erabiliko ditu. Baliza hauek proba hasi baino ordu batzuk lehenago ipiniko dira eta azken korrikalari



G2Hko probako anoa postu bat. plastikozko edalontziak banatu zituzten zabor gutxiago sortzeko. I. G.

ria pasatu bezain laster kenduko dira. Baliza hauek sostengu edo euskarri naturaletan jarriko dira, eta euskarrik egon ezean, antolakuntzak diseinatutako euskarrien gainean. Partaideek markatutako bidea jarraitu beharko dute, toki horren higadura nahiz hondatzea saihesteko. Gainera, erabiliko diren sprayak biodegradagarriak izango dira.

Karrerako informazioa formatu digitalean emango da, papera ahalik eta gutxien erabiltzeko. Era berean, ekitaldiaren hainbat puntutan, informazio-panelak erabiliko dira.

Likidoa duten ontziak ekiditeko, berrikuntzarako ahalegina eginez, edariak iturrietatik zerbitzatuko dituzte anoa-gune askotan. Uraren kasuan, bidaiari

diak erabiliko dituzte eta basoak berrerabilgarriak izango dira. Helburua da ahalik eta hondakin gutxien sortzea.

Mugikortasun jasangarriaren eta iraunkorraren alde, autobus-sare bat jarriko dute parte-hartzaileen, laguntzaileen eta ikusleen eskura, ibilbideko hainbat puntutara joateko eta ibilgai-luen erabilera murrizteko. ●AV

**Goierrialdea**  
autobusak

Mota guztietako bidaia

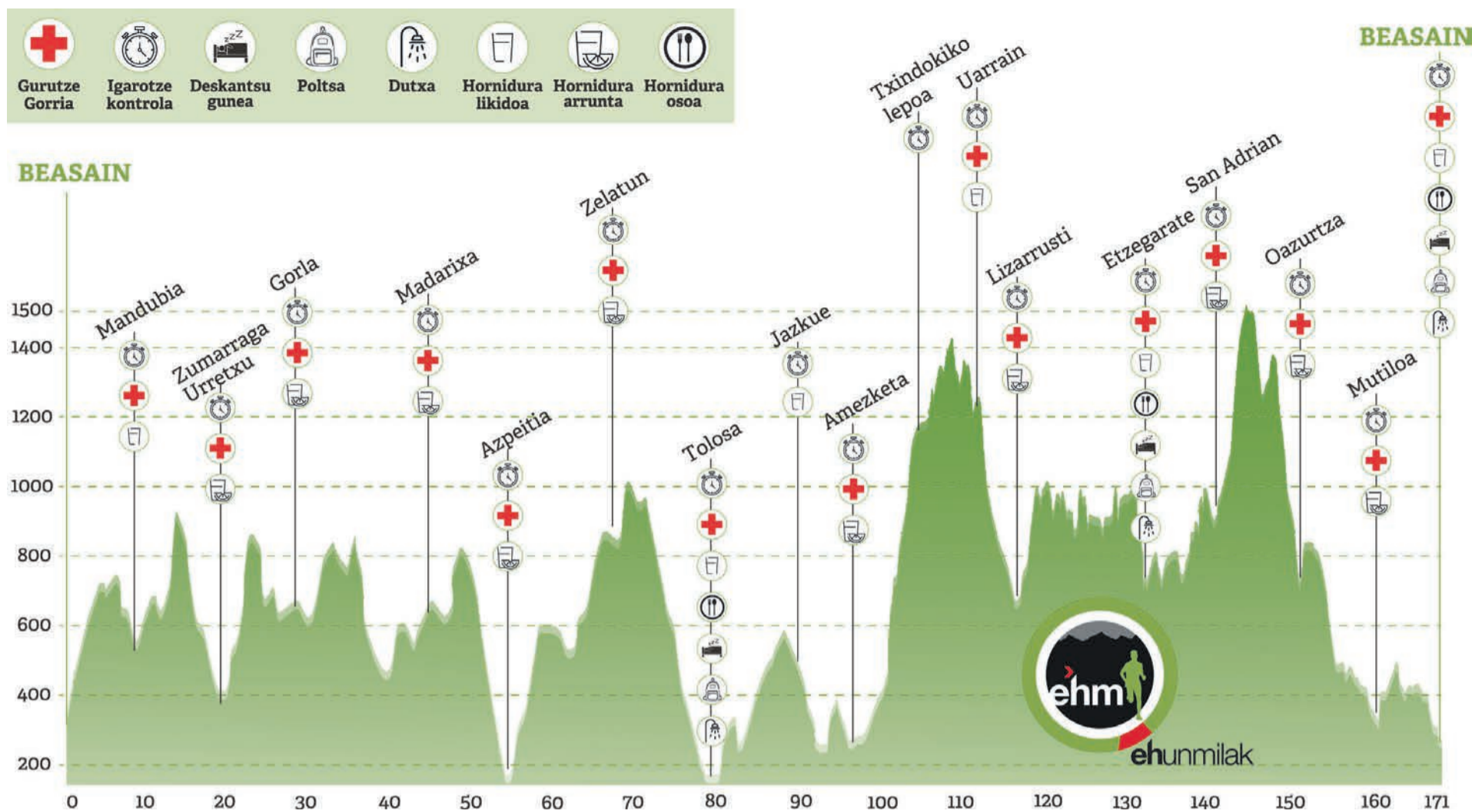
Tel.: 943885969  
info@goierrialdea.eus  
Gudugarreta auzoa  
BEASAIN

www.goierrialdea.eus

**EGURDIAN** Etxeko egurra

Pago egurra  
Etxera eramaten da

Barrenkalde, 13 Urdiain  
Tel. 608 57 03 57  
egurdiain@hotmail.com



# Ehunmilak, karrera guztien ama

● **Ultratrailik luzeenari luzera doitu diote: 171 km ditu, 3 gehiago.**

● **Lasterketa bera hala denez, prestaketa ere berezia behar du.**

## Aimar Maiz

**BEASAIN**— Ez da hazi, ez dute ibilbidea luzatu, ez dago aldaketarik aurreko urteetatik. Baina Ehunmilak ultratrailak 171 kilometro izango ditu aurrerantzean, eta ez orain arte bezala ofizialki agertzen ziren 168 kilometroak –ehun milia, hain justu–. Ibilbidearen luzera berriz neurtu, eta doitu egin dute errealitatera. Eta orain arte aitortzen zirenak baino 3 kilometro gehiago eman du. Lehen motza bazen, eranskin horixe gehiago. Psikologikoki ere zamatuko ditu korrikalariak, orain arteko fisikoaz gaindi.

Beste lasterketei, distantziei eta modalitateei ezer kendu gabe, begiak zabal-zabalik uzteko dohaina dauka Ehunmilak probak. Ehun milia pasaren luzera,

11.000 metroren igoera, edo bi egunen eta beren gauen erresistentzia probatzeko karrera da. Master bukaerako doktoretza, hobeto esateko. Hilabetetako entrenamenduak, sakrifizioak eta gogojardunak karta bakarrarekin defendatzeko unea iritsi zaie 455 korrikalariri.

Egitekoaren erraldoiak atzerazi ditu dagoeneko zenbait, esfortzu eskakizunaren zorrotzak lurreratuko zituen beste batzuk, edo diziplina gogorreneko konstantziaren erritmoak belarriak jaitzaraziko bakarren bati. Eguraldia ere ez dute aproposena izan aurtengo udaberri bukaera eta uda hasieran: freskotik –gauetan bereziki nozitzen da hotza– eta oso umeletik joan da.

Baina, hemezortzi udalerritan barrena eta hamar mendatetan gora-behera, betiko ibilbidea prest dago, ostiral iluntzerako. Zain dute karrera guztien ama.

## Lehen aldiaren kezka

Kiroletik adina abenturatik duela ezin uka liteke Ehunmilak probak. Lehenbiziko aldiz aurtu da 171 kilometroko erronkari heltzera Maider Urdangarin ataundarra. Orain arte Goierriko Bi Handiak lau aldiz eginga da;



## PASAERA ORDUTEGIA

TOKIA	AURRENA	AZKENA
Beasain	18:00(O)	18:00 (O)
Mandubia	19:00(O)	20:00 (O)
Zum-Urretxu	20:05(O)	22:25 (O)
Elosua	21:10(O)	00:20 (L)
Madariaga	22:35(O)	03:45 (L)
Azpeitia	23:50(O)	07:45 (L)
Zelatun	01:40(L)	10:00 (L)
Tolosa	03:00(L)	14:00 (L)
Jazkue gaina	04:20(L)	16:45 (L)
Amezketa	05:15(L)	18:00 (L)
Txindoki (Lep.)	06:30(L)	20:50 (L)
Lizarrusti	08:05(L)	00:50 (I)
Etzegarate	10:05(L)	04:50 (I)
San Adrian	11:35(L)	08:00 (I)
Oazurtza	13:40(L)	12:00 (I)
Mutiloa	14:40(L)	14:45 (I)
Beasain	16:20(L)	18:00 (I)

O:Ostirala/L:Larunbata/I:Igandea/  
Lep:Lepoa  
\*Ordutegiak gutxi gorabeherakoak dira.

iaz, lehen goierritarra izan zen emakumeetan. Baina Beasaingo ultra-zuhaitzaren adar nagusiari begira, «hau jada beste kontu bat da, serioagoa», aitortu du. «Esaten zidaten Beasaingo lagunek probatu beharra zegoela GH2tik Ehunmiletarako jauzia. Lasai egoteko, entrenamendu aldetik ez zegoela holako diferentziarik. Uste horretan hasi nintzen, baina hau exijenteagoa dela konturatu naiz, bai astean zeharreko entrenamenduen luzeragatik –saio luzeagoak egin beharra daudelako–, eta bai, adibidez, gauengatik. Orain konturatu naiz G2Hn gau bakarra dela, eta Ehunmiletan bi. Bigarren gaueko kontuak, sentsazioak edo bizipenak ere kontuan hartu beharra dago. Orain arte polit ikusten nuen, baina ari zaizkit zalantzak sortzen». Desafioari heltzeko, badira mekanismoak. Ehunmilak ez da berria, eta dagoeneko sortu da halako jakintza bat korrikalarien artean. Lehenengo araua, edozein korrikalditarako ere balio duena den arren, huts egin ezinezkoa: erritmoa. «Lehenengo gauza, erritmoa norberarena mantentzea da, eta buruari eustea». Bigarrena, gorputzaren beharrak asetzea ez haztea. «G2Hn ere beti dauka-

zu jana eta jana zaindu beharra, baina hemen jada, hainbeste kilometrotan, faktore gehiago sartzen dira: hankak, babak, urradurak, fisikoa...», dio Urdangarinek.

Lasterketa ezohikoak, prestaketa ere ezohikoa behar du. Beste karrera gehienetan prestakuntza orokorrak balio izaten du. «Kasu honetan, ez. Asteburuz asteburu, egundoko exijentzia eskatzen du, ordu pilo bat honetara egon beharra. Abenduan hasi nintzen, helburu bakar honekin, prestatzen. Honetara bakarrik egon naiz ni. Helburu bera dutenekin bukatzen duzu entrenatzen; astebururo, horrela da».

Denez gaindik, edo batera, psikologia. Burua ere ezinbesteko tresna baita halako proba luzeetan «G2Hn pare bat edo hiru beheraldi izango dituzula aurreikusten dituzu, baina Ehunmiletan bost edo sei baxualditarako prestatzen zara». Zer den baxualdi bat? Buru-gorputzek nahi ez dutena eginarazteko agintzea. «Buruari korrika egin beharra daukala sinetsarazi behar diozu horrelakoetan».

Gozamenaren eta sufrimenduen balantza da kirola, sarri askotan. Are gehiago Ehunmiletan, ahalmenak, esfortzuak eta



«G2Hn bi edo hiru baxualdi jasateko prestatzen zara; Ehunmiletan, bost edo sei beheralditarako»

**MAIDER URDANGARIN**  
Korrikalari ataundarra

«Urdailari garrantzi handia ematen diot. Gauean ondo babesten dut; eskatzen ez badit, nahiago dut ez jan»

**IÑAKI IURRITA**  
Korrikalari ormaiztegiarra

biltegiak muturreraino zukutzen direnean. «Disfrutatu, sufritu... ea nola ateratzen den. Behin, ondarruar bati entzun nion orain arte berak gehien disfrutatu duen karrera zela. Nola da posible? Ea lortzen dugun gozatu izanaren sentazioekin bukatzea», dio Urdangarin. Aurretik, behintzat, helburu pare hau jarri dio bere buruari: «Bukatzea eta disfrutatzera noa».

**Arantza ateratzera**  
Iaz eduki zituen estreinakoaren sabeleko tximeletak Iñaki Iurrita ormaiztegiarrak, aurreneko aldiz atera baitzen Ehunmiletan. Aurten, bigarren probatuko du. Ez zuen izan Beasaingo helmugara iristearen asebetetasunarekin

borobiltzerik. Etzegaraten erretratu zen, «buruak» aginduta. «Bero egiten zuen, eta dena pilatu zitzaidan: ezina, nekea, ez nindoan gustura... Buruaren gestioa esaten den hori oso garrantzitsua da. Nahiz eta Lizarrustira arte taldetxo batean joan ginen, hizketan eta eroso, Etzegaratera ailegatzeko banekien handik etxera joango nintzela», oroitu du iazko esperientzia.

Tamaina honetako langintzen aurrean, korrikalari askok eduki ohi dituzten zalantzak izan ditu Iurritak ere. Iaz barruan geratutako «arantza» atera nahi zuen aurten, batetik. Baina duda-mudak eta gora-beherak ere bai. «Azken momentuan apuntatu nintzen. Apiril aldean saturatu egin nintzen mendiarekin, bizikletan gehiago ibili nintzen orduan. Gero, berriz gogoia piztuta, apuntatu nintzen».

Prestaketa azken unera arte ezin da utzi, ordea. Urtarrilean hasi zen Iurrita, arantza ateratzearen borondateak gehiago tiratzen zion garaian. «Konpromiso handia eskatzen du prestatzeak, urte guztikoa. Prestatzaile batekin maiztera arte ibili nintzen; ez nuela egingo erabaki nuen orduan, eta bizikletan ibilita hauspoz-eta ondo egoteak animatu ninduen berriz».

Hori bai, hutsetik ez da abiatu Iurrita. Betidaniko kirolaria da, eta oraindik ere aktibo mantentzen da. «Kirola beti egiten dut, gutxi-asko: Kizkitzara edo Izazpira joan-etorriak, bizikletan... Gure adinean -47-, azkar ere ezin dugunez ibili, erritmo bati eustea da kontua».

Norbere gorputzaren seinaleak ondo ezagutzea da beste trikimailu bat. «Urdailari garrantzia handia ematen diot. Gauean ondo babestuta eramaten dut. Gogorik ez badut, ez dut jaten. Edo beteta badaramat, zerbait sartu behar hori baino nahiago dut ezer ez hartu», azaldu du.

Ehunmilak bukatzearekin pozik litzateke Iurrita. ●

#### KORRIKALARIEN JATORRIA

# 426

Ehunmilak ultratrailen 426 korrikalari daude izena emanda, iazko ekitaldian baino 46 gutxiago. Gizonezkoak 399 dira (%93), eta emakumezkoak 27 (%7).

**Jatorriak.** Hamazazpi naziotasun egongo dira mendi lasterketan ordezkatura. Euskal Herrikoak 196 korrikalari bereiz daitezke (Ipar Euskal Herrikoak Frantziaren barruan kokatu dituzte).

Arabarrak 22 (denak gizonezkoak), bizkaitarrak 64 (bi emakume eta 62 gizon), gipuzkoarrak 94 (85 gizonezko eta 9 emakumezko), eta nafarrak 16 (15 gizonezko eta emakumezko bat) dira.

**Goierritarrak.** Goierriko sei herritar lasterkariak daude izena emanda, guztira 20 goierritar (17 gizonezko eta 3 emakumezko). Beasaingoak dira ugariena (12), ondoren Ordiziakoak, Ormaiztegiakoak eta Urretxu-koak (bina), eta Lazkao eta Ataungo bana.

**Nazioartekoak.** Euskal herritarren ondoren, Espainiakoak dira jatorriz ugariena (100), eta jarraian Herri Katalanetakoak (87, Andorrako bat barne). Alde nabarmen txikiagoz, Frantzia (11), Portugal (8), Galizia (6), Suedia, AEBak eta Peru (3na), Mexiko eta Alemania (2na), eta Irlanda, Austria, Suitza, Polonia eta Reunioneko bana.

**Taldeak.** Hiru korrikalaridun 16 taldek eman dute izena, tartean beasaindarren bi: Motelak (Ekaitz Lekue ormaiztegiarra, Paulo Ricardo Vieira, Oskar Rodriguez) eta Bealak (Koldo Agirre, Elena Calvillo, Asier Zubeldia).



Jesus Bailo, Ehunmilen garailea iaz, helmugan. ASIER ZALDUA



Korrikalariak Beasaingo plazan, irteteko zain. LEIRE PERLINES



Korrikalariak eta boluntarioak Larraizko anoa-gunean. I.GURRUTXAGA

30 urte  
Ametsak chuntzen  
Labores Otea  
Kuadrillen blusak  
Baserritar jantziak  
943 16 23 84  
Oriamendi, 19 - BEASAIN

• Sagardotegiak  
• Upategiak  
• Aireportuak  
• Edozein motatako ekitaldiak

**FILIP - TAXI**  
671 702 032  
Ordizian eta Goierri osoan

8

Astegunetan eguneko menua  
Larunbatetan afaritarako zabalik

**Salbatoreh!**  
HOTELA  
taberna - jatetxea  
943 888 307  
Salbatore auzoa, 4 salbatore@salbatorehotela.com  
www.salbatorehotela.com



**GARAIPEN ZERRENDA**

**GIZONEZKOAK**

**2010**

1. Imanol Aleson	25.14.18
2. Iker Urizar	26.03.04
3. Joxelu Albizuri	26.04.54

**2011**

1. Javi Dominguez	24.49.16
2. Jose Banito	25.11.17
3. Perdo Germano	26.21.54

**2012**

1. Aitor Leal	23.26.55
2. Imanol Aleson	24.05.35
3. Manuel Merillas	25.21.53

**2013**

1. Imanol Aleson	22.59.19
2. Javi Dominguez	23.09.22
3. Joxelu Albizuri	25.03.22

**2014**

1. Javi Dominguez	23.29.10
2. Imanol Aleson	24.40.29
3. Iñaki Catalan	27.04.57

**2015**

1. Imanol Aleson	24.11.29
2. Jerome Rodrigues	24.26.31
3. Joan Marc Falco	25.01.13

**2016**

1. Javi Dominguez	23.22.37
2. Adur Mendizabal	24.28.41
3. Jon Aizpuru	24.54.39

**2017**

1. Javi Dominguez	22.22.03
2. Jon Aizpuru	23.14.38
3. Felipe Artigue	23.53.45

**2018\***

1. Javi Dominguez	5.54.53
2. Jon Aizpuru	6.12.52
3. Unai Dorronsoro	6.12.54

*Proba 50. kilometroan bukatu behar izan zuten, baldintza meteorologikoek hala behartuta*

**2019**

1. Jon Aizpuru	22.21.54
2. Javi Dominguez	23.05.26
3. Unai Dorronsoro	23.50.52

**2022**

1. Javi Dominguez	23.04.06
2. Ander Eritze	25.36.03
3. Oscar Perez	25.29.38

**2023**

1. Jesus Bailo	24.24.50
2. Igon Mantzisor	24.44.56
3. David Gomez	26.06.22

**Errekorra**

2019. Jon Aizpuru	22.21.54
-------------------	----------



**Bailo, ezustean, eta Fraile, garaileak**

Jesus Bailo espainiarrak irabazi zuen Ehunmilak ultra traila, ezustean. Irabazteko helbururik gabe etorri zen eta lasterketaren zati batean Top10-etik kanpo ere izan zen. Halere, beste inork baino indartsuago bukatu zuen eta guztiei aurrea hartu zien; emakumezko-

tan bete ziren pronostikoak eta Uxue Fraile donostiarrak jantzi zuen txapela. Proba gogorra izan zen, bero egin zuelako. Irteera orduan, 30 gradu zeuden eta hotzera 18 gradukoa izan zen. Helmugan, 25 gradu zeuden Baiolo riritsi zenean. A. ZALDUA / HITZA

**EMAKUMEZKOAK**

**2010**

1. Nerea Martinez	29.26.18
2. Jaione Sasieta	39.04.45
3. Jone Pelaez	41.32.44

**2011**

1. Nerea Martinez	28.00.56
2. Leire Iruretagoiena	29.04.24
3. Jaione Sasieta	33.17.40

**2012**

1. Xari Adrian	30.55.10
2. Jone Urkizu	31.02.00
3. Jaione Sasieta	33.14.45

**2013**

1. Nerea Martinez	28.07.47
2. Jaione Sasieta	29.15.15
3. Maddi Arrazola	30.31.33

**2014**

1. Silvia Trigueros	28.48.23
2. Elena Calvillo	29.30.08
3. Jone Urkizu	29.53.19

**2015**

1. Jaione Sasieta	32.27.54
2. Agurtzane Argiarro	34.35.37
3. Arrate Bastida	35.30.45

**2016**

1. Silvia Trigueros	29.45.08
2. Severine Duhalde	35.23.54
3. Agurtzane Argiarro	37.25.42

**2017**

1. Silvia Trigueros	28.45.17
2. Elena Calvillo	29.55.08
3. Jone Urkizu	32.43.46

**2018\***

1. Ewa Majer	6.49.26
2. Elena Calvillo	7.18.31
3. Noelia Camacho	8.10.05

*Proba 50. kilometroan bukatu behar izan zuten, baldin klimatologikoek hala behartuta*

**2019**

1. Ewa Majer	27.41.47
2. Elena Calvillo	30.11.28
3. Jaione Sasieta	33.54.19

**2022**

1. Elena Calvillo	28.53.28
2. Irene Guembe	29.39.22
3. Leire Martinez	29.57.16

**2023**

1. Uxue Fraile	29.19.43
2. Joana Pawelczak	31.54.05
3. Alicia Chaveli	35.20.57

**Errekorra**

2019. Ewa Majer	27.41.47
-----------------	----------

# «Urteak daude kirolaz gozatzeko, ilusioa mantendu behar da»

**ELENA CALVILLO**  
2022ko irabazlea

Elena Calvillok (Ordizia, 1970) Ehunmilak taldeka egin behar du. 52 urterekin irabazi zuen lasterketa duela bi urte.

**Elene Ocariz Ruiz**

**BEASAIN**— Aurtengo parte hartzearekin lau modalidadeak egin izango dituen lehen pertsona izango da ordiziarra.

**Zerk bultzatu zaitu berriz ere 2024an Ehunmilan parte hartzera?**

Urte dezente daramazkit kirolean eta lasterketetan. Egia da adina aurrera doala eta lehiaketak pixka bat utzita nagoela. Baina Ehunmilak beti tiratu izan dit, eta orain dela bi urte oso zapore onarekin geratu nintzen. Azkenekotakoa izango zela esan nuen, baina gero, azkenean ez da hala izan. Lagun bazkari batean taldeka egingo ote genuen Koldo [Agirre] eta Asierrekin [Zubeldia] hitz egin, eta izen ematera animatu ginen.

**Zer desberdintasun espero dituzu bakarka egitetik?**

Bakarrik bazoaz, zure gorabeherak begiratzen dituzu. Baina tal-



Elena Calvillo 2022ko Ehunmilaen garailea. GORKA GOMEZ

deka, zureak eta besteenak ere izango dituzu. Kontrol guztietan batera pasatu behar gara, moldatu egin beharko gara.

**Bazenekien lehenengo pertsona izango zarela Ehunmiletako lau modalidadeak egiten?**

Ez nekien, hori ere beste erronka bat da. Marimurumendi (MMM) egin gabe neukan, eta iaz egitea erabaki nuen hirurak edukitzearren. Oraingoan, ez nuen pentsatu horretan. Gero senarrak esan zidan lehenengoa izango nintzela. Nolako bilakaera izan du zure entrenamenduak eta prestakuntzak urteetan zehar?

Berdintxu jarraitzen dut. Asko

errepikatzen ditut entrenamenduak. Lasterketaren arabera modu batera edo bestera prestatu behar duzu. Aurreko urteetako esperientziagatik, funtzionatu didanarekin entrenatzen dut. Senarrak denak apuntatzen ditu, beraz, erreferentziak badituz eta horiek aprobetxatzen ditut.

**Zer estrategia erabiltzen dituzu motibatuta eta sasoiaren egoteko?** Egun ez dut parte hartzen horrenbeste lasterketetan. Entrenatzen jarraitzen dut, noski, baina lasterketak atzean uzten ari naiz pixkanaka. Baina motibazio hori lortzeko, urtean bat edo bitan ize-na ematen dut, horrekin nahiko



«Presioa ez da berdina, azkenean ez baitut ezer jokutzen»

dut. Dagoeneko lasterketa pila batetan lehiatu dut.

**Urduritasuna eta presioa sentitzen al dituzu oraindik?**

Bai. Presioa ez da berdina, azkenean ez baitut ezer jokutzen. Baina urduritasun puntua badut, errespetua. Esperientziarekin beste modu batera eramaten du, baina beti dago urduritasun hori. Erronka handia da. Helburua, momentuz bukatzea da.

**Baduzu erritual edo errutina espezifikorik lasterketa garrantzitsuen aurretik?**

Egia esan ez. Orain deskantsatu egingo dut gehien bat, ondo jan eta mantendu. Normaltasunean eguneroko gauzak egitea.

**Zein izan da zure Ehunmiletako unerik gogokoena orain arte?**

Orain dela bi urte irabazi nuen. Ez nuen espero. Gainera, 52 urterekin nire denbora onena egin nuen. Bikaina izan zen.

**Nola ikusten duzu zure etorkizuna?**

Ez dut helbururik, nahiago dut momentuan momentukoa pentsatu eta erabaki. Adina dagoeneko nabaritzen dut gorputzean. Beharbada maratoinen bat egingo dut. Inguruko lasterketaren bat. Nik uste hau nire azkeneko Ehunmila izango dela. Entrenatzen ikusten dut gorputzak ez duela berdin erantzuten erreperatzeke garaian eta jada gorputzari kasu egin beharko diot.

**Zer aholku emango zenioke hasiberri bati?**

Lasai hartzeko. Urteak daude kirolaz gozatzeko, ilusioa mantendu behar da. Hasieratik ez erretzea komeni da. Gustatzen bazaie, kirola oso polita dela. Lasai gozatu dezatela. Asko entrenatzeko eta lasterketetan ere parte hartzeko, giro bikaina dagoela beti. ●



## EZ AHAZTU!

**Segura, Zegama eta Lizarrustiko (Ataun) orientazio zirkuitoak.**

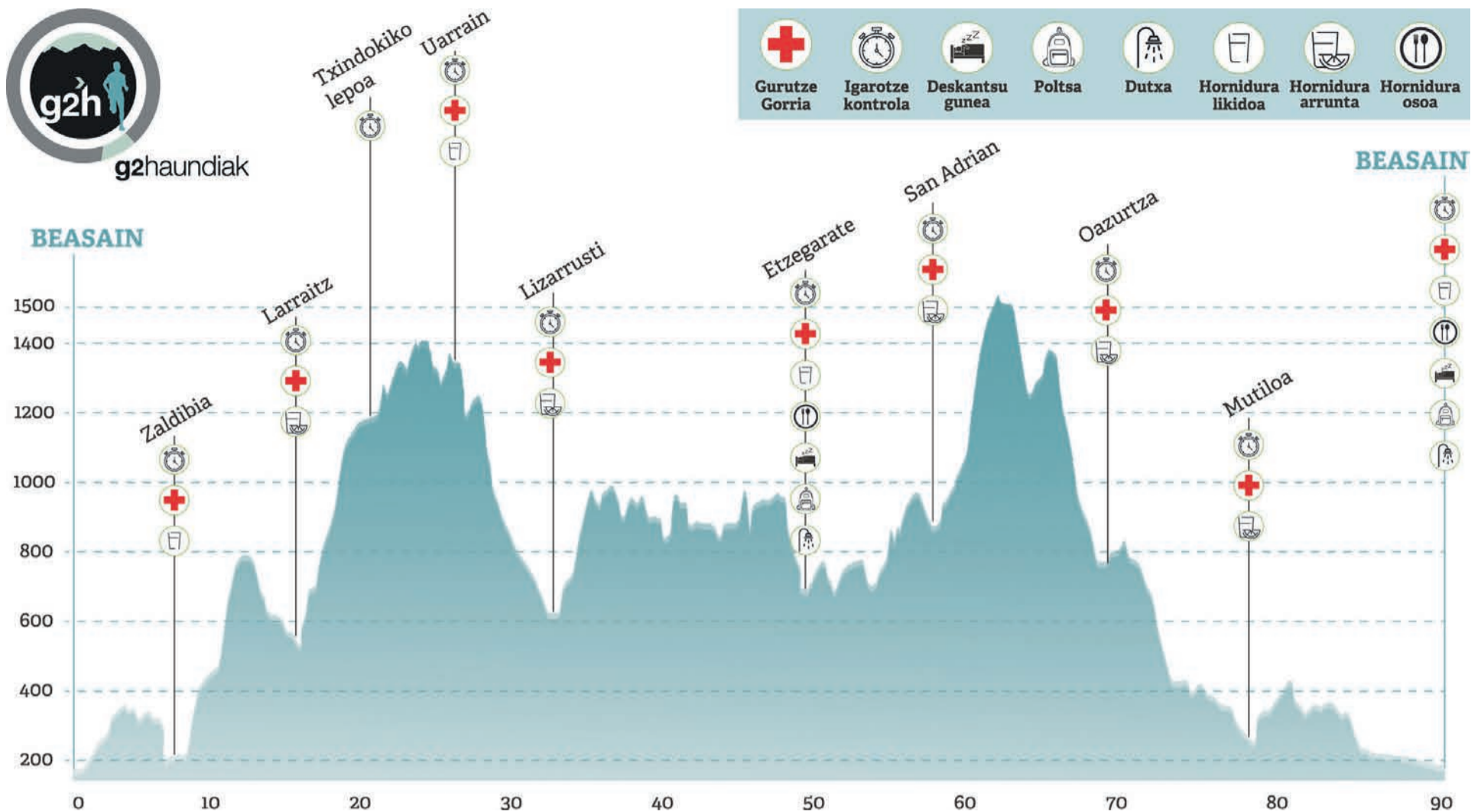
**Zerain-Mutiloa-Ormaiztegi bide berdea eta orientazio jolasa.**

**Mendiko ibilbideak, bidegorriak eta herri bideak.**

**GR-283 Idiazabal Gaztaren Ibilbidea.**

[goierriturismo.com](http://goierriturismo.com)





# Etxekoentzat lasterketa kuttunena

● 537 korrikalari daude izena emanda. 43 emakumezkoak dira.

● Ostiralean 23:00etan abiatuko dira Beasaindik Aralarrera bidean.

## Loinaz Agirre

**BEASAIN**— Ostiralean, 23:00etan, Beasaingo Loinazko San Martin plazako aldapatik behera, Kale Nagusian behera abiatuko dira Goierriko Bi Handiak (90 km, 5.500 metroko desnibel metatua) mendi lasterketako 537 korrikalariak (44 emakumezko, iaz baino bi gehiago), Aralarrera bidean. Goierriko bi parke naturaletan, Aralarren eta Aratz-Aizkorrin barrena osatu beharko dute korrikalariak ibilbidea, Txindokiko leporaino (gauzez) eta Aizkorriraino igota. Aurten gainera, Euskal Herriko ultra distantziako kopako laugarren eta azken proba izango da Goierriko Bi Handiak.

Hiru lasterketen trilogian, proba ertaina, Goierri Bi Handiak, etxeko korrikalariarentzat kuttunena

na dela esan daiteke, parte hartzaile gehienak Goierrikoak eta Euskal Herrikoak izaten direlako. Aurten 98 goierritarrek (hiru emakumezko) hartuko dute parte eta horietatik 46 beasaindarrak dira.

Eta ikusleen artean ere kuttunena dela esan daiteke. Gauak sortzen duen magiarekin, bai Beasaingo irteeran eta bereziki Larraitzen, jendetza elkartzeko. Korrikalarien buruko argiek eta Txindokiren magaleko txalaparta doinuek zirrara berezia sortzen duten ueña izaten da.

Larraitzen sortzen den zirkulazio eta aparkatzeko zailtasunak direla eta, antolatzaileek Larraitzera autobusez joateko deia egin dute. Beasaindik 23:15ean abiatuko da Loinazko San Martin plazaren goiko aldetik (Esteban Lasa kalea), korrikalariak abiatu eta ordu laudenera. Itzulerarako bi autobus izango dira: 02:00etan eta 03:00etan. «Autobusez igozten badira ez geratu azken autobusaren zain, lekurik gabe gera daitezkeelako. Lehentasunaren hurrenkera honakoa da: korrikalariak, laguntzailea, ikusle orokorra», argitu dute antolatzaileek.

Ibilgailu partikularretan doaze-



## PASAERA ORDUTEGIA

GUNEA	AURRENA	AZKENA
Beasain	23:00 (O)	23:00 (O)
Zaldibia	23:30 (O)	00:25 (L)
Larraitz	00:35 (L)	02:30 (L)
Txindoki (Lep)	01:20 (L)	04:00 (L)
Lizarrusti	02:30 (L)	07:30 (L)
Etzegarate	04:05 (L)	11:15 (L)
San Adrian	05:15 (L)	13:40 (L)
Mutiloa	07:45 (L)	18:45 (L)
Beasain	08:50 (L)	21:00 (L)

O:Ostirala/L:Larunbata/Lep:Lepoa  
\*Ordutegiak gutxi gorabeherakoak dira.

nen kasuan kotxeak jendez beteta igotzeko gomendatu dute antolatzaileek, eta «garaiz ibiltzeko ibilgailu asko elkartzen direlako bertan». Eta jakina, «han egongo diren arduradunei izan Ertzaintza edo izan antolatetako boluntarioak, kasu egiteko eta hauen gomendioak jarraitzeko».

## Mayi Mujika, faboritoa

Kirol arlorantz itzuliz, faboritoen artean, emakumezkoetan, Oihana Aizkorbebeita, Mayi Mujika urretxuarra, Ane Zabala, Ariadna Casajuana, Raffaella Ciavola eta Cristina Aymerich dira antolatzaileen arabera, eta gizonezkoetan, Ioseba Eskudero idiazabalarra, Unai Dorronsoro beasaindarrak, Iñigo Arantzamendi, Borja Zubizarreta, Pablo Doña eta Iraitz Legorburu.

Mayi Mujikak laugarren aldiz hartuko du parte ostiralean Goierri Bi Handiak Trailean. «Bi aldiz eta erdi egina daukat G2H, hirugarrenean ekaitzagatik bertan behera utzi zutenean 30 kilometro egin genituen eta».

2016an hartu zuen parte lehenengo aldiz: «Lehenengo nire karrera izan zen 2016koa. Bukatzera joan ginen. Berezia da Goierriko Bi Handiak nire lehenengo karre-

ra izan zelako eta sekulako oroitzenak dauzkadalako. Aurten desberdina izango da, dezente gogorragoa izango da, beste helburu batzuk dauzkadalako».

Laugarrena berezia izango da Mujikarentzat, Euskal Herriko kopako norgehiagoka Beasainen erabakiko delako. «Oihana Azkorbebeita eta biok gaude aurrean, eta karrera honetan erabakiko da». Une honetan Mayi Mujika da liderra eta lehia polita ikusteko aukera izango da Goierriko Bi Handiak ultran: «Dena ondo joaten bada, horrela izango da. Orain arteko beste hiru ultretan oso batera ibili gara, eta dena ondo badoa, honetan ere horrela ibiliko gara». Gainera, «orain arte Euskal Herriko kopako lasterketak ultrak izan dira baina 7 ordu ingurukoak. G2H bai, benetako ultra da, gauzez izanda... karrera dezente luzeagoa... Alde horretatik ezberdina da».

Beasaingo helmugara noiz iritsiko den galdetuta, honela erantzun du urretxuarra: «Ez dakit. 2017an 13 ordu eta 54 minutu behar izan nituen amaitzeko. Eta lasai eta ondo iritsi nintzen helmugara. Aurten ez naiz horrela iritsiko. Espero dut denbora hori jaiste, dena ondo joanda. Ultra





«Oihana Azkorbebeitia eta biok gaude aurrean, eta Goierriko Bi Handiak honetan erabakiko da»

**MAYI MUJICA**  
Korrikalari urretxuarra

«Irteera oso polita izaten da, iristen zarenean ere bai. Boluntarioek egiten duten lana eskertzekoa da»

**JOXE ETXEZARRETA**  
Korrikalari segurarra

zehar eta helmugan: «Iaz gustura gelditu nintzen ibilbidearekin eta baita ere antolakuntzatik jasotako babesarekin. Aurten berriz ere parte hartzea pentsatu dut. Ez dugu asti handirik hartzen sakon prestatzeko baina gure erritmoan lasai-lasai joaten gara, disfrutatuz, parajeak ikusiz. Itsu-itsuan ez gara joaten denbora egitera. Korrika pixka bat egin beharra dago, baina karrerak beste era batera hartzen ditut nik».

Denborari dagokionean galde-tuta, honela erantzun du Etxezarretak: «Iazko helburua erratzak ez eliminatzea zen eta luzekoak ez harrapatzea. Lortu nuen, beraz gustura. Iaz, 19 orduren azpitik egin nuen. Iazko ildo berdintsutik aterako naiz aurten. Ahal baldin bada azkarxeago egitea. Baina egunak berak lagundu behar dizu, eguraldiak, parajeak...».

Orain arteko eguraldia ikusita, «aurten ematen du iazkoaren aldean, lurra oso bustia edukiko dugula, mina hartzeko arriskua egongo da. Bukatuta ere, hurrengo egunean lanera joan behar naiz».

Segurarrak argi du: «Irteera oso polita izaten da. Iristen zarenean ere bai. Boluntarioek egiten duten lana eskertzekoa da. Etxezarretaren egin zidaten harrera ikaragarria izan zen».

#### Etxe ondotik

Lasterketaren bigarren zatia, Etxezarretetik aurrerakoa, Aizkorri aldea, ezaguna zaio Etxezarretari: «Karreraren bigarren parte, guk uda ardiekin pasatzen dugun menditik pasatzen da, txabolaren ondo-ondotik. Aizkorritik Urbira jaisten hasten zarenean dauden lehenengo artzain txabolak dira gureak. Etxe ondotik pasatzen da karrera eta horrek bultzatu nau parte hartzera».

Momentu berezia izango da hara iristea, «jendea egongo delako, baina behin horraino iritsiz gero, bukatzeko asko falta bada ere, bukatzeko esperantza izaten delako». ●

batean ezin da dena planifikatu. Baina 13 orduren azpitik, espero baietz».

**Joxe Etxezarreta, gozatzer**  
Joxe Etxezarreta segurarrak bigarren aldiz hartuko du parte Goierri Bi Handiak ultran. «Izena ematerakoan itxaron zerrendan gelditu nintzen baina martxoan esan zidaten parte hartzeko aukera izango nuela».

Iazko sentimendu gozoak senti-tu nahi ditu aurten ere lasterketan

#### KORRIKALARIEN JATORRIA

# 537

Ehunmiletako lasterketa ertainean, Goierriko Bi Handietan, 537 korrikalari daude izena emanda, iazko ekitaldian baino hamar gutxiago. Gizonezkoak 493 dira (%92), eta emakumezkoak 44 (%8).

**Jatorriak.** Sei naziotasun egongo dira mendi lasterketan ordezkaturak. Euskal Herrikoak 405 korrikalari bereiz daitezke (Ipar Euskal Herrikoak Frantziaren barruan kokatu dituzte). Arabarrak 61 dira (bederatziz emakumezko eta 52 gizonezko), bizkaitarrak 107 (zortzi emakumezko eta 99 gizonezko), gipuzkoarrak 217 (hamabost emakumezko eta 202 gizonezko), eta nafarrak hogeitabi emakumezko eta hemezortzi gizonezko dira.

**Goierritarrak.** Goierriko hamabi herritako lasterkariak daude izena emanda. Guztira, 98 goierritar (hiru emakumezko eta 95 gizonezko). Beasaingoak dira ugarienak (46), ondoren Lazkaokoak (hamalau), Ordiziakoak (zazpi) Idiazabalgoak, Urretxukoak eta Zumarragakoak (seina), Legazpikoak (lau), Legorretakoak (bi) eta Segurakoak eta Zeraingoak (bana).

**Nazioartekoak.** Euskal herritarren ondoren, Espainiakoak dira jatorriz ugarienak (68), eta jarraian Herri Katalanetakoak (57). Alde nabarmen txikiagoz, Frantzia (3), Galizia (2), eta Erresuma Batua eta Belgika, bana.



Lasterketa abiatu aurretik aureskua dantzatzen dute. LIDE EGIZALA



Ioseba Eskudero idiazabaldarra, iazko irabazlea. ASIER ZALDUA



Oihana Azkorbebeitia faboritoetako bat da. ASIER ZALDUA

**ZEZILIOENEA**  
HOTELA \* JATETXEA

San Joan plaza, 3 \* 943 885 829 \* OLABERRIA  
[www.zezilioenea.com](http://www.zezilioenea.com)

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

Katea kalea, 5  
Beasain [www.mueblesibaiondo.com](http://www.mueblesibaiondo.com) 943 16 40 40  
639 631 640



**GARAIPEN ZERRENDA**

**GIZONEZKOAK**

**2010**

1. Xabier Larrion 13.39.05
2. Ernesto Angulo 13.39.11
3. Aitor Urbieta 14.33.08

**2011**

1. Zigor Iturrieta 11.23.13
2. Iker Zurutuza 11.46.33
3. Luis Lasa 11.51.53

**2012**

1. Javi Dominguez 10.52.29
2. Luis Lasa 11.30.27
3. Iker Zurutuza 11.30.33

**2013**

1. Iñaki Catalan 11.05.07
2. Juan Romano 11.08.48
3. Gaizka Barañano 11.14.17

**2014**

1. Pedro Etxeberria 10.41.29
2. Iokin Garai 10.44.52
3. Nuno Manuel 10.52.47

**2015**

1. Iokin Garai 10.13.50
2. Ion Azpiroz 10.18.19
3. Pedro Etxeberria 10.35.04

**2016**

1. Daniel Aguirre 10.09.47
2. Iokin Garai 11.02.35
3. Mikel Etxeberria 11.16.20

**2017**

1. Daniel Aguirre 10.17.12
2. Mikel Etxeberria 10.38.48
3. Gorka De La Horra 10.54.53

**2018\***

1. Alvaro Ramos 1.47.33
  2. Raul Macarro 1.47.37
  3. Daniel Aguirre 1.47.37
- Larraitzen bukatu behar izan zuten lasterketa, baldintza klimatologikoen hala behartuta*

**2019**

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| 1. Ion Azpiroz     | 10.01.51 |
| 2. Goar Lopeteguil | 10.21.31 |
| 3. Alvaro Ramos    | 10.38.13 |

**2022**

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| 1. Aritz Egea      | 9.51.45  |
| 2. Goar Lopetegui  | 10.09.24 |
| 3. Joseba Eskudero | 10.16.28 |

**2023**

- |                       |          |
|-----------------------|----------|
| 1. Ioseba Eskudero    | 10.12.32 |
| 2. Fidel Fernandez    | 10.41.11 |
| 3. Iñigo Arantzamendi | 10.42.48 |

**Errekorra**

- |                  |          |
|------------------|----------|
| 2022. Aritz Egea | 09.51.45 |
|------------------|----------|



**Bigarren saiakeran lortu du txapela**

Ioseba Eskudero idiazabaldarrak eta Oihana Azkorbebeitiak Goierriko Bi Handiak ultra trailerako pronostikoak bete zituzten iaz. Beraiek ziren irabazteko faboritoak eta euren egin zituzten lasterketa azkarrenak. Ordiziara heltzerako lasterketaren buruan

ziren biak eta aldeak handitu besterik ez zituzten egin helmugaraino. Era berean, ultra trail distantziako Euskal Herriko txapela ere bereganatu zuten. Aurrena iristen ziren euskal herritarrentzat izango zen eta, justu, lehen postuan iritsi ziren lehen biak. A. Z./M. I.

**EMAKUMEZKOAK**

**2010**

- |                        |          |
|------------------------|----------|
| 1. Elena Calvillo      | 15.36.48 |
| 2. Monica Grajera      | 16.16.26 |
| 3. Leire Iruretagoiena | 16.16.27 |

**2011**

- |                   |          |
|-------------------|----------|
| 1. Leire Ezpeleta | 16.56.51 |
| 2. Vicky Romero   | 17.29.05 |
| 3. Carmen Cases   | 19.06.01 |

**2012**

- |                     |          |
|---------------------|----------|
| 1. Silvia Trigueros | 13.50.59 |
| 2. Monica Gajera    | 13.57.43 |
| 3. Rakel Aperribai  | 15.31.46 |

**2013**

- |                     |          |
|---------------------|----------|
| 1. Silvia Trigueros | 13.15.40 |
| 2. Mar Ferreras     | 13.31.31 |
| 3. Miryam Talens    | 14.38.48 |

**2014**

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 1. Aitziber Osinalde | 13.25.09 |
| 2. Ester Alves       | 14.12.05 |
| 3. Leire Martinez    | 14.38.14 |

**2015**

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 1. Silvia Trigueros  | 12.15.34 |
| 2. Aitziber Osinalde | 12.19.54 |
| 3. Elena Calvillo    | 12.34.24 |

**2016**

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 1. Leire Herrera     | 12.53.23 |
| 2. Elena Calvillo    | 13.08.30 |
| 3. Aitziber Osinalde | 13.55.30 |

**2017**

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 1. Aitziber Osinalde | 13.02.28 |
| 2. Monica Grajera    | 13.16.51 |
| 3. Mayi Mujika       | 13.54.58 |

**2018\***

- |                |         |
|----------------|---------|
| 1. Uxue Fraile | 2.03.01 |
| 2. Aroa Sio    | 2.03.24 |
| 3. Mayi Mujika | 2.07.02 |
- Larraitzen bukatu behar izan zuten lasterketa, baldintza klimatologikoen hala behartuta*

**2019**

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| 1. Uxue Fraile     | 12.11.21 |
| 2. Elixabete Ursua | 13.51.43 |
| 3. Amaia Otxoa     | 14.07.02 |

**2022**

- |                     |          |
|---------------------|----------|
| 1. Gemma Barrabeig  | 14.06.34 |
| 2. Amaia Larreategi | 14.33.15 |
| 3. Amaia Otxoa      | 15.06.03 |

**2023**

- |                         |          |
|-------------------------|----------|
| 1. Oihana Azkorbebeitia | 12.40.43 |
| 2. Larraitx Aragon      | 13.18.06 |
| 3. Izaskun Sanz         | 13.48.01 |

**Errekorra**

- |                   |          |
|-------------------|----------|
| 2019. Uxue Fraile | 12.11.21 |
|-------------------|----------|

# «Prest egon behar duzu une txarrak pasatzeko»

**IOSEBA ESKUDERO**  
G2Hko egungo garailea

Ioseba Eskudero (Idiazabal, 1993) hirugarren aldiz hartuko du parte G2Hn. Gogotsu dago beste behin lasterketaz gozatzeko. Aurreko bi saiakeretan podiumean sartu da.

**Elene Ocariz Ruiz**

**IDIAZABAL**— Aurreko urtean irabazi zuen Goierriko Bi Handiak lasterketa eta aurten ere parte hartuko du. Askok eta konstante entrenatu du urte guztian zehar.

**Zer dela eta parte hartuko duzu G2H lasterketan?**

Orain dela urte batzuk boluntario bezala lanean egon nintzen Ehunmilak. Horrez gain, mendiko lasterketan ere ibiltzen naiz, motzagoetan. Beti inbidiatan ibiltzen nintzen, noizbait egingo nuela esanez eta, horregatik, Goierri bertan edukita, izena ematea erabaki nuen azkenean. Orain dela hiru urte egin nuen, nire lehen edizioa izan zen.

**Nola deskribatuko zenuke iazko G2H zure esperientzia?**

Egia esan oso polita izan zen. Egiten nuen bigarren aldia zen, banuen esperientzia apur bat horrezkero eta bidea ondo eza gutzen nuen. Oso polita izan zen. Gainera, irabazteko aukera eduki nuen. Eta oso berezia izan zen.

**Nola aldatu da zure bizitza G2Ha irabazi ondoren?**

Egia esan bizitzak berdin-berdin jarraitzen du. Berdin-berdin jarraitzen dut lanean, berdin-berdin jarraitzen dut nire denbora librean, berdin-berdin jarraitzen dut gustatzen zaidana egiten. Beraz esan dezaket, aldatu ez dela aldatu. Bai egia da esperientzia ez duela edozeinek bizitzen eta hori hor gelditzen da, baina hortik aurrera ez du asko aldatzen.

**Berriz ere parte hartuko duzu aurten, baduzu zure titulua defendatzeko presioa?**

Aurten ere parte hartuko dut bai, iteera marran behintzat hortxe

egongo naiz. Gogoia badut, animatuta nago egia esan. Nahiko ondo eramaten ditut horrelako egoerak. Ez dut batere presiorik. Lasai nago, gogotsu eta berriz ere karreraz gozatzeko aukera izatea espero dut. Oso lasai noa.

**Zer egin duzu lasterketarako?**

Urtero bezala, asko prestatu naiz. Azken finean distantzia hori ez da broma bat. Askok entrenatu dut, oso konstante batez ere. Egin beharrekoa egin dudala iruditzen zait lasterketara sasoian iristeko eta modu onean bukatzeko. Ez dut ezer arrarorik egin, behar den bezala prestatu, besterik ez.

**Buruak zer nolako garrantzia dauka lasterketa honetan?**

Fisikoa bada noski, baina buruak ere pisu handia du. Oso psikologikoa da. Hamar-hamaika orduko lasterketa bat da, buruak lan ikaragarria egiten du. Prest egon behar duzu une txarrak pasatzeko, etorri behar direla badakizulako. Eta gestionatzeko ere, bai presioa, bai lasterketan zehar norbaitek aurreratzea, alde egiten dizula... Bai, oso psikolo-



Ioseba Eskudero. EHM



«Ez dut ezer arrarorik egin. Behar den bezala prestatu, besterik ez»

gikoa da. Esfortzuen %70a psikologikoa dela esango nuke nik gutxienez.

**Zer moduz eramaten dituzu bezperako urduritasunak?**

Bi aste lehenago oraindik lasai egoten naiz. Baina gero, pare bat egun falta direnean badatoz nerbioak, normala da. Ona da hori, adrenalina edukitzeko. Horretarako lasai egoten saiatzen naiz, ezer berririk ez dut egiten. Lasai egon eta ahal den moduan pasatzen ditut egunak.

**Lasterketa ondorengo egunak nolakoak izaten dira?**

Neke dezente edukitzen dugu. Esan dudana bezala, ordu askoko lasterketa da eta muskularki asko nekatzen du. Gainera, gauez izaten da lasterketako momen-

tua eta azkenean gaupasa egiten dugu. Muskularki, hankak eta beste, asko nekatzen dira eta buruz ere nekatzen gara. Baina pixkanaka, lo eginez eta lasai ibiliz, joaten gara errekuiperatzen. Baina nekea ez da joaten hala nola bi egunetan, kostatzen zaigu pixka bat indarrak berritzea.

**Pentsatu duzu zure hurrengo erronka zein izango den?**

Abuztu bukaeran Italiara joango naiz, hango lasterketa bat egitera. Skyrunning World Serieseko lasterketa bat da, Trofeo Kima izena duena, 55 kilometrotakoa. Eta hara joango naiz Euskal Selektzioarekin lehiatzera. Gogotsu nago, aukera polita da, premio edo sari polita eta pozik nago aukerarekin. ●

**zabale**  
— belardenda

Santa Maria, 8 - ORDIZIA  
[www.zabale.eus](http://www.zabale.eus)

**Gure zerbitzuak**

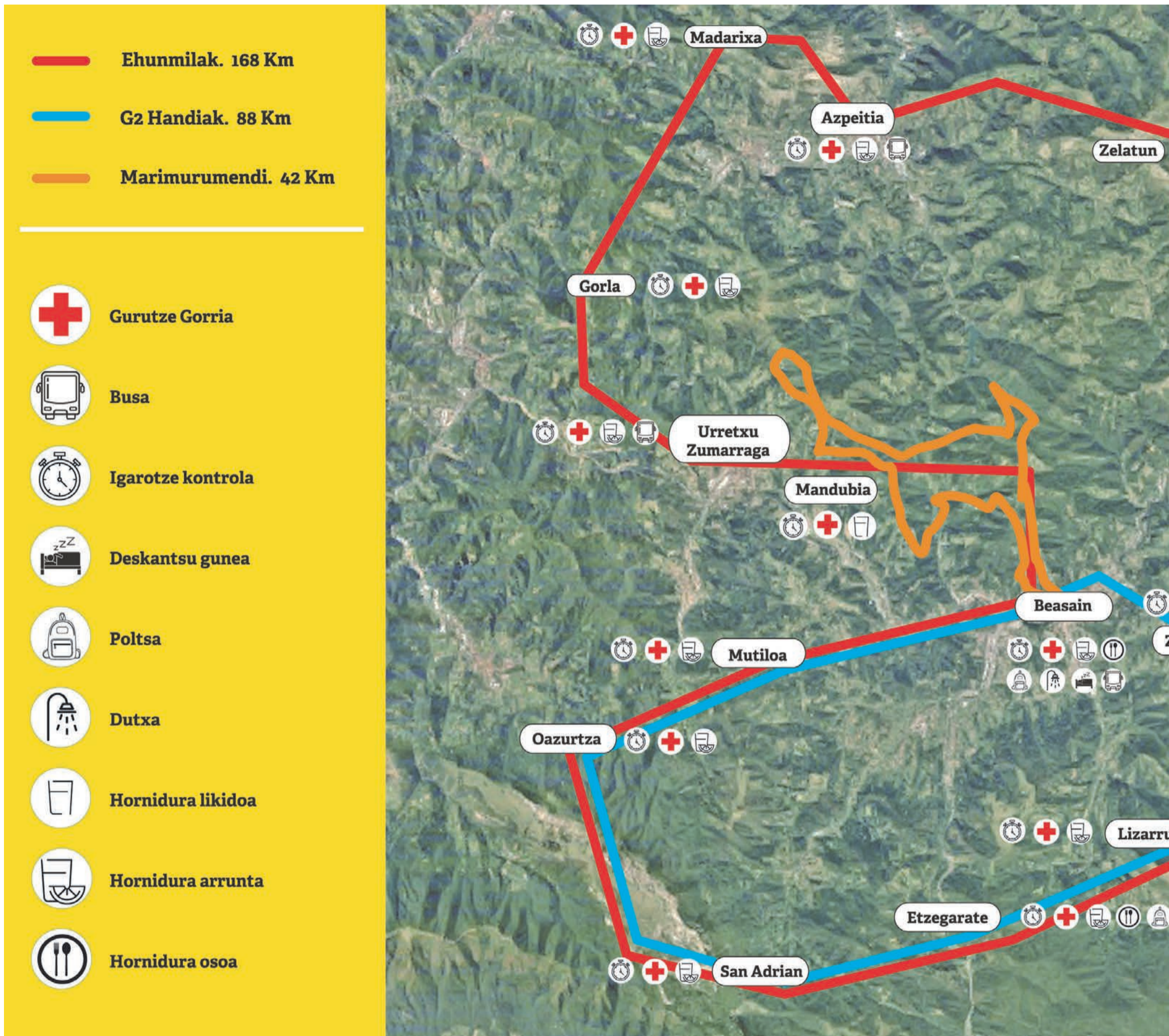
- Akupuntura
- Pisua kontrolatzea; argi interakzioaren ebaluazioa
- Haurrentzako elikagaiak
- Sendabelarrak
- Elikagai biologikoak, glutenik gabeko elikagaiak eta kosmetika naturala
- Kirolarientzako produktuak

**MARGOGAI.com**

Pinturak  
Tresnak  
Dekorazioa, industrial  
Makinaria

**DURAVAL**

Lazkaibar 1-1 BEASAIN  
Tel./faxa: 943 88 22 93 - [lazkaibar@margogai.com](mailto:lazkaibar@margogai.com)



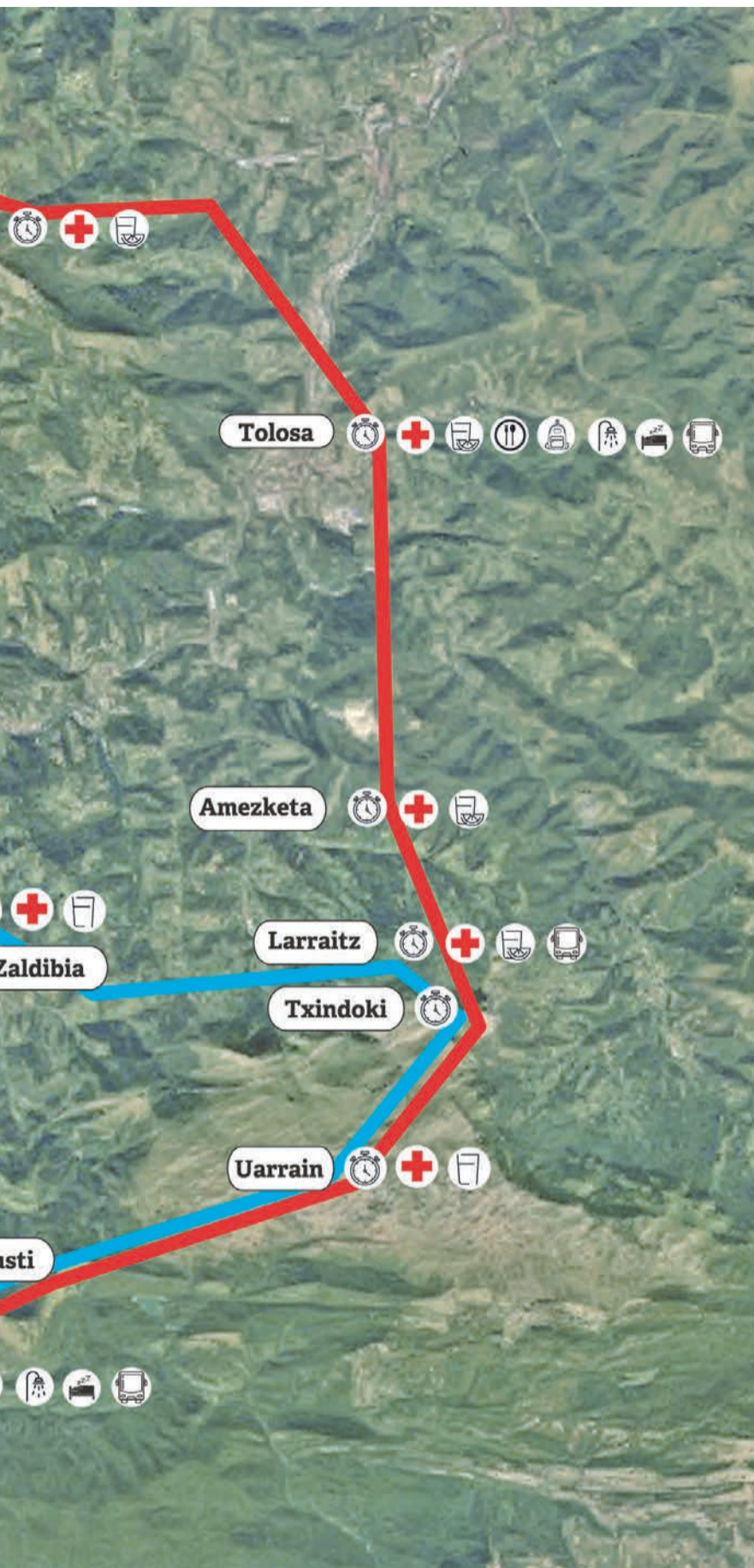
[www.zapatosobi.com](http://www.zapatosobi.com)

**Oskarbi**  
oinetakoa

BEASAIN  
ORDIZIA  
ZUMARRAGA

**SIRMET**  
HIERROS Y METALES

IRURA - OLABERRIA  
Tel.: 943 88 17 07  
[www.sirmet.fr](http://www.sirmet.fr)



## Autobusen ordutegiak

### Beasain-Zumarraga

BEA.	ZUM.	ZUM.	BEA.
19:00	19:20	19:30	19:50
20:00	20:20	20:30	20:50
21:00	21:20	21:30	21:50
22:00	22:20	22:30	22:50

### Azpeitia-Tolosa-Beasain

AZP.	TOL.	BEA.	AZP.
01:40	02:25	02:50	03:30
03:40	04:25	04:50	05:30
05:40	06:25	06:50	07:45
		08:30	

### Beasain-Zumarraga-Azpeitia

BEAS.	ZUM.	AZPEI.	ZUM.	BEAS.
22:50	23:10	23:50	00:20	00:40
00:40		01:30		

### Beasain-Larraitz-Beasain

BEA.	LAR.	LAR.	BEA.
23:15	23:45	01:30	02:00
		02:30	03:00

### Beasain-Idiazabal-Etzegarate-Otzaurre-Zegama-Zerain-Mutiloa-Beasain

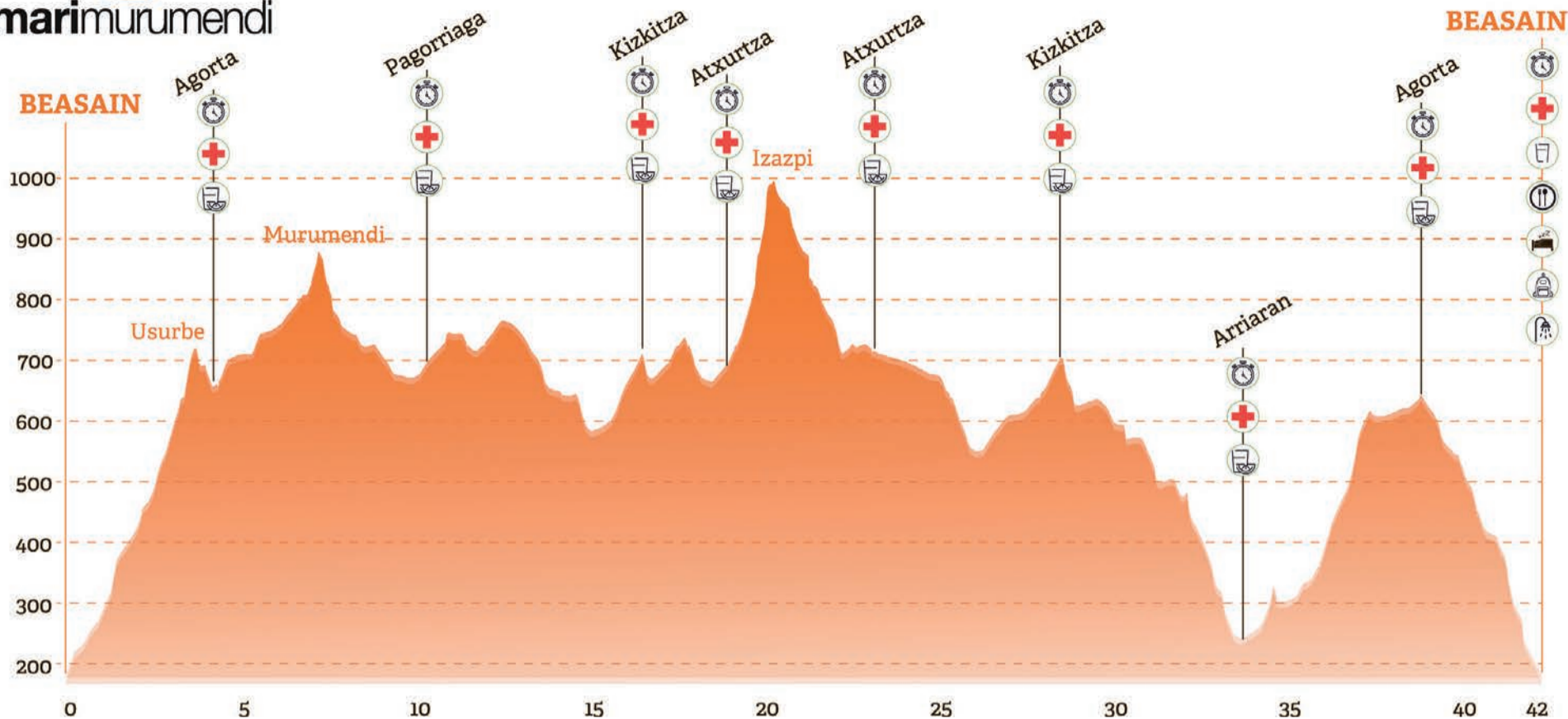
BEA.	IDI.	ETZ.	OTZ.	ZEG.	ZER.	MUT.	BEA.
04:00		04:30					
05:00		05:30	05:45				06:30
06:30	06:50	07:15	07:30	08:00	08:15	08:20	09:00
09:00	09:20	09:45	10:00	10:30	10:45	10:50	11:30
11:30	11:50	12:15	12:30	13:00	13:15	13:20	14:00
14:00	14:20	14:45	15:00	15:30	15:45	15:50	16:30
16:30	16:50	17:15	17:30	18:00	18:15	18:20	19:00
19:00	19:20	19:45	20:00	20:30	20:45	20:50	21:30
21:30	21:50	22:15	22:30	23:00	23:15	23:20	00:00
00:00	00:20	00:45	01:00	01:30	01:45	01:50	02:30
02:30	02:50	03:15	03:30	04:00	04:15	04:20	05:00
05:00	05:20	05:00	06:00	06:00	06:45	06:50	07:30
07:30					07:45	07:50	08:30
08:30					08:45	08:50	09:30
09:30					09:45	09:50	10:30
10:30					10:45	10:50	11:30
11:30					11:45	11:50	12:30
12:30					12:45	12:50	13:30
13:30					13:45	13:50	14:30
14:45					15:00	15:15	15:45

**Zaindu ezazu ingurunea!!**

Mendian hondakinik ez utzi, zurekin eraman



**ATLEET** Zelai kalea, 10 ALTSASU iker kirolak  
T 948 564 469



# Senide txikiena bai, baina txikia ez

● Igandean jokatu da Marimurumendi mendi maratoia 8. aldiz.

● Mutiletan hautagai argiak daude, nesketan irekiagoa dago lehia.

## Iñaki Gurrutxaga

**BEASAIN**— Bi lasterketa erraldoi nahikoa ez, eta hirugarren bat karteldegian jartzea erabaki zuten Ehunmilak ultra-trailaren antolatzaileek 2015. urtean. Asteburuaren igandean sumatzen zuten hutsunea betetzeko Marimurumendi mendi maratoia sortu zuten, eta aurten VIII. edizioa jokatu da, 2020ko eta 2021eko hutsuneen ondoren.

Trilogiaren senide txiki eta gazteena da, baina inolaz ere ez da bigarren mailako proba bat. Mendi maratoi bat da -42,195 km eta 2.300 metroko desnibel positibo-, eta ez da gutxietsi behar haren gogortasuna. Mendikoa izan arren, proba korrikalaria da: %5 asfaltoa, %35 pista eta gainontzeko %60 mendi bidea.

Beasaingo Loinazko San Martin plazan hasi eta bukatzen da proba, eta tartean Usurbe, Murumendi, Izazpi -ibilbideko puntu garaiena maratoiaren erdianmendien tontorrek zapalduko dituzte korrikalariak. Agortako, Pagorriagako, Kizkitzako eta Atxurtzako parajeak ere zeharkatu dituzte. Bukaera ez du samurra, Mandubiatik Arriarainera jaitsi eta atzera Agortaraino igo beharra baitaukate kirolariak.

Proba 08:00etan abiatuko da, eta 16:00etarako bukatu. Hiru puntutan kontrolatuko dute bereziki igarotze denbora: Atxurtzan (18 km, 3h20), Arriaranen (30 km, 6h) eta Beasaingo helmugan (42 km, 8h). Puntu horietara denbora tarte horren barruan iristen ez diren korrikalariak ezingo dute lasterketan jarraitu.

**Partaidetza eta hautagaiak**  
Aurreneko sei edizioetan 250 eta 265 korrikalariaren artean jarri zuten partaidetza muga antolatzaileek, baina iaiztik 350 korrikalarietan dago langa. Gazteen partaidetza nabarmena da aurten ere, askok baliatzen baitute Marimurumendi G2Hren edo EHMren lehen probaldi modura. 287 partaide gizonezkoak izango dira, eta



## PASAERA ORDUTEGIA

GUNEA	AURENA	AZKENA
Beasain	08:00	08:00
Agorta	08:25	09:00
Pagorriaga	08:55	10:10
Kizkitza (Joan)	09:15	11:00
Atxurtza (Joan)	09:30	11:20
Atxurtza (Itz.)	09:55	12:30
Kizkitza (Itz.)	10:15	13:15
Arriaran	10:35	14:00
Agorta	11:10	15:15
Beasain	11:25	16:00

Itz:Itzulikoa. \*Ordutegiak gutxi gorabeherakoak dira.

63 emakumezkoak. Neskak hamar gutxiago izango dira aurten.

Emakumezko kirolariak aipatuta, hutsune nabarmen bat izango du aurtengo probak. Irati Zubizarreta beasaindarra, iaizko probaren irabazlea eta errekorren jabe dena -4:23:08, iaiz-, ez da irteeran izango da lesio batetik osatzen ari baita. Antolatzaileek hautagaien zerrendan zuten noski, eta harekin batera Sarah Ugarte Tolosan bizi den donostiarra eta Davinia Corrales espainiarra. Errekordunaren faltan, lehia irekia izango dela ondoriozta daiteke.

Mutiletan proban bestelakoa da egoera. Azken hiru edizioetan Top-5ean sailkatu den Martin McGrath zamudioarra -iaz bigarren, 3:47:23-, lehen aldiz Beasainen ariko den Owen Davies britainiarra eta Samuel Davila venezuelarra dira hautagai nagusiak. Azken bi edizioetan ez du Marimurumendin lehiatu Davilak, baina oso kontuan hartzeko izena da, hura baita probaren errekorren jabea -3:29:18, 2019an-.

**Zunzunegi estreinakoz**  
Irabazteko hautagaien artean jartzea ausart samarra izan badaiteke ere, postu eta denbora txukuna

lor dezakeen korrikalari bat Aitor Zunzunegi Tapia da (Legorreta, 2000). Lehen aldiz parte hartuko du Ehunmilak trilogiaren probetako batean. «Orain arte beste gauza batzuetan ibili naiz, eta aurten printzipioz ez nintzen parte hartzeko. Azkeneko momentuan sortu zitzaidan aukera, eta gogoarekin nago».

Zunzunegik ez zuen izenik eman Marimurumendirako, denboraldi hasieran karrera dezente zituelako eta bere buruari esana ziolako uztaila lasai hartu nahi zuela. Zegaman aldatu zen dena: «Gastroenteritis bat dela eta ezin izan nuen egin. Atera nintzen, baina 40 minutu bakarrik iraun nuen». Hala, Ehunmiletako antolatzaileekin harremanetan jarri, pasa zitzaiona azaldu, eta ea maratoian lekuri izan ote zezakeen galdetu zien: «Baietz esan zidaten, eta oso pozik nago, oso eskertuta. Fisikoki fresko nago, eta goierritar bezala ilusioa egiten dik parte-hartzeak».

Euskal selekzioarekin lehiatu izan da legorretarra, azkena Madeiran (Portugal), ekainean, beste bi goierritarrekin, Ioseba Eskudero idiazabaldarrarekin eta Lide Urrestarazu ordiziarrarekin: «Niri ez zitzaidan lasterketa



«Lokatz handirik ez badago eta eguraldi sanoa egitea badu, lau orduak ondo jaistea da nire helburua»

**AITOR ZUNZUNEGI TAPIA**  
Mendi korrikalaria

«Nire lehen mendi maratoia da, baina argi daukat helmugara iritsiko naizela, seguru nago horrekin»

**LAURA DURAN VALVERDE**  
Mendi korrikalaria

asko ezagunak... Ibilbidea kasik begiak itxita egiteko modukoa da niretzat».

Elkarrizketan ez du inolako momentutan esan nahi izan aurrean ibiliko denik. Hauxe da legorretarraren helburua: «Printzipioz ahalik eta denbora onena egitea. Lokatz handirik ez badago eta eguraldi sanoa egiten badu, ahalik eta azkarrena korrika egin, eta lau orduak ondo jaitsi. Hortik aurrera ikusiko da besteek zenbat korrika egiten duten. Horren arabera egongo da postua. Ea 3:50en bueltan ibiltzen naizen, eta horrek balioko duena balioko du».

**Lehen maratoia du Duranek** El Ejidokoa (Almeria, Espainia) da Laura Duran Valverde, baina Marimurumendirako izen-emaitea ireki zutenean Olaberrian zegoenez, herri horretakoa balitz bezala dago erregistratuta. Orain hogei urte inguru izan zuen lehen harremana Goierriekin, haren bikotea zena lan kontuengatik Olaberrira iritsi zenean: «Ni hamabostean behin-edo etortzen saiatzen nintzen, eta Idiazabalen etxea ere erosi genuen. Hura bukatu zen, baina orduan egindako harremani eta lagun onei eusten diet oraindik».

EHMko lasterketarik ez du aurrez aurre ikusi, baina bideoak bai: «Hango [Goierriko] lagunek bidali izan dizkirate, eta ilusio handiarekin nago aurten parte hartu ahal izango dudalako». Maratoiaren ibilbidea «bere horretan» ez du ezagutzen, baina «zati batzuk bai», Goierriera etortzean oinezko ibilbide dezente egiten baitituzte. Txindokira eta Aizkorrrira ere igoa da.

Umetatik atletismoa ibilia da Duran, eta orain bi urte hasi zen mendi lasterketetan. «Ditudan sentazioak ikaragarriak dira, oso gogotsu nagoelako. Nire lehen mendi maratoia da, baina argi daukat helmugara iritsiko naizela, seguru nago horrekin». Ostiralean iritsiko da, eta beste bi lasterketak ere ikusiko ditu. ●

onena atera, baina bukatzea lortu nuen. Esku oso-oso ondo, eta Lidek erretiratu behar izan zuen orkatilako bihurritu batekin».

Izapzi aldera horrenbeste ez, baina Legorretatik Murumendi eta Pagorriaga ingurura askotan joana da entrenatzera Zunzunegi. «Lasterketa hau agian ez da hobeto egokitzen zaidana, oso-oso korrikalaria da, baina hemen entrenatzen dudanez, ilusioa ere egiten dit: Beasaingo plazan sartzea, bertako jendea, ikusle

### KORRIKALARIEN JATORRIA

# 350

laz bezala, aurten ere 350 izango dira Marimurumendin parte hartu duten korrikalariak. 287 gizonetzakoak dira, eta 63 emakumezkoak –iaz baino hamar gutxiago–.

**Euskal herritarak.** lazkoaren tankerako kopuruak aurten ere: 217 –iaz 218–. Gizonetzakoak dira 188, emakumezkoak 29 –iaz baino 11 gutxiago–. Herrialdeka, Gipuzkoakoak dira gehienak (151), Bizkaikoak 39, Arabakoak 20 eta Nafarroakoak 7.

**Goierritarrak.** Gipuzkoako korrikalarien erdia baino gehiago Goierrikoak dira, 91 (hamar emakumezko), eta horietatik erdiak Beasaingoak (42). Hurrena, herri hauetakoak: Ordiziakoak (bederatzi); Idiazabalgokoak eta Zumarragakoak bosna; Lazkaokoak eta Segurakoak launa; Ataungoak, Ezkiokoak eta Olaberrikoak hiruna; Itsasokoak, Legazpikoak, Legorretakoak eta Zaldibiakoak bina; eta Gabiriakoak, Ormaiztegiakoak, Urretxukoak eta Zegamaakoak bana.

**Nazioartekoak.** Herrialde Katalanekoak nabarmentzen dira (82), eta horien artean Valenziakoak (33), Bartzelonakoak (21), Tarragonakoak (10) eta Alacantekoak (9) dira gehienagoak. Gaztelatik 14 korrikalari datoz, Madrildik 9, Murtziatik 8, Aragoitik 6, Andaluziatik 4, Galiziatik 3, eta Asturiasatik eta Kantabriatik bina. Frantziako nazionalitatea duen korrikalari batek ere parte hartuko du.



Irati Zubizarreta helmugan garaile. Aurten ez da ariko. L.GOIBURU



Lake Oiarbide eta Elena Calvillo, Mandubiara iristear. L. GOIBURU



Aurten ere 350 korrikalari aterako dira Marimurumendin. L. GOIBURU

**Artzaienea Jatetxea**

Andra Mari, 15 BEASAIN 943 16 31 16

**natx**  
Dietetika-Belardenda

Medikuntza orokorra eta alternatiboa  
Erreflexologia eta emozioen kudeaketa  
Elikagaien bateraezintasuna  
Dietista-nutrizionista  
Iridologia

Familia ugarietako deskontuak

Kale Nagusia, 15 BEASAIN tel.: 943 08 91 15



**GARAIPEN ZERRENDA**

**GIZONEZKOAK**

**2015**

1. Iker Zurutuza	3.41.36
2. Jon Gaziandia	3.59.44
3. Jon Otermin	4.01.47
4. Urko Valdivielso	4.02.01
5. Unai Portuondo	4.07.09

**2016**

1. Aritz Egea	3.31.30
2. Iñaki Uribe-Etxeberria	3.54.39
3. Aleix Bautista	3.55.07
4. Urko Valdivielso	3.57.52
5. David Vitoria	3.59.45

**2017**

1. Bartos Gorczyca	3.39.19
2. Aleix Bautista	3.40.44
3. Ruben Hernandez	3.41.56
4. Juan Karlos Valdivielso	3.45.21
5. Urko Valdivielso	3.48.41

**2018**

1. Aleix Bautista	3.48.04
2. Iñigo Arantzamendi	3.54.05
3. Marc Costa	4.08.49
4. David Martin	4.10.12
5. Adria Prat	4.12.31

**2019**

1. Samuel Davila	3.29.18
2. Bartos Gorczyca	3.36.45
3. Iñigo Arantzamendi	4.39.26
4. Martin Mac-Gragh	3.48.14
5. Oriol Prat	3.52.11

**2022**

1. Alvaro Ramos	3.39.06
2. Iñigo Arantzamendi	3.44.33
3. Martin Mac-Gragh	3.49.48
4. Unai Dorronsoro	3.50.47
5. Iñaki Insausti	3.56.47

**2023**

1. Unai Dorronsoro	3.42.48
2. Martin Mac-Gragh	3.47.23
3. Pablo Doña	3.52.38
4. Jon Pascual	3.54.54
5. Ibai Etxeberria	3.56.22



**Beasaingo bi korrikalari puntan**

Irati Zubizarreta etxeko korrikalariak Marimurumendi mendi maratoi gogoangarria egin zuen iaz. 4.23.08an gelditu zuen kronometroa, ordura arteko Ingrid Ruizen marka segundo batzuetan hobetuz. Marimurumendin

parte hartzen zuen lehen aldiaz, gainera. Gizonezkoetan Unai Dorronsoro izan zen garailea, 3.42.48ko denborarekin. Beasaindarrak atzetik aurrerako lasterketa egin zuen lehen txapela lortzeko. LAIDA GOIBURU

**EMAKUMEZKOAK**

**2015**

1. Itziar Anduetza	4.37.23
2. Ainhoa Lendinez	4.37.50
3. Amaia Insausti	4.38.14
4. Eva Fernandez	4.39.52
5. Lide Gorostiola	4.46.23

**2016**

1. Andrea Larrañaga	4.40.30
2. Ainhoa Lendinez	4.30.30
3. Araitx Irazu	4.44.09
4. Lide Gorostiola	4.52.50
5. Maite Zabaleta	4.56.26

**2017**

1. Ester Casajauna	4.27.22
2. Oihana Arratibel	4.38.51
3. Amaur Iglesias	4.43.05
4. Eva Castells	4.43.56
5. Maite Anton	5.04.28

**2018**

1. Ingrid Ruiz	4.24.30
2. Amaur Iglesias	4.46.43
3. Sara Perez	5.03.32
4. Izaskun Sanz	5.11.01
5. Nuria Florencio	5.25.54

**2019**

1. Oihane Perez	4.35.19
2. Oihana Arratibel	4.45.11
3. Maialen Gurrutxaga	4.52.16
4. Paula Marcos	5.21.41
5. Mireia Trigueros	5.22.00

**2022**

1. Larraitz Aragon	4.44.11
2. Cristina Fargas	5.01.41
3. Maria Sanchez	5.03.10
4. Eli Pascual	5.10.50
5. Ariadna Casajuan	5.18.14

**2023**

1. Irati Zubizarreta	4.23.08
2. Patricia Barreda	4.42.48
3. Elena Calvillo	4.45.44
4. Henar Lazaro	4.58.52
5. Maria Ezpeleta	5.01.55

**OiARBIDE**  
URDAITEGIA HARATEGIA

Tel. 943 80 16 80    Tel. 943 72 08 59    Tel. 943 88 27 47  
Andraitz kalea, 3    Legazpi kalea, 3    Kale Nagusia, 40  
ZEGAMA    ZUM ARRAGA    BEASAIN

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

FOTOKOPIAK • PLANOAK • KARTELAK  
PROIEKTUAK • DOKUMENTUAK • TESIAK

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



# «Nik neure burua ikusteko eman dut izena. Sufritzeko»

**MAITANE MENDEZ MORENO**  
Lehen aldiz egingo du MMM

Maitane Mendez (Mutiloa, 2006) Marimurumendin parte hartuko duen gazteenetarikoa izango da. Prestakuntza berezirik gabe, bere lehenengo maratoia izango da. Ahal duen guztia egingo du.

**Elene Ocariz Ruiz**

**MUTILOA**— Lehen aldiz Marimurumendi (MMM) egingo du aurten, baina prestatzeko ez du astirik izan. Etorri berria da Granollerseko (Herrialde Katalanak) eskubaloiturneotik. Ez dago ziur bukatuko duen baina saiatuko da.

**Nolatan egingo duzu MMM?**

Nik nire burua ikusteko eman dut izena. Sufritzeko.

**Zure lehenengo aldia al da Marimurumendi proban?**

Bai, baina bukatu edo ez bukatzetik aparte, berriz ere izena eman go dudala uste dut. Esan dudana bezala, gustuko dut sufritzea.

**Zer dela eta parte hartuko duzu lasterketan?**

Lehenik nire gurasoen lagun batek parte hartzeko intentzioa zuen, baina bakarrik ez. Berarekin egingo nuela esan nion, laguntzeko asmoarekin.

**Korrikalaria ahal zara izatez?**

Ez naiz korrikalaria. Berez eskubaloian hobetzeko egiten dut. Baina betidanik gustatu izan zait.

**Baina atleta izandakoa zara.**

Behin Eskola Kirolan pisu-jaurtiketan parte hartu, marka ona lortu eta klasifikatu egin nintzen. Finala Realekoen eta beste ekipo oso onen kontra izan zen. Inoiz ez neukan halakorik eginda, ez nuen entrenatu, baina pisua hartu, bota, eta haiek baina urrutiago bota nuen. Hala irabazi nuen. Baina ez nuen jarraitu kirol horrekin. **Nola ikusten duzu zure burua?** Pixka bat berde ikusten dut, egia esan. Zerbait entrenatu dut, baina ez behar den bezala. Ez dut denborarik eduki, selektibitatearekin eta eskubaloiko torneoarekin. Ahal dudana guztia egingo dut, eta berriz egiten dudanean hobeto prestatuko naiz.

**Nola prestatu zara?**

Prestatzeko, etxe ondoan bertan dagoen mendia igotzen aritu naiz.

**Egin al duzu bidea noizbait?**

Oraindik ez. Aste honetan joango naiz lagun batekin. Aldapak nolakoak diren ikusi nahi dut. Korrika lasaian egingo dut, orain ez baita komeni asko nekatu eta kargatzea.



Maitane Mendez Moreno. ELENE OCARIZ



«Pisu gutxi eramatea ezinbestekoa da. Nahikoa izango dut ni neu eramatearekin»

**Zein dira zure beharrezkoak lasterketarako?**

Pisu gutxi eramatea ezinbestekoa da. Nahikoa izango dut ni neu eramatearekin. Ura eramango dut, baita gatz, mineral eta horrelakoak. Bide luzea izango da eta nire lehen aldia izanik, asko gastatuko dut, normalean baino gehiago.

**Ze eguraldi duzu nahiago?**

Euria da gehien gustatzen zaidana. Beroa ez dut jasaten, txarra naiz tenperatura altuekin.

**Lokatzak ez al zaitu kezkatzen?**

Lokatzetara ohituta nago, ondo aritzen naiz etxe ondoko mendian. Gustatzen zait gainera, askoz ere dibertigarriagoa da. Erortzekotan lokatzuta jarraituko dut, askotan pasatu izan zait. Ez nau bat ere ez larritzen.

**Non moldatzen zara ondoen, aldapa gora edo behera?**

Aldapa behera askoz nahiago dut. Baina horrenbeste kilometroekin, aldapan gorak eskertuko ditut. Belaunak hala nola geldituko baitzaizkit dena behera izanda.

**Zer moduz eramaten duzu urduritasuna?**

Oso urduri nago. Beldurtuta. Baina nekatzen hasita, buruak bakarrik arnasa hartu eta aurrera joatean pentsatuko du. Orduan urduritasunak joango zaizkit.

**Buruak zer nolako garrantzia dauka lasterketa honetan?**

Burua da garrantzitsua dudarik gabe. Fisikoa baino askoz ere garrantzitsuagoa da. Burua ez badao ondo, gorputza oraindik gutxiago.

**Zer egiten da zailagoa, lasterketa bera ala aurreko prestakuntza?**

Prestakuntza eguneroko gauza da. Garrantzitsua eta gogorra da. Zorrotz jarraitu ezean ez du askotarako balio. Lasterketa ere inportantea da. Elkarrekin doaz. **Zer izango da politena?**

Jendea. Ez dut inoiz parte hartu halako batean, lasterketa motzagoetan bai. Baina uste dut jende mordo egongo dela. Ikustera joan naizenean sekulakoa da bertan biltzen den jendea. Horrek gehiago animatuko nau egitera, hori espero dut behintzat.

**Eta zer egingo zaizu gogorrena?**

Gogorrena, 30. kilometrorira iritsi ezkeron nire burua izango da. Hor hankak ezetz esango dute, eta buruak jarraitu nahi izango du. Edo alderantziz.

**Lasterketa bukatu eta gero, zer izango da egingo duzun lehenengo gauza?**

Lehenengo gauza txuleta bat jatea izango da.

**Eta ondorengo egunetan?**

Lasai egongo naiz. Aitari oinetako masajeak emateko esango diot. Deskantsatzen pasako ditut.

**Pentsatu duzu zure hurrengo erronka zein izango den?**

Gustua hartzen badiot, datorren urtean berriz egiten saiatu eta betetan ondo prestatzen saiatuko naiz, ehuneko ehunean. ●

**Campagnole doktorea**  
kolegiatu zkia. 20.000.473

**Intsausti doktorea**  
kolegiatu zkia. 20.001.002

**Inplantologia - Hartz estetika - Ortodontzia**

**HAURREN HORTZAK ZAINTEKO PROGRAMA PADI**

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

by **BioMat**

**cocoon.eus**

Espazioak zureak egiten

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

# «Inoiz ez dugu jakingo prest gauden helmuga zeharkatu arte»

**JOSE JUAN CICCIA**  
Mendi korrikalari perutarra

2017an Marimurumendi proba egin ondoren, aurten Ehunmilak proba egingo du Jose Juan Ciccia mendi lasterkari perutarra. Otsailetik, «ordu asko» entrenatu ditu erronkara «ondo iristeko».

## Laida Goiburua

**BEASAIN**— Surfa praktikatzen zuen Jose Juan Ciccia (Lima, 1988), sorbaldetako lesioa izan zuen arte, duela 10 urte. Harrezkero, mendiko distantzia luzeko probak egiten ditu, bere «konfort eremutik» ateratzeko. Ehunmilak-a bukatzea da bere helburu nagusia, «ahalik eta modurik osoenean» helmugaratzea.

## Marimurumendi proban parte hartu zenuen 2017an. Ze oroitzen dituzu? Nola bizi izan zenuen hura?

Paisaia ederrak gogoratzen ditut, eta herritarren energia oso polita zela. Paisaiaren edertasuna paregabea da.

## Nola izan zenuen Ehunmilak-en berri?

Irizar-i esker. Haien bezero gisa, instalazioa bisitatzeko hartu ninduten bertan, karrera egunetik gertu. Trail running-arekiko dudak pasioaz jakitun ziren eta karreraren parte hartzea gonbidatu ninduten.

## Ehunmilak proban, 171 kilometrokoan, lehenengo aldia izango duzu. Zer espero duzu?

Distantzia horretan lehenengo aldia izango da, eta erronka gainditzea espero dut, euskal mendiez maitemintzea eta kultura eta jendea ezagutzen jarraitzea.

## Zergatik erabaki duzu aurten Ehunmilak egitea?

Aurretik egindako ultrak distantzian eta desnibelean gainditzen dituen karrera bat egin nahi nuen. Horrez gain, Europan lehendabiziko aldiz distantzia horretan lehiatu nahi dut.

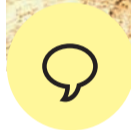
## Nola sentitzen zara? Ze sentsazio dituzu?

Entrenamendu prozesu luzea izan da, otsailetik asteen ordu asko erronka honetara ondo iristeko, baina urduritasunak eta emozioak karrera iristen ari denean aparteko antsietatea eta adrenalina sortzen ditu. Uste dut inoiz ez dugula jakingo ultra baterako prest gauden helmuga zeharkatzen dugunera arte.

## Ingurunea eta ibilbidea ezagutzen dituzu?



Ciccía lasterketa batean. HITZA



«Paisaia ederrak gogoratzen ditut, eta herritarren energia oso polita zela»

Zerbait oroitzen dut 2017an joan nintzenetik. Gainera, Zegama-Aizkorri mendi maratonia asko jarraitzen dut, eta teknikoki ibilbidearen ideia bat egiteko baliagarriak zaizkidan beste lasterketa batzuk ere ezagutzen ditut.

**Zer beharko duzu asteburuan?** Garrantzitsuena atsedena eta elikadura ona dira. Baina, azken finean, lasterketa hauetan %99 mentala da. Kilometro kilometro aurrera eraman behar den lana buruarekin egin behar da.

## Nola prestatu duzu proba?

Entrenamendu plan bat daukat Civa Endurance Clubarekin, eta asko gustatzen zait entrenamenduak mendiko zein errepideko bizikletarekin uztartzea. Horrez gain, Perun antzeko lur-eremuak bilatu nituen entrenatzeko eta

desnibel asko gehitzeko azken asteetan.

## Denborarekin etorriko zara inguruak ezagutu ahal izateko?

Atzo iritsi nintzen eta uztailaren 16an itzuliko naiz. Penaz, baina aurten familia eta lanegatik ezingo dut Donostiaz eta lurraldeak duen edertasunaz gozatu.

## Goierrri gustuko duzu?

Asko gustatzen zait, hau etortzen naizen hirugarren aldia da, eta oraingo honetan zehazki 171 kilometroko lasterketa hau korritzera etorri naiz.

## Mendian korrika noiz hasi zinen?

Beti gustatu izan zait kirola, batez ere, aire librekoak. Lehen surfa egiten nuen, eta sorbaldetako lesio batengatik mendia probatzea erabaki nuen, duela 10 bat urte. Harrezkero, nire konfort eremutik aterako nauten distantzia luzeko erronkak bilatu ditut etengabe.

## Horrelako lasterketak egiten dituzu Perun?

Perun skyrunningekoak dira lasterketak, distantzia pixka bat laburragoak baina altitude handiarekin. 3.000-4.000 metroko altueretan egiten dugu korrika. Mendi lasterketak kirol berria dira Perun, baina gero eta trail ekitaldi gehiago egiten dira, eta eliteko atletak kanpora ateratzen dira lehiatzera. Europan, 100k Ultra Pirineo proba egin nuen, 130K Transgrancanaria eta Kanadan 160 kilometroko Quebec Mega Traila.

## Asko bidaiatzen duzu lasterketak egiteko?

Bai, hiri berriak ezagutzea maite dut, eta mendi berriak ezagutzea naturarekin konektatuta.

## Ehunmilak, zein helburu duzu?

Bukatzea. Abandonu tasa altua duela ikusi dut, eta desnibela ez da batere erraza. 38 orduetik behera jaitea gustatuko litzaidake, baina horrelako erronketan nahiago dut denborarik ez finkatu eta kilometro bakoitzean zentratu, lasterketa ahalik eta modurik osoenean bukatzeko. ●



**ZEGAMAOKINDEGIA**

*Eskuz egindako ogi naturala*

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

**ñoust** hortz klinika  
1998tik

**IRRIFARRA**

*bihotzean hazten*  
eta

*AHOAN loratzen*

*den hazia da*



...ahoko lorezainak gara

Tel. 943 88 46 28  
Joan Iturralde, 3 behea 20200 Beasain

**Lainaz**  
**KAFEAK**



**ORAIN**  
**KAPSULETAN**  
**ERE BAI !!**

San Inazio, 14 **Beasain**  
943.885128

Zubierreka industrigunea 53, **Lazkao**

Lehendabizikoz, Ehunmilak probako taldeetako bat soilik emakumez osatutakoa izango da. Maite Maizek, Gema Seguroiak eta Saioa Iriondok elkarrekin egingo dute lasterketa, bukatzea helburu.

## Emakumeen lehen taldea

Laida Goiburua

**L**ehendabiziko aldiz, Ehunmilak probako taldeetako bat emakumez soilik osatutakoa izango da. Gema Seguroia Gurrutzagak (Azpeitia, Gipuzkoa, 1972), Maite Maiz Azkargortak (Azpeitia, Gipuzkoa, 1980) eta Saioa Iriondo Ansolak (Elgoibar, Gipuzkoa, 1981) osatuko dute hirukotea, elkarrekin 171 kilometroak osatzeko asmoz.

Hirurek zuten trilogian parte hartzeko asmoa Ehunmilak probarako taldea eratu aurretik ere; Seguroiak eta Maizek Goierriko Bi Handiak probarako eman zuten izena hasiera batean, eta Iriondok, aldiz, Ehunmilak ultra trailerako. Iriondok azaldu duen bezala, elkarrekin aritzen dira entrenatzen, eta entrenamendu horietako hizketaldietatik sortu zen taldeka parte hartzeko ideia: «Duela bi hilabete pentsatu genuen momentu aproposa izan zitekeela Ehunmilak egiteko, aukera polita izan zitekeela. Ni jada egitekotan nintzen. Animatu ziren eta albiste ona izan zen hori ere». Talde berean entrenatzen dute elkarrekin, eta bi lasterketa ere egin dituzte batera: Leitzako (Nafarroa) Euskal Herriko Mendi Erronka, 60 kilometrokoa, eta Tolosako (Gipuzkoa) 14 orduak.

Lehen aldia izango da hiruren zatitako Ehunmilak lasterketan. Mai-

zek eta Iriondok, iaz, Goierriko Bi Handiak osatu zuten. Ehunmilak neurriko tirada luzekorik ez dute egin. Asteburuan helduko diote horri: «Salto bat badago egindako kilometroetatik baina ohituta gaudela esango genuke». Iriondorentzat Ehunmilak «bizitzan behin egin beharreko zerbait» da. Gogotsu eta motibatuta dago, horrelako lasterketa batean gertatu daitezkeen ezustekoez jakitun: «Motibatuta, ilusioarekin, gogo askorekin, eta aldi berean kezka eta errespetuarekin; prestatu gara, entrenatu dugu, momentu honetan ondo gaude, baina 171 kilometrotako lasterketa batean edozer gauza pasa daiteke».

### Ilusioa eta motibazioa

Eman daitezkeen egoerak alboratu gabe, baina ilusioa eta motibazioa nagusitzen da korrikalariarentzat. Hiruren helburua lasterketa elkarrekin bukatzea izango da: «Espero eta nahi duguna da bukatzea. Gero mila egoera egongo direla karreran ordu asko direlako? Baita ere», azaldu du Seguroiak. Fisikoki eta mentalki «ibilita eta prest», arlo mentalaren garrantzia nabarmendu du: «Buruak lan handia egingo du».

Taldean joatea lagungarri egingo zaie, batek beherakada duenean besteek tira egiteko eta animatzeko alboan egongo direlako. Orduak eramangarriagoak izan daitezke hala. «Errespetua



diot, baina gero pentsatzen dut nola taldean goazen, taldekideen babes hori ere ona izango dela, ez dela izango bakarrik joatea bezala». Beasaingo plazan elkarrekin hasi eta bertan elkarrekin helmugaratu nahi dute.

Iriondorentzat esperientzia batera bizitzea izango da aberasgarria: «Gure helburua da bukatzea, elkarrekin, hirurok batera, elkarri animatuz ibilbide osoan, ze seguru egongo direla elkarri

lagundu beharko diogun momentuak, eta niretzat hori izango da polita, abentura bat, hiruron artean aurre egingo dioguna».

Aurtengo taldekakoan hiru talde misto ere izango dira. Hiruren bi gizonetako eta emakumezko bat lehiatuko da. Zumaiako (Gipuzkoa) ZTR taldea Azpeitiako (Gipuzkoa) Xoxote taldea eta Beasaingo Bealak taldea.

Denera, hamasei taldek hartuko dute parte. ●

Gema Seguroia, Maite Maiz eta Saioa Iriondo. HITZA

**urrats**  
PODOLOGIA ZENTROA

MIREN ALVAREZ JUARISTI

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

**ALEX**  
KIROLAK

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

ZUMARRAGA ● Tel.: 943-72 52 22

**oreka**  
fisioterapia zentrua

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

# Aita-semeak korrikan daude

Ehunmilak trilogiako probak horren gogorrak dira, askok norbaiten konpainia eskertzen dutela. Etxeko norbaitena bada, hobe. Familian lehiatuko diren bi kasu elkartu ditu GOIERRIKO HITZA-k.

## Asier Zaldúa

**E**hunmilak, GH2 edo Marimurumendi egiteko hamaika modu daude. Horietako bat, senitateko batekin egitea da. Hori da Alfonso eta Ricardo Etxanoberen eta Josu eta Asier Sarriegiren kasua. Alfonso eta Ricardo aita-semeak dira eta Josu eta Asier, berriz, anaiak.

Etxanobetarrak bilbotarrak dira. Aita 1966koa eta semea 1996koa. Ehunmilak beraien proba kuttuna da. «Ehunmilak data gorritz markatua dugu egutegian. Derrigor etorri beharrekoa. Proba 2010ean sortu zen, baina 2009an hasi ziren Ehunmilaki buruz hitz egiten. Anaia eta biok oso mendizaleak gara eta anaia izan zen Ehunmilak berri eman zidana. Proba antolatzea ezinezkoa iruditzen zitzaidan eta parte hartzea eta bukatzea, are gehiago. Baina anaiak Beasainera joateko asmoa azaldu zuen. Semea adin txikikoa zen oraindik eta ezin zuen parte hartu, baina bera ere mendizalea zen eta joatera animatu ninduen. Esperientzia oso positiboa izan zen. Biok bukatu genuen. Semea, berriz, gu jarraitzera etorri zen. Proba toki ezberdinetan ikusi zuen antolatzailleek jartzen dituzten autobusei esker eta ondoren helmugan itxaron gintuen».

Orduetik, urtero etorri da Beasainera. «Oso nekatuta bukatu genuen, baina giroa, antolaketak, Goierri orokorrean... asko gustatu zitzaigun. Ehunmilak oso proba berezia da korrikalari amateurrentzat. Beste proba askotan egon naiz, baina inon ez dut halako inplikaziorik aurkitu. Beasain guztiak laguntzen du. Zer esan goizeko ordu txikietan baserri ondoan flana eskaintzen dizun jendeaz? Karpatuetan, Chamonixen... izan naiz, baina ez dut halakorik aurkitu. Anaiak etortzeari utzi zion, baina semea eta biok urtero joaten gara. Hasieran, ezin zuen parte hartu gaztegia zelako. 2016an Goierriko Bi Handiak egin zuen eta 2018tik aurrera Ehunmilak egin du».

Beraien etxean Ehunmilak Athletic bezain garrantzitsua da ia. «Urtean zehar asko hitz egin dugu Ehunmilaki buruz: izena eman, prestatu, mediku proba pasa... Urtean zehar proba gogoratzen dizuten mugarriak daude».

Batera abiatzen dira, baina ez dute batera egiten. «Semea ni baino hobeto jaisten da eta ni hobeto igotzen naiz. Bakoitza bere erritmora joaten da, baina batzuetan bidean elkar aurkitzen dugu. Ez gara elkarrekin joaten, baina bata beste gogoan du une oro. Noizean behin mezu bat bidaltzen diogu elkarri edo telefono deia egiten dugu, baina ez



← Sarriegi anaiak, Leizako EHME proban. HITZA

→ Etxanobe aita-semeak, Ehunmiletako irteera marran. HITZA

dugu inoiz biok batera bukatu. Entrenamenduei dagokionez, as-teburutan elkarrekin joaten gara mendira. Eskalatzera ere joaten gara. Astegunetan berak baino gehiago entrenatzen dut. Zaharragoa naiz eta gehiago entrenatu beharra dut».

Ehunmilak oso garrantzitsua da familiarentzat, baina Alfonsoren emaztea eta Ricardoren ama ez da inoiz lasterketa ikustera etorri. «Ehunmilak kezka iturria da beretzat. Ez da inoiz joaten. Asko sufrituko lukeela esaten du. Proba luzea den arren, dena kontrolatua dago. Baina emazteak nahiago du etxetik deitu. Proba

*streaming* bidez jarraitzen du eta noizean behin deitu egiten gaitu. Beasainera dortsalak jasotzera bakarrik joan da».

Alfonso edizio guztietan parte hartu du eta guztiak bukatu ditu, 2022koa ez ezik. «Lasterketa bino bi aste lehenago COVID-a hartu nuen eta ez nintzen behar bezala osatu. Lasterketa ohi baino polikiago ari nintzen egiten, oso nekatuta nengoen eta 88. kilometroan erretiratu egin nintzen. Atsedean hartu ondoren, semeari itxaron nion eta azken 15-20 kilometroetan lagundu egin nion. Azken kilometro horiek zein gogorrak diren kontura-

**OLANO**  
HARATEGIA

ETXEKO HARAGIA  
ODOLKIAK  
AURREZ PRESTATUTAKO  
JANARIAK

Andra Mari, 3  
BEASAIN  
T: 943 880 778  
carniceriaolano@gmail.com

**GEURIA**  
ALUMINIO AROZTEGIA

943 880 162  
Ittola industrigunea C-4 Beasain  
Errementari kalea 8 Tolosa

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

**OTAIZABAL**  
aroztegia

T 943 16 06 84  
M 605 757 623  
Salbatore Auzoa. Izarraitz industrigunea.  
otaizabal@otaoizabal.eus  
BEASAIN

[www.otaoizabal.eus](http://www.otaoizabal.eus)

tu nintzen. Bestalde, biok bukatu dugun urteetan, helmugan elkar-tu garen unea oso polita izan da».

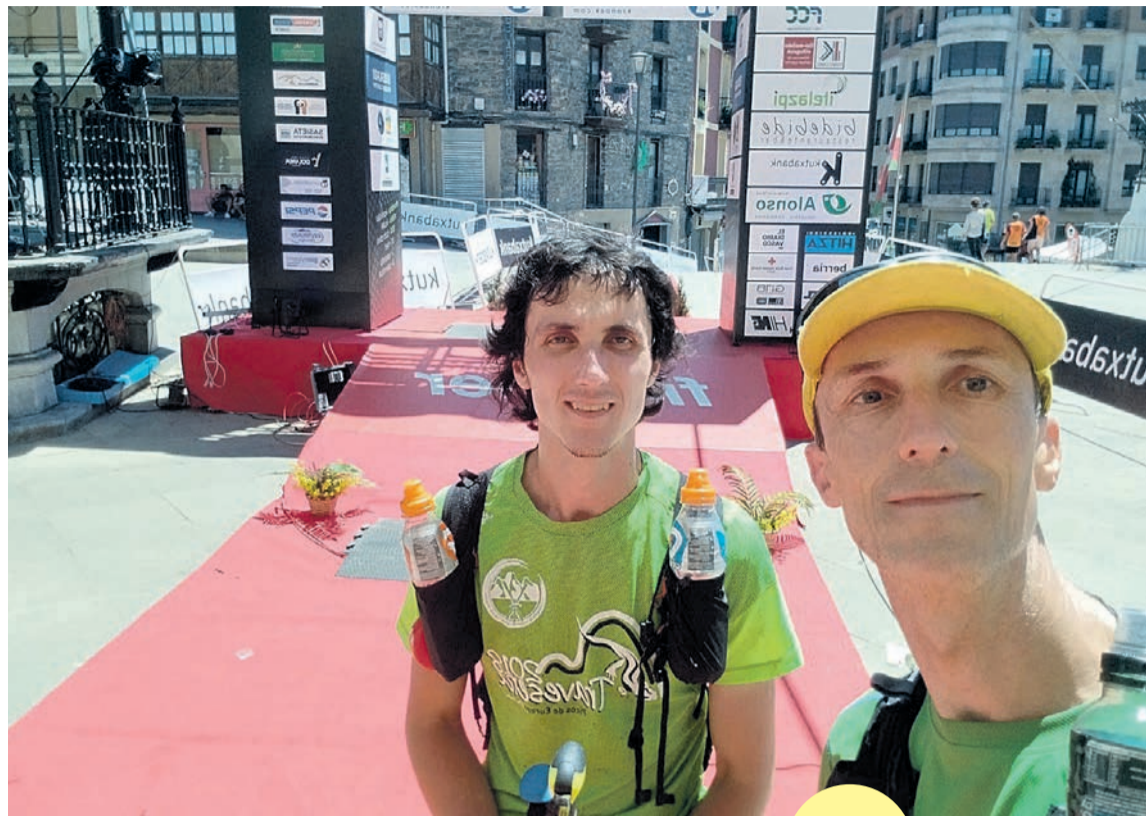
### Sarriegitarrak

Josu Sarriegi beasaindarrak, berriz, bere anaiarekin egiten du lasterketa. Josu 2001ean jaio zen eta Asier 2003an. Bizitza osoa daramate kirola egiten. Futbola utzi zutenetik, mendira joaten dira. «Ia beti korrika egiten dugu, inguruko mendietan. Ez gara Pirinioetara joaten diren horietakoak. Ez dugu lasterketa askotan parte hartu. Marimurumendin parte hartu genuen eta duela gutxi Leitzakoa egin genuen G2Ha prestatzeko. Nik Marimurumendi duela bi urte egin nuen. Anaiak, berriz, iaz. Aurten, lehenengo aldiz, Goierriko Bi Handiak egingo dugu. Orain arte egin dugun luzeena Leitzakoa (Nafarroa) da. 67 kilometro ditu».

Lasterketak elkarrekin hasten dituzte, baina ondoren bakoitzak bere erritmoan jarraitzen du. «Ni anaia baino explosiboagoa da eta anaiak nik baino erresistentzia gehiago du. Izan ere, berak nik baino apur bat gehiago entrenatzen du».

Zaletasun bera duen anai bat edukitzea positiboa dela uste du. «Entrenatzeko orduan, bakarrik joan beharrean, anaiarekin joaten naiz. Bizikletan ere elkarrekin joaten gara. Pikatu egiten gara: nik hau egin dut, nik marka hau egin dut... Familian apustuak egiten dituzte. Gehienek anaiaren alde joaten direla esan beharra dut».

Anaia gazteago bat dute eta aurki hori ere beraiekin arituko da. «Oraindik futboleko jokatzeko du, baina aurten Axari Trailen izena eman du. Bera da itxura onena duena. Gurekin joango dela eta irabazi egingo gaituela esaten digu. Lasa itzaroteko esaten diogu, oso gaztea baita oraindik: 2008koa da. Baina polita izango litzateke, bai, hirurok



elkarrekin horrelako lasterketa batean parte hartzea».

Amari ez dio graziarik egiten. «Lasterketetan izena emateari uzteko esaten digu. Urduri jartzeko da, zerbait gertatuko zaigun beldurrez. Aitak beti kirola egin du, gure futbol partida guztiak ikusi ditu eta egun lasterketetara etortzen da gu ikustera».

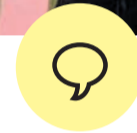
Epe luzera begira, Josu eta Asier Sarriegiren ametsa triatloiak egitea da. «Egun, ikasketekin, ez dugu denborarik. Baina nire ametsa bizitzan behin behintzat Iron Man bat egitea da».

### Familian, hobe

Asko dira Ehunmilak trilogiako lasterketaren bat familian egiteko hautua egiten dutenak. Ez da kasualitatea, proben gogortasuna ikusirik norbaiten babes izatea eskertzekoa baita. Etxekoena bada, hobe.

Zein onura ditu, bada? Alde batetik, motibazioa eta konpromisoa: energia eta beste batzuekin entrenatzeko motibazioa

kutsakorrek dira. Talde batean, denek antzeko helburuak dituzte, eta horrek gehiago ahalegintzera eta erritmoari eustera bultzatzen du. aniztasuna eta dibertsioa ere hor daude: taldean entrenatzea bakarrik entrenatzea baino dibertigarriagoak izan daiteke eta ariketa gehiago egiteko aukera ematen du. Arriksuak txikitzeke ere balio du. Izan ere, talde-giroak berehalako laguntza-zirkulua eskaintzen dizu. Errendimendua ere hobetzen du: lehia adiskidetsuak eta taldearen gogoak zure mugak gainditzera eramane zaitzakete. Horrek zure egoera fisikoa hobetzen ez ezik, zure autokonfiantza hobetzen ere laguntzen du. Tinkotasuna eta konpromisoa: Taldean entrenatzeko ordutegi finkoa duenez, litekeena da zure ariketa-errutinari eustea. Helburuak epe luzera lortzeko aukerak areagotzen ditu. Taldean aritzeak ez du bakarrik gorputza indartzen, baita burua ere. Estresa murrizten du eta gogo-aldarteak hobetzen du. ●



«Beste proba askotan egon naiz, baina inon ez dut halako inplikaziorik aurkitu»

**RICARDO ETXANOBE**

Korrikalaria

«Pikatu egiten gara: nik hau egin dut, nik marka hau egin dut... Familian apustuak egiten dituzte»

**JOSU SARRIEGI**

Korrikalaria

**ARRAINAK  
ETA  
ITSASKIAK**

Oriamendi, 24  
Tel.: 943 160 331  
BEASAIN

**Ikaskide**

Irakaskuntza zerbitzuak  
1994tik  
24-25  
Matrikula Zabalik

BEASAIN  
943 160 120 - 747 486 015  
ikaskide@ikaskide.eu

**Urkiola Erretegia**

Erreserbak:  
943 08 61 31 / 657 79 30 61  
Kale Nagusia 7, Beasain



Legazpiko boluntarioetako batzuk Oazurtzako kontrol eta anoa gunean. E. IDIGORAS



Itxaro Mendizabal eta beste bi boluntario, pilotalekuan. I.M.

# Boluntarioen lan ordainezin hori

● **Ehunmilak lasterketek 1.600 boluntariorik gora behar dituzte.**

● **Era askotako lanak egiten dituzte, Beasainen eta inguruan.**

● **Itxaro Mendizabal eta Enrique Idigoras dira boluntariotako bi.**

## Tere Madinabeitia

**BEASAIN**— Elastiko urdin argia jantzita, 1.600 boluntariotik gora ibiliko dira lanean aurten Ehunmilak lasterketetan, Beasainen bertan eta lasterketa horiek zeharkatzen dituzten herrietan. Lasterkariak baino gehiago dira boluntarioak, eta antolatzaileentzat, proba horien oinarria eta indargune handiena dira.

Boluntario asko behar dira horrelako dimentsioa eta iraupena duten lasterketetako korrikalariei, haien laguntzaileei eta ikusleei behar bezalako arreta emateko. Antolakuntzak maiatzaren 22an egin zuen boluntarioei zuzendutako deialdia, eta aurten ere, lagundu nahi dutenek eta kirol proba handi hau barrutik bizi nahi dutenek ez dute huts egin. Ostegunean hasi eta igandera arte, Beasaingo herrigunean eta

lasterketetako ibilbidean zehar izango dira lanean, korrikalariei harrera egiten, aparkalekuak antolatzen, bidea markatzen, anoa postuetan, bidegurutzeak egiten... eta dena amaitzen denean, guztia jasotzen.

Lan egiten dute, baina gozatu ere bai, eta urtetik urtera, gehienek errepikatzen dute esperientzia. Beasaingo Itxaro Mendizabal eta Legazpiko Enrique Idigoras dira horietako bi. Esparru desberdinetan laguntzen du bakoitzak.

## Dortsal banaketan

Itxaro Mendizabal lehenengo urtean bertan hasi zen boluntario lanetan. Ehunmilak egin behar zutela jakin zuen, eta dortsal banaketan laguntzeko eman zuen izena. Orduetik, urtero dabil Alberto Mella senarrarekin batera. Mella, bere aldetik, Bealak atletismo taldeko kideek egiten dituzten bidegurutzeak koordinatzen ditu, baita bidegurutze batez arduratu ere, tren geltoki parean.

Mendizabal dortsal banaketa gunean egon da urte askoan, Gernika pasealekuko pilotalekuan. Korrikalarien motxilak gainbegiratzea zen bere lana, eskatutako material guztia zutela egiaztatzeko. Baina azken bi-hiru edizioetan, dortsal banaketa lanen antolaketa orokorraz arduratu da.

Boluntario gisa lan egiteko izena ematean, non lan egin nahi den azaldu behar da, eta dortsal banaketa aukeratzen dutenei ze-

reginak banatzea egokitzen zaio Mendizabali, eta guztia gainbegiratzea. Ostegun arratsaldean, eta ostiral goizean eta arratsaldean ibiltzen da lanean batez ere, baina aurretik, lanen banaketa hori egin behar izaten du.

Pilotalekuan bertako lana da gehien gustatzen zaiona, hainbeste urtetan han egonda, korrikalariak ezagutzera iritsi delako. «Gune hori polita izaten da, urte batetik bestera etortzen direla ikustea... Gogorra era bai batzuetan, motxilak begiratzen diegunean tira-birak sortzen direlako batzuetan. Derrigorrez eraman behar dutena barruan dutela ikusi behar dugu, eta zerbait falta bazaie, ezin diegu utzi lasterketa egiteko txipa hartzen, eta hor liskar txikiak sortzen dira batzuetan, tentsio uneak izaten dira».

Boluntarioen artean batzuk

**Ternuak urdin argia aukeratu du aurten boluntarioen elastikoetarako**

● **Ehunmilak trilogia osatzen duten lasterketetako korrikalariek bezala, boluntarioek ere izango dute elastiko propioa. Aurten, kolore urdin argia aukeratu dute Ternua markako diseinatzaileek laguntzaile**

utzi eta berriak iristen dira, eta azken aldian oso jende gaztea sartzen ari dela dio, horien artean bere bi alabak. Hori positiboa dela nabarmendu du.

## Legazpiko boluntarioekin

Ehunmilak probek eragiten duen zirrarak hasieratik gainditu zuen Beasain, eta Legazpiraino iritsi ziren. Bertan bizi da Enrique Idigoras, eta Oazurtza aldeko ibilbide zatiaz arduratzen diren ehundik gorako boluntarioak koordinatzen ditu, Jagoba Martinekin eta lan horietara iritsi berria den Unax Urtegiarekin batera.

«Gure ardura urteetan Aizkorritik Oazurtzara arteko zatia izan da, baina iaz Oñatiko talde bat sartu zen Aizkorri-Andraitz tartea egiteko, eta orain Andraitzeko pasotik Oazurtza artekoa da gurea». Bidea markatzea, anoa

horiek identifikatzeko. Hain zuzen, Maui Blue da urdin argi kolore hori, Ternuako izendegiaren arabera.

Boluntarioen elastikoa gainerako guztiekin batera aurkeztu zuten antolatzaileek, Igartza jauregian lasterketen xehetasunen berri emateko joan den astean egin zuten ekitaldian. Azken urteetan bezala, Andoni Zubeldia antolakuntzako kideak jantzi zuen, aurkezpenerako.

postuan korrikalarien kontrola, eta amaieran «eskoba lanak» egitea eta garbitzea da lan hori.

Anoa postuak behar ditu boluntario gehien. Ostiral arratsaldean hasten dira Izadi Zaleak elkarte-kideak, karpa muntatzen, eta lehen txanda ere egiten dute, «fruta moztu, sandwich batzuk prestatu, salda berotu... lehen korrikalariak etortzen direnako dena prest izateko». Ondoren, makina bat txanda egingo dituzte boluntarioek, igande eguerdira arte, hiru ordukoak. Lehena eta azkena luzeagoak dira, eta taldea handiagoa, lan gehiago dagoelako. Txanda arruntetan sei-hamar lagun egoten dira. Udalaren laguntza ere badute, eta materiala igotzeko kamioia, Land Roverra eta atoaia, indar sorgailua, mahaiak, zabor ontziak... uzten dizkie.

Oazurtzatik igarotzen diren lehen korrikalariak Goierriko Bi Handienak dira, «larunbateko 07:00 inguruan iristen dira, errekorra Aritz Egeak du, eta 06:50ean pasa zen». Azkenak, igande eguerdian pasatzen dira. «Azken urteetan nabaritu dugu korrikalariak ondo prestatuta daudela. Batzuetan egundokoak ikusi ditugu han, ondo ez zeuden korrikalariak eta... Psikologo lanak egitea ere tokatzen zaigu batzuetan, batez ere animoak ematen». Izan ere, Ehunmilak proba luzeko korrikalariak hara iristen direnean, oraindik 20 kilometro dituzte bukatzeko. ●



## Itxaro Mendizabal

Boluntario Beasainen,  
Murumendiko korrikalaria

«Asteburu osoan sortzen den giroak harrapatu egiten zaitu»

BEASAIN— Boluntario izateaz gain, Mendizabal korrikalaria ere bada, eta aurten Murumendi egingo du igandean, hirugarrenez. Beasaindarra izanik, barru-barrutik bizitzen du Ehunmilak asteburua.

Lasterketa horien inguruan «asteburu osoan sortzen den giroa» nabarmendu du, «harrapatu egiten zaitu». Korrika egitean, bidea ezagutzen duela eta beste korrikalari batzuk ezagutzen dituela ere esan du, eta hori «berezia da».



## Enrique Idigoras

Oazurtza inguruko  
boluntarioen koordinatzailea

«Boluntarioak biltzeko ez dugu arazorik izaten Legazpin»

LEGAZPI— Telleriarteko Txirindulari elkartearekin batera hasi zen Idigoras boluntario lanak egiten Oazurtzan, lehen edizioan. Urte gutxitara hartu zion erreleboa Josu Saenz de Nanclaresi boluntarioen koordinazioan.

«Boluntarioak biltzeko ez dugu arazorik izaten Legazpin». Asteburu luzea izaten da, «neketsua», baina «gustura» ibiltzen da. Korrikalariekin hartu-eman eta taldeko giroa gustatzen zaio gehien. ●

# Atzegiko goierritarrak, behar diren 1.600 boluntarioen artean

● 2014an hasi ziren, ostiralean pilotalekuan korrikalariei dortsalak eta materiala banatzen.

● Aparkalekuen kudeaketan ere laguntzen dute, ostegunetik igandera.

● Aurten dozena bat boluntario izango dira, baina 30eko taldea ere osatu dute inoiz.

### Tere Madinabeitia

BEASAIN— Atzegiko kideek duela urte batzuk hasi ziren Ehunmilak probetan boluntario lanak egiten, eta ordutik ez dute hutsik egiten. Aurten ere prest dago dozena bat lagunez osatutako kuadrilla. Ostiraleko dortsal banaketan egongo dira laguntzen, eta asteburu osoan aparkaleku baten zaintza arduratuko dira.

Ion Tapiz da Atzegein boluntariotzara dedikatutako Gure txanda da! programaren arduraduna. Tapizek gogoratu duenez, 2018ko sentsibilizazio kanpainaren leloa izan zen hura, «eta adimen desgaitasuna modu positiboan bistaratzeko helburua izan zuen. Lagunduak izatetik laguntzera pasa gaitezkeela aldarrikatu nahi genuen, gauzak egiteko gaia garela, eta Gipuzkoako parte garela». Mezu hura modu aktiboan zabaldu nahi zuten, eta ekintza ezberdinetan parte hartzeko konpromisoa hartu zuten.

### Ehunmilak, 2014tik

Ekintza horietako bat Ehunmilak da, baina horretan, 2014an hasi ziren boluntario lanetan. «Hasieran, Gernika pasealekuko pilotalekuan egoten ginen bakarrik, ostiral arratsaldean, dortsalak eta materiala banatzen. Hamar pertsona inguru egoten ginen». Baina aurrerago

zeregin gehiago eman zizkieten, eta aparkalekuetara ere pasa zituzten.

Aparkalekuen kontrola egiten dute, eta besteak beste, «baimendutako jendea bakarrik sartzen dela begiratu behar dute, korrikalariak dituzten egiaztagiriak kontrolatuta». Ostegunetik hasi eta igandera arte ibiltzen dira aparkalekuen kudeaketan laguntzen, eta ostiralean pilotalekuan ere bai. Lan asko da, eta txandaka egiten dute lan. Goierriko boluntarioak dira nagusiki, eta egon dira urteak 30eko kopurua ere gainditu dutenak.

### Boluntarioak ez dira falta

Gustura egoten dira. «Zoragarria da. Ehunmilakek duen tamaina eta oihartzuna ikaragarria da, festa bat bihurtu da, eta horretan gu parte aktiboa izatea ikaragarria izateaz gain, oso ondo pasatzen dugu».

Hori dela eta, boluntarioak aurkitzeko arazorik ez dutela izaten azpimarratu du Tapizek. «Urtetik urtera jendea animatzen da, Ehunmilak aipatzen denean, automatikoki ateratzen dira boluntarioak. Hori, disfrutatzen duten seinale da».

Aurten frontoian eta Igar-tza-Oleta aparkalekuan egongo dira lanean, autokarabanen gunean. Hamar-hamabi izango dira. ●



Atzegiko boluntarioak pilotalekuan. ATZEGI



Aparkalekuak zaintzen ere ibiltzen dira Atzegikoak. ATZEGI

**KATTALIN**  
ERRETEGIA  
Haragiak eta arrainak parrillan

Katea auzoa (kiroldegiaren ondoan) BEASAIN  
Tel.: 943 88 92 52  
asador@kattalin.com www.kattalin.com

**MATTIN**  
elektrizitatea

Mantenimendua  
Etxeko instalakuntzak  
LED argiteria

Tel.: 627 505 687  
mattinelektrik@gmail.com

Jasogailu zerbitzua



Zaleak Ehunmilak proba hasteko zain. L. PERLINES



Korrikalariak G2Haundien irteeran, iaz. L. AGIRRE



Marimurumendiko korrikalari bat Mandubin iaz. L. GOIBURU



G2Haundiko anoa-postua, iaz, Zaldibian. I. GURRUTXAGA



Zubizarreta, Barreda eta Calvillo, iazko Marimurumendiko emakumeen podiuma. HITZA



Jesus Bailo iazko Ehunmilak-eko irabazlea helmugan. A. ZALDUA

