

ESTADIO

HYROX

Munduan modan den kirola,
dagoeneko Estadion

FITNESS EREMU BERRIA

Entrenamendu adimentsua

ESTADIO

Estadio Vital Fundazioaren xedea da Vital Fundazioaren bi alderdi hauek adieraztea: erantzukizun soziala, batetik; kirolaren kultura garatzeko eta jarduera fisiko erregularra sustatzeko konpromisoa, bestetik.

Erredakzio batzordea: Aitor Armiño, Ángel Lz. Luzuriaga, Ramón Maroto, Elena Ozcoz, Ainhoa Pereita, Feli Santano eta Ainhoa Valle

Zenbaki honetako kolaboratzaileak: Pablo Cuñado, Alain Prado, Marta Redondo, Iván Rodrigo, Iñigo Rz. Azua eta Jaime Rz. Eguino

Argazkilariak: Ángel Lz. Luzuriaga, Jose Ignacio Esnaola

Editorea: Estadio Vital Fundazioa

Pº Cervantes Ib. 20 · 01007 Vitoria-Gasteiz
T. 945 131 345 · estadio@fundacionestadio.eus

Elkarte honetako kide:



Inprimaketa: Grafilur S.A.

Diseinua eta maketazioa: Bell Agencia Creativa

Idazketa: Aspici

Itzulpena: Aixé

Lege-gordailua: VI-194/96

ISSN: 1889-7142

Harpidetzak: estadio@fundacionestadio.eus

Iragarkiak: estadio@fundacionestadio.eus



ESTADIO

Vital FUNDAZIOA

✉ @festadio f fundacionestadio t festadio



Baduzu sostengagarritasunari zure ekarpena egiteko aukera bat, papera, bilgarriak eta CO₂ isurpenak murriztuta: ESTADIO bere bertsio digitalean (email bidez) bakarrik jasotzea. Aukera hori baliatu nahi baduzu, eskaiezaguzu helbide honetara: estadio@fundacionestadio.eus. Jakina, ESTADIO agerkiaren zenbaki guztiak eskuragarri daude fundacionestadio.eus webgunean.

Aurkibidea

121 / 2026

04

ELKARRIZKETATUA: JON URRESTI, VITAL FUNDAZIOKO PRESIDENTEA

«XX. mendeko Estadio arrakastatsu batetik XXI. mendeko Estadio bikain batera eboluzionatu dugu»

08

VITAL FUNDAZIOEN GAURKOTASUNA

Vital Eguna: musika, kultura eta entretenimenduzko hiru egun. Ikasteak ere aktibo mantentzen zaitu. ARKABIaren kultur agenda

12

ESTADIO BIZITZEKO MODU BERRI BAT

Espazio berriak; jarduera gehiago; azken belaunaldiko teknologia; eta kirolaz, ongizateaz eta bizitza sozialaz inoiz ez bezala gozatzeko pentsatutako zerbitzuak.

14

FITNESS ZERBITZU BERRIA, ENTRENAMENDU ADIMENTSUA

16

HYROX

Munduan modan den entrenamendua, dagoeneko Estadion. Guztiz erakargarria, indarra, erresistentzia eta gainditze pertsonala konbinatzen baititu.

18

ESTADIOKO JENDEA. OUTDOOR KLUBA

Ausart zaitez lehen urratsa ematera. Irteera bakoitza paisaiatik harago doan esperientzia bat da.

22

ELKARRIZKETATUA: MANEX IBABE, SAN PEDROKO ARRAUNLARIA

Bere lekua traineruen eta mareen artean aurkitu zuen gasteiztarra.

24

GIRLS GOTTA FOUNDATION

lasterka, haur ezkontzatik ihes egiteko.

26

KIROL KULTURA



Editoriala

HELDU DA UNEA!

Sei urteko obren ondoren, Estadio Vital Fundazioa osatzen dugun lantalde osoak eta, batez ere, abonatuak ilusio handiz espero dugu instalazio berrien inaugurazioa, eta aurki izango dugu. Hitzak falta zaizkit langileen taldeari, kirol taldeari eta Estadioko zuzendaritza taldeari nire esker ona adierazteko, proiektu honetan parte hartzeagatik eta obren aldi honetan guztian egin behar izan ditugun aldaketa denetan gauzak aurrera eramaten jakiteagatik. Lortu duzue. Zorionak!

Era berean, eskerrak eman nahi dizkiet enpresa guztiei eta haien arduradunei, egindako goi mailako lanagatik; eta, nola ez, Fundazioaren Patronatuari, proiektuan izan duen ikuspegiagatik eta iraunkortasunagatik. Aldaketan dago eboluzioa.

Tamaina horretako aldaketa batek ere aldizkari berritua merezi zuen, haren mailakoa. Orain eskuetan duzun zenbakiak, diseinua ez ezik, kontzeptua ere aldatu du. Ikusiko duzu desagertu egin dela egiten ari ziren lanen egoera azaltzeko erabiltzen genuen espazioa. Horren truke, hemen duzu azalduta zer berrikuntza ikusi ahalko dituzun mundu guztiak Europako hiri kirolgunerik onena dela dioen honetan. Izan ere, instalazio modernoak zure eskura jartzeaz gain, makineria berritu da, merkatuko azken teknologiarekin; Fitness zerbitzu ikusgarria dugu (ez galdu Fitness Hub eremutik igarotzeko aukera, gorputz azterketa bat egiteko, eta zure adin biologikoa kronologikoarekin bat datorren egiaztatzeko); edo hyrox areto bat, munduan modan den jarduera hori egiteko, penintsulako iparraldean hornidurarik onena duena. Hiru igerileku berri ere estreinatuko ditugu; eta Kirol Plusen jarduera berriak aurkitu ahal izango dituzu. Asmoa da joera berrien berri izatea, zuri aukera zabala eta kalitatea eskaintzearen.

Aitzitik, mantendu egin dugu gure profesional talde aparta. Zerbitzatzeko eta laguntzeko betiko espiritu berarekin, baina hobeto prestatuta, bere ezagutzak zuri eskaintzearen, eta zure entrenamendua pertsonalizatua, segurua eta eraginkorra izatearren.

Azken finean, Estadio berritu bat, baina milaka pertsonak hamarkada hauetan guztiotan beren eguneroko une txikiekin eraiki duten arimarekin. Estadio prest dugu gutxienez beste 60 urtez memoria kolektibo horretan parte hartzeko, eta gure hirian, Gasteizen, kirolaren eta sozializazioaren itsasargi handia izaten jarraitzeko.



Jon Urresti García
Vital Fundazioko presidentea

A portrait of Jon Urresti, a middle-aged man with grey hair, wearing a blue blazer over a white shirt. He is standing with his arms crossed, leaning against a grey wall. In the background, there is a building with blue vertical slats and a blurred figure of a person walking.

Jon Urresti

Vital Fundazioko presidentea

«XX. mendeko Estadio arrakastatsu batetik XXI. mendeko Estadio bikain batera eboluzionatu dugu»

Eraikin batzuek hiri baten memoriaren parte dira. Jolasteko, jokatzeko, igeri egiteko edo entrenatzeko tokiak izateaz gainera, urteak igarotzen diren, belaunaldiak elkartzen diren eta gidetan agertu gabeko istorioak gordetzen dituzten lekuak ere badirenak. Estadio kategoria horretakoa da: milaka pertsonak beren eguneroko une txikiekin eraiki dutelako, arima duten espazioena. Orain, azala eta etorkizunera begiratzeko modua aldatu dizkion eraldaketa baten ondoren, etapa berri bat inauguratzeko zorian dago, zentzua zerk eman dion ahaztu gabe. Jon Urrestik, Vital Fundazioko presidenteak, lehen pertsonan bizi izan du prozesu hori, erabakiz, zalantzaz, esfortzuz eta ilusio handiz betea, Estadiok urte askoan hiriarentzat topaleku izaten jarrai dezan ziurtatze aldera.

Estadio Gasteizko hainbat belaunaldiren oroimen kolektiboaren parte da. Zein zen lehentasuna, instalazioak hain sakon eraldatzea erabaki zenutenean?

Aipatu duzun oroimen kolektibo horren parte izaten jarrai zezala, gutxienez beste 60 urtez; eta hirian kirolaren eta sozializazioaren itsasargi handia izaten jarrai zezala.

Geldialdi egoera batean geunden. Kirol jarduerak ez ziren oso erakargarriak gazteentzat (ezin dugu ahaztu gazteak direla etorkizuna), eta oso errepikakorrak ziren gainerako abonatuentzat.

Hala ere, esaldi batean laburbildu behar badut, «Europako hiriko kirolgunerik onena» lortzea litzateke. Eta esaldi hori ez da nirea, duela gutxi izan genuen bisita batetik kopiatu dut, halaxe esan baitzidaten.

Obrak egiten aritu diren aldian, asko nabarmendu da «arima galdu gabe modernizatzea» zela asmoa. Zer elementu ziren ukiezinak, prozesu horretan?

Baldin Estadiok, urte hauetan eta hirian dugun kirol eskaintza guztiarekin, arrakasta izan bazuen, batez ere instalazioen kalitateagatik, bertako langileen eta kirol-arduradunen profesionaltasunagatik eta klubaren barruko sozializazioagatik izan zen. Gaztetatik hasi eta adinekoetaraino, elkartzeko eta bizitza partekatzeko lekua zen. Horiek dira bizkarrezurreko zutabe ukiezinak. Orain, instalazioetan kalitate askoz handiagoa lortu dugu, premium mailan. Obra hauek eragin duten prozesu guztiz exigjentean, langileek maila bikaina eman dute; eta taberna eta jatetxea bideratu ditugu abonatuaren artean bizitza partekatzeko lekuak izan daitezen. Ezin naiz pozago egon hau guztia posible egin duen lantalde itzelarekin.

Zure ustez, benetan zer aldatzen da abonatuentzat, espazioen hobekuntza fisikoaz harago?

Kirola egiteko modua. Eredu batean geldituta geunden, eta eredu hori arrakastatsu zen, baina eraldaketa bat eskatzen zuen, gizartean gertatzen ari ziren aldaketekin eta gizartearen ariketa egiteko moduarekin bat etortzeko. Kirol Plus formularen arrakastak aldaketa premia hori erakutsi du, pizgarria izan da abonatuak jarduera fisikora hurbiltzeko, eta jarduera fisikoa osasuna da azken finean. Eta, batez ere, gazteek Estadio beren erreferentetzat ikusten dute berriro; Fitness eremu berria martxan jarri bezain laster, haien kirol lekua izango da, zalantzarik gabe.

Birmoldaketa hori herritarrek instalazioak sostengagarriak izatea eskatzen duten une batean iritsi da. Zenbateraino nahi zenuen Estadio berria proiektu eredugarria izatea esparru horretan?

Arauak ezartzen duenetik harago joan gara, baina kontua da ezin genuela gutxiago egin. Energia eta ur asko kontsumitzen dugu (bide batez, neurritz erabiltzera deitzeko aprobetxatzen dut), eta klima aldaketa dagoeneko hemen dugula adierazten diguten errealitateak bizi izaten ari gara. Badira DENOK egin ditzakegun gauzak, eta horietako bat da gure bigarren etxean, Estadiok, uraren eta elektrizitatearen kontsumoa zaintzea. Jar dezagun, harro, gure aletxoa hemen ere.

Energian murrizten den kostu oro aurrerapauso handia da guretzat, eta txikia gizadiarentzat. Zenbat eta urrats gehiago eman ildo horretan, orduan eta gehiago lagunduko dugu gure ekintzek ez ditzaten amaiazi hurrengo belaunaldiak. Estadiok eta Gasteizek, oro har, «green capital» garen aldetik, gaur egun gozatzen duguna baino askoz eredu sostengagarriago baten buru izan beharko genuke.

Neurri honetako lan batek beti sortzen ditu deserosotasunak eta egoera delikatuak. Zein izan da prozesu osoko unerik konplexuena? Izan al da erabaki bereziki zailen bat?

Zalantzarik gabe, aldaketaren beharraz konbentzitzea. Guztioi kostatzen zaigu gure ohiturak aldatzea. Hala ere, gizarteak aurrera egiten duen bezala, zerbitzu orok (eta Estadio ere zerbitzua da) etengabe eboluzionatu behar du. Vital Fundazioaren Patronatuak (eta, beraz, Estadiorenak)

hala ikusi zuen, hala uste izan zuen, eta gaur geure burua zoriontzeko arrazoi bat da. Haren ikuspegiak XX. mendeko Estadio arrakastatsu batetik XXI. mendeko Estadio bikain batera eboluzionatzeko beharrezko aldaketa ahalbidetu du.

Erabakien artetik, garrantzitsuena izan zen obrak egiten ziren bitartean ia kirol jarduera osoari eustekoa. Alderdi askotan geure burua berrasmatzera eramán gaitu, obren denbora luzatzera, eta aurrekontua handitzera. Edo hori egiten genuen, edo hiru urtez itxi behar genuen eta dena batera egin. Erabakia zaila izan zen. Adibidez, ur geruza izateko globoak egunean 1.000 euroren kostua zuen; eta horren tankerako askoz kasu gehiago izan dira. Bagenekien sei urtez izango genituela obrak, baina merezi izan du. Horrek ez du ukatzen gure langileentzat eta jardueren arduradunentzat benetako eromena izan dela. Beste behin ere, mila esker zuei.

Oso pozgarria izan da Estadioren etorkizuna urte askorako ziurtatzea; dena dela, berekoikeriaz begiratuta, onartzen dudán lanak bukatzearen bakea izugarri gustatzen zaidala.

Kirola asko aldatu da: ohitura berriak, ongizate gehiago lehiaketa baino... Nola egokitzen da erakunde historiko bat, hala nola Estadio, errealitate sozial berri horretara?

Jadanik egokituta dago. Kirol Plus da adibidea, eta aurki irekitzekoa den Fitness eremuarekin argiago ikusiko da. Uste dut denok konturatu garela beharrezkoa zela kirola egiteko moduan bilakaera hori aurrera eramatea. Gaur egun asteburuetan eta urteko hil guztietan egiten dugu kirola; hori ez zen posible eskolen ereduarekin. Gaur egun, posible izateaz gainera, eskaera handikoa dugu, bereziki asteburuko eta udako zerbitzua.

Zein unetan sentitu zenuen proiektuak obra izateari utzi ziola eta errealitate bihurtzen hasi zela?

Hainbeste une izan dira, baten bat isilean gordeko dut betiko. Agian, bat aukeratzekotan, aukeratuko nuke Axier Urrestik —Vital Fundazioetako zuzendari exekutiboa zenak— eta nik elkarri besarkada hunkitua eman genionekoa: malkoak atera zitzaizkigun, trinketaren atzeko gune berria nola geratzen ari zen ikusita. Arrakasta handia izango zuela ikusi genuen. Bai, une horrekin geratuko naiz.

Inaugurazio honen ondoren, zer dago oraindik garatzeke edo finkatzeke, proiektu globalaren barruan?

Oraingoz, inauguratu dezagun, eta super-obra hau izan dadila luxuzkoa. Gero, egia da gazteen eraikina "Cuéntame" telesailekoa irudituko zaigula; zerbait egin beharko da han, baina gutxienez bi urteko bakea eta lasaitasuna behar ditugu, eta egindakoaren xehetasunak hobetu.

Prozesu horretan publikoki oso inplikaturik egon zara. Zer ikaskuntza pertsonal uzten dizu tamaina horretako eraldaketa batek?

LANTALDEA guztia dela. Lantaldea gabe ezinezkoa zatekeen; onenekin fidatzea eta erronka partekatzen duen lantalde bat izatea funtsezkoa da. Beti jartzen dut adibide bera: lokomotor handi eta eder batek, berak bakarrik, ez du ezer esaten; bagoi ugariko tren batek, nahiz eta lokomotor zaharra eta kalamastra izan, mundu guztia harritzen du.

Oso gogobetekoa izan da Estadioren etorkizuna dozenaka urterako ziurtatzea

Zein da Estadioko zure tokirik gogokoena? Lehengo bera da, edo aldatu egin da berritzearen ondoren?

Aldatu egin da, bai. Judizmendi klubeko igerilaria naizenez, gutako askok bezala, baditugu lehendabiziko aldi askoren txokoak... Aurrerantzean ere, txoko hori neuretzat gordeko dut, eta begi keinua egingo dut handik pasatzen naizenean.

Inaugurazio egunean, fokuak itzaltzen direnean eta ekitaldi instituzionala amaitzen denean, zer uste duzu sentituko duzula zuk zeuk?

Ez dut zalantzarik egun horretan malkoak eroriko zaizkidala. Espero dut nire etxeko atea familiarekin ixten dudanean izatea; baina lehenago iristen badira, ongi etorri. Nolanahi ere, patronatuko kide bakoitza besarkatzean, gozatu egingo dut, ardura handia da.



Vital Eguna

Musika, kultura eta entretenimenduko hiru egun



Vital egunaren zortzigarren edizioaren programazioa zabaldu da, hainbat diziplina eta formatu kulturalen aldeko apustu sendoa eginda: urriaren 2an, 3an eta 4an, musikaren, kulturaren eta entretenimenduaren inguruko topagune handi bihurtuko da Arabako hiriburua. Lehen aldiz, doako bi kontzertu izango dira Foru plazan, Delaossa eta La Plazuela kartelburu direla. Eta "La Ruina", azken urteotako zuzeneko umorearen fenomenorik arrakastatsuenetako bat, ARKABIAN izango dugu bi saio eskusibo ematen.

Vital egunak urrats berri bat egingo du horrela, urtez urte Foru plaza bere nortasun ikur nagusia galdu gabe bete duen formatu bat erabiliz: asteburu ludiko batez gozatzea, Vital Fundazioak Arabako gizartearekin partekatzen dituen lehen mailako kultura proposamenekin.



Urriak 2

LA PLAZUELA, GRANADA-KO SUSTRAIAK ETA ABANGUARDIAKO SOINUA

La Plazuela da oraintsuko estatuko musikan sortu den proiektu berezi eta ezagunenetako bat. Manuel Hidalgo Sierra ("El Indio") eta Luis Abril Martín ("El Nitro") granadarrek osatua, bikoteak nortasun propioa eraiki du Andaluziako herri kulturatik abiatuta. Flamenkoa, musika elektronikoa, nu funk eta groove andaluziarra elkartzen dira, sustraiak hizkuntza guztiz garaikide batetik aldarrikatzen dituen proposamen batean. La Plazuelaren lehen albumak ("Roneo Funk Club", 2023an argitaratua), estatuko fusio eszena berriaren errebelazio handienetakotzat kokatu zuen taldea.

Taldeak bira garrantzitsu bati ekingo dio 2026an, eta azaroan amaituko du Madrilgo Movistar Arenan. Aurretik, haien zuzenekoa Foru plazara iritsiko da Vital egunaren barruan; egun horretan, La Plazuelak tradizioa eta abanguardia oholtza gainean uztartzen dituen proposamen bat egingo du.

DELAOSSA, ESTATUKO EGUNGO RAPEKO AHOTS NAGUSIETAKO BAT

Daniel Martínez de la Ossa, "Delaossa", estatuko rapeko figura ezagun eta eraginkorrenetako bat bihurtu da. Malagako artistak bakarkako ibilbide bat egin du, idazkera intimo, narratibo eta guztiz pertsonal batez markatua. Bere ibilbideko unerik garrantzitsuenetako bat bizi du "La Madrugá" argitaratu ondoren: izan ere, orain arteko bere lanik pertsonal eta handinahiena da. Album horretan, Andrés Calamaro, Nicki Nicole, Quevedo eta "Recycled J" artisten kolaborazioak ditu, eta iluntasunetik argirako bidaia bat eraikitzen du, nortasuna, oroitzapenak eta bere bizitzako historia jorratzen dituena.

Eta artistiko horrek asmo handiko bira bat ekarri ditu, bai eta eszenaratzea bereziki zainduko ikuskizunak ere. Madrilgo Movistar Arenako bere emanaldian sarrera guztiak agortu ditu. Vital egunean hemen izango dugu: Gasteizen gozatu ahal izango dugu estatuko egungo hiri eszenaren zuzeneko nabarmenetako batez, eta gero eta publiko zabalagoekin konektatzearren raparen mugak gainditzea lortu duen artista batez.



"LA RUINA", ZUZENeko UMOREAREN FENOMENO AR-RAKASTATSUENETAKO BAT

Ignasi Taltavull eta Tomàs Fuentes komiko eta gidoigileek sortua eta aurkeztua, "La Ruina" proposamen paregabea da, non bertaratuek eta gonbidatu bereziek beren pasadizo deseroso, surrealista eta dibertigarrienak partekatzen dituzten jendaurrean. Ustekabeko hausturak; gaizki ulertu ezinezkoak; egoera deseroso bezain barregarriak... istorio bakoitzak erakusten du guztiok hondamen txiki bat daramagula barruan. Horrela, umorezko ikuskizun bat baino gehiago, "La Ruina" benetako terapia kolektibo bihurtu da, norberaren eta besteen akatsez barre egiteko. Arrakasta horrek gero eta jarraitzaile gehiago ditu, eta Vital egunean gozatu ahal izango dugu.

Programa bakoitzean, Taltavullek eta Fuentesek ongietorria ematen diete bertaratuei, eta egun horretako gonbidatua aurkezten dute, bere hondamendia konta dezan. Une horretatik aurrera, ikusle batzuk agertokira igotzen dira, euren kontatzeko eta horretaz barre egiteko. «Helburua ez da inor epaitzea, guztiok elkarrekin hondo jotzea baizik», esan dute. Eta horrek eragiten du show bakoitza desberdina eta iragarrezina izatea, «denok baitugu munduak entzutea merezi duen pasadizo bat (gutxienez)». Ikuskizunaren amaieran, gonbidatuak gehien gustatu zaiona aukeratuko du, eta sari bat emango zaio.

"La Ruina" podcasting plataforma guztietan ikus eta entzun daiteke. 100 milioi bistaratze baino gehiago ditu Youtuben, eta milioi erditik gora jarraitzaile sare sozialetan. 2025ean urteko podcastik entzunena izan zen Ivooxen, eta urteko podcastaren Uhin Globalak saria jaso zuen.

2026ko Vital eguneko programa osatuz joango da, beste partaide batzuekin. Informazio guztia eguneratuta dago hemen: www.vitaleguna.eus.

Ikasteak ere aktibo mantentzen zaitu.

Kirola egitea bezala, formakuntza bizitza osoan zehar lagundu behar digun errutina bat da. Gero eta pertsona gehiagok erabakitzen dute beren denboraren zati bat ematea diziplina berriak ezagutzen, jakintzak eguneratzen edo, besterik gabe, ikasten jarraitzearen plazeraz gozatzen. Ikas Vital programak erraz jartzen dizu.

2026/2027 ikasturteko lehen hiruhilekoko programazioak kultura, teknologia, osasuna, historia, hizkuntzak eta garapen pertsonala uztartzen ditu. Aukeran dituzu 20 jarduera, 1.865 lagunentzako tokiarekin: adimen artifizialetik hasi eta ongizate emozionaleraino edo oinarritzko ezagutza juridikoetaraino.

Edizio honek **bost jarduera berri** dakartza:

- Herritar xehearentzako zuzenbidea: eguneroko bizitzan dauden lege gaiei buruz hitz dihardu, modu praktikoan.
- Bizi-galerei eta -hausturei buruzko sentsibilizazioa: aldaketa- eta dolu-egoerei aurre egiteko tresnez hornitzeko.
- Gaitasun emozionalak: bete-betean sentitzeko, konektatzeko eta bizitzeko indarguneak. Garapen pertsonalean eta ongizate emozionalean jarriko du arreta.
- Erdi Aroaren azkenean, Flandriako distira (XIV-XVI. mendeak): aurrez aurre eta online eskuragarri, historia eta ondarea errebasatzeko.
- Emakumeak historian (eta artean): ibilbide bat, emakumeek hainbat garaitan eta hainbat arte adierazpenetan izan duten rolean zehar.

Teknologiak programazioan leku nabarmena izaten jarraitzen du. Gure eskaintza bideratuta dago tresna digitalak egunero erabiltzen erraztera, eta dakartzan aukerak aprobetxatzera. Gaitasun digitalak hobetu nahi dituztenek aukeran izango dituzte ondorengo gai hauek dituzten ikastaroak:

- Internet bidezko kudeaketak
- Mugikor adimenduna
- Windows, zerotik
- Canva Pro
- Online zibersegurtasuna
- Adimen artifizialaren hastapenak
- Adimen artifizialaren bidez irudiak moldatzea
- Telefono mugikorrarekin argazkiak egitea

Proposamen horiekin batera, berriro datoz onarpen handiko beste ikastaro batzuk:

- Nazioarteko prentsa
- Antzinako historia
- Filosofia
- Hizkuntzak
- Nutrizioa (aurrez aurrekoa eta online)
- Opera eta maitagarrien ipuinak (aurrez aurrekoa eta birtuala)
- Bidezidor kirola

Ikasturte honetan, plazak zozketa bidez esleituko dira. Sistema horren bidez eratuko dira onartuen zerrenda eta sortzen den edozein hutsune betetzeko itxaron-zerrenda.

Irailaren 3a arte, oraindik garaiz zabilta izena emateko, **www.fundacionvital.eus** helbidean. Zabiltza azkar!

ARKABIA^A

Musika, zientzia, sormena eta esperientzia berriak berriz ere elkartuko dira ARKABIAN, Vital Fundazioaren kultur gunean. Inauguratu zenetik, ezinbesteko topagune bihurtu da Gasteizen edozein motatako adierazpen artistikoez gozatzeko dutenentzat. Izan ere, askotariko programazioa du, jakin-mina pizteko, ezagutza sustatzeko eta publiko guztientzako esperientziak eskaintzeko pentsatua.

Hau da datozen hilabeteetarako agenda; ziur aurkituko duzula jarduera bat —edo gehiago— interesa piztu, harritu edo zerbait berria aurkitzera animatuko zaituena.



Urriaren 13a arte

Miguel Chevalier: Digital Floralia

Natura digitalera, artifiziora eta lorategi sortzaileetara egin-dako bidaia.

Irailak 4

Diva de Barrio

BAKARRIZKETA / BERDINTASUN ZIKLOA

Irailak 12

Stone Foundation

MUSIKA

Irailak 15 / urriak 13 / azaroak 26

Araba mugimenduan

Artxiboko zinema dokumentala, musikalizatua, Gasteizko eta Arabako ohitura sozial eta kulturei lotutako istorioak hurbiltzeko.

Irailak 26

ZABALA: Taxi Driver

ZINEMA MUSIKALIZATUA / ZIKLOA

Urriak 6 eta 15

Emakumezko erreferenteak, kirolean

HITZALDIAK / BERDINTASUN ZIKLOA

Urriak 16

Queralt Lahoz

MUSIKA

Urriak 17

Lorena Álvarez & Víctor Herrero: Amanece, que no es poco

ZINEMA MUSIKALIZATUA / ZIKLOA

Urriak 18

Promesarik txikiena

ANTZERKIA

Urriak 26-30

Euskal Herriko Zinema Dokumentalaren Astea

ZINEMA

Azaroak 10, 17, 24

Musika astearteak

MUSIKA

Azaroak 14

Fantasma Sur: Un año, una noche

ZINEMA MUSIKALIZATUA / ZIKLOA



Estadio bizitzeko modu berri bat

- Espazio berriak; jarduera gehiago; azken belaunaldiko teknologia; eta kirolaz, ongizateaz eta bizitza sozialaz inoiz ez bezala gozatzeko pentsatutako zerbitzuak.

Sei urteko obren ondoren, Estadio Vital Fundazioko talde osoak gogotsu espero dugu instalazio berriak inauguratzea, erabat amaituta baitaude eta aurki inauguratuko baitira. Hilabete zailak izan dira, ilusioz beteak, eta konplexu moderno bat ahalbidetu dute, bost areto berri dituena: HIIT, intentsitate handiko tarteen bidezko entrenamendua, bere barnean hartzen dituena hainbat jarduera: kardio, indarra, boxeoa (300 m²), spinninga (330 m²), yoga (300 m²), pilatesa (330 m²) eta erabilera anitzeko aretoa (500 m²).

Spinning eta HIIT aretoek zarata xurgatzeko eta alboko geletakoei ez eragozteko bereziki tratatutako hormak eta sabaia dituzte. Helburua izan da areto horiek giro murgiltzaile batez hornitzea, musikaren erritmoan pedalei eragitearren, eta irakasle/erabiltzaile konexioa erabatekoa izatea pantailei, ikus-entzunezko efektuei eta akustika zainduari esker. Jarduera "gozoak" (yoga, pilates, barre fitnessa, bizkar osasuntsua...) egiteko diren bi aretoek, orobat, haritzeko zoruak, ispiluak, material xurgatzaileak (sabaian eta hormetan) eta beirate handiak dituzte.

Eta trinketeko eraikinean, hala trinketa nola behe solairuko kiroldegia mantendu dira; hala ere, lau areto txikiak 500 m²-ko areto handi bat bihurtu dira, eta hor 100 pertsona ere sar daitezke aldi berean jarduerak egiten.

Estadioren eraberritze sakonari esker, instalazio modernoak, zabalak eta anean uneko kirol teknologiarik onenarekin hornituak ditugu. Baina, gainera, jarduera berriak zuen eskura jartzeko aukera ematen digu, joera berrien arabera.

Fitness zerbitzu berri bat izango dugu, eta modalitate izarra, zalantzarik gabe, hyrox delakoa izango da (horri buruzko erreportaje zabala dugu orri hauetan). Bestalde, ez dezagun ahazt KIROI PLUS, hori ere **jarduera berrieekin baitator:**



Boxingfit

Entrenamendu bizia, boxearen eta kickboxingaren kolpekatze teknikak konbinatzen dituena, sasoi ezin hobia lortzeko. Bihotz indartsua dutenentzat soilik!

Pilates ball

Modalitate horrek pilates klasikoaren teknika eta pilota handiaren (fitball edo suitzar pilota izenez ere ezaguna) gainera lana uztartzen ditu. Konbinazio horrek ezegonkortasun kontrolatuko osagai bat gehitzen du. Gorputzak core delakoaren muskulatura sakona aktibatu behar du, modu eraginkorragoan. Hartara, nabarmen hobetzen dira oreka, koordinazioa eta gorputz kontzientzia.

Power yoga

Gorputza aktibatzeko, erresistentzia fisikoa hobetzeko eta adimen fokuratua garatzeko diseinatua. Aldaera moderno, bizi eta arin honek ashtanga yogaren jarrera tradizionalak sekuentzia sortzaile eta jariakorretan egokitzen ditu. Bihotz erritmoa igotzen, kaloriak erretzen, muskulu indarra garatzen eta malgutasuna hobetzen lagunduko dizu.

Stretching

20 minutuko luzatze saio laburrak, muskulu elongaziora eta artikulazio mugikortasunera bideratuak. Helburu nagusia da gorputzari malgutasun handiagoa ematea. Lesioak prebenitzen ditu, eta metatutako tentsioa arintzen, mugimendu leunen bidez eta modu kontrolatuan mantendutako jarreraren bidez.

Zumba lift

Musikak sustatutako entrenamendua, zumba programaren energia eta dibertsioa indar entrenamenduaren gihar ahalmenarekin konbinatzen dituen. Erre ezazu koipea, garatu ezazu indarra, eta areagotu ezazu zure erresistentzia, dantza tarteekin eta pisu-jasotzearekin (halterak)! Guztia, erreproduzio zerrenda gogo-berotzaile baten erritmoan.

Jumping fitness

Intentsitate handiko entrenamendu aerobikoa minitranpolin baten gainean. Onura fisiko eta mental ugari ematen ditu. Olanak inpaktua xurgatzen duenez, guztiz jarduera osoa da. Artikulazioak babesten ditu; eta, aldi berean, gorputza eraldatzen du.

Spinning start

Baldin esperientziarik ez baduzu edo denbora gutxi baduzu, jarduera hau ezin hobe da jarduerari ekiteko. Saio laburrak eta intentsitate txikiagokoak, musika onenaren erritmoan pedalei eraginez eta talde giro bikainean.

Spinning top

Zurea pedalei eragitea baldin bada eta zure ohiko spinning saioa motz geratzen bazaizu, jarduera honekin zure entrenamendua 20 minutu gehiago luzatu ahal izango duzu, zure esperientzia esfortzu maila gorenera eramateko.

IKASTARO BERRIA:

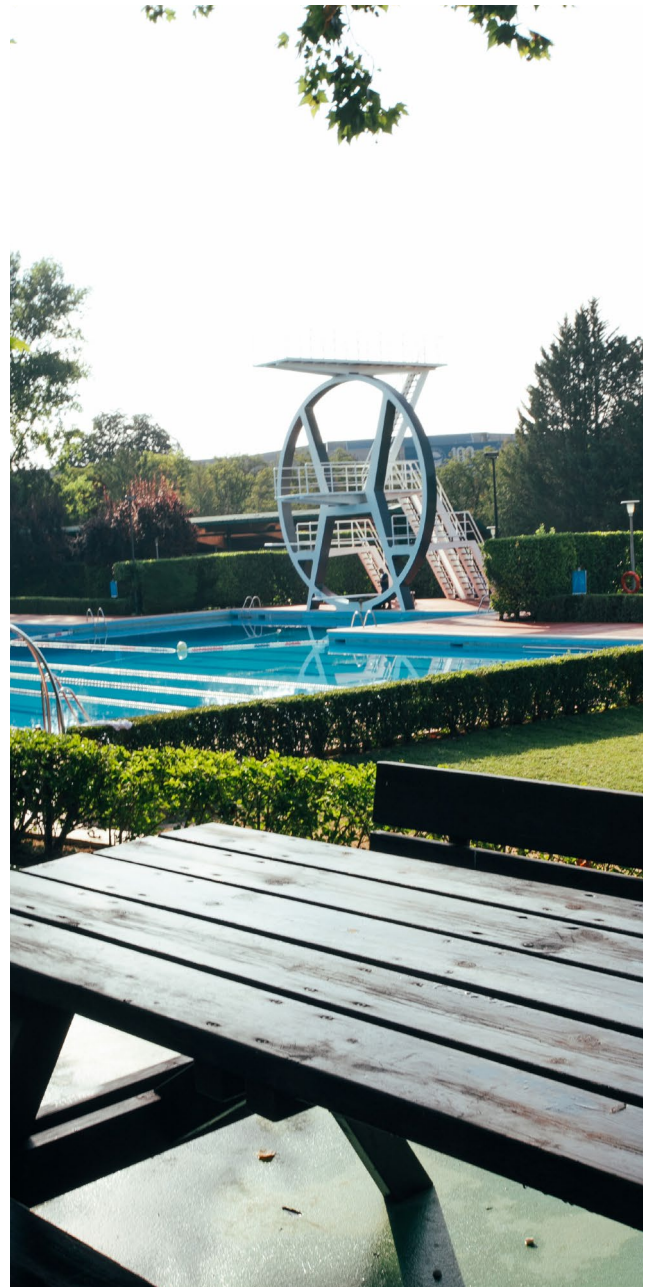
Pickleball

Tenisa, badmintona eta ping-ponga uztartzen dituen joko familiar bat da, jatorriz Estatu Batuetakoa. Munduan hazkunderik handiena duen jokoa da. Kirol dinamikoa, adiktiboa eta ikasteko oso erraza.

Hiru igerileku berri

Ez dira berez jarduera bat, baina igerileku berriek igeriketa, gimnastika edo uretako beste edozein modalitate egitera gonbidatuko zaituzte.

Orain hiru igerileku berri ditugu: irakaskuntzakoa, 25 metroko erabilera anitzekoa, eta 25 metroko igeriketakoa. Horrela, uretako diziplina guztiak eraikin berean zentralizatzeko aukera izango dugu. Eta, jakina, Igeriketa Eskola itzuliko da (maila guztietan), obregatik azken bi denboraldiak Olabide ikastolan egin ondoren.





FITNESS ZERBITZU BERRIA

Entrenamendu adimentsua

Fitnessa eraldaketa handia bizitzen ari da. Haren etorkizuna bi munduren arteko onena konbinatzean datza: giza motibazioa eta zehaztasun teknologikoa. Orain arte, entrenatzeak errutinak errepikatzea, pisuak doitzzea eta esperientzian konfiantza izatea esan nahi zuen, ea esfortzua emaitzak ematen ari ote zen jakiteko. Gaur egun, teknologiak ekuazio hori aldatu du, eta Estadion entrenamendu adimentsuaren belaunaldi berri bat dugu, modu eraginkorragoan, seguruagoan eta zure helburuetara egokituta egin dezazun.

Irailetik aurrera eskaintzen dizkizugun berritasunen artean, fitness zerbitzu berri bat dago, EGYMen protagonismo bereziarekin. Ekosistema integral horrek, alde batetik, kudeaketa errazten du; eta, bestetik, malgutasuna, eraginkortasuna eta entrenamendu esperientzia paregabeak eskaintzen ditu.

Estadion, azken belaunaldiko makinak erosi ditugu; baina ekarpenik handiena, eta entrenatzeko modua aldatuko duena, Fitness Hub da, gorputzaren analisirako gune bat. Gune hori gimnasioan sartzeko zure atea izan beharko da: oinarritzko datu antropometrikoak neur ditzake, hala nola garaiera edo pisua; gorputz konposizioari buruzko informazioa inporta dezake (gantz-masa, muskulu-masa, etab.) bioinpedantzia baskula integratuetatik, bai eta malgutasunari eta mugikortasun funtzionalari buruzkoa ere; edo, ikusmen artifiziala duen kamera baten bidez, gorputzeko bost eremuren mugimendu tartea azter dezake (iskiotibialak, aldakak, bularra, alboko enborra eta lepoa). Eta "Bioage" funtzioak kalkulatu du ea zure adin biologikoa eta kronologikoa bat datozen.

Laburbilduz, Fitness Hub guneak neurketa horiek guztiak egym / bioinpedantzia baskulak / kardio (esfortzu probak) ekosistema laburpenaren gainerakoarekin konbinatzen ditu, profil oso bat sortzeko.

Zure egoera fisikoa aztertu ondoren, datu horietatik guztietatik abiatuta, zure helburuak ezarriko dira, gainerako makinek ezagutu egingo zaituzte, eta automatikoki zugana egokituko dira % 100. Sistemak zure plan pertsonalizatuan integratzen ditu gimnasioan dauden makina, material, halterak, pisuak eta abar guztiak ere. Parametro neurgarriei esker, zehatz baloratu ahal izango duzu zure bilakaera eta ea zure helburuak betetzen ari diren. Gainera, probak egitean, automatikoki detektatzen dira konpentsazio edo exekuzio okerrak.

Horrek esan nahi du berdin diola ea zu hasi berria zaren, zeure markak hobetu nahian ari zaren, edo kirol aurreratua egiten ari zaren: teknologia bera erabil dezakezu helburu guztiz desberdinekin. Horren emaitza entrenamendu pertsonalizatuagoa da: ez errazegia, aurrera egin dezazun; eta ez zailegia, gaizki exekutatzearen arriskua areagotu ez dadin. Gainera, zure errendimenduari buruzko informazioa eskaintzen du; egiten duzun bilakaera ageriko datu bihurtzen du.

Adimen artifiziala sisteman integratuta dagoenez, erraza da, entrenamendu planak hiperpertsonalizatzea ez ezik, atsedena edo eguneroko jarduera kontuan hartzea ere.

Hartara, ezagutza profesionalaren eta tresna digitalen arteko konbinazioak entrenamendu seguruagoak, progresiboagoak eta motibatzaileagoak sortzeko aukera ematen du. Izan ere, entrenatzea ez da ariketa fisikoa egitea soilik; modu egokian egitea da, informazioarekin, progresioarekin, eta helburuak lortzen lagunduko dizun estrategia batekin.

Etorkizuneko gimnasioa Estadion dago.



ENTRENATZAILEAREN IRITZIA

Iñigo Higuera

Fitnessaren etorkizuna hemen dago jada

Entrenamendu plataforma digital hau kirol zentro askotako esperientzia aldatzen ari da. Izan ere, makina adimendunak, datuen analisia eta programa pertsonalizatuak konbinatzen ditu. Sistema tradizionaletikiko desberdintasun nagusia da makinak ez direla soilik pisua altxatzeko tresnak; konektatutako ekipoak dira, eta gai dira erabiltzailea nor den identifikatzeko, erresistentzia automatikoki egokitzeko, eta entrenamenduaren bilakaera erregistratzeko.

Eta ezin dugu ukatu teknologia aliatu handia dela, baina haren benetako balioa fitness zerbitzuko teknikarien ezagutzarekin batera agertzen da. Haiek interpretatzen dituzte datuak, egiten dute pertsona bakoitzaren segimendua, eta egokitzen dute entrenamendua esperientzia benetan pertsonalizatua, segurua eta eraginkorra izan dadin.

«Pertsona bakoitzak plan berezia behar du»

Pertsona bakoitzak plan bat behar du, eta egungo fitnessaren aldaketa handia ez da soilik ekipamendu aurreratua izatea, baizik eta esperientzia bat eskaintzea, gure abonatuak lagunduta senti daitezen eta beren aurrerapena uler dezaten. Denak ez gara puntu beretik abiatzen; eta, zure kabuz entrenatzen bazara, erronka handienetako bat da jakitea ea zer pisu aukeratu, nola doitu makina bat, zein den intentsitate egokia, edo ea teknika zuzena den. Teknologiak ziurgabetasun hori murrizten laguntzen dizu orain: entrenamendua egokitzen du, prozesuan zehar gidatzen zaitu, eta praktika kontrolatuagoa eta progresiboagoa errazten du.

Zuretzat egokitutako konfigurazio batekin lan egin dezakezu, zure bilakaera kontrola dezakezu, eta lehenago soilik segimendu profesionala zuten kirolarien eskura zegoen informazioa izan dezakezu. Iraunkortasunaren eragile nagusietako bat da aurrera egiten dugula egiaztatzea, eta emaitzak ikusteak motibazioa bultzatzen du. Horregatik, eboluzioa neurtzeak konpromisoari eusten eta entrenamendua ohitura bihurtzen laguntzen du.

Gainera, entrenatzeko ez dugu beti ordubete libre izaten, eta garrantzitsua da saio bakoitzak zentzua izatea. Entrenamendu egituratu batekin denbora hobeto aprobetxatzea ahalbidetzen du; kontua ez baita gehiago entrenatzea, baizik eta hobeto entrenatzea.



HYROX

Munduan modan den entrenamendua, dagoeneko Estadion

Gutziz erakargarria, indarra, erresistentzia eta gainditze pertsonala konbinatzen baititu

Denbora gutxian, hyrox diziplina ia ezezaguna izatetik fitnessaren fenomeno globaletako bat izatera igaro da. Izan ere, konbinazio erakargarria egiten du: lasterketa, ariketa funtzionalak, eta saio dinamikoetan eta guztiz osoetan egindako indar lana. Sasoian jartzeko modu eraginkorra eta entretenigarria da, eta horixe da izan duen hazkundearen gakoa: pertsona gehienek egoera fisikoa hobetzera, pisua galtzera, erresistentzia irabaztera eta gimnasioko errutina tradizionala haustera bideratutako jardueratzat praktikatzen dute. Gainera, bada nazioarteko zirkuitu lehiakor bat, beste urrats bat eman nahi dutenentzat, eta horrek ere hyroxa hedatzen lagundu du.

Hyroxa 2017an sortu zen, Alemanian, Christian Toetzke belar hockeyko jokalaria olinpiko ohiaren eta kirol enpresaburu baten eskutik. Entrenamendu sistema oso bat sortu nahi zuten, publiko zabalarentzat egokitzeko erraza eta eskuragarria. Asmoa zen ariketa funtzionalak —gorputzaren mugimendu naturalak— lan kardiobaskularrekin eta muskulu erresistentziarekin konbinatzea. Emaiza formatu erraza eta oso eraginkorra izan zen, eta berehala hasi zen zabaltzen Europako, Estatu Batuetako, Asiako eta Ekialde Hurbileko gimnasioetan eta kirol zentroetan. Beste jarduera teknikoago edo biziago batzuek ez bezala, ez du aurretiko esperientziarik eskatzen. Pertsona bakoitzak bere maila fisikoaren arabera doitu ditzake kargak, erritmoak eta intentsitatea.

Zertan datza?

Hyrox jarduera oso egituratuta dago, eta ibilbide jarraitua (1 km) eta indarreko eta erresistentzia kardiobaskularreko zortzi estazio konbinatzen ditu:

Skierg: 1 km, iraupen eskiaren mugimendua simulatzen duen makinan.

Sled push: 50 m, lerari bultzaka.

Sled pull: 50 m, lerari tiraka.

Burpee broad jumps: 80 m, burpee ariketak egiten, luzera jauziarekin.

Rowing: 1 km, arraun makinan.

Farmers Carry: 200 m, esku bakoitzean errusiar pisuak kargatzen.

Sandbag lunges: 100 m, harea zakuarekin urrats luzeak eginez.

Wall balls: Baloi medizinala itu bati 100 aldiz jaurtitzea.

Eta ohiko entrenamenduarekiko alderik handiena da gorputzak modu globalean lan egiten duela. Ariketa kardiobaskularrak eta indar funtzionala txandakatzen dira, eta horrek askotariko saio entretenigarriak sortzen ditu. Gainera, banaka edo taldean egin daitezke, eta horrek motibazioa areagotzen du, eta ariketarekiko fidelotasuna sustatzen. Erabiltzaile askok nabarmentzen dute, berebat,

gimnasioko errutina tradizionalak batzuetan sortzen duten asperdura sentsazioa hausten duela.

Haren hazkundeak erakusten du aldaketa handi bat gertatu dela jarduera fisikoa ulertzeko moduan. Gero eta jende gehiagok bilatzen ditu entrenamendu erabilgarriak, askotarikoak eta gorputzaren benetako mugimenduekin erlazionatuak, helburu estetiko hutsetik harago. Zentzu horretan, modalitate honek bat egiten du eguneroko bizitzan zaluago, indartsuago eta aktiboago sentitu nahi dutenekin. Intentsitatea egokitzeko aukerari esker, gainera, hainbat profilek saio berean batera entrenatu ahal izango dute. Horrela, kirol instalazioetan eta fitness zentroetan oso baloratuta dagoen giro soziala eta motibatzailea sortzen da.

Komunitate sentimendu handia

Gehienek hyroxean ohiko entrenamendutzat aritzen diren arren, diziplina horrek badu, baita ere, nazioarteko lehiaketa zirkuitu garrantzitsu bat, mundu osoko kirol esparru handietan egiten dena. Lehiaketa horietan, parte hartzaileek ibilbide estandarizatu bera osatzen dute (zortzi kilometroko lasterketa, ariketa funtzionalen zortzi estazioarekin tartekatuta), eta horrek hirien eta herrialdeen arteko denborak alderatzeko aukera ematen du. Hainbat kategoria daude: banakakoak, bikoitzak, mistoak eta erreleboak, hainbat adinetara eta prestakuntza mailalara egokituak.

Lehia osagaiaz haratago, proba horiek komunitate sentimendu handia sortu dute. Ohikoa da hilabeteetan entrenatzen dutenek helburuak partekatzea, lehiaketa elkarrekin prestatzea eta ibilbidean zehar elkar animatzea, lortu nahi duten denbora edozein dela ere. Adiskidetasuneko eta gaintitze kolektibokoko giro hori hyroxaren ezaugarrietako bat bihurtu da, eta horrek azaltzen du pertsona askok modalitate horri lotuta jarraitzea lehen proban parte hartu ondoren ere. Horixe da, hain zuzen, hazteko eta praktikatzan dutenen leialtasuna lortzeko eragileetako bat.



ABRAHAM GERSON

ENTRENATZAILEA



Astean bizpahiru saio eginda, dagoeneko hobekuntza garrantzitsuak nabari daitezke

Batzuek uste dute hyrox jarduera pisu handia mugitzean datzala, edo maila gorenean lehiatzean; baina, egia esan, ez datza horretan. Garrantzitsuena da egunerokoan guztiok behar ditugun gaitasunak lantzea: erresistentzia handiagoa izatea; indar erabilgarria irabaztea; koordinazioa, mugikortasuna eta oreka hobetzea; eta esfortzuaren ondoren indarberritzea. Eta hori guztia pertsona bakoitzaren mailara egokitzen da; beraz, horretan has daiteke urteak entrenatzen daramatzan norbait, zein aspaldian inolako jarduerarik egiten ez duena.

Gainera, ariketak oso funtzionalak dira. Bultzatzea, tira egitea, pisua kargatzea edo mugitzea gure eguneroko bizitzan modu batera edo bestera egiten ditugun mugimenduak dira. Bilatzen duguna da jendea indartsuago eta arinago izatea, eta hobekuntza hori gimnasiotik kanpo ere nabaritzea.

Arlo fisikoan, guztiz entrenamendu osoa da. Gorputzeko gantza murrizten laguntzen du; gaitasun kardiobaskularra hobetzen du; muskulu tonua handitzen du; jarrera hobea eta mugikortasun handiagoa aldeztzen ditu; erresistentzia hobetzen du; eta VO₂ maximoa (esfortzua egitean oxigenoa hartzeko eta erabiltzeko organismoak zer gaitasun duen neurtzeko adierazle bat) handitzen laguntzen du. Praktikan, horrek esan nahi du gorputzak gehiago jasaten duela eta hobeto indarberritzen dela. Eta, batez ere, sedentarismoa atzean uztera animatzen du.

Hala ere, niretzat garrantzitsuena burutik pasatzen dena da. Jendea etortzen da, ikusten du astetik atera pixka bat gehiago jasaten duela, edo ariketak hobeto egiten dituela, eta horrek asko-asko motibatzen du. Taldean entrenatzean ere oso giro ona sortzen da, denek elkar animatzen dute, eta horrek asko errazten du iraunkortasunari eustea, azkenean hori baita emaitzak lortzeko gakoa.

Onera da pixkanaka hastea, betiere entrenatzaile kualifikatuek gidatuta, batez ere pertsona sedentarioei edo alde zurreko lesioak dituztenei dagokienez. Astean bizpahiru saio eginda, dagoeneko hobekuntza garrantzitsuak nabari daitezke energian, erresistentzian eta muskulu tonuan.

A photograph of three people standing outdoors in front of lush green foliage. On the left is a woman with short blonde hair, wearing a blue and white patterned dress, smiling. In the center is a man with grey hair and glasses, wearing a light blue polo shirt, looking towards the camera. On the right is a woman with long brown hair, wearing a black top with a colorful geometric pattern and black pants, smiling. The text 'ESTADIOKO jendea' is overlaid in large white letters, with 'ESTADIOKO' in all caps and 'jendea' in lowercase.

ESTADIOKO jendea

OUTDOOR KLUBA:

Ausart zaitez lehen urratsa ematera.
Irteera bakoitza paisaiatik harago doan
esperientzia bat da.

Bada ibiltzeagatik etortzen denik, mendira igo nahi duenik, edo museo bat, sagardotegi bat edo txoko ezezagun bat aurkitu nahi duenik. Hala ere, Vital Fundazioaren Outdoor klubeko irteeretara maiz etortzen direnak bat datoz: beti itzultzen dira etxera espero zutena baino askoz gehiagorekin.

Ekarri motxila bat, bota eroso batzuk, goizerako gogoa... eta utzi gainerakoa berez gerta dadin. Horrela hasten dira jardunaldi hauetako asko. Irteera bakoitzaren atzean bada ibilbide bat, paisaia bat edo bisita kultural bat, baina ohiko parte-hartzaileek badakite benetako bidaia autobusera igo baino askoz lehenago hasten dela eta etxera itzuli baino dezente geroago amaitzen dela.

Cristobal Aznar, Maite Abella eta Eloisa Montoya aspalditik dabilta txango horietan. Eta, hitz eginez, irteera askotan batera izan direla konturatzen diren arren, orain haien interesak desberdinak dira. Cristobal proposamen kultural eta gastronomikoez gozatzen ari da bereziki; Maite mendibilien zale amorratua da; eta Eloisak mendiko ibilbide zailagoak bilatzen ditu. Haiei entzunda, argi dago guztiek gauza bera aurkitu dutela: aisialdiaz gozatzeko beste modu bat.



Hiruren istorioak oso ezberdinak dira. Cristobalek oso harreman estua izan zuen beti naturarekin. Gaztetan scout izan zen, eta urte askoan aire zabaleko jardueraz gozatu zuen. Hala ere, hainbestetan gertatzen denez, «lana, familia eta seme-alabak iritsi ziren, eta txango haiek baztertuz joan ziren noizbehinkako irtenaldiren batera, perretxiko bila edo mendian egun-pasa». Orain zaletasun hura berreskuratu du.

Maitek ere etapa bereziki gozoa bizi izaten ari dela sentitzen du. Txikitatik joan izan da mendira, familiarekin eta

adiskideekin. Mendizaletasuna beti izan da bere bizitzaren parte, baina urte askoan ez zuen gozatzeko astirik izan. «Denboraldi batzuetan larunbatak ere ez nituen libre, eta inbidiaz hiltzen nintzen beste pertsona batzuk txangoan joan zitezkeela ikusten nuenean, batez ere Pirinioetako irteeretara», gogoratzen du. Gaur egun, erretiroa hartuta, egoera aldatu egin da, eta edozein aukera aprobetxatzen du. Orain ahal dudan guztietan eta nahi dudan guztietan ematen dut izena».

Eloísa, ordea, askoz beranduago hurbildu zen mendira. Haren familian ez zen inoiz horrelako tradizioz izan, eta hogeitaz urtetik gora zituela aurkitu zuen mendia, bere bizitzako unerik zailenetako batean. Azaldu duenez, dolua jasaten ari zen, eta bere inguruko asko beren familia-betebeharretan murgilduta zeuden. Astia zuen, autorik ez, eta planak egiteko talderik ez. Irteera batean izena ematea erabaki zuen, ia-ia ihesbide gisa. Eta erabaki hark gauza asko aldatu zizkion. «Lehenengo aldian bakea sentitu nuen. Ni neu sentitu nintzen.»

Hiruren arteko elkarriketa osoan, ideia bat agertzen da etengabe: uste baino askoz gehiago laguntzen du ibiltzeak.

«Mendian zabiltzanean, ez duzu ezertxo ere txarrik pentsatzen. Dena primeran iruditzen zaizu. Euforiko zaude. Oso sentsazio berezia da.»

Maitek oso modu errazean deskribatzen du. Hitz egiten du zuhaitzen artean aurrera egitearen sentsazioaz, aire garbia arnastearenaz, eta ordu batzuez gainerako guztia ahaztearenaz. «Mendian zabiltzanean, ez duzu ezertxo ere txarrik pentsatzen. Dena primeran iruditzen zaizu. Euforiko zaude. Oso sentsazio berezia da.»

Eloisarentzat, efektua sakonagoa izan zen. Lehen txango haiek gogoan ditu bere buruarekin topo egin ahal izateko espazio gisa. Aitortzen du hasieran ia ez zuela inorekin hitz egiten. Autobusera igotzen zen egun osoan bakarrik izateko asmoz. Hala ere, pixkanaka erlaxatzen hasi zen. Baten batek ogitarteko zati bat eskaintzen zion; elkarriketa bat agertzen zen igoera batean; edo ezagutu berri zituenekin esfortzua partekatzen zuen. Bera konturatu gabe, mendiak natura izateari utzi zion, eta lagundua sentitzeko leku ere bihurtu zen.



«Eman dudan pauso bakoitzean, badakit hantxe izan behar nuela nik», azaldu du. Goizean goiz jaiki behar izateak, dio irri-karkaraka, astuna izateari utzi zion. «Hor ikusten duzu zeure burua, goizeko bostetan, urduritasun on horrekin. Ez urduritasun txar horietakoa; on horietakoa.»

Hirurak bat datoz, baita ere, izugarri baloratzen duten beste alderdi batean: antolatze lanaz arduratu beharrik ez izatea. Autobusak taldea hartzen du; eta begiraleek jarduera prestatzen dute eta ibilbidea ondo baino hobeto ezagutzen dute. Hori lasaitasun handia da Eloisarentzat. «Ez nazazue mendian bakarrik utzi, ez nauzue berriz ikusiko eta», dio, txantxetan. Beti nahiago izan du lurraldea ezagutzen duten eta ingurunea interpretatzen dakiten pertsonekin ibili. Horrek aukera ematen dizu esperientziaz segurtasun osoz gozatzeko.

Maitek beste arrazoi oso praktiko bat gehitu du. Urteak joan ahala, ez da beti erraza izaten zaletasun horiek partekatzeke prest dauden pertsonak aurkitzea. «Adiskideak ere aldatuz doaz. Batek aldaka ebakuntza eginga du; beste bat bilobak zaintzen dabil; beste batek beste konpromiso batzuk ditu...». Estadion, berriz, badaki beti aurkituko duela ilusio bera duen jendea. Eta sentsazio hori esaldi soil batean laburbildu du: «Bakarrik bazoaz ere, ez zara inoiz bakarrik sentitzen.»

Irteera horietan benetan zer bilatzen duten galdetzen zaienean, batek ere ez du kirolaz soilik hitz egiten. Oinez ibiltzeak aktibo irauten laguntzen du, ibilbideek esfortzu fisikoa eskatzen dute, baina garrantzitsuena beste zerbait dela nabarmentzen dute guztiek: paisaia ezezagunak aurkitzea; hainbat urtez entzunak zituzten lekuak — hurbiltzeko unerik inoiz aurkitu gabe— azkenik bisitatzea; normalean oharkabean pasatzen diren xehetasunei behatzera gelditzea.

Maitek bereziki baloratzen du ibilbideak bide ezagunenetara ez mugatzea. Aipagarritzat ditu Ezkutuko Bidea, Toberak edo inondik ere ezagutzen ez zituen txoko txikiak. «Denok dugu behin eta berriz txango berberak egiteko joera. Hemen, leku ezberdinetara eramaten gaituzte.»

Cristobalek antzeko zerbait aurkitu du irteera kultural eta gastronomikoetan. Gehien gogoratzen dituenetako bat da Chillida Lekuko bisita da; eta, ondoren, sagardotegi batean egindako bazkaria. Aitortzen du aurrez ez zela inoiz egon bi leku horietan. ««Hor aurkitzen dituzu bizitza osoan entzun dituzun lekuak, baina arrazoi batengatik edo besteagatik inoiz bisitatu ez dituzunak». Errutinatik irtetea, ondarea ezagutzea, mahaia eta elkarriketa partekatzea... esperientziaren parte dira.

Beharbada, irteera horietara lehen aldiz iristen direnak gehien harritzen dituen alderdietako bat da parte hartzen duten pertsonen aniztasuna. Ez dago profil bakarra. Batzuek bizitza osoa daramate mendian gora; beste batzuek, lehen aldiz jantzi dituzte botak. Batzuk oso kirolariak dira, eta beste batzuek erritmo lasaian ibili nahi dute. Hala ere, denak bat datoz taldeak azkenean edonor integratzen duela esatean.

Maitek azaldu du elkarriketak ia bilatu gabe sortzen direla. Oinez zoazela, ziurrenik beste testuinguru batzuetan inoiz aterako ez liratekeen gaiak agertzen dira.

*«Eman dudan pauso
bakoitzean, badakit hantxe
izan behar nuela nik.»*

«Batzuetan gauzak kontatzen dizkiezu ia ezagutzen ez dituzun pertsoneri, eta sendagarria ere bada». Cristobalek gaineratu du harreman horietako asko ez direla amaitzen txangoa bukatzen denean. Gero, hor datoz Estadioko kafeak, adiskide berriak, baita klubetik kanpo antolatutako planak ere. Eloisak oso argi laburbildu du: «Ni integratuta sentitu naiz.»

Hala, bada, logikoa da pasadizo onenak ez izatea kirol balentria handiei buruzkoak, baizik eta pertsoneri buruzkoak. Adibidez, Toberetan barrena egindako txango hartako parte hartzaile hura: haren botak zola erabat galdu zuen txangoaren erdian, eta zinta isolatzailearekin zolari

eustea lortu zuten, oinez jarraitu ahal izan zezan. Hurrengo irteeran harro agertu zen bota haixek konponduta zituela, ez baitzituen bota nahi.

Edo zaparrada gogor batek taldea ezustean harrapatu zuen egun hura; denek blai eginda amaitu zuten. Edo Cristobalek kide bat ikusi zuenean (gerora Maite zela jakingo zuten) bidetik metro batzuk urruntzen, leku lasai baten bila zebilela: ia kasualitatez, onddo eder bat aurkitu zuen.

Istorio xumeak dira, baina horrexegatik irauten dute oroimenean.

Gehien nabarmentzen duten beste alderdi bat da txangoak zuzentzen dituztenen lana. Aipagai dituzte ingurua ondo ezagutzen duten gidariak, zuhaitzei, faunari edo geologiari buruzko bitxikeriak azaltzen dituztenak. eta taldearen erritmoa etengabe egokitzen dutenak. Inork atsedean hartu behar badu, itxaron egiten da. Baten batek zailtasunak baditu, ez da inoiz bakarrik geratzen.



Eloisak bereziki gogoan du gidarietako batek ehunka metro atzera egin zuela, erritmoari jarraitu ezin zion parte hartzaile bati laguntzeko. Gero taldera itzuli zen. «Hori ez dut beste inon ikusi», dio.

Jardunaldia amaitzen denean, denek dute sentsazio bera. Ez da laneko aste zail batek dakarren akidura, ez eta eguneroko buruko nekea ere. Bestelakoa da. Eloisak ederki azaldu du: «Nekatuta heltzen naiz etxera, bai. Baina dutxatzen naiz eta primeran lo egiten dut». Ahalegin fisiko horrek saria du, neke atsegina eta atsegingarria da.

Horregatik guztiagatik, irteera hauetara etortzera animatzen dute jendea. «Ez dezatela bi aldiz pentsatu», dio Eloisak. Cristobal ziur dago gozatuko dutela. «Ariketa fisikoa egingo dute, giro ederrean izango dira, eta jendea ezagutuko dute». Maitek nabarmendu du taldea erritmo desberdinetara egokitzeko prest dagoela, eta begiraleek eguna ibilaldi bat baino askoz gehiago izatea lortzen dutela.

«Proba dezatela. Eta gero, ez badira eroso sentitzen, kito. Baina proba dezatela». Izan ere, beharbada aurkituko dute, elkarrizketatu hauei gertatu zitzaizen bezala, txango baten atzean bidexka bat baino askoz gehiago dagoela. Hor badira elkarrizketa aringarriak, paisaia harrigarriak, ustekabeko adiskideak, eta hurrengo irteera noiz iritsiko den pentsatuz etxera itzultzearen sentsazio atsegin hori.



MANEX IBABE

San Pedroko arraunlaria

Manex Ibabe Sagasta (Gasteiz, 20 urte) San Pedroko arraunlaria da, KAE Ligan lehiatzen den traineru taldekoa. Ingeniaritza Zibileko ikaslea, ia kasualitatez iritsi zen arraunera, errugbia uztera behartu zuen lesio

baten ondorioz, eta hiru urte bestewrik ez du behar izan ur gaziko palista bihurtzeko. Astean sei egunetan entrenatzen du, traineruaren eskakizun fisiko eta mentala ikasketekin uztartzen du, eta argi dauka kirol honek indarra baino askoz gehiago eskatzen duela: diziplina, sakrifizioa eta konpromiso kolektiboa.

«Uste dut arraunlari batek ere ez dakiela zehatz-mehatz azaltzen zerk egiten duen hain erakargarri arraunketa; baina estropada bat amaitzen duzunean, oso pozik sentitzen zara. Beteta sentitzen zara.»

Nola heldu da gasteiztar bat arraun talde bateko kide izatera?

Nahiko kasualitatez. Batxilergoko bigarren mailan errugbian aritzen nintzen, eta lepauztaia hautsi nuen. Sendatu nintzen, berriro jokatu nuen, eta lehenengo partidari berriro hautsi zen leku berean. Kostatu zitzaion berriro soldatzea, eta kontakturik gabeko kirol bat aukeratu behar izan nuen. Donostian ikasten ari nintzela, aitarekin hitz egin nuen, eta arraunarekin probatzea erabaki nuen. Orain arte.

Normalean, arraunlariak itsasoarekin zerikusia duten herrietakoak izaten dira, baina San Pedron bat gehiago naizela uste dute. Ondo legoke Gasteizen, urtegiari, arraun talde bat ateratzea.

Zein unetan konturatu zinen jada ez zela hobby bat, zerbait serioagoa baizik?

Entrenamenduen lehendabiziko astetik. Ikusten duzu ez dela soilik arraunean egitea: gimnasioko

Bere lekua traineruen eta mareen artean aurkitu zuen gasteiztarra

orduak dira, trainerua, ergometroa... Astean sei egunetan entrenatzen zara, larunbatak, igandeak eta jaiegunak barne. Hor hasten zara konturatzen gauza asko alde batera utzi behar dituzula. Batez ere bizitza soziala, jaiak, udan bidaiatzea, adiskideekin afaltzera irtetea... pisua eta elikadura ere asko zaindu behar dituzu. Hori serioa da.

Hala ere, jarraitzen duzu. Zer du arraunak hainbesteko indarrez erakartzeko?

Zaila da azaltzen. Uste dut arraunlari batek ere ez lukeela jakingo esaten zerk egiten duen hain erakargarri. Baina talde barruan zaudenean, estropada bat amaitu eta lana eginda ikusten duzunean, oso pozik sentitzen zara. Beteta sentitzen zara.

Nola uztartzen dituzu hain kirol exigentea eta unibertsitate karrera?

Zaila da. Neguan, batez ere abenduan, urtarrilean eta otsailean, entrenamenduak ez dira bi ordu eta erditik jaisten. Horrez gain, trainerua prestatu, trainerua igo, trainerua jaitsi, trainerua garbitu, entrenatzailearekin hitz egin... Azkenean, goiz osoa galtzen duzu. Eta ekainean denboraldia hasten da.

Ikasturtean zehar, askotan oso entrenamendu gogorra amaitzen duzu eta lo egin nahi duzu, baina liburutegira joan behar duzu ikastera. Edo ikasten ari zara eta gelditu egin behar duzu entrenatzera joateko. Orain hirugarren mailan ari naiz, eta nire ordutegiak hobeto kudeatzen ditut, baina iaz asko kostatu zitzaidan antolatzea.



Uste duzu estropada ikusten duen jendea atzean dagoen guztiaren jakitun dela?

Telebistaz ikusten duenak agian ez hainbeste, baina aurrez aurre ikusten duenak hobeto uler dezake. Ikusten dituzu gorputzak, exigentzia, eta konturatzen zara oso entrenatuta ez bazaude ezin diozula maila horri eutsi.

Diziplina handi-handia behar da. Dieta zaindu behar duzu, pisua mantendu, entrenamendu guztiak osatu, eta egunero uretara kontzentratuta iritsi. Gainera, arazoak trainerutik kanpo uzten jakin behar duzu; izan ere, entrenamendu txarra egiten baduzu, talde osoari eragiten diozu. Estropada bat hasten duzunean, bi minutura pentsatzen duzu: «Zergatik sartu naizen honetan?». Sufritzen ari zara, ez duzu jarraitu nahi, utzi egin nahi duzu, baina burua ohituz joaten zara, eta buruz indartsua izaten ikasten duzu.

Indar horrek balio dizu kirolek kanpo?

Bai, batez ere iraunkorra izateko. Askotan, bizitza estropada batekin alderatzen duzu: une zail batean zaude, eta hirugarren luzean zaudela uste duzu, eutsi egin behar zaiola, oraindik beste bat geratzen delako.

Une gogorretan pentsatzen dut nola sentituko naizen gero, utziko banu. Ergometroko proba batean, adibidez, zure indar gaitasuna neurtzen da benetan, arraunean egingo duzun ala ez ikusteko azterketa moduko bat. Amaitu aurretik gelditzen bazara, negar egiteko gogoia datorkizu, frustrazio sentsazio absolutua da. Nahiago dut sufritu eta amaitu, badakidalako bi aste emango ditudala buruari eragiten eta zapuztuta. Gainera, taldeko kirol batean ezin duzu etsi. Ondokoak zuk bezala sufritzen du; eta, nik

ekinaldiari uzten badiot, beste lagun batek gehiago sufritu beharko du. Gainerakoekiko ardura bat dago: lagun ona izatea eta daukazu guztiarekin tiraka jarraitzea.

Taldeak funtsezko alderdia dirudi.

Bai. Ordu asko-asko pasatzen ditugu elkarrekin, eta familia lotura bat sortzen da.

Traineruan, hasieran, bakoitzak bere aldetik egiten du arraunean; baina, denborarekin, gauzak automatikoki ateratzen dira. Iristen da une bat, ez duzula pentsatu ere egin behar aldi berean egitea, besterik gabe egiten duzu, senaz ateratzen da.

Tradizio handiko bi taldetan aritu zara: Donostiarra eta San Pedro taldeetan. Modu berezian bizitzen al da?

Bai. San Pedron eta antzeko lekuetan, traineruak beste kirolik ez dute, arrauna da erregea. Denek hitz egiten dute arraunaz. Gauzak ondo egiten dituzunean, herriak hitz egiten du; eta gaizki egiten dituzunean ere bai. Horrek presioa eragiten du, baina animatu ere egiten zaituzte, eta entrenatzen jarraitzeko pizgarria da.

Estropada egunetan sortzen den giroa sinestezina da. Badago festa eta ospakizun alde bat, kirol askok ez dutena. Kontxakoa, adibidez, oso berezia da.

Zein dira zure helburuak, oraintxe?

Pertsonalak eta kirolekoak elkarrekin doaz. Helburua da San Pedrorekin lehen mailara igotzea, proiektuari eustea eta Kontxako banderarako sailkatu ahal izatea. Uneren batean eliteko talde batean arraunean egiteko aukera sortzen bada, banderen borrokan aritzeko, polita izango litzateke, baina oraintxe ikasketekin ere uztartu behar da.

Zer esango zenioke duela urte batzuk kirola egiten hasi zen Manexi?

Nutrizioa eta, batez ere, loa hobeto zaindu zezala. Errendimendu handiko kirola egiten duzunean, funtsezkoa da ondo atseden hartzea. Nahikoa lo egiten ez baduzu, gainerako guztia huts egiten hasten da.

Hemendik denbora batera atzera begiratzen duzunean, zer uste duzu gogoratuko duzula gehien?

Batez ere pertsonak. Banderak eta estropadak gogoratzen dira, baina geratzen dena da furgonetako bidaiak, entrenamenduak, eta jendearekin nola pasatu duzun. Hori da zurekin eramaten duzuna.

Girls Gotta Foundation



LASTERKA, HAUR EZKONTZATIK IHES EGITEKO

Etiopiako mendietan, lasterka egitea nazio nortasunaren parte da ia. Hortik atera dira atletismoko hainbat mito, hala nola Kenenisa Bekele edo Tirunesh Dibaba. Bada, hantxe, neskatala talde bat domina bat baino zerbait gehiago lortzeko ari da lasterka. Lasterka ari dira ikasten jarraitzearren, ezkontza behartua atzeratzearren, denbora irabaztearren, eta beste bizitza posible bat irudikatzearren.

Hori da Girls Gotta Run fundazioaren bihotza. Irabazismorik gabeko erakunde bat da, 2006an jaioa, eta emakumeen atletismoa erabiltzen du Etiopiako eremu kalteberenetako batzuetan gizartea eraldatzeko tresnatzat. Patricia Ortman estatubatuar irakasleak erreportaje bat irakurri ondoren hasi zen istorioa. 'The Washington Post' egunkarian argitaratutako erreportaje hartan, beren patua aldatzeko iraupen lasterketak erabiltzen zituzten etiopiar neskak ziren gaia. Landa giroko komunitate askotan, kirolak aparteko zerbait eskaintzen zuen: ikusgarritasuna, mugikortasuna eta, batez ere, aukera ekonomikoa. Ortmanek erabaki zuen boluntarioen erakunde txiki bat sortzea, kirol oinetakoak, kirol arropa edo entrenatzeko aski janari ordaindu ezin zuten neskato korrikalariei laguntzeko.

Lau atleta neraberentzako laguntza apal gisa hasi zena eboluzionatuz joan zen, harik eta askoz anbizio handiagoko proiektu bat izan arte. Denborarekin, Girls Gotta Run fundazioak ulertu zuen benetako arazoa ez zela soilik kirol arlokoa. Neskatoek pobreziaztatik, familiaren presioetatik edo ezkontza goiztiarreetatik uzten zuten eskola. Lasterka egitea abiapuntua izan zitekeen, baina inguruan laguntza sare oso bat eraiki behar zen.

Gaur egun, erakundeak Etiopiako bi eremutan egiten du lan nagusiki: Bekoji herrian eta Soddo eskualdean, Rift haranaren alboko ingurune menditsuan. Bekoji ez da edozein leku. Etiopiako lurralde garaietako herri horrek hamar domina olinpiko baino gehiago ekoitzi ditu, eta eliteko atleten benetako "fabrika" gisa jotzen da. Han, lasterka egitea eguneroko paisaiaren parte da. Neska-mutikoek goizero egiten dituzte kilometroak, lurrezko bideetan, eskolara joan aurretik. Girls Gotta Run erakundeak kultura horretan aparteko aukera bat ikusi zuen, tokiko komunitateekin konektatzeko.

Erabiltzen duten kirola, funtsean, iraupen atletismoa da: lasterka ibiltzea, lasterketak, entrenamendu kolektiboak... Baina helburua ez da inoiz izan txapeldun olinpikoak egitea, baizik eta askoz sakonagoa den ate bat irekitzea: neska nerabeentzako espazio seguruak sortzea, haien bizitzako une bereziki kaltebera batean.

Parte-hartzaileek astean behin baino gehiagotan entrenatzen dute, entrenatzaileen begiradapean. Kirol oinetakoak, ekipamendua, elikadura eta eskolako laguntza jasotzen dituzte. Gainera, entrenamendu fisikoarekin batera, osasunaren, lidergoaren, higiearen, sexu hezkuntzaren, autoestimua edo kudeaketa ekonomikoaren arloko formakuntza ere eskaintzen du programak.

Erakundea laster konturatu zen neska askok abandonatzen jarraitzen zutela, beren familiak berehalako diru sarrerak behar zituztelako. Horregatik zabaldu zuten proiektua amengana. Girls Gotta Run fundazioak emakumeentzako aurrezki eta ekintzailetza taldeak sortu zituen, emakumeei finantza formakuntza, laguntza ekonomiko txikiak eta tokiko negozioak abiatzeko laguntza emateko. Helburua tolesgabea da: familiak egonkortasun ekonomikoa irabazten badu, neskak aukera gehiago ditu eskolan jarraitzeko.

Ziur aski, kirolaren eta komunitatearen arteko lotura hori da proiektuaren gakoetako bat. Neskek ez dute bakartuta entrenatzen. Elkarrekin lasterka egiten dute, elkarrekin ikasten dute, neska gazteagoentzat erreferente bihurtzen dira. Batzuek parte hartzaile berrientzako mentore lanetan jarduten dute gero; hartara, efektu biderkatzailea sortzen dute beren herrietan.

Emaitzak hain sendoak izan dira, erakundea erreferentziazko kasu bihurtu da «garapenerako kirola» deiturikoaren barruan (kirola helburu sozialetarako erabiltzen duen nazioarteko mugimendua). Fundazioak jasotako datuetan agerienez, parte hartzaileen % 96k haur ezkontza saihesten du eta ikasten jarraitzen du programatik igaro ondoren.

*Lau atleta neraberentzako laguntza
apal gisa hasi zena eboluzionatuz joan
zen, harik eta askoz anbizio handiagoko
proiektu bat izan arte*

Etiopian lasterka egiteak duen dimentsio sinbolikoak ere rol garrantzitsua jokatzen du. Korrikalari handiak heroi nazionalak diren herrialde hartan, entrenatzen duen neska batek ikusezina izateari uzten dio. Kirolari esker, tradizioz neska batengandik espero zenaz bestelako onarpen soziala, diziplina eta nortasuna lortzen du.

Idea hori erakundearen ekimen deigarrienetako batean islatu zen: 100 miliako emakumezkoen erreleboa, Oromia eskualdean antolatua. Etiopiako korrikalariak nazioarteko atletekin partekatu zuten lasterketa. Lehiaketa bat baino gehiago, ideia sinple bat transmititu nahi zuen ekitaldiak: neskek elkarrekin lasterka egiteak konfiantza, komunitatea eta autoestimua sor zitzakeen.

Beste proiektu asistentzialista batzuek ez bezala, Girls Gotta Run erakundeak garrantzi berezia ematen dio tokiko erakundeekin eta Etiopiako egitura komunitarioekin lan egiteari. Emakume elkarteekin, eskolekin eta gazteriaren eta kirolaren alorreko erakunde publikoekin lankidetzan aritzen da, programak herrialdeko kultura errealitatera egokitzearen.

Horren guztiaren atzean uste sinple baina ahaltsu bat dago: kirolak berez ez du bizitza aldatzen, baina ate bat irekitzen duen detonatzailea izan daiteke. Etiopian milaka neskatok pobrezia, indarkeria edo ezkontza goiztiarrei aurre egin beharrean jarraitzen dute, eta horietako askorentzat ariketa fisikoa baino zerbaitek gehiago bihurtu da lasterka egitea. Lehen beste batzuentzat gordeta zirudien etorkizun baterantz aurrera egiteko modu bat da.



Kirol Kultura

1. 'La escaladora' (Girl Climber) filma, Jon Glassberg zuzendariarena

2025eko film hau Emily Harrington estatubatuar eskalatzailearen bizitzan oinarrituta dago. Muturreko eskalada erabiltzen du abiapuntu, gai zabalago bat lantzeko: anbizioa, identitatea, beldurra, ezinezko helburuak lortzeko presioa, eta pertsona baten eta haren mugen arteko harremana. Kirolari baten erretratu intimoa da. Kirolari horrek bere bizitzaren ardatz du etengabeko galdera bat: «Noraino iritsi naiteke?»

Narrazioaren muina Harringtonen erronka bat da: Yosemite parke nazionalako El Capitan granitozko horma mitikoan abiadura igoera batosatzea. Desafio hori ez dago soilik indar fisikoaren mende: estrategia, erresistentzia mentala, beldurraren kudeaketa eta ziurgabetasunarekin bizitzeko aparteko gaitasuna eskatzen ditu. Irudi ikusgarriekin, filmak kirol balentria baten atzean dauden zalantzak, akatsak eta hauskortasunak erakusten ditu. Eskalada ez da ausardia ekintza huts gisa agertzen, baizik eta prestaketaren, obsesioaren, diziplinaren eta arriskuaren onarpenaren konbinazio konplexu gisa.

Figura ezagunek ere parte hartzen dute, hala nola Alex Honnold estatubatuar eskalatzaileak, eta horrek laguntzen du erronkaren maila eta kirol honen inguruko komunitatea testuinguruan kokatzen. Filmak ulertzen du eskalada ez dela soilik bakarkako jarduerat: konfiantza, lankidetzan eta kordadakideen arteko harremanean oinarritutako kultura ere bada.

2. 'Secretos del deporte: Vinnie Jones' dokumentala

Vinnie Jonesen bizitza errepasatzen du, Ingalaterrako ligan futbolari izan zenetik zinemako aktore bihurtu zen arte. Wimbledon FC taldean egin zuen aldia aztertzen du bereziki. Talde hori ospetsua da bere estilo oldarkorragatik, izaera errebeldeagatik eta 1980ko eta 1990eko hamarkadetakako futboleko arauetara aurre egiteko moduagatik. Erakusten du nola eraiki zuen Jonesek jokalaria gogor eta polemikoaren irudia, zelaia barruko indarkeriak markatua; baina baita nola nortasun hori Hollywooden arrakasta lortzeko abantaila bihurtu zen ere. Kirol kontakizun baina gehiago, pertsonaia publiko baten sorrerari eta bere burua berrasmatzeko gaitasunari buruzko istorioa da.

3. 'The Chain' liburua, Bradley Wiggins txirrindulariak idatzia

'The Chain' txirrindularitzako txapeldun baten autobiografia baino askoz gehiago da. Bradley Wigginsen, Frantziako Tourraren irabazlea eta txapeldun olinpikoa izan zenak, liburu honetan, kirol loriari begiratzen dio gutxienez ikusten den aldetik: presioa, arrakastaren inguruan eraikitako nortasuna, ospea kudeatzearen zailtasuna, eta gailurrera iritsi ondorengo erorialdi emozionalaren ondorioak.

Obra honetan jasota dagoen ibilbidea anbizioak, muturreko diziplinak eta errendimendu handiko sakrifizioek markatzen dute, baina baita zaugarritasun gertakariak eta bizitza berri baten bilaketak ere. Wigginsen hausnarketa sakona planteatzen du, kirolari batek lehiatzeari uzten dionean eta urteetan zehar bere existentzia definitu

zuen elementua galtzen duenean gertatzen denari buruz.

Kontakizun zintzo eta gizatiarra, txirrindularitzaren zaleak baino publiko zabalagoekin konektatzen duena: erresilientzia, osasun emozionala, identitateaz eta kanpo arrakastaren eta barne ongizatearen arteko harreman konplexuaz hitz egiten du.

4. '365 curiosidades increíbles sobre el deporte' liburua, Diana Seguí idazlearena

Proposamena sinplea da, baina oso eraginkorra: urteko egun bakoitzerako datu harrigarri bat eskaintzea. Liburuko orrietan zehar, irakurleek diziplina klasikoaren sorreratik nazioarteko kirolaren bitxikeria modernoetara bidaiatzen dute. Irakurketa fantastikoa, dinamikoa eta oso gomendatua, irakurle gazteengan jakin-minaren hazia erateko: heztearekin batera entretenitzen du, eta erakusten du errekor bakoitzaren atzean daudela konstantzia, norbere burua gainditzea eta, batzuetan, eromen dosi on bat.

Liburuak galderei erantzuten die eta ezohiko gertaerak azaltzen ditu, hala nola: Argentinako futbol partida hura, non 36 txartel gorri ateratzen ziren (ordezkoei ere bai); Greziako Olinpiadetako atletak zergatik lehiatzen ziren erabat biluzik; historiako tenis partidari luzeenaren xehetasunak (11 ordu baino gehiago iraun zuen); edo diziplina hibrido surrealisten existentzia, hala nola 'chess boxing' (xake eta boxeoa nahasketa).

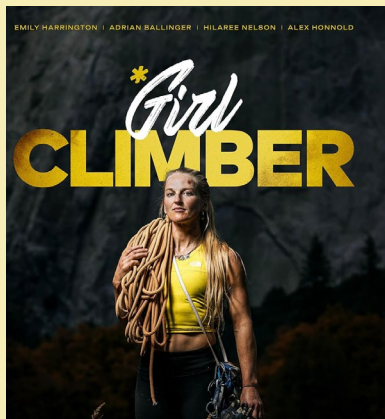
5. Kirolaren Europako Astea (jarduerak)

Kirolaren Europako Astea Europako Batzordearen ekimen ofizial bat da, eta aldi berean egiten da Europar Batasun osoan eta hortik kanpora ere, irailaren 23tik 30era. Helburu nagusia da sedentarismoari aurre egitea eta mugimenduaren bidez osasuna sustatzea, #BeActive goiburua globalarekin. Madrilen, programazioan nabarmen ageri da ikuspegi parte-hartzaile eta hiritar zabal-zabala: hiriko diziplinei eta entrenamendu joerei (kalistenia, crossfit, fitness edo pilates) buruzko instalazio, eskola magistral eta saio libreterako doako sarbidea, hiriburuko erdialdeko plazetan. Hiri osoko lantokiek, ikastetxeek eta kirol klubek beren kultura eta kirol ekitaldiak gehitzen dituzte denbora errealean; kokapen mapa eguneratua CSD erakundearen jardueraren plataforman kontsulta daiteke.

6. 'Historias detrás del marcador' podcasta

Shirley Varnagy kazetariak zuzendu eta gidatutako podcastak kirolaren giza dimentsioa du ardatz, estatistiketan eta titularretan agertzen ez diren istorioak. Atal bakoitzak esperientzia bat kontatzen du: usteakabea emaitzari emandako irauli bat; zoritxarrak markatutako lasterketa bat; norbere burua gainditzearan ibilbide bat; edo txapeldun baten inguruko lan isila.

Formatuaren barruan, elementu hauek biltzen ditu: kazetaria, programaren gidari; kirolari edo entrenatzaile bat, protagonistatzat; eta aditu gonbidatuak, gaiak hala eskatzen duenean. Gakoa da ohiko galderaren ordezkari («nork irabazi zuen?»), beste narratiboago bat egitea: «zer gertatu zen horraino iristeko?». Ikusgai dago El Marcador Invisible izeneko Youtubeko kanalean: hortxe argitaratzen dira kontatutako istorio osoak, artxiboko materialarekin eta laguntza bisualarekin batera. Ikusgai dago, orobat, Instagram@shirleyvarnagy eta @elmarcadorinvisible kontuetan ere: hor, laburpenak igotzen dira, bideoan; kameran atzean gertatutakoaren klipak; eta atalen aurrerapenak. Gainera, entzungai dago podcast banaketako plataforma nagusietan (Spotify, Apple Podcasts eta Amazon Music).



01

La escaladora

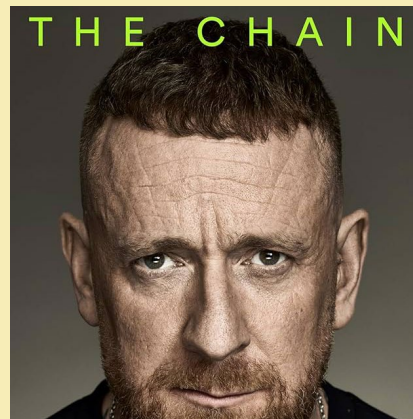
Emily Harringtoni buruzko dokumentala. Ambizioa, beldurra, identitatea, erresilientzia eta mugak aztertzen ditu, muturreko desafiozko igoera pertsonal baten bidez.



02

Secretos del deporte

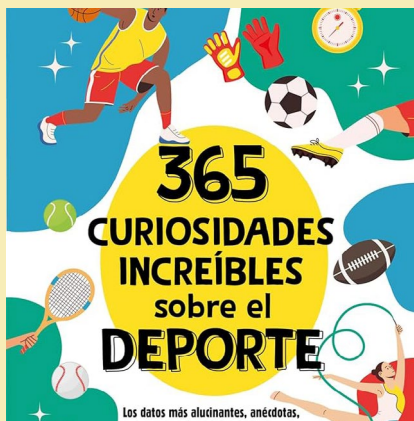
Vinnie Jonesen eraldaketa aztertzen du, futbolari polemikoa izatetik aktorea izateraino. Berrasmatzea, izaera, ospea eta erresilientzia pertsonala erakusten ditu.



03

The Chain

Bradley Wigginsek arrakastari, presoari, identitateari, zaurgarritasunari eta osasun emozionalari buruz hausnartzen du, kirol lehiaketa profesionala behin betiko utzi ondoren.



04

365 curiosidades increíbles sobre el deporte

Kirol arloko bitxikeria harrigarriak biltzen ditu. Entretenitzen dute, hezten, jakin-mina pizten, eta eguneroko gainditze istorio ezohikoak erakusten.



05

Kirolaren Europako Astea

Jarduera fisikoa sustatzen duen Europako ekimena. Doako ekitaldiak, hiriko diziplinak eta herritarren parte hartzea erabiltzen ditu, elkarrekin sedentarismoari aurre egiteko.



06

'Historias detrás del marcador'

Podcast horrek kirolaren giza istorioak erakusten ditu, elkarriketen, gainditze istorioen, testuinguru emozionalaren eta lehiaketa bakoitzaren osteko esperientzia ikusezinen bidez.

Todo es calma
hasta que no viene
un bebé ● sino 3.

Cuando la cosa se pone seria,
necesitas un banco que se lo
tome muy en serio.



k kutxabank
En serio.