



IÑAKI ARANZADI • URNIETA

## Azken aurreko ajea (VI)

**A**uskalo zenbat kilometro! Goitik behera Andeetako mendikate osoa lurrez eginda, Tucumán probintziatik Córdoba probintziara. Eguraldi hotza, kazkabarra egin berria da. Tupamaro gerrilariak ere eroso dabilta. Autobusa hartu eta iluntzean ailegatu gara Córdoba hiri nagusira, milioi pare bat biztanle izango du. Argentinako bigarren hiria, biztanlez eta garrantziz.

Jesuiten etxera joan ginen. Ilundu ta zegoen. Etxeak hesia zuen inguruan eta hesiko atletik etxera bertara ehun bat metro izango ziren, eta ateko txirrinak funtzionatzen ez... Utzi egin behar izan genuen eta lehenengo aldiz lotoki bila hasi. Garai hartan gerrilarien beldurra zegoen, eta gu motxila xahar batekin ikusi ondoren esaten ziguten "zuentzat ez dago tokirik". Hartan, kalean ere ez zebilen inor; azkenik gizon bat ikusi genuen pasatzen zetorrena eta Anjeli esan nion: "gizon horri galdetu behar zioat zer pasatzen dan". Eta esan nion: "logela bila gabiltza, bi apaiz gera familia bisitatzera etorriak eta ez daukatela tokirik guretzat esaten digute..." Erantzun zigun: "Eta ez dizue emango ere..." Eta jarraitu zuen: "nik etxera eramango zintuzketet baina arreba kanpora joana det, etxea inori uzteko moduan ez dago..." Gure tranzea seguritatea zela eta ez besterik.

Gizon hura armeniarra zen, etorkina noski, eta etxera eramán gintuen. Ohe txiki bat zeukan. Anjelek bi aulki elkartu eta lo seko egin zuen eta ohea niri utzi zidan. Hurrengo goizean, seiatarako jaikiarazi, berak lanera joan behar zuen-eta, prestatu eta autobus geltokira eramán gintuen. Horrela dabilenarentzat eta hiri handi batean, ez

*"Bi apaiz gera familia bisitatzera etorriak eta ez daukatela tokirik guretzat esaten digute"*

dakizu zer mesede den hori! Gerora esan dugu mesederik handiena gizon hura izan zela.

Ni erdi galdurik nebilen eta Uchacha herriaren izena ikusteak inpresio handia egin zidan: "Gaur iritsiko naiz nire metara". Hartu dugu autobusa, agurtu dugu gizon armeniar hura. Egun eguzkitsua zen; oso herri politak. Eta hamarrak aldera iritsi gara herri berezi bateara: Villa María. Eta autobusak geldialdi handia zuen, ordu erdikoa. Hamaitakoa egin genuen. Hau sorpresa: urdaiazpikoa baso bat ardoarekin. Bai bat eta bai bestea urtea zen probatu gabe geundela; ahaztu ezinezko poza sentitu genuen. Handik atera eta herri polit bat ikusi eta begiratu letreroa eta izena Idiazabal, ametsetan ote nengoen pentsatzeraino. Orain dela gutxi anaitu dira hemengoa eta hango Idiazabal.

Gerora naiz pasatu eta ikasi det herri hau. Hemengo Idiazabalen ere badakit zein etxetako jatorriko ondorengoak diren Amerikako Idiazabalgoak. Hemengoak hara joan, herri bati bere herriaren izena eman eta horrela betirako...

Eguerdiari iritsi ginen Uchachara. Eserleku bat bazegoen eta eseri bertan, zigarrotxo bat erre eta esan nion Anjeli: zer aurpegi jartzen duan hermanos Elorza esatean ikusi behar dit. Eta holaxe sartu nintzen, eta esan nionean zer entzungo eta han: "herri osoa zain geunden zuek noiz etorriko: bejondeizuela! Ongi etorriak!!"

## Futbola

### 29. jardunaldia, emaitzak:

Euskalduna 2-0 Mariño  
Urnieta 2-2 Allerru  
Lengokoak 3-1 Orioko

### Sailkapena:

1. Euskalduna	67
2. Orioko	65
4. Urnieta	55

### 30. jardunaldia, asteburuan:

Pasaia-Euskalduna  
Orioko-Urnieta

## UKE pilota

### ASTEBURUKO PARTIDAK

#### URNIETAKO PILOTALEKUAN:

Ostirala, 15. 18:00

Urnieta Inf1-Oiarpe.

Urnieta Inf2-Eple.

Eskuz binaka, Udaberri.

Urnieta Kad-Hernani

Eskuz banaka, Udaberri.

Igandea, 17. 11:00

Urnieta Kad-Zumaia

Eskuz banaka, Udaberri.

## Berako proban taldeka onenak



Jubenil mailako talde sendoa da Andoaingoa. Denboraldi honetan hirugarren aldiz taldekako sailkapena irabazi du. Azkena, Berako lasterketan. Jokin Alberdi gainera EH Kopan lidertzan jarri da.

## KIROL ALBISTEAK

# K-Stretch lantzeko aukera Allurralde kiroldegian



"Metodoa eraginkorra dela ikusi dugu eta hori izan da kiroldegira ekartzeko arrazoia", adierazi du Ixiar Olano teknikariak.

**K**-Stretch egiteko aukera eskainiko dute aurrerantzean Allurralde Kiroldegian. Udako ikastaroetan eskaintzeaz gain, 2015-2016 ikasturteko eskaintzan txertatuko dute. Herriar askorentzat metodoa berria denez, maiatzaren 21ean K-Stretch-aren sortzaile den **Danilo Barziok** azalpenak emango ditu Basteron.

**Ixiar Olano** kirol teknikariaren ustetan jarduera erabat berritzailea eta interesgarria da, norberaren posturaren inguruan heztea dakarrelako. "Metodoa eraginkorra dela ikusi dugu eta hori izan da kiroldegira ekartzeko arrazoia. Orain arteko ekinzek beraien publiko zehatza zuten, baina hau guztien osagarri izango da", azaldu du.

K-Stretch hamaka baten gainean egiten da eta ariketa mota ezberdinak lantzen dira bertan: posturalak, mugimendu artikularrak... "Hamakaren eginkizuna da, batetik, norberaren postura egokia mantentzea eta, bestetik, pertsona bakoitzaren arazoaren arabera ariketen intentsitatea neurtzea".

Metodo honetan gorputzeko muskuluen luzapena lantzen da, eta estaterako, bizkarreko mina dutenentzat oso lagungarria da. Izan ere, Danilok azaldu duenez, gorputzeko muskuluen bi herenek funtzio postu-

*Metodoa azaltzeko Danilo Barzio adituak hitzaldia eskainiko du Basteron, datorren maiatzaren 21ean arratsaldeko 19:00etan*

*Gorputzeko muskuluen bi herenek funtzio posturala dute eta hauek entrenatzea eta estimulatzea ezinbestekoa da.*

rala dute eta hauek entrenatzea eta estimulatzea ezinbestekoa da.

Jarduera hau adin guztietako jendeari zuzenduta dago; haur, gazte zein helduei. "Mundu guztiari zuzenduta dago, osasuna guztion ardurua baita. Eliteko kirolariet egiten duten arren, gazteek, kirolari ez direnek eta pertsona helduek ere praktikatu dezateke", nabarmendu du. Ixiarrek ere denontzako baliagarria dela azpimarratu du: "Batzuk kirol maila hobetzeko egingo dute, eta beste batzuek bizkarreko mina dutelako".

Hala, publiko zabal batera iristea gustatuko litzaieke. "Hala ere, ez gaude gure bizkarra zaintzera hezita. Ondorioz, mina edo arazoaren bat sortzen denean hasten gara arduratzen. Beraz, hasiera batean behintzat, arazoak dituen jendea animatuko dela uste dugu", aitortu du.

K-Stretch zortzi laguneko taldetan egingo dute, talde txikian egitea eskatzen duen jarduera baita. "Irakasleak gainean egotea eskatzen du, ariketak pertsonalizatuagoak direlako", azaldu du Ixiarrek. Horrek prezioan

ere eragina izango duela jakinarazi nahi izan du, pertsonalizatuago izateak garestiagoa izatea esan nahi duelako.

Jendea metodoaren berri izaten ari da eta ahoz aho zabaltzen ari da dagoeneko. Horregatik, hilaren 21erako hitzaldi bat prestatu dute. Danilok metodoaren inguruko azalpenak emango ditu ostegunean Basteroko ekitaldi aretoan, 19:00etan.

"Bizkarreko mina zergatik izaten dugun azalduko dut; ondoezen kausa nagusiak zein diren eta nola jokatu beharko genukeen horiei aurre egiteko". Era berean, K-Stretch metodoaren inguruan hitz egingo du. Horregatik, andoaindarrei hitzaldira joateko gonbidapena luzatu die.

### PROBATZEKO SAIOAK

Uztaitetik aurrera martxan jarriko dute udako ikastaroetan, baina lehenago, saio batzuk doan eskainiko dituzte. Egunak zehazteke daude oraindik. Danilok andoaindarrak probatzera animatu nahi ditu, bere ustez, gorputzarekin esperimintatzeko modurik onena delako.