

ESTROPADAK

2025



ITZALKI

T O L D O A K



NEURRIRA:

Estoreak

Toldoak

Eguzkitarako babesak

Pergolak: Bioklimatikoak,
beirazkoak eta lona tentsatua

Eltxo-sareak

Estoreak

Gortinak

646 90 13 90 · 943-96 97 50
itzalki@itzalki.eus www.itzalki.eus
Urdaneta Bidea 1-11.lokala
Abendaño Induriagunea
ZARAUTZ



EUSKADIKO
KRISTALEZKO
ITXITURA ETA
SABAIETAN
ESPEZIALISTARIK
HANDIENAK

4-6

Helena Albizu dietista eta nutrizionista

8-14

Telmo Deun arraun elkartearen 50. urteurrena

16-18

Zarauzko estropadetako balizak

20-21

Telmo Deuneko emakumeen igoera

22-23

Arraun hiztegia

24-28

Orio Arraunketa Elkartearen 60. urteurrena

30-36

Getariako Arraun Elkartea

38-42

Arraun egutegiak

Argitaratzailea:
**Urolako Komunikazio
Taldea**

Kolaborazioak:
**Anitz Urkizu
Ane Seoane**

Helbidea:
Soreasu 1
AZPEITIA
943-81 38 41
943-89 00 17
urolakosta@ukt.eus

GUKA
ZERBITZUAK

"SOBERAKO GANTZA KENDU BEHAR DA, LASTA IZANGO DELAKO TRAINERUAN"

Helena Albizu
DIETISTA ETA NUTRIZIONISTA

la kirol guztiak bezala, arraunak kardio lana, indarra eta erresistentzia konbinatzen ditu, baina arraunlari bakoitzak izan behar duen pisuaren garrantzia ikusita, ezinbestekoa egiten da nutrizionista baten aholkularitza. Helena Albizuk Zumaiaiko arraun elkarteari eskaintzen dizkio bere zerbitzuak eta ezagutza.

Zer da, zehazki, kirol nutrizioa?

Elikaduraren eta kirolaren arteko harremana aztertzen duen nutrizioaren arlo bat da kirol nutrizioa, eta egiten den kirol mota, kirolari bakoitzaren beharrak eta helburuak hartzen ditu kontuan, bakoitzaren behar espezifikoei erantzuteko. Kirol nutrizioak, kirolariaren osasuna eta ongizatea bermatzeaz gain, errendimendua hobetzea, errehabilitazioa erraztea eta lesioak saihestea ditu helburu nagusiak.

Zenbateraino eragin dezake elikadurak kirolari baten errendimenduan?

Eragin handia du, izan ere, elikadura eta errendimendua eskutik helduta doaz. Gorputza elikatzeaz gain, haren errendimendua ere indartzen du elikadurak. Dieta orekatu batek, nutrienteei erantzutea, aberatsa denak, bere helburuak modu eraginkorragoan lortzeko aukera ematen dio kirolariari. Behar den energia ematen dutenez, elikagaiek erregai gisa eragiten dute, eta horrek eragina du lehiaketetan eta entrenamenduetan lortzen diren emaitzetan. Gainera, nutrizio



Helena Albizu, kontsultan. UTZITAKOA

egokiak garrantzia handia du entrenamenduan eta geroko errehabilitazioan. Saio gogor baten ondoren, gorputzak bere onera etorri behar du, eta elikadura egokiak erraztu egiten du prozesu hori. Karbohidratoen, proteinen eta koipeen konbinazio on bat kontsumitzeak, energia maila lehengoratzeko laguntzeaz gain, muskuluen



Kolon Txiki
edaritegia · jatetxea

Aupa Orio!

Herriko Enparantza 4, ORIO
Tel.: 943-83 00 44

konponketa ere sustatzen du, baita lesio arriskua murriztu ere. Azkenik, garrantzitsua da azpimarratzea, elikadurak errendimendu fisikoan eragiteaz gain, kirolariaren ongizate mentalean ere eragiten duela. Dieta orekatuak kontzentrazioa eta motibazioa hobeto ditzake, eta horiek kirolean arrakasta lortzeko funtsezko elementuak dira. Horrela, elikadura zaintzea estrategia integrala da bere potentziala maximizatu eta diziplinaz gozatu nahi duen kirolariarentzat.

Nutrizio aldetik kontuan hartu behar diren zer berezitasun ditu arraunak?

Arraunak kardio lana, indarra eta erresistentzia konbinatzen ditu, eta kontuan hartu beharreko faktoreak dira horiek. Beste kirol askotan bezala, karbohidratoak sartu behar dira elikaduran, entrenamendurako edo lehiaketarako behar den energia sortzeko, baina baita proteinak ere, masa muskularra egiteko edo mantentzeko. Mineralak eta bitaminak ere oso garrantzitsuak dira. Beste kirolean ez dagoen faktore bat ere kontuan hartu behar da arrauneko: pisua. Zentratu eta pisu gehiago traineruan, uraren kontrako erresistentzia areagotzen da, eta horrek abiaduraren errendimendua murriztu egiten du. Horregatik, trainerua arinago bada, hobeto. Orduan, kirolariak ahal den arinenak egoten saiatu behar gara, baina, osasun fisikoari zein mentalari lehentasuna emanez. Ez dugu ezer lortzen masa muskularretik edo deshidratazioarekin pisua galtzen badugu. Horrela lortzen den gauza bakarra errendimendua jaitea da, eta hori ez da helburua. Sobran dagoen gantza kendu behar da, lasta izango delako traineruan. Pisu galera hori oso indibidualizatua izan behar da; ezin da planteatu tripulazioko kide bakoitzak bi kilo galtzea, trainerutik 28 kilo kendu nahi

ditugulako. Banaka egin behar da lanketa, eta aztertu zer gorputz egitura daukan bakoitzak, baita gantza sobran daukan edo ez ere. Sobran duenari helburu zehatzak jartzen zaizkio eta denboraldiaurrea hasten denerako ekiten diogu lanari, lanketa denboraz egiteko, poliki-poliki, ohiturak onak hartzen joan eta denboraldirako jarri ditugun helburuetan egoteko.

Desberdin jan behar al da entrenamendu sasoian edo lehiaketen garaian?

Oinarria bietan berdina da, baina karbohidratoen kantitatea alda daiteke entrenamenduaren arabera. Errodaje eguna bada, aldiz, gastu energetiko gutxiago entrenamendua da, eta egun horretan karbohidrato gutxiago sartzen dira. Serieak egin behar badira, berriz, lehiaketa egunaren antzerako elikadura behar izaten da.

Hidratazioa funtsezkoa dela esan ohi da. Baina edari energetikoak hartzea gomendagarria da, ala nahikoa ur edatea nahikoa da?

Hidratazioa funtsezkoa da denontzat, are gehiago kirola egiten duenarentzat. Edari energetikoak ez dira beharrezkoak eta ez dira egokiak denontzat. Estimulatuzaileak dira, eta entrenamendua noiz egiten denaren arabera, loa baldintza dezakete. Beste gauza bat dira isotonikoak. Horiek gatzak eta hidrato azkarrak dituzte, eta ondo etortzen dira entrenamendu luzeetan edota bero egiten duenean. Energia ematen dute, eta izerdi asko botatzen bada, galtzen diren mineralak berriro egiten dira. Aldiz, entrenamendu motzak badira, nahikoa da ura. Ez dago kantitate zehatz bat zehaztuta, baina gutxi gorabehera, bi litro edatea egokia litzaiteke. Gomendagarria da kirola egitera ondo hidratatuta joatea. Jakiteko ondo hidratatuta gaudela, txizaren kolorea begiratu behar dugu;




SUKALDEAK

Hegoalde 8 (Eroski ondoan)
943-83 52 57

ETXETRESNA ELEKTRIKOAK

San Frantzisko 3
943-83 49 60

ZARAUTZ

www.inakisukaldeak.com · inakisukaldeak@gmail.com · 



Albizu (ezkerrean, erdikoa) Telmo Deun taldeko neskekin.
UTZITAKOA

argia bada, ondo, baina ilun samarra bada, deshidratazioa dagoela esan dezakegu. Gutxi gorabehera, gomendatzen da kirola egin aurretik edan eta ariketa fisikoa egiterakoan 200 mililitro edatea hamabost minutuero. Trago txikiak izan daitezela, baina sarri. Beti eraman behar da entrenamendura ur botila.

Jende askok uste du, kirola egiten duenez, nahi duena jan dezakeela, jandako guztia erretzen duelako.

Hori asko entzuten da, eta argal egoteak ez du esan nahi ondo gaudenik. Kaloria aldetik, egia da gastu handia baduzu erre egingo duzula, baina produktu txarrak janez gero, luzarora on-dorioak etorriko dira. Gainera, produktu ultra prozesatuak edo azukretuak jaten baditugu, normalean osasuntsuak diren elikagaiak gutxitu egiten ditugu: frutak, barazkiak, lekaleak, arraina... Horrek gabeziak sortzen ditu. Osasuntsu jan eta bakoitzaren beharretara egokitu behar gara.

Estropadak oso lehia gogorrak izaten dira. Horien aurretik zer jan beharko lukete arraunlariek?

Estropada 20 edo 11 minutuko saioa izaten da, baina aurretik, gutxi gorabehera 45 minutuko beroketa egiten da. Energia asko behar da, eta aurrez esan bezala, energia hori karbohidratoetatik lortu behar dugu. Beraz, estropada baino hiru ordu lehenago jatordua egin behar dugu karbohidrato ugari sartuta. Horiek pasta, arroza, patata, batata, ogia, zereala edo fruta janez lor ditzakegu. Arraunlari bakoitzak gustu eta ohitu-

ra batzuk ditu, eta horietatik aukeratzen du zer nahi duen. Normalean zuntza hartzea gomendatzen da, baina estropada aurreko jatorduan saihestu egin behar da; beraz, zereal finduak (ez integralak) gomendatzen dira, lekaleak eta barazkiak saihestea, gantzak saihestea eta proteina pixka bat sartzea. Hori bai, bakoitzari kantitatea egokitu egin behar zaio.

Errekuperazio on bat egiteko ere ezinbestekoa da nutrizioa.

Oso garrantzitsua da. Kontuan eduki behar dira entrenamendu mota, noiz den hurrengo saioa, normalean zer jaten du-

zun... baina entrenamendu ondoren jaten dugunak mesede egingo digu erredukazioan. Garrantzia ematen diet hidratazioari, karbohidratoei eta proteinei. Kirola egiten dugunean izerditu egiten gara eta ura eta mineralak galtzen ditugu, eta horiek erredukatzeko, ura eta mineralak sartzea komeni da. Bestalde, kirola egiten dugunean dauzkagun glukogeno biltegiak gastatzen joaten dira, eta garrantzitsua da berriro betetzea, gehienbat beste entrenamendu saio bat gertu badugu. Hori lortzeko karbohidratoak sartu behar ditugu; karbohidrato horiek izango lirateke gure gasolina. Proteina, berriz, entrenamendua eta gero hartu behar da, giharra sintetizatzen lagunduko duelako eta entrenamenduan gertatzen diren haustura muskularrak hobetzen dituelako.

Kirol nutrizioan ba al dago profesional gisa kezkatzen zaituen modaren bat?

Gauza asko daude. Orain modan dago baraua egitea. Ez nago horren kontra, batzuei ondo etorriko zaie, baina entrenamendu bat ezin dugu egin gasolinarik gabe, batik bat serieak egin behar baditugu. 'Karbophobia' ere badagoela deritzot; jendea beldurra ematen dio karbohidratoak hartzeak, pentsatzen duelako hori jatea pisua hartzarekin lotuta dagoela, eta hori ez da horrela. Barruraino sartuta dagoen ideia da, baina hidratoak gure gasolina dira, eta derri-gorrezkoak dira kirola egiteko eta errendimendua lortzeko. ■



Sagasti

LEIHOAK



ZERBITZUAK

- Era guztietako leihoen eta itxituren instalazioa: PVC, aluminioa, RPT
- Aluminiozko armairuak • Baranda • Eltxo-sareak • Pertsianak • Konponketak

Eusko Gudaria, 7 · 20810, ORIO · 943-13 00 77
sagasti@sagastileihoak.com

ITSASOA ARNAS, ARRAUNA BIZIMODU 50 URTE

Zumaiak harreman estua izan du itsasoarekin historian zehar. Belaunaldi osoek izan dute itsasoarekin lotura, ez soilik lanbide gisa balio izan dielako, baita bizitzeko modu gisa ulertu dutelako ere. Herriak urte luzez elikatu du itsasoarekiko hartu-emanak, eta horren adierazle garbienetakoa da Telmo Deun arraun elkarteak. Aurten 50 urte bete ditu klubak, eta mende erdi horretan hainbat garaipen, erronka eta aldaketa bizi izan ditu, betiere olatuen artean bizirik mantenduz.

Hemengo haragia.
Etxeko produktuak: tripaki,
odolki, txekorra, txorizo,
kroketak...

HARATEGIA
**PATXI
OLIDEN**
URDAITEGIA

Eusko Gudari, 25 · 943-83 00 10



JAVIER CARBALLO



EGIN ZURE ERRESERBA
625 70 08 98
ZENBAKIRA DEITUTA


ALTZERRI

Olaskoegi auzoa, 36 · AIA-ORIO · 625 70 08 98

*Aupa
Orio!*

1975eko abuztuaren 5ean sortu zen Zumaiaiko arraun elkar-tea, hasiera batean Aita Mari arraun elkar-tea izenarekin. Izen horrek Jose Maria Zubia *Aita Mari* izenaz ezagutzen zen zumaiaiar arrantzale ausartari egiten zion omen. Aita Mari 1809ko martxoaren 15ean jaio zen Zumaian, arrantzale familia batean. Gaztetatik itsasoari lotua, Donostiako arrantzontzi batean aritzen zen lanean, eta bere bizitzan zehar hainbat ekaitz gairiditu eta itsasontzi askotako marinela salbatu zituen. 1866ko urtarrilaren 9an irten zen azkenekoz beste ontzi bati laguntzera, han bizia galdu baitzuen.

Ausardi horrek herriaren oroi-menean leku berezia eman dio Aita Mariri. Horren adierazgarri dira haren izena daramaten herriko hainbat espazio: zinema aretoa, futbol zelaia, auzoa, kalea eta arraun elkar-tea bera. Gainera, haren omenezko bus-to eta oroitarriak daude bai Donostiako kaian, baita Zumaiaikoan ere, haren balentria gogorarazteko.

Arraun elkar-teak kirola eta gastronomia uztartzen zituen hasiera batean, eta bi esparru horiek eskutik helduta joan ziren urte luzez klubean. Hala ere, 2007ko batzar batean bi arloak bereiztea erabaki zuten: gastronomiari lotutakoak Aita Mari izenarekin jarraitu zuen, eta kirol taldeak Telmo Deun izenpean segi zuen bere jardunarekin 2011tik aurrera, itsasgizonen zaindariaren izena hartuz.

Beraz, gaur egungo Telmo Deun arraun elkar-tea ez da

soilik 1975ean sorturiko klub baten jarraipena, Zumaiaiko identitatearen eta memoria kolektiboaren isla da; itsasoa eta arrauna uztartuz, Aita Mariren balioak belaunaldi berrietara eramaten dituen proiektua.

1978an eraiki zuten lehen trainerua, *Telmo Deun* izenekoa; ontziak ere arrantzaleen eta nabigatzaileen zaindariaren izena hartu zuen, beraz. Izen horrekin hasi ziren lehiatzen arraun estropadetan, eta pixkanaka, Euskal Herriko traine-ruen panoraman lekua egiten hasi ziren.

Lehen bandera 1981ean eskuratu zuten, Bilboko Udalaren Bandera, eta hortik aurrera goranzko joera hartu zuen euren ibilbideak. Baina, zalantzarik gabe, 1984a izan zen urterik gogoangarriena. Denboraldi hartan parte hartu zuten estropada guztiak irabazi zituzten Telmo Deuneko arraun-lariak, guztira hogeitaz bandera pilotatuz. Besteak beste, Kontxako Bandera, Zarauzko Iku-rrina, Nerbioi Saria eta Espainiako Estatuko txapelketa batu zituzten garaipenen zerrendara. Historiako une gozoenetako bat izan zen hura, oraindik ere herrian gogoratzen dutena.

Hiru urte geroago, 1987an, bigarren Kontxako Bandera

Elkar-tea sasoi betean heldu da bere 50. urteurrenara. Bi traineru nagusi ditu, emakumezkoena Eusko Tren ligan eta gizonezkoena KAE 2 ligan

lortu zuten. 1980ko hamarkada, beraz, elkar-tearen urrezko garaia izan zen. Urte horietan taldeak egindako lan nekaezinak eta entrenamendu zorrotzek fruituak eman zituzten. Traineru estropadetako lehen garai-pen handiak iristeaz gain, maila goreneko talde bihurtu zen Euskal Herriko zein Espainiako Estatu mailako estropadetan. Hamarkada horretan, ehun bandera inguruko palmaresa osatzera heldu ziren.

2005ean, Telmo Deunek Liga Vasca irabazi zuen, eta horrekin batera goi mailara egin zuen jauzia: San Miguel liga edo ACT liga izenez ezagutzen dena. Harrezkero, bertan jardundu, une gorabeheratsuekin, baina beti determinazio handiz.

Emakumeak ere bai

Geroago, Telmo Deunek emakumezkoen arrauna ere elkar-tearen parte bihurtzea erabaki zuen, eta horrek ere eman ditu bere fruituak. 2008. urtean emakumezkoen trainerua uretaratzea lortu zuten, Getaria-rekin lankidetzan. 2009an, berriz, Zumaia bakarka osatu zuen emakumezkoen trainerua, eta klubarentzat esperientzia garrantzitsua izan zen hori. 2013an emakumezkoen bate-lak Kontxako estropada irabazi zuen, 2014an bigarren geratu zen, eta 2015ean hirugarren. Emakumeen ekarpena nabarmena izan zen garai hartan, bai kirolari dagokionez, bai elkar-tearen dinamikan ere.

Hala ere, 2015ean emakumezkoen trainerua lehorratzea



Muniosoro erreategia

Euskal sukaldaritza



Eguneko menua
Astelehenetik ostiralera
13,50 eurotan

Asteburuan karta
Bertso saioak
Ekitaldi berezietarako txoko berezia

Muniosoro 54, Oikia - ZUMAIA
943-14 78 91



Iñaki Aristi, Telmo Deun arraun elkarteko presidentea. ANITZ URKIZU

erabaki zuten, hainbat zailtasunen ondorioz. Trainerurik gabe, emakumezkoen taldea desagertu egin zen lehiaketetatik, eta horrek hutsune nabarmena utzi zuen elkartean.

Urteak pasatu ahala, hainbat saiakera egin zituzten emakumezkoen arrauna berpizteko, eta bateletan edota trainerilletan aritzeko aukera sortu zitzaien, baina traineruaren mai-

lara jauzi egitea ez zuten lortu. Arraunlari ohi eta gazte batzuen interesak eta gogoia mantendu ziren itzalean, baina baliabide eta egiturarik gabe, proiektua ez zen berriro abiarazi.

Dena den, luze gabe etorri zen itzulera. 2019an emakumezkoen trainerua berreskuratu zuten, eta urte hartan bertan ETE ligan lehiatu ziren arrakastaz, bigarren postua

eskuratu. Ondorengo urteetan, taldeak erronka handiei egin behar izan zien aurre: belau-naldi aldaketa, arraunlari gazteen egonkortasuna eta jarraipena ziurtatzeko lana... Hala ere, taldeak uretan irautea lortu zuen.

2024an, Telmo Deunek kanpaina bat abiatu zuen emakumezkoen traineruari indar berria emateko. Proiektuak



kutixi
kafetegia

Aupa Orio!

Arizaga 9 • ORIO • 943-13 15 17



oihartzun handia izan zuen Zumaian eta inguruko herrietan. Azkenean, Gipuzkoako Foru Aldundiaren laguntza ekonomikoari eta herritarren parte hartzeari esker, traineru berria eskuratu zuten, eta 2024ko maiatzean emakumezkoen traineruak berriz uretara egin zuen jauzi, ilusioz eta anbizioz beterik.

2024ko itzulera hura abiapuntu garrantzitsua izan zen, baina taldeak argi zuen ez zela nahikoa trainerua uretan izatea. Nortasun propioa eraiki nahi zuten, beren izen, historia eta ahotsarekin. Horrela, urte honen hasieran, emakumezkoen traineruaren izena aukeratzeko prozesu parte hartzailea jarri zuen martxan Telmo Deun elkarteak.

Arraunlariak eta zuzendarietako kideek bazkideekin harremanak estutzeko aukera ikusi zuten testuinguru horretan. Jule Egigurenen (Zumaia, 1999) hitzetan, zuzendaritzan sartzearekin batera bazkideengana jotzea aukera ederra iruditu zitzaion, eta txalupa berria zutela aprobetxatuz, izena aldatzeko une egokia zela pentsatu zuten. Bazkideek proposatutako izenen artean, Saregileak hautatu zuten. "Emakumeekin

zerikusia duen lanbidea da, eta itsasoarekin duen loturarengatik egokia iruditu zitzaigun", azaldu du Egigurenek.

Emakumezkoen arraunak gaur egun oraindik erronka handiak ditu aurrean. Egigurenek onartu bezala, arazo nagusietako bat talde egonkor bat osatzea da: arraunean jarraikortasuna izatea, urteak emango dituen talde bat sortzea. Talde askotan, Zumaiakoa barne, jende oso gaztea aritzen da arraunean, eta horrek zaildu egiten du txaluparen egonkortasuna, sakrifizio handia eskatzen duen kirola delako. Bestalde, gizartean eta hedabideetan gizonen arraunak presentzia handiagoa du, eta emakumezkoen lorpenak sarri bigarren mailan geratzen direla salatu du: "Askotan motz geratzen dira neskei buruz hitz egiteko garaian".

Hala ere, baikor ageri da Egiguren, eta Telmo Deun elkartearen barruan emakumeen arraunari benetako garrantzia ematen zaiola azpimarratu eta emakumezkoen trainerua mantentzeko klubaren konpromisoa ukalezina dela aitortu du. Egoera konplexua izan arren, arraunlariak topatu eta taldea osatzen jarraitzea lortzen dute. Horregatik, etorkizuna ez du beltz

ikusten, baina garbi utzi du egonkortasuna eta aitortza izango direla hurrengo urteetako erronka nagusiak.

50 urteko itsas bidaia

Telmo Deun arraun elkarteasosoi betean heldu da bere 50. urteurrenara. Bi traineru nagusi ditu, emakumezkoena Euskotren ligan eta gizonezkoena KAE 2 ligan. Guztira 62 arraunlari eta 202 bazkiderekin, elkarteak garai egonkor eta sendoa bizi du. Iñaki Aristi (Zumaia, 1994) presidentearen esanetan, urteurrena ospatzeko "une aproposa" da, baina batez ere "elkartearen oinarriak indartzen jarraitzeko aukera bat".

Aristik argi dauka zein den gaur egungo erronketako bat: emakumezkoen traineruak lehen mailara egindako igoera baliatzea, maila horretan lehiatzeko moduko talde egonkor bat osatzea eta Kontxako sailkapen estropadan lehiatzea. Gizonezkoen trainerua, bestalde, KAE 2 ligan ari da, eta lehen postuetan bukatzea dute helburu nagusi, lehen hiru edo lau postuetan sailkatzea "ederra" litzatekeelako.

Harrobiko lanean, berriz, etengabeko erronka da jende gehiago erakartzea, batez ere

BODEGON
Sarasua



info@bodegonsarasua.es | www.bodegonsarasua.com
Erreserbak: 943-83 00 05





belaunaldi berriak, eta inguruko herrietatik jasotzen duten laguntza ezinbestekoa bihurtu da horretarako. "Harrobia" hitza entzutean, Aristik bailara osoa aipatzen du: Azpeitiko, Azkoitiko, Zestoako, Itziarko edota Errezilgo gazteak dira sarritan traineruetan lekua betetzen dutenak. Hori dela eta, *Urola harrobia* izeneko txalupa bat ere badu Telmo Deunek.

Herriarekin duten harremana estua da, eta elkartearen esanetan, Zumaian arraunak badu tokia herri nortasunean. Hala ere, Aristik dio zaleen babesa emaitza onekin agertzen dela gehienbat, eta egunerokoan familiakoek osatzen dutela batez ere estropadetako publikoa. Hori horrela izanda, elkarteak ahalegin berezia egin

du 50. urteurrena ospatzeko, herritarrek gehiago parte har dezaten. Hainbat saltokitan erakutsiko dituzte elkartearen bandera esanguratsuenak (tartean Kontxakoa, Zarauzkoa eta Zumaiakoa), eta urrian, bazkari herrikoi bat egin nahi dute arraunlari ohi, bazkide eta zaleekin. "Herria kutsatu dadin", Telmo Deun markako arropa sorta ere jarri dute salgai aurtan.

Balioen inguruan galdetuta, presidentek "diziplina eta konpromisoa" jartzen ditu lehen lerroan. Arraunak, haren esanetan, taldearekiko erantzukizuna dakar, eta ezinbestekoa da entrenamenduetara joatea, bestela talde osoari kalte egiten zaiolako. Helduek hori gehiago barneratuta dutela

dio, baina gazteek ere "lan ederra" egiten dutela nabarmendu du.

Laguntasuna eta taldeko espiritua dira elkartearen beste zutabe batzuk, eta horietan oinarrituta, eguneroko lana urtetik urtera hobetzea da helburu nagusia. Ez da plangintza luzeko egitasmo bat, arraunean, lana egunetik egunera egiten baita.

Aristirentzat Telmo Deun ez da elkarte hutsa: "Niretzat bigarren etxea da. Bizipen on asko eman dizkit, jende on asko eta lagun on asko ezagutzeko aukera". Hitz horiek agerian uzten dute zer den Telmo Deun elkarteko kide izatea: itsasoa bizimodu izatea, konpromisoa eta talde lana oinarri hartuta. ■



Aupa Telmo Deun!



- Okin, Telmo Deunen gizonezkoen eta emakumezkoen
traineruen babesle ofiziala -

www.okin.es

"PENA LITZATEKE ENPRESEN ESKU UZTEA ZARAUZKO ESTROPADAN BALIZAK JARTZEAREN LANA"

Jesus Mari Garmendia, Jon Alberdi eta Aitor Jauregi
ZARAUZKO ESTROPADAN BALIZAK JARTZEAREN ARDURADUNAK



Balizak estropada egiten den itsaso eremua mugatzen duten bolak dira. Baina bola horiek jartzearen atzean lan andana dago, eta horiek ondo jartzea ez da edonork egin dezakeen zerbait. Ia estropada guztietan enpresa pribatuak egiten duten lana izan arren, Zarautzen arraun elkarteko boluntarioek dute zeregin horren ardura. Garmendia, Alberdi eta Jauregi dira horietako hiru.

Noiz eta nola hasi zineten balizak jartzen?

JON ALBERDI: Zerbait progresiboa izan zen. Garai batean, udaleko langileak hasi ziren balizak jartzen, horretarako ontzia zutelako. Haiek ardura hori uzten joan ziren heinean, seme-alabek eta lagunek hartu zuten lekukoa. TKE liga herrira iritsi zenean, ordea, zeregin hori arraun elkarrekin gauzatu behar zuela iruditu zitzaion. Hala, klubaren bueltan ibiltzen ginen pertsona batzuk hasi ginen, eta gaur egun talde nahiko handia aritzen gara balizak jartzen.

AITOR JAUREGI: Ni arraunlaria izandakoa naiz, eta azkenean, arraunaren bueltan gauzak egiten jarraitu dut, kasu honekin, balizak jartzen.

Nola egiten duzue? Ur azpira sartu behar izaten al duzue?

J.A.: Ez, ur gainetik egiten dugu guztia. Txalupan joaten gara GPSa eskuan dugula, eta ba-

dakigu aingura bakoitzak izan behar duen posizioa. Aingurak botatzen ditugu, eta horietako bakoitzak hiru beso ditu; horien azpitik bota behar dugu soka, eta dena ondo lotu.

A.J.: Baliza bakoitzetik 50 metro ingurura hiru aingura jartzen ditugu, Yhizkiaren irudia sortuz. Baliza mugitzeko, mugitu nahi duzun kokalekuaren arabera, aingura horietako bat mugitu edo tenkatu behar duzu. Aingura balizaren azpi-azpian botako bagenu, asko mugituko litzateke. Gainera, estropadak irauten duen bitartean ez dela mugituko ziurtatu behar dugu.

JESUS MARI GARMENDIA: Aingurak dituen bizpahiru atzarparrak horiek etzanda geratu behar dute, bestela uretatik irtengo lirateke, eta sokak solte gertatuz gero, traineruei traba egingo liekete.

Itsasoa bare badago, errazagoa izango da lana, baina zer gertatzen da itsaso zakarrarekin?



J.M.G.: Duela urte batzuk itsasoak hondarra ekarri zuen, eta ordutik, sakonera txikiagoa du urak leku batean. Zenbat eta sakonera txikiagoa izan, orduan eta olatu handiagoa sortzen da, eta olatu hori lehertu egiten da, eta arriskua areagotzen da. Horregatik, 100-200 metro atzeratu genuen estropada jokatzeko eremua.

Lan milimetrikoa izan behar du, beraz. Ikasketarik edo laguntzarik behar al da horretarako?

J.M.G.: Ikasi egin behar izan genuen balizak jartzen; izan ere, garai batean lehorrean hartzen zituzten puntuak, eta horien arabera jarri balizak urtean. Gaur egun, ordea, GPS sistemak asko erraztu du lana. 24 baliza eta 24 aingura botatzen ditugu, eta aingura horiek ere GPSak dituzte; modu horretan, askoz ere zehatzago jartzen dira balizak, teorian behintzat. Itsasoan aritutakoa naiz, eta ikasi bertan egiten da gehienbat –nola egin lokarriak eta gainerakoak–, baina ez da ikasketa berezirik behar.

A.J.: Hasieran zeregin zaila ematen du, baina irakasten dizuten heinean, ohartzen zara uste baino errazagoa dela. Zenbat kate, sokak, distantziak... jakin behar duzu.

J.A.: Egitea erraza da, zehaztasunez egitea da zaila. Marea igo egiten dela, itsasoa zakar

dagoela... horiek kontrolatzean dago gakoa. Kontuan hartu behar da, gainera, marea bi alditan igotzen dela; dena prest uzten dugunetik estropada hasten den arte itsasoa lau metro jaitsi edo igotzen da. Oso tenkatuta jarri badituzu balizak, marea igotzean errotik ateratzen ditu; alderantziz egin baduzu, berriz, marea jaistean, lekuz aldatzen dira balizak. Momentuan ondo jartzen ditugu, baina, gero, epailea etortzen da, eta azken orduko eregulazioak egin behar izaten ditugu.

Ikusleek baloratzen duten lana dela uste al duzue?

J.M.G.: Teknikari asko dago estropaden inguruan... Nik, adibidez, futbolaz ez dakit ezer, baina 22 gizon korrika ikusten ditut baloi baten atzetik eta 40.000 aditu haiei begira.

J.A.: Ezjakintasun handia dago arraunaren bueltan. Ia arlo guztietan bezala, ona ez da esaten, eta txarra aldiz, gehiegi.

Zarauzko estropadak bi egunetan egiten dira. Zuek goatzeko tarterik izaten al duzue?



"Hasieran zaila ematen du, baina erakusten dizuten heinean, uste baino errazagoa da"

J.A.: Bai zera! Kontuan hartu behar da bi egunetan egiten dela Zarauzko estropada, eta arratsalde batean amaituz gero, hurrengo goizean berriro izaten dela saioa. Noski, marea gora eta behera ibiltzen da tarte horretan, eta horrek aldaketak eragiten ditu. Joan, banderak ondo daudela begiratu, publizitateak ere finkatu...

J.M.G.: Ezinezkoa da estropadaz gozatzea, lehorretik pasatzen dituzten mezuei adi egon behar izaten dugulako, beste herrietatik etortzen diren ontziek mugak errespetatu ditzatela ziurtatu behar dugulako... Eremua zaindu behar izaten dugu, eta estropada apenas ikusten dugu.

A.J.: Are gehiago, askotan, estropada amaitutakoan izaten dugu emaitzaren berri.

Belaunaldi berriak errelebo hartzeko prest al daude?

J.M.G.: Borondatez egiten dugu lana, musu truk, eta horretarako prest gero eta jende gutxiago dago. Baina ez da arraunean gertatzen den zerbait,

gaur egun arlo gehienetan dagoen arazoa dela uste dut.

J.A.: Pena litzateke enpresen esku uztea Zarauzko estropadan balizak jartzearen lana...

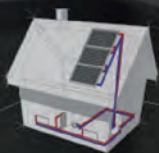
J.M.G.: Profesionalek egiten dituzten akats berdinak edo antzekoak egin izan ditugu. Itsasoa itsasoa da, eta ezin dugu erabat kontrolatu. ■



ELIZALDE

Errustikoak

Eraikuntzak



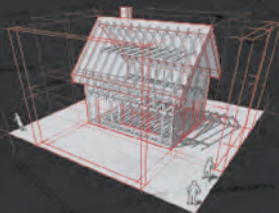
ERREFORMAK

- Etxebizitzaren erreforma integralak.
- Lokalen erreforma integralak.



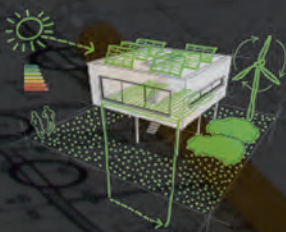
ENERGIA ARLOKO BIRGAITZEA ERAIKINETAN

- Fatxadak.
- Estalkiak.
- Lan errustikoak.
- Urbanizazioak. Iragazgaiztea.
- Eraikinen mantentze-lanak.



EGITUREN KONPONKETAK

- Hormigo armatua.
- Zura.
- Altzairua.



AHOLKULARITZA TEKNIKOAK

- Txosten patologikoak.
- Txosten termografikoak.
- Eraikinen ikuskapen teknikoak (EIT, Energia Efizientiaren Ziurtagiria, Irisgarritasuna).
- Proiektu teknikoak.
- Energia Efizientiaren Ziurtagiriak.

GORRIAREN EZTANDA

Telmo Deuneko emakumeen trainerua Euskotren ligan izango da aurtengo denboraldian. Sufritutako txanda izan zen Portugaleten (Bizkaia) iazko irailean jokatu zuten *play-off*-a, baina Euskotren ligan aritzeko txartela lortu zuten. 2015ean jokatu zuen Euskotren ligan azkenekoz Zumaia. Ondoren, trainerurik atera ezinda gelditu ziren, eta 2019an heldu zioten berriz lehiari, ETE ligan. Hala, Zumaiaiko herriak merezitako harrera egin zion taldeari Erribera kalean kokatzen den Kofradian.

Igoera lortu zuten egunean, irailaren 15ean, zumaiarek kamiseta gorriak jantzi zituzten, eta Kofradia inguruak eta Erribera kaleak kolore gorriaren eztanda bizi izan zuten. Arraunlariak txarangaren atzetik iritsi ziren denboraldiko bandera guztiak astinduz, eta herritarren txalo artean balkoira atera ziren.

Aupa neskak, eta zorte on aurtent! ■





**ESTRIBORRA**

Patroiaren eskuina

**UBERA**

Itsasontzi batek ur azalean uzten duen olatua edo arrastoa, estela

**BABORRA**

Patroiaren ezkerre

**ESTROBUA**

Arrauna traineruari lotzeko balio duen soka. Sintetikoa edo kanamozkoa

**HANKALEKUA**

Hankak jartzeko lekua, aurrerago edo atzerago jarri daiteke

**TOSTA**

Ipurdia jartzeko lekua, aurrerago edo atzerago jarri daiteke

**PROA, BRANKA**

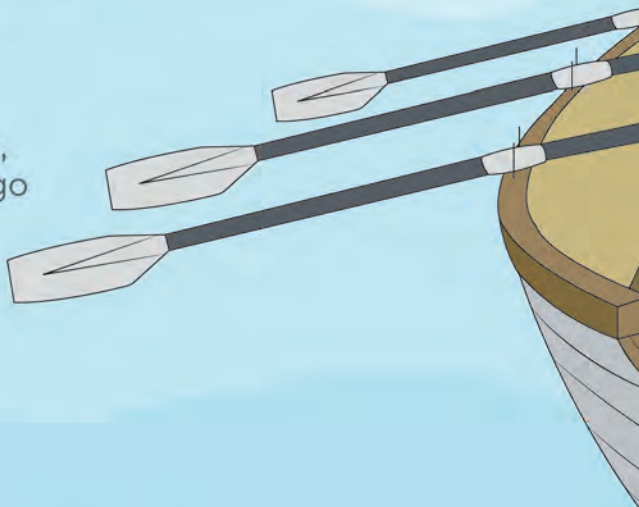
Aurrealdea

**PATROIA**

Trainerua gidatzen duen kirolaria da, arraun baten laguntzarekin. Popan zutik doa

**AURREKALARIA**

Proan doan arraunlaria da, ziabogako unean arraun egiteari utzi eta patroiari ziaboga ematen laguntzen dio beste arraun batekin





TOLETEA

Estrobuia eta
arrauna traineruari
lotzeko makila.
Lehen egurrezkoa
izaten zen, azken
30 urteotan
plastikozkoa



POPA, TXOPA

Atzealdea,
patroiaren tokia



Arraunaren historiaz gehiago
jakin nahi baduzu, eta azalpen
zehatzagoak ezagutu nahi
badituzu, hona hemen bideo
labur bat, Zumaiko Telmo Deun
arraun elkartearen eskutik. ■



URAK HORIZ TINDATZEN 60 URTEZ

Sei hamarkada bete dira Orio Arraunketa Elkartea sortu zutenetik. Urteetan zehar egindako lanak kluba arraunaren munduan erreferentziazkoa izatea lortu du, baina egungo zuzendaritzak gehiago nahi du, "Orio irabazlea" itzultzea. Horretarako, etorkizuneko pausoak finkatu dituzte, eta asmoa errealitate bihurtuko dutenaren zalantzarik ez dute, "lan onak, emaitzak ematen baititu".



*Jatorrizko deituraren zapore
eta kalitatea*

635 73 70 79 | info@akarregitxiki.com
Txakoli Akarregi Txiki - Getaria



Club Remo Olimpico de Orio izenarekin ekin zion bere bigarrenari Orio Arraunketa Elkartek. 1965. urtea zen; ordura arte, arraunlari talde bat elkartzen zen herrian, eta beraiek antolatzen zituzten estropadak, baina, Jose Antonio Elola-Olaso, garai hartako Espainiako Batzorde Olinpikoaren presidentea, Oriora etorri zen banderen bedeinkapena egitera. Bisita hartan, scull bikoitza (bi pertsonarentzako diseinatutako ontzia) oparitu zion Orioko arraun taldeari, eta ondorioz, elkartea sortzea erabaki zuten.

Lehen ontzi hartaz gain, Frantzia kontrabandoan lortutakoak zituzten arraunlariak entrenatzeko eta lehiatzeko. "Hemen ez ziren ontziak eraikitzen. Gainera, garai hartan mugatik pasatzea asko kostatzen zen.

Horretarako, Hondarribiko [Gipuzkoa] elkartearekin harremanetan jartzen ginen, hemendik Hendaiara [Lapurdi] entrenatzera joateko. Behin hara iritsita, ontzietan sartu, eta Oriora itzultzen ginen, inor konturatu gabe", azaldu du Antonio Camposek, Orioko lehen lehendakaria izandakoak.

Data esanguratsuak

Ordutik, 60 urte igaro dira, eta urte horietan zehar izan dira data esanguratsu gehiago: 1991. urtea, adibidez. Izan ere, urte hartan ekarri zuten aurreneko entrenatzaile profesionala klubera, Jose Luis Korta ezaguna. Haren soldata ordaintzeko, Orioko Udalarekin elkarlanean, lanpostu publiko bat sortu zutela gogoan du elkarteko lehendakari izandako Iñaki Sarasuak.

1970. urteko Kontxako Bandera ere "gogoangarria" izan zela diote. "Egun hura ez da behar bezainbeste azpimarritu, baina txapelketa hartan arrauna guztiz aldatu zen, lehiako kirol izatetik eliteko kirol

60 urteko ibilbide oparoa izan du Orioko taldeak, eta lanak erreferentzialtasuna lortzera eraman du kluba

ITSASPE

ZUMAIA



info@itsaspezumaia.com

946-06 59 68

Upela plaza 8, Zumaia

Eguneko menua eta karta



**AUPA
ZUMAIA!**



izatera igaro baitzen", azaldu du Camposek. Aldaketa hark, ordea, arraunlariek ere beren prestakuntza fisikoa asko aldatu beharra ekarri zuen.

Bestetik, 2017ko Kontxako Bandera oroitu dute, "historiako gain-azpi egite handiena" izan zelako eta ez dutelako "inoiz berriz ikusiko horrelakorik". Emakumeei emandako bultzada ere azpimarragarria da Orioko elkartearen. "Oriok ere emakumeen taldea behar zuela eta, 2010ean sortu zen. Talde horrekin lorpen handiak izan ditugu, bai ligan, baita Kontxan ere".

Lehen babesletza lortzea ere ezinbestekoa izan zen klubarentzat, baina gutxiak dakite taxi

gidari batek itxi zuela akordioa: "Hondarribiko aireportura iritsi zen Bitter Cinzano etxearen ordezkari-tza, eta taxia hartu zuten. Bidean, gidariari galde-tu zioten ea arraunaz zerbait bazekien. 'Nola ez dut jakingo, ba!', erantzun hark. Ordezkariek, informazio gehiago eskuratu nahian, bere ustez ligako one-nak nortzuk ziren galdetu zioten, eta haren erantzunak harrituta laga omen zituen: 'Kabroi kuadrilla bat da, baina onenak Oriokoak dira'".

Emaitzak eta harrobia

60 urteko ibilbide oparoa izan du Orioko taldeak, eta lan guz-tiak erreferentzialtasuna lortze-ra eramán du kluba, baina

zuzendaritzak garbi du nora iritsi nahi duen, eta garbi ditu horretarako eman beharreko pausoak. Zuzendaritza berriak bi urte daramatza lanean, eta kargua hartu zutenetik ezarri zituzten jarraibideak azaldu ditu zuzendaritzako kide Andoni Camposek: "Gabeziei irtenbideak ematea izan da gure asmoa hasieratik, eta historikoki Oriok izan duen irabazle esentzia galtzen ari zela ohartu ginen. Hala, gure proiektua bideratu nahi izan dugu esentzia hura berreskuratzerara; ez genuen nahi, azken urteetan bezala, orain irabazi, orain galdu ibili".

Irabazteko bide horri eusteko, hainbat erabaki hartu dituzte;

NIK

hik, hark, denok

GUKA EGITEN DUGU



Itsaso Azkonobieta / Arraunlaria

Orio

Guka independentea da eta komunitatean du oinarria. Herritik eta herriarentzat sortua izanik, aurrera egiteko, guztion babesa eta lankidetzaren ezinbestekoak dira.

GUKA

**ZUK ERE
EGIN GUKA**
egin bazkide

Eskaneatu QR-a, eman zure babesa
uztailaren 15a baino lehen eta

***bazkidetza erdi prezioan
eskuratuko duzu.***





besteak beste, azken urteetan garaipen gehien lortu dituen entrenatzailea ekartzea lortu dute: Iker Zabala. "Gizonezkoen taldean sendotasuna lortzeko ezinbestekoa zela iruditu zitzaigun apustua egitea, eta Zabalaren etorrerarekin jauzi handia eman dugu. Emkumezkoetan ere asmo bera genuen, eta egin ditugun fitxaketei esker, taldea indartzea lortu dugula uste dut", gaineratu du Camposek.

Denboraldia ondo hasi dute bi taldeek, eta helmuga garbia dute; bi taldeek liga irabaztea. Izan ere, 2019. urtean gizonezkoen bi taldeek eta emakumezkoen lehen taldeak ligak irabaztea erdietsi zuten, eta hori errepikatzea dela aurtengo helburua azaldu du zuzendaritzako kideak: "Garaipenak garaipen, bere alde txarra ere izan zuen urte hark; ez genuen Kontxako Bandera irabazi. Arantza hori gelditu zitzaigun; izan ere, Kontxa beti da Kontxa, berezia da. Gure aurtengo asmoa banderen lehian ibiltzea da, eta ahalik eta garaipen gehien lortzea".

Emaitza onak eta garaipenak, baina, ezin dira lortu lana ez bada egiten errotik. Horren jakitun, Orio Arraunketa Elkartek harrobiari berebiziko garrantzia eman dio azken urteetan. Hala, bertako jendearekin "bloke sendoa" osatzea nahi izan dute, eta, "ustez", lortu dute. Horren adierazle dira azken asteetan lortutako hamaika garaipenak; besteak beste, Legution (Araba) jokatutako Euskal Herriko aulki mugikorren txapelketan zortzi urrezko eta beste hamar domina lortu zituzten haur, gazte eta kadete mailakoek. "Arraun

eskolaren lan eta esfortzu onaren seinale da hori, eta horregatik, zuzendaritzak bereziki zoriondu ditu. Lana nola egiten ari diren ikusita, emaitzak iritsiko dira, eta bide horri jarraitu behar diogu". Camposek ez ditu ahaztu nahi izan klubaren bueltan ibiltzen diren boluntarioak: "Emaitzen atzean dagoen lanaren oinarria dira, eta gure kluba ez zen ezer izango boluntariorik ez balego. 1965. urtean elkarte sortu zenetik gaur egun arte Orio Arraun Elkartea zerbait bada, boluntario horiei esker da", amaitu du. ■



talleres AiA



Multimarkak



Klimatizazioa



Elektrizitatea



Balaztak



Injekzioa



Mantenimendua



Mekanika orokorra



Pneumatikoak



IAT zerbitzua: IAT aurrekoa, autoa eraman eta jaso...



Mekanika azkarra



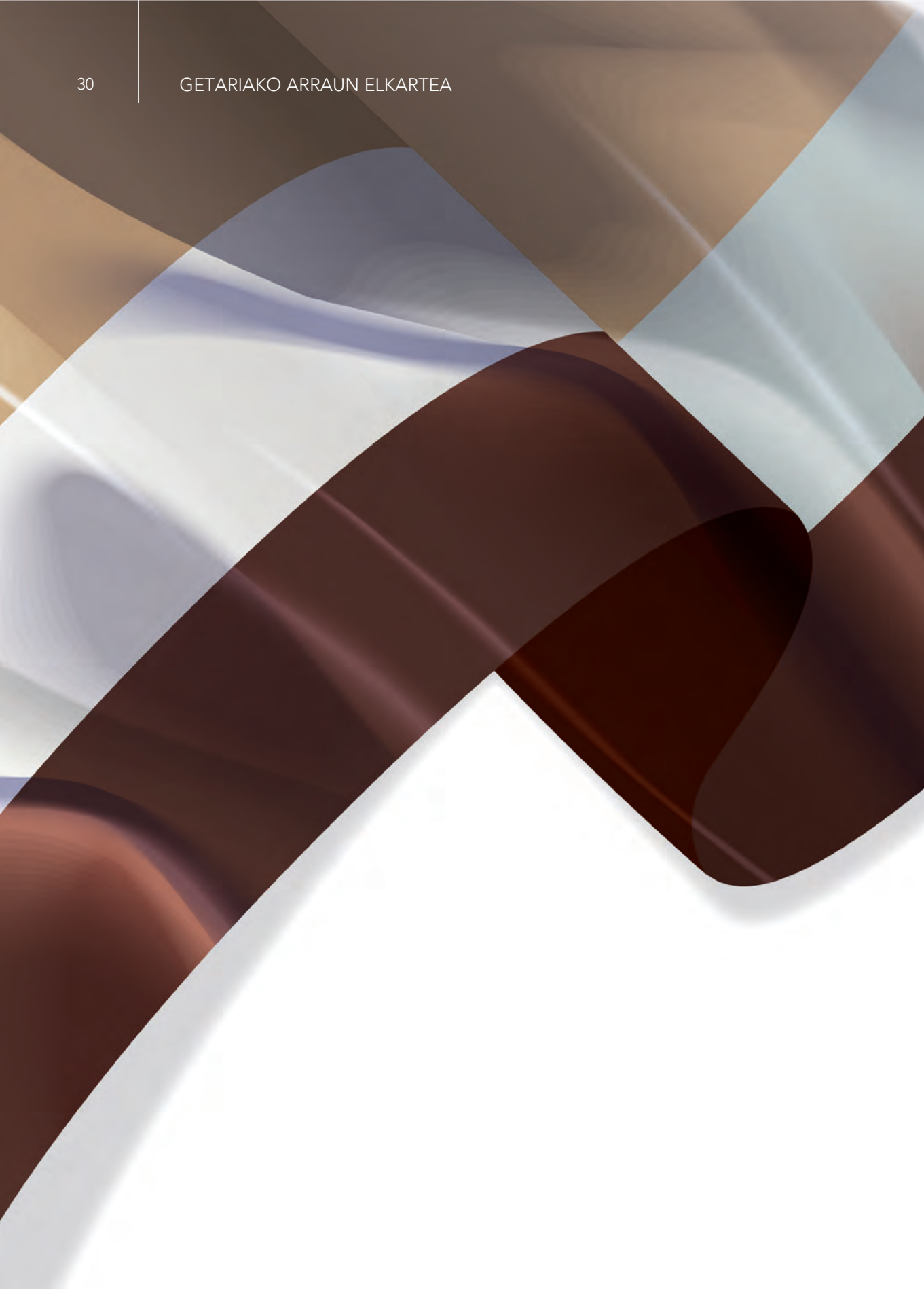
Diagnosia



Ihes kanalizazioak



Bizkaia kalea, 69 · ZARAUTZ
943-83 46 18 · 639 51 80 24 · electricidadai@gmail.com



KLUB TXIKI, FAMILIA HANDI

"Herri txiki, infernu handi" esaera ezaguna bihurtu da azken urteetan, baina Getariako arraun elkarteak ez dute bat egiten esaldi horrekin. Izan ere, klub txikia izanik, familia handia sortu dute. Hori bai, boluntariotza lana dute oinarri nagusia, eta boluntario horien lanik gabe, Getariako elkarteak ezingo luke gaur egun duen ibilbidea jarraitu.

Talde baten atzean dagoen lan guztia ezezaguna eta ikusezina izaten da gehienetan. Oro har, herritarrek ez dute ezagutzen arraunaren bueltan egunero zer-nolako lana egiten den. Getariako arraun elkarteak, baina, zorte handia du, zereginak errazten dizkion taldetxo bat duelako ondoan: ordu asko igarotzen ditu askotariko lanak egiten. Talde horretako kideak dira Joxe Manuel Etxabe, Joxe Manuel Gorostiaga eta Xabier Goikoetxea. Hirurak zuzendaritza taldean daude –Goikoetxea, gainera, lehendaria da–, eta, horrez gain, orduak sartzen dituzte klubaren bueltan egin beharreko hamaika lan gauzatzen. "Klub hau familia bat da, bertako jendearena da, eta bide hori lantzen saiatzen gara. Izan ere, gehiengo ez balitz herrikoa izango, ez ginatekeen hemen egongo. Herri eta klub txikia izanik, bertakoei aukera emateko gaude", agertu du Gorostiagak.

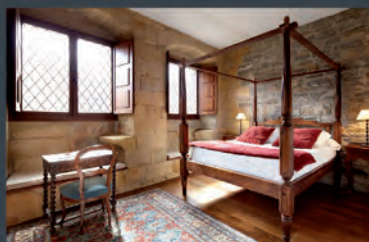
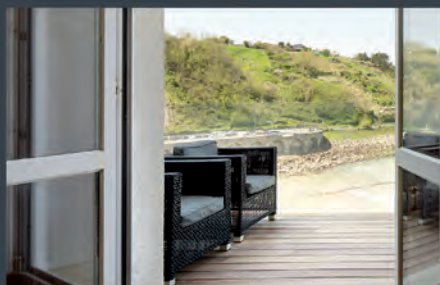
Egia da gero eta zailagoa dutela bidea; hala nabarmendu du Goikoetxeak: "Kirol ugari daude: futbola, pilota, eskubaloia... Eta arrauna, berriz, gogorra da, sakrifikatua. Umeak animatzea errazagoa da, etorri eta lagunartean kirola egiten dutelako, baina zenbat eta zaharragoak izan, are gehiago kostatzen zaie arraunean jarraitzea".

Horregatik jarri dute arreta umeekin egin beharreko lanean: "Horiek dira gakoa. Etxean ikusitakoa jarraitzen dute, eta inguruan zenbat eta arraunlari edo arraunzale gehiago izan, hobe. Eta inguruko horiek getariarrak badira, are hobeto", esan du Etxabek. Eta hori da, hain zuzen ere, herriarentzat lana egitea boluntarioen ustez.



JOXE MANUEL GOROSTIAGA

"Lan desberdin ugari egin behar izaten ditugu Getariako arraun elkartearen, baina, adibidez, hasiberriei dena irakatsi behar zaie. 12 urterekin hasten dira normalean, eta ez dute ezer jakiten arraunaz, entzun dutena bakarrik".



XV. MENDEKO DORRETxea

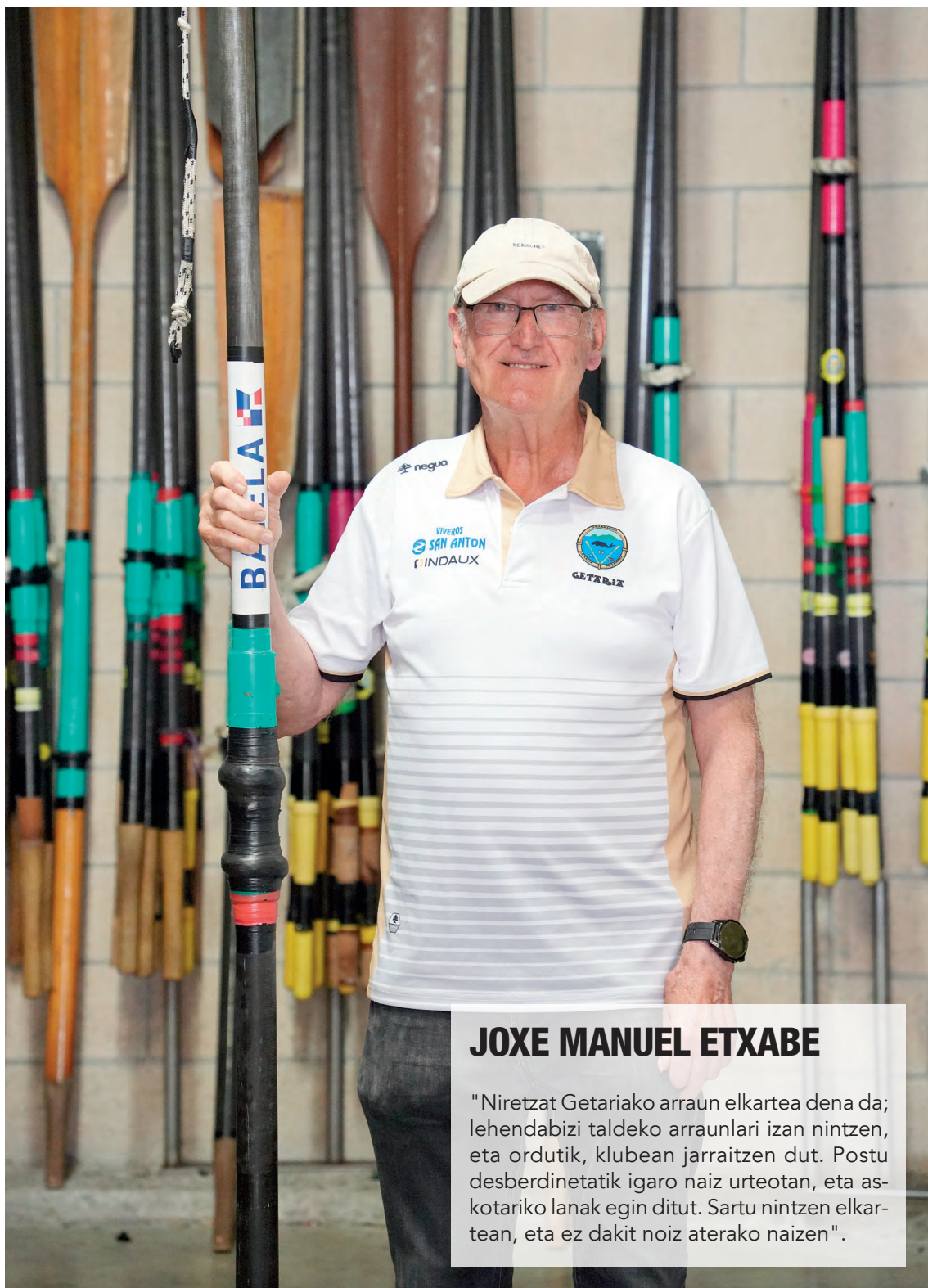
Zerbitzu orokorrak

- Doako wifa.
- Ezinduentzako egokia den igogailua.
- Kafetegia / taberna.
- Buffet gosaria.
- Bilera gela, proiektzio ekipamenduz hornituta.

Aurrez aurre

- 24 orduko harrera.
- Gosaria logelan.
- Erreserbak jatetxeetan, museoak, txangoak...
- Helduentzako eta haurrentzako ohe gehigarriak eta sehaskak.
- Maskotentzako ohetxoa.





JOXE MANUEL ETXABE

"Niretzat Getariako arraun elkarte dena da; lehendabizi taldeko arraunlari izan nintzen, eta ordutik, klubean jarraitzen dut. Postu desberdinetatik igaro naiz urteotan, eta askotariko lanak egin ditut. Sartu nintzen elkartean, eta ez dakit noiz aterako naizen".



ZUNTZA 600

FIJOA

29.90€

ZUNTZA 600

1 MOBIL 80 GB

FIJOA

35.90€

ZUNTZA 600

3 MOBIL 120 GB

FIJOA

41.90€



BEZ barne

PREZIO IRAUNKORRAK!

MARA ZUNTZA IPINTZEAK ZURE HERRIKO KIROLA LAGUNTZEN DU!

LAGUNDU
KIROLA



LAGUNDU
BERTAKOA

LAGUNDU
KULTURA



OPARI BAT
NAHI DUZU?



943 143 097



669 748 083



telefonია@ekinsl.com

Info+



mara.eus



XABIER GOIKOETXEA

"Azken hiru urteetan oso ondo aritu gara: Kontxara iritsi gara. Aurten, ordea, aldaketa asko izan ditugu taldean, zortzi guztira, baina ilusioz gainezka gaude denboraldirako, garbi izanda zein den gure helburua: mailari eustea". ■



BATELA *prest*

AUPA ENBATA!!

***Etxeko platerak, amonarenak, zuretzat
beti prest, Batela prest-en***

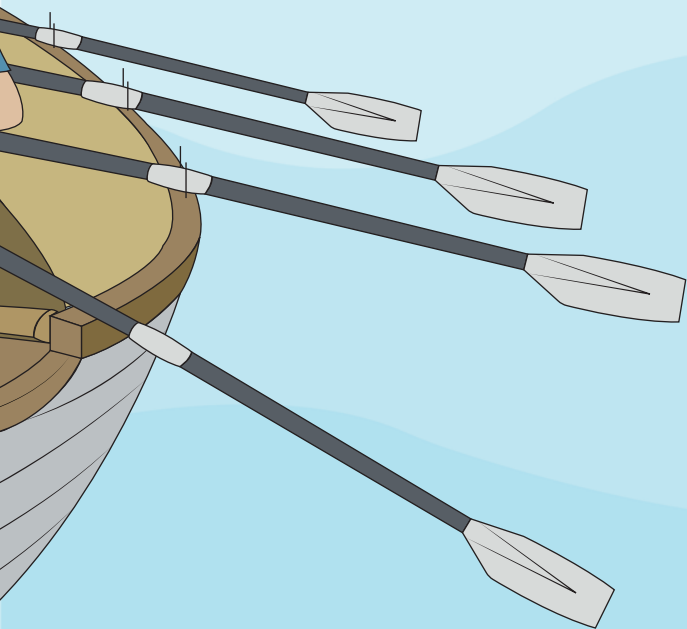
Geltoki bidea, 7 Zarautz

T 943-84 01 40 **M** 673 38 18 40

@ batelaprest@gmail.com



ARRAUN EGUTEGIAK



Hona hemen hastear den arraun denboraldiko egutegi desberdinak. Batetik, gizonezkoen eta emakumezkoen lehen mailako Euskolabel eta Euskotren ligak jokatuko dituzte Getariako, Orioko eta Zumaiaiko taldeek. Bestetik, Zumaiaiko eta Zarauzko taldeak KAE eta ETE ligetan lehiatuko dira.



ARDANTZABIDE SUPERMERKATUAK

 **EROSKI** city
Ardantzabide 9, Zumaia
Aupa Zumaia!

EGUNA	ESTROPADA
UZTAILAK 5	Bilbo
UZTAILAK 6	Sestao
UZTAILAK 12	Donostia
UZTAILAK 13	Zierbena
UZTAILAK 19	Pasai Donibane
UZTAILAK 20	Orio
UZTAILAK 26	Getxo
UZTAILAK 27	Castro Urdiales
ABUZTUAK 2	Hondarribia
ABUZTUAK 3	Lekeitio
ABUZTUAK 9	Pobra Do Caramiñal
ABUZTUAK 10	Boiro
ABUZTUAK 16	Zarautz
ABUZTUAK 17	Zarautz
ABUZTUAK 23	Ondarroa
ABUZTUAK 24	Getaria
ABUZTUAK 30	Bueu
ABUZTUAK 31	Ares
IRAILAK 20	Play off 1, Bermeo
IRAILAK 21	Play off 2, Portugalete



Fisioterapia • Kirol Fisioterapia • Osteopatia •
Errehabilitazioa • Puntzio Lehorra •
Neuromodulazioa • Neuro-ardatza •
EPI • Indiba • Ekografia

MUGIMENDUAK bizitza dakar

📍 Mitxelena Kalea 67, Zarautz 📞 +34 618 84 52 20
✉ ane@fisioterapiaroteta.com 🌐 fisioterapiaroteta.com
📷 a.roteta_fisioosteopatia



EUSKOTREN

EGUNA	ESTROPADA
UZTAILAK 5	Bilbo
UZTAILAK 6	Sestao
UZTAILAK 12	Donostia
UZTAILAK 13	Zierbena
UZTAILAK 19	Pasai Donibane
UZTAILAK 20	Orio
UZTAILAK 26	Getxo
UZTAILAK 27	Castro Urdiales
ABUZTUAK 2	Hondarribia
ABUZTUAK 3	Lekeitio
ABUZTUAK 9	Pobra Do Caramiñal
ABUZTUAK 10	Boiro
ABUZTUAK 16	Zarautz
ABUZTUAK 17	Zarautz
ABUZTUAK 23	Ondarroa
ABUZTUAK 24	Getaria
IRAILAK 20	Play off 1, Bermeo
IRAILAK 21	Play off 2, Portugalete

gelateria
Arrivati
www.arrivati.eus



Juan Belmonte 2
ZUMAIA

Bakarr 1
ZARAUTZ



@arrivati

EGUNA	ESTROPADA
EKAINAK 21	Astillero
EKAINAK 22	Pasaia
EKAINAK 28	Donibane Lohizune, Errenteria
EKAINAK 29	Elantxobe, Portugalete
UZTAILAK 5	Sestao
UZTAILAK 6	Zumaia
UZTAILAK 12	Laredo, Plentzia
UZTAILAK 13	Lekeitio
UZTAILAK 19	Orio, Zarautz
UZTAILAK 20	Gorliz, Portugalete
UZTAILAK 26	Erandio, Pedreña
UZTAILAK 27	Santurtzi
ABUZTUAK 2	Ondarroa
ABUZTUAK 3	Hondarribia
ABUZTUAK 9	Camargo
ABUZTUAK 15	Castro Urdiales
ABUZTUAK 16	Zarautz
ABUZTUAK 17	Colindres
ABUZTUAK 23	Bilbo



Santa Klarako esne eta jogurt artisau eta osasuntsuak baserritik merkatura zuzenean
**Esne hautsik eta azukre gehigaririk gabe*
 Salmenta puntua: San Telmo kalea 24, Zumaia



638 75 07 40 santaklarabaserria@gmail.com

ETE	EGUNA	ESTROPADA
	EKAINAK 21	Astillero
	EKAINAK 22	Pasaia
	EKAINAK 28	Donibane Lohizune
	EKAINAK 29	Portugalete
	UZTAILAK 5	Zumaia
	UZTAILAK 6	Sestao
	UZTAILAK 13	Lekeitio
	UZTAILAK 19	Hernani
	UZTAILAK 20	Portugalete
	UZTAILAK 27	Santurtzi
	ABUZTUAK 2	Ondarroa
	ABUZTUAK 9	Camargo
	ABUZTUAK 10	Donostia
	ABUZTUAK 15	Castro Urdiales
	ABUZTUAK 16	Zarautz
	ABUZTUAK 23	Bilbo



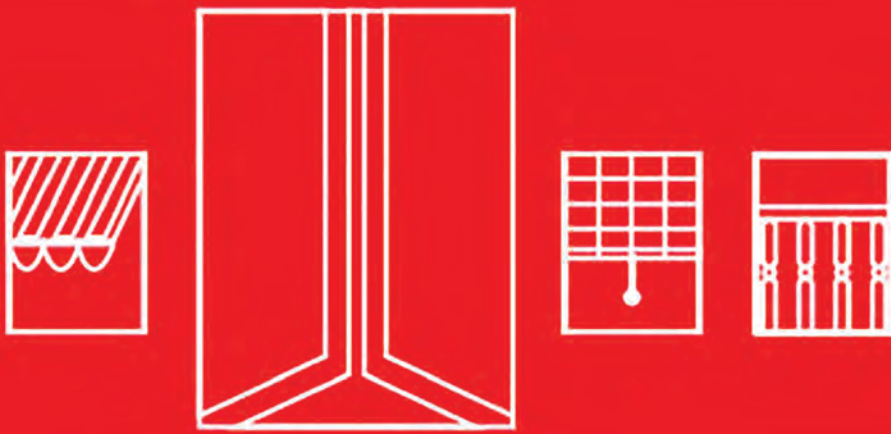
Jarri zure **saltokia** eta
produktuak edo
zerbitzuak gure
webgunean eta
zabaldu herrira






**Herrietatik sortutako
komunikazio taldea gara,
gure komunitateaz
jarduten dugu,
gure begiekin, gure erara,
gure hizkuntzatik:**

GUKA
gara



LEIHOAK.com
eta toldoak



www.leihoak.com

943-00 22 75 - 619 43 20 79

leihoak@leihoak.com

Leihoen eta toldoen erakusketa

Zelai Ondo, 23 | ZARAUTZ