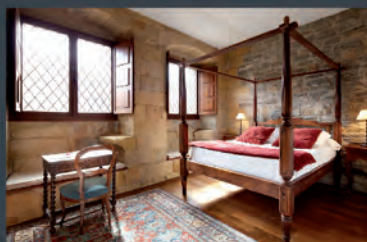


ESTROPADAK

2026



GUKA



saiazgetaria HOTELA

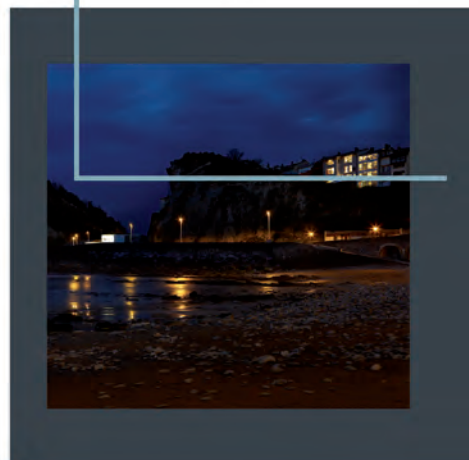
XV. MENDEKO DORRETXEA

Zerbitzu orokorrak

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

Aurrez aurre

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



4-5

Arraun hiztegia

6-8

Aulki mugikorreko arraunlariak

10-14

Jon Lasa

16-18

Arrauna eta lana

20-27

Getariako Arraun Elkartek 50 urte

28-32

Mikel Olazabal

34-38

Arraun egutegiak

Argitaratzailea:

**Urolako Komunikazio
Taldea**

Kolaboratzailea:

Aiora Arriola

Helbidea:

Soreasu 1

AZPEITIA

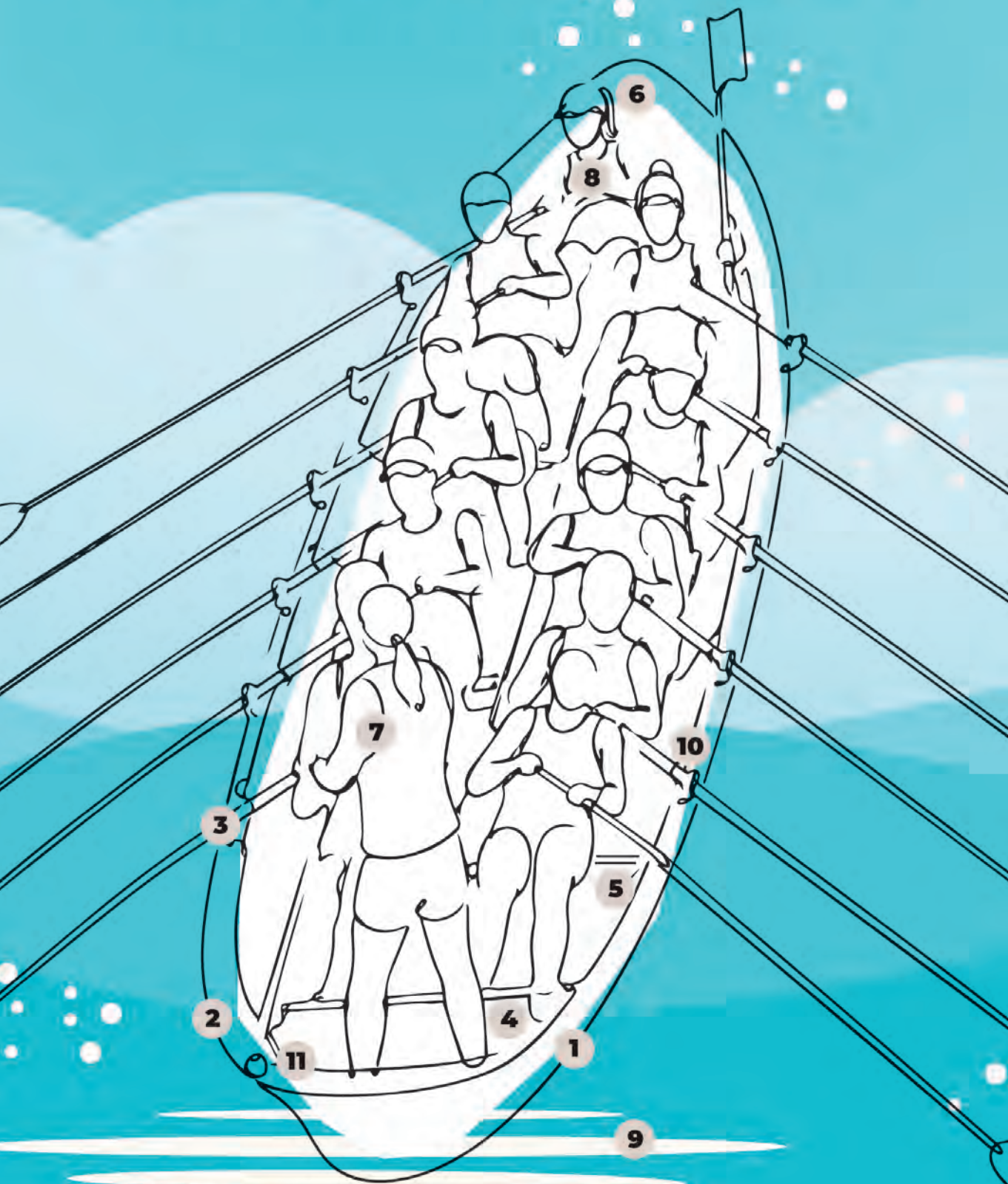
943-81 38 41

943-89 00 17

urolakosta@ukt.eus

GUKA
ZERBITZUAK

ARRAUNHIZTEGIA



1**ISTRIBORRA**

Patrioaren eskuina

2**BABORRA**

Patrioaren ezkerria

3**ESTROBUA**

Arrauna traineruari lotzeko sokarekin egindako tresna

4**HANKALEKUA**

Hankak jartzeko lekua, aurrerago edo atzerago jarri daiteke

5**TOSTA**

Ipurdia jartzeko lekua, aurrerago edo atzerago jarri daiteke

6**PROA, BRANKA**

Aurrealdea

7**PATROIA**

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

8**AURREKALARIA**

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

9**UBERA**

Itsasontzi batek ur azalean uzten duen olaxka, estela

10**TOLETEA**

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

11**POPA, TXOPA**

Atzealdea, patrioaren tokia

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



Rafa Orofino (Zumaia, 1951) eta Joxe Antonio Letamendia (Zumaia, 1954) astean hiruzpalau aldiz ikus daitezke aulki mugikorrekarekin erriean gora entrenatzen. Orofinok 75 urte ditu, Letamendiak, berriz, 72 urte, eta biek ala biek "inoizko sasoi onenean" daudela sentitzen dute. Hala, momentuan behintzat arrauna uzteko asmorik ez dute. "Ondo sentitzen garen bitartean, horretan jarraituko dugu", diote.

"SUFritu, SUFRITzen DUGU, BAINA GUSTURA EGITEN DUGU"

JOXE ANTONIO LETAMENDIA ETA RAFA OROFINO

Aulki mugikorrekiko arraunlariak

Noiz eta zergatik hasi zineten aulki mugikorrean?

RAFA OROFINO: Gaztetan, 1977. urte inguruan, Madrilen bizi nintzen, eta han hasi nintzen aulki mugikorrean. Unibertsitateko ikasketak egiten ari nintzen, eta garai hartan, kirola egitera behartzen gintuzten unibertsitatean. Futbola edota saskibaloia ez ditut inoiz gustuko izan, eta Espainiako Arraun Federaziora jo nuen orduan. Hala, aulki mugikorra praktikatzen hasi nintzen, Retiroko parkean. Gezurra dirudi, baina bi taldek zuten parke horretan egoitza, eta Madrilgo autonomia erkidegoan arrauneko bost

talde zeuden denera, guztiak aulki mugikorrekokoak.

JOXE ANTONIO LETAMENDIA: Nire kasua guztiz desberdina da: gaztetan trainerrilletan ibili banintzen ere, berandu hasi nintzen aulki mugikorrean. Zumaiaiko taberna batean hainbat jubilatutako elkartzeko ginen egunero kafea hartzeko, eta Rafa ni zirikatzen hasi zen. Egun batean, konbentzitu ninduen, eta arraun elkartera joan ginen aulki mugikorra probatzera. Hemen jarraitzen dugu zortzi urte geroago.

Zeintzuk dira modalitatearen berezitasunak?

J.A.L.: Aulki finkoarekin egiten den arraunetaren oso desberdina da; izan ere, izenak dioen bezala, aulkia mugitu egiten da. Hasieran ohitu egin behar izan nuen: arraun bat erabiltzetik bi erabiltzera pasatu behar izan nuen, ontzia bera oso estua da, eta uretatik altuera gutxira joaten da. Teknika menperatu beharra dago. Lehenbizikoz ergometroan jarri nintzenean, ez nituen hamar minutu ere iraun. Hura itolarria!

R.O.: Aulki finkoarekin alderatuz gero, oso desberdina da, baina trikimailua hartutakoan, ederra da.



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

Nolakoa da zuen errutina?

R.O.: Astean bizpahiru aldiz joaten gara aulki mugikorrarekin erriogan gora, Oikiaraino. Guztira, hamar kilometro egiten ditugu.

J.A.L.: Uraren arabera ibili behar izaten dugu, itsaso edota ur mugituarekin ezin izaten baitugu ontzia uretara atera. Hai-ze gehiegi bada ere ezinezkoa da entrenatzea, ontzia asko mugitzen baita.

R.O.: Berez posible bada, baina guretzat zaila da horrela ibiltzea, eta horrelakoetan ez gara uretara joaten.

Txapelketetan parte hartzen al duzue?

R.O.: Ez, baina ez dugulako nahi.

J.A.L.: Rafa saiatu izan da ni konbentzitzen, baina ez dut lehiatu nahi.

R.O.: Badira leku onak lehiaketetarako; Legutio [Araba], adibidez. Han bare-bare egoten da ura.

J.A.L.: Beti hobetzeko asmoa izaten du Rafak, eta badakit zer gertatuko litzatekeen txapelketetan parte hartzen hasiz gero: Espainiako txapelketetan lehiatuko ginatke. Eta gure kasuan, dugun adina kontuan izanda, paralinpiar kategorian lehiatu beharko genuke.

Lehiakorra da, beraz, Rafa.



J.A.L.: Ez dakit lehiakorra den, baina beti hobetzen joatea gustatzen zaio. Oso fina da.

R.O.: Nire ustez, oso polita da lehiatzea eta hobetzen ari zarelarela ohartzea.

Azkue

Profesionalak gara



Etxe bila Zumaian?
AZKUE inmobiliarian
aurkituko duzu

943-86 26 51
www.ricardoazkue.com





JAVIER CARBALLO

Inoiz pentsatu al zenuten 70 urte baino gehiagorekin arraunean jarraituko zenutela?

R.O.: Zergatik ez? Izan ere, arrauna pozoia da.

J.A.L.: Horrela da, gustatzen zaionarentzat behintzat, arrauna pozoia da, eta zaila da uztea. Gure kasuan, gaixotasunak, ebakuntzak eta abar izan ditugu, baina arraunean jarraitzen dugu, eta txintxo-txinxo, gainera. Baina nik ez nuen uste horrela egongo nintzenik gaur egun.

Zer esaten dizuete ingurukoek?

R.O.: Nire kasuan, familiak badaki arrauna lehen postuan dagoela nire bizitzan. Urte askoan lehiatu naiz selekzioarekin Europan edota Australian zehar, beste hiru urte Bartzelonako Olinpiar Jokoak prestatzen eman nituen, eta, beraz, familiak badaki arrauna beste gauza guztien gainera dagoela. Txantxetan esan ohi dudan bezala, kontratuan sartuta dago.

J.A.L.: Batzuek adarra jotzen digute, baina tira. Gainera, aulki mugikorra ez da Zumaian asko praktikatu den modalitate bat, eta horregatik, arraroagoa egiten zaie ingurukoei gu horretan ikustea.

Duzuen adina nabari al duzue arraunean ari zareten bitartean?

R.O.: Noski nabaritzen dugula, baina gakoa gure muga zein den jakitea da, eta hor mantentzea.

Era berean, ordea, kirola egitea onuragarria izango da zuentzat.

J.A.L.: Duela egun batzuk, eguraldi txarra tarteko, uretera joan beharrean kiroldegira joan ginen, eta zera komentatu genuen gure artean: duela hamar urte baino hobeto sentitzen garela. Ez dugu entrenamendu gogorrik egiten, lasai aritzen gara baina aktibo mantentzen gara, eta horrek badu eragina.

R.O.: Kirola egitea ona da. Sufritu, sufritzen dugu, baina gustura egiten dugu.

Egunero ibilbide bera egiten duzue, ondo ezagutuko duzue ingurua, baina tokatu al zaizue bitxikeriarik?

R.O.: Sekula ez gara irauli, baina bestelako dena bizi izan dugu: talkak, zuhaitz artean amaitu genuen behin..

J.A.L.: Atzera begira joaten gara arraunean ari garen bitartean, eta ez dugu ikusten nondik nora goazen. Erribera hartu behar izaten dugu erreferentziatzat, baina beste noranzkoan ontziren bat badoa, ez gara elkar ikusten, eta halakoe-tan talka egin izan dugu. Edota ibai erdian enborra badago, ezin dugu ikusi.

R.O.: Saiatu izan gara ontziari atzerako ispiluak jartzen, baina uretara erori zaizkigu guztiak.

Noiz arte jarraitzeko asmoa duzue?

R.O.: Esaerak dioen bezala, gorputzak uzten duen arte. Ondo sentitzen garen bitartean, horretan jarraituko dugu. ■

MARA AUKERATUZ, KIROLA LAGUNTZEN DUZU



ZUNTZA 300
2 Mugikor 30 GB

FINKOA BARNE

27.90€

BEZ barne

Prezio iraunkorrak



📞 943 143 097

📞 669 748 083

✉️ telefonია@ekinsl.com

ekin
elektrizitatea, s.l.



Urte askoan arraunean aritua da Jon Lasa (Orio, 1984), eta Itsas Ingeniaritza ikasi zuen gero. Lotura estua izan du betidanik itsasoarekin, eta gaur egun, itsasontziak diseinatzea da haren ogibidea, bestek beste. 2015ean sortu zuen jardunbide horretan diharduen Branka enpresa.

"ERAGINKORTASUNA BILATZEN DUENA DA NIRETZAKO TRAINERU PERFEKTUA"

JON LASA
Itsasontzien diseinatzailea

Oriotarra eta arraunlari ohia zara. Beste lanik ezin zenuen izan...

Aspaldi ibili nintzen arraunean, 14 urtetik 18 urtera. Gero, kanpora joan nintzen ikastera, eta arrauna utzi nuen. Dena den, Ingalaterrara joan nintzenean, aulki mugikorra praktikatu nuen. Betidanik oso lotura estua izan dut itsasoarekin; pasioa da niretzat itsasoa. Orion, arrauna erabat bizi dugu, eta, gainera, Itsas Ingeniaritza ikasitakoa naiz. Beraz, pasioa eta ogibidea uztartu ditut; gustatzen zaidan arlo batean trebatu naiz akademikoki ere. Sekulakoa da niretzako hori; asko gustatzen zait nire lana.

Azken bi urte hauetan Orio irabazi eta irabazi ari da. Orio animatzera joandakoan, Jon enpresaria ala Jon arraunlaria zara gehiago?

Negoziari dagokionez, arraunaren jardueran ez gara aritzen, ez delako errentagarria. Baina estropadak ikustera joandakoan, arreta jartzen dut traineruetan, badaukat horietan hobekuntza eta optimizazioa bilatzeko kuriositatea, eta burua beti izaten dut martxan arlo horri dagokionez. Baina ez negozioa egiteko balio didalako, kuriositateagatik bai-

zik. Estropadak ikustera joandakoan, uste dut arraunarekiko pasioa dela benetan gailentzen zaidana.

Sekula deiseinatu al duzu traineru bat?

Bai, hiru desberdin, eta guztira, hiru saldu ditugu.

Arraunlari ohia izateak laguntzen al du traineru bat diseinatzerakoan?

Bai, asko laguntzen du. Izan ere, ulertu beharra dago nola funtzionatzen duen traineru batek edo beste edozein ontzik, hura diseinatzerako: atal bakoitzak nola eragiten duen; zer den garrantzitsua arraunlariarentzako, ez bakarrik abiadurari lotuta, baizik eta erosotasunerako, praktikotasunerako; materialak nola eragiten duen... Gauza asko izan behar dira kontuan funtzionamendu orokorra ulertzeko.

Esan duzu gaur egun ez zaretela bereziki traineruen eraikuntzan aritzen. Zer motatako itsasontziak egiten dituzue?

Bi negozio ildo ditugu Brankan. Bat, ingeniaritzari eta fabrikazioari dagokiona da; konposite teknologiarekin egiten dugu hori, hau da, itsasontziak egiteko erabiltzen den karbono zuntzarekin. Beste negozio ildo, berriz, tripulaziorik ga-

beko ontzien diseinuari, erai-kuntzari eta operazioari dagokiona da. Ontzi horiek urrunetik kontrolatzen dira, eta kontrolerako sistema guk sortzen diegu. Halako ontziek balio dute, besteak beste, Azti bezalako ikerketa zentroentzako, itsasoan azterketak egiteko. Robotak edo droneak bezalakoak dira, ez da inor joaten ontzi barruan. Baina itsasontziak egitea gure negozioaren zati txiki bat da. Gauza asko egiten ditugu, baina Branka ez da ontziola bat.

Traineru batzuk diseinatutakoa zarela esan duzu. Lan hori egiterakoan, zer da garrantzitsua, jakintza ala intuizioa?

Inportanteena da jakitea traineru batek nola funtzionatzen duen. Gero, noski, zientzia sartzen da tartean: hidrodinamika, erresistentzia, urak nola eragiten duen, itsasontziak nola azeleratzen duen... Dena den, intuizioa ere oso garrantzitsua da. Zientziak gauza batzuei buruzko erantzunak ematen ditu; fisikoki eta enpirikoki frogatu behar dira zenbait gauza. Baina zientziak ez ditu galdera guztiak erantzuten. Adibidez, 1 Formularen kasuan, partaide denek sekulako diru pila dute, denek dakite zeintzuk diren



Kolon Txiki
edaritegia · jatetxea

Aupa Orio!

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

autoaren ezaugarri onenak, baina aurreneko sailkatutik azkenekora sekulako diferentzia egoten da denboran. Zergatik ez dute denek auto bera diseinatzen? Probak egiten dituzte, baina azken erabakiak gizakiek hartzen dituzte, eta hori oinarritzkoa da. Erremintak berdinak dira, baina intuizioa ez.

Eta abiaduran zerk eragiten du gehiago, diseinuak ala tripulazioak?

Denak. Itsasontzi bat diseina daiteke errioan edo itsasoan ibiltzeko, itsaso txarra dagoe nerako... Teknika ezberdinak aplikatu daitezke baldintza bakoitzerako, ahalik eta optimizaziorik handiena lortzeko. Dena den, itsasontzia egokia izanagatik, arraunean gaizki eginez gero, alferrik izango da. Gauza asko daude kontuan hartu beharrekoak, eta denak izan behar dira kontuan trainerua ondo ibiltzeko.

Zertan hobetu dira traineruak azken urteetan?

Duela 30 bat urtetik, karbono zuntzarekin egiten dira traineruak. Horri lotuta, jauzi handia eman zen 1990eko hamarkadan; izan ere, ordura arte egurrezkoak ziren traineruak. Materiala aldatzeak ahalbidetu zuen itsasontziak eraikitzeke modua

ere aldatzea. Lehen, traineruak egurrezkoak zirenean, barrutik kanpora eraikitzen ziren, artisau lanak ziren. Orduan, traineru bakoitza ezberdin egiteko aukera zegoen: egurra zabalago edo estuago moztu... Eraikitzaile bakoitzak zeukan traineruak egiteko bere era, bakoitzak bere sekretuak zeuzkan. Garai hark inbidia pixka bat ematen dit, sormena lantzeko sekulako aukera zutelako. Gero, konpositeekin lanean hasi zirenean, lortu zen material aldetik-eta traineru hobekak egitea, egurrezkoak gehiago hondatzen direlako. Baina, zer gertatzen da? Gaur egun moldeekin lan egiten dela, eta behin molde baten aldeko inbertsioa egiten denean, inbertsioak handiak izaten direnez, ezin direla ereduak egun batetik bestera aldatu. Lehen, urtero traineru ezberdin bat egin zitekeen, eta orain, hamar-hamabost urte

egun beharra dago, molde bat errentagarria izan arte. Ezingo litzateke beti molde berrietan inbertitu, jakin gabe emaitza zein izango den. Beraz, zertan eboluzionatu dugu? Materialak askoz ere hobekak dira gaur egun, baina traineruak ez du lehengo forma bizia.

Berrikuntzarako aukera gutxiago dagoela diozu. Hobetzeko ezer ba al dago?

Bai, beti dago zer hobetu. Gertatzen dena da arraunean ez dagoela beste kirol batzuetan izaten den aurrekonturik. Klub bati esan diezaiokezu tripulazio arinarentzako ontzi bat dela egokiena, erriorako beste modelo bat hobea dela, itsaso zakarrarentzako beste bat... Baina ez daukate egoera bakoitzerako traineru bat egiteko aurrekonturik. Kluben artean ere bat egiten dute, bide hori inork har ez dezan. Izan ere, klub batek diru asko daukalako egoera bakoitzerako ontzi bat diseinatzen hasiko balitz, beste denak lotuta geldituko lirateke. Horregatik, klub bakoitzak traineru bat du, eta kito. Gainera, arraunlariek ere nahiago izaten dute beti ontzi berarekin ibili, eta ez dakit berrikuntza horiek zer harrera izango luketen. Karbono zuntzeko trai-

■
"Gauza asko daude kontuan hartu beharrekoak, eta denak izan behar dira kontuan trainerua ondo ibiltzeko"



EGIN ZURE ERRESERBA
625 70 08 98
 ZENBAKIRA DEITUTA


ALTXERRI

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

*Aupa
 Orio!*



ARNAITZ RUBIO APREA

neruak sortu zirenean ere, inork ez zituen nahi. Denek egurrezkoa nahi zuten; egurrezkoa bezalakorik ez zegoela esaten zuten. Baina, batek asmatu zuen material horrekin, eta gero denak atzetik etorri ziren. Al-daketarako beldurra egon izan da arraunearan.

Indartsu datoz teknologia berriak eta adimen artifiziala. Uste duzu horrek eragina izan dezakeela arraunaren munduan?

Adimen artifizialarengan espektatiba handia dago jarrita, eta aldaketa handia etorriko da. Dena den, daturik ez badu oinarrian, adimen artifizialak ez du askorako balio; eta arraunaren kasuan, datuak falta dira. Hau litzateke arrauneko datu baten adibidea: era bateko itsasoarekin, hobe da hau ez egitea; izan ere, lau aldiz egin duzu gauza hori, eta gaizki ateratzen zaizu. Adimen artifizialak potentziala izan dezan, horre-

lako datuak behar ditu oinarrian, eta uste dut arraunaren arloan kostatuko dela aukera hori aprobetxatzea. Izan ere, arrauna oso kirol itxia da, eta barrutik ezagutuz gero, sekretu asko dago. Arraun olinpikoan, adibidez, mundu osora zabaltzen dituzte tripulazio baten neurriak, arauak... Hemen ez da horrelakorik egiten. Datu horiek inorekin partekatzen ez badira, zer egin behar du adimen artifizialak? Uste dut gauza askotan laguntzeko aukera ematen duela adimen artifizialak, baina arraunaren kasuan, zaila dauka.

Aipatu duzunez, arraunak asko dauka tradizioetik. Hori mantendu behar luke ala gehiago behar du berrikuntzatik?

Tradizioz, arraunak indarra eta sentimendua transmititzen ditu, eta uste dut arrauna bizirik horregatik mantendu dela hainbeste urtean. Hori galtzen

baldin bada, arrauna pikutara joango da. Berrikuntza batzuk aplika daitezke, baina gauza bera transmitituko aldu horrek gero? Gauza asko egin daitezke, baina heldu behar zaio tradizio horri ere.

Nolakoa izango litzateke, zuretzako, traineru perfektua?

Traineru bat irudikatzen dudanean, beti baldintza jakin batzuetarako izango dela irudikatzen dut. Kuriositate bat daukat: estropada batek izango dituen baldintzetarako propio diseinatuz gero trainerua, zer gertatuko litzateke? Badakit gaur egun ez dela hori praktikoa, baina erriotan eta itsasoan traineru bera erabiltzeak sortzen dit halako zera bat barruan. Paris-Dakarrera 1 Formulako auto batekin joatea bezalakoa da hori niretzat. Eraginkortasuna bilatzen duena da niretzako traineru perfektua. ■

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

HELBURUAK BETEZ, BIZIRIK DIRAU LORPENAK PILATZEKO NAHIAK

Entrenatu, ikasi edo lan egin, atsedean hartu... eta berriro hasi. Arraunlari askorentzat hori da beraien egunerokoa. Zumaiaiko Telmo Deun arraun elkarteko hiru gazterekin elkartu da Guka, eta horiek beren errealitatea zein den azaldu dute. Bada hirurek partekatzen duten beste zerbait ere: arraunarekiko konpromisoa.



ARDANTZABIDE SUPERMERTUAK

EROSKI city
Ardantzabide 9, Zumaia
Aupa Zumaia!

Arrauna ez da uretako jardunarekin bukatzen; konpromisoa, diziplina eta antolakuntza ere eskatzen ditu. Entrenamendu saio luzeek eta estropadek denbora asko eta esfortzu handia eskatzen dute, eta horrek, askotan, zaildu egiten du kirola ikasketekin, lanarekin eta aisialdiarekin uztartzea. Hala ere, arraunlari askok talde giroan, helburu pertsonaletan nahiz eguneroko erronkei aurre egiteko gaitasunean aurkitzen dute kirol horretan jarraitzeko motibazioa.

Zumaiako elkarteko arraunlarien bizipenek erakusten dute arraunak esfortzu handia egitea eskatzen duela, baina baita trukean ordain handiak eman ere. Ikasketak edo lana entrenamenduekin uztartu behar dituzten arren, arraunak antolakuntzan sakontzen, konpromisoa areagotzen eta taldearekiko lotura sendotzen laguntzen die. Nekea eta presioa egunerokoaren parte diren arren, ilusioak eta taldekideen artean duten giro onak arraunean jarraitzeko indarra ematen diete.

Azaldutako egoera hori ondo ezagutzen du Amane Jimenezek (Azpeitia, 2004), ikasketak eta arrauna uztartzen dituen arraunlariak. Jimenezi arraunak asko laguntzen dio akademikoki, denbora asko eskaintzen dion arren: "Gelditzen zaizun denbora librea ondo kudeatzen ikasten duzu, bai ikasketetarako, bai beste zerbait egiteko". Irakasle ikasketen azken urtea amaitzen ari da, eta urteotan arrauna eta ikasketak uztartzea erraza egin zaiola aitortu du. Dena den, ondo daki errutina horrek askori presioa eragiten diela. "Taldekide batzuei niri baino gehiago kostatzen zaie bi arloak uztartzea. Horregatik, uste dut jendeak izugarritzko meritua duela biak bateratzen dituelako".



Astean sei aldiz entrenatzen dute Zumaiako emakumeen traineruko kideek. Neguko entrenamenduak gehienbat arlo fisikoari lotutakoak izaten dira, eta udan uretan jarduten dute: "Orain astean lau egunez joaten gara uretara, eta laster bost aldiz joango gara. Gainerako egunetan arlo fisikoa lantzen dugu, eta astean egun bat izaten dugu atsedean hartzeko". Udan uretan aritzen diren asteko sei egunetatik bitan estropadak izaten dituzte.



Terraza bikaina eta jantoki zabala

AITA MARI
gure arraunlariekin!

☎ 679 10 31 67

📍 Juan de Zigarán, 1 Zumaiakoa

@aitamarijatejate@gmail.com



Jimenezentzat urte osoan zehar egiten dituzten entrenamendu guztietatik badira batzuk besteak baino gogorragoak: "Neguko entrenamenduak dira konplikatuena, oso luzeak izaten direlako, eta askotan, uretara joaten garenean, eguraldiak ez duelako laguntzen", dio. Hala ere, ez du aitzakiarik entrenamenduei huts egiteko: "Konpromisoa hartua daukagu taldekoekin, eta bete egin behar dugu derrigor".

Bi lanaldi egun berean

Garazi Eizagirrearen (Arroabea, 2002) kasuan, erronka bestelakoa da. Lanean ari da, eta ogibidea eta arrauna uztartu ahal izateko, egunak oso antolatuta dauzka. Zatikatutako ordutegian lan egiten du, eta tarte libreetan joaten da entrenatzera. "Okerrena astelehen eta astearte eguerdian entrenatzea da, bazkaldu gabe joaten bainaiz. Gero, lauretan bazkaldu behar izaten dut, eta jarraian klaseak ematera joan", esan du.

Horrez gain, klaseak prestatu ere egin behar izaten ditu, baina aste barruan horretarako denborarik ez duenez, asteburuetan aritzen da horretan: "Larunbatak horretarako baliatzen ditut, eta batzuetan, ezin izaten dut kuadrilla-koekin gelditu. Oso nekatuta amaitzen dut astea, gainera", dio.

Eizagirrek kontatu du arrauna uztera ere iritsi zela: "Arraunean ibili ez nintzen bi urteak ondo etorri zitzaizkidan arraunik gabe bizi naitekeela

jabetzeko. Oso garrantzitsua da emozionalki nola sentitzen zaren jakitea, arrauna asko exijitzen duen kirola baita, eta hori kudeatzea oso gogorra da".

Hala ere, Jimenezek eta Eizagirrek arraunean jarraitzeko "arrazoi ugari" dituzte. Zumaian aritzen dira biak, eta aitortu dute ikaragarritzko giroa daukatela taldean eta entrenatzeko garaian hori asko igartzen dela. Helburuak jartzea eta betetzea "oso polita" iruditzen zaie, eta horrek lorpen gehiago poltsikoratu nahi izatea eragiten die.

Goizez edo arratsaldez

Imanol Etxanizek (Azpeitia, 2000) ere lana eta arrauna uztartzen ditu, baina haren kasuan, egoera desberdina da, txandaka egiten baitu lan: "Goizeko txandan ari naizenean, arratsaldean entrenatzen dut taldekideekin batera, bestela bakarka entrenatzea tokatzen zait", adierazi du. Bakarrik ez zaio hain erraza egiten errutinari eustea, "askoz ere gogorragoa" dela dio, eta lehorreko entrenamenduak "fisikoki eta mentalki oso gogorrak" direla nabarmendu du.

Zumaiako gizonen traineruko arraunlariek ere sei aldiz entrenatzen dute astean, eta ez dute aisialdirako denbora asko izaten. Askotan "lagunei uko egin behar" izaten die Etxanizek, eta ezin du nahi duenean haiekin poteatzera joan, "pisua ere kontrolpean" izan behar baitu.

Duela hamalau urte hasi zen Etxaniz arraunean, eta ordutik, kirol hori bere bizimoduaren parte dela azpimarratu du: "Urtero esaten dut utzi egingo dudala, aurtengoa azkena izango dela, baina beti sortzen zait ilusio berriren bat. Denboraldia oso erreta amaitzen dudan arren, azaroa iristen denean berriz gogoan sartzen zait, eta beste aukera bat ematen diot".

Etxanizentzat errazagoa da udan errutinari eustea, eguraldiagatik eta estropadaz estropada helburuak betetzean joaten direlako. "Asteburuko emaitzek ilusioa pizten dizute hurrengo estropada hobeto edo berdinean egiteko". Gainera, taldekideen arteko harremana oso garrantzitsua dela nabarmendu du, eta berak horretan zorte handia duela: "Gure artean oso giro ona daukagu, egun erdia batera igarotzen dugu eta lagunarte oso polita sortu dugu", adierazi du. ■





Muniosoro erretegia

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



OLATU ARTEAN IDATZITAKO HISTORIA: GETARIAKO ARRAUN ELKARTEAK 50 URTE

Itsasoaren eta haizearen artean hazitako herria da Getaria, eta herriaren nortasunaren alderik sakonena uretan idatzi da mende erdiz. Getariako Arraun Elkarteak 50 urte bete ditu, eta urteurrena ez da zenbaki soila izango: belaunaldi askoren arteko lana, ilusioa eta sufrimendua batzen dituen istorio bizia da. Traineruaren taupadek herri oso baten erritmoa markatu dute urte guztiotan.



Getariako portuan trainerurik ez zen urte haietan. Arrauna isilik geratua zen herrian. Baina herriko arraunlari batek ez zuen amore eman: elkarte gastronomikoz elkarte gastronomiko ibili zen laguntza eske, eta keinu txiki haietatik sortu zen 50 urte bete dituen Getariako arraun elkarte.

"1973. urtetik trainerurik ezin osatuta ibili ziren, eta elkarte gastronomikoetara jo zuen arraunlarietako batek. Garai hartan, bost elkarte ziren herrian, eta ni haietako bateko kidea nintzen. Denek baiezkua eman zuten, eta Club Nautico de Getaria izenarekin atera zen lehendabiziko traineru hura. Hurrengo urtean, ordea, traineruak herriaren izenean irten behar zuela adostu zen, eta hain zuzen, horrela sortu zen klub berria, berriro hutsetik hasita", gogoratu du Jose Agustin Larrañagak, Getariako Arraun Elkarteko lehendabiziko lehendakari izandakoak.

Hastepenetaoak garai "ederak" izan zirela esan du Larrañagak. Haren hitzetan, "poliki-poliki" hasi ziren martxan, batekin lan eginez batik bat, eta handik pare bat urtera osatu zuten berriro trainerua. "Urte hartan, Santurtzik estropada

guztiak irabazi zituen, Onda-roakoa izan ezik; hura Getariak irabazi zuen", esan du harro Larrañagak.

Memorian ondo errotuta gelditutako beste data bat ere badu Larrañagak: 1982. urtea. Batelen Espainiako Txapelketa antolatu zuten A Coruñan, eta Getariako taldea han izan zen. Parte hartu zuten, bai, baita lehia irabazi ere: "Bizi izan genuen lehendabiziko une gogoangarriena izan zen Galiziakoa. Garaipen haren ondoren, gero eta pertsona gehiago hasi ziren elkartera gerturatzeko, eta horrelaxe hasi ginen bazkideak egiten".

Aldaketa ugari

Urte haietako arrauna eta gaur egungoa "oso aldentuta" daudela uste du Bartolo Campos Getariako elkarteko lehendakari izandakoak. Campos 1999tik 2010ra izan zen kargu horretan, eta haren ustez, urteen joanarekin arrauna, orokorrean, "erabat" aldatu den arren, elkartearantz aldaketarik garrantzitsuena instalazioak berritzea izan zen. Izan ere, txalupak Tintalekuan izaten zituzten hastapenetan, Katrapona plazaren azpian, eta gurdi txiki baten laguntzarekin

eramaten zituzten batelak eta trainerillak arranzalara. Aldagelak, berriz, Zarautz eta Getaria lotzen dituen errepidearen ondoan zituzten; leku txikia zen baina traineru txiki bat ere gordetzen zuten han. "Horrela egin genuen lana 1994-1995 denboraldira arte. Orduan lortu genituen gaur egun herriko portuan ditugun instalazioak", zehaztu du.

50 urteko ibilbidean, garaipen eta une garrantzitsu ugari bizi eta ospatu ditu elkarrekin. A Coruñan jokaturako txapelketa hura da, beharbada, gorengoa, baina herri txiki bateko elkarte txiki bat izanik, Getariak Kontxako estropadan parte hartzea gertaera handia delakoan dago Campos. "Duela urte batzuk ohikoa zen Getariak taldeak Kontxako estropadan parte hartzea. Pentsa, bandera batzuk ere irabazi izan dituzte taldeak; bat XIX. mendean eta gainontzekoak XX. mendean. 2021. urtean, nesken taldeak Kontxako bandera irabaziko zuela uste genuen, baina ez zen horrela izan".

Kirol arloko garaipenak alde batera utzita, Getariako taldearen lorpen handiena antolakuntza dela uste dute. Izan ere, trainerillan txapelketekin hasi

ITXAS - ETXE

ERRETEGIA - JATETXEA

Aupa Getaria!

Kaia 1, Getaria
943-14 08 82 - 943-14 00 21







2021eko Espainiako Traineru Txapelketa irabazi zuen Getariako taldeak. UTZITAKOIA

ziren, eta izan zuten arrakastarekin, beste hainbat lehia ere antolatu izan dituzte. Hala azaldu dute: "Trainerillen txapelketen bueltan ikusle pila bat biltzen zen herrian, eta gurekin kontatzen hasi ziren txapelketa ofizialak antolatzeko. Horrek indar handia eman zion herriko arraunari". Bide horretan, aurtun Gipuzkoako eta Espainiako traineru txapelketak Getarian jokatu dituzte, arraun elkartearen 50. urteurrenaren harira.

Elkartearen historian, baina, izan dira garai txarrak ere, batak bat, trainerua osatzeko nahi-

koa lagun inguratu ezinik ibili izan direnean. Dena den, halakoetan ere, elkarteak beti aurrera egin duela, eta pasatutakoak pasatuta, orain elkartea "aparrean" dagoela uste du Camposek. Hori horrela dela berretsi du Xabier Goikoetxea elkarteko gaur egungo lehendakariak: "Garai onenak bizitzea egokitu zaio egungo zuzendaritzari, dudarik gabe. Azken lau urteetan lehen mailan ari gara, arazorik gabe, eta lau urteetan sailkatu gara Kontxako estropadarako. Hori ikaragarria da 3.000 biztanlera iristen ez den herri txiki baten-

tzat". Elkarteak "osasuntsu" iritsi da, beraz, mende Erdiko urtemugara.

Identitatearen parte

Garaipenak eta porrotak, egun hotzetan egindako entrenamenduak eta udako estropada gogoangarriak. Guztiak bihurtu dira memoria kolektiboaren parte. Izan ere, arrauna ez da izan soilik kirola Getarian; identitatea, harrotasuna eta komunitatea eraikitzekeko modu bat ere bai. Horren adierazle da elkarteak herriaren eta herritarren aldetik beti jaso izan duen laguntza. "Herri askotan en-



*Jatorrizko deituraren zapore
eta kalitatea*

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

*Akarregi
Txiki*



GUKA KIDE

abantailak



Papereko argitalpenak etxean, Gukakide digitalak izan ezik.



Argitalpenak **digitalki** eskuragarri.



Guka **aplikazioan** bazkideentzako txokoa.



Zozketak eta **lehiaketak**.



Deskontu sarea.



Argazkiak eta **bideoak deskargatzeko** aukera.

Egin zaitez GUKAKIDE

egunkaria
paperean



98€
URTEAN



digitala

54€ URTEAN

aldiskaria
paperean



62€
URTEAN

Papereko eskaintzek digitala barne dute.



1982. urtean Coruñan batel txapelketa irabazi zuen taldea. UTZITAKOIA

tzuten da lanerako boluntarioak falta dituztela, baina herri txikietan alderantzizkoa geratzen dela esango nuke. Guk, behintzat, ez dugu horrelako arazorik. Laguntza eskatu dugun guztietan erantzun positiboa jaso dugu; getariarrak laguntzeko prest azaldu dira beti", esan du Goikoetxeak.

Hori da, hain zuzen ere, Getariako elkarte berezi egiten duena: klubaren eta herriaren arteko lotura. Hori lortzeko gakoa zein izan den galdetuta, erantzun berbera eman dute hiru lehendakariak: "Getariako arraun elkarte herrikoa da". Zehaztapenetara jo du Camposek: "Beste taldeak ere bada dira herrikoak, baina Getariakoa gehiago. Eskualdean dauden lau elkarteetatik txikiena da Getariakoa, marrazoz ingurututa gaude, eta horrek gertuko sentipena indartu egiten du". Zentzu berean garatu du ideia Goikoetxeak ere: "Zumaiaiko taldea barruko herrietatik elikatzen da; Zestoa, Azpeitia... Zarautzek eta Oriok ez dute inongo arazorik. Gu, txikiak

izanik, horien guztien tartean gaude, eta inorena ez den luzean gelditzen gara".

Ospatzeko dute

Urtemuga borobila ospatzeko egitarau berezia antolatu dute arraun elkartearen arduradunek. Otsailean abiatu zituzten ospakizun ekintzak, hitzaldi ziklo batekin, eta ekainean emango diete amaiera Mikel Olazabal kazetari zarautzarraren parte hartzearekin.

Abuztuan berrartuko dituzte ospakizunak; izan ere, Salbatore jaien bueltan, kuadrillen arteko batel estropadak egingo dituzte moila zaharrear. Urrian, berriz, arraun gaiak ardatz izango dituen bertso jaialdia egingo dute.

50. urteurreneko ospakizunen egun nagusia azaroaren 7a izango da. Egun horretan egingo dute Getariako Arraun Elkartearen urtemugako festa handia, klubean arrastoa utzi duten kideei omenaldia eginez. Herriko gainerako elkarteekin elkarlanean kirol desafioa eta herri bazkaria antolatzea au-

rreikusten dute. Eta azaroan amaituko dituzte egitarauko hitzorduak musika jaialdi batekin. Antolatzaileek aurreratu dutenez, euskal musikagintzan oihartzuna duten artistek parte hartuko dute ekitaldian.

Urtemuga nolakoa, kirol denboraldia ere halakoa izatea espero dute: bikaina. Aurten go helburua "itxura ona" ematea dela zehaztu dute, baina ez aurten soilik: "Horixe da aurrera begira dugun erronka nagusia. Izan ere, Larrañagak eta Camposek abiatu zuten lanari jarraipena eman nahi diogu, eta horretarako etorkizuna bermatu beharra daukagu belaunaldi berriekin". Goikoetxearen hitzak dira, elkarteko gaur egungo lehendakariarenak, eta helburua lortzeko gakoa zein den ere azaldu du: "Umeei arraunean irakastea da gakoa; ea lortzen dugun. Gainera, gazteei arraunean egiteko aukera eman nahi diegu, hain maitea dugun kirola gal ez dadin, eta poli-ki-poli, lorpenak egin ditza- gun". ■

50 URTEURRENA / 1976-2026

DOMUSA

T E K N I K

Klimatizazio eraginkorra,
zure etxeko erosotasunerako

AEROTERMIA

BIOMASA

**EGUZKI ENERGIA
TERMIKOA**

**UR BERO
SANITARIOA**

BEROKUNTZA



Lau hamarkada luzez izan da Mikel Olazabal (Zarautz, 1961) kirol kazetaria estropadak etxetik jarraitzen dituzten ikus-entzuleen bidelagun, eta pasa zen denboraldian, 42 urteren ondoren, agurra iragarri zuen arraun esatariak. Urtebete geroago hartu du erretiroa Olazabalek EITBko ibilbide luzeari amaiera emanez, eta Ibon Gaztañazpik ordezkatu du datorren arraun denboraldian.

OLAZABALEN AHOTSIK EZ DA ENTZUNGO AURTENGO ESTROPADETAN

Arraunari lotutako ibilbidea amaitutzat iaz eman bazuen ere, orain hartu du erretiroa Mikel Olazabalek, eta ia 43 urteren ondoren, etapa bat amaitu duela sentitzen du. "Kirol desberdinak landu ditut ibilbide osoan, eta niretzat maratoi bat izan da", dio esatariak.

Arraun esataria izateagatik ezagutzen dute ikus-entzule gehienek EITBko kirol kazetaria, baina osatu duen bidai luzearen hasiera bestelakoa izan zela aitortu du: "Hasieran minutu eta erdi irauten zuten erreportaje zein albisteak egiten hasi nintzen, eta, horren ondoren, albistegietatik kanpo

ere jardun nuen". Betidanik izan da kirolzalea, eta oposizioak egiteko aukera suertatu bezain laster, postua lortu zuen Olazabalek. "Izugarrizko poza hartu nuen plaza lortu nuenean; 22 urte besterik ez nituen une hartan".

Plaza lortu eta Realaren jarraipena egiten hasi zen za-



PODOLOGIA ZENTROA

Azterketa biomekanikoak • Oin-zola pertsonalizatuak • Silikonazko ortesiak neurrira
• Azkazal eta gogorguneak • Papilomak
• Oin diabetikoen prebentzioa • Laserra

Urdaneta kalea 8, ZARAUTZ
Hitzordua 943-53 27 24



BORDA
ARDOAK



Aupa Enbata!

Foruen Kalea, 12 · Zarautz · 943-13 42 05
info@bordaardoak.eus · www.bordaardoak.eus ·   



EITB

rauztarra, une hartan erosi baitzuen EITBk zuzenekoak egiteko eskubidea. "Larunbatero hasi nintzen futbol partiden berri ematen, eta esperientzia hura oso polita izan zen niretzat".

Gero, Joxe Mari Iriondoren laguntzailea bilakatu zen udako estropadetan. Elkarriketak eginez hasi zen esparru horretan, "kable luze-luzea zuen mikrofonoarekin", barrez gogoratu duenez. Denbora baten ondo-

ren, Iriondok erretiroa hartu zuen, eta orduan proposatu zioten berari arraun esatari izatea. "Proposamena egin zidaten eta baiezkoa eman nuen. Ordurako futbolaren arloan hasita nengoen lanean, eta konfiantza sentitzen nuen".

Ordutik ez da gelditu ere egin Olazabal, eta udaro aritu da herritarrei estropaden inguruko informazioa ematen: "Niri zuzenekoak egitea ikaragarri gustatzen zait, bai platoon, bai

kanpoan, eta arrauna gustuko dudanez, kirol horri lotutako zuzenekoak egitea are eta gehiago gustatzen zait", dio. Ofizioarekin gozatu egin du esatariak, eta hori "zoriontasunerako giltza" dela azpimarratu du.

Mikrofonoaren beste aldean

Aurten estropadetz kanpotik gozatzea egokitzen zaio, eta jada hasi dela horretan esan du, bi seme arraunlari baititu:

gelateria
Arrivati
www.arrivati.eus

GRUPO 1990
ARRIBATI GIBOZZIK

Juan Belmonte 2
ZUMAIA

BaAuru 1
ZARAUTZ

"Seniorrak izanik, haiengandik hurbil egon nahi dut eta be-
raiekin gozatu", dio. Txipa al-
datzeko garaia heldu zaiola uste
du, eta "ardura gutxiagorekin"
bizi nahi ditu aurrerantzean
arraunaren bueltako kontuak.

Erretiroa orain hartu duen
arren, estropadei aurreko den-
boraldian esan zien agur, eta
ezustean harrapatu zituen
ikus-entzuleak arraun esatari
izateari utziko ziola iragartzean.
"Niri gauzak modu naturalean
egitea gustatzen zait, ez banoa-
lako izugarritzko agurra egitea;
ni ez naiz horrelakoa", esan du
kazetariak. Denboraldi hasiera-
tik zekien egun hartakoa bere
azken narrazioa izango zela, eta
normaltasun osoz iragarri zuen
berria; "sinpletasunez", bera
den bezalaxe.

Ibilbidea amaitu duen arren,
ilusioz gogoratzen ditu urte
hauetan guztietan bizi izanda-
koak Olazabalek: "Oroitzapenak
alde guztietatik etortzen zaizkit;
arraunak oso une politik eman
dizkit, baita lagun asko ere".
Horrez gain, erretiratu ostean

ere jendearen hurbiltasuna sen-
titzen duela aitortu du, eta go-
zatzen ari dela. "Oso zorionsua
izan naiz nire ogibidean, eta
hori ez da diruarekin erosten
den zerbait".

Urteak pasatu ahala, asko al-
datu da kirol esatari lana egi-
teko modua, eta 1987an Realak
Zaragozan jokatu zuen Espai-
niako Koparen finalaz hitz egin
du Olazabalek, gauzak zenbat
aldatu diren jabetzeko: "Aur-
tengo finalera EITBko 40 bat
lagun-edo joan dira, eta garai
hartan Euskal Telebistatik ni
bakarrik joan nintzen kamerari
batekin", gogoratu du. Partidan
ezarri zuten segurtasun sistema
ere erabat desberdina zela azal-
du du, orduan ez zirela "gaur

egun bezain zorrotzak". Horren
ondorioz, egun hartan zelai
barrura sartzeko aukera izan
zuen, eta "atzo izango balitz
bezala" dauka une hori graba-
tuta. "Arconada, Larrañaga eta
Sagarazuren irudia daukat bu-
ruan".

Zuzenekoan xarma

EITBko esataria zuzeneko
saioen narratzailea izan da
betidanik, eta mota horretako
saioak nolakoak diren azaldu
du: "Aurrez grabatutako saio
batean zerbait osoagoa eta
landuagoa lortuko duzu, bai-
na zuzenekoak daukan indar
hori ez dauka inolaz ere",
adierazi du.

Hala ere, dena ez da ematen
duen bezain sinplea: Olaza-
balek aipatu du zuzeneko saio
bat egitea ez dela unean bu-
rura datorkizun lehen gauza
esatea. "Jendeak uste du dena
inprobisatu egiten dugula,
bat-batekotasuna dela zuzen-
nekoen giltza, baina hori ez
da egia. Zuzeneko emanaldi
bat asko landu behar da, eta

■
**"Oso zorionsua izan naiz
nire ogibidean, eta
hori ez da diruarekin
erosten den zerbait"**





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 · 



nik ikaragarri prestatzen ditut guztiak", nabarmendu du.

Estropadetan, esaterako, zenbait gauza hartzen ditu kontuan: estatistika, lehiaketa nola doan, klub bakoitzaren aldaketak, aurreko urteetako markak, olatuak, araudiak... Telebistan eman beharreko informazio osagarriaz mintzatu da: "Begiekin ikusten duena ez diozu azaldu behar ikus-entzuleari, ikusten ez den hori azalatu behar da. Batzuek ez dituzte kontrolatzen guztiz estropadak, eta norbaitentzat ikusten dituen lehen aldia izan daiteke".

Kazetariak ohartarazi du inor ez dela esatari trebatua egun batetik bestera bilakatzen.

"Joxe Mari Iriondoren aldameanean denbora gutxi egin nuen, baina gauza asko irakatsi zizkidan, gehienak ezer esan gabe, ikusi egiten bainuen zer egiten zuen eta nola", esan du.

Olazabalentzat eredu da Iriondo, haren "kontatzeko modu paregabea" dela eta. Hala ere, esatari bakoitzak lan egiteko "modu desberdina" daukala dio. Olazabali teknologiak asko lagundu dio: "Teknologiaren pribilegioak baliatu dituen lehenengoetakoa izan naiz, nire garaian hasi baikinaren estropaden barnean gertatzen zena entzuten", gogoratu du. Egia da kontakizunaren tonua egokitu egin behar dela modu horretara ere, bai-

na, bere ustez, horretan ondo asmatu dute.

Bidean bizitako esperientzia politikak ugari izan dira, baina zenbait buruhauste ere eman dizkio esatari lanak. Zuzeneko bat amaitu ondoren, "izugarriko hustualdia" sentitzen duela adierazi du esatariak, baina ezinbestekoa dela ondoren hausnarketa egitea: "Hobetu ditzakezun pasadizoak etortzen zaizkizu burura une oro, baina hurrengorako asko balio du horrek".

Datozen ahotsak

Laster ekingo diote aurtengo arraun denboraldiari, eta lau hamarkada luzez arraun esatari aritu den arren, oso lasai dago Olazabal, esku onetan utzi baitu bere postua: "Ibon Gaztañazpi izango da nire ordezkaria. Artista bat da, eta oso ondo prestatuta dago eginkizun horretarako".

Teknikoki bera baino askoz prestatuago dagoela azpimarratu du Olazabalek, arraunlari ohia delako eta entrenatzaileria ere izan zelako. Esperientzia horrek ezagutza handia ematen diola aipatu du. "Egia da, agian, esatari profila gehiago zaindu beharko duela hemendik aurrera, elkarlanean ibili garenean hori nik egin baitut eta berak arlo teknikoari gehiago erreparatu baitio", nabarmendu du. Hala ere, Olazabalek ez dauka lekukoa esku onetan utzi duen zalantzarik. ■



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

Udarekin batera, arraun denboraldia indarrez helduko da Euskal Herriko nahiz Kantauriko kostaldera. Zaleek estropaden emozioa bizitzeko aukera izango dute beste behin, traineruen arteko lehia estua eta arraunlarien ahalegina gertutik jarraitzekoa. Hona hemen 2026ko arraun denboraldiko egutegiak – Eusko Label, Euskotren, KAE eta ETE ligetakoak–, zaleek udan arrauna gertutik jarrai dezaten, hitzordu nagusirik galdu gabe.

**SU
KIA**


TABERNA · JATETXEA

Eguneko menua | Asteburuetakoa |
Oilaskoak eramateko | Ogitartekoak |
Plater konbinatuak |

Terraza ederra (alboan umeentzako parkea)

Abaromendi 38, behea 1 · ORIO · 943-89 21 29

EGUNA	ESTROPADA
EKAINAK 28	Bultrago del Lozoya
UZTAILAK 4	Bilbo
UZTAILAK 5	Zierbena
UZTAILAK 11	Castro Urdiales
UZTAILAK 12	Orio
UZTAILAK 18	Chapela (Redondela)
UZTAILAK 19	Bueu
UZTAILAK 25	Donostia
UZTAILAK 26	Getxo
ABUZTUAK 1	Santurtzi
ABUZTUAK 2	Lekeitio
ABUZTUAK 8	Ondarroa
ABUZTUAK 9	Hondarribia
ABUZTUAK 15	Pasai Donibane
ABUZTUAK 16	Getaria
ABUZTUAK 22	Zarautz
ABUZTUAK 23	Zarautz
ABUZTUAK 29	Boiro
ABUZTUAK 30	Ares
IRAILAK 19	Play off 1, Bermeo
IRAILAK 20	Play off 2, Portugalete

Inmobiliaria  ORIO

ERAIKUNTZA

SUSTAPENA

KUDEAKETA

EGUNA	ESTROPADA
EKAINAK 28	Buitrago del Lozoya
UZTAILAK 4	Bilbo
UZTAILAK 5	Zierbena
UZTAILAK 11	Castro Urdiales
UZTAILAK 12	Orio
UZTAILAK 18	Chapela (Redondela)
UZTAILAK 19	Bueu
UZTAILAK 25	Donostia
UZTAILAK 26	Getxo
ABUZTUAK 1	Santurtzi
ABUZTUAK 2	Lekeitio
ABUZTUAK 8	Ondarroa
ABUZTUAK 9	Hondarribia
ABUZTUAK 15	Pasai Donibane
ABUZTUAK 16	Getaria
ABUZTUAK 22	Zarautz
ABUZTUAK 23	Zarautz
IRAILAK 19	Play off 1, Bermeo
IRAILAK 20	Play off 2, Portugalete

kutixi
kafetegia

Aupa Orio!

Arizaga 9 • ORIO • 943-13 15 17

EGUNA	ESTROPADA
EKAINAK 20	Astillero
EKAINAK 21	Pasaia
EKAINAK 27	Elantxobe, Plentzia
EKAINAK 28	Mutriku
UZTAILAK 4	Bilbo, Donibane Lohizune
UZTAILAK 5	Zarautz
UZTAILAK 11	Camargo, Orio
UZTAILAK 12	Lekeitio
UZTAILAK 18	Erandio
UZTAILAK 19	Portugalete
UZTAILAK 25	Sestao
UZTAILAK 26	Laredo, Zumaia
ABUZTUAK 1	Ondarroa, Pedreña
ABUZTUAK 2	Santander
ABUZTUAK 8	Hondarribia, Colindres
ABUZTUAK 9	Errenteria
ABUZTUAK 15	Castro Urdiales
ABUZTUAK 22	Zarautz
ABUZTUAK 23	Bilbo



	EGUNA	ESTROPADA
	EKAINAK 20	Astillero
ETE	EKAINAK 21	Hernani (Pasaia)
	EKAINAK 27	Elantxobe
	UZTAILAK 5	Zarautz
	UZTAILAK 11	Camargo
	UZTAILAK 12	Lekeitio
	UZTAILAK 19	Portugalete
	UZTAILAK 25	Sestao
	UZTAILAK 26	Zumaia
	ABUZTUAK 1	Ondarroa
	ABUZTUAK 8	Hondarribia
	ABUZTUAK 15	Castro Urdiales
	ABUZTUAK 22	Zarautz
	ABUZTUAK 23	Bilbo

BODEGON
Sarasua



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



NIK

hik, hark, denok

GUKA EGITEN DUGU



Iñaki Aristi / Arraunlaria

Zumaia

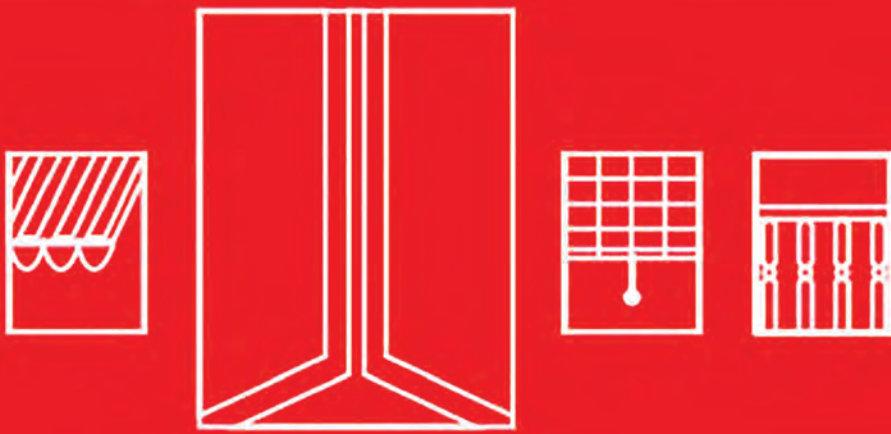
**ZUK ERE
EGIN GUKA**
egin bazkide

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

GUKA

Eskaneatu QR-a, eman zure babesa





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