

Skate ikusgarria...Araba irristaria!



Patxi Peula

Maider Unda

Gimnastika aerobikoa

Aiala Kantzelaria institutua

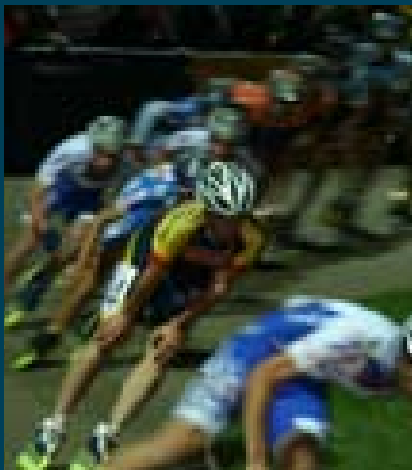
Viajes Bidasoa, areto-futbol taldea



Maider Unda



Biribildi kluba. / EDAK



Patxi Peula

arin!

Kirol aldizkaria

8. zk., 2008ko negua

SUMARIOA



Gimnastika aerobikoa:
musika ardatz, koreografia zehatza



Gasteiz skater-a



Laudioko Aiala Kantzelaria institutua

Aldizkari hau Vitoria-Gasteizen Euskara Biziberritzeko Plan Nagusiaren barruan sortu da.



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

- 3** Di-da batean
- 4** Skate ikusgarria... Araba irristaria!
- 5** Patxi Peula
- 6** Maider Unda
- 8** Monografikoa:
Gimnastika aerobikoa
- 12** Aiala Kantzelaria institutua
- 14** Argitalpenak
- 15** Agenda
- 16** Viajes Bidasoa,
areto-futbol taldea

Argitaratzailea: Vitoria-Gasteizko Udala
Kordinazioa: Gasteizko Udalaren Euskara Zerbitzua.
Erredakzioa: Ane Pedruzo, Itziar Amestoy eta Naroa Cuesta
Diseinua eta maketazioa: Komunikazio eta Protokolo Bulegoa.
Inprimategia: Arabako Foru Aldundia
Zenbaki honetan parte hartu dute:
Eukeni Martínez Abasolo (Vitoria-Gasteizko Udala, Kirol Saila)
Jokin Larrañaga (Arabako Foru Aldundia, Euskara Zerbitzua)
Gerardo Eskarza (Arabako Foru Aldundia, Kirol Zerbitzua)
Txusmi Perez (Miguel de Unamuno ikastetxea)
Beatriz Garai (Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultatea)
Argazkiak: EDAK, Quintas, argazki bilduma partikularrak
LG: VI-213-2006

Gasteiztarrek trinketean txapeldun

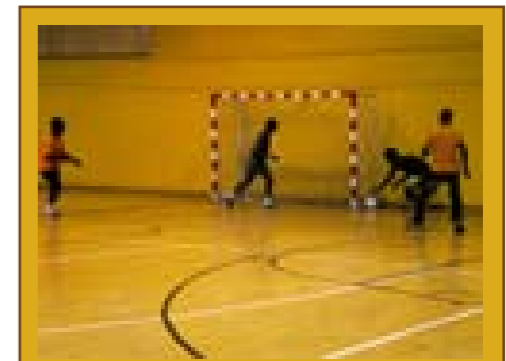
Abuztu eta irail bitartean Txileko Santiagoko I. Euskal Pilota Trinketeko Txapelketa izan zen. Bertan Oier Saez de Camara eta Raul Artxaga gasteiztarrek parte hartu zuten. Larruzko paletan aritzen dira biak. Oierrek finala jokatzeo aukera izan zuen bere bikote Iñigo Navarro gipuzkoarrarekin. Lau partida irabazi ostean, finaleko norgehiagokan etsi egin behar izan zuten argentinarren nagusitasunaren aurrean. Mendizorrotzeko pilotalekuan entrenatzen dira Oier eta Raul urtean zehar, baina, lehiaketa garaia heltzen denean trinketean gogoz aritzen dira. Egun, gero eta gutxiago dira Gasteizen kirol honetan aritzen diren gazteak. Hala ere, txapeldunak dira tarteko. Agian, Oierren urrezko dominak animatuko ditu gazteak pilotan jokatzerara!



Oier Saez de Camara eta Iñigo Navarro (Euskadi), Manu Toquero (epailea), Gaston Intsausti eta Joseba Bilbao (Argentina)

Ostiraletan Kirola Euskaraz, OKE?

Asteburuari hasiera emateko plan ederra proposatzen dizuegu. Aquagima, aerobica, sasoi... kirol jarduera ugari euskaraz egiteko parada eskaintzen dizu OKE programak. Urtarrilean hasiko da OKE programaren bigarren hiru hilabetekoa, eta abenduaren 19tik aurrera izango duzu izena emateko aukera. Non? Gizarte etxeetan, kiroldegietan, 010 telefonoan edota www.vitoria-gasteiz.org webgunean. Gainera, gazte koadrila euskalduna osatzeko leku aproposa izan daiteke. Dantza ezazu mingaina eta gorputza euskaraz!



"3x3" txapelketak asteburu gauetan

Urriaren 18an izan zen "3x3 futbol txapelketa" Judimendiko gizarte etxean, Gauekoak Elkarte Federazioaren eta Aurrera klubaren ekimenez. Hamasei gazte parte hartu zuten ekimen hartan lau taldeetan banatuta, gehienak Aurrera klubekoak. Jakin dakizuenez, Gauekoak programak asteburuetan gauetz aisialdiko ekintzak eskaintzen ditu. Horien artea, 3x3 txapelketa ugari. Gizarte etxetik gertu bizi diren gazteak hurbildu ohi dira Aldabera, Alde Zaharreko auzokide gazteak, alegia. Honakoan Aurrera klubeko jokalariek banatu zituzten sariak. Gauekoak programan "3x3" txapelketa ugari biltzen dira. Aukeratu zure gustuko kirola eta goza ezazu asteburuko plan eder honetaz!



Skate ikusgarria...

Araba irristaria!

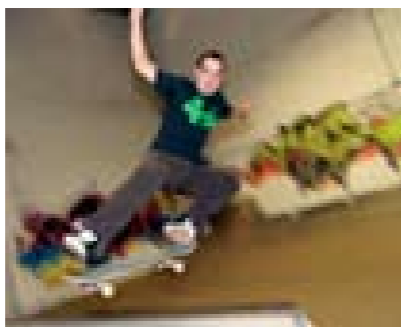


EDAK

Skate-a halaberrez skateboard-arekin batera (irristailua) aurkezten zaigun kirola da eta kaleko kulturarekin lotura handia du, izan ere, karrikako edozein txokotan praktika daiteke. Halere, badira irristatzeko bereziki prestatutako tokiak tokiak ere, skate-park izenekoak, alegia. Gainera, konformagaitzasunaren ikur diren beste mugimendu batzuekin senideturik dago, hala nola, rock-arekin, hip hop-arekin, graffitiarekin eta hiriak ulertzeko sormenezko beste forma batzuekin. Funtsean skate-a trikimailu ezberdinak eginez edertasuna, abentura, ikusgarritasuna... lortzean datza, toki desberdinetatik irristatuz; zintarrietatik, espaloietatik...

Jatorria:

Skate-aren jatorria ezagutzeko, Estatu Batuetarantz begiratu beharra dago. Izan ere, hango umeek ohol batean lau gurpil itsatsiz eraikitzen zituzten tramankulu ibiltariak dira skateboard-aren aintzindariak. Surfa ere aipatu beharra dago skate-aren hastapenetan, kirol hau surflarien artean hasi baitzen hedatzen 60ko hamarkadatik aurrera.



EDAK

Dena den, benetako zabalkundea, 1963. urtetik aurrera gertatu zen, Kalifornian lehen skate txapelketa ospatu ostean. Lehen skate-park-a Floridan eraiki zen beranduago, 1976.an, hain zuzen ere.

Urtetan zehar estiloak oso ugariak eta desberdinak izan dira eta gaur egun streets eredu da ezagunena, kaleko skate-a. Dena den skater bakoitzak bere estilo propioa dauka, eta horretan dago koska gainera!

Gasteiz skater-a:

Duela hogei bat urte izan zuen Gasteizko hiriak skate-aren berri. Atzerri- bidaia zuten hainbat gaztek ezagutarazi zuten hemen skateboard-a eta ordutik kirol hau pixkanaka zabalduz



EDAK

joan da. Gaur egun, 150 skater inguru aritzen dira Gasteizko hainbat bazterretan jauziak eta itzulipudiak egiten. Euren topalekuak Zabalgana, San Martin, Sansomendi eta Santa Luzia auzoetan dauden skate park-ak dira nagusiki. Halere, katedral berriko eskailerak eta hiriko beste hainbat txoko ere leku ezin hobekak dira skate-az gozatzeko. Gasteizen skate-arekin erlazionaturik dauden ekintzei dagokienez, jada hiru aldiz ospatu den Gaztexpresion eta bi urte bete dituen Festiart ekimenak aipatu behar dira. Gainera, datorren urtetik aurrera skater gazteak motibatzeke helburu, VSD skate dendako kideek Araba mailako txapelketa bat ospatzeko asmoa dute.

Javier Sarmiento, Ibon Mariño eta Dani Lopez dira skater gasteiztarren artean nabarmendu daitezkeen izenak. Halere, kirol honek zale andana dauka hemen eta baliteke izen gehiago entzuten hastea hemendik aurrera.

Skate-aren magiak kilikatzen bazaitu anima zaitez irristatzera!

Bestalde, kirol honen gaineko informazio gehiago nahi izanez gero bi iturri gomendatu nahi dizkizuegu: batetik, Erosion aldizkaria; eta bestetik, Skateuskadi.blogspot.com. Basaurin bizi den Mikel Canterak sortu du blogspot hau. Besteak beste, Javier Sarmientori egindako elkarrizketa irakur dezakegu edo Skatexpresion txapelketari buruzko informazioa, skate jokoren bat... Eman begiratua!



Patxi Peularen bilduma

Patxi Peula,

ABIADURAKO PATINAJE TXAPELDUNA



Euskal Herriko patinaje munduak egun protagonistarik badu, horixe Patxi Peula dugu, 20 urteko gasteiztarra. Azken urteotan ez dio tituluak lortzeari utzi, eta horrela, munduko bigarren postua irabazi zuen 10.000 metroko lehiaketan pasa den irailean. Hau ez da, ordea, bere lorpen bakarra, Europa mailan lehen postua lortu zuen iaz froga berdinean. Denboraldi osoa bete ondoren, oporrak iritsi zitzaizkion Patxi urriarekin batera. Aste pare bateko atsedendialdiaren ondoren, entrenatzen dabil buru-belarri helburu berri asko baititu. "Martxo aldera hasiko dira berriro ere lehiaketak".

Marianistas taldean ari da Patxi joan den urtetik. Bere ibilbidea Jostaldin hasi zuen arren, jende gabezia zela eta talde hori uztera behartuta ikusi zuen bere burua. Haren arrakasta ikusiz arraroa dirudien arren, nahiko berandu hasi zen patinatzen. "Ona izan ohi den jendea, 3 urte dutela hasten da; ni ordea 9 izan arte ez nintzen Jostaldiko eskolan sartu". Marianistas taldera egindako aldaketarekin pozik dabil, "talde sendoa du eta munduan zehar egiten diren norgehiagoketan aritzeko aukera ematen dit". Munduan barrena bidaiatzea da, hortaz, Patxi azkenaldian maiz egiten duen gauza bat. Kolonia, Korea, Txina, Italia, Alemania edota Herbereak dira burura etortzen zaizkion herrialdeak. "Nire bidaiak ikustean, patinatzen hasiko direla esaten didate koadrilako lagunak".

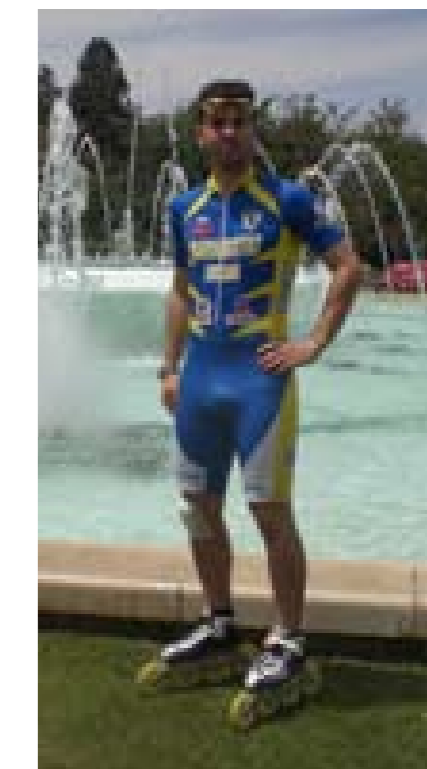
Ikasketak eta kirolak batera egiteko aukera

Ikasten jarraitzeko denborarik falta ez zaion arren, lehiaketek zailtasunen bat sortzen diote. "Noizean behin os-

tiral batean alde egin behar dut eta asteartera arte luzatu daiteke bidaia". Egun horietan, goi mailako automozio ziklora joatea ezinezkoa zaio, baina bere irakasleek haren egoera ulertzen dutela esan du Patxi. "Ez didate oztoporik jartzen eta, hori dela eta ez dut ikasketa eta kirolaren arteko erabakia hartu behar izan, ea horrela jarrai dezakedan...".

Orain arte lortutako helburuak txalagarriak diren arren, hurrengo denboraldiari begira dago Patxi, Taiwanen izango diren "World Games" lehiaketa buruan du eta. "Olinpikoak ez diren kirolen Joko Olinpikoak dira", argitu du. Taiwanen ospatuko dira eta bertan domina lortzeko lanean arituko da Patxi.

Araba edo Euskal Herri mailan patinajeak egoera eskasa bizi duela uste du. "Jendea ez da animatzen eta gainera hedabideetan ez zaio kasurik egiten". Hemendik gutxira kirol olinpiko izendatzeko aukera izango dela azaldu du Patxi, eta hori gertatuz gero egoera asko hobetuko dela uste du. "Entrenatzeko lekuak eta baldintzak nabarmen aurreratuko lirateke". Olinpiko izateko aukera alde batera utziz, gasteiztarrek lanean jarraituko du, hurrengo denboraldia aurtien lortutakoa berdindu edota gainditzeko ahaleginean.

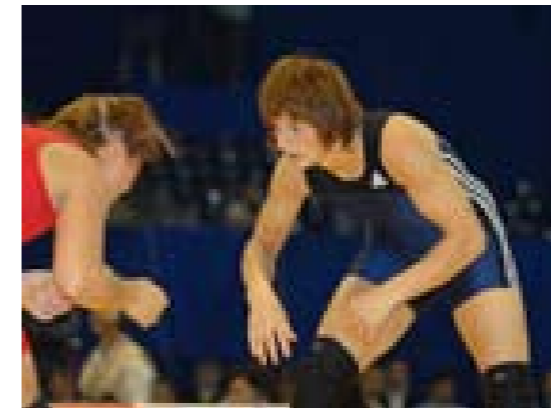


Patxi Peularen bilduma

Elkarrizketa

Maider Unda

BIZITZAZ GOZATZEKO BORROKA ETENGABEA



Hilabeteak igaro dira Pekingo olinpiadak bukatu zirenetik. Bertan atleta andanak erakutsi zuen bere abilezia eta borrokarako kemena eta, horien artean, Mair Unda arabarrak. Mair borroka askean aritu zen, 72 kiloko kategorian eta txapelketa bikaina burutu ondoren 5. postua eta Olinpiar Diploma lortuta itzuli zen etxera. Ezinezkoa gertatu zitzaion Agnieszka Wieszc poloniarra gainditu eta brontzezko domina lortzea. Gaur egun lanean dihardu datorren urteko lehen seihilekoan izango diren Frantzia, Espainia eta Europako txapelketerako prestatzen.

9 urte zituenetik dago Mair Unda borroka askearen munduan murgildurik. Gaur egun, Aramaioko Oleta auzoan bizi da eta Gasteizen entrenatzen da. Arabako Eskola klubeko kidea da baita 1998. urtetik Espainiako emakumezkoen borroka taldeko partaidea ere. Kirol honek momentu gozoak eta garratzak eman dizkio Maiderrri. Alde batetik, lesio anitz pairatu behar izan ditu hogeita hamaika urteko gazteak. Bestetik, bere kurrikulumean garaipenak ez dira gutxi, izan ere, hamar aldiz izan da Espainiako emakumezkoen borroka txapelketako irabazle. Gainera, 2001eko Mediterranean Jokoetan brontzezko domina lortu zuen eta 2007ko mundialean 5. postuan gelditu zen. Azken sailkapen horri ezker, hain zuzen ere, lortu zuen

Beijing-eko Joko Olinpikoetan parte hartzea. Horrez gain, elektronika ikasketak eginak ditu eta egun, artzaintza du lanbide eta Idiazabal ja-torria duen artzain gazta ekoizten du.

Brontzezko domina lortzearren gogor aritu zinen, eta azkenean ezin. Egoera honen aurrean nahiagoko zenukeen garaipena hain

hurbil izan beharrean, 5. postuan baino, 10. edo 15. gelditu izana?

Hori sekula ez! Momentua gogorra izan zen, izan ere, poloniarren aurka irabazia neukan... Dena den, Olinpiaden gaineko gogoetak denborarekin aldatzen zaizkit... Galdu nuenean nahiko gaizki hartu nuen baina denborak aurrera egin ahala ez dut hain txarto ikusten.

Hamar aldiz izan zara Espainiako txapelkun, garaipen horiek guztiak joko olinpikoetako urrezko dominaren truke aldatuko zenituzke?

Ez. Gauza bakoitzak bere meritua dauka, nire ustez gauza bat lortzeko beste batzuk ere egin behar dira eta. Gainera, orain arte Espainiako txapelketako maila ez da oso altua izan, beraz, gutxienez Espainiako txapelkun izan beharra daukat zerbait gehiago lortzeko, kanpora ateratzeko...

Pekinen egindako borroka garbiak izan al ziren?

Nire kasuan ez. ukrainiarren aurkako borroka ez zen oso garbia izan. Hasieran ondo hasi ginen, baina gero iletik tiraka hasi ziren, haginka... Momentuan berdin hasteko gogoia izan nuen, baina banekien nik gauza bera egitekotan deskalifikatuko nindutela. Itsuek ere ikusteko moduko borroka zikina egin zuten!

Gogor entrenatzen duzu beti, baina olinpiadetara begira gogorrago aritu behar izan al zinen?

Bai. Azken bi asteak oso gogorrak izan ziren, baina ez zitzaidan axola, ondo prestatu egon nahi nuen eta.

Zer nolako zailtasunak aurkitu zenituen Beijingera heltzean?

Dagoeneko Txinan egonda nengoen eta haraino egin beharreko bidaia gutxienekoa izan zen. Klimara egokitzea izan zen gogorra, alde nabaria baitzegoen, behelainoa zegoen eta sekulako hezetasuna ere bai. Ni abuztuaren 6an heldu nintzen nahiz eta 17ra arte lehiatu behar izan ez, ondo moldatzeko. Hozteko beldurra nuen eta azkenean libratu nintzen. Hainbat kide, ordea, gaixotu egin ziren.

Nolako da joko olinpikoetako giroa?

Han jaungoikoa zara, kaleko jendeak autografoak sinatzea eskatzen dizu... Gauza bitxia da. Hemen borroka askeak eta kirolek orokorrean, futbolak, tenisak eta saskibaloiak salbu, ez dute hainbeste garrantzirik. Gainera, Pekinen Euskal Herriaren baino begi hobeekin ikusten dute borroka. Ekialdeko herrietan kirol honek tradizio handiagoa dauka.

Artzain txakurrak edozer egiteko prest daude ardiak zaintzearen, beraiekin identifikatu al zara inoiz borroka askean aritzean?

Ez... Nire ustez artzaintza eta borroka sakrifizio handiko lanbide eta kirola dira, besteak beste. Gauzak ez dira egun batetik bestera aldatzen, pixkanaka joan behar da.

Atzera begira, borrokaekin zerikusia duen zein unerekin geldituko zinateke?

Munduko txapelketan Pekinerako klasifikatu nintzenean. Momentu hark iragana eta geroa bereizi zituen niretzat.

Espainiako hurrengo txapelketan 11. domina lortzeko asmorik?

Horretara noa... Dena den, gero eta zailagoa egingo zait maila goraka baitoa. Espainian borroka askea gehiago praktikatzen ari da urte batzuetatik hona.

Idiazabal gazta edo borroka?

Momentuz biak, baina nire etorkizuna Idiazabal gazta ekoiztean dagoela argi daukat. Izan ere, hemendik lau urtera Londresen izango diren Olinpiaden ondoren edo asko jota urte bat beranduago borrokatik erretiratzeko asmoa daukat. Urrezko domina batekin izanez gero, askoz hobeto, baina horrek ez du eraginik izango hortik aurrera gaztaren munduan bete-betean murgil nadin.

monografikoa

Gimnastika aerobikoa

Musika ardatz,
koreografia zehatza

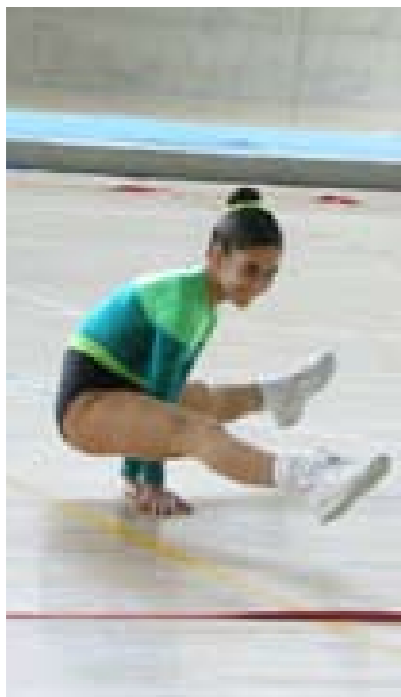
Musika gidari, koreografia aerobiko konplexuak egitean datza gimnastika aerobikoa. Gazteen artean gero eta gehiago zabaltzen ari den kirol diziplina da. Oraindik orain ez da olinpikoa, baina arautegia moldatzen ari da nazioarteko federazioa noizbait kirol olinpikoa bihurtu dadin. Banaka, bikoteka, hirukoteka edo taldeka praktikatzen da.



Biribildu kluba. / EDAK



Biribildu klubaren taldekako ariketak



Biribildu klubaren banakako saioa

te epaileek lehiaketa hauetan. Emakumezkoak dira gaur egun gimnastika aerobikoan nagusi.

Gimnastika aerobikoa Gasteizen

Gasteizen 2000. urtean hasi ziren lehenengo gazteak gimnastika aerobikoa praktikatzeko. Urteak aurrera joan ahala hedatu den kirola dugu hau. Gimnastika Federazioak antolatzen duen lehenengo taldea eta Ainhoa Sanchez izan du hasieratik gidari. Bestalde, Ainhoa Espainiako txapelundunordea izan da bitan taldeko kategorian.

Biribildu kluba, aitzindari

2002an sortu zen Biribildu kluba 16 gimnastek osatua. "Hasieran hamalau neskek osatutako taldearekin hasi ginen, gehienak eskolan gimnastika erritmikoan aritutakoak", argitzen du Ainhoa Sanchezek. Hurrengo denboraldian arautegi aldaketek erraztu zuten lehiaketetan parte hartzea eta klubak sendotzeko apustua egin zuen.

Oztopoak gainditu, eta aurrera!

Buruhausteak heldu ziren orduan. Lehiaketetan parte hartzeko ez da nahikoa gogoia eta grina izatea. Lizentziak, jantziak, kuotak... dirua, azken batean, ezinbestekoa baita. 2003an, oztopo guztiak gainditu ostean, heldu zen Biribildu klubaren debuta... non eta Gasteizen. Hiru kategorietan lortu zituzten sariak, beraz, estreinaldi bikaina. Orduetik aurrera gorako bidea jarraitu dute podiumean.

Biribildu kluba Gasteizen gimnastika aerobikoan aritzen den bakarra da. Hala eta guztiz ere, gero eta gehiago dira kirol mota hau eskaintzen duten eskolek. Gero eskola jokoetan aurkeztu ohi dituzte euren koreografiak.

Hedabideen indarra

Azken urteotan telebistan agertzen diren programa batzuen eragina izan daiteke gimnastika aerobikoa hedatzeko arrazoi bat. "Fama" edo "High School Musical" motatako produktuei esker gero eta ezagunagoa da gimnastikaren diziplina berezi hau. Ainhoa Sanchezek ere oso baliagarriak zaizkio saio horiek entrenamenduetarako ideia berriak bereganatzeko orduan. Orobat, lagunen batek animatuta izaten dute gazteek kirol honen berri.

Musikaren erritmora

Kirol honek ez du musika berezirik eskatzen. Nolanahi ere, modan dauden abesti alaiak eta intentsitate handikoak erabili ohi dira. Izan ere, motibazioa bilatzen da; gogoz aritzea, azken batean.

Olinpiadetarako txartel bila

Diziplina olinpikoak arautegi arloan oso zorrotzak dira. Zehaztasunaz neurtzen diren parametroak ahalbidetu behar dira, eta horretarako ezinbestekoa da arautegia moldatzea. Lanean dabilta federazioek noizbait gimnastika aerobikoa kirol olinpikoa izan dadin. Londreseko olinpiadetan ez dugu ikusiko gimnastika aerobikoa, baina 2016an, nork daki!!



Biribildu kluba



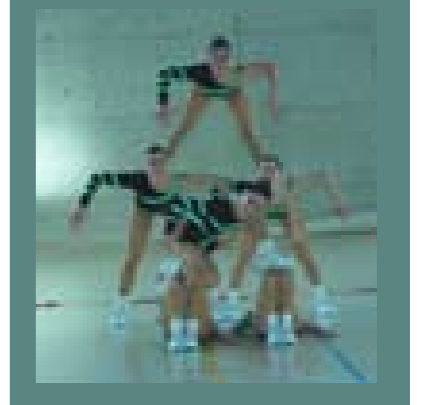
EDAK



Biribildu kluba. Entrenamenduak / EDK

Irrati bidezko gimnastika

Brasilen milaka dira gimnastika aerobikoa egiteko biltzen diren japoniarrak. Harrigarria, ezta? Horren azalpen logikoa bilatu... eta aurkitu egin dugu. "Radio Taissó" irratiak mantentze gimnastika eta gimnastika aerobikoren gaineko irratsaioak emititzen ditu. Hegoamerikako irrati kate hau gidaria izan da urteetan kirol praktikak hedatzen. Baina, zergatik japoniarrak? Kultura japoniarrean gimnastika egiteko ohiturak garrantzia handia duelako. Horiek horrela, gimnastika aerobikoa irrati bidez entzun eta kalean praktikatzeko biltzen dira japoniarrak Brasilen.



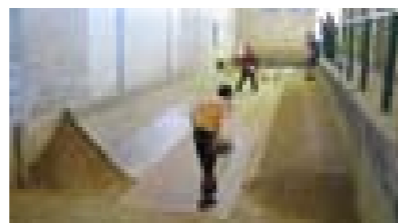


Aretako bidea, erromatar zubiaren ondotik korrika

hockeyko federaziotik ere laguntza jaso dugu, eta batzuetan, hainbat saio ematera etorri dira ikastetxera. Esan beharra dago, bai afizionatuak eta maila handiko kirolariak izan ditugula, eta gaur egun kirol horietako eta beste batzuetakoak ere izaten jarraitzen dugula.

Gorputz Hezkuntza mintegiko helburuak dira ikasleek, beti osasuna helburu, ahalik eta kirol eta ekintza fisikoa gehien ezagutzea eta haiekin disfrutatzea eta zaletzea. Halaber, herrian dagoen tradizio handiko herri-kirol bat helarazi nahi diegu, *Aiarako birlak*, hain zuzen ere. Horretarako, institutu ondoko Ruperto Urquijo bolatokira joaten gara, eta bertan dauden arduradunen laguntzarekin herri-kirol hau praktikan jartzen dugu. Horrela, kirol honen ezaugarriak jakin, eta *Arabako birla* kirolarekiko ezberdintasunak ikasten ditugu.

Laudioko herriak ematen dizkigun aukerak baliatuz, gorputz hezkuntzako eskolak ez ditugu beti ikastetxe barruan egiten, noizbait parkera, herriko frontoira, eta atletismoko pistetara joaten gara, ikasleek naturarekiko harreman gehiago izan dezaten, eta hainbat ekintza egoera egokiagoan egin dezaten.



'Ruperto Urquijo' bolatokia

Aiala Kantzelaria institutua

Aiala Kantzelaria institutua Laudion dago. Dakizue, Laudio Arabako Ipar-Mendebaldean dagoen udalerrria da, eta Gasteizen ostean, Arabako bigarren herririk populatuena (19.000 biztanle inguru).

Institutuaren ibilbidea 1953-1954 ikasturtean hasi zen. Hasiera hartan ez zeukan izenik, 1956. urtean AIALA KANTZELARIA izena hartu zuen arte. Lehenengo urtean 52 ikasle eman zuten izena batxilergo ikasteko. Gaur egun, 580 ikasle inguru daude, eta bertan honako hauek ikas daitezke: Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako lehenengo eta bigarren zikloa, Batxilergo eta Heziketa zikloak.

Laudi Araban badago ere, badiu alboan Bizkaiko hainbat herri; Arrankudiaga eta Orozko, besteak beste. Hori dela eta, Laudio institutuak hartzen ditu herri horietako ikasleak eta inguruan dauden beste herri batzuetakoak ere bai.

Laudioko kirolzaletasuna handia da: mendia, txirrindularitza, saskibaloia, hockeya, futbola, igeriketa... Eta institututik, Gorputz Hezkuntzako mintegitik, zaletasun horri eusten eta

handitzen saiatu gara beti. Hori dela eta, hainbat federazio eta elkarterekin harremanetan egoten gara eta laguntza eskaintzen digute; esate baterako, Goikogane mendi taldeak astebururo antolatzen ditu mendi irteerak herriko ikasleekin. Irteera horiek pentsatuta daude gazteentzat, eta ikasleak oso pozik joaten dira, ondo pasatzeaz gain lagunak ere egiten baitituzte. Belar



Laudioko saskibaloitza taldeko hainbat ikasle



JAVIER PIKAZA ETA JON URIONDO

Zein kirol egiten duzue?

Mendi irteeretara joaten gara.

Zergatik aukeratu duzue kirol hori?

Mendia gustuko dugulako.

Zuen ustez, zer behar da kirol horretan aritzeko?

Mendia gustatu behar zaizu, eta gogoia eduki, batzuetan gogorra izaten delako, batez ere aldapak igotzea.

Beste kirolen bat egiten al duzue?

Bai, futbola.



AINHIZE SAGARDUY, AINARA BERROCAL ETA ANDREA VIDAL

Zein kirol egiten duzue?

Futbola.

Zergatik aukeratu duzue kirol hori?

Betidanik gustatu zaigulako.

Zuen ustez, zer behar da kirol horretan aritzeko?

Aldez aurreko jarrera ona, jolasteko eta futbola ikasteko gogoia.

Beste kirolen bat egiten al duzue?

Ez.



IBAI ISUSI ETA ASIER ISUSI

Zein kirol egiten duzue?

Praktikatzen dugun kirola esku-pilota da.

Zergatik aukeratu duzue kirol hori?

Gure aitak pilotariak zirelako, eta, gainera, asko gustatzen zaigulako.

Zuen ustez, zer behar da kirol horretan aritzeko?

Pilotan aritzeko esku gogorrak eta fondoa behar da, partidua ondo eramateko.

Beste kirolen bat egiten al duzue?

Ez, normalean ez dugu beste kirolik egiten.



AINIELLE ZUBIETE ETA IXONE COLLADO

Zein kirol egiten duzue?

Igeriketa.

Zergatik aukeratu duzue kirol hori?

Kirol honekin lesioak jasateko arriskua urria delako; gainera, osasunerako egokia da eta gustukoa dugu.

Zuen ustez, zer behar da kirol horretan aritzeko?

Denbora libre izatea, eta batez ere, gustukoa izatea.

Beste kirolen bat egiten al duzue?

Hainbat kirol dugu gustuko, baina ez ditugu praktikatzen.



GOTZON MARTIN ETA MIKEL BERDOTE

Zein kirol egiten duzue?

Txirrindularitza.

Zergatik aukeratu duzue kirol hori?

Gustuko kirola dugulako, txikitatik txirri-kirolak gustatu zaizkigu eta.

Zuen ustez, zer behar da kirol horretan aritzeko?

Gogo handia izan behar da fondoa entrenatzeko eta erresistentzia lortzeko.

Beste kirolen bat egiten al duzue?

Korrika eta gimnasia joaten naiz (Mikel). Eskia eta igeriketa (Gotzon).



ZELAI SOUTO ETA ANDER PÉREZ

Zein kirol egiten duzue?

Taekwondo

Zergatik aukeratu duzue kirol hori?

Dibertigarria delako eta indarra izateko.

Zuen ustez, zer behar da kirol horretan aritzeko?

Gogo handia eta indarra.

Beste kirolen bat egiten al duzue?

Ez

Garai paralinpiarrik



Garai paralinpiarrik izeneko liburua Espainiako Batzorde Paralinpiarrik sortu eta Banesto fundazioak babestu du. Carme Garcia Rigauk idatzitako ipuin honen kirol paralinpiarren baloreak DBHko ikasleei ezagutaraztea du helburu.

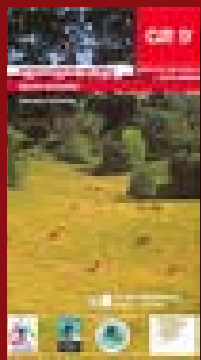
Erraz irakurtzen den liburu honetan Leonardo da Vincik denboran bidaia egingo du eta bere abenturaren bitartez hainbat kirolari eta kirol paralinpiar ezagutzeko aukera emango digu, eta inportanteena, kirolean eta giza harremanetan elkartasuna eta adiskidetasuna funtsezkoak direla gogoraraziko digu.

Liburua PDF formatuan lor dezakezue honako helbide honetan: www.fvdpm.org/euskera/conjuntomarcos.html

GR9. Probintzietako errege bidea edo zezenen abelbidea Noain-Azpeitia

Egileak: J.M. Feliú eta J. Martínez
Argitaletxea: Prames, SA

24 x 22,5 cm-ko 8 mapa
Eskala: 1:40.000



104 kilometroko ibilbide honek hiru izen ditu: GR9, probintzietako errege bidea edo zezenen abelbidea. Garai batean erabiltzen zen zezenak eramateko Tolosara. Dena den, dokumentu batzuen arabera badirudi XVII. eta XIX. mendeen bitartean helmuga Azpeitia

zela bertan egiten zirelako Gipuzkoako zezenketak. Mendi elkarteko batzuek lau etapatan egin dute. Beraz, mendia gustuko baduzu, hona hemen aukera paregabea!

<http://www.kirolaeuskaraz.net/bes-telakoak/gr-9-probintzietako-errege-bidea?p=1>

Kirol elkarteen eskuliburua



Liburuaren helburua da kirol elkarteei euskararen erabilera areagotzeko laguntza ematea, eguneroko jardunean erabiltzen dituzten agiriak, testu laburrak, mezuak eta

antzekoak euskaraz idazteko argibideak eskainiz. Xede hori lortzeko, liburu honek hainbat argibide eta tresna ipintzen ditu kirol klubetako: gutunak, txartelak, aktak, kirolari eta elkartearen jardura administratiboari buruzko hiztegia, estatutu eredua, balantze ekonomikoa egiteko taula...

Interneteneko bi helbidetan ikus daitezke (www.kirolaeuskaraz.net eta www.urolakosta.org), idatzi eredua jaisi eta erabiltzeko aukera izango da, baita hiztegitxo edo kirol gaiak kontsultatzeko ere.

Sasoian



Badugu gure artean beste kirol aldizkari bat, hilerro eta euskaraz! Sasoian du izena eta Urola Kostan sortu da. Gainera ez dator bakarrik; izan ere, www.sasoian.info

webgunea ere martxan jarri dute. Bertan aldizkaria pdf formatuan jaisteko aukera izateaz gain, informazio ugari jaso daiteke: eskualde horretako kirolariei eta kirolei buruzko informazioa, albisteak, fitxa daktikoak, kirol elkarteen eskuliburua...

HERRI LASTERKETAK

Urte garai honetan badira korrika egiteko aukerak. Hona hemen hurrengo hitzorduak:

Gasteizko Herri Krosa

Noiz: abenduaren 14a

Bi modalitate:

Haurren lasterketa: 0-12 urte bitartekoentzat. 900 m.

Ohikoa: 12 urtetik gorakoentzat. 9 km.

Informazio gehiago: www.gasteizhk.com/index.php



XXXI. Vitoria-Gasteizko Maratoi Erdia

Noiz: abenduaren 21ean.

Ibilbidea: 21 kilometro

Izena emateko epea: azaroaren 17tik abenduaren 10era arte

Izena emateko lekuak: Pilar, Hegoalde, Iparralde, Judimendi, Lakua gizarte etxeak, Estadio edo internet bidez (www.cajavital.es)

San Silvestre

Urtea ondo amaitzeko hitzordu paregabea!

Noiz: abenduaren 31n.

Bi modalitate:

Txikia: 14 urtetik beherakoentzat.

Kilometro bat.

Betikoa: adin horretatik

aurrekoentzat. 8,5 kilometro.

Izena emateko lekuak: Pilar, Hegoalde, Iparralde, Judimendi, Lakua gizarte etxeak, Estadio edo internet bidez (www.cajavital.es)

NESKONTZAKO DEIA

Neskok, Gasteizko bi klubek gonbita egin nahi dizuete:

Gaztedi Rugby Taldea

Ikusita neskon taldeak izan duen arrakasta, zergatik ez saiatu kirol honetan?

Informazio gehiago: gaztedirt.blogspot.com/

AD Ehariaidea

Ehariaidea kirol taldea, emakume-eskubaloian kadete, gazte eta senior kategorietan, Euskadi mailan jokatzeko duen klub bakarra da Araban eta eskubaloian jokatzeko neskek behar ditu. Aukera ederra, ezta? Bada, ziur gaude nola jokatzeko duten ikusteak zirt edo zart egiten lagunduko dizula, beraz, abenduaren 23an Lakua kiroldegira hurbildu eta klubak urtero antolatzen duen gabonetako txapelketa ikusiko duzu. Jokatzeko irrikan egongo zara!

Informazio gehiago: www.ehariaidea.es.vg/

ELURRA

Aurten ohi baino goizago ikusi ditugu lehenengo elur-malutak, eta jakina, horrek eskiatzeko gogo piztu digu.

Egunotan klubak eta erakundeak hasiko dira euren eskaintza zabalitzen eta lerro hauen bidez gogorarazi nahi dizkizuegu ohiko batzuk: www.cajavital.es, www.clubalpinoalaves.com, www.goiena.org, www.cmgazteiz.com.

MENDIA

Orientazio Ikastaroak

Hamasei urte baduzu, eta ikasi nahi baduzu mapak irakurtzen, iparrorratza erabiltzen eta orientatzeko teknika batzuk... Aula Estadio S.D. Aretokoekin ikastaroa egiteko aukera izango duzu. Informazio gehiago: <http://www.fundacionestadio.com/new/es/subfamilia.php?subfamilia=42>

Bidezidor Kirola

Hil bakoitzaren hirugarren larunbatean Arabako ibilbide bat ezagutzeko parada ezin hobea eskaintzen dizu Aula Estadio S.D. Aretokoekin! San Zadornil, Kripan, Berrikano, Meana... Informazio gehiago: <http://www.fundacionestadio.com/new/es/subfamilia.php?subfamilia=42>

ZIKLO-KROSA

Ziklo-krosak gero eta zale gehiago biltzen duen kirola dugu. Hurrengo azaroaren 29an Zuiako Ametzagan Arabako txapelketa izango da. Ez duzu kale egingo, ezta?

ALAVES

2008 / 11 / 30

2008 / 12 / 07

2008 / 12 / 14

2008 / 12 / 21

2009 / 01 / 04

2009 / 01 / 11

2009 / 01 / 18

2009 / 01 / 25

2009 / 02 / 01

2009 / 02 / 08

2009 / 02 / 15

2009 / 02 / 22

CASTELLON - ALAVES

ALAVES - GIMNASTIC

EIBAR - ALAVES

ALAVES - TENERIFE

HUESCA - ALAVES

ALAVES-CELTA

ALICANTE - ALAVES

ALAVES - ALBACETE

ALAVES - SALAMANCA

CORDOBA - ALAVES

ALAVES - RAYO VALLECANO

LEVANTE - ALAVES

BASKONIA

EUROLEAGUE

Abenduak 4, osteguna	FENERBAHCE U. / TAU Cerámica	20:15
Abenduak 10, asteazkena	TAU Cerámica / O. Ljubljana	20:30
Abenduak 18, osteguna	Alba Berlin / TAU Cerámica	20:00
Urtarrilak 8, osteguna	Virtus Roma / TAU Cerámica	21:00
Urtarrilak 14, asteazkena	TAU Cerámica / DKV Joventut	20:30

ACB

Abenduak 6, larunbata	TAU Cerámica / Alta Gestión Fuenlabrada	19:30
Abenduak 13, larunbata	TAU Cerámica / iurbentia Bilbao Basket	19:30
Abenduak 20, larunbata	CAI Zaragoza / TAU Cerámica	19:30
Abenduak 27, larunbata	TAU Cerámica / MMT Estudiantes	19:30
Urtarrilak 4, igandea	Regal FC Barcelona / TAU Cerámica	12:30
Urtarrilak 10, larunbata	TAU Cerámica / Kalise Gran Canaria	19:30
Urtarrilak 17, larunbata	TAU Cerámica / ViveMenorca	19:30
Urtarrilak 24, larunbata	TAU Cerámica / Unicaja	19:30
Urtarrilak 29, osteguna	Ricoh Manresa / TAU Cerámica	21:00
Urtarrilak 31, larunbata	C.B. Granada / TAU Cerámica	19:00
Otsailak 7, larunbata	TAU Cerámica / Bruesa GBC	19:30
Otsailak 15, igandea	Real Madrid / TAU Cerámica	12:30
Otsailak 28, larunbata	TAU Cerámica / Cajasol	19:30

WATERPOLOA

Kirol interesgarria, ezta? Hona hemen hurrengo hilabeteetako hitzorduak:

2008-11-30	C.N. MENDITXO - D. NAUTICA PORTUGALETE
2008-12-21	C.N. MENDITXO - GETXO I.W.
2008-01-18	C.N. MENDITXO - MASTER ASKARTZA
2009-02-01	C.N. MENDITXO - UPNA



Argazkiak: Viajes Bidasoaren bilduma

Viajes Bidasoa, areto-futbol taldea

Inork ez du jadanik zalantzan jartzen neskek futbolean mutilak bezain trebeak direnik. Ikastoletako taldeetan neska asko aurkitzeko aukera dago. Hala are, 14 urtetik aurrera kirol honetan jarduteko oztopoak areagotu egiten dira. Viajes Bidasoa bezalako klubak dira hutsune hau bete dezaketenak. 14 urtetik gorako neskek aurkitu daitezke talde honetan, hau da, ikastolan amaitu eta lehiaketan jarraitu nahi dutenak. Aurten 15 lagunek osatzen duten taldea, hortaz, taldea osaturik dago baina hurrengo denboraldiarentarako neska berriak gehitu daitezke eta, behar izanez gero, beste talde bat sortzeko prest daude.

Araba mailako lurralde-lehiaketan parte hartzen dute Viajes Bidasoako neska gazteek. Txapelketan dauden gehienak Gasteizko klubak dira baina Agurain eta Izarrako bi taldek ere parte hartzen dute. Asteburuetakako partidez gain, astean behin entrenatzen dira areto-futbol talde honetako neskek. Taldekide gehienak ikasten ari direnez, ostiral arratsaldeetan elkartzeko ohitura daukate, astean zehar beren eginkizunak lasai egin ahal izateko.

Egun horretan, gau aldera, Arriaga kiroldegian elkartu eta entrenamenduetan giro paregabea daukate.

Zilarrezko ligan jokatzeko aukera

Viajes Bidasoa kluba denez, ikastola ugaritako neskek jasotzen ditu. Hortaz, hasieran ez daude elkarrekin jokatzeko ohituta. Baina denborak aurrera egin ahala, talde dinamika sortzen doa eta taldeko entrenatzaileak esan duenaren arabera, geroz eta gehiago ezagutzen dute elkar. Jokalariak 14 urtetik aurrerako taldekideak izan daitezke, adin mugarik ez baitago, baina neska hauek bere klubean bertan dute haien hurrengo helburua. Izan ere, Viajes Bidasoak beste talde bat du, neska nagusiagoek osatua. Horiek Zilarrezko ligan ari dira, hots, futboleko bigarren maila. Bi taldeen arteko aldea ez datza adinean bakarrik. Kalitatea erakusten duen jokalaria batetik bestera aldatzen da edo lehen taldearekin partiduren bat jolasteko aukera du. Bai gazteen bai nagusien taldeen arteko giroa oso ona da eta ez da arraroa batzuk besteak animatzen ikustea partiduetan.



Orain taldean behar diren 15 neskek dauden arren, Viajes Bidasoako arduradunek azaltzen duten zailtasun ugari izaten dituztela jokalari berriak lortzeko. Ezagutza falta dela eta edo, klubeko kideak ikastolen arteko partidak ikustera joaten dira onak diren neskek haien taldera gonbidatzeko. Oso gutxitan gertatu da neska berak taldera hurbiltzea jokatzeko nahia erakusteko. Hala ere, Viajes Bidasoako ateak zabal-zabalik daude animatu nahi duen edonorentzat.