

Emakumeen kirolari
buruzko aldizkari digitala
Revista digital sobre
deporte femenino

17

Apirila • Abril
2022

Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“Mendiak inspiratzen
nau, ezkutuko
txokoak eta sekretuak
erakusten dizkit”

Esther Merinok (Gasteiz, 1971)
bat-bateko maitemina izan zuen
mendiarekin. Lanbidez erizaina da,
mendian ibiltzea asko maite du eta via
ferratetan espezializatu da, izan ere,
bere pasiorik handiena dira. Arabako
Mendi Federazioko mahaikidea da
“Emakumeak eta mendia” Sailean, eta

bere helburua da emakumeei
laguntzea prestatu daitezen
eta autonomoak izan
daitezen gizonez betetako
munduan. Pyrenaicaren
blogean parte hartzen du eta
“Mendi ibilbideak Erdi Aroko
gazteluetara” liburua ere
idatzi du.



araba álava
foru aldundia diputación foral

Noiz hasi zen mendiarekiko zaletasuna?

Beti esaten dut bat-bateko maitemina izan zela. Ordutik aurrera bakarrik mendien-gan, ibilbideengan eta ahal dudan guztietan mendira joateko denbora aurkitzean pentsatzen dut. Batzuetan urtebete aurretik bidaia planifikatzen ditugu, adibidez Palentziako edo Leongo mendietara, Europako Mendietara edo Teruelgo trokarteetara joateko.

Gogoratzen duzu zein izan zen kirol honekin betirako lotu zituen mendia?

Bai. Entziako mendilerroan dago. Baio izan zen nire lehen gailurra eta haitzak maitemindu ninduen. Gainera, Arabako Lautada osoa ikusten zen. Ordutik aurrera, eraketa harritsu apetatsuak eta ezberdinak dituzten mendiak ezagutzeko gogo sentitu nuen. Horregatik gustatzen zait aldatzea eta ez ditut mendiak errepikatzen. Uste dut bakoitzak zerbait ezberdina eman diezadakeela. Baliteke nolabait espiritualak izatea, baina, mendiak inspiratzen nau, bere ezkutuko txokoak eta sekretuak erakusten dizkit. Mendiak liluratzen nau. Mendizaleek lehentasun ezberdinak dituzte, adibidez, kirola egitea, aisialdia edo naturarekin kontaktuan egotea. Asko dira. Nik beti esaten dut mendi bakoitza berezia dela, eta argazkiak ateratzean hori ahalik eta ederren islatzeko saiakerak egiten ditut. Mendiak inspiratzen nau.



Zerk, zehazki?

Gauza askok. Batzuk aldatu egin dira denboran zehar. Gailur batzuetan ez dago zuhaitzik, nekazaritza espazioak direlako. Beste batzuen iparraldeko aldean hainbat pagadi daude, zona ilunak direlako. Eta horrek guztiak milaka urteetako istorioetara garraiatzen naute, aldatuz joan diren mendeetako ibilbide historikora. Haizearekin eta meteorologiarekin egungo itxura hartu arte moldatzen joan dira.

Baduzu leku gogokoarik?

Paisaia atsegin duen mendizalea naiz. Paisaia ikustea eta disfrutatzeko gustatzen zait. Mendi batzuetako ibilbideak politak dira herrietan hasten direlako, bidexkak dituztelako eta basoetatik igarotzen zarelako. Gehien atsegin dudana mendia eta via ferratak batzea da. Iaz Leongo mendietan izan nintzen eta konbinazio hori egin nuen.

Zer dira ferratak? Nola sortu zitzaizun zaletasun hori?

Ferratak eskalatzeko ibilbide bertikalak eta horizontalak dira eta material askorekin eskalatzen dira, adibidez, grapak, presak, esku-delak, kateak, zubi esekiak edo tirolinak, eta horiei esker, segurtasunez iristen gara heltzeko zailak diren haitzezko lekuetara, bizi kable bati lotuta joaten gara eta disipadoredun arnesa, kaskoa eta larruzko eskularruak ere erabiltzen ditugu. Hasteko materiala lortu behar duzu edo abentura enpresa batean alokatzeko aukera dago baita ere: arnesa, kaskoa, disipadorea eta larruzko eskularruak. Ferratak zailtasunaren arabera sailkatuta daude, K1etik K6ra. Kirolerako trebetasunak ezagutzen dituzu, indarra, erresistentzia, alderdi psikologikoa, abilezia, malgutasuna, eta abar lantzen dira. Normalean erraz bat egiten da lehendabizi, jakiteko zer den aurkituko duzuna, eta gero mailaz igotzen da. Horrez gain, ferrataren egoera kudeatzen duten blogetan edo enpresetan informazioa eskuratzea gomendagarria da, jakiteko ea irekita edo itxita dagoen. Ordua hartzeko izena eman behar da.

Non daude ezagunenak?

I. Mundu Gerraren ondoren hasi ziren Dolomitetan. 1914an, austriar-italiar frontea mendietan egin zen. Iltzeak eta sokak jarri zituzten soldaduak aurretik joateko. Mendiak zulatu eta tuneletatik igarotzen ziren baita ere. Ondoren, kirolerako egin zituzten, izan ere, turismo eta ekologia erakarpen handia zuten. Egia da grapak edo burdinak jartzen direla, baina, ingurumena ez da kaltetzen, adibidez, hegaztien migrazioaldian ez da eraginik sortzen. Katalunian asko daude. Euskal Herrian bakarrik bi ditugu eta biak Sobronen daude. Kantabriar zazpi daude, izan ere, zenbait herrigunetan biztanleria gutxitzen ari da, eta ikusi dute ferraten bidez turismoa sustatzen dela. www.deandar.com webgunean Espainian aktibo dauden guztiak ikus daitezke, izan ere, batzuk ez dira egiten mantentze faltarengatik.



Nola hasi gaitezke mendian ibiltzen?

Normalean umeak garenean joaten gara mendira gurasoekin edo lagunekin. Ikastetxeetan gurasoen elkarrekin Mendiko Federazioarekin eta Arabako Aldundiarekin lan egiten dute eskola kiroleko programetan, eta astero irteerak antolatzen dituzte. Beste modu bat mendi klubetan parte hartzea da, eta istripu aseguruak kudeatzeaz gain, gazte eta helduentzako mendi irteerak antolatzen dituzte. Hauek dira mendiko kirol modalitateak: mendizaletasuna, eskia, erraketak, eskalada, mendi lasterketak, mendi ibilaldiak, alpinismoa, amildegien jaitziera, martxa nordikoa eta ferratak. Agertoki ezberdinak direnez, bakoitzerako trebetasun ezberdinak behar dira.

Forma fisiko ona izan behar da?

Beste kirol guztietan bezala, entrenatzea beharrezkoa da eta ibilbideak ezagutu behar dira. Gaur egun tresna informatikoek asko errazten dute ikaskuntza hori: Wikiloc aplikazioan ibilbidea deskargatu eta GPS batean gordetzen dira. Baina ez da beti horrela izan. Orain dela 15 urte edo gehiagora arte mapak eta iparrorratzak erabiltzen ziren, edo ezagun batek eramaten zintuen ibilbidea ikasi eta memorizatze-ko edo eskema txiki bat marrazteko.

Zer da garrantzitsua beti kontuan hartzea mendira ekipatuta joateko?

Mendira joaten zarenean hainbat alderdi kontuan hartu behar dira: ibilbidea eta motxila prestatu, meteorologia, desnibelak eta egin beharreko kilometroak, eta norbere eta taldearen trebetasunak baloratu behar dira baita ere. Segurtasuna beti kontuan izan behar da. Ez da gauza bera lursail karstiko batean oinez egitea, harrietatik igotzea edo lokatzetatik igarotzea (euria badago zaila da aurrera egitea eta istripuak gerta litezke). Hobe da ibilbide batzuk eguraldi lehorra dagoenean edo udan egitea.

Arabako Mendi Federazioan Emakumea eta Mendia Saileko mahaikidea zara. Zein proiektu berri dituzue?

Garrantzitsua da zuzendaritza batzarretan emakumeak egotea, erabakitze-ko esku-mena izan dezagun guk ere. Eta nagusiki, ikusgarriak izan gaitezke. Lantalde ezberdinak sortzen hasi gara emakumeek prestatuntza jaso dezaten eta hainbat arlotan geroz eta garrantzitsuagoak izan gaitezke. Azken ekimenean emakumeei zuzendutako GPS eta orientazio ikastaroa antolatu dugu. Baina gure helburua emakumeek ahotsa izatea da, blogetan idaztea, beren esperientziak kontatzea, islatzea edo beste emakume batzuentzat erreferenteak izatea.

Zuk bezala, izan ere, Pyrenaicaren blogean parte hartzen duzu eta liburu bat idatzi duzu baita ere.

Askok gustatzen zait irakurtzea. Eta beste zaletasun bat idaztea da. Horregatik, Pyrenaica aldizkariaren blogean aktiboki parte hartzen dut. Sua Edizioak argitaletxearekin “Mendi ibilbideak Erdi Aroko gazteluetara” liburu bat idatzi nuen baita ere. Gaur egun beste liburu bat idazten ari naiz. Arima urduria dut. Pianoa jotzen dut baita ere umetatik. Musika ikaragarri maite dut. Antolatuz gero, denbora dago dena egiteko. ●

Emakumeen alpinismoari buruzko historia laburra

Marie Paradis
Chamonix-en bizi
zen frantziarra izan
zen emakumeen alpinismoaren
aitzindaria. Montblanc-eko
gailurrera (4.807 metro) igo zen
lehen emakumea izan zen 1808ko
uztailaren 14an, Napoleonen
tropen aurkako Madrilgo
Maiatzaren 2ko Jaikialditik bi
hilabete igaro ondoren.

Azkeneko zati batean, altitudea zela-eta,
bi gidarik lagundu zioten, bakoitzak beso
batetik helduta eraman zuten, baina,
azkenean, lortu zuen. Marie Chamonixko
heroia bihurtu zen eta kale bat bere
omenez izendatu zuten, "Le promenade
Marie Paradis". Hogeita hamar urte
beranduago, 1838an, Henriette d'Angeville,
"Montblancen neskalaguna", laguntzarik
gabe iritsi zen gailurrera. Hortik aurrera,
oso pixkanaka, geroz eta emakume
gehiago hasi ziren alpinismoa egiten,
adibidez, Lucy Walker.

Lucy Walker oso-osorik mendiarekin lotuta
lan egin zuen lehen emakumea izan zen.
98 espedizio inguru egin zituen, eta 1912an
lehenengo Emakumeen Alpinismoko
Klubeko presidente izendatu zuten, 1907an
sortu zen Eskoziako Ladics Alpine Club
delakoan.

1866an Wetterhom-era (3.701 m) igo zen
lehen emakumea izan zen eta Liskamm-



era (4.527 m) 1868an eta Piz Bernina-ra
(4.049 m) 1869an igo zen baita ere. 1871n
jakin zuen beste emakume batek, Meta
Brevoort amerikarrak, Cervino (4.478 m)
igo nahi zuela, eta aurrea hartu zion ahalik
eta espiritu lehiakor onenarekin (edo
txarrenarekin).

Horregatik lortu zuen ospea, ez Eigerren
lau aldiz egotearren bakar-bakarrik
champagne-a edanez eta pasteltxoak janez.

Eiger mendiaren iparraldeko pareta
Suitzako Grindelwald herriaren gainean
kokatuta dago, eta heriotzarik gehien
gertatu diren mendiaren errekorra du.

Ogroa ezizena jarri zioten eta 1.500 metro
bertikal baino gehiago dituen pareta da eta
ehunka alpinista hil dira bertan.

1975ean **Junko Tabei** japoniarra
Everesteko gailurrera iritsi zen lehen
emakumea izan zen, eta hamaika egun
beranduago Phantong tibetarra heldu zen.

2010eko maiatzaren 17an **Edurne
Pasaban** (Tolosa, 46 urte) Shisha
Pangma-ko gailurrera iritsi zen, Himalayan.
Horrekin, balentria heroikoa lortu zuen:
munduan 14 zortzimilakoak egin zituen
lehen emakumea izan zen. Abentura hori
2001ean hasi zen, Everestera igo zenean.

Emakumeen alpinismoaren historia data garrantzitsuetan

- 1336** Petrarca, italiar poeta ospetsua, Mont Ventoux-era igo zen, 1.912 metroko altitueda duena, Frantzia hegoaldean. Gaur egun autoan igo daiteke eta parapenteak ikusten dira gailurraren gainetik hegan, baina, bere garaian literatura gailurra izan zen eta hainbat margolari inspiratu zituen.
- 1492** Antoine de Ville lehen aldiz igo zen Mont Aiguille-era (2.087 m), ordura arte iritsi ezintzat jotzen zuten gailurrera.
- 1786** Jacques Balmat eta Michel Paccard doktorea Mont Blancera gailurrera iritsi ziren (4.808 metro).
- 1808** Mane Paradis Montblancera igo zen lehenengo emakume alpinista izan zen, baina, azken metroetan lagundu egin zioten, mendiko gaitza baitzuen.
- 1811** Meyer anaiak Jungfrau-era igo ziren (4.158 m), Suitzako Alpeetan.
- 1838** Laguntzarik gabe Mont Blancera igo zen lehen emakumea, Henriette d'Angeville.
- 1857** Londresko Alpine Club sortu zuten, munduko lehen mendizaletasun kluba.
- 1858** Christian Almer eta Meter Bohren anaia suitzarrak eta Charles Barrington irlandarra lehen aldiz igo ziren Eigerrera (3.970 metro), Suitzako Alpeetan.
- 1871** Lucy Walker britainiarra Cervinora igo zen lehen emakumea izan zen.
- 1876** Espainiako lehenengo mendizaletasun kluba sortu zen, Kataluniako Txango Zentroa.
- 1897** Matthias Zurbriggen suitzarra Aconcaguara igo zen (6.962 m).
- 1902** 1902. urtea: Espainiako lehenengo emakume alpinista, Montserrat Mestre, Anetoko gailurrera igo zen (3.404 m).
- 1910** Meatzarien talde bat lehen aldiz igo zen McKinley mendira (6.187 m, Alaskan).
- 1938** Heinrich Harrer, Anderl Heckmair, Ludwig Vüreg eta Fritz Kasparrek, alemaniar-austriar espedizio batean, lehen aldiz eskalatu zuten Eigerren iparraldeko aldea, 1500 metro baino gehiagoko altuera bertikala duena. Gailur horretara iristeko saiakeretan berrogeita hamar mendizale baino gehiago hil dira.
- 1947** María Canals Frau Aconcaguara igo zen lehen emakume espainiarra izan zen. Jaistean hil egin zen.
- 1955** Bakarrik emakumez osatutako lehen espedizioa antolatu zuen Himalayan Eskoziako Ladies Alpine Clubak eta Jugal Himal-era igo ziren (6.700 m).
- 1960** Alpeetako Mendi Arrosara igo ziren ehun emakumeen lorpenak ospatu zituzten. Zehazki, 114 italiar, 3 suitzar eta 2 austriar saiatu ziren eta 15 eta 47 urte artean zituzten.
- 1974** Zortzimilako bat igo zuten lehen emakumeak, Naoko Nagasaku, Miero Mori eta Masako Uchida japoniarrak (Manaslu, 8.156 m).
- 1975** Junko Tabei japoniarra Everesteko gailurrera igo zen lehen emakumea izan zen eta hamaika egun beranduago Phantong tibetarra iritsi zen.
- 2010** Edurne Pasaban (Tolosa, 46 urte) gipuzkoarra Shisha Pangma-ko gailurrera iritsi zen, Himalayan. Horrekin, balentria heroikoa lortu zuen: munduan 14 zortzimilakoak egin zituen lehen emakumea izan zen.



Non ikas eta goza dezakezu kirol honetaz?

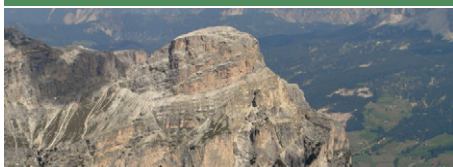
Jar zaitez harremanetan
Arabako Mendi Federazioarekin



**ARABAKO MENDI
FEDERAZIOA**
FEDERACIÓN ALAVESA
DE MONTAÑA

KIROL ETXEA
Zerkabarren 5
01001 Gasteiz
945 13 35 17
688 86 21 02

www.amf-fam.org
amf@amf-fam.org



dxtfem.com/alava/

EL SITIO QUE TE INFORMA SOBRE
EL DEPORTE FEMENINO EN ARABA

ARABAKO NESKEEN KIROLARI
BURUZKO LEKU



Kirol Zerbitzua
Servicio de Deporte

araba álava
foru aldundia diputación foral



web.araba.eus/eu/kirola