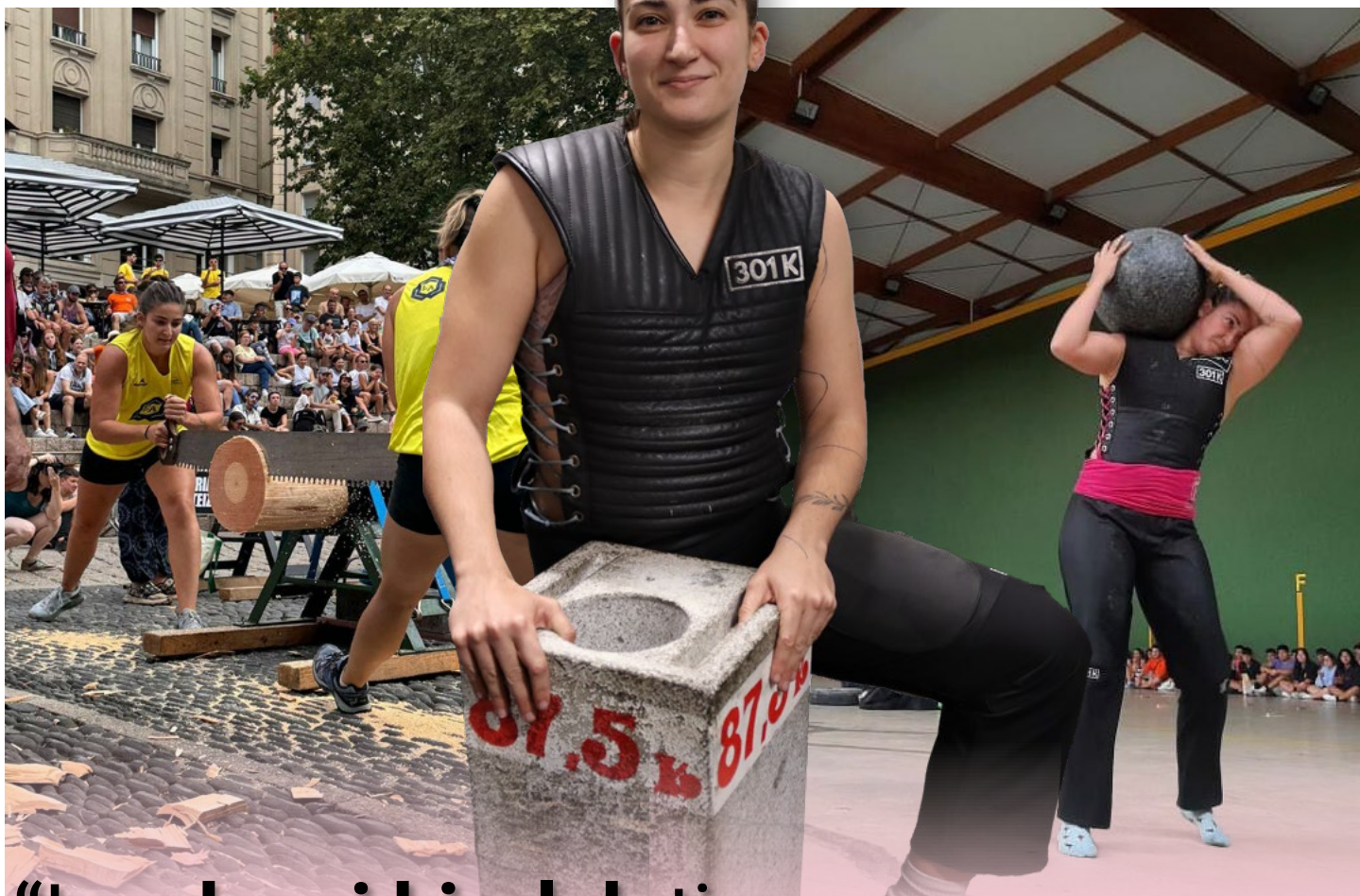


Arabako kirolari
buruzko aldizkari digitala
Revista digital sobre
deporte alavés

27

Abendua • Diciembre
2025

Urrezko Kirolariak Deportistas de Oro



“Los herri kirolak tienen que ver con nuestra identidad, con lo euskaldun y me siento muy identificada”

Sara Jiménez de Aberasturi Ascasso tiene 27 años y se ha convertido en la primera mujer alavesa en participar en un campeonato de Euskadi de levantamiento de piedra. Desde hace tres años, entrena junto con *Saioa Iglesias* y *Eider García* en la Arabako Harri Eskola dirigidas por *Ibon Murga*. Han abierto un camino imparables en el mundo de la piedra conquistando las plazas de Euskadi.



araba álava
foru aldundia diputación foral

- Tu afición por los herri kirolak viene de la tradición que hay en tu pueblo Maetzu.

Siempre ha sido un lugar de referencia. Ahí es donde se forja un poco toda esta afición y este camino que inicié hace unos tres años. Nuestro vecino Kerman Pérez de Heredia, ha sido campeón de Euskadi de txingas, también ha conseguido txapelas en tronza y en sokatira. Yo hacía crossfit y me gustaban los entrenamientos de fuerza. Mis padres hablaron con Kerman y empecé a probar con las txingas, también con levantamiento de fardos (lasto altxatzea). Las txingas me supusieron un reto. Me presenté a un campeonato interpueblos y empezó la motivación por competir. Un día me encontré con Saioa que también hacía crossfit y me dijo que iba a probar con la piedra. Fui a Aranalde y hasta hoy. Hay un ambiente increíble y somos ya varias chicas.

-Habéis participado en el Campeonato de Euskadi y además, sois pioneras en Álava.

Hemos abierto un camino la con la ayuda de mucha gente. Si no hubiésemos tenido una persona dispuesta a entrenarnos como es Ibon Abad, nuestro entrenador, en la Arabako Harri Eskoka, habría sido muy complicado. La piedra es una modalidad que además de necesitar un buen entrenador, también necesitas un buen “ponedor” de piedra. Ibon se ha implicado muchísimo. Es un deporte monótono que requiere mucha capacidad de sufrimiento. Además, hay que complementarlo con gimnasio, hay que cuidarse y, en lo personal, tienes que sacrificar cosas. El estilo de vida también cambia. Y como tu estilo de vida cambia, pues tu cuerpo cambia, tus hábitos cambian, pero bueno, también tiene su parte buena. Para mí ha sido un descubrimiento increíble, un cambio total que también me ha permitido conocer a mucha gente, vivir de otra manera que me llena y me gusta.



- ¿Cómo lo compatibilizas con tu trabajo como profesora?

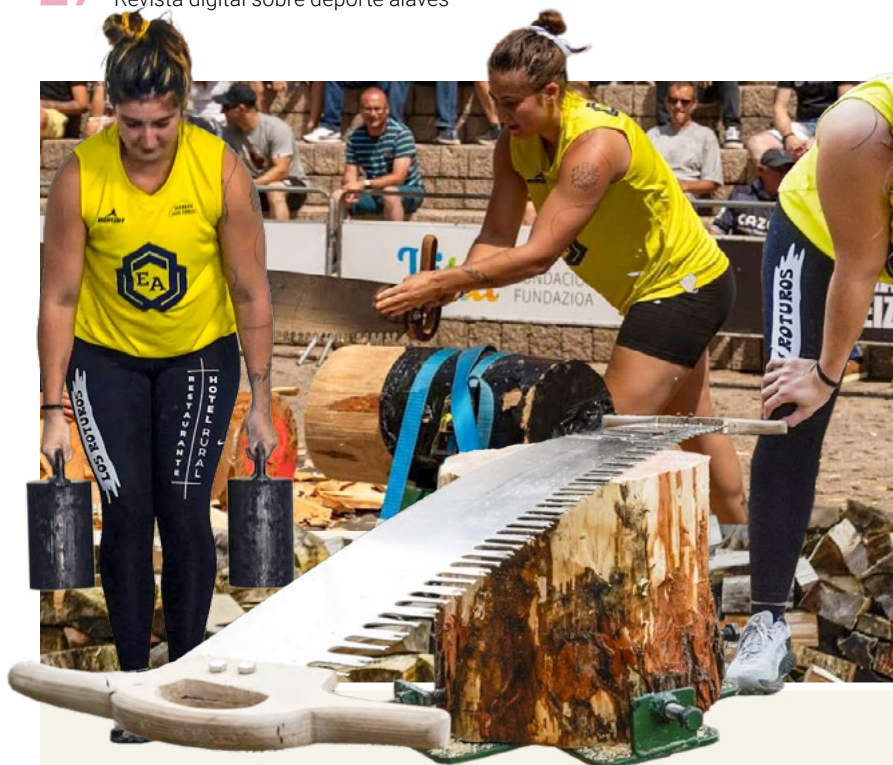
Trabajo como irakasle en la Universidad de Mondragón. Afortunadamente, tengo un horario bastante flexible, que me permite entrenar, competir y estar en exhibiciones. Es verdad que durante los meses de otoño e invierno tengo que trabajar mucho, pero merece la pena.

- ¿Recuerdas tu primera exhibición?

Sí, sí, me acuerdo perfectamente. Fue en Goiuri, al lado de Izarra. Me acuerdo de que estaba nerviosa porque tienes miedo de hacer alguna alzada nula o a bloquearte. Me dio seguridad que hubiese un ambiente casi familiar y que no fuera la única mujer en la plaza.

- ¿Qué pesos levantas? ¿Cuál es tu marca personal?

Mi peso máximo no es algo que sea algo muy fuera de lo común. No suelo manejar pesos grandes porque eso implica otra técnica de levantamiento. Esta temporada tenemos la intención las chicas de levantar piedras más grandes. Si te digo que he levantado la de 100 kilos, te puede parecer ya un buen peso, pero sí que digo que hago 24 alzadas con la bola en dos minutos, para alguien que no sabe del tema, pues le puede parecer que no es algo fuera de lo común, pero para la gente que sabe, es una buena marca. Nos dedicamos más a piedras pequeñas que son las que se utilizan en las competiciones de Euskadi o de Álava.



- Para los que no somos muy duchos en la materia ¿cuántas clases de piedra hay?

Hace poco hicimos una competición con piedras “baldarrak”, que son piedras que se cogen normalmente del mar, de la playa, con las que tú no puedes entrenar, solo las tocas el día de la competición. No se puede usar resina. Luego están las piedras regulares, en sí hay cuatro, la rectangular, la cúbica, el cilindro y la bola. Son las que se utilizan en las competiciones de Euskadi o en alguna competición privada que se organiza. Las chicas, hasta ahora, no han usado la rectangular en competiciones. Nosotras en la competición de Euskadi utilizamos el cilindro de 35 kilos, la cúbica de 62,5 y la bola de 62,5.

- ¿Es un deporte muy técnico?

Sí, sin duda. Es verdad que el peso mueve peso y que si tú no tienes un peso corporal mínimo va a ser muy difícil que llegues a hacer unas marcas de competición como para ganar. Pero también es verdad que, si no tienes una buena técnica, vas a estar gastando mucha fuerza y las alzadas no van a ser las suficientes. Recuerdo la primera vez que levanté la bola que me pesaba un quintal. Ahora, gracias a la técnica, siento que me pesa menos, que aprovecho la inercia y la palanca que haces con el cuerpo.

- Fuiste la primera alavesa en participar en un campeonato de Euskadi. ¿Cómo fue?

Yo salí con muy buenas sensaciones. La clasificación quedó en un segundo plano porque sabía que las rivales tenían más experiencia que yo. Fui a hacerlo bien, a hacer mis marcas, y lo conseguí. También tuve un sabor agrisado porque, aunque las chicas cada vez tenemos más visibilidad y se nos trata con más equidad, la

plaza que nos pusieron para hacer la competición me pareció muy inferior con respecto a la que pusieron a los chicos. Son cosas que hay que ir puliendo.

- Además de la piedra, también has empezado a entrenar duro con las txingas y la trontza.

A la trontza también le estamos metiendo muchas horas porque he competido en el campeonato mixto por parejas. Además, este año han hecho un cambio en la Federación de Euskadi y las chicas también cortamos en vertical, hasta el momento solo lo hacíamos en horizontal. Este tipo de corte requiere muchísima técnica y es muy complicado. Cualquier fallo hace que te atasques y es muy duro.

- ¿Por qué recomendarías probar con algún herri kirola?

Lo recomiendo porque el objetivo final no es sólo competir. Se transmiten un montón de valores, se hace piña con tus compañeros y compañeras y se establecen relaciones muy intensas. Los resultados no siempre tienen que ser victorias, sino disfrutar y pasarlo bien, además de superarte a ti mismo. Además, es un deporte que tiene que ver con nuestra identidad, con lo euskaldun y me siento muy identificada. ✓

Breve historia del herri kirolak



Los herri kirolak, o deportes rurales vascos, nacen de las labores cotidianas del caserío y la vida rural en el País Vasco, transformadas con el tiempo en competiciones de fuerza, destreza y resistencia.



Origen y evolución de los herri kirolak

Los *herri kirolak* (literalmente “deportes del pueblo” en euskera) tienen sus raíces en las tareas físicas que realizaban los habitantes del medio rural vasco para sobrevivir en un

entorno natural exigente. Estas actividades —como cortar leña, mover piedras, segar hierba o construir caseríos— eran esenciales para la vida diaria y, con el tiempo, se convirtieron en

desafíos entre vecinos, dando lugar a competiciones informales que evolucionaron en deportes tradicionales.

Algunos ejemplos claros

- **Aizkolaris:** nacen del corte de troncos para leña.
- **Harri-jasotzaileak:** surgen de la necesidad de mover grandes piedras para la construcción.
- **Sega jokoa:** deriva del trabajo de segar hierba con guadaña.
- **Sokatira:** refleja el esfuerzo colectivo en tareas de arrastre.

Estas prácticas se realizaban en fiestas populares, ferias o tras la misa dominical, y solían estar acompañadas de apuestas entre participantes y espectadores, lo que fomentaba el espíritu competitivo y comunitario.



De la tradición a la regulación

Con el paso del tiempo, los herri kirolak se institucionalizaron. Hoy existen federaciones que regulan más de una docena de modalidades oficiales, y se celebran campeonatos en plazas, frontones y festivales

culturales. Aunque su origen es humilde y funcional, estos deportes se han convertido en símbolos del patrimonio inmaterial vasco, profundamente ligados a su identidad social y cultural. ➤

Si quieres acercarte a los herri kirolak en Álava

Puedes contactar con la
Federación alavesa de herri kirolak



ARABAKO HERRI KIROL
FEDERAZIOA
FEDERACIÓN ALAVESA
DE HERRI KIROLAK

C/ Cercas Bajas 5, bajo - Casa del Deporte

Contacto: 657 798 869

Correo electrónico: arabaherrikirolak@gmail.com



dxtfem.com/alava/

EL SITIO QUE TE INFORMA SOBRE
EL DEPORTE FEMENINO EN ARABA

ARABAKO NESKEEN KIROLARI
BURUZKO LEKU



LAIA
eskola

Arabako emakumeen jarduera eta
berrirakortze erakunde
Diruzko politikaren eremuko
erakunde bat da

Kirol Zerbitzua
Servicio de Deporte

araba  álava
foru aldundia diputación foral



web.araba.eus/es/deporte