

# ELKARRIZKETA: LIDE URRESTARAZU

Guraso mendiza lea kizirik umetik izan du mendiarekin lotura estua. 10-12 urterekin atletismoan hasi zen eta 16 urte inguru zituela egin zuen jauzi mendi lasterkete tara. Medikuntza ikasketak bukatu berri ditu eta momentu honetan Skyrunner World Series zirkuituko lidertzan da.



ACANTILADOS DEL NORTE - FOTO: Guarcid

## Noize ta nola hasi zinen mendian korrika?

14-15 urterekin hasiko nintzen mendi ingurura korrika bixian hurbiltzen, aitarekin askotan. Mendian bixi aritzearen sentzazioa asko gustatu zitzaidan eta horiek gu txira jantzi nuen. Lehen mendi lasterketa ko dortsala, Bessaingo Garin auzoko mendi lasterketan. Ondoren, Euskal Selektzioan gazte en taldean aritze ko aukera eman zidaten eta ordu tik jarraitu dut mendian korrika.

## Mendi lasterketa kuttunena?

Mundu mailan selektzioarekin lehiatzeko aukera izan ditudanetik asko gogoan izate ko moduk oak dira, paisaia eta ibilbide izugarriak dituztelako.

Bainabat esatekotan, Zegama Aizkorri esango nuke. Aurretik izan dut maratonia parte hartzeko aukera eta oso-oso berezia izan da niretzat. Ibilbide zoragarria, mundu mailako lasterkariekin lehiatzeko aukera, eta inon topatu ezin den afizioa.

### **Zein izan da mendi lasterketetan izan duzun momenturik hunkigarriena? Eta gogorrena?**

Hunkigarriena aurtengo Zegaman bizitakoa izan dela esango nuke. Nire inguruko jende asko gerturatu zen animatzera, lagun, familia... eta hauek denak zuregatik emozio-natuta ikusteak... asko hunkitu ninduen, izugarritzko babesa sentitu nuen.

Bigarrenari erantzutea zaila zait. Mendi lasterketak jolas bezala ulertzen ditut, bizitzak badu gogortasun nahiko beste aspektu batzuetan.

### **Argazki bat aukeratu, zergatik?**

Argazkia ez, bideoa da, baina hauxe aukeratuko nuke:

Irati Zubizarreta aurtengo Zegama Aizkorri mendi lasterketan Sancti Spirituko aldira azpian emaniko animoak. Niregatik nola poztu zen ikusteak izugarri emozionatu ninduen.

### **Nola ikusten duzu mendi lasterketen eorkizuna?**

Azken urteetan gorakada handia izaten ari den kirola da. Geroz eta jende gehiago dabil mendian korrika, gero eta prestatuago, eta hori lasterketetan ere islatzen da.

Hau positiboa dela esango nuke, osasuna sustatu eta jendea naturarekin kontaktua izatera bultzatzen baitu. Bestalde, asko profesionalizatzen ari den kirola da. Geroz eta diru gehiago mugitzen ari da eta hazten doan merkatu bat ari da sortzen.

### **Zeintzuk dira zure helburuak eorkizun laburrean?**

Helburu nagusia disfrutatzen jarraitzea izango da, emaitzekin itsutu gabe.

Lasterketei dagokionez, Skyrunner World Series munduko kopa osatzen jarraitzeko asmoa daukat: Matterhorn Ultraks abuztuaren 23an, Gorbeia Suzien irailaren 28an, Asian Jokatu ko diren pare bat urri-azaroan eta finala azaroaren 16an Castellonen, Marató dels Dements. Honetz gain Euskal Herrian ere beste lasterketaren bat egingo dut.

### **Entrenamendu eta elikadurari dagokionez, prestakuntza edo planifikazio bereziren bat jarraitzen duzu?**

Ez dut ez entrenatzaile ez nutrizionistarik.

Entrenamenduari dagokionez, gutxi gora beherako planifikazio bat egiten dut buruan eta gero inguruko beste faktore/plan batzuen eta gorputzaren sentazioen arabera moldatzen joaten naiz.

Elikadurari dagokionez, egun erokotasunean kalitatezko produktuak oinarritutako askotariko elikadura eramaten dut, baina planifikazio itxirik gabe.

### **Mendi Lasterketen Euskal Selektzioan aritzeak zer ekarri ditu?**

Euskal Selektzioak Skyrunning munduko kopako zirkuituko lasterketetan parte hartzeko aukera eman di, paraje ikusgarrietan korrika egin eta askotariko herrialdeak ezagutzea.



ACANTILADOS DEL NORTE - FOTO: Guaresti

Zaletasun antzekoak ditugun jendea elkartzen gara eta harreman estuak eraikitzen ditugu. Giro oso ona dugu taldean eta bidaia bakoitzetik, eginiko lasterketa edo emaitza baino gehiago, bizitako eta partekatutako momentuak dakartzazu bueltan.

Honetaz gain, mundu mailako kopa batean Euskal Herria ordezkatzeko aukera izatea gauza polita da.

Lideri eginiko elkarrekin bere osotasunean irakurri nahi baduzu, erabili ondorengo QR kodea edo sartu Pyrenaicako Blogean:

