



ELKARRIZKETA: GONTZAL MURGOITIO ESPARZA

Bizkaitar atleta da. Estatuko txapelduna izan da hainbat aldiz bi modalitatetan: lineakoan eta distantzia klasikoan. Gaur egun Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua (IVEF) egiten ari da Gasteizen.

Noiz eta nola hasi zinen mendian korrika?

2018. urtean futbol denboraldia bukatu ondoren beste kirol batzuk praktikatzea nahi nuen, eta horrela Zegama Aizkorri Juniorra izen eman nuen. Gainera emaitza ona lortu nuen (12. postua) eta bizitako giroa asko gustatu zitzaidanez, hurrengo urterako Zegamara ondo entrenatuta bueltatzea erabaki nuen. Aitzakia horrekin kilometro bertikalak egiten hasi nintzen, ondoren neguan krosak, eta martxoan lasterketa batzuk egin eta gero, apirilean, Espainiako txapeldun geratu nintzen. Konturatzera Zegama-Aizkorri juniorra iritsi eta bertan garaipena lortu nuen. Hau ikusirik, korrika serio hartzea erabaki nuen.

Zein izan da Mendi lasterketetan izan duzun momenturik hunkigarriena? Eta gogorrena?

Hunkigarriena agian 2022. urteko Sorginen Lasterketan izan zen. Etxeko lasterketa da eta hainbat lagun eta familiar egon ziren ikusten; baina batez ere berezia izan zen Artola deituriko igoera; jende ezagun asko zegoen eta momentu hori oso-oso ondo gogoratzen dut.

Bestalde, gogorrena 2023. urteko Euskadiko txapelketa izan zen, Kilimon Trailen. Aurreko urtean irabazi nuen abso-lutu mailan eta, hortaz, Kilimonen ez nuen gutxiago espero. Baina Ibai Larreak irabazi zidan, merezita gainera. Emaitza hau ez nuen batere ondo hartu, psikologikoki min eman zidan eta hortik burua altxatzea gogorra izan zen.

Argazki bat aukeratu, zergatik?

Argazki bat aukeratu behar badut, 2022an Sorginen Lasterketan helmugara iritsi nintzenekoa, Oier Ariznabarretakin besarkada bat ematen nagoena. Korrikan hasi nintzenetik eduki dudanez babes handienetarikoa bat da, etxekoekin eta entrenatzailearekin batera; asko erakutsi dit eta Oierrengatik ez bazen izango, seguru nago ez nintzela helduko gaur egun naizen korrikalaria izatera.

Nola ikusten duzu mendi lasterketen etorkizuna?

Egia esan, azkenaldian egon diren mugimenduekin ez nator bat, nire ustetan, kirol askoren moduan, dirua tartean

dagoenean hau hartzen da kontuan, baita prentsa eta horrelakoak, korrikalaria bera baino. Denok nahi dugu kirol hau aberastea, baina alde batetik irabazten duguna beste batetik galdu beharra daukagu. Etorkizunera begira, nik behintzat espero dut lasterketak mantentzea eta ea egunen batean behingoz benetan profesionalizatzen den kirol hau.

Zeintzuk dira zure helburuak etorkizun laburrean?

Oraindik ez dut egutegia planifikatu, baina argi daukat bai edo bai Gorbeia bueltatu nahi dudala. Uste dut gaitasuna dudala egin nuena baino lasterketa hobe egiteko, hortaz urteko helburuetako bat hori izango da. Esan nuen 2025ean egingo nuela debuta maratoin, eta argi daukat nire lehenengo maratokia Zegama-Aizkorri izango dela, baina ez dakit oraindik zer egingo dudan.

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

Bai, alde batetik entrenatzaile pertsonal bat daukat eta bestetik nutrizionista bat. Entrenatzaileak bidalitako entrenamenduen planifikazioaren arabera nutrizionistak entrenamendu horiek egiteko zer jan behar duan esaten dit. Sakrifizio handia da eta batzuetan kosta egiten da planifikazio horiek aurrera eramatea, baina helburuak lortzeko esfortzuak egitea gustatzen zait eta helburuak betetzen diren bitartean, eta ni motibazio honekin nagoen bitartean, jarraituko dut.

Mendi Lasterketen Euskal selekzioan aritzeak zer ekarri dizu?

Oso momentu bereziak ekarri dizkit, oso jende jatorra ezagutu dut, esperientzia oso onak bizi izan ditut eta bai- ta oso txarrak ere. Asteburu horietan igarotakoa sekulako



Sorginen Lasterketa · ARGAZKIA: ANBOTO KOMUNIKABIDEAK

esperientzia da; sekulako talde giroa egoten da beti. Horrelakoetan ezagututako asko gaur egun nire lagunak dira. Gero lasterketak zapore hobe edo txarragoa utziko dizu, baina asteburuko oroitzapenarekin gelditzen zara betirako.

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

<https://pyrenaicablog.blogspot.com/2024/01/euskal-mendi-korrikalariei-elkarriketak.html>



Trencacims · ARGAZKIA: ALBERTO SUSIN

