

# Circuitos naturales de práctica deportiva del Alto Deba

Una de las estaciones del circuito que se ha montado en Zarautz



Nuestras ciudades están cada día más lejos de la naturaleza. No sólo es la contaminación. El vivir en la ciudad pone en muchos casos difícil a la gente el contacto con la naturaleza y la práctica de un ejercicio físico regular. La vida sedentaria, la sobrealimentación, la prisa nos llevan a una forma de vida artificial, poco sana, perjudicial para el organismo... y en definitiva, poco satisfactoria. Las salidas al monte, escapadas aprovechando el descanso del fin de semana, son una forma de liberarse para mucha gente de este agobiante ritmo de vida. Pero no siempre es fácil poder salir.

Se buscan soluciones, desde distintos enfoques, todas con sus limitaciones. A muchos les resulta muy duro el hacer footing, no hay suficientes instalaciones deportivas, falta tiempo para ir lejos...

Está apareciendo en nuestro país un planteamiento que se enfrenta al fondo del problema y pretende aportar una solución eficaz y poco cara. Se trata de la preparación de circuitos naturales para la práctica deportiva. Están empezando a instalarse los primeros y esperamos que sea un movimiento que se ponga de moda y las corporaciones municipales concienciadas los multipliquen con entusiasmo.



Una de las estaciones del circuito que se inauguró en julio en Zarautz.

Estos circuitos existen desde hace bastante tiempo en Suiza, y se han introducido hace poco en la península, sobre todo en Catalunya. En Euskadi, ha abierto la brecha la Mancomunidad del Alto Deba, sirviendo de ejemplo, como en otros muchos aspectos. El plan, que explicaremos a continuación, consistente en la creación de cinco circuitos, ha comenzado en Abril de este año, con los de Arrasate, Aretxabaleta y Elgeta, y quedan por inaugurarse los de Bergara y Oñati.

El Gobierno Vasco, que ha asumido esta competencia, tiene un plan de ayuda a los municipios que planeen el montaje de estos circuitos. En Julio se inauguró el de Zarautz y en Octubre se inaugurará el de Zornotza. Es lógico que se vayan multiplicando, sobre todo en las ciudades grandes que es, probablemente, donde más necesarios son y mayor rendimiento se les saca.

## EN EL ALTO DEBA

Se han promocionado cinco circuitos naturales de práctica deportiva, por la Mancomunidad y los respectivos Ayuntamientos:

— El de ARETXABALETA y ESKORIATZA, que se representa en el plano adjunto, y

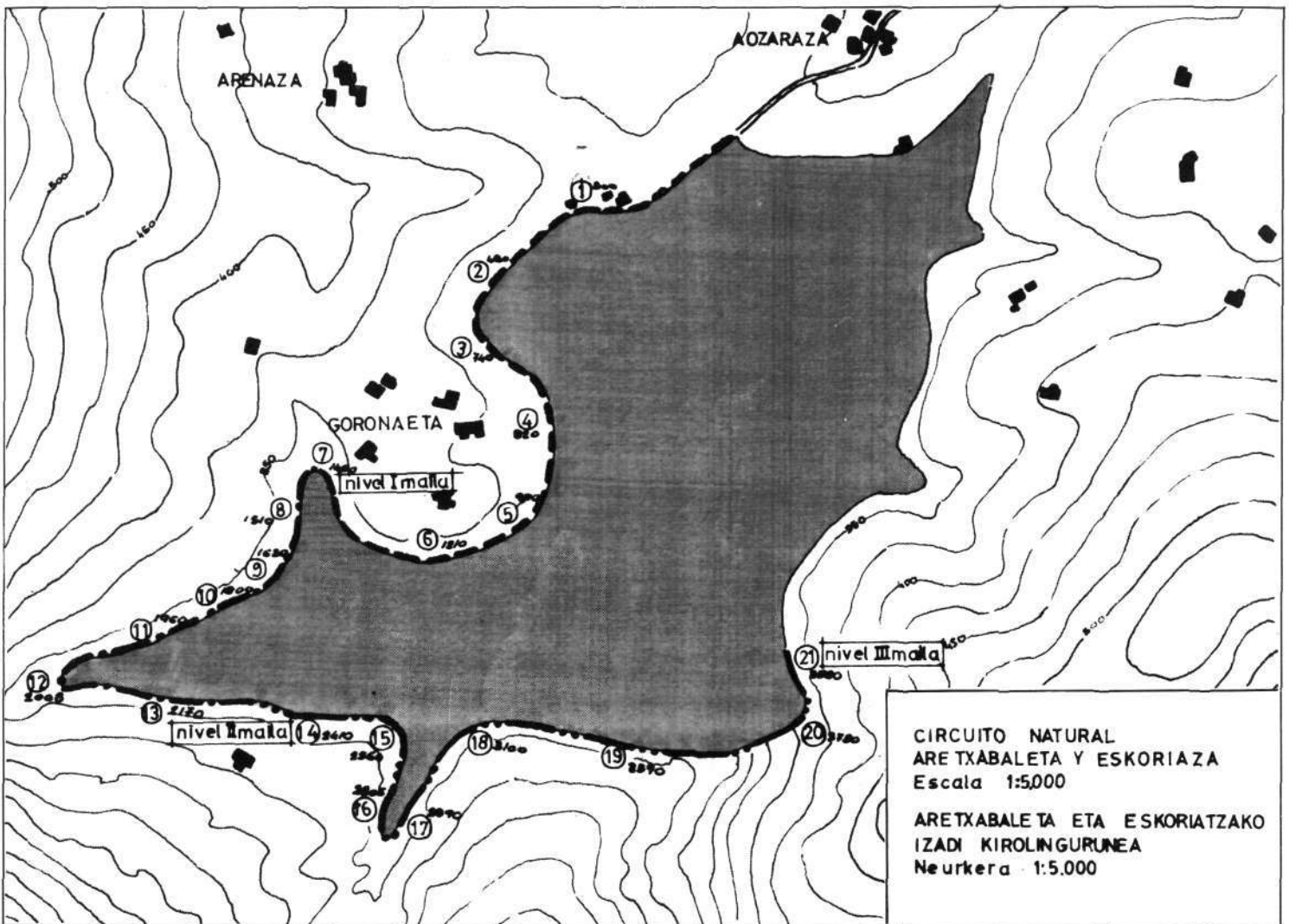
que más bien supone un circuito utilizado durante los fines de semana.

— ARRASATE, en los alrededores de su polideportivo, con las ventajas de la posibilidad de ducha al final y de la práctica de actividades complementarias. Probablemente es el de más éxito de los de la comarca.

— ELGETA, que va desde la ermita de Xalbador hasta el mirador de Aszenzio, volviendo por un recorrido paralelo. De momento está muy poco utilizado y se piensa que podría animarlo la presencia anunciada de un monitor que ayudase en los primeros ensayos a los indecisos, creando así el ambiente oportuno.

— BERGARA, que saldrá de las piscinas de Agorrosin, y alcanzando la vía del tren en la Estación de Arriba, bordeará todo el casco urbano para salir a Mihintegi y San Antonio de Urteaga. Subiendo por Artabilla y Zaldumendi se volverá a las duchas de Agorrosin.

— Por fin, el de OÑATI, con alguna dificultad para su definitiva puesta en marcha, saldrá de Eteo o San Martín, y por la falda de Aloña irá a la campa de Santa Luzia y Tokilo, volviendo de nuevo por Asunzio y Umeretz a Olakoa.



El circuito de Urkulu (Aretxabaleta) había sido un lugar de siempre de práctica deportiva. Desde el punto de vista de circuito urbano tiene dos limitaciones: que no está cerca del casco urbano y, sobre todo, que no empieza y termina en el mismo lugar.

## GURE ASMO ETA HELBURUAK

Alde batetik, gaur egunean kirol egitea beharrezkoa iruditzen zaigu guztioi, ez bakarrik ezargailu estali batean, baizik eta edozein tokitan.

Bestalde, gero eta ahaztuagoak dauzkagu gure herriko inguruak, hainbat bide, txoko, gune eta nongurako alderdiak utzitasunez eta zaborkeriz gaingidituak ikusten ditugularik. Lotsaren usainu galdu ote dugu gure Euskal Herri txalokatu honetan?

Hoietakoa bi agerkiak betetzeko, gure izadi alderdi artean, Kirol-Ingurune hauek maitekero egin ditugu, noski, gure eskualdeko kirolzaleetan pentsatzen eta baita guzietariko senide, emakume, ume eta neska-mutiletan ere. Hortarakoxe, jardukizun ximple batzukin hasten dira ingurune guztiak,

geroago eta zailago, hiru mailetan ezarriak edonork hamaika aldiz egin ditzan.

Aurrerapenak zeure kabuz ohartu behar dituzu, behin eta berriz ekiten baldin baduzu bideketa guttiagotuko duzu denbora, edota lehen gorriak orain zuriak ikusiko dituzu.

Gero eta indartsuago aurkitzen bazara beste Kirol-Inguruneak egin ditzakezu, jardukizunak birregin edo batetik bestera gero ta arinago aldatu. Garrantzizkoena doinu berean ez dantzatzea iruditzen zaigu.

Ingurune guztietan nahi izan duguna:

1ngoa. Zenbait bidexka artean ibilgun guztiak marraztea.

2gna. Beren luzeerari 4.000-5.500 metro ematea.

3gna. Hiru zailtasun maila dituzte inguruneek: hastapenarena, euspenarena eta hobekuntzarena azkenerako.

4gna. Jardukizun bakoitzak «geltoki» bat du bidean tarteka jarrita, geltokien zenbakiak, egiten dituzun bitartean, biziagotzen eta zailagotzen doaz.

Geroxeago, alboko zelaigune batzuetan osagarritzko ezarkigailuak jarriko genituzke, adibide bezala: finlandiar lasterka-lekuak, gihartzeko ingurune bereziak, landa-kiroldegi edo umeen-jolastoki bazterraldeak, zenbait bolatoki edo hirugarren adinerako guneak...