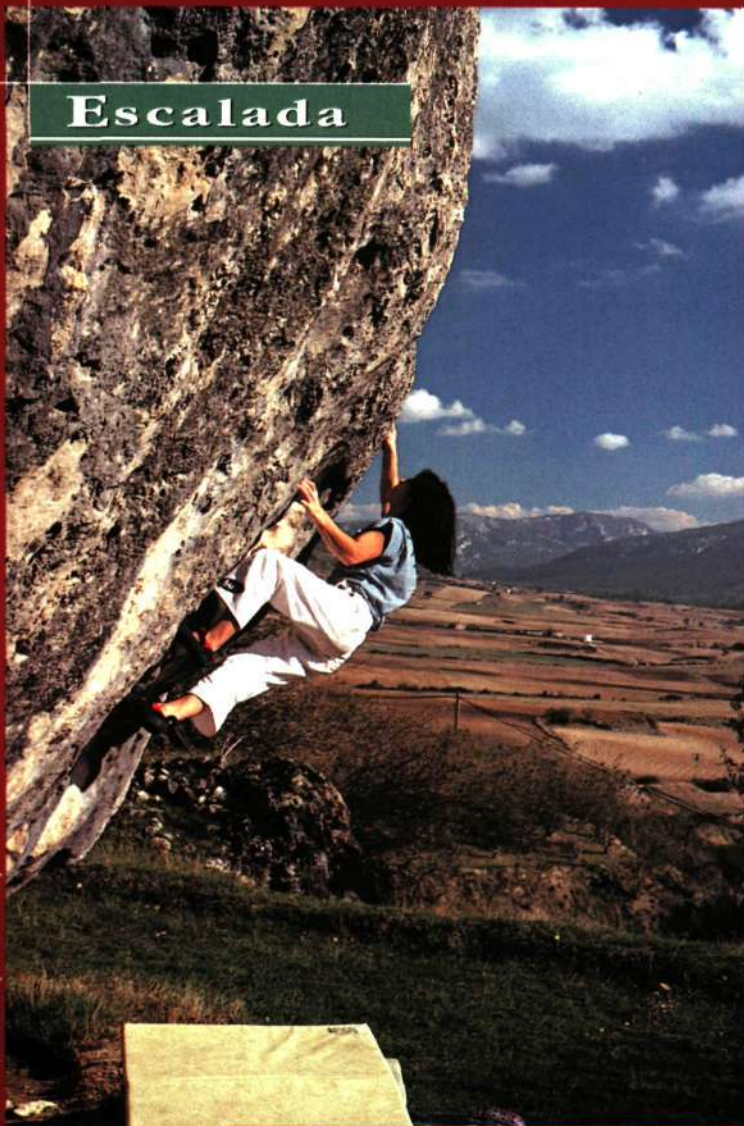
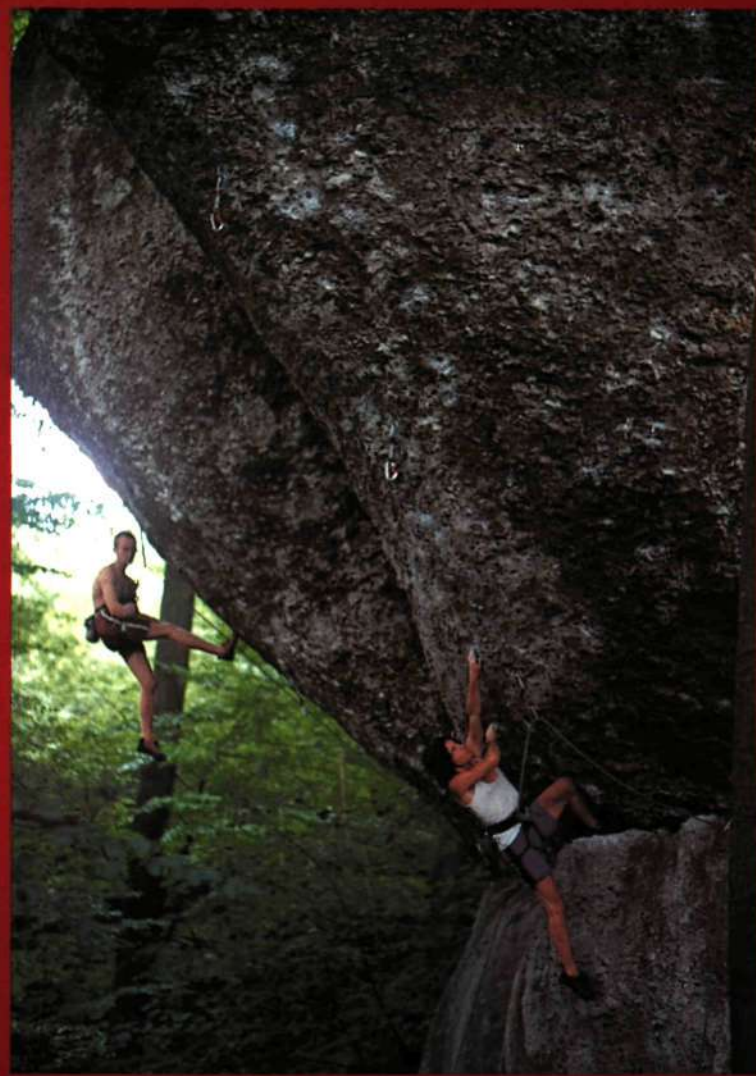


Escalada



■ Larraona, bulder (Foto H. G.)



■ Frankenjura (Foto H. G.)

ZER IZANGO LITZATEKE BIZITZA

Leire Agirre



AITE dut eskalatzea, maite dut bulder egitea; azken finean mugimenduaren intentsitateak betetzen nau.

Hamar urte pasa dira jadanik lehenengo Espainiako kopako proba batean parte hartu nuela; arrez gero 30 txapelketatik gora irabazi dut, baina ez da dena txapelketa eta erronka, porrota ere tartean dago, eta txapelketen beste aurpegiak hitz batzuk egingo ditut.

■ ESPERIENTZIA ETA OROIMENAK

Inoiz baino gehiago eta gogorrago entrenatu nuen, 2002ko irailean Rovereton, Italian, ospatuko zen munduko kopako bulder txapelketarako; 2000. urtean birritan lortu nuen 4. postua hobetzeko asmoz. Entrenamenduaren sufrimendua gainditzeko, eta erronka guztiei aurre egiteko, sikologia lantzea oso garrantzitsua da, erreza badirudi ere 4-5 ordu fisikoa lantzea egunero,... eta sikologia? nola entrenatu,... nondik atera beharrezkoa degun motibazio guztia? ilusioa?

"Gustoko lekuan, aldaparik ez". Motibazioa badago eta lana ongi egin nahi bada, jarioetasun osoz joaten da dena entrenamenduan; niretzat ez bait da nahikoa arrokan nahiz tabloian eskalatzea, gimnasioan ibiltzea, korrika egitea, yoga,... aspektu psikologikoari garrantzi gehiago eman behar zaio. Wolfgang Gullich zenak zioen bezala: "Eskaladan burua da muskulurik garrantzitsuen".

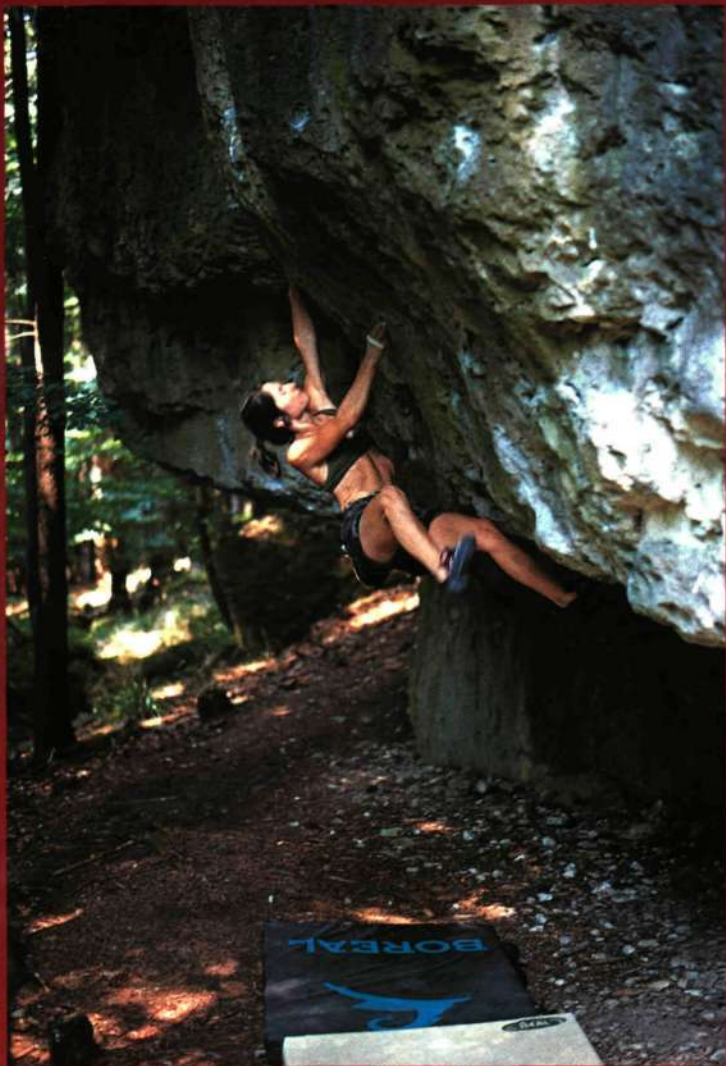
Rovereto Italiako herri tipiko eta polit bat da, urtero munduko bulder kopako proba bat antolatzen dute, afizio handia dago eta hainbat eskalataile bizi dira bertan.

Leire Agirre, azpeitiarra de 30 años, lleva más de once años escalando : campeona de España seis años consecutivos, cuarta en dos pruebas de Copa del Mundo de Bloque... Bajo el patrocinio de la Fundación Kiroldgi, este año ha sido merecedora de la beca Joxe Takolo por encadenar "Ametsak mugimenduan noraino?" 8c. Hoy en día es una de las mejores escaladoras del mundo.

Txapelketan ohi den bezala, goizeko ordu txikietan babesleku zonara sartu, kamisetak, dortsalak,... errutina hasi da, beroketa, luzamenduak, eta sentsazio oso bereziak nituen; lehiaketa hauetan 6 bloke enkadenatu behar dira, bakoitza 6 minututan, norberaren erabakia nola antolatu hasierako presatik azkeneraino. Alegia, lehenengo saiakeran egitea komeni dela, klasifikapenak ongi joateko; ongi bisualizatzea komeni da, mugimendu guztietan zure gorputza imajinatu behar duzu, bai esku eta hankekin, baita pausu gogorren sentsazioak nabaritu,...

Semifinaletan geunden, nik, nekien bezala lehiatu nuen, eta inongo arazorik gabe bloke guztiak enkadenatzea lortu nuen, 5 begi-bistan (lehenengo saiakeran) eta azkena 4. saiakeran; inongo presio, arazorik gabe, ni eta mugimenduen kontrola. Sei blokeak egiten neu bakarra izan nintzela jakinarazi zidaten. Zer?! Hau poza!!! Ona!!!! Bihar finala.

Finaleko erronka dator, 12 emakume, azkena nahiz irteten eta tentsioa daukat gorputz guztian, burutik dator,... Behar baino indar gehiago egiten ari naiz helduleku guztietan; lehen bloketik



■ Frankenjura. Matrix traverse (Foto H. G.)



■ Competición bulder (Foto H. G.)

ESPERIENTZIARIK GABE?

urduri lehiatzen hasi naiz, ez naiz atzo bezala solte ari. Beldurrak gainditu nau, nire nahia baino indartsuago izan da. Ez nuen postu onik egin. Hau ez zait behin baino pasa, gogorrek dira txapelketak eta garaile izan nintzen atzo.

Baina esperientzia polit bezain gordin hauek, ikasteko daukadan alderdiaz jabetzera eraman nau. Pertsonalki hazten laguntzen dizuten esperientziak besterik ez dira, zer izango litzateke bizitza esperientziarik gabe?

■ ONDORENGO FESTA

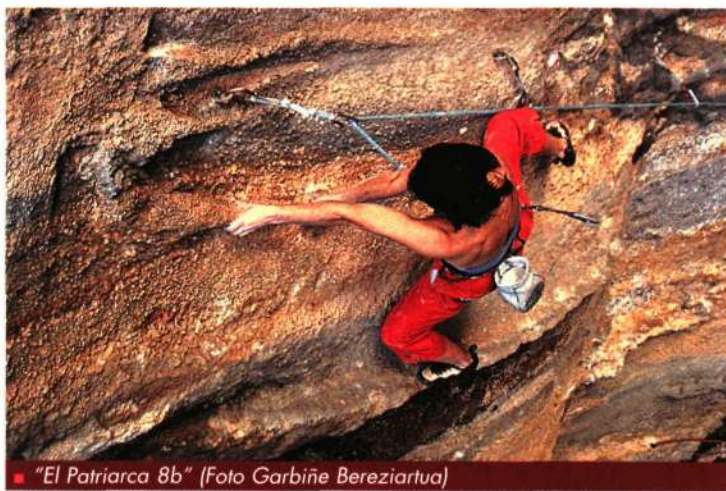
Ondorengo festa dator! Ez da gutxi, disfrutatzen jakitea guzti honen ondoren.

Txapelketen ondorengo festak bereziak dira. Bertan jarraitzen dugu oraindik, estructures guztien ondoan dagoen txiringito borobil batean; eskalatzaile maitatu eta ezagunekin gaude, barreak, esperientziak,... hau ere lehiaketaren zati bat da. Orduak aurrera doaz, nola!!!

Goizeko 5-ak dira eta Jeky-Saky (hankekin botezka ibitzeko pilota)-rekin ez dugu asmatzen, frantsesak, ingelesak, amerikarrak, austriarrak, katalana bat... eta ni 5 hizkuntzen doinuen artean.

Berta Martin eta niri Ameriketara joateko ideia sortu zaigu. □

RESUMEN



■ "El Patriarca 8b" (Foto Garbiñe Bereziartua)

¿Qué sería la vida sin experiencia?

COMO dice Gulich " En escalada, el músculo más importante es la cabeza". Leire Agirre hace unas reflexiones sobre sus diez años de escalada deportiva de competición, al más alto nivel. Destaca la importancia decisiva que la motivación tiene para el éxito deportivo, día a día cuando hay que sacrificarse para entrenarse y en el momento clave, cuando hay que rendir a tope. Nos cuenta su sorpresa en el campeonato en Rovereto en 2002. En semifinales hizo el mejor puesto y sin embargo al día siguiente, en la final, se bloqueó y su clasificación no fue buena. El aporte positivo es que fue una experiencia válida a añadir en su proceso de desarrollo... y luego, fiesta.