



Kirol hitzorduak: Runningetik nordic walkingera

Joan den azaroan hasitako proiektu berri ak izan duen arrakasta handia ikusita, Kirol Zerbitzua hilean bi hitzordu antolatzea erabaki du: bat lasterketa edo korrikaren inguruan, eta bestea beste modalitate batzuen inguruan, esaterako tai-jiazen edo ibilketa nordikoaren inguruan.

Joan den azaroan hasitako proiektu berri ak izan duen arrakasta handia ikusita, Udalaren Kirol eta Osasun Sailak hilean bi hitzordu antolatzea erabaki du: bat lasterketa edo korrikaren inguruan, eta bestea beste modalitate batzuen inguruan, esaterako tai-jiazen edo ibilketa nordikoaren inguruan.

Gasteiztarren artean kirola eta osasuna sustatzeko asmodun ekimenak hasierako itxaropenak gainditu ditu. Azaroan hasi ziren "Kirol hitzorduak", gutxiontzako lasterketako saioen bidez, pertsona orori kirolean jarduten hasten

laguntzeko, eta, horrez gain, gainerako partaideekin giro egoki batean biltzeko. San Silvestre eguneko lasterketak prestatzeko aukera gisa hasi zen, baina dagoeneko hilean behineko hitzordu sailhestezin bihurtu da askorentzat, betiere igandez.

Erantzun aparta jaso du ekimenak; ez da harritzekoa, gure hiriarri kirol-gogoak baitario. Nahikoa da Martín Fizek "Gasteizko birika" deitzen duen Prado parkera hurbiltze hutsa, atleta berri horien aurrerapausoak bertatik bertara egiaztatzeko.

"Gure helburua ez da partaideek denbora jakin bat lortzea, edo kilometro-kopuru jakin bat egitea, ondo korrika egiten ikas dezatela lortzea baizik. Herri-lasterketetan korrikalari asko ikusten ditugu, baina guztiz jota amaitzen dute proba, aldakak edo belaunek min ematen dietelako, teknirik ez dutelako. Gutxieneko maila teknikoa eskurat dezatela eta praktikan jar dezatela lortu nahi dugu", adierazi du Miren Arrietak, Aiteko enpresako arduradunak, entrenamenduak gainbegiratzeaz arduratzen denak.

“Korrikak zoruaren kontra talka egitea dakar berekin, talka indar handiz, hori du arazo, eta, horrexegatik, adin jakin batzuetan ez da komenigarria. Garrantzitsua da korrikalariak teknika egoki batean ari dela jakitea, kirol-praktikak ez diola minik egingo. Aldakak, bizkarrak eta belaunak eramateko posturak zuzentzen ditugu. Jende orok daki korrika egiten, baina ez ondo korrika egiteak ez”, ziurtatu du.

Ez da alde zuretik izenik eman behar, doan da, eta 16 urtetik gorako orok har dezake parte; partaideen

ahal izateko: San Silvestre eguneko lasterketa, maratoi erdia, Estibalizeko Igoera, Martín Fiz maratokia. Distantzia eta maila orotan, jende askok du lasterketaren batean dortsala janzteko helburua; alabaina, batzuek nahiago duten entrenamendu-saioak osasunerara eta ongizatera bideratzera, eta ez dute lehiaketara jotzen.

Eskaintza hori areagotu nahian, martxotik aurrera, oinezko lasterketa hobetzeko ekimenari beste modalitate bateko kirol-jarduerak bat lotzen zaio. Lehenik tai-jia izan zen, eta gero “nordic

“Gure helburua ez da partaideek denbora jakin bat lortzea, edo kilometro-kopuru jakin bat egitea, ondo korrika egiten ikas dezatela lortzea baizik”

batez besteko adin-tartea 40 eta 50 urte artekoa da. Era guztietako profiletako jendea batzen da kimenera: lehenago korrikalari sutsu izan baina orain lagun artean nahi duen jendea, urte askoan kirolari muzin egin, eta berriro ekin nahi diotenak... Partaideen artean sortzen diren harremanak osagarri ederrak ditu jarduerak. Izan ere, kirol hutsetik harago doa.

Beti dago ikasteko eta hobetzeko denbora. Arabako hiriburuan, herri-lasterketa asko daude, ikasitakoa praktikatu

walking” edo ibilketa nordikoa, zein jarduerak oso ona baita, edonorentzat egokia, norberaren sasoi fisikoa zein adina gorabehera. Gorputzeko giharren % 90 mugitzen da jardueraren bidez: muina oinez ibiltzean da, aldi berean besoak kulunkatuz bultzatzen laguntzen duten makilak erabiltzen diren bitartean.

Ez dira kirol bakarrak izango, etorriko dira gehiago ere. Aukera zabala dago kirola eta osasuna sustatzen jarraitzeko, bizi-kalitate hobea lortzeko oinarri gisa.



Informazio gehiago: www.vitoria-gasteiz.org/kirola

“Berriz ere elkarrekin korrika egin nahi nuen, bizitza osoan beti bakarrik aritu izan naizelako maratoietan, mendiko lasterketetan. Adinarekin motibazioa galtzen da, eta taldean korrika egin nahi izaten da. Hitzordu hauek ilusio itzularazi didate”.

Adrián Ruiz de Austri.
55 urte

“Korrika egiten hasi nahi nuen, oinarri bat hartu. Pilo bat hobetu dut. Lagun batekin hasi nintzen korrika egiten, eta orain, noizean behin, senarrarekin aterratzen naiz. Iaz Emakumeen lasterketa eta San Silvestre egin genituen”.

Estibaliz Núñez.
43 urte

“Kirol pixka bat egin nahi nuen, eta konpainia onean egon. Erritmoa eta ariketak zehazten dizkizute. Hobe da kirola taldean egitea”.

Javier Soto.
55 urte

“Aspalditik nuen kirola utzita, bi seme-alaba txiki baititut. Triatloi eskolan hasi nintzen, eta urritik aurrea hitzordu guztietara etorri izan naiz. Asko hobetu dut, oso motibatuta nago”.

Miren Garay.
48 urte



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala