



Nazioarteko Abesbatza Lehiaketa amaitu da

TOLOSA ▶ Gaur goizean egingo
dute Leidorren lehiaketa
amaierako saioa eta sari banaketa

AZKEN EGUNA ▶ Atzo musika
erlijiosoaren eta profanoaren
txanda izan zen lehiakideentzat ▶ 4-5

IÑAKI ARRATIBEL ▶
KIROL MEDIKUA

«3 hilabete
behar dira
Behobia
prestatzeko»

Proba nola prestatu
azaldu du tolosarrak ▶ 7

AHTren aurkako ekitaldien baitan, segan berdinketa eta aizkoran 'Urki' garaile

ANOETA ▶ Giro aparta» sortu zen herri
galdeketa harira egintza ekimenean ▶ 6

TOLOSA ▶

Isidro Larrañaga orkestrak sari nagusia irabazi du Pragan

Nazioarteko Akordeoi Lehiaketan ▶ 6



N. URBIZU

hitza Harpidedunen
txokoa



aspepelota.com

HITZAko harpidedunen artean **Astlehenean**, Azaroak 5, **16:30**ean
Beotibar pilotalekuan jokatuko diren pilota partidetarako bi
sarrera pare **zozketatu** ditugu eta honako hauek dira irabazleak:

sarrerak lehiatzen
bertan izango dituzue.

- ▶ 41716 Tomas Sagastibeltza (Leitza)
- ▶ 30558 Migel Balerdi (Villabona)

**Eugi - Goñi III
Capellan - Eulate**

**MENDIZABAL II
APEZETXEA**

Uriarte - Argote

zozketan parte hartzeko beharrezkoa da harpidedun ordaintzailea izatea

HITZA berritzera goaz, **laster gertuago**

UZTURRETIK ▶ ANDU MARTINEZ DE RITUERTO

Ezetz asmatu



Gaurkorako asmakizun bat proposatuko dizuet: XXI. mendeko pandemia izango omen dira gizentasuna eta honen ondorioz ematen diren arazo eta gaixotasunak. Arrazoiak ugari eta anitzak badira ere, bi nagusietan laburbildu daitezke: geroz

eta gutxiago mugitzen gara, bai lanean bai aisialdian (garraio motordunak, telebista, internet eta joko elektronikak) eta jateko ohiturak ere azken urteetan okerrera egin dute nabarmen (otordu azkarrak, cocacola, kas... uraren orde, opil industrialak etabar)

Bestaldetik, Hezkuntza sailaren erronka nagusietakoa ikastetxeetako bizikidetzak hobetzea da, eta horretarako baliabide (dirua) mordo erabiltzen ari da.

Eskoletan hiru alderdi hauek oso zu-

zenezan lantzen dituen ikasgai bat bada. Jakintzagai honetan ikasleek bere burua hobeto ezagutu eta zaintzen ikasten dute, mugimenduaren eta jokoaren plazerra dastatzen dute, elkarren artean lagundu eta lehiatzen dira eta jardun honetan sortzen diren gatazkak era positiboan bideratzen ahalegintzen dira; elikatzeko ohitura osasuntsuak jorratzen dituzte baita ere eta azken urteetan hainbeste entzuten den adimen emozionala (gure emozio eta sentimenduak ezagutu,

identifikatu eta kontrolatu eta besteekin hartu-eman osasuntsuak izateko abilezien garapena, besteak beste) lantzeko parada ezin hobea eskaintzen du.

Honez gero asmatu al duzue zein ikasgaiaz ari naizen?

Eta zer dela eta zetorren hau guztia?

Kontua da, Hezkuntza sailak onartu berri duen Curriculumean Gorputz Hezkuntzako orduak nabarmen murriztu dituela. Datorren ikasturtetik aurrera, Derrigorrezko Hezkuntzan hala nahi duten eskolek, astero Soin Hezkuntzako ordu bakarra eskaini ahal izango dutelarik.

Euskadi, aurrera doan Herria.

LEHEN ETA ORAIN ▶



Abesbatzen Lehiaketan atzeraka begirada bat

Erredakzioa ▶ 39. edizioa da aurtengoa. Abesbatza Lehiaketan hamaika istorio jazo dira lehen edizioa eratu zenetik: hamaika abesbatz hurbildu dira Tolosara euren ahots gozoak zabaltzera. Hamaika herrialdek bat egin dute bertan, kulturantzaren hiriburu bilakatu. Hamaika entzuleren gozamen ahalbideratu du lehiaketak; 39 edizio eta hamaika istorioa, beraz. Ziurrenik abesbatzak jarraitzen dituen norbanakoak urte hauetako euren oroitzapen gozoenak bilduko ditu bere baitan. Malkoak, ilusioak, algarak, ... Denetarik eman du abesbatza lehiaketa famatu honek. HITZAK urte

hauetako oroitzapen horietako batzuk bildu nahi izan ditu: Goian Tolosako Ekinbide Etxeak HITZARI luzatu dion argazkia, XVII. Nazioarteko Abesbatzen Lehiaketako une bat, 1985. urteko lehiaketa, beraz. Behean, berriz, aurtengo saioko une bat, Oreretako Abesbatza, haurren kategorian. Eta behealdean, eskuinean, Errusiako Siberiako Krasnoyarsk haur abesbatza, 35. Abesbatza Lehiaketan parte hartu zutenak. Urte hauetan guztietan igaro diren adibide txiki bat baino ez da hau, baina urte askoan jarrai dezala ikuskizunak! TEE (TOLOSAKO EKINBIDE ETXEA) / ASIER

IMAZ / JOXEMI SAIZAR



idealista.com

Ez pasa kasurik egin gabe
doako iragarkiak partikularrentzat

▶ TOLOSALDEKO
HITZA.INFO

Eztabaidak. Eman zure iritzia HITZAK proposaturiko gaien inguruan.

IRITZIA ▶ OIHANA LOPETEGI, MARIA GARZIA ETA EIDER ELDUAIEN (BILGUNE FEMINISTAREN IZENEAN)

Azken erasoen inguruan

Azken egunotan emakumeon aurkako indarkeriaren berri izan dugu eskualdean, Zizurkilen bata, Villabonan bestea. Zoritxarrez ordea ez dira Euskal Herriko bakarrik izan. Ondarru, Gasteiz eta Bergaran ere beste emakume batzuen aurkako sexu jazarpena eman baita azken egunotan.

Horiek betiere, komunikabideen bidez jakin ahal izan ditugunak, baina eraso sexistak gehienak ikustezen geratzen direla azpimarratzea beharrezkoa da, aitortu gabeko eraso ugari dago.

Eskualdean bi kasu oso desberdin izan ditugu; bi emakume erasotu, bata sexu jazarpena, besteak senarraren jipoa jasan dituzte. Bi kasu ezberdin, eremu desberdinetan, eta biak emakumeon aurka. Emakumeok jasaten dugun zapalkuntza bizitzaren esparru guztietan pairatzen dugu, hori da errealitatea. Indarkeria sexistak ez da fenomeno sozial bat, eraso hauek ez dira kasu isolatuak, egiturazkoa den zapalkuntza patriarkarraren ondorio baizik. Eta zer diogu indarkeria egiturazkoa dela diogunean? Jendarte patriarkar batean bizi gara, sexuen arteko botere harremanetan oinarrituriko jendartean, harreman hierarkiko horien ondorioz emakumea bizitzako eremu guztietan zapalduta dago, eta jasaten dugun indarkeria oro hau guztiaren ondorioa da. Emakumea emakume izatea-

ren da erasotua, ez dago beste arrazoirik.

Horregatik, indarkeria sexistak sustraetik kendu nahi badugu horretara bideraturiko eta integrala izango den praktika politikoa beharrezkoa da. Instituzioetatik eraginkortasunik gabeko lege eta batzordeak sortu besterik ez da egiten; betearazteko aurrekonturik gabeko legeak eta erabaki ahalmenik gabeko batzordeak. Eremu guztietan (pribatuan, ekonomikoan, legistiboan, sozialean, kulturean eta hezkuntzan) eragingo duten neurri integralak indarrean jarri behar dituzte, eta neurri erantzungo dien aurrekontuak egin. Bestalde, emakume erasotua babesteko neurri begira eman diren pausok emakumearen askatasuna baldintzatzen dute (bizkartzainak, txip bidezko kontrola, ohituren aldaketa). Erasok pairatutako emakumeei harreta integrala eman, beharrezkoak diren kontrol mekanismoak ezarri eta aurrea hartzeko neurriak ezarri behar dituzte instituzioek.

INDARKERIA SEXISTA

«Ez da fenomeno sozial bat, eraso hauek ez dira kasu isolatuak, zapalkuntza patriarkarraren ondorio baizik»

Konpromezuak ez dizkiegu instituzioei bakarrik eskatuko. Eragile sozial, sindikal eta politikoan jarduerak ere feminista izan behar du sexuen arteko harreman hierarkikoak gainditzeko. Eta arazo sozial bat

den heinean euskal jendarte osoari eragiten dion arazoa da. Horregatik, ez dezagun gaia arazo isolatu eta emakume batzuei bakarrik eragiten diena bezala tratatu, herriaren lana eta erantzuna beharrezkoa da.

Eta erasotzaileekin? Gure ustez erasotzaileek ez dute lekurik jendartean, beren jarrerak dirauen bitartean, argi izan behar dute ez direla onartuak izango ez kalean, ez lanean, ez eskolan ezta egunerokotasunean egoten den edozein espaziotan ere. Bazterketa soziala, erasotzaileen portaera onartzen ez dugula azalazteko jendarteak aplikatu beharreko urgentziako mekanismoa da, hau da, guztion ardura. Ulertarazi behar zaie honelako pertsonak ez dutela tokirik jendarte parekide baten izenean mintzo bagara. Euskal Herria ez da salbuespena emakumeen kontrako indarkerian eta beraz, guztion ardura da Herri bezala ditugun arazoari herriar guztien artean erantzuna ematea.

Emakumeok gure bizitzaren jabegoa duintasunez berreskuratzeko beharra dugu hemen eta orain. Aski dela argi eta ozen esateko ordua da!

AZOKA ▶

Abesbatza Lehiaketako kideen presentzia

Udazkeneko ohiko produktuekin batera, produktu mikologiko ugari ikusi ziren

PABLO ALBERDI

Tolosako azokak beste behin ere Abesbatza Lehiaketak dakarren kulturantzatasunean lagundu zuen atzokoa. Hala, atzerriko talde ugari ikusi ahal izan ziren atzoko goiz hotzean azokan, bertako produktu ezberdinengandik galdetu.

Zerkausiak itxura ederra erakutsi zuen, udazkeneko ohiko produktuekin; prezioak mantendu egin dira aste honetan.

Produktu mikologiko ugari ikusi ahal izan ziren, sasoi honetan ohikoa den bezala. 200 kg inguru saldu ziren, 12 eta 25 euro artean, esaterako. Berrikuntza bezala, cratereilus cornucopioides delakoa ikusi zen salga, kilo 16 euro.

Ehizako animaliak ere salgai izan ziren (usoak, oilaskoak, untziak,...).

ATZOKO AZOKA ▶

	merk.	gares.
Berdura plaza		
Ziklamena	4,00	6,00
Xarbota	4,00	6,00
Krisantemoa	3,00	12,00

Bertako produktak		
Onddoa	12,00	25,00
Gibelurdina	18,00	-
Nikaloa	16,00	-
Errezil sagarra (Kg)	2,00	7,00

Produktu ekologikoak		
Sagarra	2,00	3,50
Arroza	1,90	2,00
Mermelada	3,00	3,60
Aza	2,50	3,00

INOIZ ABESTUA ▶

Antena tresak ta Telecincok
sortzen duten zalaparta.
Itxura danez, gure umeak
ezin dezake aguantia.
Telebistaren erruz ez det nahi
nere ondolik aparta.
Munduan berri edukiko du
ta ebeko berri falta.

Hau aho bero dator
eta indarrean.
Lagundu nahi nioke
nere baldarrean
baina gero ez jarri
jenio txarrean
bi metroko bat jartzen
bazaizu aurrean

Begiratu eta bizitza



Amaia Agirre bertsolaria. IMANOL GARCIA

joan zaizkit goitik behera
ta gizartean ezereza naiz
gertukoan arabera.

Hiesa degu nere sozio
hortik kauntuak atera.

Aztera pauso bi egin duenak
zernolatan jo aurrera.

Nere helmuga heriotza da
modu txarrean gainera.

Bizitza ihes egin nahi diot
Hiesarekin batera.

AMAIA AGIRRE ▶ VILLABONA

Gipuzkoako Bertsolari Txapelketako Eibargo saioan lehenengo egin zuen Amaia Agirre (493 puntu), final-laudenetan. Hala finalerdietarako txartela eskuratu zuen Villabonako bertsolariak.

KULTURA SAILAK DIRUZ LAGUNDUTAKO HEDABIDEA

HILBERRIAK URTEURRENAK ESKERTZAK

Tolosaldeko eta Leitzaldeko HITZAN jarri eta Gipuzkoako beste 4 Hitzetan DOAN agertuko da

HITZAK GIPUZKOAN 120.000 IRAKURLE

ESKELAK
19:00ak arte hartzen dira
tolosaldean@tolosaldeko-hitza.info
Tel.: 943 65 56 95

hilberria ▶

Francisco Amundarain Iturrioz
'Pako'

Atzo hil zen, 69 urte zituela, Elizakoak eta Aita Santuaren Bedeinkapena hartu ondoren.
-Goian bego-

Emaztea: Maria Rosario Zuberio; seme-alabak: Xabi, Karmele eta Jose Inazio Arbilla, Rosa eta Xabier Mintegi, Joxe Mari (†), Mirari eta Iker Oiarbide, Edurne eta Antonio Diaz; bilobak: Beñat, Josu, Aihen, Aritz eta Naia; ilobak, lehengusuak eta gainerako ahaidiek. Haren animaren alde otoitz bat eskatzen dizuzete eta arren etor zaitezte GEAUR, IGANDEA, arratsaldeko ZAZPIETAN, Ordiziako ANDRE MARIA parroki elizan, gorpua bertan dela egingo den hiletara. Aidez aurretik, mila esker.

oharra ▶ gorpua Beasaingo Goierrri beiletegian dago
helbidia ▶ Filipineta kalea 19, 4 C

ORDIZIA, 2007ko azaroaren 4a

39. ABESBATZA LEHIAKETA ▶

Berrogeigarrenaren zain

Lehiaketaren barneko saioak atzo amaitu baziren ere, gaur ez da faltako zer entzuna eta zer ikusia Leidor antzokian burutuko den sari banaketa ekitaldian

ASIER IMAZ

Amaitu dira lehiaketaren barneko saioak. Azken emanaldiak atzo Santa Klara elizan eta Leidor antzokian burutu zituzten. Urtsele eta entzule andanaren artean. Hala eta guztiz ere, Tolesako 39. Abesbatza Lehiaketa gaur isilduko da datorren edizioa arte, sari banaketa eta azken kantu saioan ondoren. Atzoko eguna luzea izan zen abesbatzako kide, ordezkar



Entzulek Leidor antzokia egunero bete dute. AIZEN IMAZ

eta epaileentzat. Egitarauaren arabera, 22:00etan udalbatzean herrera ofiziala izan zuten. 23:00etatik 02:00etara aldir, Beotibarren abesbatza dantzaldia eta epimahiaren erabakia plazaratu zuten. Hala eta guztiz ere, sari banaketa ekitaldia gaur 11:00etan ospatuko da Leidor antzokian. Maita ezberdinetako sariak banatu ondoren, 14:30ean Abesbatza bazkaria egingo dute Forialekuan. 19:00etan

azkenik San Frantzisko eliztan, Norvegiako Kammerkoret Nova abesbatzako emango dio amiera aurtego egitarauari.

EGITARAUA ▶

- GAUR 11:00.** Leidorren lehiaketako amaiera saioa eta sari banaketa. Gero, Agur Jaunak abestuko dute.
- 14:30.** Abesbatza bazkaria Forialekuan.
- 19:00.** San Frantzisko eliztan, Norvegiako Kammerkoret Nova abesbatzaren saioa.

Orendain

Bizi ingurune zoragarrian

Perito Tasaratuak 19 Kibrikizteak Nautopasa Kooperatibak Enpresariak

Ordezkariak: Orendain, Nautopasa, Kibrikizteak

www.orendain.com

Kutxa dago

Lehiaketa erabaki behar duten epaileak saio bat entzuten. A. IMAZ

Behin lehiaketako saioak amaituta, epimahiaren txanda iritsi zen atzo gauean. Beotibarren 23:00etatik 02:00etara ospatu zuten abesbatza dantzaldian, euek plazaratu zituzten abesbatza irabazle izenak.

Bertan izan ez direnak, gaur izango dute zazpi epailek harturako erabakia jakiteko aukera 11:00etatik aurrera burutuko den sari banaketa ekitaldian. Ez da eraso aurreratuko aurten abesbatza onenak aukerareza, baina horretarako preste aurkitzen dira zazpi gizonok. Hasek dira azken hitza duten epimahiakideak: Loic Pierre (Frantzia), Werner Pfaff (Alemania), Venno Lau (Estonia), Bo Johansson (Suedia), Kent Hatteberg (Amerikar Estatu Batuak), Peter Erdi (Hungaria) eta Kabier Sarasola (Euskal Herria).

IRITZIA ▶ MIGUEL ZEBERIO (ABESBATZA ZUZENDARIA)

Bukatu da fandangoa



Gaurko egunkaria ireki eta Lehiaketako emaitzak eskuratu izango dituzun irakurle horiek oraindik nik jakiterik izan ez dudana informazio pribilagiatua duzu esku artian. Hain ere, osatuta eta larurbatean entzundakozari buruzkoak jakin nahiko duzu? Orduerako saioak borobillena izan dela esango nizuke ostizalekoa. Xorta besan, musika egiteko eta sentitzeko hiru era desberdin erakutsi zituzten eta goi mailakoak denak.

Japoniarren beretzarriet gure eruditasak begiratu! Gero, partikularrege eta merperatzeak xamarrik askotan, alpagarriak egiten zaitut autore proposen lanei eskainitakoak. Inork ez bezalako dinamika muturrekoak, pianissimo eta fortissimoak tartekatze

gatasunak bereziki harritu naitelarik. Santa Klara gertatu ohi da nire guturako Lehiaketako musika emaitzak trinkoena. Bertan, ahots taldeak, koreografia eta dantza bertzeak erabiltzen gabe, abostez ikiltzen gaituzte. Ehunka urte atzera, arkitektoek gaurko aurreraren tekniko asioaren esagutza izan aurretik, akustikaren formula konplexuak erakitsen mesedetan gauzatzeko tre-

bezia banutea erakusten digute. Leidorrek aldean, zer esanik ez du alabeharrez. Bertan larurbatez entzun ditugun 6 taldeekin aurretik entzundakoa asetu geldituz zagu. 3 bertelada hain buruz. Aholo taldeetan osotuta AEBkoa izan dugu. Eratoriko musikatik egungorartekoetan aitroski. Lan parte batean entzundakoa baxu bakafariarik aparteko harri-dura sanos sortu dugu. Esloveniarraren emanaldi sakroa aparur-

fin bilakatu zen: ondo betetzeko 3 plater gutuz osotuta Sukaldariaren bi eskuak beti erre eta presitu. Leidorrek ordea itzaldituzten partin bat beren almena ondoren. Cuidado Sire Nummik sarraski lanatu ditu Victoria eta Liszen lan klasikoak. Azken saioan hobetza ere lortu zuten, sarrituen artean egoteko barietate ere zuzrenrik. Hala esan zuten: Se acabo la conga, guk ere hala diogu: bukatu da fandangoa.

Abes dezatela epaileek



Lehiaketa erabaki behar duten epaileak saio bat entzuten. A. IMAZ

Behin lehiaketako saioak amaituta, epimahiaren txanda iritsi zen atzo gauean. Beotibarren 23:00etatik 02:00etara ospatu zuten abesbatza dantzaldian, euek plazaratu zituzten abesbatza irabazle izenak.

Bertan izan ez direnak, gaur izango dute zazpi epailek harturako erabakia jakiteko aukera 11:00etatik aurrera burutuko den sari banaketa ekitaldian. Ez da eraso aurreratu

POLICLÍNICA GIPUZKOA, BETI AURRETIK.

Policlínica Gipuzkoan iderago bokatu dugu. Hori dela eta, konga-emakini berraren gure zerbitzuari beste buztza handi bat eman dugu. Bertan gure antzokietako eta protokoloak aurreratu eta gehien optimizatzeko aukera izango dugu, gure enplekuztatutako gure eta gure gureni zuzendatutako arreta gure zerbitzuari sartu bati da. Policlínica Gipuzkoako kirurgiarik berrak gure osasun-zerbitzuari sartu, osatu eta hobetu egiten du.

Beste behin, Policlínica Gipuzkoa, zerbitzu mediko pribatuko buru da, bizi Gipuzkoan, bai Euzkadin ere.

POLICLÍNICA GIPUZKOA KIRURJIA-ERAKIN BERRIA

9.000 m² gehiago

TEKNOLOGIA BERRIKORAK

INTERFERENTIA 12 OPERABI-GELA

2 DINTZ-BILAKO, BOSTETIKO-UNITATE 1

ZINBO-BILAKO

ANESTESIA ONDORU ERREKUPERAZIOARI 15 POSTU

10 BELAKO ERREKUPERAZIOA

POLICLÍNICA GIPUZKOA

mis para tu salud
zure osasunari, gure ardura

www.policlinicagipuzkoa.com

TEL.: 943 002 800

iragarki laburrak ▶

- SALGAN**
Autos, Golf GL, Turbodiesela, Egutera onenak. 657 79 37 38.
- BESTEAK**
Tasakurkama, Araba Itakurkama bat erosi nahi dugu, irra izan daiteke. 637 47 48 23.

ALEGIA ▶ KULTURA

Bizikletaren gainean II. Azaro Kulturalari eman diote hasiera

Astean zehar argazki erakusketa eta Dantzari Eguna izango dira, besteak beste

NEREA URBIZU

Alegiko Azaro Kulturalari atzo ekin zioten ginkanarekin. Ongietorri handia egin zieten kulturari lotutako ekitaldiei, 70 bat lagunek hartu baitzuten parte Langaurre txirindulari elkarteak antolatutako ekitaldian: joan den urtean baino bizikleta gehiago, hain zuzen. Hasteko, plazatik abiatu eta herrian zehar ibili ziren. Gero, txikiak eskolara joan ziren zirkuitoak egitera, eta helduagotxoak ikaztegieta aldera joan ziren bidegorrian zehar.

Jadanik jubilatuen tabernan Alegiko eguneroko bizitza islatzen duten argazkiak daude ikusgai. Kasu honetan, Patxi Renobales izan da argazkiak egin dituen. Hilabete osoan zehar izango dira ikusgai: herriko jendea, ezaguna, eguneko gauza arruntak egiten, erosketara joaten, jaten, solasean, erretzen...

Bertso afaria ostiralean

Bertso afaria izango da datorren ostiralean Intxurre elkartean. Kasu honetan Iñigo Izagurre eta Julen Zulaika ariko dira

bertsotan. Zazpi Astoren Gai- nuan bertso eskolak antolatu du bertso afaria. Txartelak salgai daude, baina etzi arte bakarrik, herriko tabernetan eta elkarteetan bertan ere bai.

Dantzari Eguna larunbatean

Datorren larunbatean ospatuko den Dantzari Txiki Egunean dantzari askok hartuko dute parte: herriko ez gain, Altxoko, Ikaztegieta, Ibarra, Tolosa, Anoeta, Irura, Villabona eta Usurbilgoek, hain zuzen ere. Guztira 200-225 dantzari inguru bilduko dira. 10:00etan talde guztiak eskola txikitan elkartuko dira eta 10:30ean kalejirari hasiera emango diote, Larraitz auzotik barrena, bi auzoetan dantza ezberdinak dantzatzuz.

12:00etan, kalera bidean doazela eskola txikitan hamaiketako izango dute dantzariak indarberitzeko. Ondoren, eta bukatzeko, herriko plazan emanaldia izango da, dantzari guztiak batera. Aurten 10 urte bete ditu Alegiko dantza taldeak, eta orainoan ere ikuskitzun dotorea eskaintzeko asmoa erakutsi dute alegiarrek.



Eskolako patioan ginkana egin zuten herrian ibili ondoren. N. URBIZU

EGITARAUA ▶

AZAROAK 5, BIHAR

Hilabete osoan. Jubilatuen tabernan, *Alegiko bizimodua* argazki erakusketa. Argazkiak Patxi Renobalesek egin ditu. Antolatzaile: Alegiko argazkizaleen elkarte.

AZAROAK 6, ETZI

19:00. Angel Rekalderen (Nabarraldea) hitzaldia: *1.200go konkista*. ▶ Panelak 6tik 10era bitartek egongo dira.

AZAROAK 9, OSTIRALA

17:30. Haur antzerkia: *1, 2, 3, Inaxito*. Kultur Etxean. **21:00.** Bertso afaria Intxurre elkartearen. Iñigo Izagurre eta Julen Zulaika bertsoetan. Antolatzaile: Zazpi Astoren Gai- nuan bertso eskola.

AZAROAK 10, LARUNBATA

10:00. Dantzari Txiki Eguna: guztira 200 bat dantzari ariko dira. Alegiko dantza taldeak antolatuta.

TOLOSA ▶

Akordeoi orkestrak sari nagusia irabazi du

Pragako Nazioarteko Akordeoi Lehiaketan nagusitu dira Isidro Larrañagako gazteak

ERREDAKZIOA

Isidro Larrañaga akordeoi orkestrak Pragako Nazioarteko Akordeoi Lehiaketako sari nagusia eskuratu du. Gehiengo puntuazioa 25 puntukoa da eta 23,5 eman dizkiete. Europako akordeoi saririk nagusienetakoa da eta lau egunen baitan egin dute Pragan bertan (Txekiar Errepublikan).

Parte-hartzaileen artean gazteenak ziren Tolosako akordeoi orkestrakoak. Zailtasun handiko bi obra jo zituzten; Lizst-en *Hungariar rapsodia* eta Bach-en *Praefigium*, baina «oso ondo jo genituen, sentimendu handiarekin», partaideek esan bezala. Haien ustez, «epaileek adierazkortasun hori hartu dute kontuan, eta obren zailtasuna».

Azken 20 urteetan jasotako saririk garrantzitsuenak da atzokoa. 1989an Nazioarteko Gran Prix-en Urrezko Domina irabazi zuten.

ANOETA ▶ AHT

Segan berdinduz eta aizkoran 'Urki' gailenduz bukatu da desafioa

«Giro aparta» sortu zen trenari buruzko herri galdeketa zehar harira eginiko ekimenean

ERREDAKZIOA

Anoetan AHT proiektuarekin lotutako hainbat ekitaldi egin dituzte jadanik. Atzo sega eta aizkora desafioa izan ziren ikusgai. «Giro aparta» sortu zen eta «jende askok gozatu zuen ikuskitzuz», antolatzaileek esan bezala. Sega desafioan ez zen irabazlerik egon bi taldeek batera bukatu baitzuten eginbeharrekoa eta aizkora desafioan, berriz, Jexux Mari Ormaetxea *Urki* irabazi zuen. Anoetakoez talde bat osatu

zuten, eta ederki moldatu ziren haiek ere, Amasako eta Orendaingo segalari profesionalen aurrean.

Gertatuko litzatekeena irudikatzen

Joan den ostiralean, berriz, AHT proiektuaren obrak datozela irudikatuz San Juan kaleko trafikoa oztopatu zuten, pasatzen ziren ibilgailuak gertuarazi eta informazioa banatuz. Izan ere, «obrak hasten direnean bertako kamioi



Sega desafioan bi talde izan ziren. Herenegun trafikoa moztzen aritu ziren herrian. N. URBIZU/HITZA



eta bestelako ibilgailuen trafikoa kale horretatik bideratuko baita, trafikoa ikaragarri handituz, herritarren segurtasuna arriskuan jarri eta herriko lausaitasuna hautsiz».

Asteburu honetan «obrek

sortuko duten kaosa irudikatu dugun moduan», hurrengo asteetan «AHTren beraren zarata eta kontsumo energetikoak sortuko dituen ondorioak» irudikatzen saiatuko dira hainbat ekintzen bidez.

Informazio kanpainarako DVD bat egin dute, herritarren informatzeko. Herriko hainbat eragile eta elkartetan zabalduko dute eta osteguneko 19:00etan udaletxean ikusi ahal izango da.

IÑAKI ARRATIBEL ▶ KIROL MEDIKUA

«Gutxienez hiru hilabete behar da Behobia-Donostiako froga prestatzeko»

Probaren atarian, «ariketa fisiko osteko elikadurari» ez zaiola garrantzia nahikorik ematen dio



L.GOROSTI

LEIRE GOROSTIDI

Hogei urte daramatza Iñaki Arratibelek (Tolosa, 1958) kirol munduan murgildurik. Soin Hezkuntzako Euskal Erakundeko (SHEE-IVEF) irakaslea ere bada Gasteizen. Behobia-Donostia probaren atarian, lasterketaz aritu da.

Ba al da adin mugarik lasterketa honetan parte hartzeko? Ez, ez dago adin mugarik. Nire ustez, nahiz eta harrigarria iru-

ditu, hemezortzi urtetik behar-rako gazteentzat debekatua egon beharko litzateke. Heldutze prozesua amaitua egotea beharrezkoa da, lesioak sahiesteko. Neskak mutilak baino lehenago heltzen direnez nerabetsunera, hamazazpi edo hemezortzi urte betetzean prest egongo dira. Mutilek aldiz, hogei urterarte itxaron beharko lukete.

Edonork parte har al dezakeela uste al duzu Behobia-Do-

nostia bezalako froga batean?

Behobia froga oso herrikoia da baina behin ere korrikarik egin ez duen batek maratoki erdi hau planteatzea ez zait egokia iruditzen. Gomendagarriena, froga txikiekin hastea litzateke gorputza pixkanaka-pixkanaka ohitzen joateko. Bestalde, bizitza sedentarioa ez duen kirolari batek hiru hilabetez prestatzea nahikoa du. Ohituta dagoena, astean hiru egun en-

trenatu beharko lituzke, eta ohituta ez dagoena aldiz, bost egun. Hauetatik bi gutxienez errekupezatzen.

Berdin elikatu beharko lirateke partaide guztiak?

Gazteen eta helduen nutrizio beharrezana ezberdina da. Hala ere, dieta orekatua jarraitu beharko dute guztiak. Sarri, kirolari eta gazteek pisu ideala bilatu nahian, gantzez zeharo ahazteko ohitura dute. Pisua gehiegi baloratzen dugu eta ez gara ohartzen, honen barruan faktore desberdinek eragiten dutela; hezurdura, muskulatura... Gazteek helduek baino karbohidrato eta proteina gehiago behar dituzte gorputzak etengabeko osakuntzan diharduelako.

Gizon eta emakumeek dieta berdina jarraitu behar dute?

Egia da bai, desberdintasunik egon badagoela nesken eta mutilen artean, baina ez genioke sexuari erreparatu beharko dieta egiteko garaian. Hauek biak dauzkaten desberdintasun fisiologikoak aztertu beharko genituzke, hortxe baitago gakoa. Mutilek eta neskek nutrizio ohitura desberdinak jarraitzen dituzte, orokorrean, lehenengok azken hauek baino masa muskular handiagoa dutelako. Pisuaren araberrako karbohidrato kopurua beharko genituzke.

Estortzu frogarik egon beharko litzateke Behobian parte hartzeko?

Bai, egokiena iruditzen zait. Honela, ezaugarri fisiko minimoetara iristen ez diren kirolarizaleen jarraipena erregulari-

GORPUTZA

«Behobiako froga egin ostean, bi edo hiru egun beharko dira berriz ere forma errekupezatzen»

GAITASUNA

«Ahalmen aerobikoa hirurogei edo hirurogeita bost urterarte mantendu daiteke»

zatzeko aukera emango luke. Ahalmen aerobiko baxua izateak, arrazoi nahikoa beharko luke horrelako froga batean parte ez hartzeko. Arrisksutsua da.

Zer deritzozu desidratazio, hidratazio eta sobrehidratazioaren inguruan?

Oso zaila da sobrehidratazio kasuren bat egotea, horretarako asko edan behar da. Bi orduz egingo bagenu korrika, hiru edo lau litro edan beharko genituzke. Arrisku handiagoa izaten da desidratazio kasuekin. Kirolari entrenatuek, asko izerditzen direnez, likido asko galtzen dute eta beraz, desidratazio arrisku handia dute. Beste alde batetik, gutxi entrenatuta daudenek, *Beroaren Kolpea* jasan dezakete. Deshidratazioaren ondoren, gorputzaren barneko temperatura gehiegi igotzen da eta honek guztiak, sukarrak ere sortzen duen ondoeza dakar.

PRESTAKETAK ▶ KIROL TAULA

Iñaki Arratibel kirol medikuaren arabera, Behobia Donostiako erdi maratoia prestatzeko hainbat irizpide jarraitu behar dira. Hona hemen hauetako batzuk:

GAZTEAK (18-35 URTE)

Kaloria kopurua entrenamendu egunetan:
▶ Gizonetakoak: 2600Kc
▶ Emakumeetakoak: 2000Kc

HELDUAK (35 URTETIK)

Kaloria kopurua entrenamendu egunetan:
▶ Gizonetakoak: 2600Kc
▶ Emakumeetakoak: 2000Kc

JATORDUAK

Otordu kopurua: gutxienez 4 (gosaria, hamaiketako/bazkaria eta afaria).
Gosaria: Zerealak, gailetak edo ogia mermeladarekin. Esnea edo jogurra. Fruta edo zukua.

Hamaiketako (entrenamendua ogia gizez egin ezker beharrezkoa da): gailetak edo fruta.

Bazkaria: Digestioa errazten duten elikagaietako osatua egotea komenigarria da: entsalada edo lekak eta arraia. Fruta edo jogurra.

Merienda: (entrenamendua

arratsaldez eginez gero beharrezkoa da): Urdaiazpiko eta gazta ogitartekoa. Aukeran, fruta pieza bat.

Afaria: (Errekupezatzen ahal izateko karbohidrato eta proteina ugari hartu behar dira): Spageti edo arroz eta ondoren haragia. Postrea aukeran.

FROGAN ZEHAH

▶ Litro erdi bat edan behar da orduko. Komenigarriagoa da edari isotonikoak hartzea ura hutsa baino.

▶ Gehienez goiarakada bat hauts erantsi beharko zaio,

helburua, ura erraztasunez surgatzea baita.

ERREKUPERAZIOA

▶ Froga amaitzean, gutxienez hamar minutuz, mantso-mantso ibili behar da, muskulatura askatzen joateko. Luzaketa batzu ere egin behar dira.

▶ Frogaren ostean, nutrizio egokia izatea ezinbestekoa da, eta horretarako, karbohidratoetan aberatsak diren edari eta elikagaiak hartu behar dira. Digestioa arintzeko, egun guztian zehar zaindu beharko da jaten dena.





ESKUALDEKO EGUNKARIA ▶ 2007ko azaroaren 3a, larunbata ▶ V. urtea

Sareari lotuagoa

TOLOALDEA-LEITZALDEA ▶ Azaroaren 9tik aurrera, diseinua berritzearekin batera hainbat aldaketa izango ditu HITZAK, mamiari ere nabarmen eraginez

ERREDAKZIOA

Azaroaren 9an, diseinu berriarekin argitaratuko da HITZA. Aldaketak, gainera, nabarmen eragingo dio mamiari ere, egunkaria egiteko modua ere aldatu egingo baita.

Izan ere, kazetaritza egiteko modua bera asko aldatu da HITZA sortu zenetik, eta gaur eguneko kazetaritza eredu egokitzea ezinbestekoa ikusi dute HITZAREN arduradunek. Azken urteotan, teknologia berriek beste modu bateko kazetaritza ereduak erkarri baitute. 2007an, hein batean, zaharkituta geratu da albistea sortu eta hurrengo eguneari hori paperean soilik argitaratzea.

Gaur egun, teknologia berriek eta, batez ere Internetek, edozein herritar informazio iturri izatea ahalbidetu dute.

Erabiltzaileek bidalitako argazkiak, sarean zintzilikatutako bideoak eta blogetan idatzitakoak osagai garrantzitsua dira gaur egungo kazetaritzan.

Egunkaria beste era batera

Horregatik, Hitzak mami berria behar zuen. Herritarrek, gizarte eragileek eta zerbitu kontatuzko gogoak eta asmoa dutenek horretarako aukera izango duten zerbitu. Berehalako albisteak, jendearen argazkiak, erabiltzaileen bideoak, eta ki-



Webgunearekin lotura estuagoa izango du hitzak. N. L.

rolarekin, kulturarekin, euskalgintzarekin, politikarekin edota beste edozein esparrurekin zerikusia duten eragileek elikatuko dituzten blogak oinarritzat izango dituen webgune berria prestatu du horretarako.

Webgune horretan argitaratzen dena egunero papereko edizioan islatuko da, webgunetik datorren nabarmen den diseinuarekin. Elkar-eragileak izango dira papera eta Internet, eta kazetariak erronka honi erantzun beharko diote.

Lana egiteko modua, beraz, gaur egungo kazetaritza egokituko da. Mami berriak, gainera, azal berria ere behar zuelakoan, diseinua ere eguneratu egingo du HITZAK. Erakargarriagoa, garbiagoa eta txukunagoa egiten ahalagindu dira diseinu arduradunak, kazetaritza berriaren erronkei erantzun nahian.

AGURRAK ▶



URTE ASKOAN

Zorionak Isma! Muxu eta besarkada handi bat. Eutsi goiari, txapeldun! Soraya eta Joxean.



URTE ASKOAN

Isma. Animo eta eutsi gogor, zurekin gaude.

Mesedez,
ekarri argazkia
bi egun
lehenago.
Mila esker.

hitza
agurren
tartea

Urtebetetzeak,
urrezko ezteiak,
ezkontzak,
jaioberriak...

GUARDIAKO FARMAZIAK

Gaur

Tolosa. Bronte, C. Korreo kalea, 10. 943 676013.

Irurtzun. Mutilloa, A.M. San Martin, 5. 112.

Bihar

Tolosa. Bronte, C. Korreo kalea, 10. 943 676013.

Leitza. Plaza, M.T. Elbarren, 36. 112.

▶ HITZAK ez du bere gain hartzen egunkarian adierazitako esanen eta iritzien erantzukizunik.



URTE ASKOAN

Isma. Zorionak txapeldun. Konturatu orduko elkarrekin ospatzen ariko gara



URTE ASKOAN

Isma! Zorionak Oargiko zure laguneren partetik.