

URTEKO HARPIDETZA KUOTA: 80 €





Tolosaldea
Lanbide Heziketa Institutua

Uztailaren 11tik-17ra
biak barne

MATRIKULA

Onartuak daudenentzat:
Behin-behineko zerrendak:
Uztailak 5

Zerrenden erreklamazioak:
Uztailaren 8ra arte

Behin betiko zerrendak:
Uztailak 11

Onartuen zerrendak
[https://ikasgunea.euskadi.eus/es/webgunean \(erregistratuta\) edo Tolosaldea idazkaritzan \(Ezin dugu telefonoz datua eman\)](https://ikasgunea.euskadi.eus/es/webgunean%20(erregistratuta)%20edo%20Tolosaldea%20idazkaritzan%20(Ezin%20dugu%20telefonoz%20datua%20eman))



Tolosaldea
Lanbide Heziketa Institutua



AKOER
Euskadi

EUSKO JAURLARITZA
ERREPÚBLICA EUSKAL

GOBIERNO VASCO
GOVERNAMENTO DE EUSKADI

Eskola Jasangarria

Fp
EUSKADI

Bikam

Santa Luzia 17 - Tolosa
943 65 11 47
www.tolosaldeia.com

f <https://www.facebook.com/tolosaldeia>
t <https://twitter.com/TolosaldeiaLH>
y <https://www.youtube.com/TolosaldeiaLH>



ASUNCION KLINIKA

«Beharrezkoa da plater guztietan barazkiak jartzea lehenestea»

ARIANE NUÑEZ
NUTRIZIONISTA ETA DIETISTA

Assumptio Proinnova fundazioak antolatuta, 'Elikatu zure osasuna' hitzaldi didaktikoa izango da, Zerkausian. Elikadura osasuntsuari buruz ariko dira, zuzeneko sukaldaritzarekin.

Josu Artutxa Dorronsoro

Osasuna Klean kanpainari esker, herritarrak osasun gaiez hezten eta ohitura onak hartzera bideratzen aritu dira zenbait profesional. Gaur izango da azken saioa, 18:00etan, Zerkausian. Elikadura osasuntsuaz eta ondorio arriskutsuez ariko dira. Ariane Nuñez (Azkoitia, 1994) adituak «ezinbesteko aholkuak» emango dituztela aurreratu du.

IRAGARKI LABURRAK

Lan eskaintza

Zaintzailea. Haur hezkuntza titulua duen neska euskalduna, zuen haurrak zaintzeko prest. Interesatuak, deitu: 687 929 237.

Ospakizuna

Mendeurrena. SAM enpresak 100 urte bete ditu aurtan. Urtean zehar, ekintza ezberdinak egingo dira, eta irailaren 28an, fabrikako instalazioetan, bazkaria izango da langile eta langile ohi guztientzat. Telefonoz, 666 427 699 (WhatsApp) edo centenariosam@gmail.com helbide elektronikora idatziz eman daiteke izena, uztaillaren 31 baino lehen.

natuko du, bertako produktuekin. Barazkien kasuan, gainera, garaiko produktuez ari gara. Tomateak, adibidez, ez dira inoiz orain bezain zapoetsu egongo. Amaieran, bertaratzen direnek, menua dastatuko dute.

Zergatik da garrantzitsua elikadura aldetik gure osasuna zaintzea?

Elikadura ohitura txarra izatea, gaixotasun kardiobaskularren eragile nagusienetakoa bat da. Gaixotasun kardiobaskular bat izateko arriskuak handiagoak izan daitezke, hala nola, obesitatea, hipertentsioa edo diabetesa. Elikadura osasuntsuari esker erraza da arriskuak gutxitzea.

Nola lortu genezake hori?

Lehenik eta behin, opilak gisako elikagaiak baztertu beharko genituzke gure dietatik, baita alkohol eduriak ere. Barazkien kontsumoa areagotu behar da; beharrezkoa da egunero bazkarian nahiz afarian jatea. Horrez gain, hiru fruta pieza jatea ere oso garrantzitsua da. Bestetik, arrain gehiago jan behar dugu, haragi gehiegi jaten dugulako. Azkenik, intxaurrak elikagai garrantzitsuak dira, bai bihotzeraiko, baita burmuinerako ere.

Zertan oinarritzen da elikadura ohitura egoki bat?

Gure metodologiari esker, jendeak hobeto jaten ikasten du. Plater guztietan beharrezkoa da edozein barazki jartzea; hori lehenetsi nahi dugu behintzat.

Eta nola alda daiteke jendearen mentalitatea edo ohitura?

Horretarako, gutako bakoitzak, gaizki elikatzeak ekar ditzakeen arriskuez jabetu behar du. Baina, batez ere, elikagai osasuntsuak kozinatzea erraza dela jakinarazi behar da. Lehen urratsa, begien aurrean menu koloretsu eta erakargarri bat jartzea da.

Ba al duzu udarako aholkurik? Oporretan egoteak, eta osasuntsuak ez diren zenbait elikagai, izozkiak esaterako, jateak, ez du esan nahi eguneroko elikadura ohitura aldatu behar dugunik.

2020ko egutegiko auzoen argazkiak bidaltzeko azken egunak

Astelehenean amaitzen da Tolosanklik argazki lehiaketarako lanak bidaltzeko epea; herriko auzoak da aurtengo gaia. Urriaren 1ean ezagutuko dira irabazleak.



2019ko egutegiko azaleko argazkia, 'Begiradak' izenekoak. CRISTINA ALMADA

J. Artutxa Dorronsoro

Tolosako Udalak 2020ko egutegia osatzeko argazki lehiaketa antolatu zuen berriz. Oraingoan 'Tolosako auzoak' da gaia. Parte hartu nahi eta argazkirik bidali ez dutenek, aukera dute oraindik; astelehenean amaitzen da epea. Jasotzen ari diren argazkiak tolosanklik.tolosa.eus webguneko 'bidalitako argazkiak' atalean daude ikusgai.

Irailaren 6an epaimahaiak 40 argazki finalista hautatuko ditu. Argazki horiek webgune bereko 'bozketak' atalean ipiniko dituzte, herritarrek ikusteko aukera izan dezaten. Irailaren 7tik 21era

bitarte, berriz, argazki gogokoa bozkatzeko aukera izango da.

Urriaren 1ean emango da jakitera bozketaren emaitza. Orduan ezagutuko dira egutegiko azalaren jabea eta 600 euroren irabazlea, eta epaimahaiak aukeratuko dituen gainerako hilabeteetako argazkiak (horien jabeek 200 euro lortuko dituzte). Egutegia bera, azaroaren 6an, 7an eta 8an banatuko da, Zerkausian, eta ondoren, kultur etxean.

Iaz, 61 partaideren 256 irudi aurkeztu ziren. Horietatik 40k pasa zuten epaimahaiaren oniritzia. Jasotako 1.325 bozketatik, 418 Cristina Almadaren *Begiradak* irudiak jaso zituen.

Pirinioetara, Alpino Uzturre Mendi Elkartearekin

TOLOSA // Uztaillaren 20an eta 21ean joango dira, Aran bailara (Lleida). Larunbatean irtengo dira, 06:00etan, eta Roca de Tolosa (2.345 m.) eta Punta Senyada (2.952 m.) igoko dituzte. Bazkideek 70 euro ordaindu behar dituzte; gainerakoek, 75. Informazio gehiago www.alpinouzturre.eus webgunean. 943 652 789 telefonora deituz edo info@alpinouzturre.eus helbidera idatziz eman behar da izena.

Zumardiarekin, Deban piraguan ibiltzeko aukera

TOLOSA // Zumardia Elkartaren eskutik, Gipuzkoako ibaiak, eta horien ezaugarriak eta historia ezagutzeko aukera izango da asteburuan. Urola eta Deba ibaiak zeharkatuko dituzte. Gehienez 8 laguneko taldea izango da, eta aurrez ikastaroren bat eginda izatea eskatzen da. 80 euroko kuota ordaindu behar da (bazkideek, 72). Informazio gehiago, www.zumardia.eus-en edo 669 022 215 telefonora deituz.



'Altzoko Handia. Euskaldun mitiko bat (nahiz guztiz erreala) XIX. mendeko Europan' liburua idatzi du Luis Angel Sanchezek. Gipuzkoako Aldundiak kaleratu du.

Pertsonaiatik pertsonara

Miren Garate Berria

Aurrez gutxi idatzi izan zen hari buruz, baina, *Handia* filmari esker, han eta hemen egin da ezagun Migel Joakin Eleizegi *Altzoko Handia*-ren istorioa. Haatik, ez zen pelikulan erakusten den bezain pertsona triste eta manipulagarria izan, Luis Angel Sanchez Gomez (Madril, 1962) Madrilgo Unibertsitate Konplutentseko irakasle eta historian doktoreak azaldu duenez. Ez zela Ipintza baserrira itzultzeko irrikaz bizi zen pertsona bat, edo, beste era batera esanda: filmean irudikatzen den baino askoz pertsona «ausartagoa eta interesgarriagoa» izan zela. Pertsonaia, asmakariak eta kondairazko datuak alboratuta, haren bizitza sakon aztertzeke asmoz idatzi du *Altzoko Handia. Euskaldun mitiko bat (nahiz guztiz erreala) XIX. mendeko Europan* liburua. Jaso duen informazioaren zati bat argitaratu gabe zegoen orain arte.

Sanchezen esanetan, XIX. mendean interes handia zegoen akromegalia gaitza zutenekin, batik bat anatomista antropologoaren artean, uste baitzuten giza kiaren jatorriari edo nondik norakoei buruzko informazioa eman zezaketela. XIX. mende hasieran, artean ez zen ezagutzen gaitza. Azaldu du Eleizegik garai hartako beste gaixoei egiten zutena egin zuela: errentagarritasuna ateratzeko, sarrera baten truke bera ikusteko aukera ematen baitzion publikoari, Europako beste gaixo batzuek egiten zuten bezala. «Hasieran hiru pertsonako elkarte bat egon zen, baina elkarte hori segituan desagertu zen, seguru asko aitak pentsatu zuelako oso erraza zela semea erakustea eta

ez zegoela bitartekarien beharrik».

Altzoko Handia Ipintza Zar baserrian jaio zen, eta Sanchezek nabarmendu du eleizegitarrek ez zirela diru premia handiko familia bat. «Migel Joakinen aitak bi baserri jaso zituen oinordetzan, eta, beraz, egoera ekonomiko nahiko eroso zuten». Eta ez zen bat-batean handitu. «Hipofisiaren tumore bat zuen, tumore onbera bat. Horrek zapaldu egiten zion hipofisia, eta hazkunde hormona asko sorrarazten zizkion». Historialariak kontatu du urte batzuetan nahiko modu proportzionalean hazi zela, baina 18-20 urtetik aurrera aurrez erraldoitasuna zena akromegalia bihurtu zitzaioela; hau da, hezur batzuek hazteari utzi arren, haren organismoak hazten jarraitu zuela, hala nola eskuetako eta hanketako hezurrek, masailzurak eta burezurak.

Ez dago argi zenbat neurtzera iritsi zen. 2,42 metro izan zirela ere aipatzen da, eta, Sanchezen esanetan, oso litekeena da garaiera horretara iritsi izana. Euskal Herrian orain artean izandako pertsonarik altuena da, nahiz eta nazioartean izan den handiagorik ere.

ERAGINIK EZ ADIMENEAN

Buruko mina, ikusmen arazoak, lotarako zailtasunak eta abar ziren akromegaliaren beste ondorioetako batzuk. «Horregatik mugitzen ziren geldo, eta ia beti makilarekin». Gaitzak, ordea, adimenean ez zuen inolako eraginik, adierazi duenez. «*Handia* asko gustatu zitzaidan, baina tematu dira batzuetan haurren jokatideak dituen pertsona baten gisa erakusten. Pertsona ez oso argiaren irudia ere ematen du, eta badago akromegalia duten pertsonetako topiko hori; ez direla oso argiak esaten da, baina



'Altzoko Handia. Euskaldun mitiko bat (nahiz guztiz erreala) XIX. mendeko Europan' liburuaren aurkezpena. ATARIA

batak eta besteak ez dute zerikusirik».

Eleizegiren bizitzan, bidaiak eta erakustaldiak izan ziren nagusi, baina Sanchezen ustez «nahiko modu duinean» erakusten zuten. «Ez zen pelikulan ikusten den bezala kristal baten atzean erakusten, baizik eta gehienbat logeletan. Aulkitik altxatzen zen, pauso batzuk ematen zituen aurrera, beste batzuk atzera, eta besoak mugitzen zituen». Etxe partikularretan, kafetegietan eta hoteletan izaten ziren saio horietako gehienak,

«Seguru asko aitak edo anaiak konbentzituko zuten, baina ez dut uste pertsona esplotatu bat izan zenik»

LUIS ANGEL SANCHEZ GOMEZ
LIBURUAREN EGILEA

eta, besteak beste, Londresen, Parisen eta Portugalen izan zen.

Erakustaldi horien berri emateko, egunkarietan argitaratu ziren iragarkietako batzuk bildu ditu liburuan. Pertsona batzuk jaten ageri da horietako batean; beste batean, berriz, pertsona batzuk beso gaineen eramaten, lurra bustita zegoenez ez erortzeko; *Punch* izeneko Erresuma Batuko agerkarian bi egun ezberdinetan argitaratu zuten bineta bat, esanez ez zela sartzen egun bakarrekoan. Irargarki horiek egundoko oihartzuna eman zio-



Altzoko Handiaren ilustrazio bat. ATARIA

ten. «Ondo atera zioten errentagarritasuna, eta seguru asko aitak edo anaiak konbentzituko zuten, baina ez dut uste pertsona esplotatu bat izan zenik».

Besteak beste, testamentuaren adibidea aipatu du. «Aldatu egin zuen. Aurrenekoan, anaiari eta ilobetako bati uzten zien herentzia handia; hil baino bi aste lehenago idatzitakoan, berriz, ez dakigu zergatik, aitarentzat zen zatirik handiena». Egilearen ustez, horrek erakusten du Altzoko Handiak bazuela erabakitzeke

gaitasuna, eta ez zela familiak edo enpresaren batek nahi bezala erabiltzen zuten txotxongilo bat. Sanchezek ez du bat egiten hil ostean gorpua lapurtu egin zuten hipotesiarekin.

Gipuzkoako Foru Aldundiren Kultura Departamentuak argitaratu du liburua, eta mila ale ateratu dituzte; erdiak, euskaraz, eta beste erdiak, gaztelaniaz. Donostiako liburu azokan jarriko dute salgai, ostiralean, bai eta liburu dendetan eta Altzoko informazio puntuan ere, 15 euroan.

Txorimaloz betetako baratzea, denen ikusgai

Alegiatik Ikaztegiatarako errepide ertzean txorimaloz apainduta dauka baratzea Juan Inazio Pastorrek; hiru lagun San Ferminetz jantzi ditu

Irati Saizar Artola Alegia

Nohizean behin arropaz aldatzen ditu baratzean dituen bederatzia txorimaloak Juan Inazio Pastorrek. San Ferminak diren honetan, horietatik hiru zuri-gorritz jantzi ditu. Tolosarra den arren, Alegian bizi da egun, eta egunero-egunero egiten du baratzetik buelta; erretiroa hartuz gero, «denbora pasatzeko eta entretenezko» modua bilatu du.

Alegiatik Ikaztegiatara doan errepide ertzean dauka baratzea Pastorrek, eta momentuz, bederatzia txorimalo ditu jarrita. «Obretan aritzen nintzen lane-

an, eta hiru makila kasko batekin jartzen zituztela ikusten nuen», azaldu du. Alabaren lanbideak ideia piztu zion, ordea: «Alabak pelukeria ikasi zuen eta praktikatzeko erabiltzen zituzten panpinen buruak bota egiten zituztela esan zidan». Orduantxe bururatu zitzaion zerbait egin zezakeela buru haiekin.

Txorimaloen estruktura burdinez egiten du eta besoak eta hankak soldatuta eransten dizkio. «Galtzak jantzen dizkiet ondoren, eta lastoz betetzen ditut. Txorimalo bat goma-apar edo espumaz beteta daukat, baina nahiago dut lastoa, trinkoago ge-



Juan Inazio Pastor, Alegiako baratzean, San Ferminetarako prestatu dituen txorimaloei batera. I. SAIZAR

ratzen baita, eta euria egitean, lastoan irrist gehiago egiten du goma-aparrean baino». Gainerakoak lastoz beteta dauzka.

Etxeko arropa eta elementu zaharrak aprobetxatzen ditu txorimaloak apaintzeko. Tartekatareka aldatu egiten ditu arropak, eguzkiak «gastatu eta hondatu» egiten baititu.

Iaz ere San Fermin garaian txorimalo bat txuri-gorritz jantzi zuen. «Bakarra ordea, eta tristea

geratzen zen; aurtan, bikote bat jartzea pentsatu nuen, elkarri begira, dantzan ariko balira bezala, baina azkenean, kanpora begira jartzea erabaki dut jendeak hobeto ikus ditzan», azaldu du. Festak amaitzean, aldatu egingo ditu, eta aurrerago artzain-andre jantziak jantzea gustatuko litzaiokeela esan du.

Inauteriak gerturatzen direnean ere, mozturro ezberdinak jantziko dizkie txorimaloei: «Tolo-

sarra naiz eta inauterizale amorratua gainera; etxean ditudan mozturroak aprobetxatuko ditut».

Bitxia da Pastorrek egiten duena, ikusmina sortzeko modukoa. Paseatzen, nahiz bizikletaz zein kotxez, jende asko ibiltzen den eremua dela dio: «Jende asko ibiltzen da errepide inguru honetan, eta asko eta asko geratzen dira txorimaloei begira, harrituta».

Uztailaren 20a izango da 'Ezkontza'-ra apuntatzeko azken eguna

Erredakzioa

Amasa-Villabonako Ezkontza konpartsak 50 urte beteko ditu aurtan. Urteurrena ospatzeko, uztailaren 26an berriro atera nahi dute konpartsa, jai batzordearekin, udalarekin, kuadrillekin eta herritar guztiekin batera. Goizean kalejira egingo dute eta Ezkontza bazkaria izango da jarraian, Ama Lurra plazan.

Parte hartu nahi duenak uztailaren 20a baino lehen apuntatu beharko du; izena emateko, nahikoa da Kutxabankeko 2095 5072 6091 1866 3363 kontu korrontean dirua sartzea izen-abizen edo kuadrillaren izenarekin. Helduek 30 euro ordaindu beharko dituzte, eta 12 urtetik beharagoek 11 euro.

Ikasi kazetaritza lanbidea urtebetez BERRIAN!

BERRIAK KAZETARITZAn trebatzeko **bost** lanpostu eskaintzen ditu 2019-2020ko ikasturterako.

Eskaintzen da:

- > Praktiketako lan kontratuak.
- > 2019ko irailetik 2020ko ekainera bitarteko iraupena.
- > BERRIAK Andoainen duen egoitza nagusian, edo Bilboko, Gasteizko, Iruñeko edo Baionako ordezkartzetan.

Bete beharreko baldintzak:

- > Kazetaritza arloan lan egitea ahalbidetzen duen unibertsitate titulua izatea.
- > Euskara maila handia.

Kontuan hartuko da:

- > Kazetaritza arloan praktikak egin izana.
- > QuarkXpress programa erabiltzen jakitea.

Deialdira aurkezteko epea 2019/07/14 artekoa izango da. Interesa duenak bidal dezala curriculum gizabaliabideak@berriataldea.eus helbide elektronikora, 'KAPR_2019' erreferentzia zehaztuz.

'Tolosaldeko Ataria'-ko kolaboratzailea izan nahi?

'Tolosaldeko Ataria'-k komunikazio proiektuan parte hartzeko aukera eman nahi dizu. Ikasturte berriarekin kolaboratzaile, iritzi emaile, irriti saio gidari edota komikigile izan nahi baduzu, idatzi ataria@ataria.eus helbidera edota deitu **943 65 56 95** telefono zenbakira.

Gustuko duzun hori egiteko aukera zabaldu nahi dizugu, ez galdu aukera!



Orientazio proba eta krosa, jaiak hasteko

Asteasuko Santamañan etzi eta etzidamu izango diren probekin abiatuko dute jai egitaraua; gaur zortzi segituko du festak

Jon Miranda Asteasu

Santamaña elkarteak, Goiballarako bizilagunek eta Asteasuko Udaleko festa batzordeak jai egitaraua prestatu dute datozen egun hauetarako. Santa Marina egunaren aurreko igandean aspaldiko urteetan antolatu izan dute kros igoera eta aurten ere eutsiko diote ohiturari. Hemeretzigarren aldia da proba antolatzen dutena eta parte hartzaileek igande 09:30etik aurrera eman dezakete izena Asteasuko plazan. Aurrez, 943 69 68 96 eta 943 69 34 00 telefono zenbakietara deituta ere egin daiteke izen ematea.

Herrian bi itzuli egin eta ondoren Santamañara igoko dira korrikalariak. Guztira zazpi kilometroko luzera duen ibilbidea da eta Iban Sanchezek du denborarik onena gizonetakoetan (25 minutu eta 50 segundo) eta Elena Loyok emakumetakoetan (30 minutu eta 57 segundo). Aurten inork errekorra jartzen badu, harentzat sari berezia izango dela jakinarazi dute antolatzaileek. Gainerakoan, sailkatutako lehen gizonetako eta emakumetakoentzat 120na euro egongo dira; 90na euro bigarrenentzat; eta 60na euro hirugarrenentzat. Gainera, bestelako sariak zozkatuko dira parte hartzaileen artean eta hamaiketako ere eskainiko diete amaieran.

tzat 120na euro egongo dira; 90na euro bigarrenentzat; eta 60na euro hirugarrenentzat. Gainera, bestelako sariak zozkatuko dira parte hartzaileen artean eta hamaiketako ere eskainiko diete amaieran.

PROBA HERRIKOIA ETZI

Iaz izan zuen arrakasta ikusita, aurten ere orientazio proba herrikoia egingo dute larunbatean, 17:00etan hasita. Izen emateak, proba hasi baino lehenago egin beharko dira Santamañan bertan, 12 urtez gorakoek 5 euro eta gainerakoek 3 euro ordainduta. Juneren hegoak elkartera bideratuko da jasotako dirua.

Gehienez bost pertsonez osatutako taldeetan atera ahal izango dira parte hartzaileak eta 12 urtez beherakoak heldu baten laguntzaz joan beharko dute. Hiru proba mota egongo dira, luzea, ertaina eta motza, eta aukeraturako probaren arabera denbora jakin batean amaitu beharko da ibilbidea. Ura, mendiko arropa eta oinetako egokiak eramatea beharrezkoa izango da. Amaieran anoa postua egongo da parte hartzaile guztientzat.



Iaz egin zuten lehen aldiz orientazio proba Santamañan eta 21 lagunek hartu zuten parte. J.M.

EGITARAUA

Uztailak 13, larunbata

17:00. II. Orientazio Proba Herrikoia. Izen emateak 16:30etik 16:45era.

Uztailak 14, igandea

10:30. Santamañako XIX. Kros Igoera. Izen ematea ordubete lehenago.
16:30. Santamañako XXIV. Mus Txapelketa. Izen emateak 15:45etik 16:15era.

Uztailak 18, osteguna

10:30. Txupinazoa.
11:00. Meza nagusia.

Ondoren. Hamaiketako.

13:00. Herri kirolak, bertako gazteen eskutik.

Ondoren. Jexux Mari Irazu eta Anjel Mari Peñagarikano. Trikitian, Izer, Alabier eta Lutxurdio.

17:30. Kalejira.

Gauean. Izer, Alabier eta Lutxurdio.

Uztailak 20, larunbata

12:00. Haurrentzako tailerrak.

14:00. Herri bazkaria, Ostolaza eta Ezkerra trikitilariekin.

18:00. Zezen txikiak.

Gauean. Ostolaza eta Ezkerra trikitilariak.

Uztailak 21, igandea

11:30. Meza nagusia.

Ondoren. Herri kirolak. Aizkoran Aratz Mugertza eta Julen Kañameres eta harri jasotzen Aimar Irigoien. Segidan, Laja II eta Lutxurdio trikitilariak.

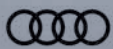
18:00. Erakustaldia. Herriko Harri tira taldea eta astoa. Afalaurretik, Tranpazuloren jaitziera eta Laja II eta Lutxurdio trikitilariak.



ORIA  BEILATOKIA
TANATORIO

Usabal Ind., 12 · 20400 Tolosa
943 69 75 79
www.funerariaoria.com

Nork itxaron nahi du bihar arte?



Audi Q5, hilean 290 eurotik*
It's Audi Time, uztailearen 1etik 31ra.

Autowag Tolosa
Usabal industrialdea, z/g
20400 Tolosa
Tel.: 943 67 35 81

Audi Q5 Advanced 35 TDI quattro 120 KW (163 CV) S tronic. CO2 igorpenak (g/km): 189-200 (NEDC: 144-146). Kontsumoa (l/100km): 7,2-7,6



XXXIX. Santio Krosa uztailearen 25ean lehiatuko da Villabonan

Izen ematea dohain da; egunean bertan Zunbeltz Elkartearen inguruan edo aurrez 'herrikrosa.eus' webgunean

Erredakzioa Amasa-Villabona

Santio Krosa urteroko hitzordua bilakatu da Villabonan, Zunbeltz Elkartek antolatuta udalaren babesarekin. Aurtengoa 39. edizioa izango da eta uztailearen 25ean lehiatuko da, igandez. Irteera, adinaren arabera, Zunbeltz Elkartearen aurrean emango zaio lasterketari. Ordutegiak ondorengoak izango dira:

Benjaminak, 10:30ean. Itzuli txiki bat egingo dute.

Alebinak, 10:45ean. Bi itzuli txiki egingo dituzte.

Infantilak eta kadeteak 11:00etan irtengo dira, 2,5 kilometroko ibilbide nagusiari itzuli bat emango diotelarik.

Juniorrak ere 11:00etan irtengo dira, baina hauek ibilbide nagusiari bi itzuli emango dizkiote, bost kilometro burutuz.

Proba nagusia, azkenik, 11:00etan aterako da. Beteranoak ere bertan izango dira. Hauek ibilbide nagusiari 3 itzuli emango dizkiote, 7,5 kilometro osatuz.

Maila bakoitzeko lehen gizonetzko eta emakumeek saria jasoko dute.

Antolakuntzak azaldu duenez, parte hartu baino lehen azterketa medikoa egitea gomen-dagarria da. Horrez gain, lasterketak irauten duen bitartean, ordu bat gutxi gorabehera, ibilgailu guztientzat kaleak guztiz itxirik egongo direla azaldu dute.

Hamaseigarren, munduko lasterketarik «gogorrenean»

Iragan larunbatean jokatu zen Alpeetan MB Race proba; 1.200 parte hartzaile izan zituen, eta 262k lortu zuten amaitzea, tartean Patxi Plazaola orendaindarrak

Erredakzioa Orendain

«La course VTT plus difficile du monde edota munduko BTT lasterketarik zailena». Horrela definitzen dute MB Race lasterketa bere sortzaileek. Eta, ez da gutxiagorako, 140 kilometro eta 7.000 metrotik gorako desnibel positiboaz, mendi bizikletako maratoni modalitateko Munduko Kopako probarik luze eta gogorreana baita. Parte hartzaileen %6k lortzen du amaitzea. Pasa den larunbatean jokatu zen Alpeetako Combloux herrian, eta proba bukatu zutenen artean zen Patxi Plazaola Esnaola orendaindarra. Emaizta onarekin gainera, 16. postuan iritsi baitzen helmugara.

1.200 parte hartzaile baino gehiago izan zituen probak, eta horietatik, 262 txirrindularik soilik lortu zuten helmugara iristea. Orendaindarra postu onean iritsi zen, baina, denbora are hobea izan zitekeen; izan ere, zulatu bat izan zuen, eta ondorioz denbora galera garrantzitsua jasan zuen. Plazaola «oso gustura» dago lortutako emaitzarekin, ez baitzuen uste «hain ondo» ibiliko zenik: «Lehen aldia zen Munduko Kopako proba batean lehiatzen nintzela, eta 16. postuan amaitzea oso emaitza ona da. Gainera, neure burua nahikoa aurrean ikusi izanak animo handia ematen dit», esan du.

Duela hiru aste Gipuzkoako eta Euskal Herriko afizionatu



Patxi Plazaola MB Race proban, gorpila konpontzen. ATARIA

mailako txapelketetan lehiatu zen orendaindarra, eta horietan «sentsazio onarekin» amaitu eta gero, Suitzara eginiko oporraldian sortu zen MB Racen parte hartzeko aukera: «Anaia eta kuadrillako lagun batekin Suitzara joan nintzen oporretara, bizikletan ibiltzera, eta proba gertu izatearen aitzakian lasterketa egitea pentsatu nuen».

Hala, probaren aurretik, aste guztian zehar «sentsazio txarrekin, pedal kolpe onik ezin aurki-

tu, eta indar faltarekin» sentitu zuen bere burua, eta horregatik, larunbatean, probaren egunean, «lasai eta errespetu handiz» ekin zion lasterketari. «Inorekin itsutu gabe eroso zitzaidan erritmo bat hartu nuen eta hura mantentzea beste helbururik gabe jarraitu nuen», dio. Hala, «gustura» zihoan, pixkana postuak irabaziz, baina 90. kilometroan jaitziera baten hasieran, harri batekin gorpila zulatu zuen. «Zuloa handiegia zen eta ezin izan nuen

konpondu, eta azkenik, gorpil zulatua erekin 10 kilometroko jaitziera ekin nion». Jaitzieraren amaieran, 100. kilometroan, asistentzia mekanikoko postua zegoen, eta erretiratzea pentsatu zuen: «Baina bertan anaiak eta lagunak animatuta, eta indarrez ongi nindoala ikusita, azkenean, gorpila konpondu eta jarraitzea erabaki nuen».

Azken 40 kilometroei gogotsu ekin zien orendaindarrak, eta lau txirrindulari pasa ostean, 12. postura igotzea lortu zuen. «Azken kilometroetan elikadurari ez nion nahikoa arreta jarri eta azken igoeran larri ibili nintzen, hiru txirrindularik pasa nindutelarik. Azken kilometroan, berriz, bidegurutze batean nahastu eta beste txirrindulari batek pasa ninduen», kontatu du.

Probarik «gogorrenean» esperimentzia polita izan eta gero, Plazaola jarraitzeko gogoz dago: «Alpeetara beste bidaia bat egiteko asmoa dut eta bertan, beste bi probatan parte hartzeko aprobe-txatuko dut». Munduko Kopako proba gehiagotan lehiatzea gus-tatuko litzaiokeela dio, lasterketa luze eta gogorrak «nahiko ondo» egokitzen zaizkiolako, baina, nahi adina egitea ez dela erraza azaldu du: «Atzerrian izaten dira, eta bidaia eta izen emateak garestiak dira». Dena den, bizikletaz «egunero» gozatzen duela esan du Patxi Plazaolak: «Etxean nahiz kanpoan, beraz, honek ez nau arduratzen».

Hilberriak eta urteurrenak

ataria jarrita
Gipuzkoako
3 Hitzetan DOAN

hilberriak
urteurrenak
eskertzak

Eskelak orain merkeago!

TXIKIA (82mm X 63,5mm): 100 € • Harpidedunentzat 50 €

HANDIA (124mm X 63,5mm): 150 € • Harpidedunentzat 75 €

ESKERTZA (38mm X 63,5mm): 50 € • Harpidedunentzat 25 €
bez barne

ESKELAK • ataria@ataria.eus • Tel.: 943-65 56 95

Astelehenetik asteazkenera 18:30ak arte hartzen ditugu • Ostegunetan 16:00ak arte hartzen ditugu

Imanol Garcia Landa

Abaltzisketa/Amezketak

Asteburuan izango dira jokoan Ehun Milak lasterketak, eta horietako bat da Goierriko Bi Handiak. Felix eta Jokin Artola aita-semeek parte hartuko dute bertan. 88 kilometroko proba da, 6.000 metroko malda positiboarekin. Felix (1958) abaltzisketarra da jaiotzez eta Amezketan bizi da, eta Jokin (1985), alderantziz, Amezketan jaio eta egun Abaltzisketan du bizilekua. Biek elkartu ginen Larraitzen, bertan lasterketak anoa gunea izaten baitu, elkarrekin egingo duten probari buruz hitz egiteko. Bihar gauean abiatuko dira Beasaindik, 23:00etan.

Zurekin hasiko gara, Felix. Goierriko Bi Handiak proban dagoeneko zortzi aldiz parte hartu duzu. Nolatan erabaki zenuen parte hartzen hastea?

Felix Artola. Lehenengo edizioa oharkabean pasa zitzaidan. Bigarren urterako ibilbidea zein zen begiratu nuen, eta egun batean erdibideraino joan nintzen. Beste batean handik aurrerakoa egin nuen, eta pentsatu nuen ez zela ezinezkoa. 22 ordu ematen dituzte bukatzeko eta, beno, probatu egingo nuela pentsatu nuen eta horrela hasi nintzen.

Mendian ibiltzekoa izan zara betidanik? Horrelako proba bat egiteko sasoian egon behar izaten da...

F. A. Mendia betidanik gustatu izan zait. Orain gehiago ibiltzen naiz, denbora gehiago dudalako. Umeak txikiak direnean, badakizu, umeez arduratu behar duzu. Orduan ere ibilaldiak egiten genituen.

Zure kasuan, Jokin, bigarren aldiz izango da aurtengoa. Nolatan animatu zinen?

Jokin Artola. Aita hor ikusten genuen parte hartzen, eta gu irteeran izaten ginen, eta Larraitzera iristerakoan, animatzen. Beti esaten zigun ea egunen batean animatuko ginen. Azkenerrako har txiki bat sartu zitzaidan, eta pentsatu nuen polita izango zela aitarekin batera egitea horrelako proba bat. Orain bi urte Pirinioetako zeharkaldi bat egin nuen eta neure burua ikusi nuen gai zela distantzia luzeak egiteko. Eta hortik atera zen aurreko urtean ateratzearena.

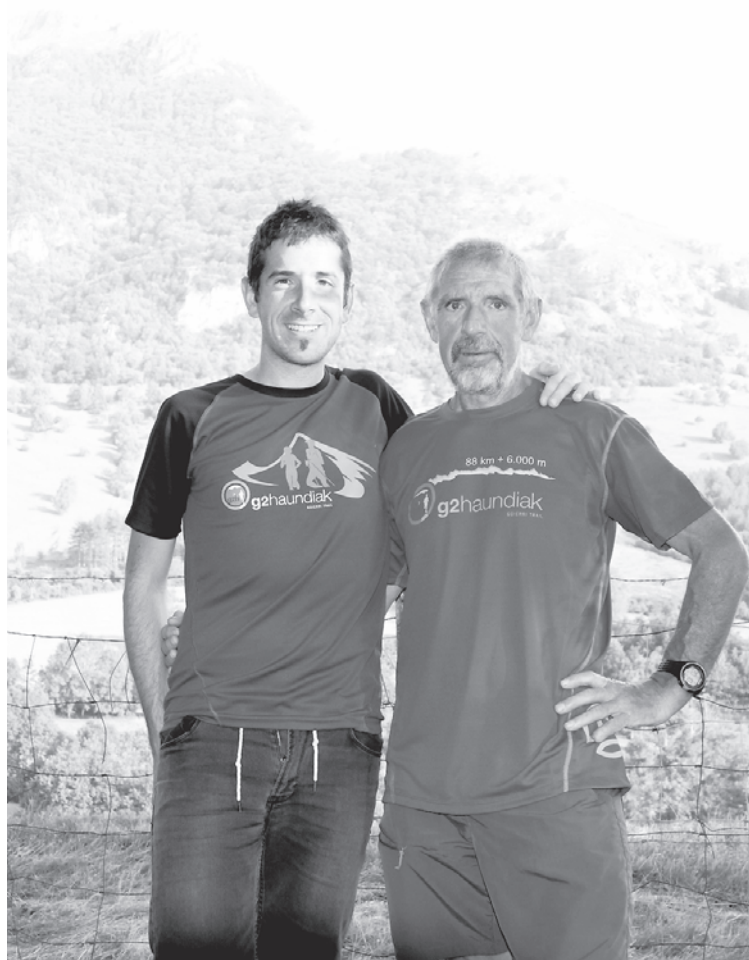
Hain justu, iaz bertan behera utzi zuten antolatzaileek lasterketa Larraitzen, eguraldi txarrarengatik.

F. A. Ikusten zen eguraldi aldetik oso txarra zegoela. Larraitzera etortzerako zerbaite baretu zela ematen zuen, baina bidean bel-

«Garrantzitsuena da zutik egoteko moduan bukatzea, osorik iristea»

FELIX ETA JOKIN ARTOLA MENDI LASTERKARIAK

Lehenengoan izan ezik, Goierriko Bi Handiak probaren urte guztietan parte hartu du Felix Artolak. Iaz bezala, aurtengoa ere bidelagun izango du Jokin semea. Aurrekoan bertan behera geratu zen lasterketa eguraldiagatik.



I.G.L.

durra eta dena pasatu genuen tximistekin. Izugarritzko lokatza zegoen, jendea edozein tokitan irristaka... Larraitzik gora joanda, Aralar aldean arrisku gehiago ikusiko zuen antolakuntzak eta beraien erabakia errespetatzen dut.

J. A. Zaldibiatik behetik gora abiatu ginenean izan zen agian handiena harrapatu gintuena, eta aitak esan duena, sekulako tximistak eta gertu. Baina behetik zabiltza, baso artean, eta hainbestean. Hori bai, buruan

bagenuen gero Aralarren nola izango ote zen egoera. Ematen zuen baretzen ari zela, baina erabakiak aurretik hartu behar dira, gero ezin da jendea Aralar goian dagoela hartu. Biok ulertu genuen erabakia izan zen.

Beste mendi lasterketetan parte hartu duzue?

F. A. Ez naiz mendian jendetzarekin ibiltzeko zalea. Bakarrik gehiago gozatzen dut. Ni Larraitz ingurukoa naiz, eta proba etxe ondotik pasatzen da. Aurretik ere, Larraitzik emaztea eta

biok atera eta Arantzazura joan izan gara oinez, eta ibilbidea ia berdina egiten genuen. Bestalde, Euskal Herria Mendi Erronkaren lehen edizioan parte hartu nuen, oso eguraldi txarrarekin, eta gero lanarengatik eta ezin izan dut beste behin ere atera. Aurten berriz atera gara, eta bukaeran oso eguraldi txarra izan genuen: mugikorraren botoiei zapaltzeko gaitasunik gabe eskuetan.

Zure adinekoak parte hartzen ikusten dituzu, Felix?

F. A. Ez dakit, egia esan. Besteei ez diet gehiegi erreparatzen. Izango da bakarren bat edo beste. Orain dela hiru urte topatu nintzen 60 urte izango zituen beste batekin. Ni, behintzat, mendian gustura sentitzen naiz, eta nire erritmoan joaten naiz. Aurrekoei segika ez dut pauso bat emango eta atzealdekoak azkarrago joan nahi badu, pasa dadila. Nire helburua bukatzea izaten da.

Hain justu, lasterketan zein helburu duzuen zen hurrengo galdera.

J. A. Nire kasuan argi dut. Hainbeste urtetako esperientzia duen baten atzetik joatea izango da. Eutsi egin behar da hainbeste kilometrotan, nahiz eta bere erritmoan joango dela esan. Baina, bai, asmoa behintzat bukatzea da, eta ondo bukatzea. Eta gozatzera ere bai. Horrelakoetan, hainbeste ordutan, larrialdiak beti izaten dira, une gorabeheratsuak. Leitzako Euskal Herria Mendi Erronka proban eguraldi txarra izan zen eta bukaera sufritua, baina, beno, gozatu ere egin genuen. Beraz, esandakoa, aitari segi bere erritmoan: erbi segurua da probarako.

Zenbat ordutan egin izan duzu proba, Felix?

F. A. Gainontzeko parte hartzeetan hemezortzi ordu inguruan ibili naiz. Urte batean eguraldi nahiko txarra izan zen, eta orduan hemeretzi ordutara gerturatu nintzen. Hemezortzi ordu inguruan ibiliz gero, konformatzen naiz. Garrantzitsuena da osorik iristea, gero zutik egoteko moduan bukatzea.

Eta zuri Jokin, zer iruditzen

zaizu aitak horrelako proba batean parte hartzea?

J. A. Horrelako proba bat egin eta bukatzen du, eta gero ikusten dugu hurrengo egunetan nola egoten den, beraz, sasoiko dagoela dudarik ez. Hasieran kezka puntu bat sortu zitzaidan, eta esaten nuen orain garai honetan okurritu zaio bada mendi lasterketetan parte hartzea eta korrika hastea mendian. Baina denbora-rekin ikusten ari naizena da, urtetan ibilitakoaren poderioz, genetika-rengatik edo dena delako arengatik, gorputza eginda duela, zaildutako pertsona dela eta disfrutatu egiten duela. Hori izan zen aurreneko urteetan. Segi dezala aurrera ahal duen bitartean.

Gauz ekiten diozue probari. Zer suposatzen du horrek?

F. A. Niri tokatu izan zaizkit gau oso txarrak, Aralarren zehar bost metrotara ikusten ez dela. Eta beste gau batzuk, berriz, oso politak: aurrealdera begiratu eta sugea ematen duela, linterna guztiekin, eta atzealdera begiratu ere berdin. Ea aurten horrelakoa tokatzen den.

Larraitzen anoa puntua izaten da, eta hauxe da etxetik gertuen duzuen lekua. Ingu-rukoak ere etorriko zaizkizue animoak ematera.

F. A. Larraitz beti izan da niretzako berezia, hemen inguruko baserri batekoa bainaiz. Eta probaren egunean bertan Larraitzera etortzen dira emaztea, anai-arrebak..., eta antolakuntzan kuadrillako batzuk ere izaten dira. Beraz, emozio handiko unea izaten da. Gero, Larraitzik gora beti gustura abiatu izan naiz. Asfalto baino nahiago dut mendia.

Beste leku berezi bat niretzako Lizarrustitik Etxegarate bitartekoa da. Dena basoa da. Urte batean gogoratzen naiz lainoa zegoela, eta jendea zebilen seinaleak aurkitu ezinik. Ni jartzen nintzen aurretik eta seinalea begiratu beharrik ez nuen izaten, zorua begiratu banekien bidezidorra orain eskuinera, orain ezkerrera, orain goraka, ze aldetara zihoan. Jendeak niri pasa egiten zidan, eta berriro lainoarekin egiten zuen topo, eta berriro nire atzetik jartzen ziren.

J. A. Niri ere Lizarrustitik Etxegaraterainoko bide horrek zirra berezia eragiten dit. Ezagutzen dut eta leku zoragarria da. Aldi berean, gauetik egunera pasatzen izango gara bertan, eta errespetua ere ematen dit, ea nola erantzungo dudan tarte horretan.



OSTEGUNA, 2019KO UZTAILAK 11
Argitaratzailea:
Tolosaldeko Komunikazio Taldea SM
Lege Gordailua: SS-1323-2013
Koordinatzailea: Rebeca Calvo Gonzalez
Kudeatzailea: Iban Urdapilleta Alkizaletxe
Egoitza: San Esteban, 20, Tolosa.
Telefonoa: 943 65 56 95.
E-posta: ataria@ataria.eus
Publizitatea: 661678 818. publi@ataria.eus

Tolosa: 687 410 082. tolosa@ataria.eus
Villabona-Aiztondo: 687 410 022.
villabona-aiztondo@ataria.eus
Anoetaledea: 687 410 022.
anoetaldea@ataria.eus
Ibarralde: 687 410 118. ibarralde@ataria.eus
Alegialdea: 687 410 034.
alegialdea@ataria.eus
Kirolak: 673 06 1132. kirolak@ataria.eus
Bezero arreta zerbitzua: **943 30 43 46**



www.ataria.eus

Tolosaldeko Ataria diruz laguntzen duten erakundeak:
Udalak: Abaltzisketa, Aduna, Albiztur, Alegia, Alkiza, Altzo, Amezket, Anoeta, Asteasu, Baiarriain, Belauntza, Berastegi, Berrobi, Bidana, Goltz, Elduain, Gaztelu, Hernialde, Ibarra, Ikaztegieta, Irura, Larrauri, Leaburu, Txarama, Lizartza, Orendain, Oresa, Tolosa, Amasa-Villabona eta Zizurkil

Tolosaldeko Komunikazio Taldea S.L. ko kideak:



Quebec-eko kultur ordezkariak, Topic-en

Euskadi-Quebec Kultur Topaketak egiten ari dira, eta egitasmoaren barruan izan dira Tolosan; 2020an euskal kultura eraman nahi dute hiriburura

Erredakzioa Tolosa

Euskadi-Quebec Kultur Topaketak egiten ari dira, eta horren barruan Gasteiz, Bilbo eta Donostia bisitatu dituzte. Baina ez dira hiriburuetara gerturatu bakarrik, Tolosa ere izan dira eta Topic zentroa bisitatu.

Hizkuntza, kultura eta sormen esparruko 19 entitatetako ordezkariak daude Euskal Herrian eta helburua da bi herrialdeen arteko harremanak estutzea. Datorren urtean Quebecen euskal kulturari buruzko jardunaldi batzuk antolatu nahi dituzte, eta lehen urratsak eman asmoz ere etorri dira Euskal Herrira.

ELKARLANA

Tolosako Topic zentroan instalakuntzak ikusi zituzten, bertan lantzen diren sormen jarduerak ezagutzeko. Izan ere, bisitarien artean Saguenayko Festival International des Arts de la Ma-



Quebec-eko arduradunak Topic zentroan. ATARIA

rionnette jaialdiko zuzendaria zegoen. Tolosako Topic zentroko Idoya Otegui zuzendaria

jaialdi horretara joango da uztaila amaieran, hango ardura-dunek gonbidatuta.

OSTEGUNA 11

AGENDA

Deialdiak

Alegia. Bibalabirjen jaiak. 18:30. Txikiren bakarriketa, 40 urte eta alda-pan behera niek. 21:00. Zagiardoa. 22:30. Kontzertua: Unidad Alavesa.

Tolosa. 17:30. Saharako ipuinak, Dorleta Kortazarren eskutik, Amaroitz jatetxeko lehen solairuan, euskaraz. 22:00. Sahara, gazte borrokalariak: hitz eta begirada zintzoak hitzaldia, lau emakume sahararren eskutik, Amaroitz jatetxeko lehen solairuko aretoan, euskaraz.

Tolosa. Asuncion klinikak antolatuta, sukaldaritza osasungarriari eta arrisku kardiobaskularri buruzko hitzaldi-tallera izango da, Zerkausian, Ariane Nuñez nutrizio adituaren, Luis Sollet kardiologoaren eta Roberto Ruiz sukaldariaren eskutik.

Tolosa. Leto filma 19:15 eta 21:45ean, Leidor aretoan.

Tolosa. 19:30ean, Edorta Amurua Runbeatzen, 3 tabernan.

ATARIA IRRATIA

09:00-11:00. Pasahitza. Solasaldi politikoa Garbiñe Biurrun eta Martxelo Otamendirekin, eskualdeko berriak, agenda eta Elhuyarren hizkuntza eta teknologia atala.

11:00-12:00. Hamaitetako. Villa-

bona-Aiztondo eta Anoetaldeko albisteak.

12:00-13:00. Entzuteko jaiak.

16:00-18:00. Zebrabidea.

18:00-20:00. Goizeko onena.

28 KANALA

13:30. Gaurkoan Tolosaldeko.

16:30. Hiri baratzea.

17:30/21:30. Gaurkoan Tolosaldeko.

22:00. Urrutiajunbe.

22:30. Ajoarrieroa.

23:30. Gaurkoan Tolosaldeko.

FARMAZIAK

Gaur

IBARRA. Egunekoa. Mujika, E. Euskal Herria kalea, 3. Tf: 943 6709 15.

TOLOSA. Gauekoa. Azpiroz, L.

Amaroz auzoa, 9. Tf: 943 67 51 18.

TOLOSALDEKO ATARIAK ez du bere gain hartzen egunkarian adierazitako esanen eta iritzien erantzukizunik.

EGURALDIA

GAUR



26° / 15°

BIHAR



26° / 15°

LIZARDI

inmobiliaria

www.inmolizardi.com
San Frantzisko ibilbidea, 41 A behe
Tolosa 943 65 11 22



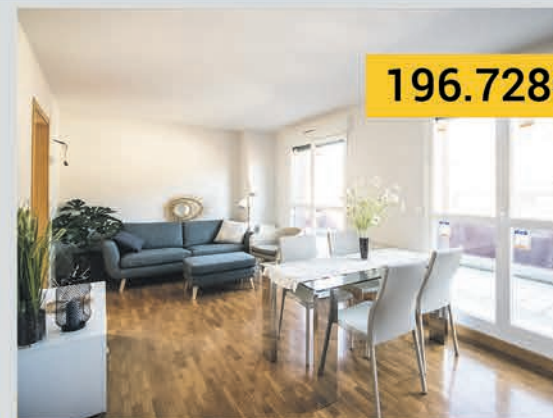
93.000€

Berrobi: 3 logela, sukaldea, egongela eta bainugela. Trastelekua.



177.000€

Tolosa, Bizkai kalea: 3 logela, sukaldea, egongela eta bainugela.



196.728€

Ibarra, Arantzazuko Ama: teilatupea, 2 logela, sukalde-egongela eta bainugela. Terrazarekin.