

# GUaiXe.eus



**EUSK AHAL DUN!** 19.korrika

ERROTZ	02:06:00	IZURDIAGA	02:13:00	IRURTZUN	02:21:00	ETXARRIN	02:50:30	EKAI	02:54:00	HIRIBERRI	03:10:30	IHABAR	03:14:30	IRANETA	03:25:30	UHARTE	03:40:30	ARRUAZU	03:55:30	LAKUNTZA	04:05:00	ARBIZU	04:20:30	LIZARRENGO	04:32:30	ETXARRI	04:45:30	BAKAIKU	05:10:30	ITURMENDI	05:30:00	URDIAIN	05:40:30	ALTSASU	06:10:30	OLAZTI	06:50:30	ZIORDIA	07:10:30	BIERRIK	07:35:30
--------	----------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	------	----------	-----------	----------	--------	----------	---------	----------	--------	----------	---------	----------	----------	----------	--------	----------	------------	----------	---------	----------	---------	----------	-----------	----------	---------	----------	---------	----------	--------	----------	---------	----------	---------	----------

**beleixe** 2:00-7:30 zuzenean

>> 3/16

**Birtziklatzearen %50era iritsi gara**

>> 8-9



**Energia aurrezteko foroa BE UPen eskutik**

>> 5

**Arbizuko 19. Duatloia larunbatean**

>> 19

**Bertako musikariak orkestrarekin batera**

>> 22

**Sakanako Stock Azoka asteburuan Altsasun**

>> 7

**Iturmendiko testigantzen bildumaren aurkezpena**

>> 6



**JM Olias lehiaketara bueltan**

>> 20

**Lazkoz bertso finalean**

>> 23



Bihar, goizaldeko 2:00etatik 7:30era, Korrika 19-k Sakana zeharkatuko du. ARTXIBOA

# Gaua euskararen lekukoaren abaroan

>> 3/16

**Ostiraleko SAIOA** 9:30etik 10:30era  
Errepikapenak 14:00etan eta 19:00etan.

## EUSKAHALDUN!

**beleixe** 107.3 FM  
online  
www.guaixe.eus



Esataria: Eneida

**Korrika zuzenean**  
goizaldeko 2:00etatik 7:30era





Igandean,  
goizaldeko 2:00etan  
ordu aldaketa  
egingo da

# ezkaatza >>

## SAKANA

# Euskararen lekukoa ahotik ahora, eskutik eskura

Korrika 19k bihar  
goizaldean zeharkatuko  
du Sakana  
Bilborako bidean

### IRURTZUN

#### >> Martxoak 27, ostirala

15:30ean Korrika txikia, eskolatik hasita herrian barna.  
18:30ean Barazki gunean: haur jolasak, musika, txokolatea, Korrikaren aldeko pintxoak...  
20:30ean Urko eta Nagorearen kontzertua Pikuxarren.  
22:30ean Afaria Pikuxarren.

### UHARTE ARAKIL

#### >> Martxoak 27, ostirala

17:15ean Korrika txikia, jokoak eta txokolate jatea.  
20:00etan Fanfarre-poteoa.  
21:30ean Korrika afaria.  
Kontzertua.  
Korrikaren ondoren salda banatuko da.

### LAKUNTZA

#### >> Martxoak 27, larunbata

17:30ean Korrika txikia. Ondoren txokolate jatea.  
22:00etan Herri afaria zineman.  
Ondoren, kontzertuak: Tocan 2 la polla eta herriko musikariak.  
Korrika pasa ondoren txokolate jatea Lakuntzako Pertza elkartearen.



Korrika Txikia egin zuten Arbizon. Gaur beste herri batzuetan egingen da.

Euskararen aldeko mobilizazio handiena Sakanan izanen dugu atzera ere bihar, goizaldeko ordu bietan. Gure hizkuntzaren alde eragiteaz aparte, Korrikak helburu ekonomikoa ere badu: AEK eta bere euskaltegien jarduna bermatzea. Are gehiago Nafarroan inolako diru-laguntzarik gabe dagoela. Gainera, euskararen aldeko lasterketak utziko duen irabazi material hori Altsasuko Itsasi euskaltegiaren handitzean gorpuz-

tua ikusiko dugu ikasturte berrian.

### Mezua

Euskararen aldeko lasterketa erraldoia Euskahaldundu! deia zabaltzen ari da pasa den ostegunetik. Euskararen eta euskalgintzaren egoeraz kontzientzia hartzeko deia da Korrikarena.

Elkarlanean, auzolanean, eraginez euskarak aurrera egiteko oihua da Euskalahaldundu! Ahalmen pertsonala eta kolektiboa,

nahia eta ahala: dakienak erabiltzeko eta ez dakienak ikasteko ahala; ikasteko eta erabiltzeko eskubidea bermatzeko ahala; euskaltegiak ikaslez betetzeko ahala; euskal kultura hedatzeko eta euskal hedabideak aupatzeko ahala; euskara taldeak laguntzeko eta euskalgintza babesteko ahala... Benetan Euskararen Herria izateko.

## Selfie lehiaketa

Korrika 19an partehartzen arizarelazure edozurekoa-



drila barne hartzen duen selfi-argazkia egin eta bidali iezaguzu: **Twitterreko @beleixeedo@guaixe** kontura edo **630 843 869** telefonora **whatsappz**. Argazki onenari sari bat emanen diogu. Belexe Irratiaren zuzeneko emanaldiaren bukaeran jakinaraziko da irabazlea. Argazki guztien bilduma [www.guaixe.eus-enargi-taratuko.dugu](http://www.guaixe.eus-enargi-taratuko.dugu).

## Zuzeneko kontakizuna

Belexe Irratiak (FM 107,3 edo [www.guaixe.eus](http://www.guaixe.eus)) Korrika dela eta, saio berezia egingen du bihar goizaldean. 2:00etatik 7:30era bitartean euskararen aldeko lasterketaren berri emanen du. Belexe Irratia bera lekukoaren eta sakandarren arteko distantzia laburrena bihurtu nahi da. Sakandarrek euren lekukotasunak emateko aukera izanen dute 948 567 074 telefonora hots eginez edo lasterketaren aurretik doazen esatariekin adierazpenak eginez. Aldi berean, entzuleek Facebook edo Twitter sare sozialen bidez euren mezuak bidali eta Korrika-

ren irrati kontakizunari ekarpenak egin ahal dizkiote. Animatu!



# Euskaraz bizi nahia agerian

Kontseiluak «Euskaraz bizi nahi dut» ikurrak balkoietan jartzeko deia egin du

Euskararen Gizarte Erakundearen Kontseiluaren Nafarroako mahaiak deituta, Iruñeko Anaitasuna kiroldegian ekitaldia egi-

nen da hilabete barru, apirilaren 25ean. Nafarroan euskararen aldeko proposamenak aurkeztuko dituzte han.

Data horri begira, hilabete lehenagotik balkoietan *Euskaraz bizi nahi dut* ikurrak balkoietan jartzeko deialdia egin du Kontseiluak. Ikurra edo banderola ez dutenek Sakanako euskalgintza-

### Partekatu

Ikurra jarri ondoren sare sozialetan #ap25aNAHitasuna traola erabiliz partekatzea eskatu du Kontseiluak. Bestela, [nafarroakoeuskalgintza@gmail.com](mailto:nafarroakoeuskalgintza@gmail.com) helbidera bidaltzea.

ko eragileei eska diezaiekete. Bestela, Iruñean AEK-ko Iruñezar edo IKAKo Campion euskaltegiaren



Euskaraz bizi nahi dut banderolak, Guaixeko bulegoetan zintzilik.

eskuratu daitezke, hiru euroren truke. Azkenik, Kontseiluak agen-

dan Anaitasunako ekitaldirako tartea egitea eskatu du.

**Selmark**  
lingerie

Zure bularretakoaren neurria jakin nahi?  
Zatoz Fitting saiora martxoaren 31n egun osoan!

**TxikiTxo**

948 46 73 08  
Ferialeku 2 · ALTSASU

Zatoz gure ardotezia ezagutzera!

**HIJOS DE GOIKOETXEA EDARI BANATZAILEA**

Geltoki auzoa 11 · Altsasu  
948 467 317 · 696 979 279 · [hijosdegoikoetxea@yahoo.es](mailto:hijosdegoikoetxea@yahoo.es)

**Igoa**  
arraiñdegia

948 460 111 · Arkuetabide kalea · Etxorri Aronatz



Aingeru Mikeo

astekoa

barrutik  
kanpora

## Nahia ahala da

Forma bitxia du Jose Iribas gobernuko hezkuntza kontseilariak euskararen alde egiteko, hain zuzen ere, euskaldunon eskubideei mugak jarriz eta euskararen eremuan diharduten talde eta kolektibo guztien aurka eginez, haien jarduerak gutxietsiz eta gaitzetsiz.

Berriki, parlamentuko batzordean, legeak jasotako ofizialtasunaren zonifikazioaren defentsa eginez, 'ez dela nafar hobea izaten, ez euskara jakiteagatik, ezta ez jakiteagatik ere' ozen

esan zuen, batez ere, euskara ez ikasteko eskubidearen aldarrikapen sutsua eginez. Modu bikaina aiton-amonon hizkuntza defenditzeko.

Hala ere, esaldi hori esan izanak barnean harren bat duela adierazten duela esanen nuke. Soziolinguistikan, aski ezaguna den sintoma: berez naturala izan beharko litzatekeen sentimendua, esaterako, norberak bere kulturarekiko edota hizkuntzarekiko atxikimenduaren ordez, guztiz alderantzizko

jarrera garatzea, hau da, arbuioa eta gorrotoa. Horren atzean, konplexuak, autoestimua eskasia, identitate arazoak, besteen aurrean den bezalakoa azaltzeak ematen duen beldurra eta abar bezalako faktore psikologikoak egon ohi omen dira.

Bada, jakin beza kontseilariak euskara jakitea, beste hizkuntza bat jakitea bezala, gainbalioa dela, eta baten ordez, bi edo hiru hobea. Areago, Nafarroan, arbasoen hizkuntza moder-

no honetan hitz egitea plazer bat da, osagai identitario indartsua, kultura aberastasun itzela, eta bizitzan aukera asko zabaltzen dituena. Hala bada, aurtengo Korrikaren leloak dienez, Euskahaldun! Nahia ahala da.

[aingerumi@gmail.com](mailto:aingerumi@gmail.com)

## Boto bakar bat ere ez errausketaren aldekoendako

Auzitegi Gorenak behin betiko baliogabetu du Nafarroako Hondakin Plana eta Esparza jaunari denbora falta izan zaio ebaizpenak ez duela Portland-ekin zerikusirik adierazteko. Europako arauak errausketa burutu behar den instalazioen kokapena zehaztera derrigortzen dutela gogorarazi dio auzitegiak. Gai hau ongi ezagutzen zuen hasieratik kontseilariak, baina ez zuen zehaztu nahi izan horrek hauteskondeei begira bere alderdiarendako izan zitezkeen ondorioak aintzat harturik, eta are gehiago alderdi horren egungo egoera larria kontuan izanik.

Horregatik baztertu dute baliogabetutako planean aurreikusten zen balioztatze-planta (errauskailua) eraikitzea eta beste alde batera begira jarri dira, men egiten ez dien Nafarroako oertz horretara, hauteskondeetan galtzeko gutxi duten tokira hain zuzen ere.

Zementu-fabriketan erraustea-aren aurkako plataformen VI. topaketak burutu dira hilabete honetan Katalunian. Gure osasunari, ingurumenari eta baliabideei dakartzkien kalte larrien inguruan jardun dira goi mailako zientzialariak bertan, eta Olazti-ko zementu-fabrikari bereziki dagokionez, PCB (ezagutzen diren hamabi kutsatzaile arriskutsu-etakoa) isurtzaile nagusienetakoa dela adierazi digute, lurra eta ura kutsatu eta gizakiongan pilatzen dena, osasunean ondorio larri franko sorraraziz.

Topaketak, herritarrei mezu argia helaraziz bukatu ziren: boto bakar bat ere ez hondakinak errausketaren alde egiten duten alderdiei, eta bereziki hori zementu-fabriketan egin nahi dutenei. Hau oso larria da, gure eta gure seme-alaben osasuna da jokoan dagoena.

<http://olaztinerrausketarrikez.blogspot.com.es/>



## hara zer dien

# Alkoholaren ezaugarri baloratuegiez

Alkoholaren kontsumo moderatua osasunerako dituen onurak edo beste modu batera esanda "egunero ardo baso bat edate osasunerako gomendagarria da" azken urteotan asko zabaldu den ideia bat da. Ideia honek, osasunarekiko orokorrean eta zehazkiago bihotzerako, alkohol kontsumo moderatua oso ona dela adierazten digu; batzuetan ez kontsumitzea baino hobea. Ildo honetan, badira kontsumo hau gomendatu izan dutenak ere. Baina duela gutxi egindako ikerketa batek alkoholaren ezaugarri positibo hauek neurritz kanpo

baliotatu direla dio, eta alkoholaren efektu positibo horiek kasu oso zehatz batzuetan bakarrik izaten direla.

Hau ez da alkoholaren kontsumo moderatuaren onurak baliogabetzen duen lehenengo ikerketa, OME-k (Osasunaren Mundu Erakundeak) 2008. urtean "arrikuz kanpoko alkohol kontsumorik ez dela existitzen" esan zuen.

Idea hau hain zabaldua eta barneratua dago gure gizartean, oso zaila dela aurre egitea. Gomen-dioa hain bizia izan da, zeren ia ia iritsi baita jendeari sinestaz-tera ardo baso hori edateari uzte-

ak osasunari kalte egitea dela.

OME-k bere garaian esan zuenaren arabera, kontsumo moderatu honen efektu positibo minimoa da, bakarrik adineko emakumeengan gerta daiteke, gazteengan inondik inora ere eta, gainera, elikadura osasuntsu eta bizi-modu aktibo batekin konparatuz gero onura hori ez da bate-eraginkorra.

Datu hauek aurrean izanda, alkoholaren promozioa ezin dela justifikatu argi geratzen da. Gauza bat da "alkoholaren neurri-ko kontsumoa bizi osasuntsu batekin bateragarria dela esa-

tea" eta beste bat "kontsumo moderatua abinentzia baina hobea dela esatea"; lehenengo ideia egia da eta bigarrena, berriz, lekuz kanpo dagoen ideia bat da.

Alkoholaren inguruan oso hedatua dagoen beste ideia bat da haurdunaldian alkohol pixka bat kontsumitzeak ez duela inolako ondorioarik. Idatzi hau aprobe-txatu nahi dugu, hau okerreko ideia bat dela esateko: frogatua baitago alkohola zuzenean plazen-tara pasatzen dela.

**Prebentzio programak**

## gutunak

Atal honetan ahalik eta iritzi gehienek tokia izan dezaten **1.500 karaktere** (espazioekin) baino gehiago duten gutunak EZ DA ONARTUKO. Karaktere kopuru horretatik gorako gutun

gutunak LABURTU egingen dira. Gutunetan izen-abizenak, telefonoa, helbidea eta Nortasun Agiriaren zenbakia agertu beharko dira. Gutunak asteazkeneko goizeko

hamarretarako egon behar dira gurean; bestela, ez da aste horretan publikatuko. Guaixe aldizkariak ez du bere gain hartzen derrigorrez, aldizkarian adierazitako esanien eta iritzien

erantzukizunik. Zure iritzia helarazteko: **Foruen plaza 23, 1 Altsasu; gutunak@guaixe.net edo 948 564 275 telefonoa.**

## Etxarriar agurgarriak

Izai Mauleon Zabala, Etxarriko 97ko kintuen izenien

Urtero bezala kinto garenok inauterietako asteartean etxez etxe eskean ibili ginen, eta eskerrak eman nahi dizkizuegu laguntza

eskaini zeniguten guztiei. Era berean, barkamena eskatu nahi diegu haien etxeko atea jo ez genien horiei. Izan ere, eguraldi-gatik, eta baita, etxe askotan atea zabaldu ez izateagatik, gure ilusioa pixkanaka desagertuz joan zen. Hala ere, oraindik ere geratzen zaigu gauzak egiteko gogo,

eta festetako osteguna berpizteko asmotan gabiltza. Horretarako, diru beharra daukagu, eta zuen kolaborazioa eskatu nahi genizueke herriko taberna zein dendetan jarriko ditugun kutxetan dirua botaz. Aldez aurretiko eskerrak ematen dizkizuegu.

## Oharra

**Heldu den astean eskutitzak astearteko 11:00ak arte jasoko ditugu!**

**Guaixe**  

**ERREDAKZIO BURUA:** Alfredo Alvaro Igoa • [guaixe@guaixe.net](mailto:guaixe@guaixe.net)  
**ERREDAKZIOA:** Maider Betelu Ganboa • [kirolak@guaixe.net](mailto:kirolak@guaixe.net)  
**MAKETATZAILEA:** Ainhoa Etxeberria Pikabea  
**PUBLIZITATEA:** Maria Saez de Albeniz • [publizitatea@guaixe.net](mailto:publizitatea@guaixe.net)  
 eta Eneida Carreño Mundiñano • [publi@guaixe.net](mailto:publi@guaixe.net)  
**ERREDAKZIO LAGUNTZAILEAK:** Maialen Huarte Arano, Eñaut

Agirrebengoa Apaolaza eta Larraitx Amadoz Lazkano  
**ZUZENTZAILEA:** Felix Alzelai  
**ARGITARATZAILEA:** Bierrik Fundazioa. Foru plaza 23-1. 31800 Altsasu • 948 564 275 • 948 562 107 • 618 882 675  
**KOORDINATZAILEA:** Goizeder Anton Iturralde • [bierrik@guaixe.net](mailto:bierrik@guaixe.net)  
**DISEINU ZERBITZUA:** Guaixe Komunikazioa • Amaia Amilibia Salgado • [argi@guaixe.net](mailto:argi@guaixe.net)  
**ADMINISTRAZIOA:** Gixane Andueza Goikoetxea • [zorion@guaixe.net](mailto:zorion@guaixe.net)

**LEGE GORDAILUA:** NA-633/1995  
**TIRADA:** 3.200

**LAGUNTZAILEAK:**

**Mank**  
 s a k a n a

**BAZKIDEAK** 

**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**  
 HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA  
 ETA KULTURA SAILA  
 Hizkuntza Politikarako Sailburuordetza

**HAMAR URTE UFESA ITXIRIK:** Martxoarne 15ean hamar urte bete ziren BSH multinazionalak Etxarriko Ufesa lantegia itxi zuela. 159 langileetatik 113k kalte ordaina jaso zuten eta 39 beste lantegitara joan ziren.

# sakanerria >>

## SAKANA

**Ostiralean, 18:30etik 22:00etara, eta larunbatean, 11:30etik 13:30era eta 18:00etatik 22:00etara, Altsasuko Gure Etxean**

# Eragin, energia aurrezteko foroa

BEUP elkarteak da energia aurrezteko foroa antolatu duena. Hamar ekintzaile sakandarrek sortu dute elkarteak. Haien helburua "Sakanako ekonomia dinamizatzeko eta enplegua sortzeko enpresa proiektuak garatzea" da. Esku artean dituzten proiektuak ezagutzera emateko antolatu dute BEUP-eko foroak. Aldi berean, asteburuko hitzaldien bidez energia eraginkortasunari eta aurrezpenari buruzko argibideak emanen dituzte. Gaur enpresei zuzenduta, bihar herritarrei. Baina bi egunetan pasa daiteke jendea, egitasmoak gauzatzeko taberna jarri baitute.

Ekintzaileen elkarte berria Nafarroako Enplegu Zerbitzuak Mondragon Unibertsitatearen laguntzarekin aurrera egin du. SNEINN (Sakana Nafarroa Ekintzaile eta Berrikuntza) programaren fruitua da. Autoenplegua sustatzea eta mentalitate eta jarrera ekintzailea sustatzea du helburu programa horrekin.

Langabezian zeuden eta izena eman zuten ekintzaileen artean hamar izan ziren aukeratuak. 35



SNEINN programaren edizioan parte hartzen duten ekintzaileak. UTZITAKOIA

eta 55 urte artean dituzte eta profil profesional ezberdina. Eginez ikasi finlandiar metodologia erabiliz ari dira euren burua trebatzen. Ilbeltzaren 20tik apirilaren 30era euren burua trebatzen ari dira Altsasuko Otadiko Kristo Deuna aterpetxean.

Bi proiektu dituzte esku artean eta haiek martxan jartzeko finantzabidea izan nahi du asteburuko foroak. Horregatik, Batutak 2013an egin zuen moduan Gure Etxea erakintzaren beheko solairua taberna bihurtuko da. Jan edanak izanen dira. Hirutan zozketatuko dituzte

Sakanako ekoizleen produktuak. Horretaz aparte, Arrarasko Kaaño landetxean asteburuko egonaldia zozketatuko dute. "Energia eraginkortasunetik auto askia da etxea, birziklatutako materialekin egina. Feng Shui-ekin. Gai horretan interesa duenak bisita dezake" gaineratu dute.

## izenaz >

BEUP Sostenible elkartearen izenaz honako argibideak eman dizkigute bere kideek: "bultzada izan eta motibatuak egon nahi dugulako. Hazteko gogoz gaudelako. Horregatik, Lizarragako porutik begiratu Berriainen profilaren irudia hartu dugu iruditzen. Mendira igoera, tontorra". Sosteniblek ere badu bere zergatiak: "gauzatu nahi ditugun proiektuak ingurumenarekin, energia berriztagarriekin eta jasangarritasunarekin lotuak daudelako".



Horregatik, Lizarragako porutik begiratu Berriainen profilaren irudia hartu dugu iruditzen. Mendira igoera, tontorra". Sosteniblek ere badu bere zergatiak: "gauzatu nahi ditugun proiektuak ingurumenarekin, energia berriztagarriekin eta jasangarritasunarekin lotuak daudelako".

## Egitaraua

- >> **Martxoak 27, ostirala**
  - 18:30ean** Irekiera. Pintxo potea eta aurkezpena.
  - 18:45ean** BEUP elkartearen eta erroto magnetikoa egitasmoaren aurkezpena.
  - 19:30ean** Aurrezpena eta eraginkortasun energetikoa enpresetan. Hizlaria: Goienar.
  - 20:00etan** Andra Mari ikastolako berogailu proiektuaren aurkezpena. Hizlaria: Orleghy.
  - 22:00etan** Produktu sorten zozketa eta itxiera.
- >> **Martxoak 28, larunbata**
  - 11:30ean** Irekiera. Pintxo potea eta aurkezpena.
  - 11:45ean** BEUP elkartearen eta erroto magnetikoa egitasmoaren aurkezpena.
  - 12:30ean** Aurrezpena eta eraginkortasun energetikoa etxean. Energia berriztagarrien aplikazioa. Hizlaria: Esip.
  - 13:00etan** Faktura elektrikoaren irakurketa. Hizlaria: Goienar.
  - 13:30ean** Produktu sorten zozketa eta itxiera.
  - 18:00etan** Energia berriztagarrien ekoizpena. Hizlaria: Xabier Senar.
  - 18:30ean** Erroto magnetikoa. Hizlaria: Francisco Javier Gomez eta lagunak.
  - 19:00etan** Motore magnetikoei buruzko bideo proiektua.
  - 22:00etan** Kaaño landetxean asteburuko egonaldiaren zozketa.

## Proiektuak

Gaur egun bi proiektu aurrera ateratzeko lanean ari badira ere, hasierabatean 140 proiektu aipatu zituzten. Hautaketa egin eta bederatzirekingelditu ziren, gerobostekin eta, azkenik, birekin gelditu dira.

### Erroto magnetikoa

Garatzen hasi garen proiektu bat erroto magnetikoa da. Haren bidez ohiko energia erabili gabe energia garbia sortu nahi dute. Energia aurrezpena dakar horrek. Doako energia, azken batean. Gonzalezek azaldu digunez, "dauden motoreneraginkortasuna handiagoa izateko imanak jartzen ari dira. Beste pausu bat aurrerago daude guztiz magnetikoak diren errotoak, elektrizitate ekarpenik gabe bere kabuz funtzionatzen dutenak. Azken

mendean prototipo ugari sortu dira. Jende asko ari da horretan. Borondateak elkartu eta elkarrekin aurrera egitean datza proiektua". Gizartearendako eta jende askorendako garrantzitsua dela uste dute: "argi mozketak izaten dira, energia pobrezia dago... Horren inguruko konponbideak emanen luke errotoak, bai etxerakoak, bai industriarako". Prototipo bixiki batekin probak egiten ari dira, gerora eskalan handitu daitekeena. "Gaia kaleratu dugunean, Sakanan bertan, sorpresa atsegina hartu dugu inguruko jende askok erroto magnetikoa esku artean duen gaitako bat baita. Haiekin harremanetan jarri eta ateak zabaltzea segitzera animatu gaitu.

Zelaiak langintza horretan Sakanako Garapen Agentziako Aintzaren laguntza eskertu du: "harreman horietan asko lagundu gaitu.

Kontaktuekin, prototipoak dituzten hainbat pertsonekin harremanetan jartzen... Sakanan energia berriztagarrien inguruan ari diren aldetik laguntza eta elkarlan handia izaten ari gara". Energia aurrezpena eta jasangarritasuna ardatz dituen sarea sortzea dute helburua. "Borondate horiek batuko dituenak eta, era berean, komuneko helburu horretarako baliabideak batzeko". Sakanako Plan Estrategikoan energia da lan ildoetako bat. Garapen agentziarekin harremanetan daude BEUP elkarteak. Haren bidez, Europako diru-laguntzen atea jo dute. Sakanako Mankomunitatearen aurrekontuetan energiaren ildoak sustatzeko saila egon dela aurreratu digute.

### Zaharberritzeak

Bigarren proiektua etxebizitzaren zaharberritzerakoan eraginkortasun energetikoa kontuan izatean datza, energia aurrezteko eta Europako araudia betetzeko. Etxebizitza pribatuetarako eta erabilera soziala luketen udal egoitzen zaharberritzea dute buruan. "Asteburuan foroan hitz egingen dugun guztia zaharberritze horiei gehituko dakieke".

Dagoeneko ibarreko udalekin harremanetan izan dira, baina konpromisorik ez dutela nahi azaldu digute: "Batetik, dirurik ez dagoelako. Eta, bestetik, legegintzaldi bukaera delako eta udaberri bukaeran udal berria izanen delako. Udal berriei aurkeztu beharko diegu. Mahai gainean epe luzerako jarri behar den zerbait da. Egun dauden alkateei aurkeztu diegu eta gustatu zaie, baina haien esku ez daudenez, urte bat edo urte eta erdi barru gauzatu daiteke. Bitartean egitasmoa izoztuta geldituko da".

## Orain arteko esperientzia

SNEINN programan izena zergatik eman zuten galdetuta, "ekintzaileak garela" esan du Eva Andonegik. Jokin Zelaiak eta Erkuden Riezuk lan merkatuan sartzeko aukera bat opatzea edota lan merkatuan bide egitea aipatu dituzte. Francisco Javier Gonzalezek programa

ezagutzen zuen eta trebatzea eta lan merkatuan sartzea zituen buruan. Maribi Martinez de Albenizek esperientzia berria bizitzeko nahia eta lan taldean lan egiteko gogoak gaineratu ditu. Orain artekoak zituzten aurreikuspenak "guztiz" bete dizkiela azaldu digute. Hainbat gauza aipatu dizkigute: bizi, irakurketa asko, bilera asko, bete beharreko helburu asko, preskakuntza asko... "Oso ongi dago"

laburbildu du Gonzalezek. Bostek azaldu digunez, astelehen eta asteazkenetan trebatzaileekin saioak dituzte. "Asteazkenean zehar egindako lana baloratu eta norabidea zehazten digute. Gatazkaren bat badago hura bideratzeko baliatzen dugu". Gainera, astero trebakuntzari egun bat edo bi eskaintzen dizkiote. "Tailer bereziak ekartzen dizkigute. Ikasten ari garen araberako trebakuntza-pilulak

edo tailerrak ekartzen dizkigute. Dela, enpresa ereduak, enpresa nola sortu... Mota guztiak. Asko estutzen gaituzte". Trebatzaileek haiek eskatutako bitak antolatzen dizkiete. Beste herrietako ekintzaile taldeekin ere harremanetan izan dute. Diotenez, "ez dugu ordutegirik, noiz etorri bai baina noiz aterako garen ez dakigu. Ezta non egon behar dugun ere. Ekintzaileak gara".

## Izurdiaga

## Trenbide pasagunea kentzeko lanetarako deialdia egina

**Apirilaren 15era arteko epea dute enpresek proposamenak aurkezteko**

Nafarroako Gobernuaren Kontratazio Atariak astelehenean argitaratu zuen iragarkia. Izurdiagako trenbide pasagunea kentzeko lanak prozedura ireki bidez eskaintza onuragarriari eman nahidizkio Sustapen Departamentuak. Urte betean egin beharreko lanek, BEZ kanpo, 3.405.651,65ko aurrekontua

dute. Luis Zarraluki sustapen kontseilariak dio lanak udan hasiko direla.

**357 ibilgailu >**

Izurdiagako trenbide-pasaguneko eguneroko batez besteko trafikoko intentsitatea hori da.



Autoak Izurdiagako trenbide pasatik pasatzen.

## Sakana

## Hondakinen errezipoa paperean bidaltzeari utzi dio Mank-ek

Sakanako Mankomunitateak jakinarazi du aurtengo lehen hiruhilekotik aurrera ez duela hondakin zerbitzuaren errezipoa paperean etxera bidaliko.

Mank-en helburua gastuak murriztea da. Neurri hori hartzeko erantzutan izan du kuota finkoa dela. Zabortasa hiruhilekoa despeditu ondoren kobratuko du Mank-ek. Hala ere, ibarrek erakundearen argibideren bat nahi duenak 948 464 867 telefonora hots egin edo erregistroa@sakana-mank.com web orrira idatzi dezake.

## Arakil

## Udalaren kontratazio deialdia

Arakilgo Udalak zerbitzu anitzetarako bost peoi eta gizarte eta kultur dinamizatzailer bat kontratatu behar ditu aurtengo. Postu horietan interesa duten arakildarrek euren eskaera orriak udaletxean ostiralera arte aurkeztu ditzakete. Ibarrean errolatua egotea ezinbestekoa da. Arakilgo Udalaren lanpostu horietarako oinarriak eta eskabidea bera [www.arakil.net](http://www.arakil.net) web orrian daude.

## Altsasu

## Kimaren web orria aurki desagertuko da

Kima euskara taldeak lastailaren 16an jakinarazi zuen desegin zela. Orduz geroztik bere jardunaren lekuko isila izan da [www.altsasukokima.com](http://www.altsasukokima.com) webgunea. Han 2004tik 2012ra arteko taldearen jarduna jasoa dago. Kimako kide ohiek jakinarazi dute apirilaren 10ean desagertuko dela web orria. Horregatik, web orrian dauden edukiak deskargatzen interesa duten pertsonen hila-bete eskako epea dutela jakinarazi dute.



## Iturmendi

## Herriko oroitzapenak

**Larunbatean, 19:00etan, Iturmendiko udaletxean Labrit Ondareak egindako bideoa aurkeztuko da**

Joan den mendean Iturmendin nolako bizimodua zegoen azaldu zuten aurreko urtean 13 iturmendiarrak. Lanbideak, urte-berri ospakizuna, Santa Marina ermitakofesta, ohiturak, eskola... denetarik lekukotzak jasotzen ditu Labrit Ondareak egindako bideo lanak. Ekoiztetxeak, Navarcho eta NUPekin batera, 13 iturmendiarrorietan 30 orduko grabazioak egin dizkie. Bihar, udaletxean, haien lagin bat ikusteko



Iturmendiko maiatza jasotzen.

aukera izanen da.

## Elkarrizketatuak

Santiago Lopez Agirre, Matilde Eskisabel Fernandez de Troko-

niz, Esperanza Agirre Galarza, Fermin Gabirondo Agirre, Maria Josefa Lanz Hernandez, Juan Agirre Asurmendi, Nemesio Irisarri Amondarain, Roman Lizarraga

Perez, Migel Goikoetxea, Juan M<sup>a</sup> Galartza, Ignazio Arbizu, Pedro M<sup>a</sup> Goikoetxea eta anaia eta Joxe Angel Galarza. Horiexek izan dira Labritek elkarrizketatu dituenak.

## Lakuntza

## Lakuntza, herri txiki infernu handi

**ETB1ek Lakuntzari buruzko saioa igandean eskainiko du, 21:30ean**

ETB1ek igandetan eskaintzen du Herri txiki, infernu handi saioa. Euskal Herriko herri bat gaituta, herri horretako pertsonen elkarrizketak egiten dizkiete. Esateko zerbait duten pertsonak hartzen dira kontuan, edo pasadizo xelebreak dituztenak, edo, besterik gabe, herri horretan kuttunak edo bereziak direnak. Zuhaitz Gurrutxaga eta Mikel Pagadi beraiekin biltzen dira, herriaz eta euren bizipenez aritzeko.



Gurrutxaga, Lakuntzako saioa grabazio batean.

Lakuntza izango da Herri txiki, infernu handi saioa igandeko protagonista. Gurrutxaga eta Pagadi buru zirela, martxoaren 2an saioa elkarrizketak grabatu zituzten, eta prestatutako lana erakusteko gala berezia egin zuten Lakuntzako zinean, martxoaren 12an. Lakuntzako zinea bete bete zela, Sebastian Lizasok bertsoak jarri zituen eta Zuhaitz Gurrutxagak eta Mikel Pagadik Lakuntzan bizitakoarekin bakarriketa dibertigarriak egingo dituzte, eurek elkarrizketatutakoak aurrean zirela. Lakuntzarrek bikain pasa zuten saioan eta hain zuzen ere, saio hori izanen da igandean, 21:30ean, ETB1ek eskainiko duena.

**NEREA**  
ILEAPAINDEGIA

**NEREA BAKAIKOA**  
Ermiñeta kalea 4 • 948 567 331  
LAKUNTZA

**PPSOE,**  
**Euskal**  
**Telebista**  
**digitala**  
**Nafarroan**  
**orain!**  
**Berria erosi talde**

**BILTOKI**  
TABERNA • JATETXEA

Pintxoak  
Bokatak  
Plater konbinatuak  
Karta

Astelehenetik ostiralera  
Eguneko menua  
8,25€

Asteburuetan  
Menu berezia 25€

948 467 876 • Altsasu

**PORTUKO** okindegia  
Ogiaren artisauak

Altsasu: 948 563 822  
Etxarri Aranatz: 948 460 988  
Urdiain: 948 563 763

## SAKANA

# Asteburuan mauek Sakanako Stock Azokan



Larunbatean, 10:00etatik 14:30era eta 16:00etatik 21:00etara eta martxoaren 29an, igandean, 11:00etatik 14:30era eta 16:00etatik 19:00etara Altsasuko Burunda frontoian

Sakanako Dendari, Ostalari eta Zerbitzuen elkarteak antolatu du aurrenekoz Sakanako Stock Azoka. Altsasuko (2008, 2009, 2011 eta 2013) eta Etxarri Aranazko (2008 eta 2011) esperientzien ondoren, ibarreko establezimenduak elkar-tzen dituen elkarte berriak bi ekimenak bateratu ditu. 18 establezimenduk euren mauek eskainiko

dituzte asteburuan. Haietatik hiru Etxarri Aranazkoak dira eta gainontzekoak Altsasukoak. Haiekin guztiekin batera Bidelagun elkarteak bere berri emanen du stand batean.

Altsasuko Burunda pilotalekua pasatzen direnak adin guztietako pertsonendako jantziak, etxerako altzari txikiak eta dekorazioa, umeendako altzariak, oinetakoak, burdindegiko materialak, apaingarriak, liburuak, papergintza edota beturrekoak opatuko dituzte prezio tentagarrian.

## Pintxo pote & kafea >

Azokak iraun bitartean frontoiko tabernan pintxoak eta potea bi eurotan izanen dira. Bestetik, stock azokan 30 euroko erosketa egiten duten guztiek Akeita kafetegian kafea dohain hartzeko txartelak jasoko dituzte.

## egonen dira >

Asensio Moda, Iñaki Oinetakoak, Gertu Sakana, Gorosti decoración, Iker Kirolak, Joselen, Kaxeta, Kume, La Cigüeña, Larka emakumea eta gizona, Lasa Kirolak, Arkatz liburu-denda, ML emakumezkoen moda, ML gizonezkoen moda, Sakana optika, Pinpilinpausa haurren moda, Tu tienda especial eta Txikitxo.

## Ibone Prieto

Elkarte antolatzaileko kidea



### Sakana Stock Altsasun.

Bai, estreinaldia Altsasun izanen da, baina hurrengo edizioetan ibarreko beste herri batzuetan izanen da.

### Zer moduz antolakuntza?

Aurretik eskarmentua dugunez, establezimendu guztiek badakigu zer egin behar dugun.

### Zergatik stock azoka?

Batetik, Sakanako komertzioak ezagutzeko aukera bat delako. Bestetik, modak agintzen du. Biltegian duguna heldu den urtean merkeago atera dezakegu. Baina bi urte barru modaz erabat pasata dago. Batzuei inporta zaie, besteei ez. Biltegian gordetzen dugun guztia galerak dira. Horregatik, hobe da stock azoka egitea eta produktuak 5 edo 10 eurotan salgai jartzea hautsa jaten izatea baino. Lehen mailako kalitateko produktu berriak eskuratu daitezke asteburuan.

### Sakanako elkarte, zer moduz?

Jende berria gogotsu sartu da. Herrietako jendea lan handia egiten ari da. Orain kide berriak hartzeko kanpaina egiten ari gara herriz herri. Bakarren batek kide egin nahi badu hona jo behar du: Irurtzunen Lorena (Frutis fruta-denda), Lakuntzan Tania (Tania arraindegia), Etxarri Aranazko Ander (Kaxeta), Altsasun Igone (La Cigüeña), Maru (Tu tienda especial) eta Yoli (Txikitxo) eta Olatzagutian Pako (Pako harategia).

### Zergatik egin behar du establezimendu batek elkarte kide?

Elkarrekin ez bagaude ezin izanen dugu indarrak egin. Udalak, mankomunitatea, Nafarroako Gobernu... borrokatzeko asko dago. Elkartuta egonda handiek txikiak jan ez gaitzen indar egin dezakegu. Elkartzea da etorkizuna nire iritziz. Denetarako: esperientziak trukatzeko, kanpainak elkarrekin egiteko... Azokan informazio mahaia egonen da.

### Laguntzarik duzue?

Etxarri Aranazko eta Altsasuko udalek emandako laguntza eskertzen dugu. Nafarroako Gobernuaren diru-laguntza du stock azokak. Baina diru-laguntzak oso berandu iristen ari direnez, aurre ez da azokaren inguruan jardura osagarririk.

## Sakanako Dendari, Ostalari eta Zerbitzuen elkarte zuendaritza

50 bat kide ditu elkarteak. Altsasuko Dendari Elkarteak egiten zituen ekimen guztiak egiten ari dira, arrakastaz: azaokotea, stock azoka, Guaixe bitartez kanpainak, boletoen kanpaina egiten... Prietok esandigu pozik daudela duten erantzunarekin. Ilbeltzaren 29an egindako bileran elkarteak bere zuendaritza berritu zuen. Tania Ganboalakuntzarra da lehendakaria (Tania arraindegia). Elkarte zuendaritzan, gainera, Ander Muñoz (Kaxeta, Etxarri), Bali Asensio (Asensio, Altsasu), Ibone Prieto (La Cigüeña, Altsasu), Iñaki Arana (Iñaki oinetakoak, Etxarri), Dolores Urkijo (Sabando etxea, Etxarri) eta Juncal Arregi (Erosle, Lakuntza).



## Altsasuko Dendari elkarte

Dendariak euren jardun handiena Sakanako elkartearen bidez egiten dute. Baina feriak, inauteriak, ikuslearen eguna... halako gauzak lagutzen segituko du ADEK. Otsailaren 18an berrituzen elkarte zuendaritza. Ibone Prieto (La Cigüeña) da burua. Harekin batera ardura dute: Yolanda Fernandez de Garaialde Lazkano (Txikitxo), Maria Jesus Fernandez (Pinpilinpausa), Patxi Artigas (Xagu), Maru Garcia (Tu Tienda), Amaia Bengoetxea (Akeita) eta Alberto Anguianok (Txartel), azken hiruak bokalak dira.

## Izurdiaga

# Ate irekiak asteburuan Brun forjan

Artisautzaren Europako Egunak direla eta larunbatean eta igandean 9:00etatik 14:00etara ate irekiak

Asteburuan ospatuko dira Artisautzaren Europako Egunak. Ospakizunarekin bat egiten du brundarren Forjaren Interpretazio Zentroak, dakiena erakutsiz. Hala, bi egunetan forjaren ekoiz-

pen prozesu osoa azalduko dute bi egunetan, burdin minerala jasotzetik pieza erabat bukatuta egon arte. Burdinaren prozesua eta historia azalduko dute. Forjariaren zapi belaunaldiren eskarmentua duten forjariarekin batera lanean aritzeko aukera ere izanen dute bisitariak.



Brun forjariak hauspoari eragiten.

**Unamuno Denda**

**TRANSGENIKORIK GABE**

**ECHO**  
**HONDA**  
The Power of Dreams

**Zaindu zure baratza, apaindu zure lorategia**

**Loreak, landareak, haziak**

**Ongarri bereziak: mineralak, organikoak, ekologikoak**

**Lorezaintza eta baratzarako makineria**

948 562 829 • FAX: 948 563 002 • Ondarria industrialdea • ALTSASU

>> Olatzagutia



Olatziarrak egindako eta saritutako argazkia.

## Zubikoa #Hankazgora! argazki lehiaketan saritua

Euskaltzaleen Topaguneak eta Fundación Caja Navarrak antolatuta, Nafarroako gazteen artean euskararen aldeko motibazioa eta sormena bulkatzea zuen helburu #Hankazgora! argazki lehiaketan. Instagram sarearen bidez 12 eta 18 urte bitarteko gazte nafarrek egindako 155 argazki aurkeztu dira lehiaketara. #Hankazgora! leloarekin zerikusia zuten argazkiak ziren lehiaketara aurkeztu behar zituzten,

euskarazko izenburua ematearekin batera. Epai-mahaiak bi argazkiren artean berdinketa izan zela ebatzi zuten. Hala, Iruñeko Gaizka Idiakezek eta Olatzagutiko Leire Zubikoak 250 euroko sari bana eskuratu zuten. Sari banaketa larunbatean egin zen. Olatziarrak bere lanari izenburu hau jarri zion: norbera da nahi duena, norbera da izan nahi duena #hankazgora!\_content.

>> Altsasu



## Plataformak kutxa bulegoari eragindako kalteak ukatu ditu

Larunbatean egin zuen bere buruaz beste Miren Peñak, Antsoainen. Antza etxeko hipoteka ordaintzeko estuasunak izan ziren horretara bultzatu zuten arrazoietako bat. Astelehen goizean Altsasuko Laboral Kutxaren bulegoa kristalak hautsita eta pintaketekin agertu zen (kaleratze bat gehiagorik ez, kapitalismoa hiltzailea). Sakanako plataformako kideek "argi eta garbi utzi nahi dugu ez garela inoren ekintza bandalikoaren arduradun egiten. Ez dugu sekula egin eta ezta orain ere ingore. Gure deialdiak beti baketsuak dira".

Plataformako hiru kideek astelehenan, 17:00etan, "jende aurrean eta aurpegia agerian, bulegoko kristaletan kartelak jarri genituen". Karteletan zera irakur zitekeen: ez da suizidioa, erailketa da; beste bide bat dago, baina kutxa honek ez du praktikatzeko; etxe-kaleratze estop. "Guk kartelak jartzen ditugu. Ez dugu ezer hausten".

## Hondakin bilketa Sakanan

### OLIOA

	2013	2014	Aldea	
Ecograsen bilketa	14.110	15.740	1.630	%11,55
Garbigunea	5.497	5.407	-90	-%1,63
Guztira	19.607	21.147	1.540	%7,85

Aurreko urtearekin alderatuz %7,85eko egoera izan da. Ecograsen presak elkarteetan eta ostalaritzan egindako bilketan hazi da kopurua, baina jaitsi garbigunean jasotakoa.

### ARROPA

	2013	2014	Aldea	
Humana Edukiontzietan	50.285	62.253	11.968	%23,80
Emausgo trapuketariak	36.450	61.465	25.015	%68,62
Guztira	86.735	123.718	36.983	%42,63

Sakanan barna dauden edukiontzi txurietan utzitakoaren eta Emausko trapuketariak jasotakoaren kopuruak, biak, gora egin dute: %42,63 guztira.



### TRESNA ELEKTRIKO eta ELEKTRONIKOAK

	2013	2014	Aldea	
Garbigunea	27.280	29.952	2.672	%9,79
Emaus	33.767	34.581	814	%2,41
Guztira	61.047	64.533	3.486	%5,71

### ALTZARIAK, TAMAINA HANDIKOAK

	2013	2014	Aldea	
Emaus	138.093	126.574	-11.519	-%8,34





## Hondakin bilketa Sakanan

# Hondakinen erdia birziklatzen dugu

Sakandarrek sortutako hondakinen %50,79 birziklatzen dugu. Hondakin gehien gaikako bilketan gora egin dute kopuruek



Sakanako Mankomunitateko arduradunak pozik daude hondakin bilketaren joan den urteko datuekin. Urte batean %5,3k egin du gora gaikako bilketak Sakanan eta, beraz, Europako legediak ezarritakoa dagoeneko betetzen da ibarrean: sortutako hondakinen erdia birziklatzea. Sakandarrek birziklatzeko egindako ahalegina txalotu du Mank-ek.

Mank-eko zerbitzu kudeatzaile Natalia Razkin Sagastibeltzak nabarmendu duenez, hondakinen gaikako bilketak gora egin du indarrean

dauden hiru sistemetan. Atezateko duten zortzi herrietan %80,33 izan zen birziklatutakoa; sistema mistoa erabiltzen duten herri txikietan birziklatze tasa %61,21; eta Irurtzunen eta Altsasun ere gora egin du birziklatzeak: lehenengoan %28,51 izan zen eta bigarrean %27,21.

## BIRZIKLATZE TASA

	2012	2013	2014
Errefusa	6.739.840	5.290.602	4.267.207
Birziklatua	2.108.432	3.138.351	4.392.874
Guztira	8.848.272	8.428.953	8.660.081
Birziklatze tasa	%23,83	%37,23	%50,79

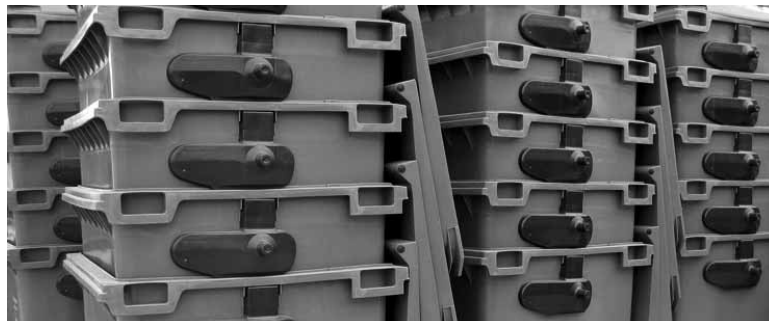
## ERREFUSA

	2012	2013	2014	Aldea 2012-2014
Sakana	6.739.840	5.290.602	4.267.207	-2.472.633 -%36,68

2013ko garilaren 8an jarri zuen Mank-ek hondakin bilketa sistema berria martxan. Ordutik edukiontzi berdera botatzen dena bi zatitan jasotzen da Sakana gehienean: errefusa eta konposta. Mank-en datuen arabera, bilketa sistema berriak 2012 eta 2014 artean %36,68 errefusa gutxiago sortzea eragin du. Irurtzuno eta Altsasuko edukiontzietan jasotako errefusa guztiaren %63,81 jaso zen. Eredu mistoa duten herrietan errefusaren %18,81 jaso zen eta atez ateko herrietan %9,42. Gainontzeko bilketen bidez errefusaren %8 lortu zen.

## 166.400 Kilo fardel

Hondakinak biltzen diren herrietan 802.800 kiloetatik 166.400 kilo haur eta helduen fardeleak dira. Sakanako populazioaren erdia biltzen duten zortzi herri horietan astero 3.200 kilo fardel jasotzen dira.



## ORGANIKOA

	2013	2014	Aldea
Atez atekoan jaso	144.440*	349.250	204.810 %141,79

\*Garilaren 8an jarri zen martxan

Materia organikoaren bilakaera zein den jakiteko aurtengo datuak izan arte itxaron beharko da. 2013ko garilaren 8an gaikako bilketa hasi zenez, joan den urteko datuak ez dugu zerekin alderatu. Hala ere, jasotako materia organikoaren kopuruak gora egin du. Izan ere, hiruzpalau aste pasa dira Irurtzuno 100 familiak auzo-konposta egiten hasi direla. Horretarako bere burua aurkeztu zuten eta haiek dira Mank-ek Irurtzunen barna jarritako 8 auzo-konpostagailuak erabiltzen ari direnak. Razkinek esan digunez, "oso ongi hasi dira, hondakin ezegoki oso gutxi daude". Altsasun ere bi auzo-konpostagailu jarri ditu Mank-ek, baina informazio eta erabilera kanpaina egiteko dago oraindik.

## Familia kopurua konpostean\*

Herria	Atez ate	Auto	Auzo	Guztira
Arakil	0	324	196	520
Irurtzun	0	51	1	52
Irañeta	0	67	29	96
Uharte A.	168	105	151	424
Arruazu	0	30	33	63
Lakuntza	290	174	201	665
Arbizu	155	165	162	482
Ergoiena	1	53	207	261
Etxarri A.	385	244	648	1.277
Bakaiku	60	99	30	189
Iturmendi	38	67	88	193
Urdiain	155	106	85	346
Altsasu	0	156	0	156
Olatzagutia	272	121	433	826
Ziordia	0	28	193	221
<b>Guztira</b>	<b>1.524</b>	<b>1.790</b>	<b>2.457</b>	<b>5.771</b>
	<b>%26,41</b>	<b>%31,02</b>	<b>%42,57</b>	<b>%100</b>

\*Otsaileko datuak



## %55,52 familia

Sakanan dauden 10.394 familietatik kopuru horrek modu batera edo bestera konpostatzen du. Hondakin bilketa sistema berria Irurtzuno eta Altsasura zabaltzean bildutako materia organikoaren kopurua handitu egingen da.

## Gune garbi finkoa ALTSASUN

Sakanako Mankomunitateak Altsasuko Udalarri herrian gune garbi finko bat jartzeko proposamena egingen dio. Gaur egun udalak Pilotajauku dermioan duen biltegiaren ondoan jartzeko proposamena da. Irurtzunen dagoenaren moduan, gaika birziklatzeko hainbat edukiontzi egonen lirake itxura baten barruan. Aurten martxan jartzen saiatuko dira bi erakundeak.

## Etxola, ETXARRIN

Udazkenean puntu garbia jarri zuen Mank-ek Etxarrin, Ecograsen laguntzarekin. Hilean behin jasotzen da eta 50 familia inguruk erabiltzen dute. Ibarreko erakundeak balantzea positiboa egin du.

## VALORG

Sakanako Mankomunitatea hondakin organikoen balioztatzearen inguruko Europako proiektu bateko kide da. Sakanarekin batera Frantziako, Belgikako, Eslovakiako eta Txipreko erakunde, enpresa eta unibertsitateak daude. Otsailean egin zuten aurreneko bilera Strasburgon. Han izan ziren Hondakin Zerbitzuko eta Sakanako Garapen Agentziako hiru kide. Tokian tokiko proiektuak ezagutzeko bisita erronda egingen dute. Lehen geldialdia Sakana izanen da, maiatzean.

## informazio bideak

Bloga: [www.sakana-mank.com/hondakinak](http://www.sakana-mank.com/hondakinak)  
[www.sakana-mank.com/residuos](http://www.sakana-mank.com/residuos)  
 Facebook: [www.facebook.com/sakana-mank](https://www.facebook.com/sakana-mank)  
 Twitter: [www.twitter.com/sakanamank](https://www.twitter.com/sakanamank)  
 E-posta: [info@sakana-mank.com](mailto:info@sakana-mank.com)



## BEIRA

	2013	2014	Aldea
	642.580	669.200	26.620 %4,14

## ONTZI ARINAK

Ontziak	Urtea			
	2012	2013	2014	2012-2014 aldea
Bildutakoa	330.160	414.710	529.160	199.000 %60,27
Kendutakoa*	15.000	23.000	35.000	20.000 %133,33
Birziklatu**	311.120	386.620	479.525	168.405 %54,12

\*Arbizuko hondakindegian ontziak ez diren eta kendu diren hondakinak.

\*\*Azkoienara birziklatzera bidalitakoa.

Hondakin bilketa sistema berriaren ezarpenaren ondoren hazkunde nabarmena izan du ontzi arinen bilketak. Bi urteren bueltan %54,12 hazi da. Sakandar bakoitzak 23,3 kilo ontzi arin birziklatu zituen. Ecoembesen arabera, nafar bakoitzak 19,6 kilo birziklatu zituen 2013an.

## PAPERA eta KARTOIA

	2012	2013	2014	2012-2014 aldea
Sakana	932.640	935.500	1.004.320	71.680 %7,68

Bi urteko tartean %7,68 igo da jasotako paper eta kartoi kopurua. Sakandarreko 48,98 kilo. Nafarroaren batz bestekoa pertsonako 32,2 kilo ziren 2013an, Ecoembesen arabera.

>> **Altsasu**

# Festen data zehazteko herri galdeketa etzi

**Galdeketa loteslea izanen da, eta Altsasun erroldatutako 16 urtez gorako biztanle guztiak izanen dute boza emateko aukera, 6393k hain zuzen ere. Hautestontziak lortia kultur gunean izanen dira, 8:00etatik 20:30era eman daiteke botoa.**

Eñaut Agirrebengoa Apaolaza

Altsasuko festen data aldatzearen inguruan hilaren 29an egingen den kontsultako galdera zein izanen den jadanik zehaztu da: *Ados zaudete Altsasuko festek beti irailaren 14a eta asteburu bat (ostirala, larunbata eta igandea) hartzearekin?* Berau iragan igandean Burunda pilotalekuan egin zen batzarrean adostu zen. Bertan, bi proposamen nagusi egin ziren: bata, batzarrean adostutako guztia testu batean bildu, eta ondoren jendeari testuaren edukiarekin ados dagoen ala ez galdetzea, eta bestea, herritarrei galdera zuzen eta zehatz bat egitea. Bertaratutako testuaren formula nahasgarria izan zitekeela iruditu zitzaion, beraz, bigarren proposamena hobetsi zuten. Galderaren edukiari dagokionez, honen inguruan bat-etortzea gutzitzkoa izan zen, aho batez onartu baitzen festek beti asteburu eta 14a hartu beharko luketela.

Batzarrari Festa Batzordeko presidentea den Juan Carlos Orellan eman zion hasiera. Hark festen data aldatzearen aldeko argudioak eman zituen. Jakina denez, aurten festak domekatik ostegunera izanen lirateke betiko data (13tik 17ra) mantenduz gero, eta horrek, Orellanaren aburuz, "kalte handia" egingo lieke herrikofestei. "Astebururik gabe, festen konfigurazioa izugarri zailtzen da. Izan ere, festak soilik aste barruan izanda, jendearen parte hartzea askoz txikiagoa izango litzateke, eta kontzertuak eta gainontzeko ekintzak taxutzea ia ezinezkoa suertatuko litzateke", azaldu zuen.

Festa Batzordeko presidentearen azalpenen ostean, batzarrera bertaratutakoek euren aburuak



Aurreko astean izandako asanbladan erabaki zen galdera.

plazaratzeko aukera izan zuten. Batzuk herriko hainbat kolektibo eta talderen –Gaztetxea, Haize Berriak banda, Aralarko Mikel Donea Institutua, Festa Batzordea bera...– izenean mintzatu ziren, eta beste batzuek euren iritzia pertsonala eman zuten. Gehienak festen data aldatzearen alde agertu ziren, aipatuz data mantenduta jende asko ezingo litzatekeela etorri, ekintza asko bertan behera geratuko zirela eta herriko ekonomia sustatzeko aukera on bat alferrik galduko litzatekeela. Edonola ere, data aldatetaren aurka agertu zenik ere izan zen, festak beti asteburuan izanda aste

barruko egunak kaltetu egingen liratekeela argudiatuz.

Bukatzeo, 29ko kontsultan egingen den galdera erabakitzearekin zitzaien. Ideia aldetik bertaratutako ia denak bat zetozen, festek asteburu izatearen eta irailaren 14a hartzearen inguruan adostasun zabala lortu baitzen. Haatik, galderaren formulazioak arazok sortu zituen, galdera bakarrean ideia asko sartu nahi izateak galdera biziki nahasgarri egiten baitzuen. Azkenean, aipatu bi ideiak (festek asteburu izatea eta 14a hartzea) barnebiltzen zituen galdera bat proposatu zen, eta jende guztiak begi onez ikusi zuen.

## Dokumentala > ikusgai sarean



Joan den urteko apirilaren lauan aurkeztu zuten Altsasuko Feministak (AF) eta Bilgune Feminista (BF) taldeek ekoitzi zuten lana. *Gonbidatu izateko protagonista izatera. Neska-kintoak Santa Ageda festetan izenburuko liburua eta DVDa. Santa Ageda ospakizunean emakumezkoen parte-hartzearen bila-kaera azaltzen du lanak, protagonisten ahotsetik. Orain Hitzondok Interneten ikusgai jarri du. Dokumentala ikusteko: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_NM6NFWqh4](https://www.youtube.com/watch?v=_NM6NFWqh4)*

>> **Sakana**

## Porlandegietan erraustearen kontrako dei bateratua

Porlandegietan erraustearen kontrako plataformen seigarren topaketak egin ziren Vilafranca del Penedesen hilaren 13tik 15era. Estatu guztiko plataformen eta mugimendu ekologistako hainbat ordezkariaren artean 3 Mugak Batera (3MB) plataformako ordezkariak izan ziren. Parte-hartzaile guztiak adostutako manifestuan "porlandegiei hondakinak erretzeko aukera ematen dien ingurumen baimen integratuak berraztertzea" eskatu zuten. Eta berrazterketa hori "herritarren parte-hartze efektiboarekin" egitea aldarrikatu zuten. Aldi berean, gogora ekarri zuten Poluzioaren Kontrolerako eta Prebentziorako Bulegoak esandakoa: "erraustu egiten den porlandegietatik sortzen diren sustantziak oso toxikoak dira eta ez daude ingurumen baimenetan sartuak".

Plataformako ordezkariak, aldi berean, errausten den porlandegien inguruan bizi den populazioari epidemiologia ikerketak egiteko eskatu zuten. Azkenik, presio gisa, hauteskundeetan herritarrek zero zabor programarik ez duten edo erraustetaren aldeko diren alderdiei ez bozkatzeko eskatu dute.

informazio gehiago

olaztinerrausketarikez.blogspot.com.es

## Gazte Martxaren aurkezpena

Gaur, 19:30ean, Altsasuko gaztetxean

Heldu den astean, apirilaren 3tik 5era, Gazte Martxak Lekunberri eta Iruña lotuko ditu, eta Irurtzunen eta Berriozarren geldialdiak izanen dira. Aitzina eta Ermai gazte erakundeek antolatuta dute *Herria mugarri, gazteok martxan!* lelopean. Antolatzaileek haren aurkezpena gaur egingen dute Altsasun. Aldi berean, jakinarazi dute martxarako abonua eta kamisetak Etxarri Aranazko Leku Ona eta Altsasuko Biltoki tabernetan salgai daudela.

>> **Arakil**

## EHBilduren bilkura irekia

Larunbatean, 18:30ean, Etxarrengo kontzeju-etxean

Arakil denon artean egingo dugula lelopean, Arakilgo EHBilduk bilgune irekia deitu du biharko. "Arakil berria egin nahi dugulako denon artean eztabaidatuko dugu". Horregatik, EHBilduk arakildarrak biharko hitzordura gonbidatu ditu.

>> **Altsasu**

## Hautes-elkartea eratzeko hiritar batzarra

Larunbatean, 11:30ean, Altsasuko Gure Etxea eraikineko 1. solairuan

Udal hauteskundetarako Goazen Altsasu hautes-elkartea sustatu du Podemos Altsasu Ahal Duguk. Altsasurako alternatiba izan nahi du Goazen Altsasuk. Hautagaitzaren irizpideak hala zerrendatu dituzte: irekia, %100 Podemos DNA, interes nagusia pertsonak izanen dituen, gardena eta parte-hartzailea. Altsasuarrei aldaketa garaiarekin bat egiteko eta biharko hiritar batzarreara joateko gonbitea egin diete. Bestela, goazenaltsasu@gmail.com e-posta bidez haiekin harremanetan jartzeko.

## Altsasuar bat PSNren parlamenturako zerrendan

Larunbatean PSNren Eskualde Batzordeak zuzendaritzaren Nafarroako Parlamenturako hauteskunde zerrenda onartu zuen. Maria Chivite buru duen zerrendak bozen %75eko babesa izan zuen. Nafarroako sozialisten idazkari nagusia bera da hautes-zerrendako burua. Juan Miguel Perez Hurtado altsasuarra zerrendaren 47. postuan joanen da. 39. postuan, bestalde, familia Altsasun duen Burlatako PSNko zinegotzi Erkuden De la Vega Salegi dago.

## ESKELAK

### Jose Luis Morcillo Larraza



Bizitzak oraingoan gogor jo digu, baina zuk erakutsitako guztia dugu gurekin aurrera egiteko. Agur ta ohore.

Zure ilobak



### Jose Luis Morcillo Larraza

Keinu txarrik ez, beti laguntzeko prest, izugarria izan da zu bezelako altxor bat gurekin edukitzea. Betirako gure bihotzean!

Zure etxeokak

Hileta: gaur, Olaztiko elizan, arratsaldeko 18:00etan

### JAIOTZAK

- Ane Saralegi Lainez, martxoaren 9an Uharteko Arakilen
- Malen Peña Santesteban, martxoaren 14an Lakuntzan
- Libe Lazkoz Rojo, martxoaren 14an Egiarretan
- Izaro Otxagabia Zabala, martxoaren 17an Etxarri Aranatzan

### HERIOTZAK

- Sabino Garmendia Iriarte, martxoaren 18an Etxarri
- Jaime Berastegi Flores, martxoaren 19an Arbizun
- Juliana Lizarraga Larraza, martxoaren 22an Olaztin

Informazio hau epaitegietan eta udaletan jasotzen da. Agertu nahi ez duenak, han jakinarazi dezala.



## Garrantzitsua da kirol materiala egokia izatea

### Noiztik zabilta lanean kirol munduan?

Urteak eman ditut futbolari Osasuna, Lugo, Calahorra eta Beasain moduko taldeetan jolasten eta uzteko erabakia hartu nuenean beste modu batez lotura hori mantendu nahi nuen. Denda irekitzea izan zen nire aukera, 10 urtez nago Altsasun.

### Kirol ezberdinetarako eskaintza zabala daukagu

### Zein kirolekako materiala duzu salgai?

Hainbat kirolekako gaude espezializatuta; hala nola, trailrunning,

running, mendia, fitness edota areto futbola. Honek ez du esan nahi gainontzeko kirolekako materialik ez dugunik.

### Zein da dendan gehien lantzen duzun kirola?

Orain mendi lasterketarako garaia dela eta trailerako materiala iritsi zaigu, Trikutrail, Olazti Urbasa, Zegama, Hiru Mendizerrak, Altsasuko Martxa... Errepidean runnig egiteko Sakandarrek aukeratzen duten lasterketa Behobia-Donostia izaten da eta korrikalariak bere materiala uda aldean erosten dute lasterketa prestatzen hasteko. Ahaztu gabe Sakanan urtean zehar antolatzen diren lasterketa guztiak. Futbole-

rako eta Fitnesserako berrikuntzak uneoro ari dira iristen dendarara.

### Txirrundulak paseatzera ateratzeko garaia da, ze aholku zure dendetatik?

Runnig-ean bezala aukera oso zabala dago txirrundularientzako ere. Gure aholkua arropa arinak jatzeta eta izerdirako baliogarria izatea da. Guk Spofull markarekin egiten dugulan eta aukera handia ematen digu. Osagarriak ere baditugu, erlojuak (Polar, Garmin...). Gero Medilast eta Comprestport bezalako osagarriak ere kirolari zorrotzagoei zerbitzua ematen diete.

### Iker Estarriaga

Iker Kirolak dendako arduraduna



iker

Intxaurren 14  
Altsasu • 948 564 469

# iker kirolak

trangoworld

COMPRESPORT  
VIBRO MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

saucony

asics

POLAR  
LISTENS TO YOUR BODY

LURBEL

HIGHS  
SPORTS NUTRITION

LA SPORTIVA

SONORESS

campagnolo

BROOKS

ALTUS

GARMIN

adidas

SALOMON

SALEWA

RONHILL  
THE LEADING BRITISH RUNNING BRAND

THE NORTH FACE

NIKE

new balance

MIZUNO

BUFF

HELLY HANSEN

speedo

**Eneritz Mujika Zuasti**

Dietetika eta Elikadura Zentroa

eneritzdietista@hotmail.com  
Isidoro Melero, 20 (Altsasu)  
Huarte Gotzaia, 8-3c (Leitza)  
680 233 670 / 948 468 845



Elektroestimulazio gailua jarri dugu.

**ELIKADURA ETA JARDUERA FISIKOA**

**Zer da zineantropometria?**

Giza gorputzaren neurriak aztertzen dituen zientzia da zineantropometria. Zehazki kirolari bat aztertzeko erabiliko duguna.

**Zer aztertzen da?**

Tamaina, forma, proportzionaltasuna, osaera, heltze biologikoa eta gorputz-funtzioa. Oso erlazionaturik agertzen da hazkuntzarekin, jarduera fisikoaren errendimenduari eta nutrizioarekin.

Egun gailendu den formaren arabera klasifikazioa SOMATOTIPOA dugu, eta gure morfologia islatuko duten 3 osagaien ordezko zenbaki bana azaltzen dira beti. Hauek dira osagaiak:

- ENDOMORFIA: gantz-edukiaren adierazlea.
  - MESOMORFIA: muskulu eta hezurren neurriaren garrantziaren adierazlea.
  - EKTOMORFIA: ardatz longitudinalari begira, gorputzaren forma orokorraren adierazlea.
- Hala, gizabanako edo taldeak horien arabera sailka daitezke

**Zein material erabiltzen ditugu?**

Erabiltzen diren tresnak nahiko sinpleak dira. Hauek dira behar

rrezkoak direnak:

- Balantza
- Tallimetroa edo estadiometroa
- Zinta metrikoa edo zinta antropometrikoa
- Lapitz dermiko edo tinta hidrosolubleko boligrafoak
- Plikometroa edo lipokaliperra
- Pakimetroa edo gorputz-diametro txikirako konpasa (kaliperra)
- Antropometroa
- Material osagarria

**JARDUERA FISIKOAREN ARABERAKO GORPUTZ PERIMETROAK MOLDA DITZAKEGU, ENTRENAMENDU ETA ELIKADURA ONURAGARRI BATEKIN, ERRENDIMENDU FISIKOA HOBETZEKO**

**Zer neurtzen dugu?**

- Pisu hartu
- Altuera neurtu
- Beso-luzera neurtu
- Marka antropometrikoak egin (puntu anatomikoekiko)
- Gantz-tolesturak hartu
- Perimetroak neurtu
- Hezur-diametroak neurtu
- Luzerak jaso



Eneritz Mujika.

**Erreferentzi taulak**

Azkenik dena osatuta dagoenean erreferentzia taulari heltzen diogu eta jarduera fisikoaren arabera gorputz perimetroak moldatu ditzakegu, entrenamendu ezberdinekin eta elikadura onuragarri batekin, errendimendu fisikoa hobetzeko.

**Elektroestimulazioarako gailua ezarri duzu?**

Bai eta aditu bat izango dugu gurekin sesioak kontrolatzeko. Entrenamenduak antolatuko ditugu eta gorputzaren atal guztiak landuko ditugu.

**Iñaki Rubio**

Bostekoa masaje zentroa

**KIROLA BAI, BAINA PASATU GABE!**

Bostekoa masaje zentroko Iñaki Rubiorekin egon gara. Lakuntzaz gain Mutiloako Podium zentroan egoten da.

Kirola egiten hasi baino lehen zentzuz jokatu beharra dagoela iruditzen zait, hau da, praktikatu behar duzun kirola zure mailara egokitu behar duzu. Poliki-poliki hastea da gomendagarria, eta behar izanez gero, mediku azterketa bat egitea ere ez da ideia txarra.

**EZ AHAZTU BEROKETA ETA LUZAKETA OHITURA ONAK HARTZEA**

Edozeinendako aholku ona da beroketa eta luzaketa ohitura onak hartzea, entrenamenduekin ez pasatzea eta, zalantzarik izanez gero, profesional batengana aholku bila joatea. Masajista, fisioterapeuta... edozeinek lagundu gaitzake.

Lesioak ekiditeko zure mailara moldatu eta zure egoera fisikoarekin errealista izan zaitez, ohitura onak hartzea oso garrantzitsua da. Korrika egiteak arrisku erantsia du, agresiboagoa delako giherrak, tendoi eta hezurrendako, beraz, disfrutatzeko modu bat izan dadila kirol egitea, bestela... gauza onik ez! Korrikan, parte hartu eta asko gozatu!!



Iñaki Rubio.



Marta Moreno eta Iban del Arbol, Podium-eko suplementazio aholkulariak [www.podiumns.com](http://www.podiumns.com)  
Mutiloa industrialdea C/M32  
31192 Mutiloa Nafarroa

**Kirola egin dezaket?**

Galdera ona. Komenigarria izango litzateke kirola praktikatzeko hasi baino lehen medikuaren azterketa basikoa eta esfortzu-proba bat egitea. Horrela jakingo genuke gure osasunarentzat zer kirol egin eta zein neurritan den egokia, kasu batzuetan ez dagoelako hain argi. Kirolariak egin dezaketen hirugarren azterketa odolean duten azido laktikoa neurtzea da, gure gorputzak aerobikoki lan egiteari uzten dion momentua zehatz-mehatz jakiteko.

**Laguntza ergogenikoak, norentzat? Noiz?**

Orain dela gutxi arte, kirol-gehi-gerriak ez zeuden oso ongi iku-

**Nerea Cenoz**

**SUPLEMENTAZIOA OSASUNGARRIA DA**

siak gure artean, kirol aretoetara mugatzen zen haien erabilpena. Jendeari helarazi behar zaiona elikagaien mantenuari dagokionez da, digestio erreza dutela, eta oso osagarri onak direla. Gaur egun elikagaiak ez dira baxerik nutritiboak, ezta ekologikoak ere, beraz, kirola praktikatzeko badugu maiztasunez, hobe sentitzeko eta gure beharrak asetzeko, profesional baten aholkua jaso eta suplementazioa ezagutzeko garaia da.

**Txirrindularientzat zein?**

Edari isotonikoa, mineral gatzak berreskuratzeko, zorbioak, kulanbreak, muskuloen gogortasunak ekiditeko. Gehigarri energetikoak, gelak, edariak edo barritak glukosa eta gibelaren gordailuak mantentzeko. Hidratoak dira haien erregaia. Errekuperatzeko edaria: basikoa. Ariketa luzeagorako, kreatina edota betalanina har daitezke.

**Korrikalariarentzat espezifikoki?**

Artikulazioen babesleak eta kon-

drobabesleak, adinak eragindako aldaketak biztanleriaren % 50ak jasaten ditu eta aurrea hartzea da helburua. Korrika egiteak badu bere eragina, artikulazioetan ikeragarrizko inpaktuak du. Saihesteko, baita sendatzeko ere, gehigarriak hartzea lagungarria da. **Nere entrenamenduetarako?** Zatiarik garrantzitsuenak errekupe-raketa da. Gero gauden moduaren baitan datza gure hobekuntza maila eta motibazioa. Oso onak dira errekupe-raketa osagarrien artean edariak, kirol jarduerak eta kirolari bakoitzaren gorputz izaerara egokitzen dira. Emaizak berehalakoak dira, A taldekoak baitira, baloraziorik hoberena dutenak. Hauetako esker neke sensazioa desagertuko zaizu eta zure egoera animikoa hobetuko da, zure kirol jarduerarekin jarrai dezazun.

**Korrikan parte hartuko duzu?** Aurten ez, gogoz geldituko naiz. Bi urtez Bilbon izan naiz Athletic-en izenean, oso esperientzia atsegina izan zen, errepikatze moduko!

## Ainara Alegre eta Eduard Casanovas

Oreka fisioterapia eta osteopatia



**Kirolean hasi baino lehen gorputza ezagutu beharra dago?** Garrantzitsua da gure gorputza ezagutzea kirol bat praktikatu aurretik. Gure gorputzaren limitazioak ezagutu, helburu desberdinak jartzeko.

**Guztiok kirol guztiak praktikatu ditzakegu?**

Kirol guztiak ez dira egokiak pertsona guztientzat. Lesioak, gaixotasunak edo min desberdinak izan ditzakegu, eta komeni ez zaigun kirola praktikatzeko badugu larriagotu dezakegu lesioa. Horregatik garrantzitsua

da profesional bati aholkua eskatzea zein den praktikatu dezakegun kirol egokiena eta zein kirol saihestu behar dugun jakiteko.

**Lesioak aurretik ekidin daitezke? Nola?**

Bai noski. Badakigu kirola egitekoan beti badagoela arriskuren bat, baina arriskua txikiago izateko, komenigarria da noizbehinka errebisioak egitea, bai medikuan, bai fisioterapeuta edo osteopata batean.

**Korrikalarien artean zeintzu**

## GARRANTZITSUA DA GURE GORPUTZA EZAGUTZEA

**dira ohiko lesioak? Nola hartatu?**

Gure praktikan korrikalarien artean oinazpiko fasciia edo espolioak dira ohiko lesioak. Belaunek era lesioak sufritzen dituzte, inpaktoak amortiguetzen dituen artikulazioa delako, eta askotan menisko lesioak, zintilla ilirotibia-laren faszitisa edo errotularen tendinitia izan ditzakegu. Beste lesioa bat korrikalarien artean zuntz-etendurak dira. Lesio guztiak ekidin eta hartatu daitezke zapatila egokiarekin, plan entrenamendu egokiarekin eta fisioterapia edo osteopatia sesioekin.

**Txirrindularien artean ohiko lesioak? Nola hartatu?**

Txirrindularien artean ohiko lesioak lumbalgia eta belaunetako tendinopatiak aurkitzen ditugu. Lesio hauek ere ekidin eta hartatu daitezke, fisioterapia edo osteopatia sesioekin eta azterketa biomekaniko bat egiten. Hau bizikleta gure ezaugarrietara egokitzean datza, horrela lesio des-

berdinak ekidin ditzakegu.

**KORRIKA:**

**Parte hartuko duzue?**

Bai noski!!! Ilusio handia ematen digu KORRIKAN parte-hartzeak, eta ostiral gauean Irurtzunen egongo gara KORRIKA esperoan.

**Aholku bat gau horretarako?**

KORRIKARI itxoiten ari garela be-

roketa piska bat egin: korrika piska bat egin, saltotxo batzuk egin... Baina batez ere disfrutatu!!

**LESIO GUZTIAK EKIDIN ETA HARTATU DAITEZKE ZAPATILA EGOKIEKIN, PLAN ENTRENAMENDU EGOKIAREKIN ETA FISIOTERAPIA EDO OSTEOPATIA SESIOEKIN**



## Javier Beloki

Sendo fisioterapia

**Fisioterapia**  
**Sendo**  
Fisioterapia • Osteopatia estructural • visceral • Rehabilitación de Dolencias

**Javier Beloki**  
Fisioterapeuta • Osteopata

- Fisioterapia • Minen errehabilitazioa
- Osteopatia: estrukturala, biszerala

655 708 916 • Burundabidea 3-1B • Etxarri Aranatz

## ENTRENAMENDUA BEZAIN GARRANTZITSUA DA ATSEDEN HARTZEA

**Kirolean hasi baino lehen gorputza ezagutu beharra dago?**

Kirolaren eta zenbait ariketen birtartez gure gorputza hobeki ezagutzen dugu. Gure gorputzaren aldean ezagutza zehatzagoa hartzen dugu (gorputzaren eskema, koordinaketa...). Derrigorrezkoa da kirola egiten hasi baino lehen beroketa on bat egitea, noski.

**Guztiok kirol guztiak praktikatu ditzakegu?**

Ez, pertsona bakoitzak bere ahal-

men fisikoetara hobekien moldatzen den kirola egin behar du.

**ARIKETA FISIKOAZ GOZATZEA DA HELBURUA, BETEBEHAR BAT BEZALA HARTZEA EZ DU ZENTZURIK**

**Kirolariendako aholku batzu emango dizkiguzu? Lesioak aurretik ekidin daitezke? Nola?** Lehendabizko gauza kirolaria ariketa fisikoaz gozatzea da, be-

tebehar bat baldin bada ez dauka zentzurik. Entrenatzea oso garrantzitsua da baina atsedeen hartzea ere bai. Zure gorputzari entzun iezaiozu. Ez zaitez gehiegi entrenatu, nekea, miñak eta lesioak agertuko dira eta. Ura edan bai aurretik baita ariketa egin ondoren ere, elikagai errealak kontsumitu itzazu (fruta, barazkia, zereal integralak, arrautzak...) eta elikagai prozesatuak ekidin itzazu (opilak, galetak, azukrea...).

## Xalok

Estetika, kirol eta nutrizio zentroa

**xalok**  
CENTRO ESTETICO DEPORTIVO Y NUTRICIONAL

- Dietetika – nutrizioa
- Kirol medikua
- Prestatzaile fisikoa
- Fisioterapia-osteopatia
- Estetika
- Soinketa gela

www.xalok.es

948 460 993 • 661 541 431 • Burundabidea 14 • Etxarri Aranatz

## KORRIKA BADATOR

arazorik ez izateko:

- Korrika festa bat da eta era horretan hartu behar dugu jardunaldia. Baina ekintza fisikoa egiten ari garenean momentutik lasai hartu behar dugu. Lasterketa batean gertatzen den moduan, jende askorekin korrika egiten dugunean, daramagun erritmoa eraman dezakeguna baino azkarragoa izaten da askotan. Horretarako argi izan behar dugu zein den gure maila eta noraino ailegatu gaitzkeen korrika egiten. KORRIKAN inportanteena parte hartzea da eta ez zenbat kilometro egiten dituzun.

- Edonork egin dezake korrika, aparteko arazorik ez baldin badago behintzat. Baina gutxiengo batzuk bete beharko lirake hasi aurretik, nahiz eta esperientzia

handiko korrikalaria izan. KORRIKA zauden lekura ailegatu aurretik, beroketa txiki bat egitea gomendatzen da, artikulazioak mugituz eta luzaketa ariketa batzuk eginez. Honen inguruan, San Silbestrea korritzeko gomendio batzuk prestatu genituen eta XALOKeko blogean ikusi ditzakezue.

- KORRIKA koadrilan edo familia-rekin irteteko aukera egokia izaten da eta bertan hizketan edo abesten joateko trebe izan beharko zara beti. Hori izan behar da zure erritmoa markatu behar duen neurgailua. Hizketan joateko gai ez zaren une horretan KORRIKA uzteko momentua ailegatu dela baloratu beharko duzu.

- Oinetako eta arropa aproposak eraman beharko dituzu beti. Ki-

rola egiteko zapatilak eta txandala arropa egokiena da, edonork etxean izan dezakegun arropa alegia.

- Nahiz eta ikastetxeetan KORRIKA TXIKIAK antolatzen, haurrak KORRIKA festan parte hartzea gomendatzen da. Aldez aurretik gurasoek egin behar duten distantzia argi izan beharko dute. Agian erabakitako distantzia herrian zehar egiteko aukera izango da, baina beste batzuetan herri bate-tik bestera doan errepidetik egin beharko da ibilbidea. Kasu horietan etxera bueltatu behar zarete-la argi izan behar duzue.

**BETIKO MODUAN, ZENTZUZ JOKATU ETA BATEZ ERE, DISFRUTATU!!!!**

2015urtean berriz KORRIKA gurekin izango da eta KORRIKA izaten den bakoitzean, aurtengoa ere Sakanatik pasako da. KORRIKA euskara bultzatzeko ez ezik, ekintza fisikoa egiteko erabili dezakegun jarduerak ere izan daitezke. Batzuentzako erritmo erraza izango da eta kilometro asko egiteko asmoarekin irtengo

dira. Baina beste batzuentzako, kirol jarduerak gutxi egiten duten pertsonentzako alegia, erritmo exigentea izan daiteke eta zentzuz jokatu beharko dugu, nahiz eta egun festiboa izan. Horregatik XALOKetik gomendio txiki batzuk eman nahi dizkizuegu egun horretan asko disfrutatzeko eta ondorengo egunetan

Eladio Merchan

Deportes Intxostiako arduraduna



atletismo agenda

ATLETISMOA

- Maiatzak 30: **XI. Aitzkozar Krosa** Iturmendin
- Ekainak 7: **II. Ziordiko herri lasterketa**
- Irailak 19: **XI. Ergoienako Bira**
- Urriak 24: **XV. Sakanako Herri Lasterketa** Urdiainen
- Abenduak 8: **35. Oinezko lasterketa-31. Alberto Barricarte memoriale**, Altsasun
- Abenduak 31: **37. Altsasuko San Silbestrea**

DUATLOIA

- Martxoak 28: **Arbizuko 19. Duatloia**

TRIATLOIA

- Uztailak 18: **Sakanako Triatloia** Urdiainen



MENDI LASTERKETAK

- Ekainak 14: **XII. Lakuntza-Aralar Mendi Lasterketa**, Lakuntzan
- Ekainak 28: **II. Triku Trail mendi lasterketa**, Etxarri Aranatzen
- Irailak 20: **VII. Uhartar Arakil-Beriain Km Bertikala**, Uhartar Arakilen
- Irailak 26: **IX. Olatzagutia-Urba**, Olaztin
- Urriak 4: **40. Mendira Joan Etorria**, Etxarri Aranatzen

# Kirol dendak asko aldatu dira azken urteotan

**HELBURUA JENDEAREN BEHARRAK ASETZEA DA, AHALIK ETA JENDE GEHIENARENGANA IRISTEA**

**Noiztik zabilta kirol munduan lanean?**  
Denda 1977an ireki genuen, beraz kirol dendan lanean 38 urte daramatzat. Egia esan egiten duanarekin oso pozik nago eta us-te dut urte gehiago lanean jarraitzeko kemena badudala baina azkenean utzi beharko dut. Mo-

mentuz ez dut nork jarraitu negozioarekin eta aukeraren bat sortuko balitz, proposamen on bat suertatuko balitz, pena izugarriarekin baina jubilazioa hartuko nuke.

**Nola aldatu da kirol denda urte hauetan guztietan?**  
Erabat aldatu dira. Lehen kirol guztietarako eskaintzak genituen, orain batipat arropak eta oinetakoak saltzeko dendak bihurtu dira, batez ere, kalera-ko arropak eta oinetakoak. Hainbat kiroleterako material zehatz-zehatz ia ez dago dendetan. Nik baditut gauzak urte-

ak daramatzadalako eta biltegia dudalako, baina bestela zaila da.

**Gaur egun jendeak zer eskatzen ditu?**  
Helburua da jendearen beharrak asetzera, ahalik eta jende gehienarengana iristea. Kalitatez, diseinuz eta diruz orekatuta dagoen produktoa da lortu behar dena. Marka ezberdinak probatu eta asmatzea da gakoa, urteetako lana. Tendentzietara eta egoera ekonomikora egokitu behar izan dut. Garai batean markari asko erreparatzen zitzaion, orain gehiago produktoari eta prezioa-

ri. Horregatik nire denda ez da markadun denda bat. Hemen beste gauza batzuek dute garrantzia.

**Zein da Deportes Intxostia dendako eskaintza?**  
Dendan orohar bi sail dauzkagu. Batzuk oinarrizkoak, egunerokoak, txandakatzekoak, prezio onean eta kalitatezkoak. Eta besteak, kirol maila handiagoa daukaten bezeroak liriateke. Bigarren hauek materialaren kalitatea eskertzen dute, beste zerbait nahi dutelako. Horien kasuan, Naffta eta Munich markaz ari gara hitz egiten.

# deportes intxostia

a l t s a s u





ezagutzen >>

## Mary Gwen Davies

Korrikalaria

### Noiztik zabilta atletismo eskolan?

Orain dela 4 urte hasi nintzen nire kabuz baina Sakanako atletismo eskolan orain dela hiru urte.

### Zergatik eman zenuen izena eskolan?

Batez ere ez nuelako inor ezagutzen eta elkarrekin korrika egiteko aitzakia da, batez ere neguan bakarrik korrika egitea ez delako oso motibagarria.

### Taldean entrenatzeak zer ematen dizu?

Pertsonalki gauza asko. Korrika egiten asko hobetu dut, euskaraz hitz egiten dut, nire mintza praktika taldea da eta lagunak ere badauzkat.

### Nolakoa da entrenamendu egun bat?

Egun bakoitza ezberdina da. Beti Dantzalekuko pistetan hasten gara, poliki-poliki hasten gara eta ondoren basora edo errepi-dera irtetzen gara. Maila ezberdinak daudenez talde bakoitzari entrenamendu mota bat egokitzten digu Mikelek.

### Gero eta emakume gehiago zabilzate korrika?



Bai, antolatuta bagaude errazagoa da lasterketetan parte hartzea. Hemengo batzuk lasterketa ezberdinetan aritzen gara.

### Gaur Korrika Sakanara dator, parte hartuko duzu?

Bai noski eta jendea animatu nahi dut bakoitzak ahal duena ematen, euskararen alde han egongo naiz.

# Sakanako Emakumeen Atletismo Eskola

ezagutzen >>

## Mikel Lakuntza

Korrikalaria eta entrenatzailea

### Korrika noiztik?

Txikitatik, ez dut gogoan zehazki noiztik. Beti ibili naiz kirolaren inguruan. Korrika, hasieran bakarrik baina gero Altsasun Mario Lopez de Uralde eta haiekin hasi ginen elkartzen Dantzalekun.

### Nola iritsi zara entrenatzaile izatera?

Ba emakumeen talde bat sortzeko ideia aspaldidanik neukan buruan eta Mankomunitateko kirol zerbitzuari luzatu nion. Orain 3 urte arte ez zaio gaiari heldu baina proposamena aspaldikoa da. Lehenengo urtean beste entrenatzaile bat aritu zen eta nik 2 ikasturte daramatzat.

### Zein da emakume talde honen helburua?

Helburu garrantzitsua emakumeak elkartzea da. Hasiera batean korrika hastea ez da oso motibagarria baina taldean egiten bada bai. Talde honetan pautak batzuk ematen ditut batez ere luzarora lesioak gerta ez daitezten eta orokorrean gorputzaren oreka lantzen dugu ere bai. Saio guztiak egunerako prestatzen ditut baina inprobisazioak ere paper handia du. Inguru oso ongi ezagutzen dut eta ibilbide ez-



berdinak uztartzen ditut. 12 emakume daude taldean baina maila eta helburuak oso ezberdinak direnez, ezin da jarraipen berdina egin.

### Emakumea eta lana uztartu daitezke?

Bai zalantzarik gabe. Oso gustura datoz entrenatzera.

### Gero eta emakume gehiago ikusten da korrika?

Nik uste dut garaiak aldatzen ari

direla. Emakume gutxi korrika ikustetik asko ikustera pasa gara. Urtarrilean emakume batzuk taldean sartu nahian zebiltzan eta ez genuen egoki ikusi hastea, ikasturtea hasita zegoelako eta ezberdintasuna handituko litzatekelako. Baina interesa badago.

### Gaur Korrika bai?

Asmoa bai noski. Festa egun bat da eta nahiz eta ordu txarra izan egun berezia da. Norbaitekin geldituta hobeki izango da.

ezagutzen >>

## Nerea Galartza

Korrikalaria



### Zer ematen du taldean entrenatzeak?

Nik uste dut ohiturak hartzen laguntzen duela.

### Zenbatetan biltzen zarete?

Astean bitan eta egun bakoitzean ordu bete. Maila ezberdineko emakumeak gaude eta Mikelek oso ongi moldatzen ditu taldeak horren arabera.

### Gaur Korrika Sakanara dator, parte hartuko duzu?

Bai noski eta jendea animatzen dut bakoitzak ahal duena emateko.

### Noiztik korrika?

Aurtengo ikasturtean hasi naiz.

### Zergatik eman zenuen izena?

Iaz koadrilako neska batzuk hasi ziren eta inbidia pixka bat neukanez aurtun animatu naiz. Aspaldi ez nuen korrika egiten, eskola garaitik.

### Zu aurtengo korrikarako prest egongo zara ezta?

Espero dut entrenamenduek zerbaiteko balio izana, kar, kar, kar.

guaixe.iragarkilaburrak.com

## NORBANAKOEN IRAGARKIAK

### LAN ESKARIA

Etxeko lanak, garbiketak, haurrak zaindu... Hots egin 699 17 19 38

### ETXEBIZITZAK SALGAI

Etxarri Aranatzeko Malkorramendi kalean pisua saltzeko premia dugu. AUKERA EZIN HOBEA!! Deitu 690 396 192 telefonora.

### IKASTAROAK

Sendabelarren ikastaroa Etxarri Aranatzan. Apirilaren 18tik ekainaren 13ra. Larunbata goizean 10:00-14:00. 50 €. Izena eman kultura bulegoan asteleheneratik ostiralera 9:00-13:00, 948 46 09 30, kulturaetxarriaranatz.com, www.etxarriaranatz.com, apirilaren 13ra arte.

Plaza libreak zumba ikastaroan!! Zumba egin nahi baduzu apuntatu zaitetz Altsasuko Intxostiapunta Gaztegunean izango den zumba ikastarora, astearte eta ostiralean, 18:00etatik 19:00ak arte. Prezioa 25 €. Apuntatu zaitetz!!

Informazio gehiago 948 56 47 85.

### LEHIAKETA

Argazki lehiaketa. Altsasuko Gure Esku Dagok antolatuta. 2014ko giza katean ateratako argazkiak inprimatu eta Biltokin, Gautxorin edo Txalaparta tabernetan aurkeztu behar dira martxoaren 29a baino lehen.

### OHARRAK

Album ilustratuen tailerretarako izen ematea zabalik. Sakanako Mankomunitateko Euskara zerbitzuak album ilustratua sortzeko tailerra antolatu du. 6 eta 10 urte bitarteko haurrei zuzenduta dago. Apirilaren 24an, ostiralean, 18:00etatik 20:00etara izanen da, Ziurdiko liburutegian. Izen ematea apirilaren 17ra arte egonen da zabalik Ziurdiko liburutegian bertan, 948 46 89 70 edo zioridialib@cederna.es

"Behi euskaldun baten memoriak". Etxarri Aranazko irakurle taldea liburua horren inguruan

## HARREMANETARAKO

Telefonoa: 948-56 42 75  
Posta elektronikoa: zorion@guaixe.net

hizketatuko da apirilaren 30ean, ostegunean, 19:00etan liburutegian.

**Arakildik sagardotegira.** Arakilgo Udalak apirilaren 11rako Hernaniko Itxasburu sagardotegira irteera antolatu du, bazkaltzera. Sagardotegi eta barazkijaleendako menuak aukeran. Izen ematea martxoaren 25era arte izanen da zabalik. Horretarako, udaletxetik pasa edo 948 50 01 01 edo info@arakil.net-era idatzi.

**Tartaliendako laguntza.** Laguntza ekonomikoak Laboral kutxa 3035 0068 08 0680058591 korrontean sartu daitezke.

**Herialde behartsuak laguntzeko Etxarriko boluntarioen kanpaina.** Haietan premiazkoak direnak, eta Etxarri jasotzen direnak: udako arropa eta oinetakoak; sehaskak; ohe arropa; esku oihalak; sukaldeko tresneria; idazteko makinak; ordenagailuak; kanpin dendak... Nora eraman: Etxarriko Eliz korta kalera, gaztetxe ondora.



GRUPO TANATORIO  
**IRACHE**  
TANATORIO TALDEA

948 197 070

Tanatorioak: Altsasu-Irurtzun-Lekunberri-Betelu-Leitza [www.tanatoriosirache.com](http://www.tanatoriosirache.com)



### Vicenta Bravo Vallejo

Hegazti eder,  
hegaldietan zure oroimena izango dugu  
doinu zoragarritz jantzia.

**Erkudengo Ama Abesbatza**



### Xabino

Non hago, zer larretan  
Urepeleko artzaina.

**Etxarriko txistulari ta gaiteroak**



### Xabino Garmendia Iriarte



Seme-alabek elkartu gaituzte;  
haiekin, haiengan, guregan  
bizirik iraungo duzu, Xabino.

**Ikastolako koxkako lagunak**



### Sabino Garmendia Iriarte

Kantuz sortu naiz eta kantuz nahi bizi,  
kantuz igortzen ditut nik penak ihesi;  
kantuz izan dudana zerbait irabazi,  
kantuz gostura ditut guziak iretsi;  
kantuz ez duta beraz hitzea merezi?

**Andra Mari Ikastolako Lehen Hezkuntzako 2. maila**



**Oroigarriak  
egiten  
ditugu**

**Nahi duzun  
argazki  
eta testuarekin**

**GUAIXE**  
KOMUNIKAZIOA

948 564 275  
Foru plaza 23-1  
Altsasu  
[argi@guaixe.net](mailto:argi@guaixe.net)

### Xabino Garmendia Iriarte

Izan zarenagatik  
eta erakutsi diguzunagatik  
ez zaitugu inoiz ahaztuko.

Jaso ditugun maitasun adierazpenak eta  
doluminak bihotzez eskertzen dizkizuegu.

**Xabinoren familia**

2015eko martxoaren 22an



### Xabino Garmendia Iriarte

Gogoan zaitugu.

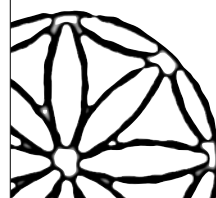
**Altsasuko gaitero ohiak**



### Xabino Garmendia Iriarte

Une latz hauetan jaso ezazue  
gure besarkarik beroena.  
Beti izango zaitugu gogoan.

**Altsasuko osaba-izeba eta lehengusuak**



### Xabino Garmendia Iriarte

Zure barre handia  
gure alaitasunaren argia.

**Hartzabal elkarteak**



GRUPO  
Funeraria  
**VASCONGADA**  
Ehorzketak  
TALDEA

Olaberrian bertan **BEILATOKIA** eta **ERRAUSTOKIA**  
[www.funerariavascongada.com](http://www.funerariavascongada.com)

24 ORDUZ: **943 106 222 • 943 376 980**



**EUSK  
AHAL  
DUN!**

**SAKANAN,  
MARTXOAREN  
27-28ko  
GAUA**

**19. korrika**

**Beleixe irratiak  
GAUR GAUEAN  
petoa jantziko du**

**Korrika zuzenean  
goizaldeko 2:00etatik 7:30era  
WhatsApp 630 843 869**



*Entzun!*

**107.3 FM  
beleixe**

Online: [www.guaixe.eus](http://www.guaixe.eus)

## FUTBOLA

**EGIARRETAK ETA ZALDUAK EUTSI:** Elomendiko Txapelketako A multzoko lider da Egiarreta eta B multzokoa Zaldua. Aste-

buruan Egiarretak Ororbiaren kontra jokatuko du Uharteko Arakilen eta Zalduak Modernilloren kontra.

## Mendi lasterketak

## Berazak hasiera bikaina eman dio denboraldiari

Laugarrena izan zen Vall del Congosteko maratoi erdian

Igandean Vall del Congosteko maratoi erdia jokatu ziren Aiguafredan, Katalunian. Maratoia Skyrunner National Championship txapelketa zen, Estatuko proba gogorrenetako bat, 3.100 metroko desnibel positiboarekin eta puntako korrikalariak lehiatu ziren.

Jose Luis Beraza maratoi erdian aritu zen (21 km, 1.800 metroko desnibel positiboa). 250 korrikalarik osatu zuten proba eta Josep Viñas izan zen azkarrena (1:56:01). Uharteko Arakilgo korrikalariak lasterketa bikai-



Beraza Aiguafredako helmugan.

na egin zuen eta laugarren postuan iritsi zen helmugara (2:04:35); beraz, denboraldia primeran mustuzuen. Laugarrena izateaz gain, probako lehen beteteranoa izan zen Beraza.

## Duatloia

## Amatriain eta Casares nagusi Altsasuko VI. duatloian

Sakandarrak Altsasuko VI. Duatloian

1.Raul Amatriain: 1:06:18  
10.Sergio Garcia de Eulate: 1:07:45  
20.Mikel Astiz: 1:09:53  
26.Aritz Munarriz: 1:11:27  
29.Fidel Jimenez: 1:12:16  
36.Iñigo Maiza: 1:14:07  
37.Isidro Asurabarrena: 1:14:11  
40.Fermin Azkargorta: 1:15:22  
42.Jose Ignazio Mikeo: 1:15:39  
56.Juantxo Azurmendi: 1:18:34  
76.Iñaki Romero Torres: 1:26:39  
81.Alejandro Zabala: 1:27:30

\*Oharra: Federazioak ez du duatleten jaioterriko daturik eman eta hortaz gerta daiteke sakandarren bat ez agertzea.

**Sakandarrak azkarrena sailkapen orokorrean 10. egin zuen Sergio Garcia de Eulate izan zen**

Larunbatean jokatu zen Altsasuko duatloian seigarren edizioa. Duela urtebete gertatu bezala, parte-hartzaileek eguraldi oso desatseginari egin behar izan zioten aurre. Izan ere, lasterketak iraun zuen bitartean lanbroa itxi-itxian aritu zen, eta hezetasuna zela medio, duatloilarietako giro oso hotza aurkeztu zitzaion. Gauzak horrela, emakumezkoen lasterketan soilik 13 parte-hartzaile kokatu ziren hasiera-lerroan. Gizonezkoen lasterketa jendetsuagoa izan zen, baina aurreko urteetan baino parte-hartzaile gutxiago zegoela sumatu zen. Guztira 109 pertsonak hartu zuten parte, iragan urtean baino 64 gutxiagok. Azkarrenak AC Triatlona taldeko Ana Casares Polo eta Saltoki Trikideak taldeko Raul Amatriain Arraiza izan ziren.

Emakumezkoen lasterketa 16:00etan abiatu zen, eta gizonezkoen txanda ordu laurden geroago heldu zen. Guztiek, lehenik eta behin 5 km egin zituzten korrika, Altsasuko alde zaharrean kokatutako 2,5 km-ko zirkuituari bi bira emanez. Ondoren, trantsizio gunean bizikleta hartu eta zailtasun nagusi gisa Altamira zuen 22 km-ko ibilbide bati ekin zioten. Azkenik, trantsizio gunean bizikleta utzi eta korrika egin beharreko azken 2,5 km egin zituzten.

Amatriainek hasiera hasieratik erakutsi zuen gainontzekoak baino gehiago zela. Lehenengo 5 kilometroetan dezenteko aldea sartu zien atzetik zihozazenei, eta bizikletan denbora pixka bat galdu arren (bigarren sektore honetan 14 lehiakide bera baino azkarrago ibili ziren), azken zatian berriz ere estutu eta alde politarekin sartu zen Foruen plazako helmugan. Guztira ordu bat, 6 minutu eta 18 segundo behar izan zituen ibilbidea osatzeko. Bigarren Urko Herran Aguilarrek egin zuen, 19 segundora, eta podiuma Joseba Plagaro Rodriguk osatu zuen (1:06:45).

### Sakandarrak ongi



Sakandarren artean azkarrena Sergio Garcia de Eulate altsasuarra izan zen. Sailkapen orokorrean hamargarren egin zuen, ordu bat, 7 minutu eta 45 segundoko denborarekin. Bigarren sakandarrak onenak Mikel Astiz Erro izan zen. Ihabardarra 20. sailkatu zen, Eulaterengandik bi minutu ingurura. Sei postu atzerago sailkatu zen Aritz Munarriz Igoa etxarriarra, hirugarren sakandarrak azkarrena. Honek ordu bat, 11 minutu eta 27 segundotan osatu zuen ibilbidea. Kadetei dagokienez, sakandarrak onenak Iñigo Maiza Razkin eta Fermin Azkargorta Gala izan ziren. Maiza bigarren kadeterik azkarrena izan zen, eta sailkapen orokorrean 36. egin zuen. Bestalde, Azkargortak laugarren egin zuen kadete mailan, eta sailkapen nagusian 40. sailkatu zen. Bestalde, aipatzekoa da Olatz Azazeta erretiratu egin behar izan zela, eta antolakuntzak Francisco Jose Codon deskalifikatu behar izan zuen, txartelak pilatzeagatik.

## Adur Senar bosgarrena Etxauriko gainean

Sakandarrak 36. Etxauriko Krosean

1.Mikel Beunza: 28:35  
4.Adur Senar: 30:36  
6.Aritz Munarriz: 31:04  
22.Iban Gonzalez: 33:31  
26.Alatz Agirre: 33:42  
27.Aitor Hernaiz: 33:45  
30.Iker Flores: 33:58  
32.Julen Paniagua: 34:19  
36.Patxi Cano: 34:54  
129.Joxe Mari Merzero: 46:42

\*Oharra: Gerta daiteke sakandarren bat ez agertzea.

**Lakuntzarra 183 korrikalarien artean bosgarrena sailkatu zen**

138 korrikalarik hartu zuten parte 36. Etxauriko Krosean. Etxauritik abiatuta, Etxauri gaina zuen helmuga lasterketak (7 km). Mikel Beunza izan zen garaile (28:35). Alkotzekoak adierazi zuenez, lasterketako lehen zatian ihes egitea lortu zuen eta horri esker eroso igo ahal izan zen Etxauriko gainera. Minutu eta erdi atera zion David Pinari (30:09). Emakumezkoetan Alejandra Arribasek ez zuen konpetentzia handirik izan (34:24), eta bi minutu pasa atera zizkion Mainer Fraileri (36:45). 9 sakandar aritu ziren lasterketan eta Adur Senar izan zen onena.



Adur Senar Etxauriko proban.

Lakuntzarra laugarrena izan zen helmugan (30:36).

### Maiza 39.a V. Donostia Hondarribi talaia bidean

Igandean jokatu zen V. Donostia-Hondarribi talaia bidea mendi lasterketa, 30,8 km-ko eta 1.300 metroko desnibel positiboko proba. 507 korrikalarik osatu zuten proba eta Iker Oliveri izan zen azkarrena (2:18:04). Joxeja Maiza etxarriarrak maila bikaina eman zuen eta 39. Postuan iritsi zen helmugara (2:44:21). Julen Arratibel etxarriarra 255.a izan zen, (3:21:51) eta Aitor Salinas etxarriarra 256.a sartu zen (3:21:52).

eta ekitaldira hurbiltzen diren guztiek parte hartu ahaliko dute igandean Irurtzuneko jokatu den 3x3 saskibaloijardunaldian. Jokalari guztiak nahastuta, hiruko taldeak osatuko dituzte eta saskibaloiarekin disfrutatuz, egun polita pasatzea da asmoa.

## Saskibaloia

## 3x3 saskibaloia Irurtzunen

Igandean, 11:00etan, Irurtzungo kiroldegian

Berriki despeditu diren Sakana Saskibaloi Topaketan parte hartu duten taldeek -Altsasuko oreinak, Etxarriko arranoak, Etxarriko lehoiak, Altsasuko basurdeak eta Irurtzungo amuarrainak-



Goian Iñaki Romero eta alboan Iñigo Maiza.



Emakumezkoetan gauzak estuago egon ziren; ez helmugako marran, baina bai ibilbidean zehar, bereziki bizikletaz egin beharreko zatian. Korrika egin beharreko lehen 5 kilometroetan azkenean garaile izan zen Ana Casaresek erritmo bizia ezarri zuen, eta gainontzekoak nahiko atzera utzi zituen. Bigarren sektorean, baina, ezustekoa: Amaya Lopez Martinezek bizikletaz erakustaldia eman zuen, eta Casares bera aurreratu egin zuen. Alabaina, duatloilari beteteranoak indar erakustaldia eman zuen ibilbidearen hirugarren zatian, eta azkenean helmuga iristen lehen emakumea bera izan zen, kronometroa ordu bat, 16 minutu eta 7 segundotan geldituta. Amaya Lopez 47 segundora sartu zen, eta hirugarren Ines Zugasti Asin izan zen, lehenengoarengandik 5 minutu eta 33 segundora.

### Maiza Zornoan

Igandean Zornotzako Duatloia jokatu zen (10 km korrikan, 44 km bizikletan eta 5 km korrikan). Aitor Regillaga (2:09:09) eta Lourdes Oiarzabal (2:34:30) izan ziren azkarrenak. Sakana Triatlona Taldeko Juan Luis Maiza etxarriarra 34.a sailkatu zen (2:25:27).





## Txirrindularitza

## Juniorrek Erramu Trofeoa dute jokoan Altsasun



2014an Camachok irabazi zuen proba, Barceloren eta Suredaren aurretik.

Sociedad Deportiva Alsasuak antolatutako 56. Erramu Trofeoa jokatu da igandean, 10:30ean

Sociedad Deportiva Alsasuak (SDA) antolatuta, igandean jokatuko da juniorren mailako 56. Erramu Trofeoa. Proba beterrano hau goizeko 10:30ean abiatuko da Sociedad Deportiva Alsasu elkarteko egoitzatik, eta 79 km-ko ibilbidearen ondoren toki berean despedituko da.

Altsasutik atera eta Zegamarako bidegurutzeraino abiatuko dira txirrindulariak, bertan buelta hartzeko. Segidan Etxarriraino iritsiko dira txirrindulariak, handik buelta hartu eta Olaztira bidean Altamira portua igo eta jaitsiko dute. Segidan, atzera ere Etxarriraino iritsiko dira, baina kasu honetan Lizarraga aldera joko dute, eta Lizarragako katea igo ondoren, Arbizutik jaitsi eta Altsasurako norabidea hartuko dute, atzera ere Altamira portua igotzeko. Altamira jaitsita Altsasuko helmugara abiatuko dira.

## Rural Kutxako 3 podiumak

Afizionatuen Laukizeko proba Euskadiko Fundazioko Mikel Aristik irabazi zuen, esprintestuan. Rural Kutxako Daniel Lopez 2.a izan zen,

Jonathan Lastra 4.a, Hector Saez 7.a eta Jose Mari Rodriguez 9.a. Bestalde, Daniel Lopez ostegunean Caparrosen jokatutako lasterketan 3.a izan zen. Eta Lizarrako Cirilo Zunzarren Memorialean, Lizarteko Sergio Samitierrek esprintean irabazi zuen. Iker Azkarate 3.a izan zen eta Marcos Altur 5.a.

## Irigoieta eta Etxeberria Tafallako Top Tenean

Tafallako juniorren lasterketan (76 km) Lizarteko Javier Fernandez iritsi zen bakarrik helmugara (2:16:59). Burundako Qesos Albeniz taldeko Aritz Irigoien 7.a sartu zen, eta bere taldekide Asier Etxeberria 8.a, biak 47 segundora. Aralarreko Irabia Intersport taldeko Nestor Baroja 20.a izan zen, 2:23ra, Qesos Albenizeko Eneko Aramendia 24.a, 2:23ra, eta Qesos Albenizeko Xabier Maiza 35.a, 5:46ra. Bestalde, kadeteak larunbat arratsaldean Araban aritu ziren. Iosu Etxeberria 17.a izan zen, Odei Zia 33.a, Ailetz Lasa 36.a eta Iosu Jaca 45.a. Qesos Albenizekoak taldeka seigarrenak sailkatu ziren.

## Pilota

## Orain.. zerotik hastera

Binakako finalerdietako ligaxkan Ezkurdi-Zabaletak Artola-Albisu izanen dituzte aurkari eta Berasaluze II-Zubietak Bengoetxea VI-Untoria

Bukatu da Binakako Txapelketako hasierako ligaxka. 8 bikote lehiatu dira eta elkarren kontrabitan aritu dira, guztira 14 jardunaldi jokatu. Ondoko lau bikoak izan dira onenak: Berasaluze eta Aitor Zubietak (10 puntu), Artola-Albisu, (9 puntu), Ezkurdi-Zabaleta (10 puntu) eta Bengoetxea VI-Aretxabaleta ordezkatu duen Untoria (7 puntu).

Aipatzekoa da hiru sakandarrek aurrera egitea lortu dutela, txapelketa luze eta gogorrean. Lesioak izan dira protagonista eta bikote guztiek ordezkoren bat behar izan dute, Ezkurdiak eta Zabaletak izan ezik. Bi sakandarrek maila bikaina eman dute eta partida guztiak elkarrekin jokatutako biko bakarra izan dira. Zubietak ere partida guztiak jokatutako biko bakarra izan dira. Berasaluze ordezkatu behar izan zuen jardunaldi batean.

## Berritua hastera

Asteburuan hasiko dira Binakako Pilota Txapelketako finalerdiak. Asegarcek eta Aspek Bilboko Bizkaia eta Donostiako Atano III.a aukeratu dituzte finalerdien lehen jardunaldiko egoitza. Larunbatean Berasaluze II.ak eta Aitor Zubietak Oinatz Bengoetxea eta Untoria izanen dituzte aurkari Bizkaian (17:30ean, laSexta). Aretxabaletak aitor du ez dagoela behar bezala eta Untoria izango dela txapelketa bukaeraraino jokatuko duena. Igandean, berriz, Joseba Ezkurdiak eta Jose Javier Zabaletak Artolaren eta Albisuren kontra aritu beharko dute Atano III.lean (17:00etan, ETB1). 2007tik lehen aldiz, ez Irujo ez Olaizola II.a, bietako inor ez da ariko finalaurrekoan.

## Hiru sakandarrei onena opa diegu



Asteazkenean Binakako finalerdietarako materiala aukeratu zuten Berasaluze-Zubietak eta Bengoetxea VI-Untoriak. Material aukeraketan zeudela jakin zen Aretxabaletak uko egin diola Binakakoan jarraitzeari eta Untoriak hartuko duela, behin betiko, bere tokia. Albiga errespetatzen zutela eta horrek "Aretxabaletaren izaeraz eta ontasunaz" asko esaten zuela adierazi zuten lau pilotariak, eta bizkaitarraren "keinu elegantea" goraiatu zuten guztiek. Lauek partida zaila izango dela onartu zuten eta "euren jokoa egiten saiatuko direla, euren aukerak izateko" nabarmendu zuten Berasaluzek eta Zubietak. Izan ere, larunbateko partida gogorra espero da. Oinatz Bengoetxea eta Untoria Irujo eta Barriola bidean uzteagatik datoz, morala gainezka. Berasaluzek eta Zubietak, bere aldetik, hasierako ligaxka bikaina egin dute. Lauek ez zuten kezarik izan aurkeztutako materialarekin eta partida zaila izango dela nabarmendu zuten. Bestalde, atzo goizean aukeratu zituzten pilotak Ezkurdi-Zabaletak eta Artola-Albisu, Donostiako Atano III.lean. Hauen lehia ere hil ala bizikoa aurreikusten da.

Binakako hasierako ligaxkan Bengoetxea eta Aretxabaleta edo Untoriaren kontra jokatutako bi partidak aintzat hartuta, lehenengoan 22 eta 17 gailendu ziren Berasaluze II.a eta Zubietak eta bigarrenean Berasaluze ordezkatu zuen Danel Elezkanok eta Zubietak ederki izerditu behar izan zuten Oinatz Bengoetxea eta Untoria 22 eta 19 menpean hartzeko. Konfiantza hori eta gehiago beharko dute Berasaluzek eta Zubietak, Irujo eta Barriola bidean uztetik moralaz gainezka dagoen Oinatz Bengoetxearen eta Untoriaren kontra gailentzeko.

Bestalde, Ezkurdiak eta Zabaletak Artolaren eta Albisuren kon-

tra irabaztea eta galtzea zer den badakite. Ligaxkako joanekoan sakandarrek irabazi zieten gipuzkoarrei, 22 eta 11, baina itzulera koan, aldiz, gipuzkoarrek 16 eta 22 irabazi zieten sakandarrei. Hor-taz, igandeko lehiara parez pare iritsiko dira bi bikoak.

## Ongi hastea, funtsezkoa

Finalerdietan ongi hastea gakoa da, eta irabaztera atera beharko dira gure pilotariak. Hasierako ligaxka ahaztuta, orain zerotik abiatuko dira lau bikoak, eta, dagoeneko, ez dago faboritorik. Ea gure pilotariak orain arte emandako maila ematen duten eta finalerdiak ongi abiatzen dituzten.

MARTXOAK 28-29

BURUNDA  
PILOTALEKUA  
ALTSASU

PINTXO POTE KAFA

SAKANAKO

I. STOCK

AZOKA

LARUNBATA  
10.00-14.30  
16.00-21.00IGANDEA  
11.00-14.30  
16.00-19.00SAKANAKO  
DENDARI, OSTALARI  
ETA ZERBITZUEN  
ELKARTEA

Lagunak

Nafarroako  
Gobernua

# kultura >>

**TRIKITIXA ETA BANJOA:** Bi musika tresna horien uztarketaz gozatzeko aukera izanen da gaur, 21:30etik aurrera, Etxarri Aranazko Leku Ona tabernan. Dorronsoro eta Hick ariko dira.

## Bertako musikariak Nafarroako Orkestra Sinfonikoarekin batera

**Enrike Zelaia akordeoilaria, Altsasuko Dantza Eskola, Burundar Txistulariak, Haize Berriak banda eta Erkudengo Ama abesbatza orkestrarekin batera ariko dira. Bihar, larunbata, 20:00etan Altsasuko Iortia kultur gunean. Sarrerak agortuta daude.**

Nafarroako Orkestra Sinfonikoaren egonaldi altsasuarra kontzertu parte-hartzaile handi batekin despedituko da. Joseba Torre Iruñeko Kontserbatorio-nagusiko irakasleak zuzenduta ariko dira orkestra eta bertako musikariak: Enrike Zelaia akordeoilaria, Altsasuko Dantza Eskola, Burundar Txistulariak, Haize Berriak banda eta Erkudengo Ama abesbatza. Orkestrako gerente Joaquin Romerok azaldu duenez, "Torre ez da orkestraren zuzendaria; kanpo lankidetzat da, ekarpena egiten diguna".

Emanaldirako sarrera guztiak agortuta daude aspaldi. Romerok esan duenez, "aurreikuspenak gaintu dira. Udalak bigarren saio bat egiten saiatu da, baina arrazoit teknikoengatik ezin izan da. Entsegu orokorra publiko egitea ere pentsatu da, baina ezin da; orkestra eta Altsasuko musika eragileak entseatzeko aukera bakarra delako". Romerok iragarri duenez, "heldu den urtean berriro izanen gara. Ez dela unean-uneko kontu bat".

Astearteaz geroztik daude orkestrako kideak Altsasun. Trotamundoso programak ekarri ditu Altsasura. Orkestrako programen koordinatzaile Ione Arronizek azaldu digunez, joan zen urtean Lizarran abiatu zuten aberaste prozesuaren segida izanen da Altsasuko.

## Musikariak > Altsasuko ikastetxeetan



Nafarroako Orkestra Sinfoniko musikariak herenegun, atzo eta gaur ikastetxeetan eta adinduen egoitzetan kontzertua eskaintzen aritu dira. Asteartean, berriz, haietako bost Altsasuko Musika eta Dantza Eskolako ikasleen irakasle izan ziren. Ordu eta laurden batez ikasleek irakasle berezien esanak adi entzun zituzten eta euren zalantzak haiekin argitzeko aukera izan zuten.



## Egitaraua

- G. Bizet *Carmen* Suite nº1
- G. Verdi *Rigoletto*, Caro Nome. Bakarlarria: Sofia Esparza.
- G. Bizet *Carmen*, *Je dis que rien ne m'épouvante*. Bakarlarria: Maria Aiestaran.
- C. Gounod *Romeo eta Julieta*, *Je veux vivre*. Bakarlarria: Maria Lakuntza.
- L. Aramburu *Hartzaren Ehiza*, *orkestra eta txistu bandarako*.
- E. Zelaia *Bariaziodun baltsa*, *orkestra eta akordeoirako*.
- F.A. Barbieri *Orkestra eta bandarako sinfonia*
- W.A. Mozart *Ave Verum*, abesbatzaekin.
- G. Verdi *Nabucco*, *Va pensiero*, esklaboen korua, abesbatzarekin.

## Urko eta Nagore Pikuxarren

**Gaur, 20:30ean, Irurtzungo Pikuxar euskal txokoan**

Urko Menaia (gitarra eta ahotsa) eta Nagore Etxabek (bateria) kontzertua eskainiko dute gaur Pikuxarren. Lehenak bere abestiak kalean kantatzen urteak eman ditu. Bigarrena artista grafikoa da, 2012ra arte Brasil aldean ibili zena arte plastikoak lantzen. 2014 akaberan folk musika sortzeko Urko Menaia and The Basques laukotean elkartu ziren beste bi musikarirekin. Gaur formatu txikiagoan, Urko eta Nagore, gitarra eta perkusioa hartuta etorriko dira Irurtzuneran.

## Punk Oi! doinuak Astintzenen



**Bihar, 18:45etik aurrera, Etxarri Aranazko gaztetxean**

Nafarroako punk oi! eta kaleko

musikaren beste estiloen eszena indartzeko sortu zen Kateak Astintzen bloga. Estilo horretako taldeen berri ematearekin batera jaialdiak antolatzen dituzte blogaren inguruan dabilzanak. Astintzen Fest da horren adibidea. Bihar laugarren edizioa egingen da Herdoil (Barañain-Iruña), Bahiketa (Iruñerria), Karroña (Oibarre), Aztarra (Iruña), The Guilty Brigade (Atrarrabia), JaleO (Tafalla), Ahuntzape (Mendillorri) eta Vomitando al Personal taldeen emanaldiekin. Aurretik, 18:00etan hasita, Euskal Herriko banatzaile antikomertzialen materialaren azoka izanen da.

## Musika, Larrazpi egunaren mamia

**Bihar, 19:30etik aurrera, Irurtzungo gazte elkarteetan**

Irurtzungo gazte elkarteak bere eguna bihar 19:30etik aurrera ospatuko du. Pintxo potea izanen da elkarteetan. Eta 23:00etatik aurrera musika nagusituko da. Street-ska musika egiten duten Tafallako Zartako-k eta Skabidean Iruñeko Alde Zaharreko ska-punk taldeak igoko dira oholtzara. Eta haiekin batera Pablo Hasel zeremonia maixua ariko da. Lleidakoa rapeatzeaz aparte bat-bateko kantuan aritzen da. 2005etik 30 maketa baino gehiago ditu argitaratuak. Baita zenbait poesia liburu ere. Doinuez lagun-



duta gizarte kritika eta sistemaren kontrako rapa egiten du, baina haiekin batera, gai pertsonalak lantzen ditu, baita guztiaz barregeiten dituen lanak ere baditu.

## bazterretik

**Aritz Viñas**

### El Chojin

Kaixo lagunok, gaur artista honi buruz hitz egitea gustatuko litzaidake. El Chojin izeneko raperoari buruz hitz egitera etorri naiz gaur. Nire ustez genero honi buelta ematen dion artista horietakoa da hau. 1977an Madrilgo Torrejon auzoan jaiotako rapero hau, gaur egun Guinness errekorra dauka 921 silabaminutu batean botatzeagatik, baina hau bere curriculum betetzeko detailetxo bat bezala hartuko dugu, bere rapeatzeko moduan

garrantzitsua dena berak idazten dituen letrak direlako. Artista honi buruz hitz egin nahi dut bere letratan konpromiso soziala delako gairik garrantzitsuena. Beste raperoek bere buruei buruz hitz egiten dute, eta askotan haien arteko gatazkak beren abestien bidez bukatzen dituzte. El Chojin-ek gauza horiek alde batera uzten ditu, eta era oso atsegin batean berak mundua ikusteko modua erakusten digu. Bere letratan ezin da hitz iraintsuri aurkitu, eta hau ere bereizgarri bat da, arraroa da horrelako estilo

batean irainak ez aurkitzea, baina berak esaten duenez "...yo escribo como hablo, que no use esas palabras no es planeado, es simplemente honesto". Beraz, eta lehen esan bezala, bere mundua ikusteko ikuspegia eta bere bizimodua adierazten dizkigu bere abestiek. Bere testuetan, drogen kontsumoaren (alkoholabarne), biolentzia eta arrazakeriaren kontrako letrak aurkitzen ditugu. Bere abesti ugari izan dira erabiliak kontzientziazte kanpainaz berdinetan. Adibideak emateko bere *Lola* (2001) abestia, Bar-

tzelonako udalak erabili zuen kondoiarenerabilera sustatzeko, Amnistia Internacional-ek bere *Ponte en mi piel* (2003) abestia erabili zuen inmigratioari buruzko kanpainan batean eta ondoren 2005-ean Amnistia Internacional-ek berriro ere bere abesti bat aukeratu zuen genero indarkeriaren aurkako kanpainan batean erabiltzeko, kasu honetan «El final del cuento de hadas» izan zen erabilitako abestia. Musika egiteaz gain, beste hainbat arlotan ere egiten du lan. 2005ean *Tanger* pelikulan parte hartu zuen

"cameo" txiki bat egiten, eta honen abesti zentrala eginez. 2008an *El alma de Alexander Oboe* antzerki obra idatzi eta protagonizatu zuen. Honetaz gain hainbat irrati programatan hartu du parte solaskide gisa. Eta zutabeak ere idazten ditu egunkari digitaletan. Beraz, rapeatu baino gehiago egiten duen rapero bat aurkezten dizuet oraingoan, pertsonalki *Rie cuando puedas, llora cuando lo necesitas* abestia asko gustatzen zait, espero zuek ere holako musika gogokoa izatea.

# Lazkozen laugarren finala

Nafarroako Bertsolari Txapelketako finala jokatu da bihar, 17:00etan, Elizondoko Baztan pilotalekuan. Etxarriarekin batera Julio Soto, Xabier Terreros, Aimar Karrika, Ander Fuentes "Itturri", Eneko Fernandez, Oskar Estanga eta Julen Zelaieta ariko dira

33 bertsolarirekin abiatu zen Nafarroa Bertsolari Txapelketa, eta haietako zortzi izan dira finalera iritsi direnak. Bihar bertsotan ariko diren guztiak aurretik ere finalen batean arituak dira eta haietako bik Julio Sotok (2010 eta 2011) eta Julen Zelaietak (2008) txapela ere jantzi dute. Eneko Lazkoz Martinezek laugarren finala jarraian kateatu du (2010, 2011, 2013 eta 2015) eta onenen artean ariko da, atzera ere, bertsotan.



Fernando Anbustegi eta Alaitz Rekondo aurkezleek gidatuko dute saioa eta bertsolariek honako lana egin beharko dute: binaka gaia emanda, hiruna bertso zortziko handian; binaka gaia emanda, hiruna bertso zortziko txikian; banaka lehen puntua emanda, hiru bertso zortziko txikian; binaka gaia emanda,

hiruna bertso hamarrekotxikian eta banaka gaia emanda, bi bertso nahi den doinu eta neurrian.

Puntuaziorik altuena duten bi bertsolarien arteko buruzburukoa jokatu da ondoren, lan honekin: binaka gaia emanda, zortziko txikian puntutan, zortzi bertso osatu arte; binaka gaia emanda, hiru-

na bertso sei puntuko motzean eta kartzelako lana: banaka gaia emanda, hiru bertso nahi den doinu eta neurrian.

## Aldaketa

Nafarroako Bertsolari Txapelketako azken bi edizioetako finalak (2011, 2013) Iruñean jokatu ziren.

## sarrerak >

[www.bertsosarrerak.eus](http://www.bertsosarrerak.eus) atariaren bitartez edo Etxarri Aranazko Xapatero tabernan esku-ratu daitezke. Txarteldegia bihar 15:00etan zabalduko dute. Finalaren ondoren triki-poteoa izanen da Elizondoko tabernetan zehar eta afaria ere egingen da Elizondoko Trinketean.

Baina aurten Nafarroako Bertsozale Elkarteak finala Elizondora eraman du. Elkartetik adierazi dutenez, bi izan dira aldaketarako arrazoiak: "egun, txapelketako final bat Iruñean egiteko babes nahikorik ez du Nafarroako Bertsozale Elkarteak eta, bereziki, egoera ekonomikoak bultzatuta gauzatu da aldaketa".

Elkartetik gaineratu dutenez, "azken urteetan bertsolaritzaren transmisioan eta indartzean lan handia egin da Baztanen eta final gogoangarriak jokatu izan dira Elizondon. 2015eko Nafarroako Bertsolari Txapelketako finalarekin, beraz, beste urrats bat eman nahi da bertsolaritzaren sustapenean".



## Gidoi irakurketa dramatizatua

Gaur eta asteartean, 15:30etik 16:30era, Altsasuko Arkangoa tabernako jangelan

Juan Manuel Herrero, Zapak, Don Alejandroren papera hartuko du. Mertxe Herrero, berriz, Xiomararena. Tarima Beltza taldeko bi aktoreak Joseba Salegik idatzi duen *La teclerota* gidoiaren irakurketa dramatizatua egingen dute. Zuzendari altsasuarrak narratzailearena egiteaz aparte, beharrezko azalpenak emanen ditu. Here-negunegin zuten gidoiaren irakurketa dramatizatuaren aurreneko saioa. Salegik interesatu guztiak Arkangoa tabernako jangelara joatera gonbidatu ditu. Gidoia udal liburutegian dago eskuragarri.

## Musika eskolatik kultur etxera

Astelehenean, 18:30ean, Etxarri Aranazko kultur etxean

Etxarri Aranazko Musika Eskolako ikasleek musika audizioak eskaintzen hasi ziren atzo. Gitarra, pianoa eta zeharkako txirula ikasleak izan ziren ikasitakoa eskaini zutenak. Atzo hasitako audizioen segida izanen da astelehenekoa. Orduan metalak, saxofoia, bateria eta pianoa ikasten ari diren ikasleen txanda izanen da kultur etxeko eszenatokian.

# Dantza ikasleak musika ikasleen doinura

Astelehenean, 19:30ean, Altsasuko Iortia kultur gunean

Altsasuko Musika eta Dantza Eskolako ikasleek ikuskizuna eskainiko dute astelehenean. Aurrenekoek jarritako doinura dantzan ariko dira bigarrenak. Hala, talde instrumentalak, eskolaniak eta gitarra taldea elkarrekin *Axuri beltza* eta *Plazara* doinuak joko dituzte eta dantzariak dantzatu. Txistu eta akordeoi ikasleek jotako *Esku dantza* eta *Xan Petrike* ere dantzatu dituzte. Gaita taldearen doinura *Paloteadoa* dantzatuko dute ikasleek. *Txantxo iantza*, berriz, txistu eta akordeoi ikasleek joko dute.

Saxofoi, gitarra elektriko eta perkusio musika ikasleek elkarrekin *Zazpi iauzi* eta *Lapurdiko makil dantza* emanen dute. *Pello*



*Joxepe* eta *Polka pik* dantzatzeko doinuak klarinete, zeharkako txirula eta piano ikasleen doinura emanen dira. Fanfarreak joko ditu

dantzatu diren *Momotxorroen dantza*, *Agurra* eta *Txulalai*. Eta fanfarreak eta gaita taldeak *Pipaton* emanen dute. Bukatzeko, fan-

farrearen doinura *Sorgin dantza*, *Lanzko zortzikoa* eta *Bolant dantza* eta *Polka berria* dantzatu dituzte.

## Eguneroko sentsazioak flamenkoaren bidez adieraziak

Larunbatean, 20:00etan Olatzagutiko kultur etxean Sandra Gallardo dantza konpainia

Iruñean sortutako dantza flamenkoko ikuskizuna hartuko du bihar Olatzagutiko kultur etxek: *Blanco y Negro*; txuria eta beltza. Ikuskizun flamenkoaren bizitzan ditugun sentipenetan oinarritzen da: gorrotoa, amodioa, mina eta poza. Sentipen horiek 17 emakumek dantzaren bidez adieraziko dituzte.

Musika flamenkoaren mugimendu guztien bidez eguneroko senti-

tzen dugun onera edo txarrera eramanen dute dantzariak publikoa. Txuria eta beltza. Dantza flamenkoa eta garaikidearen bidez adierazitako sentimendu bilduma. Eszenatokian bizitako sentimenduen munduaren barna egindako bidaia da ikuskizuna.

## Sandra Gallardo

Guraso andaluziarren alaba nafarra sei urterekin hasi zen Nafarroako Gobernuaren dantza eskolan ikasten. Zortzi urte boleroa, klasikoa, espainiar klasikoa eta fla-



menko dantzak ikasten aritu zen. 16 urterekin dantza eskolak ematen hasi zen Gallardo. 22 urte daromatza dantza eskolak ematen eta

adin guztietako ikasleak trebatu ditu. Bere izeneko eskola martxan du, eta Iruñean itzal handieneko flamenko dantzarria da.

## G

asteko >> : eguraldia

ostirala	larunbata	igandea	astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna
euria: 77%	euria: 40%	euria: 22%	euria: 22%	euria: 12%	euria: 20%	euria: 17%
Min: 5 Max: 9	Min: 6 Max: 11	Min: 5 Max: 13	Min: 7 Max: 13	Min: 5 Max: 14	Min: 5 Max: 12	Min: 4 Max: 14

: temperatura >>

	Max. °C	Min. °C	euria l/m²
Irurtzun	15	1	71
Etxarri A.	13.9	-0.2	75.8
Altsasu	11.5	0	83
Aralar	7.6	-3.5	49.6
Urbasa	10	0	67.9

: ilargiaren aldia >>

ilgora	ilbete	ilbehera	ilberri
27	4	12	18

EGOKI

VENTANAS PVC LEIHOAK

www.ventanasegoki.com

948 563 253 Arkinoturri Industrialdea · Olazti ERAKUSKETA: Olite kalea 16 · Iruñea

KALITATEA - AURREZKIA - EROSOTASUNA

egoki@ventanasegoki.com

Acrylcolor

SISTEMA BERRIA

KOLOREA GEHIAGO ETA HOBE

Marsuko bazkide zozketa

MARSUKO SARIAK:

1. SARIA: Ekainberri museorako 2 sarrera. Gaztezulo aldizkariaren 3 hilabeteko harpidetza, Lacturale lotea, Magna Xotarako sarrerak, Artazako kanpinerako deskontu balea eta Irrien lagunak aldizkaria.

2.3.4.SARIAK: Gaztezulo aldizkariaren 3 hilabeteko harpidetza, Lacturaleren lotea, Magna Xotarako sarrerak, Artazako kanpinerako deskontu balea eta Irrien lagunak aldizkaria.

>> 11

galdera

Habibulay Ndiay

Korrikalari irurtzundarra

Testua: Maialen Huarte Arano



**1. Noiz iritsi zinen Irurtzunerara?**  
2009. urtean etorri nintzen. Senegaldarra naiz baina han lanik ez nuen, eta kontratu bat eskaini zidaten hemen, familiaren parte bat dagoeneko hemen zelako.

**2. Euskararen herria zela bazenekien?**  
Bai banekien Euskal Herrian euskaraz hitz egiten zela. Senegalen bezala kultura aniztasuna da nagusi hemen ere, eta hizkuntza parte garrantzitsua da kultura horren baitan.

**3. Euskara ikasten ere hasi zinen?**  
Bai. Hitz batzuk baino ez dituzte ezagutzen, baina interesa hasieratik izan dut hizkuntza ezagutzeko. Irurtzunerara etorritako berehala konturatu nintzen gaztelaniaz gainera hemen jendeak bazuela beste hizkuntza bat. Kartelak elebidunez ikusten dituzte eta esanahiaz galduz dituzte aukera dudanean. Euskara eskola batzuk ere hartu dituzte.

**4. Familiako kideak ere senegaldarrak dira. Eurek ere badute zuk duzun interesa?**  
Bai, iritsi ginenetik saiatu gara hemen dagoen kulturaren berri izaten. Izan ere, guk Senegalen ere aniztasun handia dugu bai hizkuntzetan zein kulturako beste alorretan ere.

**5. Atzerritik etorritako jende asko bizi da Irurtzunen. Uste duzu eurek ere zuk erakutsi duzun interesa dutela?**  
Batziek gehiago eta besteek gutxiago, baina finean egunerokoan presente dagoen errealitate bat da. Nork gehiago nork gutxiago

go antzematen da gaztelaniarekin batera beste hizkuntza bat erabiltzen duela jendeak. Jakin mina norberarena da eta norberak erabakitzen du zein heinean inplikatu nahi duen bizi den herria eza-gutzeko.

**6. Zein hizkuntza hitz egiteko gai zara?**  
Nik, adibidez, ama hizkuntza eta aita hizkuntza desberdinak ditut. Amak Serer-er hizkuntza du eta aitak Wolof-er. Eskolan frantsesa, ingelesa, arabiera eta gaztelania ikasteko aukera daukagu. Geroz eta aukera gehiago izan, orduan eta aberatsagoa izanen da gure jakintza.

**7. Korrika ikusi duzu inoiz?**  
Entzuna nuen euskararen aldeko ekimena zela, baina ez dut inoiz ikusi. Aurten parte hartzeko asmoa dut. Lagunekin geratua naiz korrika egiteko. Irurtzundik bi egunetan pasatzen da. Guk hitzordua 27an egin dugu. Herrian hasi eta iristen garen arte egingen dugu euskararen alde Korrika. Familiakoak ere animatu dituzte. Emaztea eta izeba aterako direlakoan naiz. Eta urtebeteko semea dut, agian berak ere ikusiko du Korrika pasatzen.

**8. Zer iruditzen zaizu Korrika ekimena antolatzea?**  
Euskarak bereziki Nafarroan jasaten duen jazarpenaren berri badut. Iruditzen zait Gobernuaren aldetik errespetu falta bat. Hizkuntza bat galtzen ezin da utzi, eta euskara babestu ezean arris-

kuan egon daiteke. Herri baten aniztasuna babestu beharra dago. Horregatik, Korrika eta beste ekimenak garrantzitsuak direla uste dut, euskararen geroa ziurtatzen saiatzeko.

**9. Khadim Ridial da zuen semea. Euskara ikastera eramanen duzue?**  
Bai, zalantzarik gabe D ereduaren emanen dugu izena. Hemen jaioa da Khadim Ridial eta bertako ohi-turak, kultura eta hizkuntzak ikasteko aukera eman nahi diogu. D ereduaren izena ematen ez badugu, zailagoa izanen du euskara ikastea. Hobe da haurra den unetik hizkuntzarekin hartu emana izatea, erraztasun handiagoz barneratuko baitu. Eredu horrek aukera asko emanen dizkiola uste dugu.

**10. Hitz batzuk erabiltzeko gai zara, asmoa duzu sakontzeko?**  
Semea ikastetxean hasten delarik harekin hitz solte horiek praktikatzeko aukera izanen dudala uste dut eta berak ikasi ahala ni ere hitz berriak txertatzeko gai izanen naizela espero dut. Etorkizunean denbora gehiago badut, euskara ikasteko aukera izan nahi-ko nuke.

**11. Erabilgarria da beraz euskara?**  
Hizkuntza guztiak dira erabilgarriak. Elkarrekin komunikatzeko eta norberaren jakintza zabalteko. Geroz eta hizkuntza gehiago jakin, geroz eta kultura gehiagoren parte izateko aukera gehiago lortzen da.

Bizitza loratzen

APIRILEAN,  
loregintza gehigarria

Publizitatea hemen:  
948 564 275 · publi@guaixe.net · publizitatea@guaixe.net