

Irunero

476.
2026ko iraila

Stadium Gal:
1926-2026

GAL

Stadium 1926

1957

Irun



Caser Cuidados

**Zaintzak eta arreta profesionala
zure etxean**

- ▴ Osasun-profesionalak
- ▴ Etxez etxeko laguntza

caser
residencial

**Caser Residencial
Gipuzkoa**

Etxean bezala, inon ez



aurkibidea

Bertatik Bertara - Euskal Jira

Kalean Bai - Centro Deportivo BAT

Oiassotik Irunera - Ave Atque Vale, Oiasso

1936ko bonbardaketak

Garbi Goxo

Remember taldea

Aurrera Klinika

Stadium Galen 100. urteurrena

Denbora pasak

Kirola - Saioa Huarte

Kirola - Leka Enea mahai tenisa

Beti Gazte - Saioa Auzmendi

iGazte

Kultura

4

6

7

8

10

12

14

16

23

24

26

28

30

31



BERTATIK BERTARA: EUSKAL JIRA 04



BETI GAZTE: SAIOA AUZMENDI 30

irunero

Erredakzioa:
Ainara Berges
erredakzioa@irunero.eus

Administrazioa:
Joseba Arozena

Zuzenketa:
Aitor Lete

Publizitatea:
Amaia Terrazas
Ion Otxoa
Joseba Arozena
(jarozena@irunero.eus)

Diseinua eraberritzea eta maketazioa:
Maialen Sayans

Inprenta:
Antza

Argitaratzailea:
837 comunicaci3n y publicidad S.L.
www.837comunicacion.com

ISSN: 1134-0606

Lege gordailua: SS-230-94

Tel: 943042052

Webgunea: irunero.eus

Erakunde honek Irunero diruz laguntzen du:



Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura Sailak (Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak) diruz lagundua:



Erakunde honek Irunero diruz laguntzen du:



BEGI-BISTAN

“

90. URTEURRENA

‘Irun 1936-2026’ programa zabala aurkeztu da hiriaren okupazioaren 90. urteurrena gogoratzeko.

Irailetik abendura bitartean erakusketak, birsortze historikoak, hitzaldi ziklo bat eta ekitaldi instituzionala egingo dira.

“

AZAROAK 28

Azaroaren 28an piztuko ditu Irunek argiak, Gabonetako kanpaina zabalduz.

Iaz bezala, aurten ere Eguberriak egun batzuk lehenago hasiko dira hirian ikuskizun berezi batekin, guztira 150 hitzordu inguru bilduko dituen egitarau zabal bati bide emanez.

“

15 EURO

Lehen RFEF mailako klubek 15 euroko gehieneko prezioa finkatu dute kanpoko zaleentzat.

Real Uniónek eta lehen taldeko gehiengoak lortutako akordioak bidaia erraztea eta zaleen kirol giro ona bultzatzea du helburu.

“

% 93KO OKUPAZIOA

Atzerriko bisitarien gorakadarekin, Irungo hotelek % 93ko okupazioa izan dute uztailean.

10 turistik 4 atzerrikoak izan dira eta kultur baliabideek parte-hartze handia erregistratu dute.

“

200.000 EURO

‘Erosi eta ikasi Irunen’ programako laguntzak irailaren 30era arte eska daitezke.

Tokiko saltokietan eskola materiala erosteko familiei zuzendutako laguntza honek 200.000 euroko zuzkidura ekonomikoa du aurten.

“

5ETIK 4,8 PUNTU

Irundarrek 5etik 4,8ko puntuazioa eman diote Udaleko HAZ zerbitzuari 2025ean.

Guztira, 236.013 arreta eskaini ditu HAZek bere lau kanalen bitartez, azken 13 urteotako batez bestekoa % 9,5ean gaindituz.



SALMENTA-ALOKAIRUAK - PROMOZIO BERRIAK - AHOLKULARITZA

Beraketa kalea, 17 | (+34) 943 64 64 12 | info@inmobiliariaolaizola.com
20302, Irun | www.inmobiliariaolaizola.com





BERTATIK BERTARA

EUSKAL JIRA 2026: SUSTRAIAK ETA KULTURA BIZIRIK HERRIKO KALEETAN



ZERBITZU ELEKTRIKO GUZTIAK ESKURA IZANGO DITUZU

INSTALAZIO ELEKTRIKOAK - NEURRIRA EGINDAKO ARGIEEN AZTERKETA - DOMOTIKA ETA AUTOMATISMOAK
BIDEO ZAINTZAK ETA ALARMAK - AHOTSA ETA DATUAK - PROIEKTUAK ETA LEGEZTATZEA - MANTENTZE LANAK

info@mrelectricsystems.com | (+34) 676 48 30 14

all4móvil
Asesoría en telefonía y comunicación

LORTU TARIFARIK ONENA TELEFONIA MUGIKORREAN, FINKOAN, INTERNETEN ETA TELEBISTAN

Puiana kalea 30 behea | 652 11 85 97 / 843 63 08 80 | all4movil@all4movil.com | www.all4movil.com

BATEK BIGARREN KIROL ZENTRO BAT IREKIKO DU IRUNEN

Denboraldi berriarekin batera, Bidasoa Atletiko Taldeak kokapen estrategiko berria hautatu du hirian bigarren kirol zentroa irekitzeko. Klubak lantaldea handitu du eta zerbitzu berriak gehitu ditu, hala nola yoga klaseak. Zentro berri honen helburu nagusia entrenatzeko lekua eskatzen duten bezero guztiei erantzuna ematea eta espazio berria betetzea da. Proiektu berri honen eta etorkizuneko erronken inguruan hitz egin du Eneko Albisu BAT Kirol Zentroko entrenatzaile pertsonalak.

BAT denboraldi hasiera garrantzitsu baten atarian dagoela esango zenuke?

Bai, orain irailean, zentro berri honekin berritasun ugari izango ditugu. Nahiz eta zerbitzu berdinak eskaini eta kokapen aldetik ere aurrekotik oso gertu egon, entrenatzaile gehiago eta ekintza gehiago izango ditugu.

Bigarren zentro bat irekitzeko aukera izatea seinale ona izango da klubarentzat, ezta?

Bai. Izan ere, azkenaldian beti ordutegiak beteak izaten ditugu, batez ere arratsaldeetan. Goizeko ordutegiak jende helduagoarekin betetzen ditugu, baina arratsaldeetan itxaron zerrendak geroz eta handiagoak ziren. Beraz, pausu hau ematea erabaki dugu zerrenda hori murrizten saiatzeko. Espazio berri honekin jende guzti horrentzat leku nahikoa izatea espero dugu. Hau da, entrenatzeko galdezka datorren jende guztiak horretarako tokia izan dezan.

Lantaldea handitzea beharrezkoa izan da zentro berriaren irekierari erantzuteko.

Arazoa beti izaten da entrenatzaile guztiek gure ordutegia bete- bete izaten dugula. Azkenean, bi entrenatzaile pertsonal berri kontratatu behar izan ditugu, Mikel eta Beñat. Klase gidatuarako ere fitxaketa berri bat dugu, Maddi, yogako saio gidatuak emateko. Lehenengo zentroan jada pilates, “vitalizate”, Kettlebell eta jende helduarentzako klase gidatuak izan ditugu, adibidez, entrenamendu pertsonalez gain. Orain, espazio berrian, entrenamendu pertsonal gehiago eskaintzeko aukera izango dugu. Dena den, argi dugu guri hoberen joan zaigun ekintza entrenamendu pertsonalen eskaintza izan dela, hori izan baita beti itxaron zerrenda luzeena izan duena. Eskoletan aurretik genuen eskaintza osatzeko Maddiren yoga eskolak gehitu ditugu.

Kokapenak estrategikoa izaten jarraitzen du, lehenengo zentrotik eta atletismo pistetatik hurbil.

Noski, azkenean bulegoak ere Plaiaundiko pista gerturatu ditugu. Aukera hau suertatu zen eta kokapena ikusita, aurreko zentrotik hurbil eta pistetatik gertu dagoenez, aukera oso ona iruditu zitzaigun. Horrela, dena gertu eta eskuragarri izateko.

Nolako bezeroak dituzue zentro hauetan?

Bezereen profila oso zabala eta askotarikoa da. Nik eduki dudana bezero gazteena 6 urteko haur bat izan da eta helduenek 85 urte inguru izango dituzte. Orokorrean, bezeroek eskatzen dizkiguten gauzak arruntak dira, egunerokotasunean ondo sentitzeko gaitasuna izatea edo errendimendua hobetzea. Azkenean, gu bezerora moldatzen gara erabat eta ez bezeroa gure eskaintzara.

Nolako harrera egin dio jendeak zentro berriaren irekierari?

Ba egia esan oso ona. Uda aurretik jada itxaron zerrenda luzea genuenez, pausu hau ematea erabaki genuen eta zentro berriaren irekiera iragarri genuen. Hori iragarri genuenetik, etengabe iritsi zaizkigu deiak eta baita emailak ere.

Denboraldi berri honen hasieran, nolako erronkak ikusten dituzue etorkizunerako?

Espazio berri hau betetzea, gure entrenatzaileek lan asko izan dezaten. Hala ere, ez dugu aterik itxi nahi. Hau da, etorkizunean zentro berriak irekitzen jarraitzeko aukerak baldin baditugu, erronka berri horiek onartzeko prest daude.



“Orain, espazio berrian, entrenamendu pertsonal gehiago eskaintzeko aukera izango dugu”
Eneko Albisu, BATeko entrenatzaile pertsonala

“Gu bezerora moldatzen gara erabat eta ez bezeroa gure eskaintzara”
Eneko Albisu, BATeko entrenatzaile pertsonala

AVE ATQUE VALE, OIASO

Erromatarrek, gutun bat ixterakoan, hitz sinple baina esanguratsua idazten zuten: vale, «ondo egon» esan nahi zuena. Gutunaren amaiera adierazten zuten, harremanak aurrera jarraituko zuela adieraziz, distantziak eta denborak gaindituz. Erromatarrek, hala ere, agur egiteko modu bat baino gehiago zituzten, hartzailearen eta testuinguruaren arabera. Ave eta salve ongietorriko hitzak ziren; vale eta valete, berriz, benetako agur-formulak, gutunak nahiz biltzarrek xitek erabiltzen zirenak.

Irailean, zazpi urteren ondoren, Oiaso Museoko zuzendaritzari agur esateko unea iritsi zait, esker onez betetako agurra, eta hitz horiek datozkit gogora.

Zazpi urte hauetan denetarik bizi izan dugu. Pandemiak museoaren ateak itxi zituen, baina ez gure ilusioa. FICABen 20. urteurrenean erakusketa berezi bat antolatu genuen. Ama Xantalen nekropolia berritu genuen, bere balio eta edertasunaz hobeto gozatzeko. Beharrezko erakusketak sortu ditugu, besteak beste, Emakume arkeologoak Gipuzkoan. Aniztasunaren Gala martxan jarri eta finkatu genuen. FICABen 25. urteurrena ere ospatu genuen, jaialdi honek gure artean ez ezik Espainia osoan duen garrantzia agerian utziz. Termak musealizatu eta erakusgai jarri genituen, harri haiek berriro hitz egin zezaten. Irugurutzetako meatzaritza-gunea berritu eta zabaldu genuen, Irunen erromatar iragana hirigunean bakarrik ez zela geratu erakutsiz. Dies Oiasonisek ere herritarren parte-hartzearen sekulako bultzada jaso du. Tren txikitoa martxan jarri dugu, familiek eta bisitariek aztarnategia beste modu batean senti dezaten. Ikastaro eta tailer berriak antolatu ditugu, argitalpenak egin ditugu eta Oiasorekin lotutako gaien inguruko kongresuak sustatu ditugu. Irundik haratago dauden museoekin harremanak estutu ditugu, baita hainbat unibertsitate eta elkarterekin ere. Ehunka eta ehunka bisitari jaso ditugu, jakin-minez eta gogoz gurera hurbildu direnak, eta guk ilusioz hartu ditugunak. Museoko ateak zabaldu ditugu, eta zabalik mantendu, museoa irundar guztion delako gogoraraziz. Erantzuna ezin hobea izan da. Irun eta inguruko eragileekin hamaika egitasmo jarri ditugu martxan: ikerketarekin, arkeologiarekin, historiarekin, inklusioarekin, kirolarekin, euskararekin, kulturarekin, berdintasunarekin... eta beste makina bat gairekin lotura dutenak. Eragileengandik beti jaso dugu erantzun ezin hobea, eta erraza izan da proiektuak haiekin partekatzea eta elkarrekin aurrera eramatea.

Baita herritarrekin ere. Zenbat proposamen, eta zer nolako inplikazioa museoarekiko! Benetan hunkigarria da den-denen eskuzabaltasuna.

Arkeolan Fundazioa eta bertako arkeologoak izan ziren Oiasoko aztarnak aurkitu zituztenak, Mertxe Urteagaren zuzendaritzapean eta Jaime Rodríguez Salísen babesarekin. FICAB jaialdia ere martxan jarri zuten, eta aurkitutako pieza esanguratsuenekin erakusketa antolatu zuten Amaia Kulturgunean. Ondoren eta Udalaren bultzadari esker, duela 20 urte, uztailaren 20an, museoa errealitate bihurtu zen eta ateak zabaldu zituen.

Museoko zuzendaritzan nire aurretik izan diren Mertxe Urteagak, Elena Torregarayk eta Cristina Agirrek lan bikaina egin dute. Niri Oiaso Museoko zuzendari izateko aukera suertatu zitzaidanean, bidea ondo landuta zegoen, eta zazpi urte geroago, museoa nire bizitzaren zati oso garrantzitsu bihurtu da; baita Irun eta irundarrak ere. Ohore handia izan da museo eder honen zuzendari izatea. Oso urte aberatsak eta aberasgarriak izan dira niretzat. Adiskide onak egin ditut urte hauetan, eta den-denei eskerrak eman nahi dizkiet.

Eskerrik asko Udalarari eta Udala “egiten” duten langile guztiei. Eskerrik asko Arkeolan Fundazioari, emandako babes eta laguntza guztiagatik. Museoko lan-talde osoari ere esker mila: Juanjo, Idoia, Itxaso, Idoia, Judith, Ane, Aitor... eta urte hauetan guztietan gurekin egon diren guztiei, zuen lana eta konpromisoa azpimarratzekoa da, eta museoaren muina zarete... faltan botako zaituztet! Eta eskerrik asko nire ondoren etorriko diren Ander Arrese zuzendari berriari eta FICABeko zuzendari izango den Mélanie Dore-ri. Bidean jarraituko duzue, eta ziur nago Oiasok eta FICABek indartsu jarraituko dutela.

Familia sendo bat eraiki dugu urte hauetan guztietan. Familia horren parte sentiarazi nauzuen guztioi, eskerrik asko bihotz-bihotzez.

Museoko zuzendaritza uzten badut ere, museoarekiko nire lotura tinko mantenduko da. Eta museoari agur esatearekin batera, urte hauetan Oiaso Museoaren izenean hilero idatzi izan ditudan lerro hauei ere amaiera emango diet. Eskerrik asko Irunero aldizkariari eta, bereziki, Ainarari, zure animoengatik eta museoari eskaini diozun leio honengatik.

Ave atque vale, Oiaso. Agur eta mila esker. Agur, baina ez betiko: loturek hor jarraituko baitute, denborak eta distantziak gaindituz.

Aizpea Goenaga, Oiaso Museoaren zuzendaria.

Argazkia: Aizpea Goenaga Oiaso Museoko lantaldearekin eta Jaime Rodríguez Salísen familiarekin ↓



Argazkia: 2025eko irailean Antxeta Irratiak Avenida Zubian antolatutako erakusketa. (Argazkiaren Iturria: Antxeta Irratia). →

IRUNGO BONBARDAKETAK: 90 URTEKO GEZURRA IRAULTZEN

Bederatzi hamarkadaz, Irunen kontakizun sozial soil eta desitxuratu bat nagusitu da: 1936an irailaren 4 eta 5ean sortutako suteengatik gertatutako hiriaren suntsiketa tropa errepublikarrei soilik leporatuz. Haatik, Aranzadi Zientzia Elkartek, Antxeta Irratiaren enkarguz eta Irungo Udalaren laguntzaz osatutako ikerketa historiko berri batek 90 urteko egia sozial hori hankaz gora jarri du, urte bereko abuztuaren 9tik aurrera airez eta itsasoz gertatutako suntsipen kanpaina sistematiko eta babesgabea azaleratuz.

1936ko abuztuaren 9an, Dragon Rapide hegazkin batek lehen bonbak jaurti zituen Irungo erdigunean. Hasierako eraso hark kalte material txikiak eragin zituen arren, historialari eta adituek argi dute: ondoren etorriko zen bonbardaketa kanpaina zabal eta lazgarriaren lehen saiakera edo entsegua izan zen. Data gogoangarri hura gogora ekarriz, 90 urte igaro direnean, Bidasoaldeko gizartea gertaera haien egiazko dimentsioa ezagutzen hasi da. Egun luze eta gogorretan erresistentzia sutsuari eutsi ostean, irailaren 5ean hiria okupatua izan zen, eta ehunka herritarrek Hendaiarantz ihes egin behar izan zuten Avenida Zubitik barrena, exodo masibo bat eraginez.

Urte luzez, ordea, 40 urteko diktadurak eraikitako eta gerora gizartean errotutako kontakizunak ezabatu egin zituen eraso horiek guztiak. PausuMedia-k eta Antxeta Irratiak hamar urte baino gehiago daramatzate memoria historikoaren alorrean lanean. Aitziber Zapirain Antxeta Irratiko kazetariaren hitzetan, proiektu honen hazia iaz Avenida Zubian —oroimen leku izendatua dagoen horretan— antolatutako erakusketan erein zen. Bertan, herritarren lekukotasunak biltzean, ikusi zuten kontakizun faltsua oraindik zein sakon txertatuta zegoen herritarren iruditeria kolektiboan. “23 urte inguruko mutil gazte batek esan zigun berak transmisioz familiatik guztiz bestelakoa jaso zuela. Hain gaztea izanik eta familiaren informazio horrekin geratu zela ikusirik, horiexek izan ziren proiektu hau abian jarri eta ikerketa bultzatzeko motibazio nagusiak”, adierazi du Aitziber Zapirainek.

Zapirainek gogorarazten duen moduan, jendeak beren aiton-amonek bizitakoa berriz kontatu zuen erakusketan, baina askok oraindik uste zuten suntsiketa erraldoi

“Iruditzen zait Aranzadik egin duen ikerketa lanarekin Irunen nagusi den egia sozial bat eraldatzea lortuko dugula”
Aitziber Zapirain, Antxeta Irratiko koordinatzailea

hura errepublikarrek bakarrik egin zutela. Urteurren borobila gerturatzen zela ikusirik, gaiari berriro heltzea eta belaunaldi berriei benetako gertaerak ikasteko tresna egokiak eskaintzea ezinbesteko betebeharrak historiko bilakatu zen Antxetarentzat, Agus Hernan lehendakariak zuzendutako proiektuan. Aitziber Zapirainek aipatu duenez, “bakan batzuk dira gertatutako hori modu naturalean, transmisio bidez jakin zutenak”. Horrela, frogei esker, 90 urte geroago nagusitzen den egia soziala iraultzeko erronkari heldu zioten. Zapirainek azpimarratu duenez, “iruditzen zait Aranzadik egin duen ikerketa lanarekin Irunen nagusi den egia sozial bat eraldatzea lortuko dugula”.

Ikerketaren gakoak
Irailean Irungo Udalean aurkeztuko den txosten zabala osatzeko, Aranzadi Zientzia Elkarteko Irati Zuriarrainek eta Javier Bucesek osatutako ikerketa lantaldeak iturri historiko primarioak sakonki aztertu dituzte: frankisten hegaldi egunkariak, operazio dokumentuak eta nazioarteko prentsa historikoa (Euskal Herriko, Espainiako, Frantziako,

Argazkia: San Juan plaza eta bere ingurua suntsituta 1936ko iraileko sutearen ondoren. (Iturria: Irungo Udal Artxiboa. Erreferentzia zenbakia: 40470). ↓



Australiako nahiz AEBetako egunkariak), baita garai hartako argazki eta filmaketak ere. Irati Zuriarrainek azaldu duenez, “Egia da ez ginela hutsetik hasi, bazeudela, ez asko, baina lan batzuk aurretik eginda”. Aurretik Xabier Irujoren “Atlas de los bombardeos en Euskadi (1936-1937)” lanean eta Kepa Ordoki memoria historikoko taldearen artikuluetan mugarri garrantzitsuak bazauden ere, ikerketa honek lehen aldiz xehatu du Irungo kasu zehatza eta berezitasun guztiak.

Irati Zuriarrainek azaldu bezala, “ikerketa honen meriturik handiena gaia ikuspuntu humanotik eta fisikotik aztertzea izan da”. Fronte militarreko borroka zehatzak albo batera utzita, ikerketak hiriari eta bertako biztanleriari egindako kalte zuzenak jarri ditu ardatz nagusi gisa. Egunez eguneko kronika zehatzuz, agerian geratu da abuztuaren 20tik aurrera bonbardaketen maiztasuna eta intentsitatea ikaragarri handitu zirela, patroir argi eta sistematiko bati jarraituz. Abuztuaren 25etik aurrera, suntsiketa fisikoa eta herritarren exodo babesgabea erabat azkartu ziren hiri osoa frankistek hartu zuten arte.

Ikerketak argiki azaleratu ditu italiar eta alemaniar abazio faxisten aliantzak, esku-hartzeak eta erantzukizun zuzenak. Irungo bonbardaketak ez ziren gertaera isolatu bat izan, Zuriarrainek aipatu duenez “gerra totalaren eta gerra psikologikoaren logikan kokatutako estrategia zabal baten parte baizik”. Hemen ezarritako izuaren eta suntsipenaren eredu bera erabili zen ondoren Durango eta Gernikako bonbardaketa ezagunetan, eta baita gertaera horien osteko errelato propagandistikoan ere.

Garrantzitsua da ulertzea Irungo kontakizun faltsua ez zela bakarrik Irunerako erabili; unean bertan erabili zuten frankistek Gernikako suntsiketa bera ere gorriei egozteko, azpimarratu dute Aranzadiko adituek. Horregatik, ikerketa lan berri honek frogatzen du Irungo erorketa ez zela azken uneko sute baten ondorio isolatu edo kasual bat izan, hilabete oso batez airetik eta itsasotik egindako eraso kanpaina zapaltzaile baten emaitza

neurtu eta estrategikoa baizik.

Muga eremuko memoria

Bidasoa Beherea bezalako muga eremu berezi batean memoria historikoa berreraikitzeak berebiziko konplexutasun eta berezitasunak ditu. Administrazio ezberdinen eraginez, Irunen, Hondarribian, Hendaian edo Biriatuan hezkuntza sistema bakoitzak historiaren bertsio oso ezberdinak irakatsi ditu urteetan zehar. Zapirainek gogorarazten duen bezala, muga politiko eta administratiboek askotan eten egin dute herritarren arteko transmisio natural eta familiakoa, nahiz eta 1936ko errefuxiatuen krisiak Bidasoko bi alboak modu zuzen eta nabarmenean kolpatu zituen.

Gaur egun, eskuin muturraren goraldia eta diskurtso totalitarioen itzulera kezagarria ikusten du Zapirainek garai hauetan eta Aranzadik zein Antxetarako uste dute egia historikoa ikertzea eta zabaltzea dela bermerik onena gertaera ilun horiek berriro errepika ez daitezen. “Informazio azalekoen, sakelakoen eta titular azkarren gaurko gizarte honetan, benetako ikerketa zientifikoa oinarritutako tresna sendoak eskaintzea ezinbestekoa da herritarrek ikuspegi kritikoa eta independentea garatu dezaten”, erantsi du Antxeta Irratiko Aitziber Zapirainek.

Irailaren 2an Irungo Udaleko Batzar Aretoan ikerketa txosten osoa aurkeztu ondoren, dibulgazio lanak ez du etenik izango. Udazken-neguan ikus-entzunezko dokumental berezi bat estreinatuko da herritarren aurrean. Bi euskarri nagusi hauek —txosten akademiko idatzia eta ikus-entzunezko lana— adin zein publiko ezberdinetara egokitze eta iristeko prestatuta daude. Egileen helburu nagusia da belaunaldi berriek benetako historia zehatza ikastea eta Bidasoaldean hainbeste urtez txertatutako gezur sozialari behingoagatik atea erabat itxiko dion memoria eraikitzea.

“Ikerketa honen meriturik handiena gaia ikuspuntu humanotik eta fisikotik aztertzea izan da”
Irati Zuriarrain, Aranzadi Zientzia Elkarteko ikerlaria



marko denda

Geltoki kalea, 16 info@atrezzo.eus 943617298 www.atrezzo.eus



RESTOBAR

ETORRI ETA GOZATU ZURE LAGUN ETA SENIDEENTZAKO GIRO ATSEGINAZ

KARTA • EGUNEKO MENUA • PLATER BEREZIAK • PAELLAK • PINTXOAK
ERRAZIOAK • OGITARTEKOAK • HANBURGESAK • HAURREN MENUA

Anzaran plaza, 14, Irun, Gipuzkoa | 943 664 897 / 684 802 482 | www.pikarorestobar.com

GARBI GOXO GARBITEGIAK ETXEZ ETXEKO ZERBITZUAREKIN ZABALDU DU BERE ESKAINTZA

Irunen, Puiana kaleko 18. zenbakian kokatutako Garbi Goxo garbitegiak bi urte daramatza herritarren eta auzokideen bizitza errazten, bere eskaintza zabalarri eta aparkatzeko erosotasunari esker. Orain, urrats bat haratago joan eta etxez etxeke garbitegi zerbitzu berria jarri du martxan, batez ere autonomoen eta enpresa txikien eguneroko jarduna arintzeko helburuarekin. Nerea Izuzkiza negozioaren jabeak berritasun honen xehetasunak ezagutarazi ditu, baita garbitegiak, maskotentzako zerbitzuek edo 24 orduko vending makinek izan duten harrera bikaina ere.

Zergatik erabaki duzue etxez etxeke zerbitzua aurretik eskaintzen zenituzten zerbitzuetara gehitzea?

Ikusi genuen gure garbitegira askotariko jendea etortzen zela: umeak dituztenak, autonomo txikiak, hau da, denetik. Jendeak galdetu izan digu ea zerbitzu hau eskaintzen dugun eta hasiera batean eskaintzen ez genuenez, orain eskaini ahal izatea pentsatu dugu. Beraz, nahi duenak, hemendik aurrera erabiltzeko aukera izango du.

Zein bezero edo negozio motentzat izan daiteke lagungarria?

Batez ere, autonomo eta enpresa txikientzat pentsatuta dagoen zerbitzua da. Izan ere, ezinezkoa zaigu handiagoak diren enpresei zerbitzua eskaintzea. Adibidez, ostatu turistiko, masajista, ile apaindegi, jatetxe edo nekazal etxeentzat egiten dugu lan.

Zerbitzua kontratatzen dutenek, nolako onurak jasoko dituzte?

Aukera desberdinak dauzkagu. Esaterako, garbitu beharreko gauzak hona ekarri ditzakete edo gu geu pasa gaitezke horiek jasotzera. Hemen, objektuaren arabera tratamendua ezberdina izango da. Adibidez, toallak izatekotan, garbitu lehortu, bildu eta tolestuta itzuliko genituzke. Bestetik, maindireak badira, plantxa profesional bat erosi dugu, beraz, plantxatuta itzuliko genituzke.

Behin zerbitzua eskaintzen hasita, eskaria eta bezeroen balorazioa espero zenutena izan da?

Ekainean jarri genuen zerbitzu berri hau martxan eta lehen asteetan jada lehenengo bezeroak lortu genituen, aurretik bezeroak ziren batzuei eskaini bezain laster kontratatu egin dutelako. Beraz, orain bezero berriei eskaintzeko garaia da, etxez etxeke zerbitzua dugula jakin dezaten eta, nahi izanez gero, kontratatzeko.

Aurretik eskaintzen zenituzten beste zerbitzuen antzera, etxez etxeke banaketak ere bezeroen bizitza erraztea du helburu, ezta?

Bai, hori da nire helburu nagusia, batez ere, enpresa txikien jarduna erraztea. Azken batean, enpresa handiek jada beren protokoloak zehatuak dituzte, txikiak bidean galdurik dabiltzan bitartean.

Horregatik, gure helburua txiki horiei laguntzea da.

Berritasun honetan interesa dutenek edo informazio gehiago nahi dutenek, nora jo dezakete?

Ba, nahiago duten bidea erabili dezakete. Garbi Goxoren telefonora deitu dezakete, 621 150 979, emailaz info@garbigoxo.



com edo bertatik igarota, Puiana kaleko 18. zenbakian gaude eta. Beraz, jar daitezela gurekin harremanetan nahiago duten bidea erabiliz eta hien beharretara egokituko gara.

Gainontzekoan, pare bat urte igaro dira gainerako zerbitzuak martxan jarri zenituztenetik. Esaterako, zer moduz doa garbitegi zerbitzua?

Egia esan, oso ondo, uste baino askoz hobeto esango nuke. Jende asko etortzen da eta nabari da parean kotxea uzteko eta aparkatzeko ere erraztasunak daudela eta hori Irun bezalako hiri batean asko eskertzen da. Beraz, oso gustura gaude zerbitzu honek duen erabilerarekin.

Bestetik, 24 ordu zerbitzua ematen duten vending makinak daukazue. Bertan duzuen eskaintza zabalaren artean, zeintzuk dira produktu salduenak?

Nabaritu dugu horrelako produktuak bereziki udan asko saltzen direla. Jendeak asko eskertzen du gauzak azkar erosteko ilararik itxaron behar ez izatea. Produktu asko dauzkagu gure makinetan, hori egia da, baina adibidez kafea uste baino gehiago saltzen da, nahiz eta inguruan, auzoan, bestelako kafetegiak egon. Gainera, orain udaran kafe hotzak ere baditugu eta hori ere eskertzen du jendeak.

Garbi Goxo etxeke maskotek ere badute beren lekua. Nolako zerbitzuak dituzue haientzat?

Hala da. Hasieran txakurrak garbitzeko jarri genuen bainera aldatzea erabaki genuen, erabiltzaileentzat erosoa izan zedin. Ondoren, maskotentzako ile-apaindegi zerbitzua eskaintzen hasi ginen hemen bertan eta oso harrera ona izan zuen. Azken berrikuntza berriz, maskoten gauzak garbitzeko garbigailu berezi bat jartzea izan da.

Garbi Goxon bezero leiala izateak badu saria. Nola neurtzen duzue hori?

Ba garbigailuak edo lehorgailuak erabiltzeko momentuan

fideltasun txartelarekin ordainduz gero, makinak automatikoki egiten du deskontua. Aukera hori eskaintzea erabaki genuen eta, txartel hauek ere, uste baino gehiago saldu dira.

Bezeroen profila definitu beharko bazenu, gehienak auzokoak direla esango zenuke? Ba al da kanpotik datorren jendea ere?

Denetik esango nuke. Egia da, auzoan bertan bizi direnak asko direla. Baina, aldi berean, Puianatik kanpo Garbi Goxora jende asko hurbiltzen dela jakin badakigu. Izan ere, lehenago esan dudana bezala, atetik gertu aparkatzeko aukerak daude, baita tarte batez, ate parean uzteko ere. Azkenaldian ikusi izan dugu turistak edo bidaian dagoen jendea ere etortzen zaigula.

Eskaintako zerbitzu guztiak bakoitzak bere kabuz erabiltzeko pentsatuak egon arren, zuek ere edozertan laguntzeko prest eta adi zaudete beti.

Bai, beti aipatzen diot jendeari edozein zalantza edo arazo izanez gero, nire telefono zenbakia eskura dutela argibideak emateko. Gainera, ahal dudana guztietan alboan dugun bulegoan egoten naiz, jendeari sortzen zaizkion premietan laguntzeko prest. Bertan ez nagoenetan, berriz, telefonoari adi izaten naiz.

Azken berritasunak eta orain arteko bidea ikusita, etorkizunean Garbi Goxoren eskaintza osatzen jarraitzeko ideiarik baduzue jada?

Ba bertan ez da espazio gehiagorik. Agian, ez dugu deskartatzen, kanpoan takila edo kutxatila moduko batzuk jartzea, bertan jendeak garbitu beharreko gauzak ondo datorkionean utzi eta guk jaso ahal izateko, azken batean, bezeroari erosotasun handiagoa eskaintzeko. Behin garbiketa lan guztiak eginak, garbitzeko ekarri digutena bertan utziko genuke berrito.

	GARBITEGIA GARBITEGI AUTOMATIKOA ENPRESA TXIKIENTZAKO ETXEZ-ETXEKO ZERBITZUA	TXAKU GARBITEGIA TXAKUR GARBITEGI AUTOZERBITZUA TXAKUR ILEAPAINDEGIA DEITU 621 15 30 65	VENDIG 24H Puiana Kalea 18 AstI-Igan: 8:00-22:00 www.garbigoxo.com info@garbigoxo.com
---	---	---	---

IRUNGO REMEMBER TALDEAK ARO BERRI BATI EHINGO DIO ZUZENEKO MUSIKARI LEIAL JARRAITUZ

Gaur egungo musikaren panoramako joera berriak, lan digitalak, sare sozialetako algoritmoak eta plataforma birtualak nagusi diren garai honetan, badaude oholta gainera igotzeko bestelako bidea hautatzen duten musikariak. Horien helburua sinplea baina aldi berean boteretsua da: benetako soinu garbia eskaintzea, belaunaldi ezberdinen memorian iltzatuta geratu diren abesti klasikoak berreskuratzea eta entzulearekin aurrez aurreko lotura sendo zein zintzoa sortzea. Horixe bera da Irungo Remember taldearen izatea eta nortasun ikurra, Bidasoa eskualdean urtez urte eraikitako musika proiektu sendoa.

Gaur egun sei dira talde irundarra osatzen duten kideak: Antonio Estévez, Nico García, Lázaro Errazquin, Amets San Millán, Javi Sukunza eta Josean Gravina. Hala ere, aurtengo denboraldia amaitzean taldeak orrialde berri bat idatziko du bere historian. Udako azken emanaldien ostean, taldeko hiru kidek bestelako bide eta egitasmo pertsonalei helduko diete. Aurrerantzean, Antonio, Nico eta Lázaro geratuko dira taldean, jatorrizko arimari, estilo zabalari eta zuzeneko musikaren filosofiari tinko eusteko prest. Aldaketa une honen atarian, Remember-ek atzera begiratu du bere ibilbideaz hausnartzeko, baina batez ere aurrera begira jartzeko, etorkizuneko oholtezi begira.

Belaunaldien arteko doinuak

“Jendeak atseginez entzuteko, dantzatzeko eta denok ezagutzeko moduko kantuak bilatzen ditugu”
Antonio Estévez,
Remember taldearen
sortzailea

Remember taldearen jatorria jakiteko 2012. urtearen erdialdera egin behar da atzera denboran. Garai hartan, lau lagun elkartu ziren musika egitasmo bat abian jartzeko. “Jatorrian, bolero talde bat ginen; boleroak baino ez

genituen jotzen”, gogoratzen du Antonio Estévez fundatzaileak. Baina laster errenditu ziren errealitatearen aurrean: boleroen estiloak eremu mugatua eskaintzen zuen herriko jaietan, auzoetako saioetan edo formatu ezberdinak ekitaldietan aritzeko. Jendeak bestelako kantuak, erritmo biziagoak eta dantzagarriagoak eskatzen zituen. Taldeak, egoera berrietara egokitzeko gaitasuna erakutsiz, doinuak eta erreperitorioa zabaltzeko hautua egin zuen, atzera pausorik eman gabe.

Prozesu horretan gertatu zen Nico García saxofoi jotzailearen sarrera, Irungo Udal Bandako kide baten bitartez harremanetan jarri ondoren. Nico orkestra askotan ibilitako musikari esperientziaduna zen, eta bere haize-instrumentuak izaera berezia eman zion taldeari. 2013an egin zuten lehen kontzertua Zabaltza plazan, Luis Marianoren omenezko urteurrenaren harira. Mugarri hark taldeari norabide berria markatu zion. Urte hauetan guztietan, 40 pertsona inguru igaro dira taldetik abeslari zein musikari gisa, baina ardatzak sendo jarraitu du. Duela lau urte gutxi gorabehera, Lázaro Errazquin piano-jotzaile ezaguna fitxatu zuten, Juncal elizan eta herriko musika eremuan ibilbide luzea duena, taldearen musika kalitatea beste maila batera eramanez.

Gaur egun, Remember taldearen erreperitorioak 100 abesti baino gehiago dauzka bere artxiboan: 60ko, 70eko, 80ko eta 90eko hamarkadetako arrakasta handiak biltzen dituzte bertan. Entzun daitezkeen doinuen artean batzuk aipatzekotan, Egan, Jerry Lee Lewis, Coque Malla, Chenoa, Alaska y los Pegamoides, La Frontera, Santa Ana, Orquesta Mondragón edo Boney M talde zein bakarlarien kantu ahaztezinak dauzkate. Antonio Estévezek azaldu bezala, kantuak aukeratzeko irizpidea sinplea baina eraginkorra da: “Jendeak atseginez entzuteko, dantzatzeko eta denok ezagutzeko moduko kantuak bilatzen ditugu. 60ko hamarkadatik gaur egunera arteko arrakastetara jotzen dugu beti”. Izan ere, entzule motaren arabera egokitzen dituzte beren saioak, dela adinekoentzako dantzaldietan, dela auzoetako jaietan edo elkarte gastronomikoetako afari musikaletan.

“Musika atsegina egitea, jendea alaitzea eta unean uneko publikoari kalitatea eskaintzea da kontua”
Nico García, Remember taldeko saxofonista



Nico García azpimarratu duenez, helburua argia da uneoro: “Ez da estilo jakin bakarra: cover edo bertsioak dira guztiak. Musika atsegina egitea, jendea alaitzea eta unean uneko publikoari kalitatea eskaintzea da kontua”. Horretarako, baldintza hautsezina dute oholta gainera igotzen diren bakoitzean: abesti guztiak % 100ean zuzenean jotzea, inolako aurre-grabaziorik edo gailu elektroniko artifizialik gabe.

Zuzeneko soinuaren balioa

Remember taldearen urteko hitzordu nagusietako bat Abuztuko Ama Birjinaren bezperako kontzertua izan ohi da Zabaltza plazako kioskoan, Irungo Udalak babestua eta antolatua. Emanaldi hori oso berezia da taldekideentzat, soinu ekipamendu profesional bati esker beren benetako maila eta potentziala erakusteko aukera ematen dielako. “Herriko auzoetan jotzen dugunean guk geuk ez dugu gure burua oso ondo entzuten oholta gainean. Baina Udalaren kontzertuan, soinu mahaia kioskotik 20 metrora dagoenean eta monitore profesionalak ditugunean, horixe da Remember taldeak benetan nola jotzen duen ikusteko eta entzuteko une hobeezina. Dena baita musika hutsa eta zuzenekoa”, nabarmendu du Estévezek pozik.

Hala ere, udako azken saio honen ostean aldaketa garaia iritsiko da ezinbestean. Hiru kidek taldea utziko duten arren, geratuko diren hirurek argi dute proiektuak gelditu gabe jarraituko duela. “Taldea gehienetan gertatu ohi da denboraldia amaitzean aldaketak izatea, lana dela edo bakoitzaren egitasmo pertsonalak direla medio”, azaldu du García. Astean behin bi orduz entseatzen jarraitzen dute, eta laster zabalduko dituzte ateak kide berriak bilatzeko beren Facebook orriaren bidez, bateria-jotzaile zein abeslari berriei aukera bat eskaintzeko.

“Entzuteko zein dantzatzeko abesti berriak sartzen jarraituko dugu, publikoaren eskariei egokituz eta nazioarteko nahiz etxeko klasikoak nahastuz”
Lázaro Errazquin,
Remember taldeko
pianista

Beren jardueraren atzean ez dago irabazi-asmorik, musikarekiko maitasun hutsa baizik. Musikarien hitzetan, Remember ez da negozio bat, osasunerako eta bururako terapia paregabea den zaletasuna baizik. Nicok ere bat egiten du ikuspegi horrekin, kirolariekin

alderatuz: “Adin batetik aurrera, musika terapia gisa hartzen duzu; fisikoki eta mentalki aktibo mantentzen zaitu. Etengabe pentsatu, entzun eta idatzi behar duzu. Osasunerako ere onuragarria da erabat”.

Etorkizunari begira

Datozen hilabeteetarako erronka nagusia denboraldi berrirako erreperitorioaren % 25 inguru berriztatzea eta taldea berregituratzea izango da. Urtero egin ohi duten moduan, kantu berriak sartuko dituzte entzuleak harritzeko asmoz. Lázaro Errazquinek adierazi bezala, “entzuteko zein dantzatzeko abesti berriak sartzen jarraituko dugu, publikoaren eskariei egokituz eta nazioarteko nahiz etxeko klasikoak nahastuz”.

Horrela, bada, Irungo kale, plaza eta elkarteak nostalgiaz, alaitasunez eta % 100 zuzeneko musikaz betetzen jarraitzeko prest dago Remember taldea. Irungo mugak gainditzeko nahirik gabe —beren esparru naturala herria bera dela argi baitute—, beren herriko entzuleria leialarekin duten loturari eustea eta doinu ezagunekin jendea dantzatzeko jartzea da beren helburu nagusia datozen urteetarako ere.





ZURE ATSEDENA, GURE LEHENTASUNA

KONPROMISORIK GABEKO EROSOTASUNA - KONFIANTZAZKO MATERIALAK - ARRETA PERTSONALIZATUA

Luis Mariano kalea 2 | (+34) 666 35 97 08 | info@descansalia.com

AURRERA KLINIKA: LAU URTE ZURE OSASUNAREN ETA MUGIMENDUAREN ALDE LANEAN

Ateak ireki zituztenetik lau urte igarotzear direnean, Aurrera Klinikak osasunaren eta fisioterapiaren alorreko proiektu sendoa finkatu du Irunen. Ibon Fidalgo eta Maider González fisioterapeuten zentroak hazkunde nabarmena izan du, puntako teknologia, esperientzia eta diziplina anitzeko taldea uztartuz. Ebidentzia zientifikoan eta pazientearen parte-hartze aktiboan oinarrituta, zentroko arduradunek beren lan metodologia eta etorkizuneko erronkak azaldu dituzte jarraian irakur daitekeen elkarrizketan.

Jada ia 4 urte pasa dira Aurrera Klinika ireki zenutenetik. Nolakoa izan da orain arteko bidea?

Maider: Orain arte, emaitza oso positiboa izan da. Hiru urte hauetan hazkunde oso nabarmena eduki dugu, ez bakarrik paziente kopuruan, baita gure fisio taldea finkatzean eta zerbitzuen kalitatean ere. Hasieran genuen ilusioari orain esperientzia askoz handiagoa gehitzen zaio eta inguruko hiri eta herrietako jendeak gudan jarri duen konfiantza ere gaineratu behar diogu.

Leialtasuna zor diozue zuen klinikako izenari. Zer aldatu edo hobetu da denbora honetan?

Ibon: Klinikako taldeak etengabeko prestakuntza eta garapen profesionalean dihardu. Teknologia berriak txertatu ditugu eta gure metodologia ere hobetu dugu. Gure oinarritzko filosofiaren inguruan lan egiten jarraitzen dugu: ebidentzia zientifikoan oinarritutako fisioterapia eta osasun zerbitzuetan, alegia. Aurtengo aldaketa nagusia zera izango litzateke, orain emaitza

zehatzagoak eskaintzeko gai garela, tresna eta baliabide gehiago ditugulako.

Nortzukosatzen dute Aurrera Klinika gaur egun, eta zer zerbitzu eskaintzen dituzue?

Maider: Gaur egun, osasunean eta mugimenduan espezializatutako diziplina anitzeko taldeaosatzen dugu (hiru fisioterapeuta eta kirol-hezitzaile/berregokitze espezialista bat). Lesio ortopedikoetan, kirol lesioetan, ebakuntza aurreko eta ondorengo kasuetan, hernia eta nerbioen erradikulopatiaren tratamenduan eta errehabilitazioan espezializatuta gaude. Tratamendu integrala eskaintzen dugu, eskuzko terapia, fisioterapia inbaditzailea, ekografia eta gimnasioan oinarritutako tratamendu aktiboa uztartuta.

Zeinen garrantzitsua da ekografia zuen eguneroko lanean?

Ibon: Ekografia ezinbesteko tresna bihurtu da. Ehun bigunen egoera momentuan ebaluatzea ahalbidetzen digu, eta, horri esker, askoz diagnostiko zehatzagoa egiteko gai gara. Gainera, funtsezkoa da tratamenduaren bilakaera objektiboki monitorizatzeko eta orratz erabiltzen duten teknikak erabateko segurtasunez gidatzeko ere.

Zer eginkizun du eskuzko terapiak klinikaren eguneroko jardueran?

Maider: Oso tresna baliagarria izan daiteke, batez ere hasierako faseetan (mina arintzeko, muskuluak erlaxatzeko eta mugikortasuna berreskuratzeko). Hala ere, guretzako ez da tratamenduaren helburua izaten, pazienteak mugimendu aktiboa lehenago

“Lehenik eta behin, ez da mina guztiz desagertu arte itxaron behar mugitzen eta errehabilitatzen hasteko”
Maider González, Aurrera Klinikako fisioterapeuta

faseetan (mina arintzeko, muskuluak erlaxatzeko eta mugikortasuna berreskuratzeko). Hala ere, guretzako ez da tratamenduaren helburua izaten, pazienteak mugimendu aktiboa lehenago



berreskuratzeko lagungarri zaigun beste tresna bat baizik.

Zertan datza eta nola laguntzen digute orratz lehorreko teknikak, elektrolisiak eta neuromodulazioak?

Ibon: Orratz oso finak erabiltzen ditugu, beharrezkoa denean ekografiarekin gidatuta, arazoaren jatorrian ahalik eta zehaztasun handienarekin lan egiteko. Gehienbat, hiru teknika erabiltzen ditugu. Orratz puntzio lehorren bidez giharretako korapilo/kontraktura sakonak tratatzen ditugu, haien min eta tentsio handia desaktibatzen eta erlaxatzen laguntzeko. Elektrolisian ehun egituretako lesioetan zelulen birsorkuntza eta sendatze prozesua estimulatzeko. Neuromodulazioak nerbio sisteman eragiten du, maiztasun baxuko korronte txikiak aplikatuz. Horrela, min iraunkorra arindu daiteke, eta, aldi berean, lesio baten ondorioz inhibitutako edo ahuldu diren muskuluak “esnatu” eta behar bezala aktibatzen laguntzen dugu. Eskura dauzkagun tresna guzti hauek ondo erabiltzeak, nabarmen laburtzen du errehabilitazio prozesua.

Nola heltzen diozue errehabilitazioari eta berregokitzenari lesio baten ondoren?

Maider: Lehenik eta behin, ez da mina guztiz desagertu arte itxaron behar mugitzen eta errehabilitatzen hasteko. Izan ere, mugimendu gidatua daukagun tresna onenetakoa da mina kudeatzeko eta erreuperazioa bizkortzeko. Gure gimnasioan, kargak pixkanaka sartzen ditugu eta hasieratik pertsona bakoitzaren lesioetara eta beharretara egokitzen ditugu; horrela, gorputza segurtasunez indartzea lortzen dugu.

Zer da prehabilitazioa, eta zergatik da hain garrantzitsua ebakuntza baten aurretik?

Ibon: Aurre-errehabilitazioa oraindik nahiko ezezaguna den fase bat da. Ebakuntza aurretik egiten den prestakuntza fisikoari dagokio. Arazo batzuk, adibidez derramea edo isurtzea, artikulazioen mugikortasun falta edo muskuluen atrofia, ebakuntza baino lehen konpontzea oso garrantzitsua da ondorengo konplikazioak saihesteko. Gainera, paziente hauek lehenagotik ikusteak, ebakuntza ondorengo pautak etxetik hasteko aukera ematen digu kasu batzuetan. Horrela, prozesua ahalik eta hoberen programatu dezakegu errehabilitazioa hasten duten egunera arte.

Ariketa fisikoko taldeak ere badituzue eskuragarri, horietako bat Ahultasunaren Aurkako Plana da, ezta?

Maider: Ahultasunaren Aurka Planarekin estimulu egokien bidez denborarekin indartsuago bilakatzeko gaitasuna lantzen

“Etorkizunari begira, ikasten eta gure gaitasunak garatzen jarraitu nahi dugu eta baita gure zerbitzuen kalitatea hobetzen ere
Ibon Fidalgo, Aurrera Klinikako fisioterapeuta

dugu. Adineko jendeari zuzendutako programa da, zahartzaroarekin lotutako gainbehera fisikoak moteltzeko helburuarekin. Osteopenia/osteoporosia (hezur dentsitatearen galera), sarkopenia (gihar masa eta indar galera) eta

erorketa arriskua murrizteko lan egiten dugu, kasu bakoitzean indar, oreka eta koordinazio ariketa egokituak erabilia. Gure adinekoek beren autonomiari eta bizi kalitateari ahalik eta denbora gehienez eustea nahi dugu.

Bestetik, Smart taldeak dituzue. Nori zuzenduta daude?

Ibon: SMART taldea osasunean eta prebentzio aktiboan oinarritzen da erabat. Aurreko lesio edo osasun arazoren bat dutenentzat (adibidez gerriko edo lepoko hernia), behin eta berriz ondoeza sentitzen dutenentzat edo mina dela-eta ohiko gimnasio batean entrenatzea ezinezkoa egiten zaienentzat diseinatu dago. Pertsona bakoitzaren neurria egituratutako programa bat da, atzerapausoak saihesteko eta pazienteak mugimenduarekiko konfiantza berreskuratzeko.

Nola bermatzen duzue pazientearen parte-hartzaile aktibo bihurtzea?

Maider: Gure helburua ez da inoiz pazienteak gure menpeko bihurtzea, beraien osasunaren gaineko kontrola izatea baizik. Lesioari buruzko informazioa ematen diegu, gertatzen ari dena uler dezaten, eta tresnak zein ariketa jarraibideak eskaintzen dizkiegu, etxean edo gimnasioan beraien kabuz modu autonomoan lan egin dezaten.

Etorkizunerako zer erronka dituzue, eta laguntza behar duena nola jar daiteke zuekin harremanetan?

Ibon: Etorkizunari begira, ikasten eta gure gaitasunak garatzen jarraitu nahi dugu eta baita gure zerbitzuen kalitatea hobetzen ere, Irungo eta inguruko komunitateari osasun irtenbiderik onenak eskaini ahal izateko. Informazio gehiago nahi duena gurekin harremanetan jarri daiteke. Hondarribia Kaleko 34W zenbakian aurkituko gaituzte, 33 sotoaren aurrean, eta 623 007 321 mugikor zenbakira deituz edo WhatsAppera idatziz, bai eta aurrera.klinika.com webgunean eta Instagram eta Facebook sare sozialetan ere.



aurrera
KLINIKA

ZURE OSASUNA, GURE LEHENTASUNA

FISIOTERAPIA - ERREADAPTATZIOA - NUTRIZIOA - PSIKOLOGIA

Hondarribia kalea, 34W | (+34) 623 00 73 21 | info@aurreraklinika.com | www.aurreraklinika.com

STADIUM GAL

BIDASOALDEKO FUTBOLAREN TENPLUA MENDE BAT BETETZEAR DA

Bidasoa ibaiaren ertzean, muga natural eta kultural baten gainean eraikia, Stadium Gal ehun urteko historia betetzear da. 1926ko irailaren 19an ateak ireki zituenetik, Irungo kirolaren eta gizartearen bihotza izan da, kirol arloan batez ere. Zelaia ez da soilik Real Unión taldearen etxea eta babesleku historikoa, baizik eta baita Gipuzkoako zein Euskal Herri osoko futbolaren zutabe nagusietako bat ere. Bere lehen mendean zehar garai gozoak, gerraren iluntasuna eta berritze aroak bizi izan ditu, kokapen berean egonik. Gaur egun, mendeurrenaren ospakizunetan murgilduta, estadioak harrotasunez begiratzen dio atzean utzitako ondareari, etorkizunari ilusioz eta arduraz heltzen dion bitartean.



Stadium Gal

Stadium Gal 1926ko irailaren 19an inauguratu zen Bidasoa ibaiaren ertzean, Salvador Echeandia Gal mezenas irundarraren lursail zein diru-dohaintzari eta Udalaren babesari esker. Hasiera-hasieratik Real Uniónen egoitza nagusi eta Irungo kirol-bizitzaren bihotz bilakatu zen, kluba Lehen Mailako sortzaile zein lau Errege Koparen txapeldun izandako urrezko garaiak bertatik bertara biziz. Gerra Zibilean presoan sailkapen esparru gisa erabilia izan ondoren, zelaia hainbat aldiz eraldatu da: 1950ean belodromoa eraiki zen eta 1997an gaur egungo azpiegitura nagusia emango zion berritze sakona egin zitzaion. Gaur egun, mendeurrenean murgilduta, nazioarteko oihartzuna duen eta belaunaldiz belaunaldi irundarren sentimendua pizten jarraitzen duen Bidasoaldeko futbolaren tenplu bizia da.



Stadium Gal eraiki aurretik, futbola errotuta zegoen dagoeneko Irungo gizartean. Hiriko lehen futbol zelaiekin hasi zen guztia: 1902an Kostorbe zelaia erabili zen Irun Foot-ball Clubaren lehen partiduetarako; ondoren, taldeak 1906an Irun Sporting Club izena hartu zuen. Aurrerago, 1910ean, Amuteko zelaia inauguratu zen, Kaputxinoen elizatik gertu, Racing Club de Irun taldearen egoitza izateko. Azken hori urtebete lehenago Irun Sporting Cluben gertatutako zatiketa batetik sortutako taldea zen, hain zuzen ere.

Bi talde irundar horien arteko lehiakortasuna handia zen, baina Alfonso XIII.a Erregeak bi klubak bateratzeko ideia sustatu zuen. Sustapen horri esker, 1915eko maiatzaren 9an bi taldeek bat egin zuten, Irunen gaur egun aski ezaguna den Real Unión kluba sortuz. Eraikuntza berria egin zen arte, Real Uniónek Amuten jokatzeko jarraitu zuen, baina klubaren hazkundeak eta garai hartako kirol irrikak estadio berri eta osatuago baten beharra azaleratu zuten.

Eraikuntza proiektuak babes instituzional zabala jaso zuen. El Bidasoa egunkariak 1924ko maiatzaren 18ko alean jaso zuenez, Irungo Udalaren osoko bilkuran erabaki zen estadio bat eraikitzeke proiektua babestea Real Unión Clubekin adostuta. Bilkura hartan bertan, zinegotzi batek barruti berean frontoi bat eta gimnasio bat eraikitzea ere eskatu zuen, premiazkoa zela nabarmenduz. Urtebete geroago, 1925eko maiatzaren 10eko alean, obren esleipenaren berri eman zen: Iana Agustín Urreiztiri esleitu zitzaion, Donostian egoitza zuen eraikuntza sozietatearen ordezkari gisa, 99.283 pezetako aurrekontuarekin.

Salvador Echeandia Galen dohaintza

Stadium Galen historia ezin da ulertu Salvador Echeandia Galen figura gabe. Irunen jaioa 1867an, Genaro Echeandia Irungo alkate izandakoaren semea zen; aitak 1872-1873 eta 1879-1882 artean kudeatu zuen Irungo Udala. Salvador enpresari nabarmena bilakatu zen, besteak beste, Porcelanas Bidasoa eta Perfumería Gal ospetsuen fundatzaile gisa.

Echeandiak babes ekonomiko aipagarria eman zion bere jaioterriari: 313.171,23 pezeta eta 20.000 m² inguruko lursailak dohaintzan eman zizkion Udalari, Irunek kirol zelai moderno

bat izan zezan. Dohaintzaren xehetasun guztiak 1926ko irailaren 19ko El Bidasoa aldizkariaren alean ikusi daitezke, dohaintzaren egileak berak idatzitako gutun baten bidez.

Irungo hiriak bihotzez erantzun zion eskuzabaltasun

“Duela 100 urte zelai hau eraiki zen eta gogoratu behar da nola gertatu zen hori eta nork erraztu zuen gaur hemen Stadium Gal bat edukitzea”

Igor Emery, Real Unión klubeko lehendakaria



↑ Argazkia: Irungo Stadium Galen inaugurazio partidua. (Iturria: Kutxateka. Identifikazio zk.: 64107578).

horri. 1925eko ekainaren 28ko udalbatzan Salvador Echeandia “Hiriko Seme Kutun” izendatzea erabaki zen, eta saio berean, bere aitaren omenez, Irungo plaza bati Genaro Echeandia izena ipintzea adostu zen. Igor Emery, Real Unión klubeko lehendakaria bat dator Salvador Echeandia Galek merezi duen errekonozimenduarekin: “duela 100 urte zelai hau eraiki zen eta gogoratu behar da nola gertatu zen hori eta nork erraztu zuen gaur hemen Stadium Gal bat edukitzea”. Ondorioz, klubean ere Echeandia Gal beti gogoan eduki beharrean direla azaldu du.

Stadium Galen inaugurazioa

Stadium Galen irekiera ekitaldia gertaera epikoa izan zen garaiko gizartean. Inaugurazio egunean José Eguino parrokoak bedeinkatu zuen zelaia. Ekitaldian parte hartu zuten Irungo Udalak bere osotasunean, Hondarribia eta Hendaiaiko ordezkariak, barrutiko diputatu probintzialek eta beste hainbat pertsona ospetsuk. Salvador Echeandiak zelaia Irungo Udalari eman zion, eta Udalak, berriz, Real Unióni laga zion erabilera.

Partidua hasi aurretik, Primo de Rivera gobernuburuak agertu zen harmailetan, Gobernazio, Ogasun eta Estatu ministroekin batera. Real Unión eta F.C. Barcelona taldeetako jokalariek zutabe bat osatu zuten tribuna presidentzialaren aurrean. Jenerala zelaia jaitzi zen, Real Uniónen banderari Futbol Federazioen Asanblada Nazionalak emandako “Kirol Merituaren” gorbata eman zion, eta futbolari guztiak banan-banan agurtu zituen. Argazki horiek guztiak gaur egun Kutxatekan daude ikusgai, gertaeraren oihartzun

“Askok izan dira bertatik igarotako belaunaldiak; ez bakarrik jokalarien aldetik, baita zaleak eta klubean lan egin duten pertsona guztiak”
Igor Emery, Real Unión klubeko lehendakaria

“Garai ezberdin asko bizi izan digu Stadium Galek 100 urte hauetan, poliki-poliki hobetzen joateko”
Igor Emery, Real Unión klubeko lehendakaria

handiaren lekuko.

Urrezko Garaiak
Stadium Galek Real Uniónen urrezko aroak bizi izan zituen. Taldea Espainiako Lehen Mailako Ligaren sortzaileetako

bat izan zen 1928-1929 denboraldian. Zelaian bertan zein haren aurreko urteetan lortutako garaikurrek koroatu dute klubaren historia: Errege Kopak irabazi zituzten 1913an, 1918an, 1924an eta 1927an (1992an txapeldunorde ere izan ziren). Gaur egun ere, lau data horiek zelaian bertan margotuta ikus daitezke, garaikurrekin batera. Stadium Galen iraganaz galdetuta, Emeryk gogoan ditu zelaitik igarotako guztiak: “Askok izan dira bertatik igarotako belaunaldiak; ez bakarrik jokalarien aldetik, baita zaleak eta klubean lan egin duten pertsona guztiak”. Belaunaldi horiek guztiak ondo oroitzeke eta datari merezi duen balioa emateko, horrelako mendeurren bat ondo ospatzearen garrantzia azpimarratu du klubeko lehendakariak.

Nazioarteko oihartzuna ere nabarmena izan da. Steve Bloomer entrenatzaile ingeles ezaguna Real Uniónen entrenatzaile izan zen, eta haren omenez Steve Bloomer Trofeoa sortu zen. Halaber, taldeak Boca Juniors bezalako erraldoi baten aurka jokatu du, eta gaur egun Aston Villarekin duen lankidetzari esker, Erresuma Batuan eta Europa osoan da ezaguna. Zelaia Irundik kanpo duen garrantziaren jakitun ere bada Igor Emery: “Izan ere, hau ez da bakarrik Irungo futbolaren etxea; Bidasoaldeko, Gipuzkoako eta Euskal Herri osoko futbol zelai garrantzitsuenetako bat da”. Egun Real Unión klubeko lehendakaria denak azaldu duenez, “orain ere, Aston Villarekin dugun harreman horri esker, Ingalaterran gehiago ezagutzen

Aral Quiromasaje

MASAJE ON BAT MEREZI DUZU

www.aralquiromasaje.com
Larretxipi Kalea 17 | (+34) 643 26 92 76

BADOA
BIZIKLETA BIZITZA DA

BIZIKLETA BIDEZKO BANAKETA · ALOKAIRUA · DENDA
REPARTO EN BICI · ALQUILER · TIENDA

+34 943 099 647
+34 722 653 643

Santiago, 49, Irun

badoa@badoa.eus | badoa.eus | @badoa_bb

837 COMUNICACIÓN Y PUBLICIDAD, S.L.

BEZERO BERRIAK LORTZEN
LAGUNTZEN DIZUGU

www.837comunicacion.com
Letxunborro 100 2D | (+34) 943 04 20 52

ARAMBURU

ZURE LEIHO-FABRIKATZAILEA IRUNEN - 30 URTE BAINO GEHIAGOKO ESPERIENTZIA DUGU SEKTOREAN.

LEIHO, ATE, BARANDA, PERTSIANA ETA TOLDOAK INSTALATZAILE ONENEN BERMEAREKIN

Gabiria Kalea 42, Irun | (+34) 943 62 22 57 | info@ventanasaramburu.com | www.ventanasaramburu.com

Argazkia: Irungo Stadium Galen inaugurazio partidua. (Iturria: Kutxateka. Identifikazio zk.: 19025841). →

“Izan ere, hau ez da bakarrik Irungo futbolaren etxea; Bidasoaldeko, Gipuzkoako eta Euskal Herri osoko futbol zelai garrantzitsuenetako bat da”
Igor Emery, Real Unión klubeko lehendakaria

Terminologikoki, Stadium Galek gehiago funtzionatu zuen “sailkapen esparru” gisa kontzentrazio esparru orokor gisa baino. Presoek egun gutxi batzuk baino ez zituzten ematen bertan; gehienak Frantziatik itzulitako errefuxiatuak ziren; milizianoak nahiz zibilak. Bertan atxilotuta zeuzkaten bitartean, sailkatu egiten zituzten: batzuk askatu egiten zituzten, beste batzuk beste kontzentrazio esparru batzuetara edo langileen batailoietara bideratzen zituzten, eta kasurik okerreanean, espetxeratu egiten zituzten auzi judizial bati aurre egiteko.

Azpiegituren bilakaera

Urteak igaro ahala, Stadium Gal gizartearen eta futbol profesionalaren eskakizunetara egokitu da. Adibidez, 1950ean zelaia berritu eta inguruan belodromoa eraiki zen. Urte hartan bertan, Espainiako Vueltako etapa bat Stadium Galen amaitu zen, berritzea ospatzeko.

XX. mendearen amaieran zelaia oso kaltetuta eta ia abandonatuta zegoen. 1997an berritze-lan sakonak hasi ziren, eta 1998ko abuztuan berriro inauguratu zen eta zelaia gaur egun duen itxura hartu zuen.

Egun, zelaia bi futbol zelaiez osatuta dago: zelai nagusia, naturala, eta alboan duen zelai artifizial txikiagoa. Igor Emeryren hitzetan, “garai ezberdin asko bizi izan ditu Stadium Galek 100 urte hauetan, poliki-poliki hobetzen joateko”. Klubeko lehendakariak gogoan du duela 4 urte eserleku guztiak aldatu zirela: “Koloreari dagokionez, lehen zelaian zuria nagusitzen bazen ere, orain beltz gehiago du, zelaiari goxotasun gehiago emateko eta zelai ingeles tankera hartzeko”. Azken urteetan Udalarekin batera igogailua jarri da harmailetarako irisgarritasuna hobetzeko. Hala ere, etorkizunera begira egin

“Mirandesen aurka etxean jokatu
ko dugu, zelaia inauguratu zen egun berean”
Igor Emery, Real Unión klubeko lehendakaria

gaituzte”.
Gerra Zibilaren garai iluna
Nolanahi ere, Stadium Galen historiak baditu orrialde ilunagoak ere. Gerra Zibilean zehar eta gerra ostean, futbol zelaia presoen kontzentrazio esparru gisa erabili zuten agintari frankistek.

beharreko beste hainbat berrikuntza aurreikusten ditu Emeryk, jokalaria zein ikusleen erosotasuna helburu izanik. Datorren urtean, zelai nagusiko berdegunea berritzeko proiektua dagoela

aurreratu du klubeko lehendakariak, 30 urteren ostean berritu beharrean baitago. Era berean, zelaiaren barneko instalazioek hobekuntzak behar dituztela adierazi du Emeryk, Stadium Gal merezi duen moduan zaintzeko.

Mendeurrenaren ospakizuna

Mendeurrena aukera paregabea izaten ari da Real Uniónen familia osoarentzat —jokalaria, zale eta langileentzat— etxeko zelaiaren iragana gogoratu eta balioesteko. Ospakizunen artean, askotarikoak dira antolatu diren ekintzak. Kirol ekitaldiei dagokionez, Ekainean Gipuzkoako Futbol Federazioaren gala eta mugaz gaindiko txapelketa jokatu ziren. Abuztuan Euskal Herria Kopako emakumezkoen finala izan zen (Reala vs Athletic), eta irailaren 25ean gizonezkoen finala egingo da orduko gizonezkoen talde berekin.

Klubeko presidenteak gogoratu duenez, denok buruan eduki behar dugun data irailaren 19a da: “Mirandesen aurka etxean jokatu

ko dugu, zelaia inauguratu zen egun berean”. Egun horretan etxean jokatzeko eskaera egin zitzaion federazioari, eta Mirandesen aurka arituko dira, inaugurazioaren egun berean. Igor Emeryk azaldu duenez, “gure zale guztiak gonbidatuta daude aurten Stadium Galera etortzera eta urteurren berezi hau elkarrekin ospatzera”.

Dena den, Emeryk adierazi du urtean zehar zelaiaren mendeurrenarekin loturiko beste hainbat ekimen izango direla hirian. Adibidez, mendeurrena bete aurreko egunetan, irailan, Carlos Fernández de Casadevante klubeko presidente ohiak hitzaldia emango du zelaiaren eta klubaren historia xehetuz. Gainera, denboraldian zehar, zelaiaren kanpoaldean lona handiak jarriko dira argazki historikoekin. Era berean, jokalarien aurtengo kamisetak mendeurrenaren logo berezia darama eta logo hori bera klubak urtean zehar egingo diren komunikazioetan erabiltzea du pentsatuta.

Kirol mailan garai gozoak bizi ditu klubak berriro. Lehen taldeak Lehen RFEF mailan jarraitzen du, bigarren taldea eta bi jubenilak mailaz igo diren bitartean. Beraz, etorkizunari ilusioz, erantzukizunez eta familia giroan begiratzen dio Stadium Galek, Bidasoako kirolaren ikur izaten jarraitzeko asmoz.

“Gure zale guztiak gonbidatuta daude aurten Stadium Galera etortzera eta urteurren berezi hau elkarrekin ospatzera”
Igor Emery, Real Unión klubeko lehendakaria

Fernando Vergara
Argazkilaria
www.fotogover.com
www.fotogoverbodas.com
info@fotogover.com
LETXUNBORRO HIRB. 100, 2º
IRUN 20305 GIPUZKOA
943 840 113 - 647 930 484

EZKONTZAK
2026-2027
STUDIO
GO
VER
FOTOGRAFIA



1926ko irailaren 19a

Inaugurazio ofiziala
Stadium Gal ofizialki inauguratu zen, Salvador Echeandía Gal irundar industrialariak emandako lurretan eraikia.



Stadium Galen inaugurazioa 1926ko irailaren 19an. (Iturria: Kutxateka. Identifi.: 46542854).

1928–1929

Lehen Mailaren klub sortzaileetako bat
Real Unión Espainiako Lehen Mailaren historiako hamar klub sortzaileetako bat izan zen, 1928–29 denboraldiko lehen edizioan parte hartuz.



Irungo “Stadium Galen” 1927ko otsailaren 13an “Real Union” eta “Real Sociedad” taldeen arteko partida, Gipuzkoako txapelketako kanporatzailea. (Iturria: Kutxateka. Identifi.: 32120257).

1937–1942

Kontzentrazio eta sailkapen zelaia
Espainiako Gerra Zibilean eta gerraostean, Stadium Gal erregimen frankistak erabilitako atxiloteta eta kontzentrazio guneetako bat izan zen.



Emilio Rodriguezen ohorezko itzulia, Espainiako Vueltako irabazlea Gal Belodromoan 1950eko abuztuan. (Iturria: Irungo Udal Artxiboa. Erreferentzia zk.: 27645).

1950eko hamarkada

Berrikuntzak eta belodromoa
1950ean Stadium Galen inguruan belodromo bat eraiki zen eta instalazio berria urte bereko ekainaren 29an inauguratu zen.



Stadium Gal futbol zelaia 1990eko hamarkadan egindako birmoldaketa edo eraberritze lanetan. (Iturria: Irungo Udal Artxiboa. Erreferentzia zk.: 42034).

1997–1998

Estadioaren berreraikuntza eta modernizazioa
1997an Stadium Galen berreraikuntza eta modernizazio lan garrantzitsuak hasi ziren, estadio modernoagoa eraiki eta Instalazio berriak 1998ko abuztuan inauguratuz.

2026ko irailaren 19an

100 urte
2026ko irailaren 19an 100 urte beteko dira Stadium Gal zelaia Irunen inauguratu zenetik, Real Uniónen etxe eta kirol proiektuaren erdigune izaten jarraitzen duelarik.

2021

Aro berria: Emery familiaren proiektua
2021ean Emery familiak Real Unión eskuratu zuen, eta klubak etapa berri bati ekin zion, profesionalizazioan eta azpiegituren hobekuntzan arreta jarritz.

2009ko ekainaren 21a

Zilarrezko Mailarako itzulera
Real Uniónek Bigarren Mailara igotzea lortu zuen 2009ko ekainaren 21ean, Stadium Galen Alcorcón 3–1 menderatu ondoren.

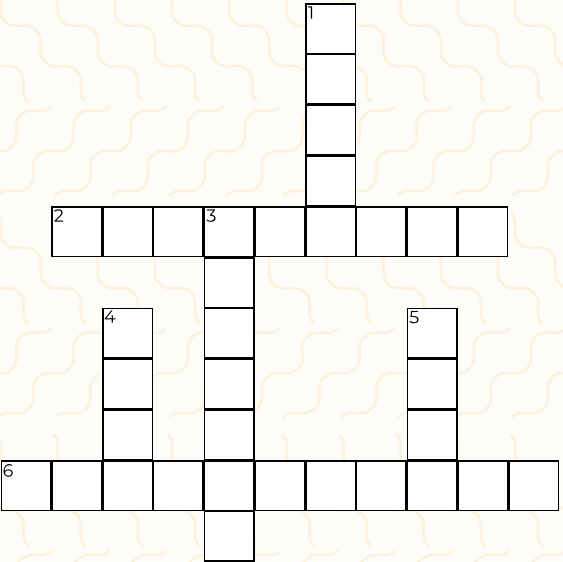
2008ko urriaren 30a

Gau epikoa Real Madriden aurka
Stadium Galen Errege Kopako final-hamaseirenetako joaneko partiduan, Real Uniónek Real Madril 3–2 menderatu zuen Irunen.



DENBORA-PASAK

Gurutzegrama: Itsasoa eta nabigazioa



Horizontal

- 2- Itsasontziei bidea erakusten dien argidun dorrea.
- 6- Norabidea aurkitzeko erabiltzen den tresna.

Bertikal

- 1- Belak eusteko ontzian dagoen zutabe bertikala.
- 3- Ontzia leku berean geldirik mantentzeko erabiltzen den pieza astuna.
- 4- Itsasontziaren atzealdea.
- 5- Ontziaren norabidea kontrolatzeko erabiltzen den pieza.

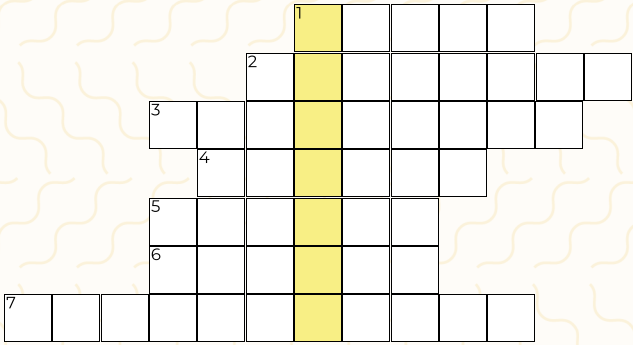
6 Hitz: Asmakizunak eta aurkikuntzak

A	E	J	T	E	L	E	F	O	N	O	A	P	E
N	S	X	I	F	W	H	I	T	T	S	R	I	V
N	Y	O	K	R	G	L	W	X	Y	B	K	P	D
F	M	P	P	A	R	Z	T	S	Q	P	F	A	V
O	V	S	E	D	Q	A	W	D	N	K	S	R	C
C	J	J	J	H	S	L	T	W	G	T	Q	R	Q
E	Z	W	Q	U	K	A	R	I	J	E	X	O	M
F	T	Y	U	V	H	L	D	Q	A	L	B	R	Q
C	W	J	M	Y	P	I	D	Z	S	E	Q	R	S
I	N	P	R	E	N	T	A	D	M	B	Y	A	X
B	D	E	M	M	P	E	N	C	T	I	A	T	K
U	F	I	D	Z	E	O	U	V	V	S	J	Z	W
M	Y	G	Y	X	E	R	I	B	Q	T	R	A	L
N	Y	R	B	O	N	B	I	L	L	A	J	Y	Z

- Inprenta
- Iparrorratza
- Telefonoa
- Bonbilla
- Irratia
- Telebista

Hitz ezkutua

Asmatu hitz bakoitza pistak erabiliz. Nabarmendutako laukietako letrek, goitik behera irakurrita, ezkutuko hitza osatuko dute.



Horizontal

- 1- Hodeietatik erortzen diren ur tantak.
- 2- Eguzkia ateratzen den norabidea.
- 3- Euria eta eguzkia elkartzean zeruan agertzen den kolorezko arkua.
- 4- Lurretik gertu sortzen den hodei trinkoa.
- 5- Hotzaren ondorioz ura egoera solidoan dagoenean.
- 6- Aire mugitzen denean sentitzen duguna.
- 7- Airearen bero edo hotz maila adierazten duen neurria.



Erantzunak webgunean:
www.irunero.eus/denborapasak/



KIROLAK

Saioa Huarte, surflaria:

“SURFEATZEA EZ DA EGUN BAKAR BATEAN IKASTEN DEN ZERBAIT”

Saioa Huarte irundarra Hondarribiko HS2 Surf Eskolako kidea da. Pasa den ekainean Espainiako Txapelkun bilakatu zen Parasurfingeko Stand 1 kategorian, Gran Kanarian egindako txapelketan. Irundarra Stand 1d kategorian lehiatzen da, ezkerreko profil osoan duen paralisiak burutik oineraino eragiten baitio, baina horrek ez dio eragozten taula gainean gozatzea. Saioak bere lehen lehiaketa ofizialaren osteko sentipenez hitz egin du.

Ekainean mugarri garrantzitsua lortu zenuen zure kirol ibilbidean, ezta?

Ni 2016an hasi nintzen surfean, Kind Surfek Donostian antolatutako jardunaldi batean. Egun hartan lehen aldiz probatu eta asko gustatu zitzaidan. Hortik aurrera, pixkanaka surf gehiago praktikatzeko hasi nintzen; hasieran egun solteak, baina geroz eta gehiago. Gero 2017an Miren eta Trikiarekin, eta haiekin jarraitzen dut.

Surfean 10 urte eraman arren, orain berriki hasi zara txapelketetan lehiatzen.

Aurten lehen aldiz parte hartu dut txapelketa ofizialetan. Egia da 2022an Hendaian egin zen txapelketa txiki batean parte hartu nuela, baina soilik disfrutatzeko helburuarekin joan nintzen. Aurten ordea txapelketa ofizialetan parte hartzeko aukera ikertzen hasi ginen.

Nolakoa izan da lehen aldiz txapelketa ofizial batean lehiatzea?

Nire lehenengo txapelketak izanik, hasieran apur bat urduri nengoen. Azkenean, ni hemen inguruko hondartzetan surfeatzeko ohituta nago eta beste toki ezezagunetan aritzea oso ezberdina da. Kanarietan arroka askoko hondartza batean izan zen txapelketa, olatu baldintza ez hain onetan. Hain zuzen ere, txapelketan zehar bi pertsonak burua zauritu zuten. Azkenean, ez da gauza bera entrenatzera joatea edo lehiatzera; txapelketan badakizu ahalik eta hoberen egiten saiatu behar zarela. Hasi berria naiz eta lan asko dut aurretik, baina poliki-poliki joan nahiko nuke, bat-batean salto izugarri eman gabe, beste pertsonen esperientziek hala erakutsi didatelako.

Txapelketek eragiten duten presioa ondo kudeatzen jakin behar da.

Bai, nahiz eta, adibidez, Espainiako Txapelketa txikia den, eta hori giroan nabaritzen da. Txapelketaren aurretik edo ostean denak elkarrekin ibiltzen ginen zerbaite hartzeko. Txapelketa handiagoetan, berriz, adibidez Europako Txapelketa batean edo Selekzioarekin zoazenean, zeharo ezberdina da dena. Nik surfa kasualitatez aurkitu nuen, ondo pasatu nahian eta horrela izaten jarraitzea gustatuko litzaidake.

“Ni hemen inguruko hondartzetan surfeatzeko ohituta nago eta beste toki ezezagunetan aritzea oso ezberdina da”

Surf egokituaren barnean, kategoria ezberdinak daude. Nola bereizten dira? Surf egokituaren barnean 9 kategoria daude. Bertan,

tribunal mediku batek zure kasua ikertzen du eta zein kategoriatan lehiatu behar zaren erabakitzen du. Izan ere, bada zutik lehiatzen den jendea, baina baita etzanda edo eserita ere. Esaterako, itsuentzat egokitutako kategoriak daude. Nire kategoriaren izena Stand 1 da, besoan nolabaiteko muga duten pertsonentzako kategoria bat da. Kategoria honetan aritzen garenak inolako laguntzarik gabe sartzen gara itsasora eta taula gainera, beste batzuek aldiz laguntzaileen beharra dute taulara igotzeko.

Nola antolatzen dituzu zure entrenamenduak?

Entrenamenduak egiteko, asteazkenetan eta asteburuetan hondartzara joaten gara. Ni, hasi berria naizenez, oraindik ez ditut hemen inguruko hondartza guztiak kontrolatzen, horregatik Kanariak sekulako deskubrimendua izan dira niretzat. Hondartza guztiak berdinak direla pentsatzen dugu, baina ez da horrela: arroak, korronteak, mareak, etab. asko aldatzen dira leku batetik bestera. Hori ikasteko egunero sartu behar zara itsasora leku ezberdinetatik.



Txapelketak jende berria ezagutzeko aukera emango zizun.

Txapelketari esker Malaga, Valentzia eta Asturiaseko jendea ezagutu dut. Azkenean, hemen inguruan aritzen garenak talde txiki bat gara, Donostiako, Zarautzeko eta Tolosako jendea osatua. Denon artean taldetxo bat osatzen dugu. Espainiako Txapelketa hau inoiz ahaztuko ez dudana zerbaite izan da, lehenengoa izateaz gain, familiarekin batera bidatzeko aukera eman didalako eta leku eta jende berria ezagutu ditudalako.

Behin hau bizita, kirolean trebatzen jarraitzeko motibazioa eman dizu?

Bai. Surfeatzea ez da egun bakar batean ikasten den zerbaite. Hamar urte entrenatzen daramatzadan arren, hau izan da nire lehen txapelketa. Beraz, bai, honek jarraitu nahi izateko bultzada eman dit. Hemendik bi astera Galiziako beste txapelketa batean lehiatuko naiz, ikasten jarraitzeko. Gauzak eroriz eta hanka sartuz ikasten baitira eta lehenengoan dena ondo egitea ezinezkoa da. Surfa niretzat terapia moduko zerbaite da, ez kirola soilik. Ni itsasora asteen bi aldiz sartzen ohituta nago, baina txapelketa handiagoetan ondo aritzeko, errendimendu hobe bat beharko da.

Baliabideei dagokienez, surfa kirol gutxitua izanda, nola moldatzen zarete?

Taula guztiak ez dira berdinak, zure behar eta hondartzaren baldintzen arabera egokitu behar dira. Aurreko astean nire taula propioa erosi nuen, beraz, orain hori ezagutzen ari naiz. Gainera, surfeatzera joateaz gainera, fisikoa zaintzea ere garrantzitsua da, lesioak saihesteko. Txapelketara joateak ere

gastu bat dakar, bidaiatu behar duzulako, esfortzu ekonomikoa eskatzen duena. Taularekin bidaiatzeko ere arriskua du, garraioan puskatzeko aukera dagoelako. Surf egokituan kirolari eta

klub gutxi gara azkenean, ratioak oso txikiak direlako: kirolari bakoitzak bere monitorea behar baitu eta eskolak kirolari bakoitzaren gaitasunetara egokitu behar dira. Instituzioek baliabideak eman arren, gehiago behar dira, inoiz ez direlako nahikoak.

Zer helburu dituzu etorkizunera begira?

Nik orain buruan Pantín dut, hurrengo txapelketa. Gero selekzionatzen banaute Portugalera edo Kaliforniara joateko aukerak izan ditzaket, baina burua hurrengo txapelketan zentratuta izatea nahiago dut, urrutiegi begiratu gabe. Azaldu bezala, nahiago du poliki joan. Argi dut gauzak lortzeko denbora asko behar dela, ikasketa prozesu luzea baitago atzetik. Beraz, ez dut helburu zehatzik. Gainera, mundu mailan, kirolarien maila oso altua da. Momentuz argi dudana gauza bakarra da surfeatzeko jarraitu nahi dudala eta, noski, kirol honetan disfrutatzen. Dakartzidan esperientziak pilatzen joan nahi dut, lorpen zehatzak bilatzera joan gabe; datorren guztia ongi gertatzea izango da. Bai, gustatuko litzaidake jendea surfa probatzera animatzea; batez ere neskak, nire kategorian oso gutxi baikara. Ondorioz, kirolaririk gabe, ez dago ez txapelketarik, ez baliabiderik. HS2 klubeko ateak parez pare irekita daude horretarako.

“Bai, gustatuko litzaidake jendea surfa probatzera animatzea; batez ere neskak, nire kategorian oso gutxi baikara”

kiroletik

BIDASOA ESKUALDEKO KIROLAREN TXOKOA

info@kiroletik.eus | (+34) 943 04 20 52 | www.kiroletik.eus





KIROLAK

LEKA ENEA: BIDASOAKO MAHAI TENISAREN ERREFERENTEA ELITEAN ETA OINARRIZKO KIROLEAN

Udako beroak atzean utzi eta iraila gerturatu ahala, Irungo Sonia Etxezarreta teknikazio zentroak ateak parez pare zabaldu ditu berriro ere. Pilota zuriaren hots txiki eta lehiakorra etengabekoa da orain; mahai tenisaren erritmo bizia berreskuratu du Leka Enea klubak. Denboraldi berria ate-joka dela, kluba bete-betean murgildu da denboraldi aurreko prestaketa lan sakon eta zorrotzetan. Instalazioen barruan, Josema Zuazuak eta bere alaba Maitane Zuazuak elkartearen iraganaz, orainaz eta etorkizunaz hitz egin dute, lehendakari gisa lehenak eta jokalaria gisa bigarrenak.

Uztailak emandako beharrezko atsedenen ostean, Leka Eneako makineria berriro jarri da martxan. Hauurrentzako udako jarduerak amaituta, klubeko kirolariek hilabete inguruko denboraldi-aurrea dute aurrez aurre, iraila erdialdean lehiaketa ofizialei hasiera eman baino lehen. Dena den, oporren ostean berriro abiaraztea ez da hutsetik hasiera izan; udan ere kirola sustatzeko eta herritarrengana gerturatzeko aukera baliotsu guztiak aprobetxatu baititu elkarteak. Josema Zuazuak azpimarratu duenez, udako asteetan zehar haur txikien taldeak eta arratsaldetan helduen saio irekiak antolatuta dituzte. Oporrak izan arren jende ugari hurbiltzen da kirola egitera edo ezagutzera. Sasoi beroa oso abiapuntu egokia da kirol hau ezagutarazteko, urte osoan zehar hiriko ikastetxe ugarietatik egiten duten sustapen lan jarraituaren hedapen natural modura.

Korridoreetatik txapelketetara

Irungo mahai tenisaren bilakaera ulertzeko, ezinbestekoa da elkarteak azken hamarkadetan izandako egoitza aldaketa gogoratzea. Hasierako urte xumeetan Artaleku kiroldegiko korridore inprobisatuetan jokatzen bazuten ere, Sonia Etxezarreta teknikazio zentroa eraikitzeak erabat eraldatu zuen klubaren eguneroko errealitatea. Pasilloetan entrenatzen zen garai haietatik gaur egungo egoitza modernora igaro izana funtsezkoa izan da elkartearen garapenerako; orain herritarrei zein lehiakideei ematen zaien irudia askoz ere sendoagoa da. Instalazio berriek kirolaren erakargarritasuna biderkatu dute azken urteetan: gaur egun, 140 haur inguru ibiltzen dira klubak kudeatzen duen eskolan eta 60 bat jokalaria daude federatu mailan lehiatzeko prest.

Zentroaren izaera berezia ere azpimarratu du Maitanek, Euskal Herrian zein estatu mailan leku oso gutxitan baitago mahai

“Astean behin federatuak eskolara etorri ohi dira txikiek in jolasteko eta haientzat oso motibagarria da”
Maitane Zuazua, Leka Enea mahai tenis klubeko jokalaria

tenisari soilik eta eskusiboki dedikatutako horrelako kirol instalazio bat. Beste edozein hiritara jokatzerako joanda, oso gutxitan aurkitzen da horrelako leku bat. Jende berria Irungo zentro honetara lehen aldiz datorrenean erabat txundituta geratzen da, eta horrek argi erakusten du kirol honek Bidasoa eskualdean lortu duen pisu soziala eta kirol pisua. Beheko solairuko 12 mahaiei esker, talde handiak aldi berean eta eraginkortasunez entrenatzeko gaitasun bikaina dute, eta goiko solairuko



harmailak ikusleak biltzeko gune bilakatu dira.

Klubaren egunerokoa, entrenamenduei dagokienaz, asteleheneetik ostiralera bitartean egituratzen da. Arratsaldeko lehen orduetan, 17:30etik 19:00etara, eskolako adin ezberdinetako ume eta gaztetxoak izaten dira pistan nagusi. Ondoren, 19:00etatik 21:00etara, helduen, amateurren eta federatuen txanda iristen da. Leka Enearen ezaugarri berezietako bat belaunaldien arteko lotura eta elkarrekintza zuzena da; astean behin gutxienez, federatu nagusiak eskolako umeekin batera entrenatzera igotzen baitira. Maitaneren hitzetan, “astean behin federatuak eskolara etorri ohi dira txikiek in jolasteko eta haientzat oso motibagarria da” klubari transmisio naturala eta jarraitasuna emateko modurik onena baita, eta adin handiagoa izandakoan ere kirol honetan lehiatzen jarraitu daitekeela erakusten dielako.

Mahai tenisaren malgutasunari eta abantaila esker, adin, baldintza eta helburu guztietako pertsona irekita dago elkartearen atea. Josema Zuazuak pozez aipatzen duen moduan, 74 urteko emakumezko jokalaria gogotsu bat ere badute tarteak pala hartu eta entrenatzeko gogoz hurbiltzen dena. Erreflexuak, kontzentrazioa eta mugimendu azkarrak lantzeko oso baliagarria izateaz gain, mahai tenisak eguneroko bizitzako kezka zein estresak albo batera utzi eta burua erabat deskonektatzeko aukera eskaintzen baitu maila guztietako kirolarientzat.

Etxeko talentuaren aldeko apustua

Aurretik aipatutako guztiaren gainean eraikitzen da Leka Enearen goiko egitura lehiakor eta exijentea. Datorren denboraldi berrian, gizonezkoen talde nagusiak Gizonezkoen Lehen Ohorezko Mailan jardungo du. Taldeak azken urteetan lortutako arrakasta maila azpimarragarria da: iaz laugarren postu bikaina lortu zuten ligako sailkapenean eta bigarrenak izan ziren Espainiako Errege Kopan. Meritu izugarriko lorpena da, bereziki talde nagusia osatzen duten hiru jokalariai euskaldunak eta etxeokak direla kontuan hartuta, euren aurkari gehientsuenek atzerriko jokalaria profesional fitxatuak dituzten bitartean. Emakumezkoen lehen taldearen kasuan, estatu

mailako Ohorezko Ligan lehiatuko dira berriro, iaz lortutako bosgarren postu nabarmena berretsi edo hobetzeko helburu argiarekin.

Halere, zuzendaritzaren eta jokalariren kirol filosofia oso garbia eta sendoa da: lehen helburua bi talde nagusien maila gorenari eustea da, pausoz pauso eta era jasangarrian eraikitako proiektuari jarraitasuna emanez. “Hemengo jendearekin eta etxeko harrobiarekin lortu nahi ditugu emaitza onak”, aipatu du Maitane Zuazuak. Ligarako atzerriko fitxaketa ikusgarriak egin daitezke nahi izanez gero, baina hori ez da Irungo klubaren lehentasun nagusia izan. “Klub batentzat garrantzitsua da harrobi sendoa izatea”, azaldu du klubeko lehendakariak. Oinarria ondo landu eta epe luzerako proiektua eraiki nahi dute etxeko kirolariek. Zentzu berean mintzatu da Josema presidente moduan: “elkartearen lehentasunezko helburua ez da tituluak edonola lortzea; izan ere, bakarrik goi-mailako garaikurrei begira jarritz gero, behean dagoen oinarri sozial eta harrobi osoaz ahazteko arrisku handia dagoelako”.

Goi mailako bidaiak kudeatzea –20 jardunaldi baino gehiago, estatu osoan zehar egindako desplazamendu luzeekin– eta ehunka jokalariren eguneroko entrenamendu zein lehiaketak antolatzea ez litzateke posible izango komunitatearen inplikazio eta auzolanik gabe. Mahai tenisaren taldeak oso murriztak direnez (3 jokalaria bakarrik talde bakoitzeko), garraiorako, logistikarako eta kudeaketarako guraso zein boluntarioen laguntza guztiz ezinbestekoa da. Boluntarioen lan isil horri esker mantentzen da kluba zutik. Gaur egun, kirol arloko araudi berriek tituludun teknikari kualifikatuak eskatzen dituzte, eta horrek ahalegin ekonomiko handia dakar klubarentzat, erakunde publikoen laguntzak maiz egoera berri hauetara egokitu gabe geratzen direlarik.

Erronka horien guztien aurrean, doako lanean, elkartasunean eta laguntzeko prest dagoen jendearen gogo bizian oinarritzen da Leka Enea. Sustapen lan jarraitu horren fruituak agerikoak dira kirol zein gizarte mailan: emakumeen kopuruak gora egin du etengabe, eta auzoetako jaietan zehar zein herriko egitasmo publikoetan parte hartuz, kirola bizirik eta hurbil mantentzen dute. Guraso eta seme-alaben arteko gabanetako txapelketa ezagunak eta Sanmartzial bezperako lehiaketa herrikoiek argi erakusten dute Leka Enea kirol elkarte bat baino askoz gehiago dela.



C.D. SAN MARCIAL - 2023 - 2026 BABESLETZA

TALDEAREN **FUTBOL EGOKITUAREN** ETA **OINARRIZKO FUTBOLAREN** PROIEKUAN KOLABORATU
ENPRESA BAT BADUZU ETA KLUBAREN FAMILIAKO KIDE IZAN NAHI BADUZU, **ZURE ZAIN GAUDE!**

#GOAZENSANMARCIAL

Ama Birjinia Mirarietako Kalea 7, Irún | 943 96 99 12 | patrocinios@cdsanmarcialirun.com



BETI GAZTE

SAIOA AUZMENDI, MOTORRAREN PASIOA SARE SOZIALETARA ERAMATEN DUEN GAZTE IRUNDARRA

Motorraren mundua pasioz eta perspektiba berri bat eskaintzeko gogoz bizitzen du Saioa Auzmendik. Irunen jaiotako gazte honek Bartzelonan du gaur egun bizilekua, eta bertatik sortzen ditu automobilismoaren inguruko edukiak sare sozialetan. Bere bideoen bidez, 1 Formulaz haratago dauden lasterketak eta kategoriak ematen ditu ezagutzera, ikusgarritasun urriagoa duten lehiaketei agerikotasuna emanez.

Nondik datorkizu autoekiko zaletasuna?

Jende askok bezala, txikitatik 1 Formula nire gurasoein ikusten nuen. Etxean betidanik ikusi ditugu kotxe lasterketak, MotoGP edo Rallyak. Nire aita gainera, irrati kontroleko autoekin ibiltzen zen eta Ibarlako zirkuituan lasterketak egiten zituen. Lasterketa horiek telebistan ikusteko ordaintzen hasi behar izan zenean ikusteari utzi genion, baina gero nire kabuz berriro hasi nintzen.

Nolatan erabaki zenuen zaletasun hori zure sare sozialean bidez zabaltzea?

Bartzelonara bizitzera etorri nintzenean, hemen Montmeló zirkuitua dagoenez, bertara lasterketak ikustera joaten hasi nintzen, baina ez bakarrik 1 Formula; ehundaka lasterketa ezberdin egiten baitira bertan. Zirkuituan pistako komisarioek eta lasterketetan laguntzen duten boluntarioek egiten duten lana ikusi nuen eta zeregin horietan aritzeko izena ematea

erabaki nuen. Horrela, astebururo sarrerak ordaindu beharrean, doan joateko aukera ere izango nuen. Horri esker, ezagutzen ez nituen ehundaka lasterketa eta kategorია daudela konturatu nintzen gainera, inork ez duelako haien inguruan hitz egiten.

Autoen inguruko edukia sortzen hasi ostean, noiz nabaritu zenuen benetan jarraitzaileen gorakada?

Lotsa ematen zidanez, Tik Token hasi nintzen, pentsatuz inork ez zituela nire bideoak ikusiko. Lagunek eta familiakoek edukia Instagramen ere partekatzen animatu ninduten, jende gehiagok ikus zezan. Behin bideoak grabatzen hasita, lotsa galdu eta zer gertatzen zen ikustea erabaki nuen. Horrela ikusi nuen jendeak 1 Formulaz gain, egiten diren beste lasterketak ere gustuko dituela, orokorrean kotxeen inguruan hitz egiten hasi nintzelako eta badirudi arrakasta izan duela.

Nolako edukia partekatzen duzu orain zure sare sozialetan?

Orokorrean, GT lasterketez hitz egitea gustatzen zait, azken batean kaleko autoak direlako, esaterako, BMW, Ferrari edo Mercedesak, baina kotxearen potentzia handitzeko aldaketak eginda. 1 formula baino askoz dibertigarriagoak direla iruditzen zait, beraz, horien inguruan hitz egin ohi dut, jende gutxiagok ezagutzen baititu.

Edukia sortzeko eta sareetan zabaltzeko prestakuntza berezirik jaso duzu?

Cap Cuteko doako bertsioarekin hasi nintzen bideoak editatzen, ideia askorik izan gabe. Edukia mugikorrarekin grabatzen dut, aplikazioan mozketak egin, azpititulu automatikoak jarri eta, tarteka, PNG formatuan dagoen argazkiren bat txertatzen dut. Uste dut ez naizela trebeegia gai hauetan, beraz, bideo sinpleak egiten ditut. Egia da ere, ezin ditudala 3 orduko lana eskatzen duten bideoak egin, ez baitut hainbeste denbora.

Gaur egun, sare sozialetan hainbeste eduki sortzaile izanda, erraza da zerbait ezberdina eskaintzea jarraitzaileei?

Automobilismoaren mundua bereziki, uste dut oraindik Espainian ez dela gehiegi zabaltzen, baina hala ere ez da erraza ikustaldiak edo jarraitzaileak lortzea. Honetan hasi nintzenean

“Zoritxarrez, oraindik askok uste dute emakumeek kotxeen inguruan ezer gutxi dakigula”

ez nuen inolako helburu zehatzik, soilik ondo pasatzea, nik nire lana baitut. Nire kasuan, neska naizenez eta kotxeen inguruan hitz egiten



dudanez, ohi baino kritika gehiago jasotzen ditudala uste dut; zoritxarrez, oraindik askok uste dute emakumeek kotxeen inguruan ezer gutxi dakigula. Beraz, mundu honetan gizona izanda haztea errazagoa dela pentsatzen dut. Egia da, aurtan 1 Formula oso aspergarri bihurtu dela indarrean ezarri diren erregulazio guztien ondorioz, kotxeak gehiegi elektrifikatuz, eta horrek mesede egin didala; jendea beste motako lasterketak ikusten hasi baita. Hain zuzen ere, justu ni jada lantzen ari nintzen lasterketak ikusten hasi dira.

Nola antolatzen duzu sareak elikatzeko atzetik dagoen lan logistikoa guztia?

Nik 40 minutuko bidea egiten dut egunero metroz lanera joateko eta denbora hori hau guztia egiteko erabiltzen dut. Landu nahi ditudan gaiak pentsatu, gidoiak egiten ditut eta bideoak editatzen ditut. Asteazkenean zehar pilotutako ideia guztiak asteburuetan grabatzen ditut, bata bestearen atzetik; hurrengo astean zehar metroan editatzeko. Bestela, astegunetan ezinezkoa zait ezer gehiago egitea.

Sare sozialetan sortutako edukia eskertzen, ametsen bat betetzeko aukera izan duzu?

Bai, oraindik txundituta nago internetek duen boterearekin. Sareetan edukia sortzeko zaletasuna urte honetako hasieratik aurrera serioago hartu dudala esan dezakegu eta oso pozik nago orain arte lortutakoarekin. 1 Formularekin Ingalaterrara joateko aukera izan nuen Hot Wheels markari esker; txikitatik telebistan iragartzen ditudan jostailuzko autotxoei esker. Harrigarria da horrelako marka batek zurekin lan egin nahi duela ikustea. Beste egun batean, Bartzelonako zirkuituan buelta bat ematera eraman ninduten eta lanetik lehenago atera behar izan nintzen arren, bitan pentsatu gabe joan nintzen. Egun horretan primeran pasa nuen zirkuituan 300 kilometro orduko abiadura

super-kiroleko auto batean. Horrela izan ez balitz, inoiz ezingo nituzke esperientzia horiek gozatu.

“Askok gustatuko litzaidake Le Manseko 24 orduko lasterketa ikustera joan ahal izatea”

Automobilismora geroz eta emakume gehiago gerturatzen direla nabaritu duzu?

Bai, orokorrean, kirol guztietan gertatzen ari den zerbait dela esango nuke; gero eta emakume gehiago daudela edozein kirolatan. Hori primeran dago, behingoz, emakumeak edonon daudelako, nahiz eta oraindik gizon askok bilakaera hori ez ulertu. Egia da, oraindik gehiago aurreratzen jarraitu behar dela. Esaterako, kirol kazetarien artean ere geroz eta emakume gehiago daude eta hori oso lagungarria izan daiteke hain ikusgarriak ez diren emakumeentzat, eredu jarraitzeko.

Sareetan autoen inguruko edukiak sortzeaz bizitzea posible ikusten duzu?

Ez dakit, denbora gutxi daramadalako honetan. Zure bizitzaren edo bizi estiloaren edukia sortzea errazagoa dela pentsatzen dut, egunero zer kontatu baduzulako, baita hainbat iragarki egiteko ere. Autoen kasuan zailagoa iruditzen zait, baina ez ezinezkoa; batzuek lortu dutelako. Dena den, edukia sortzeko edo irabaziak izateko aukerak murriztagoak dira. Ez nuke esango nire ametsa denik, beraz sareekin diru asko irabazi beharko nuke nire lana uzteaz pentsatzeko.

Eta, etorkizunean, autoekin loturiko beste ametsen bat bete ahalko bazenu, zein aukeratuko zenuke?

Askok gustatuko litzaidake Le Manseko 24 orduko lasterketa ikustera joan ahal izatea. Urte askotan telebistan ikusi izan dut, baina bertan zuzenean ikustea sekulakoa izan behar du. Izan ere, lasterketetara zure kabuz joateak diru asko eskatzen du gauza asko ordaindu behar direlako, sarrerez gain.



lassai
Psikologia

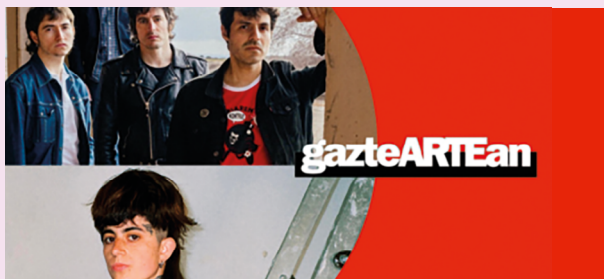
ZERK KEZKATZEN ZAITU?

Bera bidasoa Kalea 14 - Behea, Irun | San Francisco Kalea 46 (10. lok), Donostia | (+34) 632 40 21 88 | www.lassaipsicologia.com



📍 CBA Kultur Gunea
 📞 943 50 54 44
 ✉️ igazte@irun.org
 📞 607 77 11 73
 🌐 www.irun.org/igazte

IRUN ZUZENEAN (GAZTEARTEAN KONTZERTUA)



Irun Zuzenean Zikloko bederatzigarren edizioak bederatzikontzertu izango ditu urriko larunbatetan zehar. Musika ziklo horren barruan, **GazteARTEan zerbitzuak bi kontzertu antolatu** ditu urriaren 10erako, larunbaterako, 21:00etatik aurrea.

Jimena Amarillo artistak, bere indie estiloarekin, musika elektronikoa eta pop garaikidea uztartzen ditu, eta kontzertuetan publikoarekin duen gertutasunari esker, espazio intimoa sortzen da entzuleentzat.

Bestalde, **Biznaga**, eszenaratze sendoari eta kontzertu sutsuei esker, talderik errespetatuenetako bat bilakatu da Espainiako musika independentearen munduan.

Irun Zuzenean salan izango dira kontzertuak eta **sarrerak salgai daude dagoeneko** udal webgunean. Kontzertu horiek **5,65 euroko prezio** berezia izango dute. Hala ere, zikloko kontzertu guztietara joateko txartelak ere erosi ahal izango dira, txartel orokorra 40 euroan eta txartel hobariduna, 30 euroan.

ZERBITZUAK BUELTAN



Udako oporrak pasa dira eta gure zerbitzuak bueltan daude.

Datozen egunetan irailerako antolatzen ari diren jarduera eta tailer guztiak argitaratuko dira.

Adi egon horietako bat bera ere ez galtzeko!

GAZTEARTEAN BEKA



Irungo Udaleko Gazteria Zerbitzuak GazteARTEan Bekaren **zortzigarren deialdia** zabaldu du, haurtzarora, nerabezarora edota gaztarora aztertzen dituzten ikerketa ekintzak sustatzeko asmoz.

Ekimen honek **8.000 euroko laguntza du** eta **35 urtetik beherako gazteei bideratuta** dago, beren **proiektu autonomoak garatu ditzaten**. Lan irabazleak gehienez zortzi hilabeteko iraupena izango du eta formatu desberdinetan aurkeztu ahaliko da (dibulgazio materialak, parte-hartze prozesuak...). Interesdunek urriaren 5era arte izango dute beren proposamenak aurkezteko epea.

Proiektuari eta aurreko urteetako lanei buruzko **informazio guztia eskuragarri dago Irungo Udalaren webgunean** (www.irun.org).



KULTURA

KALEKO ANTZERKIA: “CHEF NATURE”



Markeliñe konpainiaren eskutik, “**Chef Nature**” aire zabaleko jatetxea da, baratze propioa duena. Mahaikideek alde batera utziko dituzte gailu mugikorrak, eramangarriak eta tabletak, naturarekin berriz konektatzeko. Proposatutako menua magikoa, harrigarria, terapeutikoa eta oso dibertigarria izango da.

Data: Irailaren 5ean, larunbatean.

Lekua: San Juan Harri Plaza.

Ordua: 19:00etan.

Prezioa: Doan.

“IRUN HIRIA” MUSIKA BANDA



“Irun Hiria” Musika Bandak Junkaleko Andre Maria Irungo Zaindariaren omenezko kontzertua eskainiko du.

Data: Irailaren 7an, astelehenean.

Lekua: Junkal plazatzon.

Ordua: 20:00etan.

Prezioa: Doan.

RIBERA AZOKA



Espazio publikoan ospatzen den programa honek **arte garaikidea eta memoria historikoa uztartzen** ditu, uraren kulturak harreman sozialetan duen eragina ere aintzat hartuz.

Data: Irailaren 19an, larunbatean.

Lekua: Bidasoaren ibaiertzean.

Ordua: Goizean zehar.

Prezioa: Doan.

DANTZA HIRIAN



Dantza Hirian hiri paisaietan egiten den mugaz gaindiko **dantza jaialdi ibiltaria** da.

Data: Irailaren 11n, ostiralean.

Lekua: San Juan Harri Plaza.

Ordua: 19:00etan.

Prezioa: Doan.



PAPERDENDA - KOPIADENDA - ESKULAN TAILERRA

Luis Mariano kalea 12 | (+34) 943 63 93 01 | irun@folder.es | www.folder.es

bat

Centro Deportivo y Salud

BAT ZENTRO BERRIA

KIROLA ETA OSASUNA, LEKU BEREAN

IREKIERA BERRIA

TALDEKO JARDUERAK
ENTRENAMENDU PERTSONALIZATUAK
FISIOTERAPIA
NUTRIZIOA
PSIKOLOGIA

Lope de Irigoyen kalea, 8, 1 Behea, Irun

☎ 625 261 351

🕒 (9 - 14h): 626 508 295

✉ centrodeportivo@atletismobat.com

Lekaenea kalea, 28, Irun