

7. KO
2020KO ABENDUA

EMAKUMEEN KIROLAK BALIO 
NESKA KIROLARI

Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua

Nafarrak



Ziztu bizian

EMAKUMEEN KIROLAK BALIO
NESKA KIROLARI
Nafarrak

**Nafarroako kirolarien
buletinak doan jasotzea
gustatuko al zaizu?**



Nire lana nire pasioa da

Hondoko argazkia: Tour de L'Ardèche 2020. Egilea: Velofocus/ MovistarTeam.



Iosune Murillo Elkano (Barañain, 1980)

Abiadura irristaketan ari zela egindako lesio batek eraman zuen bizikleta gainera. Pedalei eragitea horren gogoko izan zuen, non 90eko hamarkadan emakumezkoen tropel txikiarekin bat egin baitzuen, Espainiako txirrindularitzako kirolari handi baten, Joane Somarribaren, laguntzaile gisa.

Iosune Murillok utzitako irudiak.

ELKARRIZKETA

Nire lana nire pasioa da

Bizikletan zebilen bitartean, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak ikasi zituen, eta txirrindularitzako entrenatzaile izateko prestatu zen. Bizikletatik jaitsi zenean, prestatzaile gisa lanean jardun zen, UCI Pro Tourreko gizonazkoen taldeak entrenatzen dituen lehen emakumea, eta bakarra, bihurtzeraino, Movistar Teameko talde teknikoaren parte baita.

UCI Pro Tourren gizonak entrenatzen dituen emakume bakarra.

Hala uste dut. Badaude beste emakume batzuk, sendagileak, fisioterapeutak eta abar. Prestakuntza handiko emakumeak, baina, nire alorrean, prestakuntza fisikoan, bakarra naizela uste dut.

Lehia mundutik zentozen.

Joane Somarribarekin batera lehiatzeko zortea izan nuen. Niri goi mailako lehia interesatzen zitzaidan, eta Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak ikasi nituen, pedalei eragin bitartean.

Garbi zenuen txirrindulariak entrenatu nahi zenituela?

Bai, egia esan. Goi mailan lehiatu bitartean ikasten nuen, eta konturatzen nintzen prestakuntza fisikoa garrantzi handikoa zela errendimendu handia izateko. Beti izan dut



Argazkia: Murillo Giro della Toscanako erlojupekoan, Italia, 2005.

ELKARRIZKETA

Nire lana nire pasioa da

gustuko entrenamenduaren mundua, eta, ikasten ari nintzen bitartean, ateak irekitzen zitzaizkidan. Madrilera joan nintzen, Goi Errendimenduko Masterra egitera, eta han hasi nintzen lehen urratsak ematen, bizikletan nenbilen bitartean.

Urrats horietatik, zuk entrenatzen zenuen txirrindulari baten jardunagatik hedabideetan azaltzera.

Gauzak zer diren, nik prestatzen nuen txirrindulari batek emaitza ona izan zuen (Richard Carapaz, 2019ko Giroko irabazlea) eta albistea agertu zen. Esan beharra dut niretzat emaitzen arduradun handiena txirrindularia bera dela. Nik nolabait bata bestearekin lotzen laguntzen ahal dut, baina protagonismoa haiena da.

«Oztopo handiena ni neu izan naiz»

Pandemiaren ondorioz lasterketa guztiak atzeratu behar izan ziren. Txirrindulariek etxean entrenatu behar izan dute, arrabolarekin. Nola egin duzu lan hilabete horietan lehiazera itzul zitezen?

Egia esan, egoera zaila izan zen, batez ere ez genekielako zenbat denboraz lan egin beharko zuten arrabolarekin. Nik arrabolarekin entrenatu behar izan dut lesioengatik, eta badakit ez dela berdina entrenamendu hori edo errepedekoa.



Mantentzeko balio du, baina ez hobetzeko. Behin erreperidera irten ahal izan zirenean, eta jakin genuenean noiz lehiatuko ziren, orduan lasaitu nintzen. Aste batzuk bagenituen zetozen txapelketak ongi prestatzeko, baina egutegia oso estua izan dela esan dute.

Gizonak eta emakumeak entrenatzen dituzu. Movistar taldearen barruan, Alicia González Blanco, Eider Merino eta Paula Patiño. Ezberdintasunik ba al dago haien lanaren plana egitean?

Bolumena, batez ere. Mutilek 260 kilometro egin dituzte mundialean, eta neskek 140. Neskek ez dute egunean 5-6 orduko entrenamendurik behar, ez horixe, ez dagoelako hainbeste irauten duen lasterketarik. Ez, ordea, ezin dutelako, baizik eta prestatuko duguna espezifikoa izan behar delako. Ez badute sei orduko lasterketarik aurkituko, ez dute sei orduz entrenatu beharrik. Egia da Giroan 160 kilometroko etapa bat egon zela, baina ez da ohikoa. Niretzat, 3-4 orduko entrenamendu askorekin nahikoa da. Mutilek, ordea, gehiago behar dute, esaterako, azken Giroan bertan ia etapa guztiak 200 kilometro ingurukoak zirelako.

Eta, alde psikologikoan?

Ez ditut bereizten. Gizonezko txirrindulari batzuek astero behar dute laguntza handiagoa, errefortzu positiboa eta abar; beste

ELKARRIZKETA

Nire lana nire pasioa da

batzuek, aldiz, ez, nahikoa konfiantza dute beren buruengan, eta ez dute halakorik behar. Gauza bera neskekin. Batzuek garbi dute beren lana eta behar dutena, eta beste batzuek zalantza gehiago dituzte, eta babes behar dute. Hor ez dut ezberdintasunik ikusten.

«Gakoa nazioartean lehiatzea da»

Zein ezberdintasun ikusten diezu lehiakide zineneko txirrindularitzari eta oraingoek dutenari?

UCIren laguntza antzematen da, eta antolakuntzari dagokionez maila handiko probetan aintzat hartzen dituztela. Gogoan daukat goi mailan lehiatzen nintzenean mutilekin bakarrik egiten nuela topo mundialean, Flèche Wallonnen eta Flandriako Tourrean. Gaur egun, 2023rako emakumezkoen Tour batez ari dira hitz egiten, Lieja-Bastogne-Lieja lasterketak badu emakumezkoen kategoria, baita Paris-Roubaixek, Amstel Gold Racek, Donostiako Klasikoak eta abarrek ere. Gainera, emakumezko tropelaren batez besteko maila nabarmen hazi da.

Ni lehiatzen nintzenean, nazioartera irten arte ez nintzen ohartu nire mailaz. Gakoa nazioartean lehiatzea da, orduan ikusten baituzu non zauden zu munduko txirrindularitzarekin



Argazkia: Murillo Alicia González Blancori, bere txirrindularietako bat, laguntzen.

ELKARRIZKETA

Nire lana nire pasioa da

alderatuta. Garrantzitsua da laguntza hori egotea, lehiatzera kanpora irteteko. Gero eta neska gehiago dago. Espainian ahalegina egiten ari da, gero eta lasterketa gehiago baitago eta horrek lehiatzeko aukera ematen baitu.

Espainiako Vueltako azken proba hori, zennbateraino da baliotsua emakumezko tropelari dagokionez?

Niretzat hori oso garrantzitsua da. Presentzia ematen dio aldarrikatzen ari direnari, nazioarteko tropel batean beren lekua topatzeari. Egun horretan, Parisko azkenean bezala, behar duten ikusgarritasuna ematen zaie. Txirrindularitza jende asko erakartzen duen ikuskizun bat da, eta beharrezkoa da neskak ikustea, gehiago egon daitezen eta neska gehiagok bizikletara igo nahi izan dezaten.

Pedalei eragitetik estamentu teknikora egin zenuen jauzi. Ez dago txirrindularitzako emakumezko entrenatzaile askorik.

Zaila da jauzi hori egitea. Txirrindularitza horrela dago antolatua. Urte batean babeslea berritu behar duzu, edo kontratu bat lortu, eta emakume batek, adinaren arabera, agian ez du gogorik edo zerbait itxiagoa nahi du, nahiz eta horretarako grinarik ez izan, Nik horrela uste dut. Niretzat nire pasioa da, lana izateaz gain. Nahiago dut arriskatu, entrenatzen jarraitu, eta jendeak nigan konfiantza izan dezala.



Argazkia: Iosune Murillo (ezkerrean), Flandriako Tourreko harlauzetan.

ELKARRIZKETA

Nire lana nire pasioa da

Hemendik bi urtera ez dakit zein izanen den nire egoera, nahiago dut horrekin bizi eta nire eguna gustagarria izatea, eta ez asetzen ez nauen lan bat bilatu.

Eta honetarako bidean, topatu al duzu oztoporik?

Oztopo handiena ni neu izan naiz. Batzuetan neure buruari galdetzen diot: noraino heltzen ahal naiz? Egoera zela eta, txirrindulari profesionalak entrenatzera iritsi ahal izan nintzen. Errazagoa izan zen nire senarra txirrindulari profesionala delako, eta bera izan zelako entrenatzeko eskatu zidan lehena. Hortik aurrera, beldurra izan nuen: gai ote naiz? Eta izan nintzen. Urteen poderioz, esperientziak irakasten dizu bizikletan ibili izanak, ikasitako guztiak, bizitakoak eta abarrek, askoz gehiago balio dutela laborategi batean ordu pila bat ikasten emateak baino.

Nik neronek izan dut neure inguruko zalantza gehien. Profesionalekin lan egin behar izan dudanean, ez diote nire generoari begiratu, baizik eta metodoari.

Nola ikusten dituzu emakumeak Nafarroako txirrindularitzan?

Badago talde bat gauzak ongi egiten saiatzen ari dena, Ermitagaña. Neska talde bat dago bertan urrats txikiak egiten, eta aukera izaten ari dira Espainiako kopetan lehiatzeko,



Argazkia: Murillo, Bizkaia-Durangoko etapa batean.

ELKARRIZKETA

Nire lana nire pasioa da

edo EAEn eta Nafarroan antolatzen diren lasterketetan. Garatzen jarraitu nahi dutenek edo maila apur bat altuagoa dutenek aukerak dituzte. Iaz, Irati Puigdefábregas Bizkaia-Durangorekin joan zen.

Taldea egiten dute elkarrekin entrenatuz, eta hori da, azken finean, lotzen zaituena, aisian ongi pasatzeko une bat ere izatea, hori egin behar baitute gaztetan. Uler dezatela lehia bidaiatzeko eta ongi pasatzeko modu bat dela, lan egiteaz eta ongi lan egiteaz gain.

Zein eragin du emakumezko txirrindularientzat Nafarroako klasikoak egoteak?

Nafarroako bi klasikoak denak funtzionatu ahal izatearen parte dira. Ni Pinturas Junorekin hasi nintzen, Nafarroako talde batekin, eta emakumeen Nafarroako itzuli bat zegoen, Mallorcako emakumeen itzulia amaitu eta orduantxe, nazioarteko tropeleko onenak biltzen zituena. Niretzat eragin handia izan zuen etxetik hurbil eta goi mailan lehiatu ahal izateak. ■



ERREPORTAIA



Familia handia ZIZTU BIZIAN

Donibane Kirol Elkartearen patinaje-saila abiaduraren erreferentia izan da azken urteotan, emakumeen lehen mailako liga nazionalan nagusi izan baita: 2014 - 2020 aldian sei titulu lortu ditu jarraian.



Irudi guztiak Donibane Kirol Elkarteak (Epi Pejenaute) laga ditu.

ERREPORTAIA

Familia handia ziztu bizian



Maite Ancín, Maialen Oñate, Bea Pejenaute, Maddi Aranguren, Leire Gutiérrez, Itxaso Tirapu, Andrea Marturet eta Valerie Loboren taldeak seigarrenez garaipena lortu zuen 2020ko ligan, nahiz eta pandemiaren erruz lau jardunaldietatik bi baino ez jokatu.

Txapelketa bertan behera gelditu zenean, Elkartek bigarren kategoriako titulua ere eskuratu zuen. Luisa Ayala, Sara Artieda, Miren Goñi, Naiara González, Paula Azcarate, Leyre Molina, Nerea Ostolaza, Leire Valle, Aroa Arazuri eta Ana María Ayala lehen posizioan sailkatu ziren bigarren mailako txapelketan.

Argazkia: Ezkerretik eskuinera: Itxaso Tirapu, Naiara González, Luisa M^a Ayala, Bea Pejenaute, Maite Ancín, Maialen Oñate eta Maddi Aranguren. Zutik, Pejenauteren atzean, entrenatzailea, Araceli Larrea.

ERREPORTAIA

Familia handia ziztu bizian



Liga nazionalaren formatuaren helburua talderik orekatuenak saritzea da. Lasterketa bakoitzean talde bakoitzeko bost patinatzaile aritzen dira, eta lehen hirurek lortzen dute puntuazioa. Txapelketa absolutua da, baina junior zein gazteen kategorietako patinatzaileak lehiatu daitezke. Denboraldia laburra izaten da: zortzi jardunaldi hiru zona geografikotan; Iruña da urtero ezinbestean jardunaldi bat egiten den hiri bakarra.

60ko hamarkadan abiatu zenetik gaurdaino patinaje-sailaren beira-arasak garaikurrez bete dira. Funtsean, Elkartearen sail honek Nafarroako abiadura-patinajearen ibilbidea markatu du. Izan ere, bertan sortu zen **María Mena** aitzindaria, 80ko hamarkadaren hasieran Espainiako lehen txapel-duntitua irabazi zuena Donibane Kirol Elkartearentzat, bai eta **Mila Romero** ere, Foru Komunitateko lehen patinaje-entrenatzaileetako izan zena.

Elkartek Espainiako lehen patinodromo estali-tako bat dauka, 80ko hamarkadaren amaieran egina. Neurriak direla eta, ezin da erabili lehiaketa ofiziale-tarako, baina berari esker lizentziak errazago gehitu ziren, eta nonbait ehunetik gora izatera iritsi ziren: Nafarroan, eta Espainian, abiadura-patinajeko fitxa gehien dauzkan elkarte da. XXI. mendearen hasieran maila handiko patinatzaileak sortu ziren: Espainiako txapelketetan gailentzen hasi ziren eta talde nazionalera deitzen zieten, Europako eta munduko txapelketetan aritzeko.

Maialen Oñate, **Maite Ancín** eta **Bea Pejenaute** ohikoak dira nazioarteko ekitaldi gorenetan, eta nekez itzultzen dira dominaren bat eskuratu gabe. Hain zuzen ere, Iruñean egin den Europako Txapelketan Donibaneko patinatzaileek urrezko domina bat, zilarrezko bi eta brontzezko beste bi eskuratu dituzte. Txapelketa oso berezia izan da, etxean jokatzear gainera Elkartek antolatutako lehena izan da eta. Halaber, garaileek lehiaketako protagonista izateko aukera eduki dute,

ERREPORTAIA

Familia handia ziztu bizian

jardunaldiak kategoriaka izan baitira, txandaka: egun batean gizonezkoak eta hurrengoan emakumezkoak.

Estatuko txapelketatan ere arrakasta itzela lortu dute 2000. urtean Espainiako taldeen ligan lehiatzen hasi zirenetik. Urte batzuk bigarren mailan eman ondoren azkar asko lortu zuten igotzea, eta 2005erako lehen mailan zeuden. Kategoria horretan, azken sei urteetan, 2014tik 2020ra bitartean, nagusi izan dira.

ARRAKASTAREN GILTZA

Patinatzaile aritutako emakume batzuk Elkartearen egiturako kideak dira. Aurten hasita, **Maite Beroiz Beorlegui** (Iruña, 1976) patinaje-sailaren zuzendaritzan ari da; lehenago San Antonio patinaje-taldeko patinatzaile bikaina izan zen, eta Espainiako zenbait titulu eskuratu zituen beheko kategorietan eta Europako txapeldunordea izan zen amerikar erako errelebo-lasterketan.

Unibertsitatean hasi zenean patinajeari utzi zion; urte batzuk geroago berriz ekin zion Donibane Kirol Elkartean eta, ordurako ama zelarik, umeak berekin ekarri zituen, kirol honen zaletasuna har zezaten. 32 urte zituela, bularreko minbizia aurkitu zioten, eta patinajeak gaixotasunari aurre egiten lagundu zion, batez ere kimioterapia eta erradioterapiako tratamenduaren ondoko suspertze-aldian. Bere buruari erronka bat bota zion: berriz

Kategoria gorenean aritu ziren lehen urtean (2006), Maite Ancínek, Miriam Rivasek (egun Fundación Osasuna Femenino taldean ari denak) eta Maialen Oñatek Espainiako txapeldun-titulua lortu zuten amerikar erako 3000 metroko errelebo-lasterketan, artean junior eta gazte kategorietakoak zirela.



Argazkia: 2006an lehen mailara igo zen taldea. Goian, ezkerretik eskuinera: Miriam Rivas, Erika Gainza, Maite Ancín eta Amaia Pascual. Behean, Lara Jurio eta Itxaso García.

ere master kategorian lehiatzea; 2012. urtean Espainiako txapelketara aurkeztu zen eta brontzezko bi domina eskuratu zituen. Hurrengo urtean are hobeki aritu zen eta urrezko hiru domina lortu zituen Espainiako txapelketako master kategorian. 2014an brontzezko bi domina eskuratu zituen berriz.

Gaur egun alde batera utzia du lehiaketa. Patinaje-sailaren arduraduna da, eta batzuetan hizlari aritzen da Iruñean egiten diren nazioarteko lehiaketetan. *«Nahiago nuke entrenatzaile izateko prestaketa egin banu, baina ez dut inoiz horretarako aukerarik eduki, ikastaro guztiak Nafarroatik kanpo izaten dira eta».*

Beroizen ustez garrantzitsuena da *«taldeko kideak izatea, lagunak egitea, nahiz eta kirolari apartak ez izan. Taldean, lehiaketarik ez dagoenean, esku-lanen tailerrak egiten ditugu, taldekideen arteko harremanak sendotzeko».*

Donibane Kirol Elkarteko patinatzaileak *«norianahikoak dira, distantzia eta modalitate guztietan lehiatzen dira. Nafarroan, berdin zaie abiaduran zein iraupen-lasterketetan lehiatu. Maite Ancínek eta Maialen Oñatek nahiago dute iraupena; Pejenautek denetarako balio du, oso indartsua da laburrean. Atletismoan espezializazioa da ardatza, baina patinajea gutxi jotzen dute espezializaziora; aitzitik, ia denak aritzen dira proba guztietan, bai pistan, bai zirkuituan»*, azaldu du Beroizek.



Argazkia: Maite Beroiz, entrenatzen.

Patinaje-sailaren arduradunaren iritziz Araceli Larrea entrenatzaile-lanean hasi denetik aro berria hasi da taldean. «Larrea etorri zenean, hiru patinatzaile baino ez zeuden senior kategorian. Oso txikitatik hasi zen lanean haurrekin, eta horri esker gaur egun talde oso ona dago».

Araceli Larrea Andreu (Iruña, 1972) entrenatzaile-lanetan hasi denean aro berria hasi da taldean. Estatuan abiadura-patinajeko entrenatzaile oso gutxi daude, eta Larrea horietakoa dugu. Espainiako selekzioaren hautatzailea izan da, eta besteen prestakuntzan jarduten hasi aurretik Europako patinatzaile hoberenetakoa izan zen: Europako txapela zazpi aldiz jantzi zuen eta mundukoa behin.

Eguneroko bizitzan bi ildo nagusi dauzka: batetik, udaltzain-lana; bestetik, taldearen entrenamenduak. «Patinajetik bizi naiz, baina ez jendeak pentsatzen duen moduan. Patinajeak hainbat gauza irakatsi dizkit: dedikazioa, diziplina... Udaltzaina izateko oposizio batera aurkeztu nintzen, eta kirola oso lagungarria izan zen prestakuntzan. Bizitza hankaz gora neukan: banantzen ari nintzen, bi urteko umea neukan, eta kirolak ematen duen lasaitasunagatik izan ez balitz, ezin izanen nuen eraman dena».

Donibane Kirol Elkarteak 2011n deitu zion, erretiroa hartu eta berehala. «Lehia uzteko tenorea heldu zitzaidan, eta hutsunea bezalako zerbait nuen barnean. Arraro sentitzen nintzen;

garai bertsuan Donibane entrenatzailerik gabe gelditu zen, eta deitu egin zidaten. Itzuli behar nintzela igarri nuen; hutsik nengoen. Aski izan nuen pare bat ordu erabakia hartzeko».

Ez zuen zalantzarik izan erronka bere gain hartzeko, baina aitorpena egin du «lehen urtea oso gogorra izan zen, entrenamenduetara gutxi etortzen ziren eta. 13 urteko patinatzaileekin hasi nintzen, oinarriak sendotzen, zaletasuna piztu eta taldean gelditu zitezten. 2015erako gazte, junior eta senior kategorietako patinatzaileak geneuzkan, talde sendoa; Maite (Ancín) eta Maialen (Oñate) ziren gailenak, baina atzetik bazetozen beste batzuk: Maddi, Bea...»

Denbora oso laburrean prestatu zuen taldeak lehen mailako nagusitasuna lortu zuen, garailea izan baita ondoz ondoko sei urtetan. «Gakoa izan da beti eduki ditugula hiru patinatzaile aurrenekoen artean. Inoiz, hirurak igo dira podiora. Donibaneren arrakastaren oinarriak eratu ditugun taldeak dira. Banakako uneak badira, baina asko aritzen gara talde-lanean. Baten arazoa denena izatea nahi izaten dut, eta denek laguntzea. Eta pozteko tenorea heltzen denean, denok pozik.

Maialenek urrea irabazi zuenean maratoian, ospakizunak denok irabazi bagenu bezalakoak izan ziren. Taldean adiskide-harremanak ere sortzen dira. Inor ez da inor baino gehiago».



ERREPORTAIA

Familia handia zitzu bizian

Txapeldun-entrenatzaile honen ustez patinajea hain da garrantzitsua bere bizitzan, ezen «ez baitago paper nahiko zer ematen didan azaltzeko. Bizia ematen dit, eta poza, adiskideak, arnasa, adrenalina, eta erronkak egunero. Lehiaketa bakoitza berria da. Asteburu batetik beste batera

dena aldatzen ahal da. Tentsioa, ilusioa. Horrek bizia ematen dizu etengabe». Orogen gainetik kide guztiek taldean duten inplikazioa goraipatzen du: «Donibanen daukagun lan-taldea oso ona



Argazkia: Taldea eta entrenatzailea, garaipena ospatzen. Ezkerretik eskuinera: Maialen Oñate, Maddi Aranguren, Larrea besarkatzen, eta Maite Ancín.



Argazkia: Araceli Larrea Bea Pejenauteri zorionak ematen selekzio nazionalarekin lasterketa batean aritu ondoren.

ERREPORTAIA

Familia handia zitzu bizian



Argazkia: Maialen Oñate «pisoni», erritmoa markatzen talde nazionalako gainerako kidei.

da: Maite (Beroiz) patinaje-saialaren burua da, eta kategoria bakoitzean zenbait ordezkari daude, eta denek ere ahaleginak eta bi egiten dituzte taldearen alde, eta harremanetan jartzen dira gurasoekin, lagundu dezaten. Kirol honetan boluntario asko behar dira. Donibane Kirol Elkartearen zer den erraz azaldu daiteke: familia handia gara».

Espainian abiadura-patinajea amateurra da, baina beste herrialde batzuetan profesionalizatuta dago. Larrea nazioarteko patinatzailea izan zen, eta badaki zer gertatzen den kirol batean amateur izatetik profesional izatera pasatzean: «gauzak asko aldatzen dira, baina nire ustez ez da beharrezkoa kirolariak patinajearen baizik ez jardutea. Ongi erakutsi dute diziplinaz jokatzeko gero goren ibil daitekeela. Langile porrokatuak dira; noiznahi entrenatzeko prest daude. Ahalegina, lana..., oso lagungarriak izanen dira beren lanbideetan. Ikasteko modu izugarria da».

Maite Ancín nazioartean gailentzen hasi aurretik heldu zen Donibane Kirol Elkartera. Ancín top ten ibili zen lehiatu zen Europako eta Munduko lehen txapelketetan: 2014an eta 2015ean. 2016an Maialen Oñate bildu zitzaion, eta biak hala biak gailenean ibili ziren orduko nazioarteko lehiaketa handietan; azpimarratzekoa da Lagos-Portugalgo Europako lehiaketa, podioan izan baitziren biak: zilarrezko eta brontzezko dominak lortu zituzten pistako eta zirkuituko errelebo-lasterketetan.

ERREPORTAIA

Familia handia ziztu bizian

2018an junior kategoriako patinatzaile bat leku-aske hasi zen, bikotea hirukote bihurtu nahian. Ostendeko Europako txapelketan, Beatriz Pejenautek urrezko bi domina lortu zituen junior kategorian, eta senior kategoriako Ancínek eta Oñatek lau brontze eta brontze bat eskuratu zituzten, hurrenez hurren.

Nolanahi ere, nahiz eta lehiaketa askok oroitzapen gozoak ekarri, hiru patinatzaileon bizipenik gogoangarrienak etxean izan ziren, Iruñean, 2019. urtean bertan egin baitzen Europako txapelketa. Oñatek honako hau nabarmentzen du: «*egun hartan, Iruñean egin zen Europako txapelketan, maratoiko urrea lortu nuenean sentitu nuen maitasuna. Dena den, zirrargarriak izan ziren, halaber, 2017an Portugalen egin zen Europako Txapelketako 10.000 puntu/kanporaketa lasterketa, bai eta 2019an Antoniuttin egin zen Europako Txapelketako 10.000 puntuko lasterketa ere. Egia esan, lasterketa guztiek ekartzen dizkirate oroitzapen ederrak, are behe mailakoek ere*».

Ancínek ere Oñate maratoian garaitu zenekoa ekarri du gogora, baina esan du oroimenean ongi gordeta daukala 2017. urtean, Portugalen, Europako Txapelketan egin zuen pistako puntuko lasterketa. «*Banaka irabazi nuen lehen domina izan zen. Lehena izanik, oso berezia da niretzat, jakina, baina, gainera, patinaje-laguna ez ezik adiskidea ere badudan Maialen Oñatek asko lagundu zidan hura lortzen, eta asko eskertzen diot. Tamalez, batek bakarrik jaso dezake domina, baina nire baitan hura biona izanen da beti.*



Argazkia: Taldea Iruñeko Antoniutti zirkuituan lasterka.

Gogoan dut behin txokolatezko domina eman zidatela... Herbehereetan jokatu zen Europako Txapelketan izan zen, pistako kanporaketa-lasterketan. Oraindik ez dakit nola amaitu nuen lasterketa hura. Banekien hirugarren nengoela, baina neure ahalez gainetik nenbilen: ahalegin izugarriak egin behar izan nituen lasterketan jarraitzeko ez beste ezertarako. Hirugarren nengoen, ezin nuen amore eman. Azken biran lehiakide batek puntuetan berdintzea lortu zuen eta laugarren postura pasatu nintzen. Erabat zapuztuta gelditu nintzen, ezin duzu imajinatu ere egin: lasterketa guztia jo eta ke, eta azken biran... Orduko oroitzapen kutuna daukat: brontzea lortu zuen atzerriko patinatzailea hurbildu zitzaidan eta besarkada eman zidan, barka eskean bezala. Detaile oso polita izan zen; esker onez oroituko dut beti».

Honelako detaileek argi erakusten dute lehia handiko kirol honetan aritzen direnen artean adiskidetasun handia sortzen dela. ■

Ezagutu hiru patinatzaileak hurrengo orrialdean.



Argazkia: Bea Pejenaute 2019ko Europako Txapelketan, Antoniutti zirkuituan.

Ezagutu gure patinatzaileetatik nazioartean gehien aritu direnak

Maialen Oñate

- 5 aldiz Espainiako txapelduna.
- 6 aldiz Espainiako ligako txapelduna Donibane Kirol Elkartearekin.
- 4 aldiz lehiatu da Munduko Txapelketan eta behin World Games txapelketan.
- 8 aldiz lehiatu da Europako Txapelketan.

DOMINAK EUROPAKO TXAPELKETETAN

- Urrezko domina bat (2019ko Txapelketa, maratokia).
- Zilarrezko hiru domina.
- Brontzezko domina bat.

Bea Pejenaute

- 8 aldiz Espainiako txapelduna.

ESPAINIAKO TXAPELKETAK

- Urrezko 8 domina.
- Zilarrezko 13 domina.
- Brontzezko 4 domina.

EUROPAKO TXAPELKETAK

- Urrezko bi domina (bata banaka eta bestea binakako 500 metroko errelebo-lasterketan).
- Zilarrezko domina bat errelebo-lasterketan.

Maite Ancín

- 6 aldiz Espainiako ligako txapelduna Donibane Kirol Elkartearekin.
- 5 aldiz Espainiako txapelduna senior kategorian 4 garaipen behe kategorietan, 2 junior kategorian eta 2 gazteen kategorian.
- 5 aldiz lehiatu da Munduko Txapelketan eta behin World Games txapelketan.
- 9 aldiz lehiatu da Europako txapelketetan.

EUROPAKO TXAPELKETAK

- Zilarrezko hiru domina.
- Brontzezko zazpi domina.
- 3 aldiz txapelduna Iruña-Gares Nazioarteko Maratoian.
- Zilarrezko domina Portugalgo Europako Txapelketan eta Belgikako Europako Txapelketan.

LIGA
NAZIONALEKO
EMAITZAK
(1. MAILA, EMAKUMEAK)

URTEA	POSTUA
2006	3.
2007	2.
2008	3.
2009	4.
2010	5.
2011	4.
2012	3.
2013	3.
2014	2.
2015	TXAPELDUNAK
2016	TXAPELDUNAK
2017	TXAPELDUNAK
2018	TXAPELDUNAK
2019	TXAPELDUNAK
2020	TXAPELDUNAK



Bizitza osoa luma-bola artean

Marta Puente Iñigo (Sesma, 1960)

Hogei urtez baino gehiagoz, Lehen Hezkuntzako maistra hau Nafarroako badmintonaren buru izan da, eta lan egin du bere kirola haz zedin. Lan horri aitortza egin zion Nafarroako Gobernuak, hain zuzen, kirol merezimenduaren zilarrezko dominaren bitartez.

Argazki guztiak Marta Puentek eta Belmecher klubak utzitakoak.

Egilea: Iñaki Vergara.

AINTZINDARIAK

Bizitza osoa luma-bola artean

Luma bolekin eta erraketarekin duen harremana Lizarran hasi zen, urte luzez Nafarroan egon zen klub lehen eta bakarrean, foru federazioetako zuzendari zaharrenetakoa bihurtu arte. Dena den, haren esanetan, ustekabean egin zuen. Azken bi legealdietan Espainiako Badminton Federazioko presidenteordea ere izan da, eta elkarriketa hau bi karguak utzi eta denbora gutxira eman digu.

Bi hamarkada Nafarroako badmintonaren buru. Zein sentsazioarekin utzi duzu bulegoa?

Lasaitasun sentsazioarekin. Banuen gogo mezu elektronikoak irakurri eta erabakiak hartu beharrik ez izateko... Lehenago behar zuen, baina konfinamenduak atzeratu egin du. Egia esan, banuen gogo erantzukizunik ez izateko eta kirolaz beste modu batean gozatzeko: apur bat jolasteko, entrenamenduetan laguntzeko, ahal denean partidaren batera bidaiatzeko eta abar, baina beste edonor bezala.

Nola iritsi zen badminton zure bizitzara?

Kirol honetan Lizarrako pilotalekuan hasi nintzen, ongi pasatzeko. Dibertigarria iruditu zitzaidan, eta Bartzelonako Joko Olinpikoen garaia zen. Klubean ez zegoen ia haurrik, eta Lehen Hezkuntzako ikastetxe batean lan egiten nuenez, eskolaz kanpoko jardura moduan proposatu nuen. Bat-batean, klubeko zuzendaritzan sartuta nengoen, kirola sustatzen laguntzeko.



Argazkia: Neskatxak badmintonean.

AINTZINDARIAK

Bizitza osoa luma-bola artean



Argazkia: Nelly Iriberry, Nafarroako DAN jokalaria bakarra.

Ba al dago loturarik Espainian badmintonak izan duen hazkundearen eta Gorputz Hezkuntza ikasgaiaren artean?

Badmintona urtero ematen diren unitate didaktikoetako bat da. Nafarroara beste autonomia erkidego askotara bezala heldu zen, Bartzelonako Joko Olinpikoen aurretik bultzada handia izan zuelako, lehen aldiz kirol olinpiko izan behar zuelako eta Espainiak ordezkaritza izanen zuelako.

Hemen, Cristina Pinillosek sortu zuen Nafarroako lehen kluba eta federazioa. Gorputz Hezkuntzako irakaslea zen Lizarraldea BHIan, bere eskoletan praktikatzen hasi zen, eta lehen talde federatua abian jarri zuen, duela hogeita hamar urte baino gehiago. Nafarroako klub bakarra izan zen urte luzez.

Nolakoa izan zen Nafarroako Federaziorako jauzia?

Inoiz ez nuen harremanik izan kirol federatuarekin, ezta federazioa zuzentzeko asmorik ere. Zuk aurrera urrats bat eman ez baina beste guztiek atzera ematen duten une horietako bat izan zen, eta federazioko buru izaten amaitu nuen. Ez naiz argazkian agertzearen zale. Ni beti aldentzen nintzen podiumetik, argazkian kirolariak ager zitezen.

Garai hartan ia ez zegoen txapelketarik. Lehen txapelketa nazionala 1997an izan zen, eta ordurako klubeko presidente nintzen.

AINTZINDARIAK

Bizitza osoa luma-bola artean

Federaziora iritsi zinenean, zein helburu jarri zenuen?

Nire helburua beti izan zen lizentzia gehiago izatea eta Lizarratik irtetea. Klub batzuek Kirol Jokoetan parte hartzen dute, Tuterakoak, adibidez, baina ez daude federatuta.

Utzi dudanerako, hiru klub daude, baina bi Lizarrakoak, jatorrizkoa bitan zatitu baitzen: Badminton Estella eta Belmecher.

Iruñean klub bat sortu zen: Azpilagaña, ursulatarren ikastetxean zegoen badminton eskolatik eratua. Hasiera-hasieratik egin genuen bat ekimenarekin. Eskolan Bigarren Hezkuntzako irakasle ziharduen jokalaria baten proiektua izan zen, Camino Labayrurena. Ni Lizarran haren ahizparekin hasi nintzen jolasten, Luisa Labayrurekin, federaziora joan nintzenean klubeko presidente kargua hartu zuenarekin. Oraindik ere jantzita daramat haien omenez bularreko minbiziaren aurka egin zuten jertse arrosa; izan ere, tamalez biak galdu genituen gaitz horrek jota.

Zein da zure kirolak hazteko duen zailtasun handiena?

Zailtasun handia dugu, instalazioena. Estalitako leku batean jokatu behar dugu, luma bola haize txikienak ere eraman egiten duelako, eta nahikoa garaiera behar du



Argazkia: Marta Puente, bularreko minbiziaren aurkako jertsea soinean.

AINTZINDARIAK**Bizitza osoa luma-bola artean**

lekuak. Kiroldegi guztietan kirol askorekin partekatu behar dira instalazioak. Ordutegia beti da arratsaldekoa, eta oso estua guztiontzat. Pilotalekuak badira, ezin da marrarik jarri. Kirol Jokoetarako ere ez dago instalaziorik.

Beste edozein erraketa kirolek aukera gehiago ditu, berezko instalazioak baititu. Badmintonak partekatu beharra dauka, eta ezin du bere lekua egin.

Egun, ezaguna da Carolina Maríni esker, baina lehen inork ez zuen aintzakotzat hartzen. Orain ikusi dugu oso gogorra dela. Ikastetxeetan asko aritzen dira, esker oneko kirola da, erraza hasieran, ikasle guztiek parte hartzen dutelako eta kontaktu kirola ez denez gatazkarik sortzen ez duelako.

Horrenbeste urtez federazioaren buru izan ondoren, egin gabeko lanik ba al duzu?

Bai, ez dudalako jakin transmititzen edo ikusarazten badmintonak berdintasunean hezten duela. Neska-mutilak elkarrekin aritzen dira entrenatzen. Beti jokatzen dute elkarrekin, nahasirik. Badu banakako aldaera, baina taldekoa aberasgarria da. Ligan, Top8an eta lehen liga nazionalean 7 partida jokatzen dira, gizonak eta emakumeak, banakakoak, bikoitzak eta mistoak, eta puntu guztiek balio dute norgehiagoka irabazteko.



Argazkia: Belmecher klubeko 13 urtez azpiko jokalariek.

AIN TZINDARIAK

Badmintonak badu beste zerbait ere: koadroak hasten direnetik, egun osoan egoten direla pabilioian. Jokatzeko aritzen dira, eta, amaitutakoan, harmailetara igotzen dira, beren aurkariekin batera kideen partidak ikustera. Oso gogoko dute hori.

Niretzat, berdintasuna zera da, berdintasuna dagoen kirol bat sustatzea, eta hori ez dut transmititzen jakin izan.

«Emakumezko jokalaria, entrenatzaile eta zuzendari gutxiago dago»

Berdintasun hori, beste maila batzuetan ere badago, estamentu teknikoan, epaileenean edo zuzendaritzakoan?

Emakumezko epaile dezente dago, baina ez dakit arazoa gizartean edo gudan emakumeengan dagoen anbizioa falta dugulako batzuetan, edo trabak jartzen dizkiguten.

Niri inoiz ez didate oztoporik jarri. Nire izaera ez da goian egotekoa, hori ez dator bat nire pertsonalitatearekin, baina egoerak kargura eramanez ninduen. Nahiago izaten dut egon, lagundu, babestu, lan egin... Inoiz ez nau erakarri ezeren buru izateak. Esan nuen norbait aurkeztu zen unean utzi egingen nuela, baina inor ez da aurkeztu orain arte.

Egia da zailagoa dugula gora iristea. Batzuetan uste dut oztopoak handiagoak direla; emakume bat postu batera heltzen denean, bere balioa egunero frogatu behar du. Edozein akats handitu egiten da, eta ez naiz badmintonaz ari. Oro har, jopuntuan egon ohi gara.

Hala ere, Espainiako Federazioko presidenteorde izatera heldu zara.

Gauza beragatik, emakume gutxi dagoelako. Emakumezko jokalaria gutxiago dago gizonezkoak baino. Adin jakin batean, neskek utzi egiten diote lehia kirola egiteari, baina kiroldegiak eta beste jarduerak fisiko batzuk emakumez beteak daude. Taldeak egitean beti falta dira neskak, eta horregatik dira baliotsuagoak haien puntuak.

Emakumezko jokalaria, entrenatzaile eta zuzendari gutxiago dago. Bidegabeago iruditzen zait emakumezko entrenatzaileak ez egotea. Borroka egin behar da emakumezko entrenatzaileak egon daitezen, horiek baitira transmititzen dutenak, hurbilen daudenak.

Zuzendariei dagokienez, emakumezko jokalaria, entrenatzaile, epaile eta abar gutxiago badago, zailagoa da.

Espainiako federazioko eskaintzari lehenik eta behin ezetz esan nion. Gero, orde, presioa egiten dizute, esaten dizute

Bizitza osoa luma-bola artean



Argazkia: Amaia Torralba, Belmecher klubeko jokalaria, Miguel Indurain Fundazioaren beka jaso duena.

AINTZINDARIAK

Bizitza osoa luma-bola artean

garrantzitsua dela, kirolari laguntzen diozula, ez dagoela emakumerik, parekidetasuna bete beharra dagoela eta abar. Deserosoa da, zure balioa zalantzan jarrarazten dizutelako, ea bertan zauden emakumezkoa zarelako edo ongi egiten duzulako, eta hori bizitzea gogorra da. Postu hori nahi izan banu, ez nuen zalantzarik eginen, baina nahi ez nuenez, deseroso sentitu nintzen.

Urte zailak izan dira azken hauek. Espainiako eta Nafarroako federazioak, biak, utzi nahi nituen, baina ez dut badmintonarekiko lotura etenen. Beti egonen naiz oinarrian, kirol hau hazten jarraitzea gustatuko litzaidake.

Nafarroako badmintonaren buru izan zara bi hamarkadaz, zer gordeko duzu?

Une ederrak gordeko ditut. Komunitate txikia den arren, hasieran klub bakarra zuena, Espainia mailako txapelketetan sartu gara. Espainiako txapelkunak eduki ditugu, podiumetara igo gara beste talde batzuk teknifikazio zentroetan zebiltzan bitartean. DAN jokalaria bat dugu, Nelly Iriberrri, aurten koronabirusa dela-eta Espainiako txapelketara joan ahal izan den bakarra.

Badmintona apur bat hazi izana gordeko dut, badmintona Iruñean egotea. Eta aurten ezin izan dira jokatu Kirol Jokoak, baina gainezka geunden dagoeneko. Haurrik ez izatetik

gehiagorentzat lekurik ez izatera igaro gara. Larunbatetan ez genuen astirik partida guztiak jokatzeko.

Badut arantzatxo bat, ordea, erakundeei ikusarazi ez izana kirol berdinzaleari lagundu behar ziotela, instalazio gehiago edo entrenatzeko ordutegi zabalagoak izateko laguntza handiagoa lortzeok. Aisiaren aldagaia ere galdu dugu, oso zaila baita plazeragatik jokatzeko ordu libre bat topatzea. ■



Argazkia: Marta Puente bere ohiko entrenamenduetan.

Kirola eta Emakumea III. Kongresua

Nafarroako SER irratia, Nafarroako Kirolaren Institutuaren laguntzaz, kongresuaren hirugarren edizioa antolatu zuen. Aurtengo gaia izan da jarduera fisikoak emakumeen ongizatean eta osasunean duen eginkizuna. Iruñeko Planetarioko entzunaretoan jende gutxi bildu zen pandemiagatik, baina jende askorengana zabaldu zen YouTube zuzeneko emanaldiari esker.

Rebeca Esnaola Bermejo Kultura eta Kiroleko kontseilariak ongietorri instituzionala eman zuen, eta Nafarroako Gobernuaren erronka bat nabarmendu zuen: «*erraztasunak ematea emakumeek kirol jarduerak egiteko, eta emakumeak ikusaraztea kirolean*».

Espainiako kirol kardiologia lantaldeko koordinatzaileak, **Amelia Carro Hevia doktoreak**, hitzaldi nagusia eman zuen: «**Emakumeak eta kirola: mitoetatik helmugetara osasunean**». Kardiologoak datu esanguratsuak plazaratu zituen emakumeen jarduera fisikoari buruz; gizonezkoekin konparatuta, askoz txikiagoa da, eta horregatik emakumeek arrisku handiagoa dute gaixotasun kardiobaskularrak izateko. Carro doktorearen arabera, jarduera fisikoa antidoto hoberena da birusen kontra, eta entrenamendu ona gure immunitate sistemarako. Doktorearen hitzaldian Izaskun Osés Ayucar



Argazkia: Ezkerretik eskuinerantz: Cristina Gallo, ekitaldiaren gidaria. Clara López, Uxua Idiazabal, Sonia Herce eta Sonia Elósegui, amaierako mahai-inguruko partaideak.

paralinpiar dominadunak ere parte hartu zuen. Zainketa intentsiboetako erizain aritu zen hainbat urtez, eta bere bizipenak kontatu zituen, osasun arlokoak zein goi mailako atletismokoak. Geldirik ez egoteko garrantzia azpimarratu zuen, «*baina bakoitzaren gorputzari entzun behar zaio. Atsedena funtsezkoa da*».

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Pontevedrako Fakultateko **María de los Ángeles Fernández Villarino**, irakasleak hitzaldi bat eman zuen: «**Neska nerabeen gorputz-eta kirol-jarduera: autokontzeptu fisikoa, motibazioak eta eragile sozializatzaileak**». Irakasleak arazo bera aipatu zuen: «*neska nerabeek behar baino jarduera fisiko gutxiago*».

ALBISTEAK

Kirola eta Emakumea III. Kongresua

egiten dute, eta hori ez da aldatu azken hoge urteetan". Fernández Villarino gimnastika erritmikoko Espainiako epailea ere bada, eta nerabezaroaren garrantzia nabarmendu zuen: "une erabakigarria da osasuna sustatzeko estrategiak garatzeko; izan ere, gero luze irauten duten erabaki asko hartzen dira adoleszentzian».

Nafarroako emakumezko zenbait kirolari nerabek parte hartu zuten grabatutako bideo baten bitartez. Kirola egiteko arrazoi nagusiak plazaratu zituzten, baita egunero jarduera fisikoa egiteko laguntza behinenak ere

Hitzaldi guztietan, eta bereziki azkenekoan, azpimarratu zen emakumeek indar-ariketak egin behar dituztela. Hain zuzen ere, azken hizlariak hondar urte hauetako lan bat aurkeztu zuen, bularreko minbizi batetik errekuiperatzen ari diren emakumeei buruzkoa, Kirolaren Azterlan, Ikerketa eta Medikuntzako



Argazkia: Kultura eta Kiroleko kontseilaria, Rebeca Esnaola Bermejo, kongresuaren ongiatorrian.



Argazkia: Amelia Carro doktorea, bere bideokonferentzian, Izaskun Osés atletaren laguntzaz.

Zentroaren eta Saray elkartearen laguntzarekin egina. **Natalia Palacios Samper**, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziaduna eta Ariketaren Fisiologian masterduna, mintzatu zen kirolaren eta tratamendu onkologikoaren arteko harreman estuaz, eta emakume batzuen hitzak ekarri zituen, zeinak ariketa maiz egiten hasi baitziren beren patologiarako berariaz prestatutako programa baten bidez.

Sonia Elósegui Sánchez, abiadurako patinatzaile internazionala da, eta bularreko minbizi bat gainditu du. Bere esperientzia azaldu zuen gaixotasunaren inguruan, gorputza muturrera eramaten duen eliteko kirolariaren den aldetik.

Jarduera fisikoa, osasun fisiko eta emozionalerako tresna mahai-inguruarekin amaitu zen kongresua. Honako hauek parte hartu zuten: **Sonia Herce Azanza**, Gorputz eta

Kirol Hezkuntzako Kontseilu Nagusiko idazkari nagusia eta Nafarroako Kirola eta Jarduera Fisikoen Hezitzaileen Elkargoko burua; **Uxua Idiazabal Ayesa**, atleta eta kardiologoa; **Clara López Villafañe**, hegats igerilaria, Espainiako dominaduna junior kategorian ; eta **Sonia Elósegui Sánchez** patinatzailea.

ALBISTEAK

Kirol Bitartekaritzarako Bulegoa berrindartu da

2020-21 denboraldiaren hasieratik aitzina, Edurne Bejarano Elizagaray da Kirol Bitartekaritzarako Bulegoaren arduraduna. Nafarroako Kirolaren Institutuak sortu zuen gune hori, elkarriketaren bidez elkar ulertzen saiatzeko eta sortzen diren gatazketarako konponbide alternatiboak bilatzeko.

Bejarano Gorputz Hezkuntzako lizentziaduna da, eta hamazazpi urte baino gehiago daramatza irakaskuntzan. Gainera, bi esparru hauetako aditua da: Bitartekaritza (UHUN) eta Gatazken Konponketa (NUP).

Bitartekaritza bulegoa Nafarroako kirol sektore osoaren zerbitzura dago, eta haren helburua da laguntza ematea arazoei jendearen bizitza baldintzatu baino askoz lehenago.



María Urtasun, Nafarroako errugbiaren lehendakaria

Joan den irailaren 1etik aurrera, María Urtasun Larrat –La Única RT taldeko jokalaria– da Nafarroako Errugbi Federazioko

lehendakaria. Hura beste inor ez zen aurkeztu hautagai gisa, eta, izendatu ondoren, entitateko lehen lehendakari emakumea da federazioa sortu zenetik (1983).

María Urtasunen kirol-bizitza beti egon da La Única taldeari lotuta, non pilier gisa ibiltzen baita, eta Ohorezko Mailara igotzeko zenbait fasetan aritu da.

Goi-mailako Kirolaren (DAN) ibilbidea

Nafarroako Gobernuak –Nafar Lansare-Nafarroako Enplegu Zerbitzuaren eta Nafarroako Kirolaren Institutuaren bidez– berriz heldu dio 2020aren hasieran bultzatu zen prestakuntza-programari, zeinak goi-mailako kirolarien gaitasunak egokitzen baititu enpresa-esparruan eskatzen diren gaitasunetara, lan-munduan errazago sartu ahal izateko.

Helburua da kirolean garatutako trebezia pertsonalak (nork bere burua gainditzea, lidergoa, lehiakortasuna, talde-lana, sakrifikatzeko ahalmena, norberaren irudia) egokitzea enpresa-esparruko erantzukizun berrietara.

Besteak beste, goi-mailako (DAN) kirolari edo kirolari ohi hauek parte hartu zuten lehen kurtsoan: Amaya Gastaminza (saskibaloia), María Asurmendi (saskibaloia), Maite Ruiz de Larramendi (pilota), Gudane Araiz (txirrindularitza) eta Nerea Pena (eskubaloia).

Aurten, goi-errendimenduko kirolariek eta teknikariek ere (jokozainak edo epaileak) parte hartu ahal izan dute prestakuntzan.

Jakinarazi eta irabazi!

Iaz bezala, «Jakinarazi eta irabazi!» ikastaroa egingen da aurten. Helburua da kirol-proiektuen komunikazioa hobetzea, emakumeak protagonista direla.

Diziplinarteko prestakuntza hori 25 ordukoa izanen da, eta bertan diagnostikoa egingen da klubaren, federazioaren edo aurreko ikastaroan prestatutako proiektuaren egoera komunikatiboari buruz.

Prestakuntza hau sartuta dago Miguel Induráin Fundazioaren Emakumea eta Kirola ibilbidean, eta lehen saioan honako hauek hartu zuten parte: La Única Errugbi Taldea, Nafarroako Errugbi Federazioa, Nafarriors-Iruñea Rollerderby, Balonmano Lizarrería, Osés Construcción Ardoi eta Waterpolo 9802. Aurreikusitako hurrengo prestakuntza-saioetara talde, entitate eta proiektu gehiagoren ordezkariak etorriko direla.



K R E D I T U A K

EMAKUMEEN KIROLAK BALIO
NESKA KIROLARI
Nafarrak

**Nafarroako kirolarien
hurrengo buletinak
jaso nahi dituzu?**



Gobierno  Nafarroako
de Navarra Gobernua

NESKA KIROLARI NAFARRAK
7. zkia. 2020KO ABENDUA

Nafarroako Kirolaren Institutua
aldizkari digitala
Nafarroako Arena. Kirol-Etxea 1. Solairua.
Sadar kalea z/g. 31006 Iruñea (Nafarroa)
Tel.: 848 42 78 92 - Faxe: 848 42 36 28
www.deportenavarra.es/eu

Koordinazioa:
Primitivo Sánchez Sanz
Begoña Echeverría Beroiz

Idazketa:
Cristina Gallo Suárez

Diseinua eta maketazioa:
Ana Simionescu



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

Kirolean berdintasunaren alde

En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,

IGUALDAD — BERDINTASUNA