

NEREA MARTINEZ URRUZOLA

«Ez naiz super atleta baina bai kaskagogorra»

Non gogoa, han zangoa, eta alderantziz. Nerea Martinez iruindarra eliteko mendi korrikalaria da. Munduko onenetakoa gaur egun. Aurten erronka handia du begi bistan: Tor des Geants, 330 kilometroko lasterketa puska, lau egun goiti eta behiti Alpeetan zehar. Harrapa ezank!

| REYES ILINTXETA |

Argazkiak: Dani Blanco

Zer dela eta joan zinen Iruñetik Madrilra 22 urterekin?

Triatloi federazioko beka bat eman zidaten Blume izeneko goi errendimenduko zentroan ikasteko. Han hiru urte eman eta azkenean bertan gelditu nintzen. Lagun berriak egin nituen, giro polita dago eta gainera bidaiatzeko errazagoa da han egotea. Orain herri batean bizi gara. Ez da Pirinioetan edo Alpeetan egotea bezala, baina etxetik atera eta hortxe ditut bideak eta mendiak korrika egiteko. Madril hirian ezin izango nintzateke bizi. Lasaitasuna behar dut.

Eta kirol zaletasuna noiztik?

Nire bizitza beti kirola izan da. 9 urterekin igeri egiten hasi nintzen. Egunero entrenatzen nuen eta ez nuen ezta egun bat ere galdu nahi. 17 urterekin, entrenamendu berezirik gabe, Iruñeko Maratoi Erdia korritu eta irabazi egin nuen. Horrek bide berri bat zabaldu zidan. Igeriketara 20 urterekin kirolari bizitza jada bukatua zenuen, nire garaian behintzat, eta nik beste zerbait nahi nuen. Bizikleta erosi eta triatloia egiten hasi nintzen. Familian beti oso mendizaleak izan gara eta txikitatik mendira joaten nintzen asteburu oro, beraz hori dena nirekin neukan. Niretzat berriena bizikleta izan zen, baina segituan hartu nion koska. 22 urte nituela Madriletik deitu ninduten eta han nengoela beste kirol modalitate bat ezagutu nuen: Raid Abentura. Taldeka egiten den kirola da. Lau partaide izaten dira eta horietako batek emakumezkoa behar du izan. Taldeetako batean neska bat behar zuten eta hala hasi nintzen ni. Handik gutxira

erabaki nuen honetan zentratu nahi nuela. Blumetik joan eta nire kabuz bizitzen eta munduan barna bidaiatzen hasi nintzen. Mendingo, bizikletan eta zaldi gainean ibili, eskalatu... Oso polita baina oso gogorra ere bai. Sei-zazpi egun aritzen zara korrika oso lo gutxi eginez, zu geldituta ere denborak aurrera jarraitzen duelako. Sei-zazpi egunetan agian soilik 18 ordu egiten genuen lo. Polita baina gogorra zen. Gainera taldekideekin ere jakin behar duzu bizitzen eta oso nekatuta zaudenean edozein gauzak gogaitzen zaitu.

Poliki-poliki ohartu nintzen mendian bakarrik korrika aritzea zela gehien gustatzen zitzaidana eta horrela, pixkanaka, mendiko lasterketetan sartzen joan nintzen.

Kirol hau ikaragarri gogorra da, ezta?

Bai, noski, baina egunero lanera joateko goizeko seietan altxatzea ere gogorra da. 30 orduz mendian korrika egitea, lorik egin

NORTASUN AGIRIA

Nerea Martinez Urruzola, 1972ko urtarrilaren 5ean Iruñean sortua. Txikitan igeri egitea gustuko izan eta 9 urterekin lehiatzen hasi zen. 17rekin zangoen gainean korrika hasi eta geroztik triatloi, raid abentura eta ultra trail edo mendi lasterketa gogorrak egiten ditu. Eliteko kirolaria izateaz gain osteopata da eta running trail eta ultra trail entrenatzailea ere bada (oso zorrotza gainera). Munduko probarik gogorrenetan emaitza bikainak ateratzen ari da. 2012an Andorran Ronda dels Cims eta Japoniako Fuji Mendiko lasterketa ospetsuak irabazi zituen.



SALOMON

SUUNTO

Sentieri

Salomon



gabe, gutxi janda, erdi deshidrataturik eta gora eta behera, zaila da, baina hori da orain gehien gustatzen zaidana. Hemendik bi edo hiru urtera auskalo zer egingo dudan. Kirola bai, seguru, baina zer ez dakit.

Orain 41 urte dituzu eta sasoi betean zaude, baina noiz arte ikusten duzu zure burua honetan?

Hori da jende askok eta nik ere neure buruari galdetzen diodana. Badakit urteak aurrera doazela eta nire gorputza beheraka joango dela. Inflexio puntu batera iritsiko naizela badakit. Hori garbi daukat eta ez dit axola. Une hori iristen denean gauzak beste modu batez planteatuko ditut. Oraingo oso ongi nago eta ilusio handiz. Egunez egun bizi naiz.

Zenbat ordu irauten dute ultra trail lasterketa hauek?

Distantzia eta altueraren arabera. 2012an 35 orduko bat eta 30eko beste bat egin nituen, adibidez.

Gogorrena zuretzat zer da, lorik ez egitea?

Ez. Raid Abentura egiten genuenean logurari hobekien eusten ziona ni izaten nintzen. Besteak animatzen eta taldea bultzatzen aritzen nintzen beti. Ez dakit adrenalinarengatik edo zergatik den baina ez dut horrekin arazorik izaten. Anoa postuetan minutu pare bat edo bost minutuko geldialdiak egiten ditugu 10 edo 15 kilometroan behin. Hor janari pixka bat hartu, hankak begiratu eta botila betetzen dugu.

Zer jaten duzue lasterrean ari bitartean?

Batzuetan arazo bat da. Ez da erraza jatea, askotan urdailak ez duelako jana asimilatzen, eta nik nahikoa arazo ditut alde horretatik. Orain elikagai likidoa hartzen dut, hori delako hobekien doakidana. Zerbait jaten saiatzen naizenean, sandwich bat edo barratxo energetiko bat, adibidez, azkenean dena bota egiten dut.

Gaixoei ematen dietena?

Bai, hori da, oso energetikoa eta oso erraz hartzen dena.

Edateko, urik ez?

Edari isotonikoak nahiago. Arranpak izaten ditut eta edari hauek laguntzen didate horiek kontrolatzen.

Zer da gogorragoa hotza ala beroa?

Ez dakit. Beroarekin askotan gelditzen zara pot eginda, deshidratatuta, baina hotzarekin blokeatu egiten naiz. Momentu oso latzak pasa ditut hotzarengatik. Nekatuta zaude-nean, gutxi eta gaizki jaten, zure gorputza

energiarik gabe gelditzen da eta tenperaturak gehiago eragiten dizu. Behar duzun guztia eramaten duzu motxila txiki batean: zira, eskularruak, txanoa... baina ahalik eta gutxi-ena. Gauzak okertzen direnean, ikusten duzu hor daramazuna ez dela nahikoa.

Leher eginda amaituko duzu, noski.

Bukatutakoan ez naiz gauza izaten astebe-tez. Faktura pasatzen dizu.

Alderdi psikologikoa fisikoa bezain garrantzi-tua da?

Bai. Ikusi ditut zenbait kirolari, oso ongi prestatuak, baina azkenean buruak huts egin diena. Helmugarako 20 kilometroren faltan gelditu egin direnak. Lasterketa hauetan beti dituzu gorabeherak. Une askotan pentsatzen duzu zer egiten ari zaren hor, izugarritzko jipoia hartzen eta, gainera, zuk nahi duzulako. Anoa gune batera iritsita gogoia ematen dizu han gelditzeko eta bueltak ematen dizkiozu buruari. Gogorra da. Nik oso momentu txar-rrak bizi izan ditut, baina halere ez zait inoiz gertatu amore eman behar izatea.

Une latzenetan zerk ematen dizu indarra?

Askotan nire familian eta lagunengan pentsatzeak, mutil-laguna helmugan egongo dela jakiteak, haraino iristeko egin dituzun entrenamendu guztiak gogoratzeak...

Mendian ikasitakoak balio dizu eguneroko bizi-tzarako?

Bai. Askotan pentsatzen dut hori. Kirolak asko lagundu dit gauzak baloratzen eta arazo-erri aurre egiten ikasteko. Honek denak indartu egiten zaitu.

Iluntasunean, korrika mendian barrena bakar-riki, ez al zara beldur izaten?

Bitxia da, baina lasterketa batean zaudela, zerbait antolatua dela jakinda, lasai joaten zara. Nahiz eta ordu asko bakarrik eman, ez dit beldurrik ematen eta ez dut horretan pentsatzen. Entrenatzen, aldiz, gauak ustekabean harrapatuz gero, hor bai pasako nukeela beldurra. Beti joan izan naiz entrenatzera ezer esan gabe, baina orain, atera baino lehen esaten dut nora noan eta nondik. Eta telefonoa ere eramaten dut zer gerta ere. Baina hobe da halako gauzetan gehiegi ez pentsatzea.

Heriotza ere gertu egon daiteke. Joan den udan Kilian Jornet korrikalari katalanaren kidea hil zen lasterketa batean...

Bai, eta orain bi hilabete Reunion Uharteetan egin nuen azken lasterketan, beste parte-hartzaile bat hil zen menditik behera amilduta. Oso kontzentratuta joan behar duzu eta zaila

da horren nekatuta zaudenean. Edozein ton-takeria, eroriko bat izan daiteke arriskutsua, baina autoa hartzen duzunean ere arriskuan jartzen ari zara.

Bereziki zaintzen duzu gorputza?

Osteopata eta fisioterapeuta naiz eta badakit masajeak hartu behar ditudala, luzamenduak egunero egin behar ditudala... Betidanik saiatu naiz zaintzen. Elikadura oso garrantzi-tua da. Gaur, hain zuzen ere, hemen Iruñean dietista batengana joatekoa naiz. Nik uste dut zure gorputza %100 egoteko oso garrantzi-tua dela jaten duzuna. Baina egia da presaka eta korrika ibiltzen garela eta nik bizitza anar-kiko samarra dut. Ez dut ordutegi finkorik, batzuetan bi orduz entrenatzen dut, bestee-tan zazpi, gero lanera joan beharra izaten dut... eta batzuetan horrek edozer gauza jatera eramaten nau.

Genetika ona duzu?

Badirudi baietz. Ni ez naiz aparteko ezauga-rrietako kirolaria. Gogo indarra dut, oso konstantea eta diziplinatua izan naiz beti. Ez ditut izugarritzko dohainak, ezta ikaragarritzko emaitzarik azterketa medikuetan. Ez naiz super atleta bat, baina bai kaskagogorra. Hor egon naiz beti jo eta ke lanean nahi dudana lortu arte.

Eliteko kirolaria izatea ez da nahikoa horretatik bizi ahal izateko?

Badira lau bat urte hasi naizela masajeak ematen eta osteopata lanetan. Lehen korrika egi-tetik bizi nintzen, baina orain bestelako era-bakiak hartzeko garaia heldu da, horrekin bakarrik ezin zarelako bizi. Batzuetan nahiko estresantea da.

Kirolak garrantzia du zure alderdi pribatuan ere? Adibidez, haurrik izatea zure asmoen artean dago?

Aldi berean ama eta eliteko kirolaria izatea ez da ezinezkoa, baina nik uste dut oso garbi izan behar duzula eta nik, momentuz, ama izateko behar berezirik edo asmorik ez dut. Nire bikotekidea ere oso kirolzalea da, ez da horretara soilik dedikatzen baina eskalatzen du, korrika egiten du mendian, txirindulan ibili ere bai... Horrela oso ongi gaude.

Mundu osoan bidaiatzea nekagarria egiten zaizu?

Hori da okerrena. Eta urtetik urtera gehiago kostatzen zait etxetik ateratzea. Lehen ilusio handiz prestatzen nituen bidaia guztiak eta astebe-te lehenago hasten nintzen maleta prestatzen. Orain azken momenturako uzten dut. Maleta zabaldu eta barrura bota dena.

Lehiatu norekin?

“Neure buruaren kontra beti. Askotan galdetzen didate ea hurrengo lasterketan zein lehiakide izango ditudan eta nik normalean ez dut jakiten, munduko txapelduna-edo ez bada. Ni neure buruarekin ari naiz lehiatzen. Nahikoa dut nire gorputza zaintzen eta nire marka gaintzen saiatzearekin”.

Askatasuna

“Goizero ateratzen naiz entrenatzera eta ikaragarria da mendi gainetan bakarrik egotea, herria han behean dudala eta nire arnasa baino ez aditzea. Sentsazio ikaragarria da. Hor goian munduko erregina sentitzen naiz. Hori dena da lotu nauena”.

OFF THE RECORD

Temoso

Hainbat hilabete joan dira Nerearekin hitz egiteko zain. Familia Iruñean izanda lasaitasun apur batez solas egitea goiz ala berandu lortuko genuelakoan, hamaika mezu eta dei gurutzatu ditugu. Elkarrizketa baino gehiago, jazarpena dirudi honek, pentsatu dut aunitzetan nire artean. Apur bat lotsatuta joan naiz hitzordua ezarria genuen tokira. Lehen hitza "barkatu horren temosoia izateagatik", baina berehala lasaitu naiz ikusita Nerea zein atsegina den eta ni baino mila bider temosoagoa eta burugogorragoa dela. Nola, bestela, lortuko zuen hiru egun jarraian korrika ibiltzea mendian barna, egun eta gauez, maldan goiti eta behiti, naturaz isilean gozatzen?



Baina mundua ezagutzeko aukera ere bada, ez?

Niri gustatzen zaidana da mendia eta paisaiak ezagutzeta. Lasterketarekin hori jada badaukat. Lasterketa bukatu ondoren, ez daukat toki horietan beste ezer egiteko. Hiriak ez zaizkit horrenbeste interesatzen. Naturarekin gozatzen dut.

Bazter gogoangarririk?

Hainbeste toki zoragarri ezagutu dudanez! Filipinetan, adibidez, toki ederrak eta oso bizimodu zoriontsua ikusi dut herri txikietan. "Ume gaixoak", pentsa dezakezu, agian gauza gutxi dutelako jateko edo etxeak edozein moduz eginda daudelako, baina ikusten duzu zoriontsuak direla, eta horrek asko hunkitu ninduen. Japonian korrika egitea polita da eta oso deigarria egin zitzaidan ikustea han jendeak zer grinaz bizi duen kirol hau. Izugarri gustatzen zaie mendian korrika egitea eta oso ongi prestatuta daude. Bazter eder-ederrak daude Patagonian, Reunion Uharteetan, Arabiar Emirerrietako dunetan... Leku bakoitzak du berea. Toki zoragarriak mundu osoan daude eta baita hemen inguruan ere.

Euskal Herrian mendi lasterketa zaletasunik bada?

Handia gainera. Baina kirol guztiakin bezala: lasterketak, txirrindularitza... Ez dakit beste pasta batez eginda ote gauden baina hala da.

Hemen Beasaingo Ehunmilak da lasterketa handiena. Bi aldiz izan zara eta bietan irabazi.

Bereziki gustukoa dudan proba da eta bihotzean daramat. Tolosa inguruan korritzen da eta hangoak dira gure ama eta aitona-amona, txikitan han ematen nituen opor guztiak. Han korrika egitea eta nire familian pentsatzea oso hunkigarria egiten zait. Nire aitonarekin zerbait berezia sentitu nuen. Hor bertan zegoela

sumatzen nuen. Oso gustura aritu naiz beti eta oso ongi tratatu naute, baina aukeratu behar da eta urtero ezin da toki guztietan egon.

2012an zeintzuk izan dira zure lorpen handienak?

Maiatzean Japonian egin nuen Fuji mendiko ultra trail proba, 170 kilometroko lasterketa luzea. Derrigorrez eraman beharreko gauzen artean panda hartzak uxatzeko txilibitu berezi bat zegoen. Esaten zuten han basoan bizi dela eta jenderik sumatuz gero nahiko oldarkor jartzen ahal direla. Hala ere, nik ez nuen horregatik batere beldurrik izan. Eta uztailean Andorra Ultra Trail Vallnord lehiaketako Ronda dels Cims lasterketa luzea eta, esaten dutenez, munduko gogorrena, irabazi nuen. Oso esperientzia polita izan zen. Oso sentsazio onak izan nituen ibilbide osoan. Niretzat bi hauek izan dira garrantzitsuenak.

Eta etorkizunari begira, 2013an zer egiteko asmoa duzu?

Otsailaren 2an hasiko naiz Hierro uhartean, 84 kilometroko lasterketa batekin. Gero martxoan Transgrancanaria 119 kilometrokoa, maiatzean zain nago ea gonbidatzen nauten Maurizio Uhartera eta hilabete horretan Madeirara joan nahi dut. Andorra berriro aurten ekainean, abuztuan Le Grain raid des Pirinees eta irailean erokeria bat: Tor des Geants, 330 kilometroko lasterketa puska, Alpeetan egiten dena. Izugarria. Ez dut inoiz egin eta gogo eta errespetu handia diot. Ikusi nahi dut ea nola moldatzen naizen lau egunez korrika. Hori da nire egiazko erronka aurten. Ari natzaio mundu guztiari esaten, baina nik uste dut badela ni neu mentalizatzeko modua. Sponsorrekin hitz egin eta haiek ere esan didate hori ikaragarria dela eta ea ziur ote nagoen. ■

