
JOSEAN MULAS

DEDIKAZIOA, ESPERIENTZIA ETA TRANSMISIOA

Joseanek bizi guztia darama eskaladarekiko lotura estuan, eta pasio handiz bizitzeaz gaindi, belaunaldi berriei grina hau helarazten jakin izan du.

IORITZ GONZALEZ LERTXUNDI

Araotzeko Seriedad sektorean ekipatzen · ARGAZKIA: TXOBER



Josean Euskal Herriko kirol eskaladaren garapenean erreferentzia bat da, kirol honen hastapenetatik hasi eta egun arte. Horma handietan eskalatzeko hasitakoa, kirol eskaladaren sorreratik jardun honetan zaletu ziren lehenengo belaunaldiko eskalatzaileretako bat da. Lehenengo pausuak Araotzen izan zituen batik bat, bertan bideak ekipatzen eta eskalatzeko jardun ohi zuten izen handiko beste euskal eskalatzailer batzuekin batera.

Eskalatzailer emankorra izateaz gaindi, bere jardunak gazteen trebakuntzarekin lotura estua du. Euskal Eskalada Selektzioko hautatzailea eta Euskadiko Eskalada Teknikifikazio taldeko arduradun izan da urte askoan, eta berriki utzi dituen ardurak izan arren, bere inpronta oraindik nabaria da talde hauetan.

Joseanek gainera, urte askoan eskaladarekiko grina eta baloreak belaunaldi berriei transmititzen asmatu izan du, hainbat eta hainbat eskalatzailer direlarik honen lekuko. Esaterako, beste hainbat tituluren artean munduko txapeliduna izatera iritsiko zen Patxi Usobiagak berak Joseanen gidaritzapean eman zituen lehen pausuak. Bere azken apopilo ezagunena Mikel Lincisoro izan daiteke, txapelketa internazionalen punta puntan diharduena, eta oso gaztetatik goi-mailako bideak egiten ohi tuak gauzkanak (8c+ egitea erdietsi zuen 13 urterekin esaterako). Bere hitzetan, kirol eskalada bere bizia hornitzen duen erregaia da, eta gazteei modu berean bizi dezaten helarazten saiatzen da.

Josean harrapatzeko aukera izan nuen entrenamendu artean, eta hona hemen izandako elkarrizketa:

Bizi guztia eskaladari eskainia. Zer da zuretzat eskalada? Zer eskaintzen dizu?

Niretzat eskalada joko baten moduan hasi zen, eta denboraren poderioz tartea nuen bakoitzean egiten nuen jarduera bihurtuz joan zen. Egunerokotasunetik irteteko modu bat ere bada, eskalatzeko ari zarenean jarduerak arreta handia eskatzen dizu, beste guztiaz deskonektatzen duzularik. Gainera, naturarekin kontaktua, lagunak, bidaiak eta hainbat gauza eskaintzen dizkizu, bizitzeko modu bat da azken finean.

Eskalatzailer gazteei eskaintzen dieran trebakuntza modu naturalean hasi zen, ez zen planifikaturiko zerbait izan. Hasiera batean anaiarekin eta "los Maraños" deituriko eskalatzailer taldearekin eskalatzeko nuen. Urte batzuen buruan rokodromora bakarrik joaten bukatu nuen, eta han, gerturatzen zen edozeini oinarritutako teknika batzuk irakasten nizkion, bakarrik ez eskalatzegatik. Denbora aurrera joan ahala gero eta gehiagori irakasten joan nintzen, gazteei eskaintzen nien denbora gehituz.

Urte askoan Euskadiko selektzioko hautatzailea izan zara orain dela gutxi arte. Hutsunerik azpimarratuko zenuke?

Federazioan lana egitea ez da erraza, eta are gehiago Mendiko federazioan, hainbat jarduera mota barneratzen baititu; mendiko lasterketak, eskia, xendazaletasuna, mendi eskolak, eskalada, nordic walking, etab. Guzti hau kudeatzeko baliabide anitz behar dira, eta egun ez daude. Nik uste jarduera mota bakoitzak azpiegitura propioa beharko lukeela, honela bakoitzean egiten den lana hobeto bideratuz. Esaterako, eskaladak bere klub edo talde propioak izango balitu eta Federazioaren lana hauetara bideratuko balitz, arazo askori konponbide hobetoak emango litzaizkieke. Hala ere, esan beharra dago honek ahalegin handia eskatzen duela, eta jende asko agian ez dago honetarako prest. Laburbilduz, 1+G



Araotzen Matxinada bidean, Ba · ARGAZKIA: WYSKAS

Leonidiosen eskalatzen (Grezia)





(Ikerketa eta garapen) gehiago. Sigla oso entzunak egun, baina kirol batzuetan gutxi ezarriak.

Taldean fisioterapeuta bat sartzea erabaki zenuen, Andoni Ormazabal fisioterapeuta ezaguna. Beste Kirol batzuekin alderatuz, esango zenuke arlo honetan aurreratzeko asko geratzen dela?

Lanean bi tendoi moztu nituen zoritxarrez, baina karmaren gauzak izango dira, honek balio izan zidan Andoni nirekin kontaktuan jarri eta elkar ezagutzeko. Berak esan zidan ni sendatu nahi ninduela eskalatzen jarraitu nezan, motibazio handia ikusten baitzidan. Honen ondorioz eskaladarekiko grina elkar elikatzen joan ginen, adiskidetasun handia sortuz. Ondoren niri gustatzen zaidan moduan taldean lan egitea proposatu nion Euskal Federazioan, eta honek bultzada handia eta oso giro ona gehitu zizkion taldeari. Honela, kirol eskaladaren alde fanatikoa eta hau inguratzen duen xarma ezagutu zituen. Andoniri buruz, hitz gutxitan, oso lagun ona, goi-mailako fisioterapeuta eta pertsona oraindik hobea.

Egun, eskalatzailer gazteak trebatzen diharduzu?

Egun taldean lanean jarraitzen dut eta klub bat eratu genuen, Debagoiena eskalatzailerak. Umeei zuzenduriko talde bat dugu, eta honek aldi berean Eskalada Teknikifikazio Taldea hornitzen du.

Hogeita hamar urte baino gehiago eskalatzen eta gazteei irakasten. Zer uste duzu aldatu dela urte hauetan zehar Kirol eskaladan?

Asko aldatu da, lehen eskalatzailer kopurua txikiagoa zen, baina harreman estuagoa genuen eta zerbait egiteko elkarri laguntzen genion, egiteko moduak zainduz, atzetik zetozenei gauzak ondo uzteko. Egun eskalatzailer asko ikusten ditut, baina ideia edo balio ezberdinekin gurekiko. Ez dut uste hau hobetagoa edo okerragoa denik, baina ni neu lehengoekin identifikatuagoa sentitzen naiz. Oraingo egiteko moduek ez naute erakartzen egia esan, eta hau jada ezingo dut aldatu.

Zuen garaian eskalada jarduna bideak ekipatzeari guztiz loturik zegoen. Zer esango zenieke egungo gazteei honi buruz?

Egungo gazteek badakite egun dauden bideak norbaitek ekipatu dituela, baina ez dakite ekipatzen eta gainera ez dute inongo in-

Josean Euskal eskalada selekzioarekin Zaragozan





Zazpi iturri eskalada gunean 80ko hamarkadan. Josean, Julian eta Mugi · ARGAZKIA: MUGI

teresik. Tristea da baina hori da errealitatea. Horregatik diot nik entrenatzaileak baino hezitzaileak behar ditugula. Nik trebatzen ditudan gazteei taladroa erabiltzen ikasteko aukera eskaintzen diet, eta interesa azaltzen duenari bideak ekipatzen irakasten saiatzen naiz. Beste garai batean hazitako eskalatzaileak dira, nik neuk bideen historiari buruz jarduten diet, norik ekipatua den, zergatik duen izen hau edo bestea, eta abar.

Bestalde, beste gauza bat aipatu nahiko nuke. Ez zait batere gustatzen ahalik eta gazteen bide gogorrena egiteari buruz sortzen ari den lehia. Guztiz kontra nago, ez al da hobeto izango adin aurreratuagoetan bide gogorak eginez urte gehiagoan zehar eskalatzea? Hainbat gazte ikusi izan ditut oso gaztetatik bide gogorak eginez hasi izan direnak, eta gero urte batzuetara eskalatzeara erabat utzi dutenak. Egun, gazteek orokorrean nahi dutena boulder zehatz bat egitea edo lehiaketa bat irabaztea da, garaipen zerrenda bat izateko. Nik uste beste garai bateko belaunaldia dela, eta onartu beharra dagoela, gustatu ez arren.

Orain dela urte gutxi arte metodikoki entrenatzea eskalatzaileen artean ez zegoen oso baloratua, edo emaitzei meritua kentzen ziela pentsatzeko joera zegoen. Beste aldagai batzuk baloratuagoak zeuden, hala nola berezko gaitasunak, indarra, esperientzia, eta abar. Joera hau aldatzen ari da? Zein da zure iritzia honi buruz?

Eskalada alde horretatik asko garatu da, beste edozein kirolen moduan. Lehen, mendira joaten zen abentura kutsua zuelako, sentsazio berriak aurkitzeko amoz, eta abar. Egun ez dago joera hori, ez da hain erraza abentura kutsua duen zerbait egitea. Ni eskalatzera joaten naizen bakoitzean abenturaren bila joaten saiatzen naiz, baina egun jarduteko modua ezberdina da. Gi-

zakiak estimuluak behar ditu, eta hauek aurkitzeko asmoz edo prestatzeko joera handia dago, kirol ikuspegitik hobetzeko eta hainbat helburu lortzeko (alpinismo, eskalada edo beste edozein modalitatetan).

Zure aburuz, nola lortu daiteke entrenatzaile ona izatea eta zein dira entrenatzaile on batek beharko lituzken ezaugarriak?

Arestian aipatu bezala, entrenatzaileak baino gehiago hezitzaile/entrenatzaileak behar ditugu. Esango nuke eskalatzaileen ahuleziak landu eta mundu honi aurre egiteko tresna edo baliabideak eskaintzea dela beharko lukeena.

Entrenatzeko filosofia zehatzen batean oinarritzen zara?

Nire filosofiaren oinarria beti errespetuaz gaindi, lagunartekotasuna eta taldekidetasuna izan dira. Teknikoki, mugimenduaren bilaketa dela esango nuke. Egun, eskalatzaileak prestatuagoak daude, baina hala ere honek ez du esan nahi lehen baino gehiago gozatzen dutenik. Maila baxuko zein goi-mailako eskalatzaileek berdin gozatu dezakete, baina egia da egun prestakuntza hobea dela.

Egun, zein da Euskal Herriko eskalatzaileen maila?

Maila aldetik, 90ko hamarkadarekin alderatuz baxuago gaudela esango nuke. Hemen, Euskal Herrian, beti izan dugu punta-puntako maila, eskalatzaileei eta rokodromoei dagokienez. Hala ere, esango nuke hau boladaka izan ohi dela, perretxikoen moduan, baina argi dagoena da maila ona egoteko baldintzak ezarri behar direla. Oraitxe bertan eskaladan ez gaude punta-puntan, baina honi ez diot garrantzi handiegirik ematen, eskalatzaileek errespetua bezalako baloreak izatearekin konformatuko nintzateke.

Egun, badirudi entrenatzen duten gazteen artean joera handia dagoela beraien jarduera soilik lehiaketetara bideratzeko, haitzean eskalatzeari garrantzia gutxiago emanaz. Zein da zure iritzia honi buruz?

Gazteek gehien gustatzen zaiena egin behar dute, hori da nik esaten diedana. Egun, eskalatzailerik indartsuenek lehiaketetan eta haitzean eskalatzen dute, *Ondra, Megos, Chanourdie, Raboutou, Schubert, Ghisolfi*, eta abar. Hauek 9b eta 9c mailako bideak egin dituzte, eta lehiatzaile izugarriak dira. Orain adibidez japoniarrek modan daude, eta Japonia haitz gutxi eta rokodromo asko dituen uharte txiki bat dela pentsatu beharra dago. Nik lehiatzaile handiak haitzean inongo presiorik gabe eskalatzen eta izugarri gozatzeko ikusi izan ditut. Eskalada benetan gustatzen zaionari magnesioa gustatzen zaio, rokodromoa izan edo haitza izan.

Alberto Ginesen urre olinpikoari buruz. Jende gutxi espero zuen finalean zortzi onenen artean sartuko zenik, eta are gutxiago lortu zuen urrezko domina lortuko zuela. Zer iritzi duzu zuk emaitza honi buruz?

Ezusteko atsegina izan zen, azken lehiaketetan emaitza onik lortu gabe baitzebilien. Bere lagun eta eskalada-kide Mikel Linacisorok esan zuen oso sasoiko zegoela, baina azken aldia emaitzak ez ziren iristen. Bestalde, kontuan izan behar da gaztea dela eta etorkizunean maila hobetzeko aukera izango duela, batik bat abiadurako modalitatean. Bera Rocopolisen trebatu da arlo honetan, Bartzelonatik Iruñearaino joaten zelarik entrenatzera. Rocopolisen lan talde oso ona dago, bertako abiadura-entrenatzailea irailan munduko txapeladunordea izan berri da.

Joku olinpikoetan izugarriko lehiaketa burutu zuen, baina orain gogorra dator, ez litzaidake gustatuko hemendik aurrera emaitza ezin hobe hauek inork exijitzea, hau ez baita futbola.

Oso gaztetatik ezagutzeko zortea izan dut, nire hautatzaile garaian, eta esan dezaket eskalatzailerik bezain pertsona ona dela, eta bai berak zein bere familiak kirol honi hainbeste dedikazio eskaini ondoren iritsitako saria izan dela, ondo merezitakoa.

Alberto eta bere entrenatzaile David Maçia maila honetako eskalatzailerik entrenatzeko eta hezteko azpiegitura gehiago behar direla aldarrikatzen ari dira. Badirudi beraz hemengo eskalatzailerik nazioartean lehiatzeko azpiegitura falta dutela. Ados zaude?

Hamarkadak daramatzagu azpiegitura eske, hemen bertan Euskadiko zailtasun txapelketak Iruñan egiten dira. Estatuko txapelketak egiteko erabili ohi diren rokodromoen maila ere oso eskasa da, adibidez Frantziakoekin alderatuz izugarriko aldea dago. Esango nuke gure eskalatzailerentzako azpiegitura hauen falta tamalgarria dela, lotsagarria ez esateagatik. Patxi Usobiaga bere garaian jada Pau eta Oloron bezalako hirietako rokodromoetara (Frantzia) joan ohi zen entrenatzera, eta egun (20 urte beranduago) egoerak berdin dirau, nik neuk trebatzen ditudan gazteek berdina egiten baitute.

Zure eskalatzailerik bizitzan oroitzapen, bizipen edo leku bereziren bat aipatu behar bazenu?

Oso oroitzapen onak ditut adibidez Araotzeko eskalada gunea sortzen hasi zenean, jasangarritasunaren balioa nola aurreikusi genuen esaterako. Honetaz gain, Verdon, Buoux, Rodellar edota Siuranako lehenengo eskaladak, Euskadiko lehenengo eskalada

txapelketak, "Los Maraños" deituriko taldearekin egindako eskaladak, Patxi, Mikel edo egungo eskalatzailerik egiten ditudan esaterako. Egun ere bidaiatzen jarraitzen dut, adibidez Leonidios (Grezia) edo Red River Gorge (AEB) azken urteetan ezaguturiko ederrenetarikoa izan dira.

Zein ezberdintasun azpimarratuko zenituzke hastapenetako Josean eta egungoaren artean? Aholkuren bat emango al zenioke?

Ezberdintasun nagusia egoera ezberdinak kudeatzen duten eskarmentua dela esango nuke. Gazteagoak garenean dena azkarrago joan dadin nahi izaten dugu, entrenatu eta hurrengo egunean hobekuntza adibidez. Ikuspegia ere aldatu egiten da, esaterako nik pentsatzen nuen eskalada munduko kirolik onena zela, eta gainerako kirolak nik egiten nuenaren ordekoa edo bigarren mailakoak zirela. Denboraren poderioz konturatu naiz bakoitzak bere erara gozatu dezakeela egiten duena pasio edo grina handiz bizitzen badu. Ez zait gustatzen aholkuak ematea zentzu honetan, onena bakoitzak gustatzen zaiona egitea dela uste dut, honela zoriontsu izateko.

Nola ikusten zara etorkizunean?

Ez dakit egia esan, baina onena etortzeaz dagoela uste dut, eta nahiko nuke...

Espero dut egiten dudana motibazio handiz izatea behintzat.

Identifikatzen zaituen lema edo esaldiren bat?

Niretzako lema bat badago, nire bikoteak gogora arazo ohi didana; "ariskatzen ez duenak ez du irabazten".

Galdetu ez dizudan zerbait aipatzeko?

Egun jende asko dago eskalada guneetan, eta honek batzutan jarrera desegokiak sortarazi ditzake. Esaterako zaborra, txakurrak, zarata, bertako arauak ez betetzea, bideetan zinta finkoak, eskalatzeko txandak, eta abar. Eskalada debekurik ez egotean oinarritu izan da beti, nolabaiteko jarrera erregelatuta...Baina argi dagoena da geuk arau batzuk ezarri eta betetzen ez baditugu, beste norbaitek ezarriko dizkigula, segur asko ondorioak larriagotuz.

Aretxabaletan, eskaladako entrenamendu eta lesioei buruzko jardunaldian

