
ELKARRIZKETA: AITOR ZUNZUNEGI

COVID-19 pandemiak eragindako ibialdiaren ondoren mendi lasterketak serio hartzen hasi zen Aitor Zunzunegi (Legorreta, 2000). Aialko Harrian eta Ordiziako mendi maratoi erdian izan zituen aurreneko garaipenak, eta horrekin Golerri Kopa Trailleko sailkapen orokorra irabazi zuen.



Grigne Sky marathon - FOFD Maurizio Torri

Noiz eta nola hasi zinen mendian korrika?

Gaztetatik izan naiz kirolaria eta mendizalea, gaztetan Messi izan nahi horretan, futbolean ibiltzen nintzen. 14-15 urterekin futbolean nenbilela, lagun bat ezagutu nuen, izal-darra bera, eta bertan egiten den Axari Trail lasterketa prestatu genuen; horixe izan zen mendian korrika hasi nintzen garaia. Ondoren pandemia iritsi zen, futbola utzita nengoen eta Madrilen unibertsitatean ikasten. Denbora beste era batera aprobetxatuz hasi nintzen mendian korrika.

Mendi lasterketa kuttunena?

Lasterketa kuttunena, noski, Zegama. Beti izan da, beti izango da eta ahal duan guztietan horrekin ibiliko gara.

Beti berdina esaten da, aurtendebora normala egingo dut, Zegamara forman iritsiko naiz eta Zegama ona aterako zait. Baina iristen da martxoa, hasten gara bi entrenamendu egiten Aizkorin gora behera eta ia bigizta baten sartzen gara Zegamarekin.

Zein izan da mendi lasterketetan izan duzun momenturik hunkigarriena? Eta gogorrena?

Momentu hunkigarriena eta kuttunena Zegama izan den bezala, gogorrena ere Zegama izan da. Bai buruz, bai hankaz zaila da gestionatzea, maila pixkatekin konpetitu nahi baduzu eta denboratan pentsatzen hasten bazara batez ere. Presioa, gaizki egiteko beldurra... horrek egiten du bereziki

gogorra. Mendiko lasterke eta gogorragoak egin ditugu Italian edo Suitzan adibidez, baina emozioak eta sentazioak Zegamak baino gogorragoak dutenak gutxi daude.

Argazki bat aukeratu, zergatik?

Argazki bat aukeratzekotan, Zegamako bi argazki: lehenengoa Zegaman presiorik gabe atera nintzenekoa, azken momentuan dortsala lortuta atera nintzen eta ikaragarri disfrutatua nuen. Eta bigarrena, guztiz preparamatuta eta mentalizatuta joan eta exkaxa atera zitzaidana.

Nola ikusten duzu mendi lasterketen etorkizuna?

Argidagoena da, pixkanaka indarra hartzen ari den diziplina bat dela elite mailan, baina harritzen nau nola astero Euskal Herri mailan 8/9 lasterke eta dauden, bakoitzean 300/400 dortsal eta denak beteta egotes. Jende askok egiten du korrika eta polita iruditzen zait.

Hortaz, etorkizun polita ikusten diet mendi lasterketei, iruditzen zait kirola oso polita dela, alderdi asko uztartzen dituen. Geroz eta jende gehiago dagoela iruditzen zait, geroz eta kirol kultura gehiago dagoela inguruan eta horrek poztasuna sortzen du.

Zein da zure helburua 2024 urterako?

Nire helburua 2024. urterako Zegama da. Hortaz gain, Sky Running zirkuitua egiten ari naiz. Lehenengo biak egin ditut (Calamorro Skyrace Malagan eta Acanilados del Norte La Palma). Finala azaroaren 16ean izango da Castellonen (Maratí Dels Dements).

Gainera, Espainiako Txapelketa maiztzaeren 5ean Tarragonan egingo da, indartsu nago eta Zegama aurrerako azkeneko estutua izango da.

Entrenamendu eta elikadurari dagokion ez, prestakuntza edo planifikazio bereziren bat jarraitzen duzu?

Gai honi buruz, prestakuntza edo planifikazio bereziren bat baino, gakoa gainditzeko eta hobekuntza mantentzeko konstantzia eta eguneroko lana da. Lagun batek esaten duen be-

Zegama-Aizkorri Mendi Maratoia - FOTO: Aitor Urkia



Acanilados del norte - FOTO: Guaresti

zala "el éxito es la mejora continua". Hortaz, konstantzia, eguneroko zaindu, elikadura ahalik eta osasuntsuena izan, ondo lo egin, ondo entrenatu eta eguneroko lana bezalakoak ez dago.

Mendi Lasterketen Euskal Selektzioan aritzeak zer ekarri ditu?

Euskal Selektzioarekin mendi lasterketan aritzea ohore ikaragarria da. Aurten Zegaman kamiseta berdearekin aterako gara eta hori ikaragarria da. Horretaz gain, aukera paregabea eskaintzen digute Sky Running zirkuitua egiteko. Elkarrekin joaten gara, kompetitzera goaz, baina konbokatoria bakoitzean sortzen den talde kohesioa eta dinamika oso ona da; elkar animatzen gara, eta sortzen dugun pertsona taldea ikaragarria da. Hautatzaileak ere ikaragarriko lana egiten ari dira, bai Ainaro eta bai ondoan daukan talde guztia ere bai: Josu, Oier, Joseba, Jokin... eta aber.

Ez gaidu aukera Aitorri eginiko ekarrizketa bere osotasunean irakurtzeko. Horretarako erabilii QR kodesa edo sartu Pyrenaica ko Blogean:

