

LOS CINCO GRANDES DE "HIRU HANDIAK"

Antxon Iturriza

QUIZAS algún día los estudios de ingeniería genética lleguen a descubrir que en el ADN de los vascos existe un pequeño gen que les impulsa a caminar como un reflejo necesario y obsesivo.

La propia orografía del país ha ofrecido un escenario idóneo para desarrollar en el vasco una tendencia innata por explorar y sobrepasar las fronteras del esfuerzo, que se ha ido adaptando a los condicionamientos y esquemas de cada momento histórico.

No hay más que repasar la biografía del Cura Santa Cruz que escribió Xabier Azurmendi para constatar la extraordinaria capacidad física y el conocimiento del terreno de que hacían gala el guerrillero carlista y los hombres de su partida.

Cuando los fusiles callaron en nuestras montañas, el hábito de caminar hasta la extenuación se transformó en una actividad lúdica entroncada con otra tradición secular entre los euskaldunes: la de apostar.

En el recuerdo popular han quedado muchas de estas andaduras que todavía hoy sorprenden por su dureza. En Amezketeta se sigue guardando memoria de la marcha que llevó a cabo el 14 de marzo de 1948 Pedro Sagastume, al recorrer la distancia entre Lakuntza y Amezketeta en poco más de cuatro horas, pero con una carga de 50 kilos sobre los hombros.

En Azpeitia, tierra en la que el deporte y la apuesta siempre han marchado estrechamente unidos, existen numerosas referencias de estas pruebas de resistencia. La ascensión a Erlo ha sido una de las referencias más habituales. El 1 de noviembre de 1964, Inazio Garate, del caserío Oranda, aceptó el reto de subir y bajar de

Azpeitia a Erlo en menos de una hora. Tras escuchar la preceptiva misa y calzado con abarcas, Inazio estaba de regreso en la plaza del pueblo 48 minutos después de haber partido.

Sin embargo, estas marcas, establecidas al calor de una apuesta y por hombres de una excepcional condición física, pero ayunos de la preparación correcta, fueron superadas a medida que entraron en escena auténticos atletas de gran fondo. Así, el maratoniano de Errexil Joxé Apalanza fijó entre Azpeitia y Ernio un tiempo de 1 hora y 4 minutos y entre Errexil y Hernio otro no menos asombroso de 18 minutos. Otro atleta gipuzkoano, Juan Mari Garín estableció el actual record de ascenso al Larrunarri/Txindoki desde Larraitz, situándolo en 33' y 42''.

Conviviendo con este clima popular, mediatizado casi siempre por las apuestas de dinero, se fue reforzando otra línea de profundización en el esfuerzo, con las montañas como estadio gigantesco, que tenía más de superación personal y deportiva que de comparación competitiva con las referencias establecidas. Ese fue el caso de la "Marcha de las cuatro catedrales" que Xebe Peña completó en 1953, uniendo por caminos de montaña las cuatro capitales de Hegoalde en otras tantas jornadas de andadura.

Al calor de las actividades de los clubes alpinos fue enraizando la costumbre de realizar largas travesías de montaña de modo particular o colectivo. En este sentido, la Marcha de las XIV horas de Aralar, iniciada de forma intrascendente en 1925, quizás sea el caso más representativo de esta corriente por su larga tradición y arraigo popular.

Pero la mejora progresiva de la preparación física y de los programas de

entrenamiento comenzó a requerir que se estableciera una referencia más exigente a la medida de quienes se sentían con capacidad de afrontar distancias más largas y desniveles más pronunciados.

En 1987, en la Sociedad Excursionista Manuel Iradier se abordó el proyecto de diseñar una travesía que enlazase algunas de las cumbres más representativas de nuestra geografía. Así surgió la marcha "Hiru Handiak", que, en un recorrido de 90 kilómetros recorría las cumbres de Gorbeia, Anboto y Aizkorri y superaba un desnivel de 3800 metros.

A pesar de la dureza de la travesía, la aceptación por parte de los participantes fue insospechadamente alta. Desde los 200 de la primera edición se ha pasado a rebasar la cifra de 500 en los últimos años, tope establecido por los organizadores.

No cabe duda que, para abordar con garantía una marcha de estas características se requiere de una preparación cuidada a lo largo del año y, especialmente, en los meses previos a la prueba, que se celebra habitualmente a primeros de junio.

A lo largo de las diez marchas celebradas han sido muchos los montañeros que han medido sus fuerzas frente a este desafío físico, pero la participación adquiere especial mérito cuando va unida a la continuidad en una actividad de tan alta exigencia física.

En la larga nómina de marchadores que han inscrito sus nombres en "Hiru Handiak" únicamente cinco andarines han sido capaces de completar las diez ediciones. A los cinco PYRENAICA les ha formulado las mismas preguntas, para conocer sus motivaciones, actividades y preparación.

1 *¿Qué montañas visitas durante el año?*

2 *Plan de preparación*

3 *¿Cuáles son tus cumbres preferidas?*

Nombre: Julio Perez Hernandez
Edad: 47 años
Club: Excursionista Manuel Iradier



1 Suelo hacer entre 45 y 75 cumbres anualmente, fundamentalmente del País Vasco, con algunas incursiones en Pirineos y Picos de Europa.

2 La temporada la comienzo en octubre con salidas de 20 a 35 km.

A partir de enero voy aumentando la distancia hasta abril y siempre compartiendo dos días de gimnasio - martes y jueves- desde octubre a junio todas las semanas. Suelo completar varias salidas de más de 40 kilómetros, dos o tres superiores a 50 y dos de más de 60; además participo en unas cuatro marchas de larga duración y culmino la temporada con la atractiva marcha de " Hiru Handiak". Pero quiero subrayar que para estas marchas hay que complementar la preparación física con la psicológica.

3 Los montes que más me gustan en Euskal Herria son la zona Gorbeia-Itxina, Aizkorri-Urbia, Anboto y su cresterío y las sierras de Toloño y Aralar.

Izena: Jose Miguel Etxeberria
Adina: 47 urte
Elkartea: Billabonako Aizkadi



1 Urte batzuetan, batez ere Euskal Herrian eta Piriniotan, 250.000 metro desnibel igo eta 6.000/7.000 kilometro gainditu izan ditut. Egun, gutxixeago nabil, baina oraindik ere 200.000 metrotik gora igotzen dut urtean. Aitortu

behar dut nire benetako zaletasuna, mendi gailurretara igotzea baino, ibilaldi



luzeak egitean datza da. Halakoetan plazerra sentitzen dut.

2 Urte guztian ibiltzen naizenez, espreski ibilaldi honetarako ez dut ezer berezirik egiten. Aste barruan hiruzpalau alditan saio laburrak egiten ditut, ordekak eta aldapak tartekatuz, eta asteburuan saiatzen naiz ibilaldi luzeagoak burutzen. Arestian aipatu dudanez, ibilaldi luzeak zoratu egiten naute. Ehun kilometro baino gehiagoko asko eta asko egina naiz. Iaz arte, jarraian egindako luzeena 185 kilometro ingurukoa zen, adiskide batek eta biok egina. Baina 300 kilometroko txangoa egiteko harra neukan txertatua eta hori joan den urtean burutu nuen. Ibilaldi honetan, halaber, 8.200 metro inguruko desnibela gainditu behar izan nuen eta guztira 62 ordutan, gutxi gora behera, ibili nintzen batere atsedenek gabe. Ibilaldi hau buru-tzeko beste adiskide baten laguntza estimagarria ere izan nuen.

3 Ezbairik gabe: Hernio. Asteasun sortu nintzen, eta Billabonan bizi, etxe-ko mendia bezala kontsideratzen dut. 3500 bidetik gora igoa izango naiz muturrera. Okasio honetaz baliatuz aipatu nahi nuke gailurrean dagoean gurutze erraldoiak iaz bete zuela 50 urte, Asteasu eta Aiako herritarrek eraiki zutenetik. Era

berean, urte berean - 1947an- igo omen zen lehen aldikoz bere artaldearekin " Eldu" bertako artzainik sonatuena. Orditik dago Hernioren magalean artzain gisa. ¡ Zorionak " Eldu"!.

Nombre: Fermín Etxebeste
Edad: 42 años
Club: Uzturre de Tolosa



1 Suelo ascender aproximadamente a unas 15 cumbres cada año.

2 El entrenamiento consiste en hacer footing de 35 a 40 kilómetros por semana durante ocho meses al año, así como salidas al monte.

3 Mi zona preferente es la zona de Tolosaldea y suelo acceder a cumbres de Aralar, Urbia y Urkilla.

▲ Arriba. Gorbeia.
▼ Debajo. Anboto



-
- 1 *¿Qué montañas visitas durante el año?*
 - 2 *Plan de preparación*
 - 3 *¿Cuáles son tus cumbres preferidas?*
-



Nombre: Ricardo Suso Lopez
Edad: 36 años
Club: Aldatz Gora de Bilbo



1 Mi actividad montañera es más o menos constante a lo largo del año, dependiendo de las circunstancias de familia o de trabajo. Vengo a ascender unos 25 montes anuales, aunque mi objetivo es el contacto

con la naturaleza y no necesariamente la cima.

3 El entrenamiento que he llevado a cabo en anteriores ediciones para "Hiru Handiak" es la continuidad del buen estado de forma que intento mantener todo el año. Un par de meses antes, empiezo a hacer marchas cada vez más largas para ir cogiendo fondo. Estas semanas suelo aprovechar para patear caminos que de otra manera no te animarías, así como tomar parte en travesías organizadas que

▲
 Arriba.
 Aizkorri.
 En el centro.
 Larrunarri/Txindoki.
 Debajo.
 Udalatx
 ▼



sigan esa línea. En cualquier caso, el tomar parte en esta travesía lo considero un reto personal en sus facetas física y mental. Cuando era más joven me atraía más la dificultad y el riesgo. Actualmente aprecio aspectos menos llamativos haciendo recorridos largos sin mucha dificultad en baja y media montaña. El completar concursos de centenarios con la familia es otra de mis actividades.

Nombre: Asier Irazabal Basterretxea
Edad: 36 años
Club: Aldatz Gora de Bilbo



1 Comencé con 12 años en el Aldatz Gora y desde entonces hago monte con regularidad, salvo cuatro años en los que competí en bicicleta de carretera.

Voy casi todos los fines de semana a montes de Euskadi y siempre que-

puedo a Pirineos o Picos de Europa. He ascendido a todos los montes del catálogo de centenarios de los siete herrialdes.

2 Cuando se acercan las fechas de "Hiru Handiak" suelo incrementar las horas de marcha en las salidas habituales y participo en alguna marcha organizada. Los últimos años también suelo salir a correr a pie y a hacer recorridos en bici de montaña.

3 No he salido fuera de Europa. Sólomente en tres veranos he estado en Alpes: Mont Blanc, Cervino y Weissshörn. En general me gusta todo tipo de ascensiones, de baja, media y alta montaña. No suelo escalar, por lo tanto no hago ascensiones de dificultad.

