

Oihana eta Ainhua, Goenaga ahizpak, Neguko eta Udako Espainiko Igeriketa Txapelketetan irabazle!

Zenbat ordu entrenatu behar izan duzue garaipena eskuratzeko?

O-A: Gure garaipenak lortzeko egunean bi ordu eta erdi entrenatzen ditugu astean sei egunetan nahiz eta batzuetan ginasiora joanez gero, hiru ordu eta erdi izatera ere iristen dira entrenamenduak.

Nork lagundu zaituzte?

O-A: Entrenatzaileen laguntza ezinbestekoa izan bada ere, esan beharra dago etxean zein lagun artean asko animatu gaituztela aurrera egiten jarraitzeko motibatuz.

Irabazteko azenarioaren dieta beharrezkoa al da?

A: Normalean ez dugu dieta berezirik jarraitzen baina egia da txapelketa garrantzitsuen aurretik gehiago zain-tzen garela, grasa gutxiago janez eta karbohidrato zein bitamina gehiago hartuz. O: Ez dugu dietarik jarraitzen, orain arteko lorpen guztiak etxean amak jarritakoarekin lortu ditugu baina beti ondo eta denetik janaz.

Igeriketan badago estrategiarik ala dena da besoen indarra?

O-A: Ez dakigu estrategia deitu edo zer baina ezin gara froga baten aurretik nola igeri egin behar dugun jakin gabe egon. Askok uste dute igeriketa pareta ikutu eta buelta egitea dela, baina hori esaten dutenek ez dute arrastorik. Oso garrantzitsua da indarra izatea noski, baina zure buruan sinestea ezinbestekoa da.

Bazabiltzate antzeko kiroletan... jauziak, dantza uretan, waterpolo?

O: Ez, lehen saskibaloian aritzen nintzen, baina nahi ditudan emaitzak lortu ahal izateko denbora behar dut entrenatzeko.



A: Ez. Nik ere lehen saskibaloia egiten nuen, baina denbora faltatetik ere azkenean utzi beharra izan nuen. Batzuetan gustatuko litzaidake gauza gehiago egitea baina horretarako asteak egun gehiago izan beharko litzuke...

Jarraitzaile talderik bai?

O-A: Ez. Ondo moldatzen bagara ere, bi igerilari normal izaten jarraitzen dugu gure aldi on eta txarrekin.

Zeintzu dira zuen ustez munduko igerilari onenak eta zeintzu dira zuek gehien atsegin dituzuenak?

A-O: Guretzat munduko igerilaririk onenak, ezer lortu gabe ere igeri egiten dutenak dira gustatzen zaielako, inor ez baita beti maila gorenean egongo, guri oraingoz gauzak nahiko txukun irten bazaizkigu ere badakigu aldi txarrak ere etorriko direla. Orduan ikasten da benetan zer den igeriketa; ez da helburuak lortzeko soilik egin behar, zure buruarekin gustura sentitu eta disfrutatzekeo baizik.

erein

ARGITALETXEA

Lorea Auzoa • Tolosa Etorbidea, 107 • Tel. 943 21 82 11 • 20009 DONOSTIA