

1. ariketa

Ondoren testu bat daukazu. Irakurri eta erantzun galderei.

Aukeratu erantzuna. Bakarra da zuzena.

OSASUNAREN MAKULU

Euskal Herrian gero eta zale gehiago ditu ibilketa nordikoak. Kirol hori egiteko talde ugari osatu dira Euskal Herrian. Makila pare bat eta oinetako pare bat baino ez dira behar horretan ibiltzeko. Hirian nahiz landan egin daiteke, baita elurretan edo hondartzan ere. Finlandian du jatorria ibilketa nordikoak. Hango eskiatzaileek entrenamenduak moldatu behar izaten zituzten udan, garai horretan ez baitzuten elur nahikorik izaten. Makila berezi batzuekin hasi ziren elurrik gabeko lurzoruetan ibiltzen eta hala sortu zen egun ibilketa nordikoa izenez ezagutzen den kirola.

Donejakue bidea egiten ari zela ikusi zituen lehenengo aldiz Xabier Madinak, Euskadiko ibilketa nordikoko elkarteko presidenteak, ibilketa nordikoan ari ziren erromes batzuk. Haiek zeramatzen ibilaldietarako makilak guztiz ezberdinak ziren. Material arinez eginda zeuden. Eskumuturrari eusteko lokarri bat zuten eta beheko muturrean metalezko punta zorrotza. Etxera iritsi eta Google bilatzailean saiatu zen aurkitzen Madina: makilekin ibili. Orduantxe irakurri zituen lehendabizikoz *Nordic Walking* hitzak. Beste bilaketa bat egin zuen: *Euskal Herria Nordic Walking*. Bilatzaileak ez zuen ezer topatu. Logroñora joan behar izan zuen ikastaroa egitera, Espainian ikastaroa ematen zuten lekuen artean hurbilena baitzen. Bost ordu: hiru, oinarriak ikasteko; eta bi, teknifikazioa lantzeko. Orain, sei orduko ikastaroak dira: hiru eta hiru.

Euskadiko ibilketa nordikoko elkarteko presidentea sinetsita dago gutxi barru ibilketa nordikoa kirol ezaguna egingo dela. Eskandinavian, Suitzan, Austrian eta Alemanian aspalditik dago errotuta. Esaterako, Alemanian osasun publikoak ibilketa nordikoko ikastaroak ordaintzen ditu; bai errehabilitazio-programetan, bai gaixotasunen prebentziorako teknikan. Madinaren esanetan, ibilketa nordikoaren aurreneko oinarria osasuna da. Gorputz osorako ariketa fisikoa da: 600 bat gihar mugiarazten ditu, gorputzeko giharren % 90. Gainera, laguntzen du lepo hezurreko tentsioak eta estresa gutxitzen, gorputzaren

enborra indartzen, oreka mantentzen eta koordinazio-gaitasunak garatzen. Onura guztiak aprobetxatzeko komenigarria da teknika barneratu eta praktikan jartzea. Baina teknika guztiz menderatzea zailagoa da. Kirol honek onura asko ekartzen dizkie hasiberriei, baina, teknikan sakonduz gero, onura handiagoak lor daitezke.

Zaila da jakitea Euskal Herrian zenbat jende egiten duen. Aurreneko urtean, 500 pertsonak egin zuten ikastaroa. Zifra hori asko handituko da denbora laburrean. Euskadin 200 bat mendi elkarte daude. Horietako bakoitzetik hiruzpalau batuko balira, pentsa! Dena den, asko kostatu da kirol mota hau gurean zabaltzea. Euskal Herrian betiko kluxeak daude: 'Bizitza osoa daramat mendira makilekin joaten. Orain zuk azaldu behar al didazu makilak nola erabili?' eta 'Nik oraindik ez dut makilarik behar martxan ibiltzeko'. 23, 30 eta 50 urteko jendea etortzen da. Gaur egun talde ugari daude Euskal Herrian. Araban, esaterako, Agurainen, Asparrenan eta Kanpezun ibilketa nordikoa egiteko ibilbideak daude markatuta. Bizkaian, besteak beste, Balmasedan, Gorrizen eta Markina-Xemeinen. Gipuzkoan, berriz, Deban, Donostian eta Zumaian daude ibilbiderik proposenak. Lapurdin, berriz, Baionan, Angelun, Hazparnen... ibilketa nordikoa praktikatzeko taldeak osatu dira.

Nazioarteko sistema aintzat harturik, lau mailatan sailkatzen dira ibilbideak: berdea, urdina, gorria eta beltza. Bakoitzak bere kolorea du. Horiek dira, ordena horretan, zailtasun gutxiena eta zailtasun handiena duten ibilbide mailak. Sailkatzeko garaian, kilometroak eta pendizak neurtzen dituzte, baina baita ibilbide hori osatzeko erabili beharreko teknika ere. Hasiberrientzat kolore berdeko ibilbideak egitea da egokiena. Beti gomendatzen dute errazenetatik hastea, gero urdinekin saiatzeko. Gainera, mundu guztiak ez ditu ibilbide gorriak edo beltzak egin behar. Jende asko oso eroso eta gustura egoten da ibilbide berdeetan eta urdinetan. Zentro bakoitzak informazio gune bat dauka, herriko

turismo bulegoetan edo kiroldegietan aurki daitekeena. Makilak alokatzeko aukera izateaz gain, mapak ere eskuragarri daude informazio puntuetan. Gainera, ibilbidea aurretiaz prestatu nahi dutenentzat, *nordicwalkingunea.net* webguneak mapak deskargatzeko aukera eskaintzen die, bai GPS-rako eta bai *Google*

Earth, *Google maps* eta *Wikiloc* aplikazioetarako. Mota askotako ibilbideak egin daitezke Euskal Herrian. Paisaia aldetik aukera sorta handia dago. Beraz, badago non aukeratu.

GARTZIA, A. Berria, 2016ko urtarrilaren 26a. Egokitua

1. ariketa. Aukeratu erantzuna

1. Zertarako sortu zen Finlandian ibilketa nordikoa?

- a) Neguan elurrik ez dagoenean kirola praktikatzeko.
- b) Eskiatzaileek udan entrenatzeko.
- c) Hondartzetan neguan kirola egiteko.

2. Zer aurkitu zuen Madinak Interneten?

- a) Euskal Herrian kirol horretaz ez zegoela ezer.
- b) Espainian ikastaroak bakarrik Logroñon zeudela.
- c) Oinarriak ikasteko bost orduko ikastaroak zeudela.

3. Zer uste du Madinak gertatuko dela ibilketa nordikoarekin?

- a) Laster izango dela kirol ezagunagoa.
- b) Hemen ez dugula inoiz Europako iparraldekoen maila izango.
- c) Errotuta badago ere, kostako dela ezaguna izatea.

4. Zertarako ordaintzen ditu ikastaroak Alemaniako osasun publikoak?

- a) Jendeak kirolaren onurak aprobetxatzeko, hau da, hobeto bizitzeko.
- b) Jendeak kirol bat gutxienez praktikatzeko.
- c) Hainbat gaixotasuni aurre egiteko zein errehabilitaziorako.

5. Zer onura lor dezakegu ibilketa nordikoarekin?

- a) Gorputz osoko giharrek aldi batera mugitzea.
- b) Onura handiak, teknika erabat menderatzea erraza baita.
- c) Koordinazio-gaitasunak garatzea, besteak beste.

6. Zergatik kostatu da Euskal Herrian zabaltzea?

- a) Poliki-poliki ari delako gero eta jende gehiago praktikatzen.
- b) Hemengo jendeak makilen inguruko aurreiritziak zituelako.
- c) Hemen mendi elkarte gutxi daudenez, aukera gutxi dagoelako.

7. Zer neurtzen da ibilbideak sailkatzeko?

- a) Kilometroak, pendizak eta beharrezko teknika.
- b) Iraupena, ibiltarien ezaugarriak eta pendizak.
- c) Erabili beharreko teknika eta luzera bakarrik.

8. Zer dio testuak ibilbideen koloreez?

- a) Mundu guztiak gorriak eta beltzak egin behar dituela.
- b) Hasiberrientzat urdinekin hastea gomendatzen dutela.
- c) Jendea erosoago egoten den koloretan ibili ahal dela.