

# BIZIKLETA

# BIZITZA DENEAN

Testua eta argazkiak: **Joxerra Aizpurua Sarasola**



**Errenterian jaio eta hazi den Joxean Daboz Sarasola txirrundularia Irungo Bentetako Ekialde izeneko bere etxean aurkitu genuen. Arratsalde hartako entrenamendu-saioa bertan behera utzi zuen, txirrindulari denak bakarrik konta ditzakeen gauzak kasetean grabatzeko. Bizikletari buruzko ezaugarriak galdetu bagenizkion ere, txirrindulariaren bizimodua izan zen gure elkarrizketaren helburua.**

**T**XIRRINDULARIAREN bizimodu profesionala urtebeteko zikloen batura da. Beraz, denboraldi baten azterketa izan zen elkarrizketaren oinarria.

Txirrindulari bakoitzak bere ohiturak eta bizimodua baldin baditu ere, Joxeanek esandakoa neurri batean orokorra izan daiteke.

Azaroa izaten da txirrindulariek duten oporretarako hilabetea. Hilabete horretan neke fisikoak eta

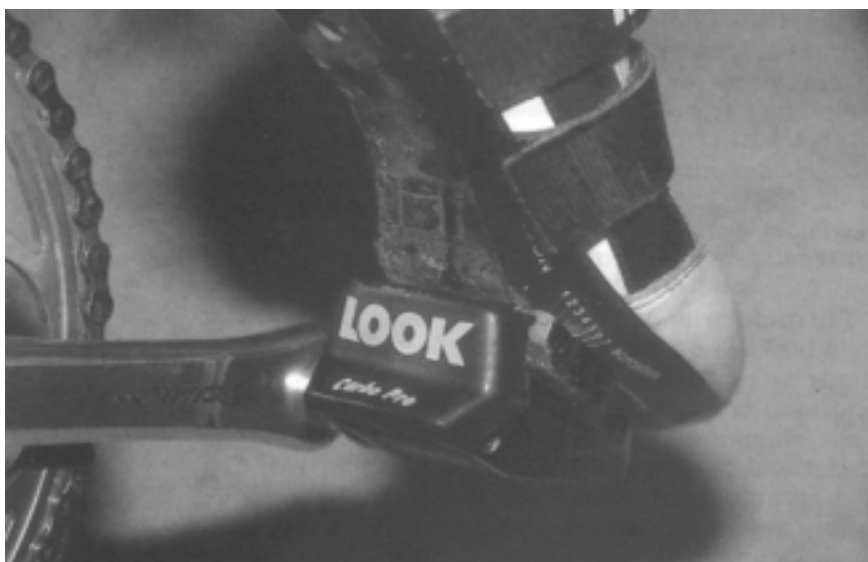
psikikoak alde batera uzten dituzte. Atsedena hau oso garrantzitsua da hurrengo denboraldiari ekiteko.

Azaroaren bukaera aldera hasten dira entrenamenduak. Goizean, gosaldia aurretik Joxeanek korrika egiten du gorputza gutxi behartuz: *karbono hidratoak erre baino lehen koipea erre behar bait da*. Ondoren, gosaria dator eta bertan fruta, zerealak eta xigorki edo tostadak gurinarekin izaten da

ohizkoena. Goizeko lana frontoian, mendian edo gimnasilekuan burutzen da. Gimnasiari gero eta garrantzi handiagoa ematen zaio eta bizkarra, gerria, izterrak eta besoak izaten dira gehien indartu beharreko gorputz-zatiak. Orain dela gutxi arte ez zen muskuluen tiraketa-eraketarik egiten, baina orain denek egiten dute.

Prestaketaren lehen fase honetan ez da bizikleta ukitzen. Gabonak inguruan hasten dira bizikle-

**Ointokia eskien  
sisteman oinarritzen  
da.**



**Pultsazio-kopuruak egin  
daitekeen esfortzu  
maximoa mugatuko du.**



tan ibiltzen. Orduan, goizeko lasterketa utzi eta gimnasia egiten segitzen bada ere, uzteko joera dago. Bakoitzak ikusi behar du noiz komeni zaion indartsu egotea eta horren arabera izango da entrenamenduaren intentsitatea. Joxeane 60-80 km egiten ditu hasieran eta pixkanaka distantzia luzatuz joaten da.

*Errodajea* bukatzen denean azterketa medikoa egitea komeni da. Bertan, egiten diren miaketen artean esfortzu-proba dago. Froga honen bidez txirrindulari bakoitzaren maila zein den jakin daiteke, hau da, txirrindulari batek jasan dezakeen pultsazio-kopuru maximoa eta egoera horretan zenbat denbora irau dezakeen.

Datu hau jakinda, txirrindulariak entrenamendua gogortu egiten du. Entrenamendua intentsiboa eta estentsiboa izaten da. Entrena-

mentu intentsiboan serie gogorrak egiten dira. Serie hauetan, pultsazio-kopuru maximora iritsi eta ahalik eta denbora gehiena egoera horretan irauten saiatzen da. Entrenamendu estentsiboetan ordu askotan baina lasai ibiltzen da.

Azterketa medikoak txirrindulari bakoitzaren punturik ahulenak erakusten ditu. Joxeane batez ere bere gorputzaren burdin maila zaindu behar du. Beraz, hilabete t'erdio odol-analisia egiten du.

Lasterketa-garaia iristen denean, entrenamenduaren intentsitatea txikiagotu egiten da; lasterketa bera nahikoa entrenamendu izaten bait da. Jateko kontutan ere gauzak dexente aldatzen dira. Lasterketa hasi aurretik hiru ordu lehenago gosari-bazkaria egiten da. Bertan, fruta edo zukua, zereala jogurt edo esnearekin, arroz zuria, kafea edo tea edo kafesnea eta xi-

gorkiak gurin edo mermeladarekin jaten da.

Lasterketan zehar jaten dena etaparen eta eguraldiaren arabera izaten da. Baina, normalena hauxe izaten da: fruta (platanoa, sagarra, udarea) puska txikitik, sagar- edo arroz-pastel txikiak, glukosa edo karbono hidratoak dituzten gaiak eta edateko ura gazt mineralez nahasturik.

Lasterketa amaitu ondoren, hotelera joan, dutxatu eta afaltzeko garaia iristen da. Lasterketak itzuli baten barnean izaten direnez, hurrengo egunean berriro indartsu azaldu behar da eta horregatik afarian beti proteinak sartzen dira. Ohizko menua hauxe izaten da: hasieran entsalada, gero oreki edo pasta nahiz arroza, eta azkenean haragia edo arraina.

Janzkeraren kalitatea asko aldatu da azken urteotan. Txirrindulariaren oinarritzko jantziak, oinetakoak, galtzerdiak, kulota, mailota eta eskularruak dira. Kalitateari batez ere, hotzaren eta marruskaduraren aurka igartzen zaio. Txirrindulari batzuek oinetan asko nabaritzen dute berotik hotzerako eta alderantzizko aldaketa. Beste batzuek, zelaz gaineko gorputz-zatietan nabaritzen dute. Lesio arruntenak belaunetan eta Akiles-en tendoietan izaten dira.

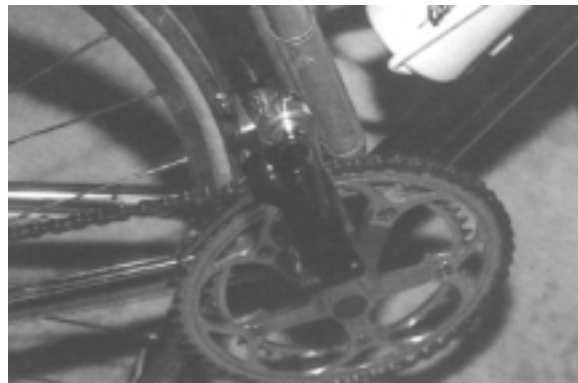
Azken hilabeteotan kaskoari buruz asko hitz egin da. Joxean afizionatu gisa zebilenean, kaskoa eramaten ohitu zen eta horregatik orain kaskoa eramatea ez zaio gehiegi kostatzen. Baina, urte askotan korritzen ari diren profesional batzuei asko kostatzen zaie egun beroetan kaskoa eramatea.

Gainera, UCIk (Nazioarteko Txirrindularitza-Elkarteak) kasko zehatz bat eramatera behartu ditu txirrindulariak eta horrek mesfidantza sortu du txirrindulariengan. Arlo honetan, Joxeanen eritzia garbia da: *Ni kaskoa eramatearen aldekoa naiz, baina gauzak nola daudden ikusita, inposatzearen aurka nago.*

Txirrindulariaren laneko erreminta bizikleta da. Bizikleta estandarren egitura ondokoa da: koadroa altzairuzkoa, gainerako piezak aluminiozkoak eta gurpilak tubular erakoak. Koadroa zenbait kasutan aluminiozkoa edo karbono-zuntzekoa izan daiteke. Mota honetako koadroak altzairuzkoak baino arinagoak direnez, errazago igotzen dira aldapak, baina aldapak jaisteko pisua izatea komeni da. Beraz, altzairuzko koadroak besteak baino hobeak dira. *Tubular* erako gurpilak errepideetako zuloetan ibiltzeko egokiak dira, baina gurpila bera zulatzeko arriskua handiagoa da. Joxeanek eta taldekideek aurten kamara eta pneumatikoa erabiltzea erabaki dute.

Bizikletak azken urteotan izandako aldaketa nagusia ointokia izan da Joxeanen eritziz. Gaur egun erabiltzen diren ointokien jatorria eskietakoa da.

**Plater txikiak 42 hortz eta handiak 52-53 izaten ditu.**



**Aldapetan pinoi-aldaketa ez da batere erraza izaten.**

Platera eta pinoiak ez omen dira asko aldatzen lasterketetan. Platerari dagokionez, 42 hortzekoa da txikiena eta 52-53 hortzekoa ohikoena. Erloju-kontrako lasterketetan 54 hortzekoa ere erabili ohi da. Pinoiei dagokionez, zortzi erabiltzen dira gaur egun. Txikiena 12 hortzekoa da eta hortik aurrera progresioa

13, 14, 15, 17, 18 eta 21ekoa da. Aldapa gogorrek igo behar badira, pinoi txikitakoren bat kendu eta 22 edo 23 hortzekoa jartzen da.

Bizikletak neurri egokiak izatea, ongi ekipatuta egotea baino garrantzitsuagoa da. Hobe da koadroa txikia delako zela igo behar izatea, alderantzizko kasua baino. Bizikletaren gainean ez da inoren ibiltzeko erarik imitatu behar. Aitzitik, norberak aurkitu behar du bere posturarik egokiena.

Aldapa igotzeko garaian ganbioa ahalik eta gutxien erabiltzea aholkatzen du Joxeanek eta aldatzekotan pinoi txikitik handira hobe handitik txikira baino.

Joxean Daboz txirrindulari profesionala da, baina berak dioenez, *bizikletarekin lan egiten duen langilea* ere bai. Hala ere, edozein langilek izan ditzakeen abantailak, hots, Gizarte-Segurantzaren jubilaria, langabezi dirulaguntzak, eta abar ukatu egin zaizkie txirrindulariei orain arte. Badirudi, zorionez, administrazio publikoa eta txirrindulari-elkartea hitz egiten hasiak direla eta egoera laboral normalizatu lortuko dela. Oraingoz Gizarte-Segurantzaren besterik ez da lortu.

Azkenik irakurle, Joxeanek aholku bat eman zidan bizikletaz tarteka-marketa ibiltzen garenontzat: *Bizikleta gainean gozatu egin behar da eta forma fisiko egokia lortu arte astakeriarik ez egin.*

Mila esker Joxean.



**Txirrindulariek, neguan, prestaketa fisikorako gero eta gehiago erabiltzen dute mendiko bizikleta.**