



ALBERTO LASTRA

HITZ BATEAN

Uxue Fraile. Iraunkortasuna.
Iker Karrera. Zintzotasuna.
Javi Dominguez. Konpromisoa.
Manuel Merillas. Potentzia.
Kilian Jornet. Mendia.
Fernanda Maciel. Zoriontasuna.
Luis Alberto Hernando. Kalitatea.
Nuria Picas. Nekaezintasuna.
Miguel Heras. Kasta.
Anton Krupicka. Lasaitasuna.

BERRIA

Asteartea, 2014ko urriaren 7a

Ainhoa Lendinez

–Kaixo, Depa!
–Kaixo, zer moduz?

Valladolideko izanagatik, euskaraz hasi du hizketaldia. Kirol arropa eta oinetakoak daramatza soinean. Mikrofonorik ez eskuan, baina ordenagailu eramangarriaren gainean cowboy kapela dauka. Hiru horiek ditu ezaugarri Jose Antonio de Pablo Depa-k (Valladolid, 1981). Errespetuz betea, kirolaria eta jostalaria da. Mendiko korrikalari sutua, korrikalari askoren prestatzailea eta lasterketa askotako esataria. Zegaman izan zen azkeneko Euskal Herrian, baina aurki itzuliko da berriro gurera, Behobia-Donostia lasterketaren aitzakian.

Korrikalaria, prestatzailea, hizlaria eta kazetaria. Gauza asko dira, has gaitezen hasieratik: noiz eta nola hasi zinen kirolean?

Txikitatik lotura estua izan dut kirolarekin: eskubaloia, mendia, txirrindularitza, triatloia, atletismoa... Eskolan kirolzaletasunean hezi gintuzten, eta bide horretan segitu dut beti.

Azken urteotan lasterketa luzeetan ari zara korrika batez ere. Errepidean hasi zinen...

Ez dut gogoratzen nola hasi nintzen, baina herri probetan, Behobia-Donostia mugarrira izan zen niretzat. 1996an egin nuen lehenengo, eta ordutik, urtero hartu dut parte. Aurtan ere, ondo bidean, han izango naiz.

Lau urtera egin zenuen jauzia mendi lasterketara.

Bai, Castellon izan zen, Marato I Mitja Penyalosa lasterketan. Lasterketa hark erabat aldatu zidan bizimodua. Orduan itxi nuen zirkulua, mendiarekiko maitasuna eta korrika egiteko pasioa uzta. Tartuta.

Valladolideko zara zu, eta hura oso inguru laua da, ordea.

Bai, egia da hori. Valladolideko 100 kilometro baino gehiago egin behar ditugu leku garaietara iristeko, baina mendiarekiko zaletasuna handia da gurean ere.

Ehunka lasterketa egin dituzu mundu zabalean. Bost kontinenteetan ibili zara?

Ez oraindik ez. Ozeanian korrika egitea falta zait, eta badaukat gogo. Nire helburua ez da lasterketak eta herrialdeak pilatzea, baina leku berriak ezagutzea izugarri gustatzen zait. Zeelanda Berria ezagutu nahi nuke, eta leku bat ezagutzeko, ba al da lasterketa bat baino modu hobirik?

Zeintzuk izan dira zure lasterketa mugarrak?

Husio handiena Europako mendietako Traveserak sortu zidan,

«Leku bat ezagutzeko, ba al da lasterketa bat baino modu hobirik?»

Jose Antonio de Pablos 'Depa' • Mendiko korrikalaria eta esataria

Korrikalaria, entrenatzailea eta mendi lasterketako hizlari ezagunenetakoa da Depa. Zegama-Aizkorri maratoian, esaterako, orduak egiten ditu mikrofonoan. Mendi lasterketez hitz egin du, barruko eta kanpoko kontuez.



Depa, Uxue Fraile zorientzen, UTMBn. Fraile bosgarren iritsi zen. ERIC LAMUGNIERE

lagunekin egin nuelako eta Euro-pako mendiak direlako neure mendi kutunak. Gogorrena, berri, Hegoafrikako Comrades maratonia, zalantzarik gabe. 89 kilometro izan ziren asfaltoan, eta 3.000 metroko desnibela tartean. **Mendi lasterketak aisialdian, eta lanean ere bai.**

Bai, garai batean Frantziako multinazional batean egiten nuen lan, urte asko egin nituen merkataritza eta marketin postu askotan. Orain urte batzuk, ordea, *Runners World* aldizkariak haiek lan egiteko aukera eman zidan, erredaktore, eta asko pentsatu gabe eman nien bazezko. Ez dira garai errazak lanbide bat uzteko, baina unean unekoa bizitzaren saiatzen naiz, eta une hura egokia zen. Bete-betean asmatu nuen.

Korrikalaria eta kazetaria, bai, baina mendiko lasterketetan mikrofona eskuan hartuta ikusten zaitugu gehienetan.

Ezustean hasi nintzen. Tenerifeko lasterketa batean hizlari ari zen lagunak atsedean hartu behar zuela esan zidan. Mikroa hartu eta tarte batean hizlari lanak egiteko eskatu zidan. Halaxe aurkitu nuen neure bizitzako alderdi hau. **Ordu asko egiten dituzu hizketan, hango eta hemengo probetan. Nola prestatzen zara?**

Oso garrantzitsua da ongi prestatuta egotea, eta horretarako, saiatzen naiz mendi lasterketetan munduari adi egoten. Korrikalariak ezagutzen ere bai, elitekoak eta gainerakoak. Ez da erraza, ordea, gero eta mendi lasterkari gehiago daudelako. Familia etengabe ari da hazten.

Entrenatzaile ere aritzen zara.

Korrikalari herrikoiei laguntzen saiatzen naiz batez ere, baina lehen postuetan ibiltzen diren zenbaitekin lan egiteko zortea ere badauk: Fernanda Maciel, Uxue Fraile, Nerea Martinez eta Miguel Heras, esaterako. Asko ikasten dut haiengandik. Jende gutxiarekin aritzen naiz, tratu pertsonal eta gertuko izatea gustatzen zaidalako guztiak. Esker oneko lana da, eta aberasgarria.

Entrenatzeaz gain, bada beste sekreturik?

Bai, prestaketa psikologikoa. Buzia giltzarria da.

Nola ikusten dituzu gizon-emaumeak mendi lasterketetan?

Mendi lasterketetan, eta bereziki distantzia luzean, gero eta gertuago ikusten ditut gizonak eta emakumeak. Emakumeak izugarri ondo ari dira, eta gero eta sarriago ikusten ditugu sailkapen orokorretako lehen postuetan. Alde horretatik, gizartearen isla ere badira mendi lasterketak, baina orain

dik asko dago egiteko, berdintasun erabatekoa lortzeko.

Mendi lasterketen loraldia bizitzaren ari gara. Zergatik erakusten du horrenbeste jendea?

Jendea oso pozik dago mendi lasterketetan lagun arteko giroa delako nagusi. Denborak eta erritmoak ez dira horren garrantzitsuak. Amaitea da helburua, ibilbide bat osatzea, eta horretarako oso aproposa da lagun artean ibiltzea. *La bola de cristal* telebista saioan aspaldi esaten zuten moduan: «Lagunekin, bai».



Behobia-Donostia mugarrria izan zen. 1996an egin nuen lehen aldiz, eta ordutik, urtero hartzen dut parte»

«Jendea oso pozik dago mendi lasterketetan lagun arteko giroa delako nagusi. Amaitea da helburua»

Oro har, mendi lasterketak mendia iraultzen ari dira?

Mendia bera ez da iraultzen ari, baina kirola eginez inguruaz gozatzeko modua aldatzen ari da. Ezerk ez luke mendia irauli behar; mendiak beti eutsi beharko lioke berezkoa duen bakeari eta edertasunari, une zailetan ere geure aterpe izan dadin.

Masifikazioak, mendian korrika egiteak... mendiari kalte egiten diotela uste dute askok.

Neurriak hartuko ez balira, bai.

Nik neuk ere ez dut ongi ikusten jendetza jasan ezin duten inguruetan lasterketa handiak egitea. Hala ere, antolatzaile, erakunde, korrikalari, marka eta gainerakoen kontzientzia handia da, eta lan handia egiten ari dira ingurumenari kalte egiten dion edozer arautzen eta neurtzen.

Euskal Herriarekin eta euskal herritarrekin harreman estua daukazu.

Oso harreman ona daukat euskal herritarrekin, eta oso gustura egiten naiz zuenean, oso ondo hartu nauzuelako beti. Inbidia handia ematen dit kirola nola bizi duzuen eta, batez ere, mendiarekiko daukazuen harremana. Oso modu berezian bizi duzue mendia, txikitatik, familian, eta horri esker, hasieratik sortzen da mendiarekiko errespetuzko jarrera.

Zegama-Aizkorri ere gertu-gertutik ezagutzen duzu. Zegama... beti da Zegama?

Zegama munduko mendi maratoni onena da, maitasunez eta esperientziarekin egindakoa eta izen handiko lasterketa. Sekula ez dut ahaztuko korritu nuen aldia, eta orain hizlari aritzen naiz han. Eskerker eman behar dizkiet zegamarrei, festa horretan parte hartzeko aukera ematen didatelako.

Nola ikusten duzu euskal mendi korrikalarien mundua?

Zaletasun handia daukazu, eta harrobia ere bai. Euskal Herria eta Katalunia mendi lasterketen eskola garrantzitsuenak dira. Munduan erreferente diren korrikalariak daukazute, eta horri esker, gaztetxoek ereduak daukate eta zaletu egiten dira.

«Egiazko mendi lasterkariak mendizaleak dira»

A.L.

Mendiko korrikalariak erotzat jotzen dituzte askok.

Zorioneko erokeria.

Bi osagaik egin zaituzte ezagun hizlari ari zarenean: cowboy kapelak eta rock-and-roll musikak.

Nire bizitza soinu banda bat da, horregatik rock-and-rolla. Kape-la, berriz, Mendebaldeko Amerikan, Coloradon eginiko bidaia batetik ekarri nuen. Ameriketako produktu purua izango zela uste nuen, baina etiketan *Made in China* dio [barrez].

Igoerak, jaitsierak ala ordeka?

Igoerak, zalantzarik gabe. Izugarri gustatzen zait kontzentratuta goraka joatea, aurrera egiten ez duzula pentsatuz eta aldi berean gailurretik gero eta gertuago zaudela sentituz.

Egunero egiten duzu ariketa fisikoa.

Behar dut. Orekatu egiten nau, eta egunari aurre egiten laguntzen dit.

Noiz jantzi zenituen azkeneko zapatak?

Urte asko dira zapatarik jantzi ez dudala. Aurreko lanpostuan, baina, ezinbestez eraman behar nituen trajea eta gorbata.

Mendiko lasterkariak mendizaleak dira?

Egiazko mendi lasterkariak bai, horiek mendizaleak dira. Mendi lasterketak mendian sekula ibili ez den jendea erakartzen ari dira, baina benetan gustatzen bazaie, haiek ere mendizaleak dira.

Korrikalari nagusia?

Ez dago korrikalari nagusi bakar bat, baina lasterkari guztiak eduki beharko lukete espiritu komun

bat: naturaz, lagunek eta norberaren esfortzuaz gozatzeko gogoia, gizakiaren jatorriera hurbiltzen gaituen ingurune natural batean.

Munduko lasterketa onena?

Maratonia, Zegama; ultratraillean, Transvulcania, eta etapaka, Transalpine Run.

Hizlari artizko lasterketa gus-tukoena?

Lasterketa batzuk oso gustuko ditut giroarengatik (Transvulcania, Zegama, Ultra Pirineu, Transgrancanaria). Oso lasterketa handiak dira, baina ez bihotzeka bakarrik. Lasterketa txiki asko dau-de, izugarri betetzen nautenak, Leongo Peña del Tren, esaterako.

Amets bat.

Ez daukat ametsik, baina amets baten antza duten gauza asko bizitzen ari naiz. Badakit une ahaztezinak iritsiko direla, amestu ere ezin ditudanak.

Nola ikusten duzu zure etorkizuna?

Datorrena datorrela, etorkizunak ez nau bereziki kezkatzen. Azken urteetan izugarri aldatu zait bizimodua, eta inork ez dit zurtzen areago aldatuko ez denik. Asko gustatzen zait egunaren amaieran zer gertatuko den ez jakitea.

Bizitzeko behar duzun zerbaite?

Ariketa fisikoa naturan.

Zer da mendia?

Beti itzultzen naizen lekua.

Eta Deparen planik onena?

Gaurkoa: udazken goiza da. Korrikaldia egin, eta egunkaria irakurri gosaldia; musika entzun, eta orduak lagunekin igaro, jarduera lasai batean, gustuko kontuetz hizketan, esaterako. Eguna amaitezko: film bat zinema txiki batean, jatorrizko bertsoan.