



# HamaiKa

EUSKADIKO FUTBOL FEDERAKUNDEAREN ALDIZKARIA

12. Zenb. Urtarrila 2020



EUSKADIKO AFIZIONATUEN SELEKZIOA UEFA LURRALDEEN KOPAKO 2.FASERA PASA DA

# GOAZEN!



EUSKAL FUTBOLA KOPAREKIN GOZATZEN



BI EMAKUME ARBITROK TALDEA OSATU DUTE 3. MAILAN



ESTATUKO EMAKUMEZKOEN TXAPELKETA IZAN DA LEZAMAN



**1/6**

Zenbaki hau produktuaren arriskuaren adierazlea da: 1/6 Zenbakiak arrisku txikiagoa adieratzen du, eta 6/6 zenbakiak, berriz, handiagoa.

Kutxabank Kreditu Erakundearen Gordailuak Bermatzeko Funtsari atxikita dago. Funts hori urriaren 14ko 16/2011 Errege Dekretuan aurreikusita dago. Funts horrek gaur egun gehienez 100.000 euro bermatzen ditu gordailugile bakoitzeko.

# KONTUA ETA TXARTELA DOAN

(ITN eta UTB %0)

## Baldintzak:

- 600 euroko nomina edo 400 euroko pentsioa helbideratuta edukitzea.
- 6 ordainagiri zordunduta hiruhileroko likidazio-aldi bakoitzean.
- Online Bankako zerbitzua kontratatuta eta titularretako bakoitzaren telefono mugikorraren zenbakia jakinarazita edukitzea.
- Kontu honi lotuta dauden eta beren titularrenak diren txartel guztien kontsumo garbiak hiruhileroko likidazio-aldi bakoitzean, gutxienez, 300 eurokoa izan behar du edo 1.200 eurokoa likidazioaren aurreko 12 hilabeteetan.

\* OK Kontuaren baldintzak hiru hilean behin berrikusten dira. Baldintzetako edozein ez betetzeagatik, sortzapenaren ondorengo hilabetean, (hiru hilabeteko) likidazioaldi bakoitzeko 24 euroko komisioa kobratuko da zuzenean. Baldintzak hiruhileko likidazio bakar batean ez betetzekotan, 3.000 euroko batez besteko saldoa edukita, UTB -%0,80 izango litzateke.

Kutxabank, SA. Kale Nagusia, 30-32, 48009 Bilbo. IFK: A95653077. Bizkaiko Merkataritza Erregistroan inskribatuta. 5226 Tomoa, 0 Liburua, BI-58729 Orria, 1 Folioa, 1. Inskripzioa.

**Eskatu OK Plus Kontua.**  
OK bezeroentzako  
komisiorik gabeko kontua\*  
doako Visa Dual  
txartelarekin.

**kutxabank**

**ERRAZ  
HURBIL  
ORAIN**



|       |                      |
|-------|----------------------|
| 3     | EDITORIALA           |
| 4-7   | LEHEN MAILA          |
| 8-9   | 2ª B ETA 3ª MAILA    |
| 10    | EMAKUMEEN FUTBOLA    |
| 11    | JOKALARIAK ATZERRIAN |
| 12-13 | UEFA LURRALDEEN KOPA |
| 14-15 | EUSKADIKO SELEKZIOAK |
| 16    | OINARRIZKO FUTBOLA   |
| 18-19 | ARETO FUTBOLA        |
| 20    | NUTRIZIOA ETA KIROLA |
| 21    | WATS TEAM            |
| 22    | BERRIAK              |

©:  
EUSKADIKO FUTBOL  
FEDERAKUNDEA  
FEDERACIÓN VASCA DE FÚTBOL

Erredakzio Batzordea  
Comité de Redacción  
Luis María Elustondo,  
Kepa Allica, Haritz Gallastegi,  
Unai Zabaleta y Fran Rodríguez

Koordinaketa. Coordinación  
Disenu eta Maketazioa  
Diseño y Maquetación  
Cantera Deportiva S.L.  
Argazkiak. Fotografías  
Federación Vasca de Fútbol

HAMAIKA  
Euskadiko Futbol Federakunde  
Julian Gaiarre 48 bajo  
48004 BILBAO  
Tfnoa: 94 473 19 00  
webmaster@eff-fvf.eus  
Depósito legal: BI-581-2014

Colaborador  
Laguntzailea



Hamaika ez da bere laguntzaileen  
iritziak erantzule egiten  
Hamaika no se hace responsable  
de la opinión de sus colaboradores/as

## EDITORIALA

# URTE OLINPIKOA, HAUTESKUNDEAK

**A**urten hauteskundeetarako deia egin beharko da ia kirol-federazio guztietan. Denboraldi bat amaitu da 2016-2020. Denok egin behar dugu gogoeta asmakuntzei, akatsei eta hutsegiteei buruz. Ziklo berri batean sartu gara, eta hautagai berriak, proiektu berriak, ilusio berriak... egongo dira.

Euskadiko futbolak lan bateratuagoa behar du premiaz, lau federazioek adostutako eta onartutako helburuekin. Hori ez da oztopo izango instituzio bakoitzaren autonomia eta lanerako. Alderantziz, aberasgarria eta ona izango litzateke, eraginkortasuna eta emaitzak hobetzeko.

Lurraldeko ekimen guztiak denok egingo eta partekatuko ditugu, Euskadiko futbolari laguntzeko konpromiso plural etengabea izanda.

EFF-FVFn, dimisio batzuk izan direnez, zuzendari eta aholkulari berriak izendatu ditugu. Kudeaketan ahalik eta arrakastarik handiena izatea opa diegu. Euskal Federazioak aktibo jarraitzen du arlo guztietan, inolako zirrikiturik gabe, eta beste garai batzuetan izandako konpromiso eta ilusio berarekin, edo gehiagorekin.

Horregatik, ez dugu ahaztu behar eskerrak esplizituki ematea zuzendariei, teknikariei, laguntzaileei, langileei...

*Eskerrik asko guztioi.*

**Luis María Elustondo.**  
**Euskadiko Futbol Federakundearen Presidentea.**



# ETXERAKO INDARRIK GABE JARRAITZEN DU ALAVESEK MENDIZORROTZAN

*Babazorroek lau puntu besterik ezin izan dituzte lortu etxean bigarren itzulian; behin irabazi dute, behin berdindu eta 7 aldiz galdu dute.*

A. M.



Alavesek etxean gauzak hobeto egin beharko ditu bigarren itzuli honetan, lehenengo mailan irauteko helburua soilik Mendizo-

rrotzaren mende egon ez dadin. Cervastesen pasealekuko zelaia argi utzi du lehenengo mailako zailnetako bat dela, Sevillak eta Real Madridek bakarrik irabazi

**ALAVES B FINKATZEN SAIAITZEN ARI DA BIGARREN B MAILAKO ESTREINALDIAN**

Iñaki Alonsok zuzentzen duen taldeak lehenengo itzuli itxaropentsua egin du, duela gutxi Hirugarren Mailatik igo ondoren. Babazorroen filialak txapelketaren lehenengo zati hau sailkapen taulako erdi aldean amaitu du, talde filialek maila handia duten Ligan.

ahal izan baitute -gutxigatik- lehenengo itzulian. Kanpoan, aldiz, Asier Garitanoren mutilek 4 puntu lortu dituzte lortu zitezkeen 27 puntuetatik.



Eskoriatza Kalea, 5 | 01013 Vitoria - Gasteiz | T. 945 27 90 11

**AUTOCARES | COCHES DE LUJO | TAXIS | LIMUSINAS  
GRUPOS | EMPRESAS | ESCOLARES | EVENTOS**

# ATHLETIC-EN ZENBAKI ONEI ESKER, EUROPAREKIN AMETS EGIN DAITEKE

*Zuri-gorriek ongi amaitu dute 2019a; uxatu dituzte 2018ko mamuak, sailkapen taulako toki arriskutsuaren inguruan ibili zirenekoak.*

A.M.

**A**thleticek 2020ari baidakortasunez egin dio harrera, 2019ko emaitza onen ondoren; iazko urtean txapelketako talderik

sendoenetako bat dela erakutsi zuen. Gaizki Garitanorenak indartsuak dira atzean, Europako futbol osoan golik gutxiena sartzen duen taldeetako bat da, eta orain erasoan haztea nahi du, berriro ere European izateko. Zuri-gorrien beste puntu indartsuetako bat San Mamesen izan duen fidagarritasuna izan da, gotorleku bihurtu du zelaia eta talde gutxik lortu dute punturen bat.

Gainera, kanpoan ere hobetu egin da eta puntuak lortu ditu



**ETXEBARRIAK MARKA GUZTIAK HAUTSI DITU FILIAL BILBOTARREAN**

**E**lgoibarko entrena-tzaileak bere aztarna utzi du taldean eta erasorako indar handia erakutsiz kategoriako golegileena da gaur egun.

Bernabéu, Sánchez Pizjuan edo Madrigal bezalako zelaizaitetan eta Osasunak Sadarren zeraman bolada harrigarria bukatu zuen.

**EL HOTEL GRAN BILBAO** es una factoría de emociones donde te invitamos a formar parte de nuestro Lifestyle, con un estilo de vida saludable, deporte y arte en cada rincón del hotel.

Nuestras habitaciones están valoradas por la comodidad, luminosidad y el descanso que necesitas. Además, podrás disfrutar de nuestro desayuno buffet con cocina en vivo y con recetas healthy diseñadas por una nutricionista. En nuestro restaurante podrías disfrutar de la gastronomía local, sabores internacionales y de opciones saludables, así como de menús especiales para celebraciones.

**HGB**  
HOTEL GRAN BILBAO



#HotelGranBilbao @HotelGranBilbao

Calle Indalecio Prieto 1 | 48004 Bilbao | 944 32 85 75 | hotel@hotelgranbilbao.com



## SD EIBAR BERE BERTSIORIK HOBERENAREN BILA DABIL, AMAIERAN LARRI EZ IBILTZEKO

*Eibartarrek bertsiarik  
hoberena eskaini  
beharko dute bigarren  
itzulian, estatusunik  
gabe ibili ahal  
izateko.*

A. M.



Jose Luis Mendilibarren taldeak lehenengo itzulian bi bolada txar izan ditu; denboraldiaren hasieran bi berdinketa besterik

ez zituen lortu (4 partida etxetik kanpo izan ziren) eta 13. jardunalditik 17.era puntu bakarra lortu zuen, gehienez hamabost lortzeko aukera

zuenen.

Eibarrek bere zelaia gotortu beharra dauka, beste denboraldi baten lehenengo mailan jarraitu nahi badu.

### JARDUNALDI MIKATZA KOPAN

Lehenengo bi kanporaketetan Logroñés eta Cacereño kanporatu ondoren, Eibar KO geratu zen ezustean Badajozen (2. B) aurka. Mendilibarrenek azkenaldian poz gutxi eman dien txapelketan tupust egin dute berriro ere. 2016/17 denboraldian baino ez zen gai izan final laurdenetara iristeko, eta Athleticcek egurra eman zion.



# Goco Tour

Barrio Arregui - Polígono Cóndor - Edificio C  
48340 AMOREBIETA

Tfno.: (+34) 94 630 82 50 - 24 horas: **665 295 623**

E-mail: [gocotour@gocotour.com](mailto:gocotour@gocotour.com) - [www.gocotour.com](http://www.gocotour.com)

- Viajes: NACIONAL e INTERNACIONAL
- BODAS, CELEBRACIONES, CONGRESOS, etc.
- Vehículos de: 7, 18, 22, 29, 37, 40, 55, 59, 71 Plazas
- ADAPTADO MINUSVÁLIDOS (PMR)
- Servicio de TAXI

# ERREALAK TXUNDITU EGIN DU FUTBOL AUSARTAREKIN

*Txuri-urdinak izan dira lehenengo itzuli honetako erakargarrietako bat, jokalaria bertikalekin eta kalitatezkoekin erasorako lerroan.*

A. M.



**E**rreala izan da lehenengo itzuli honetako izenetako bat, emaitza onak lortzeaz gain, futbol ikusgarria eskaini du-

telako. Talde donostiarrak formula bikaina lortu du eta harrobiko talentuak nazioko eta atzerriko jokalariekin ederki elkartu ditu.

**IMANOL ALGUACILIN PROIEKTUAK JARRAITUKO DU 2021EKO EKAINAREN 30ERA ARTE**

**U**rtebetez jarraian karguan egon ondoren, Imanol Alguacili 2021eko ekainaren 30era arte luzatu diote kontratua. Horri esker, filial txuri-urdinean hasi zuen kirol-proiektua garatzen jarraitu ahal izango du; proiektu horrekin filiala Bigarren mailara igotzeko play offera eraman zuen.

Bigarren itzulirako erronka izan behar da etxean erregulartasun handiagoa lortzea, puntu garrantzitsuek egin baitiete ihes.

Distribuidor oficial:

FAMILIA  
**LUIS CAÑAS**  
BODEGAS Y VIÑEDOS

AMAREN

*Nuestra especialidad, los buenos VINOS.*



Teléfono 943176075  
arral@arral97.com

**arral97.com**



# BILBAO ATHLETIC, PLAY OFF EREMUAN ETA ARENAS, JAISTEKOAN, EKUADORRERA IRITSI ONDOREN

*Athleticen eta Errealaren filialak izan dira lehenengo itzuliko alde positiboak, aldiz, Arenas eta Leioa dira gehien sufritu duten euskaldunak.*



David Novo

Talde bat play off-ean (Bilbao Athletic) eta bestea zuzenean jaisteko gunean (Arenas). Balantze hori utzi digu, sailkapenari dagokionez, bigarren B mailako II. taldeak txapelketaren lehenengo zatian.

Goiko aldean lehoikumez gain Sanseren lan handia ere nabarmendu beharra dago; denboraldi honetan Xabi Alonso dute entrenatzailea eta lehenengo 19 par-

tidak jokatu ondoren, lehenengo lauretan sartzeko puntu bakarrera dago. Leioari ere gauza bera gertatzen zaio, nahiz eta taularen beste muturrean izan. Gorri-urdinek azkenengo bost postuetatik ihes egitea lortu zuten Ligaren ekua-dorrera iritsi aurretik, baina lehenengo zati horretan gunerik arrikutsuenean egon dira askotan.

Oraingoz lasaiago dabilta Amorebieta (8.), Real Unión (10.), Alavés B (11.) edo Barakaldo (13.), gure futboleko beste ordezkariak, atzerriko kapitala nagusi

## FUTBOL APALAREN FESTA KOPAN

Tolosa bere historian lehenengo aldiz izan da Errege Kopan eta Bera-zubin Valladolid hartu zuen, aurreko txandan euskal eskualdeko txapeldun izan ondoren. Sestaok eta Portugaletek ere kanporaketa zoragarriak izan zituzten Lehenengo Mailako taldeekin (Athletic eta Betis) bi talde profesional, Lugo eta Extremadura, atzean utzi ondoren, hurrenez hurren. Barakaldok ere bat egin zuen Ezkerraldeko Kopako festarekin eta Rayo Vallecanoren aurka aritu zen bigarren kanporaketan.

den taldeen presentziak markatutako taldean, hala nola Cultural Leonesa, Burgos edo Salamanca.

Neguko txapelduna Unión Deportiva Logroñés izan zen arren 41 punturekin, Leonesak baino hiru gehiago, Bilbao Athleticek baino 5 gehiago edo Valladolid Promesasek baino 8 gehiago, Etxeberenak izan ziren taldeko buru 8 jardunalditan.

 Sport·designer



GRUPOCAMPUS

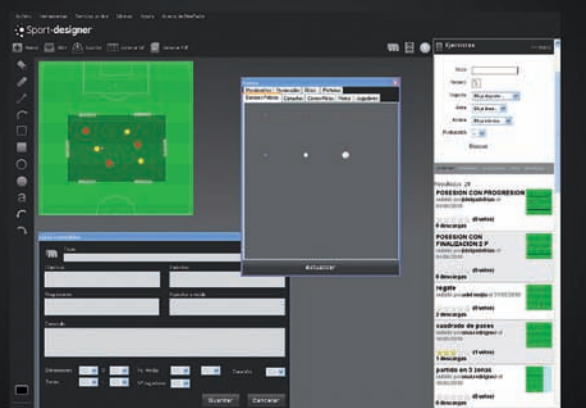
precio / prezioa

9,90 €

Diseño de ejercicios de entrenamiento, simulaciones de situaciones de juego en movimiento, creación de jugadas de estrategia, creación de formatos de convocatorias, books de ejercicios y estrategia, acceso a contenidos y formatos on-line, etc...

Disponible en Euskera – Castellano.

Más información: [www.sport-designer.com](http://www.sport-designer.com)





# PORTUGALETE BERRIRO ERE NEGUKO TXAPELDUN TARTE TXIKIAREKIN

*Iaz bezala, aurten ere Portugalete izan da neguko txapeldun euskal taldean; oraingoan, River-ekiko goal-average hobia zuelako.*

**D. N.**

Portugaletek sailkapenaren goren mailan amaitu zuen lehenengo itzulia, Sestao River-ekin 39 puntura berdinduta, Vitoriak baino bi puntu gehiagorekin eta Balmasedak baino 6 gehiagorekin; hiru horiek izango lirateke gora igotzeko fasean arituko liratekeen euskal taldeak, Liga orain amaituko baltiz. La Floridakoak berriro ere neguko txapeldun izan dira, iazko denboraldian bezala. Iaz lehenengo postuan mantentzea lortu zuen txapelketa erregularra amaitu arte.

Bestalde, Ligako jardunaldien erdira iritsi gara eta iazko udan



Regionaletik igotzea lortu zuten hirutik bi (Tolosa eta Urduliz) behera jaisteko arriskurik gabe daude oraingoz, aldiz, Ariznabarra taldeko azkenengo tokian dago.

Arabakoekin batera behera jaitsiko lirateke, lehenengo itzuliaren

amaieran, Cultural de Durango, iaz Bigarren B Mailan zegoena, eta Deusto. Dena dela, lau hilabete geratzen dira txapelketa amaitzeko eta lanean jarraituz kokapena mantendu edo hobetzeko, kasu bakoitzean.

joan-etorriaren atsegina

**vallina**  
BUS AUTO

IBILGAILUAK GIDARIAREKIN

943 39 38 48  
Donostia-San Sebastián

autoak  
autobusak  
microbusak



Anoetako derbiko jokaldia

### BERRIRO ERE ANOETAN 1. MAILAKO EUSKAL DERBIA

Donostiako zelaian izan zen berriz ere Emakumezkoen Liga Nazional goreneko topaketa, Iberdrola Ligakoa. Donostiarren eta bilbotarren arteko derbia 2019ko urriaren 13an izan zen. Aurreko denboraldian euskal norgehiagokan 21.234 zaletu izan baziren, oraingo honetan Anoetan 28.367 ikusle izan ziren.

## ERREALA ETA ATHLETIC ESTATUSA MANTENTZEN ARI DIRA LEHENENGO MAILAN

*Donostiako eta Bilboko neskek txapelketako goiko gunean egoteko borrokan dabilta lehenengo itzuliaren ondoren eta maila horretan mantendu nahi dute Liga amaitu arte.*

natzen duen taldea forma onean iritsi da Ligaren ekuadorrera, bost partida galdu gabe eta lau partida jarraian irabazita. Garaipen horietan Errealaren atean golik ez zuen sartu inork.

Lezamakoek zapore mikatza-

goarekin amaitu zuten, etxean puntu bakarra lortu baitzuten Barcelona eta Levante aurkari indartsuen aurka. Angel Villacamparen nesken-tzako pena izan zen, bost partida jarraian galdu gabe baitzeuden eta horietatik hiru irabazi zituzten.

### Txemi García

Athletic Club eta Real Sociedad taldeek lehia-kortasunari eusten diote Iberdrola Ligan, denboraldiz denboraldi gora doan Ligan, nahiz eta aurten alderdi ezkorragoa ere izan zen azaroaren 9tik 17rako jardunaldiko grebaren ondorioz.

Txuri-urdinek eta zuri-gorriek lehenengo itzulia saikapenean berdinduta amaitu zuten. Errealak bosgarren geratu zen 25 punturekin, auzokoek baino bat gehiago, eta partida bat gutxiagorekin, A Coruñaiko Deportivoren aurkakoa atzeratu egin zelako. Gonzalo Arconadak entre-

### ETENGABEKO HAZKUNDEA 1. MAILAKO TALDEETAN

Txapelketan babesle indartsua sartu ondoren, Iberdrola hain zuzen ere, nesken futbola irmo dabil, mundu honetan finkatu ahal izateko. Are gehiago, RFEFk onartu ondoren AFerekin (futbol jokalarien elkarte) akordio bat sinatzeko taldeek egingo proposamena.

### BIGARREN MAILAKO LEHENENGO ITZULIA ETA EUSKAL LIGA

Athletic B eta Eibar Reto Iberdrola Ligako Iparreko Taldeko euskal talderik hoberenak izan dira lehenengo itzulian. Brontze kategorian Real Sociedad B nagusitu zen, hamabost partidatan berdinketa bakarra utzi ondoren. Donostiarrek 83 gol sartu zituzten eta 5 jaso.



# IRENE PAREDES: “PARISEN HAZI EGIN NAIZ JOKALARI GISA”

*Irene Paredes (Legazpi, 1991) mundu mailako izarra da. Erdiko atzelari gipuzkoarra Paris Saint-Germain talde indartsuko defentsa nagusia izateaz gain taldeko kapitaina ere bada. Nortasuna eta talentua uztartzen ditu. Laugarren sasoia ari da osatzen Parisen. Gustura bizi da. Gutxienez beste bi urtez jarraituko du PSGn jokatzeko.*



## Haritz Gallastegi

**Z**erk bultzatu zintuen Paris Saint-Germain taldearen eskaintza onartu eta abentura berri bat abiaraztera?

Futbolari gisa hobetzeko aukera ikusi nuen. PSGk Txapeldunen Liga irabazteko aukera eskaini zidan. Nire kirol ibilbidean aurre-rapausoa emateko modua izan zen.

**Aipatzen duzuen urratsa eman duzu?**

Bai. Espainiako Liga asko hazi da azkenaldion, baina oraindik Frantziako Liga indartsuagoa da. Mementoz Kopa bat baino ez dut irabazi, baina talde honetan jokatuta lehiaketa guztiak irabazteko borrokan egoten naiz. Irabaztea

inoiz ez da erraza.

**Zailtasunak izan zenituen hiri eta talde berrira egokitzeko?**

Nik uste baino gutxiago. Aldaketa handia izan zen. Hizkuntza ez nuen menderatzen eta futbola ere ezberdina da. Hasieran apur bat kosta egin zitzaidan, baina jokatzeko asko laguntzen ninduen.

**Taldeko kapitaina zara. Nola iritsi da euskal jokalaria bat egun dagoen talderik onenetako batean erreferente izatera?**

Nire laugarren denboraldia da taldean. Hizkuntzak menperatzea garrantzitsua da. Frantsesa zein ingelesa dakit. Beraz, taldekide guztiekin komunikatzeko aukera izateaz gain eskarmentu gehien duten jokalarien artean nago. Guzti horregatik naiz kapitaina.

**Herrialde ezberdinetako jokala-**

**riak ari zarete PSGn. Nola kudeatzen da izaera ezberdinak dituzten jokalarien arteko harremana?**

Ez da erraza. Talde erdia frantziarra da baina beste erdia leku oso ezberdinetakoak gara. Bakoi-tzak bere izaera izateaz gain futbola ulertzeko era ezberdinak ditugu. Denboraldi hasieran kosta egiten da piezak behar den moduan elkartzea, baina behin hori lortutakoan aberasgarria da.

**Zer da Paristik gustukoena duzuna eta zer gutxien?**

Gehien gustatzen zaidana klubean dagoen profesionaltasuna da. Futbolak dauka lehenetasuna. Txarrena familiaritate urrun egotea da.

**Nola ari zara bizitzen emakumezkoen futbolaren hazkundera?**

Pozik eta emozioz. Profesionalak izatea gura dugu. Futbol maila hobetu eta hortik bizitzea da gure asmoa. Oraindik bide luzea geratzen zaigu. Klubak zein erakundeak apustua egin behar dute. Denbora behar da baina gauzak aldatu egin behar dira.

**Mugimenduak egon badaude.**

Bai. Bada sasoia. Gauzak borrokatu egin behar dira.

**Gaztea zara eta sasoi betean zauden. PSGekin bi urtez luzatu berri duzu kontratua. Urrun dago botak alde batera lagatzea egokituko den eguna. Hala ere, agur esan aurretik berriz etxean jokatzea gustatuko litzaizuke?**

Ez dakit. Parisen oso ondo nago. Erabakiak hartzeko momentoa iristen denean ikusiko dut. Egun ez dut horretan pentsatzen.

**Amaitu aurretik, zer esango zenieke atzerrian esperientzia berri bat bizitzeko aukera duten euskal futbolariari?**

Gogoz baldin badaude aurrera egiteko. Erabaki pertsonala da. Bakoi-tzak beretzat onena dena egin behar du.

Coca-Cola

# AFIZIONATUEN EUSKAL SELEKZIOA BIKAIN UEFA ESKUALDEEN KOPAN

*Hiru koloreko taldeak UEFA Eskualde Kopako Estatuko faseko 1. itzulia gainditu du Madrilen. Canariasekin berdindu eta anfitrioiari irabazi zien.*

DAVID NOVO

Afizionatuen Euskal Selektzioa Oskar Tabuenkak entrenatzen du eta UEFA Eskualde Kopako Estatuko faseko 1. itzulia gainditu du, Torrelodonesen (Madril) jokatu zena abenduaren 6tik 8ra. Euskal Selektzioa C taldean zegoen eta Canariasekin berdindu egin zuen golik gabe eta 0-2 irabazi zion Madrili, Jonfiren (lehenengo zatian) eta Unzueta (deskontuko denboran) golekin.

Afizionatuen Euskal Selektzioan Galiziaren aurka arituko da bitarteko fasean otsailaren 12an Las Rozaseko (Madril) Futbolaren Hirian eta lauko finala du xede, apirilaren 10etik 12ra jokatu dena; dagoeneko Extremadura eta Andaluziako selektzioak dira estatuko titulua lortzeko hautagai nagusiak. 'Final four' horretako gainerako plazak Islas Baleares eta La Riojak erabakiko dituzte partida bakarrean. UEFaren txapelketa ofizial honetarako lehenengo fasera joan zen Euskadi, estatuko formatuan bi aldiz irabazi zuelako, 2005ean Europako txapelkun izateaz gain jokalaririk hauekin: Mikeldi Jimeno, Iker Calvo 'Maka' eta Bruno Jiménez (Balmaseda), Aritz Eguren (Beasain), Iker Unzueta (C. Durango), Jon Fernández 'Jonfi', Iñigo Celiueta eta Yaser Hamed (Portuga-



Euskadiko zaletuen taldea Madrilen

lete), Kepa del Olmo (Santurtzi), Andoni Benito, Cristian Sanz eta Ander Fernández Pacheco (Gernika), Iñigo Erregerena (Santutxu) eta Jon Manuel, Jaime Zumalakarregi, Aritz Huete, Aitor Villar eta Ibon Barandiaran (Sestao).

## OSKAR TABUENKA: "OTSAILAREN ZAIN, AURRERA EGITEKO GOGOZ"

Hautatzailea "oso gustura Hzegoen sailkapenarekin, baina, batez ere, jokalariren jarrrerarekin". Eta oso argi zuen jokalaririk onak zituela 24 orduan izango zituen bi partidei aurre egiteko, Canariasen aurka bat eta Madrilen aurka bestea, baina bere iritziz ezaugarri hauetako txapelketa laburrean "garrantzitsuena talde ona egitea zen eta lortu dugula uste

dut. Argi utzi dute nahiz zelaian nahiz zelaitik kanpo", esan zuen entrenatzaileak bitarteko faseko pasea ziurtatu ondoren; Euskal Selektzioa Galiziaren aurka arituko da partida bakarreko kanporaketan, zelai neutral batean, datorren hilabetean.

"Orain, otsailaren zain, aurrera egiteko gogo handiz", esan du Oskar Tabuenkak.







## Receta Médica Histórica del Balneario de Alzola

Estas aguas son sin rival para los cólicos nefríticos.

### ELIMINA Y EXPULSA LOS CALCULOS

- Disuelve el ácido úrico.
- Depura la sangre.
- Combate el artrismo.

Deben además usarse en las manifestaciones nefríticas: cólicos nefríticos, cálculos y arenillas en la vejiga y riñones.

Imprescindible en los tratamientos de Reuma y Gota.

Estas aguas que brotan a una temperatura de 30 grados centígrados y son marcadamente litínicas y eminentemente radioactivas, de reputación universal y sin competencia en España por su poderosa acción digestiva, sedante, diurética y eliminadora, se hallan altamente indicadas en todas las afecciones que queden señaladas.

| ANÁLISIS QUÍMICO           |       | Gra. por litro |
|----------------------------|-------|----------------|
| Oxígeno                    | ..... | 0.00210        |
| Nitrogeno                  | ..... | 0.01536        |
| Hidrogeno                  | ..... | 0.00308        |
| Anhidrido carbonico        | ..... | 0.01805        |
| Cloruro de sodio           | ..... | 0.09800        |
| de potasio                 | ..... | 0.00115        |
| de litio                   | ..... | 0.00252        |
| Sulfato calcico            | ..... | 0.02930        |
| Bicarbonato calcico        | ..... | 0.15815        |
| ..... magnesico            | ..... | 0.03491        |
| ..... estroncio            | ..... | Indicicos      |
| ..... alcalino             | ..... | Indicicos      |
| ..... ferroso              | ..... | 0.00158        |
| Fosfato calcico            | ..... | 0.00130        |
| Silicato aluminico         | ..... | 0.00340        |
| Silice libre               | ..... | 0.00920        |
| Nitrato de calcio o sodico | ..... | Indicicos      |
| Materia organica           | ..... | Indicicos      |

ALZOLA Guipuzcoa ESPAÑA  
DECLARADAS DE UTILIDAD PUBLICA EL AÑO 1843

### MODO DE USARLAS

Póngase la botella al baño de Maria hasta que su contenido adquiera una temperatura de 30 grados centígrados.

Dosis: En ayunas, y con intervalos de 20 minutos, se tomarán 3 vasos de a 200 gramos de cabida cada uno. Veinte minutos después del último vaso puede desayunarse según costumbre. Una hora antes de la comida se volverá a tomar otra porción de 200 gramos, y una hora antes de la cena el resto del contenido de la botella.

Si en principio estas dosis resultasen demasiado fuertes, consúltese al facultativo de cabecera para que indique al enfermo las dosis mínimas con que debe empezar el tratamiento.

El agua de Alzola se expende en cajas de a 25 botellas de un litro de capacidad, debiéndose tomar seguida y diariamente la mitad del contenido de la caja, y previo descanso de ocho o diez días, continuar en la misma forma con el resto de la misma.

Para toda clase de detalles e informes, diríjense a la Administración del Balneario de Alzola, Guipuzcoa.

Temporada oficial balnearia: 15 Junio al 15 Octubre. - Línea férrea de San Sebastián a Bilbao, con estación propia.

[www.alzola.com](http://www.alzola.com)



Mea claro y ríete del boticario\*

\*Proverbio Inglés utilizado por los médicos de Alzola en 1.801



EUSKADIKO FUTBOL FEDERAKUNDEA  
FEDERACION VASCA DE FUTBOL

Julian Gaiarre 48 bajo  
48004 Bilbao  
Tlf.: 94 473 19 00  
Fax: 94 473 22 21

La información en un

click



Web | [www.eff-fvf.org](http://www.eff-fvf.org)  
Twitter | @EFF\_FVF  
Instagram | EFF\_FVF



## EUSKADIKO EMAKUMEZKOEN 17 URTEZ AZPIKO ETA 15 URTEZ AZPIKO TALDEEK LAN ONA EGIN DUTE 1. FASEAN

### MAILA BIKAINA

**H**arrobi aberatsa eta kalitatezkoa du euskal futbolak.

*Emakumezkoen selekzioek argi erakutsi zuten Lezaman gai direla aurkariari aurre egiteko. Partidu onak jokatu zituzten, eta orain bigarren fasearen zain daude.*

### Txemi García

**E**uskadi sub'17 eta sub'15 taldeek anbizioarekin ekin zioten Estatuko txapelketa autonomikoari, borroka handia egiteko gozoz. Hala egin zu-

ten, baina emaitzak ez ziren behar bezain onak izan. Biek bloke indartsuak osatu zituzten, kalitate handikoak, eta giro onak lana erraztu zuen. Gainera, 2019ko abenduaren 20tik 21era bitartean jokatu beharreko partiduak etxean izan ziren.

Hain zuzen, Athletic Clubaren Lezamako instalazioetan. 17 urtez azpikoak eta 15 urtez azpikoak B multzoan egon ziren, Aragon, Galicia eta Catalunya taldeekin batera. Egutegiari jarraiki, Aragon eta Catalunya taldeak suertatu zitzaizkion aurkari. Nagusiek guztietan asmatu zuten. Aragón goleatu

zuten (8-1) eta Catalunya irabazi zioten (0-3). Txikiak ondo hasi ziren Aragonen aurrean (3-1), baina Catalunya aurrean erori ziren (3-1). 17 urtez beherako taldearen entrenatzaile Nekane Quiñonesek hau nabarmendu zuen: "Lana ikusgarria izan da. Orain lanean jarraitzeko gogoia dugu". 15 urtez beherako taldearen entrenatzaile Amets Aguiyok hau esan zuen: "Lehia bizia izan da fasean. Catalunya aurrak, apur bat ahul ibili gara arlo fisikoan. Borroka egin beharko dugu azken fasean sartzeko, bigarren fasean sei puntuak eskuratuta".



15 azpikoak



17 azpikoak



# KADETEEK SENTSAZIO ONAK HAURREN MAILAKO ESTATUKO TXAPELKETAN

BIGARREN FASEA

Partidak martxoaren 6tik 8ra izango dira.

*Euskadi 16 eta 14 azpiko taldeek Logroñon jokatu zuten abenduaren 27 eta 29 artean Estataleko lehenengo fasea La Rioja eta Galiciaren aurka.*

**Raúl A. Collantes**

**E**uskadiko 16 azpiko konbinatuak puntu denak lortu zituen, Galicia eta La Riojaren aurkako bi konpromisoak irabazi baitzituen, hiru koloreko bi konbinatuen ekipo aurkariak, denak D taldekoak. Egoitz Mendizabalen taldeak 3-1 irabazi zien galiziarrei lehenengo partida atsegin eta lehiakorrean. Euskaldunak aurreratu ziren, arerioak berdindu egin zuen jokaldi ikusgarri baten ondoren, baina euskaldunak berriro ere aurrean jarri eta buruz sartu zuten. Bigarren hitzorduan kadeteek 0-3 irabazi zioten anfitrioiari. Joko ona eta kontrol ona 16 azpikoek, lehenengo fasea 6 punturekin amaitzeko.

14 azpiko taldeak, aldiz, 0-3 galdu zuen Galiciaren aurkako lehenengo partida, hasi orduko markatu zituen lehenengo bi golak, atsedenera abantailarekin joan ahal izan ziren eta markagailua itxi zuten bigarren aldian. Jordi Telletxearenek zori handiagoa izan zuten bigarren partidari, La Riojaren aurka. Ordu erdira Imanolek sartutako golak euskaldunen alde jarri zuen balantza behe-laino handiarekin jokatu zen partidari. Infantilek gogor borrokatu zuten amaierara arte eta irabazi egin zuten.



14 azpikoak



16 azpikoak

## INFANTILEK ORDEZKATU DITUZTE 18 AZPIKOAK ESTATALETAN

**D**enboraldi honetan selekzio jubenilek ez dute parte hartu Selekzio Autonomikoen Txapelketan, Espainiako Federazioak egindako eraldaketen ondoren. Beraz, 14 azpiko jokalaria izango dira protagonista, kadeteekin batera sartuko baitira txapelketa interesgarri honetan, non jokalaria autonomia-erkidego bakoitzeko hoberenen aurka aritzen diren. Hartzen duten esperientzia balio handikoa izaten da.

# TALDE FILIALAK NABARMENDU DIRA EUSKAL JUBENILEAN

*Athletic Club eta Antiguoko dira Euskal Kadete Ligako talde nabarmenak, eta aurten ere Lehenengo Mailan ordezkariak dituzten taldeak nabarmendu dira.*

**Raúl A. Collantes**

Hainbat jubeniletako talde filialak izan dira Euskal Jubenil Ligako lehenengo itzuliko protagonistak zati handi batean. Hainbat astez sailkapeneko lehenengo postuetan egon dira Santutxu B, Alavés B, Eibar B, Leioa B edo Danok Bat C. Lehiaketak aurrera egin ahala eta emaitza batzuen ondorioz, talde hauetako batzuk atzera geratu dira pixka bat, baina kokapen pribilegiatuengatik borrokatzen jarraitzeko aukerak dituzte. Gogoan izan ia denak Nazional mailara igo daitezkeela, klub horietako lehenengo talde jubenilak Ohorezkoan baitaude. Behetik zenbait taldek dute maila mantentzeko aukera.

Euskal Kadete Ligan Athletic Clubek Antiguokorekin lehia handia izan du Ligako lehenengo itzulian. Bi taldeek Eibarren lan bikaina estali egin dute pixka bat, nahiz eta Eibar hainbat astez hirugarren postuan egon bi euskal talde handiren aurretik: Real Sociedad eta Alavés. Danok Bat taulako bost lehenengo taldean sartzen saiatzen ari da. Euskal Liga Jubenilean bezala, Kadeteek ere aurten 34 jardunaldi izango dituzte.



Athletic-Eibar kadetearen irudia

## ATHLETIC CLUB NAGUSI OHOREZKOAN ETA LIGA NAZIONALEAN

Athletic Club izan da nagusi Ohorezko Jubenilean eta Liga Nazional Jubenilean. 18 azpiko talde zuri-gorriak eta bere filialak lehenengo itzulia neguko txapeldun ohorezko tituluarekin amaitu dute. Jubenilen goren mailan bilbotarrek Eibarren aurretik amaitu dute, nahiz eta sailkapeneko buru izateko borroka handia egin eibartarrek; sailkapenaren hasieran dauden Lehen Mailan ordezkariak duten gainerako euskal taldeak ere. Real Sociedad eta Alavésen jubenilak Osasunakoekin lehian dabilta. Liga Nazional Jubenilean Lezamako filiala lehia estuan dabil Errealarekin. Atzerago, Santutxu izan da Ohorezko kategoriara igotzeko borrokan ongien kokatutako taldea.



# HAMABI FUTBOL KLUBA: EUSKARA MUNDURA ETA MUNDUA EUSKARARA

*Hamabi futbol kluba euskararen eta kirolaren bidez jatorri ezberdineko jendea integratzea du helburu. Ekimen honen bitartez euskara arlo akademikotik haratago zabaldu nahi dute, espazio honetan gazteek zein nagusiek gure hizkuntza era naturalago baten erabil dezaten.*

## Unai Zabaleta

Proiektu berri honek urte bat betetzen du sortu zenetik, orain beraien lehen denboraldiaren erdigunean daude. Hiru taldek osatzen dute Hamabi kluba, bi senior talde

(emakumezkoena eta gizonezkoena) eta gazteen talde bat, Lauro ikastolako zelaian entrenatu eta jokatzeko dutenak.

Ekimen honen helburu nagusia euskara eta integrazioa bate-ratzea da, euskararen erabilera klub honetatik zelai guztietara zabaltzeko asmoarekin. Jokalariak, teknikariak, zuzendariak, ... guztiek euskaraz jarduteko ahalegina egiten dute, nahiz eta askorentzat euskara hizkuntz berri bat izan. Taldean hego amerikako hainbat jokalaria daude, euskara ikasi eta bizitzeko nahiarekin bertaratu direnak. Jokalari hauentzat hasieran ezinezkoa zen euskaraz komunikatzea, baina denborarekin eta egindako esfortzuarekin euskal hizkuntza ikasten joan dira.

Partiduetan euskara zabaltzeko helburua lortzen ari dira. Badira euskaraz hitz egiten eta erantzuten dieten epaile, aurkari, eta zaleak. Hori bada ere klub honek daukan beste

egitasmo bat. Haiek kanpoko eragileekin duten Komunikazio guztiak euskaraz egiten dituzte ere, euskararen erabilera talde guztietara zabaltzeko asmoarekin.

Hasierak inoiz ez dira errazak, zuzendaritza batzordeko kideek jarri behar izan dute hasieratik proiektu hau aurrera eramateko dirua. Zelaiaren alokairua, materiala, arropa, ... hamabi kluba zerotik sortu dute. Jokalariak ez dute dirurik ordaindu behar talde honetan jokatzeko.

Euskara ez jakiteak parte hartzeko arazorik ez da. Hare gehiago, ez zaio inori bere hizkuntzagatik alde batera ustean.

Adibidez, klubeko batzarrak euskaraz egiten dira aldebereko itzulpenarekin. Modu honetan euskara ez dakiten pertsonen klubaren parte ere izan daitezke eta proiektu berri honi eta euskarari lagundu.

Dudarik gabe klub honen jarrrera eredugarria da. Euskara ez dakiten askok euskara ikasi eta erabiltzeko konpromisua hartu baitute, gure kulturaren atal garrantzitsu honi errespetu handia erakutsiz. Zabal dezagun euskara mundura eta mundua euskarara.



www.surne.es

## ¿Cuánta seguridad necesitas?

No podemos asegurar que tu equipo gane este fin de semana...

En cambio podemos ofrecerte la tranquilidad de estar siempre protegido. Con Surne tienes el seguro que se adapta a ti y a tus necesidades para todo lo que quieres proteger.

- Vida
- Jubilación
- Dependencia
- Bajo diario
- EPSV
- Autónomos
- Accidentes
- Ahorro
- Inversión

**amb**  
bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia  
SEGUROS  
ASURU-ARTEKARITZA S.M.  
CORREDORIA DE SEGUROS S.L.

**surne**  
seguros & pensiones

**BILBAO**  
Cardenal Gardoki, 1  
48008 Bilbao  
944 792 200

**SAN SEBASTIÁN.**  
Easo, 7 · 1ºD  
20006 San Sebastián  
943 430 798

## BIGARREN B MAILA: ZIERBENAK BERE MAILA BERRESKURATU DU; ONGI HASI DIRA OTXARTABE ETA IBARRA

*Zierbenako taldea lehenengo postuen borrokan sartu da denboraldi honetan ere, eta Otxartabe eta Ibarra lan handia egiten ari dira.*

**C. Zárate**

**B**igarren B mailako euskal taldeetan, Zierbenaren pizkundera nabarmentzen da, Aitor Larrearen eskutik; Otxartabe eta Lauburu Ibarra oso denboraldi ona ari dira egiten; Laskorain, aldiz, sailkapenaren erdi aldean dago; eta



Zierbena-Otxartabe

Kukuiaga behera ez jaisteko borrokan dabil.

Zierbenak indar handiz hasi zuen denboraldia, eta hamargarren jardunaldira arte ez zuen galdu. Aitor Larrea entrenatzailea fun-

tsezkoa izan da taldea lehen postuetarako lehiara itzultzeko. Lehenengo itzulian bederatzi garaipen, bost berdinketa eta porrot bakarra izan dituzte.

Beste talde aipagarri bat Otxartabe da. Bilboko taldea denboraldi ona egiten ari da, eta hamar garaipen ditu txapelketako lehenengo zati honetan, bi berdinketaz eta hiru porrotez gain; ondorioz, Ligako titulua lortzeko lehian da.

Lauburu Ibarra ere ondo hasi zen, sei garaipen, bi berdinketa eta bi porrot izan baitzituen lehenengo hamar jardunaldietan; Ibarra taldeak sei jardunaldi jarraian egin ditu irabazi gabe, baina bigarren itzuliaren hasieran berpiztu da.

Amaitzeko, Laskorain erdigunean dago, bost garaipen, bost berdinketa eta bost porrotekin lehenengo itzulian. Bestalde, Kukuiagak egindakoa aipatu behar. Mutur batetik bestera dabil; izan ere, lehenengo zati honetan ez du berdinketarik izan, lau irabazi eta hamaika galdu ditu. Etxebarrikoak amaierara arte borrokatuko dira irauteko.

### EMAKUMEEN LEHENENGO MAILA

**B**ilbo Lehenengo Mailaren gogortasuna sufritzen ari da denboraldi honetan. Joan den denboraldian gora igo ondoren, Bilboko taldeak garaipen bakarra eta hiru berdinketa besterik ez ditu lortu lehenengo itzulian.

### OHOREZKO JUBENILA

Otxartabe eta Zierbena denboraldi bikaina egiten ari dira eta sailkapeneko buru dira. Baita Jarrilleros ere. Elorrieta eta Gora, maila onean.

## HASIERA BIKAINA GORAK ETA SASIKOAK HIRUGARREN MAILAN, ETA JARRILLEROSK EUSKAL LIGAN ERE BAI

**H**irugarren Mailan Gora Bilbao denboraldi bikaina egiten ari da. Sailkapeneko buru da hamaika garaipen eta bi porrotekin lehenengo itzulian, eta titulua lortzeko aukera oso handiak ditu. Durangoko Sasikoa ere nabarmendu beharra dago, denboraldi honetan oso hobetu baita. Hamar garaipen, bi berdinketa eta porrot bakarra izan ditu.

Bestalde, duela gutxi gora igotako bat da Euskal Ligako talderik azpimarragarrienetakoa: Jarrilleros. Mikel Larrearen taldeak ez du nabaritu maila aldaketa, eta sailkapeneko lehenengo postuak lortzeko borrokan dabil. Usansolo ere denboraldi bikaina egiten ari da igo berria izan arren, Mahastiak eta Tolosala bezala.



# ITXURA ONA EUSKADIK ARETO-FUTBOLEKO ESTATUKO TXAPELKETAN

*Jubenil eta kadeteen konbinatuek lehiaketa txukuna egin zuten Extremaduran; Galizia eta Extremaduraren aurka galdu egin zuten, eta Melillari irabazi.*

**C. Zárate**

**E**maitzarik hoberenak ez izan arren, kadete eta jubenil mailako euskal selekzioek itxura ona erakutsi zuten Extremaduran jokatu zen Estatuko Txapelketan. 16 eta 19 azpiko Euskadiko selekzioak ez ziren amaierako fasera sailkatu, Galizia eta Extremaduraren aurka galdu ondoren, baina Melillari irabazi egin zioten. Lehenengo egunean Galiziaren aurka galdu zuten. Kadeteek 15-0 galdu zuten eta Jubenilek 4-0.

Bigarren jardunaldian 16 azpiko Euskadiko taldeak aurre egin zion Extremadurakoari. Atsedenera 1-0 galduz iritsi ziren, baina bigarren erdian beste bi sartu zizkieten, azkenengoa partida ia bukatzeaz zela. 19 azpikoei dagokionez, Extremadurak bitan aurrea hartu arren, atsedenerako berdindu egin zuten: 2-2. Dena dela, bigarren erdian hiru gol sartu zizkieten: 5-2. Amaitzerako, Euskadik beste bat sartu eta 5-3 jarri ziren arren, azkenean 6-3 irabazi zuen Extremadurak. Azken egunean euskal selekzioek gustura bukatu zuten, 16 azpikoak Melillari 3-1 irabazi baitzion, eta 19 azpikoak, aldiz, 3-9.



19 azpikoak



16 azpikoak

## HAUR KATEGORIAKO EUSKADIKO SELEKZIOAK MARTXOAREN 19TIK 22RA JOKATUKO DU

**H**aur kategoriako Euskadiko selekzio femeninoa eta maskulinoa izango dira Estatuko txapelketetan parte hartuko duten hurrengoak. Zehazki, martxoaren 19tik 22ra arte izango dira Andaluzian. Euskal selekzioek ez dute parte hartu 19 urtez azpikoen eta 16 urtez azpikoen kategorietan. Txapelketa entzutetsuaren lehen fasean, Galizia eta Ceuta taldeekin egongo dira multzo berean. Bi selekzioak elkarrekin egingo dute bidaia.

# GABONETAN ELIKADURA OSASUNGARRIA, BATERAGARRIA AL DA?

*Hurbil dira familiarekin eta lagunekin egoteko egunik desiratuenak, eta, aldi berean, beldurgarrienak, batez ere une oro lirain egon nahi baduzu. Izan ere, Gabonetan denetik eta nahi adina jan eta edan dezakegula uste dugu, kulturaren bidez horrela ezarri baitugu.*

## Ainhoa Prieto

**B**aina, ba al dago horrelako araurik? Agian, izango da beste modurik, familiarrekin otordu horietaz gozatzeko, gure ohiko nutrizio-planari eutsita.

Bada, bai, badago. Eta horregatik, gaurko artikulu honetan, 5 aholku emango dizkizut, Gabon hauek modu osasungarriagoan eta kontzienteagoan igaro ditzazun, jaietako jakiak dastatzeari uko egin gabe.

### • 4 otordu besterik ez dira:

Gabonetako oporraldiak hainbat egun hartzen ditu, batez ere txikiei dagokienez, baina, ondo pentsatzen baduzu, lau egun "handi" baizik ez dira: Gabongaua, Eguberri-eguna, Urtezahargaua eta Urteberri-eguna.

Gainera, kontua ez da egun horretan esnatzen zarenetik zure errutina alde batera uztea; otordu oparoa bat besterik ez da izango.

Beraz, jarraitu zure ohiko errutinari egunean zehar, nahi baduzu arreta pixka bat gehiagoz zainduz, egun horretako bazkarian edo afarian egingo duzun gehiegikeria nolabait konpentsatzeko.

### • Egunez, jan osasuntsu

Aurreko puntuari dagokionez,



ikusi duzun bezala, egun garrantzitsuetan, ez duzu zure nutrizio-errutina zertan guztiz hautsi. Izan ere, onena kontrakoa da: zure ohiko otorduak egitea, egin beharreko bazkari edo afari hori iritsi arte goserik ez izateko.

Zure ohiko otorduen artean, aukeratu osasungarrienak, prestaketa leun eta arinekoak, batetik, gehiegikeriak konpentsatzeko, eta, bestetik, zure hestea zaintzeko, eta, horrela, elikagaiak askoz errazago eta erosoago prozesatzen laguntzeko.

### • Mugitu zaitetz:

Ariketa fisikoa egitea da gehiegikeriak konpentsatzeko eta ohitura osasungarriekin jarraitzeko beste modu bat. Normalean kirola egiten baduzu, jarraitu ohitura horrekin. Beste kirol bat ere proba dezakezu, desberdina eta dibertigarria den zerbait egiteko.

Normalean ariketa egiten ez baduzu, egun hauek ezin hobeak dira paseoren bat emateko, mendi-bilaldiak egiteko edo familiarekin neguko kirolen bat probatzeko. Ikusten duzunez, ez dago aitzakiarik sofatik altxatzeko eta Gabonak aprobetxatzeko zure kirol-hobby berria egiten.

### • Begiratu platerean zer jartzen duzun:

Egin ohi den hutsegiteetako bat da irensten ari garena ez kontro-

latzea, ez baitugu modu kontzientean egiten. Handik eta hemendik mokadutxo bat jango dugu, irensten dugun guztiaren benetako kontrolik izan gabe.

Horregatik, hobe duzu jan behar dituzun jakiak aukeratzea,

zuek hautatzen dituzun kantitateak platerean jartzea, eta ikustea, segundo gutxiren buruan askoz hobeto jakiteko zer jan behar duzun. Horrela, askoz ere modu kontzienteagoan jango duzu, mokadu bakoitza dastatuz, gehiago murtzikatuz eta, azken batean, ahalik eta gehien gozatzu.

### • Ez sentitu errudun

Aholku horiek jakin arren, azkenean gehiegi jaten baduzu, ez da ezer gertatzen. 365 egun dituzu aurretik ohitura osasungarri berriak hartzeko; beraz, ondo egiten baduzu, Gabonetako egun hauek ez dute hainbesteko eraginik izango zure osasunean eta fisikoan. Hortaz, ez bota errurik zeure buruari, gozatu zure erara egun hauetan, eta prestatu 2020. urtea, aktibo, osasuntsu eta zoriontsuago egoteko.

Ikusten duzunez, Gabonak aukera bikaina izan daitezke zer ari zaren ondo edo gaizki egiten ikusteko, eta, hemendik aurrera, zeure buruarekin hobeto sentitzeko, nola egin nahi duzun prestatzeko. Beraz, aprobetxatu egun hauek hausnarketara hau egiteko, eta, esan bezala, gozatu.

Eguberri on!



# WATS TEAM: KIROL-ARLOKO INDARKERIAREN AURKAKO MUNDUKO TALDERIK HANDIENA STARTUP BAT DA ETA BILBON DAGO

*Vicente del Bosque, Julen Guerrero edo Xabi Prieto, kirolaren munduko benetako erreferenteak, burura etortzen zaizkigun izen batzuk dira kirolaren balio egokiak irudikatzen dituzten pertsoneri buruz pentsatzen dugunean.*



## WATS TEAM

**F**utbolaren munduan kirol-karrera oso luzeak dituzten kirolariak dira hauek, baina ez dituzte beti euren karrerak talde berean garatu. Orain arte, behintzat.

Hirurak, duela zenbait urtetatik hona, talde bereko kideak dira. Talde horretan Patricia Ramírez (Espainiako kirol-psikologorik ospetsuena bat) eta Jero García (boxeolari-ohia eta Hermano Mayor programako protagonista) daude ere, baina ez dago aurrelariarik, ez defentsaririk ezta entrenatzailearik ere. Talde honen xedea golak markatzeaz haratago doa. Kirol-indarkeriaren aurkako munduko taldeko handienaren kideak dira, Bilbon 2016an Wats TEAM izenarekin jaio zen startup bat.

WATS Taldeak lau urteko esperientzia dauka jada eta iraunkorrak diren enbaxadore horietaz gain, beste aurpegi ezagun batzuk taldearen xedean lanean dihardute, hala nola, José Luis Mendilibar entrenatzailea, Ana Rossell (lehen mailako Club Deportivo Tacón taldeko zuzendaria) eta baita Eli Pinedo (eskubaloia), Rocio Ybarra (hockeya) edo Rosana Simón (taekwondo) bezalako kirolariak ere.

Taldeak entrenatzaileak ez daukan arren, kirol-zuzendariaren bulegoak hiru eserleku finko ditu: Alex Navarro, Antonio Pipaón eta Lander Iraragorri. Horiek dira, hain zuzen ere, enpresaren sortzaile-kideak. Psikologo, hezitzaile, bitartekari eta marketina, komunikazioa edo enpresa-antolakuntzaren arloko adituekin batera, guztira 25 pertsonatik gorako talde bat osatzen dute.

Amankomunean daukaten erronka ez da txikia: emakumezko arbitro batenganako erasoak, harmaila batean gertatzen diren gurasoen arteko liskarrak, borroka batean amaitzen duen kadeteen partidu bat... Ezagunak dira egoera hauek, noski. Zoritzarrez, astelehenero berri hauek entzutera oso ohituta gaude. Beraz, nola lor dezakegu kirol-arloko indarkeriarekin (hots, gizartearen gaitz kaltegarrietako bat) amaitzea? WATS Taldeak argi dauka eta horretarako hiru estrategiadun joko-plan bat dauka prestatuta. Lehenengoa, kontzientziaztea: estatuko hainbat hiritan egingo diren #SportWithValues WATS Summit ekitaldien bira batekin. Bigarrena, prestakuntza: 800 entrenatzaile eta 600 familia baino gehiagok balioak dituen kirolaren eta indarkeriaren prebentzioaren arloko prestakuntza jaso du dago-

eneko. Eta hirugarrena, bitartekotza, Kirolaren Arloko Indarkeriaren aurkako Telefonoaren bidez. Zerbitzu hau Whatsapp-en bidez funtzionatzen du, 688 655 099 zenbakian, eta kirolaren arloan gerta daitezkeen jazarpen eta indarkeria guztiak aintzat hartzen ditu (bullyinga, matxismoa, arrazismoa, LGTBI-fobia, etab.). Zerbitzu horren atzean laguntza eskaintzen duten adituen talde bat dago, eta mezua jaso osteko 24 orduetan martxan jartzen dira.

Entrenatzaileentzako eta familiarientzako prestakuntza ezinbestekoa da kirol duinago batenganako pausoak emateko; izan ere, gero eta erakunde, udal eta kirol-talde gehiago egiten dute apustu horren alde. Prestakuntza-sistema estatuan aitzindaria da eta Mondragon Unibertsitateak ziurtatzen du akademikoki. BBK-rekin sinatutako hitzarmen baten bidez, Bizkaiko futboleko eta saskibaloiko 200 entrenatzaile baino gehiagok egin du prestakuntza 2019ko urritik hona sareko e-learning plataforma eraberritzaile batez baliatuz, bakoitzak bere etxetik nahi duen eritimoa jarrai dezan.

Eta zu, kirol-arloko indarkeriaren aurkako munduko talde handienaren parte izan nahi duzu? Ez pentsatu gehiago eta batu zaitez WATS Taldera! – [www.wats.team](http://www.wats.team)

# EUSKADIKO FUTBOL FEDERAZIOAK MATERIALA EMAN DIO 'DEPORTE Y DESARROLLO' ELKARTEARI

## HITZARMENA ALZOLAKO URAREKIN

Euskal enpresa Euskadiko Futbol Federazioaren hornitzaile ofiziala izango da denboraldi honetan.

**A**reto-futboleko eta futboleko arbitroen Euskadiko batzordeek arropa eta zapatilak eman zizkioten oraintsu 'Deporte y Desarrollo' ('Kirola eta Garapena') elkarteari. Horrela, arbitroen taldeak laguntza ematen du, Amerikako hegoaldeko herrialdeetan futbola gara dadin, elkarteak dituen proiektuei esker.

GKE horren jarduera sakonago ezagutzeko, sartu [www.deporteydesarrolllo.org](http://www.deporteydesarrolllo.org) web orrian.



## IZENDAPEN BERRIAK

Euskadiko Futbol Federazioak hiru kide berri sartu ditu Zuzendaritza Batzordean: Carlos Leon Lasarte, Rosa Perez Perez eta Victor Larrinaga Beascochea.

Halaber, Mikel Etxarri izendatu dute Entrenatzaileen Euskal Batzordeko lehendakari, eta Ibon Cabo, berriz, Areto Futboleko Euskal Batzordeko lehendakari.

## BI EMAKUME, ARBITRO 3. MAILAN

Iragartze Fernández eta Arantza Gallastegui laguntzaileek Iñigo Zugazagoitiari lagundu zioten Urduliz-Pasaia partiduan. Lehen aldiz, bi emakumezko epaile izan dira Euskadiko Hirugarren Dibisioko arbitro-taldeko kide. Era berean, lehen aldiz, emakumeek oso-osorik zuzendu dute emakumezkoen 15 urtetik beherako eta 17 urtetik beherako Estatuko txapelketaren lehen fasea.

## ACERO ETA PADURA TALDEEN MENDEURRENAK

Olabeagako Acero (Bilbo) eta Arrigorriagako Padura dira aurten mendeurrena ospatuko duten bi klubak. Bi entitateek hurrengo hilabeteetan aurkeztuko dituzte beren 100 urteko historia ospatzeko egingo dituzten ekitaldiak. Acero gaur egun Bizkaiko Eskualdeko Bigarren Mailan dago, eta Padura, berriz, lurraldefederazio bereko Ohorezko Mailan lehiatzen da.



**ASTORE**





**DONOSTIÁN**

31 DE AGOSTO, 16  
Tf.: 943 429 390

NARRICA, 16  
Tf.: 943 422 681

SAN JERONIMO, 17  
Tf.: 943 420 919

# AYESTARAN



**JOYERÍA AYESTARAN  
CON EL DEPORTE  
EUSKALDUN**

# Ibéricos deluxe

*Delicatessen*

**ESPECIALISTAS  
EN CORTE DE JAMÓN EN EVENTOS  
(BODAS, COMUNIONES...)**



Tienda situada en  
San Sebastián (Donostia)  
Calle Narrika nº 31 Parte Vieja  
Telf.: 943 423 849

[www.ibericosdeluxe.com](http://www.ibericosdeluxe.com)



# MISIÓN NOS GUSTA EL FÚTBOL

MOCHILA  
DE REGALO\*

TARJETA  
VISA  
NAUTALIA  
GRATIS\*

PRECIOS  
Y DTOS.  
ESPECIALES\*  
PARA JUGADORES  
Y FAMILIARES

MEJOR  
PRECIO\*  
GARANTIZADO

FINANCIACIÓN  
HASTA  
EN **10** MESES\*\*

 LAS VUELTAS DAN MUCHA VIDA



NAUTALIA  
Bidaiak

\*Consulta condiciones de estas promociones en nuestras oficinas. \*\*Consulta condiciones de financiación sujeta a estudio y aprobación por parte de Santander Consumer Finance S.A.

Pásate por nuestras oficinas y pregúntanos.

**BIZKAIA** | Bilbao | Gran Vía, 75. T. 946 424 348 | Pza. San Fco. Javier, 1. T. 946 404 028 | Luis Power, 28 (Deusto). T. 946 438 003 | Pza. Santiago, 3 (Casco Viejo). T. 946 414 010 | Las Arenas | Mayor, 4. T. 946 424 682 | Basauri | Pedro Bilbao, 2. T. 946 414 508 | Galdakao | Juan Bautista Uriarte, 31. T. 946 416 405 | **ARABA** | Vitoria | CC Boulevard. T. 945 103 097 | **GIPUZKOA** | San Sebastián | Urbietta, 47. T. 943 104 924 | Irun | Pz. J.R. Agirretxe, 3. T. 943 104 342 | Eibar | Bidebarrieta, 18. T. 943 108 960 | Rentería | Av. Navarra, 63. T. 943 104 344 | Urretxu | Labeaga, 41. T. 943 109 878 | **NAFARROA** | Pamplona | Serafín Olave, 15. T. 948 104 638