

BERRIGARA

16 zenbakia

Jardun elkartea, Bergara

1991, apirilak 12



**Gorputzaren
kultura**



Kulturismoa:
Zabalduz doan
kirola



Ehiza:
Etengabeko
eztabaida



Futbitoa:
Txapelketa azken
txanpan

MABER

GIMNASIA-ETXEA
URTE ASKOTAKO ESPERIENTZIA!
Zuzendaritza: MARTIN BERROYA EGAÑA
(Euskadiko kulturisko txapelduna)

Koldo Elizalde 16, behea

Tfnoa: 76 56 17

BERGARA



Barrenkale, 3 • BERGARA • telf.: 943-765919



ARGAZKI

Barrenkale 16, Tfnoa: 76 20 66

GALDE DEBALDEN

pentsatu beharra dago.



HERRAN

ETXEA

Elektragailuak
T.B. - Bideoak - HI FI
Sukaldeko Altzariak

Matxiategi 3, Tfnoa: 76 12 22

Zubikua

JANTZIDENDA

Barrenkale 24, Tfnoa: 76 10 16

BERRIGARA

Argitaratzailea:

Jardun Elkarte

Errotalde Jauregia, 20.570 Bergara
Tfinoa: 760397

Laguntzailea: Bergarako Udala

Zuzendaria:

Miguel Angel Elkoroberezar

Erredakzioa:

Jon Andueza. Eneko Azkarate

Maketazioa:

Edurne Arenaza. Jon Andueza

Publizitatea eta harpidetza:

Ignazio Irigoien. Edurne Arenaza
Tfinoa: 760397

Erredakzio-kontseilua: Jose Angel

Mikeo, Estepan Plazaola eta Juan
Martin Elexpuru

Kolaboratzaileak: J. Oregi, A.

Urzelai, Maripi Laskurain, Olaia Inza,
Ainhoa Lete, Jon A. Bengoa, Mikel
Lizarralde, Monika Belastegi, Mikel
Elkoroberezar, Josune Iñarra eta
Xabier Aranburu, Aitziber Aretxaga
eta Ainhoa Bikufia

Argazki laborategia: I. G. Landa, A.

Gallastegi, B. Cantero, M. Leturia, K.
Retolaza, J.A. Eguren, J.I. Millan, J.
Aguayo, R. Vicente, J. Tabares, J. A.
Jauregi eta Kiñu

Komikia eta marrazkiak Josu Okina

eta Antonio Arrillaga

Inprimategia:

Gertu Koop. E. (Zubillaga. Ofiati)

Banaketa arduraduna:

Txantxangorri Taldea

Copyright:

BERRIGARA

Tirada: 2.000 ale

Lege gordailua: SS 50/ 91

BERRIGARA ez du bere gain hartzen
aldizkarian adierazitako esanen eta eri-
tzien erantzunkizunik.



12 OSTIRALA

- **Zinea:** "El Padrino III", 10.30etan
- **Erakusketa:** Apirilak 21era arte Kultur Etxean Ricardo Azkargortaren pintura erakusketa.
- Kontzertuak:**
- Aretxabaletako Gaztetxean, *Sociedad Alkoholika*. Gaueko 10etan.
- Soraluzeko Gaztetxean *Kalean* taldearen lehenengo LParen aurkezpena.
- **Goardiako farmazia:** Camacho, Bidekurutzetan.

13 LARUNBATA

- **Zinea:** "El Padrino III" 4.30etan, 7.30etan eta 10.30etan.
- **Pilota partiduak:** Frontoian, 4.30etan hasita, honako neurketa hauek ikusteko aukera: Soroa III-Urra/Etxaniz - Aldazabal II; Ladouche - Errasti / Ariznabarreta - Zezeaga; eta ihardunaldiarekin bukatzeko Iratzola - Unsain / Gabilondo - Andueza VI.
- **Futbitoak:** Kiroldegian,

goizeko 9etan hasita, kuadrila arteko txapelketako partiduak.

-**Kontzertuak:**

- Bergarako Gaztetxean, 11etan, *The Fling Pigs Co* eta *Los Rotos* taldeen emanaldia.
- Aretxabaletan, Zاراia zine-man Xabier Lete eta Antton Valverde. Gaueko 10.30etan
- Aretxabaletako Gaztetxean, 10etan, *La Perrera*, *Barrancos* eta *Censura* taldeak.
- Elgoibarreko Gaztetxean, *Zorrostiaga* eta *Shrapnel* taldeak, 10etan.
- **Goardiako farmazia:** Puy, Barrenkalen.

14 IGANDEA

- **Zinea:** "El Padrino III", 4.30etan, 7.30etan eta 10.30etan.
- **Pala Txapelketa:** Eguerdiko 12etan, lagunarteko binakako pala txapelketaren finalak frontoian. Guezala-Txopitea eta Barrutia-Lizarralde bikoteak aurrez aurre.
- **Futbitoak:** Kiroldegian, goizeko 9etan hasita, kuadrila arteko txapelketa.
- **Dantzaldia:** 6.30etan, plazan, *Iosu eta Iokin*.
- **Kontzertua:**
- Soraluzeko Gaztetxean, 8.30etan, *Assassain of God* eta *But* taldeak.
- **Goardiako farmazia:** Puy, Barrenkalen.

15 ASTELEHENA

- **Zinea:** "El Padrino III", 7.30etan aretoan.
- **Goardiako farmazia:** Guallar, San Antonion.

16 ASTEARTEA

- **Hitzaldia:** UNEDeko aretoan, *Futbolaren etorkizunari* buruzko hitzaldia.
- **Goardiako farmazia:** Egunez: Estella (Matxiategi) Gauez: Azkoaga (Arrasaten)

17 ASTEAZKENA

- **Goardiako farmazia:** Egunez: Mozos (San Pedron) Gauez: Español (Arrasaten)

18 OSTEGUNA

- **Goardiako farmazia:** Egunez: Camacho (Barrenk) Gauez: Corcuera (Arrasaten)

Aukeran...

Hitzaldia:

Asteartean, UNEDeko aretoan, *Futbolaren etorkizunari* buruzko hitzaldia, arratsaldeko 7etan.

MAKAILO
Makailo **ETXEA**
kazuelak
gertatzen ditugu
Ibargarai 15



Ziripot

Bidekurutzeta 11, Tfinoa: 76 11 41
BERGARA

Pepelu

Ileapaindegia

Zurradero 2, Behea
Tfinoa: 76 43 07

ANDIZIV

**ERAIKUNTZA
MATERIALEN
BILTEGIA**

**Errotuloak, igeltseritza
eta pintura lanak.**

TELLERIKO LANA Pol/Ind. San Juan
C-1-B Pab. Tfnoa: 76 01 41
Faxa: 76 00 58 BERGARA

**IZAR
HOTZ**

BARRENKALE 10, Tfnoa: 76 18 22

Hauteskundeak datozela eta:



Gainera datozkigu maiatzean egingo diren hauteskundeak, eta hastear dago, beraz, kanpaina politikoa.

Kasu hauetan gertatu ohi den bezala, alderdiek martxan jarriko dute botuak irabazteko makinaria: Publizitatea.

Normala iruditzen zait hala gertatzea.

Gutun honen arrazoia, publizitatea egiteko modua salatzea da, ordea; batez ere kalean egiten dena.

Gaur egun medio garbiak erabiltzea erraza da (hor daude telebista, irrati, egunkari, aldizkari edota mitinak, adibidez), eta ez dut uste kale eta fatxada guztiak kartel, paper eta bestelako zikinkeriekin izorratu beharra daukatenik.

Hauteskundeak egin behar direla, ados...baina kaleak garbi, mesedez!!

Antxon

Herritarren segurtasunerako:

Eskutitz honen bidez, Katabixa eta Beheko Estaziñuaren bitartean dagoen bidetxoaren egoera kaxkarra salatu nahi dugu.

Bide hau bariante azpian dago, eta ez dauka ez argi egokirik, ezta segurtasun minimorik zubiaren barandiletan.

Kontutan hartuta herritar askok erabiltzen dugula bide hau (hurrek gehienbat), berrikuntzaren baten premia ikusten dugu.

Lagun talde batek



• ERITETXEAK

Osasun etxea 76 10 82
Larrialdiak 76 12 94
Arrasateko ospitalea 79 53 00

• GURUTZE GORRIA

Bergara 76 55 76

• DYA

Antzuola 76 62 91

• ANBULANTZIAK

Bergaran 76 13 59
Gipuzkoako anbulan. 45 87 44

• SUHILTZAILEAK

Zubillagan 78 28 00

• POLIZIA

Udaltzaingoa 76 14 69
Ertzaintza 76 53 40

• GARRAIOAK

P.E.S.A. 76 16 46
Taxiak 76 19 50

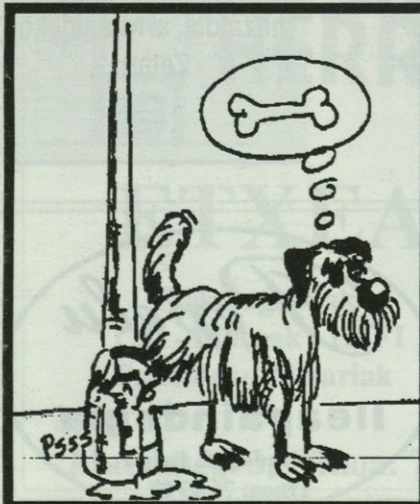
• HIRUGARREN ADINA

Mizpirualde 76 13 68
Aitonak 76 21 40

• BESTELAKO ZERBITZUAK

Udaletxea 76 39 42
Epaitegia 76 14 72
Kiroldegia 76 56 41
Igerilekuak 76 20 51
Kultur Etxea 76 44 46
IMI 76 55 49

Tiiira ba!



❑ Matrikulak Aranzadi ikastolan

Hilaren 18ra arte zabalik dago Aranzadi ikastolan 1988a baino lehen jaiotako aurrentzako datorren ikasturterako matrikula egiteko epea. Izen emateak ikastolako idazkaritzan (8.30etatik ordubatera, eta 3etatik 6etara)

❑ 1942ko kintoen eguna

1942ko kintoek anaiarteko eguna ospatuko dute datorren apirilaren 20an, Askasibar jatetxean egingo den afarian. Interesatuak, San Pedro kaleko Azkarate estankuan eskuratu dezakete txartela.

❑ Bergarako Orfeoia

Bergarako Orfeoia 27 partaide berriren bila dabil. Gizonezko 20 ahots grabe (tenore, baritono eta baxuak) eta emakumezko 7 ahots zuri (soprano eta kontraltoak) behar ditu. Animatzen den edonor, pasatu dadila Orfoiaren entseiu-aretoetik (Zabalotegi torrean) astearte edo ostegunetan, gaueko 9etan.

❑ Mendi irteerak

Pol-Pol Mendizale eta Gorla Alpino taldeek Azazeta-Opakua ibilaldia antolatu dute beteranoentzat. Irteera apirilaren 20an izango da.

Gazte taldeak, bestalde, Larrunera irteera iragarri du apirilaren 21erako.

Informazio gehiago, Pol-Pol tabernan.

❑ Sexuari buruzko informazioa

Udaleko Osasun eta Gizarte Ongizate sailak sexuari buruzko informazio eta formaziorako zerbitzua eratzeko asmoa erakutsi du.

Milioi t'erdipzta. inguruko aurrekontuaz, Zerbitzuaren helburu nagusia adin guztietako bergararrei laguntza eskaintzea litzateke: bai informazioa eskuratuz, bai ikastaroak antolatuz, eta bai ekintza puntualen bidez ere.



✓ Drogomenpekotasunen Prebentziorako Zerbitzua

Udaleko Drogomenpekotasunen Prebentziorako

Zerbitzuak aurtengo programa aurkeztu du. Egitarauaren barruan, lan eremua hiru ataletan banatzen da: prebentzioa, erreabilitazioa eta gizarteratzea. Lan eremu hauek ahalik eta gehien zabaltzeko asmoarekin, Zerbitzuak familia, eskola eta komunitatearen esparruak bete nahiko lituzke. Horretarako, hitzaldi, ikastaro, filme emanaldi, etab. antolatzen dituzte.

Drogomenpekotasunaren Prebentziorako Komisioa 1987. urtean sortu zen, eta 89tik zerbitzuaz arduratzen den teknikari batek lanean dihardu, bertara hurbiltzen den edonori (bai arazoa bizi dutenei, bai gurasoei, eta baita edozein motako laguntza emateko prest dauden herritarrei) nahibeste informazio eskaintzeko helburuarekin.

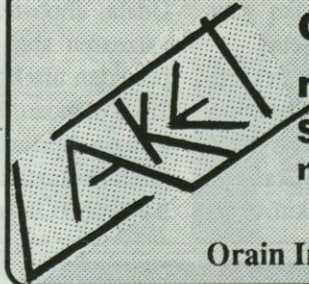
Teknikariarekin harremanetan jarri nahi duenak, egunero aurkituko du Udaletxean, goizeko 8.30etatik 1.30etara, eta arratsaldeko 3etatik 6etara.

Aipatu, azkenik, Komisioa ostegunetan biltzen dela, arratsaldeko 6etan.

BRIKOLAIA
AUTOMOZIOA

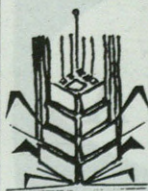
TURISMOAK, KAMIOIAK E.A.

Bolu Tfnoa: 76 44 04 BERGARA



**Gizonezkoentzako eta
mutil gazteentzako moda.
Sasoi honetarako andrazko eta
neska gazteentzako moda ere bai.**

Orain Irizar 2an gaude, laster Barrenkale 35ean



KONDE
PANADEROKUA
Burdiñate 1
BERGARA

ERREKI

ERRETEGIA
TXITXARRO ETA SAIHESKI JANA
ASTEBUKAERETAN

Fraiskozuri Enparantza
Tfnoa: 76 38 51

BERGARA

HALTZARI
FAGOR ALTZARIEN BANATZAILEA
SUKALDERAKO ALTZARIAK
BOLU 24 Tfnoa: 76 30 57
BERGARA

Ehiza, etengabeko eztabaida

Pasa den igandean, Euskal Herriko milaka ehiztari Donostian manifestatu ziren, euren eskubideak aldarrikatu eta gaur egun indarrean dagoen Ehizari buruzko legeagatik protesta egiteko.

Ehiza bai, ala ehiza ez. Talde ezberdinen arteko etengabeko eztabaida dugu hori.



Berrigarra interesgarria iruditu zitzaizun bai batzuren eta bai beste eritziak jasotzea. Gauzak horrela, ekologistek kolaborazio bat eskatu genien bezala, aukera eman genien Oilagorri Ehiza Elkartekoei ere eurek idatzitako lana plazaratzeko.

Hasieran ehiztarien baietza jaso genuen. Azken unean, ordea, zenbaki hau inprentara eraman baino ordu batzuk lehenago, Oilagorrikoek atzera egin zutelara iragarri ziguten.

Horixe da aldamenean ikuspegi bakarrek lana kaleratzearren arrazoia, eta ez besterik.

Ehiza gaur? Ganberrada hutsa!!

✓ Ekologismoa hasierria da oraindik ehizari aurre egiten. Gure fauna egoera penagarrian aurkitzen da eta ez da onerako aldaketarik nabaritzen. Ehiztariak aurrean topatutako guztia botatzen dute.

✓ Ehiztaria ez da *biktima*. Benetako biktimak, mendietan hiltzen dituzten animaliak dira. Ehiztariak nahi duena egiten du mendian, inongo kontrolik gabe (eta hori ondo dakigu mendizaleok).

✓ Arauak asko dira. Baina arauak-arau, ez dute ezer errespetatzen. Ehiztari onak direla, txarrak direla... batek hiltzen ez duena besteak erahiltzen du.

✓ Zientzilariek egin berri dituzten ikerketen arabera, Euskal Herriko faunaren egoera benetan larri omen da (eta guzti hontan 110.000tik gora diren euskal ehiztariak eragina dutela argi dago!)

✓ Honelako «deporte» triste batek ez dauka gaur lekuri gure mendietan.

✓ Ohitura zaharra eta betikoa izateak ez du ehiza justifikatzen. Gaurko mendien egoerak ez dauka zerikusirik lehengoarekin, begi-



bistan dago.

✓ Kontuz! Beraien Ehiza Erreserbak ez dira Fauna Babeslekuak; animaliak denbora batez gizentzeko erabiltzen diren granjak baizik. Bertan ez dago behar den fauna-orekarik, beraien guttokoak artifizialki ugaltzeko bestelakoei «pizti» izena jarri eta garbitzen dituzte.

✓ Urtetan eta ikerketarik gabe egindako errepoblazioek kaltea besterik ez dute sortu. Faisanez, untziez, edo eperrez ingurutxo bat betetzea erokeria izan daiteke (kutsadura genetiko, gaixotasun, landaretzari kalteak, e.a.)

✓ Kontrapasa: aholku zientifiko guztiak hankapetik pasatzen dituzte.

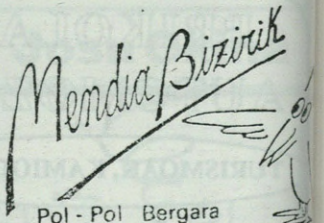
✓ Zorionez, Bergarako Udala, ahobatez ehiza mugatzearren alde azaldu zen, pasa den urteko urtarrilaren 28ko plenoan. Ezagutzen al dituzte bertan onartutako puntuak ehiztariak? Eta beste hauek: E.E.E.-ren 79/409 di-

rektiba, 4/89 legea, Bernako komenioa, 1095/89 dekretua, E.E.E.-ren 90/220 direktiba eta horrenbeste salatzen duten 27/3/89 legea?

✓ Ehiztari ez garenon eskubideak zapaltzen dituzte beraien kapritxo hutsagatik. Diputazioa euren ekintzak mugatzearren alde agertzeraz asartzen bada, izugarriko presioa jasan behar du: arma enpresak, koto enpresak, eta beste interes ekonomiko pila bat direla medio, prentsa, irrati, e.a.-etan asteroko saioak,...

✓ Gaur, ehiztariak mendietan jaun eta jabe ditugu eta tamalez, animaliak hiltzen jarraitzen dute. R.I.P.

✓ Eskerrak, manifestaziotan diharduten bitartean, mendietan pakea izango dela!



INFERNUKUA TABERNA

Mahasterreka 23 Tfnoa: 76 18 49

TOKI-EDER

Taberna

Pintxoak eta

eguneko bazkariak

Artzamendi Tfnoa: 76 51 84 BERGARA

ARRASATE

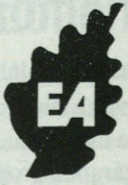
BERGARA

ARETXABAETA

ESKORIATZA

ONATI

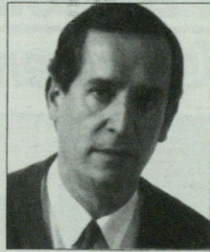
EA



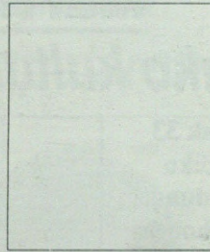
Pedro M. Ruiz de Azua



Juan Mari Garitano



Pedro Mendieta



Erabaki barik



Pedro Telleria

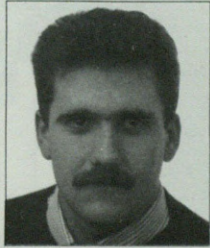
EAJ



Jose Mari Loiti



Bittoriano Gallastegi



Koldo Azkoitia

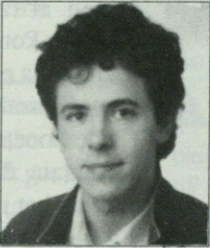


Pedro Uribe



Angel Mari Iturbe

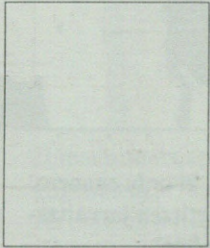
EE



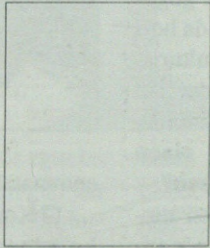
Aitor Orobengoa



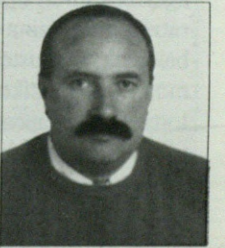
Albaro Ezparza



Erabaki barik

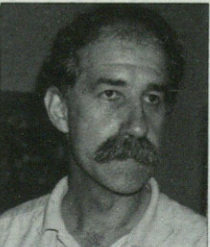
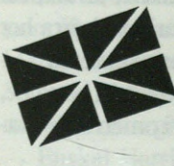


Erabaki barik

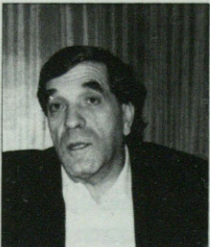


Migel Angel Kortabarria

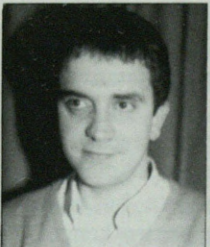
HB



Xabier Zubizarreta



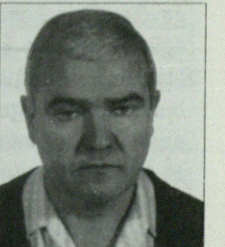
Jose Luis Elkoro



Aitor Irure



Jesus Urrutia



Jabier Altube

PSOE



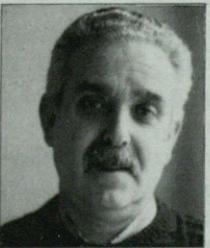
Nekane Iglesias



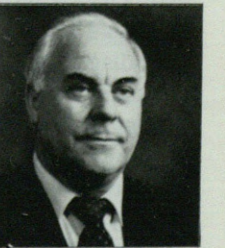
Fco. Javier Zendoia



Angel Sagarribai



Luis Muñoz

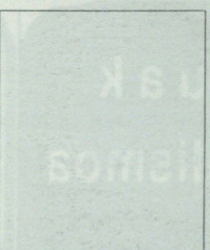


Andres Alarcón

EMK-LKI



Arrate Landa



Erabaki barik



Juan Carlos Bengoa

Eskoriatzako baseritarren kandidatura

Martin Berroia

Bergarako kulturismoaren aintzindari

Martin Berroiak 33 urte ditu. Euskadiko kulturismo txapeliduna izan den bergarar honek 16 urtekin ekin zion bere gorputza lantzeari.

□ Nola definituko zenute kulturismoa?

Gorputza eratu eta moldeatzeko modu bat da. Beste era batera esanda, gorputza egituratzeko modua. Kulturismo hitza aipatzerakoan, jendeak berehala erreibistetan agertzen diren tipoak gogoratzen ditu; baina ez da hori bakarrik, nere ustez kulturismoa forma fisiko eder bat lortzeko bide aproposena da.

□ Nolatan hasi zinen kirol hau praktikatzeko?

Duela 15 urte hasi nintzen. Orduan ez zen inor aritzen, ez Bergaran ez inguru guztian. Gogokoa nuen kirola egitea, edozein kirol mota. Halako baten kulturismoari buruzko erreportaiak irakurri nuen astekari baten, eta proba egitea okurritu zitzaidan. Dirurik ez genuela eta, lagun batek eta biok are saku batzuk eramanez obra batetik, eta haiekin izan ziren nire lehenengo pesak. Gero, gutxika-gutxika seriotasun haundiagoaz ekin nion.

□ Hitzegin dezagun entrenamentuari buruz...

Begibistan konpetizio konkretu bat ikusten ez dudanez, nahiko lasai nabil. Astean sei egun ematen ditut



entrenatzen, bi ordu egunero.

□ Konpetitzen jarraitzeko asmorik bai?

Bai, noski. Baina joan zen urtean, Espainia mailako kulturista onenak batzen dituen *Olimpia* Txapelketan egon nintzenean, akatsen batzuk zuzendu behar nituela ikusi nuen, eta horretan dihardut. Beharbada urte bukaeran ekingo diot berriro konpetizioari, ea Espainiako txapelketara joaten naizen.

□ Kirol garestia al da?

Bai. Batez ere jarraitu beharreko dietak direla eta.

□ Konpentsatzen al du?

Neretzako bai. Entrenatzerakoan sentitzen dena... norbere gorputza ederto ikustea... kulturismoa maite duenarentzat hori da konpentsa-

ziorik onena.

□ Bukatzeko, Martin, imajinatu hondartza bate-tara ailegatzen zarela. Nolakoa zara kasu horretan, lotsatia ala exhibizionista?

Ez bata eta ez bestea. Jende asko gelditzen da begira, morbo antzeko bat sortzen da. Baina kulturista serio bat ez da exhibizionista. Bizimodu hori gustatzen zaio eta kito! Muskuloak harrotasunez erakusten dituzten horiek, arnasa hartu ezinka, lelo hutsak iruditzen zaizkit.

Bestalde, nik uste jendeak beste modu batera tratatu behar harko gintuzkeela, eta ez ton-takerietan galdu... *que si mucho músculo pero poca polla...* eta antzeko huskeriak alde batera utzi.

Zertan datza kulturismoa

Kulturismoa, nolabait esateko, gorputza lantzea litzateke; grasa eliminatu, eta muskuloen garapen proportzionala bilatzen duen kirol modalitate.

Alde batetik, batez ere pesak altxatuz egiten den ariketa fisikoa aurkitzen dugu. Pisu zehatz batekin hasi; eta geroz eta kilo gehiago, geroz eta gehiago...

Kulturismoa, ordea, ez da atal horretara mugatzen. Alferrik litzateke pesak altxatzen aritzea, gimnasiotik kanpo kontrolik gabeko bizimodu eramaneraz gero.

Gauzak horrela, modalitate honetan berebiziko garrantzia dauka dieta ekilibratu bat jarraitzea.

Dieta horien bidez, kulturistak proteinak eta karbohidratoak ematen dizkio gorputzari. Egositako pasta, arroza, oilaskoa, arraia, eta batez ere fruitak; horra hor kirolari hauen sekretua.

Azken boladan, bestalde, ugaritzen ari omen dira Txapelketak.

Baina, zertan oinarritzen dira txapelketa horien erabakiak? Epaimahaikoek gorputzaren proportzio armonikoa neurtzen dute, simetria. Bolumena garrantzitsua bada ere, erabakiorrena muskuloen ondo definituak eukitzea da, muskuloen garbi markatuak eukitzea.

ZUR LUR

Jostailuak
Aeromodelismoa

Erdiko kale 19, Tfnoa: 79 17 87 ARRASATE

Mugica

GOZOTEGIA

Artekale 3 Tfnoa: 76 51 65
BERGARA

Zabalduz doan kirola

Argi dago azken urteetan kulturismoa (edo behintzat pesak altxatzea) geroz eta jende gehiagok praktikatzen duen kirola dugula.

Bergara, gainera, aparteko kasua da. Herrian hiru gimnasio daude: **Giartzu, Maber eta Bolu**. Kontutan hartzen badugu Arrasaten bi daudela, eta Eibarren bat bakarra, garbi ikusten dugu gure herritarrek mardul egoteko duten zaletasuna.



Neguan ez hainbeste; baina heldu da udaberria, eta gaur egun ehunetik gora dira aipatu gimnasioetan mantentzeko pesa-eriketak egiten dituzten bergararrak.

Horiematik, hogeitamar inguru ia egunero jo ta ke aritzen dira kulturismoa lantzen. Kasurik aipagarrienak Martin Berroia eta Diego Serrano, biak ere konpetizio munduan murgilduta.

Euskal Herrian ere zaletasunak gora egin du azken urteotan, Bilbo kirol honen kokagune garrantzitsu bihurtu delarik. Adibide bezala, aipatu Iñigo Ortiz de Mendibil bizkaitarrak Europako kulturismo txapelketa irabazi zuela duela gutxi.

Zabalduz, hedatuz doan kirola dugu zalantzarik gabe.

Diego Serrano Etorkizuneko txapelaren bila

Diego Serrano. 22 urte. Arrasateko Eskola Profesionalean ikasten du, eta ALECOOPen lan egin. Apirilaren 27an, lehen aldiz aurkeztuko da Euskadiko Kulturismo Txapelketara.

Nola definituko zenuke kulturismoa?

Ez dakit... bizitzeko era bat da. Nahiz eta oso sakrifkatua den, gorputza eta burua ederto moldatzeko modu bat da, beti ere bizimodu osasuntsu bat eramanez.

Nola hasi zinen?

Duela bost urte inguru ekin nion. Zergatik? Txikitatik neukalako gorputz garatu bat lortzeko gogo.

Zenbat entrenatzen duzu?

Orain, txapelketarako prestatzen ari naizenez, lau bat ordu egiten ditut egunero. Goizeko bostetan etortzen naiz, eta zazpi t'erdia arte entrenatzen dut. Arrasaldeko zazpitan itzultzen naiz berriaz, eta beste ordu pare bat ematen dut entrenatzen.

Hori txapelketa gainera datorkidalako. Baina bestela, urtean zehar ere bi ordu inguru egiten ditut egunero.

Konpetizioaren munduari ekiteko gogoz?

Tira, bai. Nobato bat besterik ez naiz, baina plataformara igo eta itxura ona emateko moduan nagoela uste dut.



Direnak direla, proba egiteko gogoia daukat, bai. Segun eta zer emaitza lortzen dudana, aurrera jarraitzea merezi duen planteatuko diot nere buruari.

Kulturismoaz gain, egiten al duzu beste kirolik?

Kirol guztiak atsegin ditut, antxintxika egitea, bizikletan ibiltzea, igeriketa... baina egia esan gaur egun kulturismoa praktikatzen dut bakarrik.

Modalitate garestia izanik, esfortzu handia eskatzen duena gainera, eta konpentsazio ekonomikoak hain txikiak izanda, zerk animatzen zaitu jarraitzera?

Ez dakit, barruan sentitzen den zerbait da. Egunak pasa ahala geroz eta gehiago gustatzen zait, geroz eta gustorago entrenatzen dut... droga bat bailitzan. Imajinatu: egun

baten gimnasia etortzerik ez badaukat, gaizki sentitzen naiz...

Hondartza, piszina, edo antzeko toki publiko batetara joaten zarenean, lotsatia zara, edo alderantziz, gorputza erakustea gustatzen zaizu?

Hasieran lotsati xamar sentitzen nintzen, batez ere jendearen erreazioak ikusita. Sarritan entzuten dituzu *mira el chulo puta ese* eta horrelako tontakeriak...

Baina tira, denborarekin paso egiten duzu komentario horietaz.

Hondartzara joaten zarenean, lagunekin txoko batean jarri, toailan etzan, eta norberak ez badu protagonismoa bilatzen, normalean ez da aparteko arazorik izaten.

ZUNBELTZ

Kafetegia

S. Arrieta Enparantza
BERGARA

GIARTZU

(M.Isabel)

DERMOESTETIKA OSOKO ZENTROA

Laser izpien bidezko erreperazioa
Errepergailu elektronikoa
Korronte Kapazitatiboak

Estetika Tratamenduak
Larruzal garbiketak
Kosmetika Espezializatua

Boni Laskurain 3, Beheak, Tfnoa: 76 35 71

Aldoka Maldoka

Taberna

KRUZ GALLASTEGI
BERGARA

Mujika Jantxidenda

BARRENKALE, 1 BERGARA
Tfnoa: 76 29 91



LIZAR Altzariak

Dr. Fleming 5. Tfnoa: 76 16 53
BERGARA



ETXE- -AUNDI

Negoio bazkariak
Ezkontzak
Banketeak
Torre Auzo 9, Tfnoa: 78 19 56
OÑATI

ANTIA

IARATEGIA
URDAIEGIA

Txahal, idi, txerri
bildots, untxi
baserriko oilaskoak

Matxiategi Tfnoa: 76 15 09 BERGARA

Beheko Taberna

Menestra eta konejoa
dira gure berezitasunak

ANGIOZAR Tfnoa: 76 55 74

Zer eritzi duzu ehizari buruz ?



Carlos Etxaniz
25 urte

Txikititan tiragomas eta antzekoekin txoriak harrapatzen ibiltzen nintzen arren, gaur egun astakeria txiki bat dela uste dut.



Mireia Larrañaga
15 urte

Ez zait ondo iruditzen animaliak hiltzea. Kontra nago. Ez dut ulertzen hobby moduan animaliak akabatzen ibiltzea



Karmen Urrutia
28 urte

Ehiztariak ez zaizkit batere gustatzen. Ez dut sinisten ehiza kirola denik.

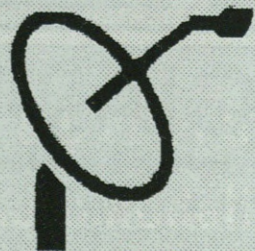


Jose Antonio Sarasola
56 urte.

Kontrolatuta egonez gero ez da txarra. Ehiztariak, benetako afizioa daukanak, ehizan egitea ondo iruditzen zait. Eskopeteroei, ordea, debekatu egin beharko litzaieke.



ELKORO ANTENAK

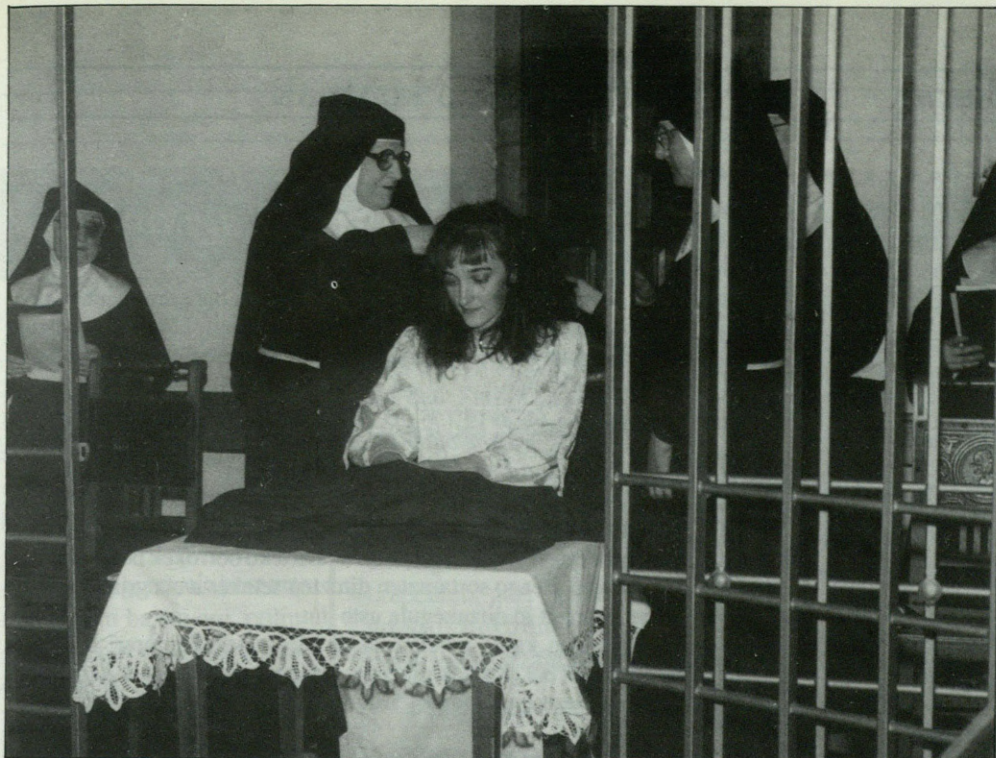


. TB Satelite bidez

. Telebanaketa

ARRASATE

Tfnoa: 79 18 86



✓ **Miren Mugika monja gaztea**

Pasa den martxoaren 19an, Miren Mugika Belastegi 26 urteko bergarar gazteak habito hartzea egin zuen Monja Zaharretako kapillan.

Urtebetean postulante aritu ondoren, orain Sor Maria de Cristo izena hartu du, eta bi urtetan nobizia izan eta gero azken botoak egingo ditu.

Erabakia hartu aurretik, Miren Belastegik Arrasateko Zentru Asistentzian ziharduen lanean.

Argazkian, habitoa hartzerakoan egin ohi den ile mozketara sinbolikoa ikusten dugu.

✓ **Institutukoak Bilbon**

Duela aste batzuk, argazkian agertzen den Institutuko zientzietako ikasle taldea Bilbon izan genuen, *La carpa de la ciencia* bisitatu asmoz.

Karpa horretan, Bartzelonako Zientzi Museoaren fisika eta naturazientzia arloari dagokion atala bildu dutela eta, ikasleek ikusi, galdetu eta erakusketan zeuden moduloak erabiltzeko aukera izan zuten.



Zertan dihardute ba?

RIKARDO AZKARGORTA



32 urteko bergararrak, 20 koadro dauzka ikusgai Kultur Etxean apirilaren 21a arte zabalik egongo den erakusketan.

Oñatiko suhiltzaileen parkean egiten du lan. 10 urte daramatza pintura kontzeptual-geometrikoa autodidakta moduan lantzen.

JOSE LUIS ELKORO



56 urteko industrigizona. Bergarako Alkatezarako hautagai izendatzeaz gain, Gipuzkoako Foru Aldundirako hauteskundeetan ere HBren zerrendaburua izango dugu.

Orain Bergarako Alkate eta Madrilen Senatore da.

ederTU

ERA ETA PREZIO GUZTIAK ALTZARIAK

Barrenkale 23

Tfnoa: 76 29 65

BERGARA

ARREGI

Eraikuntza materialeak

Biltegia Teilerian Tfnoa: 76 27 93

Labegaraieta Auzoa

Hau dok barreguria

Errebiro etzan kazari makala. Etzeuan lekutik pe mordua ekartze eban. Lagunartian, bestiak txistik eitteke, han ziharduan ur bitsetan:

- Gaztandolako pagadi gaiñian, joan dan pase sasoi-an, zer zuan ha! Goiz baten berrogethiru uso bota najittuan. Ordu erdi inguruan izugarriko uso bandadak pasau eta pasau gelditzeke. Ha zuan amama! Arnasaik hartzeke jardun najuan: danba! batera, danba! bestera, danba! albora, danba! harutzagora...

- Zer txotxo? Danba, danba eta danba... zelan baiña? Eta eskupetia kargau, noiz?- preguntau zotsan lagun batek.

Eta Errebirok:

- Zer uste dok pa hik? Hainbeste uso zetorrela kargatzeko astirik baneukala, ala?

Satorra-Zarra be do-

mekero joaten zan kazara baiña harek ekarrittako txoririk etzeban iñok ikusten, Guardianeko tabernan ero izan ezik. Aspaldixan zebillen bere andria pentsamentu okerretan. Ero zuzenetan, nork daki.

- Etxakixat nik kaza itxakixan zer darabillan. Domekero basora eta iñoiz eztokezer ekartzen. Kazarixon artian sistima zarra dok: "txakurrai azurrak eta andriai gizurrak".

Hurrengo domeka illuntzian, han azaldu zan Satorra-Zarra txori sorta eder batekin, barrez barrez. Sukaldeko mahi gaiñera jaurtixaz:

- Autsonaz, eta esan hurrenguan be ezer eztolela ekartzen.

- Eta honek heuk hil dituk ala?

- Ez, Mateo Txistik hilgo jittunan.

- Hik? tira-tira, gizurrik ez-ik esan. Hik zela hilgo hittuan ba, eskupetia etxian ahaztuta laga dok eta.

- Anda karajo! Nik bai igarri tirua botatzerakuan esku artian zerbait falta nebana.

J. M. Elexpuru

Bergarari buruzko aipamenez:

Berrigararen zenbait aletan, Bergarari buruzko hainbat aipamen zaharren berri irakurri ahal izan dugu. Horietako batzuk, agian sonatuenak, Arrasateko Erreketaren kantetan agertzen dira eta, egia esan,

..bergararrok asi dira
traixoe baten asmatzean...

dioen hura ez da guretzat atsegingarri. Konairalariek gero garbitu dutenez, ordea, "traixoe" delako horren asmatzaileak ez ziren bergararrak izan, Oñatiko Kontea baino. Beraz, etoikeria hori bergararrei leporatze hori anaiarteko borrokek beste inolakoek baino areago sortarazten dituzten setakeria eta grina gaiztoen ondorioztat jo ditzakegula uste dut.

Bainan kanta hoietan ba da nire ustez Bergarari dagokion beste zati bat. Kantak dioenez, Ozaetako jaun gaztea Arrasatetik ihesi etxera zaurituta iristen denean, honako hau dio bere amarekin ari dela:

*Eskerrik asko emaiten deusat
Andre Santa Maiñari;
bere axeizat sartu eta
etxera bidaldu nau ni.*

Zati horren esanahia garbitu nahi izan dutenen esanetan, Ozaetako jaun gazteak bere burua larri ikusi zuenean Arrasateko Sanamañaren ermita izan omen zuen babesleku; are gehiago, Arrasaten bizirik zirauen elezahar baten arauera bergararrek bere ihesean ermita horretako Santa Marinaren irudia ohostu omen zuten... Nik neuk, ihesi eta ausiabantza latza jasanda zihoazenek irudia lapurtzeaz arduratze horri ez diot itxura haundirik ikusten.

Bertso horiek horrela ulertzeko, ordea, bertan ageri den "axeizat" hori "eleizara" irakurri beharko litzateke, eta nik hori ez dut inondik ere garbi ikusten. Gehiago aztertu beharreko alderdia dugu, noski.

Bestalde, zaldun gazteak hitz horiek bere amari iadanik etxean dagoela esaten dizkiola eta Ozaetarren sortetxe zaharra, ordukoa, ibaiaren oraingoaren aldean ez baizik eta bestean (Ozaetan, hain zuzen) eta Santamañako lurretan zegoela kontutan izanik, zaldunak bere buruaren salbatzailetzat aitortzen duen Santamaña Arrasatekoa ez baizik eta Bergararko izateak egiantz haundiagoa ez ote?

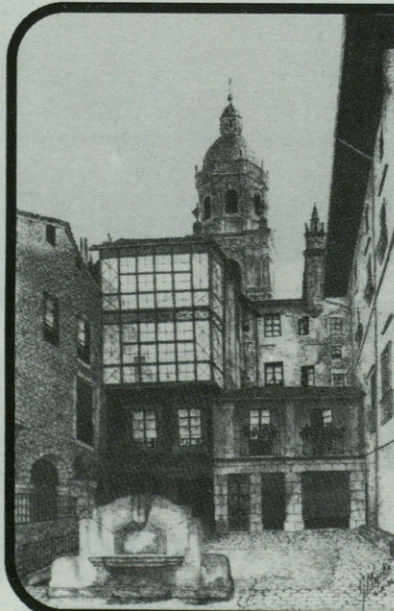
Josu Oregi



TOSHARE

**ILEAPAINDEGI MISTOA
ESTILISTA.**

Artekale 29, Behea
Tfnoa: 76 29 70
BERGARA



POL-POL TABERNA

Tfoa: 76 48 51

DEPORTIVO TABERNA

Tfnoa: 76 01 51

Berrikuntzak kiroldegian

Astelehenean egindako Ezohizko Osoko Bilkuran hartutako erabakiaren arabera, 14 milioi pza. gastatuko ditu Udalak Labegaraietako kiroldegian kantxa berria jartzeko.

Kiroldegia duela bost urte inauguratu bazen ere, poliuretanozko zorua zeharo hondatuta aurkitzen da aspalditik, Bergarako kirolariak behin baino gehiagotan agertu dituztelarik euren protestak.

Hori dela eta, Udalak irtenbide azkarra aurkitzea erabaki du, kiroldegia eraiki zuen enpresarekin auzietara jo beharrean.

Onartutako 14 milioiak egurrezko parket berria jartzeko bideratuko dira. Antza denez, lanak kiroldegian jokatzen diren partidu ofizialak amaitu bezain laister hasiko dira.

Futbito Txapelketa azken txanpan

Bi partidu besterik ez dira geratzen, Labegaraietako Kiroldegian jokatzen ari den Futbito Txapelketa lehen faseari amaiera emateko.

Asteburu honetako eta hurrengoko neurketek emango dutenaren zain, txapelketa gori-gorian dago, sailkatuko diren 16 ekipoen izenak ezagutzeko.

23 talde; 300 lagun

Hogeitahiru taldetan banatuta, 300 lagun inguruk hartzen dute parte pasa den urrian hasitako V. futbito txapelketan.

Kontuak nola dauden

Sailkapeneko aurreko postuetan lau taldek dituzte oraindik lehen faseko txapela eskuratzeko aukerak; ekipoa hauek, hain zuzen: *Eusebio II* (32 puntu), *C.D.*



Bergara (32 puntu), *Bildurbarek* (30) eta *Madura* (28) ditugu.

Azpikaldean, berriz, lau talde azaltzen zaizkigu bigarren fasera pasatzeko aukera emango dien postuetan bila: 16. postuan *Revienta* (15 puntu), 17. ean *Ezinleike* (14), eta 18 eta 19. postuetan dauden *Itxurrikua* (13) eta

Naikari (12 puntu).

Gogoratu bigarren fasea kopa sistema erabiliz, lau asteburutan jokatuko dela.

Goleatzaileak

Momentuz, 40 golekin J.L. Etxaniz (*Bildurbarek*), eta 33kin Odriozola (*C.D. Bergara*) ditugu txapelketako goleatzaile onenak.

Euskadiko Itzulirako kinielak

Inigo Igartua

Marinok irabaztea nahi, baina faborittoa Roche da.

Joseba Arietaleaniz

Gorospe gustatu, baina Rocheren alde emango nuke.

Julian Portu

Marino zalea banaiz ere, Gorospek irabaziko du.

Josu Errasti

Marinok irabaztea nahi dut, baina faboritotzat Gorospe joko nuke.

Gurutz Arrieta

Marino zalea naiz; berak irabaziko du, gainera.

Jesus Aranzabal

Roche da faborittoa, baina Marinok irabaztea nahi dut.

Koldo Lamikiz

Irabazlea, Roche; baina Etxabek lortzen badu, hobe.

Igor Altuna

Mauleonek irabaztea nahikonuke. Faboritook, Roche eta Ciappucci.



IGERILEKUKO

TABERNA

EGUNEKO MENUA
AURREZ ESKATUTAKO
AFARIAK

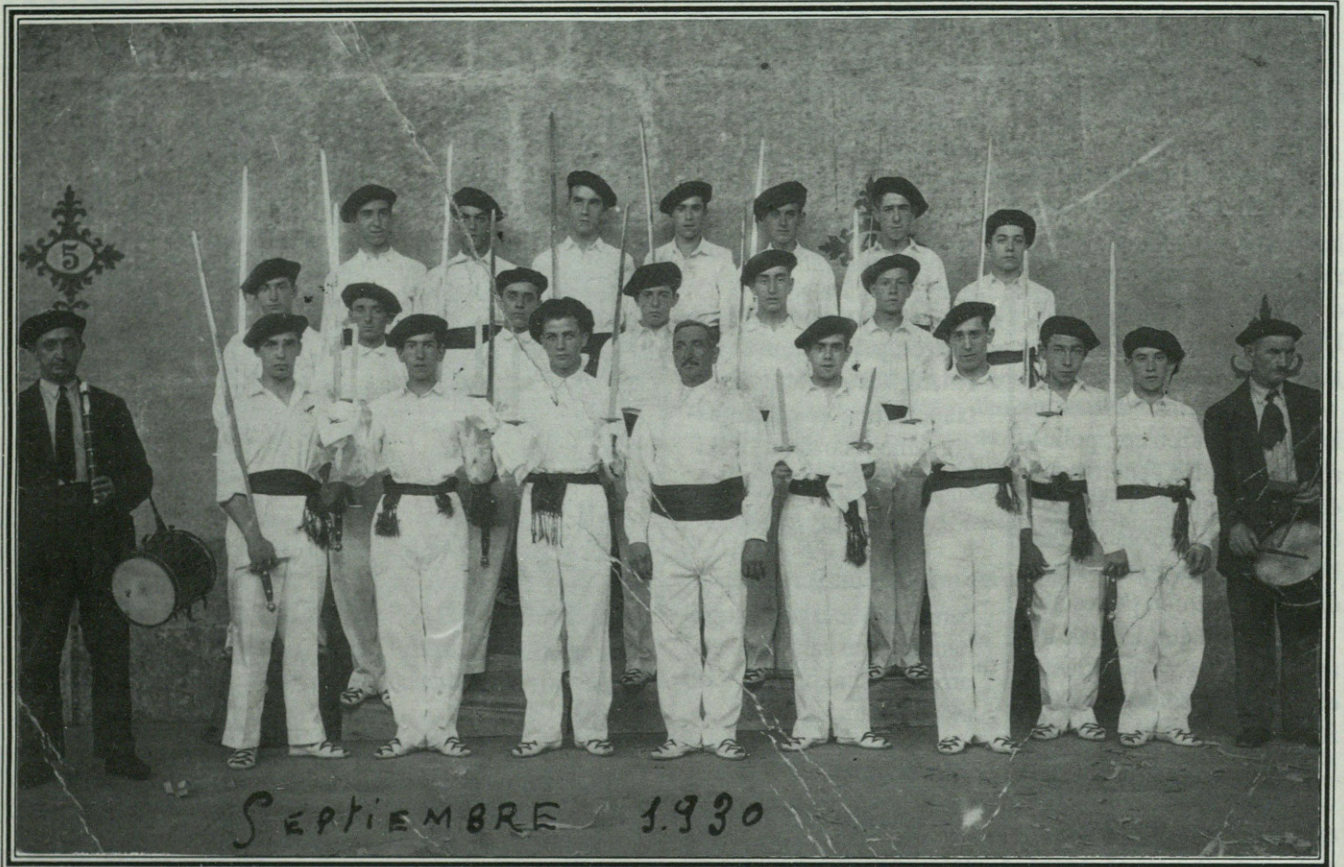
Tfnoa: 76 53 55



Raiñabal
Gozotegia

Artekale 9, Tfnoa: 76 11 83

Bidekurutzeta 20 / 22 Tfnoa: 76 12 19



Gaur “Euskal Jaiak” deitzen zaizkienei “Fiesta Vasca” deitzen zitzaien argazki hau egin zen denboretan, orain dela 60 urte.

Bergarako frontoian elkartu zen koadrila haundi hartatik gehienak hilda daude gaur egunean.

Hona hemen zeintzuk diren:

Zutik azkenengo ilaran: Jose Maria Lizarralde, Txomin Ugarte, Jabier Ulazia, Zezilio Garitano, Pablo Aretxabaleta eta Joakin Etxaniz.

2. ilaran: Luis Oñate, Ondarru, Pablo Gallastegi, Estanis Ezenarro, Felix Iñarra eta Jesus Sakristaukua .

3. ilara: Julian Etxaniz, Pedro Urzelai, Pedro Bakaikoa, Dantza-erakuslia (Donostiarra), Pedro Laskurain, Juan Garmendia, Nikolas Larrañaga “Kiko” eta Antonio Leturia.

Tanbolinteroak: Bonifazio Laskurain eta Jose Ugarte.

*Estepan Plazaola
Argazkia eta informazioa: Julian Etxaniz*

AUTOPULLMANS ARABA
Autobusak

Eskurtsioak eta bidaiak edozein tokitara

ANGIOZAR Tfnoa: 76 50 77



Oharra:

Orrialde honetan iragarkiak ez dira ordaintzen.



ETXEBIZITZA

- Pisu ederra salgai Irizar pasealekuan. Deitu 761708 Tfnoa.
- Pisu salgai edo alokairuan. Polita eta amueblatua. Deitu 762916 Tfno.ra, 21etatik aurrera.
- Pisu behar dut alkilerean. Tfnoa: 764255.
- Pisu behar dut alokairuan. 765837.
- Pertsona bat behar du gu Mizpildin pisua osatzeko. 765837.
- Pisu salgai Koldo Elizalden. Tfnoa: 765823.
- Lokal komertziala alkilatzen da bolun. Tfnoa: 763797.

• Pisu salgai Olan, konpondua eta amueblatua. Modu onean. 761669.

• Soto eta garajeak salgai Martokuan. Tamainu ezberdinetakoak. 761078.

• Pisu salgai; garaje eta guzti. 763911.

• Baserria alokatu nahi dugu Bergaran. 763431.

• Pisu edo buhardilla hartuko genuke alokairuan. 764735.

LANA

• Neska bat behar da umea zaintzeko. 763449, 1.30etatik 3rak arte, edo 8retatik aurrera.

• Andra edo neska euskalduna behar da bi haur

zaindu eta etxeko lanak egiteko. 765141.

DENETARIK

• Ihauteri asteartean Poligonoko Ikastola inguruan argazki kamara bat galdu nuen. Zerbait badakizu, deitu mesedez telefono honetara: 763270.

• IPUIN dendaren albo-lokala alokatzen da. Galdetu Ipuin-en.

SALDU-EROSI

• Ibiza SXI automobila salgai. SS-AC. Deitu 9etatik aurrera 762268ra.

• Soinu bat salgai. Deitu 764195era.

• 28 urteko pinudia salgai. Terreno eta guzti. 762852.

• Renault 5 bat salgai. SS H. Deitu 765018ra.

• Diapositibak argazkilara momentuan bihurtzeko makina (Vivitar) salgai. 764094.

• Bizikleta 10.000 pztan salgai. Kuadroa Moncayo eta piezak Zeus. 761161.

• SANSUI 7900 anplifikadorea salgai, plato semi-automatikoa eta bi soinu kaja oparizat. 20.000 pztadena. 762852.

• Salgai ski eta bizikleta eramangailua; bi lokarri, eta erretenarekin 762852.

Hildakoak

Jose M. Mendizabal Lizarralde
44urte. Martxoak 28an

Maria Urriategi Ariznabarreta
89 urte. Martxoak 28an.

M. Consolacion Urain Agote
64 urte. Apirilak 1ean.

Margarita Barrenetxeiarando Larrañaga
76 urte. Apirilak 1ean

Roman Durana Unzurrunzaga
56 urte. Apirilak 7an

Teresa Sanchez Salido
80 urte. Apirilak 8an.

BERRIGARA

Eskatu eta etxean

76 03 97

MAHER
BILTEGIAK L. E.
Oihal etxea

Bidekurutzeta 29. Tfnoa: 76 22 90
BERGARA 76 26 75

Kabia

Altzariak

Gipuzkoa Etorbidea 28, Tfnoa: 79 27 70 ARRASATE

HITZALDIA

UNEDeko Areto Nagusian, apirilaren 16an, asteartea, arratsaldeko 7etan.

GAIA: "FUTBOLAREN ETORKIZUNA"

Partehartzaileak:

- Iñaki Otegi (Errealeko jerentea)
- Xabier Bengoetxea (Errealeko jokalaria)
- Juan Luis Larrea (Gipuzkoako federazioko presidentea)
- Angel Aldalur (Gipuzkoako federaziokoa)
- Jose Angel Iribar (Atletikeko Teknikoa)



Moderatzailea:- Asier Aranguren (ETBkoa)

KIÑU

ARGAZKIDENDA

MARKO-JARTZEAK

HELBIDE BERRIA: BARRENKALE 35

Tfnoa: 76 58 05

BERGARA