

Oñati

OÑATI / Egubakoitza / 2005eko uztailaren 8a / 14. zenbakia

KOORDINATZAILEA: Oihana Elortza • Barrenkalea 33 BERGARA 20570 • Tel.: 943 76 92 71 • Faxa: 943 71 29 77 • Posta elektronikoa: oinati@goiena.com • Lege gordailua: SS482/05

Zuzenbidearen europar bideak aztertu dituzte hainbat adituk

OIHANA ELORTZA

Mundu osotik etorritako 170 soziologo eta legelarik hartu dute parte Oñatin egindako Zuzenbidearen europar bideak kongresuan. Gai horri buruz munduan egin den lehen kongresua izan da. Joxe Ramon Bengoetxea, Zientzia zuzendari berria, ere egon da.

Eguaztenean hasi eta gaur, egubakoitza, bukatu dute Sancti Spiritus Unibertsitatean Zuzenbidearen europar bideak kongresua. Joseba Azkarraga Justizia sailburua, Fernando Tapia Gipuzkoako Aldundiko Gizarte eta Erkunde Harremanetarako diputatua, Andoni Gartzia Oñatiko alkatea, Volkmar Gessner azken bi urteotan Unibertsitateko Zientzia zuzendaria izan dena eta Joxe Ramon Bengoetxea zuzendari berriak eman zioten hasiera kongresuari.

MUNDUKO LEHEN KONGRESUA

Mundu osotik etorritako 170 soziologok eta legelarik hartu dute parte maila handiko kongresu horretan. Gai horri buruz munduan



Bengoetxea, Gessner, Azkarraga, Tapia eta Gartzia kongresuaren inaugurazio ekitaldian.

egin duten lehen kongresua izan da. Gizartearen eta zuzenbidearen artekoak nola konpondu aztertu dute, besteak beste.

GESSNER ETA BENGOETXEA

Azken bi urteotan Volkmar Gessner alemaniarra izan da Sancti Spiritus Unibertsitateko Zientzia

zuzendaria. Datorren ikasturte-tik aurrera, Oihartzunen bizi den Joxe Ramon Bengoetxea irundarra izango da zuzendaria.

LABUR

Musika eskolak iragarki bat grabatuko du urrian

Oñatiko Musika Eskolak iragarki bat grabatuko du datorren urrian. Euskadiko musika eskolek egingo dute iragarkia egiten duten lana ezagutarazteko, eta Oñatiko Musika Eskolak iragarki horretan hartuko du parte. ETBn ikusiko da iragarkia.

Guztira 53 musika eskola eta 23.000 ikasle daude Euskadiko Musika Eskolen elkarteetan. Nahi duten ikasle guztiek har dezakete parte iragarki horretan, adinaz ez du garrantzirik. Oñatiko Musika Eskolako ikasleek ere parte hartu ahal dute iragarki horretan, nahi izanez gero.

Hasiera batean, datorren astean, uztailak 13, grabatu behar zuten iragarkia, Gernikan. Ikasleak, ordea, oporretan daude eta elkartzea zaila izango dela jakinda, atzeratu egin dute iragarkiaren grabazio eguna. Datorren ikasturte hasieran grabatuko dute iragarkia, urrian zurronez. Grabazioan parte hartu nahi duten ikasleek, musika eskolan bertan jasoko dituzte argibideak irailan.

TOURRA 2005

Aurten ere hiru autobus joango dira Tourra Pirinioetan ikustera

O.E.

Garmendia, Odriozola eta Markel Irizar lagunartek antolatuko dute aurten ere Tourrerako irteera. Pirinioetako bi etapak ikusiko dituzte. 200 lagun inguru joango dira hiru autobus eta autoetan.

Aurten ere Tourrerako irteera antolatuko dute Garmendia, Odriozola eta Markel Irizar lagunartek. Dagoeneko 180 lagunek eman dute izena Tourrera joateko eta autobusak ia beteta daude. Hiru

autobusetan joango dira eta horiez gain, furgoneta eta kamioi txiki bat ere joango dira jatekoa, edatekoa eta beste hainbat traste eramateko. Autoetan ere joango dira batzuk.

PIRINIOETAKO ETAPAK

Pirinioetako etapak ikusiko dituzte. Datorren asteburuan joango da Tourra Pirinioetara eta hantxe izango dira Oñatiko hiru autobusetan joango direnak ere.

Datorren egubakoitzean, uztailak 15, abiatuko dira Frantziara. 15:30ean irtengo dira Ola-

ako ahateen urmaeletik. Zapatuan, Andorratik gertu ikusiko dute etapa eta domekakoa ikustera, Val-Louron mendatera joango dira. Domeka iluntzean abiatuko dira bueltan Oñatirantz. Lo egiteko kanpin dendak eramango dituzte aurten ere. Antolatzaileek ikusi dituzte dagoeneko etapa horien inguruak, eta begiz jota dituzte horrenbeste lagun sartzeko tokia egongo diren lekuak eta bazterrak.

Antolatzaileek guztiendako kamiseta laranja eskatu dizkiote Euskalteli. Ea heltzen diren.



Betikoez gain, jende berriak ere eman du izena Tourrera joateko.

BARCELO BIDAIK

Hegaldiko lesioei aurre egiteko ariketak

Bidaia luzeak turista klasearen sindromea eragin dezakete, odolaren zirkulaziorako oso txarra da. Hala, ariketa batzuek arriskua txikitzen dute.



Orkatilarekin biribilak egitea.

Orkatila biak biratu, bata erlojuaren orratzen zentzu berean eta bestea kontrako zentzuan. Oinetako behatzak lurrean dituzula errepikatu hamar aldiz, biribilen zentzuá aldatuz.



Oinen flexioak.

Oinak lurrean dituzula, igo oinaren punta gora. Gero, ostera, oinak lurrean dituzula orpoa igoko dugu, oinaren punta lurrean dela. Errepikatu 15 aldiz ariketa hanka bakoitzarekin.



Flexioak aurrerantz.

Oinak lurrean eta urdaila sartuta. Gorputza aurrerantz bota eta eskuak behera jaitsi eskuekin orkatila ukitu arte. Egon zaitez 15 segundo. Atzera bueltatu poliki-poliki.



Belauna gora igotzea.

Jaso ezazu hanka bat altuera erdira belauna flexionatua, muskulua gogor edukiz. Jaitsi hanka muskulua erlaxatzen duzun bitartean eta beste hankarekin gauza bera egin. Errepikatu 20 aldiz hanka bakoitzarekin.



Sorbalden errotazioa.

Bizkarra jarlekuan zuzen jarri mugimendu zirkularrak eginez, mugitu sorbaldak poliki. Ariketa hau aurrera, atzera, gora eta behera egin behar da, hamar aldiz bakoitzarekin.



Besoek flexioa.

Besoak 90 gradutan jarri: ukondoak behera, eskuak aurrera eta zabalik. Eraman eskuak bularrera eta jaitsi poliki. Gomendatzen da eskua bularrean 30 segundo edukitzea.



Buruaren atzetik luzatzea.

Jaso itzazu eskuak luze buruaren ostetik. Esku batekin hartu beste eskuko eskumuturra eta luzatu poliki-poliki 15 segundo. Beste eskuarekin gauza bera egin, beso batek ez dezan besteak baino gehiago sufritu.



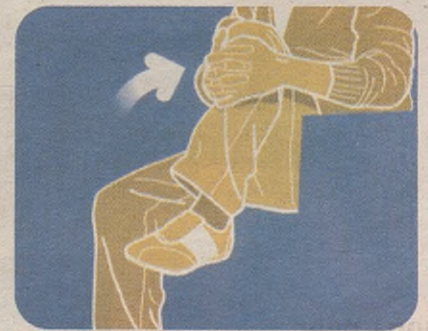
Lepoko mugimendua.

Sorbaldak eta lepoa erlaxatuta dituzula, gerturatu belarria sorbaldara, gero biratu burua aurrera eta atzera eta alde batera eta bestera. Ariketa hau poliki egitea gomendatzen da. Alde bakoitzera bost aldiz.



Sorbaldak luzatzea.

Eskumako eskua ezkerreko besaurrearen gainean. Gero bultzatu ezkerreko eskuarekin eskumako ukondoa sorbaldarantz, eraman besoa leporantz poliki-poliki. Egon zaitez 15 segundoz eta errepikatu beste besoarekin.



Belauna bularrera.

Hanka bat gora igo eta besarkatu eskuekin belauna, gero eraman belauna bularrerantz. Egon geldi 15 segundo eta gero jaitsi belauna poliki-poliki. Ariketa hanka bakoitzarekin hamar aldiz egin.

UDA 2005

BIDAIA IKUSGARRIAK

Beste arraza batzuk, beste zeru batzuk, bizitza ulertzeko beste era bat. Eguzkiak ere distira berezia duela ematen du. Beste mundu bat ekarri dut nire oroitzapenean.

Zer ekarri behar duzu zuk handik?

NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL
www.concursodefotografia2005.com
Parte hartul

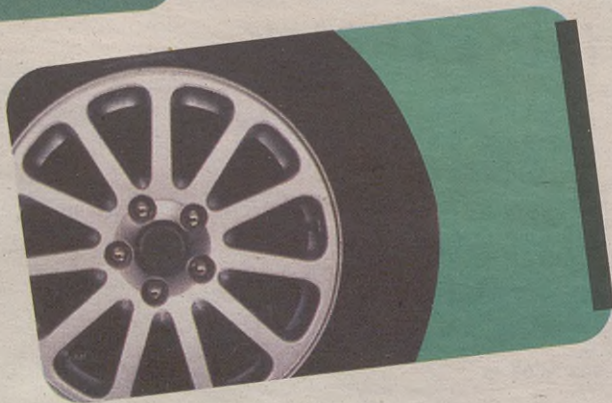
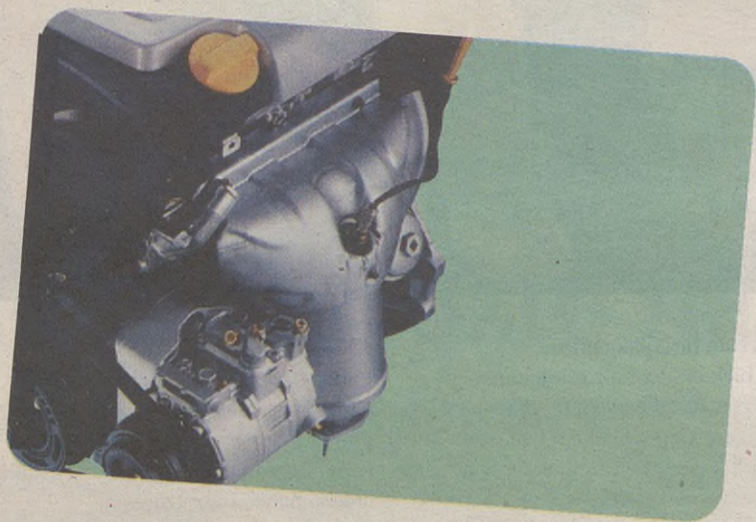
Barceló Viajes
Bidaiak

BERGARA - GIPUZKOA
Ibargarai 8 - Tel.: 943 76 08 43

902 200 400 | barceloviajes.com



ZURE AUTOAREN PIEZAK PUNTU-PUNTUAN



Giauto

Olabarrena z/g • 943 76 33 44/46 • Bergara
San Andres 10D • 943 77 30 10 • Arrasate
www.giauto.es



Berraondokua • 943 76 82 02 • Elgeta

Murillo Garajea

San Lorenzo z/g • 943 76 13 84 • Bergara

ALMACENES LASCAR S.L.

Amillaga 32 • 943 76 19 11 • Bergara

DESA CRISTAL

Santalaitz 6, 5. pabilioia • 943 76 36 09 • Bergara
Ibaiondo bailara 17, 8. pabilioia • 943 69 16 16 • Irura

T. Blanco

Amillaga 22 • 943 76 17 35 • Erakusketa: 943 76 51 35 • Bergara

Berria Garajea

Amillaga 49 • 943 76 22 43 • Bergara

ION AUTOAK

Amillaga 36 • 943 76 47 49 • Bergara

TXOMIN GARAJEA

Lizarraga auzoa 8 • 943 78 70 77 • Antzuola