

Egiten al duzu korrika?

Gero eta jende gehiago ikusten dugu kalean korrika. Nonbait, modan dago bai hemen eta baita hemendik kanpo ere. Eta zuk gustuko al duzu footing egitea? Gai horretaz jarduten duen irratsaio bat oinarri hartuta, zenbait ariketa dauzkazu sekuentzia honetan.

Sekuentzia honetan jarduera hauek egin ditzakezu:

- Korrika egiteko dauden arrazoen eta esperientzien berri jaso eta eman.
- Korrikalari batzuek eta aditu batek ematen dituzten ahozko azalpenak ulertu.
- Lexikoa landu.
- Korri egitearekin lotuta egiten diren proben berri jaso



Korrika egiten al duzu?

Laster entzungo duzun audioan, Aizpea Goenagak azaltzen du zergatik egiten duen korrika. Hona pasarte bat: "Betidanik egin izan dut kirola, eta momentu batean gimnasioetan ere ibili nintzen. Baina lanagatik, egia esan, zaila egiten zitzaidan errutina hori mantentzea. Aldiz, oso erraza egiten zitzaidan zapatilak poltsan sartu eta bidaiatzen nuenean korri egitea. Eta urteak daramatzat korri egiten.

Errutina apurtzeko edo haizea hartzeko aukera ematen dit. Ni gimnasioetan ito egiten naiz. Dantza egitea eta gustatzen zait, baina gimnasioak ez. Korri egiteak, aldiz, ematen dizu aukera hitz egiten joateko. Burua desblokeatzen laguntzen dizu, ez? askotan desataskatzen hainbat arazo".

[hasieran zer sentitu zenuen... \(nahi baduzu, begiratu Aizpeak dionari\).](#) Egiten ez baduzu, eman lasterka ez egiteko arrazoiak, kontatu zure esperientzia.

Korrikalarien sentsazioak

Hiru lasterkariren sentsazioak jasotzen ditu audioak: bat amerikarra eta beste biak Euskal Herriko bi pertsonaia ezagunak. Esan ondorengo esaldi hauek nork esaten dituen?



<https://labur.eus/fwQ3J>

	Ronnie Goodman	Aizpea Goenaga	Xabier Eguzkitze
Egunero ateratzen da korrika egitera.			
Ez zaizkio gimnasioak gustatzen.			
Bizikletan ere ibiltzen da.			
Korri egiten duen bitartean hitz egitea gustukoa du.			
Apustu baten ondorioz hasi zen korri egiten.			
Libre sentitzen da korrika dabilenean.			

Korrika egin, lasterka egin

Jarduera hori esateko, hitz bat baino gehiago erabiltzen ditugu euskaraz (baita gaztelaniaz ere).
 Ekintza, aditza, adierazteko: korri egin, korrika egin, laster egin, lasterka egin, footing egin, jogging egin

Eta korrika edo lasterka egiten duenari nola deitzen zaio? Horretarako ere hitz bat baino gehiago ditugu euskaraz. Entzun audioa eta idatzi bi hitz horiek.

Korrika egiten duena _____ da.

Lasterka egiten duena _____ da.

Adituen iritzia

Hemen duzun audioan, unibertsitateko irakasle bati galdetuko diote korrika egiteari buruz. Entzun aurretik, pentsatu zuk nola erantzungo zeniekeen galdera hauei. Ondoren, entzun audioa eta aukeratu erantzun egokia.

1. Zergatik jarri da modan korri egitea?
2. Ona al da korrika egitea, bai fisikoki eta bai psikologikoki?
3. Kirolik edo beste jarduera fisikorik egiten ez duen pertsona bat hasi al daiteke korrika egiten?



<https://labur.eus/o8VJb>

Zergatik jarri da modan lasterka egitea? Hauetako zer arrazoi ez du esaten irakasleak?

- ☐ Krisi ekonomikoa dagoenean, jende gehiagok egiten du korrika.
- ☐ Gimnasioak garestiak eta aspergarriak direlako.
- ☐ Emakumeak ere hasi direlako korrika egiten.

Ondorengo esaldia ez dator bat adituak esandakoarekin. Zein?

- ☐ Korrika egiteak onura fisikoak dakartza eta hori frogatuta dago.
- ☐ Onura psikikoak dakartzala uste dut, baina ez dago oso frogatuta.
- ☐ Argi eta garbi dago eta frogatuta dago korrika egiteak mesede egiten digula, bai fisikoki eta bai psikologikoki.

Hauetako zein esaldi ez dator bat adituak esaten duenarekin: Kirolik edo ariketa fisikorik egiten ez duen pertsona batek...

- ☐ lasai asko egin dezake korrika, ez baita kirol gogorra.
- ☐ korrika hasi baino lehen, hobe du beste jarduera fisiko batzuk egin.
- ☐ aditu bati eskatu beharko lioke aholkua.

Gozatzen dudalako egiten dut korrika

Irratsaioan aipatzen diren korrikalariak arrazoi edo azalpenak ematen dituzte, zergatik egiten duten korri azaltzeko. Ondoren dituzu azalpen horiek, botaiezu begirada. Zer iruditzen zaizkizu?

1. errutinatik ateratzeko
2. haizea hartzeko aukera ematen dit
3. burua desblokeatzeko, arazoak desataskatzeko
4. neure buruari denbora bat eskaintzeko
5. beste kirolek baino sentsazio hobeak eskaintzen dizkidalako
6. gozatzen dudalako
7. gorputzak eskatzen didalako

Zuk ere sentitzen duzu halako zerbait korrika edo beste kirol bat egitean? Eman zure esperientziaren berri.

- Ni ere footing egiteak erlaxatu egiten nau.
- Nik ez dut lasterka egiten oso aspergarria egiten zaidalako. Nahiago dut bizikletan ibili.
- ...

Kirol-agenda

Entzun ditugun bi audioetan, korri egitearekin lotutako bi proba herrikoi aipatzen dira:

- Behobia-Donostia lasterketa, eta
- Donostiako Lilatoia, emakumeen lasterketa herrikoia

Proba horietaz informazio gehiagorik nahi? Behobia-Donostiako probaren berri aurkitu dezakezu [helbide honetan](#): noiz den, izena emateko zer egin behar den..... Orri honen bukaeran duzun bideoan, proba horretan parte hartu duten korrikalari batzuen hitzak jasotzen ditu.

[Helbide honetan](#), berriz, Donostiako Lilatoi probari buruzko informazioa eskuratu dezakezu: probaren ezaugarriak, bideoak eta abar kontsultatzeko aukera daukazu bertan.



Erantzunak

	Ronnie Goodman	Aizpea Goenaga	Xabier Eguzkitze
Egunero ateratzen da korrika egitera.	✓		
Ez zaizkio gimnasioak gustatzen.		✓	
Bizikletan ere ibiltzen da.			✓
Korri egiten duen bitartean hitz egitea gustukoa du.		✓	
Apustu baten ondorioz hasi zen korri egiten.			✓
Libre sentitzen da korrika dabilenean.	✓		

Korrika egin, lasterka egin

Korrika egiten duena (korrikalaria) da.

Lasterka egiten duena (lasterkaria) da.

Adituen iritzia

Zergatik jarri da modan lasterka egitea? Hauetako zer arrazoi ez du esaten irakasleak?

☐ Gimnasioak garestia eta aspergarriak direlako.

Ondorengo esaldia ez dator bat adituak esandakoarekin. Zein?

☐ Argi eta garbi dago eta frogatuta dago korrika egiteak mesede egiten digula, bai fisikoki eta bai psikologikoki.

Hauetako zein esaldi ez dator bat adituak esaten duenarekin: Kirolik edo ariketa fisikorik egiten ez duen pertsona batek...

☐ aditu bati eskatu beharko lioke aholkua.

Transkripzioa: Korrikalarien sentsazioak

ESATARIA 1. Argi dago kaletik gurutzatzen du jende oroko duela bere istorioa, bere historia propioa, eta batzuen benetan hunkigarria izaten da. Guk gaur Ronnie Goodman sanfrantzikoarren istorioa kontatuko dizuegu.

Ronnie egunero ateratzen da korri egitera San Frantziskoko kaleetan zehar. Kontatzen du bere eguneroko entrenamendua une espirituala izaten dela berarentzat, libre sentiarazten duen momentua, bizitzako infernua ahazten laguntzen diona. Ronnie Goodman etxegabea baita. Jendeak korrika ikusten duenean korrikalari bat ikusten duela, eta ez etxerik ez duen eskale bat. Dio ez duela asko eskatzen: jaiki eta osasuntsu sentitu, momentuaz disfrutatu. Korrikalari guztiek nahi dute hori.

ESATARIA 2. Hobby gisa, korri egitera ateratzen diren lagun ezagun batzuk gonbidatu ditugu, konta diezaguten nola piztu zitzairen korri egiteko harra, zeintzuk diren korri egitera ateratzeko dituzten arrazoiak.

Aizpea, egun on! Nola hasi zen zu eta korri egitearen arteko harremana?

AIZPEA GOENAGA. Bueno, ba, egia esan, aspaldi. Betidanik egin izan dut kirola, eta, ba, momentu batean, gimnasioak... ibili nintzen gimnasioak edo... Baina lanagatik, egia esan, beti edo biran nengoen edo kanpoan eta bueltaka, eta, orduan, zaila egiten zitzaidan errutina hori mantentzea. Aldiz, oso erraza egiten zitzaidan zapatilak poltsan sartu eta bidaiatzen nuenean, ba, korri egitea. Eta urteak daramatzat korri egiten, bai, bai.

ESATARIA 2. Errutinatik ateratzeko bidea ematen dizu, lehen aipatu duzun bezalaxe, korri egiteak?

AIZPEA GOENAGA. Errutina edo haizea hartzeko aukera ematen dit. Nik egia esan, gimnasioetan eta pixka bat ito egiten naiz. Dantza egitea eta gustatzen zait, baina gimnasioan, ti-ta... hori ez zait gustatzen. Korri egiteak, aldiz, ematen dizu aukera hitz egiten joateko. Burua desblokeatzen laguntzen dizu, ez, askotan desataskatzen hainbat arazo.

ESATARIA 2. Ez al dizu pereza ematen inoiz korri egitera ateratzeak?

AIZPEA GOENAGA. Ez, ez. Egia esan, karrerak ematen didate pixka bat atzeraka, pixkat. Lasterketak ez zaizkit gustatzen, Lilatoia bai, Lilatoia beti korritzen dut.

ESATARIA 2. Hori esan behar genizuen. Aizpea Goenaga eskerrik asko hau guztia kontatzeagatik.

AIZPEA GOENAGA. Zuei.

ESATARIA 2. Besarkada bat.

AIZPEA GOENAGA. Eta mundu guztia animatzen dut, e, eta batez ere emakumeak haize pixka bat hartu eta bere buruari denbora bat dedikatzeke.

ESATARIA 2. Bueno, eta ondoren datorkigun laguna gauza asko eginez ikusi dugu: bertsoetan, telebistako aurkezle-lanetan, kantuan... Baina jende askok ez dakien arren, korrikalaria ere bada Xabier Eguzkitze. Xabier, egun on.

XABIER EGUZKITZE. Baita zuri ere, Manu.

ESATARIA 2. Zergatik egiten du korrika Xabier Eguzkitzek?

XABIER EGUZKITZE. Ba, gaur egun gustatzen zaidalako, asko gozatzen dudalako... Gaur goizean ere egin dut nik neure saioska... Eta goiza libre izan, eguraldi ederra; gainera, Zarautzik lasterka egiteko dauzkagun aukera apartak, leku zoragarriak eta... Orduan, gorputzak eskatu egiten dit niri, eta oso-oso gustuko ariketa dut. Bizikletan eta ere ibiltzen naiz, baina sentsazioak onenak lasterka ditut nik.

ESATARIA 2. Korrika. Eta noiz hasi zinen korrika?

XABIER EGUZKITZE. Ba, gero korrika esango dizut nola hasi nintzen. Orain dela urte asko, Sorginen Laratza aurkezten nuen garaian, halako batean eraman genuen gonbidatu gisa Diego Garcia, azkoitiar lasterkaria. Eta hura oso-oso bertsozalea zen, bertsozale porrokatua zen eta kantatzeare ere gustatzen zitzaien goizeko ordu txikietan eta. Nik ezagutu dudun bertsolariarik kaskarren bada, bazen, Diego Garcia, oso-oso txarra zen. Uste dut txarragoa bakarrik ezagutu dudala: Juan Mari Arzak. Ba, orduan, ba jolas bat proposatu genion saioaren aurretik Diegori; bueno, pare bat egun lehenago deitu eta esan genion: bueno, hi, Diego, gauza bat egingo diagu, hik bertso bat kantatzen baldin baduk gure saioan, nik aurtengo Behobian parte hartuko diat. Eta, "bale, ondo zegok". Eta, bueno, han ibili zen erdi arrastaka, baina nolabait bukatu zuen, behintzat, bere zortziko txiki hori. Eta orduan, bertsoa bukatu zuenean, zutitu zen eta "Behobia, Euskitzek aurtan Behobiiiiiaaaaa". Eta, bueno, jolas bat besterik ez zen izan hura, baina zer gertatu zen? Ba, zorrigaitzeko gertakari hura. Behobia... Gure saioa egin eta Behobia iritsi baino lehen, entrenatzen ari zela bihotzekoak eman zion Diegori, hil egin zen, eta orduan jende hasi zitzaidan kalean hura gogorarazten: "hi, badakik zer hitz eman hioan Diegori eta egin beharra daukak Behobia". Eta orduan pentsatu nuen, "bai, egin beharko diat". Eta halaxe egin nuen lehendabizikoa.

Adituen iritzia

ESATARIA. Behobia-Donostia bezalako maratoiak, hori bezalako lasterketak prestatzeko, garrantzizkoak izaten dira adituen aholkuak, eta horietako bat da Jon Irazusta. Bera Fisiologian doktore da Euskal Herriko Unibertsitatean. Jon, egun on.

JON IRAZUSTA. Egun, on.

ESATARIA. Zergatik jarri da modan korri egitea, Jon. Zein da zure tesia?

JON IRAZUSTA. Ba, ez dakit. Ez dakin den joera finko bat, edo gauza puntual bat. E, komentatu da beti krisi-garaietan jende gehiagok korrika egiten duela: ba, bai langabezian dagoen jendeak denbora gehiago daukalako, Ronnie Goodman bezala arazoak ahazteko modua, beste kirol batzuk, adibidez gimnasia joatea garestiagoa da; hori izan daiteke arrazoietako bat. Eta bigarrena nire ustez izan da emakumea korrika-munduan ikaragarri sartu dela. Indar handiz sartu da eta horrek egiten du lehenago populazio erdiak, ba, ez zuen zaletasun hori eta gaur egun badauka, eta horrek asko igo du.

ESATARIA. Eta, besteak beste, sekulako garrantzia izan du Donostian, adibidez, izaten den Lilatoiak, horrek emakume asko ekarri ditu.

JON IRAZUSTA. Bueno, ez bakarrik Donostian, mundu osoan, e. Estatu Batuetan badaude maratoiak emakume gehiagok parte hartzen dutenak gizonezkoak baino. Eta badakizue joerak askotan handik datozela.

ESATARIA. Fisikoki zer ematen dio gorputzari korri egiteak?

JON IRAZUSTA. Ba, bueno, korrika egiten duzun abiadaren arabera. Baina, oro har, egiten duena da gorputza mugitu, bihotza mugitu eta arnasketa ere mugitu. Orduan, hiru horiek mugitzerakoan, ba, ez dira herdoiltzen, nolabait; hau da, muskuluen funtzionalitatea hobetzen da, bihotzaren uzkurgarritasuna hobetzen da, arnas egiteko gaitasunak hobetzen dira... Eta, bueno, horren arabera, ba, nolabait, osasunak, ariketa fisikoa edo korrika kasu honetan zentzuz egiten bada, hobera egiten du.

ESATARIA. Hori fisikoki. Eta psikologikoki?

JON IRAZUSTA. Ba, psikologikoki nik argi daukat onurak dituela eta pertsonen esperientziak horrela dio. Baina, paradoxikoki, psikologikoki askoz lan gutxiago daude probatzen dutenak ariketa fisikoa egokia dela, fisikoki baino. Eta agian da onua psikologikoak probatzea askoz zailagoa delako. Baina nik argi daukak korrika egiteak onura psikologiko oso-oso garrantzitsuak dituela.

ESATARIA. Jon, demagun ez dugula korri egiteko ohiturarik, sekula ez garela korrika egitera atera eta hasi nahi dugula. Zer hartu behar genuke kontuan, Jon?

JON IRAZUSTA. Bueno, hasi beharko genuke esaten ea aldez aurretik kirolaria zaren, hau da, korrika ez duzu egiten, baina bai bizikleta edo beste kirol bat, igeriketa edo; edo oinez, adibidez, oso ohiz egiten baduzu, mendira baldin bazoaz... Orduan, kasu horretan korrika hasi daiteke distantzia laburragoekin eta pixkanaka-pixkanaka distantzia handituz joan edo abiadura handituz joan, zure helburuen arabera. Eta inoiz ez badugu beste kirolik egin, egokiagoa izan daiteke beste kirol ez hain traumatikoekin hastea: bai oinez ibiltzen hastea, hortik mendira eta hortik korrika edo; bizikleta, gero bizikleta korrika egitearekin txandakatu, eta hortik korrika bakarrik egitera.

ESATARIA. Beraz, ez badugu sekula ezer egin, alfer hutsak izan bagara, hobe da beste zerbaitekin hastea eta gero hastea korrika.

JON IRAZUSTA. Bai, bai.