



UDA

gehigarria 2023

**Maiteminezko
saskia**



EROSKI
zurekin

ABADIÑO • JONE GUENETXEA

Uda sasoiari, tenperaturaren igoe-
ragaz batera, eguzkitan egoten gara
ordu askoan, eta, kontuz ibili ezik,
ohikoa izaten da erredurak sortzea
aurpegian zein gorputzean. Azken
urteetan eguzkiaren arriskuen in-
guruan geroago eta sentsibilizazio
handiagoa badugu ere, ondo etor-
tzen da aditu batez oinarritako
irizpideak errepasatzea. Leire López
de Aretxaga Abadiñoko Zelaia eta
auzoko farmaziako arduraduna da.

Eguzkitako krema batek zein ez- garri izan behar ditu?

Lehenengo eta behin, eguzkitik on-
do babestea eta gorputzerako txarra
ez izatea. Gainera, ondo aplikatzeko
erraza izatea komeni da; bestela, ez
dugu ondo ematen eta.

Zenbat krema kopuru eman behar da?

Produktuak ondo estali behar du
azala. Aurpegirako, esate baterako,
bi atzarretan krema ilara bana ipini
beharko litzateke eta gero aurpe-
gian ondo zabaldu.

**Lainotuta dagoenean
ere komeni da krema
ematea. Eguzki izpiek
lainoak zeharkatzen
dituzte, eta urte osoan
eman beharko litzateke**

Zenbatero komeni da ematea?

Krema ordu bi ematea komeni
da. Produktu batzuetan ipintzen
du uretan ere mantentzen direla,
baina uretatik irteterakoan nik
berriro emango nuke, badaezpada.

“Azala zaintzeko eta melanomaren arriskuaz ohartarazteko kanpainak egiten dira eta jendea sentsibilizatuta dago”

Udara begira, azala eguzkitik babesteko irizpideak azaldu ditu Leire López de Aretxaga farmazialariak

Zer esan gura du babes faktoreak? Hainbat zenbaki egoten da.

Eguzkitik zenbat babesten zaituen
adierazten du, eta zenbat denboran
egon zaitezkeen eguzkitan
erre barik. Farmaziara datorren
jendeak 50ekoa eramaten du gehie-
netan. Eguzkitarako babesa far-
mazian erosten dutenek askotan
arazoren bat izaten dute eta, oso
ondo babestu gura dutenez, babes
faktorerik handienekoa eramaten
dute.

Kremetatik aparte, badago beste produkturen bat eguzkitik babes- teko?

Bai, betakarotenoa duten kapsulak
ere badaude. Kapsula horiek ez
dute eguzkitik babesten. Eguzkia
hartzen denean azala hobeto man-
tentzeko dira. Nahiz eta kapsula
hauek hartu, eguzkitako krema
eman behar da.

Orain dela urte bi zabaldu genuen eguzkitako krema poteak balio digu aurten ere?

Zabalik badago, ez. Ontzian ber-
tan ipintzen duen moduan, behin
zabalduta normalean sei hilabe-
te irauten dute. Eguzkitako kre-
ma hondartzara eramaten dugu
gehienetan, eta han oso temperatu-
ra altua hartzen duenez hondatu
egiten da. Ontzia zabaldu barik
badago, iraungitze datari begiratu
behar zaio.

Eguzkitik egun eguzkitsuetan baka- rrik babestu behar gara?



**Leire López de Aretxaga
Garmendia**

Farmazialaria

BERGARA | 1970

Lainotuta dagoenean ere komeni
da krema ematea. Eguzki izpiek
lainoak zeharkatzen dituzte, eta
urte osoan eman beharko litzate-
teke.

Umeen kasuan, bereziki babestu behar dira?

Bi filtro desberdinetako eguzki-
tako kremak daude. Krema bat-
zuek filtro fisikoak dituzte, eta
beste batzuek filtro kimikoak.
Fisikoa azalean geratzen da eta
eguzki izpiek errebotatu egiten
dute. Horiek dira ume txikientzat
gomendatzen direnak, 6 hilabe-
tetik aurrera. Lehenago ez da ko-
meni umeak eguzkitan ipintzea.

Kremak barrera bat egiten du.
Normalean, igartzen da krema
zuria emanda dagoela azalean.
Ondo ikusten duzu non ematen
ari zaren.

Eguzkitara joan baino zenbat den- bora lehenago eman behar da kre- ma?

Filtro kimikoa dutenak azalean
sartu behar dira eta ordu erdi
lehenago eman behar dira, eta fil-
tro fisikodunak momentuan ber-
tan hasten dira efektua egiten.

Kremak aplikatzeko aukera asko dago orain.

Bai, baina kontuz ibili behar
da, sprai batzuekin zaila delako

jakiten non eta zenbat ematen
ari garen. Praktikoak dira, baina
ondo eman behar dira.

Eta erretzen bagara, zer egin?

Badaude erredurentzako produk-
tuak, azala hidratatzeko, erredu-
ragaz ura galtzen da eta.

Azken urteetan sentsibilizazio han- diagoa dago gai honegatik?

Azala zaintzeko eta melanoma-
ren arriskuaz ohartarazteko
kanpainak egiten dira eta jendea
sentsibilizatuta dago, farmaziara
etortzen den jendea bai behin-
tzat. Geroago eta azaleko minbizi
gehiago detektatzen da eta jen-
deak badu ardura hori.

Udako igerilekuen irekiera **ekainaren 15**ean.



DURANGO
Garena eginez. Vivir y convivir



**Elorrioko Udako
Igerilekuak**

Ekainaren 12tik
irailaren 17ra arte

Informazio guztiak
www.elorrio.eus



Udaleku ibiltarien ibilbidea aldatu egiten da urtero.

Berbaro euskara elkarteak antolaturiko askotariko udalekueetan 300 umek parte hartuko dute aurten

Udaleku finko bi, ibiltariak diren beste bi eta Durangon bertan garatuko den Udan Olgetan

UDALEKUAK • J.D.

Amaitu da ikasturtea eta badatoz udalekuak. Urtea joan eta urtea etorri, Berbaro elkarteak anto-

latzen dituenak arrakastatsuak izaten dira eta aurtengoa ez da salbuespena izango. Plazak beteta daude eta, guztira, 300 bat

gaztetxok parte hartuko dute udaleku desberdinetan.

Udaleku finkoetan aukera bi daude: Larraulen (Gipuzkoa) ekainaren 26tik uztailearen 5era egingo dutena LH3 eta LH4 mailetakoz gaztetxoentzat da, eta Mendigorriaren (Nafarroa) uztailearen 13tik 24ra egingo dutena, LH5 eta LH6 mailetakoz ikasleentzat.

Larraulen daudenekin hainbat irteera prestatu dute. Esaterako,

Asteasuko igerilekura joango dira gorputza freskatzera, eta beste irteera batean Ekomuseoa bisitatuko dute. Larrauleko eta Aiztondo haraneko ondarea herriko baserrietatik berreskuratu ondoren, Ekomuseoak landa-munduko pieza etnografikoak ditu ikusgai: laiak, gurdiak, lanabesak, lapikoak, josteko makinak, argizaiolak... Herri ekimenetik sorturiko museoa da.

Mendigorriara joatea hautatu dutenek herritik bost bat kilometrorra dagoen Andion baserrian hartuko dute ostatu. Han ondorengo erreka bat igarotzen da eta bertan piraguan ibiltzeko aprobetxatuko dute. Igerileku bat ere badute bertan. Noizerik noizera Mendigorriara joango dira hainbat ekintza egitera.

Udaleku ibiltariak

Berbaroren beste eskaintza bat udaleku ibiltariak dira: Ibiltari txikia ekainaren 27an Etxarri Aranatzan hasi eta Gasteizen amaituko da uztailearen 8an. Bestalde, Ibiltari handian Bergararik Donostiara joango dira, uztailearen 9tik 20ra. Ibilbide biek eskari handia izan dute eta zozketa bidez banatu dituzte plazak.

Udaleku ibiltariak xarma berezia du, egun bakoitza abentura bat delako eta toki asko ezagutze-

ko aukera ematen duelako. Ikasketetan edo tokian tokiko pilotalekueetan lo egin eta sorpresaz beteriko egunak izango dituzte aurretik. Ibiltari handian, esaterako, paintballean aritzeko aukera izango dute Lasarte inguruan, eta Hernaniko igerilekuek ere joango dira. Udaleku txikieta-koek ere hainbat ekintza egingo dute; bien arteko diferentzia da laburrean kilometro gutxiago egingo dutela etapa bakoitzean.

Udan olgetan

Berbaroren udalekuekin gozatzeko ez dago zertan Durangaldetik irten. 4tik 10 urtera arteko umek Durangon bertan ere izango dute aukera Udan Olgetan programagaz. Berbarok Intxaurrondon duen egoitzan batuko dira gaztetxoak, ekain amaieran eta uztailean. Jantokia Ibaizabal ikastolan izango dute. Kasu honetan ere ekimenez beteriko egitaraua izango dute egunero, eta astean behin irteera bat egingo dute Durangaldetik kanpora.

Berbaroren udalekueetan parte hartuko duten gaztetxoek gurasoek dagoeneko badute ekimen hauen guztien berri. Izan ere, Berbaroko kideek batzar zabal bat egin zuten gurasoekin joan zen astean, xehetasun guztiak emateko.

SKATE ESKOLA
Eibar
679 513 592

IPAR
SURF & SKATE ESKOLA

SURF ESKOLA
Debako hondartza
627 325 135

Web: <https://iparsurfskate.com/eu/> | [@ipar_surf_skate](#) | IPAR surf & skate

zintzilik
Emozioen laborategia

— Rigging — Arroila
— Sokaskean — Jausiak
— Hegan

info@zintzilik.eus
Tel.: 652 752 474
www.zintzilik.eus
[@zintzilik_emozioen_laborategia](#)

urdaibai
Turismo aktiboa eta abentura

Kanoa/Kayak

Urdaibaiako itsasadarraren jaitziera kanoan

SUP - Stand Up Paddle

Tel.: 94 627 66 61 / 688 635 190 | [www.urdaibai.com](#) | [info@urdaibai.com](#)

UDALEKUAK
6 URTETIK AUERRERA

Zelai Alai
HIPIKA ESKOLA

Zaldiaren zaintza

Jolasak

Zaldiketa intentsiboak

Aire zabaleko jarduerak

Txangoak

eta askoz gehiago!

ORDUTEGIA AUKERAN

09:30 - 14:00

09:30 - 16:00

INFO ++691 74 66 11
ANIMATU ZAITEZ!

mendexa
ABENTURA PARK

ABENTURA PARKEA ETA TIROLINAK
Guztion neurriko zirkuituak

6 ZIRKUITU, 23 TIROLINA,
78 ERRONKA ZUHAITZ ARTEAN!

Tel. 688856283
info@mendexapark.com
www.mendexapark.com

- TERRAZAK -

Uda heltzeaz batera Durangaldeko terrazek distira egiten dute. Leku ezin hobea dira lagunekin edo senideekin batu eta aisialdia gustura pasatzeko. Zerbitzu bikain bategaz lagunduta, edari eta jaki fresko-freskoek uda giroa gozatuko dizute. Hona hemen eskualdeko terrazarik erakargarrienak, nahieran aukeratzeko.



TXO by Les Villes

San Roke Kalea 17,
Durango

Tel.: 946 218 339

Gosariak egunero 12:00ak arte.
Bazkariak asteburuetan.
Afariak egunero



ARRIPU



Txibitena 9,
Durango

Tel.: 602 387 814

Gure berezitasuna tortillak dira, 19 zapore ditugu aukeratzeko eta denak primerako osagaiekin egindakoak, noski.



BODEGON LANDAKO

Txibitena auzoa 12B,
Durango

Tel.: 946 811 940

Gozatu Durangaldeko burrunzi-pintxorik onenak hemen bakarrik, Landako Bodegoian.



LES VILLES

Kanpatorrosteta, 1
Durango

Tel.: 944 668 482

Astelehenetik barikura eguneko menua.
Asteburuetan menu berezia.
Karta egunero: plater konbinatuak, hanburgesak, sandwichak, bokatak, errazioak...



LANDAKO TABERNA

Txibitena, 9. Durango

Tel.: 650 063 102

Gosariak, pintxo eta tortilla eskaintza handia. Pintxopotea barikuro. Domeka eta jaiegunetan rabak, kroketak, txopitoak eta ortuko rabak.



ZERO

Andra Mari, 6
Durango

Tel.: 946 812 222

Zatoz eta gozatu kafe ona gure askotariko pintxoak, asteburuetako afariak, eta gure mojito eta gin-tonic bereziak.

- TERRAZAK -



TABERNA ZARRA

Trañabarren etorbidea, 1
Abadiño

Tel.: 946 812 012

Gure terrazara bazkaltzera, afaltzera edo trago bat hartzera etorri zaitzete! Egunero eguneko menuak eta asteburuetan menu bereziak. Bariku eta zapatu gauz errazioak eta plater konbinatuak. Domeka eta jai egunetan rabak eta kroketak. Giro aparta!



SORGIN

Ibaizabal, 4C
Durango

Tel.: 678 586 143

Terraza berria, pintxo berriak, txibierroak, janari minak, errazioak, musika zuzenean. Zatoz eta goza gaitzazu!



ERROTA

Intxaurren kalea 54
Durango

Tel.: 946 216 021

Taberna zabalik dago
07:00etatik 23:00etara.

Gosariak, pintxoak, entsaladak eta ogitartekoak. Merendolak. Terraza ederra, Tabira auzoaren erdigunean.



HOGAN'S

San Juan 1,
Zornotza

Tel.: 946 734 758

Gosariak, pintxo-potea eguen eta barikuetan. Musika zuzenean. Asteburuetan ogitartekoak, hanburesak... Zapatu eta domeketan txibierroak eta txopitoak. Zuen zain gaude!



HERRIA

Askatasun etorbidea, 28
Durango

Tel.: 946 810 513

Astelehenetik barikura goizeko 06:00etatik aurrera zabalik, zapatuetan 08:00etatik aurrera eta domeketan 08:30etik aurrera. Pintxoak eta gosariak. Asteburuetan rabak. Giro polita! Zatoz!



GORA-GORA

Ibaizabal Etxetaldea,
2B Durango

Tel.: 946 550 185

Plater konbinatuak, hanburesak, ogitartekoak eta kazolatxoak.



AXPE

Plateruen plaza

Pintxoak eta afariak egunero udan. Animatu eta etorri udako arratsaldeak Axpeko terrazan pasatzera.



KATAZKA

Alluitz 17, Durango

Tel.: 688 655 348

Gosari eta merienda bereziak egunero.

Brunchak eta meriendak taldeentzako, alde zuzenetik erreserbatuta.

TERRAZAK



IURRETAKO NAGUSIEN UDAL ZENTROA

Bixente Kapanaga 9,
lurreta

Tel.: 669 601 122



ABARKETERUENA

Iturritxo, 6 -
Txanporta plaza,
Abadiño

Tel.: 944 657 790

Eguneko menuak eta
asteburueta menu
bereziak. Goizetik
pintxoak. Giro oso ona.



XIBERU

Zezenia Gallartzagaitia,
9. Zornotza

Tel.: 946 181 758

Gosari bereziak egunero,
pintxopotea ostegunero
eta afariak astebururo.
Giro alaia eta atsegina.
Ongi etorri Xiberura.



GAUARGI

Dantzari 4 behea,
lurreta

Tel.: 944 356 674

Eramateko tortilla
bereziak. Barikuetan
mollete eta errazioak.
Domeketan rabak eta
askotariko errazioak.

“Donejakue bidea egiten duzu, Pirinioetan zeharrekoa gero, eta, azkenean, bizikletak harrapatu egiten zaitu”



Ander Moreirak (Eibar, 1988), Kepa Astorkiak (Berriz, 1978) eta Jon Urbietak (Berriz, 1986) bizikleta gainean pasatu dituzte azken udako oporrak. Aurten ere horrela izango da

BERRIZ • MAIALEN ZUAZUBISKAR

Ez da askorik falta udako oporrak heltzeko, eta hamaika izan daitezke egunok pasatzeko moduak. Askok deskantsurako baliatzen dituzte opo-

rrak. Baina hori ez da izango Berrizko hirukote honen plana. Egunerokoan bizikleta bidelagun duen taldeak Bajasau proban parte hartzeko baliatuko ditu jaiegunitariko batzuk.

Hasteko, zelan doa prestaketa?

Jon Urbietak: Justutxo. Ez gabiltza askorik prestatzen, egia esan. Pare bat buelta luze egin ditugu, eta ki-to. Ikusiko dugu zer gertatzen den.



INGURUAZ GOZATZEKO LEKU ZORAGARRIA - ETXETXO BERRIAK ALOKAIURUAN

Zelan otu zitzaizuen bertan parte hartzea?

Kepa Astorkia: Gustatu egiten zaigu horrelako proba luzeak egitea. Hainbat egin izan dugu geure kabuz. Aurten Granadara joatea pentsatu genuen, Basajaunen era-ko beste proba bat egitera. Baina ez gintuzten hartu eta honetan izena ematea erabaki genuen. **la 800 kilometro eta 15.000 metroko desnibel positiboa. Eta hori guzti hori bost egunetan, asko jota.**

K.A.: Berez, parte hartzaileak autosufizienteak izan behar dira, bakoitzak bere kabuz egin behar du dena. Irteera bat duzu eta helmuga bat, eta tartean kontrol puntu batzuetatik pasatu behar duzu. Gainera, denbora muga bat daukazu proba amaitzeko. Gainerako dena, lo egin, jan, edan eta egin beharreko guztiak norberak ahal duenean eta ahal duen moduan egin behar ditu.

Kanpoko laguntzarik izan dezakezue?

J.U.: Ez, ezin da kanpoko laguntzarik izan.

K.A.: Gainera, bizikletan matxuraren bat izanez gero, eta konpontzeko nonbaitera joan beharra badaukazu, behin konponduta berriro ere matxura izan duzun puntura itzuli behar duzu eta berriro bertatik abiatu.

Orduan, logistika aldetik ere ondo antolatu beharko zarete. Dena ez da pedalei eragitea.

J.U.: Ez, horixe da gutxienekoa, pedalei eragitea. Baina, bueno, hori guzti hori oraindino pentsatu barik daukagu. Behin ibilbidearen track-a ematen dutenean

orduan pentsatuko dugu zelan egingo dugun.

Eta proba taldean egin beharrekoa da?

J.U.: Ez, ez da zertan taldean egin. Baina guk hirurok elkarregaz egingo dugu.

K.A.: Berez, hasieran Jonek eta biok eman genuen izena, bikote modura. Anderrek beste bategaz eman behar zuen, baina, azkenean, barkarik eman du, eta teoriarik ez da gure taldekoa. Kontua da talde bereko pertsonak bata bestearen atzean joan daitezkeela, baina ezin da beste inoren erruberari jarraika joan. Beraz, Ander gugaz etorri ahal izango da, gure ondoan, parean, baina ez gure erruberaren atzean.

Basajaun proba ez da zertan taldean egin. Baina guk hirurok elkarregaz egingo dugu

Ander, zuri horrek arduratzen dizu?

Ander Moreira: Apur bat bai, egia esan. Baina, tira, euren ondoan joan naiteke, eta horrek asko laguntzen du psikologikoki.

K.A.: Eta gauza bat esango dizut, gu denbora guztian bere ondoan joango gara, track-a ondo kontrolatzen du eta. Oporretan egon garen guztietan, pedalei eragin baino ez nuen egiten; ibilbidearen ardura Anderrek izan du beti. Primeran kontrolatzen du dena.

J. U.: Gugaitik izango balitz, orain-

dino Hanburgotik bueltatu ezinda egongo ginateteke (barrez).

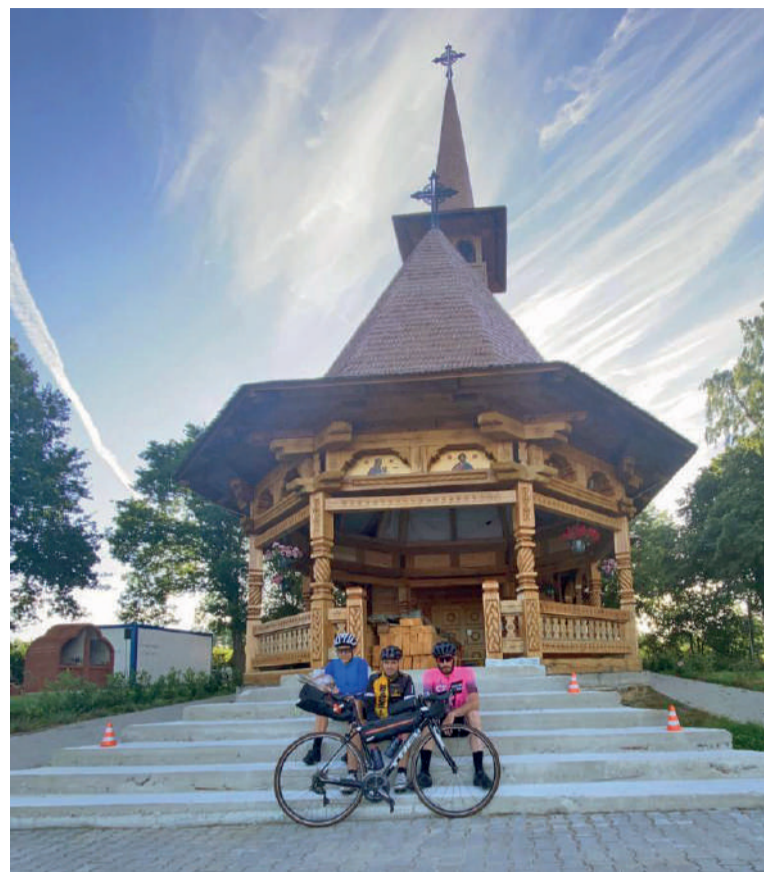
Jendeak deskantsurako baliatzen ditu oporrak; zuek, ostera, bizikleta gainean ibiltzeko. Noiztik zabiltzate honetan?

K.A.: Ni txiki-txikitan ibili nintzen bizikletan, baina gero utzi egin nuen. 39-40 bat urtegaz mendiko bizikleta erosi nuen, eta gero errepidekoa. Bategaz elkartu, beste bategaz, eta horrela hasten da dena. Anderrek eta Jonek, ostera, urte asko daramatzate bizikletaren munduan.

J.U.: Lehenengo, Donejakue bidea egiten duzu, Pirinioetan zeharrekoko gero, eta, azkenean, bizikletak harrapatu egiten zaitu. Orain urte bi, esaterako, Andaluziara joan ginen oporretan, eta buelta bizikletaz egin genuen. Mediterraneo osotik igaro, Pirinioak pasatu eta etxera bueltatu ginen. Guztira, 2.400 bat kilometro egin genituen. Iaz Hanburgora (Alemania) joan ginen eta handik bizikletaz bueltatu ginen etxera.

Horrenbeste kilometrotan milaka abentura izango dituzue.

K.A.: Mordo bat. Hanburgoko bidaiari, esaterako, barku bat hartu behar genuen tarte batean alde batetik bestera pasatzeko. Barkuan, gizon bat etorri eta argi ibiltzeko esan zigun, inguruetan suteak zeudela eta. Ez geneukan horren berri eta, egia esan, ez genion kasu handiegirik egin. Behin lehorrean, bidegorri batetik jarraitu behar genuen puntu batera heltzeko, eta bide guztiak zarratuta topatzen genituen. Kilometroak egin eta egin genbiltzan eta 23:00 aldera



Berriztarak Alemaniara egindako bidaiari.

herritxo batean geratzea erabaki genuen. Komun publiko bat topatu genuen, eta bertan garbitu bat hartu eta gero Anderrek eta biok eliza batean lo egitea erabaki genuen. Jonek, elizan ez zuela lorik egingo esan, eta kanpoko berdegune batean geratzea erabaki zuen. Lo geundela, Anderrek norbait zegoela esan zidan. Harek frantsesez egiten zigun, eta guk euskaraz edo gaztelaniaz erantzun. Gutxi gorabehera ulertu genuen zer esan gura zuen, baina ez genion kasurik egin. Alde egin zuen, baina laste-

rrera jendarme bigaz agertu zen, eta elizatik kanporatu gintuzten. Azkenean, Jonen ondoan amaitu genuen lotan, belartzan. Horrelakoak hainbat ditugu.

Zergaitik animatuko zenukete jendea horrelako bidaiak egitera?

J.U.: Oporrak pasatzeko beste modu bat da. Gainera, norberak erabakitzen du zenbat kilometro egin, eta noiz egin. Lekuak ikusteko beste modu bat da.

K.A.: Lekuak ezagutzeko askoz ere hobe da, tokiak bertatik bertara ikusten dituzu eta.

Ikasiz Goza Ezazu!

www.aquariumss.com

AQUARIUM

ALLUITZ MOTOR, S.L.

Alluitz, z/g 48200 DURANGO/Bizkaia
Tel.: 946 202 004
taller.alluitz@vasataldea.eus · www.alluitzmotor.com

Logos: Volkswagen, Audi ALLUITZ, SEAT, CUPRA