



Día del Valle de 2022ko
Esteribar Ko eguna
Ekainak 12 de junio
Euzi

**2022ko ESTERIBARKO EGUNA
DÍA DEL VALLE DE ESTERIBAR 2022
EKAINAK 12 DE JUNIO
EUGI**

SERVICIOS MUNICIPALES:
JUVENTUD Y CULTURA
CONCEJOS DE ESTERIBAR:
URDÁNIZ-URDAITZ
EL ÁNGEL DE ARALAR VISITA **OLLOKI**
SEINSA CUMPLE 50 AÑOS
GANANDO PATIO UN ESPACIO PARA
COMPARTIR
EL FUTBITO VUELVE A **ZUBIRI**

UDAL ZERBITZUAK:
GAZTERIA ETA KULTURA
ESTERIBARKO KONTZEJUAK:
URDÁNIZ-URDAITZ
ARALARKO AINGERUA
OLLOKIRA ETORRI ZAIGU
SEINSAK 50 URTE BETE DITU
'PATIOA IRABAZTEN',
PARTEKATZEKO ESPAZIO BAT
ZUBIRIRA ITZULI DA FUTBITO

TELÉFONOS DE INTERÉS | TELEFONO INTERESGARRIAK

Año3 - número 9
3 Urtea - 9. alea

Edita | Argitaratzailea

Ayto. de Esteribar
Esteribarko Udala
Avda. de Roncesvalles
Orreaga Etorbidea
13 - 31630 - Zubiri
Tfno. | Tel. 948 304 071
www.esteribar.org

Diseño y redacción |

Disenua eta erredakzioa

Argus CCI Ediciones

Fotografías | Argazkiak

Blanca López Larramendi

Archivo | Artxiboa

Traducción | Itzulpena

Servicio Euskera Ayto. Esteribar

Esteribarko Euskara Zerbitzua

Imprime | Imprimatzailea

Huarte Gráfica

Depósito Legal | L. Gordailua

D.L. 899-2020

Ayuntamiento de Esteribar|Esteribarko Udala 948 304 071

Servicios Sociales|Gizarte Zerbitzuak:

-948 304 345 (martes-miércoles|astearte-asteazkena)

-948 333 223 (Cita previa|Hitzordua)

Servicio de Euskera|Euskara Zerbitzua 948 304 071

Polideportivo de Esteribar|Esteribarko Kiroldgia 948 304 007

Dotacional de Olloki|Ollokiko gizarte-etxea 948 517 796

Registro Civil|Erregistro Zibila 948 304 071

Juzgado de Paz|Bake Epaitegia 948 304 300

Escuela Infantil|Haur Eskola 948 361 575

Colegio Gloria Larrainzar Ikastetxea 948 304 513

Consultorio de Zubiri|Zubiriko Konsultategia 948 304 106

Consultorio de Larrasoña|Larrasoñako K. 948 304 342

Consultorio de Eugi|Eugiko Konsultategia 948 304 319

Centro de Salud de Huarte|Uharteko Osasun E. 948 335 033

Farmacia Lda. Liso Farmazia (Zubiri) 948 304 226

Autobús de línea A. Artieda lineako autobusa 948 300 287

CONCEJOS KONTZEJUAK

- C. de Antxoritz | Antxoritzko K.: Ana Gurbindo | concejodeantxoritz@gmail.com
- C. de Eugi | Eugiko K.: Unai Seminario | concejodeeugig@gmail.com 948 304 047
- C. de Inbuluzketa | Inbuluzketako K.: Fran Equisoain | franequi@hotmail.es 948 304 139
- C. de Iragi | Iragiko K.: David Sánchez | concejoiragi@gmail.com
- C. de Larrasoña | Larrasoñako K.: A. Mangado | concejodelarrasoana@gmail.com
- C. de Saigots | Saigosko K.: David Urío | davidurioe@yahoo.es
- C. de Sarasibar | Sarasibarko K.: Enrique García | concejo.sarasibar@gmail.com
- C. de Zabaldika | Zabaldikako K.: Cruz Zazpe | concejodezabaldika@gmail.com
- C. de Zubiri | Zubiriko K.: Álvaro Fonseca | concejodezubiri@gmail.com 948 30 43 78
- C. de Urdaniz | Urdaiako K.: Txus Arana | urdaitzurdaniz@gmail.com

¡DESCUBRIR ESTERIBAR TIENE PREMIO!

Aquí tienes una foto de un lugar del valle. Si sabes de qué lugar se trata, envíanos tu respuesta a noticiasesteribar@gmail.com, tenemos un regalo para sortear el 20 de julio entre quienes participeis.

Hona hemen ibarreko leku baten argazkia. Zein leku den badakizu, bidali zure erantzuna noticiasesteribar@gmail.com helbidera, uztailaren 20an opari bat hartzen duzuenen artean.

ESTERIBAR DESKUBRITZEAK SARIA DU!



¿HAY UN TEMA QUE TE INTERESA O QUIERES PUBLICAR ALGO?

GAIREN BAT INTERESATZEN ZAIZU EDO ZERBAIT ARGITARATU NAHI DUZU?

Si vives en Esteribar o perteneces a alguna asociación o grupo del valle y quieres hacer alguna aportación al Boletín de Esteribar, envíanos un mail a noticiasesteribar@gmail.com.

Esteribarren bizi bazara edo ibarreko elkarte edo talderen batean parte hartzen baduzu, helarazi zure ekarpenak Esteribarko Udala Buletinera honako helbidera mezua bidalita: noticiasesteribar@gmail.com.

SERVICIOS MUNICIPALES



Bakartxo Arza, vecina de Eugi, es la nueva Técnica de Juventud y Cultura del Ayuntamiento: "Llevo un mes a cargo del Servicio y la idea es seguir trabajando sobre todo en el desarrollo del Plan de Juventud".

¿Qué nos puedes decir sobre el Plan de Juventud?

En este apartado tenemos previsto comenzar después del verano. El Plan de Juventud se elaborará a partir del Diagnóstico de Juventud realizado el pasado año. Mi labor es de coordinación junto a Jon Erro, el técnico que ha trabajado en el Diagnóstico; el Plan se llevará a cabo a través de las propuestas, los proyectos y la participación de los jóvenes del valle.

¿Y en cuanto a Cultura?

Estamos trabajando en la organización del Día del Valle y la Agenda de Verano con actividades de junio a septiembre. Habrá conciertos, talleres para pequeños y mayores, charlas, música antigua, magia, danza y poesía musicalizada en diferentes pueblos del valle, desde Olloki a Eugi pasando por Zubiri, Urdaniz, Larrasoña, Inbuluzketa, Zabaldika e Ilurdotz. En todos ellos hay espacios municipales

donde se pueden llevar a cabo las actividades. Iremos avisando en cada pueblo las actividades y las fechas.

¿Qué habéis preparado para el Día del Valle?

El **Día del Valle** se celebrará el **12 de junio** y este año **Eugi** es el anfitrión; habrá servicio de **Voy y Vengo** para toda la familia. Comenzaremos con **Dianas** por los pueblos a cargo de los **Gaiteros de Esteribar** y ya en Eugi habrá **mercado de artesanía y gastronomía, talleres, animación en la plaza y exhibición de Aizkolaris. A mediodía concierto de Ache pa ti, música fusión eusko-cubana**. Por la mañana habrá también una **marcha guiada** con Koldo Villalba de Itaritura desde Zubiri a Eugi, con servicio de transporte desde Urtasun para los que lo necesiten. Habrá **misa a las 11** con la Coral de Esteribar.

La **comida popular** será en el frontón y estará amenizada por Fidel, como es habitual los tickets de la comida se venderán en varios establecimientos del valle. Por la tarde, para cerrar el programa, **bailables con Chuchín Ibañez**. Esperamos que haga buen tiempo y la gente disfrute del día.

Udal zerbitzuak: Gazteria eta Kultura

Bakartxo Arza da Udaleko Gazteria eta Kultura daramat zerbitzuaren ardurapean eta asmoa da batez ere Gazteria Planaren garapenean lanean jarraitzea".

Zer esan diezagukezu Gazteria Planari buruz?

Arlo hau uda ostean berriabiatuko dugu. **Gazteria Plana** iaz egindako gazteen diagnostikoan oinarrituta eginen da. Agenda 21ko **Jon Erro**ekin batera koordinatzea da nire egitekoa, diagnostikoan lan egin baitu; eta plana ibarreko gazteen proposamenen, proiektuen eta parte-hartzearen bidez osatuko da.

Eta kulturari dagokionez?

Esteribarko Eguna eta udako agenda antolatzen ari gara ekainetik irailera bitarteko jarduerekin. Kontzertuak, txikiak eta helduentzako tailerrak, hitzaldiak, antzinako musika, magia, dantza eta poesia musikatuak... Hau guztia bailarako hainbat herritan, Ollokitik Eugiraino, Zubiri, Urdaitz, Larrasoña, Inbuluzketa, Zabaldika eta Ilurdotz, tartean. Horietan guztietan jarduerak egiteko espazioak daude. Joanen

gara jarduerak eta datak jakinarazten.

Zer prestatu duzue Esteribarko Egunerako?

2022ko Esteribarko Eguna ekainaren 12an ospatuko da eta aurtten Eugi da anfitriñoa, **Jaibus** zerbitzua egonen da familia osoarentzat. **Esteribarko Gaiteroen dianekin** hasiko da eguna **herriz herri, eta ondoren, Eugin artisautza eta gastronomia azoka, tailerrak, animazioa eta aizkolarien erakustaldia izanen dira. Eguerdian kontzertua: Ache pa ti, eusko-kubatar fusio musika. Goizean, Itariturako Koldo Villalbarekin ibilaldi gidatua eginen da Zubiritik Eugira oinez iritsi nahi dutenentzat. Meza 11etan izanen da Esteribarko Abesbatzarekin.**

Herri bazkaria frontoian izanen da eta Fidelek giro-tuko du. Ohi bezala, bazkariako txartelak bailarako hainbat establezimendutan salduko dira. Arratsaldean, egitaraua ixteko, dantzaldia izanen dugu **Chuchín Ibañezekin**. Eguraldi ona egitea espero dugu, eta jendeak egunaz gozatzea.

¡Únete y vive la música en el valle!



ESTERIBAR KANTUZ 2022

¿A quién no le gusta la música en la calle? La fiesta siempre es mejor con música y hay cuatro grupos en Esteribar que están buscando gente:

La Coral de Esteribar de la Escuela de Música Orreaga. Coro de adultos para divertirse y aprender un repertorio variado cantando a varias voces. La matriculación en la Escuela de Música para formar parte de la Coral estará abierta hasta septiembre. No son necesarios conocimientos musicales.

La Fanfarre de Esteribar, está buscando músicos para completar el grupo, cualquier instrumento será bienvenido. Contacto 621 260 467 (Bakartxo)

El grupo vocal Esteribar Kantuz de Eugi también busca voces para su repertorio de canciones tradicionales en euskera. Para unirte a Kantuz llama al 660 995 648 (Rafa) No son necesarios conocimientos musicales.

Coro Joven de Esteribar con un repertorio de música moderna. No hacen falta conocimientos musicales. Contacto Lourdes 676 915 264

Bat egin eta bizi musika ibarrean!



Coro Esteribar
Esteribar Abesbatza

Animatete!!
Animatu zaitez!!

Más información en:
orreagamusika@gmail.com
www.escuelademusicaorreagamusikaescola.com

Nori ez zaio gustatzen kaleko musika? Festa beti da hobea musikarekin. Uneotan lau talde daude Esteribarren musikari bila:

Orreaga Musika Eskolako Esteribarko Abesbatza. Helduen abesbatza da, ongi pasatzeko eta hainbat ahotsetara kantatuz errepertorio zabala ikasteko. Abesbatzako kide izateko matrikulazioa irailera arte izanen da zabalik musika eskolan. Ez da beharrezkoa musika-ezagutzak izatea.

Esteribarko Fanfarrea musikari bila dabil taldea osatzeko, edozein instrumentu ongi gertoria izanen da. Kontaktua 621 260 467 (Bakartxo)

Eugiko Esteribar Kantuz ahots-taldea ere ahots bila dabil euskarazko kanta tradizionalen errepertorioarako. Kantuzekin bat egiteko, deitu 660 995 648 telefonora (Rafa). Ez da beharrezkoa musika-ezagutzarik.

Esteribarko Abesbatza Gaztea, musika modernoaren errepertorioarekin. Ez da beharrezkoa musika-ezagutzarik. Harremanetarako: Lourdes 676 915 264



Ganando Patio, un espacio para compartir

El día 3 de junio se inauguró la nueva zona de recreo del Colegio Gloria Larrainzar. Anteriormente ya hablamos del proyecto Skolae de "Patios Igualitarios" y de la selección del centro para el proyecto. Las profesoras Ainhoa Artxanko y Carmen Martínez, fueron sus principales impulsoras y han luchado desde el principio para que el proyecto saliera adelante. El objetivo ha sido que la zona de bosque en la parte trasera del

edificio, quede incorporada como zona de recreo para ser utilizada tanto por el alumnado como por la vecindad del valle. El Ayuntamiento de Esteribar desde el primer momento apoyó la iniciativa, y ha colaborado para que "Ganando Patio" sea hoy una realidad. El desarrollo del diseño ha sido obra de la arquitectura Orekari y los trabajos han sido realizados por familias voluntarias organizadas en auzolan.

'Patia irabazten', partekatzeko espazio bat

Ekainaren 3an inauguratu zen Gloria Larrainzar ikastetxe-ko aisiarako gune berria. Lehenago ere aipatu izan dugu "Berdintasunerako jolastokiak" izeneko Skolaeren proiektua eta proiekturako zentroa aukeratu izanaz. Ainhoa Artxanko eta Carmen Martínez irakasleak izan ziren bultzatzaile nagusiak, eta hasieratik gogor aritu dira lanean proiektua aurrera ateratzeko. Eraikinaren atzealdeko baso

eremua aisialdirako gune bilakatzea izan da helburua, bai ikasleek bai ibarreko bizilagunek erabil dezaten. Esteribarko Udalak hastapenetik babestu du ekimena, eta jolastokia errealitate izan dadin lagundu du. Diseinua Orekari arkitekturekin egin du, eta familien artean egin dituzte lanak, auzolanean.



El ángel de Aralar visita Olloki

Aralarko aingerua Ollokira etorri zaigu

Por primera vez, San Miguel de Aralar ha visitado Esteribar gracias a la iniciativa de la Asociación Parroquial San Adrián de Olloki y al párroco D. Ricardo Noain. El 20 de mayo, D. Mikel Garciandía, capellán del Santuario lo acercó hasta Olloki, donde fue recibido por la Cruz Parroquial y numerosos vecinos del valle que acudieron al encuentro. Como ceremonia de bienvenida se bailó un aurreku y a continuación se bendijeron los campos. Para terminar la visita se celebró una misa en la iglesia de San Adrián y se proyectó un breve documental sobre el proyecto de restauración del Santuario de San Miguel de Aralar con fondos europeos.

Lehen aldiz izan da Aralarko San Migel Esteribarren, Ollokiko San Adrian parroquia-elkartearen ekimenari eta Ricardo Noain parrokoari esker. Maiatzaren 20an ekarri zuen Ollokira Mikel Garciandía Santutegiko kapilauak, eta bertan egin zioten harrera Parrokiako Gurutzeak eta ibarreko hainbat bizilagunek. Ongietorri gisa aurrekuak dantzatu zioten, eta ondoren zelaia bedekatu ziren. Bisita amaitzeko, meza egin zen San Adriango elizan, eta dokumental labur bat proiektatu zen Aralarko San Migel santutegia Europako funtsekin zaharberritzeko proiektuari buruz.

Apertura del P.I.T. de Zubiri



Zubiriko TI.G.aren irekiera

Eguraldi onarekin batera bisitariak itzuli dira ibarrera, eta Donejakue Bideak berezko jarduerari ekin dio berriro, erromes kopuru handia jasoz. Esteribarrek bisitariak erakartzen jarraitzen du eta aurten Iraide Arozena izanen dugu Esteribarko kiroldegian (Zubirin) Turismoko Informazio Gunearen arduraduna. Goi denboraldian

Con el buen tiempo han vuelto los visitantes a Esteribar y el Camino de Santiago ha retomado su actividad con un número muy importante de peregrinos. Esteribar sigue atrayendo visitantes y este año Iraide Arocena será la responsable del Punto de Información Turística (P.I.T), sito en el polideportivo de Esteribar, en Zubiri. El Punto de Información que abre en temporada alta (de mayo a octubre), ofrece información sobre los recursos turísticos del valle y de la zona en general. El horario de atención al visitante este año es de miércoles a domingo de 10 a 14 h. y de 15 a 18h. y el tfno. 948 304 797.

(maiatzetik urrira) irekitzen den Informazio Guneak bailarako eta inguruko baliabide turistikoek buruzko informazioa eskaintzen du. Bisitarien harrera egiteko ordutegia asteazketatik igandera izanen da, 10:00etatik 14:00etara eta 15:00etatik 18:00etara, eta telefonoa 948 304 797.



Kayak en Esteribar

Gracias a la suelta de agua desde el pantano de Eugi, los días 23 y 24 de abril se celebró en el Arga el II KAYAKANaSO Nafarroa Fest, organizado por el Club Kayakanso. Pablo Zubillaga, vecino de Larraoña de Kayakanso, nos dice: "Fue un éxito, se inscribieron 55 kayaks de La Rioja, Guipuzcoa, Huesca y Francia junto a la acogida por parte de la gente, del ayuntamiento y de empresas como Embutidos Arrieta, Gau Txori, Onegin, Rafting B2B y Taberna Baserri y la F.N. de Piragüismo; entre todos lo hemos conseguido. La MCP soltó el agua del pantano para poder realizar el descenso y la CHE autorizó la realización de la prueba. Comenzamos a unos 200 m. de la presa y discurrió a lo largo de 300 m. para

desde ahí continuar con un descenso popular hasta el Gau Txori, donde se realizó la entrega de premios. A la noche hubo cena y la fiesta continuó en el Baserri que ese día volvía a abrir sus puertas. El domingo a las 9,30 hubo quedada en el Gau Txori para remar en grupo".

El podio lo ocuparon en la categoría de Veteranos Fabien Peleau de Ur Tipula (Francia), Unai Bacaicoa (Ega Kayak) y Pablo García (Kayakanso) en Femeninas, Maite Arboniés (Iruña Kayak), Esther Garcés (Aguas Bravas) y Corali Argain (Ur Tipula) y en Senior Egdar Peleau (Ur Tipula), Oier Villar (Beti Busti) y Aitor Urzelai (Beti Busti).

Kayak Esteribarren

Eugiko urtegitik ura askatu eta II. KAYAKANaSO Nafarroa Fest ospatu zen Argan joan den apirilaren 23an eta 24an Kayakanso Klubak antolatuta. Larraoñako Kayakansoko kide Pablo Zubillagak honela dio: "Arrakastatsua izan zen, Errioxako, Gipuzkoako, Huescako eta Frantziako 55 kayak-ek eman zuten izena. Jende ugari egin zien harrera, eta hainbat eragile izan ziren laguntzaile, besteak beste Udala, Arrieta Hestebeteak, Gau Txori, Onegin, Rafting B2B eta Baserri tabernak, adibidez. Ebroko ur Konfederazioak proba egiteko baimena eman zuen eta Iruñerriko Mankomunitateak urtegitiko ura askatu zuen jaitziera egin ahal izateko. Presatik 200 bat metrora abiatu eta 300 metroan

zehar jaitziera eginda Gau Txorira iritsi eta bertan egin genuen sari banaketa. Gauean afaria izan genuen eta Baserri eman genion segida festari, egun berrietan izan baitzuen berririkiera. Igandean, 09:30ean geratu ginen Gau Txorin denak elkarrekin arraun egiteko".

Podiumera igo ziren beterranoen kategorian gizonen artean Fabien Peleau (Ur Tipula), Unai Bacaicoa (Ega Kayak) eta Pablo García (Kayakanso) eta emakumezkoetan Maite Arboniés (Iruña Kayak), Esther Garcés (Aguas Bravas) eta Corali Argain (Ur Tipula). Senior mailan, aldiz, Edgar Peleau (Ur Tipula), Oier Villar (Beti Busti) eta Aitor Urzelai (Beti Busti).



GR322 Nafarroa Xtrem

Después de dos años de parón, se batieron todos los récords: 1.300 corredores de 37 provincias y de 16 países desde Portugal a México, Ucrania o la India, entre otros, se dieron cita en el Polideportivo de Esteribar en Zubiri el pasado 29 de abril en la V edición de la GR322 Nafarroa Xtrem. La prueba incluye 5 categorías: NX35, NX68, NX22, NX35 parejas y NX35+2217; es una de las carreras de montaña más destacadas del calendario navarro y una de las más importantes del calendario nacional por el gran número de participantes. La colaboración de numerosos voluntarios, de los ayuntamientos de la zona y de

varias empresas y entidades forman parte de su éxito. Los principales atractivos de esta prueba de montaña son su trazado, que discurre por antiguos senderos, una explosión de naturaleza en 3 etapas para descubrir bosques y praderas con espectaculares vistas, conocer pequeños pueblos con encanto y valles como Esteribar, Erro, Baztán, Lantz o Anué y el ascenso a cimas emblemáticas del montañismo navarro como el Adi, Saioa, Zuriain o Baratueta.

Los ganadores de este año fueron por modalidades: NX68 (68km/4000m+) Álvaro Ramos Peñas 6:57:34 (Salamanca) y Sara Peña Lizarralde 8:35:27

(Orio); NX35 (35Km/1900m+) Iñaki Olano Orbegozo 3:01:32 (Altzo) y Oihana Kortazar Aranzeta 3:40:04 (Mutriku); NX22 (22Km./1285m+) Iñigo Macias Cipriain 2:02:00 (Huarte) y Aitziber Mendibil Cortés 2:19:42 (Falces); NX35 parejas Francisco Javier Barea Pastor y Raúl Guillén Tomás 3:31:12 (Teruel); N25+22 (35Km/1900m+* 22Km./1285m+) David Rioja Llerena 6:07:27 (Baños del Río Tobía). Los hosteleros destacan que la GR322 Nafarroa Xtrem hace que durante su celebración, de jueves a domingo los establecimientos de hostelería de la zona vivan unos auténticos "sanfermines".

Bi urteko geldialdiaren ondoren, marka guztiak hautsi ziren: 1.300 korrikalari bildu ziren Zubiriko Esteribar kiroldegian, apirilaren 29an, GR322 Nafarroa Xtrem lasterketaren V. Edizioan. 37 probintzia eta 16 herrialde desberdinetatik etorri ziren korrikalariak, Portugaldik, Mexikotik, Ukrainatik edo Indiatik, adibidez. Probak 5 kategoriatan ditu: NX35, NX68, NX22, NX35 bikote eta NX35+2217; Nafarroako egutegiko mendi lasterketa garrantzitsuenetako bat da eta egutegi nazionalen nabarmenetako bat, parte-hartzaile kopuru handiagatik. Boluntario askoren, inguruko udalen eta hainbat enpresa eta erakun-

deren arteko lankidetzaren ondoren, marka guztiak hautsi ziren: 1.300 korrikalari bildu ziren Zubiriko Esteribar kiroldegian, apirilaren 29an, GR322 Nafarroa Xtrem lasterketaren V. Edizioan. 37 probintzia eta 16 herrialde desberdinetatik etorri ziren korrikalariak, Portugaldik, Mexikotik, Ukrainatik edo Indiatik, adibidez. Probak 5 kategoriatan ditu: NX35, NX68, NX22, NX35 bikote eta NX35+2217; Nafarroako egutegiko mendi lasterketa garrantzitsuenetako bat da eta egutegi nazionalen nabarmenetako bat, parte-hartzaile kopuru handiagatik. Boluntario askoren, inguruko udalen eta hainbat enpresa eta erakun-

(Orio); NX35 (35Km/1900m+) Iñaki Olano Orbegozo 3:01:32 (Altzo) eta Oihana Kortazar Aranzeta 3:40:04 (Mutriku); NX22 (22Km./1285m+) Iñigo Macias Cipriain 2:02:00 (Huarte) eta Aitziber Mendibil Cortés 2:19:42 (Falces); NX35 bikoteka Francisco Javier Barea Pastor eta Raúl Guillén Tomás 3:31:12 (Teruel); N25+22 (35Km/1900m+* 22Km./1285m+) David Rioja Llerena 6:07:27 (Baños del Río Tobía). Ostalariek nabarmendu dutenez, GR322 Nafarroa Xtrem lasterketari esker, ostegunetik igandera inguruko ostalaritza-establezimenduek benetako "sanferminak" bizi dituzte.



Se acaba de celebrar el 50 aniversario de una de las empresas más emblemáticas de Esteribar, SEINSA. José Antonio Espinosa, Director General de SEINSA Corporation nos habla sobre la empresa que hoy está presente a nivel mundial y es reconocida como una de las más innovadoras.

SEINSA nació y sigue estando en Eugi, ¿qué significa para una empresa del S.XXI mantener su sede en este pueblo del valle de Esteribar?

Para nosotros es compromiso con las personas y el entorno que nos ha permitido llegar a donde estamos hoy. Es la demostración de que puedes desarrollar una actividad empresarial en un entorno extraordinario, aunque no industrial, y llegar a cualquier parte del mundo. Hay aspectos que tenemos que asentar, como es las infraestructuras de comunicación y, cuando las tengamos estables, estar en Eugi es, ha sido y será, una de las fortalezas más importantes de Seinsa Corporation.

La historia de SEINSA es una historia de éxito, ¿cuáles han sido las claves para conseguirlo?

Esteribarko enpresa ezagunetakoa den SEINSAren 50. urteurrena ospatu berri da. José Antonio Espinosa SEINSA Corporationeko zuzendari nagusiak hitz egin digu gaur egun mundu mailan eta berritzailearen artean kokatuta dagoen enpresari buruz.

SEINSA Eugin jaio zen eta oraindik ere bertan dago. Zer esan nahi du

A lo largo de los 50 años de historia de Seinsa, muchas han sido las claves para su éxito: se apostó por una iniciativa empresarial en un pequeño pueblo, con una vocación de desarrollo continuo. La visión empresarial y perseverancia en el trabajo de José Antonio Azcárate y luego de sus hijos Mikel y Ander junto al equipo directivo y con el compromiso de todas las personas y el entorno han sido las claves que han llevado a Seinsa donde está hoy y nos ha permitido, a los que estamos ahora, tener un proyecto de desarrollo tan importante.

Vemos que en los últimos años SEINSA se ha expandido por tres continentes, ¿cuáles son los principales objetivos de esta expansión?

Siempre hemos buscado un crecimiento que garantice la continuidad del proyecto SEINSA. Hemos desarrollado con gran amplitud el mercado Europeo. Hoy somos líderes en Europa en el recambio independiente y dentro de la Unión Europea somos un ejemplo de empresa exportadora, manteniéndonos competitivos frente a los proveedores asiáticos. Seinsa India, tiene como ob-

XXI. mendeko enpresa batentzat bere egoitza Esteribarko herri honetan mantentzeak?

Guretzat, gaur egun gauden lekura iristea ahalbidetu diguna pertsonetik eta ingurunearekiko konpromisoa da. Erakusten du enpresa-jarduera egin dezakezula ingurune berezi batean, industrialan ez arren, eta munduko edozein tokitara iritsi. Alderdi batzuk

jetivo llegar a mercados donde Seinsa Eugi no puede. Por último, el mercado Americano es nuestro siguiente objetivo. Hoy fabricamos piezas para Estados Unidos desde Eugi con un nivel de calidad y competitividad que nos hace estar muy bien posicionados para crecer en dichos mercados.

Se dice que los momentos de crisis son también momentos de oportunidades, ¿qué ha hecho que para SEINSA esto sea una realidad?

En este punto no somos ajenos a lo que pasa en el exterior siempre atentos a la evolución de mercados y clientes. Hemos aprendido de José Antonio Azcárate y de toda la primera generación de personas que trabajaron en Eugi, a no rendirnos, a perseverar, a trabajar unidos buscando soluciones y alternativas para reducir el impacto de las crisis y aprovechar las oportunidades, exigiéndonos a nosotros mismos ser mejores cada día, así como a los proveedores externos, y buscar la satisfacción de las personas que forman el equipo Seinsa.

finkatu behar ditugu, hala nola komunikazio-azpiegiturak, eta, horiek egonkortuta, Eugin egotea da, izan da eta izanen da Seinsa Corporation-en indargune garrantzitsuenetako bat.

SEINSAren historia arrakastatsua da. Zein izan dira hau lortzeko gakoak?

Seinsaren 50 urteko historian zehar, asko izan dira arrakastaren giltzarriak:

herri txiki batean enpresa-ekimen baten alde egin zen, etengabe garatzeko bokazioz. Jose Antonio Azcáratek eta ondoren bere seme Mikelek eta Anderrek zuzendaritza-taldearekin izan duten enpresa-ikuspegia zein pertsona guztien eta inguruaren konpromisoa nabarmenduko nituzke. Horrek guztiak eraman du Seinsa gaur egun dagoen lekura, eta garapen proiektu garrantzitsu honen parte izateko aukera eman digu orain enpresan gaudenoi.

Azken urteotan SEINSA hiru kontinentetan hedatu da. Zeintzuk dira hedapen honen helburu nagusiak?

SEINSA proiektuaren jarraipena bertako duen hazkundea bilatu izan dugu beti. Europako merkatua oso zabal garatu dugu. Gaur egun liderrak gara Europan ordeztu pieza independentean, eta Europan Batasunaren barruan enpresa esportatzailearen eredu gara, Asiako hornitzaileen aurrean lehiakor mantenduz. Seinsa Indiak helburu du Seinsa Eugi iritsi ezin den merkatuetara iristea. Azkenik, Amerikako merkatua da gure hurrengo helburua. Gaur egun, Eugin AEBtarako piezak egiten ditugu, kalitate eta lehiakortasun maila altuarekin, eta merkatu horietan hazteko oso ongi kokatuta gaude.

Krisi-uneak aukera-uneak izaten direla esan ohi da. Zerk eragin du SEINSArentzat hori errealitate bihurtzea?

Zentzu honetan, ez gaude kanpoan gertatzen denaz kanpo, merkatuen eta bezeroen bilakaerari adi egoten gara beti. José Antonio Azcáratek eta Eugin lan egin zuten lehen belnaldiarengandik ikasi dugu amore ez ematen, irauten, elkarrekin lan egiten, krisien eragina murrizteko eta aukerak aprobetxatzeko irtenbideak eta alternatibak bilatuz, geure buruari egunero hobeak izatea eskatuz, baita kanpoko hornitzaileei ere, eta Seinsa taldea osatzen duten pertsonen gogobetetasuna bilatuz.



El ayuntamiento en coordinación con el Concejo de Zubiri, presentó al concurso internacional de arquitectura "Richard H. Driehaus" el emplazamiento de la entrada del Camino de Santiago en Zubiri y su "Casa Apolonia" para Centro Cultural. Después de la 1ª fase del concurso, en la que Zubiri resultó elegido junto a otros dos a nivel nacional, nos encontramos en la 2ª fase, en la que el tribunal ha elegido la propuesta de arquitectura ganadora. En este caso la arquitectura selec-

cionada es la de un equipo de tres jóvenes arquitectos de Sevilla, siendo la mención de honor para el proyecto en el que ha participado la arquitecta Maddi Berraondo, vecina de Larrasoña.

La alcaldesa, Matilde Añón, nos comenta: "Se van dando pasos para materializar la demanda histórica de un Centro Cultural para el Valle. El edificio tiene cerca de 1000m2 y albergará diferentes usos; una gran sala diáfana en la tercera planta, salas más peque-

ñas polivalentes, biblioteca, sala de exposiciones, oficina de turismo con el punto de acogida y la casa concejal de Zubiri con entrada independiente. La intención es que el centro tenga vida todo el tiempo y sea utilizado por la vecindad de forma habitual para diferentes actividades relacionadas con la cultura. El proyecto está presentado a las subvenciones de los fondos europeos Next Generation".

"Kulturarako Zubi" proiektua Zubirirako irabazlea

Zubiriko Udalak, Zubiriko Kontzejuarekin koordinatuta, Richard H. Driehaus Nazioarteko Arkitektura Lehiaketan aurkeztu zuen Kultur Etxerako Apolonia Etxea eta Donejakue Bidearen Zubiriko sarreraren kokagunea. Zubiri estatu mailako beste birekin batera aukeratu zuten lehiaketaren 1. fasea igarota, eta orain 2. fasean gaude, non epaimahaiak arkitektura irabazlearen proposamena aukeratu duen. Kasu honetan hautatutako arkitektu-

ra proiektua Sevillako hiru arkitekto gaztek osatutako talde batena da, eta ohorezko aipamena, aldiz, Esteribarko Maddi Berraondo arkitektoak parte hartu duen proiektuari egin diote.

Matilde Añón alkateak adierazi digunez, urratsak aurrera doaz ibarrerako Kultur Zentro baten eskaera historikoa gauzatzeko: "Eraikinak 1000m2 inguru ditu, eta hainbat erabilera izanen ditu; hirugarren solairuan areto garden

handi bat, erabilera anitzeko areto txikiagoak, liburutegia, erakusketa-aretoa, turismo-bulegoa harrera-gunea eta guzti eta Zubiriko kontzeju-etxea ere bai, sarrera independentearekin. Asmoa da kultur gunea bizirik egotea eta auzotarrek kulturarekin lotutako hainbat jardueratarako erabiltzea. Proiektua Europako Next Generation fondoan diru-laguntza deialdian aurkeztu da".



Vuelve el Futbito a Zubiri Zubirira itzuli da futbitoa

Desde el 7 de mayo el tradicional campeonato de Fútbol Sala Xabier Zubiri ha vuelto al Polideportivo de Esteribar, después de un parón de dos años. Eder González y Silvia Villanueva llevan muchos años organizando el campeonato y después de no celebrarse durante dos han visto la buena respuesta de los equipos a la convocatoria. "Teníamos nuestras dudas, pero vemos que estábamos equivocados", nos dice Eder, es la edición número 35

de un campeonato que nació en Zubiri, con equipos de Zubiri y en el que hoy compiten equipos de varios pueblos de Esteribar y del Valle de Erro junto equipos de Burlada, Villava, Huarte y Pamplona; este año hay 2 divisiones con 8 equipos en cada una. Se juega los sábados por la tarde y los domingos por la mañana en un ambiente que combina fiesta y deporte". Zinca, la responsable del Bar del Polideportivo desde marzo nos dice:

"El campeonato genera mucho movimiento el fin de semana, somos 2 personas y estamos trabajando muy bien; han vuelto los peregrinos y los vecinos del pueblo, que son nuestros mejores clientes. Trabajamos para mejorar cada día y darles el mejor servicio".

El campeonato finalizará el 7 de agosto, coincidiendo con las fiestas patronales de Zubiri.

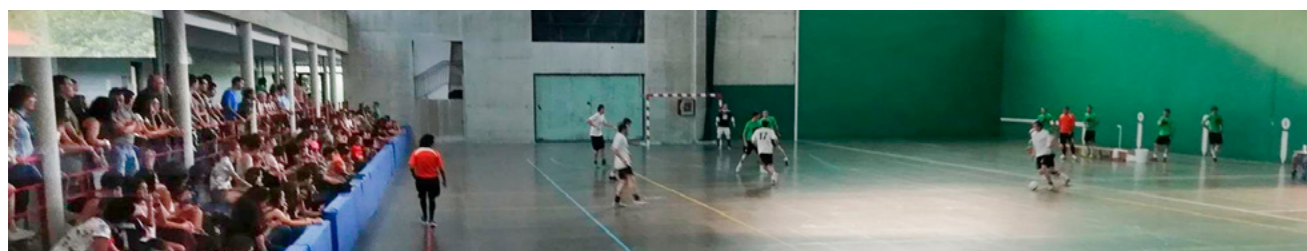
Bi urteko geldialdiaren ondoren, maiztaren 7tik aurrera itzuli da Xabier Zubiri Aretto-futboleko Txapelketa tradizionala Esteribarko kiroldegira. Eder Gonzálezek eta Silvia Villanuevak urte asko daramate txapelketa antolatzen, eta bi urtez jokatu gabe egonik ere, taldeen aldetik jasotako erantzun ona nabarmendu dute, "zantalzak genituen, baina argi dago oker geundela", dio Ederrek. Zubirin jaio zen txapelketa honen 35. edizioa dugu

aurten. Zubiriko taldeek gain, gaur egun, Esteribarko eta Erroibarko hainbat herritako taldeek ere hartzen dute parte, Burlata, Atrarrabia, Uhartea eta Iruñekoak barne. "Aurten, bi dibisio daude, eta 8 talde. Larunbat arratsaldeetan eta igande goizetan jokatzen da, festa eta kirola elkartzen dituen giroan".

Zinca, Kiroldegiko tabernaren arduradunak, honako hau esan digu:

"Txapelketa mugimendu handia sortzen du asteburuan, bi pertsona gara ostatuan eta oso ongi ari gara lanean; erromesak itzuli dira, eta herriko bizilagunak dira gure bezerorik onenak. Egunero ari gara lanean hobetzeko eta zerbitzurik onena emateko".

Txapelketa abuztuaren 7an bukatuko da, Zubiriko jaietan.



1.er Premio Adultos: Telón rojo-Oihal Gorria 2º Premio Adultos: Ven-Zatoz 1.er Premio Infantil: 2º Premio Infantil: De nuevo todos juntos- Berriz ere denok elkarrekin

Ganadores del concurso de carteles del Día del Valle-Esteribarko Eguna

"Telón Rojo-Oihal Gorria" ha sido el ganador del Concurso de Carteles para el Día del Valle-Esteribarko Eguna de 2022 dotado con 300 €. Su autor, el esteribartarra Sancho Lassa, nos dice: "Estoy muy contento por el premio. En el cartel he querido reflejar la fiesta a través del color rojo de la falda de la dantzari que como un telón convierte a Eugi en el escenario de este día tan especial para el

Valle". El jurado destacó el colorido del cartel y la representación que a través de los colores se ha hecho de Eugi, que este año acoge la fiesta.

Los demás premiados han sido: Categoría Adultos- 2º Premio: "Ven-Zatoz" de Elena Uriz Arangoa (Premio de 150€) Categoría Infantil - 1.er Premio: Volve-

mos con ganas-Gogotsu itzuliko gara de Irati Comerón Otegui (Premio de 200€) Categoría Infantil - 2º Premio: "De nuevo todos juntos-Berriz ere denok elkarrekin" de Ibone Fernández López (Premio de 100€) La entrega de premios tendrá lugar el 12 de junio a las 13,15h. en la plaza de Eugi durante la celebración del Día del Valle.

Esteribarko Eguneko Kartel Lehiaketaren irabazleak

"Oihal Gorria" lanak irabazi du 2022ko Esteribarko Eguneko Kartel Lehiaketako 300 euroko sari nagusia. Sancho Lassa esteribartarra izan da lanaren egilea, honela diosku: "Oso pozik nago sariagatik. Kartelean dantzariaren gonaren kolore gorriaren baitan islatu nahi izan dut jaia, oihal baten gisan, Eugi egun berezi honetako eszenatoki bihurtzen baita ibarrentzat". Epaimahaia kartelaren kolorea

nabarmendu zuen, baita aurten jaia hartuko duen Eugi koloreen bidez islatu izana ere.

Hauek izan dira gainerako sarituak: -Helduen kategorian 2. saria: "Ven-Zatoz", Elena Uriz Arangoak egina (150 euroko saria) -Haurren kategorian 1. saria: "Volvemos con ganas-Gogotsu itzuliko gara", Irati

Comerón Oteguik egina (200 euroko saria) -Haurren kategorian 2. saria: "De nuevo todos juntos-Berriz ere denok elkarrekin", Ibone Fernández Lópezek egina (100 euroko saria). Sari banaketa ekainaren 12an izanen da, 13:15ean Eugiko plazan, Esteribarko Egunaren ospakizunean.

LAS HUERTAS DE OLOKI YA LUCEN SUS CULTIVOS



Después del largo proceso iniciado hace meses, se han adjudicado las huertas municipales de Olloki situadas junto al río Arga. El Ayuntamiento acondicionó las parcelas y valló el perímetro. También se ha procedido a la instalación del suministro de agua para el riego y al acondicionamiento de los accesos. Ya pueden verse las huertas con sus lechugas, tomates, cebollas y todo tipo de cultivos, por fin ya es una realidad y es un placer ver lo bonitas que están.

OLLOKIKO BARATZEETAN LABOREAK MARTXAN

Duela hilabete batzuk hasitako prozesu luzearen ondoren, Arga ibaiaren ondoko Ollokiko udal baratzeak esleitu dira. Udalak lursailak egokitu eta perimetroa hesitu zuen, eta ureztatzeko uraren hornidura instalatu eta sarbideak egokitu dira. Dagoeneko ikus daitezke baratzeak beren letxugekin, tomateekin, tipulekin eta era guztietako laboreekin. Azkenean, errealitate bilakatu dira, eta plazera da ikustea zein politikak dauden.



Concejos de Esteribar: Urdaniz-Urdaitz

Esteribarko Kontzejuak: Urdaniz-Urdaitz

En Urdániz-Urdaitz están empadronadas 105 personas y Txus Arana es el Presidente del Concejo.

¿Desde cuándo eres Presidente del Concejo?

Desde 2019, aunque antes formé parte de la Junta Gestora. El Concejo estuvo a punto de escindirse, pero al final decidimos continuar, queríamos seguir adelante porque nos daba mucha pena perderlo. Somos un equipo de 5 personas y nos llevamos muy bien entre nosotros, nuestro único objetivo es trabajar por el pueblo, además entre todos el trabajo es más llevadero, de no ser así, sería mucho más complicado, aunque es un pueblo pequeño siempre hay cosas que hacer.

¿En qué proyectos estáis trabajando?

Con el último P.I.L. arreglamos el cementerio, la pista de las palomeras, ampliamos el parque infantil e hicimos el almacén del frontón que sirve también como barra de bar en fiestas. Esta primavera empezamos a limpiar el monte y el cortafuegos y con el próximo P.I.L. queremos arreglar las calles junto a las conducciones de gas y electricidad. El mantenimiento del pueblo lo hacemos en Auzolan normalmente hacemos un par al año. Este año volvemos a tener fiestas, del 15 al 17 de julio, justo después de los Sanfermines. Y aprovecho la ocasión para invitar a todos los esteribartarras a nuestras fiestas.

¿Qué presupuesto tiene Urdániz-Urdaitz?

Tenemos un presupuesto de 24.300 con los ingresos del Gobierno de Navarra y del canon del agua, por ahora no tenemos déficit y el dinero que tenemos siempre está ahí para beneficio de todo el pueblo.

¿Cómo es la relación con las otras Administraciones?

Con el Ayuntamiento tenemos buena relación así como con el resto de los Concejos. Nos reunimos todos cada tres meses en la Mesa de Concejos, o cuando es necesario si hay algún tema urgente. Así estamos todos informados de los temas que nos interesan, además sabemos que siempre podemos contar con el apoyo del Ayuntamiento.

Urdaitzen 105 lagun daude erroldatuta eta Txus Arana da Kontzejuko burua.

Noiztik zara Kontzejuko lehendakaria?

2019tik, baina lehenago Kudeaketa Batzordeko kide izan nintzen. Kontzejua banatzeaz egon zen, baina azkenean jarraitzea eta aurrera egitea erabaki genuen, pena handia ematen zigulako galtzeak. 5 pertsonako taldea gara eta oso ongi moldatzen gara gure artean, gure helburu bakarra herriaren alde lan egitea da. Guztion artean lana eramangarriagoa da, bestela, askoz ere zailagoa litzateke, herri txikia izan arren, beti baitaude egiteko gauzak.

Zein proiektutan ari zarete lanean?

Azken TAParekin kanposantua eta usategien pista konpondu genituen, haur-parkea handitu genuen eta pilotalekuko biltegia egin genuen, jaietako taberna-barra gisa ere balio zuena. Udaberri honetan hasiko gara mendia eta suebakia garbitzen, eta hurrengo TAParekin kaleak konpondu nahi ditugu, gas eta elektrizitate-hodiekien batera. Herriaren mantenua auzolanean egiten dugu, urtean bitan edo. Aurten ere jaiak izanen ditugu Sanferminak amaitu eta berehala, uztailearen 15etik 17ra. Bide batez, esteribartar guztiak gonbidatzen ditut gure festetara.

Zer aurrekontu du Urdaitzek?

24.300 euroko aurrekontua dugu, Nafarroako Gobernuaren dirusarrerak eta uraren kanona gehituta. Oraingo ez dugu defizitirik, eta daukagun dirua hor dago beti herri osoaren onurarako.

Nolakoa da beste administrazioekiko harremana?

Udalarekin eta gainerako kontzejuekin harreman ona dugu. Hiru hilean behin biltzen gara Kontzejuen Mahaian, edo beharrezkoa denean, premiazko gairen bat badago. Horrela, gure interesekoak diren gaien berri izaten dugu guztiok; gainera, jakin badakigu udalaren babesa hor dugula beti.



Productos para la hosteleria Ostalaritzarako produktuak

Pedro Victoria vive en Larrasoña y es uno de nuestros emprendedores: Distribuciones Esteribar es su proyecto. Después de 20 años de trabajar en el sector hostelero, la empresa en que trabajaba cerró. Hace dos años decidió emprender, justo antes de empezar la pandemia.

¿Cómo fueron los comienzos?

Bueno, no me quedó otra que seguir adelante, comencé con vajilla y menaje, y durante la pandemia fui ampliando el catálogo, sobre todo en vajilla reutilizable, suministros y producto de limpieza ecológico, que tiene cada vez más demanda. También llevo la distribución de Naparbier, cerveza navarra 100% para Navarra y Guipuzcoa, la verdad que es una cerveza de calidad y la vendemos muy bien.

¿Tus productos son de cercanía?

Menos de lo que me gustaría, es difícil comprar aquí, muchas fábricas han cerrado y tengo que irme más lejos, aunque procuro no alejarme mucho. He estado buscando un almacén en el valle, pero no hay nada, y he tenido que salir de Esteribar.

Estos van a ser tus primeros sanfermines como empresa, ¿cómo lo llevas?

Estoy muy contento aunque no me da la vida; ahora estamos trabajando dos personas, ¡parece que el mundo se acaba! Es importante para mí dar un servicio cercano y personal que los clientes valoran.

Me has comentado que estás asociado a Nafar Basoak, la asociación empresarial turística del valle.

Sí, me pareció interesante, es una entidad de colaboración público-privada que surge con la idea de mejorar y promocionar el turismo en el Valle de Esteribar y en esto la hostelería es indispensable.

“Emprender fue una buena decisión y tengo mucho que agradecer a los vecinos de Larrasoña y del valle que me han apoyado desde el principio. Tengo muy buenos clientes en el valle y quiero agradecerleslo”.

Pedro Victoria Larrasoñan bizi da eta gure ekintzailetariko bat da: Esteribar Banaketak da bere proiektua. 20 urtez ostalaritza sektorean lan egin ondoren, lan egiten zuen enpresa itxi egin zen. Duela bi urte ekitea erabaki zuen, pandemia hasi aurretik.

Nolakoak izan ziren hastapenak?

Beno, aurrera egitea besterik ez zitzaidan geratu, baxera eta tresneriarekin hasi nintzen, eta pandemia garaian katalogoa zabalduz joan nintzen, batez ere baxera berrerabilgarria, horniduretan eta garbiketa ekologikoko produktuetan, gero eta eskari handiagoa baitu. Naparbier garagardoa ere banatzen dut Nafarroan eta Gipuzkoan, %100 nafar garagardoa. Egia esan, kalitatezko garagardoa da eta oso ongi saltzen dugu.

Zure produktuak gertukoak dira?

Gustatuko litzaidakeena baino gutxiago, zaila da hemen erostea, lantegi asko itxi dira eta urrunago joan behar dut, nahiz eta saiatzen naizen asko ez urruntzen. Ibarrean biltegi baten bila ibili naiz, baina ez dago ezer, eta Esteribartik atera behar izan dut.

Hauek izango dira zure lehen sanferminak enpresa gisa. Nola daramazu?

Oso pozik nago, baina ezin iritsi nabil; orain bi pertsona ari gara lanean, mundua amaitzen ari dela dirudi! Niretzat garrantzitsua da bezeroek baloratzen duten gertuko zerbitzu pertsonala eskaintzea.

Nafar Basoak, bailarako enpresa elkarte turistikoarekin elkartuta zaudela aipatu didazu.

Bai, interesgarria iruditu zitzaidan, lankidetzat publikoko erakunde pribatua da, Esteribarko turismoa hobetzeko eta sustatzeko asmoarekin sortua, eta horretan ostalaritza ezinbestekoa da.

“Ekitea erabaki ona izan zen, eta zinez eskertu behar ditut Larrasoñako eta ibarreko bizilagunak, hasieratik babestu nautelako. Oso bezero onak ditut ibarrean eta eskerrak eman nahi dizkiet.”



José Javier Celorrio
Médico de Familia del Consultorio de Zubiri | Zubiriko kontsultategiko familia-medikua

Con el verano vuelven las alertas sanitarias respecto a los cortes de digestión y ahogamientos, las picaduras, las intoxicaciones alimentarias, los golpes de calor y el riesgo del cáncer de piel por la exposición solar. Pero el sol no es tan malo como lo pintan. Nuestra evolución como especie ha estado muy ligada a la luz solar ya que sincroniza nuestro ritmo circadiano: la luz brillante del amanecer activa nuestro metabolismo para iniciar la jornada y estimula la producción de melatonina por la noche.

Cuando todavía no existían los antibióticos era una de las terapias para la tuberculosis. Y actualmente se sabe que la radiación ultravioleta en nuestra piel produce múltiples moléculas (óxido nítrico, vitamina D, etc.) que vehiculizan muchos beneficios a nivel cardiovascular (reduciendo la tensión arterial y el riesgo de infartos e ictus), disminuye la incidencia de enfermedades autoinmunes (como la enfermedad de Crohn, el asma, la psoriasis, o la esclerosis múltiple), e incluso algunos tipos de cáncer (colon, mama, próstata, páncreas, vejiga, etc.). La propia OMS nos alerta del incremento de mortalidad asociada a una insuficiente exposición solar, de forma similar a como lo hace el tabaco o la falta de ejercicio con respecto al cáncer de piel, podemos distinguir 2 tipos: uno muy frecuente, tratable y poco peligroso, relacionado con la acumulación de radiación solar a lo largo de los años en zonas corporales expuestas como la cara y cuero cabelludo de campesinos, pescadores, etc. Y el melanoma, muchísimo menos frecuente pero más peligroso y potencialmente mortal por lar metástasis. Suele afectar a personas con escasa exposición solar pero que cuando eran jóvenes se han quemado, con el consiguiente daño del ADN de las células de la piel predisponiendo al melanoma.

En definitiva no es tanto la exposición solar propiamente dicha sino la forma en que lo hacemos o que debemos cuidar. Por ello, tomar el sol durante unos minutos, por ejemplo, la mitad del tiempo en que nuestra piel tarda en enrojecerse, nos va a permitir obtener todos esos beneficios e forma segura. Y luego, si vamos a continuar expuestos al sol durante más tiempo, entonces deberíamos protegernos con ropa y foto protectores solares. Salud y fuerza.

Udarekin batera osasun-alertak agertu ohi dira berriro, bereziki honako hauei dagokienez: digestio-etenak eta ito-tzeak, ziztadak, elikadura-intoxicazioak, bero-kolpeak eta eguzkipean egoteagatik larruazaleko minbiziaren arriskua. Baina eguzkia ez da dioten bezain txarra. Gure eboluzioa, espezie gisa, oso lotuta egon da eguzki-argiarekin, gure erritmo zirkadianoa sinkronizatzen baitu: egunsentiko argi distiratsuak aktibatu egiten du gure metabolismoa eguna hasteko, eta gauean melatonina sortzea estimulaten du.

Antibiotikorik ez zegoenean, tuberkulosiaren terapietako bat zen. Eta gaur egun badakigu erradiazio ultramoreak gure larruazalean hainbat molekula sortzen dituela (oxido nitrikoa, D bitamina, etab.), eta onura asko bideratzen dituela maila kardiobaskularrean (tentsio arteriala eta bi-hotzeko eta iktus arriskua murriztuz), gaixotasun autoimuneen intzidentzia gutxitzen duela (Crohn gaixotasuna, asma, psoriasis, edo anizkoitza, edo esklerosi mota batzuk, baita zenbait minbizi-mota ere (kolona, bularra, prostata, pankrea, maskuria eta abar). OMEk berak ohartarazi digu eguzki-esposizio eskasarekin lotutako heriotza-tasa handitu egin dela, tabakoak edo ariketa faltak bezala. Larruazaleko minbiziari dagokionez, bi mota bereiz ditzakegu: bata oso ohikoa, tratagarria eta ez oso arriskutsua, eguzki-erradiazioaren metaketarekin lotuta, agerian dauden gorputz-eremuetan (nekazarien, arrantzaleen eta abarren aurpegi eta buruko azala) eta melanoma, askoz ere ohikoa goa baina arriskutsuagoa, eta metastasien ondorioz hilgarriagoa. Eguzki-esposizio txikia duten pertsonen eragiten die, baina gazteak zirenean erre izanagatik azaleko zelulen DNAk jasandako kalteak melanoma iragar dezake.

Azken batean, kontua ez da eguzkiaren esposizioa bera, baizik eta nola egiten dugun edo nola zaindu behar dugun. Horregatik, eguzkia hartzea minutu batzuetan, adibidez, gure azala gorritzera iristen den denbora tartearen erdian, onurak modu seguruan lortzeko aukera emanen digu. Eta gero, eguzkitan luzaroago jarraitu nahi badugu, arropa eta eguzki-fotobabesekin babestu beharko dugu.

Osasuna eta indarra.

Fichas coleccionables - Rutas de Esteribar

Bilduma-fitxak - Esteribarko bideak

21 ILURDOTZ-LAKARRI

SEÑALIZADA

WWW.EREMUA.COM

11,1 km | 590 m | 590 m | 2 h 30 min-3 h | Ilurdotz | Ilurdotz



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA / IBILBIDEAREN DESKRIBAPENA / DESCRIPTION OF ROUTE / ROUTE DESCRIPTION

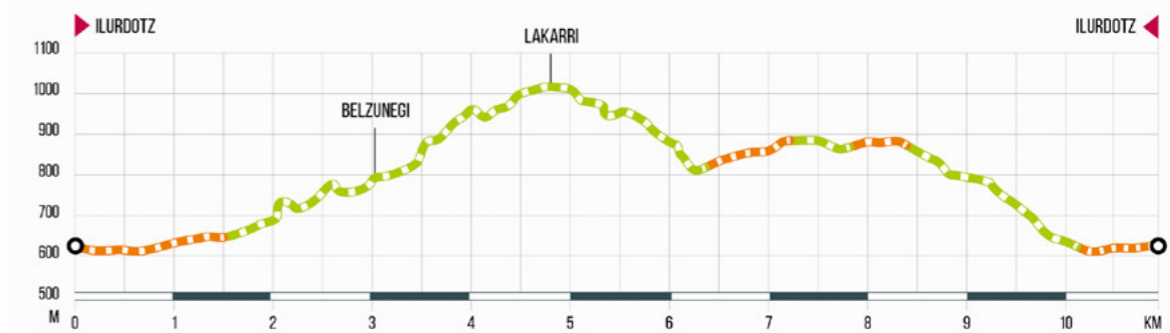
ILURDOTZ-LAKARRI

Partiendo del pueblo de Ilurdotz, nos dirigiremos por el fondo del valle hasta el despoblado de Belzunegi, lugar en el que afrontaremos la subida final al Lakarri. Este tramo de ascenso es un bonito sendero entre robles y hayas que nos dejará unos metros antes de la cima. El último tramo es una trepada de 10 metros que nos deja en la cima de Lakarri. Volveremos sobre nuestros pasos hasta el despoblado de Belzunegi y nos dirigiremos a la pista que separa Ilurdotz y Akerreta para buscar el antiguo camino de Errea, por el que volveremos hacia Ilurdotz.

ILURDOTZ-LAKARRI

Ilurdotz herritik abiatuta, ibarraren hondotik, Belzunegi herrira joango gara. Han egingo diogu aurre Lakarriko azken igoerari. Bukarako zati hau haritz eta pagoen arteko bidezidor polita da eta tontorra baino metro batzuk lehenago bukatuko da. Azken tartea 10 metroko igoera da eta Lakarriko gailurrean uzten gaitu. Gure urratsen gaitetik Belzunegiko herrira itzuli eta Ilurdotzetik Akerretara doan bidera joango gara Erreako bide zaharraren bila. Bide horretatik, Ilurdotzerantz abiatuko gara.

PERFIL / SOSLAI / PROFIL / PROFILE



TIPO DE FIRME / BIDE-ZORU MOTA / TYPE DE CHAUSSEE / SURFACE TYPE	ASFALTO / ERREPIDEA / ROUTE / ASPHALT 0 KM - 0 %	PISTA / MENDI-BIDEA / PISTE / DIRT ROAD 3,7 KM - 34 %	SENDERO / BIDEKKA / SENTIER / SINGLETRACK 7,4 KM - 66 %
--	---	--	--

Projet financé par le FEDER - Fond Européen de Développement Régional
Proyecto financiado por el FEDER - Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Eskualdeen Garapenerako Europar Funtzak (FEDER) diruz lagundutako proiektua

día del Valle de 2022ko
Esteribarko
eguna
Ekainak 12 de junio
Euzi

8:00 - Dianas por pueblos con los Gaiteros de Esteribar (Olloki, Zuriain, Larrasoaña, Zubiri, Saigots, Eugi)
9:00 - Marcha guiada Zubiri-Eugi por el camino de Kintoan Barna
10:00-13:00 - Hinchables en la pista
10:00-14:00 - Mercado de artesanía y gastronomía, animación callejera y talleres en la plaza de Eugi
11:00 - Misa
11:30 - Concierto del Coro de Esteribar después de la misa, en la iglesia de Eugi
12:00 - "Ache pa ti" concierto en la plaza
13:15 - Reparto de premios del concurso de cartel del Día del Valle en la plaza
13:30 - Aizkolaris detrás de Casa Martiko
14.30 - Comida popular en el frontón
16:00 - Sobremesa amenizada por Fidel
19.30 - Concierto de Chuchín Ibáñez en la plaza

8:00 - Dianak Esteribarko gaiteroekin herrietan zehar (Olloki, Zuriain, Larrasoaña, Zubiri, Saigots, Eugi)
9:00 - Zubiri-Eugi martxa gidatua Kintoan Barna bidetik
10:00-13.00 - Puzgarriak pistan
10:00-14.00 - Artisauen merkatua, kaleko animazioa eta tailerrak Eugiko plazan
11:00 - Meza
11:30 - Esteribarko Abesbatzaren emanaldia mezaren ondoren Eugiko elizan
12:00 - "Ache pa ti" kontzertua plazan
13:15 - Kartel lehiaketaren sari banaketa plazan
13:30 - Aizkolaria Casa Martikoren atzean
14:30 - Herri bazkaria frontoian
16:00 - Bazkaloste alaitua Fidelekin
19:30 - Chuchin Ibañez plazan

Voy y Vengo - Jaibusa

OLLOKI, ZABALDIKA, ZURIAIN, LARRASOÑA, URDAITZ, ZUBIRI, SAIGOTS, URTASUN, EUGI

Salida desde Olloki / Ollokitik abiatzea 10,00 / 11.30

Vuelta desde Eugi / Eugitik itzulera 15.00 / 21.30

(Puede parar por el resto de pueblos bajo demanda. Solicitar antes del 9 de junio escribiendo a la dirección juventudycultura@esteribar.org)
(Gainerako herrietatik pasa daiteke eskaera egonez gero. Eskaera egin ekainaren 9a baino lehen juventudycultura@esteribar.org helbidera idatzita)

COMIDA POPULAR / HERRI BAZKARIA

Tickets a la venta en la cafetería de Olloki, polideportivo Esteribar de Zubiri, Gautxori, Hostal Quinto Real.

Txartelak salgai Ollokiko kafetegian, Zubiriko Esteribar kiroldegian, Gautxorin, Kinto Real Ostatuan.

Organiza - antolatzen du

Colabora - laguntzaile



Ayuntamiento de
Esteribar | Esteribarko
Udala



EUGIKO KONTZEJUA
CONCEJO DE EUGI