

Maialen CHOURRAUT Urrezko domina lortu duen urtea

«Txapelketak aurrera eramateko nire modua nahiko suntsitzailea izaten da»



Juan Carlos RUIZ | ARGAZKI PRESS

Ane URKIRI ANSOLA

Asko estutzen du bere burua. Hobetzeko erronkan sartuta dago buru-belarri eta berarentzako egiten du, ez ateetatik kanpo erakusteko. «Rio de Janeiroko denbora hori izan da Olinpiar Jokoetako jaitsieretan, emakumezkoetan, portzen-tajerik onena. Denbora ondo zegoen (98.85), baina hobetu zitekeela ere egia da. Beti hobetu daiteke». Hori da bere pizgarria egunero entrenatzeko, ibaia izozturik egonda ere.

2016a «borobila» izan da Maialen Chourrauentzat, desio zuen domina eskuratu baitu. Rio de Janeiro Olinpiar Jokoetako txapelkun bilakatu zen ur bizietan (K1), orain lau urte Londresen eskuekin urratu ondoren. Hainbeste amesten zuen urrezko domina errealtate bihurtu du. Orain arte eginiko lana, etorkizuneko planak, gaurkotatua eta

urte berezi hau erreparatu ditu piraguis-ta lasarteak.

Ibai izoztuan entrenatu berri duzu.

Gaur hotza egin du. Gauetan tenperatura asko jaisten da hemen eta ura goizetan izoztuta egoten da.

Urrezko domina irabazi ondoren, nola hasten da bat hurrengo txapelketarako prestatzen?

Hobetzeko gogoarekin. Ilusioz beste ziklobati ekiteko, gauzak hobetzeko gogoz eta entrenamenduak gogoz hartuta.

Prentsaurrekoan esan zenuen, urrea irabazita eta hain jaitsiera ona eginda, ez zegoela asko hobetzeko. Aurtengo entrenamenduetan, orduan, zertan zentratzen zara?

Oraindik gauza dezente daude hobetzeko. Finalako jaitsiera ona izan zen, azkarrak izan zen, baina gure kirolean beti daude hutsegiteak. Gutxien huts egiten duenak irabazten du eta beti daude gau-

zak hobetzeko. Ez da inoiz bukatzen, ez da lanarekin bukatzen.

Hasierako fasean ez zenuen jaitsiera baltete ona egin. Mentalitatea aldatu egin behar izan al zenuen?

Gure estrategia finalera iristea zen, ez genuen bilatzen jaitsiera onak egitea. Sailkapenak pasa, finalerako indarrak gorde eta finalean ahalik eta hoberekin jaitsi. Finalak irabaztea balio du, azken finean. Zeretik hasten zara finalean. Beste sailkapenak hurrengo fasera pasatzeko dira. Egia da hasierako sailkapenetan ibilbide latza jarri zutela. Nik aurreneko jaitsiera egin nuenean, 0,05 ehunen lehenago biratu nuen, eta gauza horiek neurtzea oso zaila da. Horregatik, hain juxtu, gure estrategia txandak gaintzea eta finalean hoherena ematea izan zen. Urte gutzia horri begira egin genuen lan.

Finala jokatu aurretik, Londresko Olinpiar Jokoetan hobeto aritu zinen sententzioa zeneukan?

Aurreko urteetan (2009tik 2012ra bitartean eta 2014an) sarri gertatu izan zait sailkapeneko fase guztiak irabaztea, eta, ondoren, finala ez; Munduko Txapelketan edo Olinpiar Jokoetan pasa izan zait. Orduan, hor zerbait aldatu behar genuen. Urte guztian zehar indar asko egin genuen horretan. Finalaurrekoetara pasatzea oso gogorra izaten da beti, jaitsiera ona egin behar da. Baina argi genuen ez zela irabazteko jaitsiera bat egin behar, nahikoa zela pasatzea.

Orduan, nahita gorde zenituen indarrak finalerako?

Behin finalera iritsita, banekien zerotik hasten nintzela. Gure kirola horrelakoa da eta horretarako prestatuta nengoen. Eta finala zen arriskatzeko jaitsiera.

Luuka Jones eta Jessica Fox zu baino lehenago jaitsi ziren eta denbora ona egin zuten, 101.82 eta 102.49, hurrenez hurren. Zure jaitsierak, baina, guztiok harritu gintuen.

Kar, kar. Banekien jaitsiera oso ona egin behar nuela irabazteko. Eta banekien nire finalaurreko denbora hobetu zitekeela (101.83). Jaitsiera ona izan zen, baina nahikoa erreserbatua. Oso nabigazio polita egin nuen, baina gehiago eman nezakeen. Urak eraman nintzan utzi nuen toki askotan. Asko jokatu nuen horrekin, baina banekien toki askotan gehiago estutu nezakeela. Baina hau slaloma da. Ez da inoiz ateratzen zuk pentsatzen duzun jaitsiera. Urak aldagai asko ditu eta horretara egokitu beharra daukazu ezinbestean; inoiz ez zara egongo nahi zenukeen toki berdinean.

Noiz asimilatu zenuen urrezko domina irabazi zenuela?

Ez dakit, baina kostatu zitzaidan. Hainbeste denbora urre horretan pentsatzen, hainbeste denbora horren atzetik, une horrekin amesten eta bat-batean errealtate egitea... Jaitsi nintzanean ez nuen sententzio onik eduki, egia esan. Ikusten nuen denbora galtzen ari nintzela toki askotan eta iruditzen zitzaidan mantso nindoala. Eta, jada behean, denbora ikusi nuenean, ohartu nintzen nik jada nirea egin nuela.

Nola baloratuko zenuke, hitz bakar batekin, 2016. urte hau?

Borobila.

Aipatu duzu urte guztia urrearekin pentsatzen eman zenuela. Askotan oihartzunik ez duten kirolean Olinpiar Jokoetako papera soilik hartzen da kontuan. Injustizia bat al da?



Horixe da dagoena. Guk geuk ere garrantzia ematen diogu gure ziklo olinpi-koari, eta Jokoetan lortutako emaitza-
ren arabera baloratzen dugu guztia. Gure kirola Olinpiar Jokoekin batera mugitzen da, horri begira egiten dugu lan guztia. Egia da urtero helburu poli-
tak ditugula, urtero ditugu Munduko Txapelketak, eta garrantzitsuak dira zi-
klo olinpiko horretan. Munduko Txapel-
ketetan paper ona egiten duzunean, gai-
nera, hori inork ez dizu kentzen. Baina hori urtero daukagu. Olinpiar Jokoak lau urtean behin bakarrik izaten dira eta horrek egiten ditu hain berezi. Jarraipena askoz handiagoa da Olinpiar Jokoetan, bai mediatikoa eta baita sozia-
la ere, eta nik uste dut jendeari gusta-
tzen zaiola beste kirolak ere jarraitzea.

Presio gehigarri bat sentitzen duzue?

Egindako guztia eginda dago. Nik uste dut askotan garrantzitsuena bidea dela. Urrezko domina lortzearen erronka gauza pertsonala zen niretzat, ez da ateetatik kanpora erakusteko zerbait. Nire barruan neukan zerbait zen. Horrek mugitzen nau egunero entrenatzeko.

Zure buruarekin ondo sentitzeko modua zen?

Bai. Londresen oso gertu egon nintzen domina horretatik eta oso ondo presta-
tuta joan nintzen. Oso ondo nihoan, oso denboraldi polita egiten ari nintzen eta ziklo olinpikoa ere oso-osorik izan zen oso ona. Hain gertu egon eta ikustea nola ihes egiten zuen dominak... Berriz ere saiatzeko gooa sartu zitzaidan.

Eta, orain, Tokiorekin pentsatzen duzu?

Ziklo olinpiko honetarako entrenatzen ari naiz, jarraituko dut eta ilusioa egiten didan gauza da. Baina, orain, gehienbat, hobetzea, hobetzea eta hobetzea dut buruan; horrek motibatzen nau. Oraindik ere ez daukat buruan 2017ko Munduko Txapelketa, edo Tokioko Olinpiar Jokoak. Gauzak hobetzean ari naiz buru-belarri, nire itsasketa sendotzen. Eta noski, zertarako? Bada, hitzordu garrantzitsuetan nire hoberena emateko.

Zure buruarekin oso zorrotza zara?

Beti dago zerbait hobetzeko, zerbait lantzeko, eta hori da politena.

Ziklo olinpikoan zehar oihartzun gehiegirik ez izatea lagungarri al zaizu kontzentratzeko?

Isil-isilean lan egitea gustatzen zait, nire patxadarekin. Itzalean lana egiten joatea gustatzen zait.

«Beti iruditzen zait guztiak ikasteko balio duela: gauza bakoitzetik indartsuago ateratzen zara. Ebakuntza batean, 'gaur atzo baino hobeto nago, eta, bihar, hobeto', pentsatzen dut. Nik neuk hobekuntza hori ikustea nahikoa da; horrek mugitzen nau»

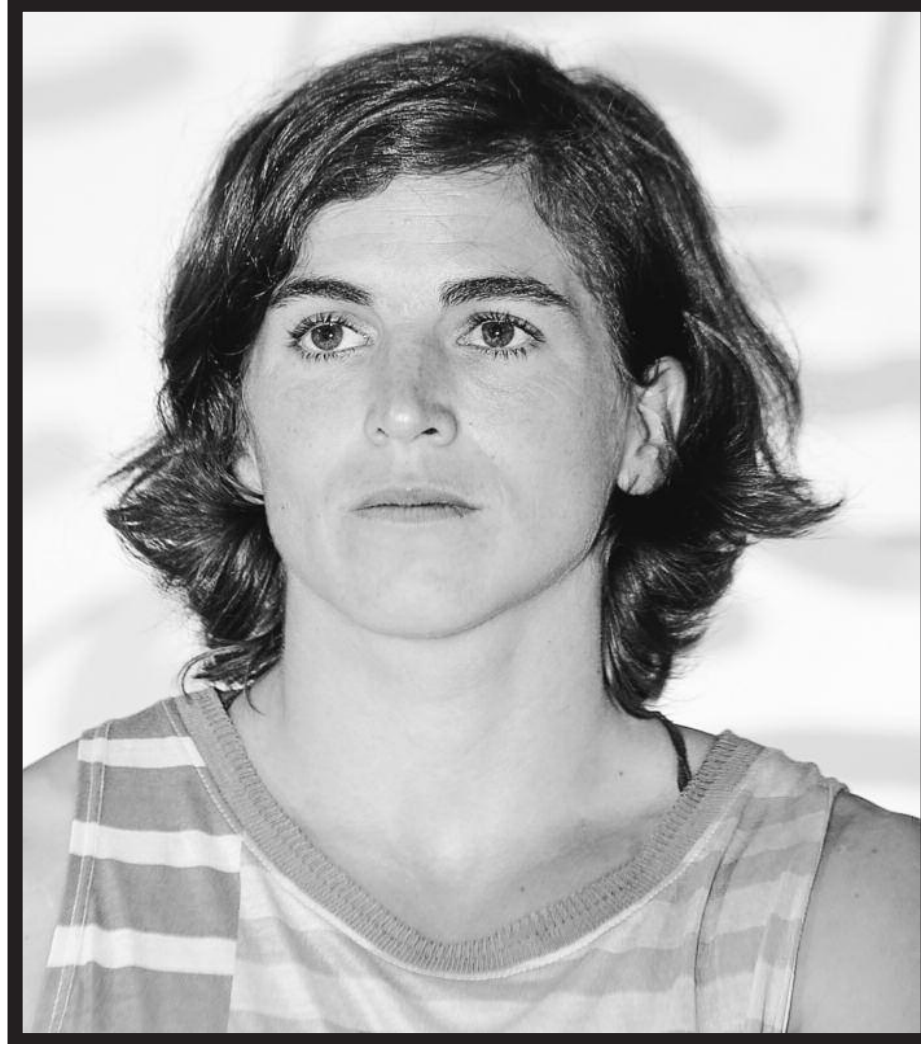
Zure unerik onenean zaudela uste al duzu?

Oraintxe bertan ez nago nire unerik onenean, une gorena Olinpiar Jokoetarako bilatu nuen. Baina orain ere oso ondo nago. Gainera, lantzen ari naizen guztia ondo doala ikusten dut, sendo aurkitzen naiz eta gustatzen zait eramaten ari naizen dinamika entrenatzeko orduan. Horrekin oso pozik nago. Baina ez nago lehiatzeko nahi dudan puntu horretan, orain beste gauza batzuk landu behar ditut hurrengo urteko urrian, Munduko Txapelketan, puntu fin horretan egoteko.

Denboraldi-aurrean zara, beraz.

Bai. Guk neguan ez dugu lehiatzen eta gure txapelketak 90-110 segundo inguru-koak dira. Denbora horietan azkarra izateko, bilakaera hori udaran egiten dut. Orain karga sartzen nabil, uretan gauza txikiak hobetzen eta teknikoki gero eta finago egoten saiatzen.

Une gogorrak ere bizi izan dituzu. Bi sorbaldetan ebakuntzak izan dituzu, adibidez. Ordutik, nola motibatu zara edo zerk motibatu zaitu zure onena emateko?



Operatu nindutenean, bigarren eba-
kuntza gogorra izan zen, aurrenekoa oso gertu baitzegoen; sei hilabete bak-
karrik pasatu ziren. Gogorra izan zen berriro ere prozesu guztia bizitzea. Gainera, hasieran beti daukazu zalan-
tza hori, ea posible izango den ondo itzultzea, berriz sasoi onean jartzea. Baina, azkenean, ikusten egunetik egunera pixka bat hobeto zaudela, so-
ka horri tira egitea nahikoa izaten dut motibatzeko. Beti iruditzen zait guztiak ikasteko balio duela: gauza bakoitzetik indartsuago ateratzen zara. Ebakuntza batean, «gaur atzo baino hobeto nago, eta, bihar, hobeto», pentsatzen dut. Nik neuk hobekuntza hori ikustea nahikoa da; horrek mugitzen nau. Hori da gusta-
tzen zaidana.

Alde horretatik, baikorra zara?

Baikorra? Kar, kar. Ez dakit. Nik ikusi egin behar dut gauzak ondo daudela, besterik gabe ez naiz baikorra. Ez badut ikusten, buelta bat emango diot eta bilatuko dut konponbidea beste bide bat hartzeko.

Gipuzkoa Kirolak saria izan da zure azken garaikurra.

Ez dakit gauza bereziagorik dagoen, bai-
na, nire herrian, nire bizilekuan, nik egindakoa hainbeste estimatzea asko es-
kertzeko gauza da. Berezia da oso, etxeko zerbait baita. Eta etxeko gauzak beti dira bereziak. Baina hori Rio de Janeiron ger-
tatutakoaren ondorio da.

Bide beretik, Lasarten egin zizuten omenaldia ere ederra izan zen.

Hazten ikusi nauen jendea da. Bertatik nator. Oso ederra da. Lasartearrak une oro erakusten didate ilusioa, emozioa; asko bultzatzen nauen herria da. Denak hor daude. Beraiek bai egiten dutela nire ibilbidearen jarraipen ederra. Jada denek dakite zer den piraguismoa.

Herri bat atzean edukitzea pizgarria ere izango da.

Nik motibazioa niregan bilatzen dut. Ez dut kanpoan bilatzen. Kanpoan, zer egiteko gai naizen erakustea gustatzen zait gehiago. Baina lana egiteko motibazioa niregan bilatzen dut. Grina, lana egiteko gogo, nire barruan bilatzen ditut beti. Eta gero, noski, besteek bultzatu egiten naute. Bultzatzen nauen korrante bat dira. Ur bizia bezala, kar, kar.

Donostiako Urrezko Danborrerako zure hautagaitza ere bultzatu du Atletico San Sebastian klubak. Keinu polita, ezta?

Oso keinu polita iruditzen zait. Hautagai asko daude sari hori merezi dutenak. Ni neu ez naiz beraien artean ikusten, baina keinua oso polita izan da.

Saritutako aurreneko emakume kirolaria izango zinateke. Zer hausnartua ere badauka horrek, ezta?

Ikusiko dugu zer gertatzen den eta egingo dugu hausnarketa gero, kar, kar. Baina bai, emakume kirolaria errealitate bat da egun eta babestu behar dugu. Eta guztion lana da, guztiok egin behar dugu jarraipena.

2000. urtean zure lehendabiziko Munduko Txapelketan parte hartu zenuen, junior mailan, 17 urterekin. Nola aldatu da Maialen, kirolari moduan, ordutik hona?

Kar, kar. Ba pertsona guztiak bezala! Urteen joan-etorrian aldatzen joaten gara aspektu guztietan. Hori izan zen nire lehenengo irteera, nire lehenengo txapelketa. Ni ez naiz izan oso goiz osatutako piraguista, urtetik urtera osatzen joan naiz eta pixkanaka egindako piraguista naiz.

«Nik motibazioa niregan bilatzen dut. Ez dut kanpoan bilatzen. Kanpoan, zer egiteko gai naizen erakustea gustatzen zait gehiago. Baina lana egiteko motibazioa niregan bilatzen dut»



Pertsonalki ere desberdin hartzen dituzu txapelketak?

Pertsona berdina izaten jarraitzen dut, eta estreseko momentuetan etortzen zaizkidan pentsamenduak antzekoak dira. Urteekin badirudi hori nolabait kudeatzen ikasi dudala, baina txapelketak aurrera eramateko nire modua nahiko suntsitzailea izaten da. Ez zait erraza egiten egun horiek aurrera eramatea.

Esperientziak laguntzen du ur biziak gehiago ezagutzen edo beti ezustean harrrapatzen dute bat?

Laguntzen du. Laguntzen du ezusteko horietan hobeto moldatzen. Nik nire esperientzia aprobetxatzen dut, urte askotan egindako entrenamenduak. Ez naiz ausarta, zuzen-zuzen joaten den horietarikoak. Gauzak mantso hartzen ditut, geldo asimilatzen ditut eta esperientzia lagun izan dut.

Hiru domina bakarrik falta zaizkizu: urrea Munduko Kopan, zilarra Olinpiar Jokoetan eta brontzea Europako Txapelketan.

Niri ilusio gehien egiten didana Munduko Txapelketa baten urrea irabaztea da; hori da nik faltan botatzen dudana, pertsonalki. Eta Olinpiar Jokoetan beste do-

mina bat lortuz gero, urrea izan dadila, beti. Hobe urrea zilarra baino!

Horretan gogor saiatuko al zara?

Ikusiko dugu. Urtean behin daukagu Munduko Txapelketa eta guztietan saiatzen naiz nire hoberena ematen, baina ez da erraza.

Orduan erretiroarekin pentsatu ere ez duzu egin, ezta?

Ez, oraindik ez dut buruan. Argi dago urteak pilotzen ari naizela eta erretiroko unea gerturatzen ari dela. Baina, gaur-gaurkoz, ez dut erretiroa buruan. Uretan ondo nabil, sendo. Eta, gainera, hobetzeko gauza asko ditut eta horretan nabil lanean (barrezka). Oraindik ondo ikusten dut nire burua uretan.

Beraz, zure hoberena lortu arte, ez dago erretirorik?

Beno, hori ez da inoiz jakiten. Kirolari baten erretiroa askotan ohartu gabe etortzen da. Lesio batekin, esperientzia txar batekin, motibazioa galduko banu... Une honetan ondo nabil baina horrek ez du esan nahi beste momentu batean gogoz berdin ibiliko naizenik... Ez da inoiz jakiten. Baina, tira, orain gogoz nago, e! Kar, kar. Eta uretan oso ondo sentitzen naiz.

2013an ama izan zinen eta 2014an berriro txapelketetara itzuli zinen. Nolakoa izan zen kirol-egunerokotasunera itzultzea?

Ur bizietan bezala, beti moldatzen joaten da gakoa. Nahiko azkar hasi nintzen entrenatzen; gutxika forma hartzen joan nintzen. Gure buruan Rio de Janeiroko Olinpiar Jokoak zeuden eta ikusten genuen finkatutako egutegia betetzen ari zela. Ez da erraza izan, baina gustuz egitako zerbait izan da.

Hiru urte edukiko ditu aurki alabak. Kontziente da bere ama Olinpiar Jokotako txapelduna dela?

Bere bizitza hau da; piraguismoa bere bizitzaren parte da. Olinpiar Joko batzuk bizi izan ditu, gainera, oso barrutik. Bere moduan ulertzen ditu gauzak. Beretzako «amaren txapelketa garrantzitsu bat» zen. Amak txapelketa asko ditu eta hori zen txapelketa garrantzitsu bat, maskota batekin, oso polita, Olinpiar Jokoetan zebilena. Eta oihartzun handiarekin. Emaizta horrek bere amari ekarri dio elkarriketa asko egitea eta ikasten ari da. Ama telefonoz hitz egiten dagoenean, ba bera isil-isilik jolasten aritzen da... Berak bizi du zer den entrenatzea, zer den igandetean entrenatzea. Orain batzuetan esaten du, handia denean bere lana izango dela entrenatzea.

