

# Sopela

## gurea

M A R T X O A | 2 0 2 4

LOROÑO ETA ABARO:  
URRATS GARRANTZITSUAK  
ZIPIRIÑE ETA  
IBERRERENTZAT



### UDALAK GARRAIO PARTZUERGOARI

#### ATXIKITZEA ESKATU DU

Helburua sopolako geltokian metro-  
maiztasunaren handitzea eskatzea  
eta garraio-zerbitzuaren hobekuntza  
sustatzea da.

3.orrialdea

### ELKARRIZKETA

Naiara García de Andoin: *"Se debería  
trabajar la empatía como cualquier  
otra asignatura en los colegios;  
tenemos mucho que aprender en  
cuanto a sensibilidad"*

6.orrialdea

### MARTXOAK 21: BADATOR KORRIKA SOPELARA!

Martxoaren 21ean zeharkatuko du  
Korrikak Sopela, Urdulizetik sartuko  
da goizeko 06:53ak aldera. Denok  
batera euskararen alde!

10.orrialdea

[www.sopela.eus](http://www.sopela.eus)



# PREGUNTA DEL MES

La Oficina de Turismo de Sopela ha sido distinguida con el certificado Queer Destinations, que reconoce la preparación, la sensibilización y la formación de los/as trabajador/as para recibir y atender a la comunidad LGBTQ+ de manera óptima. La Oficina también cuenta con la Q de calidad, pero ¿desde que año? Entre los e-mails que nos lleguen a [komunikazioa@sopela.eus](mailto:komunikazioa@sopela.eus) con la respuesta acertada sortearemos una camiseta lencera, cortesía de nuestro comercio del mes **GOMEL LENCERIA**.

¡Anímate y participa! La persona ganadora de la pregunta del mes anterior: **AINHOA URIA**.



## Ludotekako martxoko programazioa

- 2: Ipuin kontalaria eta liburuteka
- 4,5,6,7, 11,12,13,14,15,18,19: Dinosaurioei buruzko egia
- 8: Emakumearen Eguna
- 9: Jurassic Park Visitor
- 16: Triceratops
- 20: Korrika
- 21: Zuhaitzaren Eguna
- 22: Zinema: "Leo"
- 23: Urkiola
- 25,26,27: Aste Santuko ekintzak
- 28,29,30: Itxita

## Gaztelekuko martxoko programazioa

- 1: Sandwich Sukaldatze Txapelketa
- 2: Eskuz eginiko pankarta tailerra Emakumearen Egunerako
- 3: Pelikula eta palomitak
- 8: Emakumearen Eguna ospatzen: ekarri zure pankarta!
- 9: Emakume abeslarien bingo musikatua
- 10: Just Dance txapelketa
- 15: Tortitak sukaldatze tailerra
- 16: Korrika Eguna, prestatu badator!
- 17: Eskalada
- 22: Jolas anitzen eguna
- 23: Irteera Burdinezko Harresia ezagutzera
- 24: Frontenis Txapelketa
- 28,29,31: Itxita
- 30: Euskal gastronomia tailerra, taloak!

## TELEFONO INTERESGARRIAK

### Teléfonos de interés

<b>UDALA</b> Ayuntamiento 94 406 55 00	<b>TAXI GELTOKIA</b> Parada de Taxi 94 676 10 03
<b>UDALTZAINGOA</b> Policía Municipal 94 406 55 11	<b>TURISMO BULEGOA</b> Oficina de Turismo 94 406 55 19
<b>KURTZIO KULTUR ETXEA</b> 94 406 55 05	<b>CRUZ ROJA</b> 94 410 10 10
<b>UDAL LIBURUTEGIA</b> Biblioteca Municipal 94 406 55 08	<b>LARRIALDIAK</b> Emergencias <b>112</b>
<b>KIROLDEGIA - IGERILEKUAK</b> Polideportivo - Piscinas 94 406 55 20	<b>OSASUN ZENTROA</b> Centro de Salud 94 676 41 19
<b>UDAL PILOTALEKUA</b> Frontón Municipal 94 676 44 04	<b>EUSKARA ZERBITZUA</b> 94 657 92 79
<b>GIZARTE ZERBITZUAK</b> Servicios Sociales 94 676 37 83	<a href="http://www.sopelaneuskarazatseginez.com">www.sopelaneuskarazatseginez.com</a> <b>HIZKUNTZ ESKUBIDEEN URRAKETAK</b> SALATZEKO 902 19 43 32 (Behatokia)
<b>UDAL EUSKALTEGIA</b> Euskaltegi Municipal 94 676 31 54	<b>GENERO - BIOLENTZIA KASUETAN LAGUNTZEKO TELEFONOA</b> Teléfono de Asistencia sobre Violencia de Género <b>016</b>
<b>KZ GUNEA SOPELA</b> 94 403 34 06 <a href="mailto:tutor.sopela@kzgunea.net">tutor.sopela@kzgunea.net</a>	<b>BERDINTASUN SAILA</b> 94 657 92 82
<b>BAKE EPAITEGIA</b> Juzgado de Paz 94 676 33 55	<b>EUSKO JAURLARITZA</b> 900 840 111

## Etxebiden izena ematea errazago: orain udalean bertan

Etxebiden izena ematea pentsatzen ari zara? Ba jakin ezazu sopolako Udalak zerbitzu berri bat ezarri duela herritarren arretarako bulegoaren bidez Etxebiden etxebizitza babes-tuaren eskatzaile gisa izena emateko eskaera errazteko.

Egin behar den gauza bakarra eskatutako dokumentazioa Sopolako Udalera edo Larrabasterrako bu-

legora (Loiolako Ander Deuna 28), Turismo Bulegoaren ondora, eramatea da.

Zerbitzu berri honek Sopolako Udalak sopoloztarren etengabeko hobekuntzarekin eta erosotasunarekin duen konpromisoa islatzen du, euren behar administratiboetarako irtenbide praktikoa eta eraginkorra eskainiz.

## Plazo abierto para solicitud en bolsa de trabajo de oficial y peón de la brigada obras

El Ayuntamiento anuncia la apertura del plazo de solicitudes para la creación de una bolsa de trabajo de oficial y peón en obras municipales, destinada a cubrir necesidades temporales como sustituciones y refuerzos.

Las solicitudes pueden presentarse de tres maneras: electróni-

camente a través de la dirección <https://sopela.convoca.online/index.html?type=1> presencialmente en las oficinas del Ayuntamiento, o enviándolas por correo postal. El periodo para presentar solicitudes terminará el 12 de marzo, incluido. Más información en [www.sopela.eus](http://www.sopela.eus).



## TAMAINA HANDIKO TRASTEEN BILKETA RECOGIDA DE VOLUMINOSOS

T. 900 720 631  
Wasap: 638 54 32 95

[trastezaharrak@enviser.net](mailto:trastezaharrak@enviser.net)

**Noiz atera zure hondakinak?**  
DOMEKA GAUEAN  
**Non utzi?** Zabor edukiontzien ondoan, inoiz ez barruan.

**¿Cuándo sacar tus residuos?**  
EL DOMINGO POR LA NOCHE  
**¿Dónde depositarlos?** Cerca de un contenedor de basura, nunca dentro.

# ZIPIRIÑE E IBERRE: SOPELA DA UN PASO MÁS EN LA CESIÓN DE LAS PARCELAS DE LOROÑO E IBERRE AL GOBIERNO VASCO

El Ayuntamiento de Sopela ha dado pasos significativos en la cesión de las parcelas de Loroño e Iberre al Gobierno Vasco. Por un lado, en el pleno de enero se aprobó definitivamente el cambio de las normas subsidiarias de la parcela de Loroño para la ampliación de Zipiriñe. A finales de febrero se firmaron las actas de ocupación anticipada de las parcelas de Abaro limítrofes con el instituto de Iberre, a pesar de la inseguridad jurídica que a día de hoy sigue creando el recurso contencioso administrativo interpuesto por la Asociación Vecinal de Sopela (AVS/SAE).

## Pleno de enero: Loroño

En la sesión plenaria celebrada el pasado 31 de enero, el Ayuntamiento de Sopela acordó la aprobación definitiva de la modificación de las normas subsidiarias en relación a la parcela de Loroño, posibilitando que sea utilizada para uso educativo. La aprobación tuvo el voto afirmativo de EH Bildu, Elkarrekin Sopela, EAJ/PNV y PSE-EE (un total de 16 concejalas), con la abstención de AVS/ASS.

La parcela en cuestión abarca alrededor de 5.400 m<sup>2</sup> y ha sido la alternativa acordada por la comunidad educativa de Sopela como el lugar idóneo para la edificación de un nuevo centro de educación infantil. Esta propuesta fue seleccionada a través de un proceso participativo llevado a cabo en enero de 2021 y posteriormente respaldada por todos los grupos municipales en el pleno de febrero del mismo año, sin excepción alguna.

Desde el 2021, esa alternativa ha sido la defendida por la Mesa de Educación, foro formado por las comunidades educativas de Zipiriñe e Iberre y por los diferentes grupos municipales para dar solución a los graves

problemas de masificación que sufren los centros de enseñanza públicos del municipio: un edificio de educación infantil en Loroño, educación primaria en Zipiriñe y educación secundaria y bachillerato en Iberre.

## Abaro: ocupación anticipada e inseguridad jurídica

La interposición del recurso contencioso administrativo contra el Plan Parcial de Abaro interpuesto por la Asociación Vecinal de Sopela creó una importante inseguridad jurídica en los pequeños propietarios de las parcelas contiguas al Instituto de Iberre. Por ello, estos propietarios presentaron formalmente a finales de diciembre su oposición a la ocupación anticipada acordada por el Ayuntamiento en el primer pleno de esta legislatura, en julio de 2023, por lo que este proceso de ocupación anticipada se ha visto bloqueado hasta el momento.

No obstante, con fecha de 26 de febrero, y tras varios contactos previos, propietari@s y alcaldesa han firmado finalmente las actas de ocupación de las parcelas de Abaro, por lo que el consistorio da un paso muy importante en la cesión de dichas parcelas al Departamento de Educación del Gobierno Vasco para que éste realice la ampliación del Instituto de Iberre.

A pesar de que el recurso contencioso administrativo contra el Plan Parcial de Abaro sigue poniendo en peligro el desarrollo de dicho sector y por lo tanto, creando inseguridad jurídica en la ocupación anticipada de las parcelas para la ampliación de Iberre; tanto el Ayuntamiento como propietari@s han decidido seguir adelante.

## Reunión con Bildarratz

Las actas de ocupación se han enviado tanto al Gobierno Vasco como al Registro



de la Propiedad. Además, se ha comunicado a la comunidad educativa y a todos los grupos municipales del Ayuntamiento de Sopela para garantizar que todas las personas interesadas estén adecuadamente informadas.

En palabras de la alcaldesa Guruzne Carrasson, "tras la convocatoria de elecciones nos han comunicado que se suspende nuestra comparecencia ante la Comisión de Educación del Parlamento Vasco, prevista para el 28 de febrero. No obstante, vemos necesario seguir con los contactos con el Gobierno Vasco, ahora en funciones: por ello, hemos acordado en la Mesa de Educación de Sopela solicitar una reunión urgente con el actual consejero Jokin Bildarratz para transmitirle que ya tienen a su disposición las parcelas de Loroño y Abaro para dar una solución integral a los problemas de espacio de Zipiriñe e Iberre".

## Radar pedagogiko berria abiadura kontrolatzeko

Sopelako Udalak Ingestabaso kalean bide-segurtasuna hobetzeko ekimen bat ezarri du: radar pedagogiko bat jartzea. Gailu honen helburua gidariak bideko abiadurei buruz kontzientziatzea da. Bere izaera iraunkorragatik nabarmentzen da, eguzki-energiak soilik elikatzen baita. Neurri horren bidez, kale horretako bide-segurtasuna eta oinezkoen segurtasuna areagotu nahi dira, eta bizi-kalitatea hobetu, hondartzetara sartzen diren auzotarren zein sopoloztarren kasuan.

Ez da Sopelan instalatzen den lehen radar pedagogikoa. 2023an mota horretako gailu bat jarri zen Olabide kalean, Urdulizko ospitale berrirako igarobide nabarmena zelako. Ikasturte berriarekin, radar pedagogiko hau Larrabasterrako Gatzarriñe eta Urgixieta kaleetara lekualdatu zen, trafiko eta abiadura gehiegizkoarekin arazo bera duen eremu batera.

### Kabinak 4 puntutan

Radar pedagogiko horiek ez dira izan

udalerrian abiadura-kontrolaren arloan egin den jarduketa bakarra. Dagokion lizitazioaren eta esleipenaren ondoren, 2023an kabinak ezarri ziren joan-etorri handiko 4 puntutan, zehazki Olabide, Sabino Arana eta Akilino Arriolan. Udalak adierazi duenez, "neurri horiek gure udalerriko ibilgailuen zirkulazioa eta abiadurak kontrolatzeko premia larriari erantzuten diote".



## La Oficina de Turismo obtiene el distintivo Queer Destinations

La Oficina de Turismo de Sopela ha sido distinguida con el certificado Queer Destinations, que reconoce la preparación, la sensibilización y la formación para recibir y atender a la comunidad LGBTQ+ de manera óptima. Bajo el lema "Sopela & take a walk on the Wilde Beach", Sopela Turismo ha sido galardonado con un distintivo internacionalmente reconocido, asegurando una experiencia segura y acogedora para todas las personas, sin importar su orientación sexual, identidad o expresión de género. La de Sopela se convierte así en la primera oficina de turismo de Bizkaia en lograr este distintivo.

*"A lo largo de las últimas décadas, Sopela se ha distinguido como un destino acogedor y amigable para la comunidad LGTBQ+ en la Cornisa Cantábrica", ha afirmado Eder García, concejal de Desarrollo Local. "Por ello, consideramos fundamental expresar oficialmente nuestro compromiso con esta comunidad al obtener la certificación internacional Queer Destinations. Estamos orgullosos de lucir con orgullo el distintivo 'QDC'".*

*"En Sopela, estamos firmemente*

*comprometidos con la defensa de las libertades, y nuestras oficinas siempre serán un refugio acogedor para cualquier persona que pueda sentirse vulnerable debido a su orientación sexual, raza, religión, discapacidad, entre otros motivos", ha subrayado el concejal.*

### Q de calidad

Cabe recordar que la Oficina de Turismo de Sopela también cuenta desde el año 2009 con la distinción Q de calidad de los servicios y productos turísticos. Se trata de un certificado de calidad dirigido a empresas y servicios turísticos, siendo el sello de calidad más importante del sector turístico nacional.

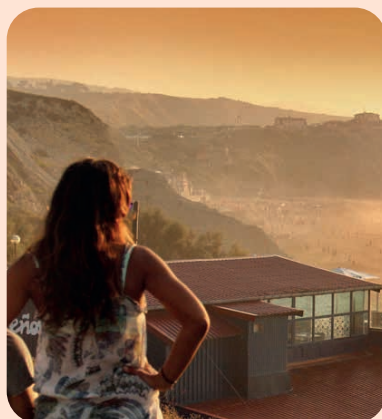


## Turismoaren sendotzea Sopelan

2023an zehar, Sopelako turismo-bulegoak bisitatu dituzten turisten fluxua sendotu egin da. Sopela Turismoak emandako datuen arabera, iaz 10,076 pertsona joan ziren turismo bulegoetara informazio eta orientazio turistiko bila. Horien artean, azpimarratzekoa da atzerriko 3,050 bisitari izan zirela, alemaniarren, frantsesen, ingelesen eta italiarren ordezkari handiarekin. Turista nazionalak dagokienez, Estatuko hainbat eskualdetatik etorritako 1,818 pertsonak egin zuten bisita, madrildarrak eta katalanak izanik Sopelari buruzko informazioa bilatzerakoan gehien nabarmendu zirenak.

Era berean, Euskal Autonomia Erki-degotik etorritako tokiko bisitarien kopurua handia izan da, 4,370 pertso-

nakoa; horrek erakusten du eskualdeko biztanleek gero eta interes handiagoa dutela gure udalerrak eskaintzen dituen erakargarritasun turistikoak esploratzeko eta haietaz gozatzeko.



## Udalak Garraio Partzuergoari atxikitzea eskatu du, metroaren maiztasuna handitzeko

Urtarrilaren 31n egindako ohiko osoko bilkuran, Sopelako Udalak urrats erabakigarria eman zuen herrian mugikortasuna hobetzeko, Bizkaiko Garraio Partzuergoari atxikitzeko eskaera adostuz.

Mugimendu estrategiko hori Partzuergoaren Estatutuetak 49. eta 50. artikuluen arabera egiten da, eta funtsezkoa da hura integratzea Sopelako geltokian metro-maiztasuna handitzea eskatzeko eta, horrela, herriko herritarrentzako garraio-zerbitzuaren hobekuntza sustatzeko.

Guruzne Carrason alkatearen hitzetan, "eskaera hau funtsezko neurria da sopoloztarren mugikortasuna eta bizi-kalitatea hobetzeko. 1989an Euskotrenbideak Sopelan zituen kotxetegiak eta tailerrak inauguratu zirenetik, Metro Bilbaori lekua egiteko egokitu zirenak, biztanleriaren etengabeko hazkundearen lekuko izan gara".

Urtean milioi bat joan-etorri baino gehiago egiten dituzten bi metro geltokirekin, Sopela ezinbesteko gune bihurtu da garraio publikoaren sarean. Hala ere, gaur egun Sopelako geltokian hogeita minuturo igarotzen den maiztasuna ez dator bat Larrabasterrako geltokian hamar minutuko maiztasun arinagoarekin.

Urrats estrategiko honen bidez, Sopelak "garraio publikoaren sustatzeko urratsak eman nahi ditu, eta udalerrak pairatzen dituen trafiko-arazo larriak irtenbidea bilatu nahi die, herritarren bizi-kalitatea hobetzeko". Nolanahi ere, Bizkaiko Garraio Kontseiluak berak onartu beharko du atxikimendua.





# Elkarrizketa

**Lidia Griño: "Belaunaldi berrietako emakumeek euren etorkizunaren ikuspegi argia dute, eta hori oso positiboa da"**

Martxoaren 8ko Emakumearen Nazioarteko Egunaren bezperan, Lidia Griño Sopelako Lagun Artea Jubilatuen Etxeko kidearekin elkarrizketa sakon eta esanguratsu batean murgiltzen gara oraingo honetan. Hirugarren adineko emakumeen kolektiboaren ikuspegi bakarretik, genero-berdintasunari buruzko hausnarketak aztertzen ditugu, baita data enblematiko honek emakumeen eskubideen aldeko borrokan duen esanahia ere.

## **Nola aurkezten da martxoaren 8a?**

### **Zer esan nahi du zuretzat?**

Nire ustez, martxoaren 8a, Emakumearen Nazioarteko Eguna, funtsezkoa eta garrantzitsua da. Aitortzen dut nire belaunaldiko kideentzat, horrelako errebindikazio-jardunaldiak berandu sortu direla. Erretiratuen Etxean egun horretarako jarduera espezifikorik antolatuta ez dugun arren, gogoan dut emakumeen elkarteak bazkide nintzenean proaktiboagoak ginela. Zalantzarik gabe, berdintasunaren aldeko edozein ekimen ospatzea eta babestea garrantzitsua da.

### **Denbora luzez onartu izan da belaunaldi zaharrenak matxismoak markatutako aldien eraginpean egon zirela, non berdintasuna ia ez zen planteatzen. Baina horrela izan zen une oro?**

Hazi ginen gizartea matxismoz blai zegoen, eta zoritxarrez, askotan ez ginen horretaz jabetu ere egiten. Ingurunearen zati natural gisa onartzen genuen. Hala ere, garai hartako iragarkiak berrikustean, harri-garria egiten zaigu nola eman zitekeen horrelako zerbait. Gauza bera gertatzen da orduko film askorekin. Zorionez, gaur egun

pentsamolde desberdina dugu. Zaila da sinestea noizbait hori guztia normalizat hartu genuela. Normalizazioa hain zen handia, non konturatu ere ez baikin egiten.

Pertsonalki, lan egiteari utzi nion ezkondu nintzenean, garai hartan oso ohikoa zen zerbait. Erabaki horretaz damu naiz, azkenean are lan gehiago egin bainuen etxean, merezi nuen errekonozimendua jaso gabe. Hala eta guztiz ere, erretiratuen elkartearekin parte hartzean, berrindartzeko modu bat aurkitu nuen. Gaur egun Zuzendaritza Batzordeko kide naiz, lehendakariorde hain zuzen ere. Oso pozik nago erantzukizun honekin. Nolabait, ahalduzko eta iraganean egin ezin izan dudana guztia konpentsatzeko modu bat da.

### **Zer dute esateko adinekoen kolektiboak?**

Esperientzia eta aholkuak, guk pasatu genuena berriro gerta ez dadin. Onartzen dut oso bestelako garai bati buruz ari garela. Nire bilobarengan ikus dezaket. 20 urte ditu eta oso pentsamolde argia du. Harri-garria iruditzen zait. Belaunaldi berrietako emakumeek beren etorkizunaren ikuspegi argia dute, eta hori oso positiboa da. Gai-

nera, helburuak ezartzei, lan gogorrari eta independentziari buruzko ikuspegiarekin hezten ari dira.

### **Zer ekarpen egin dezakezue ahalduzko-ze-prozesu horretan?**

Zahartu ahala, liluragarriena bizi garen garaiari buruz hartzen dugun kontzientzia da. Horrek aukera ematen digu kapitulu bat ixteko eta gure bizitzetan etapa berri batera irekitzeko.

### **Zer behar da benetako berdintasuna lortzeko?**

Bada, kontuan har daitezela emakumeak: izai berdinean moduan alegia. Gizarte bizidunago bat behar dugu, non genero-indarkeria iraganeko kontua izango den. Alderdi askotan aurrera egin den arren, genero-indarkeria desagerraraztea erronka handia da oraindik ere. Badirudi ez dela aurrera egiten zentzu horretan. Ez dut uste belaunaldi- edo hezkuntza-gaia denik, orain inoiz baino informazio gehiago baitugu horri buruz. Hala ere, emakumeen aurkako indarkeriak bere horretan dirau. Gizarte osoaren eta emakumeen erantzukizuna da arazo horri errotik amaiera ematea.

## **8 de Marzo: Un día de lucha y reivindicación por la igualdad**

El próximo 8 de marzo, conmemoramos el Día Internacional de la Mujer, una jornada emblemática que nos invita a reflexionar sobre el camino recorrido en la lucha por los derechos de las mujeres y a reafirmar nuestro compromiso con la igualdad de género.

Desde sus inicios a principios del siglo XX, cuando miles de mujeres alzaron su voz en Europa para reclamar mejores condiciones laborales y el derecho al voto, hasta el reconocimiento internacional por parte de la ONU en 1975, este día representa una oportunidad para recordar el coraje y la determinación de aquellas pioneras que abrieron camino para las generaciones futuras.

En Sopela, nos unimos a esta celebración con el firme propósito de honrar el legado de todas las mujeres que han contribuido al progreso de nuestra sociedad y de seguir trabajando juntos por una sociedad más justa e igualitaria.

Por ello, te invitamos a participar en los diferentes actos que se llevarán a cabo los días 7 y 8 de marzo en Sopela. Serán unos espacios de encuentro y reivindicación donde podremos alzar la voz por los derechos de las mujeres y renovar nuestro compromiso con la igualdad de género.

¡Te esperamos para celebrar juntos este día tan importante para todas y todos!



## Naiara García de Andoin:

*“Se debería trabajar la empatía como cualquier otra asignatura en los colegios; tenemos mucho que aprender en cuanto a sensibilidad”*

Durante una década, Naiara García de Andoin ha enfrentado una de las pruebas más desafiantes para una familia: luchar incansablemente contra la muerte para salvar a sus hijos. Con una dedicación total y sin reservas, Naiara se ha convertido en la líder de una empresa singular, cuya misión es proporcionar la mejor calidad de vida posible a sus hijos, Araitz, Ixone y Unai. Sin embargo, en 2021, la familia sufrió la pérdida de Araitz, la hermana mayor. Los tres hermanos padecen el síndrome de Sanfilippo, una enfermedad degenerativa conocida como ‘el alzhéimer infantil’, que suele llevar a la muerte en la adolescencia. En esta entrevista, Naiara comparte su historia de amor, lucha y resiliencia en medio de la adversidad.

**Eres madre de tres niños afectados por el síndrome Sanfilippo: Araitz, que voló en 2021, Ixone, de 15 años, y Unai, de 13. Ya han pasado dos años desde que Araitz nos dejará. ¿Cómo han sido estos dos años?**

Es duro enfrentar la realidad. A menudo, nos resistimos a aceptarla después de años de lucha. Sin embargo, la vida nos confronta con la inevitabilidad de la muerte. A diferencia de algunas culturas que la aceptan como parte natural de la existencia, nuestra sociedad contemporánea tiende a evadirla. Pero llegará un momento en que todos nos enfrentaremos a ella. Nos damos cuenta de nuestra falta de preparación cuando finalmente nos alcanza. Esta brecha cultural nos hace vivir en la ilusión de la inmortalidad. A pesar de la dificultad, honramos la memoria de Araitz y luchamos cada día por la calidad de vida de sus hermanos.

**¿Qué tal se encuentran?**

Ixone fue operada de la cadera el pasado mes de febrero y ahora necesita comenzar a hacer ejercicio para recuperarse y volver a caminar. Estamos centradas en ayudarla en este proceso. Las pequeñas batallas como estas son las que nos mantienen ocupados y nos impiden ponernos en el peor de los casos. Unai también ha tenido muchos altibajos. A pesar de todo, como cualquier familia, enfrentamos nuestras dificultades, aunque con el añadido de saber que nuestra familia es diferente. Cada día que pasan juntos es un motivo de celebración para nosotros.

**¿Qué es el Síndrome de Sanfilippo y cómo afecta? ¿Cuántas personas hay diagnosticadas?**

El síndrome de Sanfilippo es una enfermedad genética que requiere que tanto el padre como la madre sean portadores para manifestarse. A pesar de esto, solo existe un 25% de probabilidad de que el niño o niña resulte afectado. Aunque el nacimiento suele ser normal, desde una edad temprana se pueden observar señales como otitis recurrentes o neumonías. Estos indicios comienzan a surgir desde una etapa temprana. A partir de los tres años, se evidencia que los niños afectados no

pueden mantener el ritmo de desarrollo normal.

**¿Cómo es el día a día? ¿Cuál es la clave para seguir adelante?**

No hacer planes. No mirar para atrás ni mirar hacia adelante. Tener una actitud positiva es fundamental aunque muchas veces no es nada fácil. El día a día es una montaña rusa de sentimientos. Se trata de exprimir los buenos momentos hasta el límite.

**Supongo que la investigación es clave a la hora de combatir una enfermedad catalogada como rara. ¿Cómo está situación en ese sentido?**

Nos esforzamos por abordar todos los aspectos relevantes. Parte de nuestra investigación se centra en mejorar la calidad de vida diaria, con un enfoque actual en el estudio de la microbiota. Este estudio específico busca identificar las bacterias predominantes en el intestino de estos niños, considerando que la mayoría de los neurotransmisores se generan en esta área. Además, reconocemos la importancia del estudio genético para comprender cómo frenar y revertir la enfermedad. Si pudiéramos intervenir en el origen en sus etapas iniciales, podríamos prevenir la cascada de eventos que ocurre después. Por otro lado, hemos observado que intentar corregir estas cascadas una vez iniciadas puede ser contraproducente.

Continuamos trabajando en el campo genético, proporcionando cuidados paliativos especializados y fomentando la integración social con sus pares. El apoyo social es crucial; cuando los individuos están respaldados por una comunidad solidaria, pueden alcanzar metas que, de otra manera, serían inalcanzables.

**¿Cuál es la posición de las farmacéuticas en este caso?**

Las grandes empresas farmacéuticas, guiadas por intereses económicos, a menudo abandonan proyectos prometedores, dejando a las y los pacientes desprotegidos. Se necesita una legislación que obligue a estas empresas a continuar investigando en beneficio de las y los pacientes. Una vez que la esperanza inicial desaparece y la realidad se impone, las



familias dejan de impulsar la investigación con la misma fuerza, lo que las empresas también aprovechan.

**El pasado 29 de febrero se celebró el Día Internacional de Las Enfermedades Raras. ¿Están suficientemente visibilizadas?**

Las enfermedades raras están ganando visibilidad. Hay un montón de ellas y no necesariamente mortales. Es fundamental que se sepa que están ahí: hay que visibilizarlas. Desarrollar la empatía es vital. De hecho, creo que se debería trabajar la empatía como cualquier otra asignatura en los colegios; tenemos mucho que aprender en cuanto a sensibilidad.

**¿Qué le dirías a una familia que está viviendo lo mismo y tiene que luchar contra una enfermedad rara?**

Le diría que la clave es reconocer que dispones de 24 horas al día. Se trata de aprovechar al máximo las cosas positivas en el presente, sin proyectarlas al futuro ni lamentarse por el pasado. Es importante dedicarse con empeño a las pequeñas alegrías diarias, ya que el peso del pasado puede ser muy grande. Mantener una actitud positiva es fundamental; buscar culpables no conduce a nada, por lo que solo queda enfocarse en la actitud.

### ¡TAPONES PARA SANFILOPO!

En Sopela, hay cuatro contenedores grises especiales para la recogida solidaria de tapones de plástico. Están ubicados estratégicamente en el Ayuntamiento, en Larrabasterra, en Arrietara y en Atxabiribil. Cada tapón que deposites no solo beneficia al medio ambiente, sino que también apoya a la Asociación Vasca de Sanfilippo.

¡Únete a esta noble causa y marca la diferencia!



# Avance en la elaboración del Plan de Gestión de Residuos



El Ayuntamiento de Sopela está comprometido con el desarrollo sostenible y la mejora continua del medio ambiente. En este sentido, se encuentra actualmente trabajando activamente en la creación de su Plan de Gestión de Residuos. La principal meta establecida es incrementar la correcta gestión de los residuos orgánicos en el contenedor marrón. Durante el

año 2022, se recogieron 283 toneladas de materia orgánica, equivalente a aproximadamente 19 kg por habitante al año. Sin embargo, esta cantidad está significativamente por debajo de la media per cápita, estimada en 125 kg anuales.

Separar estos residuos es crucial no solo desde un punto de vista ambiental, sino

también económico. Sopela se enfrenta a un desafío significativo debido al aumento en los precios públicos para el tratamiento de residuos, lo cual repercute directamente en las tasas municipales que abonan los hogares anualmente.

De hecho, al analizar los datos completos de caracterización de residuos realizados por la Mancomunidad (mediante la recolección y análisis de las bolsas de basura depositadas en el contenedor gris), se revela que se dejaron de reciclar 2.283 toneladas de residuos. Esto se traduce en un exceso de 124.516 euros en los costos de tratamiento de estos residuos.

El trabajo continúa para establecer los próximos pasos en la gestión de residuos en los años venideros y para definir las necesidades que permitirán cumplir con las obligaciones legales establecidas en esta materia.

## Sopelako geologia ezagutzeko aukera: arroka eta bizia!

Gure udalerrriak nagusiki arroka sedimentarioak ditu oinarri, denbora sakonean sedimentu bigunak zirenak, gero trinkotu eta zementatu ostean gure lurraldeko substratu arrokatsu bihurturik. Gure kostaldeko itsas-labarretan zein mendi-gandorretan ditugu ongi azaleratzen modu paregabea. Arroka hauetaz gain badaude laba hoztearen bidezko arroka ere, garai bateko bulkanismoaren seinale. Material geologiko hauek guztiak orain dela 100-48 miloi urte bitartean eratu ziren itsasoan.

Guzti hau ezagutzeko, martxoaren 23an, Kiribile elkarteko Mikel Lopez-Horgue-ren eskutik Meñakoz eta Barinatxe arteko arroka-azaloramenduak bisitatuko ditugu, arrokek kontatu dezaketen garai batera bidaiatzeko. Honela, ondoko materialak ezagutzeko bidean jarriko gara: Triasikoko aintzira gaziko igeltsuak; Behe Kretazeoko aktibitate bolkanikoa zuen itsas-hondo sakoneko hareharriak eta basaltoak; Goi Kretazeoko itsaso sakoneko tupak eta

kareharriak, gure planetaren aktibitate astronomikoaren baldintzapean sortuak; Kretazeo-Paleogeno muga eta gure planetara gaineratutako meteoritoaren talkaren erregistroa, dinosauruen eta beste zenbait izakiren suntsipena ekarri zuena. Gure arbasoen garaiko sedimentu-kopuru handirik ez daukagun arren, haien inguruko informazioa eman duten batzuk bisitatuko ditugu.

Arrokak eta sedimentuak dira biziaren oinarri eta etxea, besteak beste, izaki aitzindarietatik, bakterioak, likenak, ondoak, goi mailako izakietara, loredun landareak eta zuhaitzak baita eurei lotuta dauden ornogabeak eta ornodunak ere.

Geologia ezagutzuz, gure planetaren bizia hobeto ulertuko dugu, gure espeziearekiko bizikidetzeta hobetzearen bidean jarritz.

Etorri zaitze! Eman izena kiribilesopela@gmail.com helbidera idatziz!



# Elkarrizketa

**Jonan Etxebarria: “Es crucial saber cómo actuar ante una situación de rescate; si no se ha practicado previamente, improvisar resulta bastante difícil”**

En un mundo donde las olas son tanto un desafío como una fuente de liberación, existe un individuo cuya vida ha estado completamente inmersa en el ritmo del océano. Nos sentamos con el sopeloztarra Jonan Etxebarria, un apasionado surfista cuya dedicación va más allá de montar olas; su compromiso se extiende a socorrer y educar a personas de todas las edades sobre la importancia de mantener técnicas básicas de seguridad en el mar. Vamos allá.



## ¿Quién es Jonan Etxebarria?

Surfer, socorrista, formador, escritor y músico.

## ¿Cómo y cuándo comienza tu relación con el surf?

Desde pequeño en la playa de Sope. Con los “karramarros”, después el planking, después el surf (mis padres no me dejaron surfear hasta que aprendiera a nadar muy bien) y después el socorrismo. En este pueblo, la secuencia era lógica.

## ¿Cuándo decides poner en marcha la formación de Socorrismo para Surfistas? ¿Por qué?

Cuando comencé mi carrera como socorrista hace 30 años, mi formación inicial se centró en técnicas de rescate. Curiosamente, fui reclutado por mis habilidades en el surf, entre otras capacidades. Es importante destacar que en Bizkaia, el Surf Rescue (rescate con tabla) ha sido una práctica arraigada desde siempre. A lo largo de los años, mediante un continuo entrenamiento y análisis de técnicas, desarrollé una metodología propia que posteriormente impartí a los socorristas de Cruz Roja de Bizkaia, así como a entrenadores y escuelas de surf.

Este proyecto me ha brindado la oportunidad de compartir mis conocimientos en numerosas partes del mundo, donde también he tenido la oportunidad de aprender y enriquecerme (incluyendo la Comunidad Valenciana, Galicia, Asturias, Cantabria, Portugal, Irlanda, Costa Rica, Suiza, Inglaterra, entre otros lugares).

## ¿Qué tipo de formación específica ofreces? ¿Cómo puede ayudar esta formación?

Son formaciones de rescate para todo tipo de surfers, da igual el nivel, la disciplina ni la edad, ya que en el agua nos encontramos tod@s. Intentamos que cada persona sepa cómo actuar y ayudar con los conocimientos y materiales que dispone en cada situación.

## ¿Cuáles son los mayores peligros a los que se enfrentan las y los surfistas?

L@s que empiezan, la ignorancia y la capacidad de reaccionar. L@s que llevan ya tiempo, exceso de confianza y la falta de entrenamiento en rescates.

## ¿Cómo describirías el proceso de rescate de un surfista? ¿Cuáles son los mayores errores que se cometen?

Lo primero calma. En tu cerebro tienes que tener el esquema, el plan A, plan B, plan Z... Si ya lo has hecho, suele ser más fácil. Antes del punto “calma”, tienes que saber dónde estás, conocer tu playa, mareas, olas, corrientes, fondos,...posibles colaboradores, etc. Y después saber actuar. Si no se practica esto, improvisar es bastante difícil.

Lo primero es mantener la calma. En tu mente, debes tener un esquema claro, desde el plan A hasta el plan Z. Si ya has preparado esto previamente, suele ser mucho más fácil lidiar con la situación. Antes de alcanzar el punto de “calma”, es fundamental conocer tu entorno: la ubicación exacta, los detalles de la playa, las mareas, las olas, las corrientes, los fondos marinos y posibles colaboradores, entre otros factores. Luego, es crucial saber cómo actuar ante una situación de rescate. Si no se ha practicado previamente, improvisar resulta bastante difícil.

## ¿Son las y los socorristas demasiado concienciad@s?

L@s socorristas no. Hacen su trabajo. Es lo que tienen que hacer: analizar el entorno, vigilar, actuar, ayudar, etc. L@s que no están concienciados son l@s surfistas, practicantes de deportes acuáticos, usuari@s,...

## Veo que también eres autor de un libro “Socorrismo para surfistas”. Cuéntanos un poco al respecto.

Un día, mientras desempeñaba mi labor como coordinador de socorrismo en playas, surgió la idea. Al notar un aumento en el

número de rescates de surfistas, pensé en la utilidad que podría tener para otr@s. Así nació este manual básico, diseñado para que sea accesible para tod@s, con experiencias reales de surfistas reconocidos, descritas por ellos mismos, y colaboraciones de fotograf@s. Este proyecto es completamente autoeditado y busca contribuir al conocimiento y la seguridad en el mundo del surf.

## ¿Son los rescates cada vez más comunes?

Sí, está claro que cada vez hay más gente en el mar. Deportes acuáticos, usuari@s de todos los perfiles, etc. Y durante todo el año. Y cada vez hay más comunidad del agua que sabe cómo actuar.

## ¿Cuál es el rescate como surfista que más te haya impactado?

Hace unos años, en Costa Rica, me encontraba simplemente observando. Aunque las olas no estaban en su mejor momento, llevaba mi tabla por si acaso. De repente, dos bañistas enormes de Arkansas, vestidos con un “kortxito” de Mickey, fueron arrastrados por la corriente y comenzaron a ahogarse debido a su falta de destreza en el mar. Nadie más los notaba. Sin dudarlos, entré en acción con mi tabla de 6’0 y utilizando una combinación improvisada de técnicas de rescate, logramos mantener la calma y llegar a la orilla. Después de unas cuantas series de olas potentes, finalmente alcanzamos tierra firme. Gritaban: “God Bless You”, jajajaja. Sí, fue heavy.





## Bailables en el Hogar del Jubilado

El Hogar del Jubilado Lagun Artea de Sopela se prepara para un vibrante mes de marzo. Entre las principales atracciones se encuentra el esperado Baile Chicharrillo, programado para los viernes 1 y 15 del mes, con música en vivo que amenizará el ambiente desde las 17:30 hasta las 20:30 horas.

Además de los bailes, la asociación continúa ofreciendo sus populares campeonatos de juegos de mesa, incluyendo Brisca, Tute y Continental. Estas competencias proporcionan una excelente oportunidad para ejercitar la mente, disfrutar de la compañía de amig@s y poner a prueba las habilidades estratégicas en un ambiente amigable y competitivo.

## Munarrikolandaren martxoko eta apirileko irteerak

Munarrikolanda taldea bi irteera zirrarragarritarako prestatzen ari da datozen hilabeteetan. Martxoaren 24an, igandea, abentura eta natura egoera garbian agintzen duen espedizio bat dago agendatuta. Jardunaldia Guriezon hasiko da eta 773 metroko altuera duen Elurretako Tontorra konkistatzera eramango gaitu. Handik, Juncaleko ubide serpenteantean barrena jarraituko dugu, ikuspegi panoramikoez gozatzu eta Remedongo amildegi bitxia inguratuz. Baina emozioak ez dira hor amaitzen. Apirilaren 7an, berriz ere igande batez, Nafarroako lurretara joko dugu, paisaia harrigarrietan

barrena eramango gaituen ibilbide zirkular bat esploratzeko. Altzoritzeko herri xarmagarrian hasita, altueretarantz abiatuko gara, Santa Agata gailurrera, 1208 metroko garaierarekin, eta Itzaga haitz enblematikora, itsas mailatik 1360 metrora altzatzen dena. Informazio gehiago [www.munarri.com](http://www.munarri.com) webgunean edo 696 731 662 telefonora deituz.



## ¡Descubre la exquisita lencería en el corazón de Sopela!

En Gome! te invitamos a explorar un mundo de elegancia y comodidad. Especializados en ropa interior y homewear de primera calidad, ofrecemos una selección cuidadosamente curada para satisfacer tus necesidades y preferencias.

Desde el año 1991, hemos sido un negocio familiar dedicado a brindar a nuestras clientas lo mejor en moda íntima. Con una amplia gama de productos que van desde sujetadores y braguitas hasta pijamas y camisetas, cada pieza está diseñada para brindarte el ajuste perfecto y el máximo confort.

Nuestra misión es ayudarte a sentirte segura y hermosa en cada momento del día, ya sea que estés buscando algo práctico para el día a día o algo más especial para una ocasión especial. Nuestro equipo amable y experto está aquí para brindarte asesoramiento personalizado y garantizarte una experiencia de compra inigualable.

Ven y visítanos en nuestra tienda en Sopela, donde la calidad, el estilo y el servicio excepcional se combinan para crear una experiencia de compra única. ¡Te esperamos con los brazos abiertos!

Calle Landabe 8

946 76 45 38 [gomelsope@gmail.com](mailto:gomelsope@gmail.com)

[www.gomelsope.com](http://www.gomelsope.com)

f Gome! Sopela

@@gome!\_sopelana



## Actuaciones de marzo del Coro Lagun Artea Abesbatza

Durante el mes de marzo, el Coro Lagun Artea Abesbatza de Sopela se sumerge en un emocionante itinerario musical. El sábado 16 de marzo a las 19:30, serán parte de la V MUESTRA CORAL en la Iglesia del Carmen en Colindres. Junto a ellos, entonarán sus voces el Coro de la Escuela Municipal de Música de Colindres y la Sociedad Coral

de La Felguera Maestro Lozano de Langreo, Asturias.

Al día siguiente, el domingo 17 de marzo a las 12:00, el coro se traslada a Amorebieta-Etxano para participar en los XLIII Conciertos de Primavera 2024. En este evento, compartirán escenario con el Coro Andra Mari Ikastola de Amorebieta-Etxano y el Coro Xuxurlariak de la misma localidad.



Estas presentaciones son una oportunidad para disfrutar de la riqueza y la diversidad vocal, donde el Coro Lagun Artea de Sopela deleitará al público con su talento y pasión por la música coral.

## Inauterietako I. Dekorazio Lehiaketaren arrakasta

Pasaden inauterietan ospatutako Sopelako eta Larrabasterrako Ostalaritza Establezimenduetako Inauterietako I. Dekorazio Lehiaketak arrakasta handia izan zuen. Udaletxeko Osoko Bilkuren Aretoan izan zen sari-banaketa ekitaldi zirrargarriak erakusten duen bezala, gogo biziz, parte-hartzaileek erakutsitako ahalegina eta sormena aitortu ziren.

Aitziber Onaindiak, Sopelako Udaleko Kultura zinegotziak, esker ona eta zorionak adierazi zizkien parte-hartzaile guztiei, Sopela edertzen egindako lanagatik. *"Eskerrak eman eta zorionak eman nahi dizkizuet Sopelako dekorazioan egindako lanagatik. Erantzuna ezohikoa izan da. Izugarri ondo egin duzue"*, nabarmendu zuen zinegotziak.

Gainera, nabarmendu zuen epaimahaiak lan nekeza izan zuela dekorazioen maila altuagatik. *"Epaimahaiak erabaki zail bati aurre egin behar izan zion"*, esan zuen. Sopelako Kuadrillak elkarteari ere eskerrak eman zizkion ekitaldian parte hartzeagatik, eta adierazi zuen lehiaketaren formatuak tradizio bihurtzeko indarra izan ahal duela. *"Formatu honek iraungo duela eta errepikatuko dela uste dugu"*, gaineratu zuen. Azkenik, zinegotziak Kulturako talde teknikoaren lan bikaina aitortu zuen: *"esker ona adierazi nahi diot Kulturako talde teknikoari egindako aparteko lanagatik"*



# BADATOR KORRIKA SOPELARA!!!

Korrikaren oihartzun zirrargarria Sopelako kaleetan zehar entzungo da datorren martxoaren 21ean. Urrats bakoitzarekin, Korrikak euskal nortasunaren sua piztuko du, belaunaldi ezberdinen eta gizartearen arteko lotura sendoagoak ehunduz. Sopelan, topaketa hau ekitaldi bat baino gehiago izango da; hizkuntza-erresistentziaren eta datozen belaunaldientzat euskal kultura-ondarea zaintzeko eta aberasteko erabakiaren sinbolo izango da.

## Zer da korrika?

KORRIKA Euskal Herri osoan zehar egiten den euskararen aldeko ekimen erraldoia da. Euskararen aldeko kontzientzia suspertzea eta AEKren eguneroko lana indartzeko dirua biltzea ditu helburu. 23.edizio honetan *Azterketak Euskaraz* kolektiboa omendu nahi du; Baxoa eta Brebeta euskaraz egiteko borrokan aritu eta ari diren ikasleak.

2024ko martxoaren 14an hasita, 11 egun eta 10 gauez, KORRIKAK Euskal Herria zeharkatuko du "Harro Herri" lelopean. 2.500 kilometro euskararen alde, adin eta mota guztietako milaka partaiderekin, gau eta egun gelditu gabe.

**Martxoaren 21ean zeharkatuko du Korrikak Sopela, Urdulizetik sartuko da goizeko 06:53ak aldera.**

## ZELAN ANTOLATZEN DA KORRIKA SOPELAN?

Sopelako KORRIKA Batzordea herri guztiari irekia da eta AEK, Udaletxea eta Uribe Kostako Mankomunitatearekin batera koordinatzen da. "Norbanakoek borondatez eta gogoz dihardute antolakuntzan, izan ere, horrelako ekimen bat aurrera ateratzeko



*herrien ekarpena ezinbestekoa da, ekimen nazional eta handi bezala irudikatzen dugu, baina gure herrien inplikaziorik gabe Korrika ezinezkoa litzateke", diote Batzordetik.*

Sopelako Korrika Batzordeak "herri euskaldun batean bizi garela" gogoarazi nahi die Sopeloztarrei, herriren parte-hartzea bultzatu nahi du eta gure hizkuntz-ohituretan eragin. Hainbat batzordekideek urteak daramatzate Korrika gure herrian antolatzen, beraientzako korrika hunkigarria eta berezia da, herri oso bat batzen duen ekimena: "hasiera batean lau zoro ginen, oso polita da Sopela osoa elkarrekin euskararen alde korrikan ikustea, langileak, gazteak, familiak... denok egiten dugu bat."

*"korrika ez da soilik euskaldunentzat, euskararen erabileraren mesedetan egiten dutenentzako ere bada, euskaltzale izateko era asko daude"*

*"Gaueko ordu txikietan norbait korrika egiten ari dela jakiteak hunkitzen gaitu. Korrikak mugak gainditzea ere lortu du, izan ere, beste herrialde batzuetan ere egiten da korrika."*

## NOLA LAGUNDU DEZAKET?

- ➔ KORRIKA Batzordean parte hartuz.
- ➔ Sopelako Elkarte, Eragile

eta Entitatek erosten dituzte kilometroak, hauen artean banatzen dira kilometroak eta bakoitzeko ordezkariak eramaten dute lekukoa.

KiloMetroa erosteko edo bestelako ekarpenak egiteko: [Uribekosta@korrika.eus](mailto:Uribekosta@korrika.eus).

- ➔ Korrika Laguntzailea izanez edo 23. KORRIKako materiala erosiz.
- ➔ KORRIKAn bertan parte hartuz.

## KORRIKA TXIKI

Sopelako hezkuntza zentroetatik KORRIKA TXIKI ekimena ere abiatuko da Sopelako kaleetatik. Martxoaren 22an abiatuko da goizeko 09:30etan Ander Deuna Ikastolatik, jarraian Zipiñeko ikasleek jasoko dute lekukoa eta Iberreko ikasleek amaiera emango diote Urkon.

## EGITARAUA

### Martxoak 2

Eingo Erromeria 18:30tan Urgitxieta Plazan \*euria eginez gero, Jauregizar Plazan.

### Martxoak 14

19:00etan Bizkarsoro filma Kurtzio Kultur Etxean.

### Martxoak 21 (KORRIKA EGUNA)

06:30 Gosaria udaletxeko plazan guztientzat

06:53 DENOK KORRIKARA!

19:00etan Bertsopoteoa herritik: Etxahun Lekue eta Inazio Vidal.



# Sopelako Duatloia: kirol egokitua sustatuz

Hirubi Triatloi Sopelak, Udalaren babesarekin, Kultura eta Kirol Arloaren bitartez, eta Euskadiko Triatloi Federazioaren laguntzarekin, XVI. Duatloi Sprinta antolatu du, Euskal Duatloi Zirkuiturako proba puntuagarria, baita udalerriko II. Duatloi egokitua ere, "kirol egokitua sustatzeko eta diziplina honetan lehiatzen diren kirolariei ikusgarritasuna emateko". Probarako izen-emateak triatloi.org webgunean egin daitezke. Biak martxoaren 9an izango dira.

Duatloi Sprinteko irteera eta helmuga udaletxearen aurrean izango dira, 16:15etik 18:00etara, baina dortsalak 13:00etatik aurrera emango dira. Probak 250 parte-

hartaile izango ditu gehienez. Distantzia 5 eta 20 eta 2,5 kilometro artekoa izango da, eta proba Euskadiko Triatloi Federazioaren araudiari lotuta egongo da. Bizikleta-sektorean "drafting" -a baimenduta egongo dago.

Duatloi egokitua, Sprintekoan integratua, 14:45etan hasiko da (dortsalak 13:30etatik aurrera) eta 16:00etan amaituko da eta 1,5 eta 7,5 eta 1,5 kilometroko super sprinteko distantzian egingo da. Irteera eta helmuga Sabino Arana kalearen hasieran egongo dira, errepide orokorrean, Akilino Arriola eta Loroñorekiko bidegurutzean.

## Sopelako XX. Herri Lasterketarako izen-emateak zabalik martxoaren 19ra arte

Sopelako XX. Herri Lasterketarako izen-emateak martxoaren 19ra arte egongo dira zabalik. Webgune ofizialaren bidez erregistra zaitezke: <https://sites.google.com/view/munarri-at>. Garrantzitsua da kontuan hartzea aldi horretatik kanpo ez dela inskripziorik onartuko.

Gogoratu dortsalak udal igerilekuan banatuko direla martxoaren 21ean eta 22an, 18:00etatik 20:00etara, eta Udaletxean martxoaren 23an, 10:00etatik 12:00etara.

Prestatu zaitez emozioz eta kirolez beteriko jardunaldi batekin gozatzeko Sopelako XX. Herri Lasterketan!

## ¡Vuelve Kosta Trail!



El 16 de junio, prepárate para una experiencia única que combina deporte, solidaridad y sostenibilidad en los impresionantes acantilados de Uribe Kosta. Con más de 4.000 participantes en cada edición, esta carrera se ha convertido en una de las más esperadas por corredores y marchistas de todas las edades y niveles.

La 18ª edición promete superar todas las expectativas. Se trata de la primera

carrera de montaña a nivel del mar que atraviesa una variedad de terrenos, incluyendo tierra, arena y asfalto, en tres modalidades: Media Maratón de Montaña (21 km), Marcha de Montaña (20 km) y Marcha Familiar (7 km).

El plazo de inscripción se abre el 18 de marzo. ¡No te pierdas la oportunidad de participar! Regístrate online en [www.kostatrail.com](http://www.kostatrail.com).

## 1 OSTIRALA/VIERNES

### TXITXARRILLO / BAILABLES

**Tokia/Lugar:** Lagun Artea (Nagusien etxea/  
Hogar del Jubilado)  
**Ordua/Hora:** 17:30-20:30

### EL TESTAMENTO (Cía. Zum Zum Teatre)

**Nagusientzako antzerkia / Teatro para personas adultas**  
**Tokia/Lugar:** Kurtzio Kultur Etxea  
**Ordua/Hora:** 20:00  
**Sarrera/Entrada:** 6,00 €  
**Gaztelaniaz/En castellano**

## 2 LARUNBATA/SÁBADO

### EINGO ERROMERIA

**Tokia/Lugar:** Urgitxieta plaza  
**Ordua/Hora:** 18:30

## 3 IGANDEA/DOMINGO

### PLAYTIME (Cía. Nacho Diago)

**Objektuen antzerkia eta magia / Teatro de objetos y magia**  
**Tokia/Lugar:** Kurtzio Kultur Etxea  
**Ordua/Hora:** 18:00  
**Sarrera/Entrada:** 4,00€ / 5,00€  
**Testurik gabe/Sin texto**  
**Nori zuzendua/Edades recomendadas:**  
**Ikuslego orokorra (6 urtetik aurrera)/Todos los públicos (a partir de 6 años)**

## M8M SOPELA

### 7 OSTEGUNA/JUEVES

**LAIK TABERNATIK BERTSO-BATU POTEIO / BERTSO-BATU POTEIO DESDE EL BAR LAIAK**

**Bertsolariak:** Saioa Alkaiza eta Enare Muniategi  
**Batukada:** Reperkusión Feminista  
**Ordua/Hora:** 19:30 - 21:30

### 8 OSTIRALA/VIERNES

**HEZKUNTZA ETA HERRIKO ELKARTEEN KONTZENTRAZIOA / CONCENTRACIÓN DE ASOCIACIONES EDUCATIVAS Y LOCALES**

**Manifestoen irakurketa eta Arima taldearen koreografia / Lectura de manifiestos y coreografía del grupo Arima**  
**Tokia/Lugar:** Urgitxieta Plaza  
**Ordua/Hora:** 10:30-12:00

**MANIFESTAZIOA UDALETXEKO PLAZATIK HASITA / MANIFESTACIÓN DESDE LA PLAZA DEL AYUNTAMIENTO**

**Irakurketa eta Itoiz Uribe abeslaria eta Meñakoz taldearen Koreografia / Lectura, cantante Itoiz Uribe y coreografía de Meñakoz**  
**Ordua/Hora:** 19:30

## 7 OSTEGUNA/JUEVES

### LA SIRVIENTA

**Genero ikuspegiko zinema-foruma / Cine-fórum con perspectiva de género**  
**Tokia/Lugar:** Kurtzio Kultur Etxea  
**Ordua/Hora:** 18:00  
**Sarrera doan/Entrada gratuita**  
**Gaztelaniaz/En castellano**

## 9 LARUNBATA/SÁBADO

### SOPELAKO DUATLOIA ETA DUATLOI EGOKITUA / DUATLÓN Y DUATLÓN ADAPTADO DE SOPELA

**Tokia/Lugar:** Udaletxeko plaza/Plaza del ayuntamiento  
**Ordua/Hora:**  
⌚ 14:45 Duatloi egokitua/Duatlón adaptado  
⌚ 16:15 Duatloia/Duatlón  
**Info+ eta izen-emateak/+info e inscripciones:**  
[www.triatloi.org](http://www.triatloi.org)  
**Antolatzailea/Organiza:** Hirubi Triatloi Taldea

### ALAS DE HIERRO (Cía. amateur Kalamua)

**Nagusientzako antzerkia / Teatro para público adulto**  
**Tokia/Lugar:** Kurtzio Kultur Etxea  
**Ordua/Hora:** 20:00  
**Sarrera doan/Entrada gratuita**  
**Gaztelaniaz/En castellano**

## 10 IGANDEA/DOMINGO

### MAVKA: BASOAREN ZAINDARIA

**Zinema familiarra / Cine Familiar**  
**Tokia/Lugar:** Kurtzio Kultur Etxea  
**Ordua/Hora:** 18:00  
**Sarrera doan/Entrada gratuita**  
**Euskaraz/En euskera**  
**Nori zuzendua/Edades recomendadas:**  
**Ikuslego orokorra/Todos los públicos**

## 14 OSTEGUNA/JUEVES

### BIZKARSORO

**Zinema / Cine**  
**Tokia/Lugar:** Kurtzio Kultur Etxea  
**Ordua/Hora:** 19:00  
**Sarrera doan/Entrada gratuita**  
**Euskaraz, gaztelaniazko azpitituluekin/En euskera con subtítulos en castellano**  
**Proiektzioa eta gero, Hibaí Castro argazki zuzendariarekin solasaldia/Después de la proyección, charla con su director de fotografía Hibaí Castro.**

## 15 OSTIRALA/VIERNES

### TXITXARRILLO / BAILABLES

**Tokia/Lugar:** Lagun Artea (Nagusien etxea/  
Hogar del Jubilado)  
**Ordua/Hora:** 17:30-20:30

## EL AMANECER DEL FUEGO NEGRO

**Dantza inklusiboa eta musika / Danza inclusiva y música**  
**Tokia/Lugar:** Kurtzio Kultur Etxea  
**Ordua/Hora:** 20:00  
**Sarrera/Entrada:** 4,00 €  
**Euskaraz eta erdaraz/En euskera y castellano**

## 21 OSTEGUNA/JUEVES

### 23. KORRIKA: HARRO HERRI

**6:30 Armosu kolektiboa udaletxeko plazan/ Desayuno colectivo en la plaza del ayuntamiento**  
**Korrikaren gutxi gorabeherako igarotze-ordua/Hora aproximada de paso de Korrika:**  
**-Sopela 06:53**  
**-Larrabasterra 07:06**  
**19:00 Bertsopoteoa herritik: Etxahun Lekue eta Inazio Vidal**  
**Info+: [www.sopela.eus](http://www.sopela.eus) - [aek.eus](http://aek.eus)**

## EL PERDÓN

**Genero ikuspegiko zinema-foruma / Cine-fórum con perspectiva de género**  
**Tokia/Lugar:** Kurtzio Kultur Etxea  
**Ordua/Hora:** 18:00  
**Sarrera doan/Entrada gratuita**  
**Gaztelaniaz/En castellano**

## 22 OSTIRALA/VIERNES

### 9:30 KORRIKA TXIKIA

### HAU EZ DA GERRA BAT (Cía. Thusia & Piszifaktoria)

**Nagusientzako antzerkia / Teatro para público adulto**  
**Tokia/Lugar:** Kurtzio Kultur Etxea  
**Ordua/Hora:** 20:00  
**Sarrera/Entrada:** 6,00 €  
**Euskaraz/En euskera**

## 24 IGANDEA/DOMINGO

### LAS MARAVILLAS DEL MUNDO (Cía. David Segura)

**Dantza eta musika / Danza y música**  
**Tokia/Lugar:** Kurtzio Kultur Etxea  
**Ordua/Hora:** 18:00  
**Sarrera/Entrada:** 4,00 €/5,00 €  
**Testu barik/Sin texto**  
**Nori zuzendua/Edades recomendadas:**  
**Ikuslego orokorra (6 urtetik aurrera)/Todos los públicos (a partir de 6 años)**

### XX. SOPELAKO HERRI LASTERKETA / XX CARRERA POPULAR DE SOPELA

**Tokia/Lugar:** Udaletxeko plaza/Plaza del ayuntamiento  
**Ordua/Hora:** 10:00etatik aurrera/A partir de las 10:00  
**Info+ eta izen-emateak /+info e inscripciones:**  
<https://sites.google.com/view/munarri-at>  
**Antolatzailea/Organiza:** Munarri Atletismo Taldea