

## Mendia &gt; Monterapia liburua



Juanjo Garbizu, Aletchshorn mendia gailurrean, pioletarekin, Suitzako Alpeetan. JUANJO GARBIZU

Aldapan gora hobeki pentsatzen dela uste du Juanjo Garbizu mendizale donostiarrak. Hala erakutsi nahi izan du 'Monterapia' bere azken liburuan. Lehenengo edizioa bukatuta, bigarrena dago jada dendetan.

# Mendia terapia moduan

## Oier Iribarren

Esperientzietan oinarrituta, irakurleei mendira joateko gogoa pizten saiatzen da Juanjo Garbizu (Donostia, 1961) *Monterapia* liburuan. Idatzi duen lehenengo liburua da, eta bi hilabete eta erdian lehenengo edizioa bukatu izanak arrakastaren zantzu nabaria ematen du. Bigarren edizioa liburu dendetan dago jada. «Erabat harrিতuta nago liburua izan duen harrerakin. Zalantza neukan inori interesa ahal litzaiotzekin, baina, orain oso harro nago», adierazi du egileak.

Alpinismoaren ohiko literaturatik aldentuta, ohiko mendizale batek izan ditzakeen esperientzia aberasgarriak gorai patzen ditu donostiarrak. «Arrakastaren ardatzetako bat mendizale arruntak indetifikatuta sentitu izana dela esango nuke. Mendiko literaturaren liburu gehienak jarduera ikaragarriak egin dituzten alpi-

nistek idatzi dituzte; *Monterapia* bestelakoa da, gertukoagoa», dio Garbizuk. Gaur egun dugun egoera eta gizar tearen joera aztertuz, hausnarketa bultzatzen du egileak irakurleengan, eta mendia bizitza kalitatea hobetzeko terapia modura gomendatuz. Hortik liburuaren izenburua.

Julio Villar izan da hitzaurrea idazteko arduraduna. «Liburuaren ideia islatzen duen pertsona bikaina da Villar, bere osotasunean. Mendizale tasuna aro moderno batean sartu da, non kiroltasuna oso muturreraino eramandena; Villar mendizale klasikoaren adibide garbiena da, mendia modu erromantikoagoan ikusten dugun horietakoa», donostiarraren hitzetan.

Villarrek berak horrela azaltzen du liburuaren ideia nagusiak jaso zituen unea: «Orrialde misteriosu horietan irakurtzen hasi nintzenean konturatu nintzen dena berria zela niretzat, tonua, koloreak, adierazteko mo-



Teknologiarekiko hartzen ari garen mendekotasuna oso arriskutsua da»

«Geroz eta gehiago dira mendira lasterka joaten direnak; niretzat, kotrajarrak daude»

JUANJO GARBIZU  
Mendizalea eta idazlea

dua... Segituan galdu nintzen ideien oihanean, iradokizunetan, xehetasunetan, atentzio puntuetan».

### QR kodeak

Liburuak eskaintzen duen berrietasun nagusia, QR kodeen bitartez loturiko bideo osagarriak dituela da. Egileak urteak eman ditu mendi irtenaldietara bideo kamera eramaten, eta gailurretan, sentipenak eta hainbat hausnarketa biltzen dituzten bideo laburrak grabatuz, ingurune paregabeetan. «Nire gozameneko grabatu izan ditut beti bideoak mendian. Pixkanaka materia esanguratsu bat bilduz joan nintzen, eta Interneten [www.mendi-video.com](http://www.mendi-video.com) web ataria sortu nuen. Liburu idazterakoan ideia ona iruditu zitzaidan bideo horiekin osatzea, eta argitaletxeare ere egokia iruditu zitzaion», azaldu du idazleak. Bi kapituluko bideo-laburpen batek osatzen du liburua. Idatzitakoa beste ikuspuntu

batetik lantzen du autoreak bideoetan; inugurumarian nahasi gabe, kapituluaren eduki esanguratsuenak era zuzen eta laburrean azpimarratzen ditu.

Krisiaren ondorio latzen aurrean ere ikuspuntu positiboa eman nahi du mendizale donostiarrak. «Zoritzarrez, geroz eta gehiago da lanik gabe geratzen ari direnak; hori horrela izanik, jendeak diru gutxiago eta denbora libre asko du. Mendira joateko ez da ordaindu beharrik, eta etxean egunez egun geratzeak antsietatea sor dezake. Mendia horri aurre egiteko aukera paregabea da», azaldu du Garbizuk.

### Mendia aro modernoa

Mendia ulertzeko modu klasikoak du, zalantzarik gabe, *Monterapiaren* egileak. Azken hamarkadan mendizale tasunak izan duen garapenean hiru esparru aztertu eta hausnartzen ditu Garbizuk liburuan. Batetik, mendia inguruan sortu diren dizi-