



E.Z.

Juanjo Garbizu • Mendizalea eta 'Monterapia' liburuaren egilea

Mendian urteetako esperientzia du Juanjo Garbizuk, eta hori baliatu du bere lehen liburua idazteko garaian; 'Monterapia'. Naturak orokorrean, egunerokotasunetik alde egiteko eta arazo askoren konponbidea aurkitzeko balio duela uste du Garbizuk.

«Mendia guztiz eskura dugun zerbait da, eta ekonomikoa»

Estitxu Zabala

«Eskolan egiten genituen mendi irteerak gorroto nituen. Ez nuen ulertzen zertarako igo behar ginen ezer ez zegoen totor batera, ondoren berriro jaisteko», azaldu dio IRUTXULOKO HITZARI Juanjo Garbizuk (Antigua, 1961). Heldua egin den heinean, ordea, mendia erekin maitemintzen joan da, eta Club Vasco de Campingeko bazkidea da 1986tik. Sei hilabete inguru behar izan ditu liburua idazteko, eta *monterapia* guztiek egin beharreko zerbait dela uste du. «Euskal Herrian daukagun edozein mendi zoragarria da, ez dago kanpora joan beharrik».

Notalan otu zitzaizun halako liburu bat idaztea?

Mendian otu zitzaidan, ezin zuen beste modu batera izan. Aralaren nentzen. Ganbo igotzen. Kasualitatez, aurreko egunean, bere burua ideia probokatzailatzat duen gizon baten hitzaldian egon nintzen. Mendia igotzen ari nintzela, hitzaldia nuen buruan, eta bapatean, pentsatu nuen men-

diak eta bizitzak paralelismo asko dituztela, eta polita litzatekeela horren inguruko liburu bat osatzea. Orduan, nire lagun batek Bartzelonako argitaletxe batekin harremanetan jarri ninduen. Zirraborro bat bidali nien argitaletxekoei, eta argitaratzeko interesa zutela esan zidatenez, idazteari ekin nion.

Gustura geratu zara azken emaitzarekin?

Bai, pozik nago. Argitaratua ikusi dudanean, zorabio antzeko sententzio bat izan dut. Hasieran urduri nengoen, baina oso harrera ona izaten ari da. Bukatu nuenean, mendi literaturari ekarpena egingo dioen zerbait idatzi nuela iruditu zitzaidan. Mendizaleak gogoko izango duen liburua da, bere bizipen ugari bertan islatuak ikusiko baititu. Baina, aldi berean, beste helburu bat ere badu liburua, ezagutzen duen mendi bakarrajolas-parkeetako errusiar mendia denentzat ere. Sekula mendira joatea otu ez zaien horiengana iristen ere saiatu naiz; ingurutik has daitezela esanez, Uliako labarre-

tatik. Gainera, gaur egun, jendea oso egoera larriak ezagutzen ari da; mendia guztiz eskura dugun zerbait da, eta ekonomikoa. Pena da onurarik ez ateratzea.

«Sekula mendira joatea otu ez zaien horiengana iristen ere saiatu naiz»

«Bota batzuk eta otarteko bat nahikoa dira mendiaz gozatzeko»

Mendia eta terapiaren arteko jolas erabili dugun izenburuan.

Bai, ni publizista naiz, eta izenburua aukeratzeko garaian arreta deituko zuen zerbait asmatzen saiatu nintzen. Nik uste dut Ganbon bertan etorri zitzaidala burura. Gainera, gaur egun jada terapia hitzak ez du garai batetako beldur hori ematen. *Monterapia* mendian ibiltzea da, ez du zertan gailur bat igotzea izan behar.

Bigarren zati bat ere badu izenburua; *Cuesta arriba se piensa mejor*.

Niri mendira joatean gertatzen zaidan zerbait da, ez bada ezagutzen ez duzun mendi zail batean behintzat. Txindokira, bazoaz, esaterako, momentu batean oinak ia bakarrik doaz eta inguruak zure sormena indartzen du. Distantzia bat hartzen duzu zure arazoekiko, eta gaur egun hori oso garrantzitsua da. Jendea oso ongi etorriko zaio *monterapia* egitea. Ez dago zertan Pirinioetara joan beharrik, nahikoa da Adarra igotzea. Esango nuke ia efektu sendagarria duela. Azken batean, lurrean zaudeanean konpondu ezin dituzun arazoak irtenbidea topa dezakezu mendian.

QR kodeen bidez hainbat bideoetarako loturak ere gehitu dizkiozu liburuari.

Duela urte batzuk Mendibideo izeneko webgunea sortu nuen. Bideo kamera eramaten dut mendira, eta webgunean irudiak jartzen ditut ondoren. Hala ere, mendira joatean naizenean nire helburua ez da bideoa izaten, mendiaz gozatzeko

baizik. Ez dira nondik nora joan azaltzen dute bideoak izaten. QR kodeen kontua ezagutzen nuenez, argitaletxekoei proposamena egin nien, eta oso ideia ona iruditu zitzaion. Hori bai, profesional baten aholtsa jarri diote. Nire irudien aukeraketa bat egin dugu, eta oso ongi bat egiten dut testuarekin. Liburuak tonu bat du, eta bideoak ukitu hunkitzaileagoa du. Bideo laburrak dira, minutu 1'erdi eta bi minutu arteko iraupena dute.

Hamabi ataletan banatu duzu liburua. Zer topa dezake bertan irakurleak?

Nire esperientzian oinarritutako hausnarketak dira. Askotan, gure aurrean ditugun kontuen landu ditut. Esaterako, galduta zaude GPS bat ez baduzu? Makinen sekulako morroiak bihurtzen ari gara. Igo ditudan mendietan, eta egin ditudan bidaietan maiz topatu naizen egoerek oso ongi azaltzen dituzte eguneroko bizitzako kontuak.

Atal bakoitza bidaia txiki bat dela esandaiteke?

Bai, halako zerbait da. Atal bakoitza mendiko pasarte batean oinarritua dago. Hortik, hausnarketari ekiten diot.

Mendian hasiberriak direnentzat aholkuak erematen dituzu?

Atal bakoitza laburpen txiki batekin bukatu dut, eta liburua saiatu naiz hasiberri horiengana hurbiltzen, aholkuen bidez, materialari dagokionean esaterako.

Haurrek ere *monterapia* egin dezakete?

Bai. Nik nire seme-alabak txikitatik eraman ditut mendira, baina ez bizkarrean hartuta. Jakin behar dute zerbait lortu nahi badute lana egin behar dela. Bizitzarako eskola oso ona da.

Inguruko mendiak ere aipatzen dituzu, ezta?

Bai, Jaizkibelen adibidea jartzen dut. Disko hernia bat izan nuen, eta eskuin hankeko indar guztia galdtu nuen. Orduan, hasieratik hasi nintzen mendian eta Jaizkibelera itzuli nintzen. Beraz, sekula mendian egon ez zen pertsona baten lekuan nengoela zirudien. Jaizkibel bera eronka bat izan daiteke hasiberri batentzat.

Zertarako balio du orduan mendira joateak?

Asko dugu ikasteko mendiko jendeaz; artzainak, esaterako. Mendian iraganera itzultzen zara, gauzak errazagoak ziren garaira. Bota batzuk eta otarteko bat nahikoa dira mendiaz gozatzeko. Mendiko elkarriketak eta harremanak ere desberdinak dira.

• ezabala@hitza.info

Argitalpena

- **Izenburua.** *Monterapia*.
- **Egilea.** Juanjo Garbizu (Antigua, 1961).
- **Argitaletxea.** Editorial Diere-sis.
- **Prezioa.** 17,99 euro.