

TIRANDO DE LA *K*UERDA



RADIOGRAFÍA NAVARRA

Beti Gazte (Lesaka)



Oskar Txaperena (2017)

**Araxes
(Betelu)**



CEDIDA

**Amaiur
(valle del
Baztán)**



CEDIDA

Antsoain



Rafael Peña

Berriozar



CEDIDA

Txantrea



ANDRÉS CASAL, MICAELA LASTARRIA

‘SOGAS Y CADENAS’

ABRAHAM DEL POZO

La sokatira en Navarra no es solo un deporte: es un latido antiguo que aún resuena entre montes, plazas y frontones. Una cuerda gruesa, áspera, cargada de historias, que ha pasado de mano en mano como quien entrega un legado. En cada pueblo, en cada cuadrilla, en cada campamento, hay alguien que recuerda la primera vez que la agarró; alguien que sabe que ese gesto sencillo —una mano que aprieta una cuerda y unos pies que buscan suelo firme— contiene algo más profundo que fuerza: la pertenencia a una tierra.

En Navarra, tirar de la cuerda es una

forma de reconocerse. Un ritual que se celebra en todas las fiestas y las ferias de norte a sur de la Comunidad Foral, y es motivo de encuentro como signo de identidad de nuestra cultura. Antes del primer tirón, el silencio se espesa. Después, todo se vuelve bruma: las respiraciones acompasadas, las suelas mordiendo la tierra, los cuerpos que se inclinan como árboles al viento, y esa tensión compartida que une lo que a veces la vida separa. La sokatira encarna un modo de ser: perseverante, discreto, trabajador. Un modo de enfrentarse al mundo sin adornos, solo con la verdad del esfuerzo y la com-

pañía del grupo.

Quizá por eso, donde hay sokatira, hay comunidad. La cuerda no distingue edades ni procedencias: en los equipos conviven generaciones, y muchas veces lo que empieza como un juego de escuela acaba siendo una tradición que acompaña toda la vida. Padres, hijas, primos, amigos... todos encuentran un lugar en la línea de tirada. Porque aquí, más importante que ganar, es hacerlo juntos; más relevante que la victoria, es la ceremonia de reunirse alrededor de la cuerda y, por un instante, sentir que el pueblo entero tira contigo.

La sokatira también es una forma de memoria. Una manera de honrar a quienes han mantenido vivo este deporte cuando parecía pequeño, cuando solo era un entretenimiento festivo o un desafío entre barrios. Hoy sigue siendo eso, pero también es mucho más: un punto de encuentro entre lo antiguo y lo nuevo, entre lo que fuimos y lo que queremos seguir siendo. Cada entrenamiento, cada competición, cada tirón, reafirma ese vínculo silencioso entre la tierra —Navarra—, el cuerpo y el espíritu de compañerismo, esfuerzo y comunidad.

Por eso, al mirar este mapa de Na-

varra, no solo vemos localizaciones o equipos. Vemos historias. Vemos manos que han resistido, voces que han animado, niños que aprenden, mayores que enseñan. Vemos la cuerda extendida sobre toda la geografía, invisible pero firme, recordándonos que la fuerza no está en cada uno, sino en lo que empujamos —o tiramos— juntos.

Lesaka, Betelu, valle del Baztán, Berriozar, Ansoáin y la Txantrea. Pero también en todos los frontones, los colegios, las ikastolas y las plazas mayores de los 272 municipios que contiene la Comunidad Foral de Navarra.

CLAVES DE LA SOKATIRA EN NAVARRA



Entrenamiento del equipo de Antsoain en el polideportivo de Ansoáin. (Rafael Peña/ Abraham del Pozo)

RAFAEL PEÑA

FEDERACIÓN NAVARRA

La sokatira forma parte de las casi veinte disciplinas que engloba la Federación Navarra de Herri Kirolak. La forman seis equipos y 145 personas. En Berriozar y el Txantrea son 30 personas; Antsoain está formado por 35 tiradores; los de Beti Gazte son 28; y en Araxes y Amañur están trece y nueve, respectivamente.

JUVENTUD

El 14,5% de la federación son menores de edad siendo un total de 21 personas. Destacan Antsoain, que cuenta con once menores de edad, y Berriozar, que están 7; en Araxes y Amañur hay dos y uno; mientras que, en Beti Gazte y la Txantrea no hay ni un solo tirador que sea menor de edad.

ECONOMÍA Y FINANCIACIÓN

Los deportistas no obtienen un sueldo y los clubes tienen que buscar formas de financiar los viajes a las competiciones. Por ello son los propios clubes los que tienen que organizar diversas actividades como, por ejemplo, rifas, bingos, comidas populares, merchandising o recoletas para poder costear los gastos. En caso de ganar la competición, los clubes reciben subvenciones que les ayudan con los gastos de residencia y viaje. Los de Beti Gazte hicieron una gran comida en Lesaka para recaudar dinero para el pasado mundial.

DOBLE VIDA

Al no recibir ingresos por ejercer este deporte, los tiradores compatibilizan sus respectivos trabajos y estudios con los entrenamientos e invierten sus vacaciones en los campeonatos internacionales, que tienen lugar a lo largo de la temporada. Ana Smith juega en la Txantrea y organiza sus turnos como médico de urgencias para poder asistir a los entrenamientos a última hora de la tarde.

SEIS CATEGORÍAS

Los enfrentamientos son 8x8 si se trata de competiciones masculinas o mixtas, y 6X6, las femeninas. Cada uno de los equipos debe pesar hasta un límite marcado por cada una de las categorías. En la categoría Ultrapluma no se pueden exceder los 480 kilos y, luego, en Pluma, Ligero, Semimedio, Medio y Crucero se suman 40 kilos, respectivamente, de forma que en la categoría Crucero no se deben exceder los 680 kilos.

COMPETICIONES

Cada año, tienen lugar tres grandes campeonatos para los que se preparan los equipos navarros. En noviembre, se juega el Campeonato de Euskal Herria; entre abril y mayo, el Campeonato Navarro de 4x4; y cada dos años, se celebra el mundial. Este año fue en Nottingham, en septiembre. En marzo de 2026 será en Taiwán.

MUJERES EN LA SOKATIRA

Poco más del 51% de las personas de la federación son mujeres. Es decir, 75 de 145 tiradores. Esto significa que más de la mitad de todos los tiradores que forman la Federación Navarra de Sokatira son mujeres. Lo que indica que, aunque pueda parecer un deporte muy masculino, es un deporte casi perfectamente mixto.

FAMILIA

En Beti Gazte, equipo de Lesaka, son una familia. No es que haya muy buen ambiente, sino que, literalmente, hay un padre con su hijo, su hermano y su primo. Karmelo Mitxelena, padre de Ander, hermano de Joxe Ángel y primo de Beñardo, ganó su primera medalla de oro en el mundial de Glasgow 2004. Sin embargo, en el mundial de Irlanda del Norte de 2023, contaba con sus parientes a sus espaldas tirando con él de la cuerda. La familia Mitxelena consiguió ganar el oro convirtiendo a Ander en el ganador más joven de la historia

CULTURA

La sokatira forma parte de la cultura euskaldun y representa una realidad palpable. Basta con asistir a cualquier evento tradicional, como el Nafarroa Oinez, y nunca falta la sokatira. Porque, en grandes términos, esta disciplina de Herri Kirolak aúna valores tan cercanos como el sentido de comunidad, el esfuerzo, la paciencia y la fuerza, tan alineados con el sentir del pueblo navarro y vasco. La sokatira no se entiende, además, sin el euskera: van de la mano.

AFICIÓN

Sin ser el deporte rural con más alcance, es cierto que es en equipo y resulta bastante cercano. En Betelu, que tiene cerca de 400 habitantes, la mayoría cuenta con familiares, amigos o conocidos en el equipo de sokatira de Araxes. Lo mismo pasa en Lesaka, con el Beti Gazte, o en Ansoáin. Esto, realmente, mueve a la gente hasta el punto que asistieron unos 80 aficionados a Ansoáin el pasado 16 de noviembre.

UNA DÉCADA DE CANTERA: EL DIAMANTE EN BRUTO DE ANTSOAIN

ABRAHAM DEL POZO

La historia del equipo de sokatira de Antsoain es la prueba de que los grandes proyectos a veces nacen de gestos sencillos. Lo que comenzó como una propuesta extraescolar impulsada por Irune Biurrun, una joven maestra en prácticas, terminó convirtiéndose en un movimiento deportivo y comunitario capaz de transformar la vida del municipio. A base de ilusión, trabajo y un compromiso incansable, Antsoain ha encontrado en la sokatira una forma de identidad y un motivo para mirar al futuro con ambición. Un aire fresco que ya va recogiendo lo sembrado.



El equipo de Antsoain, en una competición territorial celebrada en Lesaka. (Federación Navarra)

MANERAS DE VIVIR

Sin caer en el tópico fácil, pasar una tarde de entrenamiento en el patio cubierto del colegio de Antsoain, junto al equipo de sokatira, en uno de sus cuatro entrenamientos semanales, reafirma la idea que sobrevuela a lo largo y ancho de este suplemento: la identidad. Algo equiparable a todos los equipos de Navarra y Euskadi que ven en la sokatira una forma de concebir la vida. El esfuerzo, innegociable. La ayuda al compañero de tirada, una obligación. El sentido de comunidad y equipo, continuo. Las ganas por mejorar, persistir y lograr llevar a la otra punta del globo el nombre de Antsoain, un motor para actuar.

Desde el club esperan que, año a año, sean más los jóvenes y adolescentes que dan el paso para entrar al equipo de tal forma que el club eche raíces y se consolide como la gran revelación de los próximos años. Quien sabe si, fruto del buen trabajo en la escuela de Herri Kirolak, el Antsoain pueda seguir creciendo en cantidad y calidad.

En 2016, cuando Irune Biurrun cursaba su último año de Magisterio, quizá no imaginaba que aquella experiencia como profesora de prácticas en el Colegio Público de Antsoain iba a convertirse en el germen de uno de los proyectos deportivos más singulares y vibrantes de esta localidad con más de diez mil habitantes. A punto de cumplir

diez años, el equipo de sokatira de Antsoain ha demostrado que la tradición no siempre es un requisito para construir una comunidad sólida, competitiva y comprometida. A veces basta con una buena idea, una persona que crea en ella... y un pueblo dispuesto a tirar del mismo lado.

Todo empezó de manera sencilla: Irune, que había competido en las categorías de cadete y juvenil, y después como adulta, en el equipo de sokatira del Txantrea — club que este año ha cumplido 45 años—, quería comprobar si tenía sentido ofrecer sokatira como actividad extraescolar. Aprovechando su paso por el colegio, lanzó la propuesta. La respuesta fue sorprendente incluso para ella: más de una treintena de niños y niñas se apuntaron a las primeras sesiones de prueba. Era la señal que necesitaba.

Con aquella energía inicial y la convicción de que el ambiente de este deporte —mixto, cercano, familiar— podía prender en su propio pueblo, Irune se puso manos a la obra. Tramitó la creación oficial del club, requisito necesario para competir tanto en Navarra como fuera de ella, y nació así el germen de lo que hoy es el equipo de sokatira de Antsoain, una parte sustancial del equipo de Herri Kirolak del municipio.

Lo que había empezado como una actividad escolar pronto encontraría su eco entre la población más joven

de este municipio a apenas cinco kilómetros de Pamplona. “¿Para los pequeños sí, pero para los mayores no?”, le preguntaron cuatro jóvenes nada más enterarse del proyecto. Fue el empujón definitivo: si ellos se comprometían, Irune también lo haría. Y cumplió. Por las tardes continuaba entrenando en la Txantrea, como deportista, y poco después se pasaba al frontón de Antsoain para entrenar a los que querían iniciarse. La bola había empezado a rodar.

UN CRECIMIENTO METEÓRICO

Desde aquel grupo inicial, el desarrollo del club ha sido tan sostenido como sorprendente. Hoy más de ochenta menores forman parte de la escuela de Herri Kirolak —un torrente de juventud y futuro— y 35 personas componen el equipo de sokatira. Antsoain, que no cuenta con una tradición arraigada y prolongada en el tiempo en este deporte como Beti Gazte de Lesaka o el Txantrea, ha logrado en menos de una década algo igual de valioso: construir su propio camino.

Ese carácter propio se erige como la seña de identidad que mejor define al club. En Antsoain, junto a la sokatira, los jóvenes practican también chingas, carrera de saco, tronza o mazorca dentro del marco de los Herri Kirolak, tan unidos a la cultura vasco-navarra. La pluralidad ha permitido que el club crezca en

amplitud, pero sobre todo en identidad ya que, además del equipo de sokatira, Antsoain goza de una escuela de Herri Kirolak para los más pequeños.

Y como toda cantera, empieza ya a ver los frutos de aquellos primeros chiquillos que, hace casi diez años, se agarraron a la cuerda por primera vez. La actual generación del equipo es muy joven, lo que para Irune no es casualidad, sino un síntoma del trabajo bien hecho: “Son los frutos de los primeros años. Hay cantera. Y eso, para un deporte minoritario como la sokatira, es muchísimo”.

TAIWÁN, EN EL HORIZONTE

El crecimiento deportivo también ha dejado huella en la escena internacional, sobre todo tras la pandemia. En los últimos años, el equipo ha participado en varios campeonatos del mundo, que alternan modalidades indoor (sobre goma) y outdoor, sobre tierra. Antsoain tuvo representación en 2022 en Irlanda, en 2023 en Irlanda del Norte y también participaron en 2024 en Suecia. Y encaran con ilusión y muy buenas perspectivas el próximo mundial, que tendrá lugar en Taiwán en marzo de 2026. Un viaje tan emocionante como exigente.

La experiencia internacional ha llevado al club a redefinir sus objetivos, poniendo el foco en las categorías de junior y sub-23, donde se concentra la fuerza de la cantera. Algo lógico en un club donde la juventud no es solo el futuro, sino el presente, dada la incipiente fundación del club.

Pero cualquier viaje de estas dimensiones tiene un precio. Y en el caso de Antsoain, el coste económico recae exclusivamente en el club y en sus integrantes: “La federación no aporta nada; cada club tiene que financiarse”, explica Irune, que, además de fundadora, entrenadora y tiradora del Antsoain, es parte de la junta directiva de la Federación de Herri Kirolak de la Comunidad Foral.

Desde el equipo organizan todo tipo de actos —diversos pero centrados en el latir del municipio— como tómbolas, bingos, torneos de mus y jornadas de Herri Kirolak. De media, el coste de un único jugador, entre el viaje, el alojamiento, los seguros, los permisos y los materiales necesarios, ronda los mil euros. El compromiso de amigos, familiares y los propios tiradores, desde meses atrás, resulta clave para que se puedan sufragar todos los gastos sin necesidad de aportar grandes cantidades del bolsillo propio. Y esta tónica ha cuajado año a año, siendo un caso de éxito.

Diez años después de aquel arranque casi improvisado, el proyecto de sokatira de Antsoain se ha consolidado como un referente en Navarra y un ejemplo de cómo un pueblo puede crecer cuando empuja unido. Con una cantera vibrante, una estructura sólida y la determinación de quienes creen en este deporte, el club no solo ha conquistado espacios dentro y fuera de Navarra, sino que ahora se prepara para llevar su esfuerzo y su nombre hasta Taiwán. La historia de Antsoain demuestra que, cuando hay comunidad, compromiso y pasión, ningún reto queda demasiado lejos.

LA SOKATIRA HABLA EUSKERA

Obviar el vínculo que une al euskera con la sokatira sería un error. Esta disciplina, tan arraigada en los herri kirolak, no se entiende sin la lengua que históricamente la acompaña. En cada entrenamiento y en cada tirada resuenan palabras que ya forman parte del propio deporte: prestatu, tiratu, eutsi, atxiki. Órdenes breves, precisas, pero también profundamente identitarias.

El euskera aporta ritmo, cohesión y una manera particular de sentir el esfuerzo colectivo. No es solo una herramienta de comunicación dentro del equipo: es un elemento que refuerza la pertenencia, que conecta a tiradores veteranos y jóvenes promesas con una tradición que sigue viva. La cuerda une cuerpos, pero la lengua une historias.

Incluso en clubes más recientes o en municipios donde la sokatira no ha tenido una trayectoria histórica destacada, el euskera se convierte en un puente. Facilita la integración, crea comunidad y aporta un carácter propio a cada grupo. Muchos jóvenes que llegan por primera vez al deporte descubren a través de estas palabras una parte de la cultura vasca que se transmite de manera natural, sin solemnidad, simplemente formando parte del juego.

Por eso, cuando la cuerda se tensa, también lo hace ese lazo cultural. Porque aquí, la sokatira no solo se practica: se vive, se comparte y, sobre todo, se habla en euskera.

ATRAPADOS POR EL BUEN AMBIENTE

Itxaso Aldunate Cerdán y Eneko Aguirre Gutiérrez son dos tiradores de Ansoáin. Eneko, estudiante del doble grado en Ingeniería Agroalimentaria e Innovación de Procesos y Productos Alimentarios en la UPNA, participó en el mundial el año pasado en Suecia. Por su parte, Itxaso está en 2º de Bachillerato en el colegio de Ansoáin y se acerca ahora a su etapa internacional tras ocho años en este deporte. Los dos son de las nuevas generaciones de la sokatira, ya que Itxaso tiene solo 17 años y Eneko 21.

RAFAEL PEÑA

¿Cuándo empezaste a practicar sokatira?

Me apunté siendo muy pequeño y un poco por probar. Me junté con unos cuantos amigos y nos apuntamos para hacer deporte y probar algo distinto. Llevo desde 2018 haciendo herri kirolak y, realmente, lo disfruto muchísimo. Primero, por el ambiente que hay porque somos como una familia y nos llevamos muy bien dentro del equipo. Esto ayuda un montón porque uno viene a entrenar con muchas ganas sabiendo que se va a divertir. Luego, aunque parece un deporte más aburrido, para nada. En la sokatira pasa como en cualquier deporte: si ves que puedes con más peso y hay mejoría constante en la técnica, pues resulta muy motivante y no puedes dejar de hacerlo.

Ya tienes experiencia en lo que es un mundial y en marzo llega Taiwán. ¿Cómo se presenta y qué es lo que más impacta?

Igual que la primera vez. Es verdad que me voy a perder dos semanas de clase en la universidad, pero tengo muchísimas ganas y, al haber estado ya en el mundial de Suecia, sé que vale mucho la pena. Cuando estemos allí no voy a pensar que me estoy perdiendo nada, sino que estaré en la otra punta del mundo haciendo un deporte que me gusta y con ganas de disfrutarlo porque es una experiencia única.

Es muy especial porque cuando competimos en Navarra, ya conocemos a todos los equipos y a las personas que compiten. En el mundial, tiras contra equipos de Suecia, de China, de todo el mundo. Da

para ver muchas culturas unidas en un solo deporte. Aquí vemos que es un deporte que no practica mucha gente, pero en el mundial compruebas que se compite en todo el mundo. Y, claro, cuando digo que me voy a Taiwán al mundial, a la gente le sorprende que se haga sokatira allí y, además, son de los mejores. Creo que también es importante que nosotros llevemos lo que tengamos al mundial. Es decir, además de dar el máximo nivel posible para competir de la mejor manera, creo que un encuentro internacional de esta categoría debe servir para que todos los países transmitan sus propias culturas y costumbres. De modo que, igual que aquí en Navarra lo hacemos, llevaremos nuestra cultura a través del euskera.

¿Por qué empezaste?

Empecé por mi hermana, que tam-

bién hacía herri kirolak, y sin saber muy bien lo que era. Yo vi que era un deporte de equipo en el que se hacía mucha piña y muy buen ambiente. También creo que conservamos nuestra cultura. Siempre nos comunicamos a través del euskera y creo que también puede ser importante cuidarlo mucho en este aspecto. Y, luego, que siendo muy competitiva, al ser un deporte más minoritario, la élite está más accesible y puedes llegar a mundiales de forma algo más sencilla que en otros deportes. Aunque luego es verdad que te das cuenta de que no es nada fácil. Sobre todo, yo creo que la hermandad que vivimos en Ansoáin me atrapó muy pronto, pero no solo entre nuestro equipo, sino también con el resto de la federación. Al final, si algún equipo necesita ayuda para lo que sea, el resto ponemos todo de nuestra parte para conseguirlo y esto da mucha seguridad. Pero todas las aventuras que lle-

va consigo, también son importantes. Imagina ir a Irlanda, Suecia o Taiwán. Es una pasada.

¿Cómo te planteas ir en marzo a Taiwán?

Es verdad que estoy en 2º de Bachillerato y, realmente, resulta un poco precipitado porque es dejar todo de lado dos semanas y, luego, a ver cómo vuelvo y recupero todo. Pero es una experiencia única y no la puedo dejar escapar. Y, si suspendo o se me complica la situación más de la cuenta, ya veré qué hago, pero es que creo, de verdad, que merece mucho la pena y tengo muchas ganas de que llegue el momento. Sobre todo, porque lo que aquí se considera un deporte minoritario, en realidad se juega en todo el mundo y veremos muchísimas culturas distintas y gente de todo tipo que irá a lo mismo: competir en sokatira.



Eneko Aguirre Gutiérrez, Itxaso Aldunate Cerdán, equipo de Antsoain. (CEDIDAS)

“ESTE DEPORTE NOS HA PERMITIDO HACER FAMILIA MUNDIALMENTE”

Jugador y entrenador de la selección internacional de Bélgica, Lef Smets ha ganado dos mundiales mixtos, uno como tirador y otro como entrenador de la selección junior. Lleva 27 años dedicándose a este deporte y nadie conoce mejor que él cómo funciona y se concibe la sokatira en Bélgica.

RAFAEL PEÑA

Lef Smets en competiciones. (CEDIDAS)



¿Qué significa para ti practicar la sokatira en Bélgica, tanto como jugador como entrenador, en un país donde este deporte aún está en desarrollo en comparación con naciones con una tradición más larga?

Cualquiera que entrena sokatira en Bélgica lo hace por amistad. Los entrenamientos de invierno son para estar con amigos y mantener un mínimo de forma y ritmo. Está abierto para todos aquellos que quieran unirse y participar de este deporte. Ahora bien, en verano, cuando se acercan los eventos más importantes, los mundiales o torneos internacionales, ya empieza el entrenamiento de alto rendimiento. Y, luego, como entrenador del equipo nacional, subo la intensidad de las sesiones de entrenamiento y la cosa se pone dura. Así funcionamos en Bélgica. Por lo que, ahora en invierno, hacemos solo un entrenamiento a la semana abierto para el que quiera para que todos puedan estar en la cuerda; hacemos equipos equilibrados para entrenar juntos y unos contra otros. Pero en verano ya toca vivirlo como un deporte de alto nivel, de modo que la parte de fuerza y cardio ya la hace cada uno, por su cuenta, para mantener un buen estado de forma grupal. Y, así, desde 2021 hemos llegado a lo más alto en el mundo en competiciones mixtas y masculinas. Hubo mucho trabajo durante los 25 años anteriores para llegar a la cumbre en la que nos encontramos ahora.

Has tenido contacto con equipos o competiciones fuera de Bélgica. Desde tu perspectiva como jugador y como entrenador, ¿qué diferencias notas en el estilo, la preparación o la organización entre la sokatira belga y la de otros países?

Efectivamente, llevo ya 27 años involucrado con la sokatira y he podido establecer contacto con otros clubes o equipos internacionales. Se podría decir que he hecho muchos amigos en todo el mundo. He entrenado en el País Vasco, en Irlanda, en Suiza y en muchos otros sitios. Así que, además del mucho contacto internacional, la sokatira, que es un deporte basado en la familia, nos ha permitido hacer familia mundialmente: somos una gran familia. Cada año, en los distintos eventos internacionales que hay, siempre vemos a las mismas personas y la amistad se convierte en algo inevitable. Incluso, durante nuestras vacaciones, solemos viajar a lugares donde haya sokatira para poder entrenar junto a otros compañeros de los que se puede aprender mucho. Efectivamente, hay estilos y estilos. Algunos valoran mucho más la técnica, otros hacen una apuesta por ajustar mucho el peso y aprovechar la fuerza y otros,

en función del enfrentamiento, procuramos conformar un equipo equilibrado y dinámico que permita cambiar el enfoque del enfrentamiento siendo más imprevisibles y con mayor capacidad de adaptación. Es complicado el planteamiento porque suele ser muy definitorio. No es como el fútbol que, en cierta medida, es un poco imprevisible el resultado porque depende mucho del día que tengan los jugadores, pero en la sokatira sueles saber qué va a suceder. De modo que, no puedes fallar en tu planteamiento.

¿Crees que la sokatira está ganando más visibilidad internacional? ¿Qué factores crees que influyen en su expansión o en la falta de reconocimiento global, y cómo los abordas como entrenador?

Creo que es algo en lo que se va avanzando poco a poco. Sobre todo, en los grandes eventos como los mundiales, que son muy atractivos para nosotros porque es allí donde se marcan el nivel al que queremos llegar. El planteamiento de la competición es muy interesante. Sólo los seis mejores países pueden clasificarse, lo que garantiza un altísimo nivel porque todo el que va es bueno. Es decir, el producto resultante será atractivo y bueno para los aficionados. Nosotros empezamos nuestro recorrido internacional en 2013, que fue cuando fuimos por primera vez a Colombia y fue la experiencia más maravillosa en nuestra carrera deportiva. Y, además, nos dio mucha visibilidad internacional, que es algo que depende en gran medida de quién organice los eventos y cómo lo haga. Algunos consiguen la involucración de bastantes medios de comunicación, pero ese apoyo mediático no es fácil de conseguir porque a veces se dan encuentros demasiado cortos o largos, es impredecible. En sokatira empiezas por la mañana, comienzas cada serie y esperas a que termine tu lado. Por ejemplo, el año pasado la serie más larga duró tres o cuatro minutos, pero en Alemania, el año anterior, cada serie duraba unos diez minutos. Depende mucho de las condiciones del terreno. Y el apoyo mediático no puede planear cómo colocar los espacios comerciales de publicidad entre series. Así que, no sé cómo, pero ojalá avancemos en este ámbito.

¿Recibe tu equipo algún apoyo del gobierno, de las federaciones o de patrocinadores privados? ¿Cómo de difícil es financiar los entrenamientos, los viajes internacionales y las competiciones, tanto como jugador como responsable de la parte de entrenamiento?

En Bélgica no contamos con ningún tipo de apoyo que nos financie la

sokatira ni por parte del gobierno ni de ninguna de las federaciones deportivas del país. Tenemos un acuerdo con nuestra asociación internacional que consiste en que los clubes pagamos, no mucho dinero, por ser miembros de la federación, pero no es el organismo deportivo el que necesita el dinero. Los clubes deben tener su dinero y cada uno lo gestiona a su manera. Para conseguirlo, algunos organizan fiestas, venden comida y otros “no hacen nada” y lo paga cada tirador por su cuenta con su sueldo de su trabajo profesional. Todos pagan en función de la propia estructura del club porque no recibimos ese apoyo de Bélgica, salvo cuando vamos a los mundiales y nos clasificamos a alguna fase o, incluso, recibimos alguna de las medallas. Con eso, nos dan algo de apoyo para los gastos del viaje. Ahora bien, como no consigamos nada de eso, pagamos todo nosotros mismos como podamos.

¿Qué mensaje darías a los jóvenes atletas y entrenadores aspirantes que quieren involucrarse en la sokatira, especialmente en Bélgica, donde el deporte está creciendo pero aún trabaja para ganar reconocimiento internacional?

A mí me gustaría dejar claro a todos los jóvenes y, bueno, también a los mayores, que siempre estamos buscando nuevos miembros que quieran y puedan formar parte de nuestros clubes. En este deporte se puede crecer mucho y, aunque lleva tiempo, vale mucho la pena porque para mí es uno de los deportes más interesantes. Puedes conocer el mundo a través de este deporte. Hemos ido a Sudáfrica, Colombia, Polonia, Letonia, Suecia, España, a todas partes. Vemos el mundo entero. Y puedes llegar al nivel más alto del mundo siendo parte del equipo, tirando contra otros y estando en la cima del mundo. Y, a pesar de la dificultad que conlleva, es más fácil de lograr en un deporte que todavía no es tan popular y, por lo tanto, se tiene menos competencia para cubrir un puesto que en otros deportes. Eso es lo que hemos logrado ahora con nuestro club: dos veces campeones del mundo con el equipo junior mixto y con el equipo mixto de adultos. Pero cualquiera puede unirse a nuestro equipo.

1 CITA



“Algunos valoran mucho más la técnica, otros hacen una apuesta por ajustar mucho el peso y aprovechar la fuerza”



Daniel Fornstedt, junto a sus compañeros del Brunnsbergs IF sueco, en una competición regional disputada en Estocolmo en 2023.

LA SINGULARIDAD SUECA

ABRAHAM DEL POZO

Desde el remoto Älvdalen, Daniel Fornstedt encarna la esencia del tira y afloja sueco: fuerza compartida, disciplina y una herencia que resiste al margen del foco mediático.

DOS OROS OLÍMPICOS



Los resultados del tira y afloja en los Juegos Olímpicos de Estocolmo de 1912 quedaron inscritos como un episodio curioso pero a la vez memorable, dentro del programa olímpico. Eran las cuartas olimpiadas consecutivas con la disputa de la sokatira como disciplina. En la primera de 1900, Suecia se hizo con el oro junto a Francia y Dinamarca, en un equipo mixto.

A la cita de 1912 solo acudieron dos selecciones: Suecia, la anfitriona, y el Reino Unido, cuyos integrantes, robustos y disciplinados, procedían de los cuerpos policiales de cada nación. Austria, Bohemia y Luxemburgo, aunque habían anunciado su participación, no se presentaron en último término.

Por ello lo que debía convertirse en un extenso torneo de diez selecciones internacionales se redujo a un único enfrentamiento directo entre suecos y británicos. La competición, concebida al mejor de tres rondas, tuvo lugar el 8 de julio de 1912. En la primera tirada, los anfitriones suecos avanzaron con una constancia imperturbable, arrastrando lentamente a la brigada británica más allá de la marca trazada en el suelo. Tras un respiro de cinco minutos, dio comienzo la segunda ronda, en la que ninguno de los dos bandos consiguió imponerse de inmediato. Pero, al cabo, en el tercer duelo, los ingleses, rendidos por el cansancio, perdieron el firme apoyo de sus pies y cedieron, desplomándose sobre la pista. Aquel desmoronamiento, más fruto del agotamiento que de la falta de coraje, les valió la descalificación y coronó a la escuadra sueca como vencedora.

“Es una excelente manera de fortalecer los vínculos”, confiesa mientras ajusta una de las cuerdas gastadas por el uso.

Es un sábado cualquiera de noviembre. Älvdalen ha amanecido helado, con temperaturas bajo cero, pero eso no frena al equipo de sokatira de la zona para cumplimentar el entrenamiento de los sábados. El frío, comenta Daniel, se combate a base de fuerza y coraje. “No queda otra”, expresa, entre risas, el veterano tirador sueco.

El tira y afloja, añade, es un deporte “pequeño pero feroz”: sorprende a los curiosos, fascina a quienes lo observan con atención y desconcierta a aquellos que no conciben que un acto tan primitivo —tirar de una cuerda— pueda convertirse en una disciplina exigente, técnica y profundamente estratégica. Para el deportista, la incredulidad ajena es casi un “estímulo” ya que demuestra que el deporte aún tiene un largo camino que recorrer, y él está dispuesto a empujarlo, cuerda en mano.

SIN COBERTURA MEDIÁTICA

En los cientos de viajes al extranjero de Daniel Fornstedt, sostenido, como quien dice, por una cuerda, ha podido palpar y conocer de primera mano las diversas concepciones de la sokatira alrededor del planeta. Expone, como resultado de este viaje por medio mundo, la “singularidad” de Suecia, una concepción “íntima, aguerida, pero silenciosa” de la sokatira, que contrasta con la desenvoltura y el esparcimiento de las selecciones asiáticas o americanas. En los mundiales, cada país imprime su sello en la técnica, en el ritmo del tirón o en la manera de coordinar los cuerpos en tensión. La competición adquiere un aire teatral; en Suecia, en cambio, se preserva la sobriedad de quienes trabajan con calma, constancia y respeto por la tradición.

A pesar del talento de sus equipos y de la riqueza histórica de la disciplina, el tirador reconoce que el tira y afloja sigue siendo un deporte “discretamente oculto ante los ojos del mundo”. La falta de cobertura mediática limita, a su juicio, su crecimiento, y muchos desconocen que existe un calendario internacional, o incluso federaciones

dedicadas a su desarrollo. “Sería maravilloso que el deporte recibiera más atención”, afirma con una convicción tranquila pero firme. Debido, en gran parte, al potencial que no disimula reconocer: un deporte accesible, emocionante, ideal para públicos diversos y capaz de congrega a comunidades enteras en torno a la misma cuerda.

Para sostener esta práctica, el Brunnsbergs IF recibe cierto apoyo económico de la asociación nacional de sokatira ‘RF SISU’, así como de patrocinadores privados y empresas locales. Generalmente, estas ayudas son consecuencia de haber logrado títulos, medallas o éxitos deportivos. Sin embargo, remarca que no existe una fi-

nanciación estatal estable ni recogida en ninguna normativa legal, además de tener que costearse de su propio bolsillo los viajes a torneos en el extranjero. Pero el equipo, acostumbrado al rigor del entrenamiento y al espíritu de comunidad, encuentra siempre la forma de seguir adelante.

La fuerza no entiende de género

En términos de género, el deporte ha vivido transformaciones significativas. En el Brunnsbergs IF, hombres y mujeres entrenan con intensidad similar, compartiendo esfuerzos, técnicas y objetivos. Sin embargo, en la selección nacional, Daniel reconoce que los hombres aún reciben más recursos y visibilidad, pese a que han sido las mujeres quienes han alcanzado los mayores triunfos en competiciones internacionales. Él lo observa con serenidad y admiración: la fuerza, dice, no entiende de género; entiende de disciplina, constancia y del compromiso de quienes tiran juntos hacia una meta común.

Durante una sesión de entrenamiento en Älvdalen, en una mañana gris, gélida y lluviosa en el centro de Suecia, cada gesto adquiere un carácter casi ceremonial. En la videollamada realizada, Daniel Fornstedt nos muestra cómo sus pies se plantan firmes en la tierra húmeda del surco de práctica y la transmisión de la energía sostenida en sus brazos. La respiración colectiva de los ocho tiradores suecos marca el tempo de los tirones. La cuerda, tensada y vibrante, es más que un instrumento: es un hilo de unión, un símbolo de cooperación y resistencia, un eco de las generaciones que han tirado antes que ellos.

Mientras el viento de Älvdalen agita las pocas hojas de los pinos y hace oscilar suavemente la cuerda entre sus manos, se entiende por qué Daniel Fornstedt representa tan bien la esencia de este deporte: resistencia, estrategia, compañerismo. En Suecia, el tira y afloja no es solo un deporte; es un acto de pertenencia, de paciencia y de fuerza compartida. Y en cada tirón, Daniel ayuda a mantener viva esa tradición antigua, intensa y profundamente humana, que desemboca en una práctica muy singular del deporte.

3 CLAVES

DRAGKAMP. Así se denomina a una especialidad folklórica de la sokatira en Suecia. Se trata de una vertiente más individualista (uno contra uno) en el que cada competidor tira de una cuerda para arrastrar al adversario hacia su lado o hacerlo perder el equilibrio. La victoria depende de la fuerza, resistencia y técnica de cada participante, que debe mantener postura y tracción constante.

1933. Fundación de la Federación Sueca de sokatira, considerada una de las más antiguas del mundo.

0 ayudas gubernamentales directas para los tiradores suecos.

“EL ENCANTO DE LA SOKATIRA PUEDE PERDERSE SI PREVALECEEN INTERESES”



Rahel Schmid celebra un triunfo junto a su equipo, el Seilziehclub Goten de Suiza. (CEDIDA)

Rahel Schmid practica y preside el Seilziehclub Goten, equipo suizo de sokatira, en la localidad de Schönholzerswilen. Esta tranquila comuna del cantón de Turgovia, rodeada de colinas verdes y fértiles valles, parece suspendida en el tiempo. Entre sus paisajes rurales, la tradición del tira y afloja se mantiene viva, aunque minoritaria, lo que refuerza el sentido de comunidad y el espíritu colectivo. En este entorno, el deporte rural trasciende lo físico y se convierte en un reflejo del alma helvética que vibra en cada tirón de la cuerda.

ABRAHAM DEL POZO

En los verdes valles suizos, donde las tradiciones rurales se entrelazan con la vida cotidiana, la concepción de la sokatira trasciende lo puramente deportivo, sostenida por una férrea cuerda que una generaciones desde hace más de dos siglos. Para quienes lo practican, como Rahel Schmid, representa algo más que competir. “El tira y afloja es mucho más que un deporte: se ha convertido en una verdadera pasión”, confiesa.

Aunque la sokatira en Suiza se cataloga como un deporte minoritario, representa una de las naciones con mayor arraigo y tradición, debido, en gran parte, a la comunidad que la transmite de generación en generación. Se percibe como una gran familia. “La gente (en referencia a tiradores, equipos y federaciones territoriales) se conoce desde hace años, se apoya mutuamente, y este espíritu de unión refleja los orígenes rurales del deporte”, añade.

La mirada internacional, sin embargo, revela un contraste fascinante. “Cada nación tiene su propio estilo, pero lo que realmente nos diferencia a los suizos es nuestra capacidad de adaptación. Analizamos a fondo a nuestros oponentes y preparamos distintas estrategias tácticas de manera anticipada”, explica, convencida, la máxima dirigente del Seilziehclub Goten. La infraestructura, otro pilar de la excelencia suiza, permite a los equipos entrenar en instalaciones profesionales con superficies diversas, simulando las condiciones de competencias internacionales. Schmid afirma que “el enfoque de la sokatira en Suiza se basa en la precisión y la máxima organización”.

La singular manera de celebrar competiciones representa un claro sello de identidad de la concepción suiza de la sokatira. En el país alpino, los torneos son festivales en donde resalta la presencia de muchos equipos animados, puestos de comida, música tradicional, heladerías y decoraciones cuidadas.

Describe la “meticulosa planificación de eventos”, en torno a la celebración de la sokatira, bajo el impulso y la fuerza del “sentido de comunidad”, muy “arraigado a la cultura popular suiza”.

Paradójicamente, apunta, los campeonatos internacionales en el extranjero pueden reunir menos espectadores que un torneo ordinario suizo. La diferencia con otras naciones es patente: en Chinese Taipei, por ejemplo, las tiradoras entrenan en universidades con recursos abundantes y apoyo deportivo a tiempo completo, una ventaja que Suiza no puede ofrecer y que se nota en la escena internacional.

El crecimiento del tira y afloja enfrenta desafíos estructurales y culturales. “Más exposición mediática atraería a más tiradores y patrocinadores, pero sin una base sólida de deportistas es difícil generar interés”, observa. La federación internacional trabaja para que el deporte regrese a los Juegos Olímpicos, un impulso que aumentaría su visibilidad, aunque ella advierte sobre los riesgos de la profesionalización desmedida: “Más visibilidad y dinero generarían oportunidades, pero si todo se centrara en intereses económicos, se correría el riesgo de perder la autenticidad del deporte, sus raíces y su fuerte espíritu comunitario, seña de identidad del tira y afloja”.

A esto se suma la complejidad competitiva: la proliferación de categorías por peso dificulta el seguimiento del deporte y dispersa la atención, mientras muchos países luchan por reunir suficientes deportistas. La estrategia suiza es clara: consolidar la base, retener a los tiradores actuales, fomentar el desarrollo juvenil y construir estructuras competitivas claras y accesibles. “Pequeños pasos deliberados son la clave para lograr un reconocimiento global sin perder lo que hace especial al deporte”, asegura.

La financiación, por su parte, sigue siendo un desafío para el país helvético, característica común para prácticamente todas las federaciones naciona-

3 CITAS

RAÍCES

“El tira y afloja es mucho más que un deporte: se ha convertido en una verdadera pasión”

FEMINISMO

“Está claro que actualmente las mujeres enriquecen el deporte y son su motor de desarrollo”

IDENTIDAD

“La estrategia y la capacidad de adaptación nos diferencian de otras federaciones”

3 CLAVES

93 tiradores profesionales

600 personas practican sokatira de manera recreativa o semiprofesional

Seilziehen, manera de denominar la sokatira en Suiza a raíz de su origen rural y primitivo.



les que componen la TWIF. En Suiza, los atletas cubren la mayoría de los gastos, desde viajes y alojamiento hasta equipamiento y entrenamientos. La organización nacional, bajo el nombre de ‘Swiss Olympic’, sólo otorga una bonificación de 6.000 francos por título mundial (unos 6480 euros), que se reparte entre toda la delegación, compuesta en torno a noventa personas.

En cuanto a la participación femenina, los cambios han sido profundos, aunque no exentos de resistencia. En el Seilziehclub Goten, las mujeres dominan hoy el deporte, pero el camino se presentó arduo. “Comencé mi carrera en el Seilziehclub Mosnang —que radica en la localidad de Mosnang, perteneciente al cantón de San Galo—, donde inicialmente no se permitió la creación de un equipo femenino. Esas reticencias iniciales nos motivaron a entrenar más duro, mejorar continuamente y ganarnos nuestro lugar”, recuerda. A pesar de los estereotipos que enfrentan, como ser consideradas “demasiado fuertes” o “masculinas”, las tiradoras femeninas han demostrado que la sokatira exige técnica, coordinación, disciplina y fortaleza mental.

“Hoy está claro que las mujeres enriquecen el deporte y son un motor de su desarrollo”, afirma con convicción.

Finalmente, su mensaje para los jóvenes que desean iniciarse en el tira y afloja supone un llamado a la pasión y al compromiso: “Aporta pasión, arde por lo que haces. El tira y afloja fortalece todo el cuerpo, especialmente la estabilidad del core y la postura, pero también forma el carácter: trabajo en equipo, disciplina, resiliencia y confianza”. Para Schmid, el deporte, además de moldear el cuerpo, también forja amistades. “Sé orgulloso de tu entusiasmo y muéstralo abiertamente. Esa es la manera más auténtica y efectiva de promover el deporte. El tira y afloja conecta, desafía e inspira, y una vez que formas parte de él, normalmente sigues involucrado con plena convicción”.

La presidenta y al mismo tiempo tiradora del Seilziehclub Goten suizo ejemplifica a la perfección el sentido de comunidad férreo y constante de la sokatira en su cantón. Y pone de relieve el pilar esencial que sostiene la sokatira: la autenticidad, tan inusual hoy en día.



Siete tiradoras suizas del Seilziehclub Goten se esfuerzan al máximo en una competición territorial. (Michaela Koch)

Yājia, el duelo de cuerda ancestral tibetano disputado por dos chinas. Fuente: de dominio público.



El Buweekula, equipo de Uganda, tirando de la cuerda. Fuente: Federación tira y afloja de Uganda.



Marines durante una jornada de actividades en el Centro de Reclutamiento en Carolina del Sur. Crédito: Marine Corps Lance Cpl. Ryan Hageali.



ASIA

ABRAHAM DEL POZO

El continente asiático reúne a 22 naciones inscritas en la federación internacional de tira y afloja, la denominada TWIF, pero el número no impresiona si no se observa la riqueza de sus expresiones. A primera vista, podría parecer una disciplina menor; sin embargo, atendiendo al volumen de clubes, escuelas, equipos juveniles y festividades donde la cuerda es protagonista, **Asia** congrega a más de 20.000 practicantes habituales, entre quienes la ejercen de manera federada y quienes participan en celebraciones tradicionales donde el tira y afloja forma parte del ritual colectivo.

El paraguas que engloba la sokatira en Asia tiene como principal distintivo la variedad. Porque la cantidad de escenarios a lo largo y ancho del Extremo Oriental es asombrosa. En Camboya, los equipos hunden los pies en

pei, hoy potencia absoluta: seis títulos mundiales consecutivos en la categoría femenina han elevado el nivel técnico del continente y obligado a otros países a intensificar su profesionalización. Filipinas, Malasia o Tailandia —que ha sido sede asiática en cuatro ocasiones en la última década— envían ya contingentes numerosos de deportistas y entrenadores a los grandes torneos de ámbito continental e internacional. Laos incluso ha declarado la sokatira deporte nacional y la incorporará a los próximos Juegos del Sudeste Asiático (el gran campeonato a nivel continental en Asia, que se celebra cada dos años, cuando no se programa mundial), una señal del creciente impulso institucional.

En paralelo, conviven expresiones más pequeñas pero no menos significativas: los combates iraníes acompañados de lucha ‘zurkhaneh’; com-

a la TWIF doce selecciones nacionales inscritas, lo que sitúa la disciplina en una posición modesta y postergada a la anécdota, pero claramente articulada dentro del mapa global del tira y afloja.

En Camerún, la cuerda va acompañada de pasos de danza popular que convierten el esfuerzo en coreografía; en la República del Congo, los uniformes estallan en color; y en Gambia, la temporada de lluvias no detiene las pruebas, sino que las transforma —la competición adquiere barro y exuberancia—. Ghana mantiene una estructura urbana donde los equipos representan barrios más que municipios, reminiscencia de lealtades locales que atraviesan la ciudad; en Kenia, por el contrario, las formaciones se configuran frecuentemente por tribus, con una concepción más comunitaria que deportiva de la competición.

La dimensión musical y ritual apa-

ha sido Sudáfrica. Exhibe una organización robusta, ya que la sokatira allí se articula por etnias, pero además convive con un alto grado de profesionalización y seguimiento, al igual que el rugby.

Por tanto, se observa un cambio de paradigma con respecto a Asia. En África, el tira y afloja se concibe más como un arte, una expresión folklórica o incluso chaminística para estrechar lazos y comunidad, más que un deporte serio y estructurado. Sin embargo, esta dinámica está cambiando en la última década gracias, en parte, a la acción de la TWIF, cuyo objetivo prioritario es fortalecer las estructuras de formación, competición y federación que permitan a clubes y selecciones proyectarse en circuitos regionales y mundiales. Básicamente, profesionalizar la sokatira, sin perder el sello lúdico y festivo que la envuelve. Las pruebas africanas

tres platas y un bronce— que dejó huella en la memoria deportiva del país.

Hoy el corazón competitivo americano late sobre todo en Canadá, donde la cantera se cultiva desde las escuelas gracias a la celebración de torneos estructurados, que son auténticos semilleros técnicos. Brasil la mantiene viva en entornos populares y recreativos, mientras que en Colombia adquiere una dimensión fraterna: eventos festivos, disfraces regionales y un espíritu lúdico que convierte cada tirada en celebración colectiva. Sin embargo, la práctica es muy minoritaria.

SOKATIRA, EN EL CARIBE

La región caribeña ofrece las expresiones más singulares: la República Dominicana impulsa su expansión con competiciones sobre superficies

LA CUERDA VIAJERA

La sokatira, además de en Europa, tiene presencia en los cuatro continentes restantes. Asia, África y América, con diversas y complejas maneras de concebir esta disciplina, hacen de la sokatira un auténtico maremágnun de culturas. El espíritu comunitario se extiende de continente en continente a través de la sogá. Australia es la única representación de este deporte en Oceanía.

los arrozales durante el Año Nuevo: la cuerda avanza entre barro, música y promesas de buena cosecha. En India, más de lo mismo. La fuerza se mide descalzo durante el ‘Pongal’, la gran fiesta tamil dedicada a la abundancia agrícola. En Japón, la técnica se acompaña con tambores que marcan el ritmo de los tirones. Y en las dos Coreas, la cuerda se convierte en patrimonio: su juego tradicional, el ‘Juldarigi’, está inscrito desde 2015 en la Lista de la UNESCO, símbolo de una práctica que trasciende lo deportivo y lo simbólico.

LA SENDA LA MARCA CHINA TAIPEI

El contraste lo ofrece China Tai-

peticiones con calzado tradicional en Brunéi; juveniles que aspiran a ocupar un lugar internacional como los vietnamitas, campeones femeninos de 380 kg en 2025.

En ese cruce entre lo ancestral y lo reglado, Asia sostiene la cuerda con una diversidad única. La sokatira no solo enfrenta equipos: enlaza mundos, territorios y memorias que siguen tensándose —y celebrándose— en cada tirón compartido.

La concepción africana de la sokatira —esa cuerda que une a pueblos y comunidades— se despliega como un rito de comunidad y, simultáneamente, como una práctica en proceso de institucionalización. **África** aporta

rece con nitidez en Marruecos, donde la tirada se acompaña con música berber. Namibia ha convertido en paisaje competitivo sus vastos espacios desérticos. Y en Zimbabue la cuerda se tensa a menudo sobre lechos fluviales, integrando el entorno natural en la práctica. Nigeria reinterpreta la sokatira como espectáculo cómico que sintetiza elementos de la cultura popular, mientras que en Zambia los participantes compiten con pinturas corporales y sombreros tradicionales que subrayan la pertenencia étnica.

LA SUPREMACÍA SUDAFRICANA

Pero, la potencia más laureada e institucionalizada en los últimos años

contienen, no obstante, un alto grado de técnica y sincronía, ingredientes imprescindibles para profesionalizar el deporte sin desnaturalizarlo.

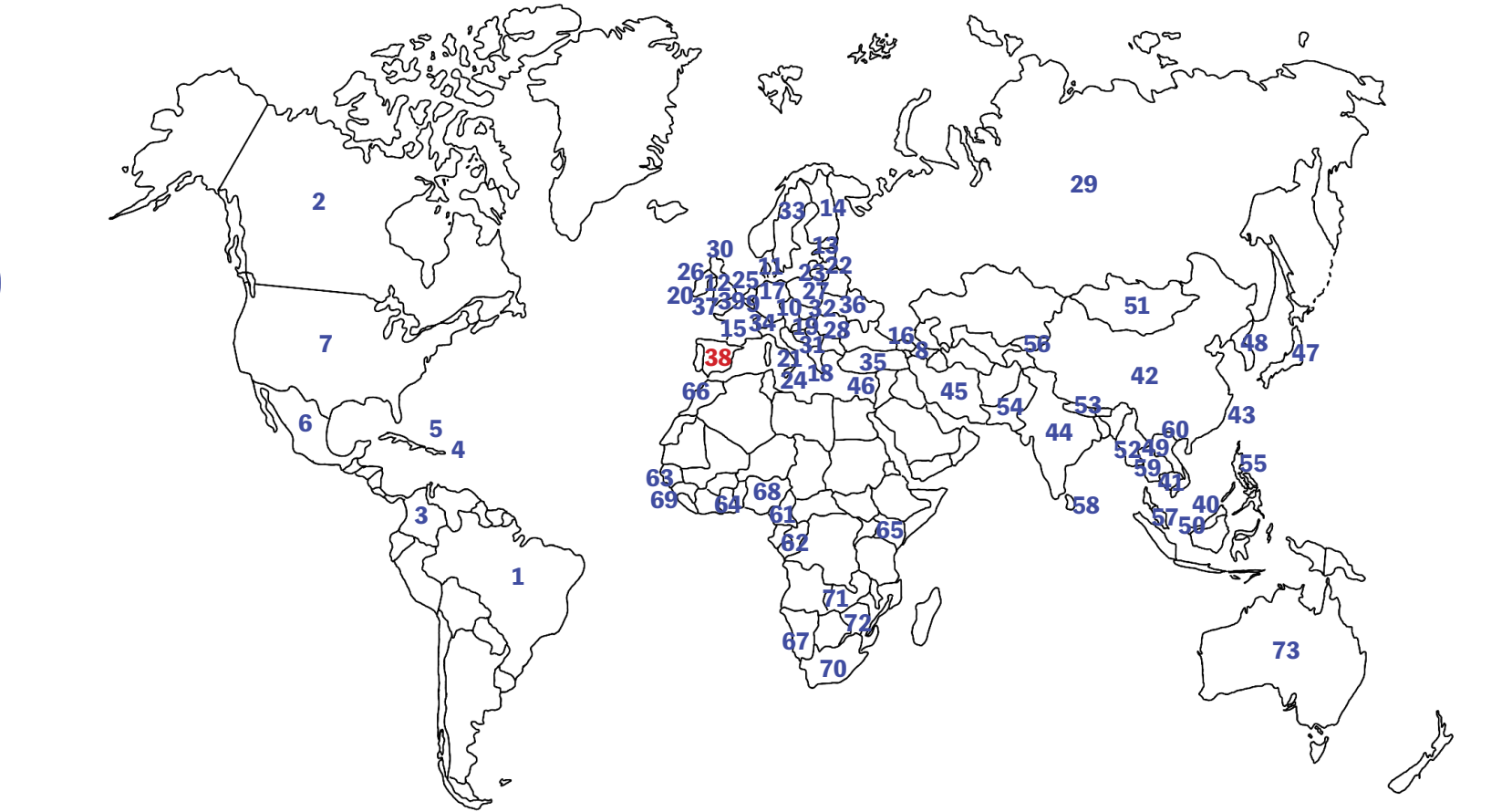
En **América**, la sokatira —bajo nombres tan diversos como cabo de guerra en Brasil o simplemente tug-of-war en los Estados Unidos— despliega un mapa continental donde conviven historia olímpica, deporte escolar y prácticas comunitarias. La tradición más antigua la aportan los estadounidenses, uno de los países fundadores de la disciplina moderna: entre 1900 y 1920 participaron en las cinco ediciones olímpicas en las que la sokatira fue deporte oficial, obteniendo un palmarés notable —un oro,

marinas —una adaptación que mezcla deporte y espectáculo—, y en Haití, aunque anecdótica, la práctica persiste como herencia comunitaria. México, por su parte, se encuentra en pleno proceso de implantación: surgen clubes, torneos locales y un interés creciente que apunta a un desarrollo sólido en los próximos años.

América se resume como una combinación de tradición histórica, vigor escolar, festividad popular y una incipiente profesionalización que sigue extendiéndose de norte a sur del continente. Se calcula que en torno a 50.000 personas practican, ya sea de forma semiprofesional o como actividad recreativa, el tradicional tira y afloja.

LA VUELTA AL MUNDO

1. En [Brasil](#), la sokatira se conoce como “cabo de guerra”.
2. Se cuida la cantera [canadiense](#) con grandes competiciones escolares.
3. La concepción [colombiana](#) de la sokatira es menos profesional, más bien recreativa, de gran unión y fraternidad, con vistosos disfraces regionales.
4. Expansión en la [República Dominicana](#) con nuevas superficies con competiciones en el mar.
5. Si, en [Haití](#) también se practica sokatira, aunque es muy minoritaria.
6. La sokatira, en vías de implantación en [México](#). Buenas perspectivas de futuro.
7. [Estados Unidos](#) es uno de los países fundacionales de la sokatira, con participación en las cinco olimpiadas entre 1900 y 1920, en la que lograron un oro, tres platas y un bronce.
8. La visión de la sokatira en [Azerbaiyán](#) se asemeja a la fuerza, que suele complementarse con lucha libre.
9. En [Bélgica](#), se apuesta por la tradición con competiciones de deportes populares.
10. En la [República Checa](#), llegan a competir incluso sobre la nieve con herramientas para no deslizar.
11. Las competiciones [danesas](#) se caracterizan por la inclusividad y la familiaridad.
12. De larga tradición y muy arraigada a la cultura popular de [Inglaterra](#). Fue uno de los países participantes en las Olimpiadas, con dos oros, dos platas y dos bronce. Además, fue sede olímpica en 1908.
13. La federación de sokatira de [Estonia](#) pertenece a la European Tug of War Federation (ETWF).
14. [Finlandia](#) tiene presencia en la estructura europea del deporte del tiro de la cuerda y cuenta con clubes o equipos activos, , aunque los datos de alto nivel internacional son muy limitados.
15. A través de organizaciones como la Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural (FNSMR) se practica el “tir à la corde” de modo institucionalizado en [Francia](#).
16. La sokatira [georgiana](#) está cubierta y reconocida en los registros europeos de tirada de la cuerda por



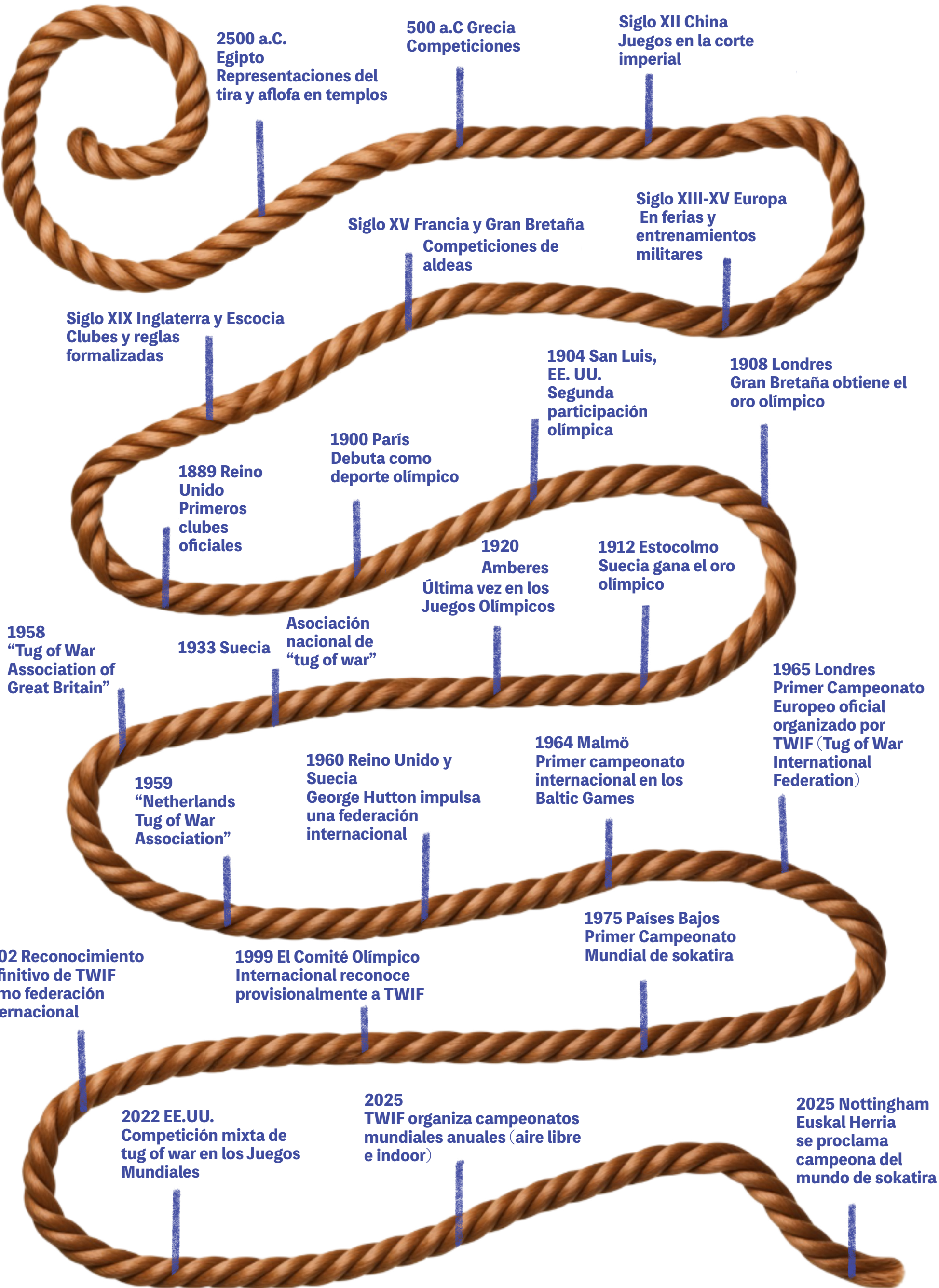
- la ETWF, , aunque el desarrollo e implantación del deporte no es significativo.
17. [Alemania](#) fue co-fundadora de la ETWF y su federación organiza múltiples competiciones nacionales y regionales periódicamente.
18. Aunque la presencia de [Grecia](#) en el podio mundial es anecdótica, organiza actividades de Tira y Afloja y participa en la red europea de manera ocasional, no existe una verdadera implantación social en las islas.
19. De escasa expansión en [Hungría](#), si bien pretende crecer a partir de los próximos mundiales en Europa.
20. La ‘Irish Tug of War Association’ de [Irlanda](#) es miembro de la ETWF y representa una de las potencias más laureadas en el continente europeo.
21. [Italia](#) compite esporádicamente en campeonatos europeos de sokatira y forma parte de la estructura internacional del deporte.
22. [Letonia](#) es miembro co-fundadora de la ETWF.
23. Junto con Letonia y Alemania, [Lituania](#) es uno de los países bálticos fundadores de la ETWF.
24. Aunque la proyección internacional de [Malta](#) de alto nivel es limitada, forma parte de la red europea de federaciones de sokatira.
25. En Leeuwarden, [País Bajos](#), se estableció la sede mundial de la Federación Internacional de Tira y Afloja, en 1960.
26. Los [norirlandeses](#) participan dentro de la estructura europea de la sokatira, aunque sin muchos resultados públicos de élite.
27. Fue cofundadora de la ETWF y participa activamente en la disciplina en Europa, lo que indica un nivel estructurado de la competición [polaca](#).
28. Está afiliada a la ETWF y organiza competiciones [rumanas](#) de tirada

- de la cuerda.
29. [Rusia](#) fue cofundadora de la ETWF y tiene una historia de participación en el tug-of-war, aunque los datos recientes disponibles de la competición internacional son limitados.
30. Los [escoceses](#) participan en la disciplina de la tirada de la cuerda dentro del Reino Unido y en eventos europeos.
31. [Serbia](#) es miembro cofundador de la ETWF y tiene equipos que compiten en la disciplina del tug-of-war en Europa.
32. Un poco de deporte, pero siempre acompañado de buena música [eslovaca](#).
33. Un país con larga y arraigada implantación de la sokatira, por su dominio olímpico, es [Suecia](#).
34. Una de las potencias históricamente más potentes con 10 medallas de oro, 10 de plata y 2 de bronce. Los [suizos](#) continúan la tradición.
35. [Turquía](#) obtuvo medalla de plata en U23 masculino y bronce en U23 mixta en la Turan Cup 2025 y venció a Azerbaiyán en un encuentro bilateral en 2022.
36. La invasión rusa de [Ucrania](#) en 2022 provocó un descenso drástico de su práctica.
37. Los [galeses](#) no han desarrollado tanto este deporte como en el resto del Reino Unido.
38. La comunidad autónoma del [País Vasco](#) ha vivido una significativa proyección internacional, con múltiples títulos en los últimos mundiales y dos oros en el mundial de Nottingham en septiembre de 2025.
39. En [Islas del Canal](#), el deporte influido por su dominio británico, pero de escaso arraigo popular.
40. A nivel local, suelen competir con sandalias o un calzado tradicional de [Brunéi](#).

41. En Año Nuevo compiten sobre los arrozales de [Camboya](#).
42. Durante el Año Nuevo [Chino](#) compiten con los míticos disfraces de dragones.
43. [China Taipei](#) ha logrado los últimos seis mundiales en la categoría femenina.
44. En Pongal, una importante celebración de la [India](#), se compite descalzo.
45. Siempre acompañada de lucha zirkhaneh, propia de [Irán](#).
46. En [Israel](#) es un deporte muy minoritario.
47. El ritmo se marca mediante tambores y cánticos [japoneses](#).
48. Los [coreanos](#) tienen inscrito su ‘Jul Parigi’ en la Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO desde 2015.
49. En 2024, la federación nacional anunció la implantación de esta disciplina como deporte nacional de [Laos](#).
50. La Malasia Tug of War Association (MTWA) en [Malasia](#), envía contingentes al Campeonato Mundial Indoor de TWIF, cada dos ediciones.
51. [Mongolia](#) tiene una tradición de juegos de fuerza similares al “tug-of-war” a caballo.
52. Está afiliado a la Tug of War International Federation como “Tug of War [Myanmar](#)”.
53. [Nepal](#) tiene federación reconocida por la TWIF, pero de escasa repercusión por el momento.
54. La “[Pakistan](#) Tug of War Federation” forma parte de la TWIF.
55. En 2017, [Filipinas](#) obtuvo el 3.º puesto en el 11º Campeonato ASEAN Indoor.
56. [Kirguistán](#) está registrado como miembro de la TWIF.

57. En junio 2025, [Singapur](#) realizó pruebas para seleccionar su equipo para los Juegos del Sudeste Asiático de sokatira.
58. La ‘Tug of War Federation of [Sri Lanka](#)’ organiza competiciones nacionales.
59. [Tailandia](#) ha sido país anfitrión de competiciones asiáticas hasta en cuatro ocasiones en la última década.
60. En el campeonato nacional juvenil de 2025, la delegación de [Vietnam](#) ganó un oro en la categoría femenina de 380 kg.
61. En [Camerún](#), la sokatira tiene su propia danza popular.
62. Los atuendos de [Congo](#) son especialmente coloridos.
63. En la temporada de lluvia en [Gambia](#) la competición no para.
64. Igual que en Navarra, los equipos [ghaneses](#) no solo representan ciudades, sino que también barrios.
65. Los equipos de [Kenia](#) los forman las propias tribus.
66. La competición en [Marruecos](#) se acompaña con música tradicional Bereber.
67. Las competiciones tienen lugar en los desiertos de [Namibia](#).
68. Consiste más en un espectáculo cómico en [Nigeria](#).
69. En [Sierra Leona](#), siempre se compite al aire libre.
70. Los [sudafricanos](#) se organizan por etnias y viven casi al mismo nivel que el rugby.
71. Los tiradores compiten con pinturas corporales y sombreros tradicionales de [Zambia](#).
72. En [Zimbabue](#), muchas veces compiten sobre los lechos de los ríos.
73. Suele ser una excusa para festejar en las playas de [Australia](#).

24 HITOS PARA LA HISTORIA



LAS MUJERES TAMBIÉN

La sokatira ha vivido una reconversión en los últimos años que

ÁLVARO BURUSCO

El club Beti Gazte de Lesaka es el principal epicentro de la sokatira femenina navarra. Nació como equipo masculino en 1992, creó su versión femenina en 2006 y, tras un parón entre 2011 y 2016, logró recuperarse e impulsar de nuevo un grupo sólido de mujeres en 2017. Ese mismo año, las tiradoras participaron en campeonatos 4x4 y 8x8, logrando el tercer puesto en ambas modalidades. Además, el equipo mixto del Beti Gazte se alzó en el campeonato navarro de 550kg, con su primera txapela entre emoción y dureza.

El Beti Gazte no es solo un club; es un símbolo de resistencia y adaptación. En sus inicios, entrenar requería imaginación: se utilizaban instalaciones improvisadas como el antiguo frontón de Lesaka y, antes de contar con la actual chabola, los materiales se recogían cuidadosamente, día tras día, tras cada entrenamiento. Esta precariedad no solo no desanimó a sus integrantes, sino que alimentó el espíritu colectivo, la autogestión y el sentido de pertenencia. Hoy, la sencillez sigue siendo bandera: la chabola sirve de refugio para ideas, estrategias y compañerismo, y se ha convertido en una segunda casa para muchos jóvenes deportistas del valle como Irantzu Goienetxe, 25 años y profesora de educación primaria, que tira de la cuerda cada semana.

El caso de Beti Gazte ilustra cómo la motivación del grupo, el apoyo entre generaciones y las infraestructuras —a menudo modestas— permiten sostener una dinámica deportiva más allá de los recursos materiales o mediáticos. Así se explica que, pese a ciclos de altibajos, el club recupere y consolide equipos femeninos en tiempos donde lo fácil sería dejarlo estar.

Las cifras muestran una tendencia ascendente: en 2005 había 29 licencias femeninas en sokatira en Navarra; en 2007 ya eran 42, y desde entonces, pese a altibajos, el crecimiento se mantiene. Para 2016, el 11,9% de las licencias en deporte rural vasco ya era femenino, con la sokatira liderando el proceso inclusivo por delante de otras especialidades como el aizkolaritza o el harrijasotzaileak.

PROTAGONISTAS MODERNAS: EL DÍA A DÍA DE IRANTZU

Irantzu Goienetxe es mucho más que una deportista: encarna a la joven navarra que empezó hace ocho años, siguiendo el ejemplo de su hermana Aitziber, quién dejó la sokatira hace tres años, y pronto pasó de ser una aficionada algo insegura a participar en tres mundiales (2020 en Irlanda, 2023 en Irlanda del Norte y 2024 en Suecia). Su historia transmuta la épica rural a la realidad contemporánea: “Compag-

ino mi trabajo como profesora de Educación Primaria con el entrenamiento. No es fácil, pero el ambiente, la pasión y los compañeros hacen que merezca la pena cada esfuerzo”.

Para Irantzu y las integrantes del equipo Beti Gazte, los entrenamientos son dos veces por semana, adaptados a los horarios de trabajo y estudio de todos sus miembros: “Nos solemos juntar a las ocho de la tarde para que podamos acudir la mayoría, y quienes trabajan a turnos van por la mañana y se juntan entre ellas. Así, con flexibilidad y mucho compromiso.” A veces, para no romper los ritmos de entrenamiento, quienes trabajan de noche o mañana organizan sesiones adicionales entre semana, una muestra de la implicación y la energía que caracteriza a este grupo.

El entusiasmo femenino se nutre también de la mezcla de veteranas y recién llegadas, la transmisión de conocimientos técnicos, la superación paciente y la capacidad de entrenar no solo el cuerpo, sino también la confianza y la perseverancia. “La técnica se aprende entrenando, siendo cabezota, con paciencia y buenos profesores. Si hay alguien experimentada en el equipo, todo va mucho más fluido para las nuevas”, resume Irantzu. No es casual que muchas que prueban, repiten y se quedan: el ambiente de camaradería y la actitud de puertas abiertas refuerzan el sentimiento de pertenencia y familia.

Irantzu ha sido testigo y motor de la constante evolución del grupo. Recuerda cuando, siendo adolescente, veía entrenar a su hermana y la admiraba desde fuera. Ahora, quien la observa es su entorno escolar, sus alumnas y alumnos, que ven en su profesora una referencia no solo académica, sino de disciplina, organización y pasión por el deporte.

LA CONVIVENCIA DEL GRUPO, LA CLAVE PARA SUBSISTIR

“La fuerza de un equipo no solo está en la cuerda, sino en el ambiente, la confianza, las risas y los viajes en grupo”, explica Irantzu. Esa es la razón principal por la que muchas mujeres se animan a entrar y, sobre todo, a quedarse, desafiando ese aura de dureza o desconocimiento que envuelve la sokatira desde fuera. La competencia, los campeonatos, los objetivos deportivos y el aprendizaje compartido forman parte del ciclo motivador que impulsa la continuidad año tras año.

En cada torneo, viajar juntas, compartir nervios, alegrías y decepciones, fortalece la unión mucho más que cientos de horas de entrenamiento físico. No se trata solo de tirar de la cuerda, sino de tirar juntas, apoyarse y construir relatos colectivos que irán pasando de generación en generación.

“El reto sigue siendo crecer y vencer a más chicas para que prueben el deporte. En Pamplona y su entorno,

el movimiento femenino crece, pero en pueblos como Lesaka cuesta más. Aun así, cada vez vemos más mujeres en la cuerda y eso, para nosotras, es muy motivador”, afirma la propia Irantzu. En ocasiones, el equipo organiza jornadas abiertas o exhibiciones en fiestas populares para animar a más jóvenes a unirse y derribar prejuicios.

EQUIPOS, CATEGORÍAS Y LAS DIFICULTADES DE GÉNERO

Actualmente en Navarra existen seis equipos federados: Ansoáin, Berriozar, Txantrea, Amaiur (Baztán), Araxes (Betelu) y Beti Gazte (Lesaka), aunque no en todos ellos hay representación de ambos sexos en todas las categorías. La realidad es que algunos conjuntos tienen dificultades para reunir equipo masculino completo y suelen presentarse más en competiciones femeninas, un dato revelador sobre cómo la base social oscila a pesar de los prejuicios.

Todos estos equipos se enfrentan a dificultades para incrementar el número de licencias femeninas y sostener la cantera, sobre todo en entornos rurales donde las nuevas generaciones tienden a emigrar a la ciudad. Sin embargo, el trabajo federativo y la celebración de campeonatos mixtos, con cuotas de participación obligatoria para mujeres, son estrategias que están surtiendo efecto.

En Beti Gazte, como en la mayoría, se puede comenzar desde los 16 años, aunque en otros clubes que disponen de equipos de herri kirolak mixtos se permite la iniciación aún más temprana. Para Irantzu y sus compañeras, la inclusión real significa también abrir espacio a las adolescentes y celebrar que, cada temporada, aumente el número de chicas en los entrenamientos.

DE LOS MUNDIALES A LA ESCUELA: COMPAGINAR VIDA Y PASIÓN

Irantzu brilla como personaje-guía de este reportaje: es profesora de educación primaria, referente para las nuevas generaciones y símbolo de la integración del deporte femenino en la vida diaria rural. “La clave está en la organización. Hacemos encaje de bolillos con los horarios. Entrenamos tarde o temprano según el turno de trabajo, y en época de exámenes o campeonatos nos repartimos tareas para que ninguna falte si no es imprescindible”, explica.

En clase, Irantzu a menudo comparte con sus alumnos las habilidades de la sokatira: la importancia del trabajo en equipo, el valor de la constancia y el aprendizaje a través del esfuerzo. No ha sido raro ver que alguna alumna o compañero docente se acerque por curiosidad y termine animándose a probar la cuerda. Así, la influencia de Irantzu trasciende el campo de entrenamiento.

Ha participado en tres mundiales consecutivos, representando a Navarra y Euskal Herria ante las mejores tira-



1. El equipo mixto de la Euskal Selektzioa compitiendo. 2. El equipo femenino adelantado hacia atrás. 3. Mujeres y hombres de la Euskal Selektzioa celebrando el equipo de Ansoain posando con sus premios. (CEDIDAS)



menino de la Euskal Selektzioa compitiendo. Irantzu Goienetxe, tercera mirando de
bran. 4. El equipo femenino de Ansoain tirando de la cuerda. 5. Hombres y mujeres

TIRAN DE LA *Cuerda*

ha desdibujado el tópico de que es un deporte para hombres

doras del mundo, logrando medallas y, sobre todo, reafirmando el lugar de la mujer navarra en el deporte global. “No es solo competir, es viajar, conocer culturas, convivir y ver que en otros países las mujeres tiran de la cuerda igual o más fuerte que los hombres. Eso da perspectiva y refuerza nuestra autoestima”, apunta.

Cuando recuerda su primer mundial, habla de nervios, sorpresa y orgullo. Era una de las más jóvenes del equipo, se enfrentó a selecciones de países tan diversos como China, Suecia o Irlanda, y acabó convencida de que el “gen vasco” de la sokatira es sinónimo de capacidad de adaptación, valentía y orgullo de raíces.

PROTAGONISMO Y CUIDADO PERSONAL: MÁS ALLÁ DEL ENTRENAMIENTO

No se pueden entender los logros de Irantzu y sus compañeras sin el aspecto del cuidado: la preparación física y mental es exigente. Los entrenadores, Iñigo Altzugarai y Udane Arbelaitz, hacen hincapié en la postura, las técnicas de respiración, el refuerzo muscular y la dieta. Irantzu compatibiliza su dieta y descanso con las demandas del aula, adaptando entrenamientos a días especialmente agotadores o semanas de exámenes escolares.

El apoyo psicológico, el ambiente y la amistad son clave para la estabilidad emocional. Entre ellas, no solo se hablan temas de competición o entrenamiento; cualquier dificultad del día a día es compartida y apoyada por el grupo. Así, la cuerda crea lazos invisibles fuera del frontón.

PIONERAS, MEDALLAS Y VISIBILIDAD INTERNACIONAL

El siglo XXI confirmó la pujanza vasca y navarra en la escena internacional de la sokatira. Los equipos femeninos empezaron a multiplicar sus éxitos: el club Badaiotz de Vitoria consiguió 17 medallas internacionales en veinte años y se ha consolidado como uno de los conjuntos más laureados fuera de Asia, llegando incluso a vencer a las grandes dominadoras mundiales, las de China Taipei. La Euskal Selektzioa logró en 2018 el bronce mundial femenino en la categoría de 500 kg, y muchos de esos podios tienen nombre propio de mujeres navarras y vascas.

En 2023, el Beti Gazte alcanzó la gesta de proclamarse subcampeón del mundo en la categoría femenina de 500 y 540 kilos, siendo el único equipo capaz de vencer incluso una tirada al potente combinado chino. El resultado fue celebrado en Lesaka y el resto del valle con orgullo, como un reconocimiento a tantos años de sacrificio y a la tenacidad de las tiradoras. Además, el equipo mixto, en nombre de Euskal Herria, conquistó la plata en una final histórica ante Escocia.

ROMPIENDO TÓPICOS: FUERZA, TÉCNICA... Y ORGULLO FE-

MENINO

Participar en la sokatira es mucho más que demostrar fuerza: requiere gran dominio técnico, coordinación, ritmo, postura y entrenamiento mental. “Todo eso —cuenta Irantzu— se aprende en equipo y, sobre todo, viendo a otras mujeres triunfar”. El ejemplo de las pioneras, la visibilidad de las tiradoras en los medios y el boca a boca entre chicas jóvenes que buscan deportes igualitarios y con ambiente son los ingredientes del éxito actual.

La integración de categorías mixtas y la exigencia de cuotas de igualdad han cambiado la mentalidad en la disciplina. Ahora, entrenar y competir codo con codo con hombres fortalece el sentimiento de grupo y la autoestima de las tiradoras. Las victorias mixtas no solo son motivo de celebración, también de reivindicación: la igualdad es real cuando se vive en el día a día deportivo.

DESAFÍOS Y FUTURO: UNA CUERDA COMPARTIDA

La presencia de la mujer en la sokatira, pese al progreso, afronta retos estructurales: falta de infraestructuras propias, invisibilidad en los grandes medios, ciertas inercias institucionales y la dificultad para nutrir la cantera en el entorno rural, donde la despoblación pesa. Sin embargo, las protagonistas insisten en que eventos, festivales, la cooperación entre clubes y la visibilidad mediática son esenciales para que la cuerda nunca deje de tensarse del lado femenino.

Irantzu lo resume así: “Esto es una pasión, pero también una forma de defender la igualdad real en el deporte vasco-navarro. Las mujeres de mi equipo, y todas las que tiran de la cuerda, buscamos el respeto, el reconocimiento y, sobre todo, que ninguna chica tenga miedo de probar la sokatira y descubrir que aquí también es su sitio.”

En los últimos años también se está trabajando desde la base, con actividades en ikastolas, festivales escolares y charlas en centros educativos, en las que Irantzu y otras compañeras participan para inspirar y ayudar a visibilizar opciones alternativas, igualitarias y saludables para la juventud rural.

EL AUGE DE LOS EQUIPOS FEMENINOS EN NAVARRA

Desde los años noventa y especialmente a partir de la primera década del siglo XXI, equipos navarros de sokatira como Ansoáin, Berrioizar, Txantrea, Amaiur y Araxes comenzaron a incluir mujeres en sus formaciones y a competir en categorías femeninas y mixtas. Por ejemplo, Berrioizar tuvo un grupo femenino desde 1991. La presencia femenina en equipos como Txantrea y Araxes se popularizó sobre todo durante los años 2000 y 2010, siendo habitual que las mujeres participen junto a los hombres en las competiciones regionales y nacionales, especialmente en modalidades 4x4 y 8x8.

En esta expansión, el trabajo feder-

ativo y comunitario ha sido decisivo: la organización de torneos femeninos, las cuotas obligatorias de participación y las exhibiciones en fiestas patronales han servido para acercar el deporte a más niñas y adolescentes de los entornos rurales. Clubes como Badaiotz Sokatira Taldea, surgido en Vitoria en 1991, ejemplifican cómo nutrir cantera y provocar el salto internacional es tarea de años de paciencia, trabajo y pedagogía. Sus grupos femeninos, que debutaron oficialmente en 1993 y consolidaron sus primeros triunfos siete años más tarde, ahora cuentan con plantillas intergeneracionales y entrenadores volcados en prácticas inclusivas y pedagógicas.

El encuentro anual de Xiba, promovido por la Federación de Ikastolas desde 2004, supuso otro impulso colectivo: equipos mixtos, reglas igualitarias, limitación de federados y especial protagonismo de las chicas en pruebas rurales han cambiado la percepción sobre la fuerza y el potencial deportivo femenino en el imaginario vasco-navarro. La involucración de las ikastolas ha sido clave para “normalizar” la imagen atlética y técnica de las niñas en un espacio que antes les era ajeno. No sólo compiten, sino que enseñan, divulgando valores de respeto, perseverancia y curiosidad por deportes tradicionales.

Esta red informal es también una garantía social para que, si en algún club baja el número de licencias o se sienten en riesgo de desaparecer, siempre encuentren acompañamiento, consejos y recursos. Más allá de los campeonatos, su objetivo es crecer con arraigo, conectar generaciones y transmitir que en la sokatira hay plazas, cuerda y risas para todas. Las mujeres de Lesaka, Berrioizar, Ansoáin y Vitoria demuestran que, con pasión colectiva, el futuro rural será diverso y la cuerda seguirá siendo testigo del esfuerzo compartido.

LA REVOLUCIÓN TRANQUILA DE LA MUJER RURAL

La historia de la mujer en la sokatira es la historia de un cambio social en marcha, que arranca con pocas pioneras, avanza con grupos que rompen barreras, conquista campeonatos y, sobre todo, trasciende lo deportivo para convertirse en símbolo de una sociedad que evoluciona hacia la igualdad. Desde los frontones improvisados de Lesaka hasta el podio de los mundiales, las mujeres de Navarra y el País Vasco han demostrado que la fuerza, el coraje y el espíritu de equipo no entienden de género; solo de pasión y entrega.

Irantzu representa la personificación de este viaje: profesora, campeona, compañera y modelo para un nuevo ciclo de chicas que, al tirar fuerte de la cuerda, también empujan, paso a paso, una sociedad más justa y abierta. Porque en la sokatira, como en la vida, todo es cuestión de equipo, resistencia y mirar siempre hacia adelante.

ADEMÁS DE LA FUERZA

Del calzado a la cuerda: una mirada al equipamiento que define la sokatira



CUERDA

Suele medir entre 33 y 36 metros y está elaborada con fibras naturales o sintéticas de gran resistencia.



CINTURÓN

En algunas competiciones, los tiradores también utilizan fajas o cinturones para proteger la zona lumbar.



PALMAS

En la sokatira, los tiradores suelen cubrirse las manos con polvo de magnesio o tiza deportiva, una sustancia blanca que mejora el agarre sobre la cuerda.

Este polvo absorbe el sudor y reduce el deslizamiento, permitiendo mantener una sujeción firme durante el esfuerzo. Más allá de su función práctica, el gesto de enmagnesiarse las manos antes del tirón se ha convertido en un ritual simbólico: un momento de concentración y preparación.



VESTIMENTA

La ropa en la sokatira está diseñada para resistir el esfuerzo y ofrecer libertad de movimiento. Los deportistas suelen vestir camisetas ajustadas o uniformes del club, confeccionados con tejidos resistentes al roce de la cuerda. En las piernas, se usan pantalones cortos o mallas que facilitan la tracción.



BOTAS

Los calzados son un elemento clave: poseen suelas planas y con gran adherencia para evitar deslizamientos en la tierra o el tatami.



EL EQUIPO



Un equipo de sokatira está formado por ocho tiradores y un entrenador. Todos se alinean a lo largo

de la cuerda, con una marca central que señala el punto de equilibrio.

El primer tirador, llamado punta, marca el ritmo; los intermedios aportan fuerza y coordinación, y el último, el ancla, asegura la estabilidad. El entrenador dirige la estrategia y la sincronización de los tirones.





Mikel Goñi y su compañero Ander Ardanaz tiradores de la Txantrea. (CEDIDA)

LA CUERDA GENEALÓGICA

IÑIGO ZAZPE

En casa de los Goñi, la sokatira siempre ha estado presente. Jose Miguel tiró de la cuerda en los años 80 y hoy es su hijo Mikel quien mantiene viva la tradición. Una historia familiar que demuestra que, en este deporte, los lazos van más allá del apellido.



Jose Miguel y Mikel Goñi.

A l igual que en la sokatira el resultado de una competición pasa por todos las posiciones de los tiradores, en la familia Goñi Ezkerra, la pasión por este deporte se lleva en la sangre. Padre e hijo, el mayor le pasó el testigo a su descendiente, que ahora, con las mismas ganas de su aita, compite en mundiales y torneos territoriales. Un hilo que conecta generaciones, que une a quienes tiran hoy con quienes tiraron antes. Una tradición que nació en el barrio pamplonés de la Txantrea, como no, en el Txantrea, que llevaba décadas sobreviviendo, y que encontró continuidad casi por casualidad, como pasa con las cosas verdaderamente importantes.

“Ya había un equipo en el barrio desde finales de los 70, principios de los 80”, recuerda Mikel, sentado sobre el pavimento del pabellón txantreano. “Mi padre entró allá por finales de los 80. Más tarde entré yo, después de jugar al fútbol, entendiendo que estaba este equipo en el barrio”.

La historia comienza en la juventud; en ambos casos, en un barrio donde la

sokatira es parte de la propia identidad, cultura y fiestas. Curiosamente, Mikel (27 años) y Jose Miguel (59 años) nunca llegaron a competir juntos, de hecho, Mikel entró en el mundo de la sokatira una vez que su Jose Miguel dejaba el equipo. “No hemos coincidido”, confiesa. “El primer recuerdo que tengo es el momento en el que mi padre dejó la sokatira. Le vi entregar el material a otro chico del barrio que justo iba a empezar. Ahí decidí que tenía que continuar el legado de mi padre”.

CAMBIO DE TESTIGO

El legado familiar no fue, en su caso, una herencia impuesta. Tampoco una obligación paterna. Más bien una casualidad. “Mi hermano y yo siempre hemos jugado al fútbol”, cuenta Mikel. “Lo dejé y empecé a buscar otros deportes. Y como mi padre había formado parte de la sokatira y tenía gente alrededor que la practicaba, fue un poco coincidencia”. No obstante, no todo es casualidad. Y menos en este deporte donde está todo tan medido y controlado. Rodeado de un entorno

cercano a la sokatira y con un padre metido de lleno en el deporte rural: las comidas, entrenamientos, viajes y momentos con las cuadrillas de los equipos... todo te invita a seguir el camino de tu padre.

De hecho, uno de esos momentos lo recuerda entre risas. “Un amigo de Jose Miguel, que fue entrenador toda la vida, tenía su propio rito de iniciación. En las comidas de sokatira, que eran míticas, nos daba pacharán. Era un tío único. Y sí, nos ponía borrachos”, indica el joven de la familia. “Mi padre siempre decía: ‘¿Ves como te dije que tuvieras cuidado con las comidas y con ese colega mío?’”.

MÁS QUE UNA FAMILIA

En el uso popular, todos usamos principalmente el término familia para referirnos al grupo de personas que nos unen por nuestra sangre: nuestros hermanos y hermanas, padres y madres... La RAE define a la familia como un “grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas o en estrecha relación”, también como “conjunto de ascendientes, descendientes y colaterales de una persona o grupo de personas”. Sin embargo, la sokatira para Mikel es algo más que una familia. “Es un deporte muy de equipo. Desarrollas una capacidad de implicarte con los compañeros brutal. Es otro ambiente, de cuadrilla, de compañerismo. Es un círculo muy potente de amistad. Una segunda familia”, indica con orgullo el joven tirador.

Esa idea se repite constantemente. Para el joven tirador, la sokatira es una comunidad. Un grupo donde la unidad es más importante que cualquier individualidad. Donde, si uno falla, fallan todos. Literalmente. “Tiran 8 o 4 deportistas, y si falla uno, falla todo el equipo. No es como en fútbol, que un fallo tuyo igual no se nota tanto”, destaca Mikel.

Y ahí reside quizá, el principal valor que este deporte ha dejado en su vida: la convicción de que lo colectivo importa más que lo individual. Una lección que repite varias veces. “La mejor lección que me ha dado este deporte es que no es tan importante el individuo como el colectivo. Si no tiramos todos a la vez de una misma cuerda, las cosas no funcionan. Eso lo puedes aplicar a la sociedad, a la familia, a las amistades”.

LA NUEVA SOKATIRA Y VIAJE MUNDIAL

Además del cambio generacional vivido en la familia Goñi Ezkerra,

otra de las novedades que vivieron con el paso del tiempo ha sido en lo que respecta al nivel deportivo. “Ha cambiado mucho, mucho técnicamente. La forma de tirar, el material... todo”, explica Mikel.

A finales del siglo XX y principios del XXI, el estilo era muy distinto. Más rudimentario. Más basado en la fuerza bruta que en la técnica. “Cuando mi padre lo dejó empezaba justo el cambio. Era más importante el peso y la fuerza que la técnica”. Ese giro técnico vino, en gran parte, de Asia. “Gracias a equipos como China o Taiwan, que son muy técnicos, la sokatira cambió muchísimo”. Desde entonces, no solo la estrategia, sino también los materiales —cinturones, gomas, zapatillas— evolucionaron hacia una práctica más exigente y depurada.

Sin embargo, hay algo que sí ha cambiado para peor: la motivación. “Antes había más concienciación. Más profesionalización cuando tocaba bajar peso, hacer dieta, trabajar el físico”, lamenta. “Ahora ha bajado bastante ese nivel de sufrir entre comillas para ganar”.

Casualidad o no, ambos son conscientes de la importancia de la motivación en torneos de importante calibre, como es para todos los tiradores: El Mundial. Y su experiencia en el Mundial es un ejemplo perfecto de esa mezcla entre sacrificio y orgullo que define a la sokatira. “Fue una exigencia mental y física muy potente. Muy dura. Entrenábamos cuatro o cinco días a la semana, más competir el fin de semana. Había recortes de peso, dieta estricta, dejar de salir de fiesta... Fue un año muy duro, pero muy bonito”, comenta emocionado Mikel.

Además, por si no fuera causa suficiente, en ese mismo Mundial vivió uno de los momentos que más conserva en el corazón: “Tiré con la selección en categoría sub-23. Fue un momento muy bonito. Muy emocionante”.

¿Y SI SE ACABA LA CUERDA?

Como en muchos deportes, y más en uno como en la sokatira donde te exige una capacidad física y nivel técnico muy alto si quieres ser profesional, la continuidad a largo plazo se suele ver lastrada. Y más, si los competidores lo hacen todo por amor al arte y tiene que compaginar sus trabajos y la vida misma con la sokatira.

“Momentos de querer dejarlo... bastantes”, admite Mikel sin rodeos. “Es un deporte muy duro y a veces bastante lesivo. Tienes que estar muy motivado mentalmente. Y en la vida cotidiana, trabajando, estudiando o con otras necesidades, te empuja a dejarlo”.

Pero, como todos los deportes de raíz profunda, también engancha. Vuelve a llamar. Y uno vuelve a agarrar la cuerda, porque no es solo tirar: es estar con los tuyos. A pesar de esa exigencia, el sentimiento y los nervios de competir en este deporte están tan interiorizados que para los deportistas que compiten a nivel profesional es muy complicado dejarlo.

Aunque comenta Mikel que los nervios son ahora menores que al principio, siguen siendo parte del ritual. “Es como cuando vas a empezar un partido de fútbol. Esos nervios de no saber si lo vas a hacer bien o no”. Y aunque con el tiempo se aprende a leer

a los rivales, a intuir cómo será cada tirada, sigue habiendo incertidumbre.

Lo más curioso es lo que dice que le pesa más: no la cuerda, no el esfuerzo físico, sino la responsabilidad emocional. “Lo que más me ataca son las personas. Es un círculo tan potente de amistad, de compañerismo y compromiso, que tiras por ellos. Más que por la cuerda”.

UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS

Como bien dice la conocida expresión, hay veces en las que una fotografía, que captura un momento, vale más que mil explicaciones para contar una historia personal, como es el caso de los Goñi. Cuando se le pide una imagen que defina su historia familiar en la sokatira, no duda: una foto. Una de hace muchos años, en una plaza del barrio, donde están su padre, su madre y la cuadrilla de la época. “Creo que era una exhibición. Estaban todos allí, de bastante txiki, y para mí esa foto resume la historia”.

Es un testimonio visual de algo que el entrevistado repite varias veces: la importancia de que las generaciones venideras conozcan el deporte, aunque no lo practiquen. “Me gustaría que las generaciones futuras supieran de este deporte, porque es parte de la cultura vasca. Transmitir la cultura y las tradiciones para mí es esencial”.

Y no solo eso, porque la sokatira tiene una relación muy profunda con ese sentimiento de pertenencia y unión, y más, vinculado a una cultura tan representativa en la Txantrea, un barrio de Pamplona con sello propio. Aunque no sea un deporte exclusivamente vasco o navarro, su arraigo en los pueblos del norte de Navarra es más que palpable. “Es un deporte que se practica en los pueblos, que junta otras modalidades, y eso lo hace parte de la cultura”, destaca Mikel.

Su vínculo con la identidad local no viene solo del deporte en sí, sino del entorno que genera: las comidas, los entrenamientos, los viajes, las exhibiciones en fiestas, los lazos de amistad que atraviesan décadas. Todo eso configura una tradición que se transmite más en el día a día en comunidad que en un manual o por la repercusión mediática.

Hay algo simbólico en la historia de la familia Goñi Ezkerra, a diferencia de otros deportes masificados como el fútbol en los que jugar o entrar en este está casi visto como una opción obligatoria, en la sokatira es por tradición familiar, ¿o casualidad? José Miguel tiró por su cuadrilla. Mikel empezó porque dejó el fútbol. Nunca compitieron juntos, pero comparten valores, recuerdos y un deporte que en cierto modo moldeó la identidad de ambos.

El entrevistado lo resume de forma simple, pero certera: “Al ser un deporte de equipo desarrollas ese carácter familiar, esa unidad”. Y ahí está la clave de la historia, la sokatira no solo une a los que tiran al mismo tiempo en una competición, sino que une a los que tiraron ayer, ahora y tirarán más tarde. Porque cada tirador agarra la cuerda que otros ya utilizaron. Y cada tirada es, de algún modo, una unión entre generaciones que además va vinculada a un gran sentimiento por la cultura local.

TIRANDO DE CIFRAS Y NOMBRES

La sokatira en datos

5	OLIMPIADAS CON SOKATIRA	China Taipei	HA GANADO LOS ÚLTIMOS SEIS MUNDIALES FEMENINOS	1900	AÑO DE LAS PRIMERAS OLIMPIADAS CON SOKATIRA (PARÍS)
1920	AÑO DE LAS ÚLTIMAS OLIMPIADAS CON SOKATIRA (AMBERES)	93	TIRADORES PROFESIONALES EN SUIZA	4	COMPETICIONES ANUALES EN NAVARRA
6	TIRADORES EN AMAIUR	6	EQUIPOS DE SOKATIRA EN NAVARRA	16	IKASTO-LAS EN NAVARRA
16	IKASTO-LAS EN NAVARRA	6	EQUIPOS DE SOKATIRA EN NAVARRA	72	PAÍSES CON FEDERACIÓN DE SOKATIRA
8	TIRADORES EN UN EQUIPO DE SOKATIRA	Calzada lisa	PARA EVITAR DESLIZAMIENTOS	Sokatira	ES SU NOMBRE EN EUSKERA
2	MODALIDADES: EN TIERRA Y EN HIERBA	16-11	TUVO LUGAR LA PRIMERA JORNADA DEL CAMPEONATO NAVARRO EN DOS DISCIPLINAS DE SOKATIRA DE 2025	1900	COMIENZAN LAS MUJERES EN COMPETICIONES INTERNACIONALES
13	TIRADORES EN ARAXES	145	DEPORTISTAS FORMAN LA FEDERACIÓN DE SOKATIRA EN NAVARRA	21	DE ESTOS 145 SON MENORES DE EDAD
21	DE ESTOS 145 SON MENORES DE EDAD	21	DEPORTISTAS FORMAN LA FEDERACIÓN DE SOKATIRA EN NAVARRA	George Hutton	MPULSÓ LA CREACIÓN DE UNA FEDERACIÓN INTERNACIONAL
30	PERSONAS CONFORMAN EL EQUIPO DE SOKATIRA DE BERRIOZAR	7	SON MENORES DE EDAD	Suecia	SE LLEVA EL ORO COMO ANFITRIONA EN LAS OLIMPIADAS DE 1912
30	PERSONAS CONFORMAN EL EQUIPO DE SOKATIRA DE LA TXANTREA, TODOS MAYORES DE EDAD	30	PERSONAS CONFORMAN EL EQUIPO DE SOKATIRA DE LA TXANTREA, TODOS MAYORES DE EDAD	Ancla	TIRADOR AL FINAL DE LA CUERDDA
21	MENORES DE EDAD EN LA FEDERACIÓN DE SOKATIRA EN NAVARRA	30m	O MÁS MIDEN LAS CUERDAS UTILIZADAS OFICIALMENTE	Tiratzaileak	NOMBRE EN EUSKERA PARA LOS PARTICIPANTES
115	IKASTO-LAS EN EL MUNDO	3	CATEGORÍAS PRINCIPALES: MASCULINA, FEMENINA Y MIXTA	2 minutos	PUEDE DURAR UNA TIRADA INTENSA DE ALTO NIVEL
2	ÁRBITROS SUPERVISAN LAS COMPETICIONES	20-30 kg	PUEDE PESAR LA CUERDA USADA	3m	SUELE SER LA DISTANCIA QUE UN EQUIPO DEBE ARRASTRAR AL OTRO PARA GANAR
24	EQUIPOS PUEDEN COMPETIR EN UN CAMPEONATO GRANDE POR CATEGORÍA	600-700 kg	PESOS TOTALES DE EQUIPO SEGÚN CATEGORÍA	1	TIRADA ADICIONAL SI HAY EMPATE TÉCNICO
7	CATEGORÍAS DE PESO EN LOS MUNDIALES	Plantarse	EPOSICIÓN INICIAL	7	CATEGORÍAS DE PESO EN LOS MUNDIALES



El frontón de la Ikastola Paz de Ziganda a rebosar en el torneo Inter Escolar de Herri Kirolak. (CEDIDA)

OHITURA

IÑIGO ZAZPE

En los patios de las ikastolas, la sokatira sigue siendo mucho más que un simple juego: es identidad, euskera, convivencia y comunidad. Mientras el fútbol acapara la atención de la mayoría del alumnado, este deporte tradicional mantiene vivo un espacio donde la fuerza se mezcla con la técnica, la cooperación y la cultura.

“Bat, bi eta hiru”... Eso es lo único que se escucha instantes antes de tirar de la cuerda. En los patios de las ikastolas, entre risas, gritos y esfuerzo compartido, una cuerda gruesa se convierte en mucho más que un instrumento de juego. A un lado se sitúan los de la clase A de primero de la ESO —y los de bachiller y primaria también— y al otro lado los de la clase B, los compañeros animan y los tiradores se preparan...

La sokatira es uno de los herri kirolak más emblemáticos. A lo largo de los años se ha establecido como uno de los deportes marca de la casa de las ikastolas, practicado en eventos, clases o en el recreo mismo. Lo que para muchos en apariencia es un simple juego de fuerza es, en realidad, una herramienta educativa, cultural y social. En las aulas y los patios, los profesores la utilizan para fomentar valores como el trabajo en equipo, la igualdad o la convivencia, pero también para reforzar el uso del euskera y la conexión con la identidad vasca. Y todo esto, además, en unos tiempos en los que el fútbol se ha convertido en el deporte rey, que aglomera la gran mayoría de deportistas quitando protagonismo y atención a otros más minoritarios como la sokatira. En las ikastolas Paz de Ziganda y Askatasuna —una enfrente de la otra—, más de la mitad de los alumnos de ambos centros compiten en algún club de fútbol. “Es

una pena, en casa y en los institutos se tratan de fomentar todos los deportes, pero casi siempre, casi sin quererlo, empiezan a darle al balón”, comenta María Puy, madre de dos estudiantes de Paz de Ziganda.

LA CUERDA QUE UNE

Del tira y afloja, de enfrentar y medir la fuerza de uno contra la del otro, a unir una comunidad incluso a convertirse en vehículo de la transmisión de un idioma. Dentro de las aulas y los patios de las ikastolas, la sokatira cumple varias finalidades: Fomento del euskera. “En casa mis hijos hablan en castellano muchas veces, pero en la sokatira, y en general en la ikastola, se meten de lleno en el euskera sin darse ni cuenta”, comenta Estitxu Jaca, una de las administradoras de Paz de Ziganda”; Instrucciones, organización del juego, diálogos entre compañeros... La identidad colectiva. Al practicar un deporte tradicional vasco, los alumnos sienten que forman parte de algo más que una clase de Educación Física. Y los valores transversales: trabajo en equipo, respeto al adversario, esfuerzo compartido, disciplina, diversión basada en el grupo.

Aitor Iturrieta, profesor de Educación Física y tutor de diversas aulas de la Ikastola Paz de Ziganda, indica que la sokatira te acerca a la cultura y el idioma. Para Aitor, es importantísimo trabajar con el euskera, y como centro educativo, la sokatira acerca al alumno al entorno que quiere fomentar, donde el estudiante disfruta y socializa gracias al deporte y el idioma.

Fundada en 1972, Paz de Ziganda Ikastola, trabaja hoy con más de 750 familias, 1100 alumnos y 140 profesionales. Todos ellos, han pasado por la cuerda del euskera, vinculando así un deporte a la educación de sus alumnos e hijos, y del desarrollo del propio sistema educativo del centro. Pero eso no lo es todo, si solo fuera un simple juego, lo podría jugar cualquiera y de cualquier manera...

¿FÍSICO O FÍSICA?

115 IKASTOLAS, MÁS DE 55.000 ALUMNOS DISTRIBUIDOS EN 7 TERRITORIOS DISTINTOS, PERO EN NAVARRA...

- Ikastola Iñigo Aritza (Alsasua)
- Ikastola Paz de Ziganda (Villava)
- Ikastola Askatasuna (Burlada)
- Ikastola Labiaga (Vera de Bidasoa)
- Ikastola Baztan (Elizondo)
- Ikastola Andra Mari (Echarri-Aranaz)
- Ikastola Arangoiti (Lumbier)
- Ikastola Jaso (Pamplona)
- Tantirumairu Ikastola (Lesaca)
- Ikastola de Lizarra (Estella)
- Ibaialde Ikastola (Lodosa)
- Ikastola de Tafalla (Tafalla)
- Ikastola Argia (Tudela)
- Erentzun Ikastola (Viana)
- Ikastola de Sangüesa (Sangüesa)
- Ikastola San Fermín (Cizur Menor)



El equipo de sokatira de Paz de Ziganda en competición. (CEDIDA)

Para muchos, la sokatira sigue siendo ese juego de patio en el que gana quien más tira, quien más fuerza tiene, quien más “físico” impone. Pero basta observar una tirada real para descubrir que detrás de la soka no solo hay músculo, sino también física y técnica. “Muchos, incluso el propio alumnado cree que si se ponen todos los hombres juntos van a ganar a cualquiera”, indica Iturrieta. No obstante, la realidad es totalmente distinta. Las posiciones de cada tirador, el peso de cada uno... La tensión se reparte, la cuerda se convierte en una extensión del cuerpo del equipo y la clave está en mantener la cadencia, en no romper el ritmo común. Quien sabe aplicar la fuerza con inteligencia, quien entiende la física del movimiento, puede imponerse a equipos con mayor potencia individual.

Tradicionalmente, hemos vinculado la sokatira al esfuerzo masculino, pero cada vez son más las chicas que descubren que la técnica, la estrategia y la precisión pueden igualar —e incluso superar— la fuerza bruta. Aitziber Goyenetxe ex tiradora del equipo Beti Gazte de Lesaka y profesora de Matemáticas en el centro de Paz de Ziganda, destaca que la sokatira es un deporte de unión, cooperación y trabajo común. Si alguien del grupo cae, caen, pierden todos, independientemente del sexo del competidor.

“La primera vez que tire cuando cursaba bachiller, recuerdo ponerme siempre con mis colegas”, recuerda entre risas Oihan Pérez, ex alumno de Paz de Ziganda. “Pero volví un día a casa diciendo: Ama, hoy he ganado con un equipo mixto porque hemos aguantado el ritmo y no hemos abusado de la potencia física”.

EL PEQUEÑO PEZ DEL GRAN OCÉANO

En un entorno social y deportivo donde reina el deporte rey, el fútbol, en-

tra en escena la sokatira. Dentro y fuera de los centros educativos, el balón tiene más tirón, nunca mejor dicho, incluso en las propias ikastolas donde se fomentan los herri kirolak, no hay un recreo en el que no se vea a los estudiantes jugando al fútbol.

“El deporte ha cambiado mucho. Hoy el fútbol está en auge y se está comiendo a todo lo demás. Además, ahora todo pasa por pertenecer a un club, con competiciones, horarios, cuotas y una exigencia que deja fuera a muchos chicos y chicas”, reconoce el educador de Paz de Ziganda Iturrieta. No obstante, frente a este monopolio prácticamente infranqueable, la sokatira ofrece una alternativa para deportistas y estudiantes. Aitor Iturrieta, además de ser docente, práctica la sokatira en sus tiempos libres y llega a la conclusión que la necesidad de pertenecer a un club competitivo no debería ser obligatoria. La sokatira es una de esas salidas para aquellas personas que quieren seguir disfrutando del deporte sin la necesidad de jugarse algo cada fin de semana con una exigencia elevada.

“Yo jugaba y juego al fútbol semiprofesionalmente, pero cuando teníamos que jugar a la sokatira en clase siempre lo cogía con ganas”, confiesa Ander Marticorena, antiguo alumno de Paz de Ziganda. “Es donde más nos reíamos, donde más nos picamos... pero de buen rollo. Era una forma de pasar un buen rato, desentenderse de los estudios y realizar ejercicio físico”.

Este espíritu de unión, de pertenencia a una comunidad común, es una de las razones por las que en las ikastolas funciona tan bien: no se trata de quién gana o quién pierde, sino de participar y hacerlo en un entorno cercano, donde prevalece y se fomenta el euskera y la cultura vasca. El valor está en compartir el esfuerzo y mantener viva una práctica tradicional sin las exigencias ni la saturación del deporte moderno.

MÁS A La C VIDAS D DEL EC DE TXAN

<i>Mikel La- cunza</i>	<i>Maddi Braco</i>	<i>Garazi Migeltorena</i>	<i>Mandía</i>	<i>Micaela</i>	<i>Unai Urman</i>	<i>Edu Arbeloa</i>
<i>Txantrea</i>	<i>Lizaso</i>	<i>Lesaka</i>	<i>Antsoain</i>	<i>San Martínde una</i>	<i>Txantrea</i>	<i>Txantrea</i>
<i>Estudiante</i>	<i>Trabaja- dora de empresa</i>	<i>Estudiante</i>	<i>Estudiante</i>	<i>Enfermera</i>	<i>Mantenimiento</i>	<i>Ingeniero</i>



ANDRÉS CASAL, MICAELA LASTARRIA

Hasta el momento, la profesionalización ha sido un imposible en el mundo de la sokatira. Esto genera que la mayor dificultad para los tiradores de este deporte no sea ni la técnica ni el físico. Sino compaginar los entrenamientos con la vida profesional.

Cada noche, cuando la mayoría de la gente vuelve del trabajo para descansar, un grupo de hombres y mujeres de la Txantrea cambia zapatos por zapatillas, uniformes por camisetas negras y cansancio por determinación. Son profesores, médicos, ingenieros, agricultores, mecánicos. Pero tres, cuatro o cinco noches por semana se reúnen para hacer algo que no les da dinero, ni becas, ni reconocimiento masivo, simplemente felicidad y satisfacción: tirar de una cuerda.

En un gimnasio cualquiera, donde el olor a resina se mezcla con el eco de las órdenes del entrenador, se preparan para representar a Navarra —y a sí mismos— en un Mundial del que quizá no sepan ni de su existencia quienes nunca han visto una compet-

ición de sokatira. Este es el retrato de un equipo que se sostiene sin sueldos, sin ayudas excesivas ni recompensas tangibles, pero con una convicción, que no se compra.

PROFESIONES QUE SOSTIENEN AL EQUIPO

Mecánico, médico, profesor o ingeniero. Estos son algunos ejemplos de las distintas profesiones de los integrantes del equipo de sokatira de la Txantrea, un club donde nadie vive del deporte, pero todos viven para él. En un mundo donde disciplinas minoritarias han logrado profesionalizarse, obtener becas o sistemas de apoyo, la sokatira sigue siendo un deporte donde la pasión es el único salario.

Ander Ardanaz, de 27 años, camarero y entrenador del equipo, conoce muy bien la situación de este deporte y la resume con claridad: intentar profesionalizarlo significa “invertir todas las horas que cada uno pueda en intentar mejorar e intentar avanzar en la técnica”. Un ideal difícil de cumplir cuando las obligaciones laborales marcan los horarios de todos y cada uno de los tiradores, y cuando no se pueden permitir destinar para ello todo el tiempo deseado.

La escena es habitual: acaban sus jornadas laborales, cruzan la ciudad o pueblos cercanos, llegan al pabellón y,

sin reclamar heroísmo, entrenan. Algunos con sueño, otros con estrés acumulado, otros con el cuerpo agotado tras un turno largo. Pero todos llegan.

Muchos de ellos encadenan turnos partidos, trabajos físicamente exigentes o responsabilidades familiares que les dejan poco margen. Algunos vienen de empresas industriales donde pasan horas de pie; otros llegan después de dar clase todo el día, de atender a pacientes o de trabajar en el campo desde primera hora. El cansancio no es solo corporal: también pesa la carga mental, el estrés acumulado, las preocupaciones que todavía llevan encima. Sin embargo, cuando atraviesan la puerta del pabellón, ese peso parece repartirse entre todos. La cuerda no solo se estira: también aligera. Durante una hora y media, los problemas de cada uno se convierten en un esfuerzo compartido.

Iñaki Pérez, de Mendiguren, también de 27 años, técnico de mantenimiento y zaguero del club, lo explica sin rodeos: “Vemos la sokatira como un ocio, un deporte, pero luego todos mantenemos un trabajo que nos da para comer en el día a día”. Su rutina lo demuestra: sale de trabajar por la tarde, tiene apenas una hora para lo imprescindible y vuelve a salir corriendo para entrenar hasta la noche. Un día tras otro, y nunca por obligación, simplemente por pasión y convicción.

MUNDIALES SIN RECOMPENSA ECONÓMICA

Lo más sorprendente —y para muchos externos, incomprensible— es que ni siquiera los deportistas que han competido en Mundiales reciben dinero por ello. Nada. Ni un viaje cubierto, ni un premio, ni una ayuda significativa. Todo sale de sus bolsillos.

En la Txantrea conviven algunos tiradores con experiencia internacional que han llegado al máximo nivel mientras sostenían trabajos exigentes.

Joseba Murillo, de 29 años, profesor de profesión y con ocho años de sokatira a sus espaldas, compitió hace cinco años en el Mundial Indoor de Letterkenny, Irlanda. Fueron cuatro días intensos, tirando de la cuerda sin descanso: dos representando al club y dos con la selección nacional.

Otro es Iker Bakaikoa, de 38 años, agricultor y de la txantrea de toda la vida. Uno de los veteranos. Comenzó a tirar de la cuerda en el colegio y ya acumula más de veinte años de práctica. Algo que comenzó debido a una extraescolar más, y que le ha llevado a innumerables experiencias tirando de la cuerda, le otorga el privilegio de decirnos que de comenzar con sus amigos de la cuadrilla, ha seguido “hasta ser el mayor”. Iker también tuvo la oportunidad de competir en el Mundial de

Letterkenny, su única competición internacional. Pero claro, eso sí, después de semanas de preparación física que debía encajar entre madrugones en el campo y jornadas enteras al aire libre en las huertas ecológicas a la vera del Arga en las que trabaja.

Llegar a un Mundial sin recibir un euro y seguir queriendo volver: esa es la verdadera medida de la pasión. Ganen o pierdan, queda claro que lo que les mueve es el deporte y ese sentimiento que tienen hacia la sokatira.

Un ejemplo perfecto de esto es Ander, que aunque debido a una dura lesión de costilla que le ha alejado de las competiciones como tirador, no se conforma con haber estado en un mundial. Ander participó en el mundial de Letterkenny como sus compañeros, sin embargo, debido a su pasión y la poca gente que mueve este deporte, ha seguido ligado a la sokatira y a la Txantrea. Por eso mismo, por si fuera poco haber asistido ya a un mundial como tirador, la Txantrea podrá volver a contar con sus sacrificios y presencia en Taiwán.

EL ESFUERZO INVISIBLE

Más allá del cansancio físico, el equipo enfrenta algo menos visible: la conciliación. Cada jugador tiene que negociar su presencia en el equipo con la vida adulta, y eso es un deporte en sí mismo.

LLÁ DE verdad DETRÁS QUIPO LA TREA

<i>Nahia de Carlos</i>	<i>Joseba Murillo</i>	<i>Ixi Braco</i>	<i>Unai Marin</i>	<i>Eneko Almagro</i>	<i>Saioa Miranda</i>	<i>Ana Smith</i>
<i>San Martín de una</i>	<i>Mendillori</i>	<i>Lizaso</i>	<i>Txantrea</i>	<i>Txantrea</i>	<i>Txantrea</i>	<i>Txantrea</i>
<i>Estudiante</i>	<i>Profesor</i>	<i>Profesora</i>	<i>Profesor</i>	<i>Profesor</i>	<i>Auxiliar</i>	<i>Médica</i>



Equipo de la Txantrea en un entrenamiento de sokatira.

Ana Smith, de 29 años, trabaja en urgencias a turnos. Debido a las exigencias que esto conlleva, hay días que apenas duerme. “He llegado a ir con menos de tres horas de sueño”, cuenta. Aun así, no falta, hace malabares con los horarios de sus turnos para lograr tener el tiempo justo. Ana tiene claro la importancia que le da a este deporte. Define la sokatira como “su prioridad dentro de sus aficiones”.

Maddi Braco, educadora social de 26 años, es otro ejemplo de compromiso. Aunque intenta no perderse un solo día, admite que forzosamente ha tenido que perderse semanas enteras de entrenamientos físicos por incompatibilidad laboral. Llega a los entrenamientos de soka, eso sí, pero aunque se ocupa de los entrenamientos físicos por su cuenta, admite que siente que pierde parte del ritmo colectivo: en un deporte donde la sincronización lo es todo, cada sesión importa.

Garazi Artieda, ingeniería mecánica de 27 años, vive a media hora del pabellón donde entrenan. Ahora que tiene más responsabilidades laborales, debido a cambios en su puesto de trabajo, compaginar la preparación para el Mundial se vuelve una carrera contrarreloj: “Antes el entrenamiento me servía para desconectar, pero entre la distancia y el horario, se hace difícil no explotar a veces”.

Cuenta Garazi, que en verdad ha tenido mucha suerte. Comenta que con su nuevo horario en el trabajo, por mucho que lo intentara, no hubiese tenido tiempo para asistir al pabellón el año pasado. Admite que por suerte o por desgracia, si los entrenamientos no se hubiesen retrasado este año, hubiese tenido que dejarlo. Esto, aunque a Garazi no le llegue a afectar, sí que afecta a que mucha gente que quiere iniciarse en este deporte. Hay mucha gente que por horarios y por la falta de afición que generaría más equipos, no es capaz de poder dedicar tiempo a la sokatira, lo que no es otra cosa que malas noticias para la sokatira.

Sin embargo, no todo son malas noticias. Hay algunos deportistas con fortuna que sí que pueden disfrutar y entrenar este deporte como se merece. Ixi Braco, de 26 años, es profesora de primaria. Admite que gracias a su horario tiene las tardes libres, por lo que ella misma nos cuenta: “Compaginar no se hace muy difícil”. Por suerte, Ixi, sin servir de precedente, sí que puede asistir a todos los entrenamientos e incluso entrenar por su cuenta cuando no se juntan todos en el pabellón.

Lo que queda claro es que, de los tiradores de la Txantrea es que: Pueden llegar tarde, pueden llegar cansados, hasta sin fuerzas. Pero siempre llegan

RUMBO AL MUNDIAL 2026

Con el Mundial de 2026 en Taiwán cada vez más cerca, el equipo aumentará sus entrenamientos tanto físicos como de soka: pasarán de tres días por semana a cinco. Un salto que, más que físico, implica un desafío logístico y emocional.

No se trata solo de entrenar más: se trata de reorganizar turnos laborales, pedir permisos, cambiar horarios, sacrificar fines de semana y adaptarse a un calendario que exige más de lo que devuelve. Y esto son solo los entrenamientos, ya que para poder ir al mundial, es otro quebradero de cabeza. Al ser un deporte minoritario, los deportistas no pueden simplemente ausentarse del trabajo. Para poder ir, están obligados a cogerse días de sus vacaciones, o dependiendo del trabajo, los múltiples profesores del equipo por ejemplo, pedir permisos especiales difíciles de conseguir.

En otros deportes, un Mundial representa un punto de llegada. En sokatira, es un acto de resistencia.

Los esfuerzos durante la preparación del mundial son un acto de amor hacia la sokatira en toda regla. Es fácil esforzarse y prepararse para algo que tiene un premio tangible, para algo a lo que le vas a sacar partido o al menos teniendo altas expectativas, sin embargo, en la Txantrea no es así.

Ander, el entrenador, admite que la meta no es la victoria. Aunque asegura que en vísperas del mundial sí que se expresen más físicamente, admite también: “Cómo no ganamos aquí tampoco vamos con aspiraciones de intentar ganar el mundial o lograr un podio”. Asegura que lo más importante y lo que realmente les importa es la experiencia.

UN DEPORTE QUE SE SOSTIENE POR PASIÓN

A pesar de las dificultades, lo que más impresiona no es la falta de recursos, sino la ausencia de quejas. Y eso dice mucho. En la Txantrea nadie vive de tirar de una cuerda, pero todos tiran como si dependiera de ello su identidad —porque, de alguna manera, así es. La sokatira representa mucho más que un deporte.

La sokatira es, al mismo tiempo, tradición, comunidad, herencia y ritual. La cuerda une. La cuerda ordena. La cuerda obliga a confiar en el compañero de atrás y sostener al adelante. Es un esfuerzo colectivo en estado puro, si uno falla, todos fallan. Si uno acierta, todos aciertan.

Mientras la Federación Internacional de Sokatira intenta profesionalizar el deporte y sueña con un futuro olímpico, en clubes como la Txantrea la motivación sigue siendo más íntima y más

profunda.

Como dice Ana Smith, “es mi prioridad dentro de mis aficiones”. Y tal vez esa sea la frase que resume algo que no aparece en balances ni presupuestos.

En la Txantrea nadie cobra por competir, pero sí cobran en lo único que importa: en felicidad.

INGENIEROS, MÉDICOS, PROFESORES Y AGRICULTORES AYUDAN A SOPORTAR EL CLUB, SE COMPAGINAN PROFESIONES EXIGENTES CON LA PASIÓN POR UN DEPORTE QUE NO DA PREMIOS ECONÓMICOS NI BECAS.

EN LA TXANTREA, COMPETIR EN UN MUNDIAL NO SUPONE NINGUNA RECOMPENSA ECONÓMICA: TODO, INCLUIDOS LOS VIAJES, CORRE A CUENTA DE LOS PROPIOS DEPORTISTAS. CONCILIAR TRABAJO, FAMILIA Y ENTRENAMIENTOS ES EL VERDADERO RETO INVISIBLE.

DONDE TIRA EL MUNDO

Historias de tres navarros que conocen desde dentro lo que significa competir en un Mundial de sokatira: jornadas dobles, sacrificios invisibles y la experiencia de medirse con la élite internacional.

ANDRÉS CASAL, MICAELA LASTARRIA

Cuando un equipo llega a un Mundial, solemos imaginar concentraciones profesionales, entrenamientos supervisados por preparadores físicos, dietistas, fisioterapeutas y analistas. Visualizamos deportistas con contratos, patrocinadores y horarios diseñados exclusivamente para rendir. Pero en la sokatira —uno de los deportes rurales más antiguos de Europa— nada se parece a ese imaginario moderno.

Aquí, quienes compiten en un Campeonato del Mundo no viven del deporte: lo sostienen además de sus trabajos diarios. Sus jornadas empiezan en fábricas, hospitales, colegios, campos de cultivo, oficinas o talleres mecánicos. Después, cuando su trabajo termina, comienzan su segunda jornada: entrenar hasta que el cuerpo aguante. No hay becas. No hay salarios deportivos. No hay dietistas esperando con un menú. Lo que sí hay es convicción, una que convierte un gesto tan simple, tirar de una cuerda, en una manera de estar en el mundo.

Navarra, con décadas de tradición rural y un peso histórico en este deporte, ha llevado a decenas de tiradores a campeonatos internacionales. Pero detrás de cada foto, de cada podio, de cada participación, hay historias que pocas veces se cuentan: cansancio silencioso, viajes costeados por los propios deportistas, horarios imposibles y una entrega que solo se entiende cuando se escucha a quienes lo han vivido.

En este reportaje se reúnen tres voces que conocen de primera mano lo que significa enfrentarse a la élite mundial. Iker Bakaikoa, agricultor con veinte años de sokatira a sus espaldas; Joseba Murillo, profesor que duplicó esfuerzos tirando con el club y con la selección; e Iranzu González, que vivió el Mundial como un descubrimiento emocional y deportivo que marca para siempre.

Tres personas, tres trayectorias, tres Mundiales distintos, pero una misma verdad: llegar a lo más alto en este deporte exige mucho más de lo que se ve desde fuera.

EL MUNDIAL DESMONTADO: UN DEPORTE PEQUEÑO QUE SE VUELVE GIGANTE

Aunque para muchos la sokatira se asocia a verbenas, fiestas patronales y plazas de pueblo, el Mundial está lejos de esa imagen folclórica. Es una competición enorme, pulida y exigente, con una organización comparable a cualquier campeonato internacional. Cada año reúne a países europeos históricamente dominantes —Holan-

da, Suiza, Alemania, Irlanda, Inglaterra— junto con otras potencias que han emergido con fuerza en las últimas décadas.

China Taipei, por ejemplo, ha desarrollado una estructura semiprofesional: tiradores que entrenan a diario, preparadores físicos específicos, centros deportivos financiados y programas orientados a optimizar técnica y fuerza. Japón sigue un modelo similar. Ambos países entrenan con metodologías científicas, analizan biomecánica y estudian variaciones técnicas según categorías.

En Europa, Irlanda es probablemente el país que más se parece al modelo navarro: tradición, arraigo, clubes que funcionan como familia y una comunidad que sostiene el deporte desde abajo. Sin embargo, incluso allí existen ayudas puntuales, instalaciones específicas y cierta estructura que, sin ser profesional, aligera el peso que recae sobre los tiradores.

Frente a todo eso, los equipos navarros llegan con otro equipaje: autofinanciación, organización interna y mucho sacrificio personal. Cada tirador paga viajes, inscripciones y alojamientos. Los entrenamientos se hacen en locales de barrio, frontones, polideportivos municipales. Todo se sostiene por voluntad, no por presupuesto.

Y sin embargo, cuando llega la hora de competir, la diferencia no se nota tanto como debería. Equipos de Navarra —Txantrea, Berriozar, Gaztedi, Antsoain...— aparecen cada año entre los más competitivos del mundo. Lo que a otros países les cuesta dinero, aquí se cubre con cultura, técnica heredada y generaciones que han crecido viendo y viviendo el deporte.

Iranzu lo describe muy bien: “Los pabellones son enormes, la organización es impresionante... y de pronto te ves ahí, delante de banderas de países que llevan toda la vida entrenando. Es como decir: vale, estamos aquí también”.

El Mundial es, para muchos tiradores, la primera vez en la que comprenden el tamaño real del deporte. El nivel técnico es milimétrico, el ritmo de competición es brutal y cada error se paga caro. Peldaños, órdenes, respiraciones y tensiones deben estar perfectamente sincronizadas. No es fuerza bruta: es un ballet colectivo de ocho personas atadas a una cuerda.

Y ese contraste entre la vida diaria —trabajo, turnos, estrés, conciliación— y la intensidad del Mundial es lo que hace la experiencia tan transformadora.

Porque, para quienes vienen de

clubes locales, de entrenar por la noche en un frontón frío, llegar a un escenario internacional no es solo competir: es demostrar que el sacrificio valió la pena.

JOSEBA MURILLO: CUANDO TIRAR ES TIRAR DOS VECES

En la mayoría de deportes, competir con tu club y competir con la selección nacional son dos caminos paralelos. Raras veces un mismo atleta coincide en ambas estructuras dentro del mismo campeonato. En sokatira, en cambio, esa doble representación ocurre con frecuencia, especialmente en países donde el deporte no está profesionalizado. El caso de Joseba Murillo, tirador de la Txantrea y profesor de profesión, es un ejemplo claro de esa doble carga que supone el Mundial para muchos deportistas navarros.

Joseba llegó al Mundial Indoor de Letterkenny (Irlanda) en una etapa de madurez deportiva. Llevaba ocho años entrenando, conocía bien la técnica, los ritmos, la tensión del equipo y la responsabilidad de tirar en un club que lleva décadas siendo referente. Pero nada lo había preparado para lo que implicaba competir cuatro días seguidos, sin pausas, sin recuperación real, sin el descanso que tendría un deportista profesional.

Lo cuenta con serenidad, como si hubiera sido un proceso natural, cuando en realidad fue un desafío físico y mental enorme: “Acabas fundido. Son muchos días seguidos, mucho nivel... pero cuando representas al club y a Navarra, es otra cosa. Lo haces porque lo sientes, y si encima representas a Navarra, aún más”.

EL DESGASTE INVISIBLE DEL INDOOR

Ese Mundial era indoor, lo que significa que la cuerda, los agarres y el terreno juegan un papel completamente distinto al de las competiciones al aire libre. En indoor el agarre es más seco, el suelo no resbala, la cuerda suele ser más rígida y la tracción



Medalla del campeonato mundial de Belfast.

5 CITAS

1. UN MUNDIAL SIN SALARIOS NI BECAS: LA ÉLITE DE LA SOKATIRA VIVE DEL TRABAJO Y COMPITE DESPUÉS DE LA JORNADA LABORAL.

2. NAVARRA SOSTIENE SU PODER MUNDIAL EN LA TÉCNICA HEREDADA Y LA CULTURA RURAL, NO EN ESTRUCTURAS

3. EN EL MUNDIAL, CLUBES HUMILDES DE BARRIO SE ENFRENTAN A PAÍSES CON PREPARADORES FÍSICOS, APOYO INSTITUCIONAL Y PLANIFICACIÓN ANUAL.

4. PARA TIRADORES COMO IKER, JOSEBA E IRANZU, LLEGAR A UN MUNDIAL SIGNIFICA CONCILIAR VIDA, TRABAJO Y SACRIFICIO POR UN DEPORTE QUE NO PAGA.

5. EN LA ÉLITE MUNDIAL DE LA SOKATIRA, LA FUERZA NO ESTÁ EN LA CUERDA: ESTÁ EN EL EQUIPO, LA TÉCNICA COLECTIVA Y LA CONVICCIÓN QUE SOSTIENEN CADA TIRADA.

es explosiva. El desgaste muscular se multiplica. La técnica cambia. La sincronización debe ser perfecta. Una tirada puede durar apenas unos segundos, pero la tensión en los brazos, en la espalda y en las piernas es brutal.

Joseba tiró dos días con la Txantrea, en categorías donde la competencia era altísima: equipos de Holanda, Irlanda, Inglaterra o Suiza estaban en su mejor nivel. Países con una tradición tan fuerte como Navarra y con estructuras internas algo más estables, apoyadas por municipios o federaciones con más recursos.

Después de esos dos primeros días, cuando cualquier otro deportista estaría recuperándose, él tuvo que cambiar de camiseta y presentarse como parte de la selección española. Nuevos compañeros, otro ritmo, diferentes roles, otros nervios. La cuerda era la misma, pero todo lo demás cambiaba.

Tirar con el club significa penetración diaria, conocer al compañero que tienes delante y al que tienes detrás. Tirar con la selección implica adaptarte, confiar en nuevas órdenes, y encontrar en pocas horas una coordinación que otros equipos llevan meses perfeccionando. Y aun así, Joseba lo vivió como un privilegio.

La experiencia del Mundial para él fue una mezcla intensa de orgullo, agotamiento y aprendizaje. En sus palabras: “Te das cuenta de que estás compitiendo con gente que lleva preparándose todo el año. Equipos que estudian cada detalle de la técnica. Pero al final tú también estás allí. Y peleas igual.”

Porque para Joseba —como para tantos tiradores navarros— el valor no está solo en estar, sino en demostrar que un club que entrena tres o cuatro veces por semana, después de jornadas laborales, puede enfrentarse a equipos con presupuestos, estructuras o instalaciones muy superiores.

Durante el Mundial, Joseba vio de cerca cómo entrenan otros países. Vio la disciplina milimétrica de Irlanda del Norte. Vio la técnica casi quirúrgica de los equipos suizos. Y también la fuerza explosiva de algunos equi-

pos asiáticos, capaces de arrancar centímetros clave en apenas segundos. Pero esa observación no fue intimidante; fue inspiradora.

Los tiradores de la Txantrea, como la mayoría de equipos navarros, aprenden mucho de observar. La sokatira, pese a su apariencia simple, tiene una técnica compleja: la colocación del cuerpo, el punto exacto de tensión, el ritmo de respiración, la forma de hundir los talones, el ángulo de inclinación, la respuesta a los cambios de la cuerda, la comunicación con el entrenador. Cada país tiene un estilo. Cada selección tiene una filosofía. Y Joseba lo vivió como una clase magistral de la que volvió más fuerte.

Pero la parte invisible del Mundial —la que no se ve en vídeos de YouTube ni en fotos oficiales— fue la que más lo marcó: el desgaste físico acumulado. Joseba compaginó la preparación con su horario de profesor. No tuvo descanso previo al campeonato ni concentración específica. Entrenaba cuando podía, como podía, con el equipo y por su cuenta. Y aun así llegó preparado, compitió, y se mantuvo firme en cada tirada.

Hay un momento que él recuerda con especial intensidad: el silencio que precede al primer tirón. Ese instante donde todos los equipos están alineados, donde el entrenador marca tiempos, donde el juez levanta la bandera... y en un segundo, todo se vuelve tensión absoluta. “El pabellón estaba lleno, había muchísima gente... y de repente, todo se calla. Solo oyes tu respiración y la de los demás. Ahí entiendes lo que es un Mundial.”

Pero lo que más lo marcó fue que, a pesar del nivel técnico y físico al que se enfrentaba, jamás sintió que Navarra estuviera por debajo. Todo lo contrario. Volvió con la certeza de que el camino del esfuerzo, aunque más duro, también es más verdadero. No es un deporte que devuelva dinero. Pero devuelve algo que no se compra: pertenencia.

Joseba fue al Mundial con dos camisetas distintas, pero con la misma identidad: representar a un deporte que vive en plazas, frontones y locales pequeños. Volvió cansado, pero orgulloso. Y con una convicción que resume todo lo que significa un Mundial para un tirador navarro: “Es duro, sí. Pero cuando te ves allí, sabes que todo ha merecido la pena.”

IKER BAKAIKOA: VEINTE AÑOS DE CUERDA HACIA UN MUNDIAL

Si Joseba representa al tirador que crece rápido dentro del club y llega al Mundial en plena madurez técnica, Iker Bakaikoa encarna la otra cara de la sokatira navarra: la de quienes llevan toda una vida aprendiendo a tirar. Empezó en el colegio, siguió en las primeras competiciones locales, creció dentro del club, y después de veinte años de cuerda, llegó al Mundial Indoor de Letterkenny con el peso de la experiencia y la serenidad de quien entiende profundamente este deporte.

Agricultor de profesión, acostumbrado a madrugar, a trabajar con el cuerpo y a convivir con la dureza física a diario, Iker habla de la sokatira con una mezcla de humildad y rotundidad. No la idealiza. No la dramatiza. Pero la siente. Y eso se nota en cada frase.

Para él, competir en un Mundial no fue una sorpresa ni un sueño re-

pentino: fue la consecuencia natural de toda una vida haciendo siempre lo mismo, pero cada vez mejor.

“Lo más grande es el equipo”, repite sin dudar, una frase que parece sencilla, pero que concentra la esencia del deporte. En la sokatira nadie vale por sí mismo. No hay estrellas individuales. No hay jugadas brillantes ni momentos heroicos que un solo tirador pueda decidir. Es un deporte donde el yo no existe, porque cualquier error —un pie mal colocado, un ritmo que no encaja, un tirón adelantado o retrasado— rompe la fuerza

donde, por primera vez, vio de cerca estilos y técnicas que durante años solo había imaginado.

En Irlanda se encontró con equipos que llevaban una década tirando juntos, con entrenadores profesionales, con dietas específicas, fisioterapeutas, material adaptado y jornadas completas dedicadas a la preparación de cada categoría. Equipos que llegan al Mundial después de meses de estudio, con análisis de rivales, con grabaciones de todas las competiciones del año y ajustes técnicos diarios.

Para él, esa comparación fue fas-

piración sincronizada, el modo en que cada equipo gestiona el “take the strain”, el primer tirón, la progresión de fuerza. Son detalles mínimos que, en un Mundial, deciden tiradas enteras en menos de diez segundos.

Iker recuerda observar tiradas completas solo para analizar cómo respiraba el primer tirador, cómo se comunicaba el entrenador, cómo progresaba la cuerda en cada centímetro. Esa mirada técnica, madura, es la que muestra que llegó al Mundial no solo a competir, sino a aprender.

otras con la cabeza agotada. Pero llegaba. Porque para él, la sokatira no había sido nunca un añadido: era parte de su rutina, parte de su vida.

En el Mundial, ese desgaste se notó. No había podido entrenar con la regularidad que tendría un deportista profesional. No había descanso previo. No había días de recuperación. Todo era cuestión de encontrar huecos. Y sin embargo, mantuvo el nivel durante toda la competición.

Ese es uno de los elementos más silenciosos de la sokatira navarra: la capacidad de competir con quienes se preparan a diario, incluso cuando el tiempo, el sueño, el cuerpo y las obligaciones laborales juegan en contra.

Iker es un ejemplo claro de esa cultura del esfuerzo que define al deporte rural.

UN MUNDIAL QUE CONFIRMA UNA IDENTIDAD

Cuando habla de lo que sintió al tirar en Irlanda, su tono cambia. No busca épica, pero la emoción aparece sola, sin exageraciones, sin artificios. La describe como una mezcla de responsabilidad, orgullo y la sensación de estar en el lugar al que pertenecía.

Para él, el Mundial no fue un punto de llegada, sino una confirmación. Una prueba de que la sokatira ha marcado su vida desde pequeño, que el deporte está ligado a su identidad, a su forma de entender el esfuerzo y la comunidad.

Iker no habla de resultados. No menciona puestos ni medallas. Habla del ambiente, de la convivencia entre equipos, de compartir pabellón con países donde la sokatira es casi profesional, del respeto mutuo. Y, sobre todo, del equipo. Ese es el hilo que une toda su experiencia: “Lo más grande es el equipo”.

No lo dice como una frase hecha. Lo dice como alguien que ha vivido tiradas donde un solo error coordina el fracaso, donde el peso de la cuerda se siente entre ocho, donde cada respiración acompaña a los demás.

Para él, el Mundial no fue un logro personal. Fue un logro colectivo. Un lugar donde la Txantrea —y Navarra— demostraron que no necesitan estructuras profesionales para competir con los mejores del mundo. Que la tradición, cuando se entrena con disciplina, también compite. Que un deporte pequeño puede hacerse gigante cuando se tira en equipo.

IRANZU GONZÁLEZ: CUANDO EL MUNDIAL TE CAMBIA POR DENTRO

En la sokatira, no todos los Mundiales se viven de la misma manera. Para algunos tiradores, es la culminación de un largo recorrido; para otros, un descubrimiento que transforma por dentro. La experiencia de Iranzu González pertenece a este segundo tipo: es el testimonio de alguien que llegó al escenario internacional sin haber crecido soñando con él, pero que fue allí donde entendió la dimensión real de este deporte.

A diferencia de Iker o de Joseba, cuya relación con la cuerda tiene décadas de historia, Iranzu llegó al Mundial desde un camino más reciente, más improvisado, pero también más genuino. Entrenar sokatira fue, primero, una actividad que encajaba “como podía” entre estudios, horarios complejos y vida personal. Competir fuera de Navarra nunca estuvo en sus planes hasta que, de pronto,



Joseba Murillo e Iker Bakaikoa. Competidores internacionales de la Txantrea.

colectiva.

Iker lo explica desde la lógica de años de entrenamiento: “Aquí o tiramos todos juntos o no tiramos. No hay más”. Esa filosofía fue la que llevó consigo al Mundial. Y es también la que, en muchos sentidos, le dio estabilidad emocional en un escenario nuevo, lleno de países a los que solo había visto en vídeos o competiciones internacionales.

EL MUNDIAL, UNA CLASE MAGISTRAL DE TÉCNICA

Iker nunca habla del Mundial como un examen o un desafío externo. Lo cuenta más como un proceso de observación. Un aprendizaje intensivo

cinante, no abrumadora. Lo describe con naturalidad:

“Te das cuenta de que entrenar aquí y tirar allí... son como dos mundos distintos. Pero al final tiras igual: porque te gusta.”

Es la diferencia entre la profesionalización y la tradición. Entre países que tienen estructuras deportivas consolidadas y clubes como la Txantrea, donde todo depende del tiempo libre de cada uno.

El Mundial le mostró una realidad que siempre había sabido, pero que nunca había visto tan claramente: la técnica manda. La colocación exacta del cuerpo, la forma de hundir los talones, el ángulo de inclinación, la

EL SACRIFICIO QUE NO SE VE: TRABAJO, MADRUGONES Y EN UN CUERPO QUE NO DESCANSA

Pero lo que distingue a Iker no es solo su experiencia, sino su capacidad para compaginar la vida laboral con un deporte que exige más de lo que devuelve. Ser agricultor significa que no hay horarios fijos, no hay un turno que empieza y termina, no hay un día igual al anterior. Hay trabajo físico desde la mañana hasta la tarde, días en los que las horas se acumulan, y aun así Iker encontraba el espacio para entrenar.

A veces llegaba con el cuerpo cargado, otras con la espalda dolorida,



Equipo de Beti Gazte.

5 CITAS MÁS

1. IRANZU GONZÁLEZ
DESCUBRIÓ EN EL MUNDIAL QUE LA SOKATIRA ES TAMBIÉN EMOCIÓN, VÉRTIGO Y ORGULLO COLECTIVO.

2. “CUANDO SALES AL PABELLÓN, YA NO IMPORTA DE DÓNDE VIENES”: IRANZU RELATA EL CHOQUE ENTRE CLUBES HUMILDES Y POTENCIAS PROFESIONALES.

3. PARA IRANZU, EL MUNDIAL ES UNA EXPERIENCIA QUE MARCA: COMPETIR, APRENDER Y ASUMIR EL SACRIFICIO INVISIBLE DETRÁS DE CADA TIRADA.

4. DESDE UN FRONTÓN MODESTO HASTA UN ESCENARIO GIGANTE: EL MUNDIAL LE REVELÓ A IRANZU QUE TAMBIÉN PERTENECÍA A LA ÉLITE DEL DEPORTE.

5. ENTRE ESTUDIOS, TRABAJO Y ENTRENAMIENTOS: IRANZU CONVIRTIÓ EL CAOS DE SU VIDA DIARIA EN LA FUERZA QUE LA LLEVÓ HASTA EL MUNDIAL.

la oportunidad apareció. Y aceptarla significaba entrar en un mundo que no se parece a nada de lo que ocurre en un frontón de la Txantrea o de un pequeño pueblo navarro.

“El Mundial te marca. Te enseña que la sokatira es mucho más que tirar de una cuerda”, recuerda. La frase tiene un peso especial porque viene de alguien que, antes de viajar, no se imaginaba el tamaño del escenario al que iba a enfrentarse.

Para Iranzu, lo primero que impacta es la escala. Donde aquí hay un pabellón pequeño, allí hay recintos gigantes, graderíos llenos, focos, megafonía profesional, selecciones con fisioterapeutas, masajistas, dietistas y estructuras muy por encima de cualquier club navarro. Lo describe con un asombro que todavía conserva: “Los pabellones son enormes, la organización es impresionante... y de pronto te ves ahí, delante de banderas de países que llevan toda la vida entrenando. Es como decir: vale, estamos aquí también”.

Pero la magnitud no borra el vértigo; lo amplifica. Iranzu cuenta que la primera vez que salió al tapiz sintió una mezcla de orgullo y presión que nunca había experimentado. No era solo un campeonato más. Era enfrentarse a rivales que entrenan cinco o seis días por semana, que tienen horarios adaptados para ello y que no necesitan pedir permisos para viajar. Ella sí. Y ahí reside una parte esencial de su historia.

EL OTRO MUNDIAL: CONCILIAR, CORRER Y AGUANTAR

Conciliar horarios fue para ella una especie de entrenamiento paralelo. Buscar huecos entre estudios, trabajar cuando tocaba y entrenar el resto del tiempo se volvió un ejercicio de malabarismo. Y, aun así, llegó. “A veces piensas que no llegas. Pero cuando estás allí, te das cuenta de por qué has hecho todo”, dice. Ese “todo” tiene muchas formas: cansancio, renunciaciones, estrés, pero también una satisfacción que solo aparece cuando el esfuerzo desemboca en un escenario tan grande.

Otra cosa que le marcó fue la convivencia con otros equipos. En un

Mundial no solo compites: observas. Entre tirada y tirada, Iranzu veía cómo trabajaban países que llevan décadas invirtiendo en este deporte. Le impresionó la precisión técnica de los europeos, la fuerza controlada de Irlanda, la disciplina extrema de China Taipei. “Ves países que tienen todo preparado, y tú vienes del frontón de siempre. Pero cuando sales al pabellón, lo que importa es lo que has entrenado, lo que has aprendido en tu club, la gente con la que has tirado”, explica.

Esa conciencia de pertenencia es uno de los elementos más fuertes de su experiencia. En el Mundial no compites sola. Compites con un equipo que ha entrenado contigo durante meses, con gente que ha aprendido a respirar al mismo tiempo que tú, a tensar la cuerda en el mismo segundo, a aguantar el dolor cuando ya no queda nada. “La sokatira te enseña a confiar. A veces aguantas porque sabes que la de atrás también está aguantando por ti”, afirma.

El Mundial le dejó también una huella emocional que no se borrará con el paso del tiempo. No fue solo aprender nuevas técnicas o competir contra la élite. Fue descubrir un ambiente donde el respeto entre equipos es inmenso, donde da igual si vienes de un club con diez medallas o de un frontón municipal: en el tapiz, todo se mide por lo que tiras.

Esa sensación de igualdad dentro de una desigualdad de recursos, para ella, es una de las cosas más significativas del deporte. Países muy potentes pueden tener infraestructura, pero no pueden comprar la esencia de la sokatira: el sacrificio, la coordinación, la fuerza colectiva y la capacidad de aguantar cuando no se puede más. Allí entendió que su esfuerzo individual se transformaba en algo mucho más grande.

Por eso, cuando resume lo que significó aquel viaje, vuelve a la misma idea: “El Mundial te marca”. No es una frase hecha: es el significado literal de un acontecimiento que reorganiza prioridades, que demuestra que un deporte pequeño puede ser inmenso, y que te coloca frente a la certeza de que llegaste allí no por casualidad,



sino por compromiso.

Esa es la herencia del Mundial para Iranzu: una mezcla de orgullo, humildad y pertenencia. Un recordatorio de que, aunque aquí entrenen en un frontón modesto después de trabajar o estudiar, cuando salen al tapiz internacional están al nivel de los mejores. No porque tengan más medios, sino porque tienen algo que no se entrena con máquinas ni con dietas deportivas: una convicción profunda.

Su historia completa el triángulo que forman Iker y Joseba. Tres caminos distintos hacia un mismo escenario. Tres formas de entender un deporte que, aunque minoritario, demuestra en cada Mundial que la grandeza no depende del tamaño, sino de la pasión que lo sostiene.

LO QUE SE LLEVA UNA PERSONA DESPUÉS DE TIRAR CONTRA EL MUNDO

Si algo revela la sokatira en un Mundial es la distancia que existe entre los imaginarios deportivos y la re-

alidad de muchas disciplinas minoritarias. Aquí no hay concentraciones de meses ni plantillas de apoyo trabajando a diario. Lo que sostiene este deporte son estructuras pequeñas, locales, casi familiares, que funcionan a base de compromiso. Y, aun así, desde esos espacios tan humildes salen deportistas capaces de competir con las mejores potencias del mundo.

Ese contraste es lo que une las historias de Iker, Joseba e Iranzu. Los tres llegaron al máximo escenario internacional sin becas, sin salarios, sin fisioterapeutas esperándolos en la banda ni dietas profesionalizadas. Llegaron con lo que tenían: un trabajo al que volver, una vida que mantener y una cuerda que entrenar tantas veces como les fuera posible. Todo lo demás salió de su compromiso personal.

Y aun así —o quizá por eso mismo— sus experiencias muestran que el Mundial de sokatira no es un simple torneo. Es un ritual competitivo donde se mezclan países con estruc-



Tiradores de la Txantrea con su ropa de entrenamiento.

Irantzu González en una competición. (Cedida)

turas completamente profesionales y clubes humildes que entrenan en frontones de barrio. En ese mismo tapiz conviven Holanda, Suiza o Irlanda —históricos gigantes del deporte— con selecciones que llegan desde Asia con una disciplina casi militar, especialmente China Taipei, país que hoy es uno de los grandes dominadores de la modalidad indoor. Frente a ellos, los equipos navarros no tienen nada que envidiar en espíritu, aunque sus condiciones materiales sean infinitamente más reducidas.

Ese desequilibrio no genera frustración; genera una especie de orgullo silencioso. Iker lo entendió el día que vio a equipos trabajar con estrategias milimétricas mientras él llegaba después de una jornada en el campo. Joseba lo sintió cuando tuvo que competir dos veces, para su club y para la selección, consciente de que cada tirada sería un sacrificio físico enorme. Irantzu lo vivió cuando se vio frente a pabellones gigantes, entendiendo que había llegado hasta allí desde un frontón modesto, pero con la misma dignidad que cualquier otro equipo.

Lo que ninguno dice —pero todos transmiten— es que un Mundial de sokatira no solo mide la fuerza física. Mide la capacidad de resistir: resistir cansancio, resistir horarios imposibles, resistir la falta de recursos, resistir incluso la idea de que competir contra potencias profesionales parece, en teoría, desigual. Pero en este deporte la fuerza es colectiva, y ese es el factor que equilibra lo que en otros contextos sería insalvable.

La sokatira nació como una prueba rural, vinculada al trabajo físico del campo y a los desafíos comunitarios. Era una forma de demostrar resistencia, no de ganarse la vida. Y

esa esencia sigue viva hoy, incluso en un Mundial. Pese a los intentos de la TWIF por profesionalizarlo y pese al sueño de volver algún día al programa olímpico, la raíz sigue siendo la misma: un deporte que se sostiene sobre la comunidad. Sobre la confianza entre tiradores. Sobre la respiración conjunta. Sobre la certeza de que ninguno puede ganar sin los demás.

Ahí está el verdadero motor de este deporte. No hay estrellas individuales. No hay héroes solitarios. No existen figuras que puedan tirar de un equipo por sí solas. La sokatira es, por definición, un acto colectivo. Y eso se nota especialmente en la élite: cuanto más grande es la competición, más evidente resulta la importancia de lo colectivo.

Por eso, la experiencia de Iker, Joseba e Irantzu no se entiende sin el resto de compañeros que entrenaron con ellos, sin los clubes que los formaron, sin los entrenadores que los guiaron y sin la comunidad que, desde lejos, los acompañó. Ninguno de ellos fue al Mundial por su cuenta: fueron en representación de un entramado humano que los sostiene. En ese sentido, cada tirón que dieron en Irlanda fue también un tirón de toda Navarra, una región donde la sokatira sigue siendo patrimonio cultural, deportivo y emocional.

Lo paradójico —y a la vez hermoso— es que después del Mundial no hay cambios drásticos en sus vidas. No vuelven con contratos, ni con becas, ni con beneficios económicos. Vuelven exactamente a lo mismo

que dejaron antes de viajar: Joseba a su aula, Iker a su campo, Irantzu a sus estudios y a sus horarios ajustados. La vida sigue igual, pero ellos no. Por dentro, llevan algo que pesa más que una medalla: saber que estuvieron en el mismo escenario que los mejores del mundo y que pertenecieron a ese nivel.

En un panorama deportivo donde casi todo se mide por dinero, por rendimiento y por profesionalización, la sokatira ofrece un espejo distinto. Enseña que se puede competir al máximo nivel sin vivir del deporte; que el esfuerzo no siempre se traduce en reconocimiento, pero sí en crecimiento; que la grandeza deportiva puede estar en lugares pequeños; y que el valor de un Mundial no está en lo que te da, sino en

lo que te devuelve: una identidad reforzada, un vínculo más profundo con el equipo y la certeza íntima de haber hecho algo extraordinario sin esperar nada a cambio.

Quizá por eso este deporte sigue vivo. Porque se sostiene donde otros ya no pueden: en la voluntad de quienes, sin cobrar un euro, entrenan como si estuvieran listos para tirar del mundo entero. Y porque, al final, la verdadera recompensa del Mundial no está en el podio, sino en la convicción con la que se llega hasta allí.

Una convicción que Iker, Joseba e Irantzu comparten más allá de los años, de las categorías y de los campeonatos. Una convicción que resume toda la esencia de la sokatira navarra: la fuerza no está en la cuerda, sino en quienes la agarran.

Durante los primeros veinte años del siglo pasado, la sokatira fue deporte olímpico en cinco ediciones. Este hecho, junto al sentimiento de identidad que la sokatira aún hoy genera, sigue siendo el mayor orgullo de este deporte.

Durante estos veinte años hubo varios ganadores. En la primera, celebrada en París en 1900, dos naciones se repartieron el oro, Suecia y Francia. Las dos siguientes se celebraron en San Luis (Estados Unidos), y Londres, dos naciones dominaron el panorama. Estados Unidos ganando oro, plata y bronce en su edición, y Gran Bretaña repitiendo azaña 4 años después en su respectiva edición.

SOKATIRA EN LAS OLIMPIADAS



Tras esto, la siguiente sede fue Estocolmo, en la cual sospechosamente Suecia se hizo con el oro. Tras un parón entre 1912 y 1920 por razones bélicas, se celebró una última edición en Amberes, donde Gran Bretaña volvió a alzarse con el oro convirtiéndose así en el único país con 2 oros en solitario.

Tras esta última edición de 1920, las olimpiadas siguieron su curso, pero

sin volver a contar con la sokatira. La comisión Olímpica Internacional (COI), decidió suprimir este deporte de las olimpiadas debido a que buscaban reducir el número de deportes y participantes en la competición de la antorcha olímpica.

En la actualidad, la organización internacional de sokatira (TWIF), no cesa en sus intentos de devolver la sokatira a donde se

merece, a los juegos olímpicos. La sokatira ya quedó muy cerca de ser incluida en los juegos en la edición de 2020, sin embargo la TWIF no se conforma y lleva por bandera su objetivo prioritario: “Alcanzar un nivel de excelencia y universalidad suficientemente alto para acelerar nuestra aceptación por el Comité Olímpico Internacional como deporte dentro del programa de los Juegos Olímpicos, estatus que nuestro deporte ya ostentó a principios del siglo XX.”





Abraham Del pozo (Dirección)

Álvaro Burusco

Andrés Casal

Íñigo Zazpe

Micaela Lastarria

Rafael Peña

Valeria Da Motta (Diseño)