



## Vingt quatrième Trophée Teink.

Vingt-quatre ans d'efforts, de plaisirs, de difficultés à surmonter mais surtout de joies à partager autour de cette aventure humaine unique.

Le Trophée Teink fait partie de ces rares événements qu'il faut vraiment vivre pour en connaître tous les aspects.

Cette aventure de six jours, préparée durant de longs mois représente un vrai défi autant pour les concurrents que pour l'organisation. Si la notoriété du Trophée est incontestable nous la devons à toute l'équipe qui m'entoure, aux équipages mais également à tous nos amis des ports étapes qui œuvrent pour bien nous accueillir.

Un grand merci à eux.

Un grand merci à la croix rouge espagnole, à la S.N.S.M de Saint Jean de Luz, et à nos bateaux d'assistance qui veillent sur nous souvent dans des conditions difficiles.

Cette année encore vous serez nombreux à relever le défi de passer la ligne d'arrivée à St Jean.

Mais surtout, que l'épreuve sportive ne vous fasse pas oublier les moments forts de convivialité et d'amitié qui font de ce raid la plus belle aventure maritime du pays basque.

Bon Raid et bonne mer.



**J.-F IRIGOYEN**

Président d'Ur Ikara

Ur Ikarako Lehendakaria  
Presidente de Ur Ikara



**AITOR EGURROLA**

Maire de Mundaka

Mundako Auzapeza  
Alcalde de Mundaka



**GILLES SEBE**

Rameur

Arraunlari  
Remero

## Hogeita laugarren Teink Trofeoa

Hogeita lau urtez, eginahalak, atseginak eta zaitasunak gainditu behar izan dira, baina parregabeko gizatiar abentura horren inguruau, bereziki pozak partekatuak izan dira.

Ezaugarri guziak ongi ezagutzen, bizi behar diren ekitaldi bakan horietakoak da Teink Trofeoa.

Sei eguneko abentura hori, hilabete luzez prestatzen da. Egiazko erronka da bai lehiakideen aldetik, bai antolakuntzaren aldetik.

Trofeoaren ospea handia baldin bada, nere inguruau dudan talde guziri, eskifaieri eta gu ongi errezebitzeko lan egiten duten geldialdi-ko portu guzietako adiskideeri esker da. Esker beroenak haieri.

Eskerrak espainiar gurutze gorriari, Donibane Lohizuneko S.N.S.M elkarteari eta askotan egoera zailetan zaintzen gaituzten gure laguntza-ontzieri.

Aurten ere, anitz izanen zarete Donibane Lohizuneko helmugarat heltzeko desafioa altxatzea.

Bainan kirol lehiaketa horrek ez ditzala ahantziaraz, Euskal Herriko itsas abentura ederrena egiten lagunten duten adiskidetasunak eta momentu goxoak.

Lehiaketa on eta itsasaldi on.

## Vigésimo cuarto Trofeo Teink

Veinticuatro años de esfuerzos, de placeres, de dificultades a superar, pero sobre todo de alegría que compartimos en torno a esta aventura humana única.

El Trofeo Teink forma parte de estos acontecimientos excepcionales que verdaderamente hay que vivir para conocerlo en los aspectos.

Esta aventura de seis días, preparada durante muchos meses, representa un verdadero desafío tanto para los competidores como para la organización.

Si la notoriedad del trofeo es indiscutible, la debemos a todo el equipo que me rodea, a las tripulaciones pero igualmente a todos nuestros amigos de los puertos etapas que trabajan para recibirnos lo mejor posible. Una y mil gracias a ellos.

Una y mil gracias a la cruz roja española, a la SNSM de San Juan de Luz, y a nuestros barcos de asistencia que cuidan de nuestra seguridad, a menudo en condiciones difíciles.

Este año también serán muchos los que acepten el reto de atravesar la meta en San Juan de Luz.

Pero sobre todo que la prueba deportiva no les haga olvidar los grandes momentos de convivialidad y de amistad que hacen de este raid la aventura marítima más bella del País Vasco. Buen Raid y buen mar.



## Teink Trofeoa tradizioa eta kirola lotzen dituen ekitaldia da.

Lehengo lan moldeeit lotua den kirola da; garaian, bertze motorrik izan ezean, besoen indarra zen arrantzaleek erabiltzen zuten indar higiarazlea. Gaur egun, kirol bilakatu da indar emate hori eta gure hirira heltzean Mundakan kontenplatzten ahalko dugu.

## El Trophée Teink es un evento que aúna deporte y tradición.

Créée par des amis, elle porte cela dans ses gènes. Un sport lié à des formes de travail d'une autre époque, où, à défaut d'autres "moteurs", la force des bras était la force motrice que les pêcheurs utilisait.

C'est cet effort, au jour d'aujourd'hui devenu sport, que nous pourrons contempler à Mundaka, lors de l'arrivée de cette magnifique compétition dans notre commune.

Le Trophée Teink est une épreuve sportive d'endurance de haut niveau. Ramer 6 jours pendant 5 à 7 heures est une vraie épreuve d'endurance qui nécessite de tout confort. Les gamelles préparées avec amour par l'assistance, les concerts nocturnes dans les Jai Alai,

une vraie merveille. A tour de rôle, les jeunes et les moins jeunes adorent venir vous honorer du Muxu traditionnel (les montres sont déréglées, cette aventure intervient parfois à des heures étonnantes). Pendant une semaine, l'entraide est d'usage. Monter et descendre les bateaux, les bagages se fait en tournées de réhydratation.

- Apprendre à ramer en rythme, quel que soit l'état de fatigue. Ce sens du rythme gagné sur l'eau doit servir, une fois à terre, à deux choses : le chant et les tournées de réhydratation.

- Se tanner le cuir des mains et du bas du dos.

**Une révision de la langue Basque et du carnet de chants :**

- Jaï Alai : Hôtel 4\* ou salle de concert nocturne.

- Muxu : Façon d'honorer le sommeil d'un ami à 4 heures du matin.

**Le Teink est une drogue douce.** On croit pouvoir s'en passer mais quand arrive le mois de Mars et les premiers mails de l'organisation, la fièvre vous reprend inexorablement. On arrive sur son premier Teink par défi ou par hasard. On y revient parce que le jour, mais pas la nuit.



### Teink trofeoa lagun batzuek sortutako kirol abentura bat da.

eta ezaugarri hori oraindik atxikitzen du. Trofeoko sortzaileak oraindik hor dira (eta segitzen dute lehiakorrak izaten). Lortu dute sortea sekulan ikusi ez den beste gisa hontako abentura bat. Itsasoko eta Euskal Herriko baloreetan oinarritu dute trofeoa: iraupena, tema, elkartasuna, indarra, desafiorekiko gustua eta bereziki adiskidetasuna eta lagun arteko harremanak.

**Teink trofeoa goi mailako kirol iraupen proba da.** Egiazko iraupen proba da: sei egunez, bortz edo zazpi orenez arraunka ibili behar da. Horrek prestakuntza eskatzen du. Lehenik eskuak eta ipurdiz mazelak gogortu behar dira entrenamendu erregularrekin. Kantuz hartzeko boza trebatu behar da. Urdaila prest izan behar da ur gaineko leriari hartzen diren apaiuetarako, baita geldialdian diren marinelen basoak edateko ere.

Hainbat orduz indar egiteaz gain, zailiena da egunero egiten den iraupen luzeko lasterketa kronometratua. Lehiaketa hori erabateko indar-eramatea da. Eta bakotzak bere eginahalak egin behar ditu. Ez da buruari kasu egin behar, eskifairen mailan egon behar duzu. Ahal duzun guzia egin behar duzu eta gertatzen den guzia ikusi. Ontziak oren bat baino gehiago, batak bertzean ondoan dira. Ezinezkoa da amore emaitza. Egunak joaitearekin, unadura sartzen da eta lasterketa oren hori gero eta zailagoa bilakatzen da. Bainan Teink trofeoa lehiaketara mugatza zentzugabe izanen litzateke, zeren premiatsua, ez da sekulan sailkapena.

**Teink trofeoa abentura kulturala da.** Itsas abenturak moldatzentzen duen Euskal kosta deskubritzeko manera ederra da trofeoa. Kosta, nahi duelarik, hain ederra izan daiteke, bainan gorra ere izan daiteke umore txarrean delarik. Beharrik lurrean harrera beti beroa izaten da. Arrantzale anitzek lana galdu badute ere, itsas ohitura bizi da eta gure parte-hartzaleek, jakinaren gainean, eginahalak estimatzen dituzte.

**Teink trofeoa gizatari abentura da.** Zerbitzu militarreko kanpainak oroitarazten ditu nolazpait trofeoak. Hotelak biziki erosoak dira. Lagunzaileek amodioz prestatzentzen dituzten gamelak, Jai Alaietan antolatuak diren gaeuko kontzertuak, egiazko mirariak. Gustatzen zaie gazteeri eta zaharragoeri etortzea aldiak musu bat ematera (orenkariak gaizki ibiltzen dira, abentura hau batzuetan tenore harrigarriean gertatzen da). Aste batez, elkar lagunza nagusitzen da denetan. Ontziak eta maletak goiti ta beheitit, deinen artean erematen dira. Nehork ez du errefusatzentzen den iraupen luzeko lasterketa kronometratua. Lehiaketa hori erabateko indar-eramatea da. Eta bakotzak bere eginahalak egin behar ditu. Ez da buruari kasu egin behar, eskifairen mailan egon behar duzu. Ahal duzun guzia egin behar duzu eta gertatzen den guzia ikusi. Ontziak oren bat baino gehiago, batak bertzean ondoan dira. Ezinezkoa da amore emaitza. Egunak joaitearekin, unadura sartzen da eta lasterketa oren hori gero eta zailagoa bilakatzen da. Bainan Teink trofeoa lehiaketara mugatza zentzugabe izanen litzateke, zeren premiatsua, ez da sekulan sailkapena.

**Teink trofeoa desafioa edo ustegabeen egiten da.** Eta holako

beste abenturak ez baita nehon, berriz egiten duzu.

### Teink erreza

Ontzi asimetriko bat, nehondik ateratua eta zuzenki aintzinari behar dena (1.erronka)

Eskifai bakotzi bat: normalki hiru pertsona. Batzuek ez dakite kontatzen eta lau kiderekin etortzen dira. Hartu adiskide azkarrak, ahal baduzue. Adiskidetasunaren indarra neurten delarik Donibane Lohizuneko heltzea arte elkar jasateko gaitasunean eta ondoko urtean berriz abiatzeko prest egoteko. Emazte baten presentzia eskifaian gizonentzat abantaila bat da. Ez da frogatua izan aldiz emazte batentzat gizonen presentzia eskifaian abantaila denik.

### Entrenamendu egokia :

- Erritmoan arraun egiten ikasi, zernahi izan dadin zure unadura. Ur gainean lortutako erritmoaren zentzuia, lehorrean orduko, bi gauzentzat baliatu behar da: kantu eta zintzur bustiztan. - Eskuen eta bizkarraren peko aldearen larrua apaindu.

### Euskara eta kantu liburuxka berrikusi :

- Jai Alai : 4\* hotela edo gauazko kontzertu aretoa. - Muxu : goizeko 4 tan lagun baten loa ohoratzeko moldea. - Teink : denak prest izateko egiten den igurikatzea. - Lasterketa : zintzoenentzat esperantzako tenorea. Urriken tenorea gaeuko jokalari handientzat. - Cassien: lasterketa irabazteko segitu beharreko ontzia egunaz bainan ez gauaz.

**El Teink es una aventura deportiva** creada por amigos, lo lleva en susgenes. Los creadores del trofeo están siempre presentes (y competitivos). Supieron dar forma a una aventura que no se parece a nada ya conocido. Está construida en torno a los valores del mar y del País Vasco: resistencia, tenacidad, solidaridad, fuerza, el gusto por el desafío, y sobretodo convivialidad y amistad.

**El Teink es una prueba deportiva de resistencia de alto nivel.** Remar 6 días durante 5 a 7 horas es una verdadera prueba de resistencia que necesita su preparación. En primer lugar, Las manos y las nalgas tienen que curtirse con los entrenamientos regulares. La voz se debe de trabajar para que sea resistente al canto. El estómago tiene que estar preparado para el balanceo de las comidas en mar y las giras de los marineros en bordada. Más allá de dedicarle horas de esfuerzo, lo más duro es la prueba casi diaria de resistencia larga, la carrera cronometrada. Esta carrera representa un esfuerzo total donde cada uno tiene que dar lo máximo. Ni hablar de escucharse, hay que estar a la altura de su tripulación. Durante una semana, la ayuda mutua es lo más normal. Subir y bajar los barcos, y el equipaje se hace en grupo. Nadie se niega a ayudar a otra tripulación, todo se reparte sobretodo a la hora de cuidar las tendinitis, las ampollas y otros problemas. En cambio, no espere tener información sobre los buenos ajustes técnicos. La carrera es la carrera, incluido para los jovenitos. Ya no hay amigos durante la hora de carrera. Y está bien así.

**El Teink es una droga dulce.** Creemos que podemos pasarnos de todo esto pero cuando llega el mes de Marzo y los primeros mails de la organización, la fiebre vuelve inexorablemente. Llegamos en el primer Teink por desafío o por casualidad. Volvemos porque es una aventura sin igual.

**Teink a una carrerasería absurdo,** porque lo esencial nunca reside en la clasificación. Es un medio magnífico para descubrir la Costa Vasca llena de aventura marítima. Una costa tan hermosa, cuando se da la

pena, como dura cuando es de mal humor. Afortunadamente, la acogida a tierra es siempre amistosa. Un barco sacado de ningún sitio, todo asimétrico y que tiene que avanzar recto (1º desafío) Una tripulación impar: tres personas "normalmente". Algunos no saben contar y llegan a cuatro !!! Tomar si posible amigos sólidos. La solidez de la amistad se mide en la capacidad de soportarse hasta la llegada a San Juan-de-Luz y en volver a participar el año siguiente. La presencia de una mujer en la tripulación es una ventaja para los hombres. Todavía No se ha demostrado que la presencia de los hombres en una tripulación sea una ventaja para una mujer.

### Un entrenamiento adecuado :

- Aprender a remar con ritmo, sea cual sea el estado de cansancio. Este sentido del ritmo ganado sobre el agua debe servir una vez en la tierra para dos cosas : el canto y las rondas de rehidratación.

- Curtirse el cuero de las manos y la parte baja de la espalda.

### Revisar la lengua Vasca y la libreta de cantos :

- Jai Alai : hotel 4\* o sala de concierto nocturno.

- Muxu : manera de saludar el sueño de un amigo a las cuatro de la mañana

- Teink: esperar que todos estén listos.

- Carrera : hora de la esperanza para los más prudentes. Hora de lamentos para los grandes jugadores de la noche.

- Cassien : barco a seguir para ganar la carrera de día pero no por la noche.

**Receta del trofeo Teink.**

Création et impression : DARGAINS l'atelier d'impression - 05 59 26 04 35

