

# “Me gusta cansarme, sudar la camiseta”

*Antxon Arza, relata sus vivencias personales como empresario y deportista*

“Optimista, luchador y perseverante” así se define Antxon Arza, un empresario navarro de 48 años entregado profesional y personalmente a los deportes de aventura. Arza compagina su trabajo como responsable de la tienda Urkan Kayak, en el polígono industrial de Mutilva Baja, con el deporte y los viajes. Tras sufrir hace diez años un accidente que le dejó en silla de ruedas practicando piragüismo en Venezuela, Arza, que sigue confesándose un apasionado de los deportes, imparte también diferentes conferencias sobre su experiencia deportiva y empresarial.

**- El mundo del deporte siempre está presente en su vida, ¿qué le aporta?**

Me ha acompañado desde muy joven. Montaña, natación, esquí de fondo, escalada, alpinismo, espeleología, cañones, buceo, piragüismo de aguas bravas, quad, son diferentes etapas de mi vida, cada una de ellas llena de buenos recuerdos y alguno, de vez en cuando, malo como la pérdida de un compañero o la movilidad de mis piernas. El deporte me ha dado muchas cosas, me ha enseñado a ser mejor compañero, a compartir, a estar al lado del más débil, a disfrutar de lo que verdaderamente es un equipo.

**- Compagina su vida como empresario con el deporte, los viajes... y todavía le queda tiempo para impartir conferencias y cursos. Es usted incansable.**

En Urkan Kayak hay un excelente equipo humano que me permite estar ausente, ellos llevan la empresa con eficacia, sólo apporto alguna idea, disfruto haciéndolo y tengo mucho tiempo libre, de este modo me puedo dedicar a lo que más me gusta: viajar, hacer deporte...

Las conferencias para empresas han sido algo nuevo en mi vida que me tiene muy motivado, tengo que dedicar mucho tiempo a leer, escuchar, aprender, formarme en un nuevo campo, el



JAVIER GARCÍA ZUAZU

**Antxon Arza, practicando piragüismo.**

aprendizaje siempre es fascinante. Gracias a ellas estoy conociendo a muchas personas que viven la vida con una gran pasión por su trabajo, con muchas ganas de hacerlo cada día mejor, se ponen metas cada vez más ambiciosas. Son como deportistas de élite pero trabajan en los despachos de sus empresas. Aprender motiva mucho, es algo que no debemos dejar de hacer nunca si queremos que la vida siga teniendo sentido.

**- ¿Qué quiere transmitir a los demás?**

Optimismo, esta vida es cuestión de actitud, si somos capaces de cambiar hábitos y dedicar un porcentaje (cuanto mayor mejor) del tiempo que perdemos tumbados en el sofá mirando a la caja tonta, a actividades como pintar, dibujar, hacer manualidades, modelismo o bricolaje seremos cada día más creativos. Si lo dedicamos a hacer deporte estaremos más relajados y nuestro cerebro estará mejor oxigenado, ahora se

ha comprobado científicamente que si queremos mejorar nuestra salud mental lo primero que tenemos que hacer es un poco de ejercicio aeróbico todos los días.

**- Con tantas ocupaciones, ¿qué es lo que más satisfacciones le reporta en el día a día?**

Las personas que me acompañan. Lo importante es con quien haces el camino, no a donde va ni por dónde lo recorres. Me gusta cansarme, sudar la camiseta, pero a poder ser compartiéndolo con alguien, charlando durante, antes o después del ejercicio. Disfruto haciendo actividades en buena compañía.

**- Es un ejemplo de superación, ¿qué le pide al nuevo año?**

Desde hace 10 años siempre lo mismo: volver a caminar, aunque si pudiera elegir un mundo más justo sin armas ni ejércitos, sin injusticias sociales, en el que nadie se muriera de hambre, no me importaría seguir siempre con mi silla de ruedas.