

# Behobia Donostia 2015

## ERREPIDERA!

Behobia-Donostia lasterketaren 51. ekitaldia etzi egingo dute. Milaka eta milaka korrikalari bilduko dira Bidasoko, Oarsoaldeko eta Donostiako errepideetan //I-XVI



URKO ETXEBESTE



[www.sjl.es](http://www.sjl.es)

*Aupa korrikalariak!!!  
Aurten ere Behobia-Donostiarekin bat eginik*







# Berriz ere partaidetza marka guztiak hautsiko ditu lasterketak

30.000 korrikalari espero dituzte • Iaz berreskuratutako ibilbidea mantenduko dute  
• Iganderako beroa datorrenez, lasterketa aurreko egunetan ura edatea gomendatu dute

## -ESTITXU ZABALA

«Urteko momenturik garrantzitsuena dator», esan zuen Enrique Cifuentes Fortuna Kirol Elkarteako presidentek, lasterketaren aurkezpenean, herenegun. Eta ez da gutxiagorako, izan ere, erronka berri bati aurre egingo dio 51. Behobia-Donostiak igandean, partaidetza marka berriz ere hautsiz. Beraz, urteak bete ahala, argi dago geroz eta indartsuago dagoela lasterketa.

Guztira, 33.000 lagun baino gehiagok izena eman badute ere, 30.000 korrikalari inguru espero dituzte antolatzaileek, urtez urte gorantz doan partaidetzari eutsiz. «Geroz eta profesionalagoa da antolaketa, ikasten ari baikara», gehitu zuen Cifuentesek. Hori bai, euriaren ordez beroa izango dela aurtengo protagonista aurreratu zuten Fortunako kideek; beraz, lasterketa aurreko egunetatik jada ur asko edatea gomendatu dute.

«Helburua beti ahalik eta hoberen pasatzea da, eta hiru balore nagusi ditugu: elkartasuna, lan boluntarioa eta berdintasuna. Aurten, gainera, sentimenduak batu behar zaizkie balore horiei, hortik dator leloa: *Helmugarik gabeko sentimendua*, eta 51 zenbakiarekin osatutako bihotza logorako», azaldu zuen Arantza Rojo komunikazio arduradunak. Azken batean, Rojoren esa-

netan, energia baikor asko zabalitzen duen lasterketa bat da Behobia-Donostia, eta kirola egiteko bultzada eragiten du jende askoren artean.

Fortunako arduradunentzat asteburu guztiko jaia izaten da Behobia; korrikalarien azoka, Behobia Txiki, Behobia Gaztea eta lasterketa nagusia tartean. Beraz, urte osoko lana erakuste-

ko gogor lan egin behar izaten dute, antolakuntza zehatz-mehatz bete dadin.

## Urtez urte hobetzen

Aurten ere izango du berritasunik lasterketak, guztien mesederako. Lau informazio gune jarriko dituzte, korrikalariak hala eskatuta: Anoetan, Okendo plazan, Gipuzkoa plazan eta Bu-

lebarrean. Ikus-entzunezkoei indar handiagoa emango diete; hala, musikari dagokionez, Iruen dj bat jarriko dute; Gaintxurizketako igoeran beste bat, eta gainaren bukaeran, ohiko pirata rock musikarekin; Errenteria-Oreretan, musika talde baten kontzertua izango da, iazko arrakastaren ostean. Pantaila erraldoi gehiago ere jarriko dituzte,

ikusleek lasterketa zuzenean jarraitzeko aukera izan dezaten, Errenteria-Oreretan eta helmugan.

Ibilbideari dagokionez, iazkoa mantenduko dute. Izan ere, arrakasta handia izan zuen aldaketak, antolakuntzako Iñigo Etxeberriaren hitzetan: «Informe tekniko guztiak baikorrak izan dira eta korrikalarien artean



Iñigo Etxeberria, Enrique Cifuentes, Arantza Rojo eta Fernando Ibarreta. E. ZABALA



LEVI CUADRADO  
KOL znb: 669  
hortz klinika



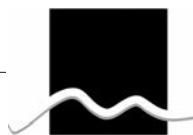
KALITATEA PREZIO HOBERENEAN TRATAMENDU GUZTIETAN

ERRETERIA (RPS 292/13)  
Morrongilleta, 13 . 943 51 49 40

[www.clinicalevicuadrado.com](http://www.clinicalevicuadrado.com)

DONOSTIA (RPS 230/14 - 231/14)  
Iparragirre, 11 Gros . 943 28 60 58





egindako inkestan, %70k ibilbide berria nahiago zuela esan zuen. «Eskerrak eman nahi diogu iaz Errenteria-Oreretan bildutako jende guztiari. Sekulako giroa egon zen», gehitu zuen Cifuentesek. Lasterketa utzi nahi dutenentzat ere, berritasun garrantzitsu bat izango da. Izan ere, doako taxi zerbitzua izango dute Vallinaren eskutik ibilbideko hamalau gunetan.

### Faboritoak prest

Lasterketa nagusiko korrikalariak 19 txandatan irtenango dira, 10:00ak eta 11:35 bitartean. Horien aurretik, ordea, elbarriak irtenango dira (guztira 48) 09:30ean; eta rollerrak (230 inguru), 09:35ean. Emakumeak geroz eta gehiago dira lehian, pixkanaka izan arren; aurten berriro ere bi puntu gora egin du emakumeen partaidetzak, %23 dira.

Lasterketa irabazteko gizonetako faboritoen artean, honakoak aipatu zituzten: Jaime Leiva, Rafa Iglesias, Pedro Nimo, Juan Carlos Hernandez, eta Carles Castillo. «Guztiak minen bat dute», aipatu du antolakuntzako Fernando Ibarretak. Emakumeen artean, berriz, Vanesa Veiga eta Raquel Gomez daude.

Gipuzkoarrei dagokienez: Ander Sagarzazu, Richard Fernandez, Claudia Behobide, Elena Silvestre eta Maitane Guerrero.

ezabala@hitza.eus

### Hitza Saria jasoko dute lehen donostiarrek

Lasterketa nagusiko lehen gizon eta emakume donostiarrek sari berezi bana jasoko dute. Izan ere, aurten ere Hitza Saria banatuko die IRUTXULO KO HITZAK donostiar azkarrenei.

Iaz Maria Lopez Tejada eta Ander Sagarzazu saritu zituen astekariak. Pio Barojan jaso zuten saria.

## Behobia Txikik eta Behobia Gazteak berotuko dute giroa

### -E. ZABALA

Behobia-Donostia odolean daramate jada Gipuzkoako hainbat eta hainbat haur eta gaztek. Izan ere, belaunaldiz belaunaldi kutsatzen den gaixotasun baten modukoa bihurtu da, sortzen duen miresmena dela eta. Beraz, Behobia Txiki eta Behobia Gaztea sortu ditu Fortunak, ia behartuta, beharrei erantzuteko.

Hala, 0 eta 13 urte arteko haurrak lasterketa handiaren jaietan murgilduko dira, biharko Behobia Txikin, bederatzigarren urtez jarraian. Anoetako estadio txikian izango dira lasterketak, eta 3.000 haur inguruk sekulako jai egingo dute bertan, 15:00etan hasita.

Sei mailatan banatuko dituzte korrikalariak, adinaren arabera, eta adin bakoitzeko korrikalarietako distantzia desberdin bat egingo dute: 0-2 urte (ibilbide itxia), 3-5 urte (100 metro), 6-7 urte (200 metro), 8-9 urte (400 metro), 10-11 urte (800 metro) eta 12-13 urte (1.200 metro).

Izen ematea hilaren 1ean za-

baldu zuten eta dortsala jasotzean opari gisa kamiseta bana jasoko dute. Gainera, partaide guztiek domina bana izango dute.

### Sariak, kioskoan

II. Behobia Gaztean, berriz, 220 partaide espero dituzte. Lasterketa nagusiaren egunean bertan izango da, 09:30ean, eta 4,4 kilometro egingo dituzte gaztetxoek, benetako ibilbidearen barnean. Herreran izango dute irteera, eta Bulebarrean bertan bukatuko dute.

Behobia Gazteko irabazleak, gainera, aurten ikusgarriagoak egingo dituzte. Izan ere, sariak Bulebarreko kioskoan banatuko dituzte, jende gehiagok ikus ditzan.

Hala ere, ez dakite lasterketa nagusiko irabazleak iritsi aurretik Behobia Gazteko sariak banatzeko denbora izango duten, dezente izango baitira. Tarterik izango ez dutela ikusten badute, gainontzeko sariak banatu arte itxarongo dute gazteen sari banaketa egiteko. Baina, edonola ere, Bulebarrean izango da sari banaketa.

**LEZO HERRI ESKOLA**  
2 urtetik 16 urtera bitarteko heziketa

**Hazi eta hezi gurekin**

www.lezoherrieskola.net  
943 514 804 - info@lezoherrieskola.net

**Lete**  
itzulpenak  
www.lete.net

administrazioa . publizitatea  
liburuak . enpresa

Tel.: 943 515 346 . www.lete.net . lete@lete.net

**Oliyos**  
Taberna-Jatetxea  
Josetxo Irurtia

Erregezainen kalea, 4 - DONOSTIA 943 21 49 89

**MAITEXA**  
TABAKOAK-OPARIAK

Bizente Elizegi, 3 . Errenteria . 943 51 21 10

**GRUAS OLALDE**

Altzibarko industria gunea 2, Altzibar . Oiartzun . Tel.: 943 49 23 16 . 608 77 14 41 . Fax: 943 49 36 30

**KROMOSOMA**  
TAILERRA EGURREZKO JOSTAILUAK

HAURRENTZAKO TAILERRAK EGITEN DITUGU. INFORMA ZAITEZ!

Jose M<sup>o</sup> Usandizaga 4, atzea  
20100 Errenteria . Tel.: 636 898 543

www.kromosomataillerra.com  
kromosomataillerra@gmail.com

**HONDARRIBIA** euskaraz bizi

Hondarribiko Udala





MARATHON PHOTOS

# «Lasterketa bereziarena izaten da niretzat»

## ANDER SAGARZAZU KORRIKALARIA

Behobia-Donostian parte hartu zuen donostiarrak duela sei urte, futbolean ari zela; orduz geroztik, sekulako lorpenak erdietsi ditu, inguruko hainbat lasterketa irabazita. Iaz lehen gipuzkoarra izan zen, hamargarren postuan bukatu eta gero.

### - ESTITXU ZABALA

Erronka berriak gogoko ditu Ander Sagarzazuk (Bidebieta, 1988). Urtez urte entrenamendu bereziak eginez, bere markak hobetzea lortu du. Aurten, ordubete eta 4 minututan egin nahi du Behobia-Donostia, eguraldiak laguntzen badu.

### Nolatan erabaki zenuen duela sei urte Behobia-Donostian parte hartzea?

Futbolean urte asko neramatzan, eta orduko sasoiari etekina ateratzeko lasterketaren bat egitea pentsatu nuen. Maiatzean maratoi erdia egin nuen, eta, azaroan, Behobia. Lehen urte hartan ordubete eta 19 minutuko denbora egin nuen Behobian, eta futbolean jokatzen denbora hori egiteak motibatu egin ninduen. Giroa ere gustatu zitzaidan, eta erabakia hartu nuen futbola utzi eta korrika egiten hasteko.

### Nolako izan da zure bilakaera hori?

Urtez urte helburu txikiak jarri dizkiot nire buruari. Hasieran, anaia triatloian ibiltzen zenez, bera izan zen nire entrenatzailea. Denborak hobetzen saiatu nintzen, eta lesioekin zorte ona izan dut, egia esan. Ez dut lesio larririk izan eta urtez urte hobetzen joan naiz.

### Nola antolatzen zara entrenatzeko?

Egunero entrenatzen dut, eta astean 120 kilometro inguru egiten ditut. Entrenamenduak izaten dira intentsitate desberdinekoak. Intentsitate handikoak serieak izaten dira, eta Anoetako estadio txikian egiten ditut, astean bitan. Gero, beste egun batzuetan izaten dira erritmo aldaketak; lasterketa jarriak, erritmo aldaketak sartuz. Beste batzuetan, lasterketa saio luzeak egin ditut, aldapetan korrika egin, gimnasioko lana... pixka bat denetik.

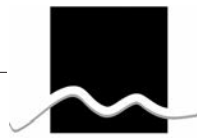
### Orain entrenatzailearen bat duzu?

Lehenengo bi urteetan nire anaiarekin aritu nintzen. Gero plangintzak egiten ikasi nuen, eta nire kabuz aritu nintzen, beste entrenatzaile batekin. Orain, Asier Cuevas da nire entrenatzailea, eta oso gustura nabil berekin.

### Zein lasterketetan parte hartzen duzu?

Udazkenean normalean; irailean, Josetxo Imazen omenezko lasterketan parte hartzen dut, gero, Donostiako 15 kilometrokoa eta Behobia-Donostia; eta San Silvestrean ere parte hartzen dut normalean. Ondoren,





kros denboraldia izaten da, ur-tarriletik martxora. Kros denboraldia bukatzean, asfaltoan 10 kilometrokoren bat egiten dut, marka egiteko. Maratoi erdiren bat ere egiten dut, maiatza erdialdean.

Azkenean, lehenengo Behobiarako prestatzen naiz, gero, krosetarako, eta azkenik, maratoi erdirako.

#### **Baduzu bereziki gogoko duzun lasterketaren bat?**

Lasterketa bereziena Behobia izaten da niretzat. Azkenean, gipuzkoar guztientzat bezala, niretzat ere Behobia berezia da. Gainera, nire etxe ondotik pasatzen da, eta jende ezagun asko dago ezagutzen nauena. Zirkuitu osoa ezagutzen dut, eta jende ezagun asko egoten da ikusten. Sortzen den giroa da bereziki gogoko dudana.



**«Orain, Asier Cuevas da nire entrenatzailea, eta oso gustura nabil»**

**«Egunero entrenatzen dut, eta asteen 120 kilometro inguru egiten ditut»**

**«Mirakruzeko igoera oso berezia da; familia eta lagun guztiak hor egoten dira»**

**Lehen urte hartatik zure marka jaitsiz joan zara. Aurten zein erronka jarri diozu zure buruari?**

Bai, hori da. Lehenengo urtean, 1:19 egin nuen; hurrengo urtean, korrika egiteari eskeini nion nire denbora, 1:12 egin nuen, eta hirugarrena izan nintzen promesa mailan; gero, 1:11; 1:08; 1:09; eta, iaz, 1:06. Aurten, azken lehiak ikusita, eta egin ditudan entrenamenduekin, 1:04 inguruan ibili naitekeela uste dut; baina ea zein eguraldi egiten duen, horrek ere zerikusia baitu. Hego haizea badugu edo hezetasun handiko eguraldia, markak egiteko asko zailtzen du. Egokiena eguraldi freskoa izaten da, 10-12 gradu inguruan, eta haize gutxi.

Iaz, esaterako, sekulako giro ona izan genuen korrika egiteko, eta marka egiteko aproposa. Iazko eguraldi berdinarekin uste dut marka jaitea lortuko dudala, baina ikusiko dugu.

**Iaz, gainera, lehen gipuzkoarra izan zinen.**

Hori da, eta aurten ere gustatuko litzaidake hori errepikatzea. Lehenengo hamarren artean ere sartzea lortu nuen, eta ea aurten ere hala den.

#### **Hainbeste jendek parte hartzen duen lasterketa batean zailtasunak egoten dira markak jartzeko?**

Bueno, nire kasuan, ni lehenengo txandan ateratzen naiz, beraz, ez dut arazorik izaten. Badago lehenengo aldiz ateratzen dena eta jende asko aurreratutako behar izaten duena, beste maila bat duela. Nik lehen urtean, Behobia egin aurretik maratoi erdia egin nuenez, dortsal berdea eman zidaten, eta nahiko aurrean aterantzen nintzen. Nire mailako talde bat hartzeko aukera izan nuen, eta ez nuen arazorik izan. Hurrengo urtetik aurrera, dortsal horiarekin ibili naizenez, beti lehenengo postuetan aterantzen naiz.

#### **Lasterketaren jatorrizko ibilbidea berreskuratu zuten. Gogoko duzu?**

Nik aurreko ibilbidea gogokoa nuen; Trintxerpetik igarotzen zen, nire amona hangoa da, nire gurasoak ere bai... eta Lezoko gorabeherak gogoko nituen. Egia da ibilbide berriarekin Errenteriako zatian jende asko egoten dela ikusten, eta alde horretatik irabazi du. Edonola, nire etxe inguruko Herrera-Bidebieta zati hori, Mirakruzeko igoera hori guztia, niretzako oso berezia da; nire familia eta lagun guztiak hor egoten dira. Gero, Grosetik Bulebarrerako zati horretan, izugarri jende pila egoten da ikusten eta oso polita izaten da.

**Aurten jada irabazi duzu lasterketaren bat, gainera.**

Bai, Donostiako 15 kilometrokoa irabazi nuen, eta duela bi asteberu Eibarrera joan nintzen. Asierrek, entrenatzaileak, esan zidan hara joateko, lasai, Behobia zeto-rrerako, eta irabazi egin nuen han ere.

#### **Garaipen horiek indarra eman go zizuten aurrera begira, ezta?**

Bai, sasoiako nago. 15 kilometrokoa irabazi, eta Josetxo Imazen omenezko 10 kilometroko lasterketan marka hautsi nuen, 30 minutu eta 39 segundoko denborarekin. Bi lorpen horiek konfiantza ematen didate Behobia-Donostia lasterketarako.

#### **Behobiari begira prestaketa bereziren bat egiten duzu?**

20 kilometroko lasterketa bat denez, prestaketan kilometro gehiago sartzen ditugu. Kroserako, esaterako, kilometro aldetik asteko bolumenak antzekoak izaten dira, eta prestaketa ez dugu gehiegi aldatzen. Pixka bat denetik egiten dugu.

#### **Nabaritzen duzu Behobia gerturatzeko denean jende gehiago aritzen dela entrenatzen?**

Bai, izugarri! Kalera aterata eta jende pila bat ikusten duzu korrika egiten. Urtarrila eta otsaila inguruan, hotza eta euriarekin, oso gutxi geratzen gara.

#### **Zein gomendio emango zenieke partaide hasiberriek?**

Lasai hartzeko. 20 kilometroko lasterketa bat da, luzea da, eta al-dapak dauzka eta gorabeheratsua da. Ez da 5 kilometroko lasterketa bat bezala. Lehen kilometroetan neurria har dezatela, bestela gero oso luzea egingo zaie. Eta goza dezatela, oso giro ona egoten baita.

**ezabala@hitza.eus**

**orereta ikastola**

- Euskalduntze berme osoa
- Hezkuntza eskaintza 18 urte arte
- Instalakuntza bikainak 100.000 m<sup>2</sup> ko eremuan.
- Kalitatezko Emaitza ezinohariek

**943 52 03 97**  
**www.oreretaikastola.net**

**JAKOBE PSIKOTERAPIA**  
**620.12.24.29**

- Haur eta helduentzat Terapia Estrategiko Laburra
- Banakako, bikote eta familia terapia

**Jakobe Batanero Alvarez - Psikologoa GZ 1579**  
**Xenpelar plaza, solairuartea, 5.ofizina. Errenteria**  
**www.jakobepsikoterapia.com**

**Bizarain ikastola**

**Goiz txokoa: 07:00-09:00 - Jangela - Garraioa**

San Marcos z/g 20100 Errenteria-Orereta  
Tel.: 943 34 16 45-HLH / 943 34 43 70-DBH  
013522aa@hezkuntza.net . www.bizarain.eus

**Alaitz Bidaiak**

Inmak eta Juan Luisek jai zoriontsuak opa dizkizute!

Santxo Enea 27-29 20100 Errenteria . Tel.: 943 34 40 39  
Mugikorra: 657 73 14 91 Inma / 687 37 42 34 Juan Luis  
alaitzbidaiak@cyberagencias.com - www.alaitzbidaiak.cyberagencias.com

**Oiarztzo**  
**BATXILERGO IKASTOLA**

Zamalbide auzoa, z/g Orereta-Errenteria  
943 523 804 oiartzo@ikastola.net





2013ko Behobian, korrikalariak edaria hartzen. ARITZ SORZABAL

*Behobia bezalako proba batean derrigorrezkoa da ondo hidratatzea, are gehiago iganderako eguraldi iragarpenek eguzkia eta beroa agindu dutenean.*

# Hidratazioa, funtsezkoa

## -URKO ETXEBESTE

**E**guraldi iragarpenek diote 20 gradutik gora eta eguzkia egingo dituela etzi Behobia-Donostia bitartean. Jon Elkano errenteriarra korrikalaria —Behobian parte hartuko du— eta entrenatzaile pertsonala da. Hidratazioa, lasterketa aurretik, bitartean eta ondoren likidoa edatea, funtsezkotzat jo du ikusita zein eguraldi egin dezakeen etzi. Hori Behobiako parte hartzaileei eman dien lehen aholkua da. Izan ere, makalaldiak bakarrik ez; hidratazio ezagatik lasterkarien gorputzek ondorio oso kaltegarriak izan ditzakete.

Bigarren gomendio nagusiak

gaurko eta biharko egunekin du harremana: ez entrenamendu gogorrik egin, hobetzeko baino, kalterako izan daitezkeelako, eta egunotan lasai ibili. Jatekoarekin ere normalean egiten dena egin, hidratoak —arroza edo pasta— janaz batik bat.

## Behobiaren eguna

Jon Elkanoen arabera, Behobia-Donostian korrika hasi baino hiru ordu lehenago gosaldu behar da. Bihar (larunbata) arroza afaltzea aholkatu die korrikalariari, «hortaz, igandeko gosarian ere gauean sobratu den arroz portzio bat jaten bada, hobe. Hidrato aldetik ondo joan behar da lasterketara, eta arrozak hori ematen du; pastak baita ere, baina nik nahiago dut arroza». Gosa-

ria zukuarekin, zerealekin, eta ohiko tostadekin osatuko luke Elkanok, «jaki integralik ez gosaldtu, urdaila arindu dezaketelako». Eta gosarian, etzi bero eguna izango denez, edari isotonikoak hartzen hastea gomendatu du, «likido erreserbak beteta izateko. Kontuz kafearekin, deshidratatu egiten duelako. Kafe dosia kontrolatu, urdaila nahastu dezakeelako eta deshidratazioa azkartu».

Jada Behobian, irteeran, hidratazioarekin jarraitu behar dela esan du Elkanok beroketak egin bitartean —beroketa saioa ez oso indartsua izatea gomendatu du: mugimendu artikularrak, eta lan aerobiko ez oso intentsoa, progresio txiki batzuekin bukaeran txispa hartzeko—. Eta behin lasterketan, beroa ari badu, ohikoa baino erritmo txikiagoarekin hastea proposatu du, «iganderako aurreikusia dagoen beroarekin ez gaude ohituta korritzera, hortaz, kontuz erritmoarekin».

Lasterketan zehar hornidura postu guztietan likidoa edateko eskatu die korrikalariari, «baina tapoirik egin ez dezatela gune horietan, ez dezatela inor oztopatu. Ura hartu, eta berriz ere korrika hasi. Tragoska txikiak edan behar dira». Behin lasterketa bukatuta, berehala likido erreserbak berreskuratu egin behar dira Elkanoren aburuz, «berdin zait ura edo edari isotonikoak. Baina berriz ere likidoa edan behar da».

## Janaria, eta zer jantzi

Lasterketa bitartean, zer jan? «Behobia-Donostiak irauten duen bitartean, likidoaz gain, osagarri solidoak ere jatea gomendatzen dut. Baina ezer berririk ez jan, ez gel edo gominola berririk, esperimenterik ez, mesedez. Aurretik erabili diren gel edo gominolak jan behar dira, hau da, probatu direnak eta norberak ondo asimilatu dituenak». Horrela, probaren erdialdean edo,

barasa altzariak  
ERRENTERIA

• Xenpelar, 4 behea . 943 522 404/680 555 888 •  
barasaaltzariak@gmail.com • rentelachimenea@gmail.com

ALDEA  
Hemen ogia hasieratik bukaeraraino bertan egiten dugu; ez dugu ogi aurre-errenik saltzen.

**Galparsoro OKINDEGIA**

ogiarene egia

- Ziurtagiria duten ogi biologikoak
- Harri errota irin duten ogiak
- Orantza ogia
- Galtxuri (Espelta) ogi biologikoa
- Gluzemia baxua duten ogiak

Kale nagusia 6 (Parte Zaharra) - DONOSTIA - Tel.: 943 421 074  
www.galparsorookindegia.eu

**Gandarias**  
JATETXEA

Abuztuaren 31 kalea, 23 - Parte Zaharra (DONOSTIA)  
Tel.: 943 42 63 62 - www.restaurantegandarias.com

**JUANXO**  
TABERNA

ESPEZIALITATEAK:  
OGITARTEKOAK,  
BANDERILA  
BERO eta HOTZAK

Enbeltran kalea, 6 • Tel.: 943 42 74 05 • DONOSTIA





Gaintxurizketa eta Erreterria artean, gel bat hartzea aholkatu du Elkanok, «hortik aurrera laster-ketaren zati erabakiorra datorrelako: Kaputxinoetako igoera, Buenavistakoa, Eskalerillas, eta Mirakruz gaina».

Aldi berean, helmugan gorputzaren tenperatura era progresiboan jaisten utzi behar dela adierazi du, «ez dutxatu berehala». Eta jantzita zer eraman ere garbi du: «Korritzeko arropa berririk ez erabili, erabilitakoa baizik. Egingo duen eguzki edo beroagatik, arropa argia bada hobe, transpiragarria eta eroso. Txanoa edo



«Egin beharreko prestaketa guztia egin izan behar dute korrikalariek»

«Irten baino hiru ordu lehenago gosalduta behar da, baina ez gauza berririk»

Jon Elkano  
Entrenatzaile pertsonala

bisera eramatea ere gomendatzen dut, burua eguzkitik babesteko».

#### Azken entrenamenduak

Azken entrenamendu indartsua atzo egin behar zela esan du Elkanok, «egin beharreko prestaketa guztia egin izan behar dute korrikalariek». Horrela, gaur, atsedean hartzea, eta bihar 4-5 kilometroko korrikaldi lasaia egitea gomendatu du, «muskuluak aktibatzen. Progresio txikiak ere egin, eta ondoren, ondo luzatu».

Jakie dagokionez, bihar batez ere hidratazioa kontuan hartzea, eta hidratoak bereganatzea bazkaltzeko eta afaltzeko eskatu du Elkanok, «arroza batez ere, baina ez integrala. Arraiarekin osa daiteke arroz platera, baita indioilarrarekin ere. Baina arinak izan izan daitezela otorduak. Hori bai, bihar siestarik ez bota, gauean ondo lo egiteko».

@ Jon Elkano entrenatzaile pertsonala da. Harekin harremanetan jartzeko:

656 70 37 85 edo  
jon\_elkano@hotmail.com

### Iazko denborarik onenak, herriz herri

#### DONOSTIA

##### Gizonak

1. Ander Sagarzazu 1:06:20
2. Mikel Albeniz 1:07:31
3. Roberto Monteiro 1:09:34

##### Emakumeak

1. Maria Lopez de Tejada 1:20:11
2. Nerea Egia 1:23:38
3. Begoña Julian 1:24:53

#### PASAIA

##### Gizonak

1. Xabier Yarza 1:14:43
2. Iñaki Lopetegui 1:14:51
3. Xabier Isasa 1:18:34

#### Emakumeak

1. Eneritz Sein 1:25:06
2. Ana Cruz 1:30:23
3. Inma Cruz 1:38:30

#### ERRETERIA-ORERETA

##### Gizonak

1. Xabier Lukin 1:09:11
2. Raul Viejo 1:11:28
3. Jon Garaiaartabe 1:12:31

##### Emakumeak

1. Elena Silvestre 1:18:36
2. Olatz Ibarguren 1:30:52
3. Marian Vegas 1:30:57

#### LEZO

##### Gizonak

1. Ander Iñarra 1:08:40

2. Asier Urdanpilleta 1:12:00
3. Borja Machado 1:12:54

#### Emakumeak

1. Lurdes Oiartzabal 1:20:16
2. Amaia Intxausti 1:40:39
3. Ana Plano 1:42:07

#### OLIARTZUN

##### Gizonak

1. Jabier Eskudero 1:09:57
2. Gorka Herce 1:15:41
3. Aritz Urdanpilleta 1:16:14

##### Emakumeak

1. Onintza Mitxelena 1:29:39
2. Ana Garcia 1:31:19
3. Eneritz Arbelaitz 1:31:41

#### IRUN

#### Gizonak

1. Ion Garraus 1:06:42
2. Jose Antonio Beledo 1:08:49
3. Javier Perez 1:10:37

##### Emakumeak

1. Irene Sanzberro 1:25:36
2. Sheyla Herrero 1:28:23
3. Josune Vilumbrales 1:28:58

#### HONDARRIBIA

##### Gizonak

1. Gerardo Amunarriz 1:07:54
2. Jon Rodriguez 1:09:16
3. Iñigo Tumas 1:10:46

##### Emakumeak

1. Claudia Behobide 1:17:42
2. Alejandra Goikoetxea 1:31:32
3. Amagoia Eizagirre 1:36:15



Ezkerreko irudian, korrikalariak Donostiako Kursaal inguruan; eskuinekoan, rollerrak Buenavistan. URKO ETXEBESTE

C.I.F.P. DON BOSCO L.H.I.I.

San Marko errepidea  
20100 Erreterria  
Tel.: 943 51 04 50 - Faxe: 943 52 92 20  
donbosco@fpdonbosco.com  
www.fpdonbosco.com

Goieko

INDUSTRIA GARBITASUNERAKO  
SISTEMA ETA PRODUKTOAK

Irun . Bidaurre Ureder industriagunea 2, 4 pab  
Bera . Zalain industriagunea 42A  
Tel.: 943 63 45 36 / Faxe: 943 63 45 37  
www.goieko.com . goieko@goieko.com

MARCOS

okindegia

Benetako antzinako ogia

Ubarburu pasealekua, 113 • 27. Industrialdea • ASTIGARRAGA  
Tel.: 943-45 09 66 • Faxe: 943-11 67 28

Oiartzun

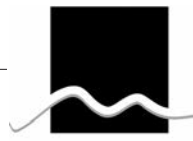
ARTISAU GOZOTEGIA | PASTELERIA ARTESANA

Gozotegia:  
Ijentea kalea 2  
Tel.: 943 42 62 09

Lantegia:  
Jaialai kalea 6  
Tel.: 943 29 09 07

contacto@pasteleriaoartzun.com  
www.pasteleriaoartzun.com





Gaintxurizketako kasko inguruan zegoen aurreko bidearen erdialdea. U.E. Lezoko erdigunean jende asko egoten zen korrikalariak animatzen. E.ARIETA Pasaiaiko portuko kilometro lauak ezabatu egin dira bide berriekin. U.E. Trintxerpen animazio asko izaten zen Behobia pasatu bitartean. I.NAKI BERRIO Kontadoreseko malda, bide zahharreko unerik gogorrenetakoa. E.ARAMENDIA

Bigarren urtez, Behobiak 1979tik zuen ibilbidea ez du egingo. Iazko esperientzia baikorra izan zen antolatzaileen ustez, baina aldaketekin batzuk irabazten eta beste batzuk galtzen atera dira.

# Nor irabazle, nor galtzaile?

**-URKO ETXEBESTE**  
Iaz, Behobia-Donostia mendeko erdiaren harira, lasterketaren ibilbidea aldatzea erabaki zuten antolatzaileek. 1979tik egiten zuten bidearen zati bat ezabatu egin zuten, eta lasterketaren hastapeneko edizioetakoa kontuan hartu. Hala, Gaintxurizketako gainean Lezorako errepidea hartu beharrean, Lintzirin aldera doana hartuko du aurten ere probak, bertatik Errenteria-Orereta nahiz Antxoko erdiguneak zeharkatuz, Eskalerillas eta Herreratik pasatu, Mirakruz gaina igotzeko helmugarako bidea hartu baino lehen. Ibilbidearen aldaketaren azterketa alde askotatik egin daite-

ke. Lehen, korrikalarien ikuspegitik: lehengo N1 errepidea zena hartuta azkarragoa omen da lasterketa. Lezoranzko Gaintxurizketako ibilbide zaharrea zeuden gora-beherak ekiditen direlako. Baina ez da Lezotik pasatzen. Bai ordea Errenteria-Oreretatik nahiz Antxotik. Bidearen aldaketarekin beste klasiko bat alboratu egin zen: Pasaiaiko portua. Horren ordez, Kaputxinoetako gaina, Buenavistakoa, eta Eskalerillas ondoko gorakadaxoa igo behar dituzte lasterkariak. Hau da, Gaintxurizketan egiten ez diren gora-beherak, Errenteria-Orereta eta Herrera artean egiten dira. Azkenik, lehen, Trintxerpetik pasatu ondoren, Bidebieta-Kontadores aldera egiten zuten Beho-

biak, bertako malda gogorra izoz. Orain malda hori Herreratik igotzen dute lasterkariak, Arzak jatetxea dagoen tokiraino. Ondorioa: antza, lasterketa azkarragoa da ibilbide berrikoa, baina ez hainbestekoa, toki batzuetan ekidin diren gora-beherak, beste batzuetan daudelako.

**Giroa**  
Ibilbide aldaketak eragina izan duen beste alorrek harremana du ikusleekin. Hala, laburtuz, lehen Lezotik, Pasaiaiko portutik eta Trintxerpetik pasatzen zen lehia. Orain ez; horien ordez Errenteria-Orereta, Antxo eta Herrera dira onuradunak zentzu horretan. Iazko esperientziatik, ikusle kopuruari eta giroari dagokio-

nez, apustua ongi atera zen, mila herriak bildu zirelako bai Errenteria-Oreretan, Antxon nahiz Herrera inguruan. Baina hori Lezo eta Trintxerperen kalterako izan zen —Pasaiaiko portuan antxotarrak egoten ziren batik bat, hortaz, aldaketa ez da hain esanguratsua—.

**«Lezo mapan jarri zuen»**  
Lezoarra eta korrikalaria da Joseba Etxegoien. Aurten, 15.enez parte hartuko du Behobia Donostian. Baina Behobiarekin duen lotura ia betikoa da, Gaintxurizketako baseritik korrikalariak pasatzen ikusten zituenekoa, tartean haren aita. Iaztik ez dira bertatik, ez bere herriaren erdialdetik pasatzen partaideak. Horrek pena ematen dio Etxe-

den: «Gaintxurizketan bizi nintzanean Behobiaren aurreko bidearen hamargarren kilometroan bizi nintzen. Orain herrian den: «Okerrera egin du ibilbideak, nire ustez. Batetik nire herritik pasatzen ez delako, eta bestetik, ikusleek aldetik, hutsuneak ikusi nituelako iaz bidean». Errenterian eta Antxon jendea igoeretan pilatuta ikusi zuten, eta Gaintxurizketako kaskotik, Arragua alderaino, ez zuten jende asko ikusi errepide ertzean, «lehengo bidean jendeak bazekien non jarri. Etenik gabe ikus zitekeen jendea bazterretan. Toki beretsuan beti jende berbera egoten zen, nik banekien non egongo ziren nire ezagunak. Orain oraindik kokatzen ari dira ikusleak, ez dakite ziur non jarri». «Ibilbide aldaketarekin Lezo gutxietsi egin dute antolatzaileek», esan du Etxegoienek. Eta gutun bidez uste hori jakinarazi zien Fortuna Kirol Elkarteak antolatzaileei, «Lezon lasterketan egoten zen giroagatik uste dut esker mezua behintzat helarazi behar zutela antolatzaileek. Auzera hori galdu egin zuten». Lezoarra eta herriak berak Behobiarekin zuen loturan sakontzeko, modu bitxian azaldu du lehen nahiz egun non bizi

den: «Gaintxurizketan bizi nintzanean Behobiaren aurreko bidearen hamargarren kilometroan bizi nintzen. Orain herrian den: «Okerrera egin du ibilbideak, nire ustez. Batetik nire herritik pasatzen ez delako, eta bestetik, ikusleek aldetik, hutsuneak ikusi nituelako iaz bidean». Errenterian eta Antxon jendea igoeretan pilatuta ikusi zuten, eta Gaintxurizketako kaskotik, Arragua alderaino, ez zuten jende asko ikusi errepide ertzean, «lehengo bidean jendeak bazekien non jarri. Etenik gabe ikus zitekeen jendea bazterretan. Toki beretsuan beti jende berbera egoten zen, nik banekien non egongo ziren nire ezagunak. Orain oraindik kokatzen ari dira ikusleak, ez dakite ziur non jarri». «Ibilbide aldaketarekin Lezo gutxietsi egin dute antolatzaileek», esan du Etxegoienek. Eta gutun bidez uste hori jakinarazi zien Fortuna Kirol Elkarteak antolatzaileei, «Lezon lasterketan egoten zen giroagatik uste dut esker mezua behintzat helarazi behar zutela antolatzaileek. Auzera hori galdu egin zuten». Lezoarra eta herriak berak Behobiarekin zuen loturan sakontzeko, modu bitxian azaldu du lehen nahiz egun non bizi

den: «Gaintxurizketan bizi nintzanean Behobiaren aurreko bidearen hamargarren kilometroan bizi nintzen. Orain herrian den: «Okerrera egin du ibilbideak, nire ustez. Batetik nire herritik pasatzen ez delako, eta bestetik, ikusleek aldetik, hutsuneak ikusi nituelako iaz bidean». Errenterian eta Antxon jendea igoeretan pilatuta ikusi zuten, eta Gaintxurizketako kaskotik, Arragua alderaino, ez zuten jende asko ikusi errepide ertzean, «lehengo bidean jendeak bazekien non jarri. Etenik gabe ikus zitekeen jendea bazterretan. Toki beretsuan beti jende berbera egoten zen, nik banekien non egongo ziren nire ezagunak. Orain oraindik kokatzen ari dira ikusleak, ez dakite ziur non jarri». «Ibilbide aldaketarekin Lezo gutxietsi egin dute antolatzaileek», esan du Etxegoienek. Eta gutun bidez uste hori jakinarazi zien Fortuna Kirol Elkarteak antolatzaileei, «Lezon lasterketan egoten zen giroagatik uste dut esker mezua behintzat helarazi behar zutela antolatzaileek. Auzera hori galdu egin zuten». Lezoarra eta herriak berak Behobiarekin zuen loturan sakontzeko, modu bitxian azaldu du lehen nahiz egun non bizi

den: «Gaintxurizketan bizi nintzanean Behobiaren aurreko bidearen hamargarren kilometroan bizi nintzen. Orain herrian den: «Okerrera egin du ibilbideak, nire ustez. Batetik nire herritik pasatzen ez delako, eta bestetik, ikusleek aldetik, hutsuneak ikusi nituelako iaz bidean». Errenterian eta Antxon jendea igoeretan pilatuta ikusi zuten, eta Gaintxurizketako kaskotik, Arragua alderaino, ez zuten jende asko ikusi errepide ertzean, «lehengo bidean jendeak bazekien non jarri. Etenik gabe ikus zitekeen jendea bazterretan. Toki beretsuan beti jende berbera egoten zen, nik banekien non egongo ziren nire ezagunak. Orain oraindik kokatzen ari dira ikusleak, ez dakite ziur non jarri». «Ibilbide aldaketarekin Lezo gutxietsi egin dute antolatzaileek», esan du Etxegoienek. Eta gutun bidez uste hori jakinarazi zien Fortuna Kirol Elkarteak antolatzaileei, «Lezon lasterketan egoten zen giroagatik uste dut esker mezua behintzat helarazi behar zutela antolatzaileek. Auzera hori galdu egin zuten». Lezoarra eta herriak berak Behobiarekin zuen loturan sakontzeko, modu bitxian azaldu du lehen nahiz egun non bizi

den: «Gaintxurizketan bizi nintzanean Behobiaren aurreko bidearen hamargarren kilometroan bizi nintzen. Orain herrian den: «Okerrera egin du ibilbideak, nire ustez. Batetik nire herritik pasatzen ez delako, eta bestetik, ikusleek aldetik, hutsuneak ikusi nituelako iaz bidean». Errenterian eta Antxon jendea igoeretan pilatuta ikusi zuten, eta Gaintxurizketako kaskotik, Arragua alderaino, ez zuten jende asko ikusi errepide ertzean, «lehengo bidean jendeak bazekien non jarri. Etenik gabe ikus zitekeen jendea bazterretan. Toki beretsuan beti jende berbera egoten zen, nik banekien non egongo ziren nire ezagunak. Orain oraindik kokatzen ari dira ikusleak, ez dakite ziur non jarri». «Ibilbide aldaketarekin Lezo gutxietsi egin dute antolatzaileek», esan du Etxegoienek. Eta gutun bidez uste hori jakinarazi zien Fortuna Kirol Elkarteak antolatzaileei, «Lezon lasterketan egoten zen giroagatik uste dut esker mezua behintzat helarazi behar zutela antolatzaileek. Auzera hori galdu egin zuten». Lezoarra eta herriak berak Behobiarekin zuen loturan sakontzeko, modu bitxian azaldu du lehen nahiz egun non bizi

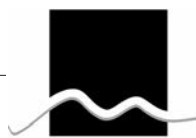
den: «Gaintxurizketan bizi nintzanean Behobiaren aurreko bidearen hamargarren kilometroan bizi nintzen. Orain herrian den: «Okerrera egin du ibilbideak, nire ustez. Batetik nire herritik pasatzen ez delako, eta bestetik, ikusleek aldetik, hutsuneak ikusi nituelako iaz bidean». Errenterian eta Antxon jendea igoeretan pilatuta ikusi zuten, eta Gaintxurizketako kaskotik, Arragua alderaino, ez zuten jende asko ikusi errepide ertzean, «lehengo bidean jendeak bazekien non jarri. Etenik gabe ikus zitekeen jendea bazterretan. Toki beretsuan beti jende berbera egoten zen, nik banekien non egongo ziren nire ezagunak. Orain oraindik kokatzen ari dira ikusleak, ez dakite ziur non jarri». «Ibilbide aldaketarekin Lezo gutxietsi egin dute antolatzaileek», esan du Etxegoienek. Eta gutun bidez uste hori jakinarazi zien Fortuna Kirol Elkarteak antolatzaileei, «Lezon lasterketan egoten zen giroagatik uste dut esker mezua behintzat helarazi behar zutela antolatzaileek. Auzera hori galdu egin zuten». Lezoarra eta herriak berak Behobiarekin zuen loturan sakontzeko, modu bitxian azaldu du lehen nahiz egun non bizi

den: «Gaintxurizketan bizi nintzanean Behobiaren aurreko bidearen hamargarren kilometroan bizi nintzen. Orain herrian den: «Okerrera egin du ibilbideak, nire ustez. Batetik nire herritik pasatzen ez delako, eta bestetik, ikusleek aldetik, hutsuneak ikusi nituelako iaz bidean». Errenterian eta Antxon jendea igoeretan pilatuta ikusi zuten, eta Gaintxurizketako kaskotik, Arragua alderaino, ez zuten jende asko ikusi errepide ertzean, «lehengo bidean jendeak bazekien non jarri. Etenik gabe ikus zitekeen jendea bazterretan. Toki beretsuan beti jende berbera egoten zen, nik banekien non egongo ziren nire ezagunak. Orain oraindik kokatzen ari dira ikusleak, ez dakite ziur non jarri». «Ibilbide aldaketarekin Lezo gutxietsi egin dute antolatzaileek», esan du Etxegoienek. Eta gutun bidez uste hori jakinarazi zien Fortuna Kirol Elkarteak antolatzaileei, «Lezon lasterketan egoten zen giroagatik uste dut esker mezua behintzat helarazi behar zutela antolatzaileek. Auzera hori galdu egin zuten». Lezoarra eta herriak berak Behobiarekin zuen loturan sakontzeko, modu bitxian azaldu du lehen nahiz egun non bizi



Ibilbide berriaren lehen zatia da Gaintxurizketako jaitsiera. U.E. Errenteriako erdigunetik pasatzen da bide berria. U.ETXEBESTE Antxoko Nafarroa etorbidea, ibilbide berriaren punturik gorenetakoa. U.E. Trintxerpetik Eskalerillas aldera joango da jende asko. URKO ETXEBESTE Kontadores beharrean, Herrera-Mirakruz malda igo behar da orain. U.E.





# Korrikalariena da Behobia

Norbera bere helburuarekin, bakoitza bere gaitasunekin, Behobia-Donostiari xarma korrikalariak ematen diote • HITZAK horietako batzuren iritziak bildu ditu

## -URKO ETXEBESTE

Lehenengo metrotik 20.000 metrora euren buruarekin, nekearekin, kronometroarekin arituko dira borrokan etzi, 09:30etik aurrera, Behobia-Donostian izango diren korrikalariak. 33.000tik gora daude orotara, hortaz, norbera bere helburuarekin, bakoitza bere asmoekin aterako da errepidera. Bulebarrean, behin txiparen txirrina entzutean, bakoitza egingakoaren balorazioa egiten hasi-

**Ez dago helbururik gabe aterako den korrikalaririk, denek dute asmo bat**

**Partaideen %23 inguru emakumeak izango dira aurtengo ekitaldian**

ko da, eta markatutako helburua bete ote duen hausnartuko du.

Batzuk irabaztera, besteak marka egitera, gehienak bukatzera eta gozatzera, egunaz gozatzera, inguru honetan dagoen kirol probarik handienaren parte izatera. Horiak dira gehientsuenen asmoak gazte, zahar, emakume edo gizon izan.

HITZAK horietako batzuren helburuak zeintzuk diren jakin nahi izan du. Bertan jasotako iritziak emakumeenak dira; partaideen %23 inguru izango dira aurtengo emakume, urtetik urtera handitzen doa kopuru hori.



Lasterketaren unerik biziena irteera izaten da. Emozio asko biltzen dira bertan, korrikalarien maila edozein dela ere. ASIER PEREZ-KARKAMO



«Helburua lasterketa bukatzea izango da»

**Josune Cruz**  
Korrikalaria

**-AIZPEA AMAS** Oiartzun  
**Lehenengo Behobia-Donostia korrituko duzu. Nola ari zara prestatzen?**

Azken asteotan entrenamendu biziagoa egiten ari gara. Irailetik hasita egun gehiagotan entrenatu eta kilometro gehiago egiten ditugu. Asteaz gutxienez lau aldiz joaten naiz korri egitera. Batez beste zortzi edo bederatzik kilometro egiten ditut.

**Nola entrenatzen duzu?**

Normalean bakarrik egiten dut, ez baitut askotan taldekideekin kontziditzen, oso zaila da. Hori bai, asteburuak baliatzen ditugu herri lasterketetan parte hartzeko. Horieta taldean joaten gara. Esaterako, Donostiako klasikoa, 15 kilometrotakoan parte hartu genuen.

**Behobia-Donostiari begira, nola aurkitzen zara?**

Oso urduri, baina gogo handiarekin nago. Ea nola irteten den.

**Nolatan animatu zara parte hartzera?**

Duela urte eta erdi hasi nintzen korrika. Hasieran lasterketa motzetan parte hartzen hasi nintzen, 5 kilometrotakoak eta. Pixkanaka joan gara. Behobia urte askotan jarraitu izan dut, baina beti ikusle bezala. Inoiz parte hartu ez dudala eta, arantzatxo hori naukan sartuta, eta nik ere saiatu nahi dut. Eta gero, taldearen presioak ere bultzatu dit.

**Duela urte eta erdi hasi zinen korrika. Nolatan animatu zinen?**

Ez nuen inoiz korri egin. Aurretik spinning eta antzeko kirolak

egin izan ditut, baina korrika inoiz ez. Taldetxo bat elkartu ginen, hasi ginen entrenatzen, eta azkenean pixka bat gustua hartzen diozu.

**Nortzuk osatzen duzue taldea?**

Lagunak gara. Bospasei emakume gara, helduak, 40 urtetik gorakoak denak. Oso ondo pasatzen dugu.

**Zer gustatzen zaizu korrika egitekin?**

Eguneroko estresetik aldentzeko balio du, tentsioa askatzeko. Horrez gain, jende asko ezagutzeko aukera eman dit.

**Zein helburu izango duzu Behobia-Donostian?**

Lasterketa bukatzea eta ongi bukatzea. Horrez gain, ahalik eta hobekien pasatzen saiaturiko naiz.



**Ikastetxe publikoa  
eta euskalduna Irunen  
Kalitatezkoa  
eta integratzailea**

**Haur eta Lehen Hezkuntza 2-12 urte**

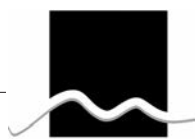
012110aa@hezkuntza.net (Palmera-Arbes-Sius)  
Tel.: 943 62 28 37

**DBH Gazteluzar 12-16 urte**

012966aa@hezkuntza.net  
Tel.: 943 63 52 60

[www.tokialai.eus](http://www.tokialai.eus)





«Berezia da lasterketan sortzen den giroa»

**Mirari Garcia**  
Korrikalaria

**-IKERNE ZARATE**

Errenteria-Oreeta

**Noiz hartu zenuen parte lehen aldiz Behobia-Donostia lasterketan, eta zergatik erabaki zenuen lasterketa egitea?**

Lehenengo aldiz 2003an atera nintzen. Garai hartan, Zizurkilan ari nintzen lanean, eta lankide batekin izena eman nuen.

**Zer denbora espero duzu egitea igandean?**

Espero dut lasterketa ordubete eta erdian egitea, edo askoz jota ordubete eta hogeita hamabost minutuan.

**Zer du berezia Behobia-Donostia lasterketak, eta zein da unerik politena?**

Berezia da lasterketa eta berezi egiten duena sortzen den giroa da. Giro oso berezia eta alaia da,

bai korrikalarien artean, eta baita ikusleen artean ere. Jendeak ematen digun animoa izugarria da lasterketa osoan zehar. Nire unerik politena herrira iristean izaten da. Batez ere nire familia zain dagoela ikusten dudanean, nire laranja zatia gordeta.

**Emakume askok hartzen du parte Behobia-Donostia lasterketan, emakume gisa zer suposatzen du zuretzat?**

Gero eta emakume gehiago ari gara probetan parte hartzen, eta hori oso ondo dago. Ezin da ukatu, ordea, oraindik ere, hainbat kiroletan emakume eta gizonen arteko parekidetasunik ez dela lortu. Behobia-Donostia lasterketan, ordea, ez dut uste bereizketarik egiten denik, denak gara protagonistak, emakumeak zein

gizonak, sexu desberdintasunik gabe.

**Nola prestatzen zara bertan parte hartzeko?**

Lasterketa baino bi hilabete lehenago hasten naiz prestatzen. Bakarrak egiten dut korrika lau edo bost egunez astean. Horrekin batera entrenamendu saio ezberdinak egiten ditut, eta saio luzeak, serieak, aldapak eta eskailerak tartekatuta egiten ditut.

**Oarsotri Triatloi Taldeko kidea zara. taldeko kide guztiak hartzen duzue parte lasterketan?**

Ez, ez dugu denok parte hartzen baina ondo egongo litzateke kide guztiak ateratzea. Ziur naiz lasterketan parte hartzen ez dutenak, nahiz eta korri ez egin, hor izango direla gu animatzen eta bultzatu nahian.

**26.751**

**KORRIKALARI**

Iazko Behobia-Donostian orotara 26.751 korrikalari iritsi ziren helmugara. Horietatik 5.255 emakumeak izan ziren (%20), gainontzekoak gizonak. Korrikalari gehienak gipuzkoarrak izan ziren.

**2.904**

**DONOSTIAR**

2014ko edizioan udalerririk ordezkatuena izan zen Donostia, 2.904 partaiderekin (helmugara iritsi zirenen kopurua da hori). Hiriburuko biztanleen %1,6k parte hartu zuen lasterketan, beraz.

**857**

**BIDASOKOAK**

Iaz ere, Behe Bidasoko 857 korrikalari izan ziren Irun eta Gipuzkoako hiriburuen arteko 20 kilometroak egin zituztenak. Horietatik 671 irundarrak izan ziren, eta beste 186ak hondarribiarrak.

**799**

**OARSOALDEKOAK**

Behobia-Donostiaren 50. ekitaldian, iaz, Oarsoaldeko ia 800 korrikalari iritsi ziren Bulebarre-raino. Horietatik 463 errenteria-rrak izan ziren, 150 pasaitarrak, 106 oiartzuarrak eta 80 lezoarrak. Azken herri honetakoak dira biztanle kopuruaren eta partaide kopuruaren arabera koefizientean emaitzarik altuena lortzen dutenak Oarsoaldeko herri guztien artean.



«Behobian sentitzen dena ezin da ezerekin konparatu»

**Olatz Zabala**  
Piraguista

lometro izango dira. Niretzat osagarriak dira biak, piragua eta korrika egitea.

Asko gustatzen zait korrika egitea, nire aitak egiten zuen, Behobia askotan egin du berak eta nik txikitatik bizi izan dut hori. Horregatik oso berezia da Behobia niretzat.

**Igandean txapela jantzi zenuen Hondarribian, II. Beñat Elzo Mendi Lasterketan. Pozik egingidako lanarekin?**

Oso pozik. Ez nuen espero. Oso karrera polita izan zen. Ibilbidea ezagutzen dut, Talaia bideko lasterketa egin izan dudalako. Iaz ezin izan nuen lehen ekitaldian parte hartu eta aurten izan da lehen aldian niretzat, eta asko gustatu zait.

**Errepikatzeko moduan?**

Bai, bai, dudarik gabe. Oso polita da, eta gainera helburu solidarioa du.

**Orain Behobia duzu buruan.**

Bai.

**Zenbat aldiz atera zara Behobian?**

Hirugarrena izango da aurten.

**23 urte dituzu, eta promesen mailan lehiatu zinen iaz. Biga-**

**rren geratu zinen, lehenengotik oso gertu.**

Bai, hori da, segundo bategatik [burua jaitsi du]. Eta aurreko urtean hirugarren. Azken urtea izango dut maila horretan, ea aurten irabazten dudana.

**Zer da bilatzen duzuna, denbora, postua...?**

Erlojurik gabe korrika egitea gustuko dut, beti sentsazioak bilatzen. Baina aurreko bi urteetan ordu eta 29 minutu, eta 1:30 egin nuen, eta aurten, egin ditudan azken lasterketan, nire denborak hobetu egin ditut. Horregatik hobeto egitea pentsatzen dut, 1:26, 1:27, bi minutu behintzat bai nahiko nuke aurreko urteetako denbora hobetu.

**Zer moduz prestatu duzu?**

Beti entrenatzen dudana piragua da, eta korrika oso gutxitan entrenatzen dut, baina azken hilabeteetan atsedean egin dugu, ez dagoelako txapelketarik. Orduan, azken bi hilabeteetan izan diren lasterketa guztietan eman dut izena, egutegia hartu eta denetan apuntatu naiz. Irungo gauekoa egin nuen, Donostiako 15 kilometrokoa, orain Beñat

Elzo, Behobia... eta Donostiako maratonia ere egin nahi dut.

**Piraguarekin askotan ibili izan zara kanpoan, txapelketa handietan ere. Tokatu al zaizu inoiz Behobia bezalako probaren bat, hain jendetsua, hainbeste publikoarekin?**

Irailean Hungariako Munduko Txapelketa izan nintzen, eta han, Hungarian, piragua bizitzten dute hemen futbola bizitzten den bezala. Ikusgarria zen, oso-oso polita, jende asko... Baina Behobia-Donostia oso berezia da, batetik jende asko dagoelako, baina baita kanpotik jende asko etortzen delako ere. Beste txapelketek ez duten izaera berezi hori du Behobiak.

**Zertan disfrutatzen duzu gehiago, korrika egiten edo piraguan?**

Desberdina da. Piraguan hamalau urte daramat entrenatzen eta lehiaketetan, eta korrika egitea zerbait berria da niretzat. Piraguismoan asko disfrutatzen dut, baina korrika egiten ere bai, eta Behobian sentitzen dena ezin da ezerekin konparatu. Ezin da azaldu.

**LEZOKO** kirol instalakuntzak

**BPXport** www.bpxport.es  
kirol zerbitzuak

**BEKOERROTA.**  
Euskal Herria Plaza 2 . 20100 Lezo . 943 51 03 11 . bekoerrota@bpxport.es

**ALTZATE.**  
Altamira auzoa z/g . 20100 Lezo . 943 52 82 44 . altzate@bpxport.es

HELDUENTZAKO JARDUERAK  
DREKATU SASOIAN GOGOTSU!

UMEENTZAKO JARDUERAK  
JOLASEAN  
OLATU TXIKIEN ARTEAN

Bekoerrota JUMPfit jarduera berriarekin hasi gara!





L.FERREIRA

## «Lortutako arrakastarekin jada ezin dugu hutsik egin»

**JAIME ALZUGARAI** LASTERKETAREN JARRAITZAILEA

Hamar urte daramatza probako korrikalariak musikarekin animatzen, Gaintxurizketan, pirataz jantzita; antolakuntzak nahaste mahai bat utziko dio aurten, bigarrenez.

### -LIDE FERREIRA

Korrikalari zein ikusle izanik, bandera pirata bat ikusiko zenuen noizbait Behobia-Donostiako ibilbidean. Bada, erreferentzia eta ospetsu bilakatu den Jaime Alzugarairekin (Egia, 1966) hitz egin du HITZAK. Hamar bat urte daramatza korrikalariak era bitxi batean animatzen. Izan ere, gorpuzta astintzeko moduko musika ozen baino ozenago jartzen du donostiarrak.

### Nolatan hasi zinen Behobia-Donostiako korrikalariak musikarekin animatzen?

Txikitatik izan dut ohitura gurasoekin Behobia-Donostia ikustera joateko. Eta hogeitau urte inguru nituenean, korrikalari bezala parte hartu nuen. Horrela lauzpabost urtez ibili nintzen. Auzoko bizilagunak animatzeko asmoz, lehenengo autoa eta geroxeago furgoneta erabiltzen hasi nintzen. Ibilgailuaren ate guztiak ireki eta musika ozen jartzen nuen, korrikalariarentzako laranja batzuekin batera.

### Azkenaldian, baina, aldaketa batzuk egin behar izan dituzu.

Bai, hala da. Lehen Gaintxurizketan jartzen ginen, Lezoko aldean. Orain ibilbidea aldatu dutenez, maila berean dagoen beste toki batean jartzen gara, errepide nazionalan, altzarien denda baten ondoan.

Musika jartzeko ez dugu furgoneta jada erabiltzen. Behobia-ko antolakuntzak nahaste mahai bat eta bozgorailu batzuk utzi dizkigu. Beraz, orain horiekin animatzen ditugu korrikalariak. Behobiakoak oso jatorrak izan dira gurekin, pozik gaude.

### Pozik zaudetela diozu. Ez zara bakarrik joaten, ala?

Ez, nire lagun Pili eta bere ilobekin joaten naiz. Jendeak familia bat garela pentsatzen du. Ikusten gaituztenean haurrak nola dauden galdetzen digute. Orain 10 eta 12 urte dituzte, eta txikitikiak zirenetik etorri izan dira gurekin. Euren saltsan egoten dira, beti zereginen bat dute, laranja batzuekin, adibidez. Baina aspertzen badira, beraiantzako jolasak prest izaten ditugu.

### Zein musika mota erabiltzen duzue?

Jendeak heavy musika jartzen dugula dio, baina rock and rolla da. Rock and rollak heavy, punk, hardcore, rockabilly eta beste estilo batzuk hartzen ditu bere baitan. Azken finean, gure grina hori da.

### Zergatik estilo horiek?

Jendea isilik doanez pila bat entzuten da, eta abesti azkarrak direnez, korrikalariak aktibatze modukoak dira. Gainera, klasiko batzuk ere jartzen ditugu, jendearentzako ezagunak izan daitezkeenak. Abestien bilduma urtez urte aldatzen joaten gara, eta musika talde berriak sartzen ditugu. Behin baino gehiagotan korrika ari zirenek eskaerak egin izan dizkirate: *Jarri Iron Maidenen zer-bait!* bezalakoak entzuten ditut, eta horiek kontuan hartzen saiatzen naiz.

### Egun horretan eramaten dituzun ikurrek rock and rollarekin zerikusia dutela esan daiteke.

Bai. Pili izaten da musika jartzen duena, eta ni bandarekin

egoten naiz. Txano eta kamiseta piratak jantzen ditut, eta bandera pirata eskuan hartuta animatzen ditut korrikalariak. Piraten kontuak beti izan du harremana bihurrikeriarekin, eta musika talde askok bandera pirata dute.



«Eguraldi ona edo txarra egin, bertan izaten gara, azken korrikalariaren zain»

«Probako erreferente bat bihurtu gara, bai korrikalari eta baita ikusleentzat ere»

### Bandera pirataz gain, besteren bat eramaten duzu?

Pirata beti eramaten izan dut. Azkenaldian, ikurrinarekin ere joaten naiz, eta batzuetan, arrano beltzarenarekin ere bai. Urte batean saharar batek Behobian korrika egingo zuela jakin ge-

nuen, eta babesa adierazteko saharar bandera bat margotu genuen. Korrikalari ona zen, laugarrena edo gelditu zen.

### Horrelako pasadizoan bilduma zabala izango duzue.

Baditugu anekdotak, bai. Duela urte batzuk, furgonetarekin joaten ginenean, bateria gabe gelditu, eta Gaintxurizketatik ezin atera egon ginen. Beste batean, Alemaniako aireportu batean bizkaitar batzuk ezagutu ninduten eta niregana etorri ziren: 'Zu zara Behobiako pirata!', esaten zidaten.

### Ospetsuak egin zarete, beraz; zu bereziki.

Jende guztiak lasterketarekin ezagutzen gaitu, eta ibilbideko erreferente bat bihurtu gara, bai korrikalari eta baita ikusleentzat ere. Korrikalari askok orain kamerak eramaten dituzte ibilbidean zehar, eta gu jartzen garen tokira iristen direnean, argazki bat atera nahi izaten dute nirekin.

### Noizbait huts egin duzue?

Ez, eguraldi ona edo txarra egin, bertan izaten gara, azken korrikalariaren zain. Gogoratzen dut behin joateko zalantza izan genituela. Aurreko egunean kontzertu bat zegoen, eta gogo handia genuen ikusteko. Orduan, kartel bat jartzea pentsatu nuen, ez nintzela seinalean egongo esanez. Baina kontzertua ez zen oso ona izan, eta azkenean Behobia egunean han izan ginen. Bezperan dagoeneko ez gara ezta ateratzen ere. Egun berezia da, eta lortutako arrakastarekin, jada ezin dugu hutsik egin.

### Esan duzu hogeitau urte zenuenean Behobia-Donostian parte hartu zenuela. Zein izan da zure markarik onena?

Ni ez nintzen oso kirolzalea, egia esan. Baina, Behobiaren aitziarekin, auzoko lagun batzuk korrika hasi ginen, eta lauzpabost probetan hartu nuen parte. Gure artean lehia pixka bat zegoen, Bulebarreko azken txanpan esprintatu egiten genuen. Nire marka urte guztietan antzekoa izan da, ordu eta erdi, ordu eta berrogei minutu ingurukoa.

### Behobia-Donostia egiteari utzi ondoren, korrika egiteari ere utzi zenion?

Ez. Korrika egiteko ohitura hartu nuen, eta egunero hamabi kilometro egiten nituen. Hori bai, astean zehar bakarrik. Asteburuak sakratuak dira niretzako, rock and rollerako dira. Orain, gimnasia joaten naiz; korrika egitea oso gogorra da!

[lferreira@hitza.eus](mailto:lferreira@hitza.eus)





## Irudia



# 1919ko martxoaren 30 hura...

Behobia-Donostiaren lehen ekitaldia 1919ko martxoaren 30ean izan zen. Hamarnaka parte hartzaile atera ziren soilik, eta irabazlea Juan Mugerza atleta historiko elgoibartarra izan zen, 1:17:50eko denborarekin. Lasterketa 1926ra arte egin zen, hortaz, lehen aroan zortzi proba egin ziren. Bigarren aroa 1936ko martxoaren 29an hasi zen, errelebokako lehia izan zen, eta irabazle Zarauzko Euzko Gaztedi taldea izan zen, 1:07:29ko denborarekin. 1936ko Gerragatik 1941ra arte ez zen berriz ere egin karrera, eta 1942ko edizioaren ondoren, 1949ra arteko hutsunea izan zen berriro (1950ean ez zen egin, ezta 1952tik 1963ra). Lasterketaren aro berria, loraldia eta arrakasta 1979an hasi zen Pancho Gomez eta Remigio Telleria Fortuna Kirol Elkarteko kideen ekimenez; orduko hartan 1.000 korrikalarik parte hartu zuten lehian. Handik aurrera hazi besterik ez da egin Bidasoa, Oarsoaldea eta Donostia zeharkatzen dituen lasterketa, 51. ediziora iritsi arte. FORTUNA

*Behobia-Donostiaren tamainaz jabetzeko irteeren zenbatekoa ikusi besterik ez dago: orotara, 21 aldiz eragingo diote pistolari 30.000 korrikalariak modu ordenatuan atera daitezen.*

## 21 irteerako lasterketa bat

### -URKO ETXEBESTE

Erraldoia da oso Behobia-Donostia lasterketa. 30.000 partaidekoa izanda, denak ez dira aldi berean ateratzen irteeran, txandaka ateratzen dira kaosa izan ez dadin hasierako hori. Irteerak akreditatutako denboren arabera zatituta daude, dortsal bakoitzaren zenbakiaren, eta dortsal horren kolorea kontutan hartzen dela.

Etzi, lehenak irteten, gurpildun aulkietan eta handbikeetan ibiliko direnak izango dira, 09:30ean. Bost minutu geroago irtengo dira patinekin dabiltzanak (roller-ak), eta 10:00etatik aurrera oinezko lasterkarien 19 irteerak iritsiko dira. Hortaz, 21 irteera ezberdin izango ditu aurreko lasterketak.

Oinezkoen arteko lehen korrikalariak 11:00ak inguruan Bule-

barrera iritsiko dira, baina ordu horretan bertan, sei talde irteteko zain egongo dira Behobian oraindik. Hortaz, hala nahi duenak, Donostiako Zurriolan adibidez, partaideak etenik gabe pasatzen ikusteko aukera izango du 11:00etatik 14:00ak inguru arte. Handia da oso karrera.

### Irteeren ordutegia

**09:30.** Atleta elbarrien irteera.

**09:35.** Roller-en irteera.

**10:00.** 1-500 dortsalak dituzten irteera (horiak).

**10:01.** 501-2.000 dortsalak dituzten irteera. (arroxak)

**10:03.** 2.001-4.500 dortsalak dituzten irteera (berdeak).

**10:06.** 4.501-6.200 dortsalak dituzten irteera (gorriak).

**10:10.** 6.201-7.900 dortsalak dituzten irteera (gorriak).

Irteerarik gehienak dortsal urdinak eta zuriak dituztenenak dira, bosna. Zenbaki gorriak eta laranja dituztenek hiruna irteera dituzte, eta eliteko korrikalarien bi multzoek bana dute (horiak eta arroxak).

Alta, bakoitzak zein ordutan atera behar duen jakinda, anto-

**10:17.** 7.901-10.000 dortsalak dituztenen irteera (gorriak).

**10:21.** 10.001-11.700 dortsalak dituztenen irteera (urdinak).

**10:26.** 11.701-13.400 dortsalak dituztenen irteera (urdinak).

**10:33.** 13.401-15.100 dortsalak dituztenen irteera (urdinak).

**10:41.** 15.101-16.800 dortsalak dituztenen irteera (urdinak).

**10:47.** 16.801-19.500 dortsalak dituztenen irteera (urdinak).

**10:51.** 19.501-21.100 dortsalak dituztenen irteera (laranjak).

latzaileek eskatu dute korrikalariak garaiz joan daitezela Irungo irteerara, baina ez denbora tarte luzeegiarekin, horrek antolakuntza mailan masifikazio arazo ekar dezakeelako, eta korrikalariarentzat behar bezala ateratzeko (beroketa ondo eginda) oztopo izan daitekeelako.

**10:55.** 21.101-22.700 dortsalak dituztenen irteera (laranjak).

**11:00.** 22.701-25.000 dortsalak dituztenen irteera (laranjak).

**11:07.** 25.001-27.300 dortsalak dituztenen irteera (zuriak).

**11:15.** 27.301-29.600 dortsalak dituztenen irteera (zuriak).

**11:24.** 29.601-31.900 dortsalak dituztenen irteera (zuriak).

**11:31.** 31.901-34.200 dortsalak dituztenen irteera (zuriak).

**11:35.** 34.201-39.000 dortsalak dituztenen irteera (zuriak).

# 59:19

### GIZONEN ERREKORRA

Alberto Juzgado madrildarrak dauka Behobia-Donostia lasterketaren markarik onena gizonetan. 59 minutu eta 19 segundoko denbora egin zuen 1996ko ekitaldian, hau da, ibilbide zaharrarekin. Juzdadok orotara bost Behobia irabazi zituen 1995 eta 2004 urteen artean.

# 1:08:50

### EMAKUMEEN ERREKORRA

2012ko lasterketara joan behar da emakumeen probako errekorra zein den jakiteko: Tirhas Gebre Aunoon etiopiarrek ordubete, zortzi minutu eta 50 segundo behar izan zituen edizio horretako lehia irabazteko. Aurreko errekorra Sarah Kerubo kenirrak zuen, 2007tik: 1:09:26.

# 7

### GARAIPEN

Maria Luisa Irizar andoaindarra da, emakumeen eta gizonen edizio guztiak kontuan hartuta, Behobia-Donostian garaipenik gehien lortu dituen kirolaria: 1980 eta 1995 urteen artean orotara zazpi lasterketa irabazi zituen.

# 1979

### EMAKUMEEN LASTERKETA

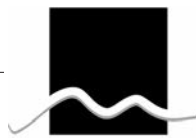
Behobia-Donostia lasterketan emakumeek lehenengoz 1979an parte hartu zuten. Orduko hartan, hortaz, lasterketa irabazi zuen lehen emakumea, Begoña Zuñiga irundarra izan zen (hiru ekitalditan izan zen irabazle orotara). Egun 64 urte ditu Zuñigak, eta belauneko lesio batengatik ez balitz, korrika egiten jarraituko lukeela aitortu du.

# 2013

### AZKEN GIPUZKOARRA

Lasterketa irabazten azken gipuzkoarra, emakume nahiz gizonetan, Claudia Behobide hondarribiarra izan da. 2013ko ekitaldian lortu zuen txapela, 1:16:20ko denborarekin.





*Korrikalari askoren urteko helburua, bakarra maiz, Behobia-Donostia lasterketa egitea da. Baina Donostian, Oarsoaldean eta Bidasoan badaude lasterka ibiltzeko aukera askoz gehiago.*

# Behobiatik at badago bizitza

## -URKO ETXEBESTE

**U**kazina da Behobia-Donostia lasterketa mugarri dela korrikalarientzat. Horietako askok urteko helburu bakar hori egitea izaten dute, baina badira urte osoan zehar bestelako lasterketak egiten dituztenak ere, ez gutxi gainera. Hau da, Behobia askorentzako urteko lasterketa bakar izaten da, baina afizioa dutenek urteko hilabete guztietan dituzte aukerak afizio horretaz gozatzeko lehian.

Denetik egiten da Donostian, Oarsoaldean eta Bidasoan: pista-karrerak, errepideko krosak, mendikoak... Urtarriletik abendura hiru eskualdeetako talde, elkarte eta eragileek prestatzen duten menua oso anitza da. Lasterketa batzuk klasikoak dira, Donostian egiten direnak batik bat, baina berriak izanda ere, arrakasta lortzen ari direnak ba-

daude, mendiko lasterketak diralarik horren adibiderik garbiena.

Behobia-Donostia aurreko asteetan bidegorriak korrikalariz bete-bete egoten dira, lasterketa hori prestatzeko asmoa duten herritarrekin. Hori pasatu ondoren, hutsunea nabarmena da, *betiko* korrikalariak ikusi ohi dira entrenatzen. Hori da Behobiaren alde ona eta txarra: ona denbora tarte jakin batean jende asko hasten dela kirola egiten edo entrenatzen; txarra da epe jakin baterako dela hori, ez duela jarraipenik kasu askotan.

## 2015ekoak

Behobia-Donostia bukatuta, Donostia-Oarsoaldea-Bidasoa eremuan badira lasterketa batzuk urtea bukatu arte, korrika egiteko afizioari zukua ateratzeko. Beheko koadroan daude horiek guztiak. Ikus daitekeenez, askotarikoak dira proba horiek, motzak, luzeak, mendikoak...



Goikoa, Donostiako maratoiaren artxiboko irudia da. Behekoa, Errenteriako San Silbestrearena. HITZA

## 2015eko lasterketak

Honakoak, Donostian, Oarsoaldean eta Bidasoan 2015a bukatu arte egingo diren herri lasterketak dira. Baina horiek baino askoz gehiago daude Gipuzkoan eta Euskal Herrian.

**Hilaren 19an.** Juneren Hegoak I. Lasterketa Solidarioa Donostian, 19:15ean hasita. Bost kilometrokoa da eta izen emateak 10 euroko prezioa du. Izena Kirolprobak plataformaren webgunean eman daiteke aurretik.

**Hilaren 28an.** Bidebietan Euskaraz lasterketa, 11:30ean hasita (lehenago haurren lasterketa egongo da, 11:00etatik aurrera). 3,4 kilometrokoa da, eta izen emateak 6 euroko prezioa du. Herrikrosa plataformaren webgunearen bitartez eman behar da izena aldeztu aurretik.

**Hilaren 29an.** Donostiako Maratoiaren 10 kilometroak: 08:45ean hasiko da Anoetako estadioaren ondotik, 10 kilometroko bidea izango du, eta izen emateen prezioa 17 eta 19,50 euroen artean dago, txiparen arabera. Izena Kirolprobak plataformaren webgunean eman daiteke aldeztu aurretik.

**Hilaren 29an.** Donostiako Maratoiaren maratoi erdia: 09:00etan hasiko da Anoetako estadioaren ondotik, 21 kilometroko bidea izango du, eta izen emateen prezioa 25 eta 27,5 euroen artean dago, txiparen arabera. Izena Kirolprobak plataformaren webgunean eman daiteke aldeztu aurretik.

**Hilaren 29an.** Donostiako Maratoiaren maratoi: 09:00etan hasiko da Anoetako estadioaren ondotik, 42,2 kilometroko bidea izango du, eta

izen emateen prezioa 50 eta 53,5 euroen artean dago, txiparen arabera. Izena Kirolprobak plataformaren webgunean eman daiteke aldeztu aurretik.

**Abenduak 13.** Donostiako Hiru Mendiak proba: Igeldo igotzeko (6,5 kilometro, 15 euro), Igeldo eta Urgull igotzeko (9,6 kilometro, 18 euro) edo Igeldo, Urgull eta Uliia igotzeko (15,3 kilometro, 20 euro) aukera dute partaideek. Kontxako Hegalak eraikinetik hasiko da, 11:00etan. Izena Kirolprobak plataformaren webgunean eman daiteke aldeztu aurretik.

**Abenduak 19.** Irungo Gabonetako Krosa. 16:45ean hasiko da San Juan plazatik, eta bost kilometroko ibilbidea du (aurretik haurren lasterketa egingo dute, 15:30ean hasita). Izen emateen prezioa, aldeztu aurretik, 12-14 euro artekoa da, txiparen arabera.

Izena Kirolprobak plataformaren webgunean eman daiteke aldeztu aurretik.

**Abenduak 26.** Pasai Antxoko VI. Gabonetako Krosa, jai batzordeak antolatuta. 20:00etan hasiko da Gure Zumarditik, eta 6,5 kilometroko ibilbidea du. Izen emateak 8 edo 10 euroko prezioa du, txiparen arabera. Izena Kirolprobak plataformaren webgunean eman daiteke aldeztu aurretik.

**Abenduak 31.** Errenteria-Oreretako San Silbestrea. 17:00etan hasiko da, Gamon Zumarditik. 7 kilometrokoa da (aurretik hainbat kategorietako haurrentzak lasterketak daude). Izen ematearen prezioa zortzi eurokoa da, eta Errenteria Atletismo Taldearen webgunetik eman daiteke izena.

**Abenduak 31.** Tabakalera San

Silbestrea Donostian. 11:45ean hasiko da Tabakaleraetik, eta inguru horretan lau kilometroko bidea du. Izena emateko 8 euro ordaindu behar dira. Herrikrosa plataformaren webgunearen bitartez eman behar da izena aldeztu aurretik.

**Abenduak 31.** Donostiako San Silbestrea, Amara Zaharretik abiatuta. 8,9 kilometroko ibilbidea du. 16:00etan hasiko da. 11-12 euroko prezioa du, txiparen arabera. Izena Kirolprobak plataformaren webgunean eman daiteke aldeztu aurretik.

**Abenduak 31.** Hondarribiko San Silbestrea, Zuloaga kaletik abiatuta, 6 kilometroko bidea egingo da. 16:30ean hasiko da. 15 euroko prezioa du. Izena Kirolprobak plataformaren webgunean eman daiteke aldeztu aurretik.





Sei urtez 'Gipuzkoako lasterketarik katxondoena' izan ostean, desagertzeko zorian dago Egiako Sudur Krosa. Jon Jakak lehiaren ardura uztea erabaki du, eta orain, lekukoa lagun gehiagoren artean hartzea nahi dute.

## Sudurzale festa, kinka larrian

### -ESTITXU ZABALA

Jon Jakak sortu eta kudeatu du Egiako Sudur Krosa 2010etik. Dani Martinezek bere laguntza eman dio webgunearen kontuarekin: «Bere gogo guztia jartzten duen mutil bat da Jon. Dena oso ongi egin nahi izan du beti, sekulako lana hartzen du mezua zabaltzeko. Sekulako jaia antolatu du urtero, eta pertsona bakar batek egiteko gehiegi da».

Martinezek laguntzaz gain, lasterketaren egunean bertan laguntzen duten lagunak egoten dira urtero, baina aurretik ere lan asko izaten du. Gauzak hala, aurtengo apirilean Sudur Krosaren antolakuntzari agur esatea erabaki zuen Jon Jakak, eta datorren urteko lasterketa kolokan dago momentu honetan. Edonola, Sudur Krosak bizirik irauteko asmoz, lasterketa antolatzeke beharrezkoak diren kontu guztiak zerrendatu dituzte, ea lan-talde bat osatu eta lasterketa salbatzea lortzen duten: «Jaiaz gozatzea guztioi gustatzen zaigu, baina antolaketan aritzea ez hainbeste. Iritsi da momentu bat Jon nekatu egin dena, ahalegin

gehiegi suposatzen baitio. Orain, beste batzuek bere lekukoa hartzea falta da».

Donostian izena lortu duen lasterketa bat izan da, eta kosta ahala kosta mantendu nahi dute: «Jonek badaki beretzat lan asko izan bada, beste batentzat ere gehiegi izango dela. Orduan, jendeari errazago egiteko, egin-beharrak zerrendatu ditugu, batek baino gehiagok har dezaten ardura».

Hala, sei ataletan banatu dituzte ardurak: Lan administrati-boa, Babesleak, Baliabide materialak, Publizitatea, Korrikalariei arreta eta Lasterketa eguna: «Orain arte dena Jonek egin du. Adibidez, babesleak auzoko hamabost denda txiki dira, eta urtero joan behar da beraiengana gogoraraztera, eta bisita bat baino gehiago egin behar izaten zaizkie. Gehi udalarekin harremana, gehi garaikurrak... beraz, taldetan banatuta, errazagoa izango litzateke».

Hamabost lagun azalduko balira, guztia eskuragarriagoa izango litzateke, baina hirurekin, bakoitzak pisu handiagoa izango luke: «Zenbat eta jende gehiago



Korrikalari bat, aurtengo Sudur Krosean. LIDE FERREIRA

etorri, orduan eta errazagoa izango da antolatzea, eta emaitza ere hobea izango da».

Azken batean, Martinezek us-tez, lan ona eginez gero, Sudur

Krosak oraindik ere jende gehi-ago erakarri dezake: «Bost urtetan partaidetzak gorakada izan du, eta azken urtean beherakada bat izan zuen, euriagatik seguraski;

beraz, uste dugu Sudur Krosak ez duela bere gorena jo».

### Alde onak gailenduz

Sei kilometroko lasterketa bat da Sudur Krosa, Egiako parkean berrina, eta baditu hainbat alderdi on, paisaiatik bertatik hasita. Alderdi on horiek nabarmendu ditu Martinezek: «Egiako jendea bera oso kantxondo da, parranda gogoko du, eta horregatik diogu Gipuzkoako lasterketarik katxondoena dela. Badago lasterketa mozturoririk egiten duenik, emakume askok parte hartzen dute, giroa alaiagoa da, Sudur Txiki lasterketaren giroa zabaltzen du, lasterketaren unerik gogorrean trikitalariek giroa alaitzen dute...».

Hala, Sudur Krosaren publizitatea egitean, beti saldu dute dibertimendua, eta auzoko jaiekin lotuz, sudurra izan dute beti ikur, *Hau egiten dugu sudur puntan jarri zaigulako* leloa erabiliz.

Lasterketa oraindik hobea izateko ere hainbat ideia dituztela dio Martinezek, baina horretarako laguntza behar dutela: «Gehienak multzoan joaten gara, lagunartean ongi pasatze- ra, eta hori sustatu nahi dugu, barre egiteko jai bat dela».

Laguntzeko prest daudenek informazio gehiago lor dezakete [sudurkrosa@gmail.com](mailto:sudurkrosa@gmail.com) posta elektronikora idatziz: «Sudur Krosa galtzea sekulako galera izango litzateke, auzoan jai bat suposatzen baitu. Jaia, kirola, familia eta elkartasuna moduko baloreak sustatzen ditu Sudur Krosak, eta garrantzitsua da bali- horiek agerian jartzea. Lan- taldea osatu behar da lehenbail- hen, kontu asko mugitu behar direlako jada».

[ezabala@hitza.eus](mailto:ezabala@hitza.eus)

### Sudur Krosaren ardurak

#### 1. LAN ADMINISTRATIBOA

**Udala.** Baimen eskaera egin udal erregistroan, azaroan; eta lasterketaren egunean Mikel Laboa pasabidearen ateak zabalik egoteko eskaera egin, otsailean.

**Mugikortasuna.** DYaren anbulantzia lasterketaren egunean parkean egoteko, baimen-eskaera bete.

**Parkeak eta lorategiak.** Lasterketaren berri eman eta ibilbidearen kopia bat erakutsi.

**Egiako kiroldegia.** Korrikalariek aldagelak erabili ahal izateko eskaera egin, lasterketaren data baino hilabete bat lehenago.

**Donostia Kirola.** Podiumaren eta anbulantziaren aparkalekua mugatzeko hesien eskaera egin.

**Egiako kultur etxea.** Lasterketaren aurkezpenarako areto bat eskatu, martxoan.

**DYaren bulegoa.** Anbulantziaren zerbitzuak eskatzeko eskaera egin.

**Egiako parkeko zaindaria.** Karlos izena du parkeko zaindaria eta berarekin harremanetan jarri beharra dago lasterketa baino hilabete bat lehenago, bere lana oso garrantzitsua baita.

#### 2. BABESLEAK

**Dirua.** Saltokietara jo, 50 edo 20 euroko ekarpenak eskatzeko. Trukean euren logoa edo izena kartelean agertuko da.

**Opariak.** Sari banaketaren ondorengo zozketarako dira, eta horretarako, auzoko denda, taberna eta jatetxeetara jo beharra dago. Ekarpent handiak egiten dituztenek publizitatea izango dute trukean. Azaroan eta abenduan egin beharrekoa.

#### 3. BALIABIDE MATERIALAK

**Azpiegitura.** Furgoneta handia, jaimak eta soinu ekipoa ([Gizalde.com](http://Gizalde.com)), konoak (atletismo federazioa), zinta (IRUTXULOKO HITZA), plastikozko hesiak eta banderak ([herrikrosa.eus](http://herrikrosa.eus)), mahaiak (Porrontxo jaietako batzordea), eskuzko megafonia (Trintxerpe Atletiko Kluba).

**Hornidura.** Korrikalariei lasterketa bukatzean jatekoa eta eda-

tekoa emateko postua. Horretarako, taberna babesleetan ur botilak lortu behar dira. Freskagarriak eta kartoizko edalontziak Txintxerpe Atletiko Klubeko ki-deek ekarriko dituzte.

**Opariak.** Korrikalari bakoitzari opari bana egiteko materiala. Azken urteetan elastiko bat izan da, eta horretarako, marrazkilari bat eta bektorizatzaile bat lortu behar dira.

**Garaikurrak.** Parte Zaharreko Trofeos Ayestaran dendan erosi behar dira.

**Bermea.** Udalak 1.500 euroko bermea eskatzen du.

#### 4. PUBLIZITATEA

**Kanpaina.** Webgunea, Porrontxoetako webgunea, sare sozia-

lak, komunikabideak, kartelak... eta Sudur Txikirako Egiako eskola guztietara posta elektronikoko bat bidali behar da.

#### 5. KORRIKALARIEI ARRETA

**Izen ematea eta dortsalak.** Lasterketaren eguna hurbildu ahal, izen emateen jarraipena egin behar da, baita Sudur Kroseko ere. Dortsalak banatu eta argibideak eman behar zaizkie partaideei.

#### 6. LASTERKETA EGUNA

**Parkeko lana.** Borondatez lan egiteko prest dauden bilaketa eta koordinazioa, hizlari lanak, bezperan parkean lasterketa iragarri, korrikalarien denborak hartu...





**-URKO ETXEBESTE**

**G**ipuzkoan, parte hartzaileei dagokienez, kirol ekitaldi nagusia da Behobia-Donostia lasterketa. Korrikalariez gain, Irundik Donostiako Bulebarrera doazen errepide ertzak ere jendez gainezka egoten dira. Herriar horien artean egongo dira ere IRUTXULOKO HITZAKO nahiz OARSO BIDASOKO HITZAKO kazetariak igandean.

Kazetarien helburua izango da etzi gertatzen direnen gaineko xehetasunak biltzea, bai informazioari dagokionez, bai eta irudien esparruan sortzen direnei: irabazleen argazkiak, herri atletenak, giroarenak, zaleenak... Donostiako nahiz Oarsoaldeko eta Bidasoko euskarazko hendabideen arteko elkarlanean xedea baita etzi bertan sare sozialen bitartez, eta astelehenean hedabide bakoitzaren webguneetan ahalik eta informazio gehiena biltzea parte hartzaileek nahiz herritarrek oro har intereszkoa den hori guztia esku artean edukitzeko. Eta hori modu erakargarrian denen eskura jar-tzea da asmoa.

Emaitzei dagokienez, orokor-rak bai. Baina HITZA tokiko hedabidea izanik, Donostiako eta Oarsoaldeko nahiz Bidasoko herrietako sailkapen propioak zintzilikatuko ditu webguneetan

Etzi, IRUTXULOKO HITZAKO eta OARSO BIDASOKO HITZAKO kazetariak errepide ondora aterako dira Behobia-Donostia lasterketak ematen dituenak jaso, eta astelehenean informazio oso-osoamateko.

## Lasterketaren jarraipena egingo du HITZAK



HITZARA lasterketaren argazkiak bidaltzeko aukera badago. PELLO IBARGUREN

### Helbideak

#### IRUTXULOKO HITZA

**Webgunea.**  
[irutxulo.hitza.eus](http://irutxulo.hitza.eus).  
**Posta elektronikoa.**  
[donostia@hitza.eus](mailto:donostia@hitza.eus).

#### OARSO BIDASOKO HITZA

**Webgunea.** [bidasoa.hitza.eus](http://bidasoa.hitza.eus);  
[oarsoaldea.hitza.eus](http://oarsoaldea.hitza.eus); [oarsobidasoa.hitza.eus](http://oarsobidasoa.hitza.eus).  
**Posta elektronikoa.**  
[oarsobidasoa@hitza.eus](mailto:oarsobidasoa@hitza.eus).

bertako biztanleek jakin dezaten herriz herri zeintzuk izan diren onenak.

#### Bidali irudiak

HITZAKO kazetariak errepide bazterretan gertatzen den guztia jasotzen egongo badira ere, den-dena ezingo dute bere egin. Hor-taz, ikusleek euren argazki eta irudiak euskarazko hedabidera bidal ditzakete, horiek Interne-teko atarietan publikatu daitezten.

Norbaitek argazkiak jaso eta HITZARA bidaltzeko asmoa balu, bidal ditzala argazkiak jasota dauden eskualdeko HITZARA. Hau da, Donostian jasotako iru-diak IRUTXULOKO HITZARA, eta Oarsoaldean eta Bidasoan jaso-takoak OARSO BIDASOKO HITZARA. Goiko koadroan daude bi heda-bideen xehetasunak.

R.P.S. 175/15 I.L.G.

# VARILUX®

## ERABATEKO BABESA

### ZURE BIGARREN LEIAR PROGRESIBOAK

# OPARI

[www.multiopicasgipuzkoa.com](http://www.multiopicasgipuzkoa.com)

Kontsulta itzazu zure zentroan kanpainaren ezaugarriak.



C/ Nueva 15 - GROS • Tel.: 943 32 66 49 • DONOSTIA  
Koldo Mitxelena 7 • Tel.: 943 51 78 11 • ERRETERIA

Mendibil M.G. • Tel.: 943 63 99 01 • IRUN

**MULTIÓPTICAS**  
lehen zerbiztu optikoetan