Urko Iridoy Alzelai

• OARSO BIDASOKO •

HITZA

OSTIRALA, 2026KO
AZAROAREN 6A
bidasoa.hitza.eus
oarsoaldea.hitza.eus
1.021. ZENBAKIA

Ahalegina eta gozamena errepidean

Behobia-Donostiaren 61. ekitaldiak 30.000 kirolari baino gehiago ekarriko ditu Oarso Bidasoko errepideetara igandean. Bide ertzean animatzen izango direnak askoz gehiago izango dira • 4-19

Kirolarien ezinbesteko lanabes direlako, oinak egoki zaindu behar dira • 10-11

Gorputza zaintzea, lasterketaren ondoren egin beharreko lehen lana • 16-17

EDONORA IRITSI NAHI DUGULAKO,
EMAN ZURE BULTZADA HITZARI!

EGIN ZAITEZ HITZAKIDE!

Astero, batzen ditugun HITZAkide berrien artean sari berri bat zozkatuko dugu!
Irailaren 28tik azaroaren 18ra arte!

Aurreko asteko sariduna:
Amaia Larrañaga Asteasuinzarra

Aste honetako saria:



HARAGI-PRODUKTU SORTA
Carnicas San Marcialen eskutik

Parte hartzeko:
labur.eus/edonora

• OARSO BIDASOKO •
HITZA

• OARSO BIDASOKO •
HITZA

Oiartzualdeko Hedabideak S.L.ko kideak:

Oiartzun Irratia
Orratx! Kultur Elkartea
Antxeta Irratia
Bertako Hedabideak
Pausu media
Lau Haizetara
eta Oarsoaldeko beste
53 eragile

'Hitza' diruz laguntzen duten erakundeak.

Udalak: Errenteria, Lezo, Oiartzun, Pasaia eta Hondarribia.

bai euskaraz | zerbitzua eta lana euskaraz

2015 Bikain

GIPUZKOA
Foru Aldundia
Babestutako hedabidea

Argitaratzailea:
Oiartzualdeko Hedabideak EM
Lege Gordailua:
ISSN-0793-03.
Zuzendaria:
Urko Etxebeste Petrirena.
Produkzio arduraduna:
Allende Arnaiz Garmendia.
Egoitza nagusia:
Nafarroa etorbidea 26,
20100 Errenteria-Orereta.
Telefonoa:
943 34 03 30
E-posta:
oarsobidasoa@hitza.eus
Publizitatea:
Telefonoa:
647 35 42 54
Posta elektronikoa:
ecarrizo@hitza.eus

HITZA-ko bezeroen arreta zerbitzua (zalantzak argitzeko, harpidedun egiteko):
943 30 30 35
harpidetza@hitza.eus

oarsobidasoa.hitza.eus
oarsoaldea.hitza.eus
bidasoa.hitza.eus

Zutabeak

AITOR SALABERRIA OIARTZABAL
LEZO



Zutabeak idazten ditudala esaterakoan jendea begira gelditzen zait, muturra oker-oker eginda, keinu arraro horrek galdetuko balit bezala hori nola den posible. Hormigoizko prisma perpendikularrak osatzen imajinatzen naute, eta zerbaitek, dena delakoagatik, ez die koadratzen. Izan liteke ni eskulanetan trebea ez naizela pentsatzen dutela. Ziurrenik kosta egiten zaie hitzen elkarketaz osatutako euskarri bat irudikatzen. Baina konbentzituta nago ez direla aldizkarietakoak hitzez eraikitako zutabe bakarrak.

Bizitzako zutabe izan daitezke lana, maitasuna, adiskidetasuna, familia, militantzia. Zutabe joka dezakete lankideek, maitaleek, adiskideek, anai-arrebek, burkideek, kanino eta felinoek. Horietan guztietan ezinbestekoa da hitza, eta haren erabilerak baldintzatzen du horien guztien sendotasuna. Ezagutu ditut egur usteleko zutarriak hormigoizkoak baino gehiago irauten. Ikusi ditut zimendu zaharreko dorre garaiak erortzen, gogor tankera izan arren. Eta iruditzen zait horietan guztietan mimoz hautatu behar direla hitzak, horiek elkartuz indartu ala higatzen direlako zutabeak.

Hitzaren garrantziaz jabetuta, ingurura begiratzeak tristetu besterik ez nau egiten, eta bolada luzea daramat ezkor samar. Erositako prezioan eskaintzen dizkizut burutaziook, baina hitzaz beste egiten dugun garaiotan, zerk harritzen gaitu panorama beltzetik? Laguntasun azalekoegiak, erabilera bakarreko maitaleak, norbere zilborraren 24 orduko emanaldiak, estresatuta gaudela kontatzeko denbora ateratzeko itotasuna, bideo mutuetara mugatutako heziketa, eta mugak ausente, gurasoen ahoetan ezezkoak bezala. Batzuetan sentsazioa dut galdera ikurrari berari gerra deklaratu diola norbaitek, eta ezer zalantzan jartzea galarazten digunez, uztarripeko idi bilakatu garela gu denok.

Inozentea ni. Hitza-k utzitako txokoan, mundua hobetzeko zutabeak hitzez eraikitzen nituela erantzun nion behin lagun baten mutur okerrari. Azkenaldian, ordea, guztia eraisteko testuak bakarrik okurritzen zaizkit. Mundu hobea eraikitzeko ahaleginetan ari nintzela uste nuen nik; nire etxeko zutabeak osatu gabe besteenak eusteko saiakeran nenbilela gogorarazi zidan beste batek. ■

Milaka partaide, ikusle eta emozio

Behobia-Donostiaren 61. ekitaldiak korrikalariz eta ikuslez beteko ditu beste behin Irungo, Hondarribiko eta Oarsoaldeko errepideak eta horien ertzak. 30.000 parte hartzaileetatik 1.625 izango dira bertakoak.

URKO ETXEBESTE PETRIRENA



Iazko Behobia-Donostiakoa da ondoko irudia. Animaziorik ez da faltako igandean errepide ertzetan. Urko Iridoy

Hemen da urteko igande izerditsuena. Etzi jokatuko da Behobia-Donostia lasterketaren 61. ekitaldia. 29.301 korrikalariek, 156 patinatzaileek, eta gurpildun aulkietan aritzen diren 93 kirolariek izaera berezia emango diete Irungo, Hondarribiko eta Oarsoaldeko lau herrietako errepideei. Sei herrietatik pasatzen baita gero eta sona indartsuagoa duen lasterketa: ibilbidearen hiru laurdenak bertakoak dira.

30.000etik gorako partaideen artean ehunka batzuk Oarsoaldekoak eta Bidasokoak izango dira. Milaka izango dira, ordea, Irunen, Gaintxurizketan, Errenteria-Oreretan, Antxon edo Trintxerpe aldean izango diren ikusleak. Gehienak bertakoak, baina kanpokoak asko. Behobiaren partaideen artetik 8.349 direlako gipuzkoarrak, hau da, beste 21.000 pasatxo kirolariak laguntzera eta animatzera etorriko direnak ugari izango dira; haietako zenbait inguruko hotel, ostatu, jatetxe eta dendetako bezero izango dira egunotan.

Behobian du irteera proba erraldoiak. Hara joateko autobus, tren eta topo zerbitzu bereziak izango dira. Noski, irundarrek edo hondarribiarrek askoz errazago izango dute hasierako puntu horretara iristea. Iaz ez bezala, aurten trena erabili ahalko da abiapuntura iristeko (Irungo tren geltokira, handik autobusa har daiteke Behobiara joateko), eta horregatik, iazko 28.000 korrikalarien muga 30.000ra zabaldu da aurten. Irteera hartan hainbeste jende pilatzeak ingurumen arazoak sortu ohi ditu: Fortuna Kirol Elkarte antolatzaileak denei eskatu die sor ditzaketen hondakinak prest izango diren tokietan botatzeko, azken orduko txizaldiak jarriko diren komunetan egiteko, eta soberan den arropa horretarako propio jarriko diren edukiontzietan uzteko.

9.121

PARTE HARTUKO DUTEN EMAKUMEAK. Etziko lasterketan Behobiako irteeran izango direnen artetik 9.121 izango dira emakume, 29.301 kideko korrikalarien multzoaren %31 alegia. Iazko datuarekin alderatuta pixka bat beherantz egin du kopuru horrek. Dena dela, lasterketan emakumeen presentziak aldaketa oso nabarmena izan du 1979an lehenengoz atera zirenetik; orduko hartan, 1.000 bat korrikalariren artean hamar baino gutxiago ziren. 1999an %9,5ekoa izan zen andreen presentzia, 2009an %14,5ekoa, eta 2019an %25,8koa.

21 irteera

Antolakuntzak azken urteetako sistema erabili du irteerarako: modalitatearen edo ziurtatutako denboraren arabera aterako dira kirolari guztiak. Hala, lehenak irteten gurpildun aulkian ariko direnak izango dira, 09:30ean ekingo diote Behobia-Donostiari. Ondoren rollerren txanda izango da (09:35), eta irristatzaileen segidan korrikalarien hemeretzi multzoak hasiko dira ateratzen: 09:55ean eliteko emakumeak (dortsal horia dute); 10:01ean dortsal





gorridunak; 10:02an berdeak; 10:04tik zenbaki gorria dutenen bi irteerak daude programatuta; 10:10ean dortsal urdina dutenak hasiko dira lasterka (lau multzo dira); jarraian (10:29) laranjen hiru abiatzeak izango dira; eta azkenik, 10:45etik aurrera, zenbaki zuria dutenen zazpi irteeren tartea hasiko da: 11:35ean abiatuko da zurien azken taldea.

Ibilbidean azken bi urteetako aldaketa izango du Behobiak: Katea auzoan, Bacaladera enpresaren ondoko errepidea hartu beharko dute partaideek handik Letxunborrora joateko. Izan ere Irungo auzoa gainetik pasatzen zuen zubibidea bota zuten, eta oraindik ere hango obra ez da erabat bukatu. Beraz, 20 kilometrokoa beharrean, 20.196 metrokoa izango da Irun eta Gipuzkoako hiriburua batzen dituen lasterketa.

Aurten bada berritasun bat irteeran. Irungo Behobia auzoko Eraiki Dantza Taldeko kideek irteerako lerroan ohorezko aurreskua dantzatuko diete aurrez aurre izango dituzten milaka kirolariei, lehen irteeraren aurretik. Irungo dantzariak bezala, dozenaka eta dozenaka izango dira boluntario lanean izango diren Bidasoko eta Oarsoaldeko talde, elkarte eta ikastetxeetako kideak.

1.625, bertakoak

Asteartean egin zuen 2026eko Behobia-Donostiaren aurkezpena Fortuna Kirol Elkarteak. Han esandakoen artean, herriz herrikako izen emateen aurtengo datua eman zuten. Horren arabera, 631 irundar izango dira Behobiako irteeran, errenteriarrak 410 izango dira, hondarribiarrak 196, pasaitarrak 163, oiartzuarrak 133, eta lezoarrak 92; 1.625 denera beraz. Iaz karrera bukatu zuten Oarso-Bidasoko kideekin alderatuta (1.228 izan ziren), bertakoen partaidetzan gorakada izan dela suma daiteke.

Behobia-Donostia urteko lasterketarik garrantzitsuena da korrikalari askorentzat. Kontuan har dezatela, ordea, bertako herrietan badirela urtean zehar proba txikiagoak, baina denak ala denak mimo handiarekin eta arduraz antolatuak. ■

Behobiazaleak errepide ertzean, eta barruan

Bidasotik eta Oarsoaldetik pasatzen da Behobia-Donostiaren zatirik handiena. Milaka dira errepideetara animatzera ateratzen direnak, milaka lehiakideen artean hurbilekoak dituztelako askotan. Hala, iaz 25.209 korrikalarik bukatu zuten 20 kilometro pasatxoko lasterketa, eta horietatik 1.228 izan ziren Oarsoaldeko lau herrietakoak nahiz Hondarribia edo Irungoak, denen artetik %4,87.

Iaz, 476 irundarrek osatu zuten proba, eta azkarrenak Ana Lopez de Tejada eta Jose Antonio Gomez de Arriba izan ziren; helmugaratu ziren 164 hondarribiarren artean, berriz, Marta Gomez eta Beñat Bengoetxea izan ziren lehenak.

Errenteria-Oreretako 326 lasterkarik zapaldu zuten iaz Donostiako Bulebarreko helmuga, eta haien artetik arinen Izaskun Iñarra eta Xakib Laxgar ibili ziren; lezoarren arteko markarik onenak —53k egin zuten lasterketa osoa iaz— Iratxe Etxegoienek eta Jon Ander Iparragirrek egin zituzten.

Pasaiak ere ordezkaritza zabala izan zuen 2025eko Behobian, eta haien buru, denboretan behintzat, Nagore Azkargorta eta Ibon Iñarra izan ziren; oiartzuar onenen sailkapenaren gorenean (88 herritarrek bukatu zuten), ordea, Leire Urritegi eta Julen Andiano izan ziren.

Iazko Oarso Bidasoko sailkapena eginez, emakumeetan Leire Urritegi izan zen markarik onena egin zuena (1.21.16), eta gizonetan Xakib Laxgar (1.02.25) izan zen azkarrena.



ELENA SILVESTRE SORIANO
KORRIKALARIA

Silvestrek zortzigarrenez egingo du Behobia-Donostia. 2011n egin zuen lehen aldiz, eta txundituta gelditu zen. Bitan izan da podiumean, baina onartu du aurten ez dagoela orduko sasoian.

MIKEL DEL VAL GARCIA
ERRENTERIA-ORERETA

«Behobia sinbolo bat da hemen, eta luxua da korri ahal izatea»



Zortzigarrenez egingo du Elena Silvestre lasterkariak Behobia-Donostia. Duela bi aste Donostiako 15K lasterketan gailendu zen, baina aitortu du ez dela bere sasoi onenean iritsi. Helburu argia du etzirako: lehen gipuzkoarra izatea eta lehen hamarren artean bukatzea.

Zergatik egiten duzu Behobia-Donostia lasterketa?

Txikitatik egiten dut atletismoa. Ni Teruelgoa naiz, eta 2010ean Donostiara etorri nintzen bizitzera unibertsitateko ikasketak bukatzeko. Kirola egiten nuen eta lasterketa hau oso ezaguna da hemen. Lehen urtean dortsal bat lortu nuen azken momentuan. Txundituta geratu nintzen lasterketarekin. Entzuna nuen aurrez, baina ez nuen ezagutzen. Ondoren, hemen geratu nintzen bizitzen, eta ordutik, egutegi aldetik egin badezaket, lehiatu egiten dut beti. Lehena 2011n egin nuen, eta aurtengoa nire zortzigarren Behobia izango da.

Nola iritsi zara aurtengo Behobiara?

Ez naiz beste urte batzuetan bezain ondo iritsi. Behobiako podiumean bitan izan naiz, baina uste dut ez nagoela orduan nintzen sasoian. Duela urte eta erdi ama izan nintzen eta nire bizitza zeharo aldatu da. Bestalde, Behobia prestatzeko helburua nuen aurten, baina ekainean erorketa bat izan nuen lasterketa batean, eta lesioagatik hamaika astez geldirik izan nintzen. Hortaz, prestaketa garaia atzeratu behar izan nuen. Ez naiz gaizki iristen, baina ez nago sasoi onenean.

Sasoi onenean ez iristeko, Donostiako 15K lasterketa irabazi zenuen bosgarrenez urriaren 25ean.

Ez da gaizki iristen naizela, baina erorketagatik berandu entrenatzen hasteak asko baldintzatu nau. Aste batzuk faltako zaizkit puntu onenean iristeko, baina dagoenarekin egingo dut aurrera.

Zein helbururekin aterako zara?

Kanpotik datozen lasterkarien parte hartzeak lasterketa baldintzatzen du. Momentuz ez dut parte hartzaile guztien gaineko informaziorik, baina badakit nire klubetik, Oyshotik, bost pertsona datozela. Eliteko lasterkariak dira, eta haietakoren bat atzean uzten badut pozik izango naiz. Atleta horien parte hartzearekin zaila izango da podiumean sartzea, garesti egongo da aurten. Lehen gipuzkoarra izan nahiko nuke, eta lehen bosten edo hamarren artean bukatzen badut oso pozik egongo nintzateke.





HITZA

Zer da Behobia zuretzat? Zerk egiten du Behobia berezi?

Lasterketak sona handia du hemen. Atletismoa ez da futbola, jendeak ez ditu lasterketak jarraitzen, baina Behobia denen ahotan dago. Parte hartzen dugunontzat motibazio gehigarria da hori. Badakizu egunerokoan jarraitzen ez zaituen jende horrek egun horretan ikusten zaituela. Behobia sinbolo bat da hemen, eta korri ahal izatea luxu bat da. Jende askok galdetzen dizu nola zauden, eta sozializatzeko modu bat da hori. Niretzat oso garrantzitsua da Behobia hemen duen balioagatik. Podiumean izan naizenean esperientzia ikaragarria izan da.

Errenterian bizi zara. Berezia al da herritik pasa eta jendez lepo dagoela ikustea?

Ibilbide aldaketarekin Errenteriatik pasatzen da lasterketa, eta hoberako izan dela uste dut. Jendea herrian kalera ateratzen da. Errenterian bizi naiz nire bikotekidea hemengoa delako. Hark ere korri egiten du. Behobian emakumeak gizonak baino bost minutu lehenago ateratzen gara. Nire bikoteak pasa izan nauenean, Errenterian izan da askotan, eta behin gure etxearen parean harrapatu ninduen.

Mota eta distantzia askotako lasterketak egiten dituzu. Zeinetan moldatzen zara ondoen?

Bizitza guztia daramat atletismoa egiten, eta abiadurako probak izan ezik, askotariko lasterketak egin ditut: 1.500, 3.000, 5.000 eta 10.000 metro, maratoi erdia eta maratoia. Urteen poderioz distantziak handitzen joan naiz. Ibilbide guztian zehar egindako markak ikusita, distantzia luzeetan moldatzen naiz ondoen, eta maratoia da marka onena dudan modalitatea.

Atletismoaren gorenean zaude, baina ez zara korri egitetik bizi. Nola uztartzen dituzu zuk lana, familia eta atletismoa?

Antolaketa ez da erraza, zaila da denera iristea. Eguneroko antolaketa planifikatua izan behar duzu, eta atseden gutxi hartzen dut. Nire bikotekidea ere lasterkaria da, eta horrek laguntzen du beste pertsonak uler dezan zuk ere denbora atera behar duzula lasterka egiteko. Bioi gustatzen zaigu korri egitea, eta ulertzen dugu gure bizitzaren parte dela. Enpatia dugu bestearekiko. Ez naiz hemengoa, eta nire familia ez dago hemen gu laguntzeko, baina nire amaginarrebak asko laguntzen gaitu, bera gabe zaila litzateke antolatzea. Horrez gain, motibazioa behar da, eta hori entrenamendu taldeari eta Errenteriako eta Lezoko kideei zor diet.

Nolatan hasi zinen atletismoan?

Zaletasuna familiatik datorkit, nire ahizpa ere atleta baitzen. Atleta profesionala izan da urte luzez, eta erretiroa hartua du jada. Nire ahizpa helduak korri egiten zuenez, niri ere apuntatu ninduten. Ni ez nintzen besteengandik bereizten, baina gustatzen zitzaidan, eta praktikatzen jarraitu nuen. Atletismoan genetikak pisu handia du, baina jarraitutasuna eta lana ere garrantzitsuak dira. Nik jarraitu nuen, eta emaitzak lortu ditut nire ahizpak zuen genetika izan gabe. ■





TAMARA NAVAL DIEZ

HONDARRIBIA

«Disfrutatzea da helburua, baina iazko denbora hobetzen badut ederra izango litzateke»

Iaz jende askok esan zidan lasterketa polita zela, eta asko pentsatu gabe eman nuen izena lehen aldiz. Ongi bukatu nuen, eta asko disfrutatu nuen ibilbidean zehar, giroa izugarria baita. Aurten iazko denbora hobetzea gustatuko litzaidake, eta hainbat tirada luze egiten prestatu naiz, baina ez zait axola motelago joaten banaiz ere, helburua argi dut: disfrutatzea.

Iaz askok abisatu zidaten Gaintxurizketa eta Mirakruz zirela zatirik gogorrenak, baina mentalizatuta nengoen, eta ongi pasa nituen. Gaintxurizketan, gainera, nire lagunak egon ziren, eta beraz animoak ez zitzaizkidan faltatu. Hainbeste jende dago, musika, DJak... dena oso azkar pasatzen dela. Kaputxinoetako malda izan zen gogorragoa niretzat behintzat.

Iaz hasi nintzen inguruko lasterketa batzuk egiten, eta oraingoz horretan jarraitzen dut, disfrutatzeko gogo handiarekin. Aurten ere Txingudi Korrika egin dut, eta iaz Beñat Elzon izan nintzen.



OLATZ MATUTE GORRITXO

IRUN

«2024an ama eta biok elkarrekin atera ginen. Aurten, ikusteke dago nor dagoen indartsuago»

Aurtengoa nire bigarren Behobia izango da. Duela bi urte lehenengo aldiz egin nuen eta sekulako esperientzia izan zen. Behobian izena emateko arrazoia nire ama izan zen: hark Behobia batzuk eginak zituen, eta elkarrekin ateratzeko motibatu ninduen.

2024an, ama eta biok elkarrekin atera ginen Behobiatik, baina azken kilometroetan aurrera egin nuen, eta helmugara bakarrik ailegatu nintzen. Aurten ikusteke dago nor dagoen indartsuago.

Duela bi urte ibilbidea barrutik nolakoa zen ezagutu nuen, eta horregatik aurten ez dut bestelako urduritasunik. Esperientzia horrek entrenamendu espezifikoak egiterako orduan asko lagundu dit. Niretzat aldaparik gogorrena azkena da: Mirakruz.

Lasterketako punturik bereziena Gaintxurizketatik Lintzirinerako bide horretan dago. Piratarekin gurutzatzean animoek gora egiten dute, eta niretzat puntu hori oso berezia da. Musikak sortzen duen giroa sekulakoa da.



ASIER LEARTE GOZALO

ERRENTERIA-ORERETA

«Aurreko urte guztietan beti denborak hobetzen joan naiz, eta ea aurtengoan ere hobetzea lortzen dudan»

Behobia-Donostia egin nuen lehen urtean kirola egiten hasteko erronka bezala hartu nuen, gure inguruan oso berezia den proba baita. Hurrengo urteetan denborak hobetzen joatea izan da nire erronka, eta aurtengoa nire zazpigarren Behobia izango da.

Aurtengora oso ondo iristen naizela uste dut. Aurreko urte guztietan beti denborak hobetzen joan naiz, eta ea aurtengoan ere hobetzea lortzen dudan. Hori da nire erronka.

Igandean iaz egindako denbora hobetzea izango da nire helburua. 01.10etik jaistea ederra litzateke, baina badakit ez dela erraza izango. Beste proba gogor batzuk ere izan ditut urtean zehar, eta ea gorputzak nola erantzuten didan igandean.

Behobian giro aparta dago lasterketako momentu askotan, baina niretzat hunkigarriena Oreretatik pasatzean izaten da. Nire herria da, eta jende ezagun asko egoten da. Kilometro azkarrena ere bertan ateratzen zait beti.





EKAITZ BRAVO AZPEITIA

LEZO

«Unerik ederrena Errenteriako zatia da; pena da, ordea, Lezoko zatia galdu izana»

Hirugarrenez egingo dut igandean Behobia-Donostia. Lasterketak badu puntu berezia niretzat: erronka pertsonala da, gertukoa da, herrikoi eta zabala, eta txikitatik ikusi izan dut Lezotik pasatzen. Oso erakargarria da, eta bizitzan behin egin behar diren kontu horietako bat da nire ustez. Hirugarrenez egingo dudanez, aurreko markak hobetzeko helburua dut, xume.

Berez mendiko lasterkaria naiz, baina lesioak tarteko erabaki nuen urtarrilean hasiko den mendikoen egutegira forma egokian iristeko aukera bat zela errepidekoetan aritzea, tartean Behobian. Karrerak duen unerik ederrena, nire ustez, Errenteriako zatia da jende asko dagoelako eta eremu laua delako; pena da, ordea, Lezoko tarte hori galdu izana. Errenterian arreta gehiago jarriko diot ertzetan den publikoari.

Badakit familiakoak eta senideak non jarriko diren. Egin dugu estrategia; hura ere oso une berezia izango da, zalantzarik gabe.



MARKEL URKIA UNANUE

OIARTZUN

«Buruan badut zein erritmotan egin lasterketa, eta horri heltzea lortzen badut, bikain»

Lehenengo aldiz iaz atera nintzen Behobian, eta giroarekin harrituta geratu nintzen. Izugarri gustatu zitzaidan esperientzia bezala, eta aurten ere saiatzeko intentzioarekin amaitu nuen iaz. Hasieran ez zitzaidan dortsala tokatu, baina lagun baten bitartez lortu nuen.

Prestakuntza oso zehatzik ez dut egin; kirolaria naiz, eta orain batez ere bizikletan ibiltzen naiz. Palan ere aritzen naiz... Denetik egiten dut; tira, denetik eta ezer ez aldi berean. Hala ere, azken hilabete honetan gehiago ari naiz korrika egiten, baina ez dut entrenamendu zehatzik egin. Iazkorako gehiago prestatu nintzen, baina aurten duintasunez amaitu nahi dut, disfrutatuta. Buruan badut zein erritmotan egin lasterketa, eta horri heltzea lortzen badut bikain, baina bestela ez da ezer gertatzen.

Behobian ateratzen zaren unetik helmugara heldu arte dopamina topean izaten da. Jende mordoa egoten da, askok animatzen dute... Estimulu mordoa daude.



ITZIAR JAUREGI CASARES

PASAIA

«Esan didatenez ibilbide osoan zehar sekulako giroa izaten da, publikoak ia bultza egiten omen zaitu»

Igandekoa nire lehenengo Behobia-Donostia izango da. Onartu behar dut urduri nagoela, dena berria baita niretzat. Batzuk egin ditudan arren, herri lasterketetan ez dut esperientzia handirik, eta kontatu didatenez Behobiak ez du zer ikustekorik besteekin. Ikusle izan naiz, eta barrutik bizi nahi nuen.

Uste dut ondo prestatu dudala. Bi urte-edo dira lasterka hasi nintzela, eta apurka nire burua hobeto ezagutzen joan naiz. Horrek ahalbidetu dit, adibidez, Behobiarako prestaketa on bat egitea; udan, uztailean-edo hasi nintzen igandekoa prestatzeko saioekin.

Ahizparekin eta koinatarekin batera aterako naiz, haiekin egin dut prestaketa ziklo guztia. Nire helburua 20 kilometroak egitea da, bukatzea beraz. Antxotarra izanik, ziur naiz bertatik pasatzean hunkituko naizela, han izango direlako nire senide eta lagunak. Baina esan didatenez ibilbide osoan zehar sekulako giroa izaten da, publikoak ia bultza egiten omen zaitu.



Oinen zaintza gako, helmugara heltzeko

Gero eta arlo gehiagori erreparatzen diete kirolariek baldintzarik egokienetan aritzeko. Oinen osasuna zaintzeko gakoak eman ditu Lierni Murgiondo Olaizola Matxain Podologia Aurreratua Zentroko podologoak.

IKERNE ZARATE GARTZIARENA
ERRENTERIA-ORERETA



Gorputzaren eta zoruaren arteko lotura puntu bakarra dira oinak; funtsezko egitekoa dute lasterka egiteko garaian. Azken hogei urtean asko aldatu da oinen gaineko pertzepzioa eta horien zaintza lehenesten ari dira beste arloekin batera lasterkari asko. Igandean korrikari mordoa aterako da errepidera Behobia-Donostia lasterketa egitera; 20 kilometro horiei aurre egiteko ezinbestekoa izango dute aurre prestaketa egoki bat egin izana, gorputz atal ezberdinak eta arlo psikologikoa ere landuta, ahalik eta baldintza onenetan egiteko proba, baita helmugaratzea ere.

Errenteria-Oreretako Matxain Podologia Aurreratua Zentroko podologoa da Lierni Murgiondo Olaizola. Berak aletu ditu lasterketan oinek egoki erantzun eta haiekin arduraz eta abegikor jokatzeko ezinbesteko gakoak. Podologoa da, baita korrikalaria ere, eta Behobia-Donostian parte hartuko du, beste hainbat proba eginda ere, 2027ko otsailean Sevillan izango den maratoira begira prestatzeko. Argi esan du oso integratuta dituztela korrikalariek zein entrenamendu egin behar dituzten, «horiek bezain beste izan behar dira kontuan zein galtzerdi eta zapatila eraman lasterketara, oinak nola zaindu behar diren, eta hori ere, entrenatu egin behar da».

Egunero-egunero egin beharrekoak azaldu ditu lehenik. «Pertsona orok egin beharrekoak ditu oinen ongizatea bermatzeko. Jendea lasterketa baino hilabete lehenago hasten da obsesionatzen oinen zaintzarekin, baina urte osoan egin behar da, kirola egin edo ez. Lasterketa egin behar badugu, entrenamenduekin hasterakoan zainketa berezi batzuk gehitu behar dira». Oinak ongi lehortzea oinarrizkoa badirudi ere, ez duela jende guztiak egiten jarri du nabarmen, «gorputza lehortzen dugun moduan, behatzen arteko tarteak ere lehortu behar dira». Azazkalak nola eta noiz moztu behar diren ere azaldu du: «Beti zuzen moztu behar dira eta gelditzen diren izkinak limatu. Lasterketa baino bost bat egun aurretik moztu, ez bezperan». Azazkalekin lotuta horiek ez margotzeko eskatu du: «Lasterketan arazoren bat sortzen bada informazioa ezkutatzen die margo horrek sendagileei, baita lasterketa ostean azazkal azpian baba atera edo bestelako lesio bat sortzen bazaigu ere».

Hidratazioak ere ezin du hutsik egin; barnekoa, ura edanda; «ura ez badugu edaten giharrak eta tendoiak ez ditugu hidratatzen. Kanpoko hidratazioa, berriz, beti gauez, ohera joan aurretik eta galtzerdirik jarri gabe egin behar dugu kirolariak izan edo ez». Lasterketarako





Lierni Murgiondo Olaizola Matxain Podologia Aurreratua Zentroaren kanpoaldean eserita. Matxain Podologia Aurreratu Zentroa

entrenamenduak hasitakoan, berriz, hidratazio hori tratamendu zehatzagoekin indartzea garrantzitsua dela azaldu du. «Entrenamenduekin batera hasi beharko genuke osagai bereziak dituzten kremak erabiltzen. Normalean urradurak ekiditeko krema, urea izaten dutenak erabili ohi dira. Horiek entrenatu baino lehen eman behar dira, eta lasterketaren egunean, hasi aurretik. Garrantzitsua da azala prestatzeko».

Zapatilak eta galtzerdiak, lasterketa egunean erabiliko diren bestelako jantzien antzera aurretik erabili behar dira entrenamenduetan, horietara ohitu eta gorputzera egokitzeko: «Lasterketa egunean ezin da zapatilarik estreinatu, hilabete lehenago hasi behar gara horiekin entrenatzen, errodajea ematen; berdin galtzerdiekin». Azken horiek, gainera, azal motaren eta transpirabilitatearen arabera aukeratu behar direla azaldu du Murgiondok. Garbiketarekin lotuta oharra oinetan adituak: «Galtzerdien ehunak transpirabilitatea emateko moduan daude kokatuta, leungarria erabiltzen badugu garbiketa zikloan ehunak taponatu egiten ditu eta galtzerdiaren ezaugarri garrantzitsuenetako bat galdu egiten da; kirol arropan ere gertatzen da». Galtzerdi egokiak erabiltzeko eskatu du, «azala zapatilatik babestuko du galtzerdiak».

Oinak ere entrenatu behar

Beste gorputz atalak bezala, oinetako giharrak eta tendoiak entrenatu egin behar direla gogorarazi du, «batzuk propiozeptibitatea lantzen, beste batuk gihar ahultasunen bat badute ariketa zehatzak eginez». Gogorgune, baba edota etenak baldin badira oinetan, podologoarenera garaiz jotzea ere gomendatu du Murgiondok, baina azken unean ere sor daitezke horiek: babak izatekotan, edo azala urratzen bada, baselina eman edo tape motako hesgailua baliatzeko aholkatu du, «beti ere entrenamenduetan probatu lasterketan erabiliko dugun hori. Compeed motako partxerik ez erabili». Nabarmen-nabarmen jarri du: «Lasterketa egunean esperimenturik ez, ez zapatila edo galtzerdi berririk».

Lasterketa bukatuta ez da egitekoen zerrenda itxi oinei dagokienean. Hala, oinak begiratzeko gomendatu du: «Zerbait baldin badago podologoarenera joan. Jende askok maratoi bat prestatzeko erabiltzen du Behobia-Donostia lasterketa, eta buruko min handiena babak izaten dira, bai azalekoak, bai azazkal azpikoak ere. Azken kasu horretan, azazkala zulatu eta baba drainatu egiten dugu». Azalean den kasuetan, etxean bertan egin daiteke, «esterilizatutako orratz edo bisturi batekin zulatu, betadine eman, hidrogela edo partxe bat jarri, eta bendaje konpresibo bat jarri berriro ez handitzeko. Azala ez da inoiz kendu behar».

Askotan osasuna jokoan jartzen dela eta «astakeriak» egiten direla uste du Murgiondok. «Hilabeteak prestatzen eman eta azken uneko lesio bat suerta daiteke. Halakoetan osasuna edo lasterketa jarri behar da balantzan, eta arlo psikologikoa garrantzitsua da. Lesioa ezkuta daiteke medikazioarekin edo filtrazioekin lasterketa egiteko, baina gero lau hilabete emango dituzu ezer egin ezinik». Osasuna lehenetsi du Murgiondok.

Prestaketa fisikoan eta mentalean ere jarri du fokua: «Gaur egun badirudi 21 kilometro edozeinek egin ditzakeela, erraza dela, eta nik seriotasun puntua jarri nahi nioke horri. 21 kilometro dira, aldapa gora eta behera, eta prestatu egin behar da; prestatu behar dira oinak, gorputza eta burua».



IÑIGO TUMAS
KORRIKALARIA

1989an egin zuen bere lehen Behobia-Donostia. Orain, 35 ditu bizkarrean, eta aurten, beste bat gehituko du. Lasterketa asko aldatu da harrezkeroztik, baina hondarribiarrak berdin bizitzen du ibilbidea, ilusio eta poztasun ikaragarriarekin.

URKO IRIDOY ALZELAI



Imanol Saiz Gomez de Segura

«Duela 37 urteko urduritasun berbera sentitzen dut irteeran»

Distantzia txikiak, ertainak eta maratoiak. Denetarik egin du Iñigo Tumas Legorburu korrikalari hondarribiarrak. Baina Behobia-Donostia lasterketa berezia da beretzat, bere lehenengoa izan baitzen, 1989an. Harrezkeroztik 35 aldiz egin du, eta aurten, 36. aldiz espero du Donostiako helmuga pasatzea. 1.10.00eko mugan izan zen bost urtez, eta gainditu ezin arren, denbora ederrak bildu ditu 35 urteetan.

Nola okurritu zitzaizun lehen urte hartan lasterketan izena ematea?

Banuen lagun bat aurreko urtean egin zuena, eta hark animatu gintuen lagun talde bat. Orduko hartan korri egiten nuen, ez asko, baina herrian, olinpiadetan adibidez, eta inguruko lasterketa baten batean. 18 urte nituen urte hartan, 1989an, eta dezente sufritu nuen lasterketan. Baina hurrengo urtean, berriro izan ginen Irungo irteeran. Beste lagun batekin ibili nintzen korrika urte horietan. Nik uste jende askorentzat lehen lasterketa luzea izan dela, azken finean giro ederra baitago, eta lagunen artean animatzen direlako.

37 urtek askotarako ematen dute. Lasterketa bera asko aldatu al da?

Ez dakit zehazki nire lehen urte hartan zenbat pertsona izango ginen, baina nik uste 3.000 korrikalari inguru izango ginela. Gogoan dut laugarren edo bosgarren Behobian kamiseta bat atera zutela, 5.000 korrikalarietara iritsi ginela ospatzeko. Bazen erronka bat urtez urte lasterketa handitzen joatea, eta lortu dute, gaur egun dauden milaka lagunek erakusten duten bezala.

1989ko Behobia-Donostia zure lehen lasterketa luzea izan al zen?

Bai. Gaztetan auzoko krosen bat egin nuen, baina lasterketa motzak ere ez nituen asko egin. Behobia izan zen nire ibilbide honen hasiera, eta hortik beste lasterketa batzuetara apuntatzen hasi nintzen, hala nola Guadalupeko Igoera eta San Martzialgo Igoera. 1992an Bidasoako Maratoi Erdia egin nuen lehen aldiz, beraz, pixkanaka mundu honetan sartzen joan nintzen. Beste herri batzuetako festetako lasterketetara ere hurbildu naiz.

Lehen urte horietan lasterketako helburua zein izaten zen? Denborari begiratzen al zenion?

Betidanik oso lehiakorra izan naiz. Lehen urtean asko sufritu nuen, eta normala da, 18 urte nituelako, eta adin horrekin lau entrenamendu luze eginda uste duzulako denarekin ahal duzula. Baina bigarren urterako gehiago entrenatu nintzen, kilometro gehiago pilatu nituen hanketan. Lehenengo ur-

teko denbora gainditzea nuen helburu, eta lortu nuen. Hortik aurrera urtero izan zen horrela, aurreko denbora gainditu nahian.

Gogoratzen al duzu 1989ko hartan, zure lehenengo Behobian, zein denbora egin zenuen?

Bai, noski. 1.28 [ordubete eta hogeita zortzi minutu] egin nuen, eta hurrengo urtean 1.20. Gero 1.18, 1.16, 1.14....

Denbora onena zenbatean duzu Behobia Donostian?

Nire denbora onena 1.10ekoa da, eta bost urtez erregistratu nuen. Ezin izan dut inoiz muga hori gainditu edo hobetu. Halere, beti izan naiz oso erregularra, eta urte asko eman ditut 1:10 eta 1:15 artean, 20 Behobia baino gehiago seguru. 2023an belaunetik operatu ninduten, eta iaz 1:16 egin nuen. Urteak aurrera doaz, eta adina dela, eta belauna zela, azken urteetan pixka bat okerragora egin dut.

Zer nolako ezaugarriak ditu lasterketak?

Behobiatik aterata segituan Nafarroa etorbideko malda aurkitzen dugu, ez da oso handia baina zerbait bada. Gero Arretxeko igoera dator, eta 7. kilometroan Gaintxurizketakoa, lasterketako igoera luzeena da. Hasi nintzenean Lezotik pasatzen zen lasterketa, eta hor hainbat gora eta behera izaten ziren. Pasaiako portutik igarotzen zen gero, eta hori ere gogorra egiten zen. Bukaeran jada Mirakruzeko igoera dago, ez dela batere erraza, eta ondoren, beheraka, helmuga aldera.

Gaintxurizketa izaten al da momenturik gogorrena?

Niretzat gogorrena Mirakruzeko gaina da. Gaintxurizketa zazpigarren kilometroan da, eta oraindik ondo zabiltza. Baina Mirakruzekoa bukaera aldera denez indarrak gorde behar dira, bestela oso zaila egiten da igotzea. Halere,

> «Behobia-Donostia beti izan da egutegian markaturiko lasterketa, urtez urte»

> «Bost urtez egin nuen 1:10eko denbora, baina ez dut inoiz lortu hori gainditzea»

> «Gaintxurizketa baino, Mirakruzeko igoera izaten da momenturik gogorrena»

momentu txarrak azkar ahazten dira, eta momentu onekin geratzen gara normalean.

Geroz eta jende gehiago ikusten al duzu kaletik korrika?

Beti nabaritu izan dut urria aldera jende asko ateratzen zela kalera, entrenatzera, baina Behobia-Donostia bukatzerakoan lau bat gelditzen ginela. Nik beti entrenatu izan dut urte osoan zehar, baina jende asko soilik lasterketa honetarako prestatzen zen. Orain hori aldatu da, eta geroz eta jende gehiago ikusten da urte osoan zehar kalean korrika.

Zure lasterketa gogokoena al da?

Beti izan dut egutegian markatuta. Txingudi Korrika, Donibane Lohizune-Hondarribia eta Behobia dira beti egiten ditudanak. Beñat Elzo mendi lasterketa azken urteetan ez dut egin, belauneko arazoak direla eta. Saiatzen naiz behintzat herrikoak eta ingurukoak egiten.

Zaintzeko eta entrenatzeko moduak asko aldatu al dira?

Entrenamendu ia berberak egiten ditugu gaur egun, baina adibidez nutrizio kontuak asko aldatu dira. Lehen lasterketa baino lehen hidratoak jaten genituen eta kito. Gaur egun garrantzia handiagoa ematen zaio elikadurari, eta ez soilik lasterketa garaian. Zer edo zer aldatu dut nik, adibidez orain gelak hartzen ditut, baina ez asko. Materialean ere aldaketa izan da, gaur egun jada edonork ditu 200 euroko zapatilak. Denetarik dago lasterketan, asko entrenatzen dutenak eta justu iristen direnak, baina kontziente izan behar gara arriskutsua izan daitekeela.

Masifikaziora iritsi al da egun Behobia-Donostia?

Egia da gaur egun 30.000 korrikalari inguru garela, baina niretzat behintzat berbera da urtez urte. Ez nuke esango lasterketak duen xarma galdu duenik. Nik behintzat irteeran duela 37 urteko urduritasun puntu berbera izaten dut. Azkenean disfrutatzea da garrantzitsuena, eta bakoitzak bere lasterketa egitea. ■



Ibilbidearen erdian, elkartasunari arnas

Elkartasunari tartea egingo dio asteburuan Gabierrotak aurten ere. Behobia-Donostia lasterketa baliatuta, Laguntasuna Auzo Elkarteak hainbat ekitaldi antolatu ditu Aita Mari proiektuaren alde.

IKERNE ZARATE GARTZIARENA
ERRENTERIA-ORERETA

Elkartasunaren plaza izango da Gabierrota auzoa enegarrenez. Behobia-Donostia lasterketarekin bat eginez, asteburu osoan jarduerak antolatu ditu auzo horretako Laguntasuna Auzo Elkarteak; jasotako guztia Aita Mari Itsas Salbamendu proiektura bideratuko du. Aurtengoan, baina, egitaraua xumeagoa izango dela azaldu du Victor Gomez Vega auzo elkarteko kide eta elkartasun jardueren antolatzaileak: «Gauza gutxiago antolatuko ditugu aurten, baina egiten ditugun horiek eraginkorrak izatea nahi dugu, betiere ahaztu gabe helburua elkartasuna dela eta oso gurea sentitzen dugun Aita Mari proiektua babestea».



Egitarau horren atzean 60 lagun ari dira boluntario lanetan; 2019an antolatu zuten lehenengoz Aita Mari laguntzeko elkartasun asteburua eta atxikimendua oso handia dela aitortu du Gomezek. «Gure egutegian seinalatuta dago Aita Mari proiektuak zirrara handia eragin duelako auzotarren artean hasieratik; beti dago jendea lanerako prest», esan du harrotasunez.

Migrazioa erdi-erdian jarri du Gomezek, «ezin dugu migranteen errealitatea eta bizi duten egoera ahaztu, ikaragarri gordina da». Aita Marik egiten duen lanari aitortza, Gabierrotakoak: «Auzolanean sortutako proiektua da Aita Mari, gure-gurea, Euskal Herrikoa, eta lan itzela egiten du itsasoan biziak salbatzen. Migranteena arazo globala da, denen kontua da. Gu Gabierrota gara, Orereta, hondar ale bat baino ez, baina gure txikitasunetik eragin dezakegu». Sinistuta azaldu da Gomez ezinbestekoa dela jendartetik eragiten hastea, «bakoitzak gure alea jartzea, txikia bada ere».

Auzotarrentzat erreferente bihurtu da elkartasun jarduera, baina ez soilik bertakoentzat. «Herriko jendeak edota Donostiakoak galdetzea ea aurten ere antolatuko dugun elkartasun asteburua, ekarpena egitera etorri nahi duelako, oso handia da guretzat; jendeak lagundu nahi du».



Hainbat korrikalari Gabierrota auzoan jarritako olan urdinaren ondotik pasatzen iaz. Ikerne Zarate Gartziarena

11 kilometroan elkartasun olana

Asteburu osoko egitarauak bilketa handia eman zien iaz, «ia 6.000 euro jaso zituen Aita Marik». Ekarpen oro ezinbesteko arnasa du proiektuak Mediterraneoan lanean jarraitu ahal izateko. Boluntarioen lanari esker lortzen dute jarduera solidarioa egitea, musu-truk ekitaldietan parte hartzen dutenei eta kolaboratzaileei esker, eta horiei guziei esker ona adierazi die Laguntasuna elkarteko kideak. «Errenteriako Udalari zein kolaboratzaileei eskerrak eman nahi dizkiegu, haiei esker egin dezakegulako elkartasun asteburua; beraiek egiten diguten ekarpena itzela da».

Kolaboratzaileei esker ona, eta lasterkariei eskaera: «Esfortzu txikia egiteko eskatu nahi diegu, eta soinean eraman dezatela euro bat gure auzo



paretik pasatzen direnean ekarpena egin dezaten jartzen dugun olan urdinera txanpona botata». Mediterraneo irudikatzen duen olan urdina jartzen dute errepidearen albo batean, Gabierrotako gasolindegi zaharra zegoen lekuaren parean. Puntu hori, Gabierrota, Behobia-Donostia lasterketaren erdian da, 11. kilometroan. «Mediterraneoa migranteen bidearen erdian da, baina aurrera segi behar dute, eta horretan lagundu nahi dugu guk».

Antolatutako ekitaldietara bertaratzera deitu dituzte auzotarrak, baita auzotik kanpokoak ere: «Asteburu polita izango da, maitasunez eta gogoz egiten dugu antolatutako guztia datozenek goza dezaten, eta Aita Mari proiektua laguntzeko».

Pintxo potea, bingoa eta musika

Bihar (larunbata) eta etzirako antolatu ditu Laguntasuna Auzo Elkarteak elkartasun jarduerak. Arratsaldez izango dira larunbatekoak, eta «arrakasta handia» duen bingoarekin hasiko dute egitaraua; 16:30ean izango da zentro zibikoan. Musikak eta jatekoek hartuko dute lekukoa, eta 19:00etan pintxo-potea egingo dute gasolindegian jarriko duten txosnan, Rockalean taldeak auzoa girotzen duen bitartean. Luis Mari Moreno *Pirata* musikari handia Gabierrotakoa da, eta ekarpena egingo dio bere taldearekin elkartasun jardunaldiari.

Igandean, Behobia-Donostia lasterketaren egunean, goizez antolatu dituzte jarduerak. 11:00etan hasita Nokonok kontzertua emango du, eta ordubete geroago, berriz, Lagumen taldea ariko da. Gasolindegian izango dira biak, eta txosnaren bueltan Euskal Parrillaren produktuak dastatzeko aukera izango da. «Jende ugari etortzen da lasterketa gure auzotik jarraitzera, eta aukera paregabea dute kirolarekin gozatu bitartean, musika entzun, txosnara gerturatu eta ekarpena egiteko».

Formatu handian edo txikian, Mediterraneoa eta migranteen egoera gordina erdigunean jarriko du Gabierrotak lasterketaren harira, eta berriro izango da elkartasunaren eta eskuzabaltasunaren epizentro. ■

Mila boluntariotik gora ariko dira Behobia-Donostia lasterketan

Lasterkari eta antolatzailerik gabe, ez litzateke Behobia-Donostia lasterketarik. Horiekin batera, bada kirolaren festa handiak ezinbestekoa duen beste adar bat: boluntarioena. Aurten ere mila boluntariotik gora ariko dira alea jartzen lasterketa baldintza egokienetan egin dezaten partaide guztiek, lehenengotik azkenera. Norbanako gisa ariko dira horietako batzuk, eta besteak, talde, elkarte edo kluben eskutik.

Batera edo bestera, horien guztien lana ere, ezinbestekoa da lasterketa entzutetsua urtez urte antolatzen jarraitu ahal izateko. Boluntario horien arteko asko, Oarsoaldeko, Irungo eta Hondarribiko elkarteak izango dira aurten ere, Behobia-Donostia lasterketak web orri ofizialean azaldu duenez. Hala, irteera puntuan izango dira Mindara elkartea dibertsitate funtzionala duten pertsonak artatzeko Gipuzkoako elkartea, eta BAT Bidasoa Atletiko Taldea. Ibilbidean barrena segurtasuna bermatzen ariko dira, gainera, Santiagotarrak Elkartea, BAT Bidasoa Atletiko Taldea, CAR Errenteriako Atletismo Taldea, eta Pasaia Kayak.

Anoa puntuak ere ezinbestekoak lasterkarientzat, edatekoak eta jatekoak banatuko dituzte. Horretan ariko dira Hibaika Arraun Elkartea, Bizarain Ikastola, eta Boveda gazte elkartea. Lasterketa girotuko dute beste batzuk, Illunbe Musika Eskolako txistulariak tartean; Eskalerillasen musika banda jarriko diote Behobia-Donostiari.







Amaia Alonso Aranburu Irungo Minbarik fisioterapia klinikan, ohatilan bezeroak artatzeko zain.
Gorka Correyero Llamas

Bukaera onena, errekuperazioa

Lasterketa bat prestatzeko oso garrantzitsua da aurretik entrenamenduak egitea eta gorputza egokitzea. Errekuperazioa ere garrantzitsua da, eta horri buruz hitz egin du Amaia Alonso Aranburu fisioterapeutak.

GORKA CORREYERO LLAMAS
IRUN

Behobia lasterketa bat baino gehiago da. Hogei kilometrotan istorio eta bizipen ugari bizitzen dituzte korrikalariek, eta horietako gehienek urtetik urtera errepikatzen dute. Etzi Behobiako zuzengunea jendez beteko da goizean goizetik, milaka eta milaka korrikalarik zein ikuslek Bidasoa ibaiaren ertzak txiki utziko dituzte. Behobiatik Donostiako Bulebarrerainoko ibilbidean korrikalariek dena emango dute helmugara lehenbailehen iristeko, baina aurretik ibilbide gorabeheratsua izango dute. Batzuk, erlojuari jarraituta marka egitera aterako dira; alegia, lasterketa lehiatzera. Beste batzuentzat, ordea, publikoaren oihuak eta esku zartadak izango dira 20 kilometroetako erritmoa markatuko duten erlojua. Lasterketak lehia bada ere, herri lasterketen izaera ere badu. Gozatzeko eguna izango da igandekoa.

20 kilometro korrika ez dira egun batetik bestera egiten. Erronka handia da, eta horrek aurretiazko prestakuntza eskatzen du: entrenamendu luzeak, serieak, aldapak... Behobia ez da lasterketa laua, aldapa ugarikoa da. Aurretiazko lanari garrantzi handia ematen diote korrikalariek, baina lasterketa ez da Bulebarrean amaitzen. Prestaketa bezain garrantzitsua da errekuperazioa. Horretaz mintzatzeko Irungo Minbarik fisioterapia zentroak ateak zabaldu dizkio Hitza-ri. Bertan, Amaia Alonso Aranburu fisioterapeuta irundarrarekin egin du hitzordua. Bere txokoan artatzen ditu bezeroak. «Aste hauetan bezero gehiago izan ditut Behobia dela eta, agenda beteta daukat», adierazi du, pozik.

Mugimendu handiko egunak izan ohi dira lasterketa entzutetsu baten aurrekoak. Hala azaldu du Alonsok:

«Nahiz eta azken aste hauetan lan karga zertxobait handitu, urtean zehar lan bolumenean ez dugu aldaketa askorik izan». Bezero asko lasterketaren aurretik eta ondoren gerturatzen dira Minbarik klinikara deskargak egiteko. Aurten, gainera, promozio bat prestatu du: deskargak egiteko 30 minutuko saio laburrak, eta saio horiekin bete du asteotako agenda. «Azken urteetan errekuperazioak pisu handia hartu du, eta gero eta jende gehiagok barneratu du horrek duen garrantzia zenbatekoa den. Deskargak egiteko eta gorputza lasterketaren ondoren drainatzeko datoz korrikalari ugari».

Irundarrak argi dio aurreko prestaketa bezain garrantzitsua dela errekuperazioa. «Lasterketatan *kaña* handia sartzen diogu gorputzari, eta gero lesiorik izan ez arren, hankak askatzeko edo halako deskargak egiteko oso baliagarria da». Lesioak aipatuta, giharretako minari buruz aipamen bat egin nahi izan du: «Uste dut denok ditugula. Giharretako mina pasa behar da, eta luzaketa suabeak egin behar ditugu hankak mugitzen». Hori ekiditeko ez dago erremedio argirik, «bakoitzaren araberakoa» dela nabarmendu du.

Errekuperazio on bat egiteko gomendioei buruz galdetuta, Alonsok zenbait aholku azaldu ditu. «Behobia aldapaz beteriko lasterketa bat da, eta artikulazioek eta zoru pelbikoak asko sufritzen dute aldapan behera. Bestalde, korrikalariari, aldapan gora doanean, bikiak eta koadrizepsak kargatzen zaizkio, eta lesioak izan ditzake», adierazi du. Horregatik, lasterketa bukatu eta berehala gorputza betetzea ezinbestekoa dela azaldu du: «Ur asko edan, ondo jan, eta noski, gutxienez, egun bateko atsedenaldi ona izan gorputza zaintzeko».

Luzaketak, noiznahi

Kirola egin baino lehen eta ondoren luzaketak egitea ezinbestekoa da. Irundarrak azken urteetan egindako ikerketen berri eman du: «Gaur egun, ikerketek diote luzaketak noiz egin bai-

> «Aste hauetan bezero gehiago izan ditut Behobia dela eta, agenda beteta daukat»

> «Ur asko edan, ondo jan, eta noski, gutxienez, egun bateko atsedenaldia izan gorputza zaintzeko»

no, garrantzi handiagoa duela horiek egitea; ez noiz, baizik eta egitea. Adibidez, astelehenetan eta asteazkenetan korrika egitera bazoaz, ez du inporta asteartetan luzaketak egitea. Benetan inporta duena da luzaketak plangintzan sartzea eta momenturen batean egitea. Behobiaren ondoren ondo dator luzaketak egitea».

Alonso zoru pelbikoan espezializatutako fisioterapeuta da, eta gorputz atal hori osasuntsu mantentzeko luzaketak oso garrantzitsuak direla dio. «Zoru pelbikoak ibiltzean sortzen dugun presioa kudeatzen du. Orain dela urte batzuk ez genion bezainbesteko garrantzirik ematen. Gaur egun horren gaineko lanketa gehiago egin ditugu eta badakigu zer garrantzi duen zoru pelbikoak», azaldu du.

Zenbait lesioren jatorria zoru pelbikoan egon daitekeela zehaztu du, eta horregatik hura entzuten jakin behar dela adierazi du. «Inkontinentziaren edo minaren bestelako mila sintomak ditugunean zoru pelbikoa sufritzen ari denaren seinale da. Zoru pelbikoak korrika egiten eta errendimendu hobea edukitzen laguntzen du».

Fisioterapeutak bezeroengandik asko ikasten du. «Urtetik urtera beraien esperientziak, bizipenak edota izan dituzten lesioak kontatzen dizkidate eta horiek oso baliagarriak dira niretzat». Ondoriorik larriena datorren urteko Behobiarik gabe gelditzea dela azaldu du.

Behobia-Donostiak harentzat duen berezitasuna nabarmendu du. «Orain arte Behobia egitea ez da nire plangintzaren parte izan, baina irundarra izanik nolabaiteko lotura daukat lasterketarekin. Hemen bizi garenontzat oso berezia da lasterketa, alde batetik edo bestetik probaren giroa nabaritzen baita. Bezero askok parte hartzen dute Behobian, eta urduritasuna nabaria da kontsultan».

Hogei kilometroak egiteko dagoeneko prest daude milaka korrikalari, eta horiei animoak helarazi dizkie Alonsok. «Lasterketaz gozatu eta ondoren ondo deskantsatu, gorputza zaintzeko». ■



ARKAITZ GOYA OLAIZOLA
ROLLER KIROLARIA

Patinatzaileek ziztu bizian egiten dute Behobia-Donostia. Gurpildun aulkiko kirolariekin batera haiek arduratzen dira zirkuitua zabaltzeaz. Lezoarrak eskarmentua du proban, eta gogoz bizi du.

URKO ETXEBESTE PETRIRENA

«Behobiarena oso gustuko dudan eguna da»

Korrikalariek bakarrik ez. Gurpildun aulkietan dabiltzan kirolariek eta roller edo patinekin aritzen direnek osatzen dute Behobia-Donostiaren partaideen familia erraldoia. Roller kirolaria da Arkaitz Goya Olaizola lezoarra, eskarmentua du Behobian. Harro mintzo da hark gidatzen dituen Bekoerrota kiroldegiko gaztetxoen eta helduen roller taldeez, «herrian badago aukera irristaketan hasteko», esan du.

Zenbatgarren Behobia-Donostia izango duzu igandekoa?

Egia esan, ez daramat kontu zehatza. Gogoan dut patinekin egindako lehen biak ibilbide zaharrarekin egin nituela [2014tik du Behobiak egungo zirkuitua], eta baditut beste pare bat ere lasterka egindakoak. Uste dut zortzi bat patinekin eginak ditudala.

Bide zaharrak xarma berezia zuen lezoarrentzat, herrigunetik pasatzen zelako. Orbegozoko malda, adibidez, intentsitate handikoa zen, eta portutik tren errail artean pasa behar zen.

Lasterketaren eguna. *Emozioa* da parte hartzaile gehienen ahotan dagoen hitza. Hala al da zuretzat?

Oso gustuko dudan eguna da. Goiz altxa, autobusa hartu, Behobiara joan, patinak jarri eta lasterketa egin. Oso ondo antolatua dago dena: motxilak-eta Behobian utzi eta helmugara eramaten dituzte, irteerara joateko garraio publiko aukerak daude... Hasi aurretik taldekideak elkartzen gara [Bera Bera Irristaketa Taldekoa da Goya] argazkia ateratzeko... Hemengo patinatzaileentzat lasterketarik inportanteena da Behobia.

Nola iritsi zara roller izatera?

Lagun baten patinekin hasi nintzen haur nintzela, eta txikitatik gustuko izan dudan jarduera izan da, ez dut sekula utzi. Egin izan ditut kirolean beste gauza batzuk, baina ez diot patinatzeari utzi, beti izan du lekutxo bat nire bizitzan. Bost bat urte dira Lezoko lagun pare bat Bera Beran hasi zirela patinatzen, eta hara joatera animatu ninduten abiaduran trebatzeko. Han hasi aurretik probetan ateratzen nintzen, baina ez nuen lortzen jende artean edo gure artean esaten dugun bezala *trenean* egoki joatea. Bera Beran hori egiten ikasi dut, eta gustura ari naiz.

Lehenik gurpildun aulkietan dabiltzanak ateratzen dira. Gero zuek, 09:35ean. Zirkuitua irekitzen duzuela esan daiteke.

Gozamena da hori. Patinatzaileek ez ditugu lehia asko, eta Behobiatik Donostiaraino patinatzen joateko aukera izatea sekulakoa da. Joan den asteburuan Bergarako Antxintxika lasterketan izan nintzen, baita urriaren 25eko Donostiako hamabost kilometrokoan ere. Ez dira lasterketa asko izaten, eta gehienak korrikalariekin batera egiten direnak dira, nork bere irteerarekin.

Lau begirekin joan behar duzue patinatzen.





Urko Etxebeste

Abiadura handiak hartzen dira patinatzen, eta sarritan pelotoian edo taldean ere joaten gara. Errepideak ez daude patinatzeko prestatuak: putzuak daude, zuloak, zebrabideak, hartxintxarrak, errepidea ere euriagatik bustita egon daiteke... Arrisku uneak izatean dira. Taldean gaudenean, gainera, edozein ukituk desoreka zaitzake, eta oso arriskutsua da hori. Niretzat Behobiako zatirik ederrena da Gaintxurizketako gainetik Lintzirineraino doana: luzea da, abiadura hartzen da, eta Erne dantzalekua zenaren ondoko tunelean sartu, eta han den batukada entzutean sekulakoa da sentsazioa. Alde fisikotik ez da eskaera handikoa Behobia, baina oso teknikoa da.

Bidean hurbilekoak izango dituzu animatzen, ezta?

Bai, bai. Esaten diet malda goraren batean jartzeko, horrela errazago ikusiko nautelako. Aurtengo nire helburua gozatzea izango da, Behobiaren prestaketan aurreko urteetan baino lasaiago ibili naizelako. ■





NEGUANTZ

Gaztaina eta onddo usaina.
Su geldoan prestatzen da udazkena.
Kolore gorrixkak geroz eta indartsuago taupadatzen du hosto bakoitza ihartu arte.
Pixkanaka negura iritsi bitarte.

KAREN MUÑOZ ETXEBESTE
OIARTZUN



Beroa eta arrazakeria



ARANTXA URBE IRAZUSTA
ORERETA

Aurtengo udako hitza zein izan den galdetuko baligute, gehienok, seguruenik, *Beroa* izan dela erantzungo genuke. Izerdi patsetan blai pasatako egun eta gauek beste bizitza batekoak dirudite orain; hotzak, edo freskurak nahi bada, harrapatu gaituen egun hauetan. Nork ez du esan, bada, «Hau da beroa!» pasa den udan, behin sikiera?

Gure hiztegietara beroaren bueltako hainbat hitz berri ekarri behar izan ditugu, tenperaturak gora egiten zuenero sentitzen genuena adierazteko aurreko hitza *hotz* geratu balitzaigu bezala. Graduak gora zihoazen horretan, bero gradua definitu nahian hitz bat bestearen atzetik gastatu edo urtu zaigu: bero, sargori, sapa, lanbero, bero-bolada, berote, beroaldi gisako hitzak geureganatu ditugu.

Guztiok, gutxiago edo gehiago, eguzkitik eta berotik ihesi ibili gara. Ihesean, tramankulu berriak ekarri ditugu etxera: haizegailuak, *pinguinoak*, aire-egokituak eta abarrak.

Inork gutxik uka dezake, jada, berotea, gure kontsumo gose aseezinaren ondorioa ez denik. Hor gabiltza sorgin-gurpil zoroan sartuta. Aspalditxo dakigu munduak jasan dezakeen baino baliabide gehiago xahutzen ari garela, eta gure bizimodu honek kutsadura areagotzen duela.

Horrek guztiak tenperaturan ondorio zuzena du. Lurraren eta itsasoaren tenperaturak gora egiten ari dira neurri gabe. Gu babesteko erabiltzen ari garen moduek, ordea, energia kontsumoa eta kutsadura handitzen dute. Eta, hara, gurpil zoroa bira eta bira, kontrola galdu arte.

Uda honetan irakurri dut bero-horma batek banatzen dituela Sao Pauloko (Brasil) Morumbi auzo esklusiboa eta aldamenean duen Paraisopolis Sao Pauloko 2. favela handiena. Izan ere, lehen auzoan 30 gradu neurtu direnean, bigarrenean 45 pairatzen ari ziren. Bataren eta bestearen arteko 15 graduko aldearen begien bistako arrazoiak, etxebizitzak eginda dauden material motak, landaredia eskasia eta hiri-plangintza dira. Azpian, baina, ingurumen-arrazakeria dago. Gehiegizko beroaren gaineko gogoetak ekarri didan hitz berria da hori: arrazakeriaren enegarren aurpegia, alegia.

> «Jendartean ditugun arrakala guztiekin batera, hortxe beroak eragiten duen beste arrakala: gure beroa, aldamenekoentzat»

Adiskide batek bere taldeak Londresko Udalerako egin duen ikerketaren berri eman dit, argudio berriak gehituz nire gogoetari. Aire-egokitua duten eraikinez betetako kale batean tenperaturaren neurketa egin dute ikerketa horretan. Kale horretan, tenperatura 7 gradu altuagoa da aire-egokitua ez duten eraikuntzaz osatutako kale batean baino. Nori ez zaio gertatu inoiz kalean doala halako batean bero-lamada sentitzea, zaplazteko baten moduan?

Nonbaiten gradu batzuk jaisteko, beroa kalera jaurtitzeko makina baita aire-egokitua. Beste era batera esanda, guk soberan ditugun graduak aldamenekoari botatzen dizkiogu makina horien bidez. Eta noren esku daude, batez ere, aire-egokituak, eta noren esku ez daude? Jendartean ditugun arrakala guztiekin batera, hortxe beroak eragiten duen beste arrakala: gure beroa aldamenekoentzat. Eta horrela, begiekin ikusi ezin dugun horma bada ere, alde bat eta bestea garbi zatitzen du; bero-horma, horma izaki, azken batean. Kalea «denon etxea» dela ulertu eta onartzen ez dugun bitartean, halaxe kontuak.

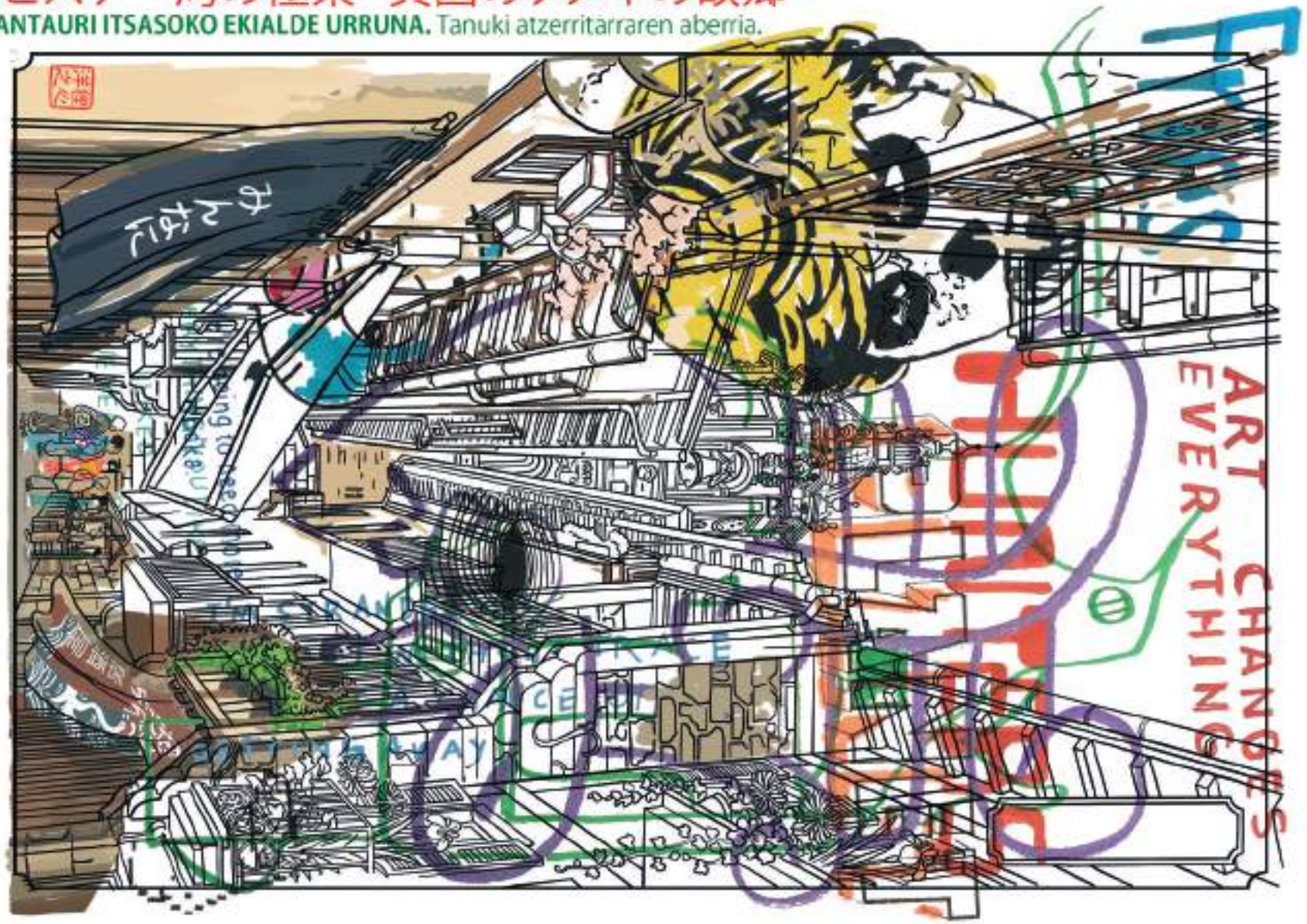
Uda honetan askotan pentsatu dut asmakizun bikaina izango litzatekeela bero hori guztia gorde ahal izatea negurako. Hori lortzeko gai izango bagina, akabo soberan dagoen beroa besteei botatzea, gure etxea hozteko kalea neurri gabe berotzea.

Bazekien, ongi jakin ere, *Charlot*-ek (Charles Chaplin) XX. mende hasierako aktore eta komiko handiak esan omen zuenean: «Mundua bitan banatzen da: daukatenak eta ez daukatenak». Ni harekin.

Zentzu horretan, uda honetan, gure mundu zahar hau pixka bat bizi-ezinagoa bihurtu da.

· ビスケー湾の極東 · 異国のタヌキの故郷 ·

KANTAURI ITSASOKO EKIALDE URRUNA. Tanuki atzerritarraren aberria.



Sare sozial pribatuen jokoan etengabe erortzen

TORREKUA

MATTIN SOLIS UITZI

TEKS ELKARTEKO KIDEA

Azken asteetako albistea izan da Meta (Facebook, Instagram eta Whatsappen atzean dagoen korporazioa) kondenatuta izan dela Mexiko Berrian, Amerikетako Estatu Batuetan (AEB), 25.000 milioi dolarreko isuna ordaintzera. Epaimahai batek frogatutzat eman du konpainiak bere erabiltzaileak engainatu zituela beren datuen pribatutasunaren harira. Kasu hau 2016etik dator. Izan ere, garai hartan, Cambridge Analytic-ak Facebook-eko kontuak zituzten milioika pertsonari buruzko informazioa lortu zuen euren baimenik gabe. Garai hartan, beraien asmoa Donald Trumpek hauteskundeak irabazten laguntzea zen, eta lortu zuten helburua.

Gaur egungo testuingurura etorrita, Lula da Silva Brasilgo presidentearen kanpainak ere salatu zuen Meta, adimen artifizialeko tresnen edo publizitate-zerbitzuen bidez mesede egin ziolako Flavio Bolsonaro ultraeskuindarrari, eta murriztu egin zuelako bere edukien irismena.



Enpresa pribatuek kudeatzen dituzten sare sozialen alternatibak badaude, Fedibertsokoak esaterako.
HITZA

Lulak kanpo eragin horiek saihestu eta hauteskundeak irabaztea lortu zuen.

Ez da berria kontua. Izan ere, Metak antzeko beste salaketa ugari jaso izan ditu, baita beste hainbeste epai ere. Udara honetan 17.000 milioi dolar inguru ordainduko zituztela iragarri zuten adingabeen eta sare sozialen auzibidearen harira ikerketa ekiditeko. AEBko 50 estatuetatik 29k adingabeei adikzioa eragitea leporatu zioten Metari. Horrekin lotuta, teknologia konpainiak AEBn zenbait neurri ezarriko dituela iragarri zuen, besteak beste: adingabeek haren sare sozialak erabiltzen eman dezaketen denbora bi ordura mugatzea; eskola orduetan jakinarazpenik ez jasotzea; gauerditik goizeko seiak arte sareetara sartzea eragoztea; eta adina egiaztatzeko mekanismoak indartzea.

Hainbat sare sozial kudeatzen dituen enpresa pribatu baten adibideak besterik ez dira horiek, baina berdin gertatzen da egunerokoan erabiltzen ditugun eta zerbitzu digital pribatuak kudeatzen dituzten beste enpresekin ere (Google, Microsoft edo Amazonekin adibidez). Euren eredu ekonomikoa dirua kosta ahala kosta lortzean datza, gehienetan, erabiltzaileen interes eta eskubideak zapalduz. Zigorrak etengabe jasotzeko prest daudela ikusi dugu Metaren kasuan, horregatik, agian, beste bide batzuk topatu beharko genituzke. Helburua, internet eta sare sozial bizigarriagoak sortzea izan beharko litzateke, adibidez. Bide horretan lanean dabiltza behintzat Fedibertsoan (*fedibertsoa.eus*)



A11ko greba orokorra prestatzen ari dira



Herri guztietan sortu dituzte A11ko greba orokorra mamitzeko herri batzordeak. I. Saiz

Hilaren 11ko (A11) greba orokor deialdia mamitzen ari dira sindikatuetako kideak eta herritarrak. Etxebizitza eskubidearen defentsarako antolatu den mobilizazio egunerako deialdiak mamitzen ari dira. Euskal Herriko gehiengo sindikalak, eta Euskal Herriko Etxebizitza Sindikatuak zein Etxebizitza Sindikatu Sozialistak deialdi eta mobilizazio bateratuak egingo dituzte Hego Euskal Herrian, beraz, Oarsoaldean eta Hondarribian nahiz Irunen ere hala izango da. Horien berri izaterakoan jendartera zabalduko ditu Hitza-k bere webguneen bitartez.

Aurrerapen bezala, Behe Bidasoko Greba Batzordeak hainbat deialdiren berri eman du. Hala, bihar (hilak 7, larunbata) 12:00etan eta Zabaltza plazan, greba egunaren beroketa bezala Putreen espekulazioaren kontra, sormen herrikoia jarduera antolatu dute adin guztietako herritarrentzat (haurrak barne). Hilaren 11n, berriz, informazio piketeak egingo dituzte Irunen eta Hondarribian, eta eguerdian (12:00) Donostian egingo den Gipuzkoa mailako manifestaziora joateko deia egin dute. Arratsaldean eskualdera ekarriko dituzte mobilizazioak: 18:00etan hasita manifestazioa egingo dute Hondarribiko Amute auzotik Irungo San Juan plazara. Oarsoaldeko lau herrietako mobilizazioen eta ekitaldien berri webgunearen bidez emango du datozen egunetan Hitza-k (*oarsoaldea.hitza.eus*).

Bestalde, OARSO BIDASOKO HITZA-ko langileek ere greba orokorrarekin bat egingo dute. Greba eta informazio eskubideak bermatze aldera, ordea, zerbitzu minimoetan izango dira lanean Oarso Bidasoko euskarazko hedabideko kazetariak hilaren 11n. Hala, goizean grebaren eraginaren berri emango du HITZA-k, eta arratsaldeko mobilizazioetan ere izango da. ■



HITZ GEZIDUNAK



Lehiaketan parte hartzeko, bidali hitz gezidunak osaturik **688 77 07 52** zenbakira whatsapp bidez (argazkia atxikituz), **denborapasakobh@hitza.eus** helbidera (gaian 'denbora-pasak zozketa' jarrita) edo OARSO BIDASOKO **HITZAKO bulegora** (Irun kalea 8, Errenteria-Orereta) eramanda.
Epe muga: datorren asteazkeneko 12:00ak arte jasotako orrialdeak izango dira onartuak.

SUDOKU

1-9 zenbakiak idatziz, bete itzazu 9x9 laukian hutsik dauden gelaxkak, kontuan zanik zenbaki bakar bat ere ez dela bi aldiz azaltzen ilara eta zutabe berean, ez eta diagokion 3x3 laukian ere.

		8				6		
			6	5		1		4
				9				7
			9	6	1	8		
5			7		2			9
		9	5	8	4			
3				7				
8		4		2	6			
		1				7		

URRIAREN 30eko ASTEKARIKO DENBORAPASEN ERANTZUNAK

MAILAZ MAILA

K	A	B	I	O	L	A
K	O	I	L	A	R	A
K	A	R	T	O	I	A
O	R	K	A	T	Z	A
B	O	K	A	R	T	A
A	R	O	T	Z	A	K
A	K	T	O	R	E	A
A	R	L	O	T	E	A
T	O	L	A	R	E	A

HITZ GEZIDUNAK

■	■	■	■	A	■	B	■	N	■	B	■	B
■	■	■	P	I	N	A	K	O	T	E	K	A
■	■	■	■	N	O	N	A	H	I	T	I	K
■	I	■	E	H	E	A	■	A	N	E	■	I
A	R	E	T	O	■	K	A	R	T	A	G	O
■	A	T	X	A	P	A	R	R	A	■	E	T
E	T	X	E	■	A	■	T	O	■	E	R	A
■	Z	A	K	I	L	A	■	I	Z	T	E	R
L	E	I	O	A	■	B	A	N	A	■	Z	R
■	A	D	■	I	S	I	L	A	L	D	I	A
O	K	E	L	A	■	L	A	K	I	O	A	K

DENBORAPASAK

URTEKO HARPIDETZA KUOTA 85€

HITZAkideen TXOKOA

DENBORAPASAK



ASTEKO SARIA
MAHALAREN PRODUKTUEN SASKIA
www.mahala.eus
943 49 25 52



AURREKO ASTEKO SARIDUNA
MIREN PIKABEA LERTXUNDI
Itsaslapurren karta jokoa eta koloreztatzeko koadernoa.
Trikuharri Kultur Elkartea

Kultur emanaldi guztietarako sarrera bikoitza
ADI! ASTERO SARRERA BERRIAK HK TXOKOAN

HILABETEKO ZOZKETA



Telefonoz parte hartzeko eskaintza zenbakia: **61**

DURANGOKO AZOKA

2026ko azokako nobedadeen sorta.

Durango
www.durangokoazoka.eus



Telefonoz parte hartzeko eskaintza zenbakia: **62**

LA PERLA

Bi lagunentzako forman jarritzeko talaso zirkuitua.

Donostia (Kontxako paealekua z/g)
Tel.: 943 45 88 56
www.la-perla.net



Telefonoz parte hartzeko eskaintza zenbakia: **63**

BBK KARPIN ABENTURA

FAUNAREN BABES ZENTROA

Bi lagunentzako bina sarrera

Karranza
Tel.:626 622 245
infokarpin@gmail.com

Zozketan parte hartzeko deitu 943 09 06 08 telefonora edo sartu gure webguneetako HITZAKIDE TXOKOA atalean, azaroaren 26a baino lehen. Saridunen izenak azaroaren 27an argitaratuko ditugu.

Zozketetan parte hartzeko egin zaitez HITZAkide!
Nola? **943 34 03 30** zenbakira deituaz edo sartu **oarsoaldea.hitza.eus/hitzakide/izan** edo **bidasoa.hitza.eus/hitzakide/izan** helbideetan.


má 77€
erreflexuen aurkako
betaurreko graduatua
má 179€
erreflexuen aurkako
betaurreko progresiboa
má 59€
2 eguzkitako betaurreko
polarizatuak
EGUNEROKO
UKIPEN LENTEAK
Hidrogel silikonazko (30 unt.)
16€
BLACK
FRIDAY
multiópticas
943 14 28 17
Jose Mª Sert 4 - ANTIGUO
DONOSTIA
943 32 66 49
C/ Nueva 15 - GROS
DONOSTIA
hitzordua
eskatu
943 51 78 11
Koldo Mitxelena 7
ERRENTERIA
943 63 99 01
Mendibil M.G.
IRUN