PRENTSA DOSSIERRA

2026/XI/8

61 BEHOBIA SAN SEBASTIÁN

Irun - Hondarribia - Lezo - Oiartzun - Errenteria - Pasaia - Donostia

B/SS 61 2026.11.08

Behobia - San Sebastián

FORTUNA
Kirol elkartea
Club deportivo

50/50
egin dezagun posible

AURKIBIDEA

AURKEZPENA....4
DORTSALEN BANAKETA....5
JASOTZE PUNTUA KURSAAL....6
BEHOBIA TXIKI....7-8
BEHOBIA - DONOSTIA....9
BSS FITXA TEKNIKOA....10
IBILBIDEA....11
ORDUTEGIAK ETA IRTEERA TALDEAK....12

ZERBITZUAK
ERBIAK....13
KONTSIGNA....14-15
IRTEERARA NOLA JOAN....16-18
HORNIDURA PUNTUAK....19
ANIMAZIO PUNTUAK....20
ERRETIRATZE PUNTUAK....21
HELMUGA....22-24
ZERBITZU BEREZIA....25

DATUAK
ADIN TARTEAK 2012-2026....26-27
EMAKUMEZKOEN IZEN-EMATEAK BEHOBIAN....28
IZEN EMANDAKOEN JATORRIA....29-38
BEHOBIAKO BETERANOAK....39
BSS 2025 PODIUMAK....40
BEHOBIAKO IRABAZLEAK....41-42
BSSKO MARKA ONENAK....43
B/SS PERTSONA EZINDUAK....44
B/SS PATINATZAILEAK....45
BSS PATINATZAILEAK 2025EKO PODIUMAK....46
BSS PATINATZAILEAK IRABAZLEAK....47
BSS PATINATZAILEAK MARKA ONENA....48
BSS DATU TOTALAK....49

OSASUNA
DORTSALEKO DATUAK....50
OSPITALE MUGIKORRAK....51
DIABETESA DUTEN PERTSONENTZAKO GLUZEMIA POSTUAK....55
BSS SAFE....53
BSS OSASUNA ENTRENAMENDUAK....54
BEROAREN ERAGINA....55

DORTSAL SOLIDARIOAK....56-57
BEHOBIA IRAUNKORRA....58
BSS APPS & RRSS....59
PRENTSA....60-61

AURKEZPENA

1911 - 2026

1911. urtean sortu zenetik, Fortuna Kirol Elkartea espezialitate anitzeko kirol afizionatua bultzatzea helburu duen erakundea da. 2011. urtean ehun urte bete zituen.

Egungo bazkide kopurua: 1.200 bazkide.

Fortuna K.E.k Oinarri kirola bultzatzen du, lehiaketakoa nahiz aisialdikoa, kutsu herrikoia eta parte hartze irekia duten hainbat kirol proba antolatzearekin batera.

Kirol Proba Aipagarrienak: Mendi zeharkaldia (1941. urtetik) eta guztietan ezagunena, Behobia-Donostia lasterketak 1919an izan zuen lehen edizioa.

Egungo Sailak:

- Eskrima
- Mendia eta eskalada
- Ur Kirolak: Igeriketa, SUP, piragua eta arrauna
- Boleibola
- Mahai tenisa, Xakea
- Atletismoa

Kirol-azpiegiturak:

- Pio Baoja Kiroldegia (eskrima, mahai tenisa, eskala eta beste hainbat kirol)
- Ur kiroletarako Kontxa hondartzako lokala

DORTSALEN BANAKETA

Gure denda kolaboratzaileetan dortsala-jasotzea erabaki duten parte-hartzaileek Urriaren 29tik Azaroaren 7ra arte egin dezakete (Behobiako aurreko egunerarte).

14016 DORTSAL

13 PROBINTZIA

37 DENDA

GIPUZKOA

- OIARTZUN ZONE
- ROBERS
- LAZKAO KIROLAK
- FORUM OLABERRIA
- FORUM ERRENTERIA
- FORUM GARBERA
- FORUM AZPEITIA
- FORUM ZARAUTZ
- FORUM EIBAR
- FORUM ARRASATE
- FORUM LA BRETXA
- FORUM URBIL

BIZKAIA

- FORUM ARTEA
- FORUM BARAKALDO
- FORUM BILBAO
- FORUM BILBONDO
- FORUM ABADIÑO
- BIKILA BILBAO

ARABA/ÁLAVA

- ZUBIAURRE KIROLAK
- RUNNING FIZ
- FORUM VITORIA

NAFARROA/NAVARRA

- DEPORTES ZARIQUIEGUI
- FORUM PAMPLONA
- FORUM TUDELA
- FORUM ITAROA

BESTEAK /OTROS

- DEPORTES ZENIT (ZARAGOZA)
- DEPORTES MANZANEDO (BURGOS)
- FORUM VALLE REAL (SANTANDER)
- FORUM PRINCIPADO (LUGONES)
- FORUM LOGROÑO (LOGROÑO)
- FORUM JACA (JACA)
- FORUM PALENCIA (PALENCIA)
- JOMA ALCORCÓN (ALCORCÓN)
- JOMA ZARAGOZA (ZARAGOZA)
- FORUM DIAGONAL (BARCELONA)
- INTERSPORT BAYONNE (BAYONA, FRANCIA)

JASOTZE PUNTUA (KURSAAL)

Aurten, aurreko urteetan bezala lasterketaren poltsa jasotzeko puntu bat besterik ez da izango, aurten Kursaal Kongresu Jauregian egingo da. Bertan poltsa jasotzeaz gain kontsigna aurreratua egongo da eta Joma eta Vitaldinen postuak egongo dira. Baita ere tren txartelen salmenta eta informazio puntua egongo dira.

15285
DORTSAL

ORDUTEGIA

Azaroak 6, 12:00etatik 21:00etara.
Azaroak 7, 10:00etatik 20:00tara



BEHOBIA TXIKI



Mailak eta Distantziak:

4 - 5 urte, ibilbidea 100 m.
6 - 7 urte, ibilbidea 200 m.
8 - 9 urte, ibilbidea 400 m.
10 - 11 urte, ibilbidea 800 m.
12 - 13 urte, ibilbidea 1200 m.

* Umeak heldu BAKARRAREKIN sartuko dira pistara.

BEHOBIA TXIKI

Trofeoak
Parte hartzaile guztiek domina jasoko dute tanda bakoitza bukatu ondoren.

Askaria
Tanda edo bloke bakoitzeko amaieran askari bat emango zaio parte hartzaile bakoitzari.

Behobia Txiki eta Aspanogi

ASPANOGI Gipuzkoako Minbizia duten Adingabeen Familien Elkartea da. Irabazi-asmorik gabeko entitate bat, bere jarduera urtean zehar egiten duen arreta psikosoziala ospitalean eta ospitaletik kanpoko esparruan eskainiz.

Haurren minbizia da gure herrialdeko haur eta nerabeen gaixotasunengatiko heriotza-kausa nagusia. Hala ere, adingabeen minbizia ezezaguna da gizartearen zati handi batentzat. Aspanogin gaixotasun hau datu eta informazioarekin ikusgai jarri nahi dugu.

Aspanogi

Zer egiten du Aspanogik?
Haurrei eta familiei errenta eta ingurune ezezagun batera emozionalki egokitzen laguntzen zaie. Pazienteak beldurra, kaltea, antsietatea eta erlaxazio teknikak sortzen dituzten tratamenduetatik pasatzen dira eta haiekin lantzen dira. Horrez gain, gaixotasunak eta tratamenduek eragiten dituzten aldaketa fisikoak bereganatu behar dituzte.

Komunikazio tresna alternatiboak onartzen eta eskaintzen dira, ahal den neurrian, anai-arrebekiko eta lagunekiko distantzia arintzen saiatzeko. Adingabe gaixoarekin harreman egokia nola mantentzeko eskatzen duten hezkuntza zentroei ere laguntza ematen zaie.

BEHOBIA - DONOSTIA

Behobia-Donostia, korrika lasterketa herrikoia da, urtero azaroan ospatzen dena. Frantziarekin mugan (Behobian) hasi eta Donostian amaitzen den 20-kmko ibilbidean egina.

2015-ean 34.000 lasterkarirekin izan da partaidetza altuena, 2016ean 31.276 lasterkaritara jetsi zen, eta ordundik urtero pixka bat gehiago jeisten joan zen. 2019an berriro ere goruntza egin zuen, bigarren partaidetza altuena lortuz 33.379 lasterkarirekin. Pandemiak eragindako ziurgabetasunak eta murrizketek baldintzatuta 25379 lasterkari egon ziren. 2022 urtetik aurrera 30000 pertsonetara mugatzea erabaki zen. Azken urteetan AHT-aren obrak eta trenenen murrizketak direla eta, izen-ematea 28000 pertsonetara mugatu zen, baina aurten berriro ere 30000 parte-hartzaileetara itzuli gara.

Behobia-Donostiak urtero 60.000 ikusle baino gehiago erakartzen ditu, edonolako eguraldiarekin bertan egon eta lasterketa kirol ekitaldi paregabea bilakatuz.

IZEN-EMATEEN EBOLUZIOA

1979	1.000	2014	30.000	2022	30.000
1992	5.000	2015	34.000	2023	30.000
1996	10.000	2016	31.276	2024	27.722
2008	15.000	2017	30.912	2025	27.981
2010	20.000	2018	30.775	2026	29.301
2012	25.000	2019	33.379		
2013	28.000	2021	25.379		

FICHA TÉCNICA BSS

DATA	2026ko Azaroak 8
EDIZIOA	61. Edizioa
DISTANTZIA	20 Km 196m (homologatu gabea)
IBILBIDEA	192m igoera 80m-ko gaina Km 7
IRTEERA	Irun (nazioarteko zubiaren ondoan)
HELMUGA	Donostia - San Sebastián

ANTOLATZAILEA CD FORTUNA KE

KONTROL ITXIERARAKO GEHIENEZKO DENBORA

Iristeko gehienezko denbor, irteerako alfonbratik pasatu ondoren:
2:35 ordu

BEHARTUTAKO ERRETIRATZEA

10. Km, gehienez 1:15 ordu azken irteeratik.
15. Km, 1:55 ordutan.
Beranduago iristen diren lasterkariak erretiratu egin beharko dira, hala egin ezean, edonolako erantzunkizunari uko egingo dio antolakuntzak.

IBILBIDEA

Behobia-Donostia lasterketak dezenteko ahalegin eskatzen duen ibilbidea du, bi malda garrantzitsurekin: Gaintxurizketa gainera doana (7. km-an) eta Mirakruz Gainera doana (17. km-an). Hauez gain, hainbat igoera eta jaitsiera txikiago ere baditu, baina ahalegina kudeatzerakoan kontutan hartu beharrekoak. Orotara 192 metroko igoera du.



ORDUTEGIAK ETA IRTEERA TALDEAK





ERBIAK

29 ERBI

NEW Edizio honetan lasterketa-itxierako erbi berri bat gehituko dugu.

Ondoren aurten erbi lanetan ibiliko diren pertsonen zerrenda.

2 TALDEA	1h15m ERBIA: IÑAKI AÑORGA	15	8
3 TALDEA	1h20m ERBIA: IÑAKI GERICA	19	8
3 TALDEA	1h25m ERBIA: JAVIER CURTO	15	8
4 TALDEA	1h25m ERBIA: MIKEL USANDIZAGA	4	2
4 TALDEA	1h30m ERBIA: IGOR AYERBE	18	15
5 TALDEA	1h25m ERBIA: IGOR ORTIZ	22	15
5 ERBIA	1h30m ERBIA: IGNACIO GALDÓS	13	5
6 ERBIA	1h33m ERBIA: ANABEL DEOGRACIAS	11	1
6 ERBIA	1h40m ERBIA: JUAN CARLOS ARREGUI	30	15
7 ERBIA	1h33m ERBIA: EGUZKIÑE ZABALETA	6	0
7 ERBIA	1h40m ERBIA: MIKEL QUINTANA	19	0
8 ERBIA	1h33m ERBIA: ALBERTO MANZANARES	23	14
8 ERBIA	1h40m ERBIA: RUBÉN FERNÁNDEZ	11	0
9 ERBIA	1h33m ERBIA: JAVIER GARCÍA DE VICUÑA	16	2
9 TALDEA	1h40m ERBIA: TANIT PÉREZ DE LECETA	16	7
10 TALDEA	1h45m ERBIA: IOSUNE ALBERDI	7	0
10 TALDEA	1h50m ERBIA: JUAN JOSE GIBAJA	11	4
11 TALDEA	1h45m ERBIA: LEYRE CURTO	12	0
11 TALDEA	1h50m ERBIA: DORLETA PÉREZ	20	2
12 TALDEA	1h45m ERBIA: ALOÑA ANCÍN	18	7
12 TALDEA	1h50m ERBIA: YOLANDA RESA	13	4
13 TALDEA	2h00m ERBIA: NEREA GARCIA	16	7
14 TALDEA	2h00m ERBIA: MARCOS ARRIARAN	22	16
15 TALDEA	2h00m ERBIA: NEREA HERMO	12	6
16 TALDEA	2h00m ERBIA: ENRIQUE CAMPOS	14	9
17 TALDEA	2h00m ERBIA: ANA OLIVA	10	3
18 TALDEA	2h00m ERBIA: MARI MAR ESCRIG	8	2
19 TALDEA	2h00m ERBIA: JUAN GONZÁLEZ DE SUSO	32	3

NEW

19 TALDEA	2h35m ERBIA: JESÚS EGUIMENDIA	32	11

KONTSIGNA

Edizio honetan, 3 kontsigna puntu izango ditugu:

Uzteko puntuak:

Lasterketaren poltsa jasotzeko puntua:
Kursaal Kongresu Jauregia
(Azaroak 6 eta 7)



Gipuzkoa Plaza
(Azaroak 8, 7:30etan hasita)



Irteera
(Azaroak 8, 8:30etan hasita, dortsalean jartzen duen ordu muga arte)

KONTSIGNA

Jasotze puntua

Gipuzkoa Plaza



IRTEERARA NOLA JOAN

Parte-hartzaileek aukera ezberdinak dituzte irteerara joateko:

ekialdebus

Nondik Salida desde	Irteera ordua Hora de salida	Iraupena Duración	Geralekuak Paradas
SAN PEDRO	08:00	30 min.	San Pedro: Esnabide kalea 6, Euskadi etorb. 1 P. Antxo: erriberan / junto a la ria Errenteria: Iztieta, Alameda
DONIBANE	08:00	30 min.	Donibane: Lezo Bidea (Meipi) Lezo: Lezo Erdia Errenteria: Alameda
ERRENTERIA	08:10	20 min.	Errenteria: Iztieta, Alameda

bellasmoseus

SALIDA	HORARIO Y LUGAR DE SALIDA
✓autobús confirmado VITORIA-GASTEIZ	Salida: 07:00h (Párking de Caravanas de Portal de Foronda)
✓autobús confirmado BILBAO	Salida: 07:00h (Parada de bus plaza del Museo de Bellas Artes 5)
ÚLTIMAS PLAZAS PORTUGALETE	Salida: 06:30h (Centro Comercial Ballonti)

A la SALIDA (Behobia) desde Bayona, San Juan de Luz y Hendaya

TXIK TXAK

Autobús Txik-Txak desde Bayona - Línea 3 (*)	Bayona - Biarritz - Getaria - San Juan de Luz
Autobús Txik-Txak desde San Juan de Luz - Línea 4 (*)	San Juan de Luz - Urruña - Behobia
Autobús Txik-Txak desde Hendaya - Línea 4 (*)	Hendaya - Behobia

Autobus pribatuak: A-8 autopista

Antolakuntzatik kanpoko klub, talde eta abarren autobusek Behobiatik (Iruña-Iruñea) atera beharko dute, parte-hartzaileak ZAISA III (N121-A) gunean utziz, kontsignaren ondoan, eta Donostiara abiatuz.

Helmugan autobusentzako aparkalekua Anoeta estadioan eta Illunbeko zezen-plazan egongo da, eta autobusak izango ditu helmugako gunetik (Avda. Askatasuna) Anoeta estadioraino.

IRTEERARA NOLA JOAN

TRENEAN + AUTOBUSA: Renfe eta EuskoTren - Txartel berezia.

Bi tren-operadore desberdin daude, Euskotren eta Renfe, eta beraz bi txartel daude.

Oharra: Irteeraraino eramaten zaituen edozein tren txartel arrunt, Gipuzkoako edozein geltokitan erosia, baliagarria izango da autobusera igotzeko, lasterketaren dortsala aurkeztuz. Beraz, ez da beharrezkoa Donostiara txartel berezia erostera etortzea. Adibidez: Zarautz-Ficoba ibilbidearen prezioa 2,75 € ingurukoa da eta autobusera igotzeko balio du.



IRTEERARA NOLA JOAN

TXARTEL BEREZIAREN SALMENTA PUNTUAK

FORTUNA K.E. Pío Baroja Kiroldegia: (Pio Baroja pasealekua 47 – Donostia)
Urriaren 26tik azaroaren 7ra

Fortuna K.E.-ren Banaketa Puntua - Kursaal Kongresu Jauregia
Azaroak 6 (ostirala 12tatik 21tara)
Azaroak 7 (larunbata 10etatik 20tara).

Lasterketa eguna: (ez gomendatua pilaketak egon daitezke eta).
Euskotren: Amara eta Anoetako geltokietan - lasterketa egunean bakarrik
Renfe: Salmenta Renfeko makinetan - urriaren 26tik azaroaren 8ra (prezioa: 2€).

***Ezinbestekoa da tren txartela erakustea autobus anezka erabiltzeko.**

OHARRA: Txartelak parte-hartzaileentzat bakarrik balio du, eta irteerara iristeko bakarrik. Lagunak irteerara ez hurbiltzea eskatzen dugu, trenetan parte-hartzaileentzako lekua egon dadin.

IRTEERA

NEW Edizio honetan, berrikuntza gisa, aurreskua dantzatuko da lehen irteera baino lehen.

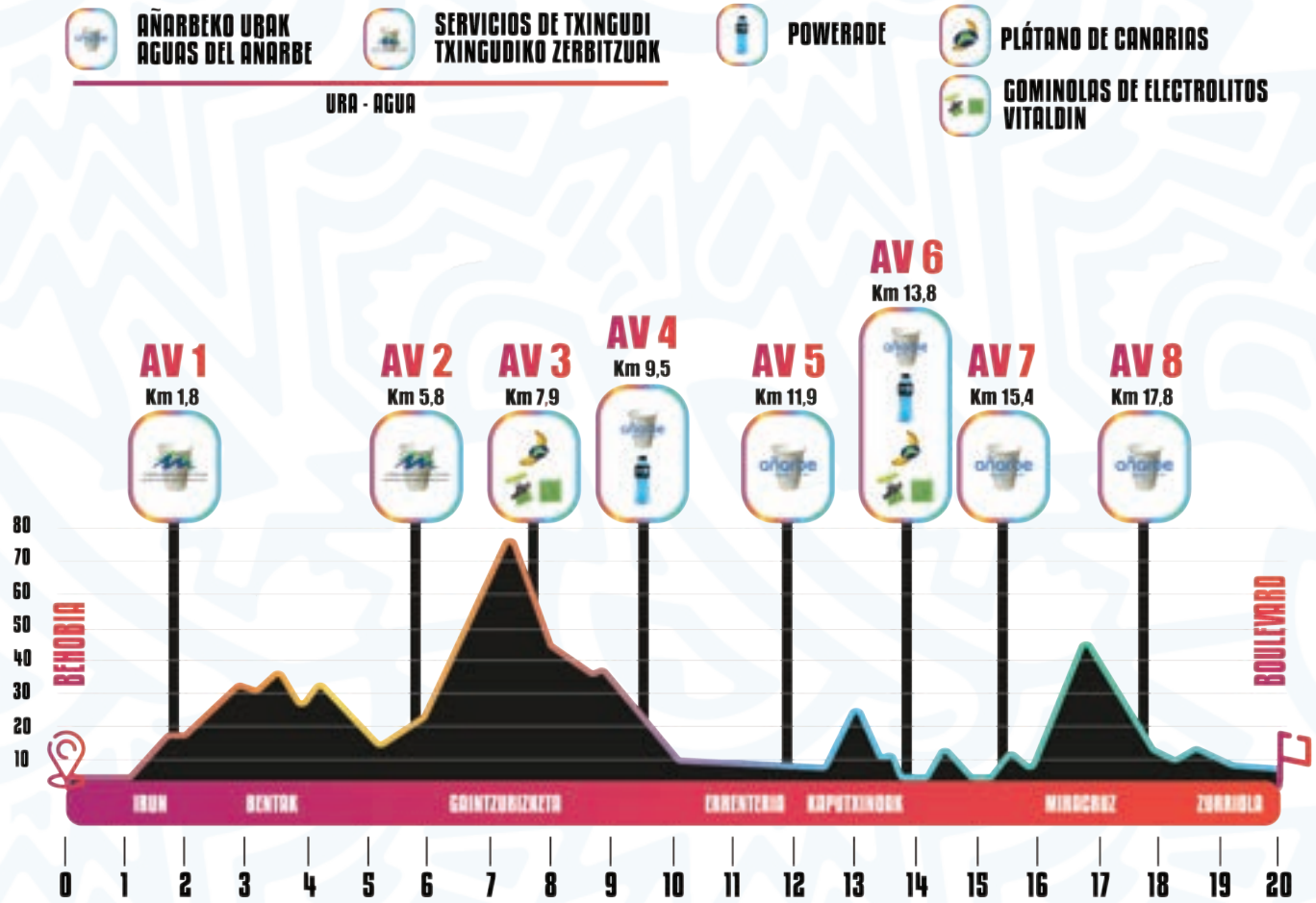


HORNIDURA PUNTUAK

8
HORNIDURA PUNTU

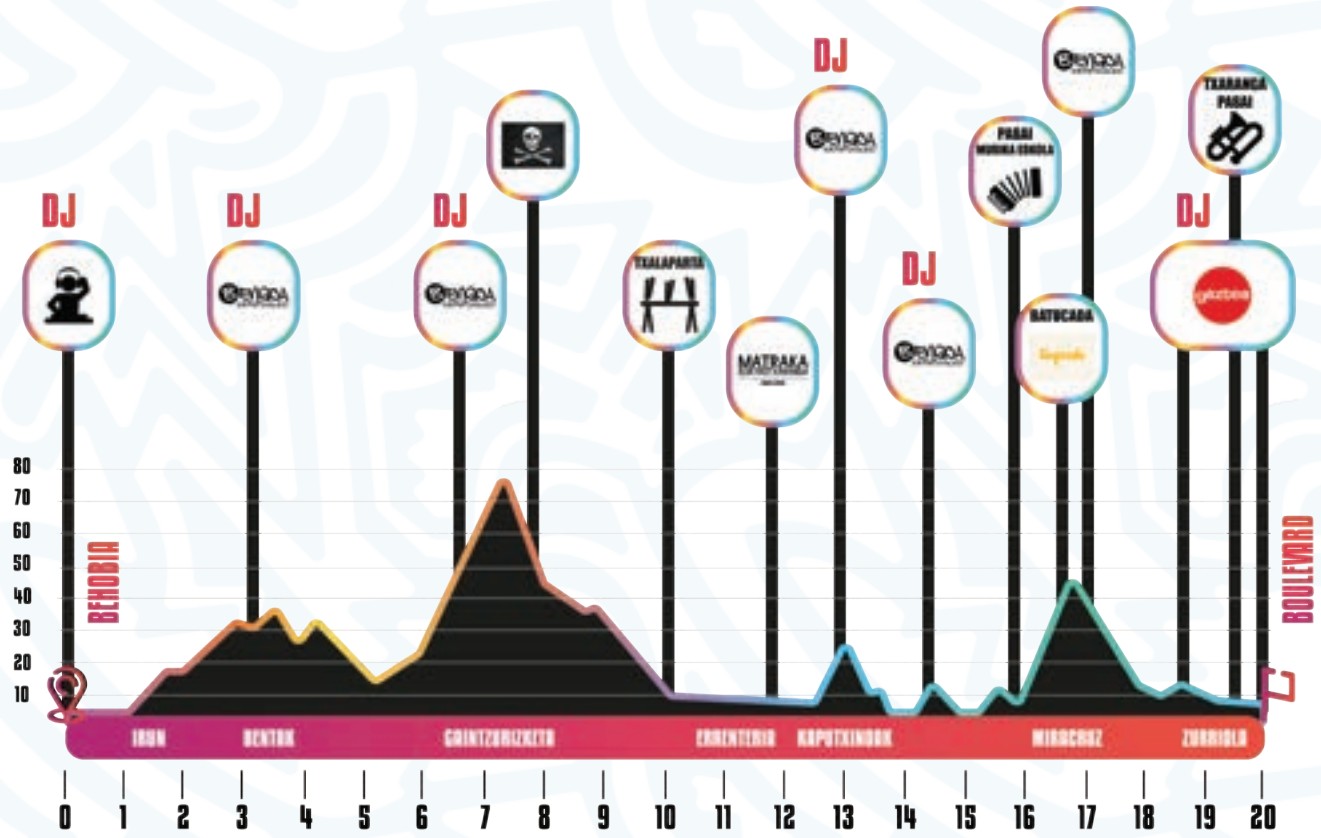
Ibilbidean zehar 8 hornidura puntu egongo dira.

3 eta 6 hornidura puntuetan, Platanoak eta Gozokiak eskainiko dira. 4 eta 6 hornidura puntuetan ura emateaz gain edari Isotonikoa (Powerade) eskainiko dira.



ANIMAZIO PUNTUAK

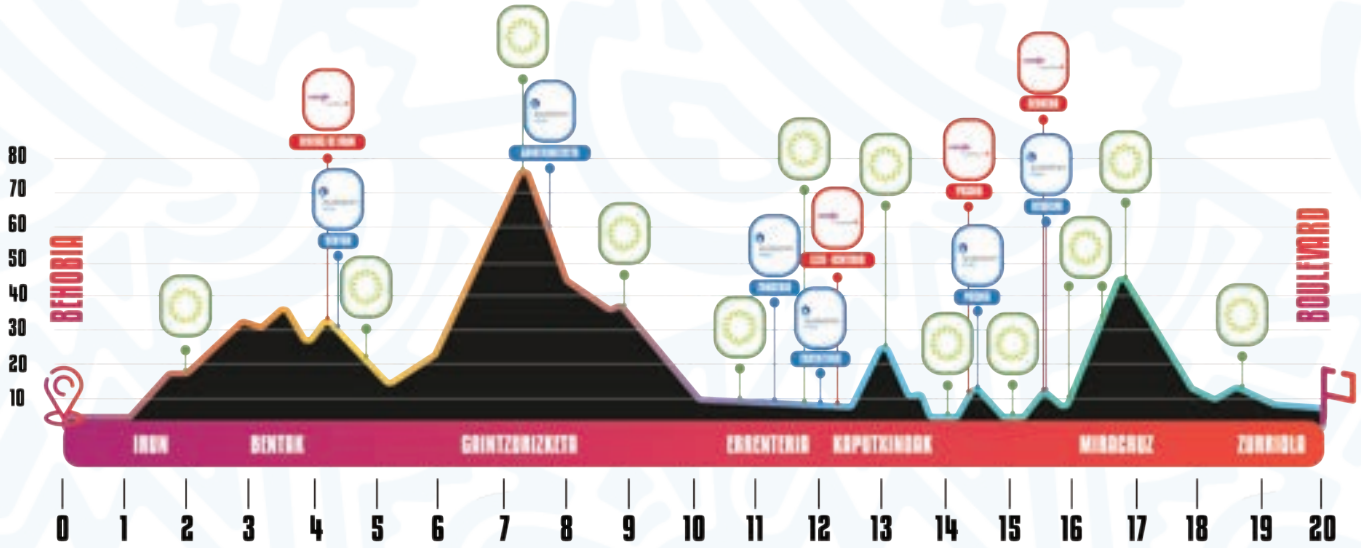
14
ANIMAZIO PUNTU



Durante el recorrido habrá 14 puntos diferentes de animación, para amenizar la carrera a todas las personas participantes.

ERRETIRATZE PUNTUAK

23
ERRETIRATZE PUNTUAK



Boluntarioek eta osasun zerbitzuetakoek izango dituzte, Euskotren eta Renfeko txartelak.

Erretiratze puntuak:
- Bentak
- Gaintxurizketa
- Fanderia
- Errenteria
- Pasaia
- Herrera

Erretiratze puntuak:
- Ventas de Irún
- Lezo - Errenteria
- Pasaia
- Herrera

“Vallinarekin erretiratu”

Jasoketa Puntuak:

Km 2: Pº Colón
Km 4,8: Bomberos Bidasoa
Km 7,3: Rotonda Gaintxurizketa
Km 9: Rotonda Lanbarren
Km 10,8: Lintzirin
Km 11-12: Errenteria
Km 13: Alto Kaputxinos
Km 14: Pasai Antxo
Km 15: Rotonda Buenavista
Km 15,9:Rotonda Herrera
Km 16,4: Rotonda contadores
Km 17: Alto de Miracruz
Km 18,8: Rotonda Cocheras

HELMUGA


B/SS
Behobia - San Sebastián
HELMUGA / META
ALDE ZAHARRA
PARTE VIEJA
UDALETXEA
AYUNTAMIENTO
ALDERDI EDER
Hernani
Geribai
Easo
Peñaflorida
Andia
Legazpi
Bengoetxea
Oquendo
TEATRO
VICTORIA EUGENIA
ANTZOKIA
URUMEA
HOTEL
MARÍA CRISTINA
WC
RUNNING

HELMUGA

-Hornidura solidoa: Kanarietako platanoa, Recondoren tomate eta oregano ogi snackis-ak (Snackis & Go!), Alearen abena, Artiachen mini waffer gailetak, Facundoren Saboreo Original lehorreko fruituak.

-Hornidura likidoa: Insalus ura, Powerade, Vitaldin gela eta Kaiku Protein.

-Zira/Inpermeable pontxoa, Ritualseko Body Cream, Sanytol oinetakoentzako desodorantea, Trident txicleak.

- Oroitzapen-Domina.























Beste zerbitzu batzuk:

- Elkartze Puntuak Atik Zra banatuak (Okendo Plaza)
- Informazio gunea (Gipuzkoa Plaza)

HELMUGA

DUTXAK:



ZERBITZU BEREZIA

Doako Zerbitzu Berezia.

Askatasun Hiribidea 14.

Amaitu duten lasterkariak Anoetara gerturatzeko (dutxak eta autobus aparkalekua)



ADIN TARTEAK 2012 -2025

HIRUGARREN urtez jarraian, 26-30 adin-tartean dago izena emandako pertsona gehien, nahiz eta aurten zenbatekoa jeitsi egin den ,eta ondoren 31-35 adin-tartean. Urte askotan, ohikoa izan da 41-45 adin-tartea izatea.

TARTEA	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024	2025	2026
16-20	312	367	345	416	392	465	455	532	375	385	488	448	531	676
21-25	935	994	995	1298	1217	1390	1422	1693	1340	1547	1903	2707	3272	3025
26-30	2840	2765	2687	3338	3167	3442	3522	4065	3351	4284	4406	5204	5850	5070
31-35	4944	5024	5017	5628	4745	4660	4459	4682	3698	4421	4320	4099	4257	4363
36-40	5849	6416	6747	7258	6207	6002	5599	5645	3836	4125	3834	3150	2984	3395
41-45	4951	5625	6627	7179	6549	6253	6152	6526	4478	5028	4557	3529	3014	3390
46-50	2966	3509	4133	4397	4464	4374	4577	4940	3978	4603	4497	3657	3188	3616
51-55	1752	2089	2447	2472	2566	2456	2612	2946	2262	2838	3039	2592	2463	2917
56-60	802	987	1150	1200	1268	1193	1259	1512	1263	1515	1559	1390	1418	1614
61-65	310	384	447	457	502	471	523	600	557	667	710	662	679	814
66-70	80	105	116	148	158	163	146	184	185	244	246	211	226	283
71-75	21	17	30	41	30	33	38	45	51	63	65	62	81	109
76-80	3	3	6	7	6	7	8	7	3	11	15	11	16	25
81-85	0	0	1	1	2	1	2	2	2	1	0	0	2	3
86-90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
DATU GABE		0			3	2	1	0	0	0	0	0	0	0
TOTALA	25765	28285	30748	33840	31276	30912	30775	33379	25379	29732	29639	27722	27981	29301

ADIN TARTEAK 2012 -2025

EMAKUMEZKOAK

TARTEA	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024	2025	2026
16-20	52	16	37	77	91	111	99	110	85	90	120	144	184	222
21-25	198	137	204	340	393	475	473	607	475	668	798	1126	1492	1254
26-30	570	425	531	953	995	1113	1112	1354	1165	1686	1791	2185	2507	2033
31-35	856	859	909	1253	1095	1095	1079	1230	973	1344	1300	1355	1463	1401
36-40	974	1034	1201	1563	1381	1389	1268	1361	866	1079	1051	892	860	987
41-45	850	1137	1443	1655	1488	1492	1545	1656	1133	1395	1220	970	873	898
46-50	543	837	992	1013	956	993	1086	1253	982	1197	1230	1042	940	1037
51-55	249	462	500	505	481	478	574	673	504	678	709	603	665	733
56-60	93	230	219	214	195	176	214	262	220	310	320	267	320	352
61-65	29	66	68	72	57	46	62	80	66	84	95	100	125	151
66-70	2	16	6	12	15	15	17	17	19	26	33	28	36	41
71-75	2	0	3	4	2	1	3	0	3	9	5	4	8	11
76-80	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1
81-85	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0
86-90	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0
DATU GABE	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
TOTALA	4418	5219	6113	7662	7149	7384	7534	8604	6491	8566	8673	8716	9474	9121

GIZONEZKOAK

TARTEA	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024	2025	2026
16-20	260	351	308	339	301	354	356	422	290	295	368	304	347	454
21-25	737	857	791	958	824	915	949	1086	865	879	1105	1581	1780	1771
26-30	2270	2340	2156	2385	2172	2329	2410	2711	2186	2598	2615	3019	3343	3037
31-35	4088	4165	4108	4375	3650	3565	3380	3452	2725	3077	3020	2744	2794	2962
36-40	4875	5382	5546	5695	4826	4613	4331	4284	2970	3046	2783	2258	2124	2408
41-45	4101	4488	5184	5524	5061	4761	4607	4870	3345	3633	3337	2559	2141	2492
46-50	2423	2672	3141	3384	3508	3381	3491	3687	2996	3406	3267	2615	2248	2579
51-55	1503	1627	1947	1967	2085	1978	2038	2273	1758	2160	2330	1989	1798	2184
56-60	709	757	931	986	1073	1017	1045	1250	1043	1205	1239	1123	1098	1262
61-65	281	318	379	385	445	425	461	520	491	583	615	562	554	663
66-70	78	89	110	136	143	148	129	167	166	218	213	183	190	242
71-75	19	17	27	37	28	32	35	45	48	54	60	58	73	98
76-80	3	3	6	6	6	7	7	7	3	11	14	11	16	24
81-85	0	0	1	1	2	1	2	1	2	1	0	0	1	3
86-90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
DATU GABE		0			3	2	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALA	21347	23066	24635	26178	24127	23528	23241	24775	18888	21166	20966	19006	18507	20180

EMAKUMEZKOEN IZEN-EMATEAK BSS-AN

URTEA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	%
1999	9101	859	9.44%
2000	8801	969	11.01%
2001	9020	928	10.29%
2002	9925	1078	10.86%
2003	10464	1050	10.03%
2004	11502	1378	11.98%
2005	11750	1357	11.55%
2006	12509	1663	13.29%
2007	15439	2116	13.71%
2008	13824	1962	14.19%
2009	18444	2743	14.87%
2010	20809	3116	14.97%
2011	23453	3795	16.18%
2012	25581	4557	17.81%
2013	28342	5248	18.52%
2014	29892	6092	20.38%
2015	33948	7703	22.69%
2016	31276	7111	22.74%
2017	30912	7384	23.89%
2018	30775	7534	24.48%
2019	33379	8604	25,77%
2021	25379	6491	25,58%
2022	29732	8566	28,81%
2023	29639	8673	29,26%
2024	27722	8716	31,44%
2025	27981	9474	33,86%
2026	29301	9121	31,13%

IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

JATORRIA URTEKA

JATORRIA	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024	2025	2026
GIPUZKOA	8075	8503	9008	8805	8214	7675	7406	7739	5820	5788	6596	5957	7052	8349
KATALUNIA	4118	4556	4575	5400	4941	5213	5115	5488	4519	6478	6201	6012	5984	4717
MADRIL	1407	1653	2276	3130	3083	3744	4173	4642	3314	4486	3952	3562	3628	3367
FRANTZIA	2939	2880	3338	3779	4008	3549	3002	3591	2358	2424	2409	2287	1365	1371
BIZKAIA	2045	2378	2645	2780	2427	2243	2175	2172	1692	1672	1647	1603	1628	2113
NAFARROA	2731	2781	2634	2512	1950	1715	1662	1710	1436	1302	1315	1358	1445	1722
ARAGOI	611	680	1094	1512	1188	1302	1187	1327	1202	1425	1436	1278	1391	1547
GAZTELA ETA LEON	1136	1276	1558	1750	1394	1281	1316	1395	1141	1121	1128	933	931	939
ARABA	969	1007	965	1049	913	802	763	805	531	558	540	517	502	578
VALENTZIAR E.	268	333	544	502	533	552	915	1150	810	1175	1212	1163	1209	1282
ERRIOXA	288	365	413	521	459	461	496	431	371	403	355	344	356	451
ASTURIAS	296	357	374	453	461	410	425	437	332	328	312	258	239	315
GAZTELA-MANTXA	130	115	176	276	250	405	353	470	395	529	437	420	360	395
GALIZIA	103	167	392	523	426	386	397	488	270	378	341	298	294	309
ANDALUZIA		59	139	177	251	293	401	373	357	532	514	512	389	565
KANTABRIA	221	229	228	256	237	224	238	220	190	181	191	195	204	213
BALEAR UHARTEAK	59	66	61	134	117	146	247	252	203	262	328	324	450	266
KANARIAK	26	27	42	40	45	108	74	102	55	132	148	185	140	221
EXTREMADURA	17	14	28	40	42	58	69	81	88	124	133	103	107	119
MURTZIA E.		10	34	40	38	33	86	80	93	120	132	112	93	133
MELILLA	3	5	1	5	3	2	1	15	5	2	0	3	9	17
CEUTA	1	5	5	2	2	2	2	3	1	4	2	4	3	7
BESTE JATORRIAK	138	499	171	197	244	308	272	408	196	308	310	294	202	305

IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

JATORRIA PROBINTZIAKA

PROBINTZIA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
ALBACETE	59	18	41
ALACANT	228	78	150
ALMERÍA	66	22	44
ARABA	578	163	415
ASTURIAS	315	92	223
ÁVILA	32	6	26
BADAJOZ	65	10	55
BARTZELONA	3585	1248	2337
BIZKAIA	2113	629	1484
BURGOS	256	45	211
CÁCERES	54	14	40
CÁDIZ	77	15	62
KANTABRIA	213	53	160
CASTELLÓ	237	78	159
CEUTA	7	2	5
CIUDAD REAL	41	5	36
KORDOBA	53	21	32
CUENCA	34	12	22
GIRONA	449	176	273
GIPUZKOA	8349	2647	5702
GRANADA	55	8	47
GUADALAJARA	101	37	64
HUELVA	32	10	22
HUESCA	212	81	131
BALEAR UHARTEAK	266	103	163
JAÉN	27	10	17

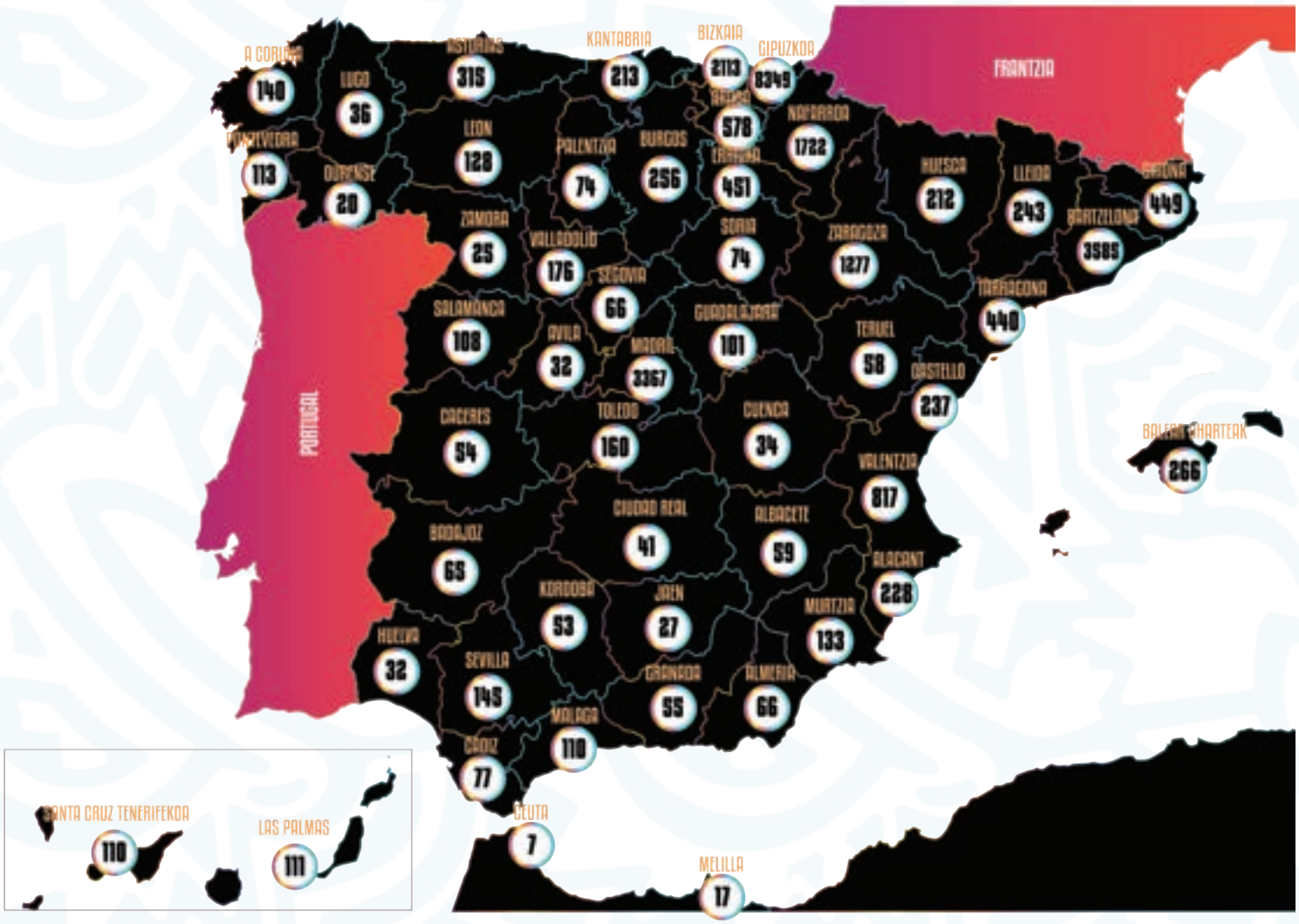
IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

JATORRIA PROBINTZIAKA

PROBINTZIA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
A CORUÑA	140	44	96
ERRIOXA	451	122	329
LAS PALMAS	111	52	59
LEÓN	128	28	100
LLEIDA	243	85	158
LUGO	36	12	24
MADRIL	3367	988	2379
MÁLAGA	110	32	78
MELILLA	17	7	10
MURTZIA	133	37	96
NAFARROA	1722	513	1209
OURENSE	20	2	18
PALENTZIA	74	13	61
PONTEVEDRA	113	38	75
SALAMANCA	108	17	91
SANTA CRUZ TENERIFEKOA	110	37	73
SEGOVIA	66	13	53
SEVILLA	145	36	109
SORIA	74	23	51
TARRAGONA	440	165	275
TERUEL	58	21	37
TOLEDO	160	44	116
VALENTZIA	817	234	583
VALLADOLID	176	48	128
ZAMORA	25	4	21
ZARAGOZA	1277	419	858

IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

JATORRIA PROBINTZIAKA



IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

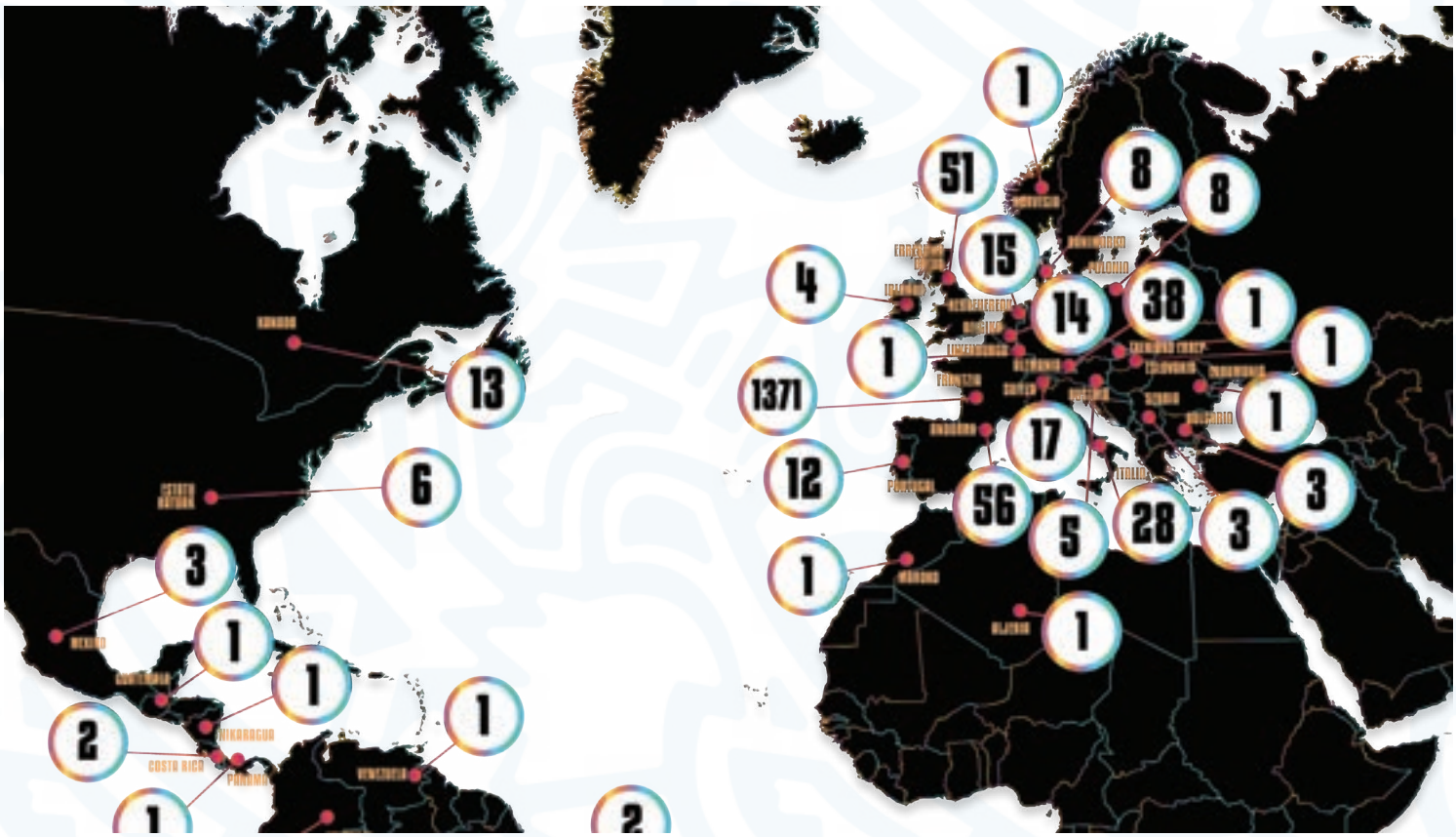
JATORRIA HERRIALDEKA

HERRIALDEA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
ALEMANIA	38	13	25
ANDORRA	56	19	37
ALJERIA	1	1	0
ARGENTINA	1	0	1
AUSTRIA	5	1	4
BELGIKA	14	9	5
BRASIL	2	0	2
FRANTZIA	1371	404	967
BULGARIA	3	1	2
KANADA	13	6	7
TXILE	3	1	2
KOLONBIA	1	0	1
COSTA RICA	2	1	1
DANIMARKA	8	2	6
ESLOVAKIA	1	0	1
ESTATU BATUAK	6	3	3
ERRESUMA BATUA	51	14	37
GUATEMALA	1	1	0

HERRIALDEA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
IRLANDA	4	2	2
ITALIA	28	2	26
LUXENBURGO	1	0	1
MAROKO	1	0	1
MEXIKO	3	1	2
NIKARAGUA	1	0	1
NORVEGIA	1	1	0
HERBEHEREAK	15	4	11
PANAMA	1	0	1
PERU	1	1	0
PORTUGAL	12	3	9
POLONIA	8	4	4
TXEKIAKO ERREP.	1	0	1
ERRUMANIA	1	1	0
SERBIA	3	2	1
SUITZA	17	7	10
VENEZUELA	1	0	1

IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

JATORRIA HERRIALDEKA



IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

Edizio honetan, berriz ere, Gipuzkoako parte-hartzeak gora egin du, 2015tik izandako altuena. Edizio hartan 8805 gipuzkoarrek parte hartu zuten, baina parte-hartze totala 33948 lagunena izan zen.



GIPUZKOA 28,5%

BESTEAK 71,5%



GIPUZKOA + ARABA +BIZKAIA + NAFARROA 43,55%

BESTEAK 56,45%

IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

GIPUZKOARRAK HERRIZ HERRI

LOCALIDAD	COMARCA	TOTAL	MUJERES	HOMBRES
ALTZAGA	GOIERRI	3	1	2
ARAMA	GOIERRI	1	1	0
ATAUN	GOIERRI	5	0	5
BEASAIN	GOIERRI	116	37	79
GABIRIA	GOIERRI	6	1	5
GAINTZA	GOIERRI	2	2	0
IDIAZABAL	GOIERRI	24	4	20
ITSASONDO	GOIERRI	6	2	4
LAZKAO	GOIERRI	51	9	42
MUTILOA	GOIERRI	2	0	2
OLABERRIA	GOIERRI	2	1	1
ORDIZIA	GOIERRI	98	38	60
ORMAIZTEGI	GOIERRI	8	1	7
SEGURA	GOIERRI	13	5	8
ZALDIBIA	GOIERRI	10	2	8
ZEGAMA	GOIERRI	10	3	7
ZERAIN	GOIERRI	3	1	2
EZKIO-ITSASO	UROLA GARAIA	3	0	3
LEGAZPI	UROLA GARAIA	69	24	45
URRETXU	UROLA GARAIA	51	14	37
ZUMARRAGA	UROLA GARAIA	57	18	39
DEBA	DEBA BEHEA	43	15	28
ITZIAR	DEBA BEHEA	4	1	3
MUTRIKU	DEBA BEHEA	22	4	18
EIBAR	DEBA BEHEA	136	51	85
SORALUZE	DEBA BEHEA	12	4	8
ELGOIBAR	DEBA BEHEA	60	9	51

BSS DATUAK

LOCALIDAD	COMARCA	TOTAL	MUJERES	HOMBRES
MENDARO	DEBA BEHEA	8	1	7
ANTZUOLA	DEBA GARAIA	17	2	15
BERGARA	DEBA GARAIA	111	39	72
ELGETA	DEBA GARAIA	2	1	1
ARETXABALETA	DEBA GARAIA	52	16	36
ARRASATE	DEBA GARAIA	110	42	68
ESKORIATZA	DEBA GARAIA	16	6	10
OÑATI	DEBA GARAIA	79	26	53
ASTIGARRAGA	DONOSTIALDEA	154	38	116
DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN	DONOSTIALDEA	3363	1061	2302
ANDOAIN	DONOSTIALDEA	120	27	93
HERNANI	DONOSTIALDEA	201	56	145
LASARTE	DONOSTIALDEA	206	64	142
URNIETA	DONOSTIALDEA	92	31	61
USURBIL	DONOSTIALDEA	81	27	54
ERRENTERIA	DONOSTIALDEA	410	139	271
LEZO	DONOSTIALDEA	92	20	72
OIARTZUN	DONOSTIALDEA	133	47	86
PASAI ANTXO	DONOSTIALDEA	62	18	44
PASAI DONIBANE	DONOSTIALDEA	19	5	14
PASAI SAN PEDRO	DONOSTIALDEA	40	13	27
TRINTXERPE	DONOSTIALDEA	42	9	33
AZKOITIA	UROLA-KOSTA	73	25	48
AZPEITIA	UROLA-KOSTA	113	49	64
ERREZIL	UROLA-KOSTA	2	2	0
URRESTILLA	UROLA-KOSTA	3	2	1
AIA	UROLA-KOSTA	33	16	17
GETARIA	UROLA-KOSTA	12	4	8
ORIO	UROLA-KOSTA	93	36	57
ZARAUTZ	UROLA-KOSTA	251	73	178

BSS DATUAK

LOCALIDAD	COMARCA	TOTAL	MUJERES	HOMBRES
ZESTOA	UROLA-KOSTA	32	10	22
ZUMAIA	UROLA-KOSTA	61	24	37
ADUNA	TOLOSALDEA	2	1	1
ASTEASU	TOLOSALDEA	30	14	16
BILLABONA / AMASA	TOLOSALDEA	65	13	52
ZIZURKIL	TOLOSALDEA	46	19	27
ABALTZISKETA	TOLOSALDEA	1	0	1
ALBIZTUR	TOLOSALDEA	2	0	2
ALEGIA	TOLOSALDEA	9	3	6
ALKIZA	TOLOSALDEA	3	1	2
ALTZO	TOLOSALDEA	7	4	3
AMEZKETA	TOLOSALDEA	7	5	2
ANOETA	TOLOSALDEA	16	9	7
BELAUNTZA	TOLOSALDEA	3	0	3
BERASTEGI	TOLOSALDEA	15	5	10
BERROBI	TOLOSALDEA	7	2	5
BIDEGOYAN	TOLOSALDEA	2	0	2
IBARRA	TOLOSALDEA	46	15	31
IKAZTEGIETA	TOLOSALDEA	1	0	1
IRURA	TOLOSALDEA	28	10	18
LEABURU	TOLOSALDEA	2	0	2
LEGORRETA	TOLOSALDEA	19	8	11
LIZARTZA	TOLOSALDEA	6	3	3
ORENDAIN	TOLOSALDEA	2	2	0
OREXA	TOLOSALDEA	3	3	0
TOLOSA	TOLOSALDEA	300	113	187
HONDARRIBIA	BIDASOA BEHEA	196	55	141
IRUN	BIDASOA BEHEA	631	186	445

"BSS-KO BETERANOAK"

Aurten ere Fortuna K.E. antolakuntzatik parte hartzaileen urteotako iraunkortasuna saritzea eta fideltasuna eskertu dugu.
Urtez urte gehiago dira 25 parte-hartze dituztenak. Edizio honetan 290 pertsona dira 25 parte-hartze edo gehiago dituztenak eta doan egiteko gonbidapena jaso dutenak. Aipagarria Ander Diez lasterkariarena, 1979tik edizio guztietan parte hartu duen bakarra. Parte-hartze gehien duen emakumea, Rosa Luena da, 36 parte-hartzerekin.

1979-TIK PARTE-HARTZE GUZTIAK DITUEN KORRIKALARI BAKARRA
46

40+ 4 PARTE-HARTZAILE

35+ 25 PARTE-HARTZAILE

30+ 93 PARTE-HARTZAILE

25+ 174 PARTE-HARTZAILE



BSS 2025 PODIUMAK



1 RAÚL CELADA 1:01:28

2 DIEGO MÉNTRIDA 1:01:42

3 IRAITZ ARROSPIDE 1:01:46

1 KATHERINE TISALEMA 1:09:39

2 NOSHIM KIMUGE 1:09:58

3 MARÍA VARO 1:10:42



BEHOBIAKO IRABAZLEAK

MARIA LUISA IRIZAR



7

1980
1983
1984
1985
1993
1994
1995

ALFONSO ÁLVAREZ



5

1981
1983
1985
1986
1987

ALBERTO JUZDADO



5

1995
1996
1999
2003
2004

CHEMA MARTÍNEZ



4

2005
2006
2007
2008

BEGOÑA ZUÑIGA



3

1979
1981
1987

JUAN MARI GARIN



3

1980
1988
1990

ROCÍO RIOS



3

1996
1998
2001

CARLES CASTILLEJO



3

2015
2016
2017

AROA MERINO



3

2016
2017
2018

CHAKIB LACHGAR



3

2019
2023
2024

HENRI DALIERE



2

1920
1921

SERAFÍN ULECIA



2

1922
1923

PEIO GARIN



2

1982
1991

MARINA PRAT



2

1989
1992

DIEGO GARCÍA



2

1992
1994

IRATXE ARANBURU



2

2002
2003

MARÍA JOSÉ PUEYO



2

2000
2009

RAFAEL IGLESIAS



2

2009
2010

JAUME LEIVA



2

2012
2018

BEHOBIAKO IRABAZLEAK

JUAN MUGUERZA	1919	MANUEL AZPIROZ	1924	E. SALVIDEGOITIA	1925
DIONISIO CARRERAS	1926	J.M. IRAZU	1979	ANDRÉS ALFARO	1984
CAROL ROSSET	1982	B. AYTNIER	1986	V.HERNANDEZ	1988
CHEMA FERNÁNDEZ	1989	GLORIA AZPILICUETA	1990	ROSI TALAVERA	1991
JESÚS DE GRADO	1993	ANTONIO PÉREZ	1997	ANGELINES RODRIGUEZ	1997
CARLOS DE LA TORRE	1998	AMAIA ORTEGA	1999	JULIUS GIDAGUDAY	2000
PHILIP RUGUT	2001	BENJAMIN ROTICH	2002	WAHBY KENZA	2004
RAEL KIMAYO	2005	ELENA MORENO	2006	SARAH KERUBO	2007
ANA CASARES	2008	M LOPEZ DE TEJADA	2009	ABRHAMILAW ASEFA	2011
TIRHAS GEBRE	2011	OIHANA KORTAZAR	2012	PEDRO NIMO	2013
CLAUDIA BEHOBIDE	2013	J. CARLOS HERNÁNDEZ	2014	VANESSA VEIGA	2014
RAQUEL GÓMEZ	2015	GEMA BARRACHINA	2019	ENEKO AGIRREZABAL	2021
NURIA LUGUEROS	2021	NAN OLIVERAS	2022	CRISTINA SILVA	2022
LAURA RODRÍGUEZ	2023	MIRENA GUARNER	2024	RAÚL CELADA	2025
KATHERINE TISALEMA	2025				

62 IRABAZLE EZBERDIN

31 EMAKUME

31 GIZON

BSSKO MARKA ONENAK

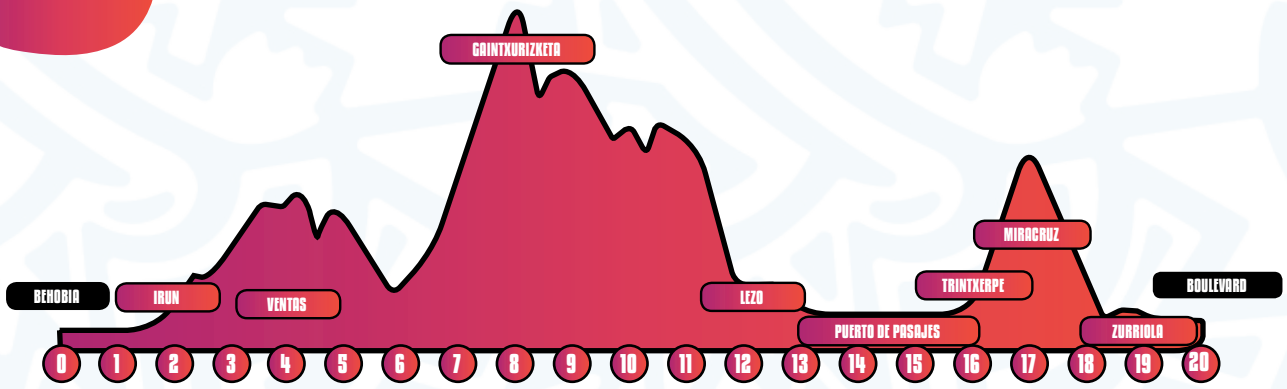
1979 - 2013
IBILBIDEA

ALBERTO JUZDADO
1996

0:59:19

TIRHAS GEBRE
2011

1:08:07



2014 - orain
IBILBIDEA

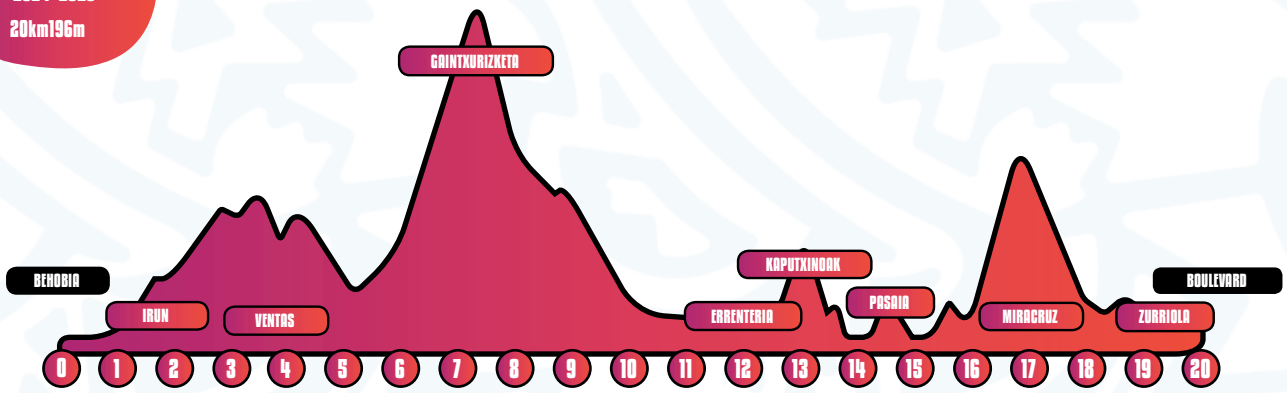
*2024 -2025
20km196m

CHAKIB LACHGAR
2023

0:59:56

AROA MERINO
2018

1:09:41



*2024-2025

RAÚL CELADA
2025

1:01:28

KATHERINE TISALEMA
2025

1:09:34

B/SS PERTSONA EZINDUAK

IZEN-EMATEEN BILAKERA:

	GURPIL AULKIAK	HANDBIKE	IKUSMEN URRIKOAK	MUGIMENDU EZINTASUNA	ELBARRITASUN ZEREBRALA	PATINATZAILE ELBARRIAK	PERTSONA GORRAK	TOTALA
2006	18	2	10	5	3	0	-	38
2007	16	2	14	2	2	0	-	36
2008	15	5	14	3	4	0	-	41
2009	27	3	36	13	2	0	-	81
2010	12	6	27	2	0	0	-	47
2011	9	8	29	0	0	0	-	46
2012	7	16	19	0	0	0	-	42
2013	4	16	20	0	0	0	-	40
2014	4	17	16	2	2	2	-	43
2015	3	20	11	0	1	2	-	37
2016	11	27	17	6	1	1	-	63
2017	10	34	23	6	1	1	-	75
2018	11	37	32	5	1	1	-	87
2019	9	29	26	4	0	1	10	79
2021	7	16	20	2	2	0	4	51
2022	6	21	29	5	2	0	3	66
2023	2	20	17	4	1	0	20	64
2024	2	20	17	4	1	0	20	64
2025	2	20	18	11	4	0	10	65
2026	2	24	19	15	3	0	16	79

*Aurten 14 gida egongo dira ikusmen urriko parte hartzaileak laguntzen

B/SS PATINATZAILEAK

Aurtengoan, 156 izen emate daude, hoietatik 40 emakumezkoak izango dira, %25,64 delarik.

IZEN-EMATEEN BILAKAERA:

2010	99	2015	213	2021	134
2011	123	2016	214	2022	154
2012	123	2017	223	2023	164
2013	155	2018	214	2024	164
2014	199	2019	191	2025	153
				2026	156

2026	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
PATINATZAILEAK	156	40	116

Antzeko profila duen proba batean parte hartu izana egiaztatu beharko dute.

Bukatzeko gutxieneko batez besteko abiadura 16km/o -a da

DERRIGORREZKO PATINATZAILEEN ERRETIRATZEA PATINATZAILEEN FROGAN

km 05 - 10:10
km 10 - 10:30
km 15 - 10:50
km 20 - 11:10

BSS PATINATZAILEAK
2025 PODIUMAK



1 AITOR VACAS
0:38:24

2 IÑIGO OJUEL
0:38:59

3 JULEN URKIZAR
0:38:59

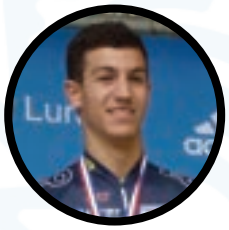
1 GARAZI GANUZA
0:47:59

2 AMALE MUGIKA
0:50:51

3 LEYRE MERINO
0:54:01



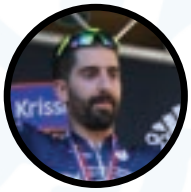
BSS PATINATZAILEAK IRABAZKEAK



AITOR VACAS

5

2018
2019
2020
2024
2025



ALBERTO ALEMÁN

4

2013
2014
2015
2022



IDOIA MARTÍNEZ

4

2017
2018
2020
2022



SARAY NARVAEZ

3

2012
2013
2014



EIDER INSAUSTI

2

2010
2011



IÑIGO VIDONDO

2

2010
2012



MAITE ANCÍN

2

2015
2016



NICOLÁS ALONSO

2

2011
2017



BEREZI MARTÍNEZ

2

2023
2024



SERGIO URIARTE

1

2016



NERE KARRERA

1

2019



PATXI PEULA

1

2023



GARAZI GANUZA

1

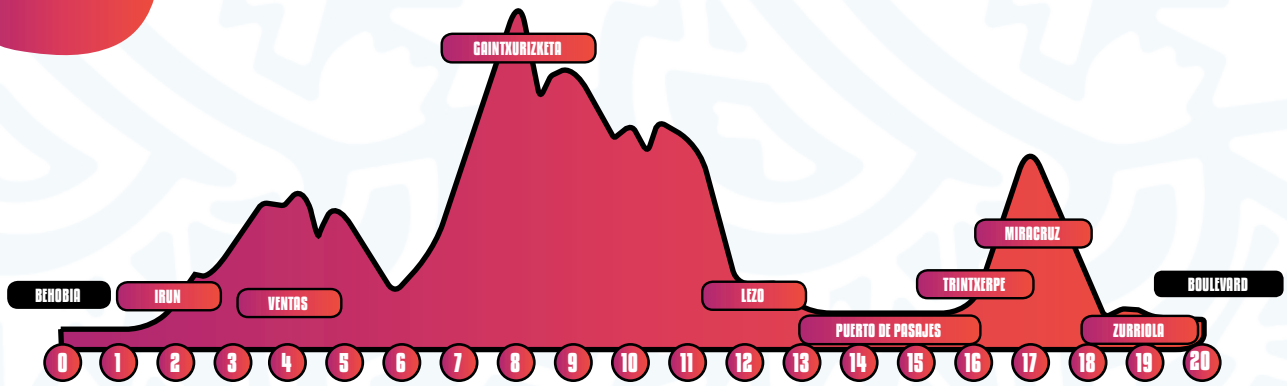
2025

BSS PATINATZAILEAK
MARKA ONENAK

1979 - 2013
IBILBIDEA

NICOLÁS ALONSO — 2011 — 0:37:50

EIDER INSAUSTI — 2011 — 0:39:38

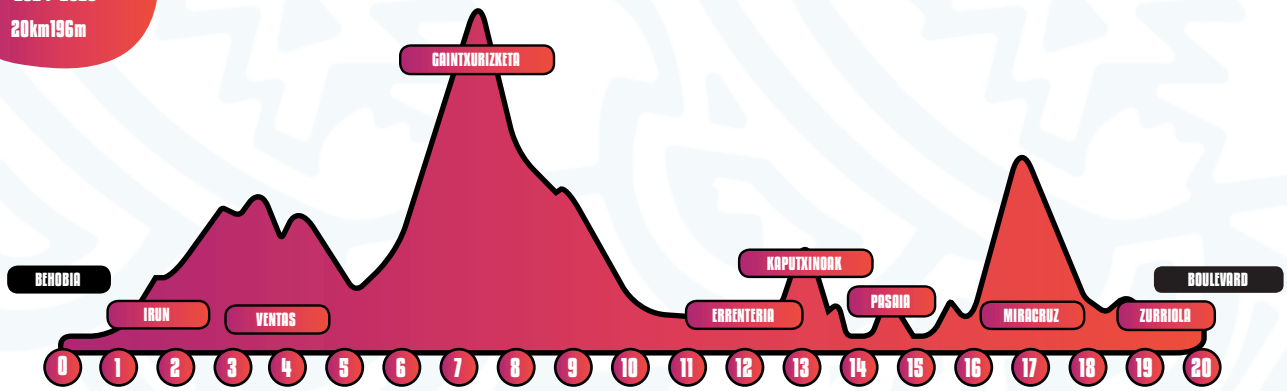


2014 - orain
IBILBIDEA

*2024 -2025
20km196m

ALBERTO ALEMÁN — 2022 — 0:35:12

MAITE ANCÍN — 2015 — 0:37:11



*2024-2025

AITOR AGORRETA — 2024 — 0:36:26

BEREZI MARTÍNEZ — 2024 — 0:44:08

B/SS-KO PARTE-HARTZAILE GUZTIAK









GUZTIRA IZEN-EMATEAK:

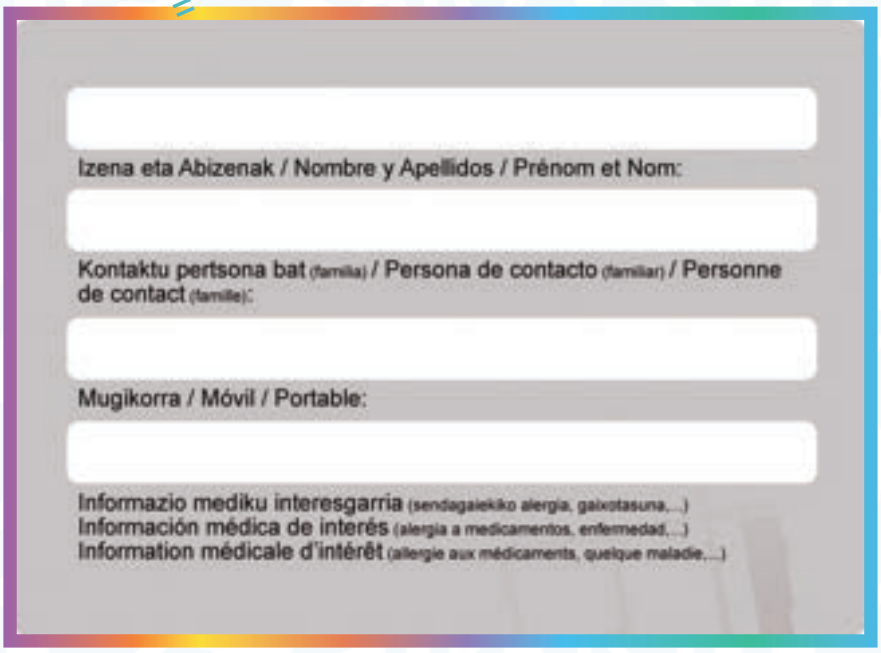
B/SS + B/SS TXIKI+ B/SS PATINATZAILEAK +B/SS PERTS. EZINDUAK

31950

DORTSALEKO DATUAK



Oso garrantzitsua da dortsalaren atzealdean agertzen diren datuak betetzea, medikuen lana errazteko.

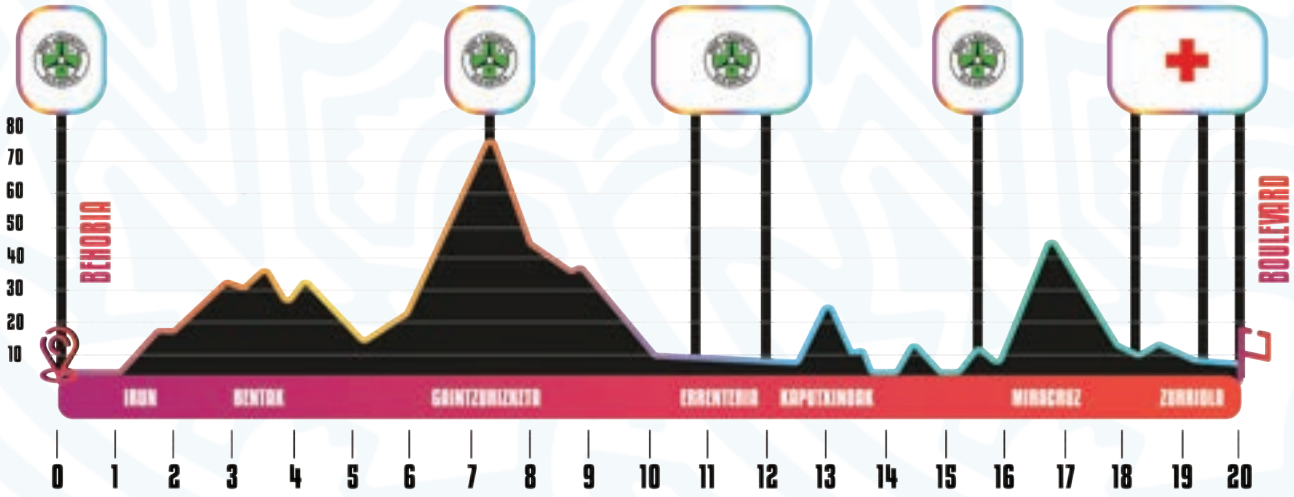


OSPITALE MUGIKORRAK

Ibilbidean dauden ospitale mugikorrak eta osasun baliabideak.







Koordinazio zentruak erakunde bakoitzeko 2 koordinatzaile izango ditu.

Egindako hartatzea eta leku aldatzeak erregistratzen dituen intranet bat erabiltzen dute.

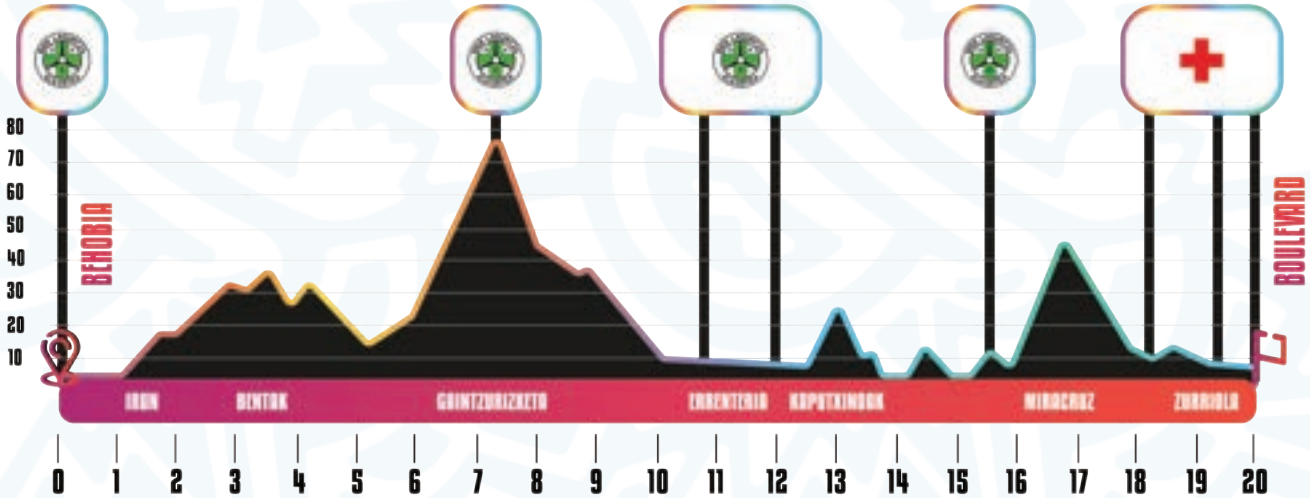
DIABETESA DUTEN PERTSONENTZAKO GLUZEMIA POSTUAK

4
GLUZEMIA POSTU

2007. urtetik ANADI-k eta AGD-k diabetesa duten pertsonentzako, gluzemia postuak jartzen dituzte. Gaur egun 4 postu jartzen dituzte, non diabetesa duen edozeinek bere glukosa neurtu dezake, eta gainera behar izatekotan gehigarri gluzemikoak dituzte.







BSS SAFE

Korrikalariak lortu nahi duen denboraren baitan, BSS SAFE Web App-ak gomendatutako erritmoa eskaintzen du. Kalkulua Behobiako denbora historikoetan oinarritzen da, tenperatura eta haizea kontutan hartuta.



www.behobia-sansebastian.com/behobia-safe



BSS OSASUNA - ENTRENAMENDUAK

Iaz bezala, Behobia-Donostia lasterketarako entrenamendu- eta nutrizio-gida bat gehitu ditugu, arlo horietako profesionalek prestatua.

Entrenamendu-Gida:
Entrenamendu-gida edo osasun entrenamendu gida bat da, eta Behobia - San Sebastián bezalako ekitaldi bati aurre egin ahal izateko eta prozesuan ariketa jasangarri eta osasungarrirako sentsazioak eta baldintzak zein diren jabetzen ikasteko.

Plan hau PRESTATZEAREN, garrantzia nabarmentzeko modu bat da, ez da banakako entrenamendu-plan bat, zalantzarik gabe entrenamendu egoki aurreratuena izango litzatekeena, baina bai lan-kargak gutxinaka eta progresiboki lantzearen garrantzia azpimarratzen duena.

Nutrizio-Gida:
Nutrizio-gida honen helburua, elikadura eta hidratazioarekin erlazioa duten alderdiei buruzko garapen lan bat antolatzea da, Behobia-San Sebastián bezalako lasterketa bat prestatzeko funtsezkoakdirenak.

Horrelako proba bat prestatzeko, denborarekin eta jarraitasun batekin egiteko disenatu da. Gainera helburuetako bat lasterkariak, lasterketa egunera egoera fisiko on batean eta osasun egoera onean iristea eta lasterketaz gozatzea da.

www.behobia-sansebastian.com/es/bss/bss-salud/guia-entrenamientos

BEROAREN ERAGINA:

BSS-AN BERO KOLPEAK JASANDAKOEN EZAUGARRIAK

- GIZONEZKOA
- 20 ETA 40 URTE BITARTEAN
- SASOIKO ETA DENBORA HELBURU BATAZBESTEKOTIK (1h40min) BEHERAKOA
- BIZITZA OSOKO KIROLARIA, BAINA ATLETISMOKO IRAUPEN LUZEKO LASTERKETETAN ESPERIENTZIA GUTXIKOA
- NO ACLIMATADO A CORRER POR ENCIMA DE 20ºC

- LEHENDIK BERO KOLPEA JASANDAKOA
- KASU BATZUETAN, BAINA EZ BEHARREZKOA: GASTROENTERITISA JASATEAK EDO BOTIKA BATZUK HARTZEAK ERAGIN DUTE



PROIEKTU SOLIDARIOAK

Urtero Behobia-San Sebastianek hainbat gizarte-proiekturekin kolaboratzen du.

Lasterketarako dortsal bat eskuratzeko zozketan izena ematen duten pertsonek proiektu hoiekin kolaboratuko dute; izan ere, zozketan izena ematen duen korrikalari bakoitzeko euro bat biltzen da, eta bildutako zenbateko osoa kolaboratzen den gizarte-proiektu guztien artean banatuko da. Aurten 10 proiektu solidario ditugu.

2026 GIZARTE PROIEKTUA

¡Parkinsonaren kontra korrika egin!
Ibilbide hau elkarrekin egiten dugu
Ba al zenekien Parkinsona bigarren gaixotasun neurodegeneratiborik ohikoena dela eta gero eta gazteagoei eragiten diela? Gipuzkoan, ehunka familia bizi dira egunero zurruntasunarekin, martxa-blokeoekin eta bizitza erabat aldatzen duen higadura emozionalarekin. Haientzat, mugimenduan irautea ez da kirol-erronka bat, ezinbesteko beharra baizik.

Jarduera fisikoa eta errehabilitazio espezializatua dira sintomen aurrerapena geldiarazteko eta autonomia berreskuratzeko tresna bakarrak.

RURAL KUTXAREN GIZARTE EKINTZA ETA BEHOBIA - SAN SEBASTIÁNek indarrak batu ditugu berriro ASPARGIri (Gipuzkoako Parkinson Elkarteari) laguntzeko. Gure helburua anbizio handikoa da: asistentzia-gaitasuna handitzea eta gaixotasun horren benetako beharretara **egokitutako zentro berri bat** irekitzea.

Borondatezko dohaintza bat egin dezakezu, oso-osorik espazio berri honetarako izango dena. Zure laguntzarekin, pertsona gehiagok jasoko dute fisioterapia espezializatua, logopedia eta laguntza psikologikoa ingurune duin eta seguru batean.

ASPARGI
ASOCIACIÓN PARKINSON GIPUZKOA
GIPUZKOAKO PARKINSON ELKARTEA

ZURE DOHAINTZAREKIN LAGUN DEZAKEZU, ESTEKA HONEN BIDEZ:
inscripcion.behobia-sansebastian.com/donaciones

BEHOBIA IRAUNKORRA

2002. urtetik, San Marko Mankomunitatearekin eta Txingudiko Zerbitzuak-ekin elkarlanean, ibilbideko hornidura puntuetan eta helmugan sortutako hondakinak tokian bertan banatzen dira sailkatuta biltzeko eta ondoren birziklatzeko. Helmugan bereziki beharrezkoa da parte hartzaileen lankidetza, erabilitako ontziak erabilgarri eta seinaleztatuta dauden edukiontzietan botatzeko.

Hornidura puntuen sistemaren aldaketaren ondorioz –plastikozko botilak beharrean, paperezko edalontziak erabiltzen hasi ginen–, 2009tik sortutako hondakin kopurua murriztea lortu dugu. Sistema honi esker nabarmen murriztu da garraiatu beharreko materialen zama, eta halaber, parte hartzea handitzea ahalbidetu du.

Horrez gain, 2009tik Txingudiko Zerbitzuak-ekin elkarlanean, irteeran korrikalariek baztertutako arropa jaso eta arropa edukiontzietan uzten dute.



GO2 Global omnium - Green Sponsor

Iaz gure karbono-aztarna neurtzeak ekarri zuen urrats garrantzitsuaren ondoren, 2026 honetan gure konpromisoa berritu eta sendotzen dugu.

Hori lortzeko, GO2 by Global Omnium izaten jarraitzen dugu gure GREEN SPONSOR gisa. Jarraikortasun hori funtsezkoa da antolakuntzarentzat: datu historikoak alderatzeko, hartutako neurrien arrakasta ebaluatzeko eta edizioz edizio benetako ingurumen-hobekuntza bermatzeko aukera ematen digu. Euren lan teknikoak klima-kudeaketaren prozesu osoan laguntzen digu:

Nazioarteko zorroztasuna: GO2 by Global Omnium-ek zehaztasunez kalkulatzen du gure karbono-aztarna, nazioarteko estandar zorrotzenak jarraituz (ISO 14064-1 Araua), eta datu fidagarriak ematen ditu ekintza-plan eraginkorrak diseinatzeko.

Ziurtapen independentea: Etengabe neurtuz, egiaztatuz eta ziurtatuz soilik egin dezakegulako aurrera. Gure inpaktua Bureau Veritas ziurtagiri-emaile ospetsuak bermatzen du.

TRENEN GIDA ETA KONTSIGNA
(Web Bertsioa)



RUNLOC

Runloc, Behobiako parte-hartzaileak zuzenean jarraitzeko app-a bueltan da. Berritua eta nobedade askorekin.Orain whatsapp bidezzure lagun edo familiarekin partekatu ahal izango duzu zure jarraipen kontaktua.
behobia-sansebastian.runloc.com

DISPONIBLE EN Google Play

Consíguelo en el App Store

RUN LOC

#BehobiaSS-REN SARE SOZIALAK

@behobia_ss	@BehobiaSS	@BSS_Fortuna	@Behobia-San Sebastián
65157	23925	13963	852

PRENTSA

Urtero bezela karpa bat jarriko da boulebardean.
EZINBESTEKOA da, akreditazioa eramatea.

2025

92 PRENTSA AKREDITAZIO

29 ENTITATE

SARI BANAKETA

Azken urteetan bezela, sari banaketa
Boulebard-eko kioskoan egingo da



SARI BANAKETA ORDUTEGIA

Gurpildun aulkiaky Handbike:..... **10:40**
Rollers:..... **11:00**
Interview Zone* (Carpa Vip)..... **11:40**
Gizonezko eta Emakumezko Podiuma:... **12:00**
1. Gipuzkoarrak
1.Beteranoak

*Elkarrizketa-gune bat jarriko dugu VIP karpan, gizonezkoen kategoriako lehen 3 sailkatuak eta emakumezkoen kategoriako lehen 3 sailkatuak elkarrizketatu ahal izateko.

PRENTSA PROTOKOLOA:

Antolatzaileek kazetariei eskatzen diete ondoko argibideak kontuan hartzeko

- Antolakuntza arduradunen argibideak denok gure lana ahalik eta ondoen egin ahal izateko dira.
- Antolakuntzako kideen jarraibideei kasu egin eta libre utzi adierazitako gunea.
- Ezeren aurretik, errespetua korrikalariei.
- Ezinbestekoa da akreditazioa ikusgai edukitzea.

1- EZ TRABARIK EGIN.

- Ez korrikalariei ezta beste medioei ere. Gunean gauden guztiok errespetatu beharreko segurtasun eta erosotasun neurriak daude.
- **Medio grafikoek** -emanaldi jarraiarako akreditatuak izan ezik- lehen emakumezkoa heldu arte izango dute euren lana bertan egiteko aukera, ondoren joan egin beharko dute eta antolakuntzako kideek esandakoari kasu egin.

Aurten, peto batekin identifikatuko dira, eta ezinbestekoa izango da jantzita eramatea argazkiak ateratzeko gunean egoteko.



- Medio idatziek euren lana egiten utzi egin behar diote medio grafikoei. Ez du zentzurik idatzizkokazetariak helmugan izatea.
- Korrikalariak nekatuta iristen dira eta prentsa gunean (VIP karpa) jaramon egin eta zuen galderei erantzungo diete behin aldatu eta hidratatuta.
- Ezin dira kamerak argindar-sarean konektatu. BATERIA BIDEZ ELIKATU BEHAR DIRA.

2- BABESTU pertsonen intimitatea eta duintasuna -ez grabatu irudi labainik- zorabiatutako korrikalariak, mediku artatzeak etb. **DEBEKATUTA** dago osasun-guneetan zein erreserbatuetan sartzea eta grabatzea. Saihestu sentsazionalismoa eta alarma, bereziki, zoritxarreko gertakarietan. Eragindako pertsonak eta bere familiak erabateko lehentasuna dute eta agintari eskudunek erabakiko dute zeintzuk diren zabaltzeko informazio mota eta une egokiak.

***Antolakuntzak eskubidea du egoki deritzon neurriak hartzeko jarraibide hauek betetzen ez dituen medioaren edo pertsonaren aurka.**

Biziki Proiektua

50/50 egin dezagun posible

Behobia-Donostiak eta Super Amara BATek (Bidasoa Atletiko Taldea), 50/50/25 proiektuari laguntzeko ekintza gisa, BIZIKI proiektua jarri dute abian, Gipuzkoako hainbat tokitan 14 urtetik aurrerako adinean talde mistoan entrenatzeko zerbitzua eskaini ahal izateko, maila guztietan eta emakumeengan arreta berezia jarrita.

Entrenamenduak une oro gainbegiratuko dituzte entrenatzaile tituludunek.

Taldean entrenatzea joera bihurtu da kirolean hasi diren eta aurreratuta dauden pertsonentzat, onura ugari lortzen baitira elkarrekin entrenatzean:

- Ez da hain ohikoa entrenamenduetara huts egitea. Konstanteagoak gara.
- Laguntasuna sustatzen da, elkar babestuz eta animatuz (neskek mutilak eta alderantziz).
- Harreman sozialberriak sortzen dira.
- Merkeagoa da, talde-jarduera baita.

Zer landuko da?

Gorputzaren sendotze orokorra, errendimendu fisikoaren hobekuntza, running-hastapeneko entrenamenduak, lesioen prebentzioa, lasterketa-teknika, koordinazio-ariketa fisikoak. taldean landuko diren beste ildo askoren artean.

Zer barne hartzen du jarduerak?

Jarduera pertsonalizatuaren kamiseta; elkarretaratzeak beste talde batzuekin hilean behin, kirolarekin eta ongizatearekin lotutako gaien inguruko hitzaldiak, ospe handiko hizlariekin.

Non eman daiteke izena jarduerarako?

Donostia, Eibar, Errenteria, Hondarribia, Irun, Pasajes San Juan y Tolosa.

Informazioa:

https://www.atletismobat.com/es/actividades/biziki

https://bss505025.behobia-sansebastian.com/es/inicio

ANIMATU Y PROBATU!!!

FORTUNA Kirol elkartea Club deportivo

super amara BAT Bidasoa Atletiko Taldea

FORTUNA
Kirol elkartea
Club deportivo