



FORTUNA
Kiroi elkartea
Club deportivo

BEHOBIA
SAN SEBASTIÁN

51 EDICIÓN EDIZIOA

2015.XI.08



#BehobiaSS
helmugarik gabeko
sentimendua

www.behobia-sansebastian.com



gipuzkoa



Zure aseguru medikoa



B/SS
51

2015.11.08



**sufritu metro bakoitza,
gozatu oinkada bakoitza
sufre cada metro,
disfruta cada zancada**

#pasionporcorrer

Forum Sport Gipuzkoa:

Arrasate 943 773 072

Donostia 943 393 448

Usurbil 943 376 675

Eibar 943 821 960

Errenteria 943 341 288

La Bretxa (azaroan irekiera/apertura en noviembre)

 **forum sport**

1.a MARKA Liderretako **PREZIOAN**
Nº1 en PRECIO de **MARCAS Líderes**



FORTUNA
Kirol elkarte
Club deportivo



#BehobiaSS
helmugarik gabeko
sentimendua

www.behobia-sansebastian.com

BEHOBIA
SAN SEBASTIÁN
51 EDICIÓN EDIZIOA
2015.XI.08

03

4-5

SENTIMIENTO SIN LÍMITES
MUGARIK GABEKO
SENTIMENDUA

6-7

BSS. BRILLO PARA EL OTOÑO
DONOSTIARRA
DISTIRA DONOSTIAKO
UDAZKENARENTZAT

8-9

BSS. EL VALOR DE
UN SENTIMIENTO
SENTIMEN BATEN BALIOA

10-11

UN SLOGAN Y UNA
CAMISETA CON CORAZÓN

12-13

EL DÍA BSS

16

RESIDUOS SALIDA.
SEPARAR MÁS

18

UNA CARRERA EN
LAS REDES

20-22

BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN Y
AKWANK: UNIÓN ENTRE DOS
CARRERAS

24-25

DORSALES CONTRA LAS
MINAS

26-27

DEPORTE FEMENINO
Y MEDIOS
DE COMUNICACIÓN

28-29

PEDRO NIMO Y LA BSS: 20 KM EN
EL CORAZÓN

30-31

COLABORACIÓN GUREAK /BSS
ELKARLANEAN

32-33

BEHOBIA-DONOSTIA
ERRENTERRIATIK BERRIZ

34-35

ESTUVIMOS EN BOSTON

36

IRUN VIVE LA BEHOBIA

38-39

BSS: UNA INVERSIÓN SALUDABLE

42-48

REGLAMENTO E INFOGRAFÍAS
SOBRE EL RECORRIDO

50

CALENDARIO DEL CLUB
FORTUNA 2016

52

DAVE O'CONNELL:
UN IRLANDES EN LA BEHOBIA

54-55

IMQ. CONSEJOS PARA LA
BEHOBIA

56

CONCURSO #BSS50 ARGAZKIA

58-59

ZERBITZU NAGUSIAK
SERVICIOS PRINCIPALES

60

FERIA DEL CORREDOR

62-63

SEXO ANTES DEL DEPORTE

64-65

EVENTOS DEPORTIVOS.
ORGANIZACIÓN Y PRECIO

68-69

JAVIER ZAPATA. NUESTRO
GRAN HOMBRE DE ADIDAS

70

RED RUNNERS: EL ÚLTIMO PAGA
LOS PINTXOS

72-73

1º BEHOBIA GAZTEA
LA PRIMERA

Koordinatzailea-Edizioa//
Coordinación-Edición
Arantzazu Rojo

Erredakzioa // Redacción
C.D. Fortuna K.E.
Colaboradores

Publizitatea // Gestión Publicidad y Patrocinios
Fernando Ibarreta

Argazkiak // Fotografías
Ana Iturriza
Iñigo Zabaleta
Enrique Pérez
Archivo C.D. Fortuna K.E.

Zuzenketak // Correcciones
Enrique Cifuentes
Iñigo Etxeberria

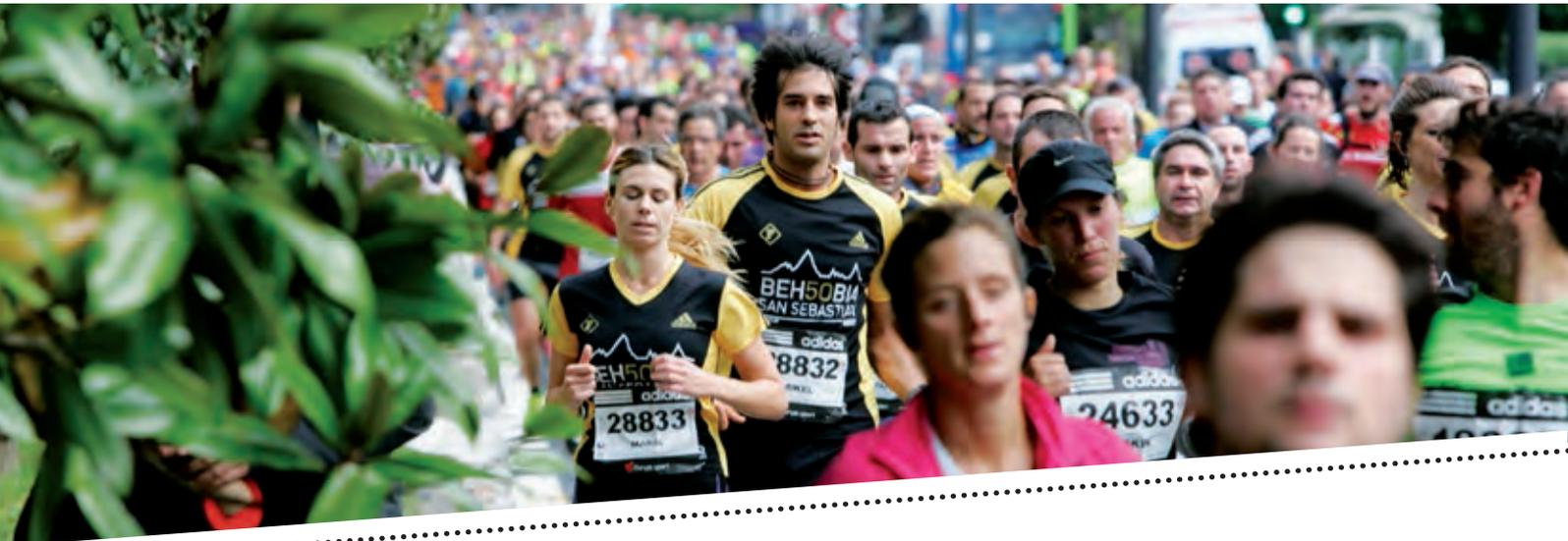
Diseinua, Maketazioa // Diseño y Maquetación
Fátima Garín

Inprimatzea // Impresión
Grupo Delta



04

Sentimiento sin LÍMITES Mugarik gabeko SENTIMENDUA



El éxito que supuso la edición número 50 de la Behobia-San Sebastián añade un punto de dificultad a la hora de encarar una edición que de alguna manera nace aún a su sombra. Fue una edición memorable, no solo por tan importante aniversario sino por las celebraciones que lo rodearon en diversos puntos de la ciudad y por el resultado de una carrera que salió casi perfecta en todos los sentidos, con 30.000 inscritos, sin ningún incidente reseñable y con buen tiempo para correr, con más de 25.000 visitantes a la **Feria del Corredor**, con una **Behobia Txiki** ya asentada y con el inicio de la nueva **Behobia Gaztea**.

En esta Behobia marcada aún por tan importante efeméride, **tenemos que seguir fieles a nuestro compromiso de mejora permanente**. La edición 50 introdujo cambios notables en el trazado habitual de la prueba. Hubo una nueva salida en la recta del Bidasoa y hubo un nuevo trazado nada menos que en los nueve kilómetros centrales de la carrera. En este 2015 vamos a adoptar algunos ajustes en esa aún nueva área de salida -manteniendo en lo básico la estructura de 2014- y repetiremos el paso por **Errenteria**, donde todos los participantes recibieron una acogida realmente excepcional.

También queremos ampliar la atención a los atletas en la zona tras la línea de llegada, con **más megafonía informativa**, con un **nuevo punto de información y mensajes** y con **más voluntariado** atendiéndolos, y con la **app de la Behobia**, que facilitará la información más relevante de la prueba y contendrá un asistente para consultar -entre otras cosas- los horarios de los trenes.

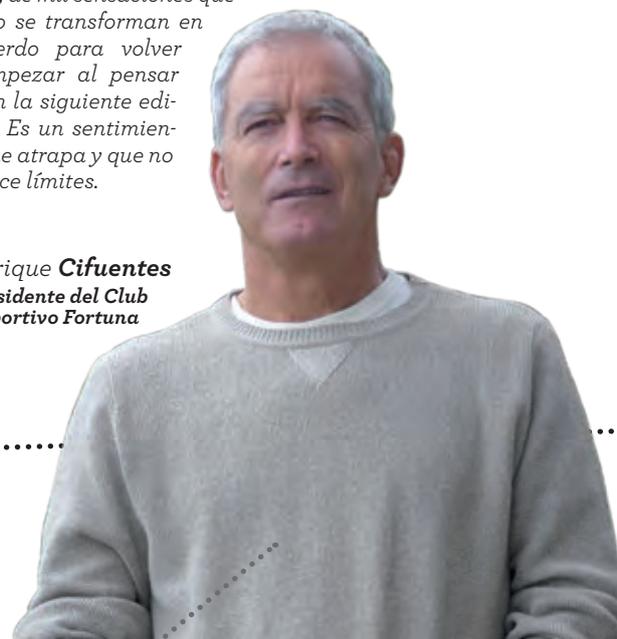
Pero la Behobia no es solo lo que se ve y en este sentido trabajamos en la realización de un **Diagnóstico**

Ambiental de la carrera, para conocer su impacto en este ámbito, y también actuamos con la **Autoridad Territorial del Transporte de Gipuzkoa** para facilitar el movimiento de las y los ciudadanos afectados por el paso de la prueba.

Se trata en suma de afrontar con el mismo espíritu de superación que nos ha venido marcando desde siempre una carrera que va a batir un nuevo récord de participación, con 34.000 inscripciones. Y en este aspecto, especial satisfacción nos produce el nuevo y notable **aumento de la participación femenina**, que sube tres puntos y que pasa del 20,5% de 2014 a un 23,5% en esta edición. Queda camino pero la marcha es alentadora.

No puedo, por último, dejar de ensalzar el lema de este año. **Helmugarik gabeko sentimendua**, sentimiento sin meta, sin fin. Para todos los que de una u otra forma estamos en ella, la Behobia-San Sebastián está hecha de ilusión, de expectativas, de compañerismo, de motivación, de superación, de amistad, de sufrimiento y disfrute, de mil sensaciones que luego se transforman en recuerdo para volver a empezar al pensar ya en la siguiente edición. Es un sentimiento que atrapa y que no conoce límites.

«Enrique Cifuentes
Presidente del Club
Deportivo Fortuna»



Iaz jokatu zen Behobia-Donostia lasterketaren arrakasta itzela ikusita, aurtengoan maila goratzea ez da lantegi erraza izango, aurrekoak utzitako arrastoa luzea baita. Edizio gogoangarria izan zen iazkoa, ez bakarrik urteurren seinalatua gertatu zelako, 50garrena. Izan ere, lasterketaren aitzakitan hiriko hainbat lekutan eginiko ospakizunek proba bera dotore jantzi bazu-

zuten ere, korrikaldia bera, zentzu guztitatik begiraturata, perfekziotik gertu ibili zen: 30.000 partaide, arazo bakar bat ere ez, eguraldi bikaina, 25.000 bisitari **Korrikalariaren Azokara, Behobia Txikia** erabat finkatuta eta **Behobia Gaztearen** lehen edizioarekin.

Iazkoa handia izan bazen, ez gara horregatik geldi egonzale eta gure helburua urtetik urtera lasterketaren maila hobetzea da, zaila izan arren. 50. edizioan ohiko ibilbidean aldaketa esanguratsuak egin genituen. Bidasoako zuzengunean irteera berri bat ezarri zen eta ibilbide berri bat lasterketaren erdigunean, bederatzi kilometrotan zehar, hain zuzen. Aurtengoan, Behobiako irteera gunean egokitzapenak egingo ditugu -orainartekoa hobetze aldera- eta **Erreteriatik** barrena pasatzeko erabakia bere horretan mantentzen da, aldaketari buruz korrikalariak erakutsitako esker onari men eginez.

Atletenganako arreta hobetzea dugu xede eta, ildo horretan, helmuga zeharkatu orduko, **bozgoragailuetatik informazio gehiago** zabalduko da, **informazio eta mezu gune berri batekin**, eta **bolondres taldea** ere **handiagoa** izango da leku horretan. Aldi berean, **Behobiako app-ak** probari dagokion informazio in-

teresgarriena emango du eta laguntzaile bat izango da bertan, besteak beste, trenen ordutegia partaideei eman ahal izateko.

Zentzu horretan, lasterketatik haratago, proba jokatzearen eragina aztertu eta landuko dugu lasterketaren **Ingurugiro-Diagnosi bat** burutuz esparrua zaintze aldera; horretarako, lasterketak hiritarren mugimenduan sor ditzaken trabak samurtzeko elkar lanean jardungo dugu **Gipuzkoako Garraioko Lurralde Agintaritzarekin**.

Edizioz edizio lasterketaren maila hobetzea izan da betidanik gure erronka; beste behin markak haustera dator lasterketa, 34.000 partaiderekin. Atal honetan, bereziki pozteko datua da emakumeen partaidetza kopuruaren gorakada; hiru puntu eta erdiko gorakada izango du aurtengoak, 2014ko %20,5etik %23,5era igoko da. Oraindik bidea egiteko dago, baina harro eta itxaropentsu egoteko moduan gaude.

Azkenik, aurtengo lasterketaren lema goraipatu nahi nuke, **Helmugarik gabeko sentimendua**, amaierarik ez duena, alegia. Neurri batera edo bestera parte hartzen dugunontzat, lasterketa hau gure bihotzetan txertatuta dago, ilusioa da gure pizgarria, laguntasuna ezaugarri, sufrimendu eta gozamina biak bat. motibaziozako gaia eta norberak aurrera egiteko akuilu. Milaka sentsazio ezberdin egun beteko kolpean eta amaitu orduko, hurrengo urteko edizioan berriz parte hartzeko desioan. Mugarik ezagutu ez eta guztiz harrapatuko zaitun sentimendua.





06

BSS. BRILLO para el otoño donostiarra DISTIRA Donostiako udazkenarentzat



Otoño en Donostia es sinónimo de running, de calles, parques y paseos llenos de atletas corriendo con un objetivo: la Behobia-San Sebastián, algo más que un simple evento deportivo para la ciudad.

Uno se da cuenta de que el intenso verano donostiarra llega a su fin, no cuando los focos de la alfombra roja del **Kursaal** se apagan, sino cuando a última hora de la tarde, al salir del **Ayuntamiento** y ya con las luces de la calle encendidas, observa a decenas de hombres y mujeres correr por el paseo de la **Concha**, la **Zurriola** o la ribera del **Urumea**.

En ese instante, uno se para a pensar en las miles de personas que, repartidas por todo el mundo, estarán simultáneamente en pleno esfuerzo con ese gran objetivo: participar en la gran fiesta de la **Behobia-San Sebastián**. Atletas de los cinco continentes que, llamados por una de las pruebas atléticas con mayor participación y repercusión del mundo, afinan su puesta a punto. Atletas que contribuyen a que la **Behobia-San Sebastián** trascienda de la mera actividad deportiva y se convierta en un magnífico escaparate internacional de la ciudad.

→ La Behobia-San Sebastián proyecta Donostia y sus valores a nivel internacional, atrae turismo y genera actividad económica.

Algo que no sería posible sin el esfuerzo de todas aquellas personas que trabajan en la organización de un evento deportivo que cuenta con la participación de más de 30.000 atletas populares llegados desde todos los rincones del planeta.

Dicen que quien prueba repite, y lo hace, además de por el hecho de correr, por visitarnos, por pasar un agradable fin de semana de deporte, ocio, gastronomía..., pero sobre todo por encuentros y reencuentros.

Porque la Behobia-San Sebastián no es sólo correr.

También hay quien viene a disfrutar del ambiente y a animar a esas 30.000 personas, por cuyos cuerpos dicen que corre una gran dosis de adrenalina, viendo las cunetas y arceles de la carretera por las que transcurre la prueba llenas de personas, que con sus ánimos quieren participar también de esta gran fiesta.

Por eso, este segundo domingo de noviembre también estaré en el Boulevard, donde está instalada la meta, para aplaudir durante algo más de cuatro horas a todas las y los participantes de esta fiesta: desde la primera hasta el último de los participantes; de todas y cada una de las disciplinas en las que se celebra la carrera.

Porque durante un fin de semana en pleno otoño, cuando el sol se pone antes y los días son más grises, **Donostia brilla gracias a la magia que desprende la Behobia-San Sebastián.**



Udazkena Donostian running delakoaren sinonimoa da. Korrikalariak kaaleak, parkeak eta pasealekuak betetzen dituzte segidako helburuarekin: Behobia-Donostia prestatzea, hain zuzen ere, hiriarentzat kirolaz besteko ekitaldi bat.

Norbera konturatzen da Donostian uda amaitu dela, ez **Kursaaleko** alfonbra gorriko argiak itzaltzen direnean, baizik eta iluntzean, Udaletxetik ateratzerakoan eta kaleko argiak piztuta daudenean, hamarnaka gizon eta emakume korrika ikusten dituztenean **Kontxako pasealekutik, Zurriolatik** edo **Urumeako** ibai ertzetik.

Orduan, norberari honako pentsamendua etortzen zaio burura: zenbat pertsona egongo dira une horretan korrika egiten Behobia-Donostia jaiari parte hartzeko? Bost kontinenteetako korrikalariak dira, hain zuzen ere, Behobia-Donostia kirolez besteko ekitaldia izatea eta hiriarentzat nazioartean erakuslehoi izatea egiten duten korrikalariak.

Behobia-Donostiak nazioartean erakusten ditu Donostia eta bere balioak nazioartean. Gainera, turismoa erakartzen du eta ekonomia-jarduera sortzen du. Eta hori ez litzateke posible izango mundu osoko 30.000 korrikalari batzen dituen lasterketaren antolakuntzaren lanarik gabe.

Behin eta berriro entzun izan dut Behobia-Donostia lasterketa behin egiten duenak errepikatu egiten duela. Eta errepikatu egiten du korrika egiteagatik, gu bi-

sitatzeagatik, asteburua virola egiten pasatzeagatik, aisialdiagatik, gastronomiagatik..., baina batez ere, jendea eta hiria berriro ikusteagatik. Izan ere, Behobia-Donostia ez da bakarrik korrika egitea. Disfrutatzeko ere bada, baita 30.000 korrikalari horiei animoak emateko ere. Esaten dutenez, haien gorputzak adrenalinaz betetzen dira errepide-bazterrak jendez beteta ikusten dituztenean, hain zuzen ere, bere animo eta txaloeekin festan parte hartu nahi duen jendez beteta.

Horregatik, aurten ere azaroaren bigarren igandean Boulevardeko helmugan izango naiz eta lasterketak irauten dituen lau orduak emango ditut maila guztietako partehartzaile guztiak txalotzen, lehenengotik azkenekora.

Izan ere, udazkeneko asteburu batean, egunak grisagoak direnean eta eguzkia lehenago izkututzen denean, **Donostiak distira egiten du, Behobia-Donostiaren magiari esker.**



<Eneko Goia
Alcalde de Donostia-
San Sebastián





Behobia-San Sebastián: El **VALOR** de un sentimiento



La Behobia-San Sebastián es más que una carrera; es un sentimiento. Sé bien de lo que hablo porque llevo años participando y disfrutando de unas sensaciones sin igual: el buen ambiente de los deportistas, que han preparado la carrera durante todo el año; la del público de Gipuzkoa que siente el deporte como pocos, yo diría como ninguno, y se vuelca en dar ánimos y colaborar con la organización para que todo funcione a la perfección; la de localidades como **Irun** y **Errenteria** que se echan a la calle y llevan a los atletas en volandas, suavizando las cuestas del recorrido y la fiesta total que se organiza en el Boulevard donostiarra para recibir a los deportistas.

Cuando una prueba deportiva logra reunir más de 30.000 personas, contando con la participación de atletas de élite, amateurs, jóvenes, mayores, e involucrando como público a una buena parte de los guipuzcoanos y guipuzcoanas, el valor que aporta a la sociedad supera su dimensión deportiva.

La Behobia-San Sebastián se ha convertido en un referente del atletismo popular, generando en su entorno un gran número de pruebas y contribuyendo a fomentar la afición y la práctica deportiva. Además, proyecta una imagen inmejorable entre los aficionados al deporte que acuden a la cita y regresan a sus lugares de origen con una valoración más que positiva de Gipuzkoa y con una sonrisa.

La Behobia-San Sebastián promueve los mejores valores de la sociedad guipuzcoana; comenzando por la participación de los más de mil voluntarios que

se implican con el C.D. Fortuna para que todo resulte perfecto; continuando con los dorsales solidarios para colaborar con asociaciones y fundaciones que trabajan en proyectos para eliminar la exclusión social, luchar por los derechos de las mujeres, impulsar el desarrollo en países del tercer mundo, acoger a los refugiados, proteger el medio ambiente o la ayuda a asociaciones de personas afectadas por distintas enfermedades. Son causas que otorgan más valor al significado que para todos los atletas tiene su participación en la prueba.

→ **La Behobia-San Sebastián nos enseña el valor que tiene un sentimiento cuando somos capaces de ponerlo en común y hacer que se convierta en una celebración.**

Desde sus comienzos en 1919, la Behobia-San Sebastián es ese sentimiento abierto, en el que hombres, mujeres, jóvenes, mayores, amateurs, profesionales, discapacitados, atletas de Gipuzkoa y de todos los lugares del mundo se reúnen para celebrar su espíritu de superación y compartir los motivos que les hacen participar de este evento social multitudinario. **Son 30.000 historias y otros tantos motivos y la energía positiva que aportan es difícil contarla, hay que vivirla.** Por eso, en noviembre volveré a estar en la línea de salida y soñaré con lo que podríamos conseguir con diez acontecimientos capaces de unir a Gipuzkoa como la Behobia-San Sebastián.

Behobia-Donostia: Sentimen baten **BALIOA**

Behobia-Donostia lasterketa bat baino gehiago da; sentimendu bat da. Ondo dakit nik hori, urteak daramatzadalako lasterketa honetan parte hartzen eta sentsazio paregabe bezatzen: giro bikaina urte osoa lasterketa prestatzen aritu diren kirolarien artean; kirola gutxi bezala sentitzen duen publiko gipuzkoarraren

animoak eta laguntza paregabea, lasterketa ezin hobeto atera dadin; **Irun** eta **Erreterria** bezalako herrien beroa, kaleak bete eta atletak airean eramaten dituztenak, ibilbideko maldak arinduz; eta Donostiako Boulevardean kirolariei harrera egiteko antolatzen den festa bikaina.

Kirol proba batek 30.000 pertsona baino gehiago biltzea lortzen duenean -horien artean: eliteko atletak, amateurak, gazteak, adinekoak...- eta hainbeste gipuzkoar erakarri eta ikusle gisa parte hartzera eramaten dituztenak, zalantzarik gabe esan dezakegu kirolaz haratago dagoen lasterketa dela, gizarteari egiten dion ekarpenagatik.

Behobia-Donostia atletismo herrikiaren erreferente bilakatu da, eta haren inguruan proba ugari sortu dira, kirol zaletasuna eta jarduna areagotzen lagunduz. Gainera, irudi ezin hobea proiektatzen du gurera etorri eta ondoren beraien herrietara Gipuzkoari buruzko balorazio bikainarekin eta irribarre batekin itzultzen diren kirolzaleen artean.

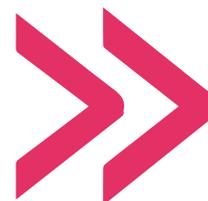
Behobia-Donostiak gizarte gipuzkoarraren balio positiboak sustatzen ditu. Hasteko, mila boluntariotik gora jarduten dira Fortuna Kirol Elkartearekin lankidetzan, lasterketa primeran atera dadin. Gainera, dortsal solidarioak egiten dira, askotariko helburuak dituzten elkarteak eta fundazioak laguntzeko: gizarte bazterketa desagerraraztera zuzendutako proiektuak egiten dituztenak, emakumeen eskubideen alde lan egiten dutenak, hirugarren munduko herrialdeen garapena sustatzen dutenak, errefuxiatuak hartzen dituztenak, ingurumena babestea xede dutenak, edo gaixotasun desberdinak dituztenen elkarteak, besteak beste. Kausa horiek guztiak balio handiagoa ematen diote proba honetan parte hartzeak atletentzat duen garrantziari.

Behobia-Donostiak erakusten digu zein den sentimen baten balioa, guztiok bat egin eta ospakizun bilakatzeko gai garenean. 1919an hasi zenetik, Behobia-Donostia sentimendu irekia da; bertan, gizon, emakume, gazte, amateur, profesional, desgaitu nahiz atletak, Gipuzkoakoak edo munduko beste lekuetakoak, bildu



egiten dira, nork bere burua gainditzeko duen espiritua ospatzeko eta ekitaldi sozial jendetsu honetan parte hartzera bultzatzen dituzten arrazoiak konpartitzeko. 30.000 istorio, eta beste horrenbeste arrazoiz; horrek guztiak askatzen duen energia positiboa ezin da kontatu, bizi egin behar da.

Horregatik, azaroan, hor egongo naiz berriro ere: irteerako marran. Eta amets egingo dut, Behobia-Donostiak bezala Gipuzkoa batzeko gaitasuna duten hamar ekitaldirekin lortu genezakeenarekin.





10

Un slogan y una camiseta con **CORAZÓN**



Hablamos con Miguel Valencia, creador del lema de la BehobiaSS 2015 y con Aritz Trueba e Ingrid Sanz, diseñadores de la camiseta ganadora de este año.

-Arantza Rojo

Miguel Valencia
corriendo la BSS.

Miguel Valencia, @otrolococorre, es el creador del lema de este año. Agradece a su amiga Nora Diaz Azuabarrena la ayuda para filtrar todas las ideas y lemas que iban surgiendo. Aunque la idea estaba clara, intentar resumirla en tan pocas palabras era lo que resultaba más complicado.

Él ha querido transmitir que "La Behobia" se corre y se siente. La carrera termina en la línea de meta del Boulevard de Donostia, pero todos los sentimientos y emociones que despierta en los corredores a lo largo de sus 20 kilómetros siguen latentes más allá de esa línea de meta. No es sólo que no haya un final para ellos, sino que además, con el paso de los años, siguen creciendo y creciendo. Y por añadidura, seguramente nada de lo anterior sería posible sin la pasión de "los del otro lado", que están ahí haga el tiempo que haga, con sus ánimos, aplausos, gritos, con ese brazo estirado y esa mano abierta, ese servir agua, asistir y ayudar a los corredores, plantarse durante horas en un cruce y tantas otras cosas.

Miguel suma siete Behobias en dos etapas diferentes, con un intervalo de 11 años. Que miles de personas lleven ese lema en la camiseta es un orgullo para él. Algo que, dice, no olvidará nunca.

Aunque muy de vez en cuando, desde hace tiempo Miguel escribe en un blog, <http://otrolocoquecorre.blogspot.com.es/> y también comparte lo que llama "chaladuras" en su cuenta de Twitter: @otrolococorre.

EL DISEÑO DE LA CAMISETA

Entrevistamos a Aritz Trueba y a Ingrid Sanz Joga. Ellos son los creadores del diseño que va en la camiseta este año.

Aritz es artista. Y es sobre todo una persona muy constante, además de salsero y emprendedor. En los últimos diez años ha realizado trabajos de ilustración, diseño y animación. En la actualidad trabaja para la Federación de Ikastolas, dando imagen al material didáctico en formato digital. También colabora con especial ilusión en la creación de un cómic junto con otros cuatro compañeros de trabajo, de lo cual se siente muy orgulloso.

Aritz también había corrido la Behobia hace dos años -la primera vez que participó en el concurso del diseño de la camiseta-, y tiene ya una por derecho propio. Cuando empezó a correr sus amigos le decían que la BSS era LA CARRERA y que había que correrla. Al parecer tiene un buen recuerdo ya que está deseoso de volver a disfrutarla tan pronto se cure de su lesión de rodilla.

Ingrid es diseñadora de interiores, siempre ha estado relacionada con el mundo del diseño y, aunque trabaja

en un estudio de Ingeniería y Arquitectura como diseñadora y coordinadora de gremios, su actitud inquieta la lleva a estar en continuo aprendizaje. Participar en este concurso con un artista como Aritz le ha brindado el aire fresco necesario para visualizar nuevas ideas y emprender nuevos proyectos.

Si bien en un principio Aritz no estaba muy animado, porque ya lo había intentado en otras dos ediciones anteriores de la Behobia, tras hablarlo con Ingrid se presentaron juntos al concurso. El proceso de creación propiamente dicho les llevó cuatro días. Ingrid lo inició buscando imágenes que en su opinión tenían que ver con el lema de este año: **#BehobiaSS helmugarik gabeko sentimendua**. A partir de este trabajo inicial fueron probando y eliminando ideas que podían resultar obvias o demasiado rebuscadas y las que podrían calificarse como insípidas o ñoñas.

Ellos han querido transmitir muchas cosas en el diseño, que han ido encajándose mientras daban forma a todo lo que iban generando en sus mentes, teniendo en cuenta los diferentes elementos del evento. Tenía que reflejar movimiento, frescura; y a la vez tenía que ser funcional y minimalista para que la tinta no se convirtiera en un obstáculo para el corredor. Desde el principio Ingrid propuso la idea del corazón para transmitir el sentimiento, pero los corazones les resultaban tan recurrentes... Por lo que probaron con nuevas ideas... y una imagen de un globo con forma de corazón que encontró Ingrid les llevó a jugar con los globos de las liebres. Después Aritz se centró en el número de la edición, el 51. Jugando con la cifra y modificando su tipografía veía que volvía a las ideas iniciales. El corazón no resultaba ahora tan soso, ya que jugaba con el número de la edición ¿o era al revés? De



repente supieron que lo tenían y que, además, tenían posibilidades. A partir de ahí... nervios.

A la pregunta **¿Qué supone para vosotros que miles de personas vayan a llevar vuestro diseño en sus camisetas?** Ingrid y Aritz se quedan callados y se miran.

“Bueeno, al principio es un ‘yuuuuu’ bien largo y una felicidad enorme por la alegría que se van a llevar los amigos y familiares que nos apoyan en nuestra ‘carrera’ creativa, pero que también la sufren; no nos vamos a engañar. Como tienes que esperar hasta ver cómo se concreta el diseño, vas relajándote... pero cuando empiece a verse por ahí y pensar que serán 34.000 personas los que vistan el diseño...”

Por todo, por el diseño, por el color de la camiseta - inédito en la BSS- saben que la apuesta es arriesgada pero ha sido el diseño finalmente elegido y la organización de la carrera está segura que será una camiseta para recordar.

La página web de Aritz e Ingrid
www.kokouet.com



Aritz e Ingrid con la camiseta de la BSS51



12

El día BSS



<Amalur Olasagasti

CONSEJOS E INFORMACIÓN
PARA QUE EL DÍA DE
LA CARRERA
SALGA TODO BIEN

COLÓCATE EN EL GRUPO
QUE TE CORRESPONDA

Si te adelantas, te pueden
descalificar

EL DÍA ANTES

Prepara tu mochila para que no se te olvide nada



EL DÍA ANTES

Coloca el dorsal en la camiseta y el chip en la zapatilla para no dejártelo en la mochila. Prepara los geles, vaselinas, la gorra. Lo que vayas a necesitar tras la carrera guárdalo en la mochila o bolsa que vayas a dejar en la consigna, a la cual deberás adherir la pegatina que viene junto con tu dorsal. Que no sea una mochila muy grande ni pesada ya que los voluntarios han de cargarla

y después depositarla en **San Sebastián** y si es de gran volumen se hace duro manejarla. No laves objetos de valor, o que se puedan romper, o al menos protégelos bien.

QUÉ HACER CON LA MOCHILA:

Consigna adelantada

La mejor opción para evitar el madrugón:

LOS DÍAS 6 Y 7 DE NOVIEMBRE PUEDES DEJAR

TU MOCHILA EN LA FERIA

para que la recojas directamente en llegada, en la **Plaza Gipuzkoa** una vez termines la carrera. Deja allí lo indispensable para cambiarte.

EL DÍA DE LA CARRERA, DESDE LAS 7:30 DE LA MAÑANA, EN LA PLAZA DE GIPUZKOA (en la habitual consigna de llegada) o en el **POLIDEPORTIVO ZUHAIZTI** (al lado del apeadero de Gros, de Renfe).

CÓMO LLEGO A BEHOBIA:

Si eliges coger el tren y sales en los últimos grupos no es necesario que madrugues. Hay horario para todos. Bájate nuestra aplicación **Behobia** (este año también para el sistema ios) e introduciendo tu nombre y apellido podrás ver a qué hora debes coger el tren. Si no tienes internet en el móvil **también puedes consultarlo en la web.**

El ticket, tanto de Euskotren como de Renfe, puedes comprarlo desde dos semanas antes en los lugares indicados en la web y los días previos en la **Feria del Corredor**, a 1 €.

¡¡¡IMPORTANTE!!!

Las mochilas que se dejen en la feria se recogerán en la Plaza Gipuzkoa. Las que se dejen en Zuhazti, en el mismo Zuhazti.



En la zona de salida dispondrás de servicios tales como WC, agua o café



El tren es la mejor opción, pero si llegas en autocar particular, te dejará en la **rotonda de Zaisa** (a 500 metros de la salida) y se irá enseguida por la autopista. A la llegada los autobuses estarán estacionados en la zona del **Estadio de Fútbol de Anoeta**.

Definitivamente, si la santa paciencia no es una de tus virtudes, te aconsejamos que el coche lo dejes para otro día.

ESTAMOS EN BEHOBIA

En Behobia estarán los camiones de **San José & López** para que dejes tu mochila/bolsa antes del tiempo límite indicado para tu número de dorsal (está impreso en la parte trasera del mismo dorsal).

Este año además podrás presenciar el ambiente de la línea de salida mientras lo haces con preciosas vistas sobre el **rio Bidasoa**. Utiliza los diferentes servicios que te ofrecemos en la zona de salida: WC, agua, café... Tienes toda la información en la trasera del dorsal y en la aplicación del móvil.

CALIENTA EN LAS ZONAS RECOMENDADAS

Colócate en el grupo que te corresponda. No te adelantes porque luego viene la descalificación, y es una pena para ti y para nosotros tener que tomar esta medida.

Para animar y seguir el transcurso de salidas habrá 3 pantallas gigantes y música en toda la zona, así que tanto los que están ya esperando en la recta de salida como los que siguen en Behobia podrán calentar al son de la música.

En todo el recinto tendrás contenedores de ropa donde poder echar ese jersey o camiseta que te has puesto para calentar e irá destinado a Caritas, y otros para el poncho o envases que lleses. No los tires en medio de la carretera o en el entorno, por favor. Además de perjudicar el entorno protegido del **rio Bidasoa**, pones en peligro la integridad del resto de participantes.

PISTOLETAZO DE SALIDA

A lo largo de los 20 km del recorrido encontrarás 7 **avituallamientos líquidos: Kms 1'8 5'8-9'6** (también isotónico y sólido) **12-14** (también sólido) **15'7** (también isotónico), **17'8** y en meta con sólido también.

Hidrátate; es importante que lo hagas, ya que si no puedes sufrir problemas de salud muy graves, como el temido golpe de calor.

Durante el recorrido hay diferentes puntos sanitarios fijos y numerosos dispositivos de atención móviles. Si quieres retirarte puedes hacerlo en los puntos de **Gaintzurizketa, Erreterria y Pasajes**. Si no, siempre tendrás el autobús escoba, que te recogerá y te llevará a meta.

Después de 20 fantásticos kilómetros, el **Boulevard**. No te detengas en la línea de meta; sigue andando. Coge la medalla. Te quitarán el chip y recogerás el avituallamiento. Coge solo una bolsa. Si necesitas avituallamiento extra dirígete a la **Plaza de Oquendo**, donde habrá más comida y bebida. Piensa que por detrás de ti llega más gente y ellos merecen tanto como tú la recompensa.

Recoge tu mochila en la **Plaza de Gipuzkoa** según la numeración de tu dorsal (recuerda que si la has dejado en Zuhazti antes de ir a Behobia estará en Zuhazti).

Puedes quedar con tus familiares en la **Plaza de Oquendo** (en el lado del hotel **María Cristina**) donde habrá puntos de encuentro de la A a la Z (por ejemplo quedando en la letra inicial de tu apellido).

Para volver a casa, si has venido en autocar particular, ten en cuenta que estará aparcado en **Ilunbe**, cerca del **estadio de Anoeta**, donde además tienes unas cuantas instalaciones deportivas para ducharte y cambiarte. Puedes acercarte andando o en los autobuses lanzadera gratuitos desde la **Avda. de la Libertad**, cerca de la zona de masajes y del avituallamiento extra, hasta **Anoeta**.

Aunque no es posible dar servicio de duchas a todos los corredores, podrás ducharte también en los polideportivos cercanos **Zuhazti, Manteo** y cabinas públicas de **La Concha** y resto de polideportivos municipales... Mira antes cuál es el que mejor te viene.

Y... si una vez terminada la carrera has quedado entre los/as tres primeros/as de una de estas categorías y tus familiares quieren ver la premiación, éste es el horario:

→ Behobia Gaztea:	9:30h
→ Sillas de Rueda y Handbike:	10:25h
→ Rollers:	10:50h
→ Premiación Absoluta	11:45h
→ 1er Gipuzkoano/Gipuzkoana y 1er Veterano / Veterana en cuanto lleguen ambos	

Si es en las demás categorías, te lo enviaremos por correo.



902 820 010

Llámanos si tienes dudas o a través de

info@behobia-sansebastian.com





Sagar ofiziala
Manzana oficial
Poma oficial

B/SS
51



www.fruiteshurtos.com

RUNNER'S[®]

WORLD

La revista número 1 de tu deporte favorito

¡CORRE CON NOSOTROS!



- ★ Planes de entrenamiento para todos los niveles
- ★ Los mejores consejos de nutrición
- ★ Los expertos más prestigiosos a tu servicio
- ★ Completo calendario de carreras donde escoger tus objetivos



APROVECHA LAS OFERTAS EXCLUSIVAS BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN



¡3 números de Runner's World por sólo ~~11,40 €~~

6€ oferta

<http://bit.ly/RWbehobia>



¡3 números de Runner's World más la colección de COACH (números 1 a 8) por sólo 9 € más!



15€



<http://bit.ly/RWCOACHbehobia>

Oferta válida hasta agotar existencias



16

Residuos Salida. Separar **MÁS**



➔ Los residuos que se generan en la salida de la carrera son importantes. Pedimos tu colaboración para depositarlos en los contenedores preparados para ello.

— Iñigo Etxeberria

La salida de la carrera es el punto donde más residuos se depositan. Las vestimentas de abrigo y los envases son los residuos principales y el impacto que generan es muy importante. Además, la nueva zona de salida se sitúa junto al **río Bidasoa**, una zona natural de especial protección.

Desde la organización somos muy conscientes de que, entre todos, podemos mejorar. En 2014, junto con la entidad local responsable de la limpieza y la gestión de residuos, **Servicios de Txingudi**, se hizo un esfuerzo muy especial en la línea de salida.

Se ampliaron tanto el número de contenedores como los puntos de recogida y su señalización para una mejor detección por parte de los/as participantes y, por primera vez, se prepararon contenedores específicos para la recogida de ropa usada, atendidos por personal para una mejor efectividad en esta recogida selectiva.

El resultado fue que se lograron separar **950 kilos de envases** y **1.100 kilos de ropa usada** que pudieron ser

reciclados. El resto, **2.500 kilos de basura**, fueron al vertedero.

Pero queremos y podemos avanzar. Para ello, pedimos tu implicación:

Antes de deshacerte de envases, plásticos protectores o ropa usada, busca los contenedores específicos ubicados en las distintas zonas de la salida, especialmente el último punto, situado junto a la línea de salida. Verás la señalización.

De esta forma, con el gesto de cada uno, reduciremos el impacto generado entre todos.

¡Gracias y que disfrutes de cada metro!



Colaboran con la BSS





Más de 85 años
en el mundo del café
y en la Behobia-San Sebastián
también contigo.

Bide ona izan!



Cafés la Brasileña



18

Una carrera en las REDES Gure lasterketa SARE SOZIALETAN



➔ En la 50 edición celebrada el año pasado, comenzamos a retransmitir la carrera vía twitter. El resultado fue magnífico.

<Eneko Amundarain
<Joska Natke

#BehobiaSS

Iaz ospatu zen 50. edizioan, lasterketaren jarraipena gure Twitter kontutik egiten hasi ginen, (@BSS_Fortuna), eta emaitza bikaina izan zen, lasterketa martxan zegoen bitartean 3 aldiz “trending topic” izatera iristerainokoa.

Aurten ere bide horretan jarraitu nahi dugu; korrikalari, familiarreko, bolondres eta ikusleen laguntza lasterketako sentimendua eta bizipenak twitterren islatzea lortu nahi genuke.

Horretarako gure traola, #BehobiaSS, erabiltzea eskatzen dugu lasterketarekin zer ikusia duen edozer gauza txiokatzeko; animoak emateko, gertaerak kontatzeko, argazkiak...

Era berean, beste sare-sozialetara ere zabaldu nahi dugu jarraipen hau. Fortuna Kirol Elkartearen kontuan, (@cdfortunake), gure Facebooken (CD Fortuna KE) eta Instagramen (@behobia_ss) ere traola bera erabiliko dugu.

Zuen laguntzaz,
Behobia-
SanSebastian
lasterketak,
sarean inoiz
baino presentzia
handiagoa izatea
lortuko dugu.

En la 50 edición, celebrada el año pasado, comenzamos a retransmitir la carrera vía twitter desde nuestra cuenta @BSS_Fortuna. El resultado fue magnífico llegando a ser “trending topic” hasta 3 veces durante el transcurso de la carrera.

Este año queremos seguir por este camino; pero creemos que todo participante, familiar, incluso el voluntariado y el público, tenéis mucho que contar, y entre todos, podemos conseguir reflejar en Twitter todos los sentimientos y vivencias de la carrera.

Pedimos que se utilice nuestro hashtag, #BehobiaSS, para tuitear cualquier cosa que tenga que ver con la carrera; mandar mensajes de ánimo, comentarios, fotos...

A su vez, queremos ampliar la retransmisión a las demás redes sociales que utilizamos. La cuenta Twitter

del club (@cdfortunake), nuestro Facebook (CD Fortuna KE) e Instagram (@behobia_ss). En estas redes también utilizaremos el mismo hashtag.

Con vuestra ayuda, conseguiremos que la Behobia-SanSebastián tenga, también en la red, la presencia que se merece.



@BSS_Fortuna

Síguenos también en:



CD Fortuna KE



@cdfortunake



@behobia_SS



La Perla
CENTRO TALASO-SPORT



Cuida tu preparación en La Perla

El **Circuito de Talasoterapia** a través de los diferentes chorros y temperaturas es ideal para conseguir un mantenimiento físico adecuado tanto antes como después de la carrera disminuyendo molestias musculares y logrando efectos relajantes y tonificantes.

· **Antes de correr.**

Te ayudará a descargar la musculatura, aliviar la tensión articular y prevenir lesiones.

· **Después de correr.**

Es perfecto para aliviar la sobrecarga, reducir la fatiga y recuperar tu condicionamiento físico favoreciendo tu recuperación.

Zaindu zure prestakuntza La Perla-n

Talasoterapia zirkuitua temperatura eta zurrusta ezberdinen bitartez, ezin hobea da mantentze fisiko egokia lortzeko, lasterketaren aurretik eta ondoren; horri esker, giharretako minak arinduko dituzu, baita efektu erlaxatzailea eta bizkorgarriak lortu ere.

· **Lasterketaren aurretik.**

Lagungarri izango zaizu giharrek luzatzeko, gilzaduren tentsioa arintzeko eta lesioak prebenitzeko.

· **Lasterkaren ondoren.**

Ezin hobea da gainkarga arintzeko, nekea murrizteko eta zure egoera fisikoa berreskuratzeko, leheneratzen lagunduko baitizu.



B/SS

Aquí tienes un

50% DE DESCUENTO

para disfrutarlo en el Circuito de Talasoterapia de La Perla. **Sólo tienes que presentar este vale descuento en recepción.**

Oferta Válida del 1 al 31 de diciembre de 2015. Descuento aplicable en entradas de lunes a viernes no festivos.

Hemen duzu

%50 EKO DESKONTUA

La Perlako Talasoterapia Zirkuituan erabiltzeko. **Nahikoa duzu harreraren deskontu-bale hau aurkeztea.**

Eskaintza honek 2015eko abenduaren 1etik 31raino balio du. Beherapena astelehenetik ostiralerako sareretan aplikatu ahal izango da, jaiegunetan izan ezik.

B/SS



La Perla
CENTRO TALASO-SPORT

Tel.: 943 45 88 56
www.la-perla.net
info@la-perla.net

Síguenos en:





20

Behobia-San Sebastián y AkWank: **UNIÓN** entre dos carreras



→ Enrique Cifuentes, y la antropóloga social Carmen Díez, visitaron en el mes de marzo las localidades guatemaltecas de la Franja Transversal Norte, donde se celebra esa singular prueba desde el año 2013.

< Enrique Cifuentes
< Carmen Díez

Jóvenes
participantes
con su dorsal

Este viaje se realizó dentro del proceso de hermanamiento entre la Behobia-SS y la carrera de mujeres Ak'Wank, que se celebra en el departamento de Alta Verapaz, en Guatemala.

El viaje fue además apoyado por la fundación solidaria Euskal Fundoa. En todo momento la representación del Fortuna estuvo arropada y acompañada por Carlos Maldonado, director de la fundación guatemalteca INCIDE (Iniciativa Civil para la Democracia).

La visita tenía por objeto reforzar la unión entre las dos carreras, mostrando sobre el terreno el apoyo decidido de la Behobia a una iniciativa que busca fomentar el deporte y la igualdad de derechos de las mujeres guatemaltecas, viendo también la posibilidad de implantar eventuales mejoras y a la vez estudiar el medio en que tiene lugar y el impacto que supone en la sociedad indígena en que se desarrolla.

En Cobán (sede de una conocida carrera de Medio Maratón) se unió al grupo Olimpia García, responsable de la Oficina Municipal de la Mujer del Ayuntamiento de Fray Bartolomé de las Casas y que acompañó a la atleta guatemalteca Keily Aracely Xol Choc en la Behobia 2014.

Según llegamos a Raxruhá -una de las tres municipalidades de la Franja y sede en 2015 de la carrera Ak'Wank- nos dirigimos a la Oficina Municipal de la Mujer, donde pudimos departir con las mujeres, mayoritariamente indígenas, que se encargaban tanto de las inscripciones como de ordenar camisetas,

confeccionar guirnaldas, etc.; todo en un espacio muy modesto y reducido pero con un gran entusiasmo y dedicación.

→ En la fachada, una pancarta anunciaba la carrera y su condición de hermanada con la Behobia-SS.

Seguidamente nos recibió en su despacho el Alcalde de Raxruhá, Sr. Gumercindo Reyes, quien nos dio la bienvenida y nos agradeció nuestra presencia como representantes de la organización de la carrera Behobia-San Sebastián.

Por la tarde visitamos a los Alcaldes de las otras dos municipalidades, quienes se manifestaron y nos elogiaron en términos muy similares. El Ayuntamiento (Municipalidad) de Fray exhibía dos paneles con una serie abundante de fotos de la estancia de Olimpia y Keily en la Behobia-SS 2014.

En la fachada de la Municipalidad de Chahal había una pancarta de la carrera en la que también figuraba el hermanamiento con la Behobia y el anagrama de ésta.

Iniciamos el día 3 de marzo, víspera de la carrera, visitando de nuevo la Oficina de la Mujer de Raxruhá. La inscripción parecía más animada. Hay que tener en cuenta que se permite apuntarse hasta el último día.

Colaboran con la BSS



Grupo de jóvenes durante un momento del recorrido

En la tarde fuimos a visitar la pequeña comunidad indígena de **Sisbilha**, a unos 2 km. de **Fray**. Visitamos en su rústica cabaña de madera a una veterana participante (66 años) de 2014, que en esta ocasión decía no podía correr (se fracturó un brazo en la carrera y prefería no arriesgar, al tener a toda la familia a su cargo), pero que finalmente apareció en la meta al día siguiente y completó el recorrido.

Por la noche tuvo lugar en **Raxruhá** una cena, en un restaurante muy sencillo, a la que acudieron los alcaldes de las tres municipalidades, así como concejales y miembros de ellas. **Carlos Maldonado** se mostraba muy satisfecho porque era la primera vez que conseguía reunir a los tres alcaldes, considerando muy probable que nuestra presencia como extranjeros venidos desde tan lejos contribuyese a ello decisivamente.

En la cena los alcaldes tuvieron de nuevo y para con nosotros palabras de agradecimiento y bienvenida y tanto Carmen como yo tuvimos que levantarnos y corresponder con unas palabras a sus respectivos discursos.



desplazarse a pie kilómetro y medio, hasta el lugar de la salida sito en la carretera hacia **Fray** (la única asfaltada). En realidad toda la carrera iba por esa carretera única.

El total de mujeres inscritas era de unas 350, en tres categorías: jóvenes, adultas y libre, aunque en la carrera participaron unas 500 ya que no pocas deciden hacerlo a última hora. Las que venían de fuera de **Raxruhá** llegaban en pequeños autobuses fletados por sus municipalidades y otras en cualquier clase de vehículo. A destacar la gran participación del grupo de jóvenes (a partir de los 12 años), que acudían en grandes grupos desde sus centros escolares religiosos.



En la zona de salida fuimos entrevistados por la emisora de televisión local TeleFray sobre nuestra presencia en la carrera, nuestro apoyo y su significado.



Enrique Cifuentes y Carmen Díez con Reina, veterana corredora de 61 años y toda una institución en Raxruhá.

Y llegó el día grande: el miércoles 4. El inicio de la carrera estaba previsto a las 9 horas para evitar el fuerte calor. El día amaneció gris pero seco, aunque con algunos claros “amenazantes” que luego fueron a más.

El amplio y terroso “parqueo” (estacionamiento) central del pueblo estaba ya adornado con guirnaldas de plástico lila y blanco, con un arco de globos y con una tribuna cubierta para los premios. Ya había bastante gente: público y corredoras. Estas debían

Fui invitado a un programa especial que iba a tener lugar dos días más tarde, pero tuve que declinar la invitación al no estar ya ese día en la región.

Con un poco de retraso y tras nuevos discursos y consejos por parte del alcalde y de la organización, se dio primero la salida a las veteranas, muchas de ellas vestidas con el “corte” (falda típica multicolor) y casi todas con sandalias o chancletas. Pocos minutos después el alcalde dio la salida al segundo grupo y enseguida al tercero, el más numeroso, el de las más jóvenes.

La carrera, de 6 kilómetros por carretera, pasaba de largo por el centro y la meta hasta las afueras del pueblo, con vuelta por el mismo asfalto hasta el parqueo central.



22

Salida Ak Wank:
Las casi 500
participantes
debían cubrir un
recorrido de 6 km
para terminar en el
parqueo central de
la localidad.



Una ambulancia acompañaba a la primera corredora, a la que seguían algunos otros automóviles y motos. Las vallas de la meta apenas conseguían contener a un público numeroso y entusiasta. El hecho de que el arco estuviese paralelo a la recta final -de modo que las corredoras debían girar 90 grados justo antes de pasar bajo él- restaba espectacularidad a ese sprint último.

Solo hubo una mujer atendida en camilla en la llegada, por causa de un desvanecimiento, que fue trasladada a los servicios médicos allá mismo.

La entrega de premios se vio precedida por los discursos de los tres alcaldes presentes, todos los cuales nos incluyeron en su mensaje. También hablaron luego **Carlos Maldonado** y **Olimpia García**. Entre unos y otros yo también tuve que coger el micro para dirigir unas palabras.

El caso es que con tantos discursos la entrega se fue retrasando, el sol salió y empezó a pegar de firme y la explanada se fue vaciando. Cuando por fin dio comienzo la ceremonia, solo quedaba público y corredoras bajo los dos grandes toldos instalados a ambos lados de la tribuna. La ganadora recibió 500 quetzales (unos 60 euros), 300 la segunda y 200 la tercera. Hubo algunos premios especiales más (no monetarios) y uno para la última en llegar a meta, a la que me pidieron le hiciese yo la entrega y -por supuesto- dirigiese unas palabras al micro.

A destacar el mensaje del alcalde de **Fray**, que se lamentó del hecho -llamativo para nosotros- de que **la discriminación a las mujeres empieza ya con el nacimiento, porque" la comadrona cobra 300 quetzales si el bebé es niño y 200 si es niña"**. Nos pareció importante que lo hiciera así público un hombre y además autoridad.

Con nuevas palabras del alcalde de **Raxruhá** terminó el evento, que tuvo su continuidad en un comedor cercano (regentado por **Reina**, una institución y veterana corredora de 61 años), en el que estuvimos unas 50 personas, autoridades incluidas, en un ambiente grato y distendido.

A MODO DE CONCLUSIONES, la experiencia resultó muy positiva, tanto en el aspecto humano como en el político-deportivo, contribuyendo a fortalecer la relación entre el **C. D. Fortuna** y la **Behobia-San Sebastián** con la carrera **Ak'Wank** y lo que ella significa, así como con las municipalidades responsables de su organización, que estamos seguros ahora la ven como algo más importante, desde el momento en que ha suscitado la atención de una organización tan lejana y prestigiosa como la de la Behobia.

También sirvió la experiencia para estrechar lazos con **INCIDE** y con **Euskal Fondoa**, entidad esta que promovió la relación del Fortuna con la Ak'Wank y la propia visita a la Franja.

→ De esta experiencia esperamos se deriven consecuencias positivas para la carrera Ak'Wank y para las mujeres de la Franja Transversal del Norte

Ahora estamos en mejor disposición de proponer formas o proyectos de actuación y mejoras organizativas, así como de procurar implementar la formación de grupos de mujeres que salgan a entrenar con una cierta regularidad, bajo supervisión de algún monitor o monitora local que habría que formar y siempre teniendo en cuenta las circunstancias tan diferentes de la vida en los pueblos de un país como **Guatemala** y especialmente en **Alta Verapaz**, el departamento con menor índice de desarrollo humano.

Porque lo ideal es que no debiera tratarse ya solo de participar una vez al año en una carrera, sino que deberíamos procurar que las mujeres se hagan más visibles durante todo el año y que además se beneficien de un nivel mínimo de mejora física que entre otras cosas les permita luego disfrutar más del esfuerzo físico, especialmente en el caso del sector más joven de la población femenina de la Franja.



MUGAK GAINDITZEA DUGU HELBURU
BEHOBIA - SAN SEBASTIÁN
LA SUPERACIÓN ES NUESTRA META



Dorsales contra las MINAS



El Centro Arrupe ofrece educación y una vida hogareña a 48 niños que de otro modo no tendrían la oportunidad de tener acceso ni a formación ni a empleo.

< Fundación **MAGA**

H Han pasado ya seis años desde que en la **Fundación MAGA** colaboramos por primera vez con el **Centro Arrupe de Battambang (Camboya)**. Hemos tenido la suerte de conocer a personas volcadas y dedicadas a una misión de ayuda y desarrollo; sobre todo a **Kike Figaredo**, jesuita asturiano y artífice de este centro, creado para la ayuda a discapacitados por minas anti-persona y por la polio.

El Centro Arrupe es una casa de acogida para niños, niñas y jóvenes con discapacidad, que provienen de familias pobres. Su principal objetivo es la integración de estos niños y niñas a través de la educación, las oportunidades de empleo e inculcando valores y actitudes positivas. Los jóvenes apoyados por el centro acceden a la escuela, a la universidad o a centros de formación profesional. Además de la educación, el centro organiza clases extra-académicas de inglés, informática, agricultura, de baile tradicional Khmer y promueve varios deportes.

En un país como **Camboya**, en el que ser discapacitado se entiende como una maldición, el **Centro Arrupe** ofrece educación y una vida hogareña a 48 niños y niñas, que de otro modo no tendrían la oportunidad de tener acceso ni a formación ni a empleo (el 60% de los discapacitados de Camboya son analfabetos). A su vez, **el Centro desarrolla proyectos de campo que ofrecen ayuda a alrededor de 600 familias de las zonas rurales que cuentan con miembros con discapacidad.** Gracias a personas como **Kike**, estos niños y niñas han encontrado una forma de ser aceptados por sus comunidades, de romper con

el estigma de la sociedad camboyana y de creencias budistas que atribuyen la minusvalía al mal "karma" derivado de los malos actos de una vida anterior.

Cuando en diciembre del pasado año los voluntarios del Centro nos hablaron del **Medio Maratón de Angkor Wat** (el evento es organizado por una organización sin fines de lucro y comprometido con la causa de las minas terrestres y las municiones de racimo) y de que 45 niños discapacitados de Arrupe se estaban preparando para participar en ella, plenamente fuimos conscientes de la gran capacidad de superación, sacrificio y optimismo que desde Arrupe les transmiten. Además de terminar la carrera, los niños y voluntarios promovieron una campaña denominada "**Correr para prohibir las minas de racimo**".

→ *Corrieron todos con un mismo objetivo y pudieron cumplir un sueño: participar en el Medio Maratón de Siem Reap para reivindicar la prohibición de ese tipo de bombas*

Aunque su objetivo no era ganar, cruzar la meta fue un gran paso hacia adelante para ellos, pero no el fin de su carrera, ya que todavía queda mucho que hacer en el campo de las minas anti-persona en **Camboya**.

En ese momento comprendimos la importancia del deporte para estos niños y niñas y lo que en



esencia representa: **una actividad de superación e integración social.**

A raíz de ahí surgió el proyecto **“Gimnasio y Centro de Rehabilitación para el Centro Arrupe”**. Pronto, con el apoyo del **Club Deportivo Fortuna**, con su colaboración a través del dorsal solidario de la Behobia-San Sebastián, se hará realidad; porque estos niños tienen derecho a ser niños, a comportarse como tal y poder practicar deporte.

El Gimnasio estará destinado a la rehabilitación y educación física de jóvenes con discapacidad. Se beneficiarán de tener un lugar donde poder realizar ejercicio y rehabilitación específica. El deporte es muy

importante para ellos, ya que necesitan ejercitar sus músculos de manera especial y dedicar tiempo a prevenir lesiones. Será un espacio de 40 m2 con máquinas específicas para que puedan trabajar su elasticidad y ganar musculatura.

El objetivo principal es avanzar en su rehabilitación, mejorar el tono muscular para que puedan ganar fuerza y que sus actividades cotidianas les cuesten menos esfuerzo. Por otro lado, el Gimnasio sería también un espacio de ocio para mantener un entorno saludable y seguro, les brindaría la posibilidad de hacer actividades en grupo, de estrechar relaciones y mejorar el espíritu de compañerismo que ya existe entre ellos.

Camboya es uno de los países con mayor porcentaje de discapacitados físicos en el mundo, debido a las consecuencias de la guerra (1975-1979), que dejó sembradas en el país

la escalofriante cifra de diez millones de minas anti-persona. Muchas de esas minas siguen sin desactivar y, todavía hoy, causan al año más de 300 accidentes, que provocan mutilaciones y graves secuelas, tanto en adultos como en niños.

Gracias a vuestra colaboración podremos hacer realidad este nuevo proyecto y transformar un trocito de la vida de estos niños camboyanos, víctimas inocentes de la guerra.

www.fundacionmaga.org
Facebook:FundacionMAGA
Twitter:@fundacionMAGA
Instagram: fundacio_maga





26

Deporte **FEMENINO** y Medios de Comunicación



→ El tratamiento que los medios de comunicación brindan al deporte femenino es pobre y desigual.

< Arantza Rojo

I

Los medios de comunicación son potentes generadores de modelos de identidad. El poder de la televisión es incuestionable. Todos sabemos de su supremacía e influencia en este y otros ámbitos, pero hay que prestar atención a otros medios que también tienen un papel muy importante en la consolidación de valores y construcción de roles y estereotipos.

Recientemente, una investigación realizada por Laura Arpón -ASPIC Comunicación- presentada en la Jornada "Igualdad en el Deporte: Nuevos retos" celebrada en Bilbao el 25 de Junio de 2015, ha puesto de manifiesto -una vez más- que la relación entre el deporte femenino y la prensa es una relación de segunda categoría.

El estudio "Presencia y tratamiento del deporte Femenino en la prensa generalista vasca y en periódicos de información deportiva", editado por la Dirección de Juventud y Deportes del Gobierno Vasco, tiene como objetivo conocer el nivel de cobertura y enfoque que los distintos medios de comunicación escritos han realizado de las noticias del deporte femenino a lo largo de una temporada competitiva completa (2013-2014). -(Se han analizado más de 15.000 noticias recogidas de distintos medios, durante cuatro semanas clave de dicha temporada.)- El estudio es demoledor y la conclusión es que el tratamiento que los medios de comunicación brindan al deporte femenino es pobre y desigual, ya que el deporte femenino está infrarrepresentado.

Está claro que necesitamos políticas que fomenten y faciliten la participación de la mujer en el deporte, en todos los deportes, pero necesitamos también que cuando esa participación existe, los medios lo reflejen en condiciones de igualdad, ya que sin repercusión mediática el deporte femenino se invisibiliza y, al

Portada y extracto del estudio editado por el Gobierno Vasco.



→ Sin repercusión mediática, el deporte femenino se invisibiliza.



ser imperceptible, es muy difícil que una niña, joven, o mujer vea e interiorice que el deporte es algo que ellas pueden practicar, que se puede disfrutar haciéndolo e incluso que se puede llegar muy alto.

Sin presencia en los medios tampoco hay patrocinio... y el **aporte económico es indispensable para la proyección de deporte.**

Los medios de comunicación tienen una gran responsabilidad en este tema, porque la presencia de deportistas masculinos está preestablecida pero la de las féminas se reduce a la consecución de grandes hitos y, aún cuando esto sucede, no suele tener un tratamiento relevante, ni las noticias ocupan la primera posición.

En ese sentido, es importante la iniciativa de **dxtfem.com**, que se ha puesto en marcha por algunos miembros activos de la **Asociación de Prensa Deportiva de Álava.**

dxtFEM es la prueba de que los y las periodistas reconocen las carencias de los medios para los que trabajan y han decidido dar presencia al deporte femenino a través de una página web y de las redes sociales.

Los agentes deportivos también tenemos una responsabilidad en ese hecho. **En el deporte femenino existe un déficit de presencia pero también de conciencia.** Los agentes deportivos tenemos la responsabilidad de que los premios sean paritarios, de comunicar y convocar a los medios para la presentación de pruebas femeninas o de nombrar a deportistas femeninas que vayan a tomar parte en ellas. De emitir comunicados de prensa en los que se mencionen éxitos de mujeres en las mismas condiciones. De anexas y mostrar fotografías en las que aparezcan mujeres. En definitiva, **tenemos la responsabilidad de interiorizar la actitud y ejercer acciones que ayuden a impulsar el cambio, y de disminuir el efecto de tantos años de negación de la posibilidad de la práctica deportiva a las mujeres.**

<http://www.dxtfem.com/>





28

Pedro Nimo y la BehobiaSS: 20 kms en el **CORAZÓN**



→ Desde que me enteré de su existencia, mis ganas por correr la BehobiaSS fueron aumentando hasta el punto de convertirse en algo más que un objetivo: ¡en un sueño!

< Pedro Nimo

D

Descubrí la Behobia-San Sebastián hace unos cuantos años. Me hablaban de una carrera con una gran participación y mejor ambiente, una prueba a la que muchísima gente acudía para pasar un fin de semana en una de las ciudades más bonitas de España. Una excusa ideal para disfrutar viajando en compañía de pareja y amigos al tiempo que practicamos el deporte que más nos gusta.

No fue hasta el año 2013 cuando me decidí a preparar mi primera Behobia. Con el paso de los años, desde que me enteré de su existencia, mis ganas por correrla fueron aumentando hasta el punto de convertirse en algo más que un objetivo: ¡en un sueño! Preparé aquella carrera con muchísimo mimo, con esa mezcla de ilusión, ganas, motivación y pasión.

Y en esas llegó el día de viajar a Donosti, un viaje en compañía de un buen amigo, **Marcos Pereiro**, que corría por primera vez una prueba tan larga y después de años fumando y "viviendo demasiado bien". Acudíamos pues a Donosti con objetivos bien distintos: él quería acabar, disfrutar y vivir una carrera rodeado de miles de compañeros; yo quería ganar, quería luchar por la victoria.

Desde mi llegada a San Sebastián muchas cosas fueron especiales. Acudía con toda la humildad del mundo, pero lleno de confianza y he de reconocer que si alguien me empujó hacia la victoria fue mi amigo **Sergio Román**, que se empeñó en enseñarme cada secreto, cada dificultad de la carrera para ayudarme a

lleerla ¡Él quería que yo ganase! Otro gran amigo, **Félix Sánchez**, también quería mi victoria. ¡Mis amigos se empeñaban en que esa edición 2013 fuese la mía!... Y finalmente, así fue.

De la carrera escribiré poco. Simplemente puedo decir que **¡DISFRUTÉ Y ME SENTÍ GRANDE!** En cada kilómetro sentí el calor y el ánimo del público; un público entregado, animoso y que siente la carrera como propia, un público que hace mágicas las cuestas y llevaderas las bajadas, un público que aprecia y valora el esfuerzo, sea cual sea tu puesto.

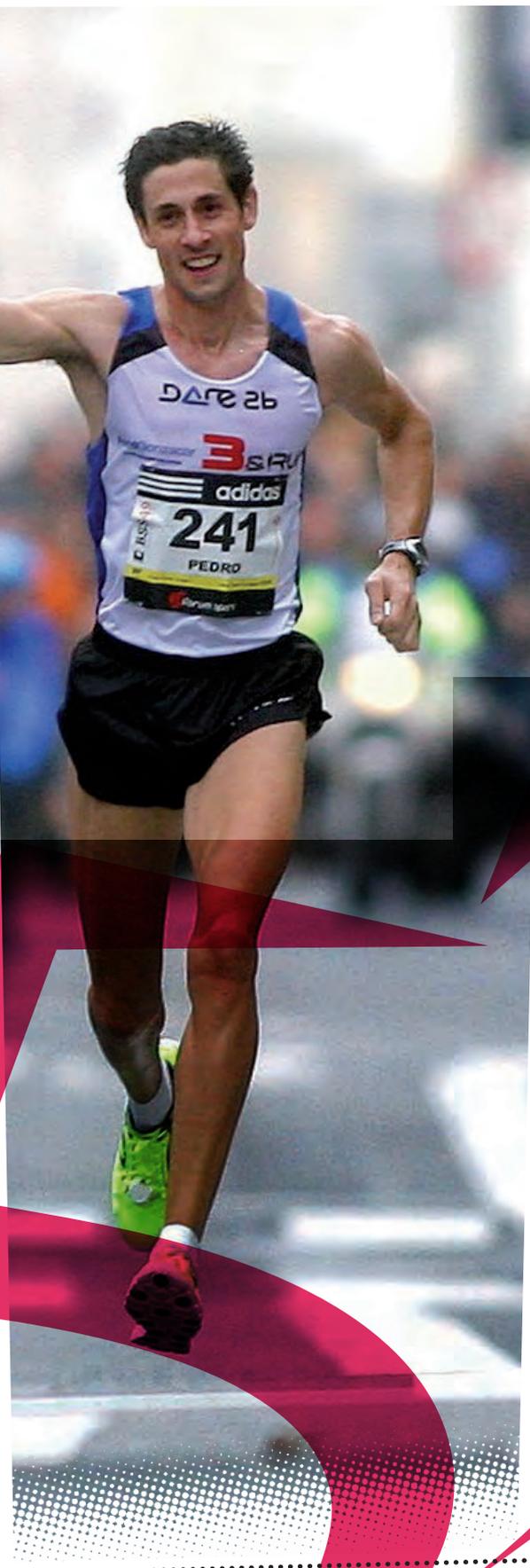
→ Mi entrada en meta, mi "paseo" por el Boulevard, es el recuerdo imborrable de un sueño hecho realidad, una marca a fuego de esas que te levantan cuando te faltan las fuerzas, uno de esos días que dan sentido a muchos malos, a horas de entrenamiento y sacrificio...

Hasta mi entrada en meta, todo fue mágico como atleta, fue increíble como deportista... pero la lección imborrable llegó un par de horas después, cuando descubrí que ganar NO es lo más importante, cuando me di cuenta de que NADA vale más que una vida y que un trofeo o medalla pueden dejar de brillar o tener valor.

Y es que dos horas después de ganar, antes de ducharme, recibía una noticia triste, "una bofetada". Una chica, una atleta, una COMPAÑERA no alcanzaba la meta. Su corazón se detenía cuando la acariciaba ya, cuando el griterío era mayor, cuando tu sonrisa se dibuja en tu rostro y alcanzas tu objetivo y te sientes grande, ganador. De repente miraba mi trofeo y ya no era lo mismo; entraba en la ducha y me echaba a llorar... Arantzi no llegó, y con ella Ibon y sus amigos. Una de nosotros faltaba en meta y sin ella nuestros triunfos no podían ser completos.

Han pasado casi dos años desde entonces y desde ese día disfruto del "simple" hecho de correr, valoro más que nunca cada llegada a meta y procuro compartir con los míos, con mi gente, cada éxito y relativizar cada fracaso. Es curioso cómo alguien a quien nunca conocí ni conoceré, puede llegar a cambiarte la vida... **pero la Behobia es eso: el objetivo de muchos y la felicidad de todos.** Cruzar la meta nos hace grandes y nos mantiene vivos, al igual que Arantzi estará viva entre nosotros. **La Behobia-San Sebastián es una carrera para disfrutar, para correr con el corazón y para enamorarse de una ciudad que llevaré para siempre en mi corazón, al igual que el cariño de los donostiarros.**

¡Gracias Behobia, gracias Donosti por haberme cambiado la vida! Me quedan MUCHAS Behobias que correr y muchas Behobias que ganar... aunque puede que no vuelva a cruzar la meta en primera posición.





30

Colaboración GUREAK - B/SS Elkarlanean

Azaroak 8 data berezia da GUREAKeko hainbat langilerentzat; batzuk hilabete asko daramatzate egun horretarako entrenatzen, beste batzuk azken astetan korrikalarientzat dominak eta poltsak prestatzen egon dira, eta azken batzuk gorriz markatuta dute egutegian eguna goizetik boluntario lanetan ibiltzen baitira lasterketaren helmugan.



El 8 de Noviembre es una fecha especial para algunas personas de GUREAK.

Algunas personas llevan meses entrenando para ese día, otras han estado las semanas anteriores preparando las bolsas y medallas para los corredores, y otras personas tienen marcada la fecha en rojo para participar como voluntarios en meta.

*Gaitasunak Lantzen
Potenciando Capacidades*

Un grupo de **25 personas del servicio ocupacional** de GUREAK es el encargado de preparar todas las bolsas y medallas para los corredores y corredoras de la Behobia/SS tres semanas antes del día.

50 voluntarios de GUREAK reparten las medallas a todas las personas que participan en la carrera B/SS

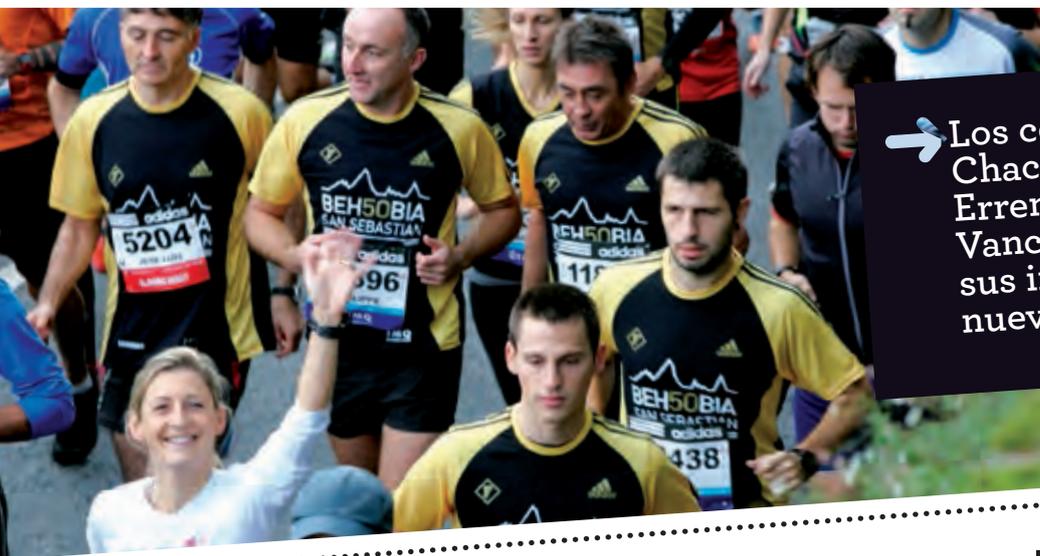


Colaboran con la BSS





Behobia-Donostia Erreteriatik **BERRIZ**



→ Los corredores Alberto Chacón y Karlos Fernandez de Erretería y Alain Narbona del Vancouver Taldea nos cuentan sus impresiones sobre el nuevo recorrido.

◀ Joska Natke

Iaz, gure lasterketaren 50. edizioa ospatzen genuen urte berdinean, Behobiatik Donostiara korrikalariak egingo zuen ibilbideari lupa jarri zitzaion, arrazoia ez zen nolana hikoia, hogeita hamabost urte ondoren, ibilbidearen zati handi bat (9 kilometro) aldatzea erabaki baitzen, lasterketak jatorrian, 1919. urtean izan zuen ibilbidera bueltatuz.

Arrazoi nagusia ez zen nostalgiarena, Pasaia eta Lezoko herrien segurtasuna eta mugikortasuna bermatzea baizik. Hori horrela izanik eta hobekuntza nabaria izanik, antolatzaile bezala, egun horretako protagonisten iritzia jakitea zen helburu nagusia. Horregatik, beste kontsultez gainera, lasterketarietara eta erreteriatik zeharkaldian egon zen jendea iruditzen diogu.

Honetarako esparru ezberdinetatik hautatu dugu jendea galdeketa egiteko, alde batetik **Alberto Chacón** korrikalariarekin egon gara, bera Erreteriatik eta askotan egin du lasterketa, baina iaz laguntza lanetan ibili zen antolakuntzan eta beste ikuspuntu bat izan zuen. Beste alde batetik **Alain Narbona** Vancouver taldeko kitarra jolearekin ere egon gara, 3 orduz erreteriatik pasoa jotzen eman zuen taldea. Eta azkenik **Karlos Fernandez**, lasterketa askotan egin duena eta iaz ere korrikalariaren ikuspuntutik aldaketa bizi izan zuena.



Alberto Chacón (korrikalaria)

Korrikalari bezala, eta kanpotik ikusita, zailago edo errazagoa iruditzen zaizu lasterketa?

Egia esan oso antzekoa dela esango nuke, hogeita kilometro, hogeita kilometro dira eta aurreko urteko denborarekin alderatzea besterik ez dago, aldaketa handiegirik ez dago korrikari dagokionez.

Erreteriatik pasoa nola baloratuko zenuke?

Motibazioa, sekula ez dut herriko kalea horren jendez gainezka ikusi, ezta herriko jaietan ere. Esango nuke momentu batzuetan jendetzaren ondorioz korrikalariarentzako bidea estutzen dela eta horri arreta jarri beharko zaio, baina oso pozgarria da, esan bezala motibazioa topera jartzen dizu.

Herriarentzako positiboa dela uste duzu?

Noski, oso garrantzitsua da herriarentzako, zaletasun handia dago eta lehen lasterketa ikustera joatea ez zen batere erraza, Gaintxurizketara edo Lezora joan beharra zegoen, eta bidea moztuta egonda zaila egiten zen. Orain horrelako goxokia etxe parean izanda, normala jendez gainezka egotea. Gainera kontutan hartu behar dugu Gipuzkoako herri handienetako bat dela biztanleriari dagokionez, beraz herriarentzako ez ezik, lasterketarentzako ere oso garrantzitsua iruditzen zait.

Amaitzeko, aldaketa hobera izan dela esango zenuke?

Hasieran, korrikalari bezala, aldaketa egongo zela entzun nuenean lehenengo erreakzioa negatiboa

izan zen, “buff... ze pereza” pentsatu nuen, baina iazkoa ikusi eta gero, toboganak eta portua zena orain motibazio dosi bat izatera pasatu dela ikusita, ez daukat zalantzarik asko hobetu duela lasterketa. Gainera kontzertu bat zegoen martxan errenterian, 3 orduz egon ziren jotzen txapeldunak bezala eta hori asko eskertzen da, giroa alaitzea beti da ona.

Nolako izan zen Errenterian eta lasterketa baten bitartean jotzeko esperientzia?

Esperientzia oso positiboa izan zen, naiz eta guk ere nekatuta bukatu genuen, hiru orduko kontzertuak ez



Alain Narbona (Vancouver Taldea)

baitira ohikoak, jendearen erreakzioak eta jarrera oso onak izan ziren. Gainera edonork ezin du esan 30 000 pertsonentzako kontzertua eman duenik... (txantxetan dio baino ez du gezurrik esaten)

Oso desberdina al da kontzertu bat lasterketa baten bitartean jotzea?

Nahiko ezberdina da bai, alde batetik ordutegia, gauean jotzera ohituta gaudelako. Beste alde batetik ikuslegoa, jendea ez da zu ikustera etorri, baina hala ere korrikalari batzuk gelditu eta begiratzen gelditzen ziren, askok animo keinuak egiten zizkiguten.

Zein puntu positibo aterako zenituzke errenterian bizitakotik?

Esperientzia oso polita izan zen, ezberdina. Jende askok gure musika entzuteko aukera izan zuen, hurrengo egunetan lagun berri asko gehitu ziren gure facebook orrialdera. (vancouverrocklegazpi)



Karlos Fernandez (korrikalaria)

Zein sentipen eragin zizkizun Errenteriatik pasatzeak?

Ba askoz hobeak egia esan, Lezotik eta Pasaiatik Ba askoz hobeak egia esan, Lezotik eta Pasaiatik pasoa

astunagoa eta luzeagoa egiten da, jendea puntu batetan oso kontzentratua egoten da animoak emateko baina orokorrean nahiko hutsa egoten da, errenterian ordez, etengabe dago jendea alboetan animoak ematen, Larzabaletik kaputxinoetaraino, eta lasterketa asko arintzen duela esango nuke, atsegina da orain.

Lasterketaren zailtasuna aldatu dela uste duzu?

Egia esan ez dakit zehazki zenbat metroko desnibela duen orain, ez nuke esango gogorragoa denik, egia da Lezoko toboganak kentzen direla eta Mirakruz gainera igoera ez dela horren gogorra, baina kaputxinoetako toboganak gehitzen zaizkio eta oso antzekoa gelditzen dela esango nuke, desnibel handiagoa izatekotan orekatuagoa eta ez puntu batzuetan horren astuna.

Errenteriako kontzertua zer iruditu zitzaizun?

Oso ideia ona iruditzen zaizkit lasterketa alaitzeko ideiak, eman dezake korrikalariak ez duela entzuten edo kasu egiten, baina egia da asko apreziatzen ditugula horrelako aportazioak, giroa hobetzen du, eta ikuslego gehiago ere erakartzen du, beraz ongi etorriak dira horrelako kontzertuak beti.

Esan dezakegu oso kasu gutxitan jasotzen dituela aldaketa batek horrenbeste iritzi positibo eta horren kexu gutxi, baina ibilbidearen aldaketaren kontrako iritziak benetan eskasak izan dira. Honez gain, Behobia-Donostia lasterketa originaleko ibilbidera itzultzeak ematen dion balio erromantikoa aipatu beharra dago, 50. edizioa lehenengoaren berdina izan zelako, 35 edizioen ostean.

Azkenik, antolakuntzak duen ikuspuntu teknikotik abiatuz ere arrakasta izan du aldaketak, Trintxerpe, San Pedro eta Donibaneko herriek ez dute horrenbeste orduz isolatuta egon beharrik, larrialdi zerbitzuek asko eskertu duten erraztasuna, bai lasterketa beraren zaintzarako eta baita herri hoietan gertatu litekeenagatik. Ikuslegoari ere lasterketa ikustea askoz errazago suertatu zaio garraio publikoaren bitartez, geltokietatik gertuago gelditzen delako.

Aitzakiarik, beraz, ez da gelditzen, aurten Errenteriako kaleetan ikusle edo korrikalari bezala topo edo topa egiteko, Behobiatik Donostiaraino bidea ahal bezain alai eta atsegina izan dadin lanean jarraituko dugu.





Estuvimos en **BOSTON**



→ El maratón de Boston es el que más ediciones ha celebrado de todo el mundo (119 en 2015). La primera fue en 1897.

<Fernando Ibarreta

Iñigo Etxeberria,
coordinador de
la Behobia San
Sebastián, en meta.
A su derecha, Simon
Wainwright.

INFORME 119th BOSTON MARATHON 2015

MOTIVO Y FORMA DEL VIAJE

El viaje a **Boston**, cuna del maratón más antiguo del planeta, surgió de la posibilidad de visitar una carrera emblemática y ver un modelo americano de organización, contando para ello con alojamiento en la casa de un amigo, **Simon Wainwright**, quien no solo nos acogió y dio de comer durante varios días junto a su familia, sino que además nos movió con su coche y nos acompañó en todo momento, a fin de poder visitar y conocer los puntos clave de la carrera. **Simon** es inglés, pero vive desde hace tres años en **Boston** y ha vivido a su vez muchos años en **Donostia**, habiendo colaborado como voluntario de la Behobia en la carpa de la **plaza de Okendo**.

Estuvimos en **Boston** analizando el maratón desde el 17 de abril al 20 de abril.

HISTORIA Y DATOS GENERALES

El maratón de Boston es el que más ediciones ha celebrado de todo el mundo -119 en 2015- y la primera vez fue en 1897, sólo un año después del primer maratón celebrado en los primeros Juegos Olímpicos de la historia: los de Atenas en 1896.

El evento se celebra siempre el tercer lunes de abril, en el **Día del Patriota** (Patriots Day), que conmemora la primera batalla de los colonos contra los británicos. Hay que recordar que **Boston** fue la ciudad donde se redactó la declaración de independencia de **EEUU**, por lo que el simbolismo es muy grande en su maratón.

Así mismo esta carrera forma parte del grupo selecto de maratones del mundo, los **'Marathon Majors'** o **'Big Six': Tokyo, Boston, Berlin, Chicago, Londres y Nueva York**.

En 2015 tuvo 30.000 participantes y el record está en la edición número 100 con 38.000, y según fuentes oficiales cuenta con 500.000 espectadores. Sólo 5.400 participantes eran extranjeros. También cuenta, nada menos que desde 1975, con modalidad en silla de ruedas, en la que se da una participación muy importante en número y calidad.

Según un estudio de la autoridad local, **genera un impacto económico en la zona de 181 millones de dólares**, de los cuales 101 millones los generan los corredores y acompañantes, 25 millones la recaudación para ONGs, 30 los espectadores y visitantes, 15 los patrocinadores y medios de comunicación (1.200 medios acreditados) y 10 millones la organización. Son diez veces las cifras de la Behobia-SS y son además datos basados en estudios anteriores, previos a la celebración de la prueba de 2015.

Como decíamos, la carrera y la ciudad de **Boston** tienen mucho de simbólico y entre sus hitos está el que

en 1967 una mujer, **Kathrine Switzer**, intentando completar un maratón por primera vez (estaba prohibido para las mujeres por considerarlo "perjudicial" para su salud) fuese abordada por un juez para intentar sacarla de la carrera. La imagen ha quedado para la historia.

SALIDA

Al igual que la Behobia-SS, el **Maratón de Boston** es una carrera en línea: comienza en la localidad de **Hopkinton (Massachusetts)** y acaba en el centro urbano de **Boston**. Es una carrera muy bien organizada y sinceramente estamos muy bien situados. Aunque ellos cuentan con más medios y eso se nota, nosotros tenemos una salida que sigue siendo mágica y llena de adrenalina.

El recorrido sí que recordaba en algunos tramos al ambiente tan especial de la Behobia, especialmente en las inmediaciones de la llegada, con una disponibilidad de espacio envidiable y una animación extraordinaria.

El viaje a Boston, en suma, nos sirvió como una experiencia más en nuestro objetivo

de ir mejorando la Behobia-San Sebastián, una visita sumada a otras anteriores que con la misma meta nos han llevado a observar desde dentro maratones y medios maratones en **Paris, Londres, Roma, Lisboa o Goteborg (Suecia)**; viajes y experiencias que nos han venido confirmando que nuestra Behobia está a la altura de las grandes carreras del mundo, con cosas que aprender -cómo- pero también con aspectos que pueden servir de referencia a otras grandes pruebas populares.



Kathrine Switzer, primera mujer en correr el maratón, asaltada por un juez que intentaba sacarla de la carrera.



CENTRO
QUIROPRÁCTICO
SAN SEBASTIÁN

"No sabía cuánto podía mejorar hasta que empecé a ver a un quiropráctico. Desde que me ajusto, he mejorado tanto mental como físicamente"

Michael Jordan

La quiropráctica es la profesión que se ocupa del diagnóstico, tratamiento y prevención de las alteraciones del sistema neuro - músculo - esquelético, y de los efectos que producen estos desórdenes en la función del sistema nervioso y en la salud en general.

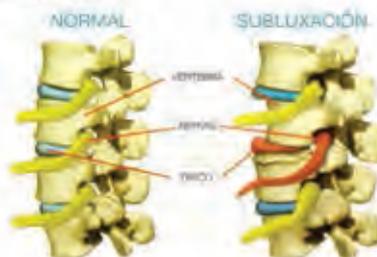
Los deportes y la quiropráctica van de la mano. Los deportistas están siempre buscando cómo hacer que sus músculos y articulaciones rindan lo mejor posible. La quiropráctica hace que tu sistema nervioso funcione a su máximo potencial, desatando el verdadero atleta que hay en ti y haciendo que alcances la cumbre de tu rendimiento físico, mejorando tu coordinación, capacidad de respuesta y ayudando en los procesos tanto de prevención como de recuperación de lesiones.

La práctica de un deporte exige estar en las mejores condiciones posibles para que el cuerpo pueda funcionar a pleno rendimiento.

Cada vez son más los deportistas de élite que cuentan con el apoyo de un cuidado quiropráctico, ya que el deportista puede beneficiarse de una mejora en su rendimiento físico, padezca síntomas o no.

En Países como Estados Unidos, los deportistas cuentan con el apoyo de quiroprácticos para su mantenimiento físico.

Hoy en día, observamos un aumento considerable de esta práctica en nuestro país, deportistas como Rafael Nadal, Jorge Lorenzo y Juan Martínez de Trujillo acuden regularmente al quiropráctico.





36

Irun **VIVE** la Behobia



Son numerosos los iruneses e irunesas que, transcurrida la época festival, dedican una parte de su tiempo libre a entrenar para participar en este gran evento deportivo.

◀ Irene Olaizola Díez

Septiembre, fin de vacaciones, comienzo de un nuevo curso y... últimas semanas para preparar la Behobia-San Sebastián. Prácticamente a diario y sobre todo al atardecer, se pueden ver grupos de corredores/as pertenecientes a clubes deportivos, cuadrillas de amigos, en solitario... que disfrutan corriendo a lo largo de los "bidegorris" que bordean ambas márgenes del río **Bidasoa**, suben a **San Marcial**, se acercan a **Hondarribia**, a la playa de **Hendaya**... En fin, cualquier lugar es bueno para poner la maquinaria a punto y poder enfrentarse con cierta dignidad a la esperada prueba.

Conforme avanza el otoño aumenta el número de corredores por los lugares habituales y el ritmo del entrenamiento se acelera hasta que el segundo domingo de noviembre se celebra la carrera. Este día **Irún** se despierta lleno de deportistas que calientan por sus calles y que poco a poco se van dirigiendo hacia el punto de partida. Los espectadores comienzan a ocupar posiciones a lo largo de todo el recorrido mientras **Behobia** se va preparando, llenando de participantes, de bullicio, de gente que acude desde diferentes destinos, algunos muy alejados.

Se da la salida y el **Bidasoa**, compañero silencioso de tanto esfuerzo, es ahora testigo de la marea multicolor que en pocos minutos alcanzará el centro de **Irún** y que año tras año tarda más tiempo en atravesarlo, recorriendo primero la **Avenida de Navarra**, luego el **Paseo de Colón** y después la **Avenida de Gipuzkoa**. El público aplaude calurosamente a los participantes, anima a los conocidos, se ríe con algunos

de ellos... hasta que los últimos atraviesan el barrio de **Ventas**, enfilando la subida a **Gaintxurizketa**.

Ya ha pasado la gran marea. El público vuelve a sus quehaceres. Los voluntarios se afanan por recoger y limpiar y en pocos minutos la ciudad recobra su aspecto.

Pero los ecos de la Behobia durarán un tiempo.

Mientras, los iruneses e irunesas comentarán los resultados, las novedades, sus propias marcas y cómo se pueden mejorar. Ya se está gestando la próxima edición.



Colaboran con la BSS



SEA CUAL SEA TU META

DISFRUTA DEL CAMINO

HAZTE UN RECONOCIMIENTO MÉDICO
DEPORTIVO CON UN DESCUENTO DE
HASTA EL 30% Y CORRE LA BEHOBIA
EN TU MEJOR CONDICIÓN FÍSICA

**SORTEAMOS
UN PULSOMETRO POLAR**

HASTA EL 8 DE NOVIEMBRE

RECONOCIMIENTO
MÉDICO DE APTITUD

55€

RECONOCIMIENTO
MÉDICO DE ÉLITE

120€

SOLO PARA CORREDORES DE LA B/SS Y CLIENTES DE IMQ
PRECIOS DE RECONOCIMIENTOS CON DESCUENTOS APLICADOS HASTA EL 08/11/2015

SOLICITA TU RECONOCIMIENTO EN:
www.imq.es/behobia-sansebastian

IMQ
Tu seguro médico

B/SS
BARRIO DE SAN SEBASTIÁN

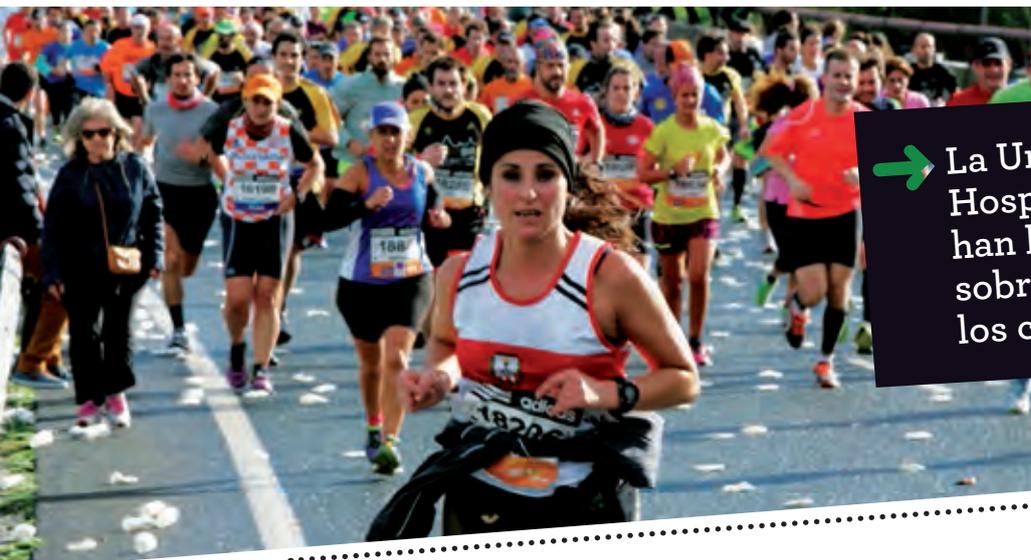
PATROCINADOR OFICIAL

RPS 143/12.



38

Behobia-San Sebastián, una inversión **SALUDABLE**



→ La Universidad de Deusto y el Hospital Universitario Donostia han llevado a cabo un estudio sobre la mejora de la salud en los corredores de la Behobia.

< Alazne Mujika

El primer objetivo se centraba en iniciar de manera exploratoria a observar los antecedentes y determinantes de la muerte súbita en carrera con un estudio del ritmo cardíaco en población sana con y sin riesgo cardiovascular.

Las tres instituciones quisieron aprovechar la concentración de corredores para empezar a recabar información cardiovascular en personas con y sin factores de riesgo. La implantación de avanzada tecnología cardiométrica en una muestra piloto antes, durante y después de la carrera ofrecía la posibilidad de explorar el comportamiento de indicadores que podrían permitir avanzar en el conocimiento de cuestiones cardiovasculares de relevancia, entre ellas, las causas que originan la muerte súbita. **El Hospital Universitario Donostia** asumió el liderazgo de este primer trabajo. El segundo objetivo trataba de conocer **en qué medida los corredores de la popular carrera Behobia-San Sebastián han adoptado estilos de vida saludables a partir de su participación en el evento. La Universidad de Deusto** ha coordinado este segundo trabajo.

En relación con el primer objetivo, se seleccionaron veinte corredores, 12 de ellos con un mínimo riesgo, 8 con diferentes niveles. Fueron sometidos a una evaluación clínica inicial, en la que además de revisar los antecedentes y otros datos de interés de la historia clínica, se les realizaron diferentes exploraciones en la **Unidad de Arritmias y Marcapasos del Hospital Universitario Donostia**.

Una semana antes de la carrera se implantó a los corredores una unidad registradora Spiderflash-T (Sorin Group) que fue revisada la víspera de la carrera para verificar el correcto funcionamiento. Estos dispositivos se mantuvieron hasta un día después de la carrera

para obtener no sólo los datos de la prueba, sino también del día previo y el siguiente, y conocer cómo se comporta el corazón en la recuperación. Afortunadamente, ninguno de los corredores sufrió ninguna arritmia grave u otro evento que comprometiera el normal desarrollo de la carrera. Se observó que la frecuencia cardíaca basal de los corredores fue baja; lo cual concuerda con el comportamiento del corazón en individuos entrenados.

Si fisiológicamente el corazón baja la frecuencia mientras dormimos, en los corredores estudiados este hecho es más acusado con pausas que rondan de media 1,5 segundos (40 lpm). Además, durante la carrera no se han observado frecuencias cardíacas más altas que en los entrenamientos; lo cual nos indica que los corredores estaban en buena forma y habían llevado una preparación correcta.

Con objeto de dar respuesta a este segundo objetivo, la hipótesis de partida ha sido que **la carrera Behobia-San Sebastián puede estar jugando un papel importante en la modificación de sus estilos de vida al animar a la población a iniciarse en la práctica del running en particular y del deporte en general y, en consecuencia, en los efectos derivados de este deporte.**

En la 50ª edición de la carrera participaron cerca de 30.000 corredores, de los cuales más de 8.000 eran guipuzcoanos. Nuestra pregunta era en qué medida ha podido variar el estilo de vida de estas personas en asuntos como la realización de otra actividad física diferente a la del correr, la alimentación, el consumo de alcohol y tabaco o el hábito del sueño desde que decidieron tomar parte en esta prueba. Asimismo, quisimos conocer en qué medida había cambiado la

Colaboran con la BSS





percepción sobre la salud de estos individuos desde su participación en la carrera.

Para dar respuesta a las preguntas planteadas se diseñó un cuestionario que se administró por correo electrónico entre el 3 y el 12 de octubre a 8.115 guipuzcoanos inscritos en la 50ª edición. La tasa de respuesta, una vez eliminadas las respuestas con algún error, alcanzó el 24,75%, esto es, 2.008 respuestas válidas. En términos globales, no hay diferencias significativas entre la distribución de la muestra y la población para género y color de dorsal. Sin embargo, en términos de edad, la muestra se caracteriza por una sobre-representación de la franja 45-65 años y una infra-represen-



La práctica de ejercicio físico continuado aporta más salud, mayor esperanza de vida, menor probabilidad de enfermedad y, en consecuencia, menores costes médicos.

10 tación de los menores de 25 años y mayores de 65 años. Seguidamente destacamos algunos resultados más sobresalientes:

1º) ELEVADA VINCULACIÓN EMOCIONAL DE LOS PARTICIPANTES CON LA CARRERA.

Los encuestados puntúan el reto de correr la Behobia-San Sebastián con un valor promedio de 7,42 (siendo 0 nada importante y 10 muy importante). Además, para más de tres cuartas partes de los encuestados, el reto de correr la Behobia-San Sebastián es bastante o muy importante.

2º) A RAÍZ DE LA PARTICIPACIÓN EN LA CARRERA LOS CORREDORES PERCIBEN UNA MEJORA EN SU SALUD.

Los resultados indican que la percepción media de la salud de los participantes es mejor hoy de lo que era antes de participar en la carrera, de manera significativa en términos estadísticos. Los corredores puntúan su salud antes de participar en la carrera con 6,83 (en una escala de 0 a 10), mientras que a día de hoy la valoran con 7,61. En el gráfico adjunto se observa comparación de la percepción de la salud antes de participar en la carrera y hoy. Es de destacar cómo el porcentaje de encuestados que valoraban la salud con un 8 antes de participar en la carrera ascendía a 24,6%, mientras que a día de hoy asciende hasta el 38,5%. Los que valoraban

con un 9 también pasan del 11,4% al 19,6%. En ambos casos el incremento es, sin duda, muy importante.

3º) UN NÚMERO IMPORTANTE DE CORREDORES HA CAMBIADO SU ESTILO DE VIDA, SIENDO AHORA MÁS SALUDABLE QUE ANTES DE PARTICIPAR EN LA CARRERA.

Algo más del 80% de los encuestados afirma que participar en la carrera ha influido a la hora de practicar ejercicio físico en general, casi el 90% dice que ha influido en correr con regularidad, casi el 50% ha influido en el cuidado de su alimentación y cerca del 20% en la reducción del consumo de tabaco y alcohol. Si eliminamos a los encuestados que no fuman, el porcentaje de encuestados que dice fumar menos ahora que antes de participar en la carrera asciende al 40%. Además, el 67% de los encuestados dice realizar actividades intensas un mayor número de días a la semana y casi un 40% realizar actividades moderadas un mayor número de días desde que tomó la decisión de participar en la carrera. Según los datos, el número de días a la semana en que se practican actividades intensas, moderadas o caminar ha aumentado de manera significativa desde que los encuestados decidieron participar en la Behobia. En este mismo sentido, el tiempo dedicado en cada ocasión a la práctica de actividad intensa, moderada o caminar ha aumentado de manera significativa desde la participación en el evento.

En relación con la alimentación, los datos indican que hay un porcentaje considerable de encuestados que ha mejorado su alimentación desde que decidió participar en la Behobia-San Sebastián.

Observamos que los alimentos cuya frecuencia de consumo ha aumentado de manera significativa son la fruta fresca, el zumo natural de fruta o verduras, el pescado, la pasta, el arroz y las patatas, el pan y los cereales, las verduras y las legumbres. Por el contrario, los alimentos cuya frecuencia de consumo ha disminuido de manera significativa son la carne, embutidos, dulces y galletas, refrescos con azúcar, la comida rápida (pizzas, hamburguesas o bocadillos) y aperitivos y comidas saladas de picar. Aunque en el caso de huevos su consumo ha disminuido y en el de la leche, el queso y el yogur ha aumentado, en ninguno de estos casos el cambio en la frecuencia de consumo es estadísticamente significativa.

En resumen, si la práctica de ejercicio físico continuado aporta más salud, mayor esperanza de vida, menor probabilidad de enfermedad y, en consecuencia, menores costes médicos, no cabe duda de que la Behobia-San Sebastián es un excelente motor de cambio sostenible en el estilo de vida de sus participantes y una inversión en salud pública relevante para los corredores en particular y para Gipuzkoa en general.



PodologíaEUSKADI.COM

Desde el *Colegio de Podólogos de Euskadi* te ofrecemos 10 consejos para que afrontes la carrera con total garantía:

El Colegio de Podólogos de Euskadi te ofrece un **descuento del 10%** en cualquier tratamiento para tus pies.

Encuentra el más cercano en podologiaeuskadi.com y acude con tu número de dorsal para beneficiarte de esta oferta.

1. Sé consciente de la **diferencia entre una disciplina de carrera de fondo y una carrera explosiva** como los 100 metros lisos. Resultan totalmente diferentes tanto a nivel del tipo de zapatillas y prendas, como a nivel de preparación y de la concentración necesaria para afrontar la prueba.



2. **Combate el estrés.** En carreras como la Behobia existe un factor importantísimo y crucial a tener en

cuenta: el estrés al que es sometido todo el organismo, es decir, la fatiga músculo-articular. Dicho estrés puede desembocar en múltiples lesiones potencialmente evitables con un entrenamiento asesorado y con un acopio de recomendaciones profesionales a la hora de escoger los materiales.

3. Recuerda, es la misma distancia para todos los corredores, pero **cada corredor tiene su propia carrera**, esa es la esencia de una carrera popular.

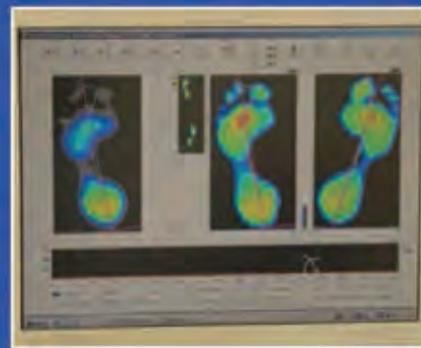
4. **Conoce tu umbral de sufrimiento** y esfuerzo personal para poder obtener el premio más importante en este tipo de carreras, disfrutar de su participación y de todos los detalles que la rodean.

5. **Aprovecha la energía de tus pies.** Independientemente de tener una lesión o no, hay que conocer ciertos aspectos particulares de cada deportista. Concretamente en esta disciplina, el pie y su funcionalidad biomecánica, son factores a tener más en cuenta para aprovechar toda su energía.

6. **Hazte un estudio personalizado de tu pisada y movimiento del pie en carrera.** Los podólogos especializados en deporte realizan estudios de pisada

teniendo en cuenta la técnica propia de la disciplina del running y de lo que se denomina el gesto deportivo de cada individuo.

7. **Acude a profesionales.** Sigue el consejo de expertos conocedores de la biomecánica del pie y con experiencia de los diferentes gestos deportivos y su repercusión a la hora de preservar el equilibrio físico del practicante.



8. **No esperes a tener una lesión.** La mayoría de las personas que acuden a las consultas lo hacen ya con alguna sintomatología o lesión. Las lesiones más comunes en esta disciplina son la fascitis plantar y la periostitis, ambas responsables del parón en seco de cualquier programa de entrenamiento. El mejor tratamiento para estas lesiones es la prevención.

9. **Elige el calzado adecuado.** En base a todo lo anterior podrás saber qué calzado es el adecuado para ti, así como si fuese necesaria la aplicación de un tratamiento. Uno de los errores más comunes es pensar que la calidad de las zapatillas se basa en el precio.

10. Has invertido mucho tiempo entrenando así que ahora ha llegado el momento de...



¡¡DISFRUTAR!!

B/SS
51
2015.11.08

Una Behobia San Sebastián ¡¡bien merece una recompensa!!



www.urkabe.es

urkabe  grupo gourmet Okin

IRTEERA ORDUAK ETA GUNEAK

- **GURPIL-AULKIAN DOAZEN ATLETAK:** 9,30tan
- **PATINATZAILEAK:** 9,35etan
- **KORRIKALARIAK:** 10:00tan

Korrikalariak 19 irteera talde osatuko dituzte dortsalean eta webguneko "Irteera" tartearen agertzen den informazioaren arabera. **Dortsalean ageri den orduaren aurretik irteera-gunean jarriz gero lasterkariari lasterketatik kanporatua izango da.** Txip-irakurgailuek behar baino lehenago abiatzen diren lasterkarien berri emango dute. Aitzitik, dagoen gunetik baino atzeragoatik abiatzen diren lasterkariei (adibidez, beste kolore bateko dortsala duten lagunekin batera joan nahi dutelako) ez zaie inolako zigorrik ezarriko.

EKIPAJE KONTSIGNA

Atletek beren arropak poltsa itxietan gorde behar izango dute, korrikalariaren poltsan jasoko duen BERE dortsalaren itsasteko tirarekin.

*Ez dira bidai poltsak ez eta poltsa handiak onartuko.

*Ondoren, nor bere poltsa berreskuratzeko dortsala aurkeztu beharko du.

* **Poltsa edo motxila manipulatzeari (zama handiko kamioetan kargatu eta deskargatzea) eta erregistririk ez denez egiten, ez da gomendatzen objektu arin edo baliotsuak sartzea poltsan.**

POLTSA UZTEKO PUNTUAK HAUEK DIRA:

2013an BERRIA. KONTSIGNA AURRERATUA:

KORRIKALARIAREN FERIA: azaroaren 6an, ostiralean, 12:30etatik 20:00etara, edo azaroaren 7an, larunbatean, 10:00etatik 20:00etara. Poltsak helmugako kontsigna postuetara eramango dira.

LASTERKETAREN EGUNEAN: HELMUGAKO KONTSIGNA (GIPUZKOA PLAZA) ETA ZUHAIZTI KIROLDEGIA (RENFEko geltokiaren ondoan) goizeko 7:30etatik aurrera. Utzi eta jaso leku berean.

IRTEERAKO KONTSIGNA:

Transportes SAN JOSÉ & LÓPEZ enpresaren kamioietan. Irteeraren ondoan egongo dira kamioiak. Poltsak gordetzeko orduak dortsalean ageri dira. **KAMIOAK 9:30TAN ATERAKO DIRA.** Ordu horiek baino beranduago ez da kontsigna-zerbitzurik bertutuko.

HORNIDURA POSTUAK, WC ETA MEDIKU ASISTENTZIA (ikusitako planoak)

Edari-postuak egongo dira irteeran eta honako kilometrotan: 1,8 (WC) - 5,8 - 9,5 (Ura + Isotonikoa) - 11,9 (WC) - 14 (Ura+Isotonikoa) - 15,5 Km (WC) - 17,8 kilometroa eta helmugan. Osasun-postu finakoak 0-8-10-14-18-19,5 eta 20. Km egongo dira.

DENBORA MAXIMOIA ETA KONTROL ITXIERA

Norberaren irteera kontutan izanik, gehienez 2 ordu eta 45 minututan egin hala izango da lasterketa.

NAHITAEZ ERRETIRATZEA

10. Km, azken irteeratik 1:30 ordura. 15. Km, 2:05 or-

dura. Denbora horiek baino beranduago iristen diren atletek lasterketatik erretiratu beharko dute. Hala egin ezean, antolakundeak ez du inolako erantzukizunik bere gain hartuko.

HELMUGAKO ZERBITZUAK (Ikusi planoak)

- **DOMINA**
- **TXIPEN JASOTZEA**
- **ARGAZKI OROIGARRIA**
- **ANOIA POSTUA (LIKIDO ZEIN SOLIDOA)**
- **EKIPAJEAK JASOTZEA:** dortsala aurkeztuta, Gipuzkoako plazako arkupean.
- **MASAJEA:** Okendo plazan (Gipuzkoako plazatik 100 metrora).
- **EXTRA ANOIA POSTUA:** Okendo plazan (Gipuzkoako plazatik 100 metrora).
- **DUTXAK:** Kontxako hondartzako kabina publikoan eta udal-kiroldegietan
- **INFORMAZIOA:** Gipuzkoako Plazan Txurruka eta Andia kaleen bidegurutzean
- **ELKARGUNEAK:** "A-tik" "Z-ra" bitarteko kartelak Okendo plazan, senitarteko edo lagunekin hitzorduak egiteko.
- **AUTOBUS LANZADERAK:** DBUS-en autobus zerbitzu berezia Anoetako udal kiroldegi eta aparkalekura Askatasun hiribidetik.

INGURUNEA ZAINTZEA

Parte-hartzaileei ingurunearekin ahalik eta ardura gehien izateko eskatzen zaie, hondakinak (edalontziak, botilatxoak, edari-latak, euritarako plastikoa eta abar) botatzeko orduan. Kontuan izan behar dugu lasterketan parte hartzen duten hogeita hamar mila atletek hondakinak botatzean axolagabekeria jokatzeko badute arazo larria sor diezaioketela natura- eta hiri-inguruneari.

Arropa zaharrak, edalontziak eta gainerako hondakinak botatzeko ezarriko diren edukiontzia erabili behar dira, eta, lasterketan, hornidura postuetatik gertu utzi.

GOMENDIOAK

1. Lasterketan parte hartu aurretik azterketa medikoa egitea gomendatzen die bereziki Fortuna KE-k lasterkariei. Prestakuntza fisiko zuzena egiteko aholku mediko interesgarriak irakur daitezke www.behobia-sansebastian.com web-orrian.

2. Ez da behar baino edari gehiago hartu behar. Atzetik datozen atletengan pentsatu behar da, ziur aski likido gehiago beharko baitute. Edalontzia eskaintzen duten postuetan, lasterkariak korrika ari dela edateko ohiturarik ez badu, hobe du segundo batzuetan gelditzea.

3. Esfortzuak ibilbidearen arabera dosifikatu behar dira. Hobe da garaiz erretiratzea ondoren damutzea baino.

4. Helmuga-marra zeharkatutakoan ez da gelditu behar, aurrera ibili behar da edariak eta ekipajeak dauken gunera, jende-pilaketa arriskutsuak ekiditeko.

5. Araudi honetan jasotzen ez diren gainerako kontue-tan aplikatu beharreko araudi osagarria IAAFrena da.

THE RULES



LE RÈGLEMENT



Araudia eta gomendioak



B/SS 19+1K

CORREMOS TODOS,
GANAMOS TODOS.



**SALTO SYSTEMS TE ABRE
UN AÑO MÁS LAS PUERTAS
DEL ÚLTIMO KM.**

¡Sácate una foto en el arco del
último kilómetro y súbela! #B/SS



SALTO

inspired **access**



HORAS Y ZONAS DE SALIDA

- SILLAS DE RUEDAS: 9:30 horas
- PATINADORES/AS: 9:35 horas
- CORREDORES/AS: 10:00 horas

Habrán 19 grupos de corredores en salida. La información sobre horario de salida y ubicación de cada grupo viene definida en el dorsal y en la web en el apartado "Salida". **Situarse en zona con hora de salida anterior a la que figure en el dorsal será motivo de descalificación.** Los lectores de chip tomarán nota del paso de los atletas que salgan antes de su hora. Por el contrario, no hay sanción por salir desde zona posterior a la que corresponda (por ejemplo, para compartir carrera con amigos inscritos con otro color de dorsal).

CONSIGNA DE EQUIPAJES

Los/las atletas podrán dejar su ropa en una bolsa cerrada, identificada con la tira con el número de SU dorsal que recibirán en la bolsa del corredor, en los puntos que se indican a continuación.

CONDICIONES DE CONSIGNA:

*No se admitirán maletas de viaje o bultos de gran volumen. Máx. 5 kg.

*Para retirar la bolsa en la llegada hay que presentar el dorsal.

***No se recomienda introducir objetos delicados o de valor en la bolsa o mochila y no se hará responsable de pérdida o posibles desperfectos de las pertenencias por la manipulación a la que se somete (carga, traslado y descarga en vehículos de gran tonelaje).**

PUNTOS DE CONSIGNA:

CONSIGNA ADELANTADA:

FERIA DEL CORREDOR: el viernes 6 de noviembre, de 12:30 a 20:00h., o el sábado 7 de 10 a 20h. Las mochilas o bolsas se podrán recoger en el servicio de consigna de meta.

DÍA DE LA CARRERA: Consigna de META (Plaza de Gipuzkoa) y Polideportivo ZUHAIZTI (junto apeadero RENFE) desde las 7:30h. Entrega y recogida en el mismo punto.

CONSIGNA DE SALIDA (BEHOBIA):

Camiones de Transportes SAN JOSÉ & LÓPEZ, junto a la salida. La ubicación y las horas de entrega para cada grupo figuran en el dorsal. HORA de SALIDA de los CAMIONES: 9:30h. Más tarde no se garantiza servicio de consigna.

AVITUALLAMIENTOS, WC Y ASISTENCIA (ver plano)

Puestos de bebida en la zona de salida, en los kms. 1'800 (WC), 5'8, 9'5 (agua+isotónico), 11'9 (WC), 14 (agua+ isotónico), 15'5 (WC), 17'8 y en meta. Ocho puestos sanitarios fijos, en los kms. 0, 8, 10, 14, 16, 18, 19'5 y 20.

TIEMPO MÁXIMO CIERRE CONTROL

Tiempo máximo de llegada, desde el paso por la alfombra de salida: 2h45m.

RETIRADA OBLIGATORIA

En el km. 10, máximo 1:30h. desde la última salida. En el km. 15, en 2:05h. Los atletas que lleguen más tarde deberán retirarse, declinando en caso contrario la organización toda responsabilidad.

SERVICIOS EN META (ver plano)

- ENTREGA DE MEDALLA
- RETIRADA DEL CHIP
- FOTO CONMEMORATIVA
- AVITUALLAMIENTO LÍQUIDO Y SÓLIDO
- RECOGIDA DE EQUIPAJES
- MASAJE: En la Plaza de Okendo (100 m. de la Plaza de Gipuzkoa).
- AVITUALLAMIENTO EXTRA: En la Plaza de Okendo (a 100 m. de la Plaza de Gipuzkoa)
- DUCHAS: Cabina pública de la Playa de la Concha y Polideportivos Municipales
- INFORMACIÓN: Puesto en la Plaza de Gipuzkoa, esquina calles Churruca y Andia
- PUNTOS DE ENCUENTRO: Carteles de la 'A' a la 'Z' en la Plaza de Okendo, para concertar cita con familiares y amistades.
- BUS LANZADERA: Servicio especial 'DBus' desde avenida Libertad hasta zona Anoeta (duchas y aparcamiento autocares)

CUIDADO DEL ENTORNO

Se pide a los/las participantes la máxima consideración con el entorno a la hora de deshacerse de residuos tales como vasos, botellines, latas de bebida, ropas o plásticos para la lluvia, etc. Hay que tener en cuenta que un simple gesto, multiplicado por treinta mil, puede convertirse en un grave problema de suciedad de la carretera o del medio natural.

Se colocarán recipientes o contenedores para ropa y envases en la salida. En carrera, hay que dejar los recipientes o vasos lo más cerca posible del puesto de avituallamiento.

RECOMENDACIONES

- 1.El C.D. Fortuna recomienda especialmente a los atletas hacerse un reconocimiento médico antes de participar en la prueba. La web behobia-sansebastian.com contiene consejos médicos de gran interés para una correcta preparación física.
- 2.No debe utilizarse más bebida que la necesaria, siempre pensando en los atletas que vienen detrás, seguramente más necesitados de líquido. Si no se tiene práctica de beber en vaso y corriendo, es mejor parar unos segundos.
- 3.Es importante dosificar el esfuerzo en función del recorrido. Más vale retirarse a tiempo que lamentarlo después. Se trata sobre todo de disfrutar de la carrera.
- 4.No hay que detenerse al cruzar la línea de meta, sino seguir caminando hacia la zona de bebidas y equipajes, evitando así peligrosas aglomeraciones.
- 5.En lo no dispuesto en la precedente reglamentación, se aplicará con carácter supletorio la normativa de la IAAF.



EUSKADI

euskaditurismo.eus

 @i_Euskadi  visit.euskadi



46

Salida Behobia Irteera



Itasari
Salida
Départ



Herrerako sarbiaia
Acceso recta salida
Accès ligne départ



Kolorotako dortsuak
Color de dorsal
Couleur du dossard



Potsak
Consigne
Bagage



Potsak Roller-ak
Consigne Rollers
Bagage Rollers



Medikua
Médico
Médecin



Autobusa
Autobus
Autocar



Informazioa
Información
Information



Komune
Services
Toilettes



Kafes
Café
Café



Ura
Agua
Eau



Erriak
Lubres
Lubrifiant

Erreferentziak
Referencias
Références



Silas / Group / aukiak



Roller



1-500



501-2000



2001-4500



4501-6200



6201-7900



7901-10000



10001-11700



11701-13400



13401-15100



15101-16800



16801-19500



19501-21100



21101-22700



22701-25000



9:30

9:35

10:00

10:01

10:03

10:06

10:10

10:17

10:21

10:26

10:33

10:41

10:47

10:51

10:55

11:00



9:15

8:45

8:45

8:50

8:50

8:55

8:55

9:00

9:00

9:00

9:05

9:05

9:10

9:10

9:15



1h15

1h20

1h25

1h25

1h25

1h25

1h30

1h30

1h40

1h40

1h40

1h40

1h40

1h40

1h50

1h50

1h50

1h50

1h50

1h50



48



(Behobia) Irteera

Irteerako zuzengunea Bidasoa ibaiaren ondolik. Guztiz laua, azken metroak izan ezik.



Salida (Behobia)

Recta de salida, que discurre junto al río Bidasoa. Totalmente llano.

Irun

Irungo Nafarroa Hiribidean hasten da eta hiri erditik doa, jendez beteniko kale artean. 200 metrotako igoera txiki bat du hasieran.



Irun

La carrera discurre por el centro de la ciudad, con las calles muy animadas de público. Una pequeña subida de 200m en su primera parte

Bentak

Lehen zatia aldapa gora -300 bat metro- eta ondoren Irungo Bentetakok igoera eta jexkera txikiak.



Ventas

En cuesta la primera parte -unos 300 metros- y después pequeñas subidas y bajadas por Ventas de Irun.

Gaintxurizketa

2,5 kilometrotako igoera. Desnibel txikia hasieran, baina pixkanaka gogortzen joango da.



Gaintxurizketa

2,5 km. de subida. Pequeño desnivel al principio que irá aumentando progresivamente.

Lintzirin

Lasterketaren erdia, Lintziringo merkatalgunea. Arraroa egingo zaigu kotxerik gabe. Aldapa beherak jarraitzen du pixka bat gehiago.



Lintzirin

Zona comercial de Lintzirin. Ecuador de la carrera. Seguimos bajando.

Erretereria

Guztiz laua (ADI zebra-deetako erliebe ugari!!!) Erretereriako zumardia ikusle askoko gunea.



Erretereria

Totalmente llano llegando a la alameda de Erretereria. Zona con mucha animación.

Kaputxinos

Kaputxinosoko azken metroak, gogorrenak eta Pasaiarantzako jaitsiera badiaren ikuspegi zoragarriarekin.



Capuchinos

Últimos, y muy duros, metros de Capuchinos y bajada hacia Pasaia con unas bonitas vistas a su bahía.

Pasaia

Buenavistako (Donostiarako sarrera) igoera eta jaitsiera txikia eta portuaren parean egingo dugu korrika.



Pasajes Ancho

Pequeña subida y bajada de Buenavista (entrada a San Sebastián) hasta casi ponernos al nivel del puerto.

Mirakruz Gaina

Giro oso ona Mirakruz Gaineko igoeran. Bukaera gogorra eta Donostirantzko jaitsiera luzearen hasiera Ategorrieta hiribidetik.



Alto Miracruz

Mucha animación en la subida al Alto de Miracruz. Duro final de fuerte subida y comienzo de bajada recta por la Avenida de Ategorrieta, hacia San Sebastián

Gros

Nafarroa Hiribidetik Zurriola hondartzarantzko zuzengunea goranzko desnibel txiki batekin. Heomugaraino errepidearen bi aldeak jendez beteta.



Gros

Recta hacia la playa de la Zurriola por la Avenida de Navarra, en ligera subida su primera mitad. Pasillo de espectadores ya continuo hasta la meta.

(Donostia - San Sebastián) Helmuga

Azken zuzengunea guztiz laua. Zurriola Hiribidea. Kursaal Kongresu Jauregia, Kursaal Zubia eta Boulevardeko Zumardia. Ikusle asko, musika, giro ona eta Helmuga.



Llegada (Donostia - San Sebastián)

Recta final. Avenida de la Zurriola. Palacio de Congresos del Kursaal, Puente del Kursaal y Alameda del Boulevard. Mucho público, música, mucha animación y llegada a la Meta



¡Felicidades!

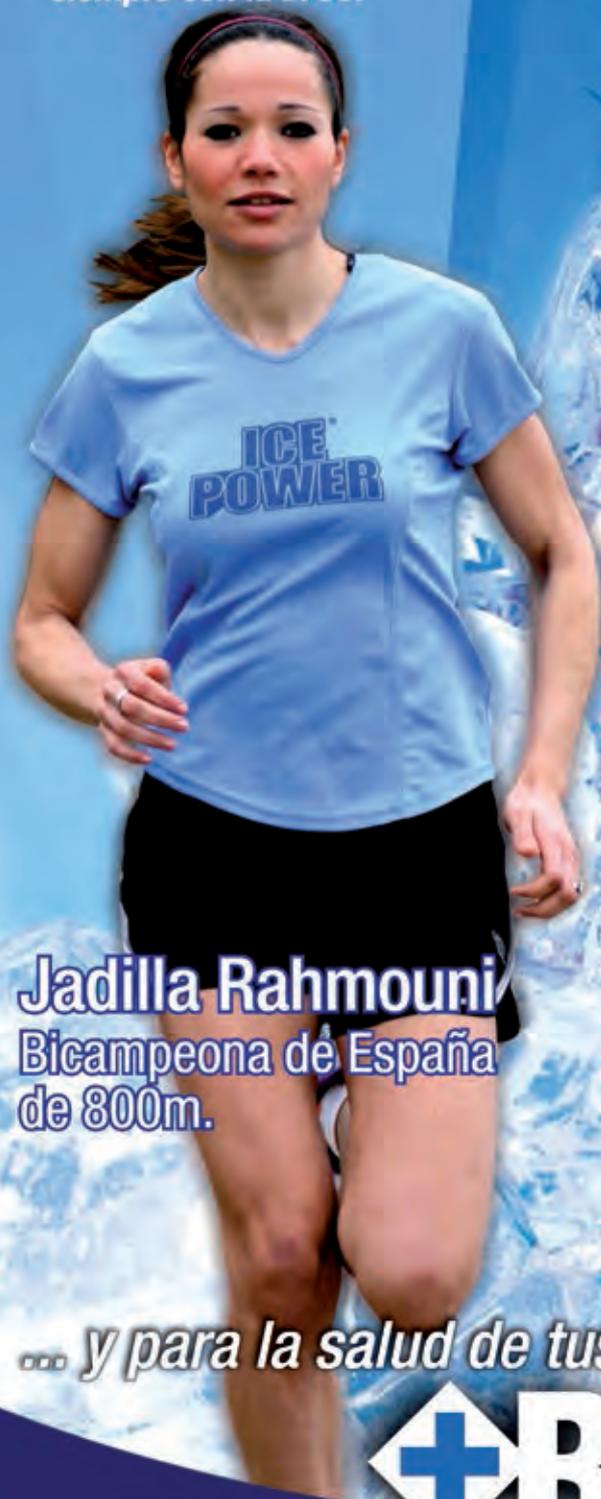
B/SS
51
2015.11.08



*Ice Power
siempre con la B/SS.*

Gel frío **ICE** **POWER**

*Recuperación muscular
y alivio del dolor.*



Jadilla Rahmouni
Bicampeona de España
de 800m.



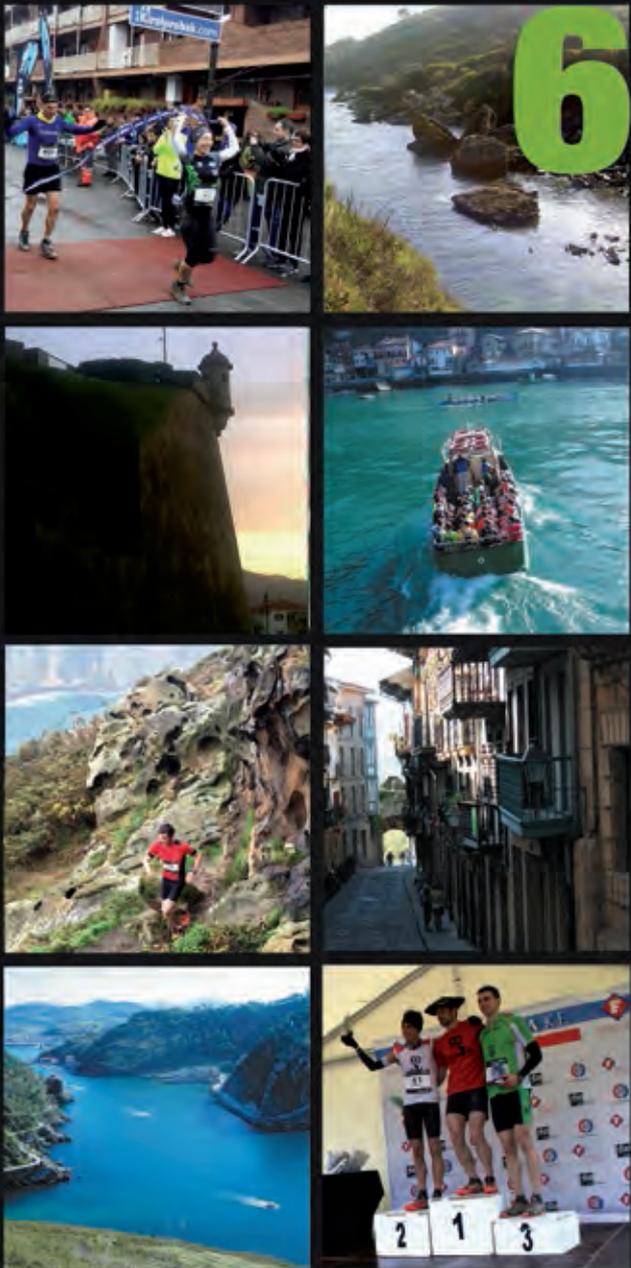
... y para la salud de tus articulaciones ...

Renoflex artro



You Tube

compra online
www.icepower-shop.es



edizioa.edición



El 20 de Marzo celebraremos la sexta edición de la carrera de montaña Donostia –Hondarribia Trail. La carrera se ha consolidado como una de las pruebas más apetecibles del calendario, gracias al éxito de participación y buena acogida de las primeras cinco ediciones.

El C.D Fortuna pondrá toda la ilusión, trabajo e interés para que esta 6ª edición sea igual de espectacular. Atrévete a disfrutar del paisaje que recorre, de las dos ciudades en las que tiene su comienzo y su final y también del paseo en barco cruzando la bocana del puerto de Pasaja.

Donostia-Hondarribia Trail lasterketa badator berriro ere, Martxoaren 20an hain zuzen. Mendi-lasterketen egutegian erreferentzi eta gustagarri bilakatu da, harrera bikaina izan baitu lasterkarien artean, jokatu diren bost ediziotan.

Fortuna Kirol Elkarte buru-belarri ari da lanean datorren 6. edizio hau ikusgarri bezain erakargarria suerta dadin. Abia zein helmugako bi hiriak lotzen dituen mendi-ibilbide zoragarriaz gozatzeraz ausartu zaitez eta, nola ez bada, Pasaiako itsas ahoa gurutzatzeko txalupa ibilaldiaz.

Etorri Hondarribira era guztietako kirolak praktikatzeneko parada ezinhobe



FORTUNA
Kirol elkarte
Club deportivo

www.cdfortunake.com



HONDARRIBIKO UDALA

Calendario deportivo del C.D Fortuna 2016

Zerrenda honetan aipatutakoaz gain, beste kirol ekitaldi asko ere antolatzen ditugu urtean zehar. Batzuk aipatzearen, esgrima, edota xake-jokuko lehiaketak, eskalatzailentzat txapelketak eta uretako hainbat kirol ekintza. Gure kirol eskaintza xehetasun osoz jakin nahi izanez gero, www.cdfortunake.com gure webgunean sartzeko gomendioa luzatzen dizuegu eta baita ere gure facebookeko profilean www.facebook.com/cdfortunake

www.cdfortunake.com

MARTXOA 20 MARZO

DONOSTIA-HONDARRIBIA TRAIL. TALAIA BIDEA MENDIKO LASTERKETA 6. EDIZIOA

EKAINA 05 JUNIO

MENDI ZEHARKALDIAREN 76. EDIZIOA

EKAINA 11 JUNIO

BETERANO MAILAKO ARRAUN ESTROPADA 6. EDIZIOA

ABUZTUA 14 AGOSTO

GETARIA-DONOSTIA ITSASOKO KAYAKEN ZEHARKALDIA 39. EDIZIOA

ABUZTUA 15 AGOSTO

PASEO BERRIKO IGERIKETA ZEHARKALDIAREN 48. EDIZIOA

AZAROA 13 NOVIEMBRE

BEHOBIA- SAN SEBASTIAN OINEZKOEN LASTERKETAREN 52. EDIZIOA

PRACTICA

Radler

**SABOR
NATURALMENTE
REFRESCANTE**



CERVEZA AMSTEL® CON ZUMO NATURAL DE LIMÓN
AMSTEL RADLER RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE. ALC 2% VOL.

52

Dave O'Connell Un IRLANDÉS en la Behobia



→ Dave O'Connell nació en Limerick- Irlanda 1974- pero lleva más de 12 años viviendo en Irún con su esposa Amaya y sus dos hijos: Sean, de 8 años, y Sarah, de 5.

< Arantza Rojo

D

Dave practica deporte desde que tiene uso de razón. **"Siempre he estado vinculado a alguna actividad deportiva: fútbol, rugby, atletismo, etc."** Además, su padre corría maratones, por lo que, como dice él, lo de correr es algo que también ha visto siempre.

En la actualidad es miembro del Biosnar Triatloi Taldea y también de Bidasoa XXI. A la entrevista viene directamente del último entrenamiento antes de la travesía de natación Getaria-Zarautz.

Ha participado unass cuantas veces en la Behobia-San Sebastián. En realidad no sabe si son 4 ó 5 pero sí sabe cuál es su mejor tiempo: 1h y 29m.

Es inquieto y desde luego ha participado en muchos y variados eventos deportivos. Dice que el que más le gusta es el Triatlón de Donibane Lohitzun. Por todo, por la época del año, la meteorología, el paisaje... Sin embargo también tiene grandes recuerdos del "Hell of the West", un triatlón olímpico (1500, 40, 10) que se celebra en Killkee (Irlanda) desde 1985 y en el que ha participado también 3 o 4 veces (la primera vez con 16 años) y al que le gustaría llevar a algunos/as de sus compañeros/as del Biosnar Triatloi Taldea.

Dave es una persona que valora el trabajo del voluntariado. En el triatlón de Hondarribia está más que pendiente del segmento de ciclismo y se le puede ver advirtiendo a los ciclistas con su curioso acento diciendo **"Kontuz, kontuz!"** cuando llegan a una rotonda muy cerrada. Además piensa que Euskadi y en particular Gipuzkoa es un sitio maravilloso para vivir, para hacer deporte, para estar al aire libre y para disfrutar de la vida.

La Behobia-San Sebastián es el evento deportivo más grande en el que ha tomado parte y del que le

gusta todo pero algo que aprecia mucho es el espíritu de impulsar el deporte en otros grupos de edades. **"La Behobia Gazte y la Behobia Txiki -dice- son una gran idea."**

También le gustó el cambio de botellas por vasos en los avituallamientos porque es importante tener en cuenta el respeto al medio ambiente. Por supuesto de la Behobia le gusta el hecho deportivo en sí pero también la idea de apoyar y dar a conocer a la gente proyectos humanitarios, así como la colaboración con asociaciones. **"Me parece genial la idea del dorsal solidario, es una manera simple y fácil de respaldar causas importantes"**.

En general y sobre las razones que hacen que quiera repetir la experiencia dice esto: **"el ambiente que hay es algo que se agradece muchísimo. Además el nombre en el dorsal es muy útil para el público a la hora de animar."** También aprecia mucho la cada vez más presente música en el recorrido. Dave entrena sin música, pero dice que en carrera es algo que motiva muchísimo.

Su consejo para los y las participantes: **"¡Que la disfruten! Hay muchas formas de hacerlo -está claro-, pero sobre todo lo importante es salir a disfrutar haciendo deporte."**



Colaboran con la BSS

SUPER AMARA



ITSAS KULTUR FAKTORIA
LA FACTORIA MARITIMA VASCA
FAKTORIA MARITIME BASQUE
THE SEA FACTORY OF THE BASQUES

1563

PASAIA > CANADA*

13MIN/KM

2015

BEHOBIA > SAN SEBASTIAN

ZEIN DA ZURE ERRITMOA?

¿CUÁL ES TU RITMO?

WHAT'S YOUR RATE?

QUEL EST VOTRE RYTHME?

BISITA EZAZU XVI.MENDEKO BALEONTZIAREN ERAIKUNTZA
VISITA LA CONSTRUCCIÓN DE UN BALLENERO DEL SIGLO XVI
VISIT OUR 16TH CENTURY WHALESHIP BUILDING
VISITEZ NOTRE BALLENIER DU XVIEME SIECLE

*Nao San Juan: Travesía de 6300 km en 2 meses / 6300km-ko bidaia 2 hilabetetan



NOLA IRITSI / CÓMO LLEGAR
HOW TO COME / COMMENT ARRIVER

 Irteera/Salida/Exit/Sortie 5

 E09 Donostia > Pasaia

 P  Pasaia - Trintxerpe (Aztí)

EGUNERO IREKIA / ABIERTO TODOS LOS DÍAS
OPEN EVERYDAY / OUVERT TOUS LES JOURS
10:00-14:00 / 15:00-18:00



Deskontua Albaola Itsas Kultur Faktoriariako sarreran
Descuento en la entrada de Albaola la Factoría Marítima Vasca
Discount ticket to Albaola, the Sea Factory of the Basques
Entrée réduit pour Albaola, Fكتوريا Maritime Basque



Erakutsi sarrera harrera gunean. Muestra este ticket en la entrada. Show the ticket in the entrance. Montrez cet ticket à l'entrée.
Erabilgarria / Válido hasta / Valuable until / Valable jusqu'à: **2015/12/31**



IMQ TE AYUDA A PREPARAR LA BEHOBIA CON TODAS LAS GARANTÍAS

La aseguradora médica ha habilitado un microsite con consejos médicos para la carrera y ofrece un descuento de hasta el 30% en sus reconocimientos médicos deportivos para los corredores de la Behobia.



PATROCINADOR OFICIAL



CONSEJOS PARA LA BEHOBIA

PABLO ARANDA, especialista en medicina deportiva de IMQ

Pablo Aranda asesora en los videos del microsite a los corredores para que se preparen correctamente para afrontar la carrera. En los consejos podemos encontrar recomendaciones sobre la frecuencia y duración de los entrenamientos, la manera adecuada de estirar, la correcta elección del calzado y la ropa para correr, la alimentación más recomendable para afrontar la prueba y recomendaciones médicas para los entrenamientos.

La Behobia-San Sebastián se ha convertido en una de las carreras con mayor afluencia de participantes y público. Su larga tradición, unida a la popularización de la prueba más allá de las fronteras de Euskadi, ha llevado a que cada año se supere el número de participantes que esperan con ilusión el día de la carrera.

Sin embargo, contar con tantos y tan diversos corredores obliga a poner el acento sobre la necesaria buena preparación de los participantes. La Behobia-San Sebastián es una prueba exigente a la que es imprescindible acudir en buen estado físico y con una preparación óptima. Se trata de una media maratón que requiere de los corredores un esfuerzo intenso y continuado que puede acarrear lesiones o incluso complicaciones médicas. Para evitarlas es fundamental entrenar con dedicación y regularidad previamente y tomarse en serio la participación en la carrera.

IMQ es la aseguradora sanitaria líder en Euskadi y, por quinto año consecutivo, une sus esfuerzos con el Club Fortuna, organizador de la carrera, para fomentar los hábitos saludables y la práctica segura del deporte. De esta manera, IMQ ha lanzado un microsite ([http://www.](http://www.imq.es/behobia-sansebastian)

[imq.es/behobia-sansebastian](http://www.imq.es/behobia-sansebastian)) en el que se ofrece a los participantes en la Behobia reconocimientos médicos deportivos con un descuento de hasta el 30%. Esta oferta dura hasta el día mismo de la carrera y el descuento es efectivo para cualquier corredor que cuente con dorsal para tomar parte en la prueba.

Además, en el mismo microsite podemos encontrar consejos para afrontar la carrera con seguridad y prepararse correctamente para el día clave, ofrecidos por Pablo Aranda, especialista en medicina deportiva de IMQ.

LOS RECONOCIMIENTOS MÉDICOS DEPORTIVOS SON FUNDAMENTALES

El reconocimiento médico deportivo es un medio para realizar una exhaustiva valoración del deportista, tanto en reposo como durante el ejercicio. No sólo está indicado para deportistas de élite, sino que es recomendable que cualquier persona que realice deporte pase estas pruebas al menos una vez al año. Los reconocimientos incluyen una prueba de esfuerzo para conocer el estado de salud del

deportista. IMQ ofrece dos tipos de reconocimientos, el de aptitud, que estudia la respuesta física a un esfuerzo medio y certifica la aptitud para la práctica deportiva, o el de élite, en el que, además, se valoran la capacidad de entrenamiento y los topes alcanzables.

Gracias a la colaboración entre el Club Deportivo Fortuna e IMQ, los corredores inscritos en la Behobia-San Sebastián disfrutaron de hasta un 30% de descuento en los reconocimientos médicos deportivos hasta el día de la carrera

Los corredores pueden valorar su estado de salud mediante un reconocimiento médico en cualquiera de los centros de Medicina Deportiva de IMQ, situados en cada una de las capitales vascas.

Información ofrecida por IMQ, Patrocinador Oficial de la Behobia-San Sebastián.

CONCURSO #BSS50ARGAZKIA

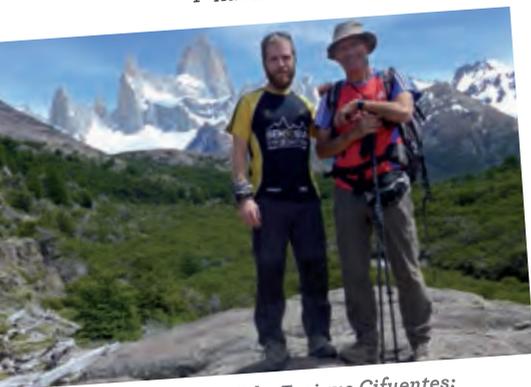
BEH50BIA
SAN SEBASTIAN

¡La foto GANADORA!

¡Gracias a todos los que colaboraron con sus fotos en este concurso! Eskerrik asko guztiei!

La foto de Estela Callejero Mateo fue la más votada en el **Concurso de Tu Foto Preferida de la 50ª Edición de la BSS**, organizado por el Club Fortuna y premiada con 2 dorsales para la BSS51 y una noche de hotel gratis en uno de los hoteles colaboradores de la Behobia.

Y hablando de fotos... Aunque el presidente del Club Fortuna no entró en el concurso, nos envió esta foto de dos camisetas BSS, que coincidieron en un sendero más o menos perdido de los Andes patagónicos por pura casualidad. Algo más bien insólito, considerando que una de ellas la llevaba un behobiero de primer año, Luis Gil de Tarragona (con la camiseta de la 50ª edición) y la otra el presidente del Fortuna (con la camiseta del año del centenario del club). Difícil calibrar cual de las dos sorpresas fue mayor en ese encuentro casual...



Luis Gil y Enrique Cifuentes:
encuentro casual BSS en la Patagonia



Estela Callejero Mateo



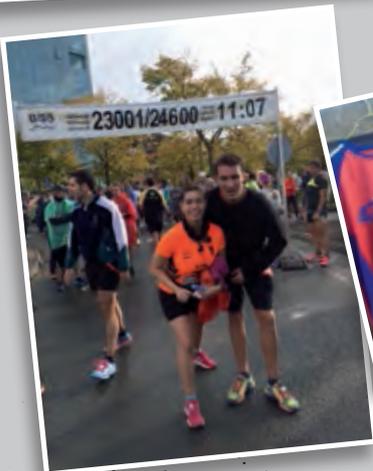
Aurora Martín
Paracuellos



Xavier Martí Sangó



Kike Cortes



Ricardo Fernández Guerra



Egoitz Aldanondo

CAMPOS

David de Jorge

.....LOS.....
COMODINES
de tu **COCINA**



Bonito del Norte Campos
Tradición y sabor desde 1921

www.clubcampos.com



58

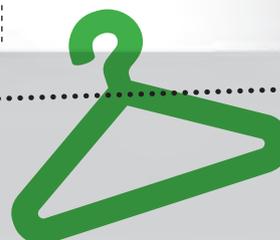
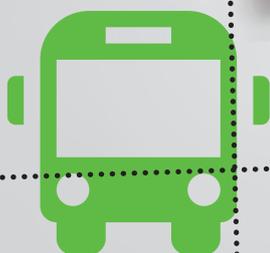
ZERBITZU NAGUSIAK SERVICIOS PRINCIPALES

1 LASTERKETA AURRETIK ANTES DE LA CARRERA

- Urte guztian helbide elektronikoari eta telefonoari arreta.
- Mobilerako aplikazioa, kokapen nagusien informazioarekin, partaideen irteera orduarekin erlazioa duten trenen ordutegiak.
- Ohizko korrikalariarentzat (azken 5 edizioetatik 3etan) zihurtatutako izen emateko on-line bidezko plataforma. Baita ere: baja emateko posibilitatea, inskripzioaren itzulera edo atzeratzea lasio batengatik, izen ematearen titulartasun aldaketa on-line dohainik karrera bezperarte.
- Korrikalariaren poltsa 41 dendetan jasotzeko aukera
- **Korrikalariaren poltsa:** Adidas kamixeta, diseinu eta patronaje berezi batekin edizio bakoitzeko, aldizkaria, kateorrazak
- **Korrikalariaren Feria:** informazioa, trenaren txartelen salmenta, kontsigna aurreratua.
- Atención telefónica y al correo electrónico todo el año.
- Aplicación móvil con información de ubicaciones principales, horarios de tren relacionados con hora de salida del participante.
- Plataforma de inscripción on-line con fase diferenciada e inscripción asegurada para corredores asiduos (3 de 5 últimas ediciones).
Además: posibilidad de baja, devolución de inscripción o aplazamiento por lesión, servicio de cambio de titularidad on-line gratuito hasta la víspera de la carrera.
- Envío de bolsa del corredor a 41 tiendas
- **Bolsa del corredor:** camiseta Adidas con diseño y patronaje por edición, revista edición, impermeables, bridas, chip.
- **Feria del Corredor:** información, venta de billetes de tren, consigna adelantada.

2 LASTERKETA EGUNA DÍA DE LA CARRERA

- Kontsigna aurreratua Gipuzkoa plazan eta Zuhazti kiroldegian
- Garraio berezia irteerara: trenak eta lantzaderak.
- Consigna adelantada en Plaza Gipuzkoa y polideportivo Zuhazti
- Transporte especial a la salida: dispositivo de trenes y lanzaderas



3

LASTERKETA EGUNA DÍA DE LA CARRERA

- Informazio puntua
- Komunak
- Kafea
- Kontsignak
- Iturriak
- Osasun asistentzia
- Denboren araberako irteera anitzen antolakuntza
- Animazio musikala eta Dj adituak
- Pantaila erraldoiak
- Punto de información
- WC
- Café
- Consigna
- Grifos
- Asistencia sanitaria
- Organización de salidas múltiples por tiempos
- Animación musical y Djs especialistas
- Pantallas gigantes

4

LASTERKETA EGUNA DÍA DE LA CARRERA

IBILBIDEA RECORRIDO

- Zazpi anoa postua, horietako bi isotonikoarekin
- Puntu kilometri-koen señalizazioa
- Gurutze bideen mozketak, desbideratze señaleztapena, kono ezarpena, Gaintxurizketako by-pass-a
- Osasun asistentzia
- 5 Km-a konometrajea
- Animazio musikala
- Siete avituallamientos, dos de ellos con isotónico
- Señalización de puntos kilométricos
- Cortes de cruces, vallado, señalización de desvíos, coneados, by-pass de Gaintxurizketa...
- Asistencia sanitaria
- Cronometraje cada 5 km
- Animación musical

5

LASTERKETA EGUNA DÍA DE LA CARRERA

IBILBIDEA RECORRIDO

- Oroitzapenezko domina
- Banakako anoa postu solido eta likidoa
- Okendo plazan "Gourmet Extra" anoa postua.
- Kontsigna
- Masajea
- Lantzadera autobusa
- Dutxatzeko zerbitzua (mugatua)
- Kronometrajea
- Animazio musikala eta Dj
- Argazkiak eta helmugaratze bideoa
- Medalla conmemorativa
- Avituallamiento líquido y sólido individualizado
- Avituallamiento gourmet extra en Plaza Okendo
- Consigna
- Masaje
- Autobús lanzadera
- Servicio de duchas (limitado)
- Cronometraje
- Animación musical y Dj
- Fotos y video de llegada

6

LASTERKETA ONDOREN DESPUÉS DE LA CARRERA

- Sailkapena denbora partzialekin eta 1979tik aurrerako datu base historikoa
- Diploma eta parte hartze ziurtagiria
- Clasificación con parciales y base de datos histórica desde 1979
- Diploma y certificado de participación





FORTUNA
Kirol elkarte
Club deportivo

Lo último en salud y nutrición, para que te cuidés mientras haces deporte.

Más de 21 marcas de zapatillas y ropa deportiva y todo lo que necesitas para completar tu equipamiento.

Exposición de diferentes pruebas deportivas, para informarte y estar al día.

En los stands de las asociaciones médico-deportivas podrás despejar todas tus dudas respecto a tu salud.

La gastronomía también está presente en la feria

KORRIKA LARIEN AZOKA FERIA DEL CORREDOR

También encontrarás stands solidarios y la presencia de muchas tiendas de deporte conocidas en la ciudad.

VELÓDROMO DE ANOETA,
6 y 7 de NOVIEMBRE

¡¡VEN A LA FERIA Y SIENTE COMO VIBRA EL ESPÍRITU DEPORTIVO!!

Gran exposición de STANDS con las últimas novedades en salud, nutrición y equipamiento deportivo para que disfrutes a tope con tu deporte favorito.

**¡¡Y LLÉVATE UN
REGALO SEGURO!!**

El viernes 6 de noviembre, las 200 primeras personas que realicen una compra en el stand de la BSS51, se llevarán un obsequio de regalo. ¡No te lo pierdas!

**¡¡HAZTE FOTOS EN
EL FOTOCALL DE LA
FERIA Y MÚEVELAS
POR LA RED!!**



Ayúdanos a conseguir que la Behobia tenga en la red la presencia que se merece.



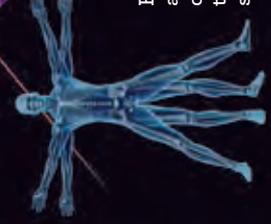
@BSS_Fortuna



CD Fortuna KE



@behobia_SS



minis

de Casa Eceiza

tu golpe de energía



Consíguelos
gratis
al final de la carrera

CASA[®]
ECEIZA
TOLOSA

Lortu itzazu
dohain
lasterketa bukaeran

www.casaeceiza.com



→ ¡¡ MIRA LO QUE HEMOS ENCONTRADO EN RUNNER'S WORLD!!

Ya intuíamos que esto del sexo no estaba nada mal, pero es que encima cada vez existen más pruebas científicas que nos hablan de los efectos positivos que tiene sobre nuestro organismo: es la mejor manera de trabajar el cuerpo y la mente... ¿Acaso necesitabas más excusas para practicar tu deporte favorito?

Después de una atlética sesión de sexo con tu pareja, la piel luce más joven, el pelo se vuelve brillante y lleno de vida y tus ojos centellean con picardía. Todo es debido al incremento de la circulación sanguínea durante el orgasmo. Aparte de estos beneficios externos aparentes, una buena sesión de cama consigue bajar la tensión, reducir tus niveles de estrés y hasta mejorar el funcionamiento de tu sistema inmune, según los estudios más recientes.

Está comprobado que una intensa sesión de sexo con tu pareja ayuda a aliviar los dolores articulares y musculares, así que si sueles tener agujetas ya sabes lo que hacer para acabar con ellas.

¿QUÉ PREFIERES: HACER SERIES O...?

Como entrenamiento tampoco está nada mal, ya que un buen revolcón de una hora puede conseguir que quemes hasta 300 calorías, mejorando tu musculación por el camino. La cosa está en aguantar la horita entera, pero como con todo entrenamiento, cuanto más practiques, mejor lo harás. Es un excelente ejercicio aeróbico que reforzará tu capacidad cardio-respiratoria

de la manera más amena imaginable. Al estimular el trabajo de todo el organismo incluyendo el hormonal, el sexo puede que también nos ayude a mantenernos jóvenes durante más tiempo, según un estudio universitario.

ENTRENAMIENTO DE CALIDAD

Como con todo entrenamiento, el mejor sexo requiere algo de esfuerzo y de fortaleza tanto mental como física. Hacer deporte físico te ayuda a elevar tu autoestima y por lo tanto contribuye a que te sientas más atractivo y dispuesto a iniciar el acercamiento. Al tener más energía también tienes más para dedicarle al sexo. Además el ejercicio te ayuda a mantenerte más flexible, cosa que puedes aprovechar para experimentar con nuevas posturas. Y con fuerza puedes mantenerte equilibrado en tus posturas favoritas durante más tiempo.

Por no hablar de lo que puedes aguantar cuando haces deportes de resistencia. Un reciente estudio realizado por la Universidad de California ha constatado que los hombres de mediana edad que pasan de una vida sedentaria a practicar una hora de ejercicio tres veces por semana notan una importante mejora en su funcionamiento sexual, son capaces de practicar el sexo más a menudo y disfrutan más de sus orgasmos. Lo mismo se constata entre mujeres de más de 40 años en un estudio del Bentley College de Massachusetts. Así que des-tierra de una vez el mito de que el deporte deja pocas fuerzas para otras actividades.

Haz especial hincapié en ejercicios para la zona de la pelvis, el abdomen y los brazos para asegurarte que podrás aguantar más tiempo. Las mujeres pueden realizar los ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos de la zona vaginal. También es útil para los hombres para prevenir la eyaculación precoz. Lo mejor de estos ejercicios es que puedes realizarlos en cualquier momento sin que nadie se dé cuenta.

UNA PEQUEÑA PAUSA

Existen situaciones que provocan una bajada del deseo, el exceso de estrés y la dificultad de llevar a buen fin todas las partes de nuestras complicadas vidas: el trabajo, la familia o un cambio inesperado pueden trastornar nuestra capacidad de dormir y de rendir en la cama. Pero no creas que tu caso es único. Al parecer en EEUU un estudio del famoso Instituto Masters and Johnson ha descubierto que la falta de deseo es algo a lo que se han tenido que enfrentar un tercio de todos los americanos en algún momento de su vida.



Si a pesar de que siempre te ha gustado el sexo de repente te encuentras sin apetito sexual, no dejes que cunda el pánico. Nuestra libido no se encuentra siempre en el mismo punto.

Una de las formas más efectivas para reactivar tu deseo es el deporte. Sin embargo, si cuando la fuente del estrés desaparece de tu vida notas que sigues sin recuperar tu apetito sexual habitual, es el momento de tomar acción. Acude a un sexólogo para intentar descubrir la razón de tu inapetencia, pero no dejes de disfrutar de la intimidad con tu pareja.

Recuerda que el sexo no se reduce única y exclusivamente a la penetración. Y nunca te compares con los demás. Cada uno tenemos una forma muy particular de vivir el sexo, que hace que las generalizaciones no

sólo sean imposibles sino que pueden llegar a ser dañinas. Tú y tu cuerpo sois los expertos que mejor sabéis cuándo necesitas sexo y en qué forma lo quieres. A veces resulta igual de eficaz acudir a un psicólogo, que te ayude a resolver tus problemas fuera de la cama, que acudir al sexólogo para que te "arregle" el problema.

No sólo no te quedas ciego, sino que puede ayudarte a combatir el cáncer de próstata. El Consejo de Cáncer Victoria en Australia ha descubierto que cuantas más eyaculaciones tengas entre los 20 y los 50 años, menos probabilidades tendrás de sufrir esta forma de cáncer.

Una encuesta realizada entre 1.079 enfermos de cáncer de próstata y 1.259 hombres en plena forma descubrió que aquellos que se masturbaban o hacían el amor un mínimo de una vez al día cuando eran veinteañeros tenían un 33% menos de posibilidades de desarrollar este tipo de cáncer. "Las prohibiciones de masturbarse no tienen base científica," concluye Graham Giles, el encargado del equipo de investigación, "ya que es algo bueno para la salud". Este estudio confirma los descubrimientos de otro similar en el que se demostró que los curas católicos tienen un 30% más de probabilidades de tener cáncer de próstata, pero contradicen los de

otros estudios similares que indicaban que una excesiva variedad de parejas o de relaciones sexuales podría subir el riesgo de sufrir dicho cáncer.

Una de las teorías que se barajan para explicar estos nuevos resultados es que el semen puede tener un efecto cancerígeno sobre las células que recubren los conductos prostáticos si no se elimina de forma regular gracias a las eyaculaciones.



Si estás interesado en el tema, aquí tienes otro link donde poder completar la información:



<http://sportlife.es/salud/sexo/articulo/entrenamiento-masgusta-sexo-deporte>





64

Eventos deportivos. ORGANIZACIÓN y PRECIO



→ Emi Arbelaiz (Hondarribia 1974) es el responsable del Triatlón de Hondarribia, triatleta y entrenador de varios grupos de Atletismo, entre ellos dos del C.D. Fortuna en Irun y Hondarribia, además de juez y voluntario habitual de pruebas deportivas.

< Emi Arbelaiz

Como tengo la oportunidad de opinar sobre un tema que suele ser recurrente en las tertulias deportivas, voy a hacerlo. **Dejando claro mi respeto por toda opinión sobre este tema, con respecto al precio de la inscripción de la Behobia, he de decir que no puedo estar conforme con quienes comentan sin la suficiente reflexión que el precio es muy elevado y que es un “supernegocio” pensado solo para hacer caja.**

Tengo el suficiente conocimiento de lo que supone organizar un evento deportivo (siete ediciones como responsable del triatlón de Hondarribia) y también como voluntario, e incluso he trabajado como juez deportivo en diferentes campeonatos nacionales. También he corrido la Behobia en nueve o diez ediciones. Creo por lo tanto poder enfocar el asunto desde los diferentes puntos de vista necesarios para valorarla objetivamente y dar una opinión basada en el conocimiento. **Tengo sobre todo una idea bastante clara de los costes y el trabajo que conlleva la organización de un evento de tal envergadura:** permisos, organización del voluntariado y sus tareas, un equipo profesional que trabaja todo el año en la prueba, seguridad, patrocinadores, consignas, feria, transporte, marketing, página web, comunicación, montaje de estructuras, animación, servicios, dispositivo sanitario, acuerdos con diferentes ayuntamientos y cuerpos de seguridad... Y seguro que me dejo algo.

Cuando los organizadores son

clubes deportivos **no tienen ánimo de lucro**; el remanente o beneficio se reinvierte en servicios que den más calidad a la prueba, lo cual siempre suma y mejora las condiciones para el corredor, o bien se dedica a otras actividades deportivas que ese club lleve adelante durante el año. En este caso el **Club Fortuna** ya ha hecho público en su revista oficial el presupuesto y las partidas a la que se destina el dinero recaudado, dejando claro, además de lo que se destina a la seguridad del corredor y a mejorar las condiciones de carrera, lo que se invierte en las diferentes secciones deportivas del club.

→ Pocas personas conocemos los gastos que tiene la organización de un evento deportivo de la envergadura de la Behobia, con más de 30.000 corredores, o el esfuerzo y tiempo dedicado por el equipo de trabajo que hay detrás, lo largo de todo el año.

Mi opinión es que **la calidad de la Behobia-San Sebastián está por encima del precio que se paga.**

He tenido también la suerte de colaborar muy de cerca con el club Deportivo Fortuna, de ver la carrera desde dentro, y realmente **se puede comprender que una prueba de tal magnitud tiene un coste elevado.** Independientemente de la autofinanciación de la prueba, el servicio que se da al corredor es impresionante, desde la distribución de los dorsales a la consigna en



Emi dirigiendo a los corredores en el Trail de Hondarribia



Behobia con varios camiones tráiler y furgonetas, los avituallamientos -bastantes más de los habituales en este tipo de distancia-, la carretera cortada durante 20 km, la meta-llegada al **Boulevard** con tu mochila esperando, el avituallamiento en meta y la medalla... Y por supuesto el público, siempre hablamos del público guipuzcoano y de su apoyo a todo evento deportivo que se celebre en el territorio, pero dado que en la Behobia es aún más numeroso y activo en sus ánimos... algún mérito tendrá en ello el club organizador.

Está claro que no pagas lo mismo por correr una prueba popular cualquiera que por a correr la Behobia. **Hay muchísimo trabajo detrás para que una prueba llegue a donde está, y ese trabajo tiene su precio.** Si la gente paga lo que paga y cada año son más los que están dispuestos a pagar, será porque lo merece, porque lo que se recibe -en todos los sentidos- también es más que en otras pruebas de la misma distancia. La gente sabe valorar el esfuerzo del club organizador, así como la calidad del evento. **La Behobia lleva 50 años de trabajo bien hecho, y los resultados y las expectativas se superan cada año.** Es la participación de miles de personas en cada edición la que dicta sentencia.

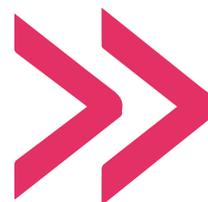
Hasta aquí lo objetivo, lo medible. Pero es que hay otros

hechos -subjetivos éstos- que también aportan un valor añadido a la Behobia.

Colaborar en la línea de meta te aporta vivir una experiencia diferente de la carrera. Algunas escenas vividas y las emociones a flor de piel que se sienten y se transmiten en la llegada merecerían pagar una buena entrada. Ver las emociones de personas que llevan todo el año con la ilusión de cruzar la meta en el Boulevard donostiarra, que sufren entrenando y comparten momentos muy especiales con familiares y amigos, o conocer incluso los rituales pre-carrera y post-carrera, los pintxos y los potes en la **Parte Vieja** -que saben a gloria- acompañado de tu familia que con santa paciencia te ha animado o comida con el resto del grupo que ha viajado hasta aquí...

La Behobia San Sebastian es más que una carrera.

Quizá no todo el mundo puede entender lo que representa y en lo que se convierte cuando la corres, pero **se queda en tu corazón** y eso es lo que, además, te empuja a repetir una y otra vez, al menos mientras tu cuerpo te acompañe. Por todo esto creo que lo mejor es no hablar de dinero, sino disfrutarla un año más.



SALA ARETOA
ANIMALIA

ERBIA EDO DORDOKA LA LIEBRE O LA TORTUGA

Denek irabazten dute Eureka!-n Todos ganan en Eureka!
Eureka! Zientzia Museoa, Animalia &...
Planetarium, Simulators, Plastination, Interaction

10%

Deskontua Museo + Planetarium (helduak)
Descuento Museo + Planetarium (adultos)

Nos emociona lo sencillo

Columbus[®]
DISCOVER NATURE



facebook.com/columbusoutdoor



[@ColumbusNature](https://twitter.com/ColumbusNature)



www.columbus-outdoor.com

Ugarte, 26 · 20570 Bergara · Gipuzkoa
Tel.: +34 671 091 986 · Email: info@columbus-outdoor.com

Porque no se trata solo de sudar...

Sientete bien con Hegalak

El centro deportivo que se **compromete** con la sociedad.

SOCIO HEGALAK

GIMNASIO, PISCINAS, SPA y SALIDA A LA PLAYA.

Prueba de esfuerzo y matriculación gratis.

60,50 €

con compromiso anual

SOCIO SPORT

GIMNASIO, MAS DE 120 HORAS DE ACTIVIDADES. Incluye CICLO INDOOR VIRTUAL.

Prueba de esfuerzo y matriculación gratis.

73,50 €

con compromiso semestral

SOCIO PREMIUN

GIMNASIO, PISCINAS, SPA y SALIDA A LA PLAYA. MAS DE 120 HORAS DE ACTIVIDADES. Incluye CICLO INDOOR VIRTUAL.

Prueba de esfuerzo y matriculación gratis.

92,50 €

con compromiso semestral

HAZTE SOCIO, **NO PAGUES MATRÍCULA**
¡Y llévate una **prueba de esfuerzo gratis!** (Valorada en 96€)

Personal Trainer, Fisioterapia, Osteopatía, Nutricionistas, Médicos y más de 30 actividades repartidas en más de 120 Clases!!

Cardio Fit **New** — Flow Ball **New** — Bottcamp **New** — Total Cross **New** — Zumba y **mucho más....!**

Hegalak
ZUREKIN GAUDE CUIDAMOS DE TI

¡Ven a conocernos!



Vale por un bono de día para ti y tu acompañante

higalal

Plaza Cervantes, nº 2 - 20004 Donostia T. 943 433 680 - www.hegalak.com

Facebook, Twitter, YouTube icons and a QR code.



68

Javier Zapata Nuestro "GRAN" hombre de Adidas



→ Aragonés de 49 años y con un importante pasado como deportista profesional, Javier nos habla de su propia carrera y de la nuestra: de la Behobia.

< Fernando Ibarreta

El apoyo de una gran firma del deporte en una prueba de la importancia y volumen de la Behobia-San Sebastián es fundamental, y en este sentido la relación de la carrera con Adidas viene además de lejos.

Tras una primera etapa que transcurrió en los años 90, en el año 2008 comenzó otra que se alargará hasta, al menos, la edición del 2016. La marca Adidas está asociada a la Behobia, pero las grandes organizaciones y las grandes firmas son, a la postre, personas. Y dentro de Adidas la relación directa con la Behobia-San Sebastián corre a cargo de **Javier Zapata**. Aragonés, de 49 años y con un importante pasado como deportista profesional, **Javier** nos habla de su propia carrera y de la nuestra: de la Behobia.

¿Cuántos años jugaste en el baloncesto profesional y en qué equipos lo hiciste?

Debuté con 16 años y me retiré a los 33. Jugué primero en el CAI Zaragoza y luego en el FC Barcelona, Festina Andorra, Benfica y Orense. También tuve la suerte de estar en todas las selecciones nacionales, tanto en categorías inferiores como en la absoluta, donde jugué en 37 ocasiones.

¿Te tocó jugar contra algún equipo de San Sebastián?

Disputé varios partidos en San Sebastián y recuerdo que el más especial de todos fue un partido homenaje que hicieron a José Antonio Gasca, en el que en el Askatuak jugaron dos americanos exjugadores del club (Essie Hollis y Nate Davis) y el pabellón estaba a reventar de gente.

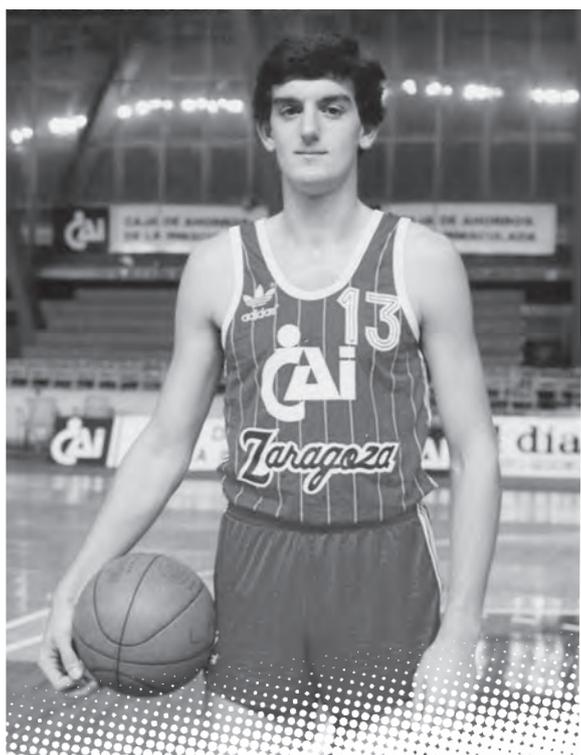
¿Te acuerdas de alguien especial?

Si te refieres a si me acuerdo de alguien especial en mi carrera de baloncesto, me acuerdo de todos los que en algún momento pasaron por ella y me ayudaron a conseguir lo que conseguí. Si te refieres a si me acuerdo de alguien especial en los partidos contra equipos de San Sebastián, en la respuesta anterior ya te he respondido con ese par de grandes nombres.

¿Cuál ha sido el mejor jugador con el que te has enfrentado?

Tuve la suerte de jugar contra muchos jugadores excelentes, pero a bote pronto los mejores serían Arvidas Sabonis, Drazen Petrovic, Kukoc...





¿Es verdad que fuiste el primer español en jugar la liga universitaria americana?

No exactamente. Con 16 años fui a una High School (Instituto) en Texas y no creo que fuese el primero en tener esa aventura americana pero sí de los primeros, porque en esa época (era el año 82) la sociedad y la vida no eran como ahora y salir de España no era tan habitual. Ahora es muy fácil moverse por cualquier lugar del mundo, pero en el año 82 ir un año a estudiar y jugar a baloncesto a los Estados Unidos era como ir a la Luna.

Y viniendo al presente, ¿cuánto tiempo llevas en Adidas y cuál es ahora tu área de trabajo?

Entré en el mes de Agosto de 1999 y ahora estoy en el Departamento de Marketing, en el área de patrocinios. Llevo todos los deportes, excepto el fútbol.

¿Que significa la Behobia-San Sebastián hoy día para una firma mundial como Adidas?

Después de que Adidas haya ido tanto tiempo de la mano de la Behobia y de que tanta gente de Adidas hayamos podido vivir "in situ" el fin de semana de la carrera, el sentimiento que hay en la casa hacia la carrera es muy especial, tanto en el lado profesional como en el personal. Todos los que hemos estado en la carrera nos hemos impregnado de ese sentimiento tan especial que hay en esta prueba, que hace que la disfrutes tanto y que te entregues a ella en cuerpo y alma.

¿Qué novedades tendremos en la Feria del Corredor de este año?

La principal novedad es la zapatilla conmemorativa de la Behobia-San Sebastián que estamos desarrollando y que queremos lanzar poco antes de la carrera. Además de esto, estamos acabando de definir el plan de este año y seguro que habrá más sorpresas, tanto para el día de la carrera como para la feria.

¿Nos puedes adelantar qué atletas de Adidas podrían venir y cómo están?

Todos nuestros corredores quieren venir cada año a la carrera porque la conocen y les encanta. El problema es que no todos los años les encaja bien en su calendario. Seguro que Chema Martínez, Rafael Iglesias, Jaume Leiva y Vanessa Veiga, entre otros, harán todo lo posible por volver a participar en la carrera e intentar ganarla otra vez.

¿Te gusta correr? ¿Has participado en alguna carrera?

Me gusta mucho correr, aunque desgraciadamente no tengo tiempo para hacerlo como me gustaría. Todavía no he disputado ninguna carrera y tampoco lo tengo como objetivo.

Y para terminar, una pregunta 'comprometida'. ¿Cuál es la mejor carrera que has visto?

He visto unas cuantas y muchas de ellas muy buenas, tanto aquí como en el extranjero. Es muy difícil decidir cuál de todas es la mejor pero de lo que estoy seguro es de que la Behobia-San Sebastián está en el top 3 de todas las que he visto y sin duda la primera en cariño e implicación de los organizadores y del público.





70

Red Runners: El último paga **LOS PINTXOS**



→ La Behobia para los Red Runners no es una carrera más. Supone un fin de semana intenso en el que se respira running por todos los rincones, un fin de semana en el que pasar tiempo con tus amigos es tan importante como correr...

< José Manuel **Sanchez**. "El Presi" de Red Runners
< Foto: Estitxu **Ortolaiz** www.estitxu-ortolaiz.com

Hacía calor en Donosti; algo raro para ser noviembre. Al salir del hotel vestido de corredor, con cara de novato en busca del Euskotren que iba camino de Irún, pasó un chico en una moto y me gritó: ¡Aupa! En ese momento me di cuenta de que esta carrera era mucho más de lo que me habían contado.

Allí estaba yo, solo en la salida, siendo la primera vez que me aventuraba a correr los 20kms que separan Behobia de San Sebastián, pensando que un año antes, en el 2010, **cinco compañeros de trabajo decidimos juntarnos para empezar a correr por las calles de Barcelona y participar en carreras**. No estábamos muy en forma y el color de nuestra cara al acabar de correr era de un rojo preocupante. Así nacieron los Red Runners.

El objetivo que teníamos era claro: no íbamos a ganar, así que se trataba de no quedar el último de los compañeros, cosa que supondría llegar tarde al bar donde nos esperaban los demás y pagar las bravas que ya se estaban comiendo los más rápidos. **Nuestro lema empezaba a ganar fuerza: "el último paga las bravas"**.

Gracias al boca a boca y las redes sociales, cada vez eran más los que se apuntaban a esta filosofía de correr sin más objetivo que pasarlo bien, con la motivación extra de no pagar las bravas. Y de aquellos pocos compañeros que empezamos, hemos llegado a alcanzar los 300 corredores.

Durante todo este tiempo de crecimiento, son varios los eventos importantes que tenemos marcados como fijos en nuestro calendario a lo largo del año: las carreras de la 'Bravas Golden League', un maratón de relevos, las 24h de atletismo de corredors.cat, la **Trailwalker Intermon Oxfam**, y por supuesto, la **Behobia-San Sebastián**, en la que en el último año fuimos más de 30 los Red Runners que cruzamos la meta.

Con la entrada al grupo de unos cuantos corredores de **Hondarribia** e **Irún** que conocimos por Twitter, la relación de los Red Runners con la Behobia cada año ha sido mayor. Unos anfitriones de lujo que nos han tratado como a su familia y que nos han ayudado siempre a organizar el "plan de viaje" de cada año.

La "rutina" del fin de semana empieza con una cena de grupo el viernes por la noche en una Sociedad Gastronómica (en la que ya casi no cabemos). Una cena tranquila en la que las conversaciones se centran en los consejos de los veteranos a los novatos y en los ritmos a los que iremos el domingo.

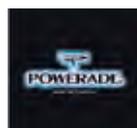
El sábado toca visitar la **Feria del Corredor**, recoger los dorsales, hacer las últimas compras para la carrera, recorrer el **Paseo de la Concha** y acabar en la **Parte Vieja** en busca de los mejores pintxos. Según se alargue la tarde, se empalma con la cena en un italiano, como marca la tradición antes de las grandes carreras. Es el sábado por la noche al irte a dormir, además de rezar para que no llueva y viendo todo lo que has comido en lo que llevas de fin de semana, es cuando ya piensas que quizá los ritmos de los que hablabas el viernes eran demasiado optimistas.

El domingo se queda pronto para hacer la foto de grupo, y a correr. Una vez tenemos la medalla colgada del cuello y habiendo sufrido el recorrido y disfrutado del ambientazo, los que no marchan para **Barcelona** tienen de premio reponer fuerzas en una sidrería (a partir de aquí ya no puedo contar nada más, que esto lo lee gente sana).

La Behobia tiene el honor de ser la única carrera en la que cambiamos nuestro lema oficial de las bravas por el de "el último paga los pintxos".

Gracias amigos.

Colaboran con la BSS





Krissia®

B/SS
51
2015.11.08

Behobia - San Sebastián

**KRISSIA APOYA EL DEPORTE
Y AYUDA A SUS CONSUMIDORES A
MANTENERSE EN FORMA**



AA
ANGULAS
AGUINAGA

Krissia®

- ✓ Fuente natural de proteínas de pescado
- ✓ Omega 3
- ✓ Sin gluten



12 Barritas
(4 MINI PACKS DE 3)

SIN CONSERVANTES

Por barrita					
15 kcal 65 u	0,6 g	0,1 g	0,4 g	0,3 g	
1%	1%	1%	5%	4%	

Por 100 g. Referencia de un adulto medio de 60 kg. (1/2000 kcal) Por 100 g. 203 kcal / 52 kcal

*Cuidate con
lo mejor del mar*





72

1^{go} La 1^a BEHOBIA GAZTEA



Con la Behobia Gaztea, la carrera abarca todas las franjas de edad, desde los cero años...hasta que el cuerpo aguante.

< Iñigo Rodríguez Burguete
Donostiako Jakintza Atletismo Klub

La Behobia Gaztea* surge en 2014 para llenar un hueco. Su objetivo es dar la posibilidad de disfrutar de la fiesta de la Behobia-San Sebastián a los y las jóvenes que por su edad son mayores para participar en la Behobia Txiki (hasta 14 años) y demasiado jóvenes para correr la 'handi' (a partir de 18 años). Con esta tercera carrera la Behobia abarca todas las franjas de edad, desde los cero años hasta... que el cuerpo aguante.

En 2014 se disputó la primera edición. Muchos de los jóvenes que aparecieron en la zona de salida de Herrera se conocían entre sí, ya que en su mayoría eran practicantes de atletismo y habían tenido ocasión de enfrentarse tanto en pista como en los distintos crosses. Aún siendo habituales del atletismo, el formato de la carrera era para ellos algo novedoso: carrera de 4.400 metros en asfalto y en un trazado exigente. No en vano al poco de empezar tendrían que superar el **alto de Miracruz**, para luego enfrentarse a tres interminables rectas: la bajada por la **Avenida de Ategorrieta**, el falso llano de la **Avenida de Navarra** y toda la **Zurriola**, hasta llegar a la meta del **Boulevard**.

Pero estamos ya en la salida. El ritual no cambia con respecto a otras pruebas: calentamiento previo a ritmo lento para ir preparando el cuerpo, estiramientos, mirada de reojo a los rivales, charla con los compañeros de equipo para soltar nervios y oír las últimas instrucciones del entrenador... Pero algo del ritual atlético sí que cambia. La presencia de un 'D.J.' busca ambientar tanto a corredores como espectadores y bien que lo consigue. Los nervios habituales de los atletas se contagian a los voluntarios de la ikastola **Jakintza**, que ven cómo la furgoneta de consigna no aparece por la zona de salida a la hora convenida. Cuando por fin llega ya todo está dispuesto para dar inicio a la carrera.

Todo lo que ocurre después del pisetazo de salida está ya registrado en las clasificaciones. Pero independientemente del puesto que haya logrado cada cual en su categoría, todos y todas han podido conocer algo del ambiente de una Behobia-San Sebastián y disfrutar de una carrera que, con toda seguridad, guardarán en el recuerdo para cuando la edad les permita disputar la prueba grande. Los más afortunados, los que han quedado entre los tres primeros, van a vivir además las mismas sensaciones que los grandes ganadores; van a conocer la zona VIP, van a pisar podio y con su correspondiente trofeo se llevarán la admiración y el aplauso.

Fue la primera edición y vendrán otras, pero ellas y ellos, los de la **Gazte 2014**, siempre podrán decir que fueron los pioneros.



(*Gazte: Joven)

gaztea

73



Behobia Gaztea helburu jakin batekin sortu zen, hain zuzen Behobia Txikirako zaharregiak baina handien lasterketarako oraindik gazteak direneri, Behobiako festa honetan gozatzeko aukera ematea. Lasterketa honekin Behobiak adin zerrenda osoa hartzen du, 0 urtetik sasoiak irauten duen arte.

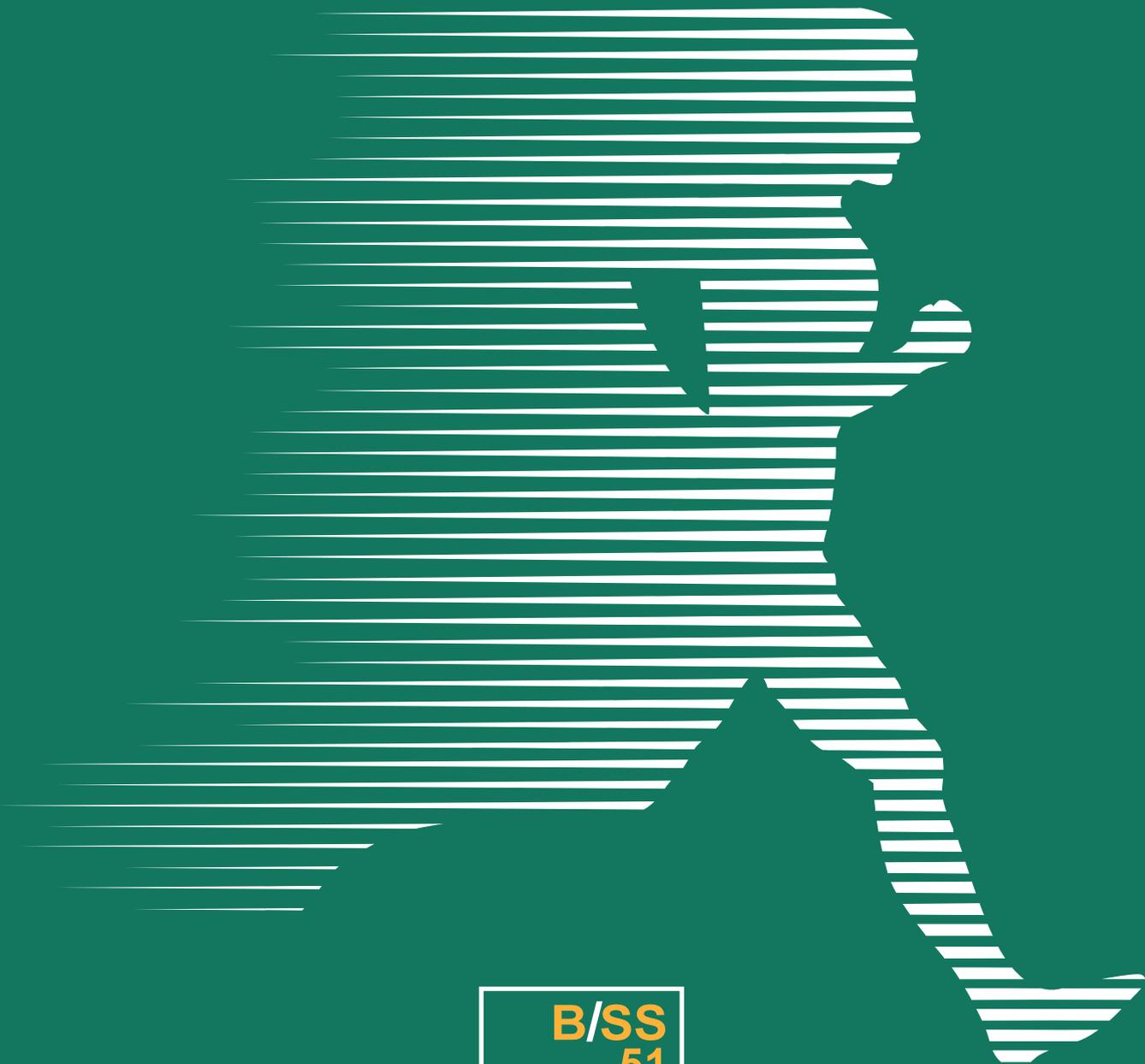
Iazkoa izan zen lehen edizioa. Herrerako irteerara agertutako gazte asko atletismoan aritzen ziren eta denboraldian zehar pista edo krosekoko frogak ezberdinetan parte hartu zutenak, beraien artean elkar ezagunak. Nahiz eta atletismoan esperientzia izan lasterketa honen formatoa ez zen ohikoa: kalean, asfalto gainean korritu beharra eta ibilbide gogor

batean zehar, hain zuzen irteera eman eta berehala **Mirakruze**ko gaina igo beharra zegoen eta gero bukaezinak diren hiru zuzen helmugara iritsi ahal izateko: **Mirakruze**ko jetsiera, **Nafarroa etorbide**ko sasizelaia eta **Zurriola etorbidea**.

Hala ere aldatzen ez direnak lasterketaren aurreko ohiturak dira: gorputza atontzeko beroketa, luzaketak, zeharkako begiradak arerioak zein diren ikusteko, urduritasuna gutxitzeko taldeko lagunekin hitzeging, eta entrenatzailearen azken aholkuei kaso egin. Oraingoan badago zerbait ezberdina dena, antolakuntzako DJ bat jarri du irteeran korrikalari eta ikusleak animatzeko, giroa aparta da! Korrikalarien urduritasuna Jakintza Atletismo Taldeko boluntarioei ere kutsatzen ari zaie, ikusten bait dute korrikalarien arropa helmugara eramango duen furgoneta ez dela irteeran agertzen. Arazo guztiak konpontzean lasterketari hasiera ematen zaio; honetan zehar gertatutako guztia sailkapenean isladatzen da. Lasterkari bakoitzak lortutako sailkapenari garrantzirik eman gabe, guztiak lasterketarekin gozatu dute eta barneratuta izango dute handien lasterketan parte hartu ahal izango duten arte. Azkarrenak, lehenengoan artean sailkatu direnak Behobiako irabazleen harrera berdina izango dute, VIP gunea ezagutuko dute, podiuma zapaldu eta saria jaso.

Hau izan da lehenengo edizioa. Honen atzetik beste batzuk etorriko dira baina gazte hauek aintzindariak izan direla esan ahal izango dute.





Behobia - San Sebastián

Rural Kutxa, Behobia-San Sebastián lasterketaren babeslea, Gipuzkoako kirol herrikoiarekin bat. 37 bulego zure eskura Gipuzkoan.

Rural Kutxa, patrocinador de la Behobia-San Sebastián, con el deporte popular en Gipuzkoa. 37 oficinas a su disposición en Gipuzkoa.

visitgipuzkoa.net



Gipuzkoako Foru Aldundia



**DESPIERTA
TU
ENERGÍA**

ULTRABOOST