

2016.XI.13



FORTUNA
Kirol elkarte
Club deportivo



Mugak hautsiz, bidea egin

52B/SS

#BehobiaSS

#Donostia2016

www.behobia-sansebastian.com



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Kultura, Turismo, Gaztandia eta
Kirolen Departamentua



B/SS
52

2016.11.13



Behobia - San Sebastián

Jarrai gaitzazu hemen:



#BehobiaForumSport

zure behobia duela
hilabete batzuk hasi zen

 **forum sport**

SHOP ONLINE forumsport.com

Arrasate · Azpeitia · Eibar · Garbera · La Bretxa · Errenteria · Urbil

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #Behobiass
 #Donostia2016



FORTUNA
 Kirol elkartea
 Club deportivo

4-5

SUPERAR BARRERAS, HACER CAMINO
MUGAK HAUTSIZ, BIDEA EGIN

6-7

BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN. UN GRAN EJEMPLO DE CONVIVENCIA
BEHOBIA - DONOSTIA: ELKARBIZITZA EREDU BIKAINA

8-9

BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN: EL VALOR DE UN SENTIMIENTO
BEHOBIA-DONOSTIA: SENTIMENDU BATEN BALIOA

10-11

DORSALES SOLIDARIOS

14

LOS "PELIGROS" DE LA BEHOBIA GAZTEA

16

ME CASÉ CON LA BSS

18-19

SLOGAN DE LA BEHOBIA 52 Y DISEÑO DE LA CAMISETA

22

FERIA DEL CORREDOR
KORRIKALARIEN AZOKA

24-25

MÁS SEXO PARA CORRER MÁS

26-27

9. BEHOBIA TXIKI. GOTAS DE AGUA PARA NIGER

28

II CONCURSO #BSSMUNDUAN
II. LEHIAKETA

32

¿CÓMO "AMBIENTALIZAR" UN EVENTO?

35 - 46

CUADERNILLO CENTRAL. TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA EL DÍA BSS
BSS EGUNERAKO JAKIN BEHAR DUZUN GUZTIA

48 - 49

¿ES REALMENTE CARA LA BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN?

50 - 51

CORRER TAMBIÉN NOS HACE MÁS LIBRES

54

CALENDARIO DE EVENTOS DEPORTIVOS DEL CLUB FORTUNA 2017

56-57

EFFECTOS DEL CALOR DURANTE EL RECORRIDO

58-59

VANESSA VEIGA, UNA DEPORTISTA DE CAMPEONATO

60-61

IMQ, CONSEJOS PARA LA BEHOBIA

62

ANTONIO LANZA, EL AMANTE ITALIANO DE LA BSS

64-65

CONTROVERSIA MUNDIAL: ¿DEBE SER EL RECONOCIMIENTO MÉDICO OBLIGATORIO ?

68-69

ENTREVISTA A CINCO FAMOSOS AMANTES DEL RUNNING

70

LA META ESTÁ EN ITACA

72

BARCELONA VOLUNTARIA

74

CORRE CON NOSOTRAS LA BSS

52B/SS

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
 Archivo C.D. Fortuna K.E.

Zuzenketak // Correcciones
 Enrique Cifuentes

Diseinua, Maketazioa // Diseño y Maquetación
 El Pincel Gráfico

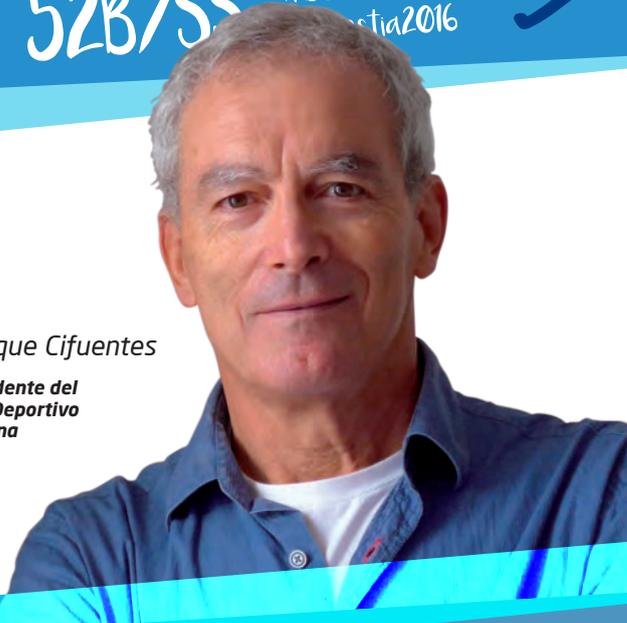
Inprimatzea // Impresión
 Grupo Delta

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
Kilometroak 2016



Enrique Cifuentes

Presidente del
Club Deportivo
Fortuna



Queremos poner en relieve ese valor fundamental de la Behobia como instrumento para superar barreras, integrar a todas las personas y abrir nuevos caminos y nuevas perspectivas.

SUPERAR BARRERAS, HACER CAMINO

A nadie que haya corrido con una cierta asiduidad la Behobia-San Sebastián se le habrá escapado el hecho de que, desde la primera edición popular en 1979, hemos tratado de impulsar por encima de todo ese carácter popular y abierto de la prueba.

Y lo hemos hecho dedicando nuestro mayor esfuerzo a conseguir que cualquier participante -del primero al último y sin distinciones de ningún tipo- se sintiese igualmente bien atendido e igualmente protagonista.

Hoy, 37 años más tarde, queremos a través del lema que lucirán las más de treinta mil camisetas, poner de relieve ese valor fundamental de la Behobia como instrumento para superar barreras, integrar a todas las personas y abrir nuevos caminos y nuevas perspectivas.

En primer lugar quiero destacar de modo general la superación de retos o barreras personales y la motivación extra para hacer deporte y sentirse mejor que supone preparar con ilusión y esfuerzo y finalmente culminar con éxito -es decir, acertar con esa mezcla particular y personal de sufrimiento, disfrute y buena llegada- una prueba tan exigente como ésta.

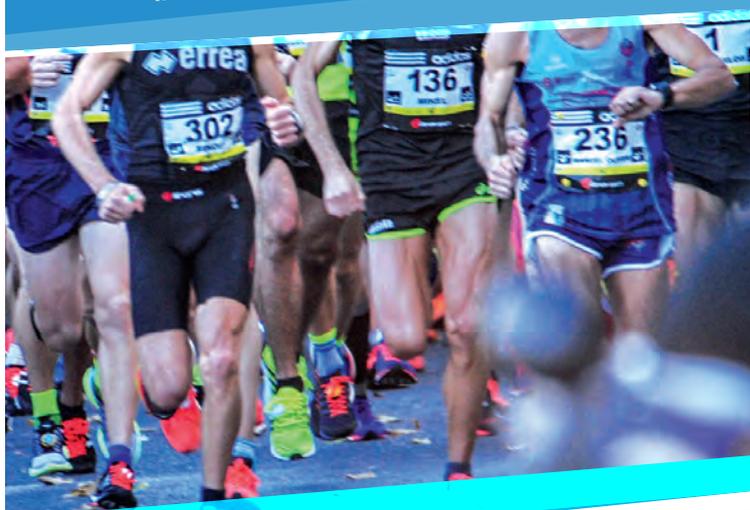
Pero además hay que poner de relieve otras barreras que van cayendo, como es la de la integración de la mujer en el deporte, que se ve facilitada por la existencia de pruebas tan abiertas y atractivas como la Behobia. A este respecto hay que decir que, mientras a nivel mundial la participación en carreras populares de fondo ha experimentado un ligero descenso, la femenina sigue creciendo. Solo estaremos satisfechos cuando el porcentaje

de mujeres en la Behobia sea igual al que tiene la mujer en la sociedad misma, pero no cabe duda de que el aumento paulatino que registramos cada año (el 23% en este 2016) es esperanzador.

Tiene también la Behobia un largo historial de integración de personas con discapacidad, para las que seguramente la carrera es aún más importante por lo que representa de superar dificultades a nivel personal, y no menos relevante es la posibilidad que ofrece a numerosas ONG, ayudándolas para que puedan derribar sus particulares limitaciones y barreras y cumplir mejor sus loables objetivos sociales.

Y dejo para el final la otra integración: la de acoger en pie de absoluta igualdad a personas de los más variadas nacionalidades y culturas. Hace una década, cuando abrimos el sistema de inscripción a través de Internet, hubo quienes nos acusaron públicamente de favorecer "a los de fuera" en perjuicio de "los de casa". Nos dolió aquello pero el tiempo ha demostrado que la decisión fue acertada y sobre todo justa. Mientras el número de atletas de origen vasco ha seguido aumentando cada año, las y los de cualquier otro origen saben que tienen exactamente las mismas posibilidades de formar parte y disfrutar en el mejor ambiente de la gran fiesta, lo cual es positivo y enriquecedor para cada cual en particular y para la propia carrera en general.

Hoy todos y todas los que de una u otra forma somos parte de la Behobia-San Sebastián podemos sentirnos orgullosos de este legado, siendo a la vez conscientes de que en cada edición todos y todas seguiremos aportando nuestro grano de arena para que la Behobia siga siendo ese elemento integrador, y a la vez exigente, que nos ayuda a superar barreras y a abrir nuevos caminos.



MUGAK HAUTSIZ, BIDEA EGIN

Behobia-Donostia lasterketan sarri parte harte duenak badaki, **ondo** jakin ere, 1979an, lehen edizioa egin zenetik hona, antolakuntzaren **asmoa** guztien gainetik, lasterketa beraren herrikoitasuna eta aniztasuna bultzatzea izan dela, inor bazterrean utzi gabe. Eta hori horrela izan dadin, -lehen dortsaletik azken zembakiraino berdin- partaide bakoitza protagonista izaten senti dadila saiatu gara eta ondo tratatua aldi berean.

Aurten, 37 urte geroago, arestian esandako guzti hori bilduko du korrikalariak lasterketako kamisetan emango duten lema edo esalditxoan. Oztopoak gaintzeko, bide berriak eraikitzeko edo ikuspuntu berriak zabaltzeko behar den oinarrizko tresna eta balioa gorai patuko ditu.

Lehen lehenik, orokorrean, lasterketan parte hartzeko erabakia hartu eta prestaketa fasean sortzen diren erronka edo oztopo pertsonalak gaintzeko indarra azpimarratu nahi nuke. Ilusio eta esfortzua bat eginda -sufirimendua eta gozamina, aldi berean- horrelako lasterketa exigentea prestatzeko eta, azken finean, kirola eginez hobeto sentitzeko hautua.

Baina oztopo pertsonaletatik haratago, badira beste batzuk urtetik urtera gaintzen doazanak; emakumeen integrazioa kirol munduan, esaterako. Horretan Behobia bezalako lasterketa irekien erakargarritasunak laguntza handia eman du. Zentzu honetan esan beharra dago era honetako lasterketa herrikoiek (maratoi eta maratoi erdia) mundu mailan beherako joera hartu duten bitartean, emakumeen partaidetzak etengabe gora egiten duela. Behobia-Donostia lasterketak gizartearen mailako islada izan nahi du eta emakumeen partaidetzak ere gizarte mailakoaren berdina izan behar du. Eta azken urtetako joera ikusita (2016an %23a emakumezkoa) itxaropentsu gaude, arlo horretan gure helburuak lortze aldera.

Desgaitasuna duten pertsonen integrazioarako ere, tresna

oso baliagarria da Behobia-Donostia lasterketa eta baita zenbait ONGrentzat ere, batzuk zein besteek izan ditzaketen oztopoak gaintzeko lagungarri, eta euren giza-elkartasun egitasmoak bideragarri egin ahal izateko.

Eta azkenik, beste gizarteratze-mota: beste nazio edota kulturetatik datozen pertsonen integrazioa, gure berdinak bailiran. Duela hamarkada bat, izen-ematea egiteko Interneteko eremua zabaldu genuenetik, salaketaren bat ere zuzendu zitzaigun, "kanpotarren" mesedetan ari ote ginen eta "etxekalte". Min egin zigun esandakoak, baina denboraren joanak arrazoi eman digu; erabakiaekin asmatu genuen eta bidezkoa izan zen. Euskal jatorrizko korrikalarien kopuruak urtero gora egiten duen bitartean, beste lurraldeetatik datozenek ere jakin bezate etxekoak bezala hartuko ditugula, kirol festa handi honetan parte hartzeko atea zabalik dituztela. Ez da dudarik, partehartzaileari eta lasterketari, orohar, nazionalitate eta kultur aniztasun horrek aberastasun handia ematen diola.

Maila batean edo bestean, Behobia-Donostia lasterketa geure sentitzen dugunok, harro egon beharko genuke bildu dugun elkartasun eta integrazio altxor honekin. Jakin badakigu, halere, lasterketa honek ezaugarri berberak mantendu ditzan bakoitzak, edizio bakoitzean, bere aletxo jartzen segi beharko dugula lasterketa tresna integratzailea izaten jarrai dezan eta exigentea, oztopoak gaintu eta bide berriak zabalduko dizkigun lasterketa, alegia.



Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



Eneko Goia
 Alcalde de Donostia-
 San Sebastián



La 52 edición va a ser una edición muy especial, sobre todo para nuestra ciudad, que este año se muestra a Europa y al resto del mundo bajo el título de Capital Europea de la Cultura.

BEHOBIA - SAN SEBASTIÁN: UN GRAN EJEMPLO DE CONVIVENCIA

Todas las ediciones de la Behobia-San Sebastián son muy especiales. Todas nos dejan imágenes para el recuerdo, más de treinta mil imágenes de otros tantos esfuerzos con otras tantas historias personales de desafío y superación; de miles de aplausos que durante 20 kilómetros y toda una mañana recorren la zona este de Gipuzkoa, pero que provienen de toda una provincia volcada en uno de los eventos deportivos más importantes del año.

Lo dicho, todas son muy especiales, pero si cabe la 52 edición lo va a ser todavía más, sobre todo para nuestra ciudad, que este año se muestra a Europa y al resto del mundo bajo el título de Capital Europea de la Cultura. Los lemas empleados por las y los responsables del C.D.Fortuna siempre difunden valores sobre los que se asientan el deporte y la sociedad; valores que entroncan absolutamente con los que queremos impulsar en este año tan importante para Donostia.

Los lemas **"Mugak hautsiz bidea egin"** y **"Cultura para la convivencia"** no pueden ir, por tanto, más de la mano. Romper barreras para hacer camino, un camino que queremos realizar junto con las y los 30.000 atletas y otros tantos aficionados y aficionadas que llenarán las cunetas el segundo domingo de noviembre. Atletas, aficionados y aficionadas que llegarán desde

todos los puntos del planeta y a quienes mostraremos nuestras cualidades como ciudad.

La Behobia-San Sebastián es, por tanto, una de las pruebas deportivas más importantes que acoge la ciudad; una de las pruebas que nos permite estar durante todo un fin de semana en el escaparate atlético mundial. Por eso, desde estas líneas quisiera agradecer en nombre de Donostia/San Sebastián a todas las personas que durante todo el año trabajan duro para que esta prueba pueda seguir celebrándose, siempre en un ambiente festivo que nos convierte en la envidia de todo el mundo y que provoca, pese a la dureza del recorrido, que quien prueba repita.

"Mugak hautsiz bidea egin": mucha suerte a todas las y los participantes de todas y cada una de las disciplinas. Espero que todos rompáis esas barreras y alcancéis ese objetivo que tanto emociona: la meta del Boulevard donostiarra. Allí estaré para chocaros la mano y daros ese último empujón que os haga alcanzar la meta.

**Mugak hautsiz bidea egin.
 52 edición Behobia-San Sebastián.**



BEHOBIA - DONOSTIA: ELKARBIZITZA EREDU BIKAINA

Berezi-berezia izaten da beti Behobia-Donostia lasterketa. Urtero, irudi gogoangarriak uzten dizkigu, 30.000 irudi baino gehiagotan beste hainbat ahalegin, hamaika banako erronka eta gaintitze kontakizun pertsonal, 20 kilometroko eta goiz beteko txalotze etengabea Gipuzkoako ekialde osoko zeharkaldian, urteko kirol ekitaldirik garrantzikoenetako batera guztiz emanda dagoen probintzia oso batetik etorrira.

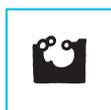
Esan bezala, bereziak guzti-guztiak, baina 52.a, aukeran, are espezialagoa izango da, batez ere Donostiarako, aurten Euronaren eta gainerako kontinenteen aurrean Europako Kultur Hiriburuz jantzita agertzen baita. Fortuna kirol elkartearen arduradunek darabiltzaten leloek beti ematen dituzte aditzera kirolaren eta gizartearen oinarri diren balioak, Donostiarako hain garrantzitsu den urte honetan bultzatu nahi ditugun balioekin uztarturiko balioak.

Hortaz, **"Mugak hautsiz bidea egin"** eta **"Bizikidetzarako kultura"** leloak, hortaz, ezin dira egon elkarri lotiago. Mugak haustea bidea egiteko, azaroko bigarren igandean bide bazterrak beteko dituzten 30.000 atletekin eta beste hainbeste zaleturekin egin nahi dugun bidea. Hiri moduan ditugun nolakotasunak erakutsiko dizkiegu planetako txoko guztietatik helduko dira atleta eta zaleei.

Behobia-Donostia, hortaz, Donostiak duen kirol ekitaldirik inportanteenetako bat da, asteburu oso batean munduko atletismoaren erakuslehoan egoten uzten digun kirol proba bat. Hortaz, lerro hauetatik, Donostiako Udalaren izenean esker ona adierazi nahi diet proba hau egiten jarraitu ahal izatearen alde urte osoan gogor egiten duten pertsona guztiei, jai giroan beti, mundu osoan inbidia pizten baitu, bai eta, orografia malkarra gorabehera, saiatzen denari behin eta berriro errepikarazten ere.

"Mugak hautsiz bidea egin": zorte ona sail guztietako partaide guztiei! Zinez espero dut oztopo horiek apurtzea eta helburu hunkigarri hori lortzea, Donostiako Bulebarreko helmuga. Hantxe izango nauzue, bostekoa luzatu eta helmugaraino heltzen laguntzen duen azken bultzada emateko.

Mugak hautsiz bidea egin. 52. Behobia-Donostia.



Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



Denis Itxaso
 Diputado de Cultura
 y Deportes



La Behobia-San Sebastián, promueve los mejores valores de la sociedad guipuzcoana.

BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN: EL VALOR DE UN SENTIMIENTO

La Behobia-San Sebastián nos demuestra el valor de 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, para participar desde la responsabilidad porque todos merecen un final feliz.

La Behobia-San Sebastián es más que una carrera. 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 pasión del público de Gipuzkoa que siente el deporte como pocos y se vuelca en dar ánimos y colaborar con la organización para que todo funcione a la perfección; el entusiasmo 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 como participantes e involucra como público a miles de personas, aporta a la sociedad un valor que supera su dimensión deportiva. Promueve los mejores valores de la sociedad guipuzcoana; comenzando por la participación de los más de mil voluntarios y continuando con los dorsales solidarios para colaborar con todo tipo de asociaciones y fundaciones que trabajan para mejorar nuestra sociedad.



Colaboran con la BSS

Gipuzkoako
 Foru Aldundia
 Kultura, Turismo, Gazteria eta
 Kirolerako Departamentua





52B/SS

BEHOBIA-DONOSTIA: SENTIMENDU BATEN BALIOA

Behobia-Donostia lasterketak sentimendu baten balioa zein den erakusten digu, guztiok sentimendu horrekin bat egin eta ospakizun bilakatzeko gai garenean.

1919an hasi zenetik, Behobia-Donostia sentimendu irekia da; bertan biltzen dira Gipuzkoako nahiz munduko beste leku batzuetatik etorritako era guztietako atletak, gizon, emakume, gazte, zahar, amateur, profesional, eta desgaituak, nork bere burua gainditzeko duen espiritua ospatzeko eta ekitaldi sozial jendetsu honetan parte hartzera bultzatzen dituzten arrazoiak elkarrekin partekatzen. 30.000 historia eta beste hainbeste arrazoi daude erantzukizunez parte hartzeko; izan ere, denek merezi dute amaiera zoriontsu bat.

Behobia-Donostia lasterketa bat baino gehiago da. Ondo dakit nik hori, urteak baitaramatzat lasterketa horretan parte hartzen eta sentipen paregabeaz gozaten. Giro ederra egoten da urte osoan zehar lasterketa prestatzen aritu diren kirolarien artean; ez dut aipatu gabe utzi nahi gipuzkoarrek oro har erakusten duten grina, kirola toki gutxitan bezala sentitzen baita hemen, eta korrikalariak animatzeko eta antolatzaileei laguntzeko dena ematen baitu jendeak lasterketa primeran atera dadin; eta, bereziki aipatu nahi ditut Irungo edo Errenteriako herritarrak, kaleak bete eta atletei indarra ematen dietenak, horrela ibilbideko maldak arinduz. Eta, nola ez, Donostiako Boulevardean kirolariei harrera egiteko antolatzen den festa bikaina.

Kirol proba batek 30.000 parte hartzaile baino gehiago dituenean, eta ikusleen artean milaka pertsona biltzen



dituenean, gizarteari kirol izaera hori gainditzen duen balioa ematen dio. Gipuzkoako gizartearen balorerik onenak sustatzen ditu: mila boluntariok baino gehiagok parte hartzen dute, eta elkartasun dortsalak egoten dira, gure gizartea hobetzeko lan egiten duten era guztietako erakunde eta fundazioei laguntzeko.

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
#Donostia2016



DORSALES SOLIDARIOS

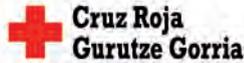


Algaraklown es una asociación sin ánimo de lucro que promueve el poder de la risa como alivio y acompañamiento en situaciones de vulnerabilidad socio-sanitaria. Su trabajo se centra en el área pediátrica del Hospital Donostia donde, semanalmente, dos clowns realizan visitas. Además, mensualmente, también acuden a diferentes centros de personas mayores de Gipuzkoa.

Por ello, los principales objetivos de la asociación son:

- Colaborar en la mejora del bienestar emocional y psicológico de las personas ingresadas.
- Desdramatizar la situación, la enfermedad y el entorno.

algaraklown.org



Cruz Roja es una institución humanitaria de carácter voluntario que tiene por misión estar cerca de las personas vulnerables, ofreciéndoles respuestas integrales con una perspectiva de desarrollo, reforzando y ampliando los programas de ayuda para personas que se encuentran en exclusión social o en situación de vulnerabilidad, trabajando con personas mayores y/o personas con discapacidad.

Una de las actividades destacadas que realiza es "Gurekin Blai" en la que el voluntariado de Cruz Roja facilita el acceso a la playa y al baño desde su domicilio particular o institución, a personas que presentan problemas de movilidad reducida, previniendo el aislamiento y fomentando la participación social de las personas.

www.cruzroja.es/principal/web/cruz-roja



AYUDA AL DESARROLLO. Trabajamos en Guatemala con la Organización local INCIDE en la Carrera **Ak'Wank** ("Nuevo Conocimiento", en lengua Q'eqchi) por los Derechos de las Mujeres.

Esta carrera se celebrará el 5 de Marzo en el Municipio Fray Bartolomé de las Casas, Guatemala. Recorre 8 kilómetros y participan 300 mujeres. **Esta carrera refleja mediante un acto deportivo de superación, la valentía de las mujeres indígenas en la lucha y defensa de sus derechos.** La Carrera Ak'Wank se hermana con la Carrera Behobia-San Sebastián, para apoyar la lucha por los derechos de la mujer indígena en Guatemala.

www.inaurora.org



La **Fundación Etiopía Utopía** es una ONGD independiente, apartidista, aconfesional y sin ánimo de lucro, centrada en el proceso de transformación de una de las regiones más pobres de Etiopía, la región del Tigray.

Nuestro programa de trabajo se desarrolla a través de la **implementación de proyectos autosostenibles de desarrollo integral, impulsando el fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas de las comunidades etíopes**, con el objetivo de que puedan ejercer sus derechos y disfrutar de una vida digna.

<http://etiopiautopia.org>



AMIGOSOLIDARIOS

Grupo independiente, sin ninguna afiliación religiosa, política o gubernamental que aúna a mucha gente con una gran diversidad de origen, edad, profesión, etc., con la misma intención: **ayudar.**

Todos son voluntarios y les une el deseo de hacer algo por los demás. Piensan que se pueden conseguir pequeños triunfos sumando esfuerzos y ya son muchas las personas anónimas unidas por una idea y un sueño común.

Ahora están construyendo un Centro Escolar de Primaria, para dar continuidad al anterior colegio de preescolar que entregaron en 2014.

www.amigosolidarios.com



La **Fundación Maga** es una iniciativa que nace con la misión de impulsar proyectos de ayuda y apoyo a la población infantil en países en vías de desarrollo.

Nuestro ámbito de acción principal es la educación de los niños y niñas de estos países. Desde la Fundación Maga trabajamos por la educación porque creemos que es el principal motor de desarrollo y un pilar fundamental en la evolución personal. Es, además, la base y el motor para el progreso de un país.

En Camboya y Sierra Leona. Donde hemos construido escuelas y pozos de agua que han beneficiado no solo a muchos niños y niñas, si no también a sus familias y comunidades.

www.fundacionmaga.org



PROYECTOS CULTURALES. Dock of the Bay

PROYECTOS CULTURALES. Dock of the Bay, es un festival independiente promovido por una Qualia, una asociación sin ánimo de lucro, que cuenta ya con ocho ediciones a sus espaldas. Está centrado en la difusión de documentales musicales en Donostia, que de otra forma son de muy difícil visionado en salas de cine.

Dock of the Bay también realiza un trabajo de promoción y difusión del cine vasco y de sus nuevos realizadores, para promover así un encuentro en torno a la cultura, al cine documental, a la música y al arte.

www.dockofthebay.es



ARANZADI
zientzia elkarteak · sociedad de ciencias
society of sciences · société de sciences

La **Sociedad de Ciencias Aranzadi** es una entidad sin ánimo de lucro integrada por distintos departamentos. Uno de los más desconocidos es el de **herpetología**, cuyo principal objetivo es el de realizar, impulsar y divulgar la investigación científica y conservación de uno de los grupos vertebrados más amenazados del planeta: los anfibios. Entre los proyectos en curso, se ha prestado especial atención a una población amenazada del sapo corredor, que sobrevive a duras penas en algunas zonas de Irún y Hondarribia, cerca de donde pasa la carrera solidaria Behobia-Donostia.

www.aranzadi-zientziak.org



ATECE-GUIPUZCOA

(Asociación de Daño Cerebral Adquirido de Gipuzkoa), es una asociación sin ánimo de lucro, que trabaja con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por un Daño Cerebral como consecuencia de un traumatismo craneoencefálico, accidente cerebrovascular, tumor cerebral o cualquier enfermedad que origine una falta de oxígeno en el cerebro y la de sus familias.

Desde la Asociación se ofrece una atención multidisciplinar a la persona afectada abarcando todos los ámbitos: social, familiar, laboral y psicológico.

<http://atecegipuzkoa.blogspot.com.es>

LA BEHOBIA SOLIDARIA →



La **Fundación Ilundáin Haritz Berri**, una organización privada, sin ánimo de lucro, y declarada de interés social, tiene dos grandes objetivos:

- **La integración de jóvenes con alto riesgo de exclusión social y laboral.**
- **Promover y desarrollar programas de educación ambiental, a través de su programa de Granja Escuela.**

Entre los recursos con los que cuenta cabe destacar: La Granja y sus animales, la Huerta ecológica, el Parque de Energías Renovables, la Estación Meteorológica Didáctica, el Sistema Biológico de Depuración de Aguas, el Bosque Didáctico...

www.granjaescuela-haritz-berri.com



La **Asociación de Esclerosis Múltiple de Gipuzkoa, -ADEMGI-** es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas que padecen Esclerosis Múltiple en Gipuzkoa. Para este fin, ofrece rehabilitación integral y asesoramiento y organiza numerosas campañas de sensibilización social y solidaridad para captar fondos necesarios para mantener los servicios de rehabilitación ofertados. ADEMGI, es una asociación socio - sanitaria, su labor se desarrolla en el "Centro de Esclerosis Múltiple y otras enfermedades neurológicas.

www.ademgi.org



El **síndrome de Dravet** es una epilepsia que se inicia durante el primer año de vida y conlleva a un deterioro neurológico del paciente. Es una enfermedad que no tiene cura y que, además, no responde a ningún tratamiento. La Fundación Síndrome de Dravet está buscando su cura a través de la investigación y para ello pone en marcha un test genético que se hace de forma gratuita en el hospital La Paz de Madrid a cualquier niño del mundo. Uno de los fines de este proyecto es el de identificar nuevos genes implicados en este síndrome y en otras epilepsias relacionadas, lo que supondrá abrir nuevas líneas de investigación para su posible cura.

www.dravetfoundation.eu



Gene-Asociación guipuzcoana de enfermos neuromusculares

GENE es una asociación sin ánimo de lucro, que trabaja para mejorar la calidad de vida de los afectados, así como para promover la investigación y tratamiento de estas enfermedades. Un proyecto de investigación en marcha en Gipuzkoa intenta conocer los mecanismos de la degeneración muscular para evitar su progresión.

En Gipuzkoa la prevalencia de la distrofia muscular denominada calpainopatía, es la más alta del mundo descrita hasta la fecha, con una tasa de portadores de 1 caso por cada 100 habitantes.



ARNASA, Asociación Guipuzcoana de Fibrosis Quística, es una asociación que trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas de Fibrosis Quística (FQ).

La Fibrosis Quística es una enfermedad genética grave que afecta a pulmones y aparato digestivo. La incidencia es de 1 de cada 5.000 nacimientos, incluyéndose dentro de las "enfermedades raras".

Para conservar su calidad de vida las personas con FQ necesitan cuidados permanentes, tratamiento farmacológico y fisioterapia respiratoria diaria.

ARNASA ofrece una atención integral a las personas afectadas y sus familias.

<http://www.fqeuskadi.org>



La **fundación why not** nace con el objetivo de ayudar a las personas con enfermedad/trastorno mental en el ámbito de ocio y tiempo libre, para **mejorar su calidad de vida.**

Fundación Why Not les invita a soñar, a pensar en algo diferente a lo que están acostumbrados y a tener una motivación y una ilusión que les ayude a vivir el día a día con una alegría diferente, nueva. Surge de la necesidad de generar un espacio en el que interactuar en la sociedad sin sentir el peso del prejuicio, creando puentes que acerquen a las personas que han sido diagnosticadas con algún tipo de enfermedad mental de forma inclusiva.

www.fundacionwhynot.org/es/ar/1/inicio.html



La **Asociación AGE, (Asociación Gipuzkoana de Epilepsia)** trabaja con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con epilepsia y sus familiares. Es una enfermedad neurológica crónica que afecta al 1% de la población, producida por la repetición de crisis epilépticas sin un claro factor desencadenante. Con ayuda de voluntarios y apoyo de profesionales, desde AGE se trabaja para ofrecer una asistencia social personal e individualizada, una atención psicológica, actividades de información y sensibilización, grupos de autoayuda, encuentros y jornadas con intercambio de experiencias.

www.epilepsiagipuzkoa.eus



ACNUR es una organización no gubernamental, creada en 1993, declarada de Utilidad Pública, y que se siente orgullosa de contar hoy con más de 260.000 socios y donantes, sin cuya aportación mucho del trabajo que realiza ACNUR no sería posible. El Comité recauda fondos para atender las necesidades de las personas refugiadas y desplazadas más vulnerables, apoyando los programas de ayuda humanitaria de ACNUR (nutrición, atención médica, agua potable y saneamiento, educación, refugio e infraestructuras básicas, asistencia legal y protección internacional, etc.).

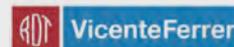
www.eacnur.org



SALVAMENTO MARÍTIMO HUMANITARIO es una ONG que nace de la iniciativa de socorristas y patrones de rescate vascos con el objetivo de asistir y ayudar en aquellas situaciones que por motivos de causas naturales o crisis humanitarias sea necesaria la intervención y ayuda en medio acuático. Actualmente SMH está actuando de forma continua en la isla de Chios (Grecia) ayudando en la crisis de los refugiados.

Para realizar esta labor, desde Diciembre de 2015 se encuentra desplazado de forma rotatoria un equipo de rescatistas en la isla griega de Chios.

<http://salvamentomaritimohumanitario.org>



La **Fundación Vicente Ferrer** es una ONGD (Organización No Gubernamental de Desarrollo) comprometida con el proceso de transformación de una de las zonas más pobres y necesitadas de la India, y de algunas de las comunidades más pobres y excluidas del planeta: los dálits o intocables, los grupos tribales y las castas desfavorecidas.

El programa nutricional que se desarrolla gracias a la colaboración de la carrera solidaria Behobia - San Sebastián proporciona medidas de apoyo nutricional que contribuyen a la mejora de las condiciones de salud de las personas más necesitadas.

www.fundacionvicenteferrer.org



Cafés la Brasileña

Más de 90 años en el mundo del café
y en la Behobia-San Sebastián también contigo.
Bide ona izan!

Café Oficial de la Behobia-San Sebastián

Síguenos en:   



Hurtós
Empordà

B/SS **SAGAR OFIZIALA**
52 **MANZANA OFICIAL**
POMA OFICIAL
BEHOBIA - DONOSTIA/SAN SEBASTIÁN



www.fruiteshurtos.com

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



Por tercer año consecutivo, los jóvenes de entre 14 y 18 años también podrán participar como corredores de la Behobia, disfrutando así de muchas de las emociones que supone vivir esta fiesta en pantalón corto y zapatillas.

LOS "PELIGROS" DE LA BEHOBIA **gsztea**

Miguel A. Valencia,

creador del lema de la 5IBSS y participante en ocho Behobias en dos etapas diferentes. <http://otrolocoquecorre.blogspot.com.es>

🐦 @otrolococorre

El privilegiado escenario para hacerlo son los 4,4 km que unen Herrera con el Boulevard donostiarra, y fiel a las pinceladas de dureza que dibujan los 20 kilómetros de la carrera tradicional, con trazos ascendentes y descendentes, el recorrido de la ya bautizada como Behobia Gaztea dará la bienvenida en los primeros metros de carrera a sus jóvenes corredores con la subida al alto de Miracruz. Vamos, lo que se dice empezar a lo grande, o mejor dicho a lo alto.

En su página web se detallan todos los pormenores de la carrera, datos técnicos, horarios, servicios, reglamento o categorías. Sin embargo, hay algo que he echado en falta.

En estos tiempos en los que tratamos de proteger a nuestros menores frente a lo que consideramos que podría tener consecuencias para ellos, creo que todos aquellos jóvenes que estén pensando en inscribirse para correr la Behobia Gaztea deberían conocer de antemano los "peligros", que a mi juicio, podría conllevar esta primera toma de contacto con la Behobia.

Alguien tendría que advertirles que la línea de meta del Boulevard, es a la vez una línea de llegada y de salida, y así, en el mismo lugar en donde termina la primera carrera, también empieza un nosequé dentro de cada uno que hace que al año siguiente se desee volver a cruzarla, y al otro, y al siguiente, y al de después.

En algún lugar debería figurar que para correr la Behobia no basta sólo con entrenar las piernas, sino también las emociones.

Se corre y se siente, y no hace falta más que mirar a todos aquellos que blindan el recorrido y que se dejan las palmas y la garganta en animar al paso de los corredores con aplausos y gritos de los que no sólo llegan a los tímpanos. Hay que estar preparados para saber que se puede correr con la carne de gallina, y que en pleno esfuerzo, un arrebato puede frenarte unos segundos tan sólo por chocar una pequeña mano que asoma entre el público y que ha pasado inadvertida entre los siete u ocho corredores que iban por delante, sólo porque en ese mismo instante se siente la imperiosa necesidad de dar gracias.

Tampoco se dice nada sobre todas las palabrotas que se oyen, se dicen o se piensan; sobre aquellos momentos en los que dan ganas de frotarse los ojos para tener la certeza de que lo que se está viendo es real, cuando aparece una amona entre el público ofreciendo gajos de naranja a los corredores en su improvisado puesto de avituallamiento, cuando se llega a altura de un pirata que ondea su bandera al ritmo del "big city nights de Scorpions", cuando se oyen los ánimos de alguien que se refugia de la fuerte lluvia bajo un paraguas en una mano y un recién nacido en otra, cuando te acompañan durante unos metros los acordes de una banda de música o de txistularis o cuando se siente que durante la carrera los ángeles han cambiado sus alas blancas por petos amarillos.

También tendrían que saber que la Behobia une pasiones, y así se corre el riesgo de irse de vacaciones, a cientos de kilómetros de casa, y acabar charlando con cualquier desconocido con el que se crucen corriendo, como si de toda la vida se conociesen, sólo porque uno de ellos viste la camiseta de la Behobia de aquel año en el que...

Dicho todo esto, creo que ahora sí, ahora los jóvenes de entre 14 y 18 años que estén planteándose inscribirse, ya son conocedores no sólo de los datos técnicos de la carrera, sino también de los peligros ¡pero de los peligros de perderse todas estas sensaciones!

A estas alturas ya ha tenido que quedar claro que la Behobia es altamente adictiva, y a pesar de que sus efectos a largo plazo aun son desconocidos, yo, en mi caso, sólo puedo decir que de momento sigo disfrutando de ella año tras año, tanto como para acabar un día cualquiera, de madrugada, sentado frente al ordenador escribiendo estas líneas.

RUNNER'S
WORLD

¡ÚNETE A LA REVISTA DE CORRER MÁS VENDIDA DEL MUNDO!

« PLANES DE ENTRENAMIENTO PARA TODOS LOS NIVELES »

« LOS EJERCICIOS QUE TE BLINDAN CONTRA LAS LESIONES »

« CONSEJOS DE LOS MEJORES ATLETAS »



¡SUSCRÍBETE EN LA FERIA DEL CORREDOR BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN Y LLÉVATE UNA EXCLUSIVA CAMISETA DE @72KILOS!

3 MESES
POR

15€

6 MESES
POR

20€

Más información en runnersworld@mpib.es

*Ofertas válidas hasta agotar existencias

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



BSS 2008

Correr la Behobia tiene que ver con ese corazón que nos transmite sensaciones que no somos capaces de describir con palabras, porque estamos hablando de sentimientos.

ME CASÉ CON LA BSS

Gabriel Beldarrain

@gabrielbelda

<http://gabrielbeldarrain.blogspot.com.es>

¿Por qué corro la BSS? Me lo han preguntado muchas veces y me lo sigo preguntando, después de 25 Behobias en mis piernas y en mi corazón. Porque sí, porque tiene que ver con el corazón; no con ese corazón que nos observan, analizan, valoran y ponen a prueba con electrocardiogramas, ecocardiogramas y pruebas de esfuerzo, sino con ese corazón que nos transmite sensaciones que no somos capaces de describir con palabras, porque estamos hablando de sentimientos.

Y esos sentimientos evolucionan con el tiempo. Como en la vida de pareja, como en el matrimonio. Me casé hace 30 años, en julio, y corrí mi primera BSS también hace 30 años, en 1986. No fue una boda al uso. No hubo baile, sino un calvario que comenzó bajando -sí, bajando- el Alto de Miracruz y me dejó con una lesión en la rodilla, de la que tardé cuatro meses en recuperarme.

Corrí ininterrumpidamente hasta 1993: ocho seguidas y en 1991 hice mi mejor tiempo, ese por el que se interesan todos mis interlocutores cuando les hablo de mis marcas: 1:12:12. Fallé en 1994 porque corrí lesionado el maratón de New York y decidí no tentar a la suerte una semana después. No sabéis la envidia que pasé.

Desde 1995, enlacé otras ocho, tres de ellas con mi mujer, alguna para ayudar a un amigo a hacer determinada marca y ahí

me paré. Después de 17 años, en 2002, mi matrimonio con la BSS entraba en crisis: el trabajo, el declive físico, las marcas que no salían.

Volví cinco años después, en 2007, con la ilusión de un juvenil, saliendo desde muy atrás, con dorsal blanco, y disfrutando como pocas veces he disfrutado en una carrera, ya que fui pasando corredores durante ochenta y tres minutos y medio.

Al año siguiente, acompañé a mi hijo en su debut, con 16 años, y tengo otro gran recuerdo. Nada más llegar a la meta, padre e hijo nos abrazamos. Un avisado periodista de Noticias de Gipuzkoa percibió el detalle, nos sacó una foto y nos hizo una entrevista que los abuelos (mis padres) tienen enmarcada en el salón de su casa.

Dos años más corrí con mi hijo, hasta que en 2011 voló solo, dejándome atrás. Ya lleva ocho.

Hace dos años, acompañé a mi hija en su debut, con 26 años. ¡Qué bien lo pasamos! El año pasado también lo iba a correr con ella, pero un inoportuno esguince la dejó fuera de combate y tuve que celebrar solo mis bodas de plata con la BSS. Eso sí, me vestí para la ocasión.

Este año nos hemos vuelto a apuntar los dos y en septiembre empezamos a entrenar juntos. Por mi edad (tendré 61 cuando corra mi 26 BSS) y la suya (28) llegará un momento en el que, si mi hija se lo toma con el mismo ímpetu que mi hijo, también volará sola y me dejará atrás. O quizá no. Da igual. Yo seguiré corriendo la BSS mientras el cuerpo aguante.

Lo que hoy siente tu corazón, mañana lo entenderá tu cabeza. Y lo que hoy siente mi corazón es que estoy casado con esta carrera hasta que la muerte (la atlética, que llegará, o la auténtica, que también me llegará, como a todos) nos separe.

Colaboran con la BSS



hegalak

ZUREKIN GAUDE CUIDAMOS DE TI

La salud corre de tu cuenta

HEGALAK, EL CENTRO DEPORTIVO MÁS MODERNO DE DONOSTIA

Hegalak dispone más de 3.000 m².

Cuenta con un Área de Salud compuesto por un gabinete de medicina deportiva, nutricionista y un equipo de fisioterapia.

Todo a tu servicio, porque en Hegalak tú haces deporte y nosotros cuidamos de ti.



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



KG
Kirola eta Gaitasuna

emteSPORT
Gestión Integral

EgokiSport



Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
#Donostia2016



Jonathan Carranza, de Logroño, se basó en la idea de que la Behobia-SS es mucho más que correr por una carretera y que lo que importa es el camino de cada cual.

JONATHAN CARRANZA: GANADOR DEL CONCURSO DEL LEMA 2016 | Arantza Rojo

- ¿Cómo se te ocurrió el lema?

Un día después de entrenar al mediodía, mientras comía, vi un tweet de la Behobia-SS anunciando el concurso y quise participar. La idea inicial se basaba en que la Behobia-SS es mucho más que correr por una carretera; es un esfuerzo de mucha gente. Son muchos madrugones y hay mucho trabajo por detrás para poder correr con garantías esos 20 km.

Una prima me ayudó con la traducción y al final lo pude enviar sobre las once de la noche, casi expirando el plazo.

Lo que quiero transmitir es que lo que importa es el camino de cada cual. En la Behobia-SS hay miles de historias de superación, de caminos recorridos hasta que llega el momento de tomar la salida en Behobia y tienen la misma importancia el primero en entrar en la meta y el último en cruzarla.

- ¿Cuántas veces has participado en la "Behobia"?

He corrido las dos últimas ediciones. Esta será la tercera de muchas que quedan y será muy especial porque acudirán mi mujer e hijos. Y además, después de ganar el concurso, será un privilegio. Me entran escalofríos solo de pensarlo. Estas historias son de las que cuentas a los nietos. Ver a tantos corredores con el lema en la camiseta será muy emocionante. Tuve que tomarme un par de infusiones cuando me llamaron diciendo que había ganado.

Quiero agradecer a los "Beer Runners" de Logroño y a mi familia que hacen que "mi" camino sea más fácil.

LEIRE KANPANDEGI: GANADORA DEL DISEÑO DE LA CAMISETA



Leire nació hace 42 años en Hondarribia (Gipuzkoa), tiene la titulación de Graduada Superior en Artes Gráficas y Diseño y lleva más de quince dedicándose al mundo de la publicidad.

Se define como una chica llena de energía y emprendedora. En la actualidad trabaja en una Agencia de Publicidad de Donostia-San Sebastián (Signos de Identidad S.L. - Asesores de Imagen y Comunicación), en la labor de Dirección Creativa asumiendo objetivos y la responsabilidad de alcanzarlos.

Leire no ha corrido nunca la BSS, debido a una lesión que tuvo en el pie derecho jugando a baloncesto, pero además porque -dice- "lo de correr largas distancias no es lo mío" aunque algún día, espera hacerla como patinadora.

Leire lleva unos cuantos años viviendo la BSS como voluntaria y dice que es de las mejores experiencias de su vida. Desde muy temprano está en meta, con un grupo de otras doce amigas. Ayuda a preparar todo lo necesario para que los participantes

Colaboran con la BSS





Leire Kanpandegi - quinta por la derecha- con el grupo de voluntarias habituales de meta en la BSS51



Leire Kanpandegi, de Hondarribia, opina que el lema "Mugak hautsiz, bidea egin" es muy adaptable a cada persona. Y basándose en ello, hizo el diseño de la camiseta.

puedan disfrutar de la carrera al 100% y ofrecerles el servicio que necesiten también después de la carrera. Todo esto ha hecho que se presentara por un lado al concurso del lema un par de años y por otro al diseño de la camiseta cuatro veces consecutivas, logrando este año, por fin, convencer al jurado y conseguir que su diseño fuera el ganador. El proceso de creación no le llevó mucho tiempo. "Quería incluir las tres disciplinas (corredor - patinador - discapacitado) y ambos géneros (masculino y femenino), porque me parece que refleja el sentido de la carrera; completa, para todos y sin excepciones".

El lema "mugak hautsiz, bidea egin" es según ella muy personal y adaptable a cada persona; de ahí la idea de las siluetas, -4 elementos en movimiento y en una misma dirección. "Todos a una"- que pese a cualquier obstáculo, luchan por llegar al final.

A partir de ahí, seleccionar la tipografía fue más fácil. También el color pues el objetivo era acompañar a la grafía y que comunicara o transmitiera el mensaje o lema de forma directa. Que

la camiseta de la 52 edición vaya a llevar su diseño le hace sentirse muy orgullosa de su trabajo y del esfuerzo que supone dar con un buen resultado, pero sobre todo, de haber acertado.

Leire pregunta a sus amigos/as si este año participarán y lo que piensa es ¿les gustará el diseño?... También espera que muchos y muchas participantes corran con ella, pero sobre todo lo que quiere es que el 13 de noviembre, todos los y las participantes -del primero al último- salgan a disfrutar de la carrera. Porque ella un año más estará en meta y verá sus caras de satisfacción y sus cuerpos cansados -muchas veces con la piel de gallina- y volverá a pensar en las ganas que tiene de participar algún día.

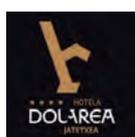
ETXeko Tarta eta Bizkotxoak
Las lentejas de la ama
Nire ohean lo egin
La tortilla de patatas de la amona
Tomateak aitaren baratzakoak
Mi taza de café

ETA

URA
ITTURRIKOA
COMO LA DE CASA, NINGUNA

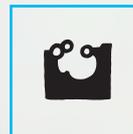


TXINGUDI KO ZERBITZUAK
SERVICIOS DE TXINGUDI



HOTEL JAUREGUI



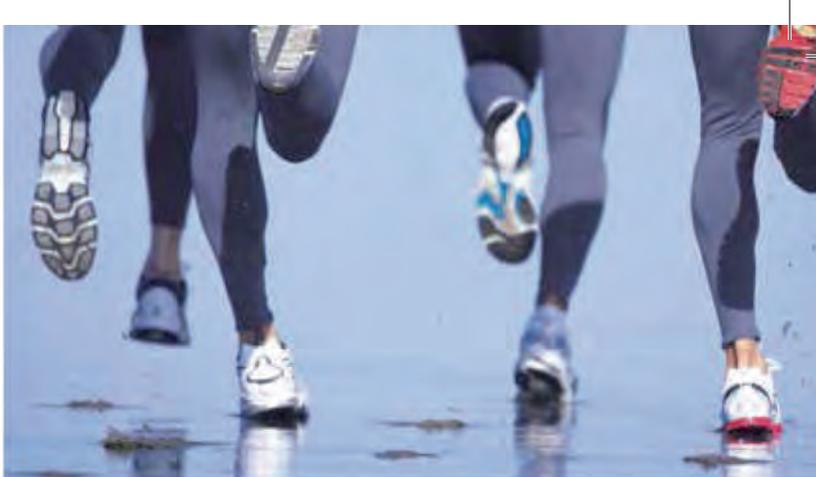


Ongi etorri!

¡Bienvenida! Bienvenue ! Welcome!

DORLETA ETA JOSEAN
B/SSko parte-hartzaileak





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 giharrak luzatzeko, gilzaduren tentsioa arintzeko eta lesioak prebenitzeko.

Lasterkaren ondoren.

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

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.



50%
DE DESCUENTO

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

Oferta válida desde el 1 al 30 de noviembre de 2016. Descuento aplicable en entradas de lunes a viernes no festivos.

50% EKO
DESKONTUA

La Perlako Talasoterapia Zirkuituan erabiltzeko, nahikoa duzu harreraren deskontu-bale hau aurkeztea.

Eskaintza honek 2016ko azaroaren 1etik 30rako balio du. Beharpena astelehenetik ostiralera sarreretan aplikatu ahal izango da, jaiegunetan izan ezik.



La Perla
CENTRO TALASO-SPORT



www.la-perla.net
943 45 88 56

LA FERIA DEL CORREDOR ABRE SUS PUERTAS...

En la Feria del Corredor estamos abiertos a todos aquellos que compartan la pasión por el deporte y vengan a visitar nuestra gran exposición de STANDS con las últimas novedades en salud, nutrición y equipamiento deportivo. ¿ A qué esperas?



VELÓDROMO
DE ANOETA,
11 y 12 de
NOVIEMBRE



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.

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



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

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

¡ VEN CORRIENDO Y LLÉVATE UN REGALO SEGURO !

El viernes 11 de noviembre, las 200 primeras personas que realicen una compra en el stand de la BSS52, se llevarán un obsequio de regalo. ¡No te lo pierdas!

HAZTE FOTOS EN EL FOTOCALL DE LA FERIA Y SÚBELAS A LA RED

Entre todos vamos a conseguir que la Behobia tenga en la red la presencia que se merece.



@BSS_Fortuna

@cdfortunake



CD Fortuna KE



@behobia_SS



ESTAMOS HACIENDO HISTORIA

Hace más de 450 años que una nao ballenara vasca zarpó del puerto de Pasaia rumbo a Terranova. Jamás regresó; naufragó en las gélidas aguas canadienses durante una tormenta. Para su propietario, para los armadores y para su tripulación, aquel naufragio fue un duro golpe del destino; en cambio, para los arqueólogos canadienses que encontraron sus restos en 1978, su hallazgo supuso un acontecimiento extraordinario que cambiaría sus vidas por completo. Y también las nuestras.

Réplica exacta

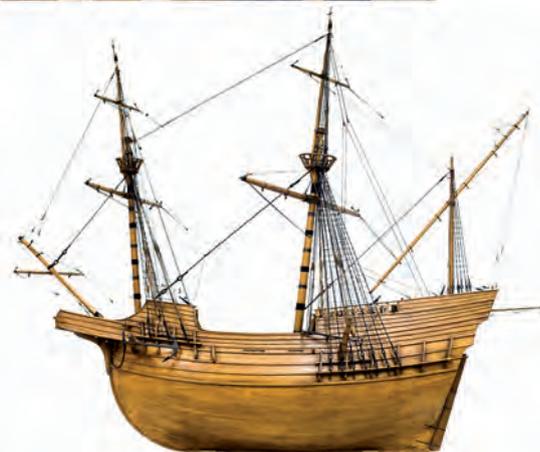
La réplica de la nao San Juan lleva ya más de dos años en construcción, en la Factoría Marítima Vasca Albaola, en Pasaia, el mismo puerto que vio partir al San Juan original. Su orgulloso casco se eleva ya hasta la altura de la segunda cubierta, gracias a quienes se afanan en su construcción: carpinteros de ribera profesionales, estudiantes de construcción naval y voluntarios de todo el mundo, atraídos por la singularidad de este proyecto; de hecho, es la primera vez que se construye una réplica de un barco del siglo XVI de manera científica, utilizando las mismas técnicas y materiales en uso en la época. La calidad del proceso a lo largo del proyecto ha sido validada por la UNESCO, que ha otorgado su patrocinio; es el mejor aval de la calidad de nuestro trabajo que podíamos esperar.

No te lo pierdas

Miles de visitantes han pasado ya por Albaola para ver cómo crece el ballenero; aún es posible apreciar la complejidad y la extraordinaria solidez de la estructura. Pero cada nuevo paso en el proceso oculta algo de los anteriores, haciendo de cada fase un espectáculo único y efímero; hay que aprovechar cualquier oportunidad para conocer el San Juan tal y como es hoy, antes de que partes de la estructura queden ocultas a los visitantes.

Más info: www.albaola.com

Albaola Factoría Marítima Vasca – Ondartxo, 1 – 20180 Pasai San Pedro
943 39 24 26 ; bisitak@albaola.com



HISTORIA EGITEN ARI GARA

16. mendeko euskal baleontzi baten erreplika eraikitzen ari dira Pasaian, bisitarien aurrean. Lehen aldia da garai horretako itsasontzi baten erreplika modu zientifikoan eraikitzen dela. Ez galdu Albaolan bisitatzeko aukerarik!

NOUS FAISONS L'HISTOIRE

On construit une réplique d'un baleinier basque du XVIème siècle à Pasaia, devant les visiteurs. C'est la première fois qu'une réplique d'un bateau de ce temps est bâtie suivant des procédés scientifiques. Ne perd pas la chance de visiter la construction à Albaola!

WE ARE MAKING HISTORY

A replica of a 16th-century Basque whaleship is being built in Pasaia, in front of the public. It's the first time a replica of a ship of that period is made in a scientific way. Don't miss the opportunity to visit the construction site in Albaola!

-2€

en tu visita a Albaola!

Promoción válida hasta el 15 de diciembre de 2016. No acumulable a otras ofertas.

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
#Donostia2016



Más sexo para correr mas

Desmontando mitos y creencias.

NOTICIAS W



Más sexo para correr mas

¡¡ SEGUIMOS CON LA SERIE DE ARTÍCULOS SOBRE EL APASIONANTE MUNDO DEL SEXO Y EL RUNNING !!

Artículo cedido por Runner's World

MÁS SEXO PARA CORRER MÁS

Se han tejido infinidad de creencias y mitos que por suerte y con el paso del tiempo se van revirtiendo, ya que hay investigaciones médicas que no sólo manifiestan que el sexo no baja el rendimiento, sino que lo mejora.

¿ES ÚTIL LA ABSTINENCIA PARA RENDIR MÁS?

No hay relación entre el sexo y rendimiento físico o mental posterior, pero es una idea muy extendida. El ayuno erótico se practicaba en las olimpiadas griegas, los torneos medievales y los duelos del siglo XIX. Para los budistas e hindúes, la eyacuación consume energía espiritual. Los étoro de Papúa-Nueva Guinea creen que cada varón tiene su reserva de semen y que morirá si la agota. Por eso, antes de los grandes esfuerzos, se aprovisionan haciendo felaciones a otros. Aunque no hay razones que lo avalen, el mito está tan arraigado que quizá funciona por sugestión.

SEXO Y DEPORTE DESDE CUATRO ÁNGULOS

- 1) Si el deporte es saludable para mantener una vida sexual activa y plena.
- 2) si el deporte va en detrimento del rendimiento sexual.
- 3) Si las relaciones sexuales previas a una competición van en detrimento del rendimiento deportivo.
- 4) Si padecer algún tipo de disfunción sexual (eyacuación precoz, impotencias, anorgasmias, crisis de identidad sexual, fobias sexuales) disminuye el rendimiento en los deportes.

La Testosterona es una hormona sexual predominantemente masculina, con una proporción 10 a 15 veces superior a la de las mujeres, que es sintetizada a partir del colesterol por las células de Leydig, que se encuentran en los testículos, generando espermatozoides (espermatogénesis), y aportan los caracteres sexuales masculinos (distribución del vello, la voz, desarrollo muscular, etc.). En la mujer está presente en los ovarios.

PROPIEDADES BENEFICIOSAS DEL SEXO

La Testosterona actúa en el metabolismo proteico, en el crecimiento muscular, aumenta el depósito de la fosfocreatina, aumenta la síntesis de glucógeno muscular, influye en el crecimiento óseo, estimula la eritropoyesis (glóbulos rojos), motiva y da agresividad, y provoca cerramiento del cartílago de conjunción (niños). Es una hormona que juega un papel importante en el equilibrio, que se produce con el entrenamiento; sus niveles en sangre están más elevados durante la mañana, ya que la liberación se produce durante el sueño o en el entrenamiento; es transportada en sangre por proteínas y se transforma en Dihidrotestosterona, que es la forma activa y lista para actuar.

Durante el entrenamiento, a los pocos minutos la testosterona se eleva lentamente en sangre y alcanza el pico máximo entre los 30 y 40 minutos; luego comienza el descenso alrededor de los 90 minutos, en que el rendimiento físico disminuye y se debe esperar hasta que se recuperen nuevamente los valores de testosterona, que es alrededor de los 40 y 60 minutos, y poder iniciar otra etapa de entrenamiento. De esa forma, se logra que cada etapa aumente los niveles en sangre.

Al comienzo de un entrenamiento es conveniente empezar con ejercicios dinámicos y poliarticulares. Hay estudios que han demostrado que ejercicios cortos e intensos producen buenos niveles de testosterona, a diferencia de ejercicios extenuantes y prolongados, que bajan significativamente los niveles de la hormona. El sexo estimula la producción de testosterona y aumenta

Colaboran con la BSS





la potencia de los atletas. El rendimiento deportivo de las mujeres está directamente vinculado con el número de orgasmos, especialmente en velocistas y saltadoras. A más orgasmos mayor rendimiento.

El Dr. Juan Sánchez García de España demostró que no hay diferencias en los dosajes en sangre de testosterona basal entre deportistas y sedentarios, y sí un aumento significativo de la hormona tras la competición.

CONCLUSIONES:

Más allá de los mitos, está demostrado que la **testosterona natural producida por el organismo, aumenta en sangre, durante el sueño, según el tipo de entrenamiento deportivo y con las relaciones sexuales.** Éstas, de forma controlada, con pareja estable, la noche previa a la competición u horas antes, son músculo-relajantes, placenteras y producen aumento de las endorfinas (sustancias que producen sensación de bienestar). El desgaste físico se calcula alrededor de 100 calorías aproximadamente, que equivale a subir dos pisos o caminar cuatro cuerdas rápido, lo que no implica un agotamiento físico.

Paradójicamente, hay estudios que demuestran que en las mujeres, teniendo menos nivel de testosterona, con el orgasmo aumenta dicha hormona y se incrementa el rendimiento, sobre todo en velocistas y saltadoras.

Para terminar, aquel deportista que quiera tener relaciones sexuales con su pareja, antes de la competición, no va a experimentar efectos negativos en su rendimiento, sino todo lo contrario ya que es algo natural y fisiológico.



Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



El deporte y los juegos son muy importantes para UNICEF porque constituyen la base de la salud, la felicidad y el bienestar de las niñas y niños.

9. BEHOBIA TXIKI. GOTAS DE AGUA PARA NIGER

Iratxe Elso
 Responsable UNICEF Comité Gipuzkoa/
 UNICEF Gipuzkoako Batzordearen arduraduna

La **Behobia Txiki** es una carrera de niños y para los niños. Sin embargo, para UNICEF es mucho más que una carrera, ya que en la **Behobia Txiki** descubrimos los mismos valores fundamentales que UNICEF transmite a través del deporte; **esfuerzo, disciplina, trabajo en equipo, imparcialidad y, sobre todo, respeto hacia los demás y confianza en sí mismos.** El deporte y los juegos son muy importantes para UNICEF porque constituyen la base de la salud, la felicidad y el bienestar de las niñas y niños. El deporte es la clave para el desarrollo físico y mental de los niños y niñas, y a través de él se puede lograr algo más que triunfos y medallas: la paz, el fin de la pobreza o la igualdad de oportunidades.

Nos pareció que esta carrera transmitía perfectamente los valores que queremos hacer llegar a los más pequeños y que, además, haciendo deporte podrían ayudar a otros niños y niñas, que podrían contribuir a desarrollar un mundo mejor para ellos y mejorar su vida.

Nos encantó la idea de que fueran los propios niños y niñas quienes ayudaran a otros niños y niñas mediante una pequeña donación en su dorsal, y fue maravilloso cómo el C.D. Fortuna nos abrió sus puertas, aceptando la idea con la misma ilusión con la que se la propusimos, y nos unimos a favor de la infancia y adolescencia.

Hoy, un año después, podemos decir con orgullo que entre todos hemos llevado Gotas de Agua a Níger. Gracias a los fondos



Colaboran con la BSS

donosti
roller
 donostroller.com

dasMoto
 Donostia - San Sebastián
 043 470919 www.lasercia.es

gd
 grupodelta
 gkcal printers



recaudados, UNICEF ha puesto en marcha la construcción de 201 puntos de agua potable que darán agua a 66.000 personas y se han construido letrinas en diez escuelas y centros de salud, promoviendo la higiene y evitando enfermedades.

¿DÓNDE ESTÁ NÍGER?

Níger es un país de África subsahariana donde las condiciones climáticas son muy duras, con grandes sequías y también grandes inundaciones. Es un país donde viven 20 millones de

personas y donde más de la mitad de ellas tienen menos de 15 años. Actualmente, sólo el 15% de las escuelas rurales de Níger tienen agua potable.

GRACIAS en mayúsculas a todos/as, a los/as más pequeños/as, que habéis hecho posible que la vida de muchos de estos niños y niñas sea más fácil; existen muchos niños en el mundo a los que se puede ayudar y, compartiendo y siendo solidarios a través del deporte, tal vez, solo tal vez... en el futuro no haga falta pedir y entre todos podamos hacer posible lo imposible.

¡NUEVO!

ALASKITAS

¡El snack más sano y divertido!

Krissia
ALASKITAS
8 barras (2 máquinas de 4)

8h
fuera del frigorífico

Los PINGÜINOS de AMÉRICA del Sur

LA FORMA MÁS DIVERTIDA DE COMER PROTEÍNAS DE PESCADO

¡Cada vez que abres el paquete hay un regalo!

8h
fuera del frigorífico



II CONCURSO #BSSMUNDUAN II. LEHIAKETA



Marta Flores (Rio de Janeiro)

¡LA FOTO GANADORA!

La foto de Marta Flores fue la más votada entre las tres redes sociales de la Behobia-San Sebastián

El concurso consistió en enviar por e-mail una foto realizada en cualquier lugar del mundo vistiendo una de las camisetas de la Behobia.

Una vez concluido el plazo de envío, el jurado del concurso seleccionó cinco fotos y éstas fueron publicadas en las tres redes sociales de la Behobia para someterlas a votación popular (Facebook, Twitter e Instagram).

La foto que contó con más "Me Gusta" entre las tres redes sociales fue la foto ganadora.

¡Gracias a quiénes habéis participado con vuestras fotos en este concurso y muchas felicidades a la ganadora!

Estos fueron los resultados finales:



FINALISTAS DEL CONCURSO:

Jose Teran (Ubud, Indonesia)



Eva, Nagore eta Aizpea (Angels Landing, Utah)



Marixol Ruiz (Aguas Tuertas, Huesca)



Javier Colomok (Uganda)



SIENTE EL SABOR™

Coca-Cola, el disco rojo y la botella Contour son marcas registradas de The Coca-Cola Company.



Domina
bakoitzaren atzean
beti dago
PROFESIONAL
bat .

Detras de
cada medalla,
siempre hay un
PROFESIONAL



GUREAK

La B/SS confía en GUREAK:
preparación de 30.000 bolsas y medallas
entrega de medallas en meta

Colaboran con la BSS





B/SSek GUREAKekin kontaktzen du:

30.000 boltsa eta domina prestatzeko
helmugan dominak banatzeko

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



¿Cómo "ambientalizar" un evento ?

- ACTUAR:**
 - Identificación de posibles impactos ambientales
 - Busqueda de alternativas
 - Medidas de actuación
- MEDIR:**
 - Recopilación de datos
 - Análisis de datos
 - Evaluación de impactos
 - Declaración ambiental del evento
- COMUNICAR:**
 - Divulgación de los logros ambientales obtenidos
 - Publicación de la Declaración ambiental del evento

ACTUAR

Se trata de establecer medidas concretas de actuación sobre aquellos factores que tengan una influencia en el impacto ambiental del evento, de manera que se consiga reducir el impacto correspondiente a la organización y celebración del mismo.

¿CÓMO "AMBIENTALIZAR" UN EVENTO?

Egoitz Aidanondo

El CD. Fortuna K.E. como club comprometido con la sociedad, es consciente de la importancia de reducir el impacto de su actividad en el medio ambiente. Es por ello que entre 2014 y 2015, se realizó de la mano de la empresa **másqueSostenible**, un diagnóstico medioambiental de la prueba con el fin de conocer dicho impacto y por trabajar en su reducción. En ese primer diagnóstico se consideraron tres vectores: Primero, el consumo de Energía, segundo, el consumo de Agua y tercero, Alimentos y Residuos.

El análisis ambiental se dividió en tres grandes bloques: "el evento", "los impactos asociados a la oficina de la carrera y la preparación de la carrera" y "las externalidades que supone toda la parte de comunicación". En esta edición 2016 y continuando con el compromiso adquirido por la organización la edición de este año, ha solicitado la acreditación **Erronka Garbia** de IHOBE, siendo el primer evento deportivo al aire libre que ha trabajado la metodología desde el diseño y que en la organización del mismo

se incluirán actuaciones de mejora ambiental, la monitorización ambiental del evento y la comunicación y sensibilización, ámbitos de actuación del certificado que convierten a la Behobia en un evento ambientalmente sostenible. Además de los principios fundamentales de la marca descritos anteriormente, la iniciativa identifica seis ejes prioritarios, de mejora ambiental en eventos como son movilidad, energía, agua, compras, infraestructuras y residuos.

El Gobierno Vasco a través de su sociedad pública de gestión ambiental, IHOBE, ha creado el certificado **Erronka Garbia** para avalar la conducta ejemplar de los organizadores y reconocer los eventos que integran medidas ambientales en el diseño y organización para minimizar los potenciales impactos negativos sobre el medio ambiente asociados a la celebración del mismo. El objetivo de este proyecto es concienciar a los asistentes y organizadores de eventos para mitigar los impactos negativos asociados al desarrollo de eventos multitudinarios, en la búsqueda de celebrar eventos que produzcan el mínimo impacto posible al entorno.



BEHOBIA 2014 30.000 participantes	EL EVENTO			OFICINA	COMUNICACIÓN	TOTAL
	SALIDA	RECORRIDO	LLEGADA			
CONSUMO DE ENERGÍA	0,89 tCO2	0,17 tCO2	0,83 tCO2	3,36 tCO2	0,52 tCO2	5,77 tCO2
CONSUMO DE AGUA	?	21.000 l	59.900 l	37.840 l	-	118.740 l 3,9 l /corredor
ALIMENTOS Y RESIDUOS	2.050 kg	4.077 kg	6.260 kg	?	?	12.387 kg 0,41 kg/corredor

Colaboran con la BSS





gsztea

KORZIKALARI!



**Especialistas en conseguir
LAS MEJORES MARCAS,
A PRECIOS RECORD.**

SUPER AMARA contigo en la Behobia-SS y ahora también ON LINE

**Espezialistak gara
MARKA ONENAK, PREZIO
ERREKORRETAN LORTZEN.**

SUPER AMARA zurekin Behobia Donostian eta orain baita ON LINE ere

SUPER AMARA

www.superamara.com



www.behobia-sansebastian.com

B/SS

Behobia - San Sebastián

52

Todo lo que necesitas saber
para el día BSS

BSS egunerako
jakin behar duzun guztia

Tout ce dont vous avez besoin
savoir pour la BSS

Everything you need to know
for the BSS day



Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
#Donostia2016

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



>> EL DÍA ANTES

Coloca el dorsal en la camiseta. **Este año el chip viene en el dorsal** así que una cosa menos de la que preocuparse. Prepara los geles (si los usas; no es día para hacer pruebas), 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. Por favor, 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 lles objetos de valor o que se puedan romper, o al menos protégelos bien.

IMPORTANTE: LAS MOCHILAS QUE SE DEJEN EN LA FERIA SE RECOGERÁN EN LA PLAZA GIPUZKOA. LAS QUE SE DEJEN EN ZUHAIZTI, EN EL MISMO ZUHAIZTI.

EL DÍA BSS CONSEJOS E INFORMACIÓN PARA UN FELIZ DÍA DE CARRERA



>> QUÉ HAGO CON LA MOCHILA: CONSIGNAS CONSIGNA ADELANTADA

La mejor opción para evitar el madrugón: **LOS DÍAS 11 Y 12 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 horarios para todos. Bájate nuestra aplicación **Behobia** 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 €.

El tren es la mejor opción, pero si por el contrario 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 buses 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).

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.

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 las 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 lleves. 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.



**LLÁMANOS O CONTÁCTANOS
SI TIENES DUDAS
902 820 010
info@behobia-sansebastian.com**

>> Y AL TERMINAR...

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 **Ilumbe**, 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/las tres primeros/as de una de estas categorías y tus familiares quieren ver la premiación, éste es el horario:

>> 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) **12-14-15'7** (también isotónico), **17'8** y en meta con sólido. **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 y recoge 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. Por favor cogé únicamente lo necesario.

>> HORARIO DE PREMIACIÓN

Behobia Gaztea:..... 10:00h
Sillas de Rueda y Handbike:... 10:25h
Rollers: 10:50h
Premiación Absoluta:..... 11:45h
ler Gipuzkoano/a y ler Veterano/a:
en cuanto lleguen ambos.

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

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



NORMAS Y RECOMENDACIONES

→ 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 11 de noviembre, de 12:30 a 21:00h., o el sábado 12 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
- 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 completar el Cuestionario Médico Pre-Participación elaborado por el Comité Médico Asesor de la BSS. Es una herramienta auto-aplicable que pretende ayudar en la preparación y prevención de cara a la participación en la carrera basado en los conocimientos científicos disponibles hasta el momento.
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.

ARAUDIA ETA GOMENDIOAK

→ 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" tartean agertzen den informazioaren arabera. **Dortsalean ageri den orduaren aurretik irteera-gunean jarri gero lasterkariari lasterketatik kanporatua izango da.** Txip-irakurgailuek behar baino lehenago abiatzen diren lasterkarien berri emango dute. Aitzitik, dagokien gunetik baino atzeragotik 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 erregistrorik ez denez egiten, ez da gomendatzen objektu arin edo baliotsuak sartzea poltsan.**

→ POLTSA UZTEKO PUNTUAK HAUEK DIRA:

→ KONTSIGNA AURRERATUA:

KORRIKALARIAREN FERIA: azaroaren 11ean, ostiralean, 12:30etatik 21:00etara, edo azaroaren 12an, larunbatean, 10:00etatik 20:00etara. Poltsak helmugako kontsigna postuetara eramango dira.

LASTERKETAREN EGUNEAN: HELMUGAKO KONTSIGNA (GIPUZKOA PLAZA) ETA ZUHAIZTI KIROLDEGIA (RENFEko geltokiaren ondoan) goizeko 7:30tatik 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 bermatuko.

→ HORNIDURA POSTUAK, WC ETA MEDIKU ASISTENTZIA (ikus planoa)

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 finkoak 0-8-10-14-18-19,5 eta 20. Km egongo dira.

→ DENBORA MAXIMOA 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 ordura. 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 planoa)

- DOMINA
- ANOA POSTUA (LIKIDO ZEIN SOLIDOA)
- EKIPAJEAK JASOTZEA: dortsala aurkeztuta, Gipuzkoako plazako arkupean.
- MASAJEA: Okendo plazan (Gipuzkoako plazatik 100 metrora).
- EXTRA ANOA 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 ZAINTEZA

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

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

→ GOMENDIOAK

1. Fortuna Kirol Elkarteak lasterketan parte hartzeko bereziki gomendatzen du "Zeinu eta Sintomen Galdetegia" erantzutea. Galdetegi hau **lehen prebentzio neurri azkar eta erabil erreza** da Behobia-Donostia lasterketako Osasun Aholku Batzordeak prestatu du mundu mailako elkarte zientifiko nagusiek emandako gomendioetan oinarrituta.
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 dauden gunera, jendepilaketa arriskutsuak ekiditeko.
5. Araudi honetan jasotzen ez diren gainerako kontuetan aplikatu beharreko araudi osagarria IAAFrena da.

THE RULES



LE RÉGLEMENT



Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016

SALIDA BEHOBIA IRTEERA

Behobia - San Sebastián

Río Bidasoa

Isla de los Faisanes

Behobia (Irun)

0 Km.

- Irteera
Salida
Départ
- Irteerako sarbidea
Acceso recta salida
Accès ligne départ
- Koloretako dortsalak
Color de dorsal
Couleur du dossard
- Poltsak
Consigna
Bagage
- Poltsak Roller-ak
Consigna Rollers
Bagage Rollers
- Medikua
Médico
Médecin
- Autobusa
Autobús
Autocar
- Informazioa
Información
Information
- WC
Komuna
Servicios
Toilettes
- Kafea
Café
Café
- Ura
Agua
Eau
- Erriak
Liebres
Lièvre
- Lasterketa
Carrera
Course

Erreferentziak Referencias			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Sillas / Grup. aulkiak	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 1h30	1h25 1h30	1h25 1h30	1h40	1h40	1h40	1h40	1h40	1h50	1h50	1h50

52B/SS

META DONOSTIA SS HELMUGA

Béhoie

Autobusaren helduera
Llegada Bus lanzadera
Autocar navette

15 16 17 18 19

5000	25001-27300	27301-29600	29601-31900	31901-34200	34201-39000
00	11:07	11:15	11:24	11:31	11:35
15	9:15	9:20	9:20	9:30	9:30
50	2h00	2h00	2h00	2h00	2h00

B/SS
Behobia - San Sebastián

Acceso Parte Vieja

Teatro Victoria Eugenia

Hotel Maria Cristina

Plaza Gipuzkoa

Andia

Garibal

Peñaforrada

Elkano

Legazpi

Bengoetxea

Opuendo

Uruma

Bus Anzola

Parte Vieja

Plaza Gipuzkoa

La Concha

Zurriola

Polideportivo Manteo

Polideportivo Zuhazti

renfe GROS

renfe DONOSTIA

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016

RECORRIDO IBILBIDEA

- a**  **Irteera / Salida (Behobia)**
 Irteerako zuzengunea Bidasoa ibaiaren ondotik. Guztiz laua, azken metroak izan ezik.
 Recta de salida, que discurre junto al río Bidasoa. Totalmente llano.
- b**  **Irun**
 Irungo Nafarroa Hiribidean hasten da eta hiri erditik doa, jendez beteriko kale artean. 200 metrotako igoera txiki bat du hasieran.
 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.
- c**  **Bentak / Ventas**
 Lehen zatia aldapa gora -300 bat metro- eta ondoren Irungo Bentetakok igoera eta jexkera txikiak.
 En cuesta la primera parte -unos 300 metros- y después pequeñas subidas y bajadas por Ventas de Irun.
- d**  **Gaintxurizketa**
 2,5 kilometrotako igoera. Desnibel txikia hasieran, baina pixkanaka gogortzen joango da.
 2,5 km. de subida. Pequeño desnivel al principio que irá aumentando progresivamente.
- e**  **Km. 10 Lintzirin**
 Lasterketaren erdia, Lintziringo merkatalgunea. Arraroa egingo zaigu kotxerik gabe. Aldapa beherak jarraitzen du pixka bat gehiago.
 Zona comercial de Lintzirin. Ecuador de la carrera. Seguimos bajando.
- f**  **Errenteria**
 Guztiz laua (ADI zebraideetako erliebe ugari!!) Errenteriako zumardia ikusle askoko gunea.
 Totalmente llano llegando a la alameda de Errenteria. Zona con mucha animación.
- g**  **Kaputxinos / Capuchinos**
 Kaputxinozko azken metroak, gogorrenak eta Pasaiarantzako jaitziera badiaren ikuspegi zoragarriekin.
 Últimos, y muy duros, metros de Capuchinos y bajada hacia Pasaiá con unas bonitas vistas a su bahía.
- h**  **Pasaia / Pasajes Ancho**
 Buenavistako (Donostiarako sarrera) igoera eta jaitziera txikia eta portuaren parean egingo dugu korrika.
 Pequeña subida y bajada de Buenavista (entrada a San Sebastián) hasta casi ponemos al nivel del puerto.
- i**  **Mirakruz Gaina / Alto Miracruz**
 Giro oso ona Mirakruz Gaineko igoeran. Bukaera gogorra eta Donostiarantzko jaitziera luzearen hasiera Ategorrieta hiribidetik.
 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.
- j**  **Gros**
 Nafarroa Hiribidetik Zurriola hondartzarantzko zuzengunea goranzko desnibel txiki batekin. Heomugaraino errepidearen bi aldeak jendez beteta.
 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.
- k**  **Helmuga / Llegada (Donostia - San Sebastián)**
 Azken zuzengunea guztiz laua. Zurriola Hiribidea. Kursaal Kongresu Jauregia, Kursaal Zubia eta Boulevardko Zumardia. Ikusle asko, musika, giro ona eta Helmuga.
 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.



52B/SS

- Ura Agua
- Powerade
- Janaria Sólido
- Komunak Servicios
- Kronometratzea Cronometraje
- DJ
- Batukada
- Txaranga
- Concierto / Kontzertu
- GAZTEA Irratia
- Pirata



Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



0

ZERBITZU NAGUSIAK SERVICIOS PRINCIPALES

1

LASTERKETA AURRETIK ANTES DE LA CARRERA

- Urte guztian helbide elektronikoa eta telefonoari arreta.
- Mobilerrako 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 aukera, inskripzioaren itzulera edo atzeratzea lasio batengatik, izen ematearen titulartasun aldaketa on-line dohainik karrera bezperarte.
- Korrikalariaren poltsa 42 dendetan jasotzeko aukera
- **Korrikalariaren poltsa:** Adidas kamixeta, diseinu eta patronaje berezi batekin edizio bakoitzeko, aldizkaria, kateorrazak, dortsala
- **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 42 tiendas
- **Bolsa del corredor:** camiseta Adidas con diseño y patronaje por edición, revista edición, impermeables y dorsal
- **Feria del Corredor:** información, venta de billetes de tren, consigna adelantada.

2

LASTERKETA EGUNA DÍA DE LA CARRERA

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

3

IRTEERA SALIDA

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

4

IBILBIDEA RECORRIDO

- Zazpi anoa postua, horietako bi isotonikoarekin
- puntu kilometrikoen señalizazioa
- Gurutze bideen mozketa, desbideratze señaleztapena, kono ezarpena, Gaintxurizketako by-pass-a
- Osasun asistentzia
- Kronometrajea 5 kilometroro
- 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

HELMUGA LLEGADA

- Oroitzapenezko domina
- Banakako anoa postu solido eta likidoa
- Okendo plazan extra anoa postua eta masajea
- Kontsigna
- Lantzadera autobusa
- Dutzatzeko zerbitzua (mugatua)
- Kronometrajea
- Animazio musikala eta Dj
- Argazkiak eta helmugaratze bideoa
- Medalla conmemorativa
- Avituallamiento líquido y sólido
- Avituallamiento extra en Okendo y masajés
- Consigna
- 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



¿Cómo evitar la lesión más común entre los deportistas?

Maite Martínez, Pau Gasol, Víctor Valdés... ¿Qué tienen en común estas tres personas, además de ser deportistas de alto nivel? Que todos han tenido la mala suerte de sufrir una de las lesiones más comunes en los deportistas: la fascitis plantar. A pesar de tratarse de una lesión bastante común, también es fácil de evitar. Es por ello que desde el Colegio Oficial de Podólogos del País Vasco te queremos hablar de qué es la fascitis, además de darte unas pautas para que tú también puedas evitarla.

¿Qué es la fascitis plantar?

La fascitis plantar es una lesión que se produce al inflamarse la fascia plantar, un tejido blando que se extiende desde el calcáneo (a la altura del talón) hasta los metatarsianos. Esta parte de nuestra anatomía es de vital importancia, puesto que se encarga de mantener la forma del arco plantar y conseguir estabilidad en el pie, además de dar la fuerza necesaria a los dedos para el despegue del pie mientras nuestro cuerpo está en marcha.

Síntomas

Los principales síntomas de esta lesión se caracterizan por sufrir dolor y enrojecimiento en la zona interna del talón, unas molestias que vienen acompañadas de una leve hinchazón en la parte inferior del mismo. Mientras se corre, la magnitud de las fuerzas que debe soportar el pie es mayor, lo que unido a una mala pisada en una superficie dura y uniforme provoca que aumenten nuestras posibilidades de sufrir esta dolencia. Es por ello que corredores y jugadores de baloncesto son los más propensos a padecer este tipo de lesiones.

Cuál debe ser el tratamiento

Al tratarse de una inflamación está totalmente indicado el uso de antiinflamatorios por vía oral, así como la aplicación de frío en la zona afectada. Además, es necesaria la realización de ejercicios y estiramientos en la musculatura posterior de la pierna. También es muy importante el uso de una plantilla hecha a medida para poder controlar los movimientos del pie que puedan generar un aumento en la tensión de las estructuras anatómicas afectadas.



¿Cómo prevenir la fascitis plantar?

Es muy importante realizar estiramientos antes y después de cada actividad deportiva

Cada persona necesita un calzado distinto. Es por ello que es necesario escoger la zapatilla adecuada para cada uno.

Sustituir de manera frecuente el calzado de correr para evitar que deformidades provocadas por su uso puedan dañar el pie.

Alternar distintos tipos de ejercicios: correr, natación, bicicleta...

Cambiar las superficies duras por terrenos más blandos y tratar de caminar por superficies lisas y blandas.



Desde el Colegio Oficial de Podólogos del País Vasco queremos desearos que disfrutéis al máximo de la Behobia-San Sebastián. Si seguís todas nuestras recomendaciones seguro que disfrutáis al máximo de la carrera. Ondo pasa!

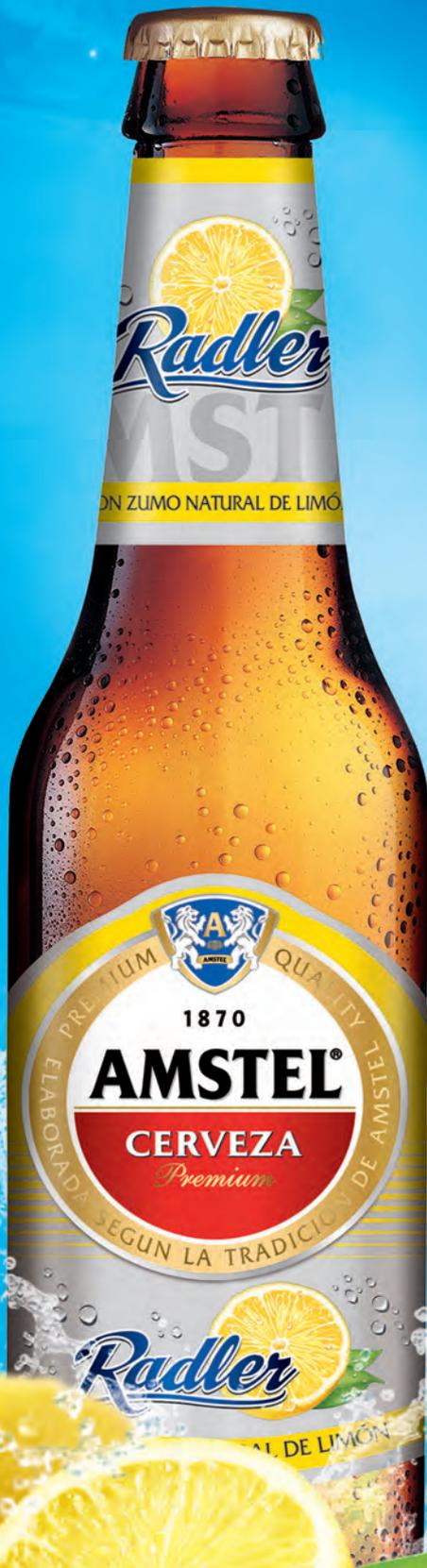
PRACTICA

Radler

SABOR

NATURALMENTE

REFRESCANTE



CERVEZA AMSTEL® CON ZUMO NATURAL DE LIMÓN

AMSTEL RADLER RECOMIENDA EL CONSUMO RESPONSABLE. ALC 2% VOL.

Mugak hautsiz, bidea egin
52R/SS #BehobiaSS
#Donostia2016



Son ya varios años los que hemos dedicado un espacio en la revista para dar cuenta de los números, del impacto económico, de su economía, de lo que cuesta organizarla. En esta ocasión, hemos hecho una entrevista a Fernando Ibarreta, el productor de la carrera, para hablar sobre si la carrera es cara o no.

¿ES REALMENTE CARA LA BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN?

Arantza Rojo

- Fernando, ¿Por qué crees que se genera esta polémica?

Primero me gustaría aclarar que en las encuestas que realizamos después de la carrera, a la pregunta de si creen que el precio está acorde con los servicios que presta la BSS, el 60% responde que sí lo cree.

La razón fundamental, creo yo, viene de la comparación con los precios que tienen las carreras de 10 kms y medios maratones del entorno. Y sin embargo, en complejidad organizativa nuestra carrera es mucho más comparable a un maratón.

- ¿En qué te basas para decir que os comparáis con un maratón?

La BSS tiene una peculiaridad que es difícil encontrar en otras y es que empieza en un sitio y acaba en otro. Es decir, es una carrera en línea. Eso supone una complejidad extra para una carrera de este volumen, porque no se pueden utilizar los mismos medios materiales y humanos en salida y meta. El recorrido afecta a cinco municipios guipuzcoanos, con todo lo que supone de coordinar servicios, emergencias, accesos, evacuaciones en cinco localidades diferentes, cada una con su problemática y autoridades diferentes.

Los servicios que se dan, tanto en salida como durante el

recorrido y en meta, son totalmente comparables a un Maratón de primera división. Un ejemplo claro son los avituallamientos. Son prácticamente los mismos en la mitad de distancia.

- ¿Cuáles son los precios medios de las carreras?

Un medio maratón bien organizado y con buenos servicios puede costar unos 30 €. Una carrera de 10 kms unos 20 €.

Un Maratón en iguales condiciones vale mínimo 50-55 €, y los que salen más baratos, por lo general están fuertemente subvencionados por instituciones públicas y/ o privadas en aras de hacer una promoción turística de su entorno.

El precio de la BSS este año es de 45 € - en esta edición no se ha modificado con respecto al año pasado- por lo cual estaríamos en una zona más que razonable.

- ¿Cuánto cuesta organizar y producir la carrera?

Este año el presupuesto rondará los 1,2 millones de Euros, que si lo dividimos por los 30.000 corredores que esperamos la corran sale a un coste de 40 € por corredor. Si a eso añadimos lo que se da de forma gratuita: camiseta técnica Adidas, avituallamiento sólido y líquido y otras cosas que a veces no se detectan hasta que



las necesitas, como el servicio de taxi... El valor real que se lleva el corredor es mucho mayor y supera con creces lo que cuesta la participación.

También quisiera hacer hincapié en que para la organización de esta carrera, antes, durante y después contamos con la colaboración de casi 2000 personas voluntarias que no cobran ni un céntimo.

- En los foros, también se suele comentar que la BSS es un magnífico negocio ¿qué tienes que decir?

Que tienen razón, desde luego el C.D Fortuna no se mete en este lío si no es para ganar dinero y el origen del beneficio sale esencialmente de que hay muchísimo trabajo voluntario y de los sponsors que apuestan por la carrera, porque la inversión en ella les sale rentable.

Pero es muy importante señalar también que el 100% de ese beneficio obtenido por la carrera se destina íntegro al cumplimiento de la misión del C.D Fortuna: el fomento del deporte recreativo y participativo sin ningún tipo de distinción, como recurso de integración social. Si hay alguien que piensa que esto está mal, pues bueno, pienso que eso no es un problema nuestro, sino de la escala de valores que maneje esa persona.

- ¿Hay algún otro aspecto que querrías señalar?

En el aspecto económico, hay que señalar que en el año 2013 la Universidad de Deusto realizó un estudio de impacto económico que tenía la BSS en el Territorio y entre muchísimos datos, proporcionó unos que, creo, son muy importantes:

- El gasto promedio por participante fue de 486,84 €; es decir el costo de la participación es más o menos un 10%, con lo que es evidente que hay otros que se llevan un trozo de pastel muchísimo mayor que el nuestro.
- El impacto económico fue de 14.860.953 €
- Mantenimiento de empleo: 122 empleos
- Recaudación Fiscal (Iva, IRPF y Sociedades): 853.953 €

En el aspecto socio-sanitario, en el año 2014 la misma Universidad realizó un estudio sobre la incidencia de la BSS en la adopción y fomento de estilos saludables y sus conclusiones fueron éstas.

- La BSS es un impulsor muy importante en el desarrollo de otras carreras.
- Mejora notablemente la percepción de la salud y estilos de vida.
- Prepararse para la BSS ayuda a perder peso ,
- La BSS promueve una pirámide nutricional equilibrada.
- Por último ayuda a bajar los niveles de consumo de tabaco y alcohol.

La conclusión de todo esto es que el C.D Fortuna organiza una carrera con unos servicios mucho más amplios que otros clubes y/o empresas y eso se tiene que notar en el precio. El beneficio económico de la carrera se reinvierte en su totalidad en deporte base. Además, la Behobia-San Sebastián tiene un impacto económico positivo en la economía de Gipuzkoa y es una buenísima inversión en salud pública: cada euro invertido en ejercicio físico supone un ahorro de entre 7 y 15 € a corto plazo y 50 € a largo.

Esto es lo que podemos decir de la carrera. Por supuesto hay carreras de la misma distancia que se organizan de otra manera y tienen otros objetivos y otros valores diferentes, pero estos son los nuestros y creemos que el precio está más que justificado.



Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



CORRER TAMBIÉN NOS HACE MÁS LIBRES

Carmen Diez Mintegui
 Antropóloga
 c.diez@ehu.es



"El sencillo gesto de poner un pie delante del otro te puede cambiar la vida". Kathrine Switzer

Han cambiado mucho las cosas desde que en el año 1967 Kathrine Switzer decidió correr el Marathon de Boston; el reglamento no decía nada sobre que las mujeres no pudieran correr, pero la opinión generalizada era la de que "ninguna mujer podía correr 42 km". Jock Semple, director del maratón, pretendió sacarla de la carrera al grito de "fuera de mi carrera", pero el entrenador y el novio de Kathrine lo impidieron y ella siguió corriendo hasta la meta. Las fotografías de ese momento

han quedado para la historia y Kathrine puso en marcha un movimiento a favor de la participación de las mujeres en las carreras populares y en el atletismo profesional.

La imagen de Raquel Gómez, vencedora de la BSS de 2015 es un buen icono del cambio que se ha producido en estas décadas, aunque todavía hay que seguir hablando del tema.

El gesto de Kathrine y de otras mujeres que se atrevieron a desafiar "lo apropiado" marcó un nuevo camino. Los datos de EEUU sobre el número de finalistas en eventos (de 5 km, 10 km, medio maratón y maratón), que se recogen desde 1990, muestran que de los 4,7 millones de personas que llegaron a una meta ese mismo año, un 25% eran mujeres. Esa participación ha seguido aumentando desde entonces, tanto en número total de participantes como en el de mujeres, y alcanza el punto máximo en el año 2013; ese año, 19 millones de personas tomaron parte en un número importante de carreras y las mujeres fueron el 57%. Ese porcentaje de participación femenina se ha mantenido en el año 2014 y 2015.

En ese contexto americano, al observar la participación por distancias, las mujeres son mayoría en las carreras de 5 km (un 58%) y de 10 km (59%), y el 61% en los medios maratones; sólo en los maratones ese porcentaje se reduce al 43%, cifra nada desdeñable en esa distancia.

También en Goteborg (Suecia), en el medio maratón de ese año 2013, que contó con 62.000 participantes, las mujeres alcanzaron el 36% del total, porcentaje que se ha mantenido en 2014, 2015 y 2016; en el año 1999 sumaban solo un 17%.

Si venimos a casa, a nuestra BSS, vemos que en el año 1999 la participación femenina no llegaba al 10%. Ha ido ascendiendo poco a poco a lo largo de los años, a medida que ha ido creciendo la carrera en general; en el año de referencia, el 2013, la inscripción de las mujeres alcanzó el 18,52%. Ese porcentaje ha ido creciendo en los años posteriores: 20,38% en 2014, 22,76% en 2015 y 23,4% en esta edición de 2016.

Como se puede comprobar, estamos todavía muy lejos de alcanzar las cifras de participación de EEUU o de Suecia y para

Colaboran con la BSS

ORMA
 INFRAESTRUCTURAS
 PARA EVENTOS


 FUNDACIÓN
 MAGA

FLY Group
 flygroupnet.com



conseguirlo hace falta seguir impulsando acciones. Una de ellas es **proporcionar espacios y tiempos para que las mujeres puedan entrenar en grupo**. El propio C.D. Fortuna puso en marcha en el año 2008 la campaña "Heuk proba ezan" (Pruébalo), ofreciendo entrenamientos guiados. En varios pueblos de Gipuzkoa surgieron grupos que se han mantenido hasta la actualidad. Fruto de esa actividad, el C.D. Fortuna recuperó la sección de atletismo, que cuenta en la actualidad con más de cien integrantes, todas mujeres.

En esta misma línea han surgido otras iniciativas, como el movimiento "**Mujeres que corren**", iniciado en febrero de 2013 por la periodista Cristina Mitre, que junto a tres amigas, a través de las redes sociales hicieron un llamamiento a las mujeres para quedar a correr en el parque de El Retiro de Madrid. A la primera cita ya acudieron setenta mujeres y a la segunda, un mes después, trescientas. En el blog de este movimiento puede verse como esas "quedadas" han surgido en otros muchos lugares.

Estas iniciativas son importantes por distintos motivos. Por un lado, porque es más divertido correr en compañía, además de que esa actividad organizada nos presiona de alguna manera, ya que ligada a esta especie de "obligación" está la reivindicación del tiempo libre, del tiempo propio, ligado a las actividades de ocio, algo que continúa siendo un déficit en las mujeres, sobre todo cuando las cargas familiares se hacen más evidentes (hijas/os pequeñas/os, madres, padres, etc.). Esas cargas podrían estar detrás, por ejemplo, de que en la BSS, en los grupos de edad más jóvenes (21-30 años) las féminas representen el 35%, mientras en las edades de 30-40 años, baje al 23%. Podría también ser - y sería de desear - que esas jóvenes que se han iniciado en estos últimos años se mantengan en la actividad con el paso del tiempo, lo que sería estupendo, pero habrá que seguir observando.

Por otro, porque los datos de la BSS muestran que, en relación al total de inscripciones, el porcentaje de mujeres inscritas es más alto que el de mujeres que terminan la carrera. Por ejemplo, si en la edición de 2014 la inscripción femenina representaba un 20,38% del total, las mujeres que cruzaron la meta fueron un 19,7%; en 2015, las inscritas eran el 22,76% del total y en la carrera el 21,1%. Esta menor participación en carrera puede responder a diferentes causas.

¿Podría ser que las mujeres somos quizás más precavidas? Tanto en la edición de 2009, que se corrió con una ciclogénesis (vientos fuertes y lluvia muy intensa), como en la de 2015, en la que hizo un calor sofocante de casi 30 grados a la sombra, un 25% del total de mujeres inscritas no estaba en la meta, mientras en los hombres se mantienen las bajas en esas ediciones en el 16%. En cualquier caso, la prudencia no es algo negativo, pero, teniendo en cuenta que siempre hay un número total de bajas en salida, mayor en cuanto el número de participantes es más alto (un 15-17% en la BSS), y que en todos los años revisados el porcentaje de féminas que no están en la carrera es siempre mayor, nos inclinamos por la existencia de factores apuntados anteriormente: falta de tiempo para entrenar y prepararse bien para las carreras ocasionado por obligaciones familiares, laborales, etc., falta de motivación al no tener un grupo y unos horarios fijos, falta de apoyo familiar o del entorno...

Habrà que hilar fino y seguir profundizando en estos aspectos para saberlo. Para ello, desde aquí **invito a todas las mujeres que quieran colaborar y aportar sus comentarios sobre estos temas, o cualquier otro que les parezca importante, para avanzar en esta carrera por conseguir la libertad.**





Columbus®

DISCOVER NATURE



facebook.com/columbusoutdoor



@ColumbusNature



www.columbus-outdoor.com



Urarte, 26 · 20570 Bergara (Gipuzkoa) · Spain

Tel.: +34 671 091 986 · Email: info@columbus-outdoor.com

Mochilas



Accesorios



Ropa Técnica



PRECIOS ESPECIALES DURANTE LA FERIA DEL CORREDOR

DISCOVER NATURE



edizioa.edición



El 26 de Marzo celebraremos la séptima 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 seis ediciones.

El C.D Fortuna pondrá toda la ilusión, trabajo e interés para que esta 7ª 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 Pasaia.

Donostia-Hondarribia Trail lasterketa badator berriro ere, Martxoaren 26an hain zuzen. Mendi-lasterketen egutegian erreferentzi eta gustagarri bilakatu da, harrera bikaina izan baitu lasterkarien artean, jokatu diren sei ediziotan.

Fortuna Kirol Elkarteak buru-belarri ari da lanean datorren 7. edizio hau ikusgarri bezain erakargarria suerta dadin. Abia zein helmugako bi hiriak lotzen dituen mendi-ibilbide zoragarriaz gozatzera ausartu zaitetz eta, nola ez bada, Pasaiaiko itsas ahoa gurutzatzeko txalupa ibilaldiaz.

Etorri Hondarribira era guztietako kirolak praktikatzeko parada ezinhobea



FORTUNA
Kirol elkarte
Club deportivo



www.cdfortunake.com

HONDARRIBIKO UDALA

CALENDARIO DE EVENTOS DEPORTIVOS DEL C.D. FORTUNA 2017

Zerrenda honetan aipatutakoaz gain, beste kirol ekitaldi asko ere antolatzen ditugu urtean zehar.

Batzuk aipatzearen, esgrima 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 26 MARZO

DONOSTIA-HONDARRIBIA TRAIL. TALAIA BIDEA MENDIKO LASTERKETA 7. EDIZIOA

EKAINA 04 JUNIO

MENDI IBILALDIAREN 77. EDIZIOA

EKAINA 10 JUNIO

BETERANO MAILAKO ARRAUN ESTROPADA 7. EDIZIOA

ABUZTUA 13 AGOSTO

GETARIA-DONOSTIA ITSASOKO KAYAKEN ZEHARKALDIA 40. EDIZIOA

ABUZTUA 15 AGOSTO

PASEO BERRIKO IGERIKETA ZEHARKALDIAREN 49. EDIZIOA

AZAROA 12 NOVIEMBRE

BEHOBIA- SAN SEBASTIAN OINEZKOEN LASTERKETAREN 53. EDIZIOA



Solidaridad - Respeto - Responsabilidad





SONAMOS CON EL MOMENTO

ENCUENTRA LAS MEJORES APUESTAS DE LA B/SS EN NUESTRAS TIENDAS RETA,
LOCALES DE HOSTELERÍA, SALONES DE JUEGO Y CASINO KURSAAL

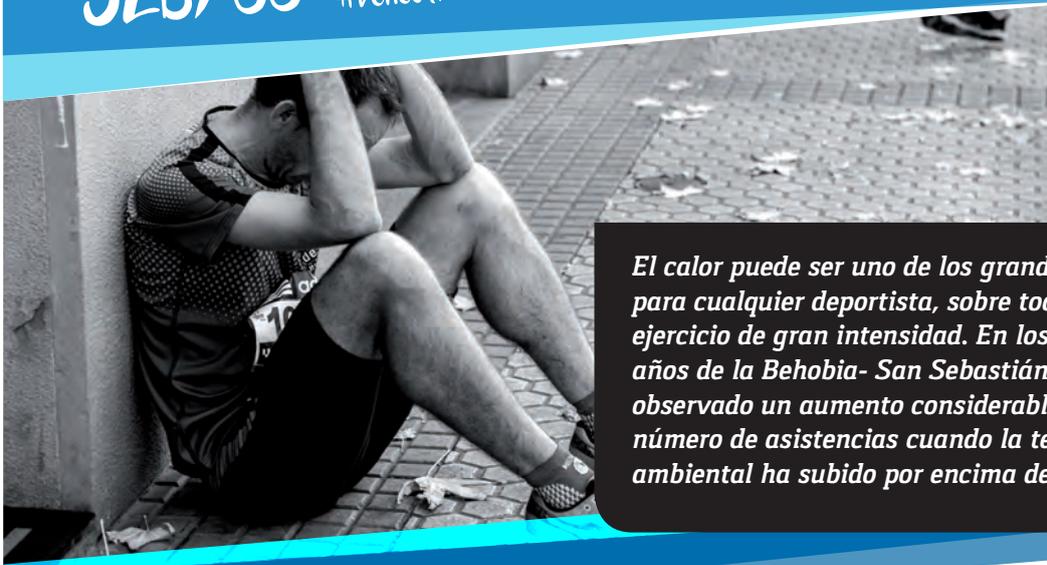
 



 /apuestasRETA
 @apuestasRETA

Behobia-San Sebastian 2016ren Apustu Etxe Ofiziala
Casa de Apuestas Oficial de la Behobia-San Sebastián 2016

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



El calor puede ser uno de los grandes peligros para cualquier deportista, sobre todo si realiza ejercicio de gran intensidad. En los últimos años de la Behobia- San Sebastián, hemos observado un aumento considerable en el número de asistencias cuando la temperatura ambiental ha subido por encima de los 20°C.

EFEECTO DEL CALOR DURANTE EL EJERCICIO

Félix Zubia.

Médico intensivista, (Osakidetza y Cruz Roja), responsable de la atención médica de los corredores BSS desde 2002

El calor puede afectar al organismo a diferentes niveles de gravedad. Si durante la carrera notas malestar, calambres o mareo, para de correr y pide ayuda. No insistas en seguir. Ello únicamente empeorará la situación. Hay un dispositivo sanitario que te asistirá muy rápidamente, pero la mejor medida es la prevención. A continuación adjuntamos un breve resumen de los principales efectos del calor en el organismo:

CALAMBRES MUSCULARES

Son contracturas musculares por pérdida excesiva de agua y sales, y aumento de temperatura. Pueden ser el primer síntoma de un problema más serio, para y pide ayuda por favor.

SÍNCOPE POR CALOR

Es una pérdida de conciencia que se recupera rápidamente al tumbarse en el suelo. En ocasiones no se llega a perder el conocimiento por completo, pero se nota malestar, mareo o inestabilidad. Indica que la pérdida de líquidos y sales es más grave, y el efecto de la temperatura es mayor en el organismo. Debemos cesar la actividad de inmediato, y pedir ayuda.

AGOTAMIENTO POR CALOR

Incapacidad para seguir corriendo, junto a mareo, malestar, náuseas y vómitos. Debemos parar de inmediato, y solicitar asistencia sanitaria.

FECHA	PART.	INSCR.	% PART.	T°	HUMEDAD	VIENTO	ATENCIONES
11/11/2007	12683	15068	84%	11.2	71%	N	82
09/11/2008	13789	16458	84%	17.7	43%	S	158
08/11/2009	14877	18500	80%	11	62%	70 Km/h	71
14/11/2010	17437	20809	84%	13.3	76%	25 WNW	85
13/11/2011	19919	23500	85%	23.5	50%	S	214
11/11/2012	21533	25581	84%	10	100%	50 Km/h sw	60
10/11/2013	23870	28268	84%	16.1	81%	60 Km/h sw	140
09/11/2014	26842	30730	87%	13	68%	25 WNW	154
08/11/2015	28262	33790	84%	27	40%	26 Km/h s	445

Fuente: CD Fortuna KE

GOLPE DE CALOR

Es la situación más grave dentro de los posibles efectos del calor en el organismo. Hay afectación cerebral, renal, muscular y hepática, y precisa tratamiento inmediato para evitar lesiones graves o incluso la muerte. En la Behobia del año pasado las atenciones más graves fueron por Golpe de Calor Activo. El golpe de calor está relacionado con la temperatura ambiental, el grado de humedad y el ritmo de carrera que se lleve, y no directamente con la forma física de la persona ni con problemas cardio-vasculares o nivel de hidratación.

Nuestro cuerpo dispone de capacidad para eliminar el calor del organismo. Para ello, cuenta con cuatro mecanismos: **evaporación del sudor** (principal factor durante el ejercicio), **irradiación del calor**, **conducción y convección** (estos dos últimos afectados si llevamos ropa no transpirable). Si la temperatura ambiental es alta, el mecanismo fundamental es el sudor, y la capacidad de eliminación de calor es limitada. Es por tanto importante conocer los factores que influyen en el efecto del calor:

Individuales

1. *Propensión personal.* Hay personas más susceptibles que otras a padecer problemas con el calor durante el ejercicio. Si una persona ya ha padecido problemas similares, debe ser estudiado en profundidad antes de realizar ejercicio físico.

2. *Falta de descanso.* No se debe realizar una prueba como la Behobia-San Sebastián sin haber dormido un mínimo de siete horas la noche anterior.



3. Enfermedades concurrentes: catarros, gastroenteritis... Padecerlos aumenta el riesgo de sufrir un problema serio por calor, si se realiza ejercicio físico.

4. Obesidad.
5. Bajo nivel de entrenamiento.
6. Falta de aclimatación.
7. Deshidratación.

Ambientales

1. Alta temperatura ambiental.
2. Humedad elevada del aire.

La organización siempre avisa sobre las condiciones ambientales antes de la salida. Un día de calor y humedad no es un día para mejorar marcas. Hay que correr a un menor ritmo y evitar riesgos innecesarios. No hay que ir mirando el reloj. Hay que evitar el sobre esfuerzo. Es aconsejable usar el pulsómetro para controlar las pulsaciones.

TOMA DE MEDICACIÓN O DROGAS

Tomar drogas o fármacos puede aumentar el riesgo de padecer un problema de salud por calor. Debemos evitar el alcohol, anfetaminas u otras drogas, y no realizar la carrera si estamos tomando diuréticos, betabloqueantes u otros fármacos para el sistema cardiovascular. Si se está tomando otro tipo de fármaco, se debe consultar al médico con antelación.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Antes de la prueba: Infórmate sobre el clima que se espera el día de la carrera. La organización también informará al respecto. Si se prevén temperaturas elevadas, mentalízate para seguir un ritmo más lento. Descansa de forma adecuada y duerme un mínimo de siete horas antes de la prueba. Evita el alcohol y otras drogas.

No salgas a correr si tienes catarro, gastroenteritis u otras enfermedades.

Durante la prueba: Hidrátate de forma adecuada (ni mucho ni poco, lo que pida el cuerpo) en los puntos habilitados al respecto. No te obsesiones con seguir un ritmo predeterminado de carrera o conseguir una marca. Si la temperatura es alta ello te puede llevar a graves situaciones. Si notas que vas demasiado forzado, baja el ritmo de carrera. Un ritmo exagerado durante varios kilómetros puede llevar a graves consecuencias.

Si notas calambres, mareo, malestar o dolor de cabeza, para y solicita ayuda. Hay un sistema de asistencia sanitaria que te atenderá en breve. Existe un sistema de asistencia sanitaria que te atenderá en breve. La carrera seguirá estando ahí el año que viene.

COMPARATIVA BEHOBIA 2014 Y 2015

Para demostrar la influencia del calor en el rendimiento, vamos a comparar los tiempos de 2014, cuando la temperatura fue de 13°-14° y la humedad del 68%, y los tiempos de 2015, año en el que la temperatura fue de 27°-29° y la humedad del 40%.

Comparando el tiempo medio de todos los participantes de 2015 con los de 2014, se observa que en la edición de 2015 de media se emplearon 8 minutos 27 segundos más para realizar la prueba que en 2014. Si analizamos esa pérdida de tiempo por cada punto de cronometraje, vemos que la pérdida de tiempo no fue constante. En el tramo entre la salida y el km 5 tan solo se perdieron 45 segundos. En el tramo del km 5 al 10 se perdió 1 minuto 58 segundos. En el tramo del 10 al 15 se perdieron 2 minutos 12 segundos y del 15 a la meta se perdieron 3 minutos 32 segundos; casi cinco veces más que en el primer tramo.

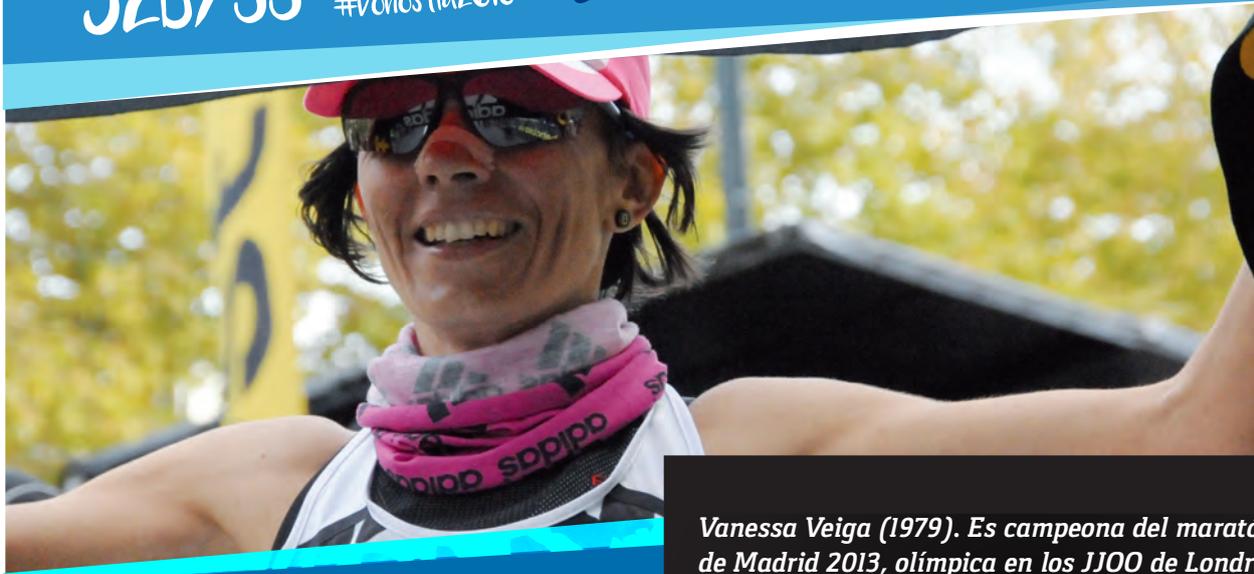
2014	T ^a : 13° - 14°			H: 68%
PUNTO km	Km 5	Km 10	Km 15	META
TIEMPO	00:25:23	00:51:40	01:17:33	01:43:53
2015	T ^a : 27° - 29°			H: 40%
PUNTO km	Km 5	Km 10	Km 15	META
TIEMPO	00:26:08	00:54:23	01:22:28	01:52:20
PERDIDA	00:00:45	00:02:43	00:04:55	00:08:27
PUNTO Km	Km 5	Km 10	Km 15	META
PERDIDA POR TRAMO	00:00:45	00:01:58	00:02:12	00:03:32
% PÉRDIDA TOTAL	8,9%	23,27%	26,04%	41,81%
PÉRDIDA SEG. POR KM	9	23,6	26,4	42,4

Fuente: Akting Engineering & CD Fortuna KE

La conclusión que se extrae de estos datos es que los participantes en general salieron con la idea de cumplir sus objetivos, realizando un sobre esfuerzo para conseguirlo sin tener en cuenta la influencia que el calor tiene en el organismo. Es por eso que en los primeros 5 km tan solo se perdieron 45 segundos de media, lo que suponen 9 s/km. En los siguientes 5 km se perdieron 23,6 s/km, por lo que el ritmo se fue estabilizando, subiendo ligeramente a 26,4 s/km del km 10 al 15, para acabar derrumbándose debido al esfuerzo inicial y llegar a perder hasta 42,4 s/km, quintuplicando casi la pérdida del primer tramo.

Teniendo en cuenta que la pérdida de tiempo media en meta era 8 minutos 27 segundos y que lo ideal sería mantener un ritmo lo más constante posible, la pérdida por km fue de 25,35 segundos, Por lo que se puede deducir de estos datos que los participantes pagaron en el último tramo el esfuerzo realizado en el primero.

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



Vanessa Veiga (1979). Es campeona del maratón de Madrid 2013, olímpica en los JJOO de Londres 2012, campeona de España de maratón y media maratón en el 2011.

VANESSA VEIGA, UNA DEPORTISTA DE CAMPEONATO

Fernando Ibarreta
 Arantza Rojo

- Vanessa: hace dos años, en 2014, en la 50 edición de la Behobia-San Sebastián, en tu primera participación vas y ganas ¿qué supuso eso para ti?

La Behobia es una carrera muy especial para todos los que amamos este deporte. Suele ser difícil conseguir dorsal y a este paso será difícil también encontrar sitio para ver la prueba, pues todo el circuito está lleno de gente gritando y dando ánimos.

- Y este año, después de la lesión que has tenido ¿cómo vienes?

El año pasado no me quise perder la oportunidad de estar en la línea de salida, aún sabiendo que mi pie no estaba recuperando. Necesitaba disfrutar y la Behobia era el escenario perfecto. Este año mi pie está recuperado y aunque aún estoy lejos de un buen estado de forma, trabajo a diario con mucha ilusión para llegar a la Behobia lo más fuerte posible y así poder dedicar la carrera a un gran amigo que me ha ayudado muchísimo durante toda mi lesión y al que le he prometido una txapela (las promesas hay que cumplirlas).

- Con sinceridad y sin peloteo, tú que has corrido muchas carreras ¿qué destacarías de la BSS?

Si algo me caracteriza es la sinceridad (ríe).

Una de las cosas que más me impresiona es la capacidad que tenéis para conseguir que todo el mundo se eche a la calle, bien sea ofreciéndose como voluntarios o como espectadores. Hay que recordar que son 20 km repletos de gente que vela por la seguridad de la prueba, 20 km repletos de gente que se agolpa a ambos lados de la carretera para arropar a los corredores. Siento envidia sana de vuestra cultura deportiva.

- El ascenso de la participación de la mujer es un hecho. En la BSS 2016 la inscripción femenina está cerca ya del 25%, cuando hace diez años era un 10%. ¿A qué crees que es debido?

Cada vez nos damos más cuenta de los muchos beneficios que tiene el deporte para nuestro organismo. Correr es un deporte asequible para todo el mundo y que no requiere mucho tiempo. A eso hay que sumar la importante labor que están haciendo las marcas deportivas a la hora de diseñar un material específico para nosotras, prendas que se adaptan a nuestra silueta, a nuestra anatomía, zapatillas que envuelven nuestro pie de forma que parece que caminamos por las nubes... Las chicas ya no queremos que nos regalen flores, ahora queremos unas Pure BoostX. Cada vez nos animamos a correr distancias más largas porque cada vez tenemos más seguridad en nosotras mismas. ¡Chicas el año que viene tenemos que duplicar este dato!

- Piensas que la BSS tiene posibilidades de llegar como en el mundo anglosajón al 50% de participación femenina?

¡Por supuesto! Estoy segura y además es una de las cosas que más ilusión me hace.

Colaboran con la BSS





De verdad, este deporte aporta muchas cosas positivas, es una forma de dedicar un poco de tiempo a nosotras mismas. Además si son madres, igual que yo, están enseñando a sus hijos un montón de valores. Están siendo el mejor ejemplo de superación posible.

- En efecto, tú, eres madre de tres hijos y tu pareja Julio Rey también es, como tú, un fuera de serie ¿Cómo organizáis lo de los entrenamientos?

Dedico unas cuatro horas al entrenamiento diario aunque hay que decir que ser deportista no sólo es entrenamiento, hay que descansar y cuidarse mucho. Yo creo que ambos hemos conseguido encontrar el equilibrio perfecto para dedicar tiempo a la familia sin descuidar lo que te exige este deporte. Yo dejé de competir durante seis/ocho años para ser madre mientras Julio (record de España de maratón, medalla de plata en el Mundial de París de 2003 y bronce en los campeonatos

de Europa 2002 y 2006) preparaba sus competiciones. En esos años tuvimos tres hijos y después de la retirada de Julio, yo volví a la competición. Julio es la persona que más admiro y aunque soy muy rebelde, a la hora de correr suelo seguir sus consejos. Él me ayuda a creer en mí y me da tranquilidad en los momentos previos a la competición. Me encanta tenerle a mi lado durante la carrera, porque sé que disfruta mucho viéndome correr y yo me siento feliz viendo sus grandes ojos azules clavados en mí dándome fuerza.

- ¿Qué harías tú para que en España se dejara de hablar tanto de fútbol?

¡Pues organizaría una BSS cada tres meses! No, en serio. Creo que hoy por hoy es muy difícil pero si en España se trabajara este deporte como lo hacéis vosotros, estoy segura de que se hablaría muchísimo más de atletismo. Enhorabuena por el gran trabajo que hacéis.



EN IMQ TENEMOS TODO
PREPARADO PARA LA BEHOBIA



SOLO NOS FALTAS TÚ

HAZTE UN RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO
CON SUFICIENTE TIEMPO ANTES DE LA CARRERA,
Y DISFRUTA DE UN **DESCUENTO*** DE HASTA EL **30 %**

*Válido para corredores de la Behobia y clientes IMQ.

120€ / RECONOCIMIENTO
MÉDICO DE ÉLITE

55€ / RECONOCIMIENTO
MÉDICO DE APTITUD

SORTEAMOS UN RELOJ PULSÓMETRO CON GPS

ENTRE TODAS LAS PERSONAS QUE SE REALICEN
UN RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO CON IMQ ANTES DEL **11 DE NOVIEMBRE DE 2016.**

SOLICITA TU RECONOCIMIENTO EN imq.es/behobia-sansebastian

PATROCINADOR OFICIAL

IMQ
Tu seguro médico

B/SS
Medicinal for runners

La Behobia-San Sebastián se ha convertido en una de las carreras populares más importantes de Europa que esperamos con ilusión cada noviembre. Las cifras de participantes y animadores van en aumento y ya son más de 30.000 los corredores que protagonizan la entrada a meta en el centro de la capital guipuzkoana.

Sin embargo, es necesario subrayar que se trata de una carrera exigente que los corredores tienen que preparar con la responsabilidad que la prueba merece. La aseguradora médica líder en Euskadi IMQ previene sobre la importancia de practicar deporte de forma saludable y con completas garantías. De esta forma se pueden evitar lesiones o incluso complicaciones médicas que pueden derivar de un esfuerzo como el que se requiere para participar en una media maratón como la Behobia-San Sebastián.

IMQ mantiene un fuerte compromiso con el fomento de los hábitos saludables y la práctica segura del deporte. Por eso los organizadores de la carrera se han unido a la compañía para promocionar los hábitos saludables de los corredores, mediante la prescripción de reconocimientos médico-deportivos.

¿POR QUÉ SE RECOMIENDA REALIZARSE RECONOCIMIENTOS MÉDICOS DEPORTIVOS?

Los reconocimientos médicos deportivos son recomendables a todas aquellas personas que practican deporte, pero especialmente a los corredores ocasionales, poco habituados a esfuerzos tan intensos y continuados. En el microsite de IMQ los corredores tienen la posibilidad de valorar su estado de salud mediante un reconocimiento médico deportivo en cualquiera de los centros de Medicina Deportiva de IMQ.

Los reconocimientos incluyen una prueba de esfuerzo para conocer el estado de salud del deportista. De esta manera el corredor conocerá sus límites y se asegurará de practicar deporte de la manera más segura. Estos reconocimientos pueden ser de aptitud, en los que se estudia la respuesta física a un esfuerzo medio y certifican la aptitud para la práctica deportiva, o de élite, en los 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 disfrutan de hasta un 30% de descuento en los reconocimientos médicos deportivos hasta el día de la carrera.



IMQ, MUCHO MÁS QUE UN SEGURO DE SALUD

Más allá de ofrecer el seguro médico líder en Euskadi, IMQ se ha consolidado como un grupo empresarial referente en el ámbito de la sanidad privada, dando respuesta integral a todas las necesidades de salud de sus clientes a lo largo de la vida.

Sus más de 338.000 clientes y las 1.000 empresas que tienen depositada su confianza en la compañía sitúan a IMQ en una posición de liderazgo dentro del sector asegurador de Euskadi.

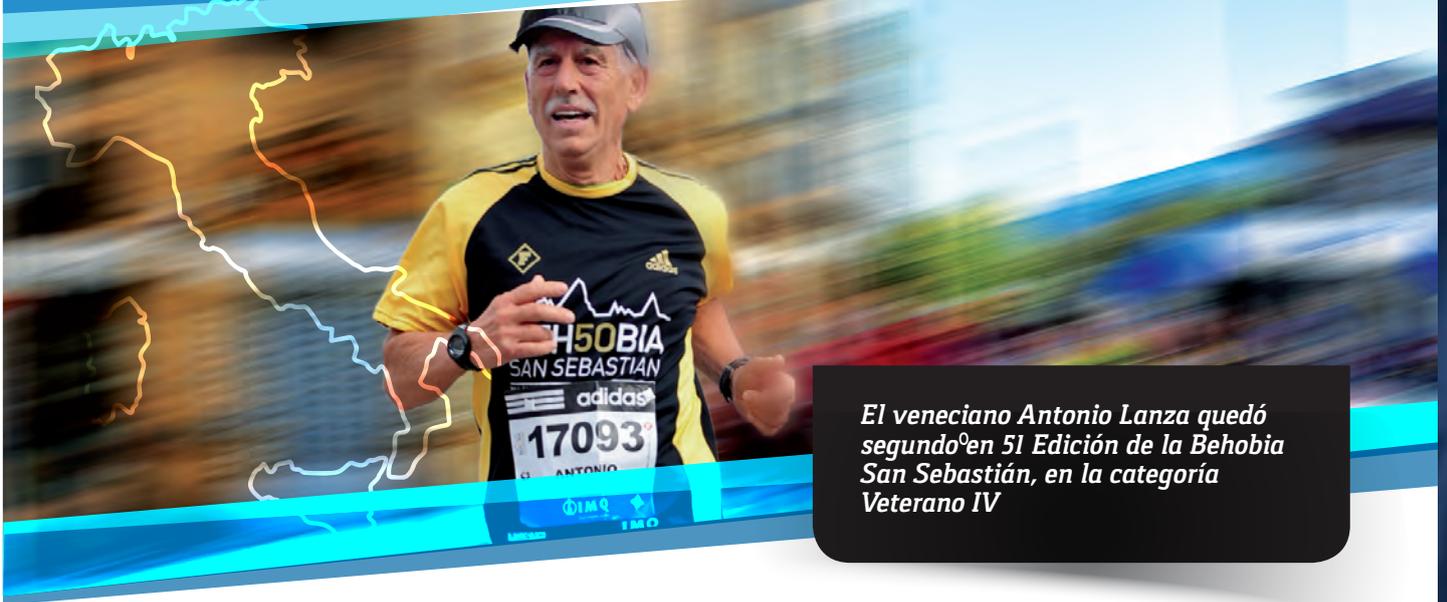
Además de un cuadro médico próximo a los 600 médicos con 700 consultas distribuidas por todo el territorio histórico, el cliente guipuzcoano de IMQ tiene a su disposición el Centro Médico Quirúrgico Zurriola, centro multispecialidad ubicado en el barrio de Gros, y la Clínica Dental IMQ Zurriola que, junto al Kursaal, ofrece todo tipo de tratamientos odontológicos con profesionales cuidadosamente seleccionados y a precios muy atractivos. Ofrece igualmente acceso a todas las clínicas privadas cercanas: Policlínica Gipuzkoa, Clínica Quirón, Clínica de La Asunción, etc.

IMQ constituye actualmente un gran Grupo empresarial con participación en cerca de 60 empresas especializadas en servicios sanitarios, socio-sanitarios, de bienestar y de prevención laboral. El Grupo está, al mismo tiempo, acometiendo un importante proceso de diversificación que le permite ampliar su oferta aseguradora con nuevos ramos como los de decesos, hogar, vida, accidentes, etc.

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

En el microsite <http://www.imq.es/behobia-sansebastian> los corredores pueden solicitar reconocimientos médicos deportivos y consultar numerosos vídeos con consejos del especialista en medicina deportiva de IMQ para preparar la carrera con plenas garantías.

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



El veneciano Antonio Lanza quedó segundo en 51 Edición de la Behobia San Sebastián, en la categoría Veterano IV

ANTONIO LANZA, EL AMANTE ITALIANO DE LA BSS

| Gabriel Roldán

- Antonio, ¿qué supuso el premio que recibiste? ¿fue una sorpresa?

Cuando el cartero me entregó el paquete que contenía la placa, no entendía el motivo (no sé la lengua vasca). Envié un mail a un amigo y me tradujo que era el segundo premio de mi categoría en la BSS 2015. Por supuesto fue una sorpresa por el puesto que realicé y una gran satisfacción porque fue algo inesperado. Agradezco a mi compañero Pablo, de 18 años, que corría por primera vez la BSS y que fue de gran ayuda porque mi compañero habitual se lesionó. Así que ya ves, una persona mayor, enseñando a una joven, lo cual me estimula y anima.

- ¿Qué significan el deporte y correr en tu vida?

El deporte ha sido siempre una parte importante de mi vida. Practico desde niño varios deportes: esquí, escalada, ciclismo y correr. Ahora me centro en la práctica de carrera y esquí. Correr es para mí la oportunidad de descargar las tensiones de la vida cotidiana, las que se acumulan día a día. Además, creo que aparte de los beneficios físicos que el deporte trae en general a nuestro cuerpo, creo que es muy educativo, en particular para los jóvenes, pues les ayuda en su formación, y así comprenden que sin el compromiso y sacrificio no se alcanzan los objetivos que la vida nos presenta.

- ¿Cómo conociste la Behobia-San Sebastián y cuántas ediciones has corrido?

La carrera la conocí a través de mi gran amigo Paolo. Durante nuestros entrenamientos en Venecia me hablaba siempre de la Behobia en términos positivos (y tenía razón). He participado en cinco Behobias. Todas maravillosas.

- ¿Es verdad que en Venecia hay un club de fans de la Behobia-San Sebastián?

No sé si en Venecia hay un club de fans de la Behobia-San Sebastián pero en nuestra sociedad de corredores GSA, son muchos las personas que la conocen. Y participan, gracias a la publicidad que hemos realizado de la prueba.

- ¿Qué te parece la carrera?

La BSS es una carrera fantástica, tanto por la variedad del camino de montaña y mar, como por la participación de la gente - el público- a lo largo del camino. Es toda una fiesta. El cambio del recorrido por Rentería los últimos años ha mejorado la carrera, y el entusiasmo que ponen los espectadores ha sido conmovedor. Una felicitación a la organización siempre perfecta.

- ¿Hay alguna carrera parecida en Italia?

No hay otras carreras como la BSS. Creo que es la única de este tipo. Corro desde hace muchos años en diferentes ciudades, pero nunca he encontrado un ambiente como el de esta carrera.

- Cuando vienes a San Sebastián ¿Qué planes haces? ¿Qué prefieres, correr la carrera o la comida de después?

Cuando vengo a San Sebastián no me pongo planes claros, aunque sí realizamos pequeñas excursiones para aprender más sobre el País Vasco: ciudades como Pamplona, Bilbao, o pueblos como Zumaia, Gernika, Getaria y Zarautz. Y después, nos sumergimos en el Paseo de la Concha y paseamos por la noche por la Parte Vieja entre los locales llenos de jamones y pintxos. Es difícil para mí decir si prefiero la carrera o la celebración después de la carrera. La carrera es hermosa. La comida después de la carrera en la sociedad preparada por Josean y con la buena compañía de los amigos, es la conclusión natural y especial de una fiesta. Creo que es un evento único, inseparable.

- ¿Qué es lo que más te gusta de San Sebastián y qué haces cuando vienes a la carrera?

Me gusta mucho la paz y la tranquilidad que se respira en San Sebastián porque es una ciudad a escala humana. La línea de costa, la playa, el casco antiguo, son lugares que te permiten disfrutar y te arrastran e implican hasta hacerte seguidor txuriurdin. Además, por algo está considerada una de las 10 ciudades más bellas del mundo. Ese juicio, realizado por expertos internacionales es desde mi punto de vista del todo acertado.

CAMPOS

Itsasoko onena,
PRESTATZEKO ERRAZENA



www.clubcampos.com



Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



El objetivo de una valoración o reconocimiento médico es identificar a deportistas con mayor riesgo de muerte súbita y reducir su mortalidad, aunque en la actualidad no existen evidencias científicas suficientes para exigir la implantación del reconocimiento médico obligatorio previo a la práctica deportiva.

mayores de 35 años, las tres asociaciones citadas recomiendan, en caso de que se quiera practicar ejercicio intenso o competición, un reconocimiento médico que, además, valore los factores de riesgo cardiovascular (edad, historia familiar, tabaquismo, sedentarismo, obesidad, HTA, dislipemia y diabetes).

En el otro extremo, el **Colegio Americano de Medicina del Deporte** (ACSM) modificó en noviembre de 2015 su anterior postura, más restrictiva, y considera que, para cualquier persona medianamente entrenada (al menos tres veces por semana y un mínimo de 30 minutos por día en los últimos tres meses), es suficiente con responder negativamente a un cuestionario de signos y síntomas para poder hacer ejercicio intenso o de competición, siempre que no se tenga una enfermedad cardiovascular, renal o diabetes.

Como ejemplo práctico, según la primera tesis todos los corredores de la Behobia-SS deberían pasar un reconocimiento médico. Por el contrario, adoptando la postura del ACSM, sólo tendrían que hacerlo unos pocos (los que contestaran afirmativamente a alguna de las preguntas del cuestionario y los que sufren una enfermedad cardiovascular, renal o diabetes).

Cabe destacar también que ninguna de las organizaciones citadas recomienda la realización sistemática de prueba de esfuerzo (y/o ecocardiograma) y, asimismo, que todas las sociedades están de acuerdo en señalar que si la persona quiere hacer ejercicio de intensidad moderada (es decir, sin competición, sin exceder del 85% de la frecuencia cardíaca máxima, ni un ritmo tal que le pueda agotar en una hora, y comenzando un programa de entrenamiento de modo progresivo), no es necesario pasar un reconocimiento médico: bastaría con pasar el cuestionario de signos y síntomas. Sólo en el caso de que haya respondido positivamente a alguna pregunta del cuestionario, se le recomienda pasar un reconocimiento médico.

PAÍSES. Actualmente hay tres países en el mundo que realizan reconocimiento médico generalizado en jóvenes previo al deporte de competición (Estados Unidos -aunque no en todos los estados-, Italia e Israel), mientras que países como Dinamarca, Holanda y Reino Unido han cambiado sus posturas, ya que no lo consideran necesario y no lo recomiendan por su dudosa efectividad a la hora de evitar muertes y por ser fuente de un porcentaje notable de "falsos positivos"; es decir, personas sanas "etiquetadas" de enfermas, lo cual genera pruebas y tratamientos innecesarios -con efectos adversos como la ansiedad y el sufrimiento psicológico- y puede llevar a que personas sanas no comiencen o dejen de hacer ejercicio, con el consiguiente perjuicio para su salud.

CARRERAS POPULARES. Un reciente artículo publicado en diciembre de 2015 en la revista European Heart Journal comentó un estudio realizado con 512.000 corredores de la zona de París

CONTROVERSIA MUNDIAL | 28 Runner's World Julio 2016

Artículo escrito por el Comité Médico Asesor Behobia-San Sebastián publicado en Runners's world julio 2016. Miembros del Comité Médico de la Behobia San Sebastian:

Javier Barrera (médico rehabilitador, Osakidetza, corredor experimentado -19 BSS y 24 maratones), **Esteban Gorostiaga** (médico deportivo, Director del CEIMD -Gobierno de Navarra), **Xabier Valencia** (médico rehabilitador, Osakidetza), **Zigor Madaria** (cardiólogo, Osakidetza e IMQ), **Félix Zubia** (médico intensivista, Osakidetza y Cruz Roja, responsable de la atención médica de los corredores en la BSS desde el año 2002), **José I. Emparanza** (epidemiólogo clínico, Osakidetza)

¿RECONOCIMIENTO MÉDICO OBLIGATORIO A DEPORTISTAS QUE COMPITEN?

Se trata de un tema muy controvertido, frente al que las asociaciones científicas de mayor peso y los diferentes países mantienen posturas dispares. Por un lado, la **Asociación Americana del Corazón** (AHA), el **Colegio Americano del Cardiología** (ACC) y la **Sociedad Europea de Cardiología** (ESC) recomiendan que los deportistas jóvenes que participen en competiciones pasen un reconocimiento médico que incluya un historial personal y familiar y una exploración física. Estas asociaciones no se ponen de acuerdo en cuanto a la necesidad de incluir en el reconocimiento médico un electrocardiograma de reposo (incluido en las recomendaciones 'europeas', pero no en las estadounidenses). En cuanto a las personas



(maratón, medio maratón y Paris-Versalles) entre los años 2006 y 2012, encontrando que "la incidencia de eventos potencialmente mortales no es más baja que en lugares donde el certificado médico no es obligatorio" (en Francia es obligatorio presentar un certificado médico al hacer la inscripción para este tipo de pruebas). En el mismo sentido, los seis maratones "majors" no exigen un reconocimiento médico previo.

PARA TERMINAR. Conviene recordar que el principal factor de riesgo cardiovascular es el sedentarismo (y la baja condición

física que conlleva), un problema de salud pública que causa tantas muertes como el tabaco, y que el mejor tratamiento para disminuir los factores de riesgo es la práctica de ejercicio físico. Según esto, como señala el ACSM, no sería adecuado poner trabas innecesarias a dicha práctica (y el reconocimiento médico obligatorio podría serlo). En el caso de los jóvenes, la incidencia de muerte súbita durante el ejercicio es mucho menor que la debida a otras causas (accidentes de circulación, suicidios, drogas o cáncer), algo a tener también en cuenta (lo hacen en Dinamarca) a la hora de destinar fondos públicos para prevenir eficazmente su mortalidad.



**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.

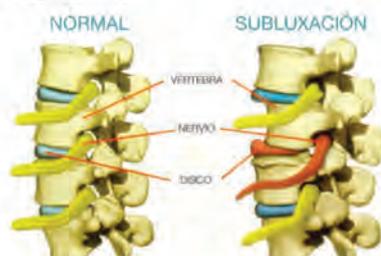
Los deportes y la quiropráctica van de la mano. Los deportistas están siempre buscando cómo hacer que sus músculos y articulaciones rindan lo mejor posible. La quiropráctica hace que tu sistema nervioso funcione a su máximo potencial, desatando el verdadero atleta que hay en ti y haciendo que alcances 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 Irujo acuden regularmente al quiropráctico.

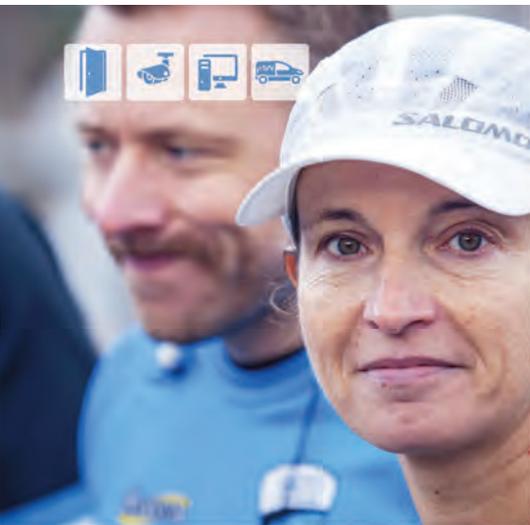




EUSKADI

euskaditurismo.eus

 @i_Euskadi  [visit.euskadi](https://www.facebook.com/visit.euskadi)



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

inspiredaccess



Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



Cinco personas conocidas por sus respectivas profesiones nos cuentan su experiencia en la Behobia-San Sebastián



ENTREVISTAS A:

por Arantza Rojo

CHEMA MARTÍNEZ

FB: Chema Martínez // IG: chemitamartinez
 @chemitamartinez

- Chema, ¿cuántas Behobias has corrido?

Si te soy sincero no sé realmente cuántas Behobias he corrido. Tengo la sensación de que es una carrera que llevo corriendo toda la vida. Lo único que tengo claro es que la he ganado cuatro veces y aún estoy con el deseo y la ilusión de volver a hacerlo una vez más

-¿Cómo definirías la BSS? Su ambiente, su organización, su dureza...

Es una carrera con alma, diferente, en la que todo en ella es y la hace especial: circuito, ciudad, ambiente, participantes, público...¡todo! Una vez que pruebas te sientes enganchado a esta carrera para toda la vida.

- ¿Qué habías oído de esta carrera antes de participar en ella?

Siempre había oído cosas bonitas de esta prueba, hasta que hice mis primeros kilómetros en ella y lo comprobé in situ, he visto cómo ha crecido, cómo se ha hecho mayor y cómo se ha convertido en una de las mejores pruebas que se hacen en todo el mundo.

-¿Cuál es el tramo que más te gusta?

Me gusta todo el recorrido, pero tengo debilidad por ese último kilómetro por el Boulevard donostiarra.

-¿Repetirás?

¿Lo dudas?

ALMA OBREGÓN

IG - @alma_cupcakes // @alma_cupcakes
 Facebook - almamacupcakes // <http://www.almaobregon.com>

- Alma ¿Cuántas Behobias has corrido?

He corrido en los años 2014 y 2015

- ¿Cómo definirías la carrera según ambiente, organización, dureza...?

Es una carrera súper especial en la que los espectadores consiguen que te olvides de la dureza de sus cuestas. Me encanta porque hay gente animando desde el kilómetro 0 hasta la meta. ¡No hay un solo hueco! Es cierto que es dura, sobre todo por alguna que otra cuesta interminable pero merece la pena cada zancada sólo por vivir la experiencia. Además, poder recuperarse después a base de pintxos es algo incomparable. El primer año que la corrí me enamoró y pienso seguir disfrutándola edición tras edición.

- ¿Qué habías oído de esta carrera antes de participar en ella?

Creo que cuando te hablan de la Behobia siempre te hablan de dos cosas, del cariño del público, que no tiene igual... ¡Y de las cuestas! Creo que son los dos aspectos que mejor la definen.

- ¿Cuál es el tramo que más te gusta?

El paso por Errenteria siempre me emociona. Hay tanta gente animando y tan cerca de los corredores que el ambiente es simplemente increíble. Una pasada.

- ¿Repetirás?

Repetiré todas las veces que las piernas me dejen.

RAÚL GÓMEZ

@raulgomez82

- Raúl ¿quién te ha convencido para tomar parte?

Después de oír durante muchos años que la Behobia es una de las carreras más especiales que se pueden correr en España por parte de amigos, conocidos, revistas y redes sociales, este año por fin la podré correr y ser yo quien hable maravillas de ella a partir de ahora. Sé que no me decepcionará.

www.behobia-sansebastian.com



- ¿Cuál es tu palmarés en otras carreras de la misma distancia?

Habré corrido más de cincuenta medios maratones a lo largo de mi vida y mi mejor tiempo es 1:44. Soy un disfrutón del running.

- ¿Qué te han contado de la carrera? De su ambiente, de su organización, dureza...

Será mi primera vez. Me han dicho que es tan auténtica que este año voy a grabar un capítulo para MaratonMan (programa que se emitirá en breve en Cero, canal de movistarTV). Sobre la carrera, intentaré captar el ambiente, filosofía, historia, risas y un largo etc. Grabaré antes, durante y después de la carrera. No os sorprendáis cuando me veáis hablándole a una cámara durante la prueba.

Sólo he oído cosas buenas sobre ella y su ambiente, que la gente disfruta mucho durante todo el "finde" y yo soy muy de disfrutar. Mis zapatillas y yo estamos preparados para pasarnoslo muy bien y tenemos ganas de cruzar la meta en San Sebastian.

- Has visto el perfil de la carrera, ¿qué te parece? ¿cuál es el tramo que mejor te va?

Los tramos que mejor me van son las bajadas y los últimos 200 metros donde diviso la meta a lo lejos. Sé que no es un recorrido fácil, aunque si hay tanta gente animando durante toda la carrera como me han contado, sé que disfrutaré y mucho cada uno de los 20 kilómetros del recorrido.

- Si te gusta ¿repetirás?

Soy de repetir las cosas que me gustan y espero que ésta me guste mucho y pasar un gran finde entre runners. ¡Bendito running!

MARIAM HERNANDEZ

@mariam_hernan

- Mariam ¿Cuántas Behobias ha corrido?

He corrido dos Behobias.

¿Cuál es tu palmarés?

¡No tengo ni idea del palmarés! (Rie). La primera en el 2012 y luego en el 2013. Corro para disfrutar; voy a mi ritmo.

- ¿Cómo definirías la carrera... según ambiente, organización, dureza...?

Es una carrera preciosa, intensa, con un recorrido duro pero con un ambiente único. Hay muchísima gente animando a los corredores en cada kilómetro. Es muy emocionante vivir eso. La Behobia fue la primera carrera que corrí en mi vida (no había corrido ni una 10 kilómetros); por ello le tengo un cariño muy especial. Es mágica.

- ¿Qué habías oído de esta carrera antes de participar en ella?

Había oído que era una carrera difícil, en la que se sufría mucho. Pero reconozco que las dos veces pude disfrutar cada minuto. Los ánimos de la gente te llevan hasta la meta.

- ¿Cuál es el tramo que más te gusta?

El último kilómetro, cuando vislumbra La Zurriola al fondo. Soy canaria y ese olor a mar me llena de energía. Es precioso.

- ¿Repetirás?

¡Me encantaría!

MIGUEL ANGEL MUÑOZ

@miguelamunoz

- Miguel Angel, ¿cuántas Behobias has corrido?

Solo una, el año pasado. Fue una de las mejores experiencias deportivas de mi vida. Tiempo. 1h 35"

- ¿Cómo la definirías?

Como una carrera emblemática llena de pasión. Tanto por los corredores como por el público que anima.

- ¿Qué habías oído de esta carrera antes de participar en ella?

Que es muy impresionante el calor de la gente durante toda la carrera, llueva, haga viento o granice.

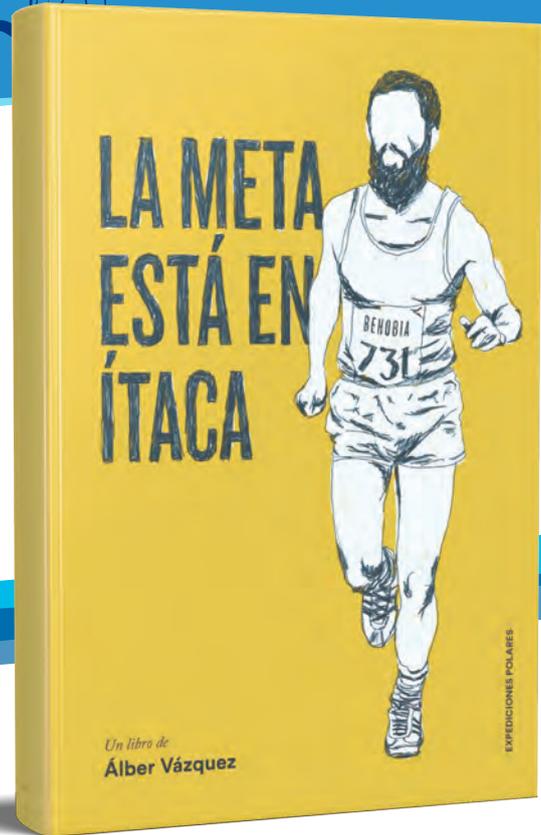
- ¿Cuál es el tramo que más te gusta?

Obviamente el último tramo, cuando ya se divisa la entrada hacia la playa de la Concha.

- ¿Repetirás?

¡Seguro que sí!

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



LA META ESTÁ EN ÍTACA | *Fernando Ibarreta*

Entrevistamos a Alber Vazquez por su libro sobre la BSS, una colección de relatos que logra adentrarse en todos los silencios del corredor y en los detalles que conforman la Behobia-San Sebastián.

- ¿Qué es lo que te sugirió escribir un libro sobre la Behobia-San Sebastián?

Soy corredor de la BSS desde hace muchos años y desde niño he sido un admirador de la carrera. Por mi afición investigadora e historiadora empecé a buscar relatos e historias y no encontré prácticamente nada, así que eso y mi pasión por la carrera me aleccionaron a escribir unos relatos que al final tomaron la forma de este libro.

- El libro no tiene forma de novela ¿por qué?

Cierto. Son veinte relatos totalmente independientes que, de alguna forma, tienen que ver con los 20 kilómetros de la carrera. Responden a las sensaciones y emociones que percibo al correr, bien entrenando o en la propia carrera. Hablo de la salida, de Pasaia, de Gantxurizketa, de la entrada a San Sebastián, hablo de los voluntarios, de los corredores que corren por que les gusta correr.

- Tú eres de Rentería ¿Qué te parece el cambio de recorrido, que hicimos hace dos años?

Pienso que fue un acierto. Vivo a escasos metros de la carretera. El ambiente es impresionante y para un renteriano de pro es un auténtico placer pasar por ahí.

- Escritor y corredor popular. Me imagino que habrás leído a Haruki Murakami y su famoso libro "De qué hablo cuando hablo de correr"

Si, por supuesto. Escribir un ensayo sobre correr no es fácil. Las sensaciones son muy particulares y a veces difícilmente explicables. Si ves por TV una carrera de fondo te das cuenta de que para el locutor es muy complicado. La narración de una carrera de fondo no tiene nada que ver con los comentarios de cualquier otra disciplina deportiva. Murakami recurre a sus experiencias personales a la hora de entrenar y correr carreras. Yo recurro a referencias relacionadas con la ficción: música, literatura, cine, cómic...

- He tenido el placer de leerlo y el último capítulo dedicado a Bogavante Johnson es fantástico ¿Cómo se te ocurrió?

Bueno, soy un apasionado del cómic y me encanta todo el universo Hellboy. Bogavante Johnson es un personaje secundario en ese universo; no es una estrella. Bogavante no tiene super- poderes y los "behobianos" tampoco, pero al final terminan, como él, siendo unos héroes. Por eso he hecho ese guiño a este entrañable personaje.

- ¿Qué es lo que destacarías de la Behobia o qué diferencias ves comparándola con otras carreras?

Yo he corrido un montón de carreras y sin duda, la Behobia es una gran fiesta para los runners. Pero además, en la Behobia ocurre una cosa mágica y es que la grandísima cantidad de público que anima te hace sentir como un héroe por unas cuantas horas.

Colaboran con la BSS



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

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



BARCELONA VOLUNTARIA

| Francisco Polonio

Estoy intentando recordar cómo empezó todo hace ya algunos años. La participación en algún avituallamiento de la Marató de Barcelona, algún que otro mitin de atletismo... No recuerdo exactamente el inicio exacto, pero fue durante uno de esos eventos en que empiezas a conocer a gente con tus mismos gustos, vas quedando con ellos en otros eventos, y a partir de ahí decides crear un grupo para mantener esa amistad y compartir lo que nos apasiona.

Barcelona Voluntaria es más que un grupo de voluntarios. Se ha convertido en un grupo de amigos, una familia que ha ido creciendo y que llega ya a los 125 miembros. Lo formamos

gente de todas las edades y incluso familias enteras, desde estudiantes hasta enfermeras, auxiliares sanitarios, profesores, administrativos, etc.; profesiones varias y gente procedente de toda la geografía catalana. Lo que tenemos todos en común es que somos deportistas, amamos el atletismo y el deporte en general.

El grupo dispone de una página abierta en Facebook (*Barcelona Voluntaria*) y de una página privada en la cual colgamos todos los eventos en los que participamos. Dentro de esa página privada damos los horarios y lugares de concentración de cada prueba para los voluntarios que puedan venir. Los que tienen disponibilidad se inscriben al evento al que quieren y pueden asistir.

Hoy en día colaboramos cada fin de semana en uno, dos y a veces hasta tres eventos por toda Catalunya. Hemos hecho de todo en los eventos, desde controles doping (grandes pruebas), avituallamientos, caza-medallas, reparto de dorsales, control de accesos... Por lo que nuestra experiencia es amplia. No únicamente participamos en pruebas de atletismo, sino en todo tipo de eventos deportivos. Hemos colaborado últimamente en el Mundial de Balonmano, en la final mundial de patinaje sobre hielo y en el de natación celebrada recientemente en Barcelona. Desde hace cuatro años también colaboramos en el Maratón de Castellón y lo que ya es una cita obligada, la Behobia San Sebastián.

El tiempo que dedicamos a cada prueba depende de la envergadura; hay eventos que duran varios días, ya que incluyen el reparto de dorsales en los días previos a la prueba y otros en los que estamos una tarde de sábado o una mañana de domingo, por ejemplo.

El voluntariado deportivo nos aporta unos valores que intentamos transmitir: la solidaridad, el compromiso, la responsabilidad, el respeto, la empatía y nos llevamos sobre todo la satisfacción de poder ayudar a los demás. Aún así, a veces, no nos sentimos lo suficientemente valorados. Por desgracia, hay organizaciones que no nos valoran, pero otras nos cuidan y miman. La balanza, por suerte, se inclina hacia estas últimas.

Ser voluntario para nosotros es mucho más que dedicar parte de nuestro tiempo libre a ayudar a los demás, ya que, como deportistas, a la vez que colaboramos, lo disfrutamos y lo vivimos como el propio atleta.

¡Donosti, nos vemos pronto!





Volkswagen

VASA



Compra un Volkswagen Tiguan

**115 CV TDI Acabado Edition
desde 25.700.-€***

Volkswagen Tiguan coche oficial**



Behobia / San Sebastián

Instalaciones:

VASA Irún Auzolan Kalea, 18 Tlf: 943630321 Irún - Gipuzkoa	VASA Donostia Avda. Tolosa, 182 Tlf: 943317002 Donostia - Gipuzkoa	VW Alcívar Calle Txerloie, Nº 5, Tlf: 943 85 05 08 Azkoitia - Gipuzkoa	VW Udalaitz Avda. de Gipuzkoa, 36 Tlf: 943 71 18 70 Arrasate - Gipuzkoa	VASA Eibar Avenida de Otaola, 17 Tlf: 943 20 00 60 Eibar - Gipuzkoa	Asequinolaza C/ Urteaga, Nº 39 Tlf: 943761250 Bergara - Gipuzkoa	Alluitz Motor Calle Alluitz, Nº s-n Tlf: 946 20 20 04 Durango - Bizkaia
--	--	--	---	---	--	---

**** Guarda tu dorsal de la B/SS y obten descuentos especiales en la compra de cualquier modelo Volkswagen . Promoción válida hasta 01/11/2017**

*Consulta condiciones en cualquiera de nuestras instalaciones



facebook.com/volkswagen.vasa



instagram.com/volkswagen.vasa



twitter.com/volkswagenvasa

Mugak hautsiz, bidea egin
52B/SS #BehobiaSS
 #Donostia2016



CORRE CON NOSOTRAS LA BSS

Javier Vázquez Orejas

Hola, soy Javo, de Viajes Almar de Lugo, y ya vamos a por la 52 Behobia SS.; nuestra historia comienza en la edición 48 (2012), cuando un grupito de amigos nos juntamos para ir a correr nuestra primera Behobia, después de que muchos compañeros nos animaran diciéndonos que era más que una carrera, que teníamos que ir. Y no se equivocaron, pues desde entonces no fallamos un año. Volvimos a ir en la 49 edición del 2013, y en la del 2014 en su 50 edición y como veíamos que año a año nos íbamos juntando cada vez más; ya en la 51 edición del 2015 nos animamos y de forma oficial organizamos desde la agencia el primer viaje desde Lugo para todos aquellos corredores que quisieran ir preferentemente desde Galicia y con salida desde Lugo. Organizamos el viaje completo, para facilitar a los que van el que no se tengan que preocupar por nada.

La Behobia no es una carrera más; es un sentimiento, una forma diferente de correr, es sentirte arropado y animado cada metro de los 20 kms, es disfrutar, sentirte corredor, compartir experiencias; en definitiva, es una agradable sensación de bienestar disfrutando de lo que nos gusta: correr.

Qué decir de la amabilidad con que te tratan cuando vas a buscar el dorsal, en la feria del corredor, qué ambiente en las calles de la ciudad, y qué podemos decir del ambientazo que se vive en el tren camino de Behobia lleno de runners de todas las comunidades autónomas y de otros países. Cuando llegas a la zona de salida se convierte en una fiesta, con una animación que no se puede contar. Hay que vivirla. Nervios, tensión, alegría y euforia se mezclan cuando te sitúas debajo de la pancarta de la salida; la música y el speaker hacen que la salida sea una auténtica pasada. ¡Y el público de 12!. Una animación cada metro que te empuja hacia la meta, que no dejan de animarte y que te motivan increíblemente.

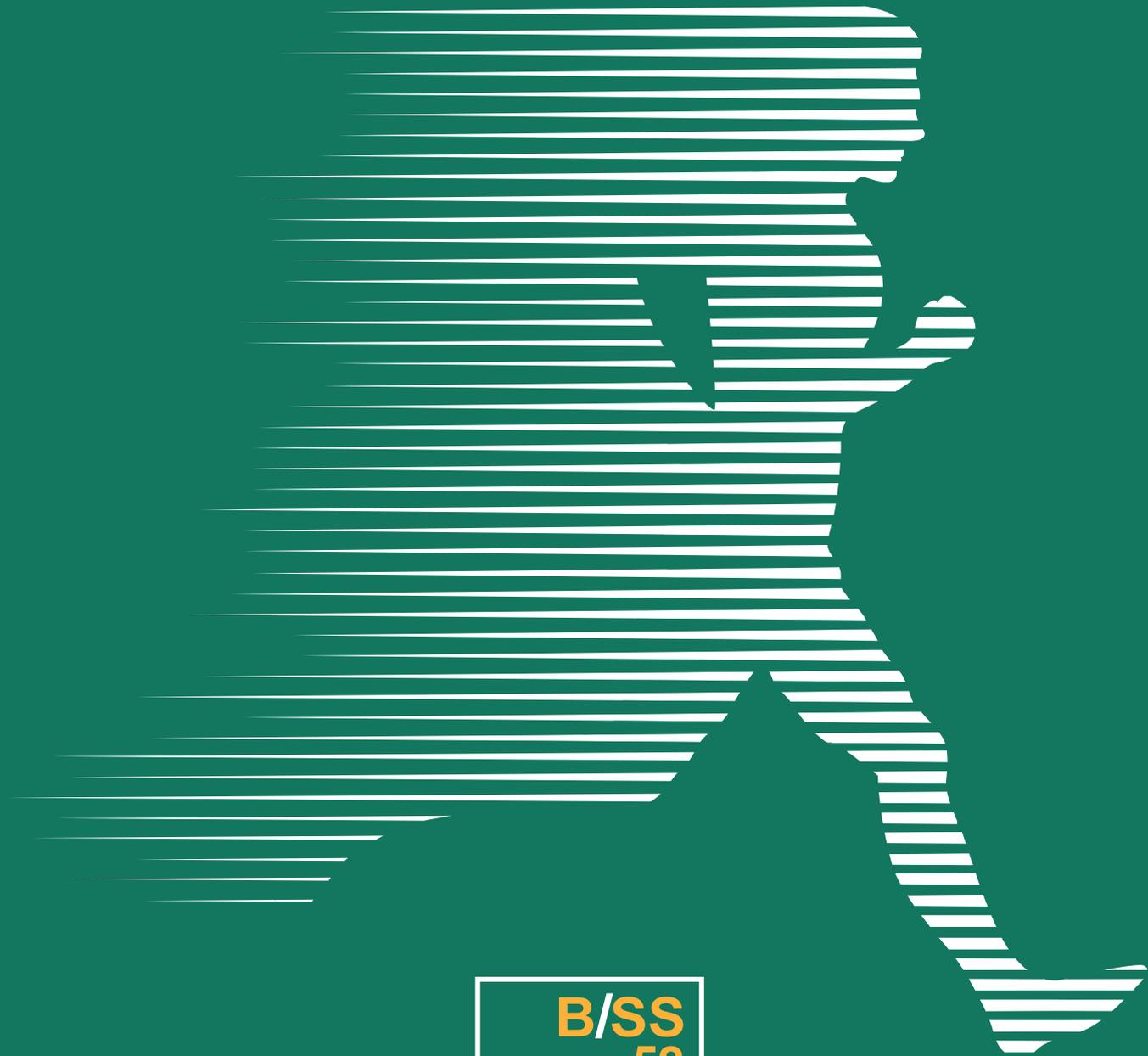
En la 51 edición (2015) llevamos desde Lugo un grupo de 48 personas de distintos puntos de Galicia (La Coruña ciudad, Lugo ciudad, Rábade, Ferrol Ciudad, Ares, Oleiros, Bergondo, Sada, Santiago de Compostela Ciudad, Portonovo y Orense ciudad). No puedo dejar pasar la oportunidad de manifestar en nombre de todos los que fuimos, que nos sentimos muy orgullosos de llevar entre nosotras a la atleta de Ares, Paula Mayobre, que acabó segunda absoluta en Categoría Femenina. ¡Enhorabuena Campeona!

Este año volveremos con un grupo de en torno a 45 personas.



Desde aquí quiero agradecer a la organización de la Behobia San Sebastián la colaboración que nos presta y felicitarles por su gran labor, por su entrega, dedicación, esfuerzo, ganas, ilusión, constancia y por su buen hacer para que esta carrera siga siendo algo especial y a la que esperamos volver muchos años.

NOS VEMOS EN LA SALIDA. SUERTE A TODAS LOS QUE PARTICIPAS EN ESTA 52 EDICION.



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.

B/SS
52
2016.11.13

¡Recupera las fuerzas tras la Behobia-San Sebastián!



www.urkabe.es

grupo
gourmet
Okin

urkabe



**Apoyamos la educación
y el deporte.
Apoyamos las ilusiones
y los sueños.**

En 2009 creamos Fundación Maga para apoyar la educación y las condiciones de vida de la población infantil en países en subdesarrollo.

Desde entonces, hemos creado escuelas, pozos y casas de acogida en Camboya y Sierra Leona. Son proyectos que financiamos gracias a la venta de nuestro propio vino y gracias a otras iniciativas, como el dorsal solidario de la Behobia-San Sebastián.

El año pasado, el dorsal solidario nos aportó los recursos necesarios para construir un gimnasio y una sala de rehabilitación para discapacitados físicos en el Centro La Paloma de Battambang (Camboya).

www.fundacionmaga.com

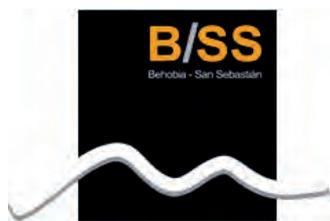


**FUNDACIÓN
MAGA**

Fundación Maga es una iniciativa de la familia Murúa Gangutia, propietaria de Muriel Wines, grupo vitivinícola con sede en Elciego (Rioja Alavesa).



www.murielwines.com



Manteo Kiroldegia
Punto Gastronómico
LUR-LAN EUSKO LABEL



Disfruta del mejor producto local al finalizar la carrera con un impresionante menú a solo 1 km de la llegada con ambiente de sidrería, música, exposición de productos locales.

Lasterketa amaitzean goza ezazu bertako produktu goxoenekin menu ikaragarri bat dastatuz helmugatik kilometro bakarrera eta sagardo txotx-a, musika eta bertako produktuen erakusketa barne delarik.

- ✓ Cena víspera B/SS
- ✓ Comida B/SS
- ✓ Consignas
- ✓ Duchas
- ✓ Autobús a Behobia
- ✓ Parking

- ✓ B/SS bezpera afaria
- ✓ B/SS bazkaria
- ✓ Kontsignak
- ✓ Dutzak
- ✓ Behobia-ra autobusa
- ✓ Parking-a

**ENCUENTRA TU
PACK A MEDIDA!**

**BILATU ZURE
NEURRIKO PLANA!**

Información y reservas Informazioa eta erreserbak

<http://denda.berabera.com/bss>



visitgipuzkoa.net



Gipuzkoako
Foru Alkanditza
Kultura, Turismo, Gaiak eta
Kontsumo Departamentua





adidas



CORRE TU MEJOR CARRERA
U L T R A B O O S T