



60
60

BEHOBIA SAN SEBASTIÁN

50/50 EGIN DEZAGUN POSIBLE

2025/XI/9
www.behobia-sansebastian.com



RURAL KUTXA





**Dicen que Roma es
eterna... y ahora puedes
hacerla tuya corriendo**

Participa en el sorteo de TotalEnergies y gana
un dorsal doble con todo incluido para la
Run The Rome Marathon 2026. Lléñate con
la energía de sus calles en cada zancada, vive
la historia y conquista la Ciudad Eterna como
un verdadero runner.



¡Participa ya!



**#LaEnergíaDe
LasCarreras**



ÍNDICE

4-5

ONDO
MARRAZTUTAKO
BIDE BAT
UN CAMINO BIEN
TRAZADO

ENRIQUE CIFUENTES

6-7

ESPERIENZIA
BAKARRA MUNDUAN
UNA EXPERIENCIA
ÚNICA

JON INSAUSTI
MAISTERRENA

8-9

GIPUZKOAKO
BALOREEN
ERAKUSLEHIOA
UN ESCAPARATE DE
LOS VALORES DE
GIPUZKOA
AZAHARA DOMÍNGUEZ

10-11

ENTREVISTA:
9 PREGUNTAS
A MARTÍN FIZ

12-14

50/50 EGIN
DEZAGUN POSIBLE



16-17

ENTREVISTA:
SUSANA RUIZ



18-19

HUMBERTO, DE
DIATLÉTIC. 20 AÑOS
DE DIABETES Y
DEPORTE

20-23

50/50/25 EL PROYECTO
LLEGA A SU FIN, PERO
EL OBJETIVO 50/50
SIGUE



24-25

ENTREVISTA:
KARMELE ECENARRO



26-27

QUIEROMISFOTOS.
COM. el recuerdo oficial
de la Behobia-San
Sebastián

28-29

ANA - URTARO
BIDAIAK: LA DE LA
BEHOBIA... PERO NO
SOLO.

30

¡CORRE CONTRA
EL CÁNCER! Este
recorrido lo hacemos
junt@s

32-33

LA SALLE KONPARTSA.
ANIMAR, AYUDAR Y
DISFRUTAR

34

15 URTE
ELKARREKIN
15 AÑOS JUNTOS

36

RIAMOS, BRINDEMOS

38

BEHOBIA - SAN
SEBASTIÁN:
UNA ORGANIZACIÓN
TRANSFRONTERIZA
UNE ORGANISATION
TRANSFRONTALIÈRE

40

CLUB DEPORTIVO
FORTUNA Y BIARRITZ
OLYMPIQUE
OMNISPORTS,
UNA COLABORACIÓN
HISTÓRICA SELLADA
OFICIALMENTE
C.D. FORTUNA X
BIARRITZ OLYMPIQUE
OMNISPORTS,
UN PARTENARIAT
NATUREL ET HISTORIQUE
OFFICIELLEMENT SCELLÉ

42-46

CONSEJOS
QUIRON SALUD

48

JOMA POR PRIMERA
VEZ EN LA BEHOBIA

50-53

¡AL LADRÓN,
AL LADRÓN!

53-61

i
EL DÍA BSS.
CONSEJOS Y
REGLAMENTO

60-61

APOYANDO
A LA BEHOBIA
Instituciones y
colaboradores



ENRIQUE CIFUENTES

*Presidente del
Club Deportivo Fortuna
Fortuna K.E.ko presidente*

Ondo marraztutako bide bat Un camino bien trazado

Uertzen azaltzen baino errazagoa den arrazoiren batengatik, urteurren biribilek gonbidatzen gaituzte balantze moduko bat egitera, analisian sakontzera eta etorkizunera begira proiektatzera. Eta Behobia-San Sebastian 60. Lasterketara heldu da.

Behobiaren edizio guztietañ egoteko zortea eta pribilegioa izan dut, 1979an, Fortuna Kirol Elkarteak ahanzturatik berreskuratu genuenetik, herri lasterketa gisa.

Agerikoa da lehen urte horretatik, ia mila partaide, egun den gizarte eta kirol ekitaldi handira iritsi arte izandako eraldaketa izugarria. Eta, hala ere, badira aldatu ez diren elementu zentralak. Lehena eta nagusia, lasterketa berpiztu zeneko izpiritua da, hasiera-hasieratik herri kontzeptuan murgildua, berdintasun sinonimo gisa parte hartzaleentzat, arlo guztietañ zerbitzurik onena ematen saiatuz beti, irteeratik helmugara, beti saiatuz Behobian korritzen duten pertsona guztiak ondo tratatuak senti zitezen, garrantzia berekoak guretzat, lehenengotik azkenekora.

1979an lasterketari berrekin genionean, emakumezko parte hartzaleen ehunekoa ez zen %2ra heltzen. Egun, %34 inguruan gaude, iaz baino hiru puntu gehiago

Berdintasun kontzeptu hori bera behin eta berriro aplikatu diogu oinarrizkotzat jotzen dugun beste faktore bat. 1979an lasterketari berrekin genionean, emakumezko parte hartzaleen ehunekoa ez zen %2ra heltzen. Egun, %34 inguruan gaude, iaz baino hiru puntu gehiago. Argi dugu horren proba emblematicoak bizi duen gizartearen isla izan behar duela, jarduerak garatu ditugu

benetako parekidetasunera heltzeko, inoiz ez mugak jarri, inoiz ez kupoak gordez; baizik eta erraztuz, emakumezkoen parte hartzea sustatz, runningera hurbiltzea erraztuz bere askotariko onurak ikusaraziz eta sentiaraziz, eremu publikoa gizonezkoen berdintasunean betetzearen garrantzia eta ikusgarritasuna barne.

50/50/25 egitasmoak helburu zuen edizio honetan parekidetasun hori lortzea. Ez dugu erdietsi, baina pauso handiz gerturatzen jarraitzen dugu eta bereziki badakigu helburu bat ezartzeak hura lortzeko duen garrantzia. Horregatik, jarraituko dugu erabakitasun berarekin helburu hori berandu baino lehen lortzeko.

Aurtengo Behobia —zentzu guztietañ gozatzea espero dugu— beste urrats bat izango da ondo marraztutako bide horretan.



Por alguna razón más fácil de entender que de explicar, los aniversarios redondos invitan a hacer algo parecido a un balance, a profundizar en el análisis y a proyectarse de cara al futuro. Y la Behobia-San Sebastián ha llegado a su edición número sesenta.

He tenido la suerte y el privilegio de estar presente en todas las ediciones de la Behobia desde que en el Club Deportivo Fortuna la recuperamos del olvido en 1979, ya como carrera popular. Es evidente la enorme transformación experimentada desde aquella primera edición, con casi mil participantes, hasta llegar al gran evento social y deportivo que es hoy. Y sin embargo hay elementos centrales que no han cambiado. El primero y principal es el espíritu con el que renació la carrera, volcada desde el primer momento en el concepto popular como sinónimo de igualitario para los y las participantes, siempre tratando de prestar el mejor servicio en todos los ámbitos, desde la salida hasta la llegada, siempre intentando que todas las personas que corriesen la Behobia se sintiesen igualmente bien tratadas, igualmente importantes para nosotros, desde la primera hasta la última.

Cuando reiniciamos la carrera en 1979, el porcentaje de mujeres participantes no llegaba al 2%. Hoy estamos en torno al 34%, sumando tres puntos más respecto a 2024.

Ese mismo concepto de igualdad lo hemos venido aplicando con insistencia a otro factor que consideramos fundamental. Cuando reiniciamos la carrera en 1979, el porcentaje de mujeres participantes no llegaba al 2%. Hoy estamos en torno al 34%, sumando tres puntos más respecto a 2024. Teniendo claro que una prueba tan emblemática debe ser reflejo de la sociedad en la que vive, hemos venido desarrollando iniciativas para aproximarnos a una paridad real, nunca limitando, nunca reservando cupos, sino simplemente favoreciendo, estimulando la participación de las mujeres, facilitando su acercamiento al *running* haciendo ver y sentir sus beneficios de toda índole, incluyendo la importancia de la visibilidad y la ocupación del espacio público en pie de igualdad con los hombres. La iniciativa 50/50/25 buscaba llegar a esa paridad en esta edición. No lo hemos conseguido, pero seguimos acercándonos a grandes pasos y sobre todo sabemos de la importancia de marcarnos un objetivo para poder lograrlo. Por eso vamos a seguir con la misma determinación, impulsando iniciativas para alcanzar esa deseada meta más pronto que tarde.

La Behobia de este año -que esperamos disfrutes en todos los sentidos- va a ser un paso más en ese camino bien trazado.



JON INSAUSTI
MAISTERRENA
*Donostiako alkatea
Alcalde de
Donostia- San Sebastián*



Donostiarra eta
kirolzale bezala,
txikitatik Behobia
beti izan da egutegian
azpimarratuta izan
dudan data.

Como donostiarra y
aficionado al deporte,
la Behobia era una de
esas citas que desde
pequeño he tenido
marcada en rojo en el
calendario.



Esperientzia bakarra munduan

Una experiencia única

Running-a egin duen donostiar orok behin edo behin jarri du helburu bezala Behobia - Donostian parte hartzea: lasterketa herrikoiena, parekotasuna irmo bultzatzen duena, publikoak hasieratik helmugara eramatzen zaituena, ilusioa pizten duena, etxeiko lasterketa.

Duela 10 urte korrika egitera ateratzen nintzen eta 10 edo 15 kilometroko lasterketak egiten nituen. Nire bi izebak, Iosune eta Arantza, emakume korrikalarien klub batean korrika egiten hasi ziren. Sekulako gozamena zen Behobia ondorengo bizipenak nola kontatzen zitzuten entzutea. Niri, impresioa egiten zidan 20 edo 21 kilómetros de lasterketan pentsatzeak, baina haiak izan ziren saltoa ematera eta lasterketa hau probatzera bultzatu nindutenak. Orduz geroztik ez naiz geldi egon. Are gehiago: Behobiatik maratoira egin dut salto, baita mendi-lasterketetara ere. Niretzat, beraz, Behobia mugarria izan da nire buruari erronka gehiago jartzeko.

Donostiarra eta kirolzale bezala, txikitatik Behobia beti izan da egutegian azpimarratuta izan dudan data. Hasieran, etxetik atera eta pasatzen zen lehen korrikalaritik azkena arte txaloak eta animoak emateko, eta duela 10 urtetik gaur arte lasterketan parte hartzeko eta animo eta txalo horiek jasotzeko. Behobiak ez luke zentzurik izango ikusleen txalo eta animo horiek gabe. Ikusleek lasterketa oso berezia egiten dute, eta nahiz eta leher eginda egon, animo horiekin helmugaraino eramatzen zaituzte.

Behobiaren inguruan dagoen giroa ezin da hitzkin azaldu. Magia aurreko egunetan sortzen hasten da; azaroaren bigarren igande goizean Behobiara joateko trena hartzeko etxetik ateratzen zarenetik jarraitzen du; ibilbide guztian zehar eramatzen zaitu, eta emozio guztiak barrutik ateratzen dizkizu helmuga zeharkatzerakoan.

Esperientzia oso berezia da, hain zuzen ere, noizbait erronkari heltzea pentsatu duten baina oraindik pausoa eman ez duten pertsona guztiei gomendatzen diedan esperientzia. Behobian parte hartzeak errepiatzeko gogoa sortzen du. Urtero uda ondoren egun hauek noiz iritsiko zain egoten gara, hiriaz, eta ditugun pasealeku, bide eta mendietan dagoen kirol politenetako bat egitearekin disfrutatzen dugun bitartean.

Todo donostiarra que haya practicado el *running* alguna vez se ha puesto como gran objetivo participar en la Behobia - Donostia: la popular de las populares, la que impulsa de forma decidida la paridad, la carrera en la que dicen que el público te lleva en volandas, la carrera de la ilusión, la carrera de casa.

Hace 10 años, solía salir a correr y me atrevía con carreras de 10 o 15 kilómetros como mucho. Sin embargo, mis tíos Iosune y Arantza empezaron a correr en un club de corredoras. Y era una gozada escucharlas contar su experiencia después de la Behobia. A mí me daba impresión pensar en 20 o 21 kilómetros, pero fueron ellas dos quienes me animaron a dar el salto y probar en la carrera. Y desde entonces ha sido un no parar. Es más, gracias a la Behobia he podido saltar luego al maratón y a las carreras de montaña. Para mí ha sido un hito que me ha motivado a seguir retándome.

Como donostiarra y aficionado al deporte, la Behobia era una de esas citas que desde pequeño he tenido marcada en rojo en el calendario, primero para salir de casa y aplaudir desde la primera hasta la última de las miles de personas que iban pasando, y desde hace 10 años para participar en ella y recibir esos miles de aplausos y ánimos, sin los cuales la Behobia no tendría ningún sentido. El público hace muy especial la carrera, llevándote hasta la meta por muy cansado que puedas estar.

El ambiente que se respira en torno a la Behobia es algo que no se puede explicar con palabras. La magia comienza durante los días previos; continua cuando la mañana del segundo domingo de noviembre sales de casa para coger el tren que te acerca hasta Behobia; te envuelve durante todo el recorrido y te hace sacar a flor de piel todas las emociones tras cruzar la línea de meta.

Es una experiencia única, que recomiendo sin duda a todas las personas que alguna vez se lo hayan planteado, pero no hayan podido afrontar el reto que supone participar en ella. Es algo que engancha y que cada año, tras el verano, esperas que llegue, mientras disfrutas de la ciudad, sus paseos, caminos y montes, practicando uno de los deportes más bellos que existen.

B/SS
60
2025.11.09

BEHOBIA
SAN SEBASTIÁN





AZAHARA DOMÍNGUEZ,
*Mugikortasuneko, Turismoko eta
Lurralde Antolaketako Diputatua.
Diputada de Movilidad, Turismo y
Ordenación del Territorio.*

Gipuzkoako baloreen erakuslehioa

Un escaparate de los valores de Gipuzkoa

Behobia-San Sebastián Gipuzkoako kirol-ekitaldi jendetzenetako bat da zalantzariak gabe. Herri lasterketetan ezagunena, ezinbesteko hitzordua, Gipuzkoa munduko running-aren mapan kokatzeaz gain, lurralte gisa definitzen gaituzten baloreak parte-hartzaileekin partekatzeko aukera ematen diguna.

Horregatik, gure Turismo Plan Estrategikoaren "Zatoz eta zaindu" leloak dioen bezala, jendea etortzea nahi dugu, baina baita zaintza ere, Behobiaren inguruko giro zoragarriaz gozatzea, baina baita horren atzean dagoen lan eta implikazio guztiaz arduratzea ere, horrela, guzton artean, gure lurraldearen jasangarritasuna zaintzen jarraitza bere etorkizuna bermatzeko.

La Behobia-San Sebastián es sin duda alguna uno de los eventos deportivos más multitudinarios de Gipuzkoa. La más popular de las carreras populares, una cita imprescindible que no solo sitúa a Gipuzkoa en el mapa del running mundial, sino que nos permite además compartir con las y los participantes los valores que nos definen como territorio.

Por eso, como reza el lema de nuestro Plan Estratégico de Turismo 'Ven y cuídanos', queremos que la gente venga, pero también que nos cuide, que disfrute del maravilloso ambiente que rodea a la Behobia- San Sebastián pero también se haga cargo de todo el trabajo y la implicación que hay tras ella, para que así, entre todas y todos, sigamos velando por la sostenibilidad de nuestro territorio y garanticemos su futuro.



GIPUZKOA
VEN Y CUÍDANOS

MUY
GIPUZKOA
SAN SEBASTIÁN





E N T R E V I S T A A

9 preguntas a Martín Fiz

- By Total Energies -

Martín Fiz, atleta vasco de fondo y maratón, campeón de Europa y del mundo, logró el oro en el Campeonato de Europa de Helsinki 1994 y en el Campeonato del Mundo de Göteborg 1995.

Has hecho historia en el atletismo. ¿Qué te motiva hoy a seguir vinculado al deporte con la misma pasión?

Martín Fiz: Me siento un privilegiado por haber podido transformar mi hobby en mi profesión. Aunque podría dedicarme a muchas otras cosas, correr sigue siendo una parte fundamental de mi vida. No veo el *running* como una moda pasajera, sino como un verdadero estilo de vida. Lo que más me motiva es que detrás de cada corredor y corredora hay una historia diferente y valiosa. Para mí, correr es mucho más que una actividad física, es una vía de escape, una manera de mantener el equilibrio entre cuerpo y mente.

A lo largo de tu carrera has conocido a muchos grandes atletas. ¿Qué te impresiona más hoy en día del deporte de resistencia? ¿Ha cambiado algo desde tus inicios?

Martín Fiz: El deporte de resistencia ha evolucionado muchísimo en las últimas décadas. Pruebas como la carrera Behobia-San Sebastián, que hoy reúne acerca de 30.000 corredores,

son un claro reflejo de ese cambio. En los años noventa, éramos muy pocos los que corríamos y la mayoría éramos hombres. Ahora la participación se ha equilibrado por género y eso es algo que celebro especialmente. Además, hoy en día la gente está mucho mejor informada. Se cuidan más, prestan atención a la alimentación, al descanso y, sobre todo, a los entrenamientos de fuerza, que antes apenas se valoraban. Otro cambio significativo es el perfil de los corredores, ya que antes predominaba una edad comprendida entre los 30 y 40 años, pero ahora vemos a muchos jóvenes participando, gracias en parte a referentes y embajadores que han sabido transmitir la pasión por este deporte a la juventud.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiere enfrentarse a una carrera como la Behobia por primera vez?

Martín Fiz: La Behobia no es una carrera sencilla, requiere una preparación seria y constante. No basta con correr, hay que cuidar el descanso, la alimentación y, sobre todo, prestar atención a esos pequeños

detalles que muchas veces se pasan por alto y que, sin embargo, marcan la diferencia. En ellos está la clave del éxito. Prepararse bien no solo evita lesiones, también te permite disfrutar de la carrera y dar lo mejor de ti.

¿Qué lugar del mundo te ha impresionado más y te encantaría volver a visitar, corriendo o no?

Martín Fiz: Cada persona tiene sus preferencias, pero si tuviera que elegir, diría que el continente asiático, y en particular la Maratón de Tokio, en Japón, me dejó una impresión muy profunda. Allí se vive la maratón de una forma especial, con una enorme dedicación y respeto. Me fascina su cultura de perseverancia, humildad y trabajo constante. Cuando elijo destinos para vacaciones, suelo buscar lugares donde pueda combinar entrenamiento con ocio y cultura. Normalmente participamos en carreras populares bien organizadas y que además valoren la gastronomía y el patrimonio local, porque para mí correr también es una forma de descubrir y conectar con cada lugar.



.....

“NO QUIERO QUE ME RECUERDEN SOLO COMO CAMPEÓN DEL MUNDO, SINO COMO ALGUIEN HUMILDE Y TRABAJADOR”

.....

¿Te cuesta desconectar o has aprendido a bajar el ritmo cuando toca?

Martín Fiz: He aprendido a entrenar con intensidad cuando tengo un objetivo claro, pero también a mantener la mente fría y reducir el ritmo cuando es necesario, especialmente tras alguna lesión. Siempre es fundamental escuchar a los profesionales, seguir una buena rehabilitación y aprovechar ese proceso para regresar más fuerte. En el deporte lo importante es saber levantarte y adaptarte. De hecho, la

pandemia me llevó a probar métodos de entrenamiento nuevos que nunca había explorado antes, lo que también me ayudó a mantenerme activo.

¿Has logrado transmitir tu pasión por el running a tu familia?

Martín Fiz: Sí, definitivamente la he transmitido. Mi pareja ya me conoció siendo corredor cuando éramos jóvenes y poco a poco se fue sumando a este estilo de vida. Le dije que la forma de debutar era en la Maratón de Nueva York, diciéndole que durante esos 42 kilómetros no estaría sola y así

fue como empezó a entrenarse. Mi hijo también corre de manera popular, así que en casa todos somos corredores y nunca faltan unas zapatillas.

Como embajador de TotalEnergies, ¿cómo eliges los proyectos con los que te identificas?

Martín Fiz: Lo que más me conecta con TotalEnergies es la fuerza de su marca y sus valores. Me identifico especialmente con su compromiso por promover una energía saludable y un estilo de vida que pone la salud de las personas en el centro. Siempre me han atraído los proyectos que cuidan del bienestar del deportista y fomentan hábitos sostenibles. Cuando un proyecto comparte esos principios, no tengo dudas en sumarme.

Después de tantos años en la élite, ¿hay algo que aún te quede por cumplir como corredor?

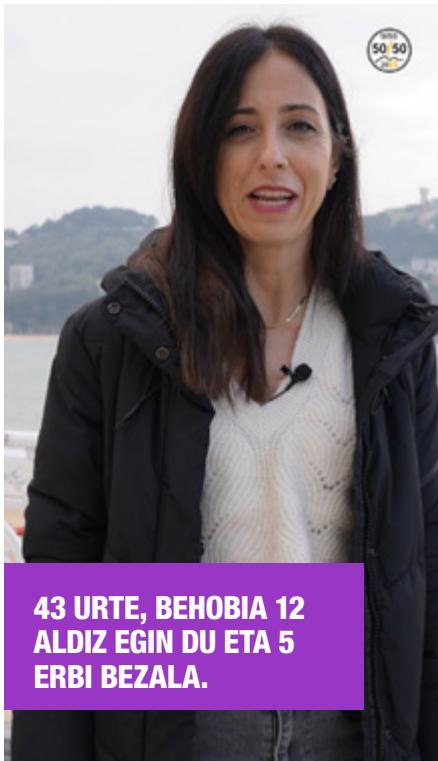
Martín Fiz: Despues de tantos años, siento que el deporte me lo ha dado todo, pero todavía persigo un gran objetivo: ganar la SuperHalf, que reúne las seis medias maratones más importantes del mundo en Lisboa, Praga, Berlín, Copenhague, Cardiff y Valencia. De esas seis, ya he conquistado cinco y solo me queda por coronar la que se celebra el próximo octubre en nuestro país. Para cerrar mi carrera, me gustaría volver a correr el maratón más especial y colorido, el Maratón de Nueva York, una carrera que va más allá de competir, porque es para compartirla con la familia y los amigos.

¿Qué te gustaría que la gente recordara de ti dentro de 20 años?

Martín Fiz: Me sigue emocionando que personas de 40 o 50 años, acompañadas de sus hijos y nietos, me reconozcan y se acerquen a saludarme. Más que ser recordado sólo como campeón del mundo, me gustaría que la gente me recuerde como alguien humilde y trabajador, que siempre dio todo por el deporte, más allá del talento que pudiera tener.

50/50 Egin dezagun posible

EGOITZ ALDANONDO



**43 URTE, BEHOBIA 12
ALDIZ EGIN DU ETA 5
ERBI BEZALA.**

AINHOA LEKUONA

1. Zergatik hasi zinen korrika?

2010ean hasi nintzen korrika, momento hartan ez nuen kirola egiten, eta pentsatu nuen momentua zela zerbait egiten hasteko. Nere etxearen atletismo zaletasuna bizitu da betidanik eta hori dela eta hasi nintzen korrika.

2. Nola animatuko zenituzke beste emakume batzuk korrika egitera?

Alde batetik, material aldetik ez da gauza asko behar, zapatila batzuk eta galtza motz batzuk. Eta bestetik denbora aldetik 45-50 minutu eginda nahikoa da. Nik esango nuke egiteko nahikoa komodoa dela eta kirola egiten hasteko gomendatzen det.

3. Zenbat entrenatu zenuen zure lehen Behobirako?

Behobia lasterketa oso famatua da Gipuzkoan eta bai nituela lagunak eta bai nere aitak korritu izan dula, eta pentsatu nuen urte horretan momentua zela Behobia egiteko. Poliki poliki hasi nintzen hastean zehar 2-3 saio sartzen, ez kilometro gehiegi, 8-10 km gehienez gorputza ohitzen joateko. Behin udara pasata bai hasi nintzela tirada luze hoiek sartzen.

4. Zer suposatzen du zuretzat Behobia?

Behobia da lasterketa berezi bat, alde batetik korrikalari asko dagoenez, beti jendearekin zoaz eta hori dela eta animatu edo pikatu egiten zara. Bestalde ibilbidea, bere berezitasunarekin, alda paka gora eta behera, hori ere entrenatu egiten da. Eta azkenik ikusleak, ibilbide osoa jendez gainezka, animatzen, txalotzen eta horrek pila bat bultzatzen zaitu, eta Boulevardeko rekta adibidez, pasada bat da.

5. Behobian erbi lanetan ibiltzen zara gainera, zer suposatzen du erbi izateak?

2010ean egin nuen nere lehenengo Behobia eta gero urtero korritu izan det eta orain dela 5 urte eskeini zidaten Fortuna K.E.tik erbi lanak egitea eta orain bai dela neretzako lasterketa oso berezia, azkenean erbi lanak egitea oso pozgarria da, jendea laguntza, ze gero korrikalariek asko eskertzen dute.

6. Zergatik egiten duzu korrika

Neretzako korrika egitea da nere momentua, eguneko arazoak kanpoan utzi eta zu zurekin, zure burua eta zure pausoak entzuten. Azkenean erlajatzeko korrika egiten det.

1. Zergatik hasi zinen korrika?

Korrika hasi nintzen nere amatasunaren ondoren 38 urterekin. Neretzako espacio bat behar nuelako eta tarte hori aurkitzearen. Betti gogoan izango det nere lehenengo irteera izan zala etxetik Kursaalerano jun eta etorri 20 minuti, eta iruditzen zitzaidan ikaragarrizko lorpena. Eta hortik hasi 20 minututik eta Behobia korritu nuen arte 39 urterekin.

2. Zenbat entrenatu zenuen zure lehen Behobirako?

Urte bat neraman poliki poliki entrenatzen eta udaran, abuztua izango zen, senarrak bazekien korrika egitea gogoko nuela eta sorpresa



**52 URTE, BEHOBIA
13 ALDIZ EGIN DU ETA
7 ERBI BEZALA.**

ALAZNE MUJICA

bezala zapatila barzuk oparitu zizkidan eta zapatila hoiakin batera Behobiako dortsala.

Entrenamenduak astean 3-4 aldiz egin ntuen. Eta entrenamendurik luzeena izan zan 17 km-koa tirada bakar batean. Eta behin 17km egin ntuenean lagun batek esan zidan horrekin listo, honekin iada Behobia egin dezakezu, eta hala izan zan.

3. Zer suposatzen du zuretzat Behobia?

Behobian korrika egitea neretzako da EMOZIO bat. Ze beti izan zan erronka bat iruditzen zitzaidana ez zela posible izango edo neretzako handiegia izango zena eta bapatean lortzea, egitea eta hainbeste gozatzea izan zen neretzako neregan konfianza handia. Eta ordundik Behobia izan da neretzat emozio eztanda bat

4. Behobian erbi lanetan ibiltzen zara gainera, zer suposatzen du erbi izateak?

Erbi lanetan hasi ginen emakumeak 2017an lehenengo aldiz, eta aukera izan genun 4 emakumek, ordurarekin gizonezkoak bakarrik zeuden. Eta ordundik, Covid-aren urtearen parentesia utzita, beste urte guztitan erbi bezala parte hartzen aukera izan det.

5. Zergatik egiten duzu korrika

Nik betidanik egin det kirola, eskola kirola izan dena, bai saskibaloia gero futbola, eta beti izan da kirola nere bizitzako parte bat. Eta orain korrika, ematen dizu malgutasun handia bai ordutegiekin eta bai espazioekin. Agian kirolik malguena da egiteko.



22 URTE, EZ DU INOIZ
BEHOBIA PARTE HARTU
ETA AURTEN EGINGO DU
LEHEN ALDIZ.

MARÍA GAY

1. Zergatik hasi zinen korrika?

Pandemiaren ondoren kirola egiteria utzi nion, eta orain dela urte bat edo berriro korrika egiten hasi nintzen faltan botatzen nuelako batez ere.

2. Zer suposatzen du zuretzat Behobia?

Erronka bat. Lasterketa polita eta berezia denez, bizitzan behin gutxinez bizi behar da. Kontatu didatenez oso giro polita dago, jende askok parte hartzen duela.

3. Nola animatuko zenituzke beste emakume batzuk korrika egitera?

Biziki taldean zer egiten dugun azalduko nioke. Taldea jendea dago inoiz korrika egin duena. Dena pixkanaka hastea da eta erritmoa hartzen joatea.

4. Zergatik egiten duzu korrika

Batez ere deskonektatzen dudalako eguneroko gauzetaz, eta gehien bat beste pertsona batzurenkin partekatzen dudalako esperientzia ze bakarrik korrika egitea adibidez gehiago kostatzen zitzaidan.

¿Por qué empezaste a correr?

Empecé a correr cuando tenía 12 años, antes de eso practicaba ballet, pero tenía ganas de probar un deporte diferente y fue por mi aitaxi que me metió en el mundo del atletismo, ya que él ha estado siempre muy metido en ese mundo. Desde el primer momento me enamoré del deporte y por eso lo sigo practicando hoy en día. Yo empecé a correr en el BAT y me enganchó el ambiente de familia y amistad que había y eso es lo que hizo que cada semana viniera a entrenar con más ganas y engancharme al atletismo.

¿Qué supone para ti la Behobia?

Para mí la Behobia empezó como un reto, ya que yo me propuse correrla para mantener la costumbre de correr. Una vez la corrí me di cuenta de que es mucho más que eso, la gente se vuelca y te animan muchísimo, sobre todo a las chicas. Me lo pasé genial, y ahora esto deseando repetir la experiencia.

¿Cuánto entrenaste para esa primera Behobia?

La verdad que corrí un poco a mi aire, ya que estoy estudiando fuera, y entreno como 2-3 días a la semana, durante 2 meses. Solía hacer una vez a la semana una carrera de larga distancia, un día de series y otro día más de rodaje.

¿Por qué corres en la actualidad?

Corro porque me encanta, es mi momento de desconectar, lo disfruto muchísimo sobre todo si corro con mas gente, y por todo eso quiero seguir corriendo mucho tiempo más.

¿Cómo animarías a más mujeres?

Una persona que empiece de 0, yo creo que es capaz de correr la Behobia terminando bien, si consigue unos hábitos. Si una persona consigue la constancia de salir a correr todas las semanas se puede conseguir.

IONE ETXEBERRIA



20 AÑOS, HA CORRIDO
LA BEHOBIA UNA VEZ.

ARANTZA SEIN

1. ¿Por qué empezaste a correr?

Comencé a correr hace 6 años, por culpa de mi sobrina, ya que fue la que me invitó a correr con ella la Lilatón. Me parecía imposible porque yo sólo corría para coger el autobús cuando se me escapaba, así que ya lo conseguimos y mi siguiente objetivo fue comprarme unas zapatillas porque quería seguir corriendo. Y a partir de entonces empecé a apuntarme en carreras solidarias, y así sigo.

2. ¿Qué supone para ti la Behobia?

Para mí la Behobia me parece que no es una carrera normal, para mí supone un reto, una ilusión, un objetivo. Pero

creo que hay una palabra que la define, que me gusta mucho, que es emoción, vivir la Behobia con emoción, que creo que se vive tanto desde dentro, corriendo como desde fuera, animando, que hasta ahora siempre he estado fuera, y este año gracias a mi equipo Biziki y las chicas del equipo que ya tienen experiencia, me han animado y la correré.

3. ¿Por qué corres en la actualidad?

Corro sobre todo porque me hacen sentirme muy bien física y mentalmente. Me sirve de evasión, de desahogo, suelto adrenalina. Y mientras el cuerpo me lo permita, pretendo continuar corriendo.



NEREA MONTOTO

1. ¿Por qué empezaste a correr?

Empecé a correr como bastante gente en la pandemia, luego lo estuve dejando de forma intermitente, y hace ya como unos pocos meses lo hago de forma más constante. Vengo al grupo de BIZIKI dos veces por semana y suelo ir un día por libre con mi hermana y solemos hacer una tirada larga, por lo que tres veces por semana, lo que me permite el trabajo y otros entrenamientos que hago.

2. ¿Qué supone para ti la Behobia?

Para mí la Behobia es un reto personal, porque este año cumple 40 años, y me

apetece hacer la Behobia por todo lo que cuenta la gente, que es una carrera que la gente te motiva un montón, que hay super buen ambiente. Además, soy de Irún y me apetece correrla y es un reto que me he puesto.

3. ¿Por qué corres en la actualidad?

En la actualidad corro porque desconecto, me siento bien conmigo misma, aparte suelo ir a correr con gente, y el ambiente que se genera me gusta, y cuando voy a correr sola, desconecto, libero stress y una vez terminas, tienes el subidón del/a corredor/a, que es una sensación muy buena.

Eta zuk zergatik egiten duzu korrika?



Hain esne ona izanda, **ikustea merezi zuen.**

NUEVO
NUEVO
NUEVO



Rica, nutritiva y de calidad

Ikusten duzuna dagoena da

100% transparente

“EN NAVIDAD LE PEDÍ LAS ZAPATILLAS A OLENTZERO Y EMPECÉ A ENTRENAR EN ENERO. FUI POQUITO A POCO POR MI CUENTA.

EL PRIMER DÍA DI PRIMERO UNA VUELTA Y MI MARIDO ME DIJO QUE ERAN 2KM, ASÍ QUE DI UNA SEGUNDA, Y COMO ME SENTÍA BIEN, UNA TERCERA. AL DÍA SIGUIENTE NO ME PODÍA MOVER, ME DOLÍAN MÚSCULOS QUE NO SABÍA NI QUE EXISTÍAN.”



¿Cuándo empezaste a correr?

Empecé con 33 años, o sea ya con cierta edad, aunque hay gente que se piensa que llevo toda la vida corriendo. Antes nadaba, hacía euskal dantza... Parar no he parado nunca.

¿Y cuál fue el momento en el que decides correr?

En 2006 iban a correr la Behobia mi marido y mi hermano. En aquella época aún pasaba por el Puerto de Pasajes y estuve viéndolos con mis hijos, que entonces eran pequeñitos. Al final nos quedamos hasta que pasó el último y pensé “qué es esto, qué es esto”. Legué a casa y dije: el año que viene corro yo. Y así mi primera carrera fue la Behobia de 2007.

O sea que participaste ya el mismo año siguiente ¿Y cuándo empezaste a prepararte?

Pues ese mismo año 2006, después de ver la Behobia, en Navidad le pedí las zapatillas a Ouentzero y empecé a

entrenar en enero. Fui poquito a poco por mi cuenta. El primer día di primero una vuelta y mi marido me dijo que eran 2km, así que di una segunda, y como me sentía bien, una tercera. Al día siguiente no me podía mover, me dolían músculos que no sabía ni que existían.

Y ese noviembre de 2007 corres la Behobia. ¿En total cuántas veces has participado en la carrera?

En total llevo hasta ahora nueve Behobias.

Y a estas alturas ¿qué es para ti la Behobia?

Fue mi primera carrera, la que me inspiró, supuso mucho para mí, la estuve preparando a conciencia, y a partir de ahí no he parado de correr. Tiene un ambiente muy bonito y una gran organización.

Tengo entendido que además has llegado a correr en pista.

Sí, eso es, comencé corriendo carreras populares y demás y a los cuatro años empecé a correr en pista. Veía los crosses, las carreras en pista... y eso también me gustaba. Una amiga me picó y me dijo que para competir tenía que federarme, y entonces me federé.

Empecé haciendo 5.000 metros y 1.500m. Luego dejé el 5.000 porque vi que no era para mí. Seguí con el 1.500 y empecé además con el 800. Y cuando el 1.500 se me empezó a atragantar pasé a hacer pruebas más cortas. Hoy en día compito en 200, 400 y 800 metros.

Incluso has llegado a viajar a campeonatos europeos y mundiales.

Eso es. Ahora me voy a Madeira (Portugal) al Europeo Máster. Por ejemplo, en junio tuvimos el campeonato de España Máster en La Nucía. He estado también en varios mundiales y europeos.



E N T R E V I S T A A

Susana Ruiz

Susana Ruiz tiene 51 años y es natural de Erreteria. Ella siempre ha sido una persona muy activa y desde siempre ha practicado diferentes actividades deportivas. Se enamoró del *running* en una Behobia y desde entonces es parte de su vida. Entrenadora de los grupos BIZIKI, nos cuenta su historia en el mundo de las carreras.

egoitz aldanondo



Además de correr y competir también eres entrenadora. ¿Cómo empezaste?

Hace como doce años recibí una llamada de la Federación Atlética Guipuzcoana para entrenar a un grupito de gente popular que entrenaba los domingos a la mañana y comencé con otra chica. A raíz de eso empecé a formarme como entrenadora y estuve haciendo varios cursos. Y finalmente hace como tres años saqué el curso de Técnico Superior de Atletismo. Durante estos años he entrenado a diferentes grupos populares. También entrené durante tres años a alevines en la escuela del BAT, el Bidasoa Atletiko Taldea.

O sea que estabas en el BAT cuando surgió lo de BIZIKI

Sí. En aquel momento llevaba varios grupos del estilo de BIZIKI con el BAT y nos llegó la propuesta del C.D. Fortuna de crear grupos para fomentar el deporte popular, para que la gente se iniciase en el *running* sin miedo al

crono, en grupo y como algo abierto a todo el mundo.

¿Cuántos grupos de BIZIKI hay en la actualidad?

Hay dos grupos en Irún, tres en Donostia, uno en Erreteria, uno en Tolosa y ahora estamos intentando a ver si sale el grupo de Eibar.

¿Cuántos de esos grupos entrenas tú?

Ahora mismo llevo los entrenamientos de los dos grupos de Irún, del grupo de Erreteria y de los tres de Donostia.

¿Cómo ves, con toda tu experiencia, el panorama del running femenino actualmente?

La verdad que sí que ha habido un *boom*. Además este último año con el tema del “social running” y con estos grupos estilo al de BIZIKI que, siendo grupos mixtos, la mayoría son mujeres, es como que en estos grupos las mujeres encuentran su



grupito, y son entrenamientos que de adaptan a sus ritmos, cada cual con su objetivo.

¿Cómo animarías a las mujeres que no se atreven a empezar a correr?

Les diría que se quiten el miedo. Muchas vienen con el miedo de que estaremos pendientes del cronómetro, o las que no han corrido nunca, piensan que no van a poder, que les da vergüenza, qué van a pensar si voy despacio... Siempre les digo que vergüenza ninguna, que todo es empezar, que luego le vas cogiendo el ritmo, le vas cogiendo el gusto y acabas disfrutando un montón.



E N T R E V I S T A A



EGOITZ ALDANONDO
IÑIGO ETXEBERRIA

Humberto, ¿cómo surge la idea de instalar puestos de control de glucemia en una carrera tan emblemática como la Behobia-San Sebastián?

En aquel momento (2007) no había mucha información sobre cómo participar en carreras de esta distancia padeciendo diabetes. Eran tiempos en los que la tecnología relacionada con la diabetes no estaba tan avanzada. Para nosotros, tener apoyos antes, durante y después de la carrera nos facilitó mucho el desarrollo de la prueba, nos daba información para mejorar el control y nos daba seguridad, que junto con otras cuestiones, supuso una motivación para animarse a realizar una prueba de este tipo.

Cuéntanos un poco tu experiencia propia como persona con diabetes, cómo has evolucionado desde el diagnóstico y con las mejoras en tratamientos, etc.

En mis más de 34 años con diabetes he desarrollado diferentes complicaciones asociadas a ella. Dentro de éstas, la insuficiencia renal, que ha progresado mucho más despacio de lo que se esperaba en un primer momento y estoy convencido de que en ese retraso ha influido mucho la práctica regular del deporte.

También la medicina ha avanzado; la perspectiva de los endocrinólogos ha cambiado, se han mejorado mucho las insulinas y la forma de dispensarlas y la tecnología aplicada a la diabetes ha progresado exponencialmente,

HUMBERTO, DE DIATLÉTIC. 20 AÑOS DE DIABETES Y DEPORTE

Entrevista con Humberto Pérez, Asociación Navarra de Diabetes (ANADI)



2007 salida de la Behobia-San Sebastián, foto con Luis Enrique

desde las jeringuillas de antaño a las bombas de difusión actuales de asa cerrada. Nos ha facilitado mucho algunas prácticas diarias y hace que cada persona pueda entender mejor su diabetes y actuar en consecuencia. Te permite tener más control y ese ha sido mi caso.

¿Qué significa para ANADI participar en una cita tan multitudinaria y especial para los/as corredores/as como la Behobia?

Pues significa poder ofrecer una actividad organizada y segura a las personas corredoras con diabetes, de manera que es más fácil que se animen a participar en una prueba tan significativa para todas las personas a las que les gusta correr. Hacerlo con unas garantías de seguridad, con apoyo de gente que conoce y entiende tu enfermedad, es fundamental. Te permite disfrutar de este evento tan importante.

Y además, con la visibilidad que da la Behobia, más personas con diabetes

han podido ver que con diabetes se puede hacer.

¿Dónde suelen estar ubicados estos puestos de glucemia y cómo funcionan durante la carrera?

Los puestos suelen estar más o menos ubicados cada cinco kilómetros, a partir del kilómetro diez. La ubicación exacta se puede ver en la información de la carrera. En ellos tradicionalmente se colocan medidores de glucosa, insulina y que no falten los hidratos en cualquier versión: bebidas, zumos, barritas y azúcar.

En los puestos hay personas voluntarias, que pueden ser familiares de personas con diabetes, personas con diabetes que ya no corren o profesionales relacionados con las asociaciones de diabetes de Gipuzkoa y Navarra. Tenemos una lista de las personas que acuden en nuestro grupo, a los que ya se les ha informado de la ubicación de los puestos. Cuando van pasando, se anotan las mediciones de los corredores y corredoras, para llevar un control de su situación e ir avisando a los siguientes puestos, para que realicen el seguimiento correspondiente. Si la medición da un valor preocupante, se mantiene a la persona en el puesto hasta que se regulariza su estado, si es necesario.

“LA AYUDA QUE PODEMOS OFRECER ES DESDE MEDICIONES, CORRECCIONES DE NIVELES DE GLUCOSA AL ALZA O A LA BAJA, APOYO LOGÍSTICO, APOYO MORAL, CONSEJOS... ”

Más allá del control de la glucosa, ¿qué tipo de ayuda ofrecéis a los y las participantes con diabetes en el recorrido?

La ayuda que podemos ofrecer es desde mediciones, correcciones de niveles de glucosa al alza o a la baja,

apoyo logístico, apoyo moral, consejos... pero sobre todo es la seguridad de contar con el apoyo de poder mirarte la glucosa en sangre, porque en la actualidad los sistemas de control han avanzado mucho, pero si fallan puedes tener un problema sin un plan B.

“COMO DICE UN COMPAÑERO CORREDOR CON DIABETES, HAY QUE ADAPTAR LA DIABETES A TU VIDA Y NO AL CONTRARIO.”

Imaginamos que detrás de este servicio hay un trabajo logístico y humano importante. ¿Quiénes forman parte del equipo?

En primer lugar, esta actividad tiene un largo recorrido porque empieza con el contacto con la organización de la Behobia, allá por abril o mayo. Se va configurando un grupo con las personas interesadas en correr la Behobia. Hay un grupo motor que se encarga de realizar todas estas tareas, que son personas de la Junta de ANADI y personas con diabetes corredoras o excorredoras, que conocen bien la actividad, también de la asociación.

El día de la carrera se implica a personas con diabetes, familiares, personas con diabetes excorredoras... y participan tanto personas de ANADI como de la asociación de diabetes de Gipuzkoa.

Cada año la Behobia reúne a miles de participantes. ¿Tenéis datos o alguna experiencia significativa de participantes que se hayan beneficiado de los puestos de glucemia?

Lo cierto es que no hemos recogido nunca datos más allá de las de nuestros propios corredores y corredoras, pero sí es cierto que suelen parar otras personas que no pertenecen a nuestro listado, tanto para mirarse el azúcar como para

pedir algo de hidratos, incluso de diferentes países, que en algún caso se sorprenden de que estemos y en otros casos ya se habían informado de que este servicio estaba disponible. Y no es necesario que tengan diabetes.

La diabetes no debería ser un freno para disfrutar del deporte. ¿Qué mensaje os gustaría transmitir a los corredores que conviven con esta condición?

Como dice un compañero corredor con diabetes, hay que adaptar la diabetes a tu vida y no al contrario. Hace veinte años nos decían que nos olvidáramos de correr, que era muy difícil controlar el azúcar haciendo deporte y más si este era de alta intensidad. Nosotros nos empeñamos en demostrar lo contrario y tras un estudio en el que participamos, con motivo del maratón de Nueva York, se llegó a la conclusión de que, realizando deporte regularmente, se conseguían muy buenos resultados en diferentes variables como la glucosa, la tensión, el colesterol, etc. Y que no existía ninguna medicina capaz de conseguir ella sola todas estas mejoras que habían observado en el tiempo del estudio y no tiene contraindicación haciéndolo con el control adecuado.

¿Para terminar, tenéis en mente algún nuevo reto o mejora de cara a futuras ediciones de la Behobia-San Sebastián o alguna otra prueba?

Las personas con diabetes son el 14% de la población en España. El deporte es una parte fundamental para tener controlada la diabetes y tener una mejora calidad de vida. Hace dos años nos constituimos como Club Deportivo ANADI, para seguir avanzando en fomentar, dar a conocer y dar soporte a las personas con diabetes. Y estamos trabajando en desarrollar actividades para preparar a las personas que quieran hacer una prueba de este tipo, tanto físicamente como emocionalmente, en el aprendizaje del control de su glucosa, para realizar la prueba en las mejores condiciones posibles.

50/50/25 El proyecto llega

✓ IÑIGO ETXEBERRIA

En 2018 pusimos en marcha el proyecto BSS 50/50/25, que buscaba una participación al 50% de hombres y mujeres en la Behobia-San Sebastián para el año 2025, un reto muy ambicioso ya que contábamos entonces solo con un 24% de participación femenina. Pero no fue algo aislado o una operación de marketing, sino el resultado de un proceso interno a lo largo de varias décadas.

Como club que fomenta el deporte de participación, en sus más de cien

años de historia ha habido en el C.D. Fortuna una mentalidad abierta a la incorporación de las mujeres a sus actividades. Eso supone una base importante a la hora de cómo se aborda esta cuestión. Por tanto, el proyecto es consecuencia de un proceso que surge desde el Club y que se canaliza a través de la Behobia-San Sebastián, y tiene varios precedentes.

LAS ACCIONES MÁS DESTACADAS DE LAS ÚLTIMAS DÉCADAS

En 2002 el Fortuna, junto con otros clubes locales, participó activamente en el “Proyecto Itxaso”, de la Diputación Foral de Gipuzkoa, en el que se ponía el foco en las razones del abandono masivo del deporte



a su fin, pero el objetivo 50/50 sigue

por parte de las chicas respecto a los chicos en edad escolar, al pasar a la disciplina federada o de club. Las razones eran varias, sobre todo culturales, estructurales de los clubes o por falta de referencias en su entorno familiar o social.

En lo que respecta a la Behobia, desde la década de los noventa se ha venido haciendo seguimiento y mención del porcentaje de mujeres en carrera y en 2008 fue clave el viaje que hicimos para conocer el medio maratón de Göteborg, en Suecia, conocido como la Göterborgsvarvet, la 'media' más multitudinaria de Europa.

Tuvimos un enriquecedor intercambio de experiencias entre ambas carreras

y, al interesarnos por el porcentaje de mujeres, supimos que ellos ya estaban en un 29%, cuando nosotros estábamos apenas en un 14%. Nos contaron que llevaban a cabo acciones para animar a la participación de las mujeres y la principal era la del fomento de los grupos de entrenamiento específico para ellas. Eso nos animó a hacer lo mismo aquí con el proyecto "Heuk proba ezan!" (¡Pruébalo tú misma!). Pidiendo colaboración a ayuntamientos de Gipuzkoa y aportando nosotros los y las entrenadoras, llegamos a organizar grupos en Donostia, Hondarribia, Irún, Tolosa, Zarautz y Arrasate.

Tras todos estos pasos llega el proyecto 50/50/25 en 2018. En esos

años sabíamos ya que, mientras en algunas partes del mundo, sobre todo en países anglosajones, la participación femenina incluso superaba en número a los hombres en todas las distancias excepto en maratón, nosotros, pese a los aumentos de cada año, seguíamos muy lejos: en un pobre 24%.

Sabíamos que el objetivo 50/50/25 era muy ambicioso, con un plazo concreto y corto, pero eso ayudaba a marcar, a resaltar la **necesidad de la normalización** en este aspecto, y por nuestra parte a hacer más.

Nos embarcamos en un proyecto a siete años con asesoramiento de estudios y de expertas en antropología



feminista. Además de una revisión general, hicimos, entre otras cosas, un análisis interno del lenguaje que utilizábamos, y hay un par de ejemplos claros como “Feria del Corredor” o “Bolsa del Corredor”. Los cambiamos muy fácilmente a **“Feria de la Carrera”** y **“Bolsa de la Carrera”** que son más inclusivos. Es algo más relevante de lo que pueda parecer, pero vemos que casi nadie ha seguido el ejemplo y en la mayoría de las carreras del Estado se utilizan aún los viejos términos.

También buscábamos que la carrera fuese percibida como un objetivo deportivo apto para cualquier mujer con un estado de forma adecuado, independientemente de su edad.

Cuanto mejor representadas estuvieran todas las franjas de edad, mejor, ya que eso crearía los referentes sociales para las nuevas generaciones, rompiendo el “techo de cristal” o muro sicológico respecto a las carreras largas.

El Covid trastocó de pleno en 2020 el proyecto por la paralización de la sociedad en su conjunto y además por la situación económica crítica que sufrió el Club, pero la idea quedó bien arraigada y pese a tan importante tropiezo seguimos en el empeño, convencidos de que en este año actual tenemos que darle un empujón importante para que el objetivo sea realidad en muy pocas ediciones.

Nuestra acción más destacada tras aquella primera fase ha sido la de relanzar los grupos de entrenamiento junto con el club Bidasoa Atletiko Taldea (BAT) y el proyecto BIZIKI. Son entrenamientos en grupo que se han convertido en tendencia, tanto para personas apenas iniciadas como avanzadas en el deporte, ya que son muchos los beneficios que se obtienen al entrenar conjuntamente: por ejemplo, es poco habitual faltar a los entrenamientos, somos más constantes, sentimos el compañerismo, el apoyo y el ánimo mutuo y además se entablan relaciones sociales en un nuevo entorno.

Se trabaja también el fortalecimiento general del cuerpo, la mejora del



rendimiento físico, los entrenamientos de iniciación al *running*, la prevención de lesiones, la técnica de carrera, los ejercicios de coordinación... Son algunas de las muchas líneas que se siguen en los grupos. Hoy día estamos en Donostia, Irún, Errenteria, Pasaia, Lezo y Tolosa, con distintos grupos y horarios en varias sedes.

LAS CIFRAS Y TENDENCIAS ACTUALES

El avance no para y este año volvemos a rebasar el récord de mujeres inscritas, **llegando por primera vez a las 10.000 inscripciones**, lo que supone un 35,7% del total. El año pasado la cifra final para el día de la carrera fue de 8.716, un 31,8%. Estamos viendo una fuerte

incorporación de mujeres entre 20 y 30 años que va a ser una gran referencia para las niñas de hoy día y de los años venideros.

En nuestro entorno cercano, el hito más destacable es la consecución de una inscripción paritaria en la carrera de Tres Playas (10k) en octubre de 2024. Es una de las pruebas que anteceden a la Behobia. Logrado ese paso, es hora de ir a por la siguiente distancia.

EL OBJETIVO, NO SOLO CIFRAS

Las cifras son indicadores muy válidos para valorar la situación y la progresión, pero el resultado importante es la transformación

social, el acto de ser protagonista por parte de las mujeres en una actividad popular, tomando la carretera o la calle y dejando los arcenes del público. Podríamos trasladarlo a otros ámbitos de la sociedad, a la política, a los rituales y festejos, al mundo de las empresas... Es un ejercicio de fomento de la normalidad en la sociedad, dejando atrás esquemas sociales anteriores.

Para el futuro del *running* significa tener carreras y una actividad más plural en la que todo el mundo tenga cabida y creemos que ello contribuye a que existan otras visiones del no menos válidas que otras; por ejemplo el lado menos competitivo, más social y más orientado a la salud.



¿Cuándo empezaste a hacer actividad deportiva?

Llevo casi toda la vida haciéndola. Cuando era joven no éramos muchos corriendo por Zarautz. Empezaría con unos quince años y en aquella época -eran los años 70- éramos dos los que corríamos y a veces nos llamaban marichicos.

¿Y por dónde corríais?

Por la playa de Zarautz. Nos solíamos poner donde se guardaban las porterías del fútbol playero y corríamos lo que nos decía nuestro entrenador Torito. Y cuando nos dejaba, íbamos a correr al golf, que nos quitábamos las zapatillas y era como una alfombra.

Tengo entendido que en aquella época estuviste entrenando.

Eso es. Como me gustaba correr, me hablaron de un club de Donostia, donde estaban Belén Azpeitia y Begoña Zuñiga. Yo era junior y ellas eran senior, pero como en aquella época éramos pocas las mujeres, entrenábamos juntas. Solía ir a Donostia en el autobús de línea, un par de días a la semana.

Además, llegaste a competir en pista.

Sí. Yo en pista andaba mejor. En 200 y 400 metros, con mi peso y altura me iba bien la velocidad. Pero además de pista también participé en varios cross, como el Cross de Lasarte y el Juan Muguerza.

Y tras lograr la mínima, participas en los Juegos del Cantábrico, donde competían atletas de las seis provincias bañadas por nuestro mar.

Así es. Yo siempre competía con Zarautz. Participé en el 4x400 y creo recordar que ganamos. En el 400 conseguí la medalla de plata. Esos fueron mis mayores logros.

Y con 19 años te casas y dejas de hacer deporte.

Claro, además a los 22 años tuve mi



E N T R E V I S T A A

Karmele Ecenarro

Karmele Ecenarro, 69 años zaraútarra de toda la vida, a sus 69 años sigue siendo la persona activa que ha sido siempre. Dejó aparcado el deporte cuando se casó y una vez se reencontró con él no ha parado. Ahora nos resume lo que para ella supone en la vida el deporte.

 EGOITZ ALDANONDO

primer hijo, y con negocio propio no había tiempo. Es verdad que como hemos tenido un barco propio y hemos navegado bastante, pues siempre hemos hecho actividades como bucear, esquí acuático, nadar etc.

¿Cuándo vuelves a correr?

En el año 2008 salió un anuncio de que se iban a organizar unos grupos de entrenamiento de mujeres en Zarautz. El entrenador era Txumai Fernández; además era en colaboración con el C.D. Fortuna, con la iniciativa Heuk Proba Ezan. Aunque al año siguiente seguimos ya por nuestra cuenta en Zarautz.

¿Y desde entonces no has parado?

Una vez que empecé en el grupo

de Zarautz ya no he parado. Normalmente lo que he hecho ha sido correr. Corríanos muchas carreras populares, la Lilaton, la de Primavera, en Zumaia, etc. Pero el summum era la Behobia. El entrenador nos decía, en agosto: descansad, pero descansad haciendo otras cosas y en septiembre venid rodadas, que empezamos la preparación para la Behobia.

¿En cuántas Behobias has participado?

En cuatro como corredora a pie: 2011, 2012, 2013 y 2014. Y además en 2021 como patinadora. La de 2014 ya no pensaba correrla, pero me insistieron en que era la 50 edición y la corrí por eso. Y no he corrido más por problemas.



¿Qué sensación tuviste en tu primera Behobia?

Como la Behobia, ninguna. Increíble. La gente te lleva. La primera vez fue como si hubiera ganado.

¿Cómo así empezaste con los patines?

En patines empecé porque un día vi que estaban dando clases de patines y me acerqué a preguntar y me dijeron que fuese a probar. Así empecé en los cursillos. Poco a poco empecé a rodar más distancias y con más seguridad y en el nuevo curso ya empecé a ir a carreras.

Hasta que en 2021 haces la Behobia en patines.

Una vez empecé a patinar en carreras, me puse el objetivo de la Behobia. Le

pregunté a mi entrenador Gari, y me dijo que sí que era capaz. El día de la Behobia, Gari me controló los tiempos de corte de la carrera. Además, como había previsión de lluvia decidí poner ruedas de goma. Al final no llovió, y es verdad que cuesta abajo no me importó, pero en las subidas las ruedas se pegaban al asfalto y me costó mucho subir.

.....

“UNA VEZ EMPECÉ A PATINAR EN CARRERAS, ME PUSE EL OBJETIVO DE LA BEHOBIA. LE PREGUNTÉ A MI ENTRENADOR GARI, Y ME DIJO QUE SÍ QUE ERA CAPAZ. EL DÍA DE LA BEHOBIA, GARI ME CONTROLÓ LOS TIEMPOS DE CORTE DE LA CARRERA.”

.....

Y, por si fuera poco, también haces triatlones.

Sí, sí, la Bik Tri Marmarra de Zarautz ya la he hecho tres veces, también he hecho la de Donostia. Se nada 350 metros, en bici se hacen siete kilómetros y corriendo son 2,25 kilómetros.

¿Cuándo empezaste a andar en bici y a nadar?

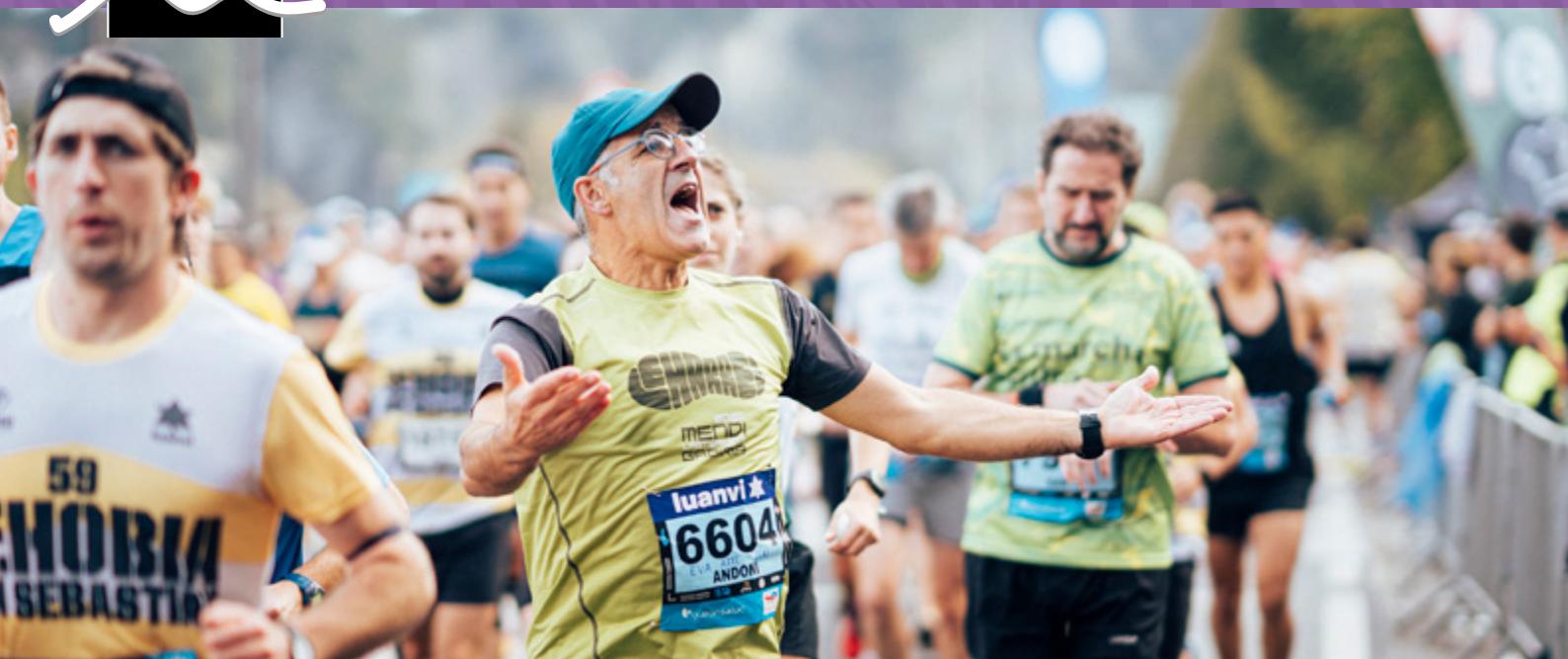
En bici he andado toda la vida en Zarautz, pero tengo una bici normal. Y nadar he solido nadar en verano. Al tener un barco, he nadado para acercarme a la orilla o para ver las regatas; cosas más de ocio, pero no como un entrenamiento.

¿Cómo animarías a las mujeres que no se atreven a empezar a correr?

Les diría que se animen, que empiecen poco a poco a su nivel, y si es posible que se junten con un grupito, porque así, si alguna tiene pereza la otra tira de ella y viceversa. En compañía se hace todo mucho más fácil. Y una vez empiezas, comenzarás a ponerte pequeñas metas, carreras populares de siete u ocho kilómetros y, ya una vez hayas hecho estas distancias, el sumum es la Behobia. Pero hay que prepararse para que la puedas disfrutar. Y te va a enganchar.

Eskerrik asko Karmele, por esa vitalidad y esas ganas de seguir haciendo cosas nuevas.





QuieroMisFotos.com

el recuerdo oficial de la Behobia-San Sebastián

La Behobia-San Sebastián no es una carrera más. Son 20 kilómetros cargados de emoción, esfuerzo y ambiente único, que convierten cada edición en un hito inolvidable tanto para quienes corren por primera vez como para quienes repiten año tras año. Es, sin duda, una de esas pruebas que dejan huella. Y qué mejor forma de conservar esa huella que a través de imágenes que capturen cada instante, cada sonrisa, cada zancada.

Este año, la organización ha confiado esa responsabilidad a **QuieroMisFotos.com**, que será el **servicio fotográfico oficial de la Behobia-San Sebastián**. Una elección que garantiza que todos los corredores podrán disfrutar de un recuerdo a la altura de la carrera más emblemática del calendario popular.

UNA HISTORIA DE PASIÓN POR LA FOTOGRAFÍA DEPORTIVA

Desde 2012, QuieroMisFotos.com se dedica en exclusiva a inmortalizar la emoción del deporte. En estos más de diez años han estado presentes en **más de 550 eventos deportivos** de toda España, Portugal y Andorra, desde maratones y pruebas ciclistas hasta triatlones y carreras populares. Entre ellas, figuran auténticos referentes como la Orbea Monegros, la Clásica Lagos de Covadonga, el Bilbao Night Running Fest, La Indurain o el 10K Valencia.

Cada experiencia ha reforzado su filosofía: **la fotografía no es un accesorio del deporte, es parte de la experiencia**. Gracias a esa visión, QuieroMisFotos.com ha sabido ganar la confianza de miles de corredores que hoy conservan sus logros en forma de imágenes que hablan por sí solas.

UN DESPLIEGUE SIN PRECEDENTES

Para la Behobia-San Sebastián 2025, QuieroMisFotos.com desplegará un dispositivo técnico y humano a la altura del reto:

- **20 fotógrafos profesionales** distribuidos en diferentes puntos clave del recorrido.
- Más de **300.000 fotografías tomadas** a lo largo de la jornada.
- Entrega de todas las imágenes **al día siguiente** de la carrera, clasificadas mediante un avanzado sistema de reconocimiento facial para que cada corredor pueda localizarse con facilidad y rapidez.

Además, como detalle diferenciador, cada imagen podrá adquirirse junto con el **tiempo oficial invertido en**

completar la prueba, convirtiendo cada fotografía en un recuerdo aún más personal y exclusivo.

LA IMPORTANCIA DEL RECUERDO

Correr la Behobia es mucho más que completar 20 kilómetros. Es levantarse temprano, sentir los nervios en la salida, compartir abrazos con otros corredores, emocionarse al escuchar los ánimos del público en cada pueblo y, finalmente, cruzar la meta en Donostia con el corazón acelerado. Son momentos que se viven intensamente, pero que también se olvidan con rapidez en la vorágine del día.

Ahí es donde entra el trabajo de QuieroMisFotos.com. Su objetivo es hacer eterno lo efímero, inmortalizar la emoción de ese instante para que pueda revivirse tantas veces como se desee. Las carreras pasan, pero las imágenes permanecen como testigos de un esfuerzo, un logro y una experiencia compartida.

EL CORREDOR, SIEMPRE EN EL CENTRO

Una de las señas de identidad de QuieroMisFotos.com es su compromiso con el participante. Desde la facilidad de acceso a las galerías privadas, hasta la inmediatez en la entrega y la calidad técnica de cada fotografía, todo está diseñado pensando en el corredor. Porque en QuieroMisFotos.com saben que el verdadero protagonista de la Behobia no es la organización, ni el fotógrafo, ni siquiera la marca de la prueba: el protagonista eres tú.

ACCEDE A TUS RECUERDOS EN QUIEROMISFOTOS.COM

Tras la carrera, cada participante podrá acceder fácilmente a sus imágenes a través de este enlace Fotos Behobia San Sebastian 2025 - QuieroMisFotos.com

El proceso es muy sencillo:

1. Sube una fotografía de tu rostro para que nuestro sistema de reconocimiento facial te identifique entre los cientos de miles de imágenes tomadas.
2. Introduce tu nombre y número de dorsal.
3. Descubre tu galería personal con todas las fotos de tu participación en la Behobia-San Sebastián 2025.

Una vez dentro, podrás adquirir tus recuerdos en diferentes formatos:

- **Fotografías individuales**, para quedarte solo con tus favoritas.
- **Packs completos**, mucho más económicos, que además de las fotos originales incluyen todas tus imágenes personalizadas con el logotipo oficial de la carrera y tu tiempo invertido en completarla.

TODAS TUS FOTOS EN

 QuieroMisFotos.com

ESCANEAR ESTE CÓDIGO PARA ACCEDER A TU FOTOS PERSONALIZADAS


SCAN ME

WWW.QUIEROMISFOTOS.COM

Ana – Urtaro Bidaia: La de la Behobia... pero no solo.



ANA PARADELA

Desde la organización me dan la oportunidad de contártos un poco lo que hay detrás de **Urtaro Bidaia**, y aquí vengo a informaros de todo lo que hay detrás de ese **pack de hotel + dorsal**.

Desde 2009 ayudo a corredores a reservar **hotel, dorsal, bus a la salida y cenas en sidrería**. Primero en otra agencia, y desde enero de 2023 en mi propia **Urtaro Bidaia**. He visto pasar miles de corredores: los que repiten cada año y los que vienen “a ver qué tal”.

Trabajo codo con codo con la organización, que me cede un cupo determinado de dorsales, para que pueda facilitar la preparación de este fin de semana a cientos de participantes.

CORREDORES/AS QUE NO PARAN Y ACOMPAÑANTES QUE SE ANIMAN

Cada noviembre, tras la carrera, los corredores llegan al hotel, se duchan (*bendito late check-out*) y me preguntan: “**Ana, ¿y ahora qué?**”

Han descubierto que viajar con alguien que se ocupa de todo está genial.

Aunque oficialmente soy “la de la Behobia”, en realidad hago algo más amplio: organizo experiencias para gente que ha descubierto otras formas de viajar.

Y los acompañantes... ¡muchas veces disfrutan tanto como quien corre! Al principio vienen “solo a animar”... y terminan enganchándose, porque la Behobia tiene algo especial. Muchos vuelven al año siguiente... ¡pero esta vez para participar!

Para quienes no corren, preparo experiencias: mientras unos corren, otros descubren **rincones secretos de Donostia** o se relajan en un spa. Porque no todo es correr.

EL INGREDIENTE SECRETO

Mi trabajo es ocuparme de los detalles para que tú solo disfrutes. Igual que en la Behobia garantizo dorsal y late *check-out*, en otros viajes busco **contactos locales** que marcan la diferencia.

Por ejemplo, no es lo mismo llegar a Marrakech con un tour que tener a alguien que te enseñe los lugares donde van los locales.

Algunas personas empiezan con la Behobia y acaban diciendo:

- “Ana, ¿me organizas Londres?”
- “¿Azores con la familia?”
- “Si puedes hacer esto con la Behobia, ¿me organizas un viaje para quince por Marruecos en privado?”

Y sí, puedo organizarlo todo y estar ahí si surge cualquier problema. Aunque mi especialidad es la Behobia y los **viajes de temporada y en grupo**, puedo organizar todo tipo de viajes.

VIAJES DE TEMPORADA

Con frecuencia, clientes de la Behobia me dicen:

“Ana, nos ha gustado tanto que queremos un viaje a la nieve, viajes de novios, o de amigos a Islandia o Japón”.

Ahí entran mis viajes de temporada. Aprendí que cada momento es perfecto para algo, igual que en la cocina vasca. Con los viajes pasa igual: febrero > Islandia, julio > calorazo en Japón, septiembre > Grecia perfecta...

Este verano envié clientes a Japón, Tanzania, París-Disney, Zanzíbar, Azores, Edimburgo y Corea del Sur. Cada viaje es un aprendizaje.

POR QUÉ ME SIGUE GUSTANDO

Nada ha cambiado desde que empecé a vender viajes hace más de 20 años. Ver las caras de la gente cuando vuelve de un viaje... Esa sonrisa no se puede fingir. Ser parte de eso no tiene precio.

Aunque me conozcas por la Behobia, lo mío es **crear momentos**:

- Que miles de corredores tengan todo listo para la carrera.
- Que una familia viva sus primeras vacaciones en Bali.
- Que un grupo de amigxs disfrute en Tailandia o en Colombia.

Si estás leyendo esto, es probable que nos crucemos en la Feria de la Carrera. Allí estaré esperando a “mis”

corredores/as, y me reconocerás por mi camiseta de **Urtaro Bidaiaik**.

Después de tantos años, lo que más me gusta sigue siendo lo mismo: **ver que la gente vuelve contenta... y con ganas de repetir**.

Ana – La de la Behobia... pero no solo.



urtarobidaiaik.com



ana@urtarobidaiaik.com



Facebook: Urtaro Bidaiaik



Instagram: Urtarobidaiaik

POSTREA

NIRE KONTU



DEL POSTRE

ME ENCARGO YO

¡NUEVO!
BERRIA



TEJAS de Tolosa con PISTACHO





Cada año, la Behobia-San Sebastián nos recuerda que el deporte es mucho más que una meta. Es fuerza, comunidad y, sobre todo, solidaridad. En esta edición, queremos poner esa energía al servicio de un reto que toca de cerca a muchas familias: la lucha contra el cáncer.

¿Sabías que uno de cada dos hombres y una de cada tres mujeres padecerá un cáncer a lo largo de su vida? Detrás de cada diagnóstico hay un camino lleno de dificultades: pérdida de peso, fuerza, movilidad reducida, dolor, secuelas de los tratamientos... Una realidad que no siempre se ve desde fuera, pero que condiciona el día a día de miles de personas.

Por eso, una vez más, la Acción Social de Rural Kutxa y la Behobia-San Sebastián unimos fuerzas, y esta vez lo hacemos para implantar el **servicio de fisioterapia oncológica**, un proyecto que viene de la mano de Contra el Cáncer Gipuzkoa, asociación que cuenta con diferentes servicios gratuitos para sus pacientes oncológicos: atención psicológica, social, enfermería, nutrición y educación física-deportiva.

¡Corre contra el cáncer!

Este recorrido lo hacemos junt@s



>>> La pulsera que se entregará a cada participante, para que la luzca el día de la carrera..

Cuando corres esta Behobia no lo haces solo por ti. Tus kilómetros pueden transformarse en acompañamiento, en atención y en esperanza para quienes luchan contra el cáncer. Al inscribirte en la carrera, tienes la oportunidad de realizar una donación voluntaria que irá destinada íntegramente a poner en marcha este servicio, gestionado por la Asociación contra el Cáncer en Gipuzkoa.

Cada aportación, por pequeña que sea, suma. Porque tu solidaridad puede

marcar una diferencia enorme en la calidad de vida de muchas personas.

Este año, te invitamos a correr con un propósito aún mayor: demostrar que la fuerza del deporte está también en tender la mano. Que juntos podemos romper las barreras de la enfermedad y ofrecer una nueva oportunidad de bienestar a quienes más lo necesitan.

Corre por ti. Corre por los tuyos. Corre contra el cáncer.

¡Tu donación cambia vidas!



RURAL KUTXA
GIZARTE EKINTZA

**HACER AQUÍ.
CRECER AQUÍ.**

**HEMEN EGIN.
HEMEN HAZI.**



En Rural Kutxa estamos comprometidos con nuestra tierra, con nuestra gente, con nuestras tradiciones y con nuestro futuro.

Y, a través de nuestra **Acción Social**, queremos revertir en nuestro territorio parte de lo que nos da para que tú, yo, y todas las personas que vivimos aquí, vivamos mejor.

¿VIENES?

Rural Kutxa gure lurrekin, gure jendearekin, gure tradizioekin eta gure etorkizunarekin konprometituta gaude.

Eta, gure **Gizarte Ekintzaren** bidez, gure lurren itzuli nahi diogu ematen digunaren zati bat, zu, ni eta hemen bizi garen guztiok hobeto bizi gaitezen.

ZATOZ?

www.ruralkutxa.com



La Salle Konpartsa lleva cuatro años colaborando en la Behobia - San Sebastián en 2 puntos diferentes, el avituallamiento de Capuchinos y en la consigna de la plaza de Gipuzkoa.

Cada año, en la Behobia-San Sebastián, un grupo de unos quince voluntarios/as de La Salle Konpartsa madrugamos para dar vida al avituallamiento de Capuchinos. Desde primera hora de la mañana empezamos desmontando los palés del camión y colocando las mesas en filas bien ordenadas. En la primera fila preparamos todo lo que los/as corredores/as necesitan: plátanos cortados y chucherías listas para entregar directamente en la mano o para que cada participante coja lo que le apetezca. En la segunda fila trabajamos sin parar reponiendo bandejas, cortando más plátanos y abriendo nuevas bolsas de chuches, para que nada falte cuando el esfuerzo más aprieta.

Además, no solo ofrecemos alimento: también regalamos ánimos. Ponemos música, gritamos, aplaudimos y tratamos de transmitir toda la energía posible a quienes pasan por nuestro puesto. Porque la Behobia no es solo correr, también es sentir el apoyo de la gente que está detrás de la prueba.

Cuando el último corredor o corredora ha pasado, llega el momento de recoger y limpiar todo para dejar la zona lo mejor posible. Es una mañana intensa, pero la vivimos con mucha ilusión y orgullo. Para nosotros/as, formar parte de la Behobia de esta manera es una experiencia muy especial. Diría que única.



La Salle Konpartsa animar, ayudar y disfrutar

 HAIZEA ERDOCIA Y MIKEL RODRIGUEZ.

Hola, soy Mikel y he sido voluntario en la Behobia durante los últimos años con La Salle Konpartsa, en los puestos de los arcos de la Plaza de Gipuzkoa.

Llegamos a las 7:00 de la mañana y terminamos una vez repartidas las bolsas y mochilas de las y los corredores.

Es una experiencia que, aunque pueda parecer cansada, se vive en un buen ambiente en el que toda la gente que está allí es voluntaria, y eso se nota en la forma de trabajar. Teniendo en cuenta que llevo muchos años de voluntariado en diferentes asociaciones, puedo decir que en este evento —que es enorme— se está muy a gusto y el trabajo resulta muy gratificante.

Mi labor ha consistido en llegar a la Plaza de Gipuzkoa, recoger las bolsas y mochilas, organizarlas por orden de llegada y entregarlas a los y las participantes de la carrera.

Como aspecto positivo, ya mencionado, está el ambiente que se crea. Diferentes asociaciones, grupos deportivos... nos juntamos allí con un mismo objetivo y además conoces gente nueva. Por parte de la comisión o del grupo organizador, sí que están atentos en todo momento y te ayudan en lo que necesites. También las instrucciones son muy claras y fáciles de seguir. Además, pueden participar familias enteras —siempre teniendo en cuenta las edades de los menores—, lo que convierte la experiencia en un buen plan familiar. Como

detalle simpático, nunca falta de nada: los organizadores ofrecen comida y bebida en todo momento para hacer la espera más llevadera.

Por poner algún inconveniente: el año pasado los camiones llegaron más tarde de lo previsto y fuimos con el tiempo demasiado justo, ya que empezaron a llegar los/as corredores/as y todavía no habíamos podido ordenar las mochilas. Y hablando de mochilas, muchos corredores/as, en lugar de llevar solo lo imprescindible, traen maletas o mochilas enormes, lo que complica y hace más dura la logística.

Por lo demás, no tengo quejas, ya que la gente es muy comprensiva y no hay malos rollos. Sí que es verdad que, entre tantos corredores/as, siempre aparece alguien que no es tan agradecido ni comprensivo... ¡Pero son pocos! Es el precio de estar de cara al público.

En resumen, ser voluntario en la Behobia con La Salle Konpartsa es una experiencia enriquecedora que combina esfuerzo, trabajo en equipo y un gran ambiente de compañerismo. A pesar de los pequeños contratiempos que pueden surgir, la satisfacción de colaborar en un evento tan importante y de compartir momentos con tanta gente voluntaria compensa con creces. Sin duda, es una vivencia que recomiendo a cualquiera que quiera aportar su granito de arena en una cita deportiva tan emblemática.



15 urte Elkarrekin 15 años juntos

20 XABIER AGIRRE "BAR JUANTXO"

Ostiral gauean hasten da Behobiaren asteburua Donostian. Familia eta korrikalariak trenetik eta autobusetik jaisten dira, bidaiaaren nekearekin; hiria distiran, itsasoaren hotsa atzean. Gu, ateaek zabalik: ogitarteko beroak, ura, kafea eta ongietorri xumea. Egun handiaren zain, iganderako ilusioa poltsikoan.

Larunbatean, hiria pausoz betetzen da: dorsalak jasotzea, ibilbideari azken begirada, paseoak Kontxan. Gu, erritmo berean, joan-etorriean lagun: ogitarteko bat bidean, irribarre bat parez pare. Eta gogoz esaten dugu: 15 urte daramatzagu Behobia - Donostiarekin elkarlanean—kateringean parte hartzen dugu, dortsalen banaketan voluntarioei ogitartekoekin indarrak hartzan laguntzen diegu, eta sariak finantzatzen laguntzen dugu. Oholtzaren atzean esku askoren artean egotea ohorea da; gure ekarpena apala da, baina bihotzez egina.

Igandean, Donostia dardarka hasten denean, arnasa sakon hartzen dugu. Zuek helmugarantz; beste askok, animatzera. Gu, ura, kafea eta ogitartekoak prest. Helmuga pasa ondoren, hurbildu lasai: atseden apur bat, “ondo egin duzue” goratzarre bat, eta argazki bat nahi bada. Ez dakigu zuen denbora, baina badakigu zer den hiri batek besoak zabalik jasotzea.

Aurten, Juantxok 80 urte betetzen ditu. Lerro hauek izan daitezela omenaldi txiki elkarrekin egindako ibilbideari: lasterketa handiagoa, hiri biziagoa, eta betiko irribarre bera gure txokora sartzean. Eskerrik asko korrikalari, familia eta zaleoi; Aupa Donostia, eta aupa zuek!

En Donostia, el fin de semana de la Behobia empieza el viernes por la noche. Llegan familias y corredores/as de los trenes y de los autobuses, con el cansancio del viaje; la ciudad encendida, el mar de fondo. Nosotros, con la puerta abierta: bocadillos calientes, agua, café y una bienvenida sencilla. Con la mirada puesta en el domingo, y la ilusión bien guardada. El sábado, la ciudad camina despacio: recogida de dorsales, último vistazo al recorrido, paseos por la Kontxa. Nosotros seguimos al ritmo de siempre: idas y venidas, un bocadillo para el camino y una sonrisa. Y nos hace especial ilusión contarla: llevamos quince años colaborando con la Behobia - San Sebastián; participamos en el catering, alimentamos a las personas voluntarias en la entrega de dorsales con nuestros bocadillos, y ayudamos a financiar los premios. Entre tantas manos que hacen posible la fiesta, nuestra aportación es modesta, pero hecha con cariño.

El domingo la ciudad tiembla bonito. Vosotras/os vais hacia la meta; otras personas vienen a animar. Nosotros, con agua, café y bocadillos listos. Al cruzar, acercaos sin prisa: un respiro, un “qué bien lo habéis hecho!” y, si apetece, una foto para el recuerdo. No sabremos vuestro tiempo, pero sí cómo os sentís cuando una ciudad os abre los brazos.

Además, este año Juantxo cumple 80. Que estas líneas sean un pequeño brindis por este camino realizado juntos: una carrera más grande, una ciudad vibrante y la misma sonrisa al entrar en nuestro rincón. Gracias a corredoras/es, familias y afición; ¡Aupa Donostia, eta aupa zuek!

BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN

A POR LA META

**Acredita la salud
de tus pies y
consigue tu mejor
rendimiento**



Euskadiko Podologiako Elkargo Ofiziala
Colegio Oficial de Podología del País Vasco

**Los profesionales de la Podología
cuidamos tus pies para que tú logres tu meta**

LLevo un par de días algo inquieta. Me han pedido que escriba un texto para la revista que se distribuirá con motivo de la Behobia/San Sebastián, “algo breve, sencillo...”. Eso que no tiene por qué ser complicado, ni científicamente riguroso, ni un texto literario, me está ocupando más espacio mental de lo que me había figurado inicialmente. Hasta hoy, que te tenido un golpe de suerte. Una compañera de trabajo ha compartido antes de dar inicio a una reunión una fotocopia. Es la portada del libro *Las gratitudes* de la escritora Delphine de Vigan y un texto que abre la novela citada.

El texto me ha atrapado. Vuelve al texto. Sí, tú, vuelve al texto y léelo una vez más. Lee cada frase, pronuncia cada palabra, observa en silencio, recítalo en voz alta.

Agradecida. Así me siento, agradecida. A menos que se tuerza algo, que siempre es posible, el nueve de noviembre tomaremos la salida de la Behobia/San Sebastián Miren, Mikel, Esteban y yo. Para Miren y Mikel será la primera Behobia, para Esteban y para mí será nuestra primera Behobia con nuestra hija y nuestro hijo. Lo haremos cada uno a su ritmo, cada uno en su cajón de salida, cada uno con su propio objetivo y todos algo excitados. Todos imaginando las subidas al Alto de Gaintxurizketa, Capuchinos, Miracruz ... y Ategorrieta; los adultos incapaces de describir a los que se estrenan la dureza de la carrera, los que se estrenan incapaces de visualizar el recorrido, incapaces de imaginar el sufrimiento de las subidas, incapaces de sospechar el paso por las tinieblas del Alto de Gaintxurizketa, de Capuchinos, de Miracruz... de Ategorrieta.

Pero también vivirán la otra cara de la Behobia, la de las voluntarias y voluntarios volcados con los corredores. El año pasado lo hicieron ellos en el punto de avituallamiento atendido por la Sección de Natación



Riamos, brindemos

"REÍMOS, BRINDAMOS. DESFILAN EN NOSOTROS LOS HERIDOS, LOS LASTIMADOS; LES DEBEMOS MEMORIA Y VIDA. PUES VIVIR ES SABER QUE TODO INSTANTE DE VIDA ES UN RAYO DE SOL EN UN MAR DE TINIEBLAS, ES SABER SER AGRADECIDO".

François Cheng. Enfin Le Royaume

del Club Fortuna. Probablemente fue cuando saltó la chispa del deseo de estar al otro lado de la carrera, en el de los corredores. La chispa se hizo llama cuando salieron a la venta los dorsales. Como socios del Fortuna tuvieron la suerte de acceder a la venta anticipada.

No nos engañemos. Adquirir el dorsal es (casi) lo menos difícil. Así se lo hicimos saber. La Behobia/San Sebastián no es una carrera de 20 km; es una experiencia que requiere preparación, esfuerzo, disciplina, constancia y fuerza de voluntad. Son nadadores y saben de sobra lo que significa preparación, esfuerzo, disciplina, constancia, fuerza de voluntad... Sufrirán ellos, sufriremos todos. Pero como dicen las palabras

recogidas más arriba “vivir es saber que todo instante de vida es un rayo de sol”.

Desfilaremos por el último kilómetro desde Sagüés hasta el Boulevard, cada cual a su ritmo, cada cual a su hora. Y todos agradecidos a los voluntarios, al público, a la organización, a las liebres, a las personas que han hecho posible la experiencia.

Riamos y brindemos que estamos en la línea de salida; riamos y brindemos que hayamos podido completar la preparación; riamos y brindemos que llegamos a meta; y que lo hagamos con un pensamiento: gratitud.

Eskerrik asko.

P.S.: Eskerrik asko, Marina.

El sabor de la experiencia
al natural



Behobia - San Sebastián: una Organización Transfronteriza une organisation transfrontalière

✓ SÉBASTIEN HIRIBARREN

Si bien la carrera Behobia - San Sebastián comienza en Behobia, Irún, existen numerosas conexiones desde Iparralde, para poder desplazarse hasta la salida.

El Ayuntamiento de Urruña y la Comunidad Urbana se han convertido en colaboradores esenciales para el buen desarrollo del evento, gracias a su participación en la recepción de los y las participantes en la línea de salida antes de cruzar el Puente de Santiago. Sus equipos técnicos llevan años trabajando, instalando barreras, papeleras y gestionando el tráfico durante toda la mañana.

Es una colaboración que les agradecemos sinceramente.

En cuanto al transporte público, la red de autobuses "Txik Txak" va a desplegar este año, como novedad, un sistema de autobuses para viajar desde Bayona a Behobia el día de la prueba, con paradas en Biarritz, San Juan de Luz y Hendaya. También se han tenido en cuenta los viajes de regreso, una vez terminada la prueba, con salida desde la estación de tren de Hendaya, y con salidas regulares durante la tarde.

Recomendamos elegir esta opción a todos los que se alojen en Iparralde ya que son más cómodas que desplazarse en coche el mismo día.

Para tu regreso desde San Sebastián a Hendaya la mejor opción es el "Topo" de EuskoTren con salidas a 15 y a 45 de cada hora.

Si la Behobia - San Sebastian s'élance de Behobia en Pays Basque Sud, les connexions sont nombreuses avec Iparralde.

Ainsi, la Ville d'Urrugne et la Communauté d'Agglomération sont des partenaires indispensables au bon déroulement de l'épreuve de part leur participation au bon accueil des coureurs se rendant au départ, avant qu'il ne franchisse le Pont Saint-Jacques.

Leurs équipes techniques sont ainsi mobilisées depuis de nombreuses années pour l'installation de barrières, poubelles ou gérer la circulation tout au long de la matinée.

Nous les en remercions très sincèrement.

En matière de transport en commun, le réseau de bus Txik Txak déploie cette année un dispositif parfaitement adapté pour se rendre en bus de Bayonne à Béhobia, en passant par Biarritz, Saint-Jean-de-Luz et Hendaye. Les solutions de retours ont aussi été bien étudiées, au départ de la gare d'Hendaye, avec des départs réguliers tout au long de l'après-midi.

Nous vous recommandons de privilégier ces solutions plus pratiques que la voiture le jour de la course.

Pour votre retour entre San Sebastian et Hendaye, la solution Eusko Tren (Topo) est idéale avec des départs à 15 minutes et 45 minutes de chaque heure.

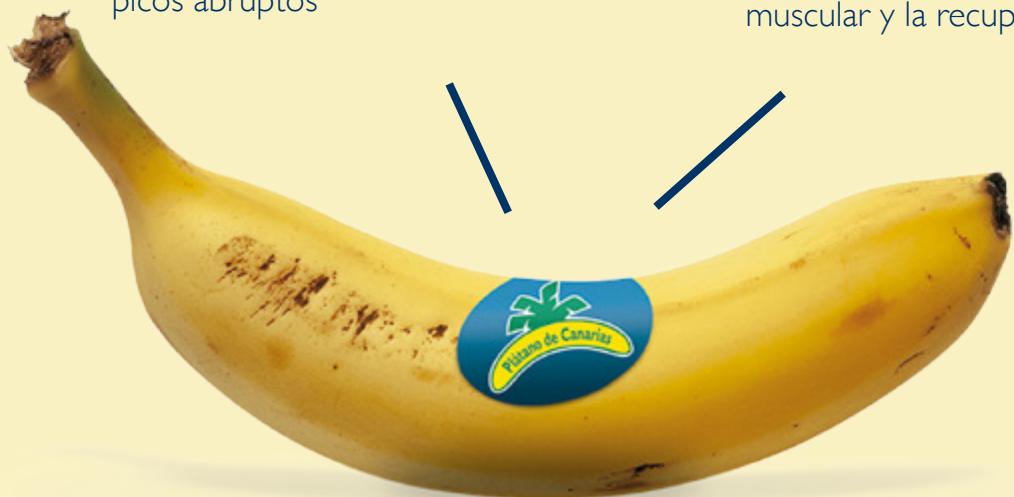




IDEAL
**ANTES, DURANTE Y DESPUÉS
DE LA MEDIA MARATÓN**

MEJORA EL RENDIMIENTO

Consumirlo 1-3 h antes contribuye a optimizar reservas de glucógeno con liberación lenta, sin picos abruptos



EVITA CALAMBRES Y FATIGA

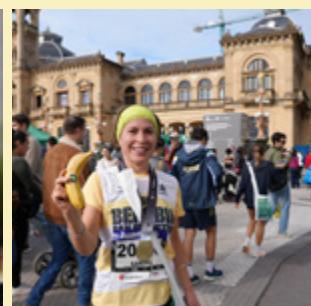
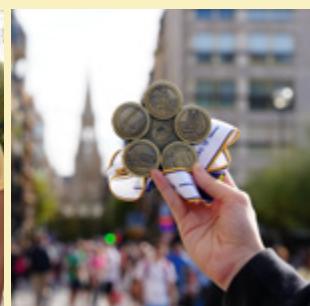
El potasio favorece la contracción muscular y la recuperación

FÁCIL DE DIGERIR

Aporta energía rápidamente gracias a su combinación de carbohidratos, potasio y antioxidantes. Su fibra y baja grasa facilitan la digestión sin causar fatiga.

POST - EJERCICIO

Los antioxidantes contribuyen a reducir el estrés oxidativo y la inflamación tras la carrera.



LA FRUTA DEL DEPORTE ESPAÑOL



Club Deportivo Fortuna y Biarritz Olympique Omnisports, una colaboración histórica sellada oficialmente

C.D. Fortuna x Biarritz Olympique Omnisports, un partenariat naturel et historique officiellement scellé

SEBASTIEN HIRIBARREN

El 6 de agosto, Enrique Cifuentes Torres, presidente del C.D. Fortuna, y Jean-Louis Salha, presidente del Biarritz Olympique Omnisports, firmaron un acuerdo de colaboración hasta que consolida los años de amistad entre ambas instituciones deportivas, fundadas a principios del siglo XX.

Ambos clubes comparten dos secciones (natación y esgrima) y pretenden fomentar diferentes colaboraciones entre ellas.

En 2022, el Biarritz Olympique Omnisports comenzó a organizar el Maratón del País Vasco y recurrió al C.D. Fortuna para aprovechar su experiencia como organizador de eventos, en particular de la Behobia - San Sebastián.

El domingo 9 de noviembre, al igual que el año pasado, miembros del equipo de Biarritz estarán presentes como voluntarios/as para colaborar en la Behobia - San Sebastián.

Una de las iniciativas de la colaboración de cara a 2026, será la de entregar un trofeo a los/las corredores/as que consigan los mejores tiempos combinados en la Media Maratón de Biarritz y la Behobia - San Sebastián.

Le 6 août dernier, Enrique Cifuentes Torres, Président du CD Fortuna, et Jean-Louis Salha, Président du Biarritz Olympique Omnisports, ont signé une convention de partenariat scellant des années d'amitié entre les deux institutions sportives fondées au début du XXème siècle.

Les deux clubs comptent deux sections en commun (natation et escrime) et entendent développer les échanges entre elles.

Depuis 2022 le Biarritz Olympique Omnisports organise le marathon du Pays Basque et s'est naturellement tourné vers le C.D. Fortuna pour profiter de son expertise comme organisateur de la Behobia - San Sebastian, notamment.

Dimanche 9 novembre, des licenciés biarrots seront présents comme bénévoles pour apporter un soutien concret lors de la Behobia - San Sebastian.

Un trophée récompensera aussi, en 2026, les coureurs ayant réalisé les meilleurs temps cumulés lors du semi-marathon de Biarritz et la Behobia - San Sebastian.

Zure erara
bizitzeko
bidaia berezia

Un viaje singular
para vivirlo
a tu manera



@visiteuskadi

@visiteuskadi

EUSKADI
BASQUE COUNTRY

EUSKO JAURLARITZA
TURISMO, MERCATARITZA
ETA KONSUMO SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE TURISMO,
COMERCIO Y CONSUMO



La pisada, la gran aliada del corredor en la Behobia/San Sebastián



JAVIER ALFARO, PODÓLOGO Y JEFE DE LA UNIDAD DEL PIE DE POLICLÍNICA GIPUZKOA Y PODOACTIVA, COMPARTE SUS RECOMENDACIONES PODOLÓGICAS PARA CORREDORES, ENFOCÁNDOSE EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES, LA ELECCIÓN DEL CALZADO ADECUADO Y EL CUIDADO INTEGRAL DE LOS PIES ANTES Y DESPUÉS DE LA CARRERA



La Behobia/San Sebastián está a punto de llenar de color las calles de Gipuzkoa. Miles de corredores se preparan para enfrentarse a este reto deportivo que, además de pasión y esfuerzo, exige también prevención y cuidado. Porque en una carrera tan exigente, cualquier detalle cuenta, y la pisada puede marcar la diferencia entre disfrutar del recorrido o sufrir una lesión.

Javier Alfaro, podólogo y jefe de la Unidad del Pie de Policlínica Gipuzkoa y Podoactiva, lo tiene claro: "Todo corredor debería hacerse un estudio biomecánico de la pisada para descartar alteraciones que puedan ocasionar lesiones". Un análisis de este tipo, explica, permite no solo elegir el calzado más adecuado, sino también diseñar plantillas personalizadas en caso de ser necesarias.

LA IMPORTANCIA DE UN GESTO REPETITIVO

En el running, el movimiento se repite miles de veces a lo largo de una carrera. Por eso, incluso el más pequeño desequilibrio puede tener grandes consecuencias. Como advierte Alfaro, "una mínima alteración en la pisada puede derivar en lesiones que afectan no solo a los pies, sino también a rodillas, caderas y columna, ya que la biomecánica de la pisada impacta en toda la estructura corporal".

De ahí la importancia de preparar bien cada detalle antes de la Behobia: entrenar con constancia, trabajar la fuerza, elegir correctamente el calzado y, durante la carrera, evitar estrenos de última hora. "Es clave no estrenar nada y no dejar nada al azar", aconseja el especialista, que también recuerda la importancia de una buena recuperación tras cruzar la meta: "recuperarse bien, aplicar hielo y descansar para evitar problemas musculares".

UNA MÍNIMA ALTERACIÓN EN LA PISADA PUEDE DERIVAR EN LESIONES QUE AFECTAN NO SOLO A LOS PIES, SINO TAMBIÉN A RODILLAS, CADERAS Y COLUMNA, YA QUE LA BIOMECÁNICA DE LA PISADA IMPACTA EN TODA LA ESTRUCTURA CORPORAL

LESIONES FRECUENTES Y PREVENCIÓN

La experiencia en consulta demuestra que las lesiones más habituales en corredores se dividen en dos grupos: las de sobrecarga -como la tendinitis de Aquiles o rotuliano- y las de impacto, entre las que sobresalen la fascitis plantar, los problemas de menisco y las molestias lumbares.

Alfaro subraya que muchas de ellas pueden prevenirse con un estudio biomecánico previo y con una correcta elección del calzado. "La forma de pisar y correr influye en toda la estructura corporal", recuerda. Para la mayoría de corredores recomienda "un calzado convencional con un drop (diferencia de altura de la suela entre el talón y la punta del pie) de entre 6 y 8 milímetros, dejando las zapatillas con placa de carbono para los más experimentados".

"UNA BUENA TÉCNICA DE CARRERA, CON PASOS CORTOS Y UNA FRECUENCIA DE 180 PASOS POR MINUTO, APROXIMADAMENTE, PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA".

El especialista advierte de que "el problema de correr con zapatillas de carbono es que requieren un entrenamiento específico de fuerza. Sin la preparación adecuada, el riesgo de sobrecargas y tendinitis, especialmente en el tendón de Aquiles y los gemelos, aumenta considerablemente".

MÁS ALLÁ DEL CALZADO

El cuidado de los pies antes y después de la carrera también es fundamental. Pequeños gestos pueden marcar la diferencia: cortar las uñas de manera correcta, mantener la piel hidratada y libre de callosidades. Y, tras la competición, prestar atención a posibles ampollas o hematomas. "En caso de ampollas o hematomas en las uñas, se debe acudir al podólogo para una correcta atención", señala Alfaro.

A esto suma un consejo técnico que puede ayudar a mejorar el rendimiento: "Una buena técnica de carrera, con pasos cortos y una frecuencia de 180 pasos por minuto, aproximadamente, puede marcar la diferencia".

La Behobia/San Sebastián es un desafío deportivo apasionante, pero también una llamada a la responsabilidad. Escuchar al cuerpo, cuidar la pisada y preparar cada detalle son claves para disfrutar de la carrera de principio a fin, sin que las lesiones se conviertan en un obstáculo en el camino.

Más información:

UNIDAD DEL PIE

Policlínica Gipuzkoa - Paseo Miramón, 174. 20014, Donostia / San Sebastián

Teléfono: 943 00 28 00

comunicacion.gpk@quironsalud.es

<https://www.instagram.com/policlinicagipuzkoa>

<https://www.facebook.com/policlinicagipuzkoa/>

<https://twitter.com/PolicliGipuzkoa>

<https://www.linkedin.com/company/policlinica-gipuzkoa>



Alimentación e hidratación para rendir al máximo en la Behobia-San Sebastián

EIDER SÁNCHEZ, NUTRICIONISTA DE POLICLÍNICA GIPUZKOA, OFRECE PAUTAS FUNDAMENTALES PARA CORREDORES QUE SE PREPARAN PARA LA BEHOBIA/SAN SEBASTIÁN, CENTRADAS EN LA CORRECTA ALIMENTACIÓN, LA HIDRATACIÓN ESTRÁTÉGICA Y LA RECUPERACIÓN ÓPTIMA ANTES, DURANTE Y TRAS LA CARRERA

Prepararse para una carrera como la Behobia/San Sebastián requiere cuidar tanto el **entrenamiento físico** como la **alimentación**. Según Eider Sánchez, nutricionista de Policlínica Gipuzkoa, "la alimentación que debe seguir una persona que se está preparando para una carrera de 10 km o 20 km no es la misma que la de alguien que quiere mejorar su rendimiento físico o busca perder peso".

ANTES DE LA CARRERA: LLENAR LOS DÉPÓSITOS DE ENERGÍA

Durante los días de **entrenamiento** y el **día previo a la carrera**, es fundamental mantener los **dépósitos de glucógeno llenos**. Para ello, Sánchez recomienda consumir **hidratos de carbono** presentes en alimentos como pasta, arroz, cuscús, pan, patata, legumbres, verduras y frutas. Estos pueden ser de absorción lenta o rápida y, combinados con **proteínas ligeras y grasas saludables** -como aceite de oliva, frutos secos y semillas- ayudan a prevenir la oxidación muscular. "No obstante, este tema es muy complejo y debe **individualizarse** para cada persona", puntualiza la especialista.

La nutricionista añade que es importante "**evitar probar alimentos nuevos** en los días previos o el mismo día de la carrera. Seguir con lo que el cuerpo ya conoce es clave para evitar sorpresas desagradables".

HIDRATACIÓN: UN PILAR BÁSICO

Muchos problemas que sufren los corredores están relacionados con la **deshidratación**. Eider Sánchez insiste en la importancia de mantener una buena hidratación durante la semana previa y el día de la carrera, incluyendo **agua y bebidas isotónicas**. Además, recomienda ingerir un aperitivo antes de salir a entrenar y otro después, para reponer nutrientes y líquidos perdidos.

CENA PREVIA Y DESAYUNO DE COMPETICIÓN

La cena del día anterior debe centrarse en **hidratos de carbono** junto a **proteínas ligeras**, como pechuga de pollo, pescado o tortilla, y acompañarse de verdura y fruta. Se desaconseja el alcohol y los alimentos muy grasos para evitar malestar digestivo.

El desayuno del día de la carrera debe realizarse **entre dos horas y media y cuatro horas antes del inicio**, evitando excederse en la cantidad. Sánchez advierte que "una digestión pesada puede perjudicar el rendimiento". Durante la carrera, la hidratación debe mantenerse, con agua **cada 20-30 minutos, aproximadamente 400-600 ml por hora**.

Para carreras de más de una hora, se pueden usar **geles o gominolas energéticas**, con azúcares y en algunos casos cafeína, pero siempre probados previamente para evitar problemas digestivos.

RECUPERACIÓN POST-CARRERA

Tras cruzar la meta, el cuerpo necesita reponer **líquidos, glucógeno y minerales**. En la primera hora, es recomendable consumir fruta, batidos, lácteos, zumos o bebidas azucaradas para recuperar energía y mantener la hidratación. La nutricionista de Policlínica Gipuzkoa recuerda moderar los alimentos grasos durante la celebración para no afectar la digestión.

Con estas pautas de **nutrición e hidratación**, junto a una buena **preparación física**, los corredores podrán disfrutar al máximo de la Behobia/San Sebastián, enfrentando los kilómetros con energía y cuidando la salud.

Más información:

SERVICIO DE NUTRICIÓN

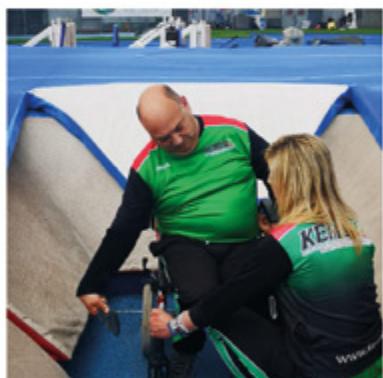
Policlínica Gipuzkoa - Paseo Miramón, 174. 20014, Donostia / San Sebastián

Teléfono: 943 00 28 00

comunicación.gpk@quironsalud.es



Anima zaitez
gurekin kirola
egitera!



iPractica
deporte con
nosotros!



KEMEN
CLUB DEPORTIVO KEMEN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD
DESGAITASUNA DUTEN PERTSONEN KIROL KLUBA



www.kemen.org

clubkemen

club_kemen



“Correr con seguridad: cuida tu corazón durante la competición”

EL DR. GONZALO NAVARRETE, CARDIÓLOGO DE POLICLÍNICA GIPUZKOA, OFRECE CONSEJOS PARA EVITAR GOLPES DE CALOR Y COMPLICACIONES CARDIOVASCULARES DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN

El calor intenso no solo condiciona el rendimiento deportivo, también puede convertirse en un serio riesgo para la salud cardiovascular. Gonzalo Navarrete, jefe del servicio de Cardiología de Policlínica Gipuzkoa, advierte que “el golpe de calor no solo afecta al sistema nervioso central, sino que también puede desencadenar emergencias cardíacas como arritmias o incluso infartos”.

GOLPE DE CALOR: UNA AMENAZA REAL

El golpe de calor aparece cuando el organismo pierde la capacidad de regular su temperatura y esta supera los 40 °C. Esto puede causar daños en órganos vitales, provocar hipotensión, arritmias o incluso un shock por baja tensión arterial. Los primeros síntomas pueden parecer leves —dolor de cabeza, mareo, náuseas o sed intensa—, pero en fases más avanzadas surgen señales de alarma como desorientación, confusión o fiebre elevada.

“EL EJERCICIO ES PARTE DEL TRATAMIENTO DE MUCHAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y PUEDE PRACTICARSE TAMBIÉN CON TEMPERATURAS ALTAS, PERO SIEMPRE CON SENTIDO COMÚN Y PRECAUCIONES”

Quienes padecen enfermedades de corazón son especialmente sensibles a las altas temperaturas. La insuficiencia cardíaca o el uso de diuréticos y otros fármacos pueden aumentar el riesgo de deshidratación y

desequilibrio electrolítico, reduciendo la tolerancia al calor. Por eso, recalca Navarrete, “la prevención es clave para evitar complicaciones”.

CONSEJOS PARA CORREDORES Y DEPORTISTAS

El doctor recomienda a los corredores y deportistas evitar entrenar en las horas centrales del día, mantenerse bien hidratados antes, durante y después del ejercicio, vestir ropa ligera y transpirable acompañada de gorra y gafas de sol, consultar con el especialista posibles ajustes de la medicación en épocas de calor y, sobre todo, adaptar la intensidad del esfuerzo escuchando siempre al cuerpo. “El ejercicio es parte del tratamiento de muchas enfermedades cardiovasculares y puede practicarse también con temperaturas altas, pero siempre con sentido común y precauciones”, subraya Navarrete. “Con hidratación, protección frente al sol y entrenamientos adaptados, es posible seguir disfrutando del deporte sin poner en riesgo la salud del corazón”, concluye el cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa.

Más información:

SERVICIO DE CARDIOLOGÍA

Policlínica Gipuzkoa - Paseo Miramón, 174. 20014,

Donostia / San Sebastián

Teléfono: 943 00 28 00

comunicación.gpk@quironsalud.es

QUEREMOS SER TU GREEN SPONSOR



GO₂
by global omnium

Medimos, verificamos y reducimos el impacto ambiental de los eventos deportivos

Huella de carbono 360° - Huella verificada - Barómetro de eventos sostenible - Plan de reducción personalizado

¿Organizas un evento deportivo?

Haz que tu impacto sea positivo

¡Escríbenos o llámanos!

sostenibilidad@globalomnium.com

618 18 21 89



Joma por primera vez en la Behobia

La presencia de Joma en los principales maratones internacionales refuerza su posición como marca de referencia en el *running* global. Estar presente en eventos de gran prestigio, como la Behobia-San Sebastián, permite a la compañía acompañar a miles de corredores y corredoras en pruebas icónicas y también poner a prueba sus productos en los escenarios más exigentes.

Este año coincide con la 60^a edición de la carrera y con la iniciativa “50/50 Hagámoslo posible”, que promueve una prueba más paritaria e inclusiva para todos/as los/as corredores/as/.

Para Joma, cada gran carrera es una oportunidad de mostrar su capacidad tecnológica y su compromiso con la innovación, ofreciendo zapatillas diseñadas con materiales de última generación y testadas en

laboratorio para garantizar el máximo rendimiento, confort y durabilidad. Un claro ejemplo de ello es la nueva edición de las zapatillas Joma para esta carrera, que rinden un homenaje al espíritu inclusivo y diverso de la prueba.

Para ello, se han llevado a cabo dos diseños distintos, pero que se complementan entre sí: el R-2000, polivalente y versátil, pensado para quienes buscan un extra de amortiguación y confort, y el R-1000, con placa de carbono, orientado a atletas que persiguen el máximo rendimiento en competición.

Con esta colección exclusiva, Joma reafirma su compromiso con todos/as los/as corredores/as, ofreciendo innovación, rendimiento y comodidad en cada kilómetro, al tiempo que celebra el espíritu inclusivo de la Behobia-San Sebastián 2025.

 **joma**

60
B/SS
Behobia - San Sebastián

OFFICIAL TECHNICAL SPONSOR



R - 2000
FLY REACTIVE



R - 1000
CARBON PLATE



Aver si vamos acabando de una vez con la insolidaria costumbre de correr sin dorsal.

El cole de los muchachos, el centro de salud (si la cosa pasa a mayores, un hospital), las carreteras, buses, metros o trenes que utilizas para llegar al curro o hacer lo que te venga en gana, el parque por el que multiplicas tu salud o te sientas a echar la tarde comiendo pipas, la comida que llevas a la mesa, los bomberos que te bajan al gato del árbol o te salvan la vida (según se dé)... Me pongo a enumerar cosas de primera necesidad y me salen un puñado considerable. Muchísimas, centenares, pero lo que jamás me viene a la mente es el hecho de ponerse un dorsal para tomar parte en una carrera popular. Eso, en la Pirámide de Maslow (un puñetero día que atendí en la facultad —ahí tienes otra cosa— y cómo me cunde cada vez que lo cito), ocupa un sitio muy alto, en la frontera entre las necesidades de reconocimiento y autorrealización.

Ojo, que está muy bien, no voy a decir lo contrario cuando llevo viviendo de ello más de un cuarto de siglo, pero tengo claro dónde se enmarcan las tareas de todos los que nos dedicamos a este oficio (cualquiera que sea nuestra posición en la cadena organizativa, exceptuando los sanitarios —poca broma ahí: los únicos

¡Al ladrón, al ladrón!



ALBERTO HERNÁNDEZ GARCÍA

Periodista de Corredor, comentarista de atletismo en radio y TV y speaker en decenas de carreras populares.

que realmente tienen una labor que marca la diferencia). El resto, desde el que gana la prueba hasta el que pone las vallas, somos meros empleados del sector del ocio, no muy diferentes a un animador de hotel, un payaso del circo, actor, cantante, literato o cualquier otro menda que nos anime un poquillo la existencia, que falta hace.

Suelto toda esta matraca porque los amigos del Club Fortuna, organizadores de la Behobia-San Sebastián, me han pedido que junte unas letras bajo la siempre jugosa temática de 'los sin dorsal'. A ellos no les puedo negar nada, ni siquiera el esquivar el charco en el que seguramente me zambulla cuando estas líneas solivianten a un colectivo tan reducido (por fortuna) como insolidario. La verdad es que uno, entre que ya se va haciendo mayor y la única red social que frequenta sigue siendo el bar de la esquina, está curado de espanto, pero por si acaso pido perdón por adelantado si alguien se ofende (jajaja, no, qué va, me da exactamente igual, pero quería ver qué tal quedaba puesto negro sobre blanco).

Pues eso, que no voy a disculparme por llamar ladrón al que corre sin dorsal, no ya por escatimar unos euros que podrían ir destinados a gente que ha madrugado mucho (el domingo en cuestión y muchos meses antes) por poner en pie ese precioso objeto



de última necesidad, sino por faltar al respeto al resto de compañeros del asfalto que han cumplido escrupulosamente con lo pactado, es decir, pagar el puto dorsal. No sé si es caro o barato (cada cual conoce sus finanzas), pero entiendo que, si decenas de miles de almas abren la cartera, un dispendio no será (por no hablar de que lo que recibés por competir, servicios y regalos varios, no los cubres con tu montoncito de euros; si no fuera por los patrocinadores las grandes carreras serían deficitarias).

Puedo disculpar una vez al que llega a este mundillo y piensa que un evento monumental como la Behobia es algo parecido a una manifestación

o una quedada de un *influencer*, que según veas te pasas un rato y cuantos más mejor. Pero el pelaje de los que habitualmente recurren a esta práctica es otro, por más de que abanderen las más peregrinas excusas para justificar sus actos. Es bastante sencillo a mi modo de ver: si te has quedado sin numerito, no corras. El sol va a salir a la mañana siguiente y, cuando hayan pasado 365 días, tendrás otra oportunidad. Una alarma en el móvil el día que abran inscripciones y punto.

Un caso que le pone a uno especialmente irascible es el de los que encima se ponen gallitos cuando alguien de la organización les recrimina su actitud, el rollo ese de 'la calle es de todos' y no sé qué, no sé cuántos. No, mira, la calle hoy la ha 'alquilado' una peña, que, conforme a la legalidad, tiene derecho a montar su fiesta e 'invitar' a quien le salga de la placa de carbono. ¿Se te ocurriría presentarte en un concierto, el cine o una obra de teatro sin haber pagado la entrada? No, y si lo haces tendrías claro que te has dejado la decencia en casa, pues la gente de la que has ido a sacar provecho adquirió la mala costumbre de comer tres veces al día y, por tanto, cobrar por su trabajo.

Hay pruebas, como la San Silvestre Vallecana, que dando por imposible la actitud de estos dignos herederos del Lazarillo de Tormes, montan un arco

para que al menos puedan abandonar el recorrido antes de meta y no hurten recursos a los que han apoquinado religiosamente. Aun así, todavía muchos se les encaran, exigiendo su derecho a cruzar bajo el crono, gozar de la música, el ambiente, la atención del personal, coger el agua, la fruta... tantos y tantos servicios por los que no han pagado. Esto no es una invitación a participar sin haber pagado, más bien el reconocimiento de una derrota, una bandera blanca para que el conflicto no llegue a mayores en el caso de que todos esos polizones no entiendan que deben abandonar el barco. Y es injusto porque... ¡Jamás se debería correr una carrera sin dorsal! De los que lo fotocopian o hacen verdaderas obras de falsificación no voy a hablar, simplemente felicitar encarecidamente a sus profes de pretecnología. Tampoco de esos famosetas de nuevo cuño que se lo doblan para ocultar el logo en caso de que la marca que les ha pagado por participar no sea ninguna de las que patrocinan la prueba; la clase se tiene o no se tiene; es imposible comprarla por mucha lana que factures.

Estoy lejos de ser un puritano. Si veo a alguien desesperado porque sus hijos no tienen qué echarse a la boca levantándose un paquete de macarrones en el supermercado, ni muevo una ceja. Quiero decir, robar cuando atentan contra tus más íntimos derechos como ser humano (y sabiendo de sobra que nuestra sociedad tiene mecanismos de sobra para no llegar a ello), tiene uno o varios pasos. Hacerlo por algo tan banal como una carrera popular carece de coartada.

Una decena de 'sin dorsales' sería pura anécdota, pero cuando son miles afectan de manera evidente al desarrollo de la prueba, a la comodidad de avance de los que sí han formalizado su registro, a los avituallamientos, al despliegue de los servicios sanitarios, al respeto por los que se parten el lomo tratando de que todos los participantes disfruten de una experiencia satisfactoria (La Behobia contrata unos matemáticos para que estudien el flujo de sus oleadas y, si estas

se ven engrosadas por miles de espontáneos, el riesgo de infortunio aumenta exponencialmente). Quizás seas uno de esos que, consciente o inconscientemente, estés habituado a correr sin dorsal, a robar; no eres ni mucho menos un delincuente como los que, por ejemplo, abundan en nuestra política. De hecho, estás muy, muy abajo en la escala delictiva, y la movida, fuera del *running*, seguramente no le importe a nadie. Vamos, que no pretendo ni ofender ni educar, solo que, aunque sea después de administrarme sonoros adjetivos calificativos y repasar la lista de mis antepasados, le eches una pensada y recapacites un poco, que te pongas en la piel de quienes sufren tu conducta y consideres si te agradaría que a ti te hicieran lo mismo en el ámbito al que te dediques (incluso en el remoto caso de que seas ladrón profesional). Si alguna vez lo has hecho, espero al menos que hayas tenido la decencia de agachar la cabeza y no levantarle la voz al chaval o la chavala del peto amarillo que te pidió amablemente que abandonases la carrera... y, como diría mi madre, que sea la última vez.





**TODO LO QUE NECESITAS SABER
PARA EL DÍA BSS**

**BSS EGUNERAKO
JAKIN BEHAR DUZUN GUZTIA**

**TOUT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN
DE SAVOIR POUR LA BSS**

**EVERYTHING YOU NEED TO KNOW
FOR THE BSS DAY**



Behobia - San Sebastián

www.behobia-sansebastian.com



DETRÁS DEL DORSAL
TIENES UNOS HUECOS
PARA RELLENAR
CON INFORMACIÓN
IMPORTANTE

El día antes

Ten preparado
tu dorsal,
preferiblemente
colocado ya en la
camiseta.



Detrás del dorsal tienes unos huecos para llenar con información importante que en el caso de ser atendido/a nos facilitará el trabajo. Te pedimos que lo hagas.

Prepara los geles (si no estás acostumbrado/a no es el día para hacer pruebas), gorra, vaselina.. mejor dejar todo preparado.



LAS MOCHILAS
NO DEBEN
SUPERAR
LOS 5 KGS

Qué hacer con la mochila

No debe superar los 5kg, y aconsejamos no meter cosas de valor ni que puedan romperse (las mochilas viajan de un lado a otro).

Opciones de consigna:

ADELANTADA:

- Días 7 y 8 de noviembre: Punto de recogida Bolsa de la Carrera, junto Kursaal (en la parte de fuera). Habrá dos camiones para ello.

DÍA DE LA CARRERA:

- Plaza Gipuzkoa:** A partir de las 7.30.
- Salida:** Importante fijarse en la hora límite de entrega.

Aquí vamos a intentar resumir cosas importantes para tener en cuenta el día de la carrera y sus preparativos:

Cómo llegar

Lo más recomendable es que te acerques en los trenes especiales de Euskotren y Renfe. (aquí puedes mirar cuál te va mejor según dónde te alojes).

El billete cuesta 1,5 euros y puedes comprarlo en: [aqui](#)

• **POLIDEPORTIVO PIO BAROJA:** Del 27 de octubre al 8 de noviembre.

• **PUNTO DE DISTRIBUCIÓN
C.D. FORTUNA K.E. PALACIO DE
CONGRESO KURSAAL :**

- Viernes 7 de noviembre
de 12:00 a 21:00

- Sábado 8 de noviembre
de 10:00 a 20:00

• **DÍA DE LA CARRERA:** no es recomendable por las aglomeraciones.

- **Euskotren:** estaciones de Amara y Anoeta -sólo el día de la carrera.

- **Renfe:** Venta en las máquinas de Renfe - del 23 de octubre al 9 noviembre (precio: 2€).

ESTAMOS EN BEHOBIA

• **Consigna:** Fíjate bien en la hora límite que tienes para la entrega. Debes dejar tu mochila en la fila que corresponda a los dos últimos números de tu dorsal. Camiones Echemar.

• **Servicios:** WC (te pedimos que los utilices por favor; la calle no es el lugar), agua, café.

• **Grupo de Salida:** Los grupos están numerados del 1 al 19. Colócate en el que te toca, no te adelantes porque si no tendremos que descalificarte y no es nada agradable. Puedes salir más atrás, pero nunca en un grupo más adelantado. Habrá banderolas identificando el número de grupo.

• **Ropa:** Por favor utiliza los contenedores destinados a la ropa y plásticos. No los tires en cualquier lado. Esto además de ser peligroso para el resto de participantes es muy perjudicial para el entorno.

INTENTA
ACERCARTE EN
TREN Y DESPUÉS,
ANDANDO. SON
SÓLO UN PAR
DE KILOMETROS
HASTA LA SALIDA.
AYÚDANOS A
HACER UNA
BEHOBIA MÁS
SOSTENIBLE



LLÁMANOS, CONTÁCTANOS
O ENTRA EN LA WEB
SI TIENES DUDAS

943 31 48 59

info@behobia-sansebastian.com
www.behobia-sansebastian.com

El día BSS

EN CARRERA

Avituallamientos:

7 avituallamientos líquidos: Km 1'8, 5'8, 9'5 (también isotónico y sólido), 11'9, 13'8 (también isotónico y sólido), 15'4 y 17'8.

Hidratación

Es importante que llegues hidratado/a a la salida y que en carrera tomes solo lo que te pida el cuerpo, ya que hidratarse en exceso puede acarrearte también problemas de salud.



Puntos sanitarios

Durante el recorrido hay diferentes puntos sanitarios fijos y numerosos dispositivos de atención móvil.

Recuerda llenar la información en la trasera de tu dorsal.



CUIDADO CON LAS TEMPERATURAS ALTAS.
ADECÚA TU RITMO DE CARRERA Y TIEMPO FINAL A LA TEMPERATURA AMBIENTE.
UTILIZA EL PULSÓMETRO PARA ELLO

Puntos de retirada

Si quieras retirarte puedes hacerlo en los puntos de Gaintxurizketa, Errenerria y Pasajes. (Podrás acceder al tren mostrando tu dorsal y llegar así a San Sebastián).

Si no, siempre tendrás el autobús escoba, que te recogerá y te llevará a meta. Una retirada a tiempo es una victoria.

Durante el recorrido hay puntos de retirada Vallina, en esos puntos tendrás taxis de la empresa Vallina que te traerán de vuelta a San Sebastián.



META

Después de veinte 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. Piensa que detrás de ti llega más gente y ellos merecen tanto como tú la recompensa.

Recoge tu mochila en la Plaza de Gipuzkoa según la numeración de tu dorsal (los dos últimos números de tu dorsal, recuerda).

Puntos de encuentro

Puedes quedar con tus familiares en la Plaza de Okendo (al 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).

Carpa masaje

En la plaza Okendo tendrás una carpa de masaje y otra carpa de Avituallamiento Extra. Coge solo lo necesario. Hay más gente que viene por detrás de ti.

VUELTA A CASA

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, hasta Anoeta.

Duchas

Aunque no es posible dar servicio de duchas a todas las personas participantes, Podrás ducharte en el Polideportivo Manteo y en las cabinas públicas de La Concha y Velódromo de Anoeta.

Horario de premiación



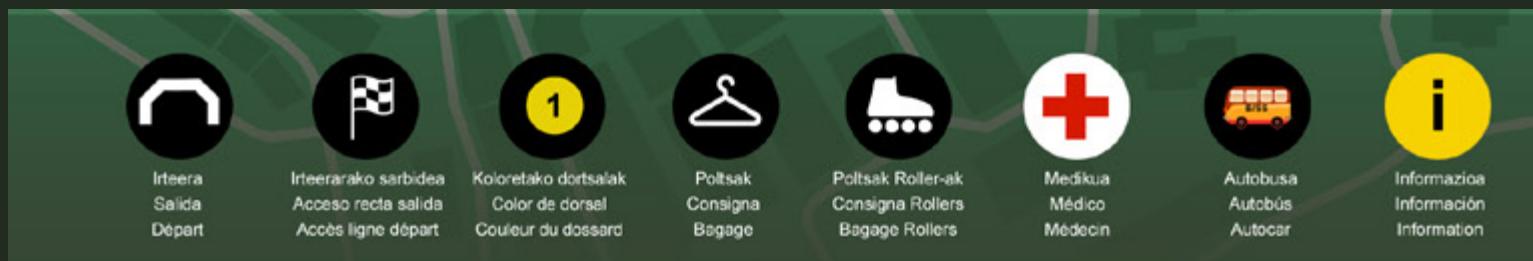
Y...si una vez terminada la carrera has quedado entre los/as tres primeros/as de una de estas categorías y tus familiares quieren ver la premiación,

Este es el horario aproximado:

Sillas de Rueda y Handbike: 10:40h
Rollers: 11h
Premiación Absoluta: 12h
1º Guipuzcoano/a y 1º Veterano/a: en cuanto lleguen.



**SALIDA / IRTEERA
BEHOBIA**



**Erreferentziak
Referencias
Références**

Sillies / Grup. auklak Roller 1-500 501-1500 1501-3000 3001-4300 4301-6000 6001-7400 7401-8700 8701-10000

	9:30	9:35	9:55 10:00	10:01	10:03	10:06	10:09	10:12	10:17	10:21
	8:30-9:15		8:30 - 9:30		8:30 - 9:35		8:30 - 9:45		8:30 -	
				1h15	1h20 1h25	1h25 1h30	1h25 1h30	1h33 1h40	1h33 1h40	1h33 1h40

META / HELMUGA DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN



9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
10001-12000	12001-13400	13401-14800	14801-17000	17001-19100	19101-21200	21201-23200	23201-25200	25201-27200	27201-29200	29201-31200

10:25	10:29	10:34	10:39	10:46	10:54	11:02	11:11	11:20	11:28	11:35
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

8:30 - 10:00

1h33 1h40	1h45 1h50	1h45 1h50	1h45 1h50	2h00	2h00	2h00	2h00	2h00	2h00
--------------	--------------	--------------	--------------	------	------	------	------	------	------



**BEHOBIA
SAN SEBASTIÁN**

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 Bentetako igoera eta jaitsiera 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. Pequeña desnivel al principio que irá aumentando progresivamente.

e  **Lintzirin**
Lasterketaren erdia, Lintziringo merkatalgunea. Arraroa egingo zaigu koxterik gabe. Aldapa beherak jarraitzen du pixka bat gehiago. Zona comercial de Lintzirin. Ecuador de la carrera. Seguimos bajando.

f  **Erreenteria**
Guztiz laua (ADI zebrabideetako erliebe ugariei!!!) Erreenteriako zumardia ikusle askoko gunea. Totalmente llano llegando a la alameda de Erreenteria. Zona con mucha animación.

g  **Kaputxinoseko azken metroak, gogorrenak eta Pasaiarantzako jaitsiera badiaren ikuspegia**
Kaputxinoseko azken metroak, gogorrenak eta Pasaiarantzako jaitsiera badiaren ikuspegia zoragarriarekin. Últimos, y muy duros, metros de Capuchinos y bajada hacia Pasaia con unas bonitas vistas a su bahía.

h  **Pasaia/Pasajes Ancho**
Buenavistako (Donostiarako sarrera) igoera eta jaitsiera txikia eta portuaren parean egingo dugu korrika. Pequeña subida y bajada de Buenavista (entrada a San Sebastián) hasta casi ponernos al nivel del puerto.

i  **Miracruz**
Giro oso ona Mirakruz Gaineko igoeran. Bukaera gogorra eta Donostiranzko jaitsiera 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 hondartzaranzko zuzengunea goranzko desnibel txiki batekin. Helmugaraino 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/Ilegada**
Azken zuzengunea guztiz laua. Zurriola Hiribidea. Kursaal Kongresu Jauregia, Kursaal Zubia eta Boulevardeko 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.



REGLAMENTO 60^a BEHOBIA-SAN SEBASTIAN 2025

EL CLUB DEPORTIVO FORTUNA, con el patrocinio de Joma, organiza la 59^a edición de la Carrera Pedestre BEHOBIA-SAN SEBASTIAN, que se celebrará el 9 de noviembre de 2024, sobre una distancia de 20 kilómetros, en la que podrá participar toda persona que tenga 16 años el día de la carrera y que no tenga sanción federativa. El cupo máximo de participación se fija en 28.000 atletas.

1. INSCRIPCIÓN

Cómo inscribirse: Por Internet: página www.behobia-sansebastian.com, desde el 2 de abril los corredores/as habituales, socios/as del Fortuna, dorsales solidarios, patinadores/as habituales, y promoción Joma. Desde el 7 de mayo, la general hasta el 20 de septiembre (o al terminar inscripciones). Cuota de inscripción: 50,00 euros habituales y socios/as del Fortuna, 55 € la general.

2. RECOGIDA DE DORSALES

Todas las personas inscritas recibirán su Bolsa de la Carrera con su dorsal y Camiseta Oficial Joma. Los inscritos deberán retirar su Bolsa en el **centro Forum Sport** o en la tienda seleccionada al inscribirse del 23 de octubre al 8 de noviembre. Quienes hayan optado por retirar su Bolsa en la **Punto de Distribución del C.D. Fortuna**, lo deberán hacer en el **Palacio de Congresos Kursaal** en San Sebastián, entre el viernes 7 de noviembre, de 12:00 a 21 h., o el sábado 8 de 10 a 20:00. **Las bolsas que deban retirarse en las tiendas no estarán en ningún caso disponibles en este punto de recogida. No hay entrega de dorsales en la salida.**

3. IMPOSIBILIDAD DE PARTICIPACIÓN

Puedes solicitar la baja antes del 20 de septiembre con una retención de 6 euros o puedes pedir que se te reserve tu plaza para la Behobia-SS del año próximo en el e-mail info@behobia-sansebastian.com.

Después del 20 de septiembre solo se aceptarán bajas por lesión con el correspondiente certificado médico. **El plazo para darse de baja con un certificado médico terminará el 22 de octubre (fecha en la que ya empieza el reparto en tiendas). Con posterioridad a esta fecha no se aceptará ninguna baja.**

Importante: en ningún caso podrá volver a solicitar la anulación de un dorsal reservado el año anterior.

El **cambio de titularidad** estará disponible en la web a partir del 1 de septiembre hasta la víspera de la carrera a las 20:00 horas y tiene un coste de 5 euros para el/la comprador/a (más información en la web).

4. CATEGORÍAS

JUNIOR: de 16 a 19 años (deben tener 16 el día de la carrera)

PROMESAS: de 20 a 22 años

SENIOR: de 23 a 39 años.

VETERANOS/AS: de 40 a 50 años.

VETERANOS/AS-2: de 51 a 60 años

VETERANOS/AS-3: de 61 a 70 años.

VETERANOS/AS-4: Más de 71 años.

ATLETAS INVIDENTES

ATLETAS DISCAPACITADOS

5. DORSALES

Amarillo: Tiempo acreditado inferior a 1:12:01, hombres y 1:25:01, mujeres.

Morado: Hombres con tiempo acreditado de 1:12:01 a 1:20:00

Verde: Hombres con tiempo acreditado de 1:20:01 a 1:25:00.

Rojo: Hombres y mujeres, id. de 1:25:01 a 1:33:00.

• Azul: Hombres y mujeres, id. de 1:33:01 a 1:45:00.

• Naranja: Hombres y mujeres, id. de 1:45:01 a 1:55:00.

• Blanco: Todos los demás.

* Tiempos a acreditar respecto a la edición de 2024: [ver en la web](#).

El dorsal debe llevarse en el pecho, bien visible, sin doblar y sin ocultar ni alterar su publicidad.

MUY IMPORTANTE. Será motivo de descalificación, eliminación del histórico de la prueba y denegación de posteriores participaciones:

- **Participar con el dorsal de una persona inscrita sin realizar el cambio de titularidad.**

- **Haber cedido el dorsal para fotocopiárselo y ser usado por otro corredor en la carrera.**

- **Cualquier comportamiento grave hacia los demás participantes o miembros de la organización.**

6. CONTROL DE TIEMPOS. DORSAL-CHIP

El sistema MYLAPS (dorsal-chip) garantiza el cronometraje por dorsal chip en META. Habrá además puntos de cronometraje intermedios cada 5 kilómetros. El chip irá pegado al dorsal.

7. HORAS DE SALIDA

SILLAS DE RUEDAS Y HAND BIKES: 9:30 horas

PATINADORES/AS: 9:35 horas

MUJERES 'ELITE': 09:55h

CORREDORES/AS: 10:00 horas

Hay 19 grupos de corredores en salida y la información de horario de salida de cada grupo viene definida en el dorsal. **Salir en un horario anterior al 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 en un horario posterior** al que corresponda (por ejemplo, para compartir carrera con amigos inscritos con otro color de dorsal).

8. CONSIGNA DE EQUIPAJES

Los/las atletas podrán dejar su ropa en bolsa cerrada, identificada con la tira con el número de SU dorsal, que recibirá en la Bolsa de la Carrera, en los puntos que se indican a continuación:

* CONSIGNA ADELANTADA: *

PALACIO DE CONGRESOS KURSAL: el viernes 7 de noviembre, de 12:00 a 21 h., o el sábado 8 de noviembre de 10 a 20:30h. Las mochilas se recogerán, tras la carrera, en el servicio de consigna de meta.

DÍA DE LA CARRERA: CONSIGNA META (PLAZA GIPUZKOA).

CONSIGNA EN LA SALIDA

Camiones junto a la salida. La ubicación y las horas de entrega figuran en el dorsal. **HORA SALIDA CAMIONES 9:35h.** Más tarde no se garantiza servicio de consigna y se deberá llevar por medios propios.

***No se admitirán maletas de viaje o de gran volumen. (Máximo 5 kg)**

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

***La organización recomienda no introducir objetos delicados o de valor en la bolsa o mochila y no se hará responsable de los posibles desperfectos de las pertenencias. El depositante autoriza la manipulación (carga y descarga de vehículos de gran tonelaje) de la bolsa o mochila.**

9. APARATOS/ARTILUGIOS RODADOS Y ACOMPAÑANTES

No está permitida la utilización de ningún aparato o artilugio rodado no autorizado durante la carrera a pie. Tampoco el acceso de menores acompañantes de participantes, o de mascotas, especialmente en la zona de llegada, esto será motivo de descalificación.

10. AVITALLAMIENTOS Y ASISTENCIA

Puestos de bebida en la zona de salida, en los km. 1'8 (WC); 5,8; 9,5 (agua-isotónico), 11,9 (WC); 14; 15,5 (WC); 17,8 y en meta. Puestos sanitarios fijos en los Kms. 0, 8, 10, 14, 16, 18, 19'5 y 20.

11. TIEMPO MÁXIMO CIERRE CONTROL

Tiempo máximo en meta desde el paso por alfombra de salida: 2h35m.

12. RETIRADA OBLIGATORIA

En el km. 10, en 1h15m y en el km. 15, en 1h55m, desde la última salida. Los atletas que lleguen más tarde deberán retirarse, declinando en caso contrario la organización toda responsabilidad.

13. ENTREGA DE TROFEOS

Sólo se entregarán en meta a los tres primeros/as, primer veterano/a y primer guipuzcoano/a.

14. SERVICIOS EN META

ENTREGA MEDALLA AVITALLAMIENTO LÍQUIDO Y SOLIDO

RECOGIDA DE EQUIPAJES

INFORMACIÓN: Puesto en la Plaza de Gipuzkoa, esquina calles Churruca y Andía.

MASAJE: En la Plaza de Santa Catalina (100 m. de la Plaza de Gipuzkoa).

PUNTOS DE ENCUENTRO: Carteles de la 'A' a la 'Z' en la Plaza de Okendo, para concertar cita con familiares y amigos.

BUS LANZADERA: Servicio especial DBus desde Avenida de la Libertad nº14 hasta Anoeta e Irunbe (duchas y aparcamiento autocares).

DUCHAS: Cabañas públicas de la Playa de la Concha y Polideportivos Pío Baroja, Manteo y Velódromo Anoeta.

15. SISTENCIA Y SEGURO

La asistencia médica estará cubierta por DYD y Cruz Roja coordinados por SOS Deik y Osakidetza. Los atletas inscritos contarán con un SEGURO DE ACCIDENTES que cubrirá la asistencia sanitaria de los mismos como consecuencia directa del desarrollo de la carrera y el mismo día de la carrera, y nunca como derivación de una patología o tara latente, lesión, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes y del articulado del Reglamento,

etc., ni los producidos en los desplazamientos al y desde el lugar en que se desarrolle la carrera.

16. CERTIFICADO DE CLASIFICACIÓN

Una vez que la clasificación sea definitiva, los participantes recibirán un Certificado de Clasificación, por e-mail, para colocar en la parte posterior de la medalla recibida al llegar a meta, con su puesto en la general y por categoría.

17. SUSPENSIÓN DE LA PRUEBA

La cancelación, suspensión o modificación de la prueba por causas ajenas a la organización, tales como fenómenos climatológicos adversos de carácter extremo, hechos que pongan en peligro la integridad física de los/as participantes o de la población, o bien resoluciones dictadas por la autoridad competente en el ejercicio de sus funciones, no se considerarán causas suficientes para la reclamación de compensaciones de ningún tipo por parte de las personas inscritas.

18. 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, plásticos para la lluvia, etc. Hay que tener en cuenta que un simple gesto, multiplicado por miles, puede convertirse en un grave problema de suciedad del medio natural o de la ciudad. Se colocarán recipientes o contenedores de ropa, plásticos y envases, en la salida. En carrera, hay que dejar los envases y vasos en el puesto de avituallamiento o en los recipientes o, si no es posible, en la cuneta de la carretera y lo más cerca posible del puesto.

19. 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. Consulta en el siguiente [enlace](#) la argumentación del Comité y el cuestionario.

2. El servicio de recogida y entrega de equipajes es una tarea complicada. No se admitirán maletas de viaje o gran volumen. Usar una bolsa o mochila de colores o formas poco habituales y colocar la etiqueta con el número de dorsal bien visible facilitará su identificación a la hora de recogerla en meta.

3. No debe utilizarse más bebida de la necesaria, siempre pensando en los/las atletas que vienen detrás, seguramente con más necesidad de líquido. En los puestos con vaso y si no se tiene práctica de beber corriendo, es mejor parar unos segundos.

4. Es importante dosificar el esfuerzo en función del recorrido. Más vale retirarse a tiempo que lamentarlo después.

5. No hay que detenerse al cruzar la línea de meta, sino seguir caminando hacia la zona de bebidas y equipajes, evitando así peligrosas aglomeraciones.

En lo no dispuesto en la precedente reglamentación, se aplicará con carácter supletorio la normativa de "World Athletics".



2025eko 60. BEHOBIA DONOSTIA. ARAUDIA

FORTUNA KIROL ELKARTEAK, Jomak babesturik, BEHOBIA-DONOSTIA oinezko lasterketaren

60. edizioa antolatuko du. Lasterketa 2025eko azaroaren 9ean izango da eta, guztira, 20 kilometroko luzera izango du. Lasterketa egunean 16 urre duen edonork, Federazioaren zigorrik izan ezean, parte har dezake. Gehienez, 28.000 lasterkarik parte hartu ahal izango dute.

1. IZENA EMATEA

Nola eman izena: Internet bidez, www.behobia-sansebastian.com web-orrian, apirilaren 2tik apirilaren 23ra ohiko korrikalariak, Fortuna KE-ko kideak dortsal solidarioak, pakete turistikoak eta Joma promozioa. Maiatzaren 7tik aurrera izena emate orokorra irailaren 20a arte (edo izen emateak bukatu arte). Izena emateko kuota 50 euro ohiko korrikalariatzat eta Fortuna ke-ko baziideentzat. Orokorra 55 euroa.

2. DORTSALAK JASOTZEA

Izena ematen duten guztiak Lasterkariaren Poltsa hartzeko dute. Horretan, dortsala, lasterketaren dokumentazioa eta Joma elastiko ofiziala jasoko dituzte. Atletek izena emateko aukeratutako **Forum zentroan** edo dendar jaso beharko dute Lasterkariaren Poltsa, urriaren 23tik azaroaren 8a bitartean. Orobata, **Kursaal Kongresu Jauregian kokatua izango den jasotze puntuak** aukeratu duten korrikalariak azaroaren 7an, ostiralean, 12:00etatik 21:00etara, edo azaroaren 8an, larunbatean, 10:00etatik 20:00etara jaso beharko dute. **Forum-en jaso beharreko poltsak ez dira azken jasotzen puntu honetan eskuragarri egongo. Irteeran ez da dortsalik emango.**

3. EZIN PARTE HARTU

Baja ematea eskatu dezakezu, kasu honetan izen ematearen zenbatekoa, ken sei euro, bueltatuakoa zaizkigu edo hurrengo urteko Behobia-SS erako gorde dezakezu ere izen ematea.

Bi kasu hauetan **irailak 20a bainan lehen** egin beharko dituzu antolakuntzari zuen ditzu info@behobia-sansebastian.com-era. Irailaren 20a ondoren bakarrak lesio arrazoiengatik diren bajak onartuko dira, mediku ziurtagiria beharrezko da eta **baja emateko azken eguna urriaren 22a** (dortsalak 23an banatzen hasten bai dira) izango da. Data honen ondoren ez dira bajak onartuko.

Garrantzitsua: Aurreko urtean dortsala gorde bazuen, aurteno izen ematea ezin izango duzu bertain behera utzi.

Izen ematearen **izen aldaketa** webgunean egongo da irailaren 1tik aurrera lasterketa bezpera arte eta 5 euroko gastua izango du. **Informazio gehiago webgunean.**

4. MAILAK

JUNIOR: 16 - 19 urte bitartekoak
PROMESA: 20 - 22 urte bitartekoak
SENIOR: 23 - 39 urte bitartekoak
BETERANOAK: 40 - 50 urte bitartekoak
BETERANOAK 2: 51 - 60 urte bitartekoak
BETERANOAK 3: 61 - 70 urte bitartekoak
BETERANOAK 4: 71 urte baino gehiago
IKUSMEN URRTASUNAK
EZINDUAK

5. DORTSALAK

Horia: 1:12:01 baino gutxiagoko denbora lortuta duten gizonezkoentzat eta 1:25:01 baino gutxiagoko denbora lortuta duten emakumezkoentzat.
Morea: 1:12:01 eta 1:20:00 bitarteko denbora lortuta duten gizonezkoentzat.
Berdeak: 1:20:01 eta 1:25:00 bitarteko denbora lortuta duten gizonezkoentzat.
Gorria: 1:25:01 eta 1:33:00 bitarteko denbora lortuta duten gizonezko eta emakumezkoentzat.
Urdina: 1:33:01 eta 1:45:00 bitarteko denbora

lortuta duten gizonezko eta emakumezkoentzat.

Laranja: 1:45:01 eta 1:55:00 bitarteko denbora lortuta duten gizonezko eta emakumezkoentzat.

Zuria: gainerakoentzat.

Dortsala bularanean eraman behar da ikusgarri, tolestu gabe eta publizitatea ezkutatu edo aldatu gabe.

* 2024ko edizioaren arabera denborak: ikusi webgunean

OSO GARRANTZITSUA: Lasterketak kanporatzea, probako erregistroetako kentzea, eta hurrengo urteetan parte hartzearen debekatzea ekarriko du:

- (Izen aldaketa egin gabe) Beste norbaiten izenezan dagoen dortsal batekin parte hartzeak

- Beste korrikalari batek erabil dezan dortsala fotokopiazteko uxteak

- Korrikalarietako edo antolakuntzarekiko edo zein jarrera larrik

6. DENBORAREN KONTROLA. TXIPA.

MYLAPS sistemak lasterkarien bakoitzak irteera-marra zeharkatzen duen netik helmuga-marra zeharkatzen duen arteko denbora markatzen du. Horrez gain, 5 kilometroko tarte bakoitzan bitarteko kronometraje-puntuak egongo dira.

Txipa dortsalean pegatua etorriko da.

7. IRTEERA ORDUAK ETA GUNEAK

GURPIL-AULKIAN ETA HAND BIKEN doazan atletak: 9:30etan

PATINATZALEAK: 9:35etan

ELITE' EMAKUMEAK: 09:55etan

KORRIKALARIAK: 10:00etan

Korrikalarien 19 irteera talde osatuko dituzte dortsalean agertzen den informazioaren arabera. **Dortsalean ageri den orduaren aurteik** irteera hartzten duena sailkapeneko kanporatua izango da. Txip-irakurgailuek behar baino lehenago abiatzen diren lasterkarien berri emango dute. Aitzitik, dagokien ordua **baina beranduago abiatzen diren lasterkariei** (adibidez, beste kolore bateko dortsala duten lagunekin batera joan nahi dutelako) **ez zaie inolako zigorrik ezarriko.**

8. EKIPAJE KONTSIGNA

Atletek beren arropak poltsa itxietan gorde behar izango dute, korrikalariaren poltsas jasoko duen BERTORE dortsalaren itsasteko tirarekin. Poltsa uxteko puntuak hauke dira:

KONTSIGNA AURRERATUA

KURSALA KONGRESU JAUREGIAN kokatutako JASOTZE PUNTUAN: azaroaren 7an, ostiralean, 12:00etatik 21:00etara, edo azaroaren 8an, larunbatean, 10:00etatik 20:30etara. Poltsak helmugako kontsigna postuetara eramango dira.

IRTEERAKO KONTSIGNA

Irteeraren ondoan egongo dira kamioiak. Poltsak gordetzeko orduak dortsalean ageri dira. **KAMIOAK 9:35etan ATERAKO DIRA** Ordu horiek baino beranduago ez da kontsigna-zerbitzurik bermatuko eta norbera ardu beharko da poltsa eramateaz.

***Ez dira bidai poltsak ez eta poltsa handiak**

onartuko. (5 kg gehienez)

*Ondoren, nork bere poltsa berreskuratzeko dortsala aurkeztu beharko du.

***Ez da gomendatzeko objektu arin edo balsualak sartzea poltsas antolakuntza ez baita gerta daitezkeen kalteen arduradun egingo. Hala nola, zerbitzu erabiltsreak, poltsa edo motxila**

manipulatzeko (zama handiko kamioetan kargatu eta deskargatzea) baimena ematen dio antolakuntzari.

gertatutakoak ere.

16. SAILKAPEN EGIAZTAGIRIA

Behin betiko sailkapena ezagutarazten deunan, parte-hartzaleek Sailkapen Egiaztagiria jasoko dute e-mail bidez, sailkapen orokorrean eta dagokion kategorian lortutako postua adierazteko. Egiaztagiria helmugan hartutako dominaren atzealdean jartzeko da.

17. PROBA BERTAN BEHERA UZTEA

Proba bertain behera utzi, eten edo aldatzea ez da nahikoa arrazoa izango izena eman duten pertsonen kalte-ordainak erreklamatzeko, baldin eta erakundearekin zerikusirik ez duten arrazoiak direla-eta gertatzen bada, hala nola muturreko fenomeno klimatologikoak, parte-hartzaleen edo herritarren osotasun fisikoa arriskua jartzen duten gertakariak edo agintaritzaz eskudunak bere eginkizunetan jarduna emandako aginduak.

18. INGURUNEA ZAINTEA

Parte-hartzaleei ingurunearik ahalik eta ardua gehien izateko eskatzen zaie, hondakinak (edalontziak, botilatzoak, edari-latak, uritarako plastikoak eta abar) botatzeko orduan. Kontuan izan behar dugu lasterketan parte hartzen duten milaka atletek hondakinak botatzean axolagaberiaz jokatzen badute arazo larria sor diezaioketela natura- eta hiri-inguruneari. Horregatik, edalontziak eta gainerako hondakinak botatzeko berariazko edukiontzia erabili behar dira, eta, lasterketan, anoa-postuetan edo leku egokietan utzi. Hori ezinekoak balitz, errepideko arekan edo anoa-postutik ahalik eta gertuen utzi behar dira.

19. GOMENDIOAK

1. Fortuna Kirol Elkarteak lasterketan parte hartzeko bereziki gomendatzeko du "Zeinu eta Sintomen Galdetegia" erantzutea. Galdetegi han lehen prebentzio neurri azkar eta erabil erreza da Behobia-Donostia lasterketako Osasun Aholku Bartzordeak prestatu du mundu mailako elkartea zientifiko nagusiek emandako gomendioetan oinarritua. Galdetegia joan.

2. Ekipajeak jaso eta emateko zerbitzua esaintzea nahiko zeregin konplexua da. Ez dira bidai poltsak ez eta poltsa handiak onartuko. Ezohiko koloreko edo itxurako poltsa edo motxila erabiltsreak eta dortsal-zenbakia ikusgarri duen etiketa jartzek erraztu egingo dute ekipajea identifikatzea, helmugan hartzeko orduan.

3. Ez da behar baino edari gehiago hartu behar. Atzetik datozen atletengen pentzatu behar da, ziur aski likido gehiago beharko baitute. Edalontzia eskauntzen duten postuetan, lasterkariak korrika ari dela edateko ohiturarik ez badu, hobe du segundo batzuetan gelditzear.

4. Esfortzuak ibilbidearen arabera dosifikatu behar dira. Hobe da garaiz erretiratza ondoren datumatzeari baino.

5. Helmuga-marra zeharkatutakoan ez da gelditu behar, aurrera ibili behar da edariak eta ekipajeak dauden gunera, jende-pilaketa arriskutsual ekiditeko.

Araudi honean jasotzen ez diren gainerako konturak aplikatu beharreko araudi osagarria "World Athletics" rena da.



ÍNDICE

REGLEMENT 60ÈME BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN 2025

Le Club Sportif Fortuna, sponsorisé par Joma, organise la 60ème édition de la course à pied BEHOBIA-SAN SEBASTIAN, qui aura lieu le 9 novembre 2025, sur une distance de 20 kilomètres. Y pourra participer n'importe quelle personne âgée de 16 ans, qui n'a pas été sanctionnée par la fédération. Le maximum de participants est de 28.000.

1. INSCRIPTION

Comment s'inscrire: Sur Internet, Site: www.behobia-sansebastian.com à partir du 2 avril pour les coureurs habituels, dossards solidaires, partenaires C.D. Fortuna et Rollers habituels, promotion Joma. 7 du mai pour la inscription générale jusqu'à le 20 septembre (ou l'épuisement des dossards).

Prix de l'inscription des coureurs/euses habituels et partenaires C.D. Fortuna : 50 euros. Générale : 55 euros.

2. RETRAIT DES DOSSARDS

Toute personne inscrite recevra un sac (Bolsa de la Carrera) avec son dossard, la puce et un tee-shirt officiel Joma. Les inscrits devront obligatoirement prendre leur sac au **centre Forum Sport** ou le magasin sélectionné lors de l'inscription, du 23 octobre au 8 novembre. Les personnes ayant choisi le retrait de leur sac lors du **Point du Retrait du C.D. Fortuna** sera située dans le Palais de Congress Kursaal (Zuriola hiribidea 1) pourront le retirer le vendredi 7 novembre (12:00 à 21h), ou le samedi 8 novembre (10 à 20:00h). Les sacs devant être retirés à Forum ou dans les magasins ne seront en aucun cas disponibles à Point du Retrait Kursaal. **Il n'y aura pas de distribution de dossards au départ.**

3. IMPOSSIBILITÉ DE PARTICIPATION

Vous pouvez solliciter la baisse. Dans ce cas, on vous rendra le montant de l'inscription, moins six euros, ou vous pouvez demander que la inscription soit réservée pour la Behobia-SS de la prochain année.

La sollicitude de baisse comme celle-là de réserve doit se faire avant le 20 septembre. Vous devrez vous diriger vers l'organisation sur: info@behobia-sansebastian.com.

Après le 20 septembre nous acceptons de baisses seulement en cas de blessure avec un justificatif médical que vous devrez l'envoyer avant le 22 octobre. Après ce jour il n'est pas possible de demander la baisse.

Important: On ne peut pas annuler un dossard réservé l'année précédente.

A partir du 1 septembre vous pourrez faire le changement du nom de l'inscription sur notre site web. Le frais du changement est 5 €, voir l'information sur site web.

4. CATÉGORIES.

JUNIORS : 16 à 19 années.

PROMESSES : 20 à 22 années.

SENIORS : 23 à 39 années.

VÉTÉRANS : 40 à 50 années.

VÉTÉRANS 2 : 51 à 60 années.

VÉTÉRANS 3 : 61 à 70 années.

VÉTÉRANS 4 : plus de 70 années.

MALVOYANTS

HANDICAPÉS.

5. DOSSARDS.

• **Jaune:** temps accrédité inférieur à 1:12:01 chez les hommes et 1:25:01 chez les femmes.

• **Violâtre:** pour les hommes, temps accrédité de 1:12:01 à 1:20:00

• **Vert:** pour les hommes, temps accrédité de 1:20:01 à 1:25:00.

• **Rouge:** Hommes et Femmes, temps accrédité de 1:25:01 à 1:33:00.

• **Bleu:** Hommes et femmes, temps accrédité de 1:33:01 à 1:45:00.

• **Orange:** Hommes et femmes, temps accrédité de 1:45:01 à 1:55:00.

• **Blanc:** tous les autres.

*Temps à créditer pour l'édition 2024: voir sur le site web

On doit porter le dossard sur la poitrine, de façon visible, sans le plier et sans cacher ni changer la publicité.

Il reste donc interdit sous peine de disqualification de se placer en avant du groupe auquel vous appartenez selon la couleur ou le numéro de votre dossard. Par contre, il est permis de se situer dans un groupe plus en arrière que ce qui correspond à votre couleur.

TRÈS IMPORTANT

Seront considérés comme des motifs de disqualification, d'élimination du classement de l'épreuve et d'exclusion définitive pour les éditions à venir:

- La participation à la course avec le dossard d'une personne déjà inscrite, sans effectuer le changement de titulaire

- Le prêt du dossard pour en faire une photocopie utilisée par une autre personne à la course.

- Tous comportements graves vers les participants ou les membres de l'organisation.

6. CONTRÔLE DU TEMPS - LA PUCE.

Le système "MYLAPS" (dossard-chip) garantit le chronométrage en temps réel, du moment où le coureur franchit la ligne de départ, jusqu'à ce de l'arrivée. Il y aura en plus des contrôles intermédiaires tous les 5 km de la course.

7. HEURES ET ZONES DE DÉPART.

ATHLÈTES EN FAUTEUIL ROULANT OU HAND BIKE: 9:30h

ROLLERS: 9:35h

FEMMES ÉLITE: 09:55h

GÉNÉRAL ATHLETES À PIED: 10:00h

Il y a 19 groupes de coureurs au départ. L'information sur les horaires de départ de chaque groupe est sur l'arrière du dossard.

Partir avant l'heure indiquée est motif de disqualification. Par contre, vous pouvez vous placer dans un groupe derrière le groupe qui vous correspond (par exemple, pour courir avec un ami/ une portant un autre couleur de dossard ou un autre group).

8. CONSIGNE POUR LES SACS PERSONNELS

Les athlètes pourront laisser leurs vêtements dans des sacs fermés portant leur numéro de dossard. Des grandes valises ne sont pas permises. À l'arrivée, pour retirer le sac, il faudra présenter le dossard.

CONSIGNE AVANT LA COURSE

- POINT DU RETRAITE C.D. FORTUNA, sur le Palais du Congress Kursaal: le vendredi 7 novembre, de 12:00h à 21:00h, et samedi 8, de 10:00h à 20:30 heures. Les poches seront disponibles dans la consigne de la Plaza Gipuzkoa (arrivée) le jour de la course.

- JOUR DE LA COURSE : À la Plaza Gipuzkoa (la même place où vous devrez retirer la poche après la course) à partir de 7:30h du matin.

CONSIGNE DÉPART (BEHOBIA)

Dans DES CAMIONS DE STATIONNÉS PRÈS DU DÉPART JUSQUÀ 9:35 h. Les heures de remise sont réfléchies sur le dos-

sard. Plus tard le service consigne n'est plus garanti.

*Les valises de voyage ou de grande taille ne seront pas acceptées (maximum 5 kg).

*Pour récupérer le sac à l'arrivée, le dossard doit être présenté.

*L'organisation recommande de ne pas mettre d'objets délicats ou de valeur dans le sac ou le sac à dos et ne sera pas responsable des éventuels dommages causés aux effets personnels. Le déposant autorise la manipulation (chargement et décharge-ment de camions) du sac ou du sac à dos.

9. APPAREILS OU OBJETS ROULANTS, ACCOMPAGNANTS:

L'utilisation de tout appareil ou objet roulant n'est pas autorisée dans la course à pied.

En plus, il est interdit aux participants de se faire accompagner sur le parcours par des personnes mineures ou de mascottes, spécialement sur la zone d'arrivée, est un motif de disqualification.

10. RAVITAILLEMENT ET ASSISTANCE

Stands Boisson au départ, au km 1,8 (WC); km 5,8; km 9,5 (eau+isotonique+solide); km 11,9 (WC); 14; 15,5 (WC); 17,8 et à l'arrivée. Points Assistance Médicale fixes, km 0, 8, 10, 14, 16, 18, 19,5 et 20.

11. FIN DU CONTRÔLE

2h35m à partir de votre départ.

12. ABANDON OBLIGATOIRE

Au km 10, à 1:15h et au km 15, à 1:55h, à compter du dernier départ. Les athlètes arrivant plus tard devront abandonner la course obligatoirement. Au cas contraire, l'organisation décline toute responsabilité.

13. REMISE DES TROPHÉES

Ils seront remises à l'arrivée pour les trois premiers/ premières, les premiers vétérans (hommes) et au premier guipuzcoan et guipuzcoanne.

14. SERVICES À L'ARRIVÉE.

MEDAILLE COMMEMORATIVE RAVITAILLEMENT liquide et solide RETRAIT DES SACS PERSONNELS: sur présentation du dossard, sous les arcades de la Plaza Gipuzkoa.

MASSAGES: à la Plaza Canta Catalina (100 m. de la Plaza Gipuzkoa).

DOUCHES: dans les cabines publiques de la Plage de La Concha et dans les salles omnisport municipales.

INFORMATION: stand à la Plaza Gipuzkoa.

POINTS DE RENCONTRE : Panneaux de "A" à "Z" à la Plaza Okendo, pour le rendez-vous à la famille et aux amis.

BUSES NAVETTE VERS ANOETA : Service spéciale DBus depuis l'avenue de la Liberté 14, jusqu'à Anoeta et Ilunbe (douches et parking Bus).

15. ASSISTANCE ET ASSURANCE.

L'assistance médicale est couverte principalement par la Croix Rouge, SOS Deikai, Osakidetza (Service Public Basque de la Santé) et DYÁ. Tous les athlètes inscrits ont une assurance qui couvre les lésions produites directement pendant le déroulement

de l'épreuve, mais jamais en tant que résultat d'une pathologie ou d'un défaut latent, d'une blessure, d'une imprudence, de négligence, du non-respect des lois et des dispositions du règlement, etc. Elle ne couvrira pas non plus les accidents survenant lors des déplacements vers et depuis le lieu où se déroule la course.

16. CERTIFICAT DE CLASSEMENT.

Une fois que le classement est définitif, les participants recevront un certificat, par e-mail, sur forme d'autocollant, qui pourra être collé au dos de la médaille commémorative, indiquant l'ordre au classement général et par catégorie.

17. RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT.

On demande aux participants de respecter l'environnement, donc de ne jeter ni des verres, ni des bouteilles d'eau, cannettes ou plastiques pour la pluie. N'oubliez pas qu'un simple geste multiplié par des milliers peut devenir un problème pour le milieu naturel ou la ville. Utilisez les poubelles et les containers, et pendant la course laissez les déchets aux points de ravitaillement ou dans des poubelles prévues à cet effet. Si ce n'est pas possible, pensez aux fossés de bord de route, le plus près possible des stands.

18. ANNULATION DE LA COURSE

L'annulation, la suspension ou la modification de la course pour des raisons indépendantes de la volonté de l'organisation, telles que des conditions climatiques défavorables ou extrêmes; les incidents susceptibles de compromettre l'intégrité physique des participants ou de la population locale, ou les résolutions émises par l'autorité compétente dans l'exercice de leurs fonctions ne seront pas considérés comme des fondements juridiques pour une demande d'indemnisation de quelque nature que ce soit par l'un quelconque des participants.

19. RECOMMANDATIONS.

1. Le Club Sportif Fortuna recommande aux participants de faire le Questionnaire sur les signes et symptômes ici.

2. Le service qui assure le transport et le retrait des effets personnels est laborieux. Des valises de voyage et de grands sacs ne seront pas acceptés. Utilisez une poche ou un sac à dos de forme et de couleurs inhabituelles. Placez l'étiquette avec le numéro de dossard très visible et facilement identifiable à l'arrivée.

3. Ne prenez pas plus de boisson que nécessaire; pensez aux autres qui viennent après vous et qui en auront plus besoin. Dans les ravitaillements avec des verres, si vous n'avez pas pratique de boire en courant, il est préférable de s'arrêter quelques secondes.

4. Dosez votre effort en fonction du parcours. Il est préférable de se retirer à temps.

5. Ne vous arrêtez pas après avoir passé la ligne d'arrivée: pour éviter de grosses aggrégations, continuez jusqu'aux stands de boissons et retirez à la Plaza de Gipuzkoa vos objets personnels.

6. Pour tout ce que cette réglementation n'aurait pas prévu, on appliquera les normes de la IAAF.

Erakundeak - Instituciones



Donostia Kirola



Diputación Foral
de Gipuzkoa



Ayuntamiento de
San Sebastián



Donostia Sustapena



Departamento de
Turismo, Comercio y
Consumo del GV



Errenerteriako Udala



San Sebastián Turismoa



Gipuzkoa Turismoa



Ayuntamiento
de Irun



Pasaiako Udala



Oiartzungo Udala



Osakidetza



Urruñako Udala

Laguntzaileak - Colaboradores



Adimedia



Akting



Vitaldin



SQA Drones



El Diario Vasco



Juper



Echemar



Agua Mineral
natural de Insalus



Guuk



Powerade



Giroa Veolia



CLC Suministros
Industriales



d·bus



Amstel



ORMA
Infraestructuras
para Eventos



Grupo Cei



Aguas del añarbe



Asociación Navarra de
Diabetes



Herri Ametsa ikastola



Atzegi



Eroski



Easo Motor



Rituals



Streetmarketing Event
Company

Laguntzaileak - Colaboradores

Cafés la Brasileña	Bengoa Audiovisuales	Grupo Delta	Euskotren	Euskal Trenbide Sarea	Bi-K Escuela de Masaje
Renfe Aldirikoak	Txingudiko Zerbitzuak	AUIF	Urbil	Vallina Teletaxi	Construcciones Alzola
Asfaltia	dasMoto BMW	Zaisa	FCC	Salto systems	Hostelería Gipuzkoa
zumy	Asociación de Hoteles de Gipuzkoa	Sayma	gaztea	Caldo Aneto	Urtaro Bidaiaik
Filipinos	Embutidos Urkabe	Deusto Business School	Tximela	Colegio Oficial de Podólogos del País Vasco	Asociación Gipuzkoana de Diabetes
Laser	Banco de Alimentos de Gipuzkoa	Kronoak	Errotaundi Okindegia	Hyundai Oarso Car	Sanytol
Cuétara	Physiorelax	Zurriola ikastola	Vasco Deportivo Sestramiña		

ESKERRIK ASKO!

B/SS
60
2025.11.09



Behobia - San Sebastián

BEHOBIAK BATZEN_GAITU



Entrena con Forum Sport
Running Club Donostia
Entrenatu Forum Sport
Running Club Donostiarekin

 **forum sport**
Kirolak batzen_gaitu

Arrasate • Azpeitia • Eibar • Errenteria • Garbera • La Bretxa • Olaberria • Urbil • Zarautz