



54 #behobias  
**EGINEZ  
ALDATU  
MUNDUA**

**PRENTSA  
DOSSIERRA**

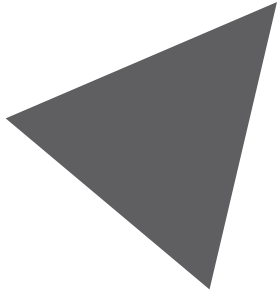


Behobia - San Sebastián



FORTUNA  
Kirol elkarte  
Club deportivo





**B/SS**  
Behobia - San Sebastián

**50 / 50**

**2025**

50/50/25

50/50/25

50/50/25

50/50/25

50/50/25

50/50/25

50/50/25



## Zer da BSS 50/50/25?

Berdintasunaren gaineko hausnarketa kritikoa egiteko, ikasteko eta ekintza ludikoak lantzeko prozesua da, eta helburua 2025ean Behobia - Donostia lasterketa parekidea izatea da. Behobia SS lasterketaren antolatzaileek sustatu dute ekimen hau, eta Fortuna Kirol Elkarteak hartzen du barne. Aldi berean, Behobiaren ekosistema, kirol-erkidago eta, oro har, Gipuzkoako gizarte osoaren parte-hartze aktiboa eta kontzientziatua sustatuko du.

## Zergatik urrats hau?

Munduan zehar antolatzen diren lasterketetan ez bezala, zergatik ez da parekidea Behobia - Donostia? Behobia Txikin zergatik dira % 44 neskek eta helduen Behobian soilik % 24 dira emakumeak? Galdera horiek datozkigu Behobia - Donostia antolatzen dugunon burura, eta horiek aztertzeko asmoa dugu. Ez dago emakumeen parte-hartzea galaraziko duen hesi fisikorik edo legalik; bai, ordea, genero-estereotipoak elikatzen dituzten eta emakumeak kirol-jardueratik kanpo uzten dituzten alderdi kulturalak eta sozialak. Ekimen honen bitartez errealitate hori ezagutu nahi dugu, horretaz ikasi eta horri buruzko hausnarketa egin, eta egoera hori eraldatzen lagundu. Klub eta gizarte gisa dugun erantzukizuna da.

## Nola egingo dugu?

Zazpi urteko lan-egitasmo batean egituratutako prozesu estrategiko bat proposatzen dugu. Urtero kirolarekin eta generoarekin lotura izango duen gai bat landuko dugu sakon: adibidez, aisiaren erabilera, gorputzaren pertzepzio bitarra eta lehiakortasunaren eta jokoaren inguruan ditugun kontzeptuak, besteak beste. Gai bakoitzetik ideiak eta kontzeptuak aterako ditugu, eta horiek ikertu egingo ditugu, Behobia - Donostiari eragiten dioten alderdiak zehatzago aztertze aldera. Hausnarketaren ondoren, inplementazio-fasea etorriko da, eta horretan klub gisa inplikatu gaituzten hobekuntza-ekintzak proposatuko dira. Ekintza horiek lasterketan esku hartzen duten pertsona guztiek eta, oro har, gizarteak parte hartzeko eta kontzientziatzeko baliatuko dira.

## Nola har dezaket parte?

Queremos que participes, y te lo pondremos fácil. Puedes ponerte en contacto con el Grupo Asesor BSS50/50/25, y contarnos tus ideas, experiencias y propuestas. Si quieres, puedes participar en las iniciativas BSS50/50/25 que hagamos durante el año, o ayudarnos a difundirlas. Y, por supuesto, queremos que participes en la carrera.

## Joango al gara 50/50/25era?



## **Kathrine Switzerrek, Behobia - Donostiako hainbat ekitaldietan parte hartuko du**

1947an Ambergen (Alemania) jaioa, baina estatubatuar nazionalizatua, Bostoneko maratoiean ofizialki parte hartu eta hau bukatu zuen lehen emakumea izan zen 1967an, ordurarte gizonek bakarrik parte hartu zezaketen proban.

Nahiz eta debekatua egon, Kathrinek korrika egin eta 4 ordu eta 20 minututan bukatu zuen proba. Ondoren, New Yorkeko maratoia irabazi zuen 1974ean eta bigarren postua lortu zuen Bostonekoan, bere markarik onena eginez 2 ordu 51 minutu eta 37 segundu.

Fortuna K.E. eta Deustuko Unibertsitateko elkarlanerako akordioari esker, Kathrine Switzer kirolean emakumearen berdintasunaren aldeko borrokan erreferentea, 54. Behobia – Donostiako ohorezko gonbidatua izango da eta Azaroaren 13an DeustoForum Gipuzkoa konferentzian egongo da.

54. Behobia – Donostian emakumearen partaidetza %25koa izango da, 2025ean %50koa izatea espero da. Hori dela eta, aurtengo ediziorako aukeratutako leloa #BehobiaSS eginez aldatu mundua izan da, “Kirola eta Emakumeari” ikusgaitasun gehiago emateko eta beharrezko ohitura aldaketa bat lortu ahal izateko. Horretarako Fortuna K.E.k eta Deustuko Unibertsitateak esfortzua egin dute, kirolean emakumearen berdintasunaren borrokan mito bat den Kathrine Switzer ekartzen



## KATHRINE SWITZERREN PROGRAMA

### AZAROAK 10 LARUNBATA

**19H00** Ficoban ospatuko det Lasterketaren azokara Kathrine Switzerre bisita.

### AZAROAK 10 IGANDEA

**10H00** Irteera Behobian

**11H30** Helmuga eta Sari banaketa Donostian. Sari banaketa ondoren, prentsaurreko bat egongo da

### AZAROAK 12 ASTELEHENA

Gipuzkoako Foru Aldundian harrera

### AZAROAK 13 ASTEARTEA

**11H30** DeustoForum. Konferentzia.  
Universidad de Deusto San Sebastian





## Behobia eginez aldatu mundua

50/50/25 asmo handiko proiektua martxan jartzen genuen urtean leloak ere bat egin behar zuen. Goazen dena emanez! esatea izan behar zuen.

50/50/25 proiektua zazpi urtetan garatu beharreko hainbat ekintzen plan bat da, helburu duena 2025 urtean lasterketan parte hartzen duten emakumeen kopuruak gizartekoarekin bat egitea: %50a.

Egitasmoaren xedea da ahal duen heinean bere alea ekartzea aipatu helburua erdiesteko beharrezkoa den aldaketa sozialean. Ohitura aldaketa eta emakumeak kirola egiten ikustaraztea dira aldaketa ekartzen lagunduko dutenak. Horregatik, ahalegin berezia egingo dugu ikusgai egiteko aurtengo eta hurrengo urteetan.

### (Behobia - Donostia, Antolakuntza)

Aurtengo Behobia 2018ko elastikoak dakarren leloa irakurriz gero, handiusteko itxurakoa gerta daiteke zenbaitentzat. Era berean, "50/50/25", epe ertainerako Fortuna Kirol Elkarteak beregain hartu duen xede edo erronka gehiegizkoa irudituko zaie zenbaiti. Hori horrela izanik ere, helburu handiak lortzekotan, gorago, urrutiago begiratu beharra dago, eta utopiak egia bihur daitezke

### (Enrique Cifuentes, Fortuna K.E. Presidentea)

## AURKIBIDEA

	AURKEZPENA.....	8
	DORTSALEN BANAKETA.....	9
	LASTERKETAREN AZOKA.....	10-11
	BSSTXIKI.....	12-13
	BSS GAZTEA.....	14-16
	BEHOBIA - DONOSTIA.....	17
	BSS FITXA TEKNIKOA.....	18
	IBILBIDEA.....	19
	ORDUTEGIAK ETA IRTEERA TALDEAK.....	20
SERVICIOS	ERBIAK.....	21
	KONTSIGNA.....	22-23
	IRTEERARA NOLA JOAN.....	24-26
	HORNIDURA PUNTUAK.....	27
	ANIMAZIO PUNTUAK.....	28
	ERRETIRATZE PUNTUAK.....	29
	HELMUGA.....	30-32
	ZERBITZU BEREZIA.....	33
	ADIN TARTEAK 2012-2018.....	34-35
	EMAKUMEZKOEN IZEN-EMATEAK BEHOBIAN.....	36
DATOS	IZEN EMANDAKOEN JATORRIA.....	37-46
	BEHOBIAKO BETERANOAK.....	47
	BSS 2017KO PODIUMAK.....	48
	BEHOBIAKO IRABAZLEAK.....	49-50
	IBILBIDEKO ERREKORRA.....	51
	B/SS PERTSONA EZINDUAK.....	52
	B/SS PATINATZAILEAK.....	53
	PODIUMS BSS ROLLERS 2017.....	54
	BSS PATINATZAILEAK 2017KO PODIUMAK.....	55
	BSS PATINATZAILEAK IBILBIDEKO ERREKORRA.....	56
SALUD	BSS DATU TOTALAK.....	57
	OSASUN DATUAK DITUEN APP-A.....	58
	DORTSALEKO DATUAK.....	59
	ZEINU ETA SINTOMEN GALDETEGIA.....	60-61
	OSPITALE MUGIKORRAK.....	62
	DIABETESA DUTEN PERTSONENTZAKO GLUZEMIA POSTUAK.....	63
	BEROAREN ERAGINA.....	64-65
	BSS SAFE.....	66
	DOTSAL SOLIDARIOAK.....	67
	BEHOBIA IRAUNKORRA.....	68-70
BSS APP-AK.....	71	
PRENTSA.....	72-73	
SARE SOZIALAK.....	74	

# AURKEZPENA



1911 - 2018



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

Egungo bazkide kopurua: 1.200 bazkide.

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

Kirol Proba Aipagarrienak: Mendi zeharkaldia (1941. urtetik), Getaria-Donostia piraguan (1979tik) eta guztietan ezagunena, Behobia-Donostia lasterketak 1919an izan zuen lehen edizioa.

Egungo Sailak:

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

Kirol-azpiegiturak:

- 2 Kiroldegi (igeriketa, eskala eta beste hainbat kirol)
- Ur kiroleko Kontxa hondartzako lokala.







## DORTSALEN BANAKETA

Gure denda kolaboratzaileetan jasotzea erabaki duten parte-hartzaileek Urriaren 25etik Urriaren 10a arte egin dezakete.

**14246**  
DORTSAL

**9**  
probintzia

**42**  
denda

### Gipuzkoa

- SHANTI KIROLAK
- ROBERS
- ARALAR KIROLAK
- INTERSPORT URRUTIA
- ASKASIBAR INTERSPORT
- LAZKANO KIROLAK
- FORUM OLABERRIA
- FORUM GARBERA
- FORUM AZPEITIA
- FORUM ERRETERIA
- FORUM EIBAR
- FORUM ARRASATE
- FORUM URBIL
- FORUM LA BRETXA

### Nafarroa / Navarra

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

### Araba / Álava

- ZUBIAURRE KIROLAK
- RUNNING FIZ
- FORUM LLODIO
- FORUM VITORIA

### Bizkaia

- FORUM ARTEA
- FORUM CASCO VIEJO
- FORUM ZALLA
- FORUM GERNIKA
- FORUM BARAKALDO
- FORUM PORTUGALETE
- FORUM BILBAO
- FORUM BILBONDO
- FORUM ABADIÑO
- BIKILA BILBAO
- RUNNING BILBAO

### Besteak / Otros

- DEPORTES ZENIT (Zaragoza)
- DEPORTEZ MANZANEDO (Burgos)
- FORUM SANTANDER (Santander)
- FORUM ALISAL (Santander)
- FORUM LOGROÑO (Logroño)
- FORUM JACA (Jaca)
- FORUM MIRANDA (Miranda de Ebro)
- FORUM PALENCIA (Palencia)
- FORUM INTU ASTURIAS (Lugones)

## LASTERKETAREN AZOKA (FICOBA)

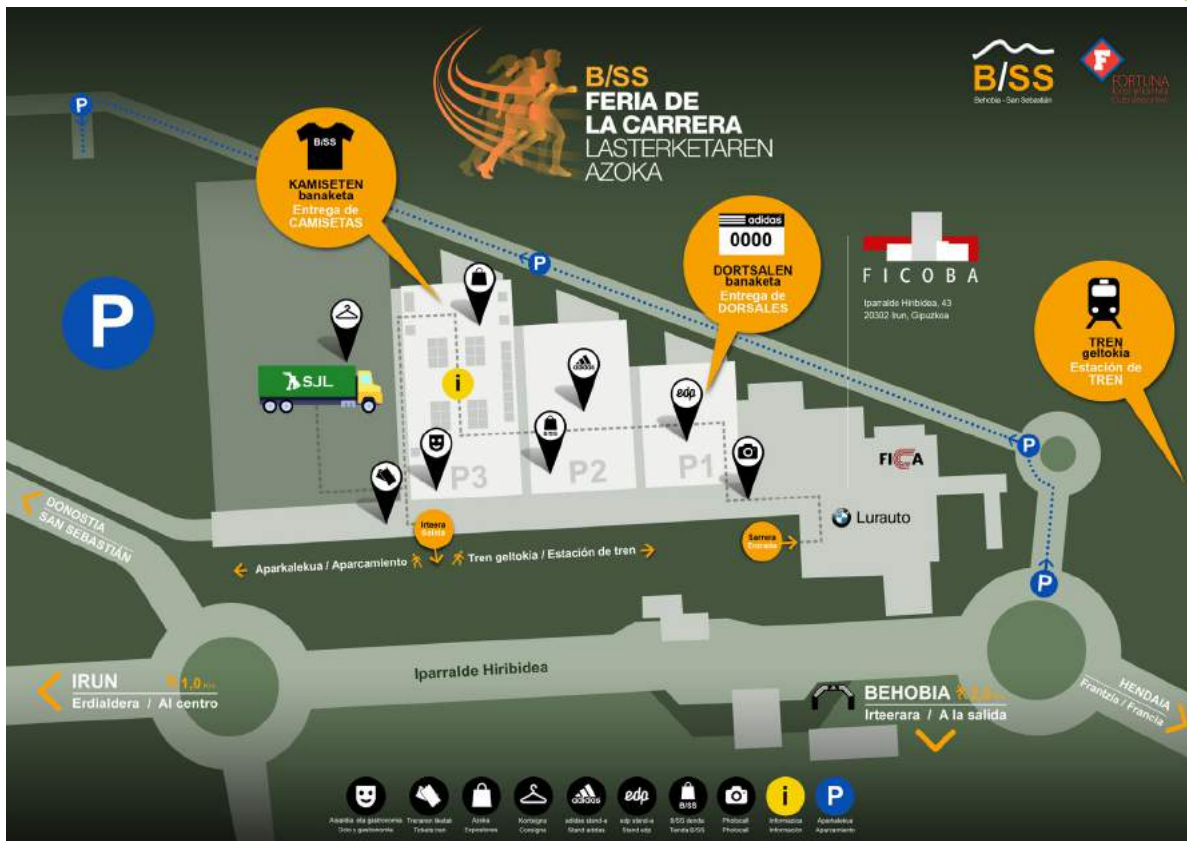
FICOBA da lasterketaren azoka egiteko aurten aukeratutako gunea. Donostiatik 20 kilometrora eta lasterketaren irteerarik oso gertu, erakustazokaren tamainak aukera emango digu bertaratu ohi den jendetzaren neurrira egingdako ekimen bat antolatzeko: toki gehiago, erakusmahai gehiago, hitzaldiak... Gainera, doako aparkalekua eta garraio bide lotura onak ditu, erraz bertaratzeko trenez nahiz autobusez.

### AZOKA ORDUTEGIA

Azaroak 9, 12:00etatik a 21:00etara.

Azaroak 10, 10:00etatik a 20:00etara.

**16529**  
DORTSAL



## BILDUTAKOAK ETA ERAKUSKETARIAK

URTEA	EGUNA	BILDUTAKOAK	%
2012	OSTIRALA	4273	25,85
	LARUNBATA	12251	74,15
	TOTALA	16524	
2013	OSTIRALA	4437	20,01
	LARUNBATA	17732	79,99
	TOTALA	22169	
2014	OSTIRALA	6144	23,93
	LARUNBATA	19535	76,07
	TOTALA	25679	
2015	OSTIRALA	6595	23,91
	LARUNBATA	20841	76,09
	TOTALA	27436	
2016	OSTIRALA	6712	24,30
	LARUNBATA	20914	75,70
	TOTALA	27626	
2017	OSTIRALA	4916	19,38
	LARUNBATA	20453	80,62
	TOTALA	25369	

URTEA	POSTUAK	KARPAK	STAND MODULARRAK	BESTEAK
2013	35	8	40	2
2014	46	12	39	6
2015	40	11	40	5
2016	41	14	42	4
2017	-	-	-	-



## BEHOBIA TXIKI

10-13 años	8-9 años	6-7 años	0-5 años
15:00 h.	15:30 h.	16:00 h.	16:30 h.
Solamente niños/as.	Niños/as con 1 responsable adulto.	Niños/as con 1 responsable adulto.	Niños/as con 1 responsable adulto.
Los responsables dejarán a los niños/as en la entrada e irán a la zona de espectadores.	El responsable, identificado con cinta, accederá al césped con su niño/a.	El responsable, identificado con cinta, accederá al césped con su niño/a.	El responsable, identificado con cinta, accederá al césped con su niño/a.

**GUÍA RÁPIDA**

- 1 Dejar los niños/as en el estadio**  
De 0 a 9 años irán acompañados por 1 responsable adulto. El/la responsable llevará 1 cinta (incluida en el dorsal) por cada niño.
- 2 Ocupar espacio para espectadores**  
En las gradas o en el cinturón que rodea la pista de atletismo.
- 3 Recogerlos/as a la salida de la zona vallada**  
10 a 11 años recogerlos/as a la salida de la zona vallada.

### Mailak eta Distantziak

- 0 - 2 urte, bitartean, ibilbidea itxia. ordua zehazteko
- 3 - 5 urte, ibilbidea 100 m.
- 6 - 7 urte, ibilbidea 200 m.
- 8 - 9 urte, ibilbidea 400 m.
- 10 - 11 urte, ibilbidea 800 m.
- 12 - 13 urte, ibilbidea 1200 m.

\* Umeak heldu BAKARRAREKIN sartuko dira pista.



### Dortsalen jasotzea

Dortsalak Anoeta futbol zelaian jasoko dira, eta ondoren, Korrikalariaren Ferrian, kamixeta (Anoetako Belodromoan). FERIA azaroaren 11n, ostirala, 12:30etik 21:00etara; eta azaroaren 12an, larunbata, 10:00etatik 13:00etara. Izen ematea egitekoan momentuan jasotako ziurtagiria eramatea gomendatzen dizuegu.

### Trofeoak

Parte hartzaile guztiek domina bana jasoko dute txanda bakoitza bukatu ondoren.

Askaria

Tanda edo bloke bakoitzeko amaieran bokata eta batido bat emango zaio parte hartzaile bakoitzari.

### Behobia Txiki eta Unicef

#### Zer da Unicef:

UNICEF-ek haur guztien ongizatea eta eskubideak sustatzen ditu egiten duen lanean. Gure laguntzaileekin batera, 190 herrialde eta lurraldetan lanean dihardugu, konpromiso hori ekintza praktikoak bilatzeko, gure ahalegina batez ere haur ahulei eta baztertuei bideratuz, ume guztien onerako, dauden tokian daudela.

### Sirian Emergentzia

Bildutako diru guztia Siriako larrialdiak sortu dituen arazoei aurre egiteko bideratuko du UNICEFek

Haur guztien eskubideak bermatzeko eta berez jasanezina den egoera batean laguntza eskaintzeko. Denok merezi dugulako mundu hobeagoa eta zuzenagoa. Siriako haurrek ere etxe bat izateko eskubidea daukatelako, segurua den leku batean hezitzeko, medikuarengana joateko, eskolaz gozatzeko...

Horrenbestez, edizio honetako diru-ekarpena, bere osotasunean Siriako Larrialdira bideratuko da. UNICEFek herrialdean bertan testuinguru gogor batean dihardu: orain dela 6 urte baino gehiago hasi zen gerrak milaka pertsonen etorkizuna zapuztu egin du, haien etxeetatik ihes egitera behartuz, bizirauteko eta haurren bizitza babesteko. UNICEFek euskarri izan nahi du, bortizkeriatik eta ankerkeriatik haurrak zaintzeko. Tiroketak eta leherketen artean, haurren bizitzak isiltasun osoz itzaltzen dira.

8 milioi haur baino gehiagok premiazko laguntza humanarioa behar dute. Txikienek nahigabeaz eta sufrimenduaz haratago ez dute ezer gehiagorik eza-gutu. Ez dakite zer den bonben etengabeko mehatxurik eta indarkeriarik gabe bizitzea.



## B/SS GAZTEA



**DATA**  2018 Azaroak 11

**ORDUA**  9:45

**EDIZIOA**  N° 5. Edizioa

**DISTANTZIA**  4.400 m

**PARTE HARTZAILEAK**  275

**IRTEERA**  Herrera

**HELMUGA**  Donostia

**KATEGORIAK**  Kadeteak: 64 parte-hartzaile (2003)  
Jubenilak: 133 parte-hartzaile (2001 - 2002)  
Juniorrak: 51 parte-hartzaile (1999 - 2000)

### IZEN-EMATEEN BILAKAERA:

2014	225
2015	220
2016	299
2017	302
2018	248

2018	TOTALA	NESKAK	MUTILAK
KADETEAK	64	24	40
JUBENILAK	133	57	76
JUNIORRAK	51	23	28
TOTALA	248	104	144



## B/SS GAZTEA

**BSS gaztea**

- Itenerio: Salida Deport.
- Intercambio saltiriko: Acceso hasta salida. Acceso signa. Signa.
- Poltsak: Consigna. Storage.
- Mediku: Médico. Medico.
- Informazio: Información. Information.
- WC: Wotuna. Servicios. Toilets.
- Ura: Agua. Eau.
- Leabakura: Carrera. Course.
- Berrikida gunea: Zona calentamiento. Zone chauffage.

**B/SS**  
Behobia - San Sebastián

**F**  
FORTUNA  
Kiral elkarte  
Club deportivo

Trintxerpe

Herrera

0 Km.

5 Km.

9:45 h.

hasta las 9:15 h.

RECORRIDO

euskobren Estación Herrera

renfe Estación Herrera

## ZERBITZUAK

### Irteerara Garraioa

Euskotren eta Renfeko zerbitzu berezia erabili ahal izango da Herrerako geltokietara. Ez da baimenduko ibilgailu partikularrik irteeran.

### Kontsigna

Irteeran kontsigna zerbitzua jarriko da parte hartzaileen motxilak helmugara eramateko. Zerbitzua 9:00etan bukatuko da. Helmugako Kontsignan (Gipuzkoa Plaza) jaso ahal izango dira.

### Sari banaketa

Maila eta sexu bakoitzeko lehen hirurak igoko dira Boulevard-eko podiumera. Oroigarri moduan, parte hartzaile guztiek domina bana jasoko dute helmugan.

### Helmugako Hornidura Postua eta Zerbitzuak

Parte hartzaileek helmugako hornidura postuan edaria eta janaria eskuratu eta gainontzeko zerbitzuez goza dezakete.

## BEHOBIA - DONOSTIA

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

2015-ean 34.000 lasterkarirekin izan da partaidetza altuena, iaz 31.276 lasterkaritarak jetsi zen. Aurten iazko partaideitzaren antzekoa izango dugu 30.912 lasterkarirekin. Behobiako hirugarren izen emate altuena izango da.

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

### IZEN-EMATEEN BILAKAERA:

1979	1.000	2011	23.000	2016	31.276
1992	5.000	2012	25.000	2017	30.912
1996	10.000	2013	28.000	2018	30.775
2008	15.000	2014	30.000		
2010	20.000	2015	34.000		



## BSS FITXA TEKNIKOA

**DATA**



2018 Azaroak 11

**EDIZIOA**



54. Edizioa

**DISTANTZIA**



20 Km (homologatu gabea)

**IBILBIDEA**



192m igoera  
80m-ko gaina Km 7

**IRTEERA**



Irun (nazioarteko zubiaren ondoan)

**HELMUGA**



Donostia - San Sebastián

**ANTOLATZAILEA**



CD Fortuna KE

### KONTROL ITXIERARAKO GEHIENEZKO DENBORA

Iristeko gehienezko denbor, irteerako alfonbratik pasatu ondoren:

2:35 ordu

### BEHARTUTAKO ERRETIRATZEA

10. Km, gehienez 1:15 ordu azken irteeratik.

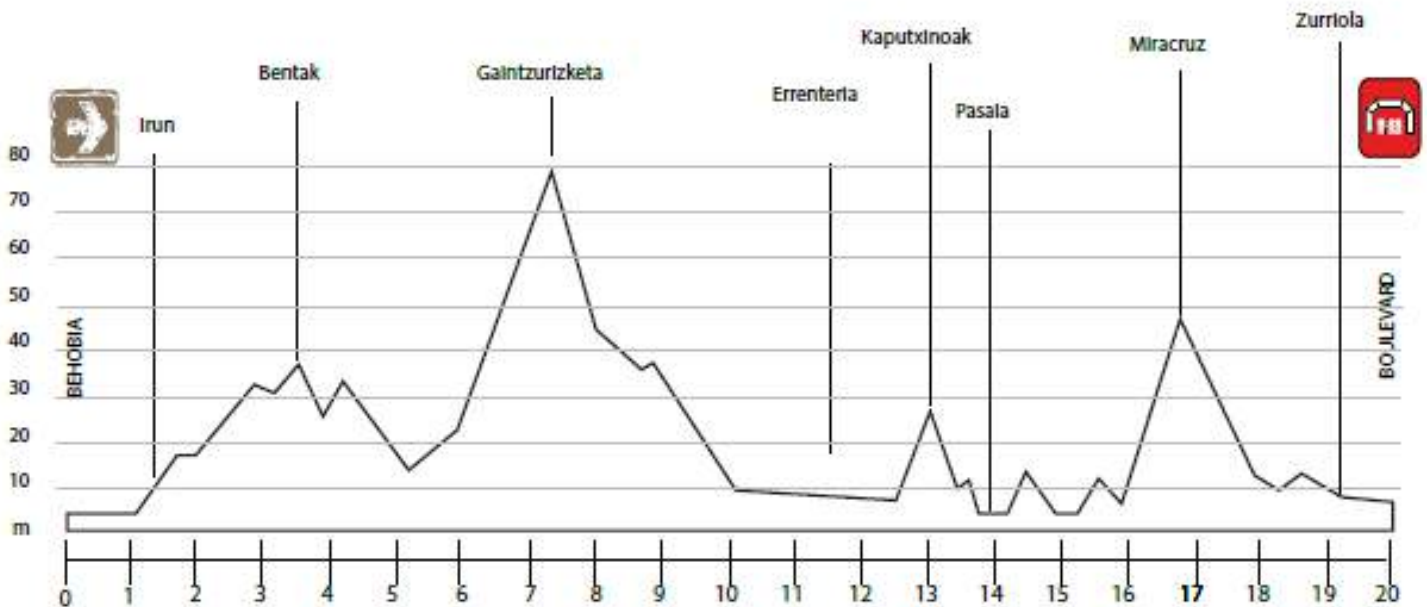
15. Km, 1:55 ordutan.

Beranduago iristen diren lasterkariak erretiratu egin beharko dira, hala egin ezean, edonolako erantzunkizunari uko egingo dio antolakuntzak.



## IBILBIDEA

Behobia-Donostia lasterketak dezenteko ahalegin eskatzen duen ibilbidea du, bi maldak garrantzitsurekin: Gaintzurizketa gainera doana (7. km-an) eta Miracruz Gainera doana (17. km-an). Harez gain, hainbat igoera eta jaitsiera txikiago ere baditu, baina ahalegina kudeatzerakoan kontutan hartu beharrekoak. Orotara 192 metroko igoera du, aurreko ibilbideak 164 m-en aldean.



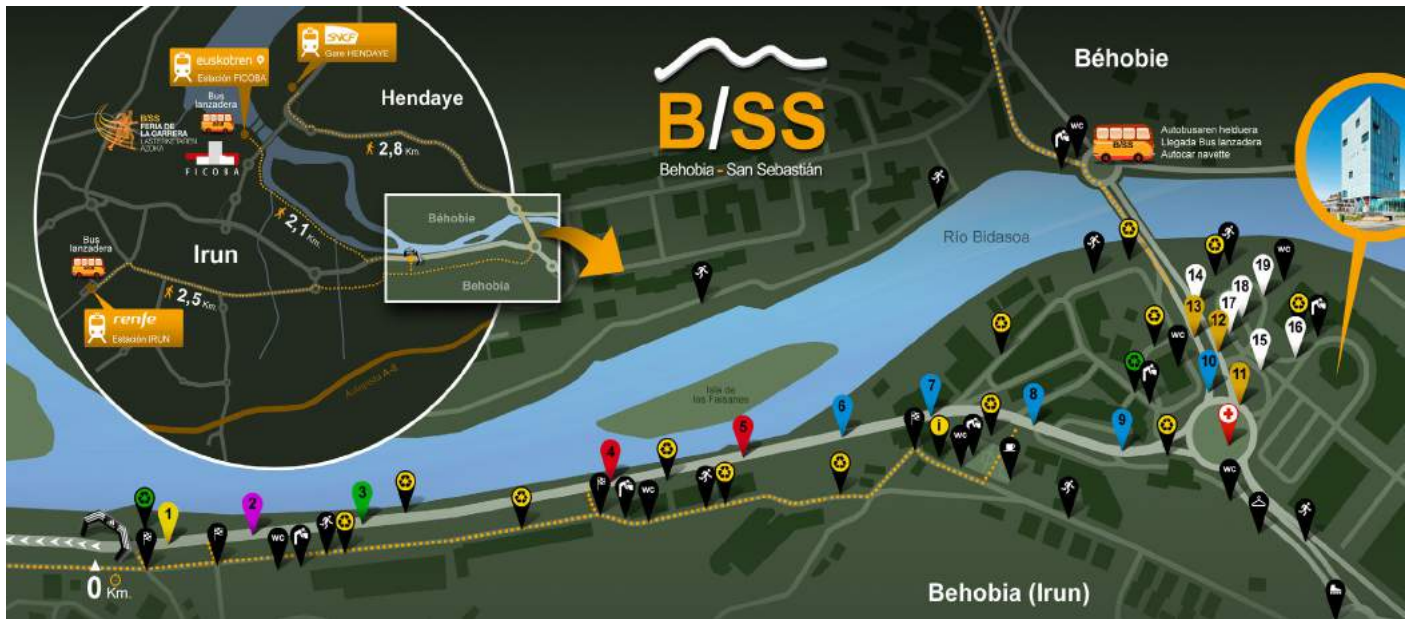


# BEHOBIA-DONOSTIA

## ORDUTEGIAK ETA IRTEERA TALDEAK

Aurten izen emandakoen baitan taldeak berregin dira, talde gorri bat kendu eta txuri bat gehitu da.

Erreferentziak	Referencias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
9:45	9:50	10:15	10:16	10:18	10:21	10:24	10:29	10:33	10:37	10:42	10:50	10:57	11:01	11:05	11:10	11:16	11:22	11:29	11:35	11:39	
	9:30	9:00	9:00	9:05	9:05	9:10	9:10	9:15	9:15	9:15	9:20	9:20	9:25	9:25	9:30	9:30	9:35	9:35	9:40	9:40	
		1h15	1h20	1h25	1h25	1h30	1h33	1h33	1h33	1h33	1h33	1h40	1h40	1h40	1h40	1h45	1h45	1h45	1h50	1h50	2h00



54. Behobia

#behobiass







## ERBIAK

Ondoren aurten erbi lanetan ibiliko diren pertsonen zerrenda.



- GRUPO 2  1h15m ERBIA: IÑAKI AÑORGA
- GRUPO 3  1h20m ERBIA: JOSÉ CARLOS DELGADO
- GRUPO 3  1h25m ERBIA: IÑAKI GERICA
- GRUPO 4  1h25m ERBIA: ALBERTO MANZANARES
- GRUPO 4  1h30m ERBIA: IGOR AYERBE
- GRUPO 5  1h25m ERBIA: IGOR ORTIZ
- GRUPO 5  1h30m ERBIA: JAVIER ELIAS
- GRUPO 6  1h33m ERBIA: IÑIGO GONZALEZ
- GRUPO 6  1h40m ERBIA: AIERT AYESTARAN
- GRUPO 7  1h33m ERBIA: LURDES OIARTZABAL
- GRUPO 7  1h40m ERBIA: ANA CRUZ OYARZABAL
- GRUPO 8  1h33m ERBIA: NERE ARREGI
- GRUPO 8  1h40m ERBIA: TANIT PEREZ DE LECETA
- GRUPO 9  1h33m ERBIA: LIZAR IRAZUSTA
- GRUPO 9  1h40m ERBIA: ALAZNE MUJICA

- GRUPO 10  1h33m ERBIA: JUAN LUIS AZPIROZ
- GRUPO 10  1h40m ERBIA: EVA ESNAOLA
- GRUPO 11  1h45m ERBIA: NERE HERMO
- GRUPO 11  1h50m ERBIA: PAQUI LOPEZ
- GRUPO 12  1h45m ERBIA: ALOÑA ANCIN
- GRUPO 12  1h50m ERBIA: JUANJO BUENO
- GRUPO 13  1h45m ERBIA: ENERITZ SEIN
- GRUPO 13  1h50m ERBIA: JOSE L. DAGUERRESAR
- GRUPO 14  2h00m ERBIA: NERE GARCIA
- GRUPO 15  2h00m ERBIA: ENRIQUE CAMPOS
- GRUPO 16  2h00m ERBIA: MARCOS ARRIARAN
- GRUPO 17  2h00m ERBIA: ROSI CALLES
- GRUPO 18  2h00m ERBIA: JAVIER SARRIEGI
- GRUPO 19  2h00m ERBIA: IDOIA ESNAOLA



## KONTSIGNA

Edizio honetan, aurreko urteetan bezala, 4 kontsigna puntu izango ditugu:

### Materiala uzteko puntuak:



Lasterketaren Azoka  
(Azaroak 9 eta 10)



Zuhaizti Kiroldegia  
Gipuzkoa Plaza  
(Azaroak 11, 7:30etan hasita)



Irteera  
(Azaroak 11, 8:30etan hasita, dortsalean jartzen duen ordu muga arte)





## KONTSIGNA

Jasotze Puntuak:



Gipuzkoa Plaza



Zuhaizti Kiroldegia





## IRTEERARA NOLA JOAN

Parte-hartzaileek aukera ezberdinak dituzte irteerara joateko:



### Linea 1 (bus 1):

Salida desde San Pedro **8:00 horas**

Paradas:

- 📍 San Pedro
- 📍 San Pedro hiribidea 51
- 📍 Pasai Antxo (parada sobre la ría)
- 📍 Iztieta (Errenteria)
- 📍 Alameda (Errenteria)

### Linea 2 (bus 2):

Salida desde Donibane **8:00 horas**

Paradas:

- 📍 Meipi
- 📍 Lezo
- 📍 Alameda (Errenteria)



SPORTBUS

- 📍 Bilbao
- 📍 Portugalete
- 📍 Burgos
- 📍 Castro Urdiales
- 📍 Vitoria - Gasteiz

## Autobus Pribatuak

Irteerara gerturaten diren autobus pribatuak, Illunbeko zezen plazako parking-a erabiltzeko aukera izango dute.





## IRTEERARA NOLA JOAN

RENFE



**Renfe Txartela 1€**

Pio Baroja eta Zuhaitzi Kiroldagietan  
Azaroaren 10 arte

Azaroaren 9 eta 10ean Korrikalariaren azokan  
Azaroaren 11ean Ez da saltzen

### AZAROAK 11 / 11 DE NOVIEMBRE



	Brinkola	Legazpi	Zumarraga	Ormaiztegui	Beasain	Ordizia	Itsasondo	Legorreta	Ikaztegieta	Alzola	Tolosa	Tolosa Centro	Anceta	Villabona / Zizurkil	Andoain Centro	Andoain	Uniera	Herrani Centro	Herrani	Martulena	Loiola	Donostia / San Sebastian	Gros	Alegoriaeta	Intxaumondo	Herrera	Pasaia	Lezo / Renteria	Ventas de Iruñ	Iruñ	ORIGEN / JATORRIA	
DT	6:18	6:22	6:26	6:34	6:40	6:43	6:45	6:48	6:50	6:52	6:56	6:58	7:00	7:03	7:07	7:09	7:12	7:14	7:16	7:19	7:21	7:26	7:28	7:30	7:31	7:33	7:35	7:38	7:46	7:53		
DT				7:00	NO PARA	7:14	7:17	NO PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	7:54	7:56	8:01	NO PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	PARANO	
DT	7:27	7:31	7:35	7:43	7:49	7:52	7:54	7:57	7:59	8:01	8:05	8:07	8:09	8:12	8:16	8:18	8:21	8:23	8:25	8:28	8:30	8:30	8:37	8:39	8:40	8:42	8:44	8:47	8:57	9:02		
DT	8:37	8:41	8:45	8:53	9:01	9:03	9:05	9:08	9:10	9:12	9:16	9:18	9:20	9:23	9:27	9:29	9:32	9:34	9:36	9:39	9:41	10:08	10:10	10:12	10:13	10:15	10:17	10:20	10:30	10:35		
RE		9:47	9:51		10:05	10:08					10:20			10:27	10:32			10:40				10:48										MIRANDA EBRO
DT	9:38	9:42	9:46	9:54	10:00	10:03	10:05	10:08	10:10	10:12	10:16	10:18	10:20	10:23	10:27	10:29	10:32	10:34	10:36	10:39	10:41	10:45	11:00	11:02	11:04	11:05	11:07	11:09	11:12	11:22	11:27	
DT				10:26	10:34	10:40	10:43	10:45	10:48	10:50	10:52	10:56	10:58	11:00	11:03	11:07	11:09	11:12	11:14	11:16	11:19	11:21	11:26	11:28	11:30	11:31	11:33	11:35	11:38	11:48	11:53	
DT	11:20	11:24	11:28	11:36	11:42	11:45	11:47	11:50	11:52	11:54	11:58	12:00	12:02	12:05	12:09	12:11	12:14	12:16	12:18	12:21	12:23	12:28	12:30	12:32	12:33	12:35	12:37	12:40	12:50	12:55		
TOPO	11:38	11:42	11:46	11:54	12:00	12:03	12:05	12:08	12:10	12:12	12:16	12:18	12:20	12:23	12:27	12:29	12:32	12:34	12:36	12:39	12:41	12:46	12:48	12:50	12:51	12:53	12:55	12:58	13:08	13:14		
TOPO	12:38	12:42	12:46	12:54	13:00	13:03	13:05	13:08	13:10	13:12	13:16	13:18	13:20	13:23	13:27	13:29	13:32	13:34	13:36	13:39	13:41	13:46	13:48	13:50	13:51	13:53	13:55	13:58	14:08	14:13		
TOPO	13:38	13:42	13:46	13:54	14:00	14:03	14:05	14:08	14:10	14:12	14:16	14:18	14:20	14:23	14:27	14:29	14:32	14:34	14:36	14:39	14:41	14:46	14:48	14:50	14:51	14:53	14:55	14:58	15:08	15:14		
TOPO	14:38	14:42	14:46	14:54	15:00	15:03	15:05	15:08	15:10	15:12	15:16	15:18	15:20	15:23	15:27	15:29	15:32	15:34	15:36	15:39	15:41	15:46	15:48	15:50	15:51	15:53	15:55	15:58	16:08	16:13		
MD		15:32	15:37		15:52	15:55					16:07			16:13	16:18			16:26				16:34										MADRID CH.
TOPO	15:58	16:02	16:06	16:14	16:20	16:23	16:25	16:28	16:30	16:32	16:36	16:38	16:40	16:43	16:47	16:49	16:52	16:54	16:56	16:59	17:01	17:06	17:08	17:10	17:11	17:13	17:15	17:18	17:28	17:34		
TOPO	16:35	16:39	16:43	16:51	16:57	17:00	17:02	17:05	17:07	17:09	17:13	17:15	17:17	17:20	17:24	17:26	17:29	17:31	17:33	17:36	17:38	17:43	17:45	17:47	17:48	17:50	17:52	17:55	18:05	18:10		
TOPO	17:16	17:24	17:30	17:33	17:35	17:38	17:40	17:42	17:46	17:48	17:50	17:53	17:57	17:59	18:02	18:04	18:06	18:09	18:11	18:13	18:16	18:18	18:20	18:21	18:23	18:25	18:28	18:38	18:43			
TOPO	18:03	18:07	18:11	18:19	18:25	18:28	18:30	18:33	18:35	18:37	18:41	18:43	18:45	18:48	18:52	18:54	18:57	18:59	19:01	19:04	19:06	19:11	19:13	19:15	19:16	19:18	19:20	19:23	19:33	19:39		
TOPO		18:49	18:53		19:07	19:10					19:23							19:49				19:49						19:27	19:34	19:48		MADRID CH.
TOPO	19:13	19:17	19:21	19:29	19:35	19:38	19:40	19:43	19:45	19:47	19:51	19:53	19:55	19:58	20:02	20:04	20:07	20:09	20:11	20:14	20:16	20:21	20:23	20:25	20:26	20:28	20:30	20:33	20:43	20:49		
TOPO	19:56	20:00	20:04	20:12	20:18	20:21	20:23	20:26	20:28	20:30	20:34	20:36	20:38	20:41	20:45	20:47	20:50	20:52	20:54	20:57	20:59	21:04	21:06	21:08	21:09	21:11	21:13	21:16	21:26	21:31		
TOPO				20:58	21:01	21:03	21:06	21:08	21:10	21:14	21:16	21:18	21:21	21:25	21:27	21:30	21:32	21:34	21:37	21:39	21:44	21:46	21:48	21:49	21:51	21:53	21:56	22:06	22:11			
TOPO	21:03	21:07	21:11	21:19	21:25	21:28	21:30	21:33	21:35	21:37	21:41	21:43	21:45	21:48	21:52	21:54	21:57	21:59	22:01	22:04	22:06	22:11	22:13	22:15	22:16	22:18	22:20	22:23	22:33	22:39		
TOPO	22:03	22:07	22:11	22:19	22:25	22:28	22:30	22:33	22:35	22:37	22:41	22:43	22:45	22:48	22:52	22:54	22:57	22:59	23:01	23:04	23:06	23:11	23:13	23:15	23:16	23:18	23:20	23:23	23:33	23:39		
BUS																												23:28	23:35	23:48		

Autobusetan ezin da bizikletarik sartu, ezta maskotarik ere / Los autobuses NO admiten bicicletas ni mascotas

Regional Expres" eta "Media Distancia" trenek Nukleo barruan Aldiriko txartelarekin bidaiariak onartzen dituzte

Los trenes de R. EXPRES y M. DISTANCIA admiten viajeros con billete de Cercanías dentro del Nucleo







## IRTEERARA NOLA JOAN

### EUSKOTREN



euskotren		BSS 54		BEHOBIA - SAN SEBASTIAN																		AZAROAK 11 / 11 DE NOVIEMBRE	
				LASARTE - ORIA						DONOSTIA / AMARA						HENDAIA							
Lasarte	Erreola	Ahigaga	Lugatuz	DONOSTIA / AMARA	Anoeta	Lokoa	Itourain	Harrera	Pasaia	Galza	Erretoria	Fandora	Olazun	Gorbea	Berjak	Beltoso	Irun	Irun-Ficoba	Hendaia				
				7:16	7:18	7:20	7:22	7:24	7:27	7:29	7:31	7:32	7:35	7:39	7:44	7:46	7:48	7:50	7:52				
				7:39	7:42	→	→	7:48	→	→	→	→	→	→	→	→	→	8:09					
7:30	7:33	7:36	7:39	7:45	7:48	7:50	7:52	7:54	7:57	7:59	8:01	8:02	8:05	8:09	8:14	8:16	8:18	8:20	8:22				
				7:56	7:53	7:55	7:57	8:00	8:03	8:05	8:07	8:08	8:11	8:16	8:21	8:23	8:25	8:27					
7:50	7:53	7:56	7:59	8:07	8:10	→	→	8:16	→	→	→	→	→	→	→	→	→	8:39					
8:00	8:03	8:06	8:09	8:15	8:18	8:20	8:22	8:24	8:27	8:29	8:31	8:32	8:35	8:39	8:44	8:46	8:48	8:50	8:52				
				8:10	8:13	8:18	8:36	8:33	→	→	8:39	→	→	→	→	→	→	→	8:59	9:01			
				8:37	8:40	→	→	8:46	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	9:09				
8:30	8:33	8:36	8:39	8:45	8:48	8:50	8:52	8:54	8:57	8:59	9:01	9:02	9:05	9:09	9:14	9:16	9:18	9:20	9:22				
				8:56	8:53	8:55	8:57	8:59	9:02	9:04	9:06	9:07	9:12	9:16	9:21	9:23	9:27	9:29	9:31				
				9:06	9:03	9:05	9:07	9:09	9:12	9:14	9:16	9:17	9:20	9:25	9:30	9:32	9:37	9:39					
				9:10	9:13	→	→	9:19	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	9:47				
9:00	9:03	9:06	9:09	9:15	9:18	9:20	9:22	9:24	9:27	9:29	9:31	9:32	9:35	9:39	9:48	9:50	9:52	9:54	9:56				
				9:36	9:33	9:35	9:37	9:39	9:42	9:44	9:46	9:47	9:50	9:54	9:59	10:01	10:07	10:09					
				9:29	9:32	9:35	9:40	9:43	→	→	9:49	→	→	→	→	→	→	→	10:17				
9:30	9:33	9:36	9:39	9:45	9:48	9:50	9:52	9:54	9:57	9:59	10:01	10:02	10:05	10:09	10:17	10:19	10:21	10:23	10:25				
10:00	10:03	10:06	10:09	10:15	10:18	10:20	10:22	10:24	10:27	10:29	10:31	10:32	10:35	10:39	10:44	10:46	10:48	10:50	10:52				
10:30	10:33	10:36	10:39	10:45	10:48	10:50	10:52	10:54	10:57	10:59	11:01	11:02	11:05	11:09	11:14	11:16	11:18	11:20	11:22				
				11:00	11:03	11:05	11:07	11:11	11:14	11:16	11:18	11:19	11:22	11:27	11:32	11:34	11:36	11:38	11:40				
11:00	11:03	11:06	11:09	11:15	11:18	11:20	11:22	11:24	11:27	11:29	11:31	11:32	11:35	11:39	11:44	11:46	11:48	11:50	11:52				
				11:30	11:33	11:35	11:37	11:41	11:44	11:46	11:48	11:49	11:52	11:56	12:01	12:03	12:05						
<small>Lasarte - Hendaia: 7:30 - 14:30 → 30 minuturik behin / cada 30 minutos          Amara - Irun: 10:45 - 14:30 → 15 minuturik behin / cada 15 minutos          * 14:30etik aurrera igandetako ohiko zerbitzua / a partir de las 14:30 horas servicio habitual de domingo</small>																							
		HENDAIA						DONOSTIA / AMARA						LASARTE									
Hendaia	Irun-Ficoba	Irun	Beltoso	Berjak	Gorbea	Olazun	Fandora	Erretoria	Galza	Pasaia	Harrera	Itourain	Lokoa	Anoeta	DONOSTIA / AMARA	Lugatuz	Ahigaga	Erreola	Lasarte				
10:33	10:35	10:37	10:39	10:41	10:46	10:50	10:51	10:53	10:55	10:57	11:00	11:02	11:04	11:07	11:13	11:16	11:19	11:22	11:25				
10:43	10:45	10:48	10:50	10:52	10:57	11:01	11:02	11:04	11:06	11:08	11:11	11:13	11:15	11:18	11:21								
11:03	11:05	11:07	11:09	11:11	11:16	11:20	11:21	11:23	11:25	11:27	11:30	11:32	11:34	11:37	11:43	11:46	11:49	11:52	11:55				
11:13	11:15	11:18	11:20	11:22	11:27	11:31	11:32	11:34	11:36	11:38	11:41	11:43	11:45	11:48	11:51								
11:33	11:35	11:37	11:39	11:41	11:46	11:50	11:51	11:53	11:55	11:57	12:00	12:02	12:04	12:07	12:13	12:16	12:19	12:22	12:25				
12:03	12:05	12:07	12:09	12:11	12:16	12:20	12:21	12:23	12:25	12:27	12:30	12:32	12:34	12:37	12:43	12:46	12:49	12:52	12:55				
<small>Irun - Amara: 11:37 - 14:07 → 15 minuturik behin / cada 15 minutos          14:03tik aurrera igandetako ohiko zerbitzua / a partir de las 14:03 horas servicio habitual de domingo</small>																							
		ZUMAILA						DONOSTIA / AMARA						IRUN-FICOBIA									
Zumaila	Zereiz	Sor-Palaio	Orio	Urturi	Erreola	Ahigaga	Lugatuz	DONOSTIA / AMARA	Anoeta	Itourain	Harrera	Pasaia	Galza	Erretoria	Olazun	Berjak	Irun	Irun-Ficoba	Hendaia				
7:41	7:50	7:51	7:58	8:05	8:10	8:13	8:16	8:30	8:33	→	→	→	→	→	→	→	→	→	8:59	9:01			
9:00	9:08	9:09	9:15	9:24	9:29	9:32	9:35	9:40	9:43	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	10:17			
<small>Eguneko garrantziko ordutari igandetako ohiko zerbitzua / El resto del día, horario habitual de domingo</small>																							

**Euskotren Txartela 1€**  
 Pio Baroja eta Zuhaitzi Kiroldagietan  
**Azaroaren 10 arte**  
**Azaroaren 10 eta 11** Lasterketaren Azokan  
**Azaroaren 11** Amara eta Anoetako geltokietan





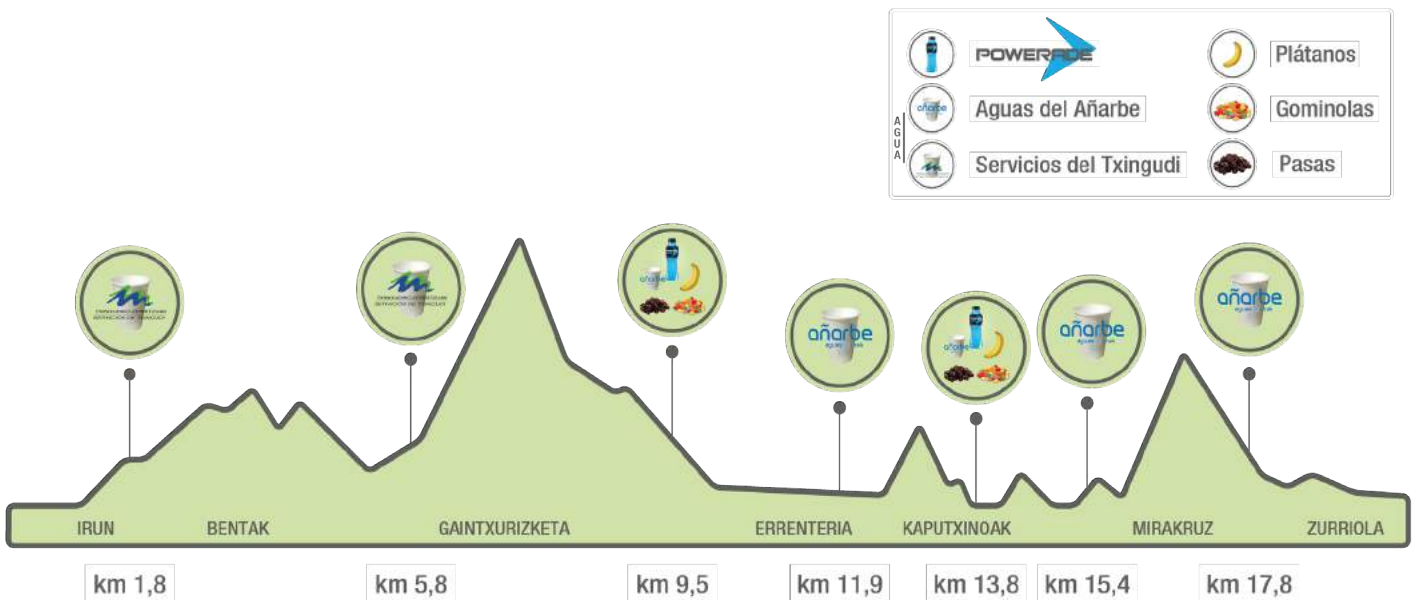


## HORNIDURA PUNTUAK



Ibilbidean zehar 7 hornidura puntu egongo dira.

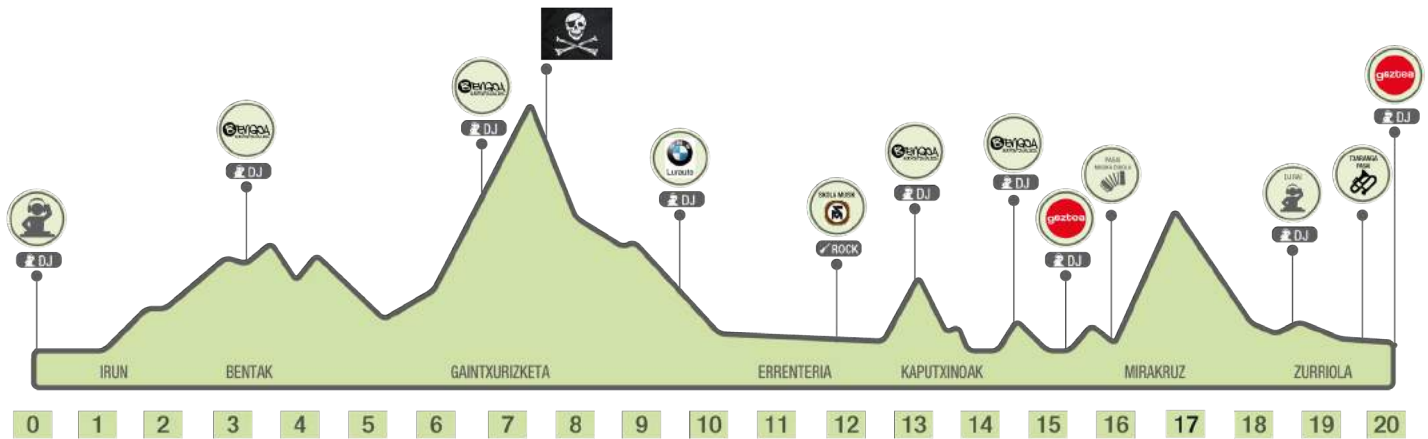
3 eta 5 hornidura puntuetan, ura emateaz gain edari Isotonikoa (Powerade), Platanoa, Mahaspasak eta Gozokiak eskainiko dira.





## ANIMAZIO PUNTUAK

**13**  
ANIMAZIO  
PUNTU



Ibilbidean zehar 13 animazio puntu egongo dira korrikalarien partaidetza girotzeko.





## ERRETIRATZE PUNTUAK

**23**  
ERRETIRATZE  
PUNTU



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



Puntos de Retirada:

- Bentak
- Gaintxurizketa
- Fanderia
- Erreterria
- Pasaia
- Herrera



Puntos de Retirada:

- Ventas de Irún
- Lezo - Erreterria
- Pasaia
- Herrera

### “Vallinarekin erretiratu”



#### Jasoketa Puntuak:

- Km 2: Pº Colón
- Km 4,8: Bidasoa Suhizaileak
- Km 7,3: Gaintxurizketa errotonda
- Km 9: Lanbarren errotonda
- Km 10,8: Lintzirin
- Km 11-12: Erreterria

- Km 13: Kaputxinos Gaina
- Km 14: Pasai Antxo
- Km 15: Buenavista errotonda
- Km 15,9: Herrera errotonda
- Km 16,4: Kontadoretako errotonda
- Km 17: Miracruz Gaina
- Km 18,8: Kotxeretako errotonda



## HELMUGA



## HELMUGA

- Hornidura solidoa: Sagarra eta Chiquilin Energy.
- Hornidura Likidoa: Insalus Ura, Powerade eta Ades.
- Euritarako Pontxoa
- Oroitzapen-Domina



### OKENDO PLAZA:

- Elkartze Puntuak Atik Zra banatuak
- Informazio gunea
- Masaje gunea (200 masajista)
- Hornidura karpa janariarekin





## HELMUGA



**DUTXAK:**







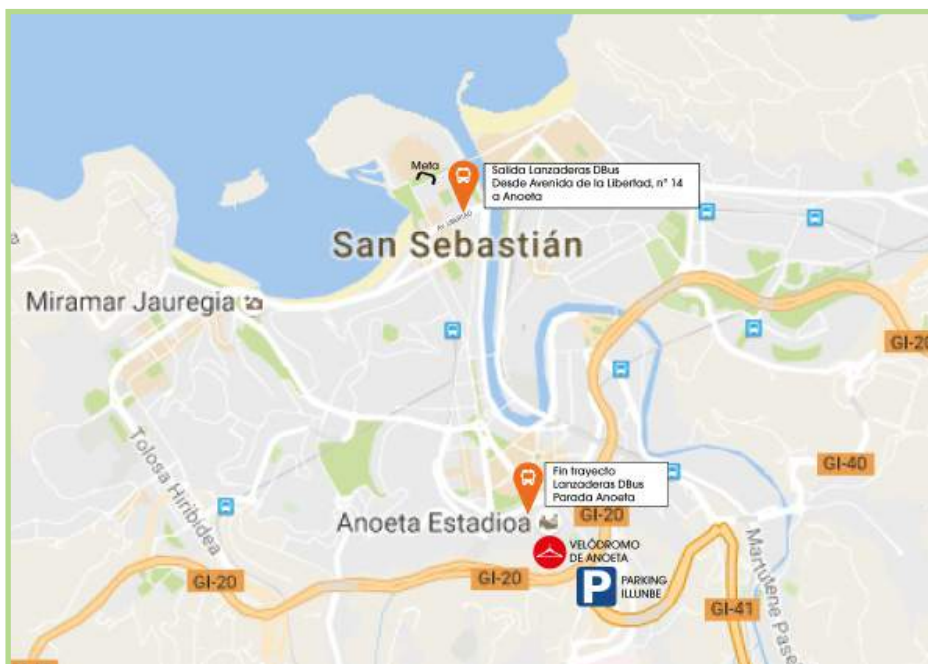
## ZERBITZU BEREZIA



Zerbitzu Berezia.

Askatasun Hiribidea 14.

Amaitu duten lasterkariak Anoetara gerturatzeko (dutzak eta autobus aparkalekua)





## ADIN TARTEAK 2012 -2018

Aurten hirugarren goz izen-emate gehien dituen adin tartea 41-45 izango da. Interesgarria gazteen izen-emateen igoera (21-25 eta 26-30)

TARTEA	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
16-20	312	367	345	416	392	465	455
21-25	935	994	995	1298	1217	1390	1422
26-30	2840	2765	2687	3338	3167	3442	3522
31-35	4944	5024	5017	5628	4745	4660	4459
36-40	5849	6416	6747	7258	6207	6002	5599
41-45	4951	5625	6627	7179	6549	6253	6152
46-50	2966	3509	4133	4397	4464	4374	4577
51-55	1752	2089	2447	2472	2566	2456	2612
56-60	802	987	1150	1200	1268	1193	1259
61-65	310	384	447	457	502	471	523
66-70	80	105	116	148	158	163	146
71-75	21	17	30	41	30	33	38
76-80	3	3	6	7	6	7	8
81-85	0	0	1	1	2	1	2
datu gabe		0			3	2	1
TOTALA	25765	28285	30748	33840	31276	30912	30775



# ADIN TARTEAK 2012 -2018

## EMAKUMEZKOAK

TARTEA	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
16-20	52	16	37	77	91	111	99
21-25	198	137	204	340	393	475	473
26-30	570	425	531	953	995	1113	1112
31-35	856	859	909	1253	1095	1095	1079
36-40	974	1034	1201	1563	1381	1389	1268
41-45	850	1137	1443	1655	1488	1492	1545
46-50	543	837	992	1013	956	993	1086
51-55	249	462	500	505	481	478	574
56-60	93	230	219	214	195	176	214
61-65	29	66	68	72	57	46	62
66-70	2	16	6	12	15	15	17
71-75	2	0	3	4	2	1	3
76-80	0	0	0	1	0	0	1
81-85	0	0	0	0	0	0	0
datu gabe	0	0	0	0	0	0	1
<b>TOTALA</b>	<b>4418</b>	<b>5219</b>	<b>6113</b>	<b>7662</b>	<b>7149</b>	<b>7384</b>	<b>7534</b>

## GIZONEZKOAK

TARTEA	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
16-20	260	351	308	339	301	354	356
21-25	737	857	791	958	824	915	949
26-30	2270	2340	2156	2385	2172	2329	2410
31-35	4088	4165	4108	4375	3650	3565	3380
36-40	4875	5382	5546	5695	4826	4613	4331
41-45	4101	4488	5184	5524	5061	4761	4607
46-50	2423	2672	3141	3384	3508	3381	3491
51-55	1503	1627	1947	1967	2085	1978	2038
56-60	709	757	931	986	1073	1017	1045
61-65	281	318	379	385	445	425	461
66-70	78	89	110	136	143	148	129
71-75	19	17	27	37	28	32	35
76-80	3	3	6	6	6	7	7
81-85	0	0	1	1	2	1	2
datu gabe		0			3	2	0
<b>TOTALA</b>	<b>21347</b>	<b>23066</b>	<b>24635</b>	<b>26178</b>	<b>24127</b>	<b>23528</b>	<b>23241</b>



## EMAKUMEZKOEN IZEN-EMATEAK BEHOBIA

URTEA	TOTALA	EMAKUMEA	%
1999	9101	859	9.44%
2000	8801	969	11.01%
2001	9020	928	10.29%
2002	9925	1078	10.86%
2003	10464	1050	10.03%
2004	11502	1378	11.98%
2005	11750	1357	11.55%
2006	12509	1663	13.29%
2007	15439	2116	13.71%
2008	13824	1962	14.19%
2009	18444	2743	14.87%
2010	20809	3116	14.97%
2011	23453	3795	16.18%
2012	25581	4557	17.81%
2013	28342	5248	18.52%
2014	29892	6092	20.38%
2015	33948	7703	22.69%
2016	31276	7111	22.74%
2017	30912	7384	23.89%
2018	30775	7534	24.48%





# IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

JATORRIA URTEKA

JATORRIA	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Gipuzkoa	8075	8503	9008	8805	8214	7675	7406
Katalunia	4118	4556	4575	5400	4941	5213	5115
Madril	1407	1653	2276	3130	3083	3744	4173
Frantzia	2939	2880	3338	3779	4008	3549	3002
Bizkaia	2045	2378	2645	2780	2427	2243	2175
Nafarroa	2731	2781	2634	2512	1950	1715	1662
Aragoi	611	680	1094	1512	1188	1302	1187
Gaztela eta Leon	1136	1276	1558	1750	1394	1281	1316
Araba	969	1007	965	1049	913	802	763
Valentziar E.	268	333	544	502	533	552	915
Errioxa	288	365	413	521	459	461	496
Asturias	296	357	374	453	461	410	425
Gaztela-Mantxa	130	115	176	276	250	405	353
Galizia	103	167	392	523	426	386	397
Andaluzia		59	139	177	251	293	401
Kantabria	221	229	228	256	237	224	238
Balear Uharteak	59	66	61	134	117	146	247
Kanariak	26	27	42	40	45	108	74
Extremadura	17	14	28	40	42	58	69
Murtziako E.		10	34	40	38	33	86
Melilla	3	5	1	5	3	2	1
Ceuta	1	5	5	2	2	2	2
Beste Jatorriak	138	499	171	197	244	308	272





## IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

### JATORRIA PROBINTZIAKA

PROBINTZIA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
Albacete	41	13	28
Alacant	139	27	112
Almería	10	2	8
Araba	763	172	591
Asturias	425	107	318
Ávila	24	6	18
Badajoz	27	3	24
Bartzelona	4204	1256	2948
Bizkaia	2175	411	1764
Burgos	377	46	331
Cáceres	42	5	37
Cádiz	58	10	48
Kantabria	238	36	202
Castelló	137	33	104
Ceuta	2	0	2
Ciudad Real	39	9	30
Kordoba	16	2	14
Cuenca	34	14	20
Girona	272	86	186
Gipuzkoa	7406	1824	5582
Granada	43	11	32
Guadalajara	73	14	59
Huelva	22	1	21
Huesca	174	43	131
Balear Uharteak	247	54	193
Jaén	32	6	26





# IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

## JATORRIA PROBINTZIAKA

PROVINCIA	TOTAL	EMAKUMEZNOAK	GIZONEZKOAK
Coruña	212	50	162
Errioxa	496	88	408
Las Palmas	36	8	28
León	152	25	127
Lleida	338	90	248
Lugo	58	12	46
Madril	4173	1021	3152
Málaga	127	27	100
Melilla	1	1	0
Murtzia	86	20	66
Nafarroa	1662	324	1338
Ourense	12	2	10
Palentzia	86	17	69
Pontevedra	115	27	88
Salamanca	199	35	164
Santa Cruz Tenerifekoa	38	13	25
Segovia	79	14	65
Sevilla	93	13	80
Soria	92	20	72
Tarragona	301	86	215
Teruel	47	7	40
Toledo	166	39	127
Valentzia	639	181	458
Valladolid	268	50	218
Zamora	39	4	35
Zaragoza	966	268	698



## IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

JATORRIA PROBINTZIAKA





# IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

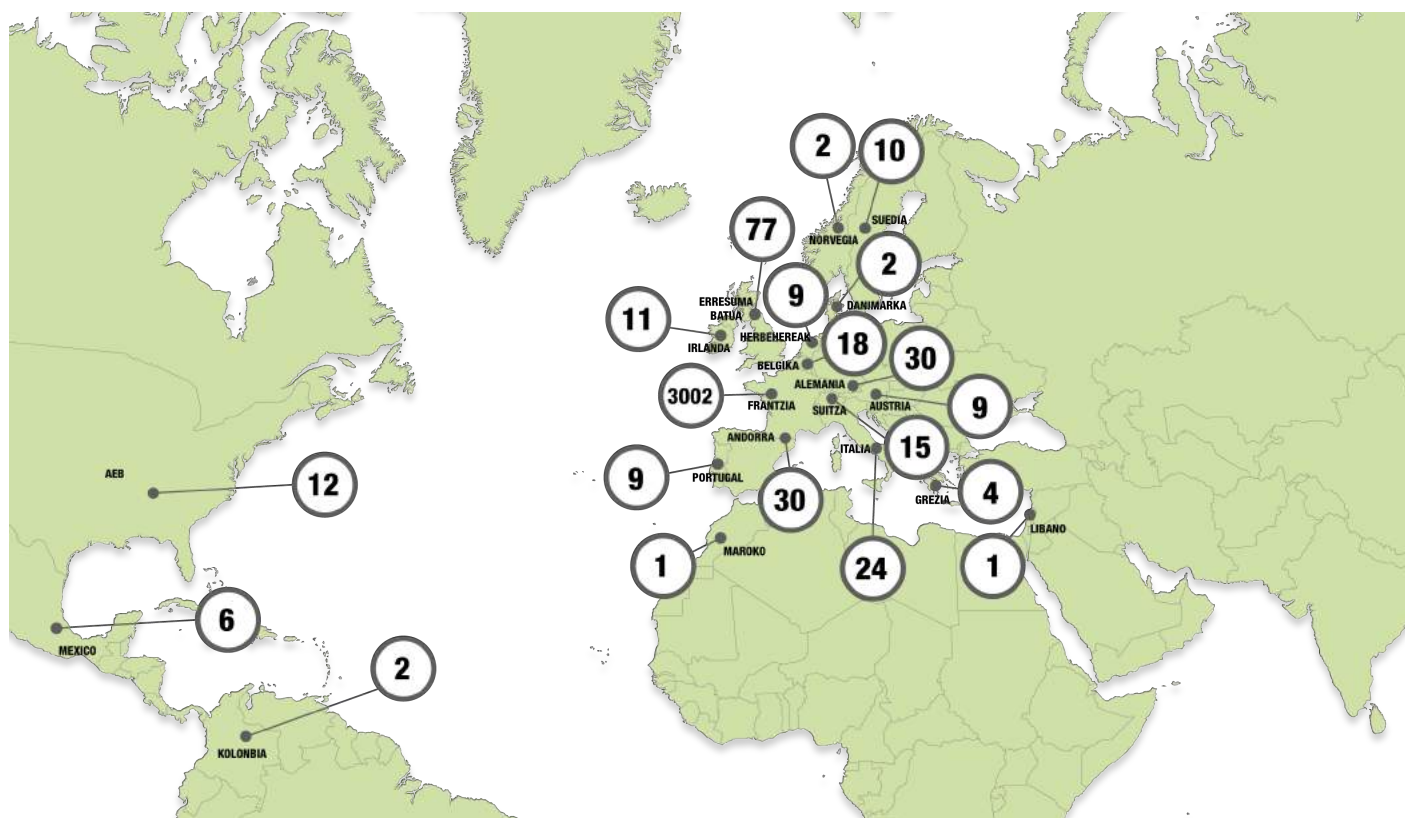
## JATORRIA HERRIALDEKA

JATORRIA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
Alemania	30	11	19
Andorra	30	10	20
Austria	9	6	3
Belgika	18	3	15
Kolonbia	2	1	1
Danimarka	2	1	1
AEB	12	2	10
Frantzia	3002	822	2180
Erresuma Batua	77	17	60
Grezia	4	1	3
Herbehereak	9	6	3
Irlanda	11	4	7
Italia	24	2	22
Libano	1	0	1
Maroko	1	0	1
Mexico	6	1	5
Norvegia	2	0	2
Portugal	9	3	6
Suedia	10	6	4
Suitza	15	5	10



# IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

JATORRIA HERRIALDEKA

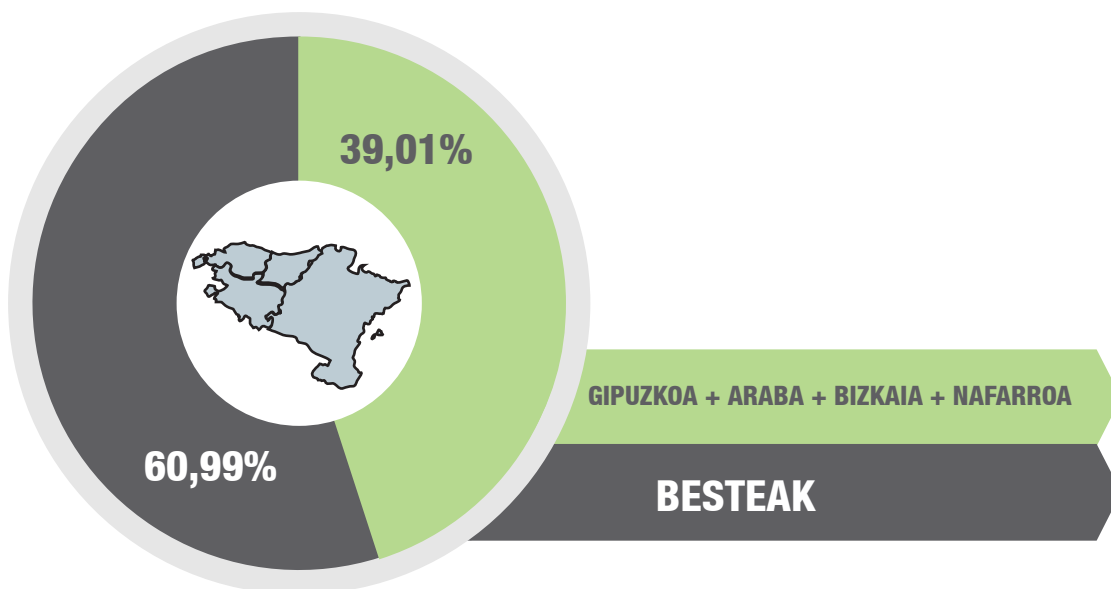
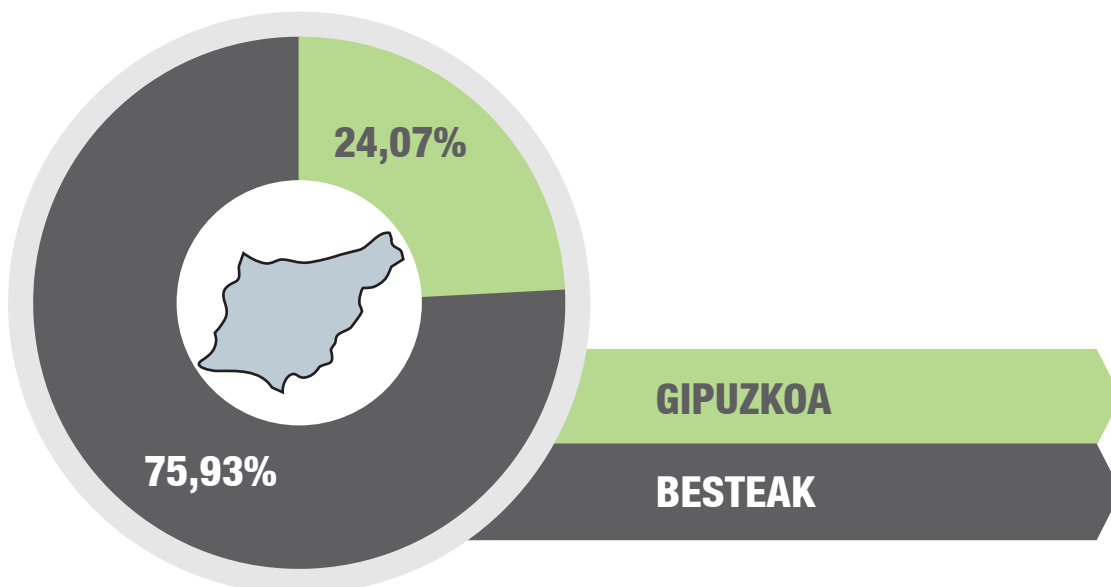






# IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

Gero eta parte-hartzaile dator Gipuzkoatik kanpo.





## IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

GIPUZKOARRAK HERRIZ HERRI

HERRIA	ESKUALDEA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
ALTZAGA	Goierri	1	1	0
ARAMA	Goierri	3	1	2
ATAUN	Goierri	7	2	5
BEASAIN	Goierri	107	22	85
GABIRIA	Goierri	3	1	2
GAINTZA	Goierri	2	1	1
IDIAZABAL	Goierri	25	6	19
ITSASONDO	Goierri	7	3	4
LAZKAO	Goierri	48	14	34
MUTILOA	Goierri	3	1	2
OLABERRIA	Goierri	5	0	5
ORDIZIA	Goierri	100	36	64
ORMAIZTEGI	Goierri	9	1	8
SEGURA	Goierri	14	2	12
ZALDIBIA	Goierri	13	0	13
ZEGAMA	Goierri	14	3	11
ZERAIN	Goierri	4	1	3
EZKIO	Goierri	3	1	2
LEGAZPI	Goierri	57	10	47
URRETXU	Goierri	52	6	46
ZUMARRAGA	Goierri	43	11	32





HERRIA	ESKUALDEA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
HONDARRIBIA	Bidasoa Behea	165	37	128
IRUN	Bidasoa Behea	593	113	480
DEBA	Deba Behea	37	9	28
ITZIAR	Deba Behea	3	0	3
MUTRIKU	Deba Behea	29	5	24
EIBAR	Deba Behea	146	35	111
SORALUZE	Deba Behea	11	0	11
ELGOIBAR	Deba Behea	70	19	51
MENDARO	Deba Behea	18	2	16
ANTZUOLA	Deba Garaia	23	5	18
BERGARA	Deba Garaia	102	20	82
ELGETA	Deba Garaia	8	1	7
ARETXABALETA	Deba Garaia	60	15	45
ARRASATE	Deba Garaia	117	32	85
ESKORIATZA	Deba Garaia	11	1	10
LEINTZ-GATZAGA	Deba Garaia	2	2	0
OÑATI	Deba Garaia	69	14	55
ASTIGARRAGA	Donostialdea	100	19	81
DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN	Donostialdea	2889	725	2164
ANDOAIN	Donostialdea	113	14	99
HERNANI	Donostialdea	180	41	139
LASARTE	Donostialdea	169	40	129
URNIETA	Donostialdea	64	13	51
USURBIL	Donostialdea	59	16	42
ERRETERIA	Donostialdea	419	101	318
LEZO	Donostialdea	58	13	45
OIARTZUN	Donostialdea	119	31	88
PASAI ANTZO	Donostialdea	48	9	39
PASAI DONIBANE	Donostialdea	18	2	16
PASAI SAN PEDRO	Donostialdea	36	9	27
PASAI	Donostialdea	40	11	29



HERRIA	ESKUALDEA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
ADUNA	Tolosaldea	4	3	1
ASTEASU	Tolosaldea	17	4	13
LARRAUL	Tolosaldea	2	0	2
BILLABONA	Tolosaldea	62	0	0
ZIZURKIL	Tolosaldea	42	12	30
ABALTZISKETA	Tolosaldea	2	0	2
ALBIZTUR	Tolosaldea	2	0	2
ALEGIA	Tolosaldea	19	7	12
ALKIZA	Tolosaldea	5	3	2
ALTZO	Tolosaldea	2	0	2
AMEZKETA	Tolosaldea	7	1	6
ANOETA	Tolosaldea	16	1	15
BERASTEGI	Tolosaldea	6	1	5
BERROBI	Tolosaldea	7	2	5
BIDEGOYAN	Tolosaldea	3	1	2
ELDUAIN	Tolosaldea	1	0	1
GAZTELU	Tolosaldea	2	1	1
IBARRA	Tolosaldea	31	8	23
IKAZTEGIETA	Tolosaldea	1	0	1
IRURA	Tolosaldea	16	7	9
LEABURU	Tolosaldea	3	3	0
LEGORRETA	Tolosaldea	13	4	9
LIZARTZA	Tolosaldea	3	2	1
OREXA	Tolosaldea	1	0	1
TOLOSA	Tolosaldea	252	90	162
AZKOITIA	Urola-Kosta	61	26	35
AZPEITIA	Urola-Kosta	91	23	68
BEIZAMA	Urola-Kosta	1	0	1
ERREZIL	Urola-Kosta	2	0	2
URRESTILLA	Urola-Kosta	4	2	2
AIA	Urola-Kosta	16	6	10
GETARIA	Urola-Kosta	28	6	22
ORIO	Urola-Kosta	80	30	50
ZARAUTZ	Urola-Kosta	222	72	150
AIZARNAZABAL	Urola-Kosta	4	3	1
ZESTOA	Urola-Kosta	32	10	22
ZUMAIA	Urola-Kosta	50	13	37





## “BEHOBIAKO BETERANOAK”

Aurreko edizioan Fortuna K.E antolakuntzatik erabaki genuen parte hartzaileen urteotako iraunkortasuna saritzea eta fidelotasuna eskertzea. Iaz 94 izan ziren doan egiteko gonbidapena jaso zuten 25 parte hartzetik gorako pertsonak.

Aurten beste 25 pertsona gehiago gehitu dira, denera 119 pertsona izanik.

1979TIK PARTAIDETZA  
GUSTIAK DITUZTEN  
2 KORRIKALARI

39

35+

6 KORRIKALARI

30+

24 KORRIKALARI

25+

89 KORRIKALARI







# BSS 2017KO PODIUMAK



**1** Carles Castillejo  
**1:00:36**

**2** Camilo Santiago  
**1:01:28**

**3** Iraitz Arrospide  
**1:02:35**

**1** Aroa Merino  
**1:11:05**

**2** María Noguero  
**1:16:42**

**3** Dolores Marco  
**1:16:52**





**María Luisa Irizar**

**7**

1980  
1983  
1984  
1985  
1993  
1994  
1995



**Alfonso Álvarez**

**5**

1981  
1983  
1985  
1986  
1987



**Alberto Juzdado**

**5**

1995  
1996  
1999  
2003  
2004



**Chema Martínez**

**4**

2005  
2006  
2007  
2008



**Begoña Zúñiga**

**3**

1979  
1981  
1987



**Juan Mari Garin**

**3**

1980  
1988  
1990



**Rocío Ríos**

**3**

1996  
1998  
2001



**Carles Castillejo**

**3**

2015  
2016  
2017



**Henri Dalière**

**2**

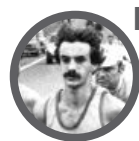
1920  
1921



**Serafín Ulecia**

**2**

1922  
1923



**Peio Garin**

**2**

1982  
1991



**Marina Prat**

**2**

1989  
1992



**Diego García**

**2**

1992  
1994



**Iratxe Aranburu**

**2**

2002  
2003



**María José Pueyo**

**2**

2000  
2009



**Rafael Iglesias**

**2**

2009  
2010



**Aroa Merino**

**2**

2016  
2017



# BEHOBIAKO IRABAZLEAK

Juan Muguerza	1	1919	Manuel Azpiroz	1	1924	E. Salvidegoitia	1	1925
Dionisio Carreras	1	1926	J.M. Irazu	1	1979	Andrés Alfaro	1	1984
Carol Rosset	1	1982	B. Aytner	1	1986	V. Hernandez	1	1988
Chema Fernández	1	1989	Gloria Azpilicueta	1	1990	Rosi Talavera	1	1991
Jesús de Grado	1	1993	Antonio Pérez	1	1997	Angelines Rodríguez	1	1997
Carlos de la Torre	1	1998	Amaia Ortega	1	1999	Julius Gidaguday	1	2000
Philip Rugut	1	2001	Benjamin Rotich	1	2002	Wahby Kenza	1	2004
Rael Kimayo	1	2005	Elena Moreno	1	2006	Sarah Kerubo	1	2007
Ana Casares	1	2008	M <sup>a</sup> Lopez de Tejada	1	2009	Abrha Milaw Asefa	1	2011
Tirhas Gebre	1	2011	Jaume Leiva	1	2012	Oihana Kortazar	1	2012
Pedro Nimo	1	2013	Claudia Behobide	1	2013	J. Carlos Hernandez	1	2014
Vanessa Veiga	1	2014	Raquel Gómez	1	2015			

**52**  
IRABAZLE  
EZBERDIN

**25**  
EMAKUME

**27**  
GIZON



# IBILBIDEKO ERREKORRA



1979-2013  
IBILBIDEA

**Alberto Juzdado**

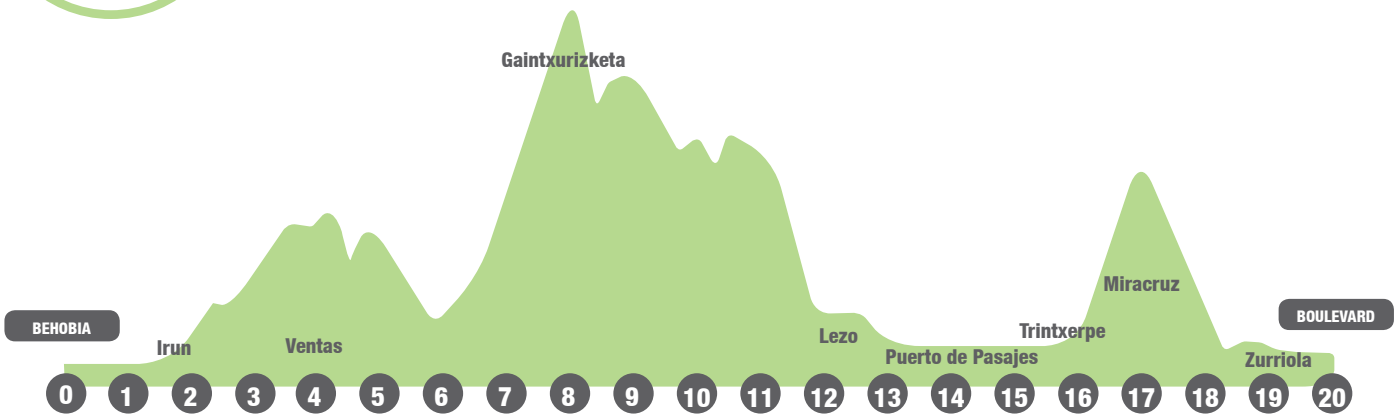
1996

0:59:19

**Tirhas Gebre**

2011

1:08:07



2014-ORAIN  
IBILBIDEA

**Carles Castillejo**

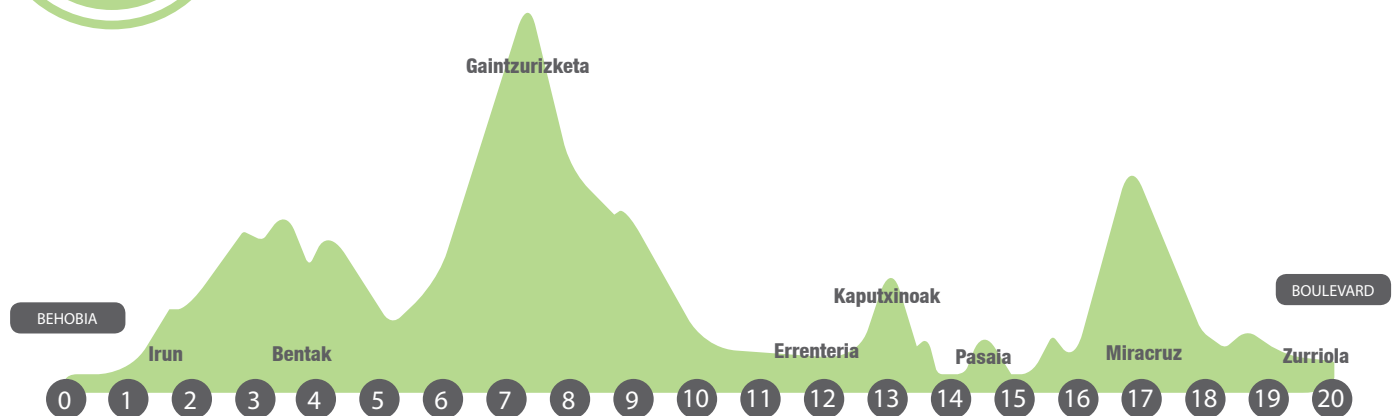
2016

1:00:19

**Vanessa Veiga**

2014

1:09:58



51



BSS 50/50/25

#bss505025





## B/SS PERTSONA EZINDUAK

Aurtengo B/SS-a izen-emate gehien bildu duen edizioa izango da. Handbike-ko eta ikusmen urriko izen emandakoen igoera azpimarratzekoa da.

### IZEN-EMATEEN BILAKAERA:

	GURPIL AULKIAK	HANDBIKE	IKUSMEN URRIKOAK	MUGIMENDU EZINTASUNA	ELBARRITASUN ZEREBRALA	PATINATZAILE ELBARRIAK	TOTALA
2006	18	2	10	5	3	0	38
2007	16	2	14	2	2	0	36
2008	15	5	14	3	4	0	41
2009	27	3	36	13	2	0	81
2010	12	6	27	2	0	0	47
2011	9	8	29	0	0	0	46
2012	7	16	19	0	0	0	42
2013	4	16	20	0	0	0	40
2014	4	17	16	2	2	2	43
2015	3	20	11	0	1	2	37
2016	11	27	17	6	1	1	63
2017	10	34	23	6	1	1	75
2018	11	37	32	5	1	1	87

\*Aurten 29 gida egongo dira ikusmen urriko parte hartzaileak laguntzen





## B/SS PATINATZAILEAK

Aurtengoa, 214 izen ematerekin, patinatzaile gehien izango dituen bigarren edizioa izango da, orain dela 2 urtekoa berdinduta.

### IZEN-EMATEEN BILAKAERA:

2010	99	2015	213
2011	123	2016	214
2012	123	2017	223
2013	155	2018	214
2014	199		

2018	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
PATINATZAILEAK	214	60	154

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

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

### DERRIGORREZKO PATINATZAILEEN ERRETIRATZEA PATINATZAILEEN FROGAN

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





# BSS PATINATZAILĒAK 2017KO PODIUMAK

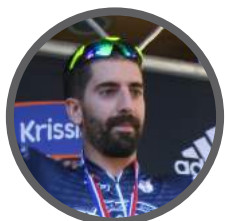


- 1 Nicolás Alonso  
0:39:17
- 2 Sergio Uriarte  
0:39:18
- 3 Andoni de Sosa  
0:40:14

- 1 Idoia Martínez  
0:49:24
- 2 Maria Peru  
0:49:24
- 3 Amale Múgica  
0:50:08



# BSS PATINATZAILĒAK IRABAZLĒAK



**Alberto Alemán**

**3**

2013  
2014  
2015



**Saray Narvaez**

**3**

2012  
2013  
2014



**Eider Insausti**

**2**

2010  
2011



**Iñigo Vidondo**

**2**

2010  
2012



**Maite Ancin**

**2**

2015  
2016



**Nicolás Alonso**

**2**

2011  
2017



**Sergio Uriarte**

**1**

2016



**Idoia Martínez**

**1**

2017



# BSS PATINATZAILĒAK IBILBIDEKO ERREKORRA

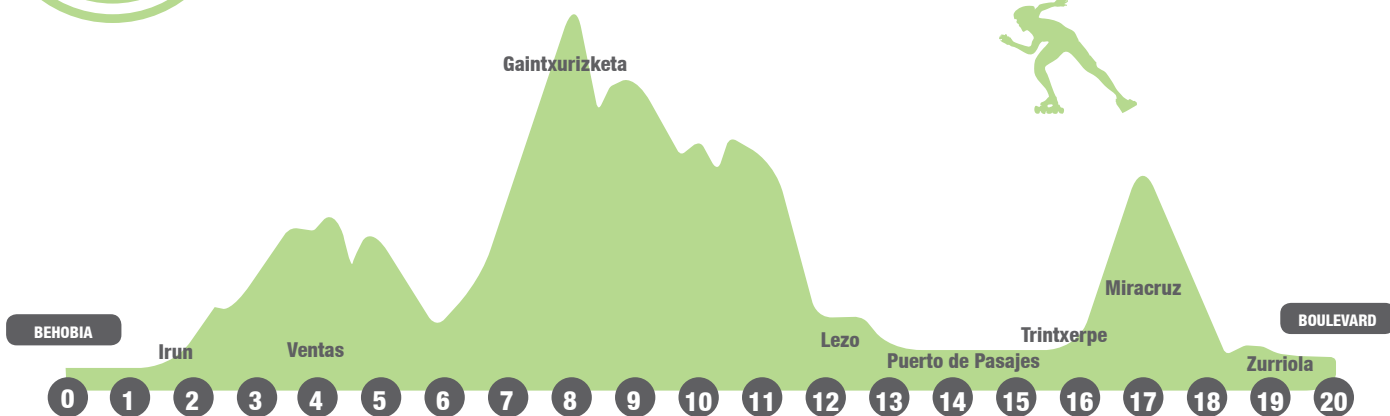
2010-2013  
IBILBIDEA

**Nicolás Alonso**  
2011

0:37:50

**Eider Insausti**  
2011

0:39:38



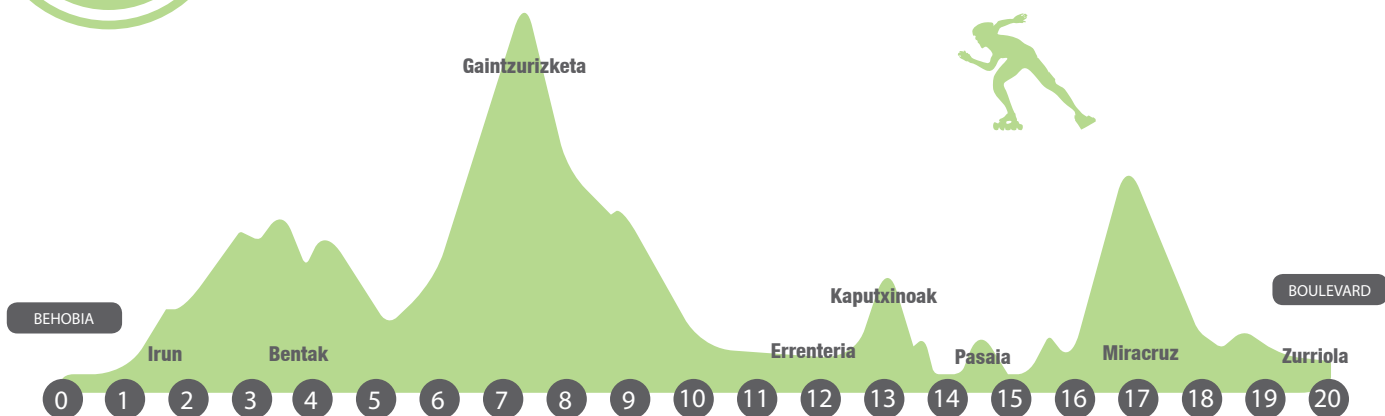
2014-ORAIN  
IBILBIDEA

**Alberto Alemán**  
2015

0:37:07

**Maite Ancin**  
2015

0:37:11



54. Behobia

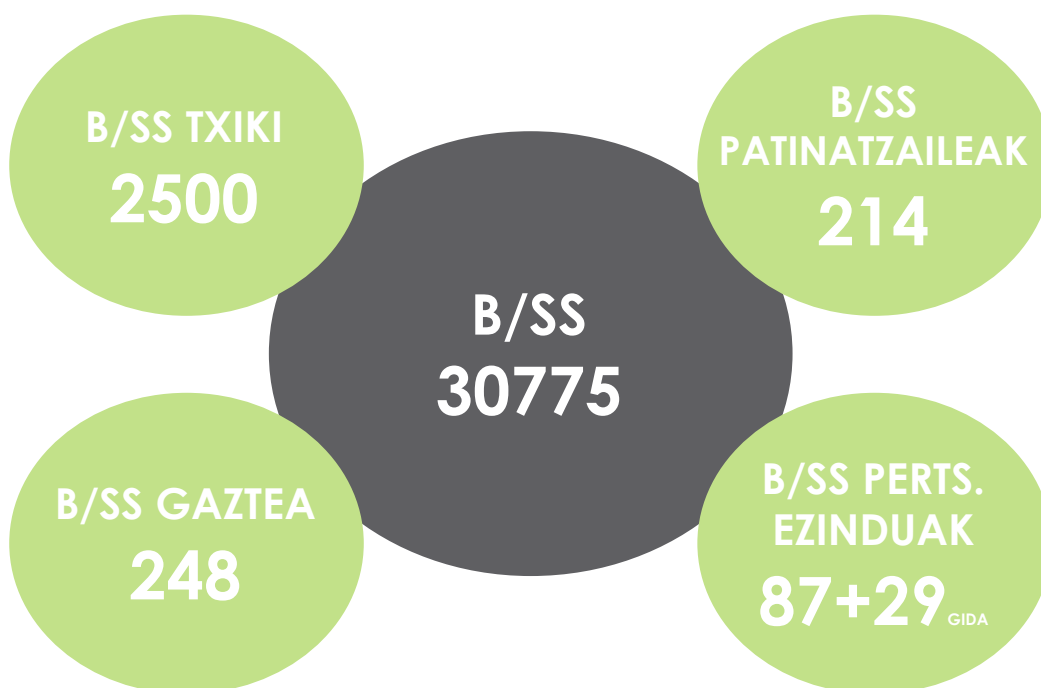
#behobiass



56



## B/SS-KO PARTE-HARTZAILE GUZTIAK



### PARTE-HARTZAILE GUZTIAK:

B/SS + B/SS TXIKI + B/SS GAZTEA + B/SS PATINADORES + B/SS PERTS. EZINDUAK

# 33853



BSS OSASUNA

## OSASUN DATUAK DITUEN APP-A

SURNEk eta Nafarroako Rural Kutxak aseguratzen zaituzte lasterketan, eta QR kode pertsonalizatu bat eskaintzen dizute zure dortsalean, asistentzia mediko hobeaz lortu dezazun behar izanez gero.



Cod. 505025kBYQu1

### ZURE DORTSALEKO KODEA NOLA AKTIBATU

SARTU ONDOKO  
ESTEKAN

<https://moove-surne.inithehealth.com/health/login/auth>

- AKTIBAZIO KODEA SARTU
- NAHI DITUZUN OSASUN DATUAK BETE

PREST!! DORTSALEKO QR-A ZURE PROFILAREKIN LOTUTA  
DAGO

LARRIALDI KASU BATEAN OSASUN-LANGILEEK ZURE  
DATUK QR-AREN BIDEZ LORTUKO DITUZTE



54. Behobia

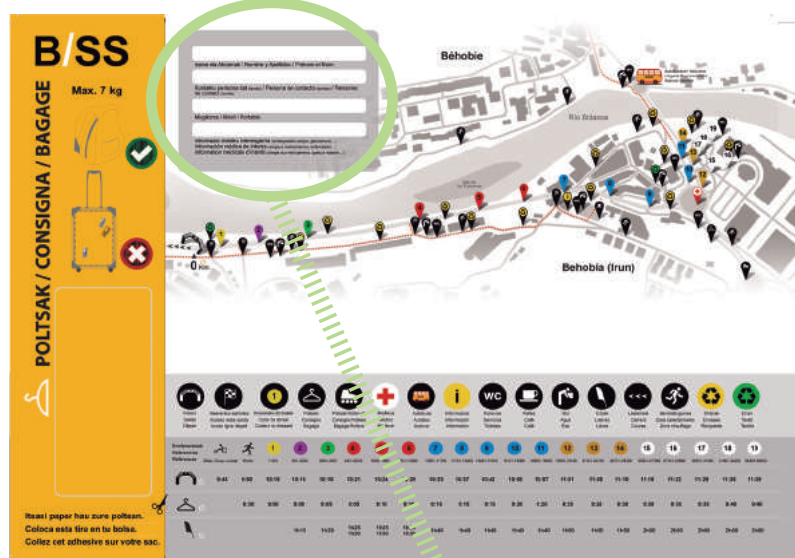
#behobiass



58



# DORTSALEKO DATUAK



Asistentzi mediku batean eta identifikazio azkar bat izateko, oso garrantzitsua da dortsalaren datuak beteta izatea.

Izena eta Abizenak / Nombre y Apellidos / Prénom et Nom:

Kontaktu pertsona bat (familia) / Persona de contacto (familia) / Personne de contact (famille):

Mugikorra / Móvil / Portable:

Informazio mediku interesgarria (sendagaiekiko alergia, gaixotasuna,...)  
 Información médica de interés (alergia a medicamentos, enfermedad,...)  
 Information médicale d'intérêt (allergie aux médicaments, quelque maladie,...)





## ZEINU ETA SINTOMEN GALDETEGIA

Aurten hirugarrenegoz zeinu eta sintomen galdetegia betetzeko aukera eman dugu izen emate prozesuan.

### B/SS -KO OSASUN AHOLKU BATZORDEA

Javier Barrera (Mediku errehabilitatzailea, Osakidetza, eta korrikalari esperientziaduna -19 BSS eta 24 maratoi-), Esteban Gorostiaga (Kirol-medikua, CEIMD-eko zuzendaria-Nafarroako Gobernua-); Xabier Valencia (Mediku errehabilitatzailea, Osakidetza); Zigor Madaria (Kardiologoa, Osakidetza eta IMQ), Felix Zubia (Mediku Intentsibista, Osakidetza eta Gurutze Gorria -BSSko korrikalarien helmugako osasun-zaintzaren arduraduna 2002az geroztik-), José I Emparanza (Epidemiologo Klinikoa, Osakidetza)



#### Questionario de signos y síntomas

1. ¿Has corrido o realizado un ejercicio de similar intensidad durante, al menos, 30 minutos por sesión y, al menos, 3 días por semana durante, al menos, los 3 últimos meses?
2. ¿Has participado con anterioridad, sin problemas, en alguna carrera?
3. ¿Has sido diagnosticado/a alguna vez de alguna enfermedad del corazón, circulatoria, renal o diabetes mellitus?
4. ¿Has tenido alguna vez dolor, malestar o sensación de opresión en el pecho, cuello, mandíbula o brazos durante el ejercicio?
5. ¿Has sufrido alguna vez mareo o síncope -desmayo- sin explicación aparente?
6. ¿Has tenido alguna vez palpitaciones o sensación de aceleración del corazón sin explicación aparente?
7. ¿Tienes una sensación inhabitual y desproporcionada de cansancio o falta de aire o aliento durante el ejercicio?
8. ¿Te han detectado alguna vez un soplo cardíaco que no haya sido estudiado?
9. ¿Tienes dificultad para respirar estando tumbado/a que mejora al sentarte?
10. ¿Has tenido hinchazón de ambos tobillos -edema- sin explicación aparente?
11. ¿Has perdido más de un 10% de peso sin quererlo en los últimos 6 meses?
12. ¿Algún miembro de tu familia cercana -padre/madre, hijos/as o hermanos/as- ha fallecido de muerte súbita o inesperada o ha sufrido una parada cardíaca por un problema cardíaco antes de cumplir los 50 años?
13. ¿Algún miembro de tu familia cercana -padre/madre, hijos/as o hermanos/as- tiene una discapacidad o invalidez o ha sido diagnosticado de alguna enfermedad cardíaca antes de cumplir los 50 años?





# ZEINU ETA SINTOMEN GALDETEGIA

Galdetegiaren estatistikak:

## BSS

IZEN EMATEAK  
30775

BETETAKO  
GALDETEGIAK  
22395  
(72,77%)

## BSS GAZTEA

IZEN EMATEAK  
248

BETETAKO  
GALDETEGIAK  
173  
(69,76%)

## BSS PATINATZAILEAK

IZEN EMATEAK  
214

BETETAKO  
GALDETEGIAK  
149  
(69,63%)

## BSS PERTSONA EZINDUAK

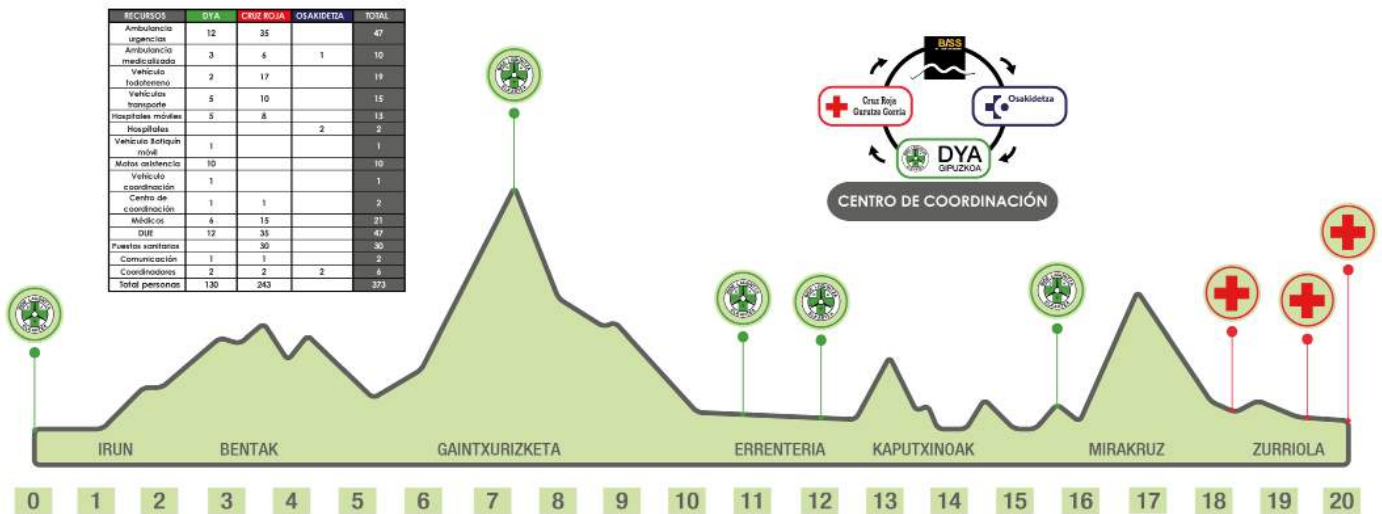
IZEN EMATEAK  
116

BETETAKO  
GALDETEGIAK  
47  
(46,55%)



## OSPITALE MUGIKORRAK

Ibilbidean dauden ospitale mugikorrak eta osasun baliabideak.



Koordinazio zentruak erakunde bakoitzeko 2 koordinatzaile izango ditu.

Egindako hartatzea eta leku aldatzeak erregistratzen dituen intranet bat era-biltzen dute.





# DIABETESA DUTEN PERTSONENTZAKO GLUZEMIA POSTUAK

## 4

GLUZEMIA  
POSTU

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



ASOCIACIÓN NAVARRA DE DIABETES



ASOCIACIÓN GIPUZKOANA DE DIABETES



## BEROAREN ERAGINA: ALDERAKETA 2014 -2015

Beroak errendimenduan duen eragina erakuste aldera, 2014ko denborak eta 2015ekoak alderatuko ditugu: 2014an 13-14°C-ko temperatura izan zen eta % 68ko hezetasuna; 2015ean, berriz, temperatura 27-29°C-koa izan zen eta hezetasuna % 40koa.

2015eko parte-hartzaile guztien batez besteko lasterketa-denbora eta 2014ko edizioan parte hartu zutenena alderatuz gero, 2015eko lasterketan 2014koan baino 8 minutu eta 27 segundo gehiago behar izan zituzten ibilbidea osatzeko. Datuok aztertu eta kronometraje-puntu bakoitzean izandako denbora-galerari erreparatuta, galera hori ez zen konstantea izan: irteeratik 5. km-raino korrikalariek batez beste 45 segundo bakarrik galdu zituzten, 5. eta 10. km-en artean minutu bat eta 58 segundo, 10. km-tik 15.era 2 minutu eta 12 segundo, eta 15. km-tik helmugara 3 minutu eta 32 segundo, lehenengo tartean baino ia bost aldiz gehiago.

2014	Tª: 13º-14º			H: 68%
PUNTO KM	Km 5	Km 10	Km 15	META
TIEMPO	00:25:23	00:51:40	01:17:33	01:43:53
2015	Tª: 27º-29º			H: 40%
PUNTO KM	Km 5	Km 10	Km 15	META
TIEMPO	00:26:08	00:54:23	01:22:28	01:52:20
PERDIDA	00:00:45	00:02:43	00:04:55	00:08:27

PUNTO KM	Km 5	Km 10	Km 15	META
PERDIDA POR TRAMO	00:00:45	00:01:58	00:02:12	00:03:32
% PERDIDA TOTAL	8,9%	23,27%	26,04%	41,81%
PERDIDA SEG POR KM	9	23,6	26,4	42,4

Datuak aztertuta ondorioztatzen denez, parte-hartzaileek, orokorrean, beren helburuak betetzeko asmoarekin hasi zuten lasterketa, eta horretarako gainahalegina egin zuten, beroak gorputzean duen eragina kontuan hartu gabe. Horregatik, lehenengo 5 kilometroetan batez beste 45 segundo bakarrik galdu zituzten, hau da, 9 segundo kilometroko. Hurrengo 5 kilometroetan, berriz, 23,6 segundo galdu zituzten kilometroko, eta, beraz, erritmoa egonkortuz joan ziren; ondoren, 10-15 kilometroen artean, 26,4 segundo galdu zituzten kilometroko; eta bukaeran, hasierako ahaleginaren ondorioz, 42,4 segundo galdu zituzten kilometroko, lehenengo tartean baino ia bost aldiz gehiago.

Helmugan batez beste galdutako denbora 8 minutu eta 27 segundo izan zela kontuan hartuta, eta erritmo ahalik eta konstanteenari eustea litzatekeela onena, 25,35 segundokoa izan zen galera kilometroko. Horrenbestez, parte-hartzaileek hasieratik egindako ahaleginaren ondorioak azken tartean azaleratu zirela ondorioztatu da.





# BEROAREN ERAGINA:

## BSS-AN BERO KOLPEAK JASANDAKOEN

- GIZONEZKOA
  - 20 ETA 40 URTE BITARTEAN
  - SASOIKO ETA DENBORA HELBURU BATAZBESTEKOTIK (1h40min) BEHERAKOA
  - BIZITZA OSOKO KIROLARIA, BAINA ATLETISMOKO IRAUPEN LUZEKO LASTERKETETAN ESPERIENTZIA GUTXIKOA
  - 20° C-TIK GORA KORRIKA EGITEKO AKLIMITATU GABEA
- LEHENDIK BERO KOLPEA JASANDAKOA
  - KASU BATZUETAN, BAINA EZ BEHARREZKOA: GAS-TROENTERITISA JASATEAK EDO BOTIKA BATZUK HARTZEAK ERAGIN DUTE







## BSS SAFE

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

**Introduce tu objetivo**

TIEMPO OBJETIVO: 00:00:00

RITMO OBJETIVO: min / km

HORA DE SALIDA: [dropdown]

PRED. DE TEMPERATURA: °C

VELO. VIENTO KM/H: KM / H

DIRECCIÓN (GRADOS): [dropdown]

DIRECCIÓN: [dropdown]

Predicción automática de temperatura y viento en el recorrido de Behobia San Sebastián

**CALCULAR**

[www.behobia-sansebastian.com/behobia-safe](http://www.behobia-sansebastian.com/behobia-safe)





## DORSALES SOLIDARIOAK

Behobia-Donostiak Dorsal Solidarioaren bidez izena emateko aukera luzatzen du. Egitasmo honek arrakasta handia izan du munduko lasterketa onenetako batzuetan. Horri esker, zuk aukeratutako interes sozialeko proiektuei laguntzeko beta izango duzu, gutxienez, 7 euroko donazioa eginez. Era berean, antolakuntzak proiektu sozialetarako euro bat emango du saldutako dorsal solidario bakoitzeko.

luz bezela, aurten ere 19 proiektu solidario ditugu.





## BEHOBIA IRAUNKORRA

2016. edizioan eta antolakuntzak hartutako konpromezuarekin jarraituz, IHOBE-k ematen duen Erronka Garbia zigilua eskatu zen. Metodologia hasieratik landu dituen aire librean egiten den lehen kirol ekitaldia izanez. Ekitaldiaren antolakuntzan ingurumena hobetzeko neurriak, ekitaldiaren ingurumen monitorizaioa eta komunikazio eta sentsibilizazioa, zigiluaren jokabide arlo hauek direla eta, Behobia ingurumenarekiko jasagarria den ekitaldi bihurtzen dute.

Ekitaldiaren jasagarritasun deklarazioa ondorengo helbidean kontsultatu dezakezue

[www.behobia-sansebastian.com/images/060\\_noticias/2017/Medio\\_Ambiente/Declaracion\\_Ambiental\\_Behobia.pdf](http://www.behobia-sansebastian.com/images/060_noticias/2017/Medio_Ambiente/Declaracion_Ambiental_Behobia.pdf)





## BEHOBIA IRAUNKORRA

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

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

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





## BEHOBIA IRAUNKORRA

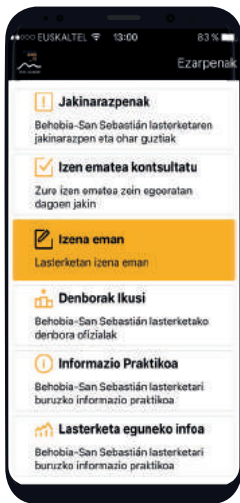
Ekainean, Behobia - Donostiak "Urrezko Saria" jaso zuen Donostiako Udaletzearen eskutik, "Eventos CO2: San Sebastián a favor del clima" proiektuaren aurkezpenean, ingurumen-inpaktuaren murrizpenarekin duen konpromezua dela eta.





## BEHOBIA

Gure eduki guztietara mugikorretik erreztasunez iristeko ideiarekin APP-a. Izena eman dezakezu, zure izen ematea kontsultatu, dortsal kolorea...



## TRENEN GIDA ETA KONTSIGNA (WEB BERTSIOA)

BSS
IDIOMA

**Antes de la carrera**

Indica tu nombre para poder encontrar el dorsal asignado

## RUNLOC







PRENTSA

## PRENTSA

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

### SARI BANAKETA

Azken urteetan bezela, sari banaketa  
**Boulevard-eko kioskoan** egingo da



2017

**136**  
PRENTSA AKREDITAZIOA  
**41**  
ERAKUNDE

### HORARIO PREMIACIÓN

Gaztea:.....10:15  
Silla de Ruedas y Handbike:.....10:40  
Patinadores:.....11:00  
Absolutos:.....12:00  
1 y 1ª Gipuzkoano/a  
1 y 1ª Veterano/a





# PRENTSA PROTOKOLOA/OHARRAK

## Antolatzaileek kazetariei eskatzen diete ondoko argibideak kontuan hartzeko

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

### 1- EZ TRABARIK EGIN.

- Ez korrikalariei ezta beste medioei ere. Gunean gauden guztiok errespetatu beharreko segurtasun eta erosotasun neurriak daude.
- **Medio grafikoek** -emanaldi jarraiarako akreditatuak izan ezik- lehen emakumezkoa heldu arte izango dute euren lana bertan egiteko aukera, ondoren joan egin beharko dute eta antolakuntzako kideek esandakoari kasu egin.
- Medio idatziek euren lana egiten utzi egin behar diote medio grafikoei. Ez du zentzurik idatzizkokazetariak helmugan izatea.
- Korrikalariak nekatuta iristen dira eta prentsa gunean (VIP karpa) jaramon egin eta zuen galderari erantzungo diete behin aldatu eta hidratatuta.
- Ezin dira kamerak argindar-sarean konektatu. **BATERIA BIDEZ ELIKATU BEHAR DIRA.**

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

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



## #BehobiaSS -REN SARE SOZIALAK

	<b>@BehobiaSS</b> 10.824	
	<b>@BSS_Fortuna</b> 11.048	
	<b>@behobia_ss</b> 8.009	
	<b>@Behobia - San Sebastián</b> 243	