



FORTUNA
Kirol elkarte
Club deportivo



Energia positiboz Blai #BehobiaSS

53

2017.XI.12

www.behobia-sansebastian.com



Gipuzkoako
Foru Aldundia
ing. turismo, Gasteizko elki
deportiboen erakundeak



ORAIN
GIPUZKOA



Lurauto

Jarrai gaitzazu hemen:



#BehobiaForumSport

ENTRENATU ZURE EMOZIOAK

B/SS

53

2017.11.12



Behobia - San Sebastián



 **Forum sport**

SHOP ONLINE forumsport.com

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



4-5

LEHENTASUNAK LEHENETSIZ
CUESTIÓN DE PRINCIPIOS

6-7

BEGIAK ITXITA
CERRAR LOS OJOS

8-9

KORRIKA EGITEN DUEN
GIPUZKOA HORI
LA GIPUZKOA QUE CORRE

10-11

LA EVOLUCIÓN DE LAS
ASISTENCIAS MÉDICAS EN
LA BSS. CONFERENCIA EN LA
JORNADA MÉDICA DEL MEDIO
MARATÓN DE GÖTEBORG

12

EDP, LA ENERGÍA OFICIAL
DEL DEPORTE

14

AL LADRÓN, AL LADRÓN

16

NAIARA. UNA POSIBLE
HISTORIA DE LA BEHOBIA

18

EL LEMA Y EL DISEÑO DE LA
CAMISETA DE LA 53ª EDICIÓN.
100% HOMEMADE

22

HENDAYE, TOURISME &
COMMERCE

24-25

CORRER AUMENTA EL DESEO
SEXUAL

26

11. BEHOBIA TXIKI

28

III CONCURSO #BSS MUNDUAN
III. LEHIAKETA

30-31

REFERENTES DE GIPUZKOA CON
VALORES COMPARTIDOS

32-33

CORRIENDO HACIA LA IGUALDAD:
LAS PRIMERAS "LIEBRES"
FEMENINAS DE LA HISTORIA

35-46

CUADERNILLO CENTRAL. TODO
LO QUE NECESITAS SABER PARA
EL DÍA BSS.

BSS EGUNERAKO JAKIN BEHAR
DUZUN GUZTIA

48

MÁS TECNOLOGÍA BSS

50-51

NUEVA YORK, BOSTON, CHICAGO,
LONDRES, BERLÍN, TOKIO ...Y
BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN

52

APP BSS SAFE: CALCULADORA DE
RITMOS SEGUROS

54-55

IMQ. PREPARADOS PARA LA BEHOBIA

56-57

FLUYENDO EN LA BEHOBIA-SAN
SEBASTIÁN

58

IES ZUBIRI MANTEO BHI CON LA
BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN

60

PHILIPPE: EL CORREDOR FRANCÉS
QUE COLABORA CON LA BEHOBIA-
SAN SEBASTIÁN

62-63

MIKEL MUJIKA. UN ROLLER
"TODOTERRENO"

68

PATINESKOBA. LAS LIEBRES DEL
TIEMPO LÍMITE

70-71

HISTORIA DE UN DESPISTE

74-75

CARMELO DE LA FUENTE. EL
CORREDOR BURGALÉS QUE SIEMPRE
SORPRENDE

76

CALENDARIO DE EVENTOS
DEPORTIVOS DEL CLUB FORTUNA

Koordinatzailea-Edizioa//
Coordinación-Edición
Arantzazu Rojo

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

Publizitatea // Gestión Publicidad
y Patrocinios
Fernando Ibarreta

Argazkiak // Fotografías
Ana Iturriza
Daniel Iglesias
Canofoto
Archivo C.D. Fortuna K.E.

Zuzenketak // Correcciones
Enrique Cifuentes

Diseinua, Maketazioa // Diseño y Maquetación
El Pincel Gráfico

Inprimatzea // Impresión
Grupo Delta



LEHENTASUNAK LEHENETSIZ

Duela aste batzuk, Arabako Laguardia herrian, bertako VI Lasterketa Herrikoiak gure Behobia-Donostiari egin zion omenaldian, Fortuna Kirol Elkarte ordezkatzeko ohorea izan nuen. Bertan nintzelarik, proba antolatzeko lanak, azken orduko aldaketak, hasi aurretik dena bere lekuan egoteko ardurak, boluntario gazte mordoaen urduritasunak dortsalak eta kate orratzak banatzen, megafonia, hesiak... Antolaketaren zurrunbilota, denak ilusio handiz, berea sentitzen duten lasterketa ahalik eta ondoen atera zedin ahalegin betean, eta bateratuan.

Deigarria iruditut zitzaidan atleta guztiak modurik erosoenean egon zitezen hartzen zuten ardura eta, ezer baino lehen, partaideek gozamenerako izan behar duten lasterketari zioten maitasuna, dena bere jaioterri duten herriari maitasunez. Lasterketari buruz bertaraturakoak inpresiorik eta gogorapen onena eramateko lana.

Guri aski ezaguna gertatzen zaigun egoera; izan ere, gogora etorri zitzaizkidan 1979 hartan, jada zaharkituta geratu diren modu eta molde antolatu genuen lasterketa hartako irudiak. Lehen aldia zen, kirol ekitaldi bat antolatzera etorri berriak ginen, ilusioz gainezka, eta bi xede nagusirekin: Parte hartzera zetorrenak, lehen sailkatutik azkenekora, aho zapore gozoa eraman zezala eta gure hiriaren izena eta fama, lasterketa honen bitartez goratzeko asmoz. Azken finean, Behobia-Donostia lasterketa, Donostia hiriarentzat kirol eskaparaterik onena izatea. Kirol festa handi bat. Ahalegin horretan dihardugu, oraindik ere.

Orditik hona, Behobia-Donostia hazi egin da, handitu, eta dudarik gabe Europan eta Munduan dagoen lasterketa herrikoirik handienetakoa bilakatu da. Lehen edizioarekin alderatuz,



Enrique Cifuentes

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

parte-hartze kopurua 30 aldiz igo da eta zerbitzu aldetik ere, jauzi handia eman du: garraiotik hasi, mediku zerbitzuak... amaigabeko zerrenda luzea, eta urtetik urtera hobetzeko asmotan.

Lasterketaren inguruan, gure hirian milaka eta milaka lagun biltzen da, eta nabarmena da Donostiak lasterketaren inguruan asteburu osoan bizi duen kirol festa giroa.

Gauza asko aldatu da, duela 38 urte lasterketa antolatzeari ekin genionetik. Bistakoa da. Baina indarrean dirau, ordea, gure Behobia antolatzeko dugun bultzada, ilusioa eta indarra, beste edozein irizpideren gainetik. Ilusio horrek lasterketa antolatzeko zailtasun guztiak, gainditzeko indarra eman digu. Munduko lasterketa onena antolatu nahi dugu, bertaraten diren guztion gozamenerako lasterketa bat izan dadin. Horixe da gure xede nagusia.

Eta berdin jarraituko dugu. **Aurreko urteko lasterketa baino hobea eginez, hobekuntzak txertatzen saiatuz, batzuk besteak baino nabarmenagoak, baina beti ere lasterketari kalitate gehiago igorriko dioten esperantzaz.** Berrikuntza pare bat nabarmentzearen: Maila goreneko Mediku-Batzorde bat osatu dugu aurtengorako eta BSS Safe aplikazioa, bi aldaketak lasterketaren segurtasuna bermatze aldera. Zenbait aditurekin harremanetan, eta munduko beste lasterketetan ikusitakoari erreparatuz, lasterketaren kalitatean beste urrats bat emango dugu, aurtan ere.

Beste behin parte-hartzaileak baldintza onenetan korrika egiteko eta herri-giroan lasterketaz goza dezaten ahaleginduko gara.

Orditik hona, Behobia-Donostia hazi egin da, handitu, eta dudarik gabe Europan eta Munduan dagoen lasterketa herrikoirik handienetakoa bilakatu da.



CUESTIÓN DE PRINCIPIOS

Hace unas semanas tuve el honor de representar al C.D. Fortuna en la villa alavesa de Laguardia, con motivo del homenaje que la VI Carrera Popular de esa localidad iba a tributar a la Behobia-San Sebastián. Tuve ocasión de observar todos los preparativos de la prueba, los pequeños imprevistos, el papeleo, los nervios por que todo esté en su sitio, las mesas con grupos de jóvenes voluntarias dispensando dorsales, la megafonía, las vallas... y sobre todo el entusiasmo con el que los organizadores afrontaban el galimatías de una prueba que, pese a sus reducidas dimensiones, conllevaba la habitual complejidad inherente al hecho de que quieres que todo salga perfecto. Me llamó la atención el énfasis de la organización en procurar el mejor servicio al atleta, en resaltar el disfrute como una de las bases de la prueba y quizá, por encima de todo, el hecho de que todo lo hacían por "amor al pueblo", a su pueblo, del que querían que todos se llevaran la mejor impresión.

No pude por menos que acordarme de los inicios de la Behobia-San Sebastián como carrera popular, allá por 1979; de aquellos medios que hoy nos parecen tan rudimentarios, de aquellas participaciones que hoy parecen tan reducidas y de cómo tuvimos que ir aprendiendo y superando obstáculos para crecer; pero sobre todo de la ilusión que todos teníamos, desde nuestra condición de novatos, por dar lo mejor de nosotros mismos para todos y cada uno de los y las participantes, del primero al último, y porque nuestra primera meta era ese disfrute, esa fiesta del deporte y esa grata impresión que queríamos que se llevaran todos de la carrera y de nuestra ciudad, a la que como club y como

personas siempre hemos dedicado lo mejor de lo que somos capaces.

Hoy la Behobia-San Sebastián es una grandísima carrera, sin duda una de las grandes populares de Europa e incluso del mundo. La participación es treinta veces superior a la del primer año y ponemos a disposición de todos un enorme dispositivo de servicios, desde el transporte a la asistencia médica, pasando por una lista interminable.

Pero lo que no ha cambiado es ese espíritu con el que iniciamos nuestra andadura hace ahora 38 años; aquella ilusión, aquel empuje y aquella entrega para que, por encima de cualquier consideración, nuestra Behobia fuese la mejor carrera, la mejor de todas las carreras y para que el disfrute de todos y todas fuese la única campaña publicitaria.

Hoy seguimos fieles a esos principios.

Tratando siempre de ser mejores que el año anterior, nos esforzamos en introducir mejoras, unas más llamativas y otras que apenas se notan pero que van sumando puntos de calidad. Por citar solo dos, hemos incorporado a la organización un Comité Médico del más alto nivel y hemos creado la aplicación BSS Safe, ambas para aumentar la seguridad de la prueba y tras mantener numerosos contactos con autoridades en la materia y de viajar a estudiar pruebas internacionales de alto nivel.

Todo sea por que podáis disfrutar un año más de la mejor carrera en las mejores condiciones.

La Behobia-San Sebastián ha alcanzado su reconocimiento público y la ciudad disfruta y se beneficia con la visita de miles y miles de personas en un fin de semana de deporte sano y de disfrute inigualable.



BEGIAK ITXITA



Eneko Goia

Alcalde de San Sebastián
Donostia-ko Alkatea

Zenbait gauza ikusteko begiak itxi beharra dago. Horixe egin dut Behobia-Donostia lasterketaren lehen edizioa irudikatzeko. 1919. urtea. "20 bat" parte-hartzaile. Nolakoak ote ziren orduko lasterkarien oinetakoak, nolakoak orduko bideak? Irabazlea Juan Mugertza, elgoibartarra. Denbora: 1 h 17' 55". Iazko sailkapenean begiratu dut, jakin-minez. Denbora horretan iritsita, 506. izango zen Mugertza. Garaiek, prestakuntzak, denborek...bilakaera izugarriak izan dituzte. Halere, elgoibartarraren balentria hor geratu da betiko, lasterketaren urrezko orrietan idatzita.

20 bat lasterkaririk parte hartuta, antolatzaileek arazoak izan zituzten. Kronikek diotenez, "ikusleek ez zuten asko lagundu". 98 urte eta 52 edizio geroago, 35.000 mila parte-hartzaileko muga ezarria du antolakuntzak. Lasterketan ez dute hainbestek parte hartuko, baina kopuru horri aurre egiteko prestatuta daude. Milaka eta milaka lagun bidean, izerditan blai, arnasestuka, dena ematen. Eta are gehiago bide-ertzean, kirolariei hauspo eman eta ibilbidea ahalik eta arinen gerta dakien bultzaka.

**Behobia-Donostia,
gure hiriaren egutegian
iltzatutako ekintza
jendetsua, kolorez eta
umorez tradizioz eta
etorkizunez betea.**

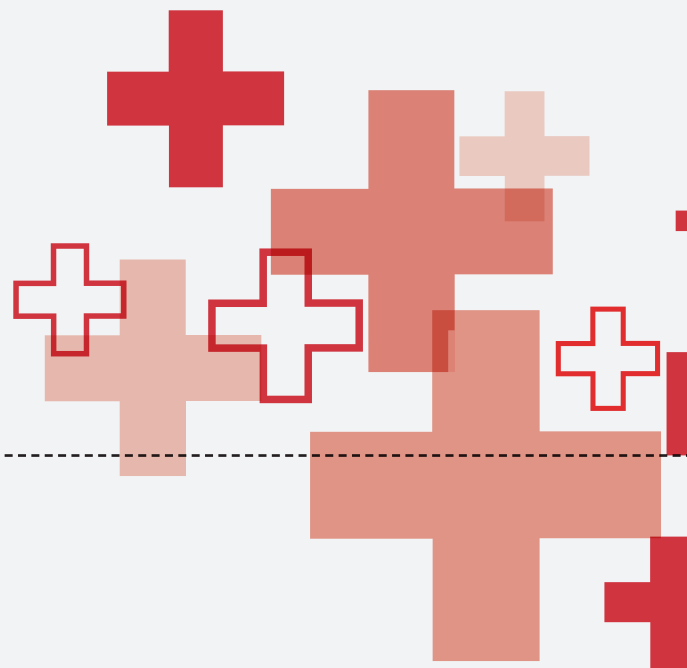


CERRAR LOS OJOS

Para ver ciertas cosas es preciso cerrar los ojos. Es lo que he hecho para imaginar la primera edición de la Behobia-SS. Año 1919. "Una veintena de participantes". ¿Cómo serían sus zapatillas? ¿Cómo serían las carreteras? Ganó el elgoibartarra Juan Mugertza, con un tiempo de 1 h 17' 55". La curiosidad me ha llevado a mirar la clasificación del año pasado. Con ese tiempo, Mugertza hubiera llegado en el puesto 506. Las épocas, la preparación, las marcas...han tenido una evolución impresionante. Sin embargo, la hazaña de Mugertza perdurará, y quedará escrita en las páginas de oro de la historia.

Habiendo participado "*una veintena de corredores*", los organizadores tuvieron problemas. Según cuentan las crónicas, "*los espectadores no ayudaron mucho*". Después de 98 años y 52 ediciones, se ha fijado como límite una participación de 35.000 atletas. Al final serán menos, pero la organización está preparada para hacer frente a ese número. Miles y miles de atletas en la carretera, sudando cada metro, dándolo todo. Y mucha más gente apoyándoles, animando para que el recorrido les resulte más corto y menos duro.

Behobia-SS, una actividad multitudinaria, llena de colorido y humor, tradición y futuro, anclada en la agenda de nuestra ciudad.



KORRIKA EGITEN DUEN GIPUZKOA HORI

Denis Itxaso

Diputado Foral de Cultura,
Turismo, Juventud y Deporte
Kultura, Turismo, Gazteria
eta Kirolako Foru Diputatua

Badago Gipuzkoa bat egunero goiz jaikitzen dena korrika egiteko. Pertsona horiek sentitzen dute beren eguna hobeto hasten dela korrika-saio on batekin, sentitzen baitute energia positiboz kargatuta daudela eta zentzumen guztiak erne dituztela. Emakume eta gizon horiek badakite ezen, kirolean, bizitzan bezala, norbera hobetzeko nahiarri esker eta ahalegin etengabeari esker, aukera dugula gure helburuak lortzeko eta betebeharra bete izanaz pozteko. Horietako gehienek Behobia-Donostia lasterketa prestatzen dute, helburutzat baitute espiritu hori elkarrekin ospatzea, egunetik egunera hobeak izaten ahalbidetzen diena, hain zuzen ere.

Gipuzkoak ere egunero izaten du bere lasterketa. Lasterketa hori, ordea, jendearen arazoak konpontzeko lasterketa bat da, jendearen bizi baldintzak hobetzeko, etorkizun zuzenago baten alde lan eginez, denek izan ditzaten enplegu bat eta bizi-kalitate duin bat. Hori ere, Behobia lasterketa bera bezala, lasterketa gogor bat da, non beharrezkoa den ahaleginak egitea eta saiatua izatea, maldak gaintzea eta erritmoari eusten jakitea. Helmugatzat, berriz, gure emakumeak ditu, gure gazteak, gure adindunak... Merezi duen helmuga bat da, eta horrek energiak eta ilusioz kargatzen gaitu.



Behobia-Donostia lasterketaren bidez ezin hobeto adierazten da Gipuzkoa hori, korrika egiten duena, eta egunero ahalegintzen dena, eta uste sendoa izanez posible dela etorkizun hobeago bat emakume eta gizon guztientzat.

Behobia-Donostia, lasterketa bat baino gehiago da. Bere 30.000 bat parte hartzaileen sentimendua da, zeintzuen askotariko istorioek eta arrazoiek eraman baituzte lasterketa hori urte osoan zehar prestatzera. Energia-eztanda bat da, non ikusleek ere parte hartzen duten, beren suhertasuna transmituz, animoak emanez, eta, antolatzaileekin elkarlanean arituz, dena ezin hobeto atera dadin. Ospakizun bat da Gipuzkoa osoarentzat, elkargana biltzen baita kirol herrikoia dela medio, eta elkarrekin ospatzen baititu gizartearen baliorik onenak: elkartasuna, berdintasuna, lagunartekotasuna, ahalegina eta konpromisoa.

Behobia-Donostia lasterketaren bidez ezin hobeto adierazten da Gipuzkoa hori, korrika egiten duena, eta egunero ahalegintzen dena, suhertasunez, alaitasunez, eta uste sendoa izanez posible dela etorkizun hobeago bat emakume eta gizon guztientzat. Uste dut helburuak merezi duela, eta ospatzeko arrazoi on bat dela Gipuzkoarentzat.



LA GIPUZKOA QUE CORRE

Hay una Gipuzkoa que se levanta temprano a diario para correr. Son personas que sienten que su día comienza mejor con una buena carrera, con la sensación de estar cargado de energía positiva y de tener todos los sentidos alerta. Mujeres y hombres que saben que en el deporte, como en la vida, el afán de superación y el esfuerzo constante nos permiten alcanzar nuestros objetivos y tener la satisfacción del deber cumplido. Gran parte de ellos, preparan la Behobia-San Sebastián para celebrar en común ese espíritu que les permite ser mejores cada día.

Gipuzkoa también tiene su carrera diaria. Es la carrera por solucionar los problemas de la gente, mejorando sus condiciones de vida, trabajando por un futuro más justo, con empleo y una calidad de vida digna para todas y todos sea posible. Como la propia Behobia, esta es también una carrera dura en la que es necesario esforzarse y ser constante, superar repechos y saber mantener el ritmo. Pero la meta son nuestras mujeres, nuestros jóvenes, nuestros mayores..., es un objetivo que merece la pena y nos carga de energía y de ilusión.

La Behobia-San Sebastián es más que una carrera. Es el sentimiento de sus más de 30.000 participantes, con las distintas historias y motivos, que les han llevado a preparar la prueba durante todo el año. Es una explosión de energía en la que también participa el público, transmitiendo su pasión, dando ánimos y colaborando con la organización para que todo sea perfecto. Es una celebración para toda Gipuzkoa, que se reúne a través del deporte popular y celebra de manera común los mejores valores de la sociedad: solidaridad, igualdad, compañerismo, esfuerzo y compromiso.

La Behobia-San Sebastián es una de las mejores expresiones de esa Gipuzkoa que corre y se esfuerza todos los días, con pasión, con alegría, con la convicción de que es posible un futuro mejor para todas y todos. Creo que el objetivo merece la pena y es un buen motivo de celebración para Gipuzkoa.



La Behobia-San Sebastián es una de las mejores expresiones de esa Gipuzkoa que corre y se esfuerza todos los días, con la convicción de que es posible un futuro mejor para todos y todas.



Bo Edsberger (Goteborgsvarvet), Xabi Valencia (Comite Médico), Egoitz Aldanondo, Iñigo Etxeberria, Mattias Grahn (Goteborgsvarvet)



LA EVOLUCIÓN DE LAS ASISTENCIAS MÉDICAS EN LA BSS.

Conferencia en la Jornada Médica del Medio Maratón de Göteborg

by

Iñigo Etxeberria

Coordinador de la Behobia-San Sebastián
i.etxeberria@cdfortunake.com

El pasado mes de mayo, una parte del equipo de la Behobia visitamos, por tercera vez, a la organización del Medio Maratón de Göteborg, el más grande del mundo con algo más de 60.000 inscripciones y 43.000 participantes el día de la carrera, que además cuenta con una amplia oferta de eventos durante toda esa tercera semana de mayo, con una participación global de casi 100.000 personas de todas las edades; comenzando por un trail el martes, una carrera por equipos el miércoles, la carrera para personas con discapacidad intelectual el viernes, el medio maratón y la carrera para adolescentes el sábado y la carrera para 10.000 niños y niñas el domingo.

Siendo la tercera vez que íbamos (2008: 42.000 inscritos / 2011: 54.000 inscritos) conocíamos bastante bien el modelo de carrera y sus características, pero siempre se aprende algo, más si se trata un modelo similar al nuestro, al ser una asociación sin ánimo de lucro la que organiza todo el evento, lo cual nos hace tener mucho en común. En esta ocasión, **la razón principal de nuestra visita era la de asistir a una jornada de conferencias médicas relacionadas con las carreras a pie;** una gran oportunidad para ver lo que se está haciendo en el aspecto médico a nivel mundial, ya que la participación era muy variada y de gran calidad, gracias al trabajo de **Mats Börjesson**, cardiólogo, Catedrático de la Universidad de Educación Física de Göteborg, que congregó a **Martin Schwelnuess**, coordinador médico de la prueba Two Oceans Marathon, de Ciudad del Cabo, de **Courtney Kipps**, del Maratón y Triatlón de Londres, de **Chris Troyanos**, del Maratón de Boston, de **Bill Roberts**, del Twin Cities Marathon de Minneapolis, de **Mark Harrast**, del Seattle Marathon, de **Anneli Strönsöe**, del Registro Sueco de Ambulancias de **Daniel Arvidsson** y **Jon Karlsson**, de la Universidad de Göteborg. Y entre ellos también nuestro **Félix Zubia**, zarauzitarra, médico intensivista del Hospital Universitario de Donostia, voluntario de Cruz Roja en meta de la Behobia-San Sebastián desde 2002 y miembro del Comité Médico de la Behobia formado en 2016, que nos ayuda desinteresadamente a profundizar y saber más de este aspecto fundamental de la carrera. También estuvieron por nuestra parte **Xabier Valencia**, médico rehabilitador del Hospital

Donostia y también miembro del Comité Médico de la Behobia y mi compañero **Egoitz Aldanondo**. Los tres corrimos el Medio Maratón, pero esa es otra historia. Lo principal era el importante encuentro entre expertos médicos en carreras.

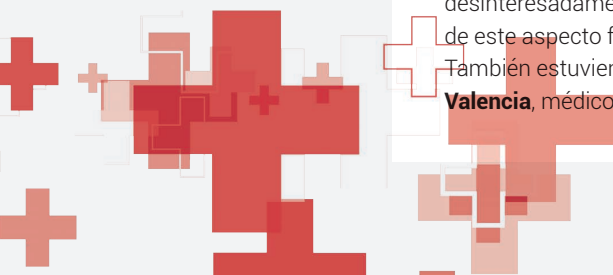
Desde el comienzo de este siglo, todas las carreras a nivel mundial han tenido crecimientos muy grandes y similares problemáticas y se ha llegado a un punto en el que se ve la necesidad de consensuar los aspectos principales para avanzar con seguridad y contrastar con otras experiencias.

Tras un intenso día de conferencias, de 9 a 17:00 horas, nuestras impresiones fueron enormemente positivas. Ver que gentes venidas desde distintas partes del mundo habíamos llegado a casi las mismas conclusiones fue un espaldarazo para la labor realizada por el Comité Médico de la Behobia.

Una de ellas estaba centrada en la muerte súbita y su incidencia en los participantes, un hecho estadísticamente muy poco frecuente (1/100.000) y difícil de predecir, motivo por el que la muerte súbita de origen cardíaco no debe ser el aspecto principal al que se destinen los recursos en la medicina de eventos deportivos.

Por otro lado, el aspecto que tuvo más desarrollo entre los conferenciantes expertos en asistencia en carrera fue el de la influencia del calor en esas asistencias; tema que **Félix Zubia**, por su dilatada experiencia, tenía claro y preparó a fondo para su exposición.

Explicó la evolución de la asistencia médica de nuestra Behobia en los últimos diez años y el efecto del aumento de la temperatura en el desarrollo del **GOLPE DE CALOR** en carrera, causa de la mayor parte de atenciones en su





transcurso, algo de lo que estamos intentando concienciar para que sea un elemento siempre presente en la cultura del corredor popular. En todas las carreras cada vez se preparan mejor los medios para atender estos casos y es el tipo de atención al que más recursos se destinan.

Otro problema relacionado -aunque no tan directamente- con la alta temperatura es la **HIPONATREMIA**, definida como la disminución de sodio en sangre. Esta situación es provocada por una ingesta excesiva de líquido. Su aparición en las carreras populares se ha asociado a la costumbre o mensaje de las últimas décadas de beber "en abundancia, incluso sin tener sed", lo cual, además de no tener fundamento médico, puede provocar un cuadro muy parecido al golpe de calor: calambres, mareos, pérdida de conciencia, fiebre alta... e incluso, como el golpe de calor, en los casos más graves, la muerte.

Se debe empezar la carrera bien hidratado y durante ella beber según la sed que tengamos, "lo que nos pida el cuerpo"; es decir, ni pasar sed ni beber "obligados".

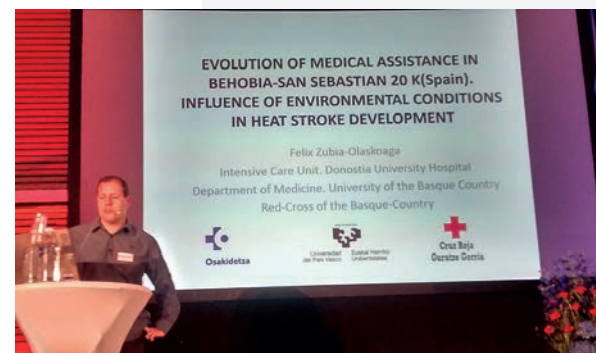
Me gustaría recalcar, respecto a lo aprendido en estos años como organizador y de publicaciones médicas, que tanto el Golpe de Calor como la Hiponatremia pueden afectar a todos los perfiles de participante, indistintamente de la capacidad física o el nivel de entrenamiento. Es más, el golpe de calor se da más en gente de mediana edad que suele buscar el límite o marca personal en unas condiciones de temperatura en las que no está habituado a competir.

Volviendo a las conferencias, tuvimos otra alegría al escuchar la exposición de **Martin Schwelnuss**, de la universidad de **Pretoria**, ya que dio cuenta del proyecto desarrollado en el maratón **Two Oceans**, de **Ciudad del Cabo**, en

los últimos cuatro años: un cuestionario médico pre-participación, similar al puesto en marcha por la Behobia en 2016, pero más desarrollado y personalizado. Según sus datos han conseguido reducir hasta un 30% las atenciones sanitarias en carrera. Un buen referente para seguir desarrollando nuestro cuestionario e incluso poder cruzar datos entre distintas carreras para ampliar nuestro conocimiento de forma conjunta y poder transmitir una buena información preventiva entre los participantes de los eventos populares.

Al margen de las conferencias, los invitados también participamos en reuniones enfocadas a involucrarnos en la puesta en marcha de un proyecto a nivel mundial en el que agrupar hasta un millón de datos cruzados entre carreras. Ha sido un privilegio para nosotros poder entrar a participar en tan selecto grupo mundial y esperamos que con el tiempo dé sus frutos. Así mismo, desde estas líneas aprovecho para animar a contactar con nosotros a organizadores, médicos o personas interesadas en el tema, a fin de poder compartir y dar la mayor difusión a estos conocimientos, potencialmente tan importantes para la seguridad en las carreras populares.

El golpe de calor se da más en gente de mediana edad que suele buscar el límite o marca personal en unas condiciones de temperatura en las que no está habituado a competir.



goteborgsvarvet.se





Maratón Valencia
Trinidad Alfonso
EDP



EDP Bilbao
Night Marathon



EDP Vitoria-
Gasteiz Maratón
Martín Fiz

EDP, LA ENERGÍA OFICIAL DEL DEPORTE

La carrera popular más destacada del calendario tenía que contar con la energía oficial del deporte. La energética EDP se estrena este año como patrocinador principal de la Behobia San Sebastián. Una alianza que abre nuevos horizontes y aporta numerosas ventajas para los corredores.

EDP es uno de los principales patrocinadores del calendario. Más de 165.000 personas participan en las más distintas pruebas que apoya cada año. Entre ellas, las dos únicas maratones que cuentan con la etiqueta de oro de la Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo, el **EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & ½** y el **Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP**.

Recupera el importe de tu dorsal

Una de las promociones de EDP para los corredores de la Behobia San Sebastián es la posibilidad de recuperar el importe de la inscripción. Así, aquellos corredores que cambien su contrato de energía a EDP recuperarán el importe inscripción.

En total, EDP pone a disposición de sus actuales y nuevos clientes más de 2.000 dorsales gratuitos para participar en las carreras que apoya. Toda la información de las distintas promociones está en la web www.edpmaratones.es.

Comparte tu energía

EDP ha puesto en marcha la iniciativa más destacada de este año en el mundo del running: **Comparte tu energía**. Se trata de la primera plataforma online que une a corredores con discapacidad visual grave y runners guía para correr juntos, tanto para entrenar como para participar en carreras.

La plataforma www.compartetuenergia.com, que cuenta con la colaboración de la ONCE y la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), cuenta ya con más de 1.500 personas registradas. Además, **las parejas de corredores que se formen y quieran correr las carreras que apoya EDP, recibirán dorsales gratuitos**.

Sumarse a esta iniciativa es muy sencillo. tan solo es necesario registrarse en la web, rellenar el perfil y comenzar a buscar a aquellos corredores que mejor encajan en esta iniciativa está apadrinada por el campeón del mundo y de europa de maratón, **Martín Fiz**, y por el runner internacional ciego, **Pablo Cantero**.



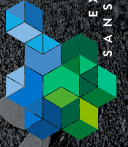
#CarrerasEDP

EDP Medio Maratón de Sevilla	EDP Bilbao Night Marathon
Media Maratón Ciudad de Málaga	Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP
VIG-BAY EDP	EDP Medio Maratón de la Mujer de Madrid
EDP Vitoria-Gasteiz Maratón Martín Fiz	Behobia-San Sebastián
EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & ½	Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP
EDP San Fermín Marathon	EDP Media Maratón de Córdoba



Mundu osoitk etorritako milaka lagun elkartuko dira gure lurraldean, running-aren festa handi bat ospatzeko. Esperientzia patregabea biziko dute: San Sebastian Region. Ongi etorri.

Miles de personas de todos los lugares del mundo se darán cita en nuestro territorio para celebrar la gran fiesta del running. Todas ellas compartirán una experiencia única: San Sebastian Region. Ongi etorri.



www.sansebastianregion.com

ARTÍCULO
CEDIDO POR
RUNNER'S
WORLD

MUNDO RUNNER ▷ VUELTAS A LA REDONDA



Correr es un deporte muy barato para una economía doméstica media del primer mundo. Equiparse convenientemente (sin estridencias), someterse a una prueba de esfuerzo y contratar los servicios de un entrenador requiere un desembolso económico bastante aceptable. Con eso basta para afrontar con seguridad la caza de endorfinas al aire libre. Los otros elementos indispensables son gratis: calles, parques, carreteras, caminos, montañas... Bueno, los mantenemos con la plata de la inmensa mayoría (los que aún pagamos impuestos), pero ya me entienden. Otra cosa es lo que según el último estudio estadístico de esta revista (abril 2017) hacemos el 93% de los runners españoles: acudir a carreras. Eso, amigos, hay que pagarlo aparte.

No es necesario competir para ser sentirse corredor. Hay una minoría que predica con esa filosofía y les va la mar de bien. No precisan a nadie que les ponga arco de salida, meta, vallas, avituallamiento, megafonía, chip... Un domingo cualquiera amanecen cuando consideran oportuno y se convierten en homologadores de sus propios retos. Entre los objetos que desdeñan se encuentran los dorsales. Es justo, por tanto, que no abonen la factura de lo que no disfrutan.

Otro cantar es querer beneficiarse de todos esos servicios e irse de rositas, una práctica que, lejos de lo que uno podría pensar, sigue en auge en este país tan propenso a coger el trabajo ajeno y encontrarle acomodo en la calidez de su entripierna. Hay decenas de ejemplos cada fin de semana, aun-

¡Al ladrón, al ladrón!

No llevar dorsal o falsificarlo
tiene un nombre: robar

POR ALBERTO HERNÁNDEZ



Alberto Hernández es Redactor Jefe de la revista Runner's World y algunas otras cosas que no quiere que sus padres sepan.

que en la última edición del EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2 sospecho que los amigos de la rapiña decidieron batir algún tipo de récord mundial. No se explica de otra forma el alto número de corredores (me jode llamarles así, que conste) pillados con las zancadas en la masa, sin dorsal en el mejor de los casos, con él fotocopiado en una muestra aún más sublime de su chabacanería. Traducimos el alto número: más de dos mil individuos, llegados a un punto dejamos de contar.

En el primer supuesto, no nos referimos a gente que, fruto del entusiasmo, se incorpora a la carrera 'rollo puerto del Tour', cubriendo un centenar de metros mientras a grito pelado le espeta al colega de turno una ristra de piropos superlativos. No. Son hombres y mujeres que consideran un derecho inalienable colarse en un espectáculo para el que carecen de entrada (voluntariamente no han querido adquirirla dentro del plazo y forma previstos) y, por supuesto, cada cinco kilómetros se acercan a la barra a consumir e incluso se cuelgan emocionados la medalla una vez ha concluido su estafa. En el segundo hablamos de maestros de la falsificación dejando constancia de que en el cole eran los putos amos en clase de plástica. Hacen colecta, pagan un dorsal y luego a poner a funcionar su imprenta clandestina.

Y es que las carreras, dicen unos pocos, deberían ser gratis. Creen que alguien tiene que dejar de ver a su familia o sacrificar el tiempo libre para que ellos se diviertan. No sé que pensarán de los cepillos de dientes o del papel higiénico, la verdad. Las carreras, les diría, son casi gratis. Cualquiera que sepa un mínimo de matemáticas lo entiende.

Las españolas, en concreto, son de chiste. El primer precio de los 42km de Madrid fue 50€ (45 para federados); buscad por ahí lo que cuestan Nueva York, Tokio o Berlín y procurad no pariros de la risa. Aun así, si algo te parece caro no tienes bula para mangarlo (a mí me pasa mucho con los Ferrari), dejás de comprarlo y listo.

Particularmente, los caraduras me han saturado el 'cansinómetro'. No aguanto más. La próxima vez que vea alguno, haré como mi abuela cuando un rufián de baja estofa se agenciaba el monedero de una clienta en el mercadillo; tirar de pulmones y dar la voz de alarma: ¡Al ladrón, al ladrón! 🗣️

Hegalak

ZUREKIN GAUDE CUIDAMOS DE TI



**KIROL
ZENTROA
BAINA ASKOZ
GEHIAGO
MUCHO MÁS
QUE UN
CENTRO
DEPORTIVO**



Zure osasunaz
zaintzen duen
zentroa
**Donostiako Kontxa
Pasealeku betean**

El centro que cuida
de tu salud
en el mismo paseo
de la Concha de
San Sebastián



AURKEZTU TXARTEL HAU
ETA ETORRI
DOAN
IGERILEKURA

PRESENTA ESTE VALE
Y VEN
GRATIS
A LA PISCINA

* 2017ko abenduaren 31 arte baliogarria

* Válido hasta el 31 de diciembre de 2017

Plaza Cervantes 2 - 20.004 Donostia
T. 943 433 680 - info@hegalak.com - www.hegalak.com

NAIARA. UNA POSIBLE HISTORIA DE LA BEHOBIA

by

Iban Petit

Escritor

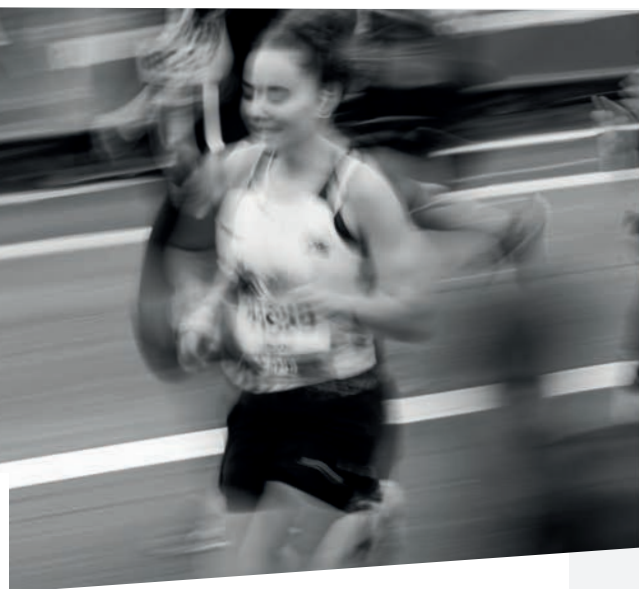
Veo corredores pasar. Estoy en la recta de meta, en tercera fila. No me gustan los empujones. No me gusta que desconocidos me toquen, ni sentir el aliento de alguien demasiado cerca. Empiezo a notar mis pies entumecidos. Debería haber traído un paraguas. El vocerío de nombres es constante. La megafonía está demasiado alta. Yo también debería animar y leer los nombres de los dorsales a gritos. De momento, solo aplaudo.

Nos conocimos hace dos veranos, en un curso de piragüismo. Hacía solo tres meses de su accidente. Ella caminaba muy despacio. Todos la ayudábamos a acarrear la piragua y la pala. En el mar, sin embargo, mantenía un equilibrio fuera de lo normal. Nunca la vi volcar. Recuerdo su pelo recogido en una coleta y su sonrisa permanente. El día que nos besamos por primera vez me dijo que no podía ser que me gustara una tullida. Yo me reí. Ella se quedó en silencio.

No sé si podré reconocerla entre tantos. Espero que logre llegar hasta aquí. Sé que lo hará. Se ha preparado y lo hará. Como tantas otras cosas.

Algún día me gustaría correr la Behobia, me dijo; sentir lo que dicen que se siente, ser parte de un todo indescriptible y dejarme arrastrar por una corriente imparable; y al terminarla, retener durante unos instantes esa sensación de plenitud absoluta.

Durante los meses de recuperación siguió la misma rutina. Por las mañanas se acercaba a la playa y caminaba dos kilómetros con los pies sumergidos en el agua. Después, pasaba una hora en el gimnasio y otra en fisioterapia.



A mediodía, comíamos juntos. Por las tardes nadaba en la piscina. Nadaba casi hasta la extenuación. Los médicos le habían dicho que la cojera sería crónica, que las muletas la acompañarían toda su vida, que incluso habría épocas en las que tendría que ir en silla de ruedas. Ella derribaba aquel muro nadando; después lo haría corriendo. Al llegar a casa se tumbaba. Algunas noches sollozaba y retorció sus piernas. Aún me duelen, me decía. Yo le acariciaba la cara; no sabía qué responderle.

Ha dejado de llover. El griterío y la megafonía ahora son más elevados. Los nombres de los corredores salen disparados al aire. Todos animan. La emoción es algo palpable, una bruma invisible. Por fin la veo. Está a unos cincuenta metros. Contemplo sus zancadas. Una tras otra. Aún me parece un milagro que esas dos piernas salten sincrónicas de esa manera. De pronto, ella alza la cabeza y me mira a los ojos. De pronto, el tiempo se detiene y todo el ecosistema de la carrera desaparece.

Nos hemos quedado solos. Ella me dice que soy hermoso, que la luz que desprende hace que el dolor sea más llevadero, que nunca me vaya de su lado. Yo le digo que ella ha cambiado mi forma de ver el mundo, que con ella he descubierto lo que son el tesón y sobre todo el valor de la vida, que ella hace que todo sea posible. Los dos nos abrazamos y lloramos. Después, la pierdo de vista. La carrera y el bullicio vuelven a emerger y comienzo a aplaudir. Veo como ella cruza la línea de meta. En ese momento mi plenitud también es absoluta.

Y, entonces, grito su nombre.

Colaboran con la BSS



HOTEL ****
ASTORIA 7



Hotel de Londres y de Inglaterra
* * *



HOTEL CODINA
* * *



Barceló
Costa Vasca



**DESAFÍA TUS
LÍMITES**



POWERADE®

B/SS
53
2017.11.12



Behobia - San Sebastián

Powerade es una marca registrada de The Coca-Cola Company.

EL LEMA Y EL DISEÑO DE LA CAMISETA DE LA 53ª EDICIÓN 100% HOMEMADE

by

Arantza Rojo

Llevábamos años eligiendo el lema de la edición entre las propuestas que nos llegan a través del concurso que organizamos en nuestras redes sociales. Pero este año, el lema surgió, sin quererlo, en "casa". Fue en primavera. Estábamos haciendo juegos de palabras y... algún guiño a algún patrocinador y voilà.

#behobiaSS Energía Positiboz Blai

En realidad es algo que todos los años nos esforzamos en trasladar. **Hace falta mucha energía para correr la carrera.** Las miles de personas que aplauden el paso de las y los atletas a lo largo de todo el recorrido transmiten también mucha energía y... os podemos asegurar que **también hace falta generar mucha energía para poner en marcha todos los mecanismos y procesos de la organización.** Hay miles de voluntarios que canalizan su energía ayudando ese día... y toda esa energía es, desde luego positiva. Estuvimos todos de acuerdo, y no es algo que suela suceder cuando se trata de elegir el lema. Sin embargo, nos parecía lógico que el premio - unas zapatillas, dos dorsales y un vale de 100 € para adquirir ropa en nuestro stand de la Feria del Corredor - no nos los podíamos adjudicar, así que decidimos sortearlo entre todas las personas que habían tomado parte -unas 190- y los ganadores fueron:

Úrsula Vera
Ganadora de los 2 dorsales

Benjamín Ezeiza
Ganador de las zapatillas Adidas

Unai Baroja
Ganador del vale 100€ Feria del Corredor



Dorleta Martínez es la diseñadora de la camiseta de este año

Por otro lado y una vez que el lema estaba decidido, propusimos a siete personas - todas diseñadores/as - que reflejaran lo que les sugería. Y el diseño ganador fue el de Dorleta Martínez.

Dorleta es, además de diseñadora, una trabajadora del C.D Fortuna que el año pasado aparecía en la página 20 de la revista BSS, en "la publi" de la capitalidad europea. También se prestó a colaborar en la reproducción del diseño con figuras reales en la presentación de la carrera que se hizo en la sede de la capitalidad.

Y es una persona muy, muy positiva, que ha sabido plasmar perfectamente el lema en el diseño de la camiseta; por lo que este año el lema y el diseño son, absolutamente,

**100% Fortuna Homemade.
Hecho en casa.**

Prepárate para la Behobia y SAL DE DUDAS

Y hazte un reconocimiento médico deportivo con IMQ con descuentos de hasta el 30%*

Reconocimiento
médico de élite

120 €

Valora tu capacidad
de entrenamiento

Reconocimiento
médico de competición

80 €

Certifica tu aptitud en
la práctica deportiva

**SORTEAMOS UN RELOJ
PULSÓMETRO CON GPS**

Entre todas las personas que se realicen un reconocimiento médico deportivo con IMQ antes del 10.11.2017

Solicita tu reconocimiento en



IMQ
Tu seguro médico



PATROCINADOR OFICIAL

*Precios con descuentos aplicados hasta el 10.11.2017 para corredores de la B-SS y clientes IMQ.



gsztea

KORZIKALARI!



Zaindu zure prestakuntza La Perla-n

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

Lasterketaren aurretik.

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

Lasterkaren ondoren.

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

Cuida tu preparación en La Perla

El Circuito de Talasoterapia

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

Antes de correr.

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

Después de correr.

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



50%
DE DESCUENTO

50% EKO
DESKONTUA



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

Oferta válida desde el 1 al 30 de noviembre de 2017. Descuento aplicable en entradas de lunes a viernes no festivos.

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

Eskaintza honek 2017ko azaroaren 1etik 30rako balio du. Beherapena astelehenetik ostiralerako sarreretan aplikatu ahal izango da, jaiegunetan izan ezik.



La Perla
CENTRO TALASO-SPORT

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



Hendaye Tourisme & Commerce
67, boulevard de la Mer
64700 HENDAYE
Tél. : +33 (0)5 59 20 00 34
@: tourisme@hendaye.com
www.hendaye-tourisme.fr

HENDAYE, TOURISME & COMMERCE

Idéalement située, à quelques minutes du départ de la course, et desservie depuis San Sebastián, toutes les 1/2h et en seulement 35 minutes de train, Hendaye accueille historiquement de très nombreux participants à la Behobia - San Sebastián.

Depuis 2012, un partenariat a été scellé entre le « CD FORTUNA » et « HENDAYE TOURISME & COMMERCE » afin d'offrir aux coureurs et à leurs accompagnateurs, le meilleur accueil possible dans la ville.

Fort de son réseau composé d'une centaine d'entreprises partenaires (hébergeurs, restaurateurs, prestataires d'activités...), l'Office de Tourisme d'Hendaye propose, depuis 6 ans, des formules de séjours clés en mains comprenant : nuit, petit-déjeuner et dossard pour la course à un tarif négocié.

Près de 200 coureurs et leurs accompagnateurs ont déjà souscrit à ce service qui d'année en année s'étoffe par l'ajout de prestations annexes optionnelles (pasta-party, transport, thalassothérapie, visites culturelles...).

Idealmente ubicado, a pocos minutos de la salida de la carrera y con conexiones con San Sebastián cada media hora y en sólo 35 minutos de tren, Hendaya alberga históricamente a muchos participantes en la Behobia - San Sebastián.

Desde 2012 existe una colaboración asidua entre el "CD FORTUNA" y "HENDAYE TOURISME & COMMERCE" para ofrecer a los corredores y sus acompañantes la mejor acogida posible en la ciudad.

Gracias a su red de unas 100 empresas asociadas (alojamientos, restaurantes, actividades...), la Oficina de Turismo de Hendaya propone, desde hace 6 años, fórmulas de estancias 'llave en mano' que incluyen noche, desayuno y dorsal para la carrera, a una tarifa especial.

Casi 200 corredores y sus acompañantes ya se han suscrito a este servicio, que año tras año se amplía con la adición de extras opcionales (pasta-party, transporte, talasoterapia, visitas culturales...).

Sur présentation de ce guide, profitez d'un tarif réduit pour la visite du

Al presentar esta guía, disfrute de un precio reducido para la visita del

CHÂTEAU OBSERVATOIRE ABBADIA

8,00€ | au lieu de | **8,90€**
en lugar de

Offre valable
jusqu'au 30 décembre 2017.
Oferta válida hasta
el 30 de diciembre de 2017



B/SS

53

2017.11.12

Behobia - San Sebastián

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



REFRÉSCATE
CON
AMSTEL®
Radler
EN LA

Behobia - San Sebastián

11-13 noviembre

PATROCINADOR OFICIAL



ES TIEMPO DE AMSTEL® *Radler*

ARTÍCULO
CEDIDO POR
RUNNER'S
WORLD

Correr aumenta el deseo sexual

Los problemas de deseo sexual, tanto del hombre como de la mujer, son cada vez más frecuentes o, por lo menos, cada vez la gente consulta más. Pero no existe mejor remedio que el "Viagra" natural: correr regularmente.

Otro artículo más
(y ya van tres)
de la serie de
artículos sobre sexo
y running.



Correr aumenta el deseo sexual

runners.es

De las diferentes formas de disfunción sexual en la mujer, el problema más frecuente con diferencia es el llamado 'deseo sexual hipoactivo'. En la fisiología sexual de la mujer, que sin duda es más compleja que la del hombre, es difícil saber con exactitud qué afecta al deseo sexual, y no parece ser efecto de una sola cosa.

En el hombre sabemos que la testosterona juega un papel crucial y en un gran número de pacientes, ante el síntoma 'poca libido', cuando midamos sus niveles de esta hormona nos daremos cuenta de que no son los adecuados.

Además de los diferentes diagnósticos diferenciales, pruebas complementarias y opciones de tratamiento que disponemos en ambas situaciones, no debemos olvidar el posible efecto beneficioso de las 'cosas sencillas' y los cambios en el estilo de vida, que por otro lado, tanto nos cuestan.

Parece que diversos estudios señalan que **15 o 20 minutos de ejercicio moderado pueden aumentar considerablemente la producción de testosterona en el organismo**, mientras que uno prolongado como un maratón puede reducirlo. Claramente, los cambios propiciados por el ejercicio pueden afectar al interés por las relaciones sexuales.

Colaboran con la BSS

NH
HOTELES

H
HOTEL
MONTE
ULIA

G
HOTELES
DE
GIPUZKOA

SILKEN
AMARA
PLAZA
SAN SEBASTIÁN



Un estudio entre 250 hombres y mujeres realizado en la Universidad de California reveló que aquellas personas que realizan ejercicio físico un promedio 40 minutos diarios tienen el doble de actividad sexual y aproximadamente el doble de deseo sexual que aquellas personas que dedican 20 minutos diarios a ejercitarse en disciplinas como caminar o correr, y ya no digamos en comparación con los que llevan vida totalmente sedentaria.

Y cómo no, qué decir del famoso estrés que tanto nos persigue y con la vuelta al trabajo más. Este elemento juega un papel central y afecta de manera clara al deseo sexual, tanto en hombres como en mujeres. El estrés que afecta a la libido tiene su origen en la depresión, ansiedad, sensación de culpabilidad o en las preocupaciones de una persona sobre su propia imagen, tanto intelectual como corporal.

El estrés grave o prolongado reduce la producción de testosterona. Esto puede explicar por qué muchas personas experimentan un descenso del deseo sexual cuando están bajo sus efectos y, por el contrario, un aumento del mismo con ejercicio regular para conseguir eliminarlo.

Por lo tanto, un buen remedio 'natural' para combatir este tipo de problemas es proponernos hacer ejercicio físico con regularidad. Además, como sabemos, es bueno para bajar esos kilitos del verano, ese colesterol que siempre está por encima de la raya, y ya sabemos que también es bueno para mejorar nuestra vida sexual en pareja.



KIROLA BABESTEN,
INGURUMENA
ZAITZEN APOYANDO AL
DEPORTE, CUIDANDO
EL MEDIOAMBIENTE



TXINGUDI KO ZERBITZUAK
SERVICIOS DE TXINGUDI

BEHOBIA TXIKI

by

Aimitze Errazti



2017. urte honetan Behobia-Donostia

karrerak 53. edizioa beteko du. Proba honetan parte hartzen duen jende uholdea ikusirik, eta runningak gizon-emakumeengan duen arrakasta kontuan izanik, etxeko txikientzat beste karrera bat egitea erabaki zuen Fortunak. Proba hau Behobia Txiki da, aurten XI. edizioa beteko duena.

Hamaika urte hauetan zenbait aldaketa jasan ditu. Lehenengo urteetan Bulebarrean bertan, bueltaka egiten zen. Horrek suposatzen zuen antolaketa helduen karrerarengan oztopo bilakatzen zen, eta geroz eta korrikalari txiki gehiago zeudela ikusirik, lekuz eta egunez aldatzea erabaki zen. Bai eta asmatu ere!

Horrela, hurrengo urteetan Alderdi Ederreko jardinak erabili ziren probarako, eta hortik gaur egungo Mini Estadiora iritsi arte.

Gaur egungo Behobia Txiki ez da karrera soil bat, ez dakit karrera izena eduki dezakeen, runningaren festa handi bat da, umeentzako eta familientzako kirol festa handi bat.

Jaioberrietatik hasi eta 14 urte bitarteko edonorentzat, maila fisikoa kontuan hartu gabe, sexua kontuan hartu gabe. Denek, neskek zein mutilek elkarrekin korrika egiten dute. Ez da saririk banatzen, denek lehenengo nahiz azkenak bere kamixeta, merienda eta domina jasoko ditu. Berdintasunaren alde egiten duen proba da, lagun arteko proba, neska-mutilek beraien artean elkarrekin korrika egiteko eta gozatzeko unea izaten dute. Ez da denborarik hartzen, ez

da kronometrorik existitzen arratsalde horretan Mini Estadioan. Ikuslegoaren txaloak denentzat berdinak dira, lehenengotik hasi eta azkeneraino entzuten diren txaloak dira. Azken finean Behobia Txikiren helburua txiki, haur eta gazteek korrika eginez ondo pasatzea da.

Hurrengo eguneko Karreran ikusi eta entzuten den bezala, Behobia Txikin herrialde eta hizkuntza ezberdinetako haurrek parte hartzen dute. Gurasoen pausoak jarraitzen dituzten seinale. Larunbatean gurasoak dira haurrak animatzen dituztenak, eta igandean berriz alderantziz, haurrek gurasoak animatzera joaten dira. Hau da Fortunak duen erronka bat, famili giroko lasterketak antolatzea.

Arratsaldean seme-alabekin gerturatzeko helduek ez dute running festa horren atzean dagoen antolaketa eta lana ikusten. Goizean goizetik pertsona multzo handi bat martxan jartzen da gerorako dena prest egon dadin. Bakoitzak bere lana dauka, hesiak jarri, kartelak egin, meriendak prestatu, dominak prestatu,... dena prest egon behar da arratsaldeko lehen ordurako.

Bazkalondoren ere bolondresez betetzen da Mini Estadioa, umeen eta zenbait gurasoen kargu egiteko. Hemen ere bakoitzak bere lana dauka, haurrak zaindu, beroketa prestatu, kartelak eskuetan eduki, merienda banatu,... hau da hau jendetza haur guzti hauek eta beraien familiak pozik joateko lanean dabilena! Bolondres guztiek oso gustora egiten dute beraien lana, nahiz eta batzuetan guraso batekin edo bestearekin eztabaidatu behar izan.

Ez da erraza hainbeste ume eta guraso biltzen diren leku bat ondo gobernatzea, are eta gutxiago gurasoek beraien seme-alabengatik bakarrik begiratzen badute. Hemendik, guraso eta bolondres naizen aldetik, gauza bakarra eskatuko nieke gurasoei: ez dezatela beraien seme-alabengatik bakarrik begiratu, haur, guraso eta bolondresek osatzen dugu Behobia Txikia. Eta festa honetan denok gozatu dezagun osotasunari begiratu behar diogu, eta ez banakoari.

Azkenik, eta bukatzeko animatu nahiko nitzuke haurrak eta gazteak Behobia Txiki honetan parte hartzera. Lagunekin kirola eginez gozatzeko unea eta festa baita.



Vive tu mejor momento durante la #B/SS con SALTO

TE ABRIMOS LA PUERTA DEL ÚLTIMO KM

SALTO Running Team... Don't be a winner & Be Happy



SALTO SYSTEMS

Tel.: +34 943 344 550
Email: info@saltosystems.com
www.saltosystems.com



SALTO
inspiredaccess

III CONCURSO #BSS MUNDUAN III. LEHIAKETA



La foto de Guillermo Cabodevilla fue la que contó con más "Me gusta" entre las tres redes sociales de la BSS

Este año, por tercera vez, realizamos el concurso #bssmunduan, con la mayor participación registrada hasta la fecha, con cerca de 60 fotos recibidas de todos los rincones del mundo.

El concurso consistió en enviarnos por e-mail una foto vistiendo una camiseta de la Behobia realizada en cualquier lugar del mundo. El plazo de envío de las fotos se prolongó desde el 8 de Julio al 25 de Agosto, durante ese periodo se fueron publicando las fotos en las diferentes redes sociales. Una vez finalizado el plazo de envío el jurado del concurso seleccionó cinco fotos y éstas fueron publicadas en Facebook, Twitter e Instagram para someterlas a votación popular.

Tras el periodo de votación la foto que contó con más "Me Gusta" entre las tres redes sociales fue la de **Guillermo Cabodevilla**.

FINALISTAS DEL CONCURSO:

Guillermo Cabodevilla (Islas Cies, Galicia)

Eskerrik asko! a todos los que habéis participado enviando vuestras fotos o votando y ¡enhorabuena al ganador!

Jose Luis Seijo (Mostar, Bosnia-Herzegovina)



Iñigo Cortés (Taj Mahal, India)



Richard Barragan (Andorra)



Toni Ferreira (Tailandia)





SIENTE EL SABOR™

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



REFERENTES DE GIPUZKOA CON VALORES COMPARTIDOS



Son muchos los valores que unen a la Behobia- San Sebastián y a GUREAK. Dos entidades referentes en Gipuzkoa que comparten una historia centrada en las personas, un largo historial de inclusión e integración de personas con discapacidad, y sobre todo, un espíritu de superación que define tanto a los corredores de la BSS como a las personas que conforman el equipo humano de GUREAK.

Detrás de cada una de las más de 30.000 personas que corren la Behobia -San Sebastián se esconde una pequeña gran historia con sus capacidades, retos y compromisos. Lo mismo sucede en GUREAK, que cuenta con una plantilla de más de 5.000 personas, donde el 84% de las personas tiene alguna discapacidad y trabaja día a día para superarse. GUREAK lleva más de 40 años centrando su trabajo en las capacidades de las personas, generando y gestionando oportunidades laborales, y sabiendo que con el apoyo necesario, todas las personas pueden llegar lejos.

No en vano, tanto la BSS como GUREAK se han convertido en referentes en Gipuzkoa, la Behobia-San Sebastián como carrera popular que fomenta la afición atlética y GUREAK como modelo de empresa de inclusión socio-laboral referente a nivel Europeo.

La profesionalidad del equipo y la competitividad de las actividades comerciales de GUREAK han sido claves para crear

oportunidades de calidad para las personas con mayores necesidades de apoyo. Y además, tal como citaba el lema de la BSS el año pasado, esto lo realiza a contracorriente, "superando barreras" de un mercado cada vez más exigente.

Así, hace ya más de seis años se cruzaron los caminos de GUREAK y la Behobia- San Sebastián y desde entonces la bolsa que recibe cada uno de los corredores de la prueba está elaborada en GUREAK y una vez en la meta, también son personas voluntarias de GUREAK las que se encargan de entregar la medalla.

Potenciando capacidades y compartiendo valores como la constancia y el compromiso, desde GUREAK seguimos apoyando esta prueba y esperamos esta nueva edición con ilusión.

Honela, duela sei urte GUREAK eta Behobia-Donostiaren bideak gurutzatu ziren eta harrezkero korrikalariak lasterketan jasotzen duten poltsa GUREAKen egiten da, eta halaber, helmugara iristerakoan domina GUREAKeko boluntarioen eskutik jasotzen dute.

Colaboran con la BSS





Behobia-Donostia lasterketa korritzen duen pertsona bakoitzaren atzean gaitasun, erronka eta konpromisoz beteriko istorioa ezkututzen da.

GUREAKen ere hala gertatzen da, 5.000 pertsonak osatutako lantaldea du eta horietatik %84k desgaitasunen bat du eta egunerokoan euren burua hobetzeko lanean dihardute.



ANIZTASUNA
 PROFESIONALIDAD
COMPROMISO HOBETZEA #
 LANA # SUPERACIÓN TRABAJO
KONPROMISOA
 DIVERSIDAD
CONSTANCIA #
PROFESIONALITASUNA
IRMOTASUNA

CORRIENDO HACIA LA IGUALDAD: LAS PRIMERAS "LIEBRES" FEMENINAS DE LA HISTORIA

by

Iñigo Etxeberria

A pesar de la democracia, la escolarización igualitaria, la supuesta concienciación a muchos niveles o un discurso generalizado "políticamente correcto" al respecto de la igualdad en la sociedad occidental, lo cierto es que los cambios son muy lentos, cuando no se da algún retroceso, y la carrera por la igualdad se ha convertido en una auténtica carrera de fondo, en la que hay que mantener un ritmo constante sin perder de vista la meta.

La carrera por la igualdad se ha convertido en una auténtica carrera de fondo, en la que hay que mantener un ritmo constante sin perder de vista la meta.

Aún queda mucha reflexión por hacer y mucho camino por recorrer, ya que numerosas situaciones o planteamientos supuestamente "inocuos" se hacen desde un punto de vista tradicional, o sea machista o androcéntrico. Un claro ejemplo fue la primera participación de una mujer en un maratón: **Kathrine Switzer**, Boston 1967. No estaba expresamente prohibido en el reglamento, pero la opinión generalizada era la de que, por distintos motivos, ninguna mujer podía correr 42 Km; la reacción de las autoridades u organizadores al ver correr a Kathrine fue violenta: expulsarla a la fuerza. Parece algo arcaico, pero es relativamente reciente y hubo de pasar bastante tiempo para que en los Juegos Olímpicos se disputase el primer maratón en categoría femenina. Fue en Los Ángeles 84, donde venció la suiza **Gabriela Andersen** en un final dramático.

Sin ir tan lejos ni tan atrás en el tiempo, este año romperemos otra barrera invisible en nuestra Behobia. Por primera vez habrá cuatro mujeres que ejerzan de liebre (corredoras voluntarias que marcan ritmo en carrera). Hasta que nos lo propusieron desde el grupo de liebres, muy relacionado con el club Donostiarra, no caímos en la cuenta de que, en los últimos ocho años en que damos este servicio, entre las 22 liebres de cada año nunca habíamos tenido ninguna mujer. Ni nos lo habíamos siquiera planteado.

Puede parecer que no tiene nada que ver con la igualdad: si la persona es adecuada marcando el ritmo, qué más da ¿verdad? Pues no, no se trata sólo de eso, ya que, como se ha dicho, pese que en nuestra sociedad se ha logrado la base legal para la igualdad, algo falla, entre otras cosas las barreras culturales que no permiten a las personas, por encima de la diferencia de sexo, optar a todas las opciones de forma igualitaria.



En la creación de modelos sociales y culturales el deporte es un potente artefacto en nuestra sociedad. Por ejemplo, si desde pequeña una niña observa que los modelos deportivos generalizados en la sociedad son masculinos, será mucho más complicado para ella romper esa barrera cultural y psicológica y que adopte ciertas prácticas con naturalidad. Por ello vemos muy positivo que este año cuatro mujeres se hayan animado a asumir la responsabilidad de guiar y liderar a cientos de atletas en la Behobia-San Sebastián. Ellas pueden ser el modelo para muchas niñas y chicas de su entorno o para las que desde las aceras las verán pasar el día de la carrera.

Para conocer mejor sobre el tema, preguntamos a nuestras cuatro "liebres" por sus circunstancias y por los motivos que las han llevado a dar este paso en pro de la igualdad en el deporte.

// **Alazne Mujika Alberdi**
(45 años, Azkoitia)

- ¿Hiciste deporte cuando eras joven?

Siempre recuerdo haber practicado deporte. A los 8 años baloncesto, a los 9 fútbol (primero en la playa de Zarautz, luego en campeonato escolar en Urola Erdia y más tarde con el Anaitasuna, donde tuve la suerte de comenzar con la aventura de crear la sección femenina, hasta los 18. A partir de entonces, estudiando en la Universidad no podía compatibilizar entrenos y estudio y comencé a nadar por mi cuenta, sin ningún interés competitivo, simplemente porque el deporte me hace sentir bien.



- ¿Cuándo empezaste a correr?

Empezamos a correr el 22 de septiembre de 2009. El día que mis txikis cumplieron cuatro meses. Fue una manera de encontrar un espacio y un tiempo propios... Y hasta hoy.

- ¿Qué te aporta el correr?

El correr me aporta muchísimas cosas. Pero, sobre todo, correr es mi momento y es un espacio propio. Me aporta estabilidad, nuevos entornos de amistad, salud... Para mí es fundamental.

- ¿Qué supone para ti ser liebre en la Behobia?

Creo que con nuestra presencia estamos aportando nuestro granito de arena en el terreno de la igualdad. Hacemos visibles a las mujeres como colectivo. Siento una gran responsabilidad como liebre y mucho orgullo como mujer.

// Miren Sáenz Martirena (48 años, Donostia)

- ¿Hiciste deporte cuando eras joven?

Sí. Ya en el colegio jugué a baloncesto y balonmano e hice algo de atletismo. En mi época universitaria judo y remo.

- ¿Cuándo empezaste a correr?

Seramente y a participar en carreras, cuando remaba... en el año 1992, que fue el año en el que hice mi primera Behobia.

- ¿Qué te aporta el correr?

Me da energía, me hace sentir bien, además de conocer y relacionarme con gente diferente.

- ¿Qué supone para ti ser liebre en la Behobia?

Muchísima emoción, responsabilidad e incluso un poco de miedo. Es algo nuevo para mí y quiero hacerlo bien, que la gente disfrute de la carrera y del recorrido.

// Eneritz Sein Agirregomez korta (38 años, Pasai Donibane)

- ¿Hiciste deporte cuando eras joven?

Sí. Lo que más me gustaba era correr, y sobre todo pruebas de larga distancia. De manera que aparte de lo que hacía en la Ikastola, empecé en un club de atletismo, y a competir. La natación también me tiraba mucho, y también la practicaba.

- ¿Cuándo empezaste a correr?

Muy pronto. A los 13 años aproximadamente

- ¿Qué te aporta el correr?

Me aporta muchas sensaciones: tranquilidad, energía, alegría, ilusión...

- ¿Qué supone para ti ser liebre en la Behobia?

Era una ilusión que tenía desde hace años y que ahora por fin va a convertirse en realidad.

// Nerea Hermo Mujika (48 años, Pasai San Pedro)

- ¿Hiciste deporte cuando eras joven?

Sí, a los 13 años ya empecé a montar a caballo y he seguido practicando varios deportes hasta el día de hoy.

- ¿Cuándo empezaste a correr?

Hace unos 10 años ya empecé con mis primeras pruebas.

- ¿Qué te aporta el correr?

Me aporta innumerables beneficios, salud, bienestar físico y mental. En definitiva, un modo de vida.

- ¿Qué supone para ti ser liebre en la Behobia?

Supone una responsabilidad y ser participe de una de las carreras más representativas que existen. Es un verdadero honor, un sueño.

Este año, cuatro mujeres se han animado a asumir la responsabilidad de guiar y liderar a cientos de atletas en la BSS.



SUPER AMARA

**GURE
KIROLAREKIN
CON NUESTRO
DEPORTE**

SUPER AMARA
COLABORADOR DE LA



Behobia - San Sebastián

SUPER AMARA

DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN

IRÚN

RENTERÍA

ANDOAIN

BERGARA

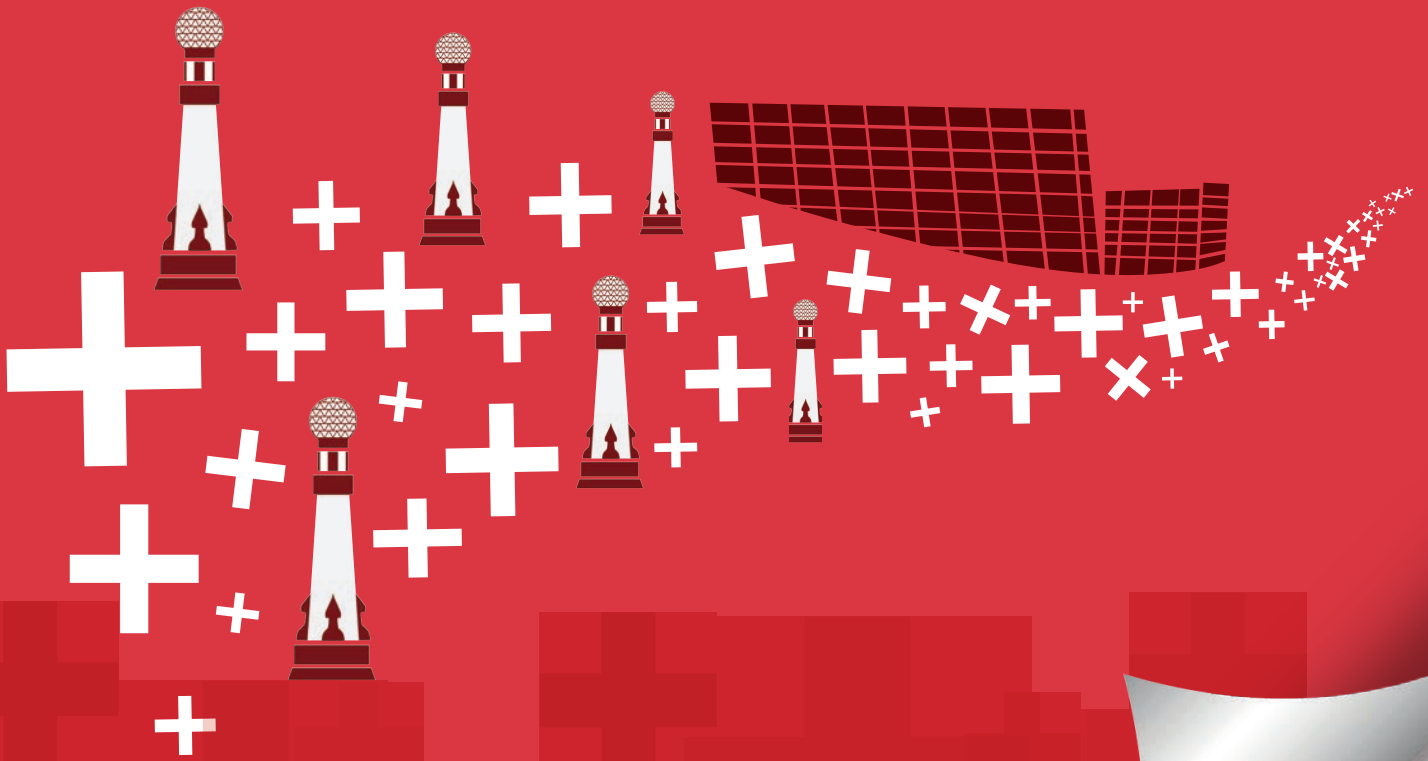


Todo lo que necesitas saber
para el día BSS

BSS egunerako
jakin behar duzun guztia

Everything you need to know
for the BSS day

Tout ce dont vous avez besoin
savoir pour la BSS





Consejos e información para que el día de la carrera salga todo bien

EL DÍA BSS

El día antes prepara tu mochila para que no se te olvide nada



EL DÍA ANTES

Coloca el dorsal en la camiseta; el chip viene en el dorsal así que una cosa menos de la que preocuparse. Prepara los geles (si los usas, no es día para hacer pruebas), vaselinas, la gorra... Lo que vayas a necesitar tras la carrera guárdalo en la mochila o bolsa que vayas a dejar en la consigna, a la cual deberás adherir la pegatina que viene junto con tu dorsal. Por favor que no sea una mochila muy grande ni pesada ya que los voluntarios han de cargarla y después depositarla en San Sebastián y si es de gran volumen se hace duro manejarla. No lleves objetos de valor, o que se puedan romper, o al menos protégelos bien.



QUÉ HACER CON LA MOCHILA CONSIGNA ADELANTADA

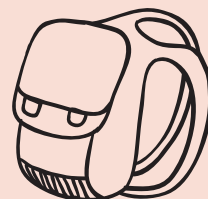
La mejor opción para evitar el madrugón:

LOS DÍAS 10 Y 11 DE NOVIEMBRE PUEDES DEJAR TU MOCHILA EN LA FERIA para que la recojas directamente en llegada, en la Plaza Gipuzkoa una vez termines la carrera. Deja allí lo indispensable para cambiarte. Importante: la feria vuelve al Kursaal.

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



Calienta en las zonas recomendadas



Importante: las mochilas que se dejen en la feria, se recogerán en la Plaza Gipuzkoa. Las que se dejen en Zuhaitzi, en el mismo Zuhaitzi

CÓMO LLEGAR A BEHOBIA

Si eliges coger el tren y sales en los últimos grupos no es necesario que madrugues, hay horario para todos. Bájate nuestra aplicación Behobia e introduciendo tu nombre y apellido podrás ver a qué hora debes de coger el tren. Si no tienes internet en el móvil también puedes consultarlo en la web.

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

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

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

Animamos enormemente a que te acerques a la salida andando una vez llegues en tren, habrá un regalito para los animados/as, una barrita energética, y de esta forma conseguiremos una Behobia mas sostenible.

Intenta acercarte en tren o andando son sólo un par de kilómetros hasta la salida. Ayúdanos a hacer una Behobia más sostenible



ESTAMOS EN BEHOBIA

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

Utiliza los diferentes servicios que te ofrecemos en la zona de salida: WC, agua, café... Tienes toda la información en la trasera del dorsal y en la aplicación del móvil.

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

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

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

PISTOLETAZO DE SALIDA

A lo largo de los 20 km del recorrido encontrarás 7 avituallamientos líquidos: Km 1'8, 5'8, 9'5 (también isotónico y sólido) 11'9, 13'8 (isotónico y sólido) 15'4 y 17'8 y en meta sólido. Es importante que llegues hidratado a la salida y que en carrera tomes lo que te pida el cuerpo. ya que hidratarse en exceso puede acarrear también problemas de salud.

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

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

Recoge tu mochila en la Plaza de Gipuzkoa según la numeración de tu dorsal (recuerda que si la has dejado en Zuhaizti antes de ir a Behobia estará en Zuhaizti). Puedes quedar con tus familiares en la Plaza de Oquendo (en el lado del hotel María Cristina) donde habrá puntos de encuentro de la A a la Z (por ejemplo quedando en la letra inicial de tu apellido).

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

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

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

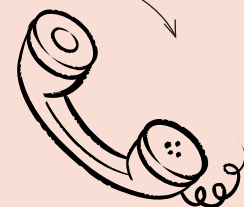
En la zona de salida dispondrás de servicios tales como Wc, agua, café...



Colócate en el grupo que te corresponda. Si te adelantas sufrirá la descalificación.



Sin importar tu estado de forma ¡Cuidado con las temperaturas altas! Adecia tu ritmo de carrera y objetivo de tiempo final a la temperatura ambiente. Consulta la aplicación web BSS Safe.



Llámanos o contactanos si tienes dudas:

902 820 010

o a través de

info@behobia-sansebastian.com



Horario de premiación

Behobia Gaztea:.....	10:15h
Sillas de Rueda y Handbike:...	10:40h
Rollers:	11h
Premiación Absoluta:.....	12h
1er Gipuzkoano/a y 1er Veterano/a: en cuanto lleguen ambos.	

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





SALIDA BEHOBIA IRTEERA

META DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN HELMUGA



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Erreferentziak referencias																
	Sillas / Grup. aulkiak	Roller	1-500	501-2000	2001-4500	4501-6200	6201-7900	7901-10000	10001-11700	11701-13400	13401-15100	15101-16800	16801-19500	19501-21100	21101-22700	22701-25000

	9:45	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
--	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

		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
--	--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

				1h15	1h20	1h25 1h30	1h25 1h30	1h25 1h30	1h40	1h40	1h40	1h40	1h40	1h50	1h50	1h50
--	--	--	--	------	------	--------------	--------------	--------------	------	------	------	------	------	------	------	------

Béhobie

Autobusaren helduera
Llegada Bus lanzadera
Autocar navette

Beroketa gunea
Zona calentamiento
Zone chauffage
 Ortziaik
Envases
Récipients
 Ehun eta ortziaz
Textil y envases
Textile et récipients

15	16	17	18	19
25001-27300	27301-29600	29601-31900	31901-34200	34201-39000
11:16	11:22	11:29	11:35	11:39
9:30	9:35	9:35	9:40	9:40
2h00	2h00	2h00	2h00	2h00


B/SS


Behobia - San Sebastián


Beroketa gunea
Zona calentamiento
Zone chauffage
 Ortziaik
Envases
Récipients
 Ehun eta ortziaz
Textil y envases
Textile et récipients


Beroketa gunea
Zona calentamiento
Zone chauffage
 Ortziaik
Envases
Récipients
 Ehun eta ortziaz
Textil y envases
Textile et récipients


RECORRIDO IBILBIDEA


a  **Irteera / Salida (Behobia)**
 Irteerako zuzengunea Bidasoa ibalaren ondotik. Guztiz laua, azken metroak izan ezik.
 Recta de salida, que discurre junto al río Bidasoa. Totalmente llano.


b  **Irun**
 Irungo Nafarroa Hiribidean hasten da eta hiri erditik doa, jendez beteriko kale artean. 200 metrotako igoera txiki bat du hasieran.
 La carrera discurre por el centro de la ciudad, con las calles muy animadas de público. Una pequeña subida de 200m en su primera parte.


c  **Bentak / Ventas**
 Lehen zatia aldapa gora -300 bat metro- eta ondoren Irungo Bentetakok igoera eta jekkeria txikiak.
 En cuesta la primera parte -unos 300 metros- y después pequeñas subidas y bajadas por Ventas de Irun.


d  **Gaintxurizketa**
 2,5 kilometrotako igoera. Desnibel txikia hasieran, baina pixkanaka gogortzen joango da.
 2,5 km. de subida. Pequeño desnivel al principio que irá aumentando progresivamente.


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


f  **Erretereria**
 Guztiz laua (ADI zebra bideetako erliebe ugari!!!) Erretereriako zumardia ikusle askoko gunea.
 Totalmente llano llegando a la alameda de Erretereria. Zona con mucha animación.

g  **Kaputxinos / Capuchinos**
 Kaputxinoen azken metroak, gogorrenak eta Pasaiarantzako jaitsiera badiaren ikuspegi zoragarriarekin.
 Últimos, y muy duros, metros de Capuchinos y bajada hacia Pasaiá con unas bonitas vistas a su bahía.

h  **Pasaia / Pasajes Ancho**
 Buenavistako (Donostiarako sarrera) igoera eta 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 Gaina / Alto Miracruz**
 Giro oso ona Miracruz Gaineko igoeran. Bukaera gogorra eta Donostiarantzko jaitsiera luzearen hasiera Atergorrieta hiribidetik.
 Mucha animación en la subida al Alto de Miracruz. Duro final de fuerte subida y comienzo de bajada recta por la Avenida de Atergorrieta, hacia San Sebastián.

j  **Gros**
 Nafarroa Hiribidetik Zurriola hondartzarantzko zuzengunea goranzko desnibel txiki batekin. Heomugaraino errepidearen bi aldeak jendez beteta.
 Recta hacia la playa de la Zurriola por la Avenida de Navarra, en ligera subida su primera mitad. Pasillo de espectadores ya continuo hasta la meta.

k  **Helmuga / Llegada (Donostia - San Sebastián)**
 Azken zuzengunea guztiz laua. Zurriola Hiribidea. Kursaal Kongresu Jauregia, Kursaal Zubia eta Boulevardko Zumardia. Ikusle asko, musika, giro ona eta Helmuga.
 Recta final. Avenida de la Zurriola. Palacio de Congresos del Kursaal, Puente del Kursaal y Alameda del Boulevard. Mucho público, música, mucha animación y llegada a la Meta.

-  Ura / Agua
-  Powerade
-  Janaria / Snacks
-  WC
-  Kronometroak / Chronometres
-  DJ
-  Batakatua
-  Tarrango
-  Concierto / Konzertu
-  gaztea / GAZTEA irabaz
-  Pisatza



NORMAS Y RECOMENDACIONES

HORAS Y ZONAS DE SALIDA

- **SILLAS DE RUEDAS: 9:45 horas**
- **PATINADORES/AS: 9:50 horas**
- **CORREDORES/AS: 10:15 horas**

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

CONSIGNA DE EQUIPAJES

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

CONDICIONES DE CONSIGNA:

- * No se admitirán maletas de viaje o bultos de gran volumen. Máx. 5 kg.
- * Para retirar la bolsa en la llegada hay que presentar el dorsal.
- * **No se recomienda introducir objetos delicados o de valor en la bolsa o mochila y no se hará responsable de pérdida o posibles desperfectos de las pertenencias por la manipulación a la que se somete (carga, traslado y descarga en vehículos de gran tonelaje).**

PUNTOS DE CONSIGNA

CONSIGNA ADELANTADA:

FERIA DEL CORREDOR (KURSAAL): el viernes 10 de noviembre, de 12:30 a 21:00h., o el sábado 11 de 10 a 20h. Las mochilas o bolsas se podrán recoger en el servicio de consigna de meta.

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

CONSIGNA DE SALIDA (BEHOBIA): Camiones de Transportes SAN JOSÉ & LÓPEZ, junto a la salida. La ubicación y las horas de entrega para cada grupo figuran en el dorsal. HORA de SALIDA de los CAMIONES: 9:40h. Más tarde no se garantiza servicio de consigna.

AVITUALLAMIENTOS, WC Y ASISTENCIA (ver plano)

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

TIEMPO MÁXIMO CIERRE CONTROL

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

Ver reglamento completo
www.behobia-sansebastian.com

RETIRADA OBLIGATORIA

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

SERVICIOS EN META (ver plano)

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

CUIDADO DEL ENTORNO

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

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

RECOMENDACIONES

1. El C.D. Fortuna recomienda completar el Cuestionario Médico Pre-Participación elaborado por el Comité Médico Asesor de la BSS. Es una herramienta auto-aplicable que pretende ayudar en la preparación y prevención de cara a la participación en la carrera basado en los conocimientos científicos disponibles hasta el momento.
2. No debe utilizarse más bebida que la necesaria, siempre pensando en los atletas que vienen detrás, seguramente más necesitados de líquido. Si no se tiene práctica de beber en vaso y corriendo, es mejor parar unos segundos.
3. Es importante dosificar el esfuerzo en función del recorrido. Más vale retirarse a tiempo que lamentarlo después. Se trata sobre todo de disfrutar de la carrera.
4. No hay que detenerse al cruzar la línea de meta, sino seguir caminando hacia la zona de bebidas y equipajes, evitando así peligrosas aglomeraciones.
5. En lo no dispuesto en la precedente reglamentación, se aplicará con carácter supletorio la normativa de la IAAF.

ARAUDIA ETA GOMENDIOAK

IRTEERA ORDUAK ETA GUNEAK

- **GURPIL-AULKIAN DOAZEN ATLETAK: 9,45tan**
- **PATINATZAILEAK: 9,50etan**
- **KORRIKALARIAK: 10:15tan**

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

EKIPAJE KONTSIGNA

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

- *Ez dira bidai poltsak ez eta poltsa handiak onartuko.
- *Ondoren, nor bere poltsa berreskuratzeko dortsala aurkeztu beharko du.
- * **Poltsa edo motxila manipulatzeari (zama handiko kamioetan kargatu eta deskargatzea) eta erregistrorik ez denez egiten, ez da gomendatzen objektu arin edo baliotsuak sartzea poltsan.**

POLTSA UZTEKO PUNTUAK HAU EK DIRA:

KONTSIGNA AURRERATUA:

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

LASTERKETAREN EGUNEAN: Helmugako kontsigna (gipuzkoa plaza) eta zuhaitzi kiroldegia (renfeko geltokiaren ondoan) goizeko 7:30etatik aurrera. Utzi eta jaso leku berean.

IRTEERAKO KONTSIGNA: Transportes SAN JOSÉ & LÓPEZ enpresaren kamioietan. Irteeraren ondoan egongo dira kamioiak. Poltsak gordetzeko orduak dortsalean ageri dira. **KAMIOIAK 9:40TAN ATERAKO DIRA.** Ordu horiek baino beranduago ez da kontsigna-zerbitzurik bermatuko.

HORNIDURA POSTUAK, WC ETA MEDIKU ASISTENTZIA (ikus planoa)

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

DENBORA MAXIMOA ETA KONTROL ITXIERA

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

NAHITAEZ ERRETIRATZEA

10. Km, azken irteeratik 1:30 ordu. 15. Km, 2:05 ordu. Denbora horiek baino beranduago iristen diren atletak lasterketatik erretiratu beharko dute. Hala egin ezean, antolakundeak ez du inolako erantzukizunik bere gain hartuko.

HELMUGAKO ZERBITZUAK (Ikusi planoa)

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

INGURUNEA ZAINZEA

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

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

GOMENDIOAK

1. Fortuna Kirol Elkartek lasterketan parte hartzeko bereziki gomendatzen du "Zeinu eta Sintomen Galdetegia" erantzutea. Galdetegi hau lehen prebentzio neurri azkar eta erabil erreza da Behobia-Donostia lasterketako Osasun Aholku Batzordeak prestatu du mundu mailako elkarte zientifiko nagusiek emandako gomendioetan oinarrituta.
2. Ez da behar baino edari gehiago hartu behar. Atzetik datozen atletengan pentsatu behar da, ziur aski likido gehiago beharko baitute. Edalontzia eskaintzen duten postuetan, lasterkariak korrika ari dela edateko ohiturarik ez badu, hobe du segundo batzuetan gelditzea.
3. Esfortzuak ibilbidearen arabera dosifikatu behar dira. Hobe da garaiz erretiratzea ondoren damutzea baino.
4. Helmuga-marra zeharkatutakoan ez da gelditu behar, aurrera ibili behar da edariak eta ekipajeak dauden gunera, jendepilaketa arriskutsuak ekiditeko.
5. Araudi honetan jasotzen ez diren gainerako kontuetan aplikatu beharreko araudi osagarria IAAFrena da.



DES NORMES ET CONSEILS

HEURES ET ZONES DE DÉPART

- **ATHLÈTES AVEC FAUTEUIL ROULLANT : 9:45**
- **ROLLERS 9:50**
- **COUREURS/EUSES : 10:15**

Ce sont 19 groupes de coureurs dans la sortie et l'information de horaires de sortie de chacun groupe est dans le dernière du dossard. Se situer devant la place que vous correspond est motif de disqualification. Par contre vous pouvez sortir après le groupe que vous correspond.

CONSIGNE POUR LES SACS PERSONNELS

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

CONSIGNE AVANT LA COURSE

EXPO DE COREURS (KURSAAL): le Vendredi 10 novembre, du 12 :30 jusqu'à 21 heures, et samedi 11 de 10 heures jusqu'à 20 heures. Des poches seront dans la consigne de la Place Gipuzkoa (arrivée) le jour de la course

JOUR DE LA COURSE Dans la Plaza Gipuzkoa (la même place où vous devrez retirer la poche après la course) et COMPLEXE OMNISPORT ZUHAIZTI (à côté de RENFE) à partir 7.30 matin.

CONSIGNE SORTIE (BEHOBIA): Dans les camions de Transports SAN JOSE & LOPEZ, stationnés près du départ. Les heures de remise sont réfléchies sur le dossard. Plus tard le service consigne n'est plus garanti.

RAVITAILLEMENT, WC ET ASSISTANCE (voir le plan)

Stands Boisson au départ, au km 2,5 (WC) ; km6,5 ; km9,5 (eau+isotonique) ; km12 (WC), km 14 (WC), km16 (eau+isotonique) et km18 du parcours, et à l'arrivée. Points Assistance Médicale fixes, km8, km10 km15, km18, km19'5 et km20.

FIN DU CONTRÔLE

2 :45 à partir de votre sortie.

ABANDON OBLIGATOIRE

Au km 10, à 1:30h du dernier départ et au km 15, à 2:05h. Les athlètes arrivant plus tard devront abandonner la course obligatoirement. Au cas contraire l'organisation décline toute responsabilité.

SERVICES À L'ARRIVÉE (voir le plan)

- **MEDAILLE CONMEMORATIVE**
- **LE RETRAIT VOLONTAIRE DU CHIP**
- **PHOTO CONMEMORATIVE**
- **RAVITAILLEMENT**

- **RETRAIT DES SACS PERSONNELS:** sur présentation du dossard, sous les arcades de la Place de Guipúzcoa.
- **MASSAGES:** á la Place Okendo (100 m. de la Place de Gipuzkoa).
- **NOUVEAUTÉ! RAVITAILLEMENT EXTRA :** Á la Place Okendo (100 m. de la Place de Gipuzkoa)
- **DOUCHES:** dans les cabines publiques de la plage de la Concha et dans les salles omnisport municipales.
- **INFORMATION:** stand à la Place de Gipuzkoa.
- **POINTS DE RENCONTRE:** Panneaux de "A" à "Z" à la Place de Gipuzkoa, pour le rendez-vous à la famille et aux amis.
- **DES BUS VERS ANOETA:** Service spéciale DBus depuis l'Avenue de la Liberté jusqu'à Anoeta (douches et parking Bus)

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Il est demandé aux participants de respecter l'environnement, donc de ne jeter ni des verres, ni des bouteilles d'eau, cannettes ou plastics pour la pluie. N'oubliez pas qu'un simple geste multiplié par 34000 peut devenir un problème pour le milieu naturel et 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 ou le plus près possible des stands.

RECOMMANDATIONS

1. Le Club Sportif Fortuna recommande aux futurs participants de passer une visite médicale. Sur le site behobia-sansebastian.com vous trouverez des conseils d'ordre médical, intéressants pour une préparation physique correcte.
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 qu'il n'en faut: pensez aux autres qui viennent après vous et qui en auront plus besoin. Dans les ravitaillements avec verres, si vous n'avez pas pratique de boire en courant, il est préférable d'arrêter quelques minutes.
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 agglomérations, continuez jusqu'aux stands de boissons et retirez à la Place de Gipuzkoa vos objets personnels.
6. Pour tout ce que cette réglementation n'aurait pas prévu, on appliquera les normes de la IAAF.

El 10 y 11 de NOVIEMBRE

EL KURSAAL SE VISTE DE FERIA

Si compartes nuestra pasión por el deporte y quieres estar al día de las últimas novedades en el mundo del running no pierdas la oportunidad de acercarte al Kursaal y visitar nuestra Feria del Corredor, donde encontrarás todo lo necesario para completar tu equipamiento y practicar tu deporte favorito en las mejores condiciones.

¿A QUÉ ESPERAS?

B/SS 53

**KORRIKA
LARIAREN
AZOKA**

**FERIA
DEL
CORRE
DOR**



@BSS_Fortuna @cdfortunake



CD Fortuna KE



@behobia_SS



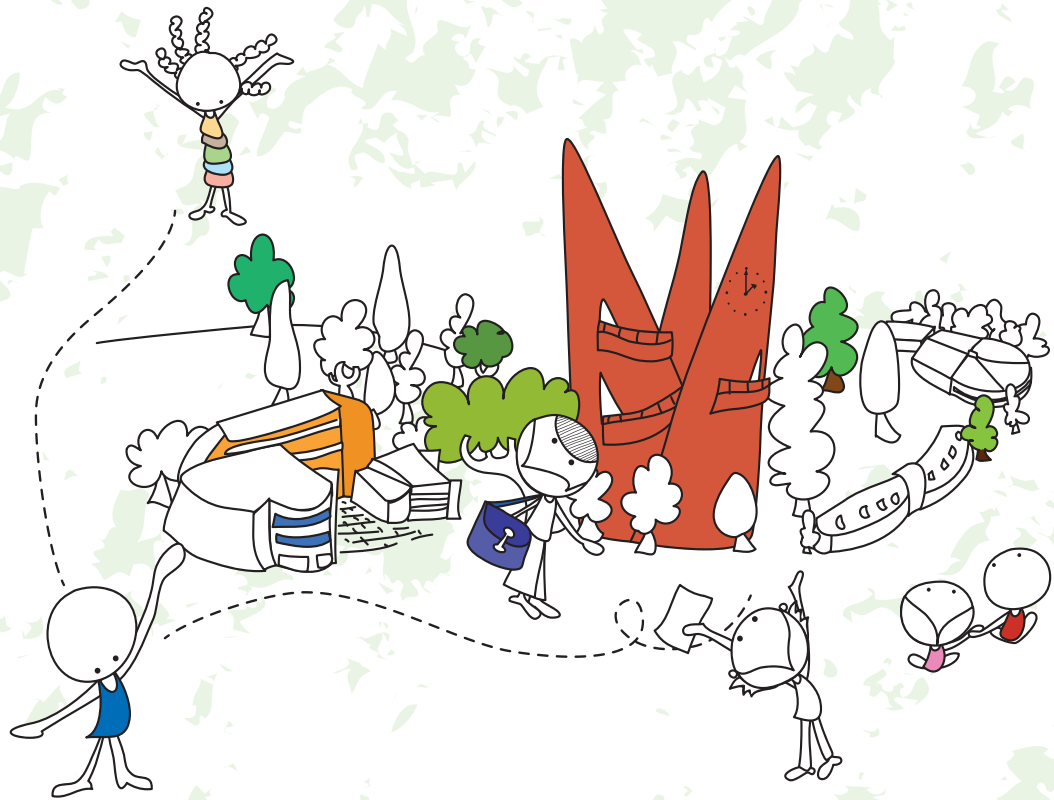
Deusto

Elige tu mejor carrera

DONOSTIAKO
eta BILBOKO
campusetan

Áreas:

- Derecho
- Empresa
- Ingeniería
- Lenguas y Comunicación
- Social
- Psicología, Educación y Deporte
- Política y Relaciones Internacionales
- Teología



Deustuko Unibertsitatea, Gipuzkoarentzat balioa



infoacad@deusto.es

venaconocernos.deusto.es

☎ 900 500 600



MÁS TECNOLOGÍA BSS

by

Egoitz Aldanondo

nueva **new** app **nouveau** **berria**

GET IT ON Google Play Download on the App Store

BSS Behobia - San Sebastián



APP RENOVADA

Con el objetivo de facilitar el acceso a nuestros contenidos hemos renovado nuestra App con algunas novedades.

Ahora podrás inscribirte a través de nuestra App, consultar el estado de tu inscripción, el lugar de recogida, toda la información necesaria para el día de la carrera, la guía de trenes y consigna ... y todo a un solo click. La APP está disponible en Android e IOS.

¡¡Descárgatela ya!!

TENEMOS NUEVA PÁGINA EXCLUSIVA DE LA BSS EN FACEBOOK

El pasado mes de Marzo, con el objetivo de ofrecer un espacio dedicado en exclusiva a la carrera, estrenamos nuestra **nueva página de Facebook**. En ella os mantendremos informados de todo lo relacionado con la carrera, novedades, noticias, así como concursos y sorteos...

Si queréis conocer un poquito más acerca de la Behobia, no dudéis en seguirnos!!

@BehobiaSS

Colaboran con la BSS



EMPIEZA LA CARRERA CON BUEN PIE

BÁJATE EN LA ESTACIÓN DE TREN DE IRUN Y ANÍMATE A LLEGAR HASTA BEHOBIA ANDANDO.

Además de hacer un buen precalentamiento, contribuirás a que entre todos hagamos una Behobia más sostenible, y te regalaremos una barrita energética con los hidratos de carbono que necesitas para llegar en plena forma hasta la salida.

!POR UNA BEHOBIA MÁS SOSTENIBLE!



PodologíaEuskadi.com



Maria Arberas
Portavoz del Colegio Oficial de Podólogos del País Vasco

Rodilla del corredor: ¿Te es familiar este término?

La coloquialmente llamada rodilla del corredor, o lo que es lo mismo en lenguaje técnico *el síndrome de la cintilla iliotibial*, se trata de la inflamación del T.F.L. (Tensor de la Fascia Lata) a nivel de su paso por el cóndilo femoral externo (parte lateral de la rodilla). Aunque también es común que se inflame y duela a la altura de su inserción en la tibia (tubérculo de Gerdy). Esta estructura aponeurótica es como una banda que envuelve los músculos de la cara externa del muslo, originándose en el hueso pélvico e insertándose en la tibia.

Corredores de media-larga distancia e incluso ciclistas suelen padecerla ya que se trata de una lesión por sobreuso/sobreesfuerzo.

La inflamación se da cuando hay un exceso de tensión del tensor de la fascia lata y éste se ve sometido a fricción contra estructuras blandas y óseas de la rodilla.

¿Dónde y cómo duele?

Duele en la rodilla en la parte lateral externa, es un dolor intenso que duele al correr e incluso incapacita al corredor para seguir con sus entrenamientos, especialmente si se corre cuesta abajo ya que el punto de máxima fricción ocurre cuando la rodilla se encuentra a 30° de flexión.

¿Por qué existe un exceso de tensión en esta estructura anatómica?

Por un lado existen los factores anatómicos como un genu valgo o un genu varo (rodillas hacia adentro o hacia fuera en modo de paréntesis), un pie plano o un pie cavo (ambos generan tensión en el tensor de la fascia lata y esta tensión puede prevenirse y tratarse mediante plantillas hechas a medida tras una exploración biomecánica). Asimismo, entre otras causas, un aumento de intensidad en los entrenamientos, un cambio de la inclinación sobre el terreno en el que corremos o un calzado inadecuado pueden dar comienzo a esta lesión.



Desde el Colegio de Podólogos del País Vasco queremos recomendar que la mejor manera de prevenir/diagnosticar/tratar esta afección es acudiendo a un profesional sanitario.

¡Les deseamos una feliz Behobia-San Sebastián!





NUEVA YORK, BOSTON, CHICAGO, LONDRES, BERLÍN, TOKIO... Y BEHOBIA- SAN SEBASTIÁN

by

Alazne Mujika Alberdi
Profesora Titular
Universidad de Deusto.

Nueva York, Boston, Chicago, Londres, Berlín, Tokio... Sí, son las 6 ciudades donde se celebran las 6 mayores maratones del mundo, son los World Marathon Majors. Las cifras de participación, impresionantes. En todas ellas el número de *finishers* supera con creces los 30.000. La más numerosa, Nueva York. Y, ¿el porcentaje? La participación femenina, el porcentaje de mujeres clasificadas sobre el total. En las tres maratones americanas la participación de la mujer es casi paritaria. Y es que según los últimos datos ofrecidos por la asociación Running USA (www.runningusa.org), las mujeres representan ya el 57% de los *finishers* de todos los eventos de la disciplina que observa la asociación.

Aquellos que lleváis varios años corriendo por circuitos más o menos similares o practicando cualquier otro deporte, seguro que habéis advertido el cambio. Incluso lo habéis comentado entre vosotros. Sí, me refiero a la participación de la mujer en la práctica deportiva. Cada vez más mujeres se animan a calzar unas deportivas y salir a trotar, a coger una bici y pedalear por carreteras y caminos, a enfundarse en un traje de neopreno y hacer una travesía, incluso las tres cosas a la vez y hacer un triathlon o, por qué no, un *ironman*.

Según los últimos datos ofrecidos por la asociación Running USA, las mujeres representan ya el 57% de los *finishers* de todos los eventos de la disciplina que observa la asociación.

Más allá de las percepciones, los datos estadísticos oficiales así lo constatan. Según la Encuesta de Hábitos Deportivos de España (2015), el 47,5% de las mujeres mayores de 15 años practicó deporte el último año. En el caso de los hombres la cifra asciende a 59,8%, pero una comparativa con los datos de la estadística del 2010 invita al optimismo: la brecha entre hombres y mujeres se va reduciendo.

La Behobia-San Sebastián es fiel reflejo de esta tendencia global. Desde 1980 hasta la actualidad la cifra de participantes se ha multiplicado por más de 20, con más de 25.000 clasificados en la última edición. El grupo más numeroso es el de los guipuzcoanos, con cerca de 7.000 clasificados en la última edición, de los cuales cerca de 1.500 eran mujeres. Esto supone una cifra cercana al 21% de participación femenina entre los corredores guipuzcoanos. Este porcentaje queda todavía lejos de

las cifras de los World Marathon Majors, pero conviene echar la vista atrás para conocer de "dónde venimos". Y es que hace "tan solo"



17 años, en la edición del año 2000 de la Behobia-San Sebastián, el porcentaje de participación de mujeres sobre los corredores guipuzcoanos apenas era el 8%. Y otro dato, en 1967 una única mujer terminó la maratón de Boston, **Kathrine Switzer**, y lo hizo sin dorsal. En 2017 la han finalizado 11.969 mujeres.

Tiempo al tiempo.

Por cierto, esta mañana he contado el número de personas corriendo por el circuito de las tres playas donostiaras. 22 mujeres, 33 hombres. 40%. No he podido evitar una sonrisa de satisfacción.

Nueva York	6 de noviembre de 2016	51.392	41,77%
Boston	17 de abril de 2017	26.400	45,34%
Chicago	9 de octubre de 2016	40.557	45,67%
Londres	23 de abril de 2017	39.503	39,36%
Berlín	25 de septiembre de 2016	36.054	25,60%
Tokio	26 de febrero de 2017	34.422	22,75%

añorbe
aguas Durak



APP BSS SAFE: CALCULADORA DE RITMOS SEGUROS

by

Iñigo Etxeberria

En 2016 presentamos una novedad en la carrera que nos gustaría destacar nuevamente por su carácter práctico y por el trabajo de investigación y desarrollo que representa. La Behobia-San Sebastián creó, junto a Aktning Engineering, la Web **App BSS SAFE**, una aplicación gratuita para correr la carrera a un ritmo "seguro". Vamos a explicar lo de "seguro".

Una gran parte de los participantes en la Behobia-San Sebastián se marca un ritmo objetivo para completar la carrera sin atender a las condiciones meteorológicas del día.

Desde la organización de la Behobia se venía registrando un aumento considerable de las asistencias médicas cuando la temperatura ambiental sube por encima de los 15°C. Esto se hizo más evidente en la edición de 2015, cuando se alcanzaron los 27° C, a diferencia de 2014, en que se registraron 14°C. Las atenciones sanitarias aumentaron un 300%.

Tomando estas dos ediciones como referencia, se compararon los tiempos en cada punto intermedio

de la carrera (5, 10 y 15 km) y se observó que el ritmo de la primera parte de la carrera era similar en ambos escenarios y sin embargo se registraron grandes diferencias en la parte final.

Eso nos llevó a concluir que una gran parte de los participantes en la Behobia-San Sebastián se marca un ritmo objetivo para completar la carrera sin atender a las condiciones meteorológicas del día, que sin embargo afectan notablemente en las marcas de la prueba. Comenzar la carrera a un ritmo que por condiciones de temperatura y viento no debería ser el mismo que el de condiciones óptimas, hace que los problemas en la segunda mitad de la prueba aumenten considerablemente. Estos datos nos movieron a crear una herramienta que calculase los ritmos recomendados o "seguros" de cada corredor, en función de sus marcas históricas en la Behobia.

Para ello se analizaron los tiempos de todos los participantes de la Behobia-San Sebastián desde 1979 y se cruzaron con los datos meteorológicos oficiales (temperatura, humedad, precipitaciones y viento) de cada uno de los días de la carrera. De estos datos se extrajo la relación que existe entre meteorología y rendimiento de los participantes; concluyendo que las condiciones que más afectan a la respectiva marca final son la temperatura y el viento.

De este modo, **BSS SAFE** ofrece el ritmo recomendado por cada kilómetro, teniendo en cuenta el desnivel del recorrido, la temperatura, el viento y los tiempos históricos del usuario. Ello se refleja en una tabla de ritmos kilómetro a kilómetro, que tiene en cuenta la compensación por temperatura y viento y con la que se puede ajustar el ritmo seguro de carrera para el objetivo final de cada participante. Así se podrían minimizar los problemas de salud causados por un sobreesfuerzo en la carrera, proporcionando una mayor seguridad y aumentando el disfrute.

Introduce tu objetivo

Las condiciones negativas de tu estado de ánimo, analizadas, clasificadas, que, a medida que más se...

...ctar...
...ntemente...
...as, hemos...
...en las...
...mbientes...
...os ritmos...
...os de la...

TEMP. OBJETIVO: 00:00:00

RITMO OBJETIVO: min / km

HORA DE SALIDA:

PRED. DE TEMPERATURA: °C

VELO. VIENTO KM/H: KM / H

DIRECCIÓN (GRADOS):

DIRECCIÓN:

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

CALCULAR

BSS [SAFE]

TEMP. OBJETIVO: 10:20:30

RITMO OBJETIVO: 31:01

HORA DE SALIDA: 10:01

PRED. DE TEMPERATURA: 12.16

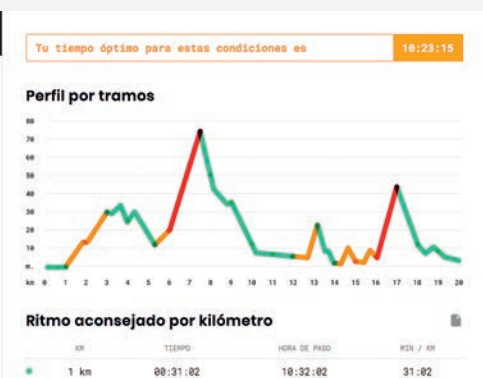
VELO. VIENTO KM/H: 5.472

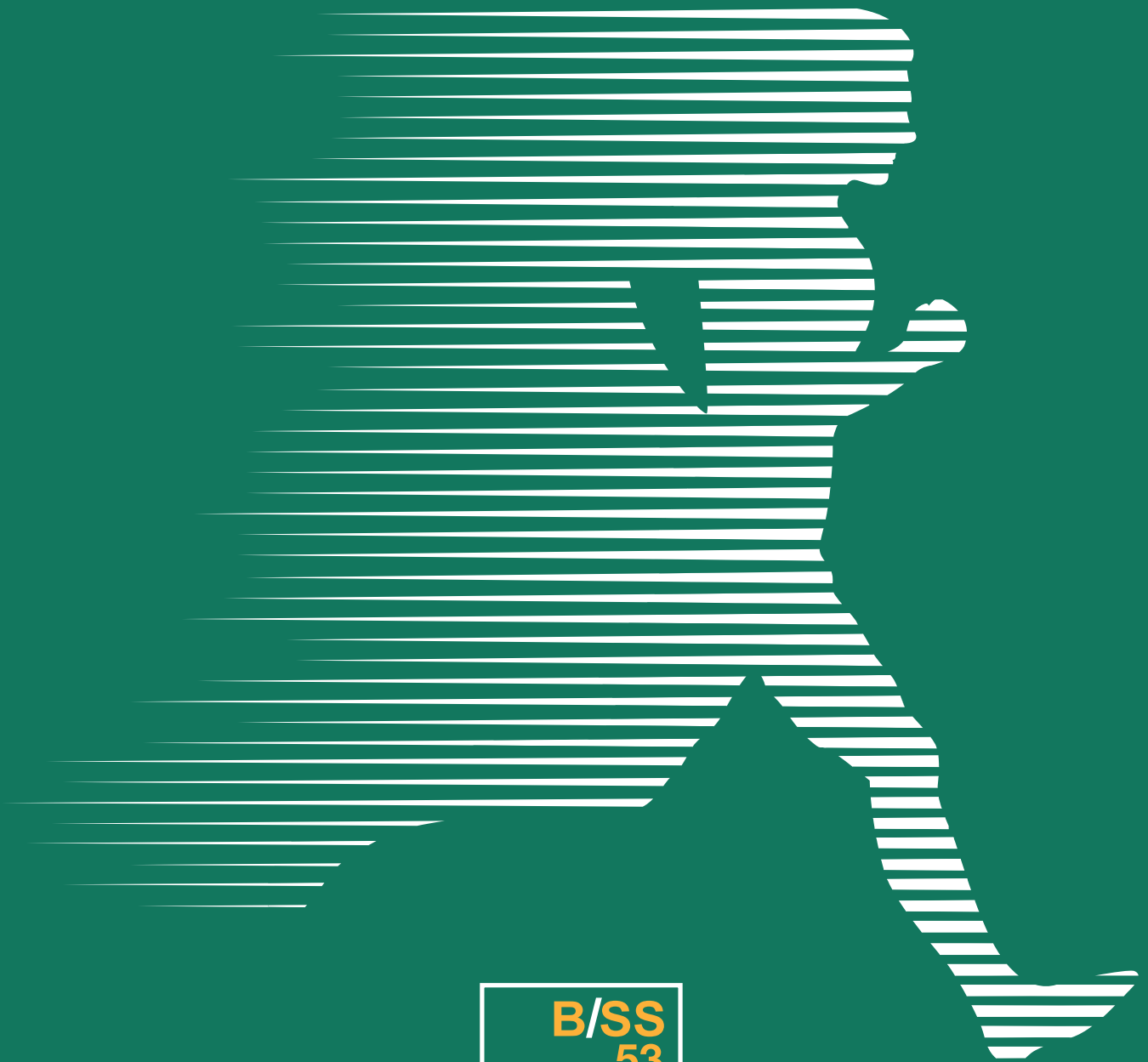
DIRECCIÓN (GRADOS): 267

DIRECCIÓN: OESTE

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

CALCULAR





Behobia - San Sebastián

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

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

Preparados para la **Behobia**

IMQ colabora con la carrera como patrocinador oficial promoviendo hábitos deportivos y saludables y ofreciendo pruebas diagnósticas y de esfuerzo para evitar lesiones y riesgos.



Como cada noviembre, esperamos con ilusión una nueva edición de la Behobia San Sebastián. Carrera que se ha convertido en una de las más populares e importantes de Europa con más de 30.000 personas participantes y animadores.

Se trata, por otra parte, de una carrera exigente que los corredores deben preparar con la responsabilidad que la prueba merece siendo imprescindible acudir a esta media maratón en buen estado físico y con una preparación óptima. Requiere de los corredores un esfuerzo intenso y continuado que puede provocar lesiones o complicaciones que es preciso evitar.

IMQ, aseguradora médica líder en Euskadi, mantiene un fuerte compromiso con la práctica segura del deporte y con la Behobia. Por sexto año consecutivo se une a los organizadores de la carrera para promocionar los hábitos saludables de los corredores, mediante la prescripción de reconocimientos médicos deportivos en cualquiera de sus centros especializados en medicina deportiva.

Los corredores tienen la posibilidad de valorar su estado de salud mediante un reconocimiento médico deportivo en cualquiera de los centros de Medicina Deportiva de IMQ así como consultar numerosos vídeos con consejos y guías prácticos para un mejor entrenamiento y para eludir las lesiones más típicas de los runners.



PATROCINADOR OFICIAL



LOS RECONOCIMIENTOS MÉDICOS DEPORTIVOS SON FUNDAMENTALES

Los reconocimientos médicos deportivos son altamente recomendables tanto para los deportistas de élite como para los corredores ocasionales, poco habituados a esfuerzos tan intensos y continuados. Estos incluyen una prueba de esfuerzo para conocer el estado de salud del deportista y sus límites garantizando una práctica más segura del deporte.

Los reconocimientos que ofrece IMQ pueden ser de competición, en los que se estudia la respuesta física a un esfuerzo medio y se certifica la aptitud para la práctica deportiva, o de élite, en los que, además, se valora la capacidad de entrenamiento y los topes alcanzables.

La Unidad de Medicina Deportiva del Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola de Donostia cuenta con una consulta así

como un área para reconocimientos médicos-deportivos donde los corredores pueden realizar este diagnóstico de su estado de salud además de ser atendidos de todo tipo de lesiones y patologías derivadas de la práctica deportiva. Cuentan también con todo el asesoramiento que necesiten del especialista en medicina deportiva para ayudar a mejorar el rendimiento deportivo.

Gracias, además, a la colaboración entre el Club Deportivo Fortuna e IMQ, los corredores inscritos en la Behobia-San Sebastián disfrutan de hasta un 30% de descuento en los reconocimientos médicos deportivos hasta el día de la carrera. Tienen, por otra parte, la opción de contratar un seguro médico deportivo para practicar deporte con completas garantías.



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



Patxi Baigorri
en la 52ª
edición

FLUYENDO EN LA BEHOBIA- SAN SEBASTIÁN

by

Patxi Baigorri
Dr. en Psicología
patxbaigorri@gmail.com



“Participando en carreras iba subiendo el listón de los logros, y, a base de irlo superando, el que subía era yo...”

En nuestra sociedad, hoy en día, cualquier persona sabe que la práctica deportiva regular constituye un pilar fundamental de un estilo de vida saludable.

En Psicología, existe sólida evidencia, mostrada en numerosas investigaciones científicas, de los efectos psicológicos positivos que produce la práctica deportiva y en especial la carrera continua. Podemos citar como ejemplo, por una parte la reducción de sintomatología: traducido en la reducción de niveles de ansiedad, estrés y depresión. Por otra parte, también mejora el funcionamiento cognitivo, los estados emocionales, genera un aumento de la autoeficacia y autoconfianza, y mayor sensación de bienestar. Existe una extensa e interesante literatura a disposición de quien esté interesado en profundizar en ella.

Llevo media vida corriendo de manera habitual, 23 años, bastante más que siendo psicólogo, y quisiera abordar el tema desde un enfoque más personal, subjetivo, con el fin de compartir e invitar a la reflexión a las personas que nos gusta salir a correr y en especial a las que compartimos la ilusión en participar en la BSS. Creo que es necesario recordarlo y tenerlo presente para darle el valor que merece.

¿Qué supone para mí como persona el hecho de salir a correr de manera regular?

La costumbre de salir a correr, con el fin de cuidar mi salud y mi bienestar, es sin duda provechosa y llena sentido. Adquirir y mantener el hábito de salir a correr supone un ejercicio de disciplina física y de higiene mental que requiere esfuerzo: desde esos momentos que me cuesta atar el cordón de las zapatillas y salir a entrenar

los días que no hay ganas de correr, hasta continuar dando otra zancada a falta de 3 km para la meta ese día que estoy fundido...

Además, **correr no requiere de compañeros, ni de contrincantes; el único adversario a batir es uno mismo.** Tratando de superar cada día el anterior. Eso lo hace tan bello y duro al mismo tiempo. Ese afán de mejora y superación creo modestamente es parte fundamental de la base de este deporte. Como expresa con maestría Murakami, “participando en carreras iba subiendo el listón de los logros, y, a base de irlo superando, el que subía era yo”.

Pero si algo me aporta correr, es la sensación de fluir. En Psicología, algunos autores han definido el flujo como el estado psicológico óptimo en el que la persona consigue abstraerse completamente en la ejecución de la tarea alcanzando un nivel de rendimiento óptimo y en el que la actividad se desempeña de forma automática. Durante la carrera poniendo atención en la respiración y en las piernas y resto del cuerpo, poco a poco, zancada a zancada, logro “salir” de la cabeza, voy poniendo distancia del diálogo interno hacia una especie de vacío mental. Correr me ayuda a lograr una equidistancia y un reequilibrio entre pensamiento y sensaciones: físicas y emocionales. En definitiva, **un estado de paz y sosiego, de amplia consciencia**, equivalente a la práctica de la Meditación y el Mindfulness.

¿Por qué y para qué corro la BSS?

Correr en grupo constituye una dimensión muy distinta, como apunta la Gestalt, “*el todo es más que la suma de las partes*”. En este sentido la

Colaboran con la BSS





BSS supone una prueba magnífica y única en Euskal Herria.

Psicólogos investigadores de esta área afirman que la participación en actividades deportivas colectivas es una fuente de experiencias óptimas que se intensifican emocionalmente por ser compartidas, simultáneas y coordinadas, y que, en general, son más placenteras al provocar más emociones positivas que las experiencias óptimas individuales (Walker, 2010).

La mayoría de las personas que conozco que corren carreras suelen afrontar el reto con un objetivo en su mente, generalmente del tipo "quiero hacerla en tal tiempo". Si finalmente no consiguen cruzar la meta en el tiempo fijado, sienten la satisfacción de que han hecho todo lo posible y en muchas ocasiones se genera un sentimiento de logro, que sirve de enganche con la siguiente carrera.

Cuando participo en una carrera me gusta recordar una frase que dice: *"El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional"*. Me ayuda a mantener el esfuerzo y a ser prudente: a saber conjugar el esfuerzo con el cuidado de mí mismo. Lo cual adquiere máxima relevancia en una carrera tan exigente por su perfil y en muchas ocasiones por la meteorología, como es la BSS.

Participar en la BSS es finalmente, una excelente motivación durante los entrenamientos, y el día de la prueba supone una fiesta de alarde y reconocimiento al esfuerzo realizado durante el periodo de preparación. También creo que ofrece un espacio para dejarse fluir corriendo, estando en contacto con uno mismo, y a la vez compartiendo con iguales; donde cada persona tiene la oportunidad de dar valor y significado, íntimo y personal a palabras como esfuerzo, superación, consciencia y disfrute.

Participar en la BSS ofrece un espacio para dejarse fluir corriendo, estando en contacto con uno mismo, y a la vez, compartiendo con iguales.

eureka!
zientzia museoak
kutxa FUNDAZIOA

Zientzia
dibertigarria
Ciencia
divertida



www.eurekamuseoa.es



943 012 478
eureka@eurekamuseoa.es
Bus: 17, 28, 31, 35



IES ZUBIRI MANTEO BHI CON LA BEHOBIA- SAN SEBASTIÁN

by

Daniel Soliño

Se acerca una de las semanas más importantes del año para el club. Todo lo que hemos preparado durante meses está punto de ponerse en marcha y en medio de esta mezcla de emociones y sentimientos, no queremos olvidarnos de esos cientos y cientos de personas que, voluntariamente, colaboran para que todo esto sea posible. Hoy nos acercamos al barrio de Gros, donde está ubicado el IES ZUBIRI MANTEO BHI, quien desde hace años se ocupa, con sus alumnos de los Ciclos Superiores de Turismo, de la atención de los puntos de información de la BSS, tanto en los días previos a la prueba en la feria del corredor, como el día de la carrera.

Nada más entrar, nos recibe Susana Pedrera, nuestro contacto en el instituto y coordinadora del grupo de alumnos para la Behobia. Nos sentamos en una sala de este privilegiado instituto con vistas al mar y charlamos...

- Susana, ¿desde cuándo colaboráis con la Behobia?

Nuestra primera colaboración fue en el año 2012, así que, sin darnos casi ni cuenta estamos ya preparando nuestro 6º año de participación

- ¿Cómo surge la idea de participar como informadores en la Behobia/SS?

Tengo desde hace muchos años relación con algunas personas de la organización de la BSS y un día, comentando en la feria del corredor algunos detalles sobre los voluntarios y la forma en que organizaban el servicio de información al corredor, se me ocurrió proponerles la posibilidad de que algunos de nuestros alumnos de Turismo pudieran poner en práctica todo lo que aprendían en clase dentro de un evento tan importante como la Behobia/SS. Era una muy buena oportunidad para tener un contacto con el mundo real de los eventos y para que nuestros alumnos vieran desde dentro cómo se organizan este tipo de carreras y todo lo que les rodea.

- ¿Qué alumnos colaboran en la organización de la Behobia/SS?

En un principio, se propuso la actividad a los alumnos de segundo curso del Ciclo Superior de "Guía, Información y Asistencia Turísticas" pero poco a poco, se fue abriendo también la posibilidad de los de segundo curso de "Agencias de Viajes y Gestión de Eventos". Desde hace ya unos 3 años participan alumnos de nuestros 2 ciclos de la familia de Turismo.

- ¿Cuál es la tarea que desempeñan vuestros alumnos?

Principalmente, se ocupan de informar al corredor sobre aspectos específicos de la carrera y también, sobre la ciudad y los recursos turísticos más interesantes que pueden visitar las personas de fuera en su corta estancia durante el fin de semana de la BSS. El día de la carrera también se ocupan, desde los distintos puntos de información, de dirigir las corrientes de corredores a su llegada a meta, para que todo el mundo pueda localizar con facilidad su mochila y los distintos servicios que se les ofrecen a su llegada al Boulevard.

- ¿Qué valoración hacen vuestros alumnos de su participación en este gran evento que es la Behobia?

La valoración por parte de los alumnos es siempre muy positiva. Terminan el fin de semana muy cansados porque es un evento con una actividad muy intensa pero están felices por la experiencia. Siempre tienen cientos de anécdotas para contar el lunes siguiente en clase, y sobre todo, están encantados de poder participar desde dentro en un evento que atrae a tanta gente y con una organización tan complicada.

- ¿Cómo viven los alumnos el fin de semana de la Behobia/SS?

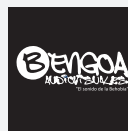
Los primeros momentos detrás del mostrador de información son siempre de nervios. Imaginan cómo van a poder responder a las consultas de la gente que se acerca y qué tal se van a amoldar en los distintos idiomas que se les solicite. Pero la respuesta es siempre magnífica y hacen un papel del que yo, como formadora, me siento muy orgullosa.

- Supongo que estáis a tope preparando la atención al público de esta 53 edición, no?

Sí, estamos muy ilusionados con la próxima edición, como siempre. En estos días, estamos retocando detalles para que cada año la experiencia sea más enriquecedora y el desempeño de nuestros alumnos más adecuado a lo que desde la organización se solicita. No me gustaría terminar esta entrevista sin agradecer a todos los que, desde el C.D. Fortuna, hacen posible nuestra presencia como una pequeña parte de este microcosmos que es la carrera Behobia/SS.

Nos quedamos con la satisfacción y la sonrisa de la responsable de la BSS en Zubiri Manteo quien, junto a sus alumnos y la gran ilusión que ponen en su colaboración, juegan un papel fundamental en la información y atención al público que rodea la carrera de la BSS. Muchas gracias y hasta pronto, Susana. Nos vemos en unas semanas.

Colaboran con la BSS





ESTO ES TU DORSAL SOLIDARIO

El dorsal solidario de la Behobia-San Sebastián aporta recursos para las iniciativas de la Fundación Maga, como la construcción y funcionamiento de la escuela de Kathombo, en Sierra Leona.

Desde 2009, La Fundación Maga, vinculada al grupo vinícola de Rioja Alavesa Muriel Wines, lleva a cabo acciones de educación y de mejora de las condiciones de vida de la población infantil en países en desarrollo.

Philippe y su mujer Dany, en la 42 edición de la Behobia



PHILIPPE: EL CORREDOR FRANCÉS QUE COLABORA CON LA BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN

by

Philippe Dumont-Urruty

Grace à la Behobia, je partage une affection avec les organisateurs et plus largement avec tous les coureurs, français ou du reste du monde.

En 1983, el Club Deportivo Fortuna creó la web y la va mejorando cada año y está realmente bien a día de hoy, excepto por una cosa: ¡la traducción en francés de las páginas no estaba bien!

La Behobia, on n'y va pas que pour courir, c'est comme les sanfermines ou les fêtes de Bayonne on y va pour communier!

C'est une union physique, spirituelle et affective avec d'autres personnes. Mais c'est vrai, le défi n'est pas le même pour les trois épreuves ! Né et habitant Bayonne, je n'avais jamais entendu parlé de cette course avant 1983. Ce sont des copains de la peña bayonnaise Or konpon, anciens joueurs de rugby de l'Aviron Bayonnais, qui m'ont poussé à courir avec eux. Je n'avais couru jusque là que des courses de 10 km et pour terminer les 20 km de la behobia, il fallait suivre une préparation sérieuse. Dans les années 80, pas de cardio fréquencemètre, pas de plans. Le sur entraînement, la récupération, l'hydratation, inconnus!. L'entraînement? courir le plus vite possible, le plus longtemps possible !

Ma première Behobia, c'était en 1984, 3200 participants, temps 1h56mn classement 1400 ème. Un grand souvenir, une belle course, de bonnes sensations et des larmes de joie à l'arrivée. Mon meilleur temps: 1h26mn en 1986.

Mais le bonheur ça se partage et depuis 2002 je cours avec ma femme Dany. C'est un vrai plaisir de courir à deux, la preuve nous avons fait le marathon du médoc ensemble en 2011. Mais notre épreuve préférée c'est la Behobia. En 1983, internet n'existait pas et donc le site de la course non plus.

Le club Fortuna a créé le site, et l'a amélioré au fil des ans, il est aujourd'hui vraiment bien, à un détail près. La traduction en français des pages web n'était pas correct !

En 2016, J'ai donc proposé à l'organisation de revoir les traductions pour que, enfin, les coureurs tras los montes comprennent quelque chose. Avec Amalur du club Fortuna, nous avons commencé ce travail, qui n'est pas terminé et va demander encore une année car je fait ce travail pour le plaisir quand je peux.

Et là aussi, grâce à la Behobia, je partage une affection avec les organisateurs et plus largement avec tous les coureurs, français ou du reste du monde.

¡Behobia, no vamos allí solo para correr, es como los sanfermines o las fiestas de Bayona, es una unión!

Es una unión física, espiritual y afectiva con otras personas. ¡Pero es verdad, el desafío no es lo mismo para las tres pruebas! Nacido y viviendo en Bayona, País Vasco francés, jamás había oído hablar de esta carrera antes de 1983. Mis amigos de la peña bayonesa Or konpon, antiguos jugadores de rugby del Aviron Bayonnais, me animaron a correr con ellos. Había corrido hasta entonces sólo carreras de 10 km y para acabar los 20 km de la Behobia, había que seguir una preparación seria. En los años 80, no conocíamos lo que era un pulsómetro o un plan de entrenamiento. No sabíamos lo que era la sobrecarga, la recuperación, la hidratación. Era desconocido. ¿El entrenamiento? ¡Correr lo más rápido posible, cuanto más tiempo mejor!

Mi primera Behobia, fue en 1984, 3.200 participantes, mi tiempo fue 1h56mn en el puesto 1.400. Una gran recuerdo, una bella carrera, buenas sensaciones y lágrimas de alegría en la meta. Mi mejor tiempo: 1h26mn en 1986.

Pero la felicidad se reparte y desde el 2002 corro con mi mujer Dany. Es un verdadero placer correr juntos, y gracias a la Behobia hicimos el maratón del Médoc en 2011. Pero nuestra prueba preferida es la Behobia. En 1983, internet no existía y la web de la carrera tampoco. El club Deportivo Fortuna, creó la web y la va mejorando cada año y está realmente bien a día de hoy, excepto por una cosa: ¡La traducción en francés de las páginas web no estaba bien!

En 2016, propuse a la organización revisar las traducciones para que, por fin, los corredores al otro lado de la frontera entendieran bien todo. Con Amalur, del Club Deportivo Fortuna, comenzamos este trabajo, que aún no se ha terminado y todavía tardaremos un año más porque yo este trabajo lo hago por placer y cuando puedo.

Y también, gracias a la Behobia, comparto una relación especial con los organizadores y más ampliamente con todos los corredores, franceses o del resto del mundo.



¿Te gusta conducir?

COMPARTIENDO UN MISMO ESPÍRITU

LURAUTO, PATROCINADOR OFICIAL DE LA BEHOBIA SAN SEBASTIÁN

Lurauto

Ctra. N-I, km 470

(entrada por Pol. Ind. Lintzirin)

Tel.: 943 26 05 00

Oiartzun

C. Ramón María Lili Pasealekua, 1

Tel.: 943 26 05 00

Donostia - Gipuzkoa

www.lurauto.bmw.es

MIKEL MUJIKA, UN ROLLER "TODOTERRENO"

by

Arkaitz M. & Aran R.

Mikel (Donostia-1968) lleva unos cuantos años participando en la Behobia- San Sebastián. Desde el año 2001 ha participado en 14 ediciones y en el 2006, con 38 años hizo su mejor tiempo: 1:27:56. Todo un tiempo merecedor del dorsal rojo.



**Corredor, patinador,
surfista, motero,
amigo de sus
amigos, siempre
positivo y
dispuesto a ayudar.**

Pero a Mikel también le gustan las ruedas y prueba de ello es que, mientras escribimos esto (a sus espaldas...), él está de vacaciones con su Harley Davidson. Pues eso, que le gustan las ruedas y en el 2015 decidió participar en la 6ª edición de la BSS-Roller. Consiguió hacerla en 1:01:17, repitiendo en 2016 y rebajando el tiempo invertido: 1:00:46

Este año será su 15ª Behobia-San Sebastián - la tercera en patines-

Pero si escribimos sobre él es porque, hasta que lo conoces, Mikel no da el perfil o estereotipo de deportista...

Yo no conocía a Mikel, (bueno, de vista sí, claro... Regenta con su hermana Elena el bar Scanner de Sagüés) hasta que fui a pedirle un favor. Más bien una "liada" de las que ocurren las semanas previas a la BSS. Durante esa época pre-Behobia, son muchos los programas-T.V, Radio- que nos piden contactar con atletas para poder contar sus historias. Necesitaban un patinador y un amigo común me dio su teléfono. Me planté en el bar para soltarle a bocajarro la idea. Desde el principio dijo que sí. Al final por tiempo, presupuesto o guión no pudo ser, pero como de lo que se trataba era de trasladar que,



Fotografía: Daniel Iglesias

en esto del deporte, hay mucha más variedad y tipos de personas de lo que uno/a pueda pensar o suponer a priori... He pensado que merecía la pena recuperar la idea.

Mikel comparte turnos de mañana, tardes y noches en el bar junto a su hermana y empleados pero, cuando libra, aprovecha y sale a correr con sus perros. Sale de casa -vive en Pasai Donibane -y suele ir hasta Lezo, luego hacia Jaizkibel, baja a Cala Bursa y vuelve a casa por el pueblo.

Sus días de fiesta los reparte entre su familia - tiene mujer y dos hijos- el surf y el pádel surf, dos de sus aficiones preferidas, le da igual donde practicarlas. A veces en Donostia y otras, cuando puede, se escapa para un par de días a Las Landas, a Cantabria... Y además, como ya hebeis leído...También dedica "algo" de tiempo a patinar.





Mikel, segundo por la izquierda, en el Kontxapuzón 2016

Mikel es un "multideportista" pero también tiene otras aficiones y cosas en las que ocupar su tiempo. Porque, si no está trabajando o haciendo deporte, puede que esté encima de la moto, afición que comparte con muchos de sus amigos de toda la vida. Forma parte de un grupo de locos por las Harleys que se hace llamar "Los osos ruidosos"... pero no es el único grupo de aficionados a las dos ruedas del que forma parte.

Esos amigos, y cualquiera que le conozca, lo que dicen de él es que siempre está dispuesto a ayudar.

Mikel es, desde hace muchos años voluntario del puesto de la Cruz Roja del Mar de Pasaia donde realiza labores de Socorrista acuático, patrón de embarcación o buceador. Esta es una actividad que se desarrolla durante todo el año, muchas veces en fines de semana, pero él lo compagina con su trabajo. Además, en febrero del 2016 estuvo de voluntario con la ONG SMH en la Isla de Chíos (mar Egeo en Grecia) junto con un grupo de amigos también voluntarios de la Cruz Roja del Mar.

Mikel también "colaboró" con nosotros en el Kontxapuzón del 25 de diciembre 2016 a favor de Zaporeak como voluntario socorrista y, si no llega a ser porque le pilló de vacaciones, hubiera venido a ayudar en el Triatlón que el C.D Fortuna co-organiza en Hondarribia.

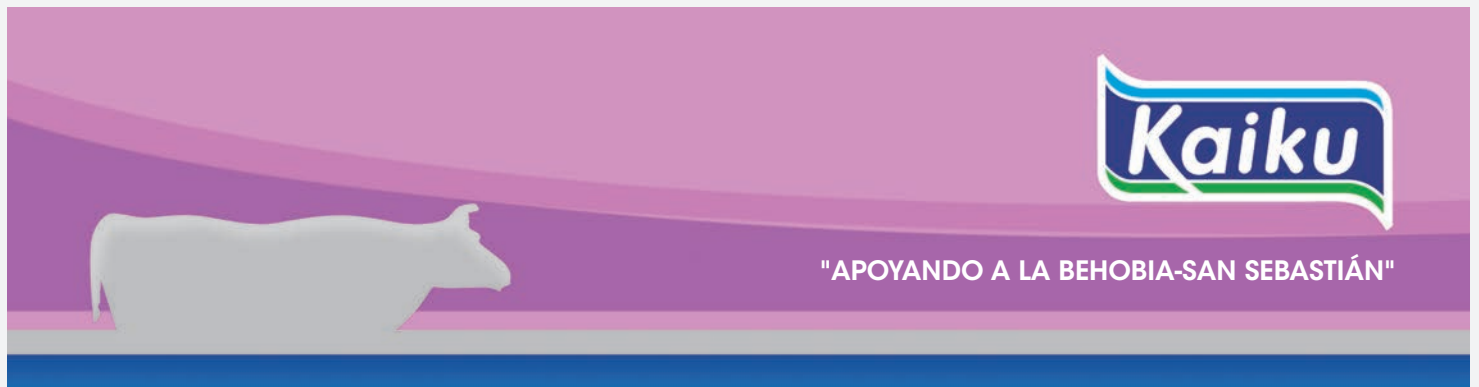
Ese es Mikel: deportista - corredor, patinador, surfista...-, motero, amigo de sus amigos, barman... Y siempre dispuesto a ayudar. Siempre positivo, siempre con una sonrisa...

No sólo eso sino que, cuando te acercas al Scanner con la intención de pedirle algo, lo sabe, te dice que sí, y además... ¡te invita a un café!

Mikel también colaboró con nosotros en el Kontxapuzón del 25 de diciembre de 2016 como voluntario - socorrista.



Mikel, durante su estancia en Chíos



**CENTRO
QUIROPRÁCTICO
SAN SEBASTIÁN**

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

Michael Jordan

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

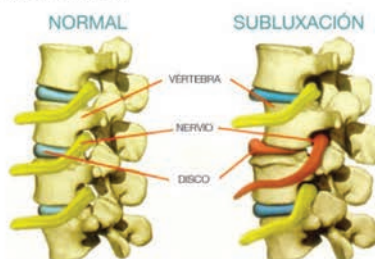
Los deportes y la quiropráctica van de la mano. Los deportistas están siempre buscando cómo hacer que sus músculos y articulaciones rindan lo mejor posible. La quiropráctica hace que tu sistema nervioso funcione a su máximo potencial, desatando el verdadero atleta que hay en ti y haciendo que alcances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

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

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

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

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



**LLAMA
AHORA PARA
COGER
TU CITA**



CAMPOS

La mar de bueno

LA MAR DE FÁCIL



www.clubcampos.com

RUEDA DE SABORES DEL CATADOR DE CAFÉ



NUESTROS CAFÉS RECOMENDADOS



NUEZ
CHOCOLATE



FRUTAS CÍTRICAS
VAINILLA



FRESCO
AFRUTADO



HIERBA VERDE
VEGETAL



MIEL
MANDARINA



Cafés la Brasileña

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



Under the patronage of



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

The Protection of
the Underwater
Cultural Heritage



Pasaia-Canadá, 6500 km

Hace más de cuatro siglos, miles de vascos se lanzaban en la carrera de la pesca de la ballena, cruzando en un gran "maratón" marítimo el Océano Atlántico hasta llegar a costas de Norteamérica. Aquella epopeya ha sido una de las páginas más épicas y menos conocidas de la historia marítima mundial, y el ballenero San Juan es su más vivo testimonio.

Hundido en 1565 en la costa de Red Bay, Labrador, su pecio fue hallado en 1978 por arqueólogos canadienses. Hoy la nao San Juan vuelve a cobrar vida y, ante tus ojos, resurge de las profundidades de la historia en Pasaia, en el museo astillero de Albaola la Factoría Marítima Vasca.

Construcción en vivo y en directo

El proceso de construcción se realiza ante el público, empleando las mismas técnicas constructivas utilizadas en el ballenero original; es por ello que la construcción del San Juan es un proyecto único en el mundo. Gracias al inmenso trabajo de investigación realizado por los arqueólogos canadienses, es posible construir el barco con una fidelidad estricta al original, y con un nivel de excelencia y rigor científico máximo, lo cual ha permitido que el proyecto reciba el patrocinio de la UNESCO.

La Factoría Marítima Vasca Albaola, un museo astillero vivo

El museo-astillero está ubicado en Pasaia, Gipuzkoa, en un enclave espectacular, contiguo a la costa de San Sebastián y a sólo 3 km de la ciudad. El visitante podrá recorrer el espacio museístico, donde se contextualiza la historia del ballenero San Juan y la industria naval del siglo XVI. En el taller los carpinteros de ribera de Albaola trabajan ante el público de manera artesanal, empleando a menudo herramientas manuales para convertir los troncos de roble en piezas para la nao San Juan. Por último, se podrá visitar el gran cobertizo de madera, donde el ballenero San Juan va cogiendo forma y altura en toda su dimensión.

Más info: www.albaola.com



HISTORIA EGITEN ARI GARA

16. mendeko euskal baleontzi baten erreplika eraikitzen ari gara Pasaian, bisitarien aurrean. Garai horretako erreplika bat modu zientifikoa eraikitzen den lehen aldia da. Ez galdu bisitatzeko aukera!

NOUS FAISONS L'HISTOIRE

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

WE ARE MAKING HISTORY

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

-2€

**en tu visita a Albaola!
Albaolako zure bisitan!**

Válido hasta el 30 de diciembre de 2017. No acumulable a otras ofertas.

2017ko abenduaren 30 arte. Ez da beste eskeintzekin bateragarria.





PATINESKOBAS, LAS "LIEBRES DEL TIEMPO LÍMITE"

by

Francis Navarro



Es 2017, y ya estamos en la 8ª edición de la BSS roller. Tras las dos primeras, en 2010 y 2011, con inscripción limitada -ya que entonces estábamos todavía en "modo prueba- a una centena de patinadores habituales de diversas procedencias, la carrera se abrió a todo aquel que quisiera (bueno, con unos mínimos...) y enseguida se dobló el número de inscritos.

Pero el 2013, una edición lluviosa, surgió un problema: más de una docena de patinadores entraron por detrás del primer atleta, en algunos casos mezclados con los primeros corredores, con el peligro que conlleva...

Aunque el reglamento para patinadores ya especifica que en caso de superar los tiempos de paso indicados, el patinador debería abandonar el recorrido de "motu propio", todos sabemos que esfuerzo y emoción juntos (y de éste en la BSS hay mucho) no son consejeros ideales.

De ahí surgió **PatinEskoBa**: un grupo de patinadores de PatinEskola con chalecos reflectantes que, cerrando la carrera, realizan labores de "coche escoba", solo que en patines. Son como una "liebre del tiempo límite", cuyo fin es **conseguir que el máximo de participantes puedan disfrutar de la llegada a meta pero sin crear problemas con**

PatinEskoba es un grupo de patinadores con chalecos reflectantes que, cerrando la carrera, realizan labores de "coche escoba", solo que en patines.

los atletas -lo que podría acarrear el fin de la versión sobre ruedas-

Tres minutos después de la salida de los patinadores, los **PatinEskobas** se ponen en marcha, para que los patinadores rezagados no se sientan presionados en los primeros kilómetros. Si alcanzan a alguien, procurarán animarle y ayudarlo, manteniendo el ritmo necesario para llegar justo a tiempo al "Bule". Y si, pese a todo, perciben que alguien no va a ser capaz de llegar a tiempo, le acompañarán hasta el servicio de taxi-escoba Vallina más cercano.

Esperemos que vayas bien y no te alcancen, pero si lo hacen, estate seguro de que harán lo posible por ayudarte a conseguir tu objetivo: disfrutar de la recta de meta en el Boulevard ¡pero tu ayuda será imprescindible!



Hurtós
Empordà

B/SS
53

SAGAR OFIZIALA
MANZANA OFICIAL
POMA OFICIAL

BEHOBIA - DONOSTIA/SAN SEBASTIÁN



www.fruiteshurtos.com

HISTORIA DE UN DESPISTE

by

F. Ibarreta & A. Rojo

Era la Behobia-San Sebastián del año 2010 cuando, merced a la relación existente entre el C.D. Fortuna y la Fundación Etiopía Utopía, por primera vez vinieron a correr la prueba cuatro atletas etíopes, dos hombres y dos mujeres. Era la primera experiencia deportiva de este nivel, de colaboración con el colegio Saint Mary, de Wukro, obra de nuestro amigo Ángel Olanar, padre blanco nacido en Hernani con más de 45 años de vida en África.

Sobre lo que supuso aquella pequeña aventura, hablamos con Imanol Apalategi, médico y presidente de la fundación.

- Imanol, ¿qué recuerdas de aquella experiencia de traer a la Behobia a cuatro jóvenes de Wukro?

Lo primero, que eran cuatro jóvenes que venían por primera vez a Europa, a competir en una gran prueba popular, y que su experiencia y la nuestra fueron algo sorprendente e inolvidable.

- ¿Nos podrías relatar algo de cómo fue?

Por lo que se refiere a nosotros, a Etiopía Utopía, era la primera vez que alojábamos a atletas provenientes de Wukro durante un par de meses y con el fin de darles una experiencia diferente, determinante quizás en sus vidas; y siendo atletas, que pudieran participar en carreras y disfrutar de la mítica Behobia-San Sebastián. La comunidad guipuzcoana se portó de maravilla; todo el mundo colaboró, desde los amigos médicos que los curaron de casi todo a amigos hosteleros que les dieron de comer como nunca lo habían hecho. Todavía tengo la imagen de la cara que se les ponía con los platos de macarrones.

- Y ya de cara a la Behobia ¿Cómo fue la cosa para ellos?

Pues lo más alucinante ocurrió el día de la carrera. La historia fue la siguiente: El plan inicial era llevarlos en coches de la organización a la salida de Behobia. Hasta ahí todo bien. Fíjate lo que son las cosas que, de no tener prácticamente ninguna zapatilla de correr, aquí se encontraron con dos pares para cada uno: unos para la carrera ("voladoras"), donde ataron el chip, y otras para entrenar. El caso es que pensaban que el coche estaría aparcado por la zona trasera de Behobia y que cuando terminaran de calentar con las zapas de entrenamiento se pondrían las voladoras con el chip. Pero ¡oh sorpresa! El coche, que estaba junto al arco de salida, se había vuelto a San Sebastián con las zapatillas dentro.

Cuando se les llamó para ir a la línea de salida estalló la bomba: el coche no estaba y además nadie sabía dónde podría estar. Ellos se quedaron paralizados, viendo cómo se daban las salidas de los diferentes grupos entre lágrimas de impotencia, calzados con sus

zapatillas de entrenamiento sin chip. Cuando los últimos atletas ya desaparecían por el final de la recta de Behobia y cuando la Ertzaintza estaba disponiéndose para el cierre de cola de la carrera, milagrosamente apareció el coche con las voladoras, al que se había podido localizar por teléfono. Los cuatro etíopes se calzaron sus zapatillas con su chip y, escoltados al principio por un ertzaina en moto, echaron a correr. Y de qué manera.

El hecho heroico es que, pese a salir la última, Trihas Gebre hizo el mejor tiempo y además batió el record de la carrera, aunque no la ganó porque no entró la primera. La ganadora fue María López de Tejada con un tiempo de 1.15.10 y Trihas hizo 1.08.34. Adelantó a unos 12.000 corredores y llegó con marcas por tantos roces al adelantar a todo el enorme pelotón de populares, que la veían pasar como una exhalación, y sobre todo sin un miligramo de gota lagrimal en su rostro.

- ¿Y los chicos como quedaron?

Akebon quedó el tercer mejor tiempo, pero llegó en el puesto 5.871 junto a su compañero Maru.

- ¿Qué aprendiste de ellos?

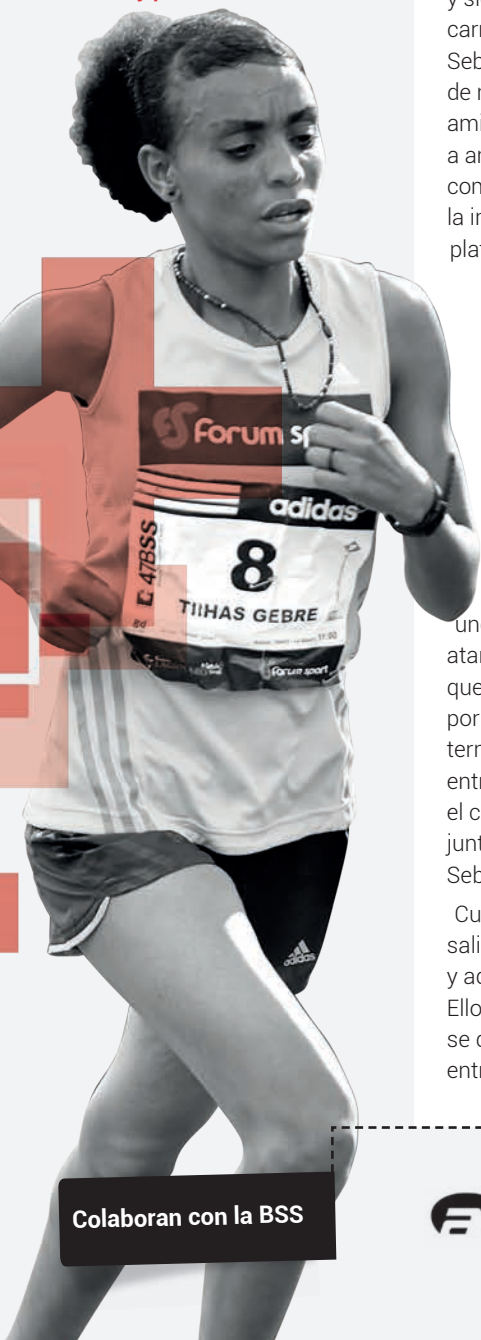
Que las expectativas de la vida en su caso y en el nuestro son totalmente diferentes, tal como estamos marcados por la cultura de la abundancia y de la necesidad más o menos inventada.

- Y volvieron el siguiente año ¿Por qué?

Porque a todos nos picó el alma con lo sucedido en Behobia y además ellos se sentían en deuda por habernos "defraudado". Nosotros, en Etiopía Utopía, también pensamos que se merecían otra oportunidad.

- ¿Y qué tal fue ese segundo año?

Bueno, muy bien porque ganaron Trihas por las féminas, con un tiempo de 1.08.07- que aún hoy es el récord de la Behobia- y Abrha Millaw, en 1:02:56. Pero lo inesperado vino porque Maru



Colaboran con la BSS





Imanol Apalategi,
con gafas,
felicitó a Akebon



Gebre, el más joven, que no había regresado a Etiopía con los demás porque le operamos de una perforación timpánica diagnosticada el año anterior, se tuvo que quedar en mi casa a vivir hasta estar restablecido. Pero un día, al llegar yo a casa, me encontré con que no estaba. Nos generó mucha inquietud por la responsabilidad que habíamos asumido con él y, con los nervios ya más templados, deducimos que se había fugado a otro país donde las oportunidades de la abundancia y el consumo fueran más ciertas.

- ¿Sabéis algo de él?

Nos hemos enterado de que anda entre Suiza y

Alemania, donde debía de tener familia, y no ha dado más señales de vida.

- ¿Y ahora, mantenéis aún la relación con ellos?

Los dos años vinieron con el entrenador de atletismo de Wukro, Berhanne Fanta, y cuando van voluntarios nuestros a Wukro les enviamos todas las maletas posibles con zapatillas y camisetas para que puedan correr en condiciones, y próximamente vamos a iniciar una línea de alimentación específica para los atletas, pero con la obligación de que se la coman delante de su entrenador, para evitar que acaben fuera de sus estómagos.

El hecho heroico es que, pese a salir la última, Trihas Gebre hizo el mejor tiempo y además batió el record de la carrera, aunque no la ganó porque no entró la primera.



Un jamón de campeonato

para todos los campeones de la Behobia.

La doble satisfacción de acabar la Behobia
y disfrutar del jamón artesano Urkabe.

urkabe



B/SS
53
2017.11.12





CELEBRA LA LLEGADA A META

A NUESTRA
MANERA
GURE ERARA



Con **TEJAS** y
CIGARRILLOS
de Tolosa



CASAECEIZA.COM

CARMELO DE LA FUENTE, EL ATLETA BURGALÉS QUE SIEMPRE SORPRENDE

by

Fernando Ibarreta

Carmelo de la Fuente, "el Bikila burgalés", fue el primer atleta que corrió descalzo desde el inicio hasta el final de la Behobia-San Sebastián, hazaña que realizó en la edición 46, en 2010. Era año Xacobeo y el atleta de Villaciencio cumplió su particular peregrinaje, aunque no ha sido el de Jesucristo el único disfraz que ha lucido en esta carrera.

- Carmelo, ¿qué te pasa con los disfraces? ¿Es cierto que tu vida es un carnaval?

No sé si mi vida es un carnaval. Cuando me disfrazo es para pasarlo bien y que la gente lo pase fenomenal.

- ¿Cuántas Behobia has hecho y de qué te has disfrazado?

Creo que he hecho trece Behobias. Y disfraces... en mis comienzos corría con mi famosa pluma de águila; luego he corrido disfrazado de minero, con botas Katiuskas, con smoking, de chef de cocina, de hombre de Atapuerca y de Jesucristo, con la anécdota de un navarro llamado Enrique, que por la zona de Pasajes me adelanta y me dice: "Ahora sí que creo que existes". Sería por el frío y por la lluvia que estaba cayendo en ese momento.

- ¿Qué significan en tu vida el running, la poesía y la rima cervantina?

Correr es para mí una filosofía descubierta a los veinte años, que hizo llevar mi vida por unos caminos donde he encontrado a muchísimas personas con las que he podido compartir mi forma de ser. Y la poesía cervantina o carmelina va con Carmelo por donde éste camina.

- ¿Qué carreras te han impresionado aparte de la Behobia-San Sebastián?

Yo diría que el Maratón de Nueva York y la Milla del Barrio de las Delicias, en Zaragoza.

- ¿Cuando vienes a Donostia a correr, cómo es para ti ese fin de semana?

El fin de semana de la Behobia, el sábado salgo de Burgos sobre la 11 de la mañana, junto a José Ramón Torres, Sergio Fernández Infestas, Alberto García u otros, depende... Llegamos a Lasarte, luego recogemos dorsales, nos unimos con José Luis García y algún otro amigo, comemos, siesta, paseo por el centro de Donosti, siempre vestido con el disfraz que al día siguiente luciré; alguna que otra foto de los fans, miradas de todo tipo, cena y a descansar. Y el domingo de la carrera. pues desayuno, luego



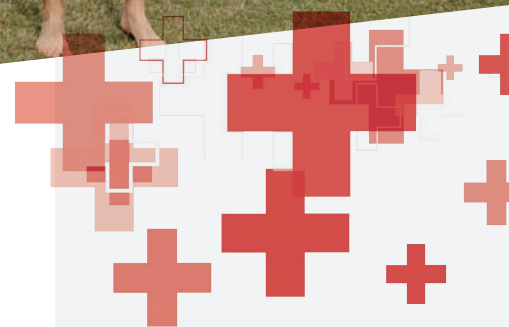
cogemos el Topo, donde nos saludamos con los de casi siempre y alguno más; llegamos a Behobia, un café con Joserra, calentamiento, saludos, alguna que otra foto y a línea de salida. Y después de la carrera nos juntamos con amigos y con algunos miembros de la organización del Fortuna, a los que conocemos de muchos años, y disfrutamos de una buena comida en alguna sociedad, casi siempre por la Parte Vieja.

- Como buen conocedor, ¿qué te parece la Behobia-San Sebastián?

La Behobia en general y sobre todo es una fiesta del running, como dicen ahora, donde se dan cita miles de atletas y de atletas turistas llegados de diversos puntos de la geografía del planeta Tierra y no sabemos si de algún otro lugar que ignoramos.

Para despedirnos nos entrega un poema que ha compuesto rápidamente sobre la Behobia y su entorno. Allá va...





*En un lugar del planeta
llamado San Sebastián
triunfan todos los que ganan
ganan todos los que van*

*Es el día de la Behobia
clásica donde la haya
si al final llegas tocado
regeneras en la playa*

*Se dan cita cada año
miles y miles de atletas
también gente con patines
y otros en bicicletas*

*Con ropas de mil colores
escudos de sus amores
triunfa siempre la ilusión
y esta eclipsa los dolores*

*Los miles de aficionados
animan a todo el mundo
y eso deja en cada atleta
un sentimiento profundo*

*Por eso la gente vuelve
año tras año hasta Sanse
y allí muchos correrán
hasta que el cuerpo se canse*

*Al Fortuna que organiza
una prueba inigualable
siempre hay que felicitarle
por su trabajo admirable*

*A todos los voluntarios
a los patrocinadores
daros las gracias mil veces
porque sois de los mejores*

*También a los periodistas
y medios informativos
podéis estar orgullosos
pues para ello hay motivos*

*En un lugar del planeta
se celebra una gran prueba
y el que corre la Behobia
de verdad que lo comprueba*

*Si tú corres la Behobia
disfrutarás lo impensable
y tendrás siempre un recuerdo
de un valor incalculable*

*Se lo dice un burgalés
de sentimiento profundo
que corriendo la Behobia
creyó estar en otro mundo*

*Y siempre lo dice Enrique
el gran "pres" del Fortuna
mejor correr la Behobia
que intentar ir a la Luna*

*Así se despiden un hombre
que siempre mira de frente
que ha nacido en Villaciencia
y es Carmelo de la Fuente*

CARRERA POPULAR
"LAS EDADES DEL HOMBRE"
2015
ÁVILA - 10 MAYO, 13:00 H.



edizioa.edición

8



El 25 de Marzo celebraremos la octava edición de la carrera de montaña Donostia - Hondarribia Trail. La carrera se ha consolidado como una de las pruebas más apetecibles del calendario, gracias al éxito de participación y buena acogida de las primeras seis ediciones.

El C.D Fortuna pondrá toda la ilusión, trabajo e interés para que esta 8ª edición sea igual de espectacular. Atrévete a disfrutar del paisaje que recorre, de las dos ciudades en las que tiene su comienzo y su final y también del paseo en barco cruzando la bocana del puerto de Pasaia.

Donostia-Hondarribia Trail lasterketa badator berriro ere, Martxoaren 25ean hain zuzen. Mendi-lasterketen egutegian erreferentzi eta gustagarri bilakatu da, harrera bikaina izan baitu lasterkarien artean, jokatu diren sei ediziotan.

Fortuna Kirol Elkarte a buru-belarri ari da lanean datorren 8. edizio hau ikusgarri bezain erakargarria suerta dadin. Abia zein helmugako bi hiriak lotzen dituen mendi-ibilbide zoragarriaz goatzera ausartu zaitez eta, nola ez bada, Pasaiaiko itsas ahoa gurutzatzeko txalupa ibilaldiaz.

Etorri Hondarribira era guztietako kirolak praktikatzeko parada ezinhobea



FORTUNA
Kirol elkarte
Club deportivo



www.cdfortunake.com

HONDARRIBIKO UDALA

CALENDARIO DE EVENTOS DEPORTIVOS DEL C.D. FORTUNA 2018

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

Batzuk aipatzearen, esgrima lehiaketak, eskalatzailentzat txapelketak eta uretako hainbat kirol ekintza.

Gure kirol eskaintza xehetasun osoz jakin nahi izanez gero,

www.cdfortunake.com gure webgunean sartzeko gomendioa luzatzen dizuegu eta baita ere gure facebookeko profilean www.facebook.com/cdfortunake

MARTXOA 25 MARZO

DONOSTIA-HONDARRIBIA TRAIL. TALAIA BIDEA MENDIKO LASTERKETA 8. EDIZIOA

MAIATZA 27 MAYO

BETERANO MAILAKO ARRAUN ESTROPADA 8. EDIZIOA

EKAINA 03 JUNIO

MENDI IBILALDIAREN 78. EDIZIOA

ABUZTUA 12 AGOSTO

GETARIA-DONOSTIA ITSASOKO KAYAKEN ZEHARKALDIA 41. EDIZIOA

ABUZTUA 15 AGOSTO

PASEO BERRIKO IGERIKETA ZEHARKALDIAREN 50. EDIZIOA

AZAROA 11 NOVIEMBRE

BEHOBIA- SAN SEBASTIAN OINEZKOEN LASTERKETAREN 54. EDIZIOA

www.cdfortunake.com



¡ PREPARADOS...



LISTOS...



YA !

EUSKADI, UN PAÍS PARA RECORRERLO DE PUNTA A PUNTA

EUSKADI
BASQUE COUNTRY

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA  GOBIERNO VASCO

TURISMO, MERKATARITZA
ETA KONTSUMO SAILA

DEPARTAMENTO DE TURISMO,
COMERCIO Y CONSUMO



Giroa Veolia y B/SS comprometidas con el desarrollo sostenible y la gestión optimizada de los recursos.



Si puedes leer este
mensaje,
puedes guiar corriendo
a una persona con
discapacidad visual.

Entra en compartetuenergia.com
y hazte runner guía compartiendo
tu energía con personas que necesitan
correr acompañadas.

Si participáis juntos en nuestras carreras,
el dorsal os lo regalamos nosotros.



imagina
tu energía

B/SS
53

2017.11.12



Behobia - San Sebastián



ENERGY BOOST

**IT STARTS
WITH YOU**

#TAKECHARGEBOBIASS