



FORTUNA
Kirol elkarte
Club deportivo

2018.XI.11

www.behobia-sansebastian.com



54 #BEHOBIASS EGINEZ ALDATU MUNDUA



Gipuzkoako
Foru Aldundia



ORAIN
GIPUZKOA



Lurauto

Jarrai gaitzazu hemen:



#behobiaforumsport

B/SS
54

2018.11.11



Behobia - San Sebastián

F R O M
S U N R I S E T O
S U N S E T



Forum sport

SHOP ONLINE forumsport.com

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



4-5

Enrique Cifuentes
**KIROLA, BERDINTASUNA,
ANBIZIOA**
DEPORTE, PARIDAD, AMBICIÓN

6-7

Eneko Goia
**LASTERKETA HERRIKOI
BAT BAINO ASKOZ GEHIAGO**
MUCHO MÁS QUE UNA
CARRERA POPULAR

8-9

Denis Itxaso
**BEHOBIA-DONOSTIA, BERDINTA-
SUNAREN ALDEKO LASTERKETAN**
BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN, EN LA
CARRERA POR LA IGUALDAD

10-11

IMQ. MEDICINA PARA TODOS
EN EL CENTRO DE DONOSTIA

12-13



Universidad de Deusto
**KATHRINE SWITZER, REFERENTE
DE LA LUCHA POR LA IGUALDAD
DE LA MUJER EN EL DEPORTE,
VISITARÁ LA UNIVERSIDAD
DE DEUSTO EN NOVIEMBRE**

14

Irene Tsamadou
**EXTRANJERAS EN LA BEHOBIA
SOL, SOL TXIPIRION**

16

**HENDAYE, TOURISME
& COMMERCE**

19

**FERIA DE LA CARRERA
EN FICOBA**

20



Arantza Rojo
**EL LEMA DE LA CARRERA
Y EL DISEÑO DE LA CAMISETA**

24-25

Daniel Soliño
**BEHOBIA TXIKI
AUPA, ARIN, ZORIONAK!!!**

28

Egoitz Aldanondo
**IV CONCURSO #BSS MUNDUAN
IV. LEHIAKETA**

30-31

**ATZEGI. AHORA ES
NUESTRO TURNO**

32

Unai Lopetegui
MÁS ALLÁ DE LA BEHOBIA

35-45

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

48

Joanes Murua
LA OTRA #BEHOBIASS

50

Alberto Fernández
LOS INVISIBLES

52-53



Equipo organizador de la BSS
¿VAMOS AL 50/50/25?

54

Lucía González
CORRE EN ROSA

56



Iñigo Etxeberria
MÁS MUJERES LIEBRES

58



Paula Fernández Ochoa:
LA BEHOBIA EN FEMENINO

60-61



Farapi Koop. Elkartea
**¡UNA MILLA MÁS PARA LA IGUALDAD!
ONE MORE MILE FOR EQUALITY!**

62-63



Arantza Rojo
**DANDO PASOS HACIA UNA CARRERA Y
UNA SOCIEDAD PARITARIAS**

64



Carmen Díez Mintegi
ÉPOCA DE CAMBIO

66

Javi Güemes
LA BEHOBIA EN CUATRO PALABRAS

70

EDP. ELIGE LA ENERGÍA QUE QUIERES SER

72-73

Equipo Runnea
**MÁS DE 5000 RUNNERS HAN
PREPARADO LA BSS CON
ACADEMYWIN.COM**

74

Alber Vázquez
**CUANDO LA LIEBRE DE LAS DOS HORAS
ENTRA EN EL KILÓMETRO 19**

76

**CALENDARIO DE EVENTOS DEL CLUB
FORTUNA 2019**

78

Bernard Gaspar
**LAS PERSONAS AFECTADAS POR CÁNCER DE
PULMÓN SE SUMAN AL MUNDO DEL DEPORTE**

DEPORTE, PARIDAD, AMBICIÓN

ENRIQUE CIFUENTES
PRESIDENTE DEL C.D. FORTUNA

Seguro que en no pocos casos el lema seleccionado para lucir en la camiseta de la Behobia 2018 (**'Cambia el mundo corriendo la Behobia'**) habrá podido parecer excesivamente ambicioso. Seguro que en no pocos casos el lema del proyecto '50/50/25', por el que el C.D. Fortuna ha apostado a la hora de marcar el futuro a medio plazo de la Behobia, habrá podido parecer demasiado ambicioso. Pero no es menos cierto que para conseguir grandes objetivos hay que apuntar alto y que, solo cuando se cree en ellas, las utopías se cumplen.

En el Fortuna somos conscientes de la importancia que tiene el deporte a la hora de caminar hacia una sociedad paritaria entre hombres y mujeres. La ocupación igualitaria del espacio público, la creación y difusión de imágenes y de modelos paritarios en eventos deportivos, acontecimientos varios o incluso en fiestas populares, es un primer paso esencial a la hora de conseguir esa sociedad más justa que todos y todas queremos.

Sabemos que el deporte moderno nació a finales del siglo XIX como un espacio exclusivamente masculino que ayudaba a consolidar una sociedad de poder androcéntrico. Pero la sociedad va cambiando; o mejor dicho, la vamos cambiando. La vamos cambiando quienes nos cuestionamos las desigualdades y las situaciones injustas. Y la falta de paridad en la ocupación de los espacios públicos en el deporte es una de esas situaciones que hay que superar, porque tiene más importancia de lo que a primera vista pudiera parecer.

El Fortuna quiere poner su grano de arena en ese proceso, fomentando la participación femenina en un evento tan relevante, multitudinario y popular como es la Behobia-San Sebastián. En el Fortuna nos cuestionamos por qué en algunos países occidentales la participación en carreras populares de fondo es paritaria y aquí aún no lo es.

En los últimos años-incluido el 2018- la participación femenina en la Behobia ha ido creciendo, pero no es suficiente. Hay que apretar el acelerador y marcarse una meta. Y esa meta es la paridad para el año 2025.

La presencia en la Behobia 2018 de Kathrine Switzer no es casual. **Contar en nuestra carrera con la primera mujer que consiguió correr como inscrita un Maratón es poner ante los ojos un modelo de actuación rompedora, que llevó a cambiar las carreras de fondo para siempre.**

Nunca se sabe qué movimiento o qué actuación es la que va a cambiar las cosas. Lo que sí está claro es que todos y cada uno de nosotros, de nosotras, tenemos en nuestra mano una herramienta para conseguirlo. Una herramienta modesta pero eficaz. Todas y todos podemos hacer algo entre nuestras amistades, nuestra familia, nuestras hijas e hijos, nuestro entorno en suma, para que cada vez más mujeres participen en la Behobia y para que se animen a practicar deporte como una actividad a lo largo de toda su vida. Siempre hay algo que hacer cuando tenemos claro un fin, una meta.

Por eso el lema "Cambia el mundo corriendo la Behobia", una carrera que lucha por la paridad, tiene un fondo muy real. Muchos pequeños cambios suman siempre y a la larga un gran cambio.



EN LOS ÚLTIMOS AÑOS LA PARTICIPACIÓN FEMENINA EN LA BEHOBIA HA IDO CRECIENDO, PERO NO ES SUFICIENTE. HAY QUE APRETAR EL ACELERADOR Y MARCARSE UNA META.

KIROLA, BERDINTASUNA, ANBIZIOA

ENRIQUE CIFUENTES
FORTUNA K.E.KO PRESIDENTEA

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

Gizon eta emakumeen arteko berdintasuna ezaugarri duen gizarte bat lortze aldera, badakigu kirolak zenbaterainoko garrantzia duen. Gune publikoaren erabileran, komunikabideen trataeran, edozein kirol ekintza antolatzerakoan... berdin jai herrikoietan. Parekidetasunak izan behar du guztiok nahi dugun gizarte justuago baten oinarri nagusia.

Atzera begira, nabarmena da XIX mendean abiatu zen kirol modernoan, esparru guztitan, gizonezkoek erabat bideratuta zegoela; hain zuzen, betiere gizonezkoaren interesak lehenesten zituen gizartea sendotuz

Baina, zorionez, gizartea aldatzen ari da edo, hobe esanda, aldatzen ari gara. Injustiziaren aurrean edota sexuen arteko ezberdintasunen aurka lanean dihardugunon eginkizunetako bat da. Eta, ezberdintasun horien artean, gune publikoaren erabilerak berebiziko garrantzia hartzen du. Gainditu beharreko esparru bat da, uste baino garrantzia handiagoa du eta.

Fortunak bere ondar-alea jarri nahi du prozesu horretan, Behobia-Donostia lasterketa entzutez eta herrikoian emakumeen parte hartzea sustatuz. Fortunaren baitan, zenbat aldiz egin diogu geure buruari galdera berbera: "Atzerrian, iraupen luzeko zenbait lasterketa herrikoietan parte hartzea parekidea baldin bada, gurean, oraindik zergatik ez?"

Azken ediziotan, Behobian, emakumezkoen partaidetzak nabarmen egin du gora, baina ez da nahikoa. Azeleragailua sakatzeko prest gaude helmugara lehenbaitlehen iristeko. Eta helmuga zehaztu dugu: 2025eko lasterketa guztiz parekidea izatea.

Aurtengo Behobian, 2018ko honetan, Kathrine Switzer korrikalariaren presentzia ez da kasualitatea; **Maratoi baten, izen emateko aukera baliatu zuen lehen emakumea da. Iraupen luzeko lasterketen arauak behin betirako aldatu ziren, orduz geroztik... emakumeen parte hartzearen alde. Guretzat ispulu bat.**

Nekeza da jakitea ekinbide batek, mugimendu batek, gerora ekar dezakeen ondorioa. Garbi dagoena da Behobia-Donostia lasterketa bera gure eskutan dagoen tresna eraginkor bat dela berdintasunaren bidean. Familiartean izan, lagunartean, ezagun koadrila, seme alabak... Inguru xaxatu behar dugu, geroz eta emakume gehiago animatu, Behobian parte hartzera. Bide batez, kirol-jarduera osasuntsutara hurbilduko ditugu. Beti dago zer eginik, aurrean dugun helmuga argi eta garbi ikusten badugu.

Horregatik, "BehobiaSS eginez, aldatu mundua" aurtengo leloa; parekidetasunaren aldeko lasterketa honek zabaldu eta sendotu nahi duen mezua da. Aldaketa txikiak harri txintxarrak mugitzen dituzte, baina aldaketa guztiak batuz gero, gizarte oso bat.

**AZKEN EDIZIOTAN, BEHOBIAN,
EMAKUMEZKOEN PARTAIDETZAK
NABARMEN EGIN DU GORA, BAINA
EZ DA NAHIKOA. AZELERAGAILUA
SAKATZEKO PREST GAUDE
HELMUGARA LEHENBAILLEHEN
IRISTEKO.**



MUCHO MÁS QUE UNA CARRERA POPULAR

ENEKO GOIA LASO
ALCALDE DE DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN

Un año más, la llegada de la Behobia nos pone en disposición de reflexionar sobre la evolución de un evento que hace tiempo que superó la condición de mera prueba deportiva para adquirir la categoría de un verdadero fenómeno social. En Donostia y en otros muchos lugares.

Esa es, precisamente, la de la amplia difusión más allá del entorno inmediato en el que fue concebida, una de las principales señas de distinción de la Behobia. Su contribución a la proyección externa de Donostia resulta remarcable, situándose entre ese selecto grupo de referentes que caracterizan a nuestra ciudad más allá de nuestros límites.

Esta dimensión alcanzada por la Behobia no es, por supuesto, fruto de la casualidad. Por el contrario, es la consecuencia del buen trabajo desarrollado durante años por un extenso grupo de promotores y colaboradores. Esas personas son el verdadero corazón de la Behobia y creo que su labor debe recibir el reconocimiento que merecen por parte de toda la ciudadanía.

Una prueba del impacto de la Behobia es también su condición de excelente termómetro del cambio social registrado desde su puesta en marcha. La Behobia que veremos en esta edición de 2018 es muy diferente de la que podíamos ver años atrás en muchos aspectos, pero quisiera destacar la decidida incorporación de la mujer como una de las facetas más positivas que nos han deparado los últimos años. Estoy convencido de que esta evolución se verá reforzada en próximas ediciones y que el proyecto 50-50-25 del C.D Fortuna será una de las herramientas para lograrlo.

Mientras tanto, la proximidad de la Behobia ya se nota en las calles de nuestra ciudad. La multiplicación de corredores entrenando en solitario o en grupos son el anuncio de que Donostia tiene su cita anual con la Behobia. La esperamos con las mismas ganas de siempre.



QUISIERA DESTACAR LA DECIDIDA INCORPORACIÓN DE LA MUJER COMO UNA DE LAS FACETAS MÁS POSITIVAS QUE NOS HAN DEPARADO LOS ÚLTIMOS AÑOS.



DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN
Donostia Kirola

LASTERKETA HERRIKOI BAT BAINO ASKOZ GEHIAGO

ENEKO GOIA LASO
DONOSTIAKO ALKATEA

Beste urte batez, Behobiaren etorrerak gogoeta eginarazten digu proba honek izan duen bilakaeraz. Izan ere, aspaldi da kirol proba huts izateari utzi eta benetako gizarte fenomeno bihurtu zela. Donostian, eta beste hainbat tokitan.

Sortu zen ingurunetik harago duen oihartzun zabal horixe da, hain zuzen, Behobiaren bereizgarri nagusietako bat. Lasterketak izugarri lagundu du Donostia kanpoan ezagutarazten, eta gure hiria bereizgarri apart horietako bat da, jadanik, gure mugetatik harago.

Hori, jakina, ez da lortu kasualitatez. Alderantziz: sustatzaile eta laguntzaile talde handi batek urteetan egindako lan onaren ondorioa da. Haiek dira Behobiaren benetako bihotza, eta uste dut denon aitortza merezi duela haien lanak.

Proba abian jarri zenetik gizarteak izan duen aldaketaren neurgailu izateak ere erakusten du zenbaterainoko eragina duen Behobiak. Duela urte batzuk ikusten genuenaren oso bestelakoa izango da 2018an ikusiko dugun Behobia, alderdi askotan, baina, bereziki, emakumearen partaidetza irmoa azpimarratu nahi nuke, horixe baita azken urteetan izan dugun alderdirik positiboenetako bat. Ziur nago joera hori indartu egingo dela datozen urteetan eta Fortuna K.E aren 50-50-25 proiektua helburu hori lortzeko tresna baliagarria izango dela.

Bien bitartean, Behobiaren hurbiltasuna nabari da, jadanik, kalean. Nabarmen ugaritu dira bakarrik edo taldean entrenatzen dabilzan korrikalariak, Donostiak Behobiarekin duen urteroko zitaren iragarle.

Beti bezala, gogotsu izango gaituzue zain.

**EMAKUMEAREN PARTAIDETZA
IRMOA AZPIMARRATU
NAHI NUKE, HORIXE
BAITA AZKEN URTEETAN
IZAN DUGUN ALDERDIRIK
POSITIBOENETAKO BAT.**



BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN, EN LA CARRERA POR LA IGUALDAD

DENIS ITXASO
DIPUTADO FORAL DE CULTURA, TURISMO,
JUVENTUD Y DEPORTE

Siempre he dicho que la Behobia-San Sebastián es más que una carrera; es un sentimiento y son valores, como la solidaridad y la sostenibilidad, que desde hace muchos años están en el ADN de esta prueba. En la presente edición, la organización ha tenido el acierto de fijar como objetivo la igualdad y hacerlo con un planteamiento de continuidad en el tiempo, hasta lograr que la presencia de las mujeres iguale en 2025 a la de los atletas masculinos.

La igualdad tiene ya un camino recorrido en la Behobia, con el trabajo realizado para impulsar la presencia de niñas y jóvenes en la Behobia Txiki y la Gazte, en las que la participación es prácticamente paritaria. Ahora llega el momento de dar un paso más, con la proyección que un

AHORA LLEGA EL MOMENTO DE DAR UN PASO MÁS, CON LA PROYECCIÓN QUE UN ACONTECIMIENTO COMO LA BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN PUEDE DAR AL VALOR DE LA IGUALDAD DE LAS MUJERES EN EL DEPORTE Y EN LA SOCIEDAD

acontecimiento como la Behobia-San Sebastián puede dar al valor de la igualdad de las mujeres en el deporte y en la sociedad. El planteamiento es claro, las mujeres son el 50%, y la B/SS quiere reflejar esta realidad, con un lema que es claro y redondo 50/50/2025, para darle visibilidad. Este 11 de noviembre, la Behobia San Sebastián volverá a reunir a 30.000 atletas que darán lo mejor a una afición, la de Gipuzkoa, que valora el deporte como pocas. Como todos los años, serán 30.000 historias diferentes las que animen a cada uno de sus protagonistas en la carrera; pero les pediría a todas y todos ellos y al público que acudirá a animarles, que dediquemos un momento a reflexionar sobre la historia de las mujeres que tenemos más cercanas. Estoy seguro que al pensar en nuestras amaxos, hermanas, hijas o compañeras, recordaremos historias de mérito y de esfuerzo que, en muchas ocasiones, han salido adelante a pesar de la injusticia y la discriminación. Por ello ver a esas mismas mujeres participando, y haciendo valer su espíritu de superación ante toda la afición al deporte, tiene un gran valor para Gipuzkoa y para toda la sociedad.

acontecimiento como la Behobia-San Sebastián puede dar al valor de la igualdad de las mujeres en el deporte y en la sociedad. El planteamiento es claro, las mujeres son el 50%, y la B/SS quiere reflejar esta realidad, con un lema que es claro y redondo 50/50/2025, para darle visibilidad.

Este 11 de noviembre, la Behobia San Sebastián volverá a reunir a

El 11 de noviembre, la Behobia-San Sebastián volverá a ser una celebración para toda Gipuzkoa y todas y todos tenemos la oportunidad de participar en esta gran cita del deporte popular, disfrutar de su energía positiva y sumarnos a una de las carreras más importantes para que nuestra sociedad sea más justa, la carrera por la igualdad.



BEHOBIA-DONOSTIA, BERDINTASUNAREN ALDEKO LASTERKETAN

DENIS ITXASO
KULTURA, TURISMO, GAZTERIA ETA KIROLETAKO
FORU DIPUTATUA

Beti esan dut Behobia-Donostia lasterketa bat baino gehiago dela; sentimendu bat da eta elkartasuna eta jasagarritasuna bezalako balioak dira, aspaldian lasterketaren adn-an daudenak. Aurtengo edizioan, antolakuntzak berdintasunaren helburua jartzeko abilezia izan du, denboran jarraitutasuna izango duen planteamenduarekin, 2025. urtean emakumeen eta gizonen presentzia berdintzeko.

Behobia-Donostia lasterketan berdintasunak bidearen zati bat egina dauka, Behobia Txikin eta Gaztean neskaten eta neska gazteen presentzia bultzatzeko egindako lanari esker, eta dagoeneko bi lasterketa horietan parte hartzea ia parekidea da. Orain beste urrats bat egiteko unea iritsi da, Behobia-Donostia bezalako gertaera batek emakumeen berdintasunari, kirol nahiz gizarte mailakoari, eman diezaiokeen proiektioarekin. Planteamendua garbia da, emakumeak erdiak dira, eta Behobia-Donostiak errealitate hori islatu nahi du, lelo argi eta borobil batekin 50/50/2025, ikusgaitasuna emateko.

Azaroaren 11n, Behobia-Donostiak berriz ere 30.000 korrikalari bilduko ditu, duten onena emateko, baita zaletuak ere, gipuzkoarrek gutxi ez bezala balioesten baitute kirola. Urtero bezala, 30.000 historia diferentek bultzatuko dute protagonistetako bakoitza lasterketan; baina korrikalari guztiei eta horiek animatzera joango diren ikusleei eskatuko nieke tartetxo bat hartzeko gertuen ditugun emakumeen historiari buruz hausnartzeko. Gure ama, arreba, alaba edo bikotekideengan pentsatzen jartzen garenean, ziur nago gogora ekarriko ditugula merezimendu eta ahaleginetako historiak, askotan aurrera atera direnak bidegabekeria eta diskriminazioa jasan arren. Horregatik, emakume horiek parte hartzen ikusteak, eta zaletu guztien aurrean beren hobetzeko grina erakusten ikusteak, balio handia dauka Gipuzkoarentzat eta gizarte osoarentzat.

Azaroaren 11n, berriro ere, Behobia-Donostia ospakizun bat izango da Gipuzkoa osoarentzat, eta guztiok aukera izango dugu kirol herrikoia ren ekitaldi paregabe horretan parte hartzeko, zabaltzen duen energia positiboaz gozatzeko eta gure gizartea justuagoa izateko garrantzitsuenetakoa den lasterketa batekin, berdintasunaren aldeko lasterketarekin, bat egiteko.

**ORAIN BESTE URRATS BAT
EGITEKO UNEA IRITSI DA,
BEHOBIA-DONOSTIA BEZALAKO
GERTAERA BATEK EMAKUMEEN
BERDINTASUNARI, KIROL NAHIZ
GIZARTE MAILAKOARI, EMAN
DIEZAIKEEN PROIEKTIOAREKIN.**



IMQ Zurriola:
Medicina
para todos en
el centro de
Donostia.

Además del seguro médico más contratado en Euskadi, IMQ cuenta con centros propios a los que se puede acceder se tenga o no un seguro médico.

El Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola, situado en las inmediaciones del Kursaal, tiene sus puertas abiertas a todo tipo de clientes, tengan o no un seguro médico de IMQ, y ofrece un servicio multiespecialidad con 27 especialidades médicas y quirúrgicas, entre ellas: medicina general, pediatría, ginecología, urología, fisioterapia, oftalmología, dermatología, traumatología, podología, medicina deportiva, otorrinolaringología, cirugía general, radiología o cardiología.

Cuenta con una completa infraestructura, un amplio equipo médico formado por 50 profesionales y equipamiento asistencial de última generación en radiología, con técnicas diagnósticas avanzadas como la resonancia

magnética abierta (única en la zona), el primer densitómetro del País Vasco por control ecográfico y sin radiación para el paciente, radiología convencional, ecografía, mamografía y ortopantomografía, gimnasio polivalente totalmente equipado para tratamientos de fisioterapia y programas de ejercicio terapéutico en medicina deportiva, y quirófano de cirugía mayor ambulatoria para intervenciones como trasplante capilar, endoscopias, cataratas, varices, implantes, entre otras muchas. Todo, en el corazón de Donostia, en un amplio horario de atención, de 8:00 a 20:00 h. de lunes a viernes, incluido servicio de enfermería, radiología y atención de urgencias ambulatorias durante todo el horario de apertura del centro.

Clínica Dental IMQ Zurriola: Servicio ágil e integral

Situada frente al puente del Kursaal, ofrece todos los servicios dentales que puedas necesitar, con un completo equipamiento tecnológico para prevenir y tratar la salud buco-dental, y un equipo de dentistas cuidadosamente seleccionado, con amplia experiencia y trato muy cercano.

IMQ en Donostia

Oficina IMQ Donostia: Plaza Euskadi, 1 (Edificio La Equitativa) • 943 32 71 55 • donostia@imq.es

Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola: Gran Vía, 3 • 943 32 35 00 • centro-imqzurriola@imq.es

Clínica Dental IMQ Zurriola: Ramón María Lili, 1 • 943 32 66 52 • dental-imqzurriola@imq.es • clinicadentalimq.es



¿Buscas el complemento perfecto para cuidar más y mejor de tu salud y la de tu familia?

354.000 clientes y 1.000 empresas en Euskadi confían en las ventajas del **seguro médico IMQ**: inmediatez en pruebas diagnósticas y tratamientos, amplia cobertura de servicios médicos y quirúrgicos, urgencias 24 horas, habitación individual y cama de acompañante en hospitalizaciones y libre elección entre el mayor cuadro médico, con acceso a las principales clínicas privadas de Gipuzkoa y de Euskadi, a clínicas y centros propios referentes en calidad y seguridad del paciente, así como a prestigiosos centros estatales y asistencia en viaje al extranjero.

IMQ apuesta por lo último en ventajas para la salud, con servicios digitales que aportan comodidad a sus clientes, evitándoles desplazamientos innecesarios y promoviendo una atención más próxima, ágil y personalizada a través de diferentes herramientas digitales como la cita médica online, la video consulta o una app que incorpora la historia clínica, un médico asesor online y servicios de eHealth, entre otros.

Disfrutar de estas y otras ventajas de la medicina privada es hoy más fácil, con una oferta flexible para elegir el seguro que mejor se ajusta a las necesidades de salud y al presupuesto de cada persona y de cada familia.



KATHRINE SWITZER, REFERENTE DE LA LUCHA POR LA IGUALDAD DE LA MUJER EN EL DEPORTE, VISITARÁ LA UNIVERSIDAD DE DEUSTO EN NOVIEMBRE

UNIVERSIDAD DE DEUSTO

KATHRINE SWITZER PARTICIPARÁ EN VARIOS ACTOS DE LA BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN

Boston en 1967, prueba destinada exclusivamente a hombres. Pese a la prohibición, Kathrine Switzer corrió y terminó la prueba en 4 horas y 20 minutos, y aquella gesta la convirtió en todo un referente para el deporte femenino. También ganó la maratón de Nueva York de 1974 y quedó segunda en la maratón de Boston de 1975, donde logró su mejor marca con un tiempo de 2 horas, 51 minutos y 37 segundos.

En la 54 edición de la Behobia-SS el 25% de la participación es femenina. El objetivo para el 2025 es del 50%. Precisamente para esta edición el lema escogido es **#BehobiaSS eginez aldatu mundua (corriendo la Behobia cambia el mundo)**, un cambio de hábito necesario para dar una mayor visibilidad a la "mujer y el deporte" y conseguir así una necesaria igualdad también en el ámbito deportivo. Bajo esta premisa, tanto el C.D. Fortuna como la Universidad de Deusto consideran que uno de los mejores exponentes, mito de la lucha por la igualdad en el deporte, es Kathrine Switzer, y a ello han dedicado todos sus esfuerzos.

DeustoForum Gipuzkoa

DeustoForum Gipuzkoa nace con el objetivo declarado de extender los debates y reflexiones expresados en DeustoForum también en el territorio de Gipuzkoa. Cuenta con un impulso eminentemente universitario, desde el campus de Donostia de la Universidad de Deusto, pero trabajando en relación con otras obras de la Plataforma Apostólica Local del territorio y bajo la coordinación y supervisión de Felix Arrieta Frutos, politólogo y profesor de la Universidad de Deusto. Así, siguiendo los principios de apertura a las ideas, rigor académico, análisis crítico y discusión abierta, **se plantea establecer un espacio de interacción, entre la sociedad civil y la vida universitaria.** En esta sociedad líquida, plural y de la incertidumbre, el discernimiento y el contraste de ideas, es más necesario que nunca para la construcción de una ciudadanía crítica. Y ese es el espacio que busca DeustoForum Gipuzkoa. Efectuando una aportación de compromiso intelectual en la búsqueda de la Justicia Social.

Fruto de la estrecha colaboración entre el C.D. Fortuna y la Universidad de Deusto en el campus de San Sebastián, Kathrine Switzer, referente de la lucha por la igualdad de la mujer en el deporte, será invitada de honor en la LIV edición de la carrera popular Behobia-SS y participará el 13 de noviembre en el ciclo de conferencias de DeustoForum Gipuzkoa.

**KATHRINE SWITZER
FUE LA PRIMERA
MUJER EN CORRER
UNA MARATÓN CON
DORSAL EN 1967 EN
BOSTON**

Para la Universidad de Deusto **el deporte, además de fuente de vida saludable, es una inmejorable escuela de valores.**

La presencia de **Kathrine Switzer** en **DeustoForum Gipuzkoa** viene a reforzar aún más el compromiso de la Universidad de Deusto con el deporte, compromiso que tiene su reflejo en los diversos acuerdos con entidades deportivas

del territorio, en su significativa presencia en la formación integral del estudiante y, más específicamente, en el desarrollo del área de conocimiento y del grado universitario en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Nacida en Amberg (Alemania) en 1947, pero nacionalizada estadounidense, **Switzer** fue la primera mujer en correr una maratón con dorsal en

Colaboran con la BSS



DeustoForum
Gipuzkoa



PROGRAMA KATHRINE SWITZER

SABADO 10 NOVIEMBRE [19H00]

Visita de Kathrine Switzer a la Feria de la Carrera en Ficoba. Irun.

LUNES 12 NOVIEMBRE

Recepción en la Diputación Foral de Gipuzkoa

DOMINGO 11 NOVIEMBRE

Salida en Behobia: [10H00]

Meta premiación en Donostia: [11H30]

MARTES 13 NOVIEMBRE [09H30]

DeustoForum. Conferencia.

Universidad de Deusto San Sebastian

 **DeustoForum**
Gipuzkoa



Betiko Sagardoa

colaborador con la B/SS 54

SAIZAR
Sagardotegia - Sidrería

Corredor/a,
¡Relajate y Disfruta
recuperando tu energía!

**VANGUARDIA
& TRADICIÓN**



Kale-zahar, 39 · 20170 USURBIL (Gipuzkoa) ·  943 373 995 · sidreria@sidrassaizar.com

www.sidrassaizar.com



SOL, SOL, SOL TXIPIRÓN

IRENE TSAMADOU

Irene Tsamadou es griega, de Atenas, tiene 49 años y se confiesa enamorada de la Behobia-San Sebastián, en la que, tras superar no pocas dudas y miedos, participó en 2017. En este relato nos cuenta de manera fresca y espontánea su experiencia, lo que se siente al correr la Behobia por primera vez, viniendo de un país tan diferente y a la vez tan próximo como Grecia.

La primera vez que me hablaron de la Behobia fue en la primavera del año pasado. Mi amiga Rosa, a la que había conocido en la carrera de 10km de Rock&Roll Madrid, me dijo que es una carrera superbuena y que ella pensaba correrla. ¿Y por qué no?, pensé. Tenía ganas de volver a España y correr un medio maratón. Pasaron unos meses y este verano Rosa me volvió a preguntar, o más bien empezó a insistir, ya que la habían informado mejor de lo que es exactamente la Behobia.

Empecé a mirar por el internet y a leer un poco más. Me asusté. Vi el perfil de la carrera, la altimetría, y de verdad me asusté. No soy una buena corredora ni mucho menos. La gente siempre me dice que debo de correr muy rápidamente porque soy flaca, pero mi cuerpo les engaña. No soy una corredora rápida, sufro con facilidad y además tengo un asma que me traiciona muchas veces. Pero me gustan las carreras 'de invierno', me gustan las carreras que no son llanas y aburridas. Pero al mismo tiempo las cuestas me dan miedo.

El caso es que no quería decir a Rosa que no, que lo dejaba sin pensarlo un poco más. Así que pregunté a mi entrenador, Nikos -que es (y no exagero)

LA EXPERIENCIA QUE VIVÍ EN LA BEHOBIA FUE ALGO ÚNICO. ES UNA CARRERA QUE NO SE PARECE A NINGUNA.

el mejor entrenador de Grecia y un hombre que siempre cuida a su grupo como si fuéramos sus hijos- si había oído hablar de la Behobia. Me acuerdo todavía de la mirada que me lanzó aquel día Nikos. Con los ojos como platos, una sonrisa amplia y una cara de entusiasmo, me dijo: «¿Pero tú estas loca? ¡Claro que sé -y muy bien- lo que es la Behobia-

San Sebastián! ¡Es una experiencia única! ¡No te la pierdas! ¡Vete! La he corrido hace 6 años y te digo que es una de las mejores carreras». «Pero ¿y las cuestas?», le pregunté. «¡Anda ya!», me dijo por toda respuesta.

Al día siguiente me apunté. Con todo el miedo de si estoy haciendo lo correcto, de no equivocarme al rellenar mi datos, la talla de camiseta, mi mejor marca, etc. etc.

El día de la B/SS es también el del Maratón de Atenas. Un Maratón muy, muy duro, en el que participan la mayoría de mis colegas de grupo. Nikos me puso un programa de preparación nada fácil, con series largas de 2000 metros y *long runs* que llegaron hasta los 24 km. Él quería que llegase a la salida bien preparada, con autoestima y fuerte. Que no sufriera en ningún momento de la carrera.

Pero no es fácil entrenar en verano y menos si vives en un país mediterráneo. Los *long runs* y las series eran muy, muy difíciles en cumplir. Durante mis vacaciones al sur de Grecia tenía que hacer series de 1400 o más, sola, sin mi grupo, sin nadie que me tomase nota, que me animara (como siempre hacía mi entrenador), corriendo sola en el campo en un paisaje precioso pero con un calor insoportable, con una humedad que llegaba al 90% y la temperatura que no bajaba nunca. Me sentía débil y no veía cómo iba a cumplir con la carrera.

El verano pasó, y a partir de octubre empezó a bajar algo la temperatura. Los entrenamientos eran más fáciles y lo peor ya había pasado. Pero aún tenía miedo. Daba igual lo que me dijera Nikos, daba igual que el entrenamiento había sido duro y difícil, yo tenía miedo. En mi viaje a España me acompañó una buena amiga que no corre y, claro, mi amiga Rosa, la que me hizo conocer la Behobia.



El día 12 de noviembre llovía bastante en la salida en Behobia. **Decir que me sentía feliz es quedarme corta. Mucho más que feliz. Me sentía enamorada del ambiente, de la gente, de la carrera a la que hace unas semanas tenía mucho miedo y que ahora no podía ni esperar a que empezara.** De los altavoces se oía una canción que yo desconocía, que se llama "Todos los días sale el sol" (sol, sol, sol, txipirón) y todos cantamos a gritos hasta que en algún momento, como si los nubes nos oyeran, dejó de llover. Pero no, no salió el sol (sol, sol, sol, txipirón).

La experiencia que viví en la Behobia fue algo único. Es una carrera que no se parece a ninguna. Lo que sentimos durante sus 20 kilómetros no lo habíamos sentido en ninguna carrera antes. Mucha gente en la calle. En ningún momento ni mi amiga Rosa ni yo nos sentimos solas; no había un kilómetro donde no hubiese gente aplaudiendo y animándonos. La policía, los equipos de las ambulancias, nos preguntaban si estamos bien, si habíamos visto a alguien que no se encontrase bien, los trenes pasando un poco más pa'lla y pitaban con ritmo. Epa! Epa! Aupa! Oso ondo!

El recorrido es difícil pero precioso. Es una carrera donde una no va por la marca, sino para vivir esa experiencia única y llegar a la meta.

Las continuas subidas y bajadas no permiten mantener un ritmo. La primera subida en el kilómetro ocho es larga, y son dos km. de subida. Aunque íbamos al paso y es una autovía (lo cual significa que hay bastante viento viniendo por todos los lados) llegué al alto sin darme cuenta. Era una de las cuestas a las que tenía más miedo y ni siquiera me enteré. Durante todo ese tramo había gente que nos animaba. Luego nos esperaba el Pirata, un rockero al que le calculo 60 años, que tiene a mano una bandera pirata enorme y música heavy metal que toca a toda pastilla y que sale de unos altavoces grandes. Y empezamos a descender. Tramos que parecen rectas y luego otra vez el camino sube (pero mucho menos). El paisaje es precioso, árboles y tierra verde, verde, música que sale de las casas que pasamos. En cada kilómetro hay cada vez más gente en la calle.

Llegamos a lo alto de los Capuchinos en el kilómetro 14 y nuestras piernas lo notan mucho. Al km 16, en Miracruz, la última cuesta arriba. Es fuerte. Quizás si fuera sola, entrenando, o en otra carrera en los últimos 200 metros, iría más lenta y más relajada. Pero no hoy. La gente no deja de gritar nuestros nombres, de inclinarse hacia nosotros, epa, epa, epa! Ahora ya se ve el mar y la ciudad. San Sebastián nos espera. Voces, voces, voces. ¡Vamos campeones! Nuestras piernas están vacías, pero eso no importa. Estoy un kilómetro antes de llegar a la meta, corriendo al lado de la playa de La Zurriola y hay mucho viento. Pero es el último kilómetro, la avenida del triunfo, llena de arcos. ¿Diez? ¿Quince? Dejé de contarlos. Estaba muy emocionada. Cada arco que pasamos, cada paso vivimos el momento.

Hemos llegado a la meta. Cada una con otra marca, en grupos diferentes pero era como si estuviéramos corriendo juntas. **Todos corrimos juntos en esa carrera: corredores y espectadores estuvimos juntos siempre.**

Fue una experiencia única tal como me lo habían dicho. Una carrera donde no vas a ir sin haber entrenado. Si no eres listo y no pones cabeza en los pies durante cada kilómetro, te puede costar. Es una carrera donde tienes que ser consciente de las continuas subidas y bajadas en un camino que tiene forma de S. Y sobre todo acuérdate: vas a correr a una carrera mítica.

Oso ondo! ¡Hasta la próxima!



Ion Galarraga
SALTO Systems / free2move.org
Handbiker

TE ABRIMOS LA PUERTA DEL ÚLTIMO KM



VIVE TU MEJOR MOMENTO DURANTE LA #B/SS CON SALTO

SALTO Running Team :: Run & Be Happy



SALTO SYSTEMS
Oiartzun - Gipuzkoa

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

SALTO
inspiredaccess

HENDAYE, TOURISME & COMMERCE

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



I déalement 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 « C.D. 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 7 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...).

I dealmente 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 "C.D. 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 7 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 2018.
Oferta válida hasta
el 30 de diciembre de 2018.



Colaboran con la BSS

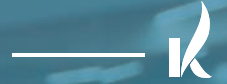


HOTEL JAUREGUI



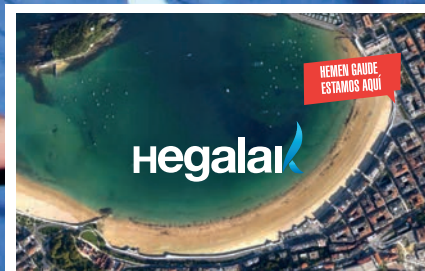
hegalak
ZUREKIN GAUDE CUIDAMOS DE TI

CENTRO DEPORTIVO INCLUSIVO



ARIKETA FISIKOAREN
BITARTEZ, PERTSONA
GUZTIEN BIZI
KALITATEA
HOBETZEN, KONTXA
PASEALEKU BETEAN

MEJORANDO LA
CALIDAD DE VIDA DE
TODAS LAS PERSONAS,
A TRAVÉS DE EJERCICIO
FÍSICO EN PLENO
PASEO DE LA CONCHA



AURKEZTU TXARTEL HAU
ETA ETORRI
DOAN
IGERILEKURA

PRESENTA ESTE VALE
Y VEN
GRATIS
A LA PISCINA

JARRAI GAITZAZU

gure sare sozialetan, gure egunerokoaren berri izateko

SÍGUENOS EN

nuestras redes sociales y estate al día de nuestras novedades



@BehobiaSS



@BSS_Fortuna

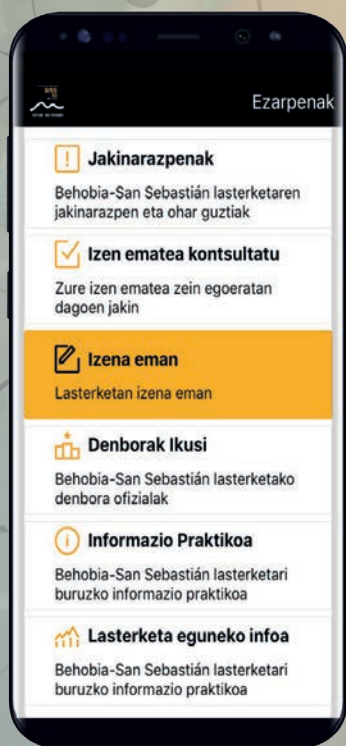


@behobia_ss

#behobiass #bss505025



ZURE BEHOBIAKO ESPERIENTZIA PARTEKATU HASHTAGAK ERABILIZ
COMPARE TU EXPERIENCIA EN LA BEHOBIA USANDO LOS HASHTAGS



APP

eta dena klik batean zure mugikorrean
y todo a un clic en tu móvil



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store





B/SS
FERIA DE
LA CARRERA
LASTERKETAREN
AZOKA



FICOBА IRUN
AZAROA
9-10
NOVIEMBRE

FERIA DE LA CARRERA FICOBА IRUN

Este año, la Feria de la Carrera se instala en Ficoba, el recinto ferial de Gipuzkoa, muy cerca de la salida de la carrera y a tan sólo 20 km de Donostia, donde encontrarás todo lo necesario para completar tu equipamiento y practicar tu deporte favorito en las mejores condiciones.

¡Ven a Ficoba. La Feria de la Carrera te espera!

MÁS DE
5.000 M²
DE EXPOSICIÓN

CON LA PARADA
DE EUSKOTREN
AL LADO

1.000
PLAZAS DE PARKING
GRATUITO



EL LEMA DE LA CARRERA Y EL DISEÑO DE LA CAMISETA

ARANTZA ROJO



54 #BEHOBIASS
EGINEZ
ALDATU
MUNDUA

Un año más, el lema de la carrera (Cambia el mundo haciendo la Behobia) ha surgido de las propuestas que nos llegan a través del concurso que organizamos en nuestras redes sociales.

En el año en que poníamos en marcha el ambicioso proyecto 50/50/25, el lema tenía que ser acorde con ello. Tenía que ser un algo así como... ¡Allá vamos con todo!

El proyecto 50-50-25 integra un plan con diferentes acciones a desarrollar durante siete años, con el objetivo de que en el año 2025 el porcentaje de mujeres en la carrera sea el mismo que en la sociedad: el 50%.

El objetivo del proyecto es el de contribuir en la medida de lo posible al cambio social necesario para que esto sea así. Son los cambios de



Gorka con la camiseta en el Polideportivo Pio Baroja, sede de la BSS.

hábitos y la visualización de mujeres haciendo deporte los que van a ayudar a provocar ese cambio. Por ello, vamos a intentar que esa visualización esté más marcada en ésta y siguientes ediciones de la Behobia-San Sebastián. De este proyecto os hablamos en otra página de esta revista y por eso no nos vamos a extender ahora... pero lógicamente al convocar el concurso hicimos hincapié en que ese iba a ser el tema central.

Entre todas las propuestas que nos llegaron, la de Mikel Goñi, de Pasaia San Pedro, fue la que nos pareció más acorde con nuestras intenciones, así que él resultó ser el ganador.

En cuanto al diseño de la camiseta... fue Gorka Elarre quien por segunda vez (Gorka fue el diseñador de la camiseta de la 49ª edición) acertó a reflejar mejor el espíritu del lema.

Gorka lo resume así: *"Este diseño trata de animar a la mitad de la sociedad, no únicamente a participar en esta carrera, sino a participar en todas las carreras de la vida. Y a la otra mitad, a que sientan que esto también les incumbe y normalizar el papel de la mujer en cualquier ámbito"*

Este año creemos que ha hecho de nuevo un diseño realmente bonito para una camiseta que esperamos, sea tan de vuestro gusto como otros años.

añarbe
aguas Durak



**GO
MOBILITY**

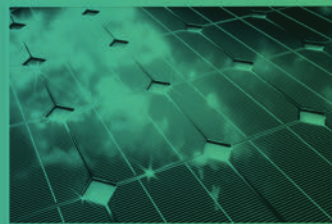
I Basque
Sustainable Mobility
Industry Exhibition

***Y tú,
¿cómo te mueves?***

***Eta zu,
nola mugitzen zara?***

FERIA DE LA
INDUSTRIA DE
LA MOVILIDAD
SOSTENIBLE Y EL
ALMACENAMIENTO
DE ENERGÍA

MUGIKORTASUN
JASANGARRIA
ETA ENERGIA
BILTEGIRATZEAREN
INDUSTRIAREN
AZOKA



www.gomobility.eus

azaroak 27 – 28 noviembre 2018

FICOBA / Irun. Gipuzkoa

IMPULSA Y PROMUEVE
SUSTATZEN ETA BULTZATZEN DU

COLABORA
LAGUNTZEN DU

ORGANIZA
ANTOLATZEN DU





gsztea

KÖRZIKALARI!

ZAINDU ZURE PRESTAKUNTZA LA PERLA-N

LEHIAKETA BAINO LEHEN

- Circuito Talaso puntuan jartzeko
- Deskargatzeko masaje terapeutikoa

LEHIAKETAREN ONDOREN

- Circuito Talaso errekupezioko
- Lasterketa-osteko masaje errekupeziatzailea

ETA GAINERA

- Uretako Errekupeziak post-lehiaketa
- Entrenamendu pertsonala
- Dietetika eta elikadura



CUIDA TU PREPARACION EN LA PERLA

ANTES DE LA COMPETICIÓN

- Circuito Talaso de puesta a punto
- Masaje terapéutico descarga

DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN

- Circuito Talaso de recuperación
- Masaje recuperador post-carrera

Y ADEMÁS

- Recuperación Acuática post-competición
- Entrenamiento personal
- Dietética y nutrición



Online  dendan ere bai
www.la-perla.net/eu/tienda-2

También en  tienda online
www.la-perla.net/tienda

ERRESERBATU  ONLINE
www.la-perla.net/eu/reservas-talaso-terapia

RESERVA  ONLINE
www.la-perla.net/reservas-talaso-terapia

2X1 sarreran ➔ TALASO ZIRKUITUA

%10 beherapena ➔ ENTRENAMENDU PERTSONALA

%10 beherapena* ➔ Lehiaketa-osteko suspertzea uretan (banaka edo taldean)

Saioa itsasoko urez betetako igerilekuan. Saio horretan suspertze-eriketak, luzaketa dinamikoa, etab. egingo dira, terapeuta batek zuzenduta. Talde-saioak, prezio honetatik hasita: 20€/persona.

* Beherapena banakako saioaren tarifari aplikatu da.

Dena 15€ gatik soilik ➔ DIETETIKA ETA NUTRIZIOA

Lehiaketa aurreko eta ondorengo jarraibideak + Tanita (aztertu zure gorputzaren pisu, gantz, ura eta giharra)

- Baliozko eskeintza 2018ko urriaren 15etik azaroaren 30erarte
- Ez metagarria beste eskaintza batzuekin eta aplikagarri saioaren edo tarifa indibidualaren gainean.
- Aurkez iragarkia eta zenbaki karrera.

2X1 en la entrada ➔ CIRCUITO TALASO

10% descuento ➔ ENTRENAMIENTO PERSONAL

10% descuento* ➔ Recuperación Acuática Post-competición (individual o grupal)

Sesión en piscina de agua de mar dirigida por un terapeuta donde se realizan ejercicios de recuperación, estiramientos dinámicos, etc. Sesiones grupales a partir de 20€ por persona.

* Descuento aplicable sobre tarifa sesión individual.

todo por solo 15€ ➔ DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

Pautas pre y post competición + Tanita (analiza tu peso, grasa, agua y músculo de tu cuerpo)

- Oferta válida del 15/10 al 30/11 de 2018.
- No acumulable con otras ofertas y aplicable sobre sesión o tarifa individual.
- Presentando el anuncio y dorsal carrera.

AUPA ARIN !!!!!!! ZORIONAK !!!!!!!!



DANIEL SOLIÑO

Arin, Behobia Txikiko maskotak, 4 urte betetzen ditu eta horregaitik, elkarrizketa bat egin genion urte hauetako esperientzia zuekin partekatu ahal izateko.

Aurten 4 urte betetzen dituzu baina ... jada zure 5. Behobia Txiki izango da aurtengoa... Nola baloratzen duzu zure ibilbidea?

Oso esperientzia polita izan da. Hasieran pixka bat lotsa ematen zidan hainbeste umeekin egoteak, ez nuen ezta bat ezagutzen eta egia esateko, ni baino askoz trebe eta arinagoak ikusten nituen denak. Baina oso ongi hartu ninduten lehenengo minututik eta orain lagun piloia dut. Izugarriko gogo handia daukat azaroaren 10ean berriro denak ikusteko.

Zure lana gustatzen al zaizu?

Baiiiii, primeran pasatzen dut nire lagun guztiekin! Pistako ateetatik ikusten ditudanean sartzen, emozio erraldoia sentitzen dut eta korrika joaten naiz ahalik eta gehienak nire beso tartean hartzeko. Oso egun polita da. Elkarrekin kirolak transmititzen dituen baloreak ikasi ditugu: esfortzua, gaitasuna, berdintasuna, errespetua eta gehienetan ere, lagunaren arteko lehiakortasun osasuntsua...Ez nuke nire lana inoiz ere aldatuko...

**Arin pentsatu al duzu noizbait... Ezagutu dituzun ume batzuk...
... Agian... Behobia Gaztean parte hartuko dutela?**

Noskiiii, ziur nago!!!! Nire lagun guztiak kirolzale peto-petoak dira eta badakit korri egiten jarraituko dutela. Gainera, korri egiteko sentsazioak ezagutu ondoren oso zaila izaten da bizitako xarma horretatik urruntzea.





Zein izan da momenturik hoberena..?

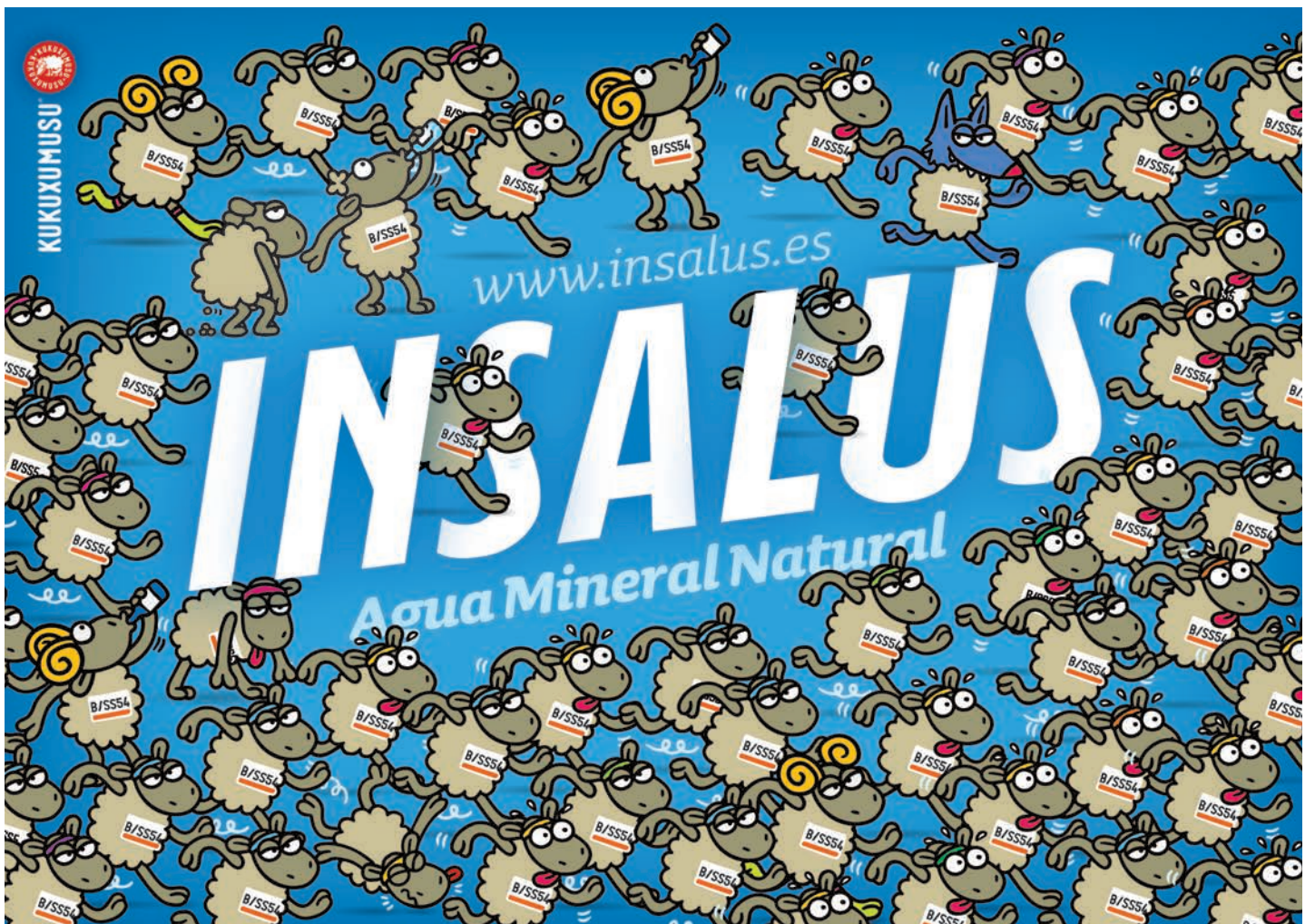
Dudarik gabe, nik gogoratzen ditudan momenturik hoberenak nire laguntxoen ondoan pasa ditudan dira, batez ere, beraien ondoan jartzen naizenean korri egiten, eskua helduta batzuetan, eta ematen duten pauso bakoitzean bakarrik ez daudela sentiarazten diedanean.

Urte hauetan lagunak izan dituzu aldamenean...

Bai...Baxi... ..Nafarroatik etorri zen nirekin egoteko... eta Gipu gertu gertu bizi denez... batzuetan agertu izan da. Eta horien gainetik, urtero ezagutzen eta berrikusten ditudan nire txikitxo guztiak. Izugarritzko poza ematen dit berriro pistan ikusten ditudanean aurreko urteko txiki guztiak. Eta laguntxo berriak ere, noski! Ezin duzu imajinatu nola maite nauten eta ze muxu pottolok ematen dizkidaten....

Eta.. Meriendari buruz... Zer esango zenuke Arin?

Eneeeeee, ze goxuaaa gure urteroko merienda!! Primeran sartzen zait beti hainbeste kirola egin ondoren. Zergatik ez zara animatzen? Zeuk ere, miatzatu egingo zenituzke hatzak gozoaren gozoz. Beraz, zure zain egingo naiz!



BSS

EUSKARALDIArekin

11 egun euskaraz

Izan ahobizi edo belarriprest

Azaroak 23 - abenduak 3

Zer da EUSKARALDIA 11 egun euskaraz?

- 11 egunez euskararen erabilera areagotzea eta euskaraz hitz egiteko espazio gehiago sortzea da asmoa.

- Norbanako bakoitzak erabakia hartuta, modu kolektiboan egingo dugun ariketa izango da.

- Gure eguneroko harremanetan ditugun hizkuntza ohiturak eta inertiak astintzeko, eta uste baino gehiagotan euskaraz komunikatzea posible dela frogatzeko egunak izango dira.

Parte hartzeko 2 aukera



Izen ematea irailaren 20an irekiko da
www.euskaraldia.eus



Ahobizi: "Ulertzen duenari euskaraz egiten diot, hark erdaraz erantzun arren. Eta ezezagunei lehen hitza, gutxienez, euskaraz egiten diet".

Belarriprest: "Egidazu euskaraz; nik erdaraz zein euskaraz erantzungo dizut".



Noiz? 2018ko azaroaren 23tik abenduaren 3ra.

Non? Euskal Herri osoan. Auzo, herri, elkarte, erakunde zein entitateetan.

Nor? Euskara ulertzeko gai diren 16 urtetik gorako herritarrak.

Nola egingo dugu?

Bakoitzak bere inguruan egitea da proposamena: lagunartean, familian, lantokian, etxean, eskolan, dendetan, kirol-kultur elkarteetan, mugimenduan...

Norberak aukeratuko du zein paper jokatu duen eta 11 egunetan zehar Ahobizi edo Belarriprest txapa eramango du soinean.

Auzoz auzo sortu diren euskara batzordeetan parte hartu dezakezu zure ekarpena egiteko.

Eman izena irailaren 20tik aurrera
www.euskaraldia.eus

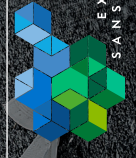
**DONOSTIAN
3herritarretik 2k
ULERTZEN DU
EUSKARAZ**

Eman izena irailaren
20tik aurrera
www.euskaraldia.eus



Mundu esotik 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.



EXPLORE
SAN SEBASTIAN
REGION



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



Oriaín
TURISMOA

www.sansebastianregion.com

IV CONCURSO #BSS MUNDUAN IV. LEHIAKETA

EGOITZ ALDANONDO

El concurso #bssmunduan comenzó hace 3 años y se ha convertido en un clásico de todos los veranos. La dinámica del concurso es sencilla, tiene pocas reglas. Las personas que quieren participar tan solo tienen que tomar una imagen en cualquier lugar del mundo vistiendo la camiseta de la Behobia y enviárnosla por email en el periodo establecido.

Este verano se ha celebrado la 4ª edición, convirtiéndose en la más exitosa de todas las celebradas hasta el momento. Hemos recibido hasta 116 fotos participantes de hasta 4 continentes. Entre tantas preciosas fotos el jurado tuvo el difícil trabajo de elegir 10 fotos, que fueron las que se sometieron a votación popular en Facebook, Twitter e Instagram. Tras el periodo de votación la foto más votada fue la de Alejandro García con su foto en Horta (Azores).

Zorional Alejandro!

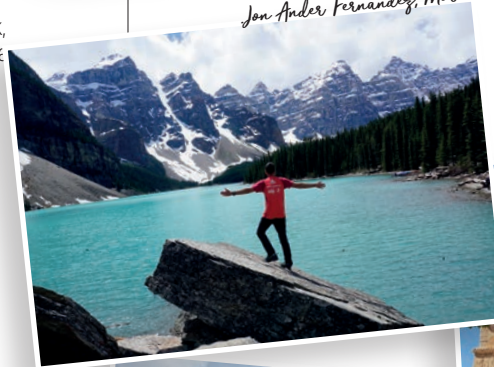
Orain dela 3 urte jarri zen martxan #bssmunduan lehiaketa, udarako klasiko bat bihurtu delarik. Lehiaketaren dinamika oso errea da, arau gutxiakoa, lehiaketan parte hartu nahi duen edonork, argazki bat atera behar du munduko edozein lekutan Behobiako kamixeta jantzita eta emailaz bidali ezarritako epean.

Udara hontan 4. edizioa ospatu genuen, orain arte ospatutako ditugunetatik arrakastatsuen izan zelarik, 116 argazki jaso genituen 4 kontinente ezberdinetan aterata. Epaimahiarentzat ez zen lan erraza izan horrenbeste argazki politen artean 10 finalistak aukeratzea. Azkenik, aukeratutako 10 argazki hoiak, Facebook, Twitter eta Instagramen jarri ziren jendeak bokatzeko. Bozkaketa epea amaitzean, boto gehien zuen argazkia, Hortan (Azores) Alejandro García ateratako argazkia suertatu zen irabazle.



Alejandro García, Horta (Azores)

Jon Ander Fernández, Moraine Lake (Canadá)



Paula Albitre, Iglesia Románica de San Miguel en San Esteban de Gormaz (Soria)



Carlos Ruano Ferraz, Pudong desde el Bund (Shanghai, China)



Julio Cabrera Garaizar, Roque Nublo (Gran Canaria)



Iluis Pérez Sánchez, Puente Cau Vang (Vietnam)



Verónica Cervera, Chateau D'Uze (Francia)



Xabier Beristain, Pedrafit de Jaca



Dani Balateu, Lacs de Tristaina (Andorra)



Xabier Sagues, Iael Lorea y Jon Urutia, Zhangjiajie (China)



**DESAFÍA TUS
LÍMITES**



POWERADE®



Behobia - San Sebastián

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

AHORA ES NUESTRO TURNO

En 1960, un grupo de familias preocupadas por la situación de sus hijos e hijas con discapacidad intelectual fundó ATZEGI, la asociación guipuzcoana a favor de estas personas.

Desde entonces, la asociación ha trabajado para mejorar su calidad de vida y la de sus familias, promoviendo un entorno amigable que facilite su participación social.

En esta carrera de fondo, las personas con discapacidad intelectual han dado grandes pasos para ser miembros activos de una sociedad que cada día es más inclusiva y han demostrado que tienen mucho que aportar si cuentan con las mismas oportunidades que el resto.

Un ejemplo claro de aportar a la sociedad es sin duda la colaboración que hace unos años se inició con la organización de la BSS, pues son las propias personas con discapacidad las encargadas de repartir las medallas a los y las deportistas que participan en la carrera.

**ADIMEN URRITASUNA
DUTEN PERTSONEN ETA
EUREN SENIDEEN BIZI
KALITATEA HOBETZEKO
EGITEN DUGU LAN.**



Campaña sensibilización 2018

Como cada año desde Atzegi en octubre lanzamos una nueva campaña de sensibilización. Este año, queriendo precisamente poner en valor e impulsar la labor de voluntariado que realizan las personas con discapacidad intelectual, bajo el lema "GURE TXANDA DA" (es nuestro turno).

GURE TXANDA DA

Ahora es nuestro turno. Es verdad que necesitamos ciertos apoyos, pero también tenemos muchas cosas que aportar. Sabemos mejor que nadie que con un poco de ayuda todo es mucho más fácil. Nos gusta estar donde nos necesitan y sentirnos útiles.

Estudiamos, trabajamos, hacemos deporte, disfrutamos de nuestro tiempo libre y también HACEMOS VOLUNTARIADO.

Y el día 11 de noviembre estaremos esperándote en la meta para felicitarte por tu carrera... Porque lo importante es participar.

Si formas parte de una entidad que necesite personas dispuestas a colaborar, llámanos.

¡¡Seguro que encontramos la forma de colaborar!!

¿Hacemos la prueba?

943 42 39 42



Más información en atzegi.eus/guretxandada



Elkartearen oinarria

2 198 familia

2 615 lkartearen oinarria

10 278 atzegizale

¿BUSCAS PERSONAS VOLUNTARIAS?

GURE TXANDA DA



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



ETORKIZUNA
ERAIKIZ
Construyendo el futuro
de Gipuzkoa.



kutxa
FUNDAZIOA

atzegi.eus/guretxandada



MÁS ALLÁ DE LA BEHOBIA

UNAI LOPETEGI

La organización de la carrera de la Behobia-San Sebastián para Atletas con Discapacidad es el mejor escaparate que tenemos en el Club KEMEN para hacer visible y normalizar la práctica del deporte adaptado. Esta carrera, que organizamos junto con el Club Fortuna, es una de las citas imprescindibles en el calendario anual del deporte adaptado.

Este año se disputará la XXXIV edición de la carrera para atletas con discapacidad en las modalidades de silla de ruedas, handbike, discapacidad visual y a pie.

Desde la primera participación anecdótica de cuatro osados en silla de ruedas en el año 1983 hasta la actualidad, la carrera ha cambiado mucho. En las últimas ediciones, han participado más de cien atletas, entre los cuales hemos contado con medallistas paralímpicos y atletas de diferentes partes del mundo (Venezuela, Suiza, Francia, Portugal,...) habiéndose convertido la Behobia-SS en un punto de encuentro para muchos de los atletas con discapacidad.

Pero lo que más nos enorgullece es la valoración

positiva que nos transmiten los atletas que participan en la carrera.

Nos cuentan que no es habitual correr en pruebas con tanta participación y afluencia de público, que anima durante todo el recorrido. Destacan la cuidada acogida que se les ofrece desde el club KEMEN y el apoyo que reciben durante la carrera y en toda su estancia.

EN LAS ÚLTIMAS EDICIONES, LA BSS SE HA CONVERTIDO EN UN PUNTO DE ENCUENTRO PARA MUCHOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD

El club establece una oficina en el hotel donde se alojan los participantes y se ocupa de acompañar a los atletas en todo momento. Se encarga de la acogida y apoyo en el hotel, de los traslados en autobús hasta la salida y de la recogida en meta para volver al hotel. Todo esto con la colaboración de aproximadamente 200 voluntarios que participan en diferentes labores.

Pero este evento no es más que la punta del iceberg de todas las actividades que realizamos a lo largo del año.

En KEMEN se pueden practicar diferentes actividades deportivas: atletismo, ciclismo, tiro olímpico, golf, boccia, slalom, montaña, etc. Estas disciplinas se pueden practicar de manera recreativa o a nivel de competición.

Realizamos cursos y disponemos de material adaptado para que las personas con discapacidad puedan practicar diferentes deportes.

También se realizan campañas de sensibilización con el lema "Siente y vive la discapacidad". En estas campañas los participantes realizan diferentes actividades para ponerse en el papel de las personas con discapacidad.



Fotografía: Miguel Cervero

KEMEN

CLUB DEPORTIVO KEMEN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD
KEMEN PERTSONA EZINDUEN KIROL KLUBA

www.kemen.org

Desde estas líneas queremos animar a toda la gente a que se acerque al deporte adaptado, ya sea como espectador o deportista. Si tienes algún tipo de discapacidad y te apetece practicar algún deporte, ven a KEMEN y te asesoraremos y te ayudaremos en la medida de lo posible para que encuentres el deporte que mejor se adapte a tus gustos, realidad y capacidades. También podrás disfrutar de las actividades sociales y salidas culturales que realizamos desde el club.

Todas estas actividades son posibles gracias a la ayuda de las personas voluntarias que día a día aportan su granito de arena y a las cuales estamos profundamente agradecidos. ¡Muchas gracias!



clubkemen



club_kemen

Colaboran con la BSS

ColaCao
energy

Coca-Cola

XENON
COMPUTER

teledonosti




Cafés
la Brasileña

Pasión
por el
café

www.cafeslabrasilena.es

Café Oficial de la Behobia-San Sebastián



MÁS DE
UNA DÉCADA
CORRIENDO
CONTIGO.

HAMARKADA BAT
BAINO GEHIAGO
ZUREKIN
KORRIKA EGITEN.

**SUPER
AMARA**

COLABORADOR DE - LAGUNTAILEA:





**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
de savoir pour la BSS**



**54 #BEHOBIASS
EGINEZ
ALDATU
MUNDUA**

EL DÍA BSS

CONSEJOS
e INFORMACIÓN
para que el día
de la carrera salga
TUDO BIEN

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



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



IMPORTANTE:

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

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 lleses 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 9 Y 10 DE NOVIEMBRE PUEDES DEJAR TU MOCHILA EN LA FERIA para recogerla directamente en llegada, en la Plaza Gipuzkoa una vez termines la carrera. Deja allí lo indispensable para cambiarte. Importante: **la feria es en FICOPA (Irún).**

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

Cómo 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 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 de la Carrera, 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 éstos estarán estacionados en la zona de Illunbe (cerca 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.

Te animamos encarecidamente a que te acerques a la salida andando una vez llegues en tren, ya que de esta forma ayudaremos a conseguir 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 las diferentes salidas habrá pantallas gigantes y música en toda la zona, así que tanto quienes están ya esperando en la recta de salida como quienes sigan en Behobia podrán calentar al son de la música.

En todo el recinto tendrás contenedores de ropa

STOP

Calienta en las zonas recomendadas

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 contáctanos si tienes dudas:

943 31 48 59

o a través de 

info@behobia-sansebastian.com

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



donde poder echar ese jersey o esa camiseta que te has puesto para calentar (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 a la salida y que en carrera tomes solo 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 móvil. 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. Piensa que detrás de ti llega más gente y ellos merecen tanto como tú la recompensa.

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

Para volver a casa, si has venido en autocar particular, ten en cuenta que estará aparcado en Ilumbe, cerca del estadio de Anoeta, donde además tienes unas cuantas instalaciones

deportivas para ducharte y cambiarte. Puedes acercarte andando o en los autobuses lanzadera gratuitos desde la Avda. de la Libertad, cerca de la zona de masajes y del avituallamiento extra, hasta Anoeta.

Aunque no es posible dar servicio de duchas a todos los corredores, podrás ducharte también en los polideportivos cercanos, Zuhaitzi, Manteo y en las 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:

Horario de premiación

BEHOBIA GAZTEA:	10:15h
SILLAS DE RUEDA Y HANDBIKE:	10:40h
ROLLERS:	11h
PREMIACIÓN ABSOLUTA:	12h
1 ^{ER} GIPUZKOANO/A y 1 ^{ER} VETERANO/A:	en cuanto lleguen ambos.

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

Zerbitzu Nagusiak

1

Lasterketa aurretik Antes de la carrera

- Urte guztian helbide elektronikoari eta telefonoari arreta.
- Mobilerrako aplikazioa, kokapen nagusien informazioarekin, partaideen irteera orduarekin erlazioa duten trenen ordutegiekin.
- Izen emateko on-line bidezko plataforma baja emateko aukera, inskripzioaren itzulera edo atzeratzea lesio batengatik. Baite ere izen ematearen titulartasun aldaketa on-line dohainik karrera bezperarte.
- Korrikalariaren poltsa 42 dendetan jasotzeko aukera
- **Korrikalariaren poltsa:** Adidas kamixeta, diseinu eta patronaje berezi batekin edizio bakoitzeko, aldizkaria, kateorrtzak, dortsala
- **Lasterketaren Azoka:** informazioa, trenaren txartelen salmenta, kontsigna aurreratua.

- Atención telefónica y al correo electrónico todo el año.
- Aplicación móvil con información de ubicaciones principales, horarios de tren relacionados con hora de salida del participante.
- Plataforma de inscripción on-line posibilidad de baja, devolución de inscripción o aplazamiento por lesión. Además, servicio de cambio de titularidad on-line gratuito desde el 13 de septiembre hasta la víspera de la carrera.
- Envío de bolsa de la carrera a 42 tiendas
- **Bolsa de la carrera:** camiseta Adidas con diseño y patronaje por edición, revista edición, impermeables y dorsal
- **Feria de la Carrera:** información, venta de billetes de tren, consigna adelantada.

2

Lasterketa eguna El día de la carrera

- Kontsigna aurreratua Gipuzkoa plazan eta Zuhaitzi kiroldegian
- **Garraio berezia irteerara:** trenak eta lantzaderak.



- Consigna adelantada en Plaza Gipuzkoa y polideportivo Zuhaitzi
- Transporte especial a la salida: dispositivo de trenes y lanzaderas

3

Irteera Salida

- Informazio puntua
- Komunak
- Kafea
- Kontsignak
- Iturriak
- Osasun asistentzia
- Denboren araberako irteera anitzen antolakuntza
- Animazio musikala eta Dj adituak
- Pantaila erraldoiak
- Arropa botatzeko edukiontzia



- Punto de información
- WC
- Café
- Consigna
- Grifos
- Asistencia sanitaria
- Organización de salidas múltiples por tiempos
- Animación musical y Djs especialistas
- Pantallas gigantes
- Contenedores de ropa

4

Ibilbidea Recorrido

- Zazpi anoa postua, horietako bi isotonikoarekin
- Puntu kilometrikoen señalizazioa
- Gurutze bideen mozketa, desbideratze señalztapena, kono ezarpena, Gaintxurizketako by-pass-a
- Osasun asistentzia
- Kronometrajea 5 kilometrora
- Animazio musikala



- Siete avituallamientos, dos de ellos con isotónico
- Señalización de puntos kilométricos
- Cortes de cruces, vallado, señalización de desvíos, coneados, by-pass de Gaintxurizketa...
- Asistencia sanitaria
- Cronometraje cada 5 km
- Animación musical

5

Helmuga Llegada

- Oroitzapenezko domina
- Banakako anoa postu solido eta likidoa
- Kontsigna
- Lantzadera autobusa
- Dutzatzeko zerbitzua (mugatua)
- Kronometrajea
- Animazio musikala eta Dj
- Argazkiak eta helmugaratze bideoa



- Medalla conmemorativa
- Avituallamiento líquido y sólido
- Consigna
- Autobús lanzadera
- Servicio de duchas (limitado)
- Cronometraje
- Animación musical y Dj
- Fotos y video de llegada

6

Lasterketa ondoren Después de la carrera

- Saillkapena denbora partzialekin eta 1979tik aurrerako datu base historikoa
- Diploma eta parte hartze ziurtagiria



- Clasificación con parciales y base de datos histórica desde 1979
- Diploma y certificado de participación

SALIDA BEHOBIA IRTEERA



Iteera Salida Départ	Inteerarako sarbidea Acceso recta salida Acc�s ligne départ	Koloretakoko dortsalak Color de dorsal Couleur du dossard	Poltsak Consigna Bagage	Poltsak Roller-ak Consigna Rollers Bagage Rollers	Medikua Médico M�decin	Autobusa Autobús Autocar	Informazioa Información Information			
Erreferentziak Referencias R�f�rences										
	Sillas / Grup. aulkiak	Roller	1-500	501-2000	2001-4500	4501-7000	7001-10000	10001-11700	11701-13400	13401-15100
	9:45	9:50	10:15	10:16	10:18	10:21	10:24	10:29	10:33	10:37
		9:30	9:00	9:00	9:05	9:05	9:10	9:10	9:15	9:15
			1h15	1h20	1h25	1h30	1h33	1h40	1h33	1h40

RECORRIDO IBILBIDEA

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

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

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

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

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

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

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

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

i **Mirakruz Gaina / Alto Miracruz**
 Giro oso ona Mirakruz Gaineko igoeran. Bukaera gogorra eta Donostiarantzko jaitsiera luzearen hasiera Ategorrieta hiribidetik.
 Mucha animación en la subida al Alto de Miracruz. Duro final de fuerte subida y comienzo de bajada recta por la Avenida de Ategorrieta, hacia San Sebastián.

j **Gros**
 Nafarroa Hiribidetik Zurriola 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.

Ure Agtia
 Power Side
 Janaria Sólido
 WC
 Kronometratzea Cronometraxe

DJ
 Txaranga
 Concierto / Kontzertu
 Pirata



NORMAS Y RECOMENDACIONES

NO
VE
DAD

MUY IMPORTANTE.

Será motivo de descalificación, eliminación del historial de la prueba y denegación de posteriores participaciones:

- Participar con el dorsal de una persona inscrita sin realizar el cambio de titularidad.
- Haber cedido el dorsal para fotocopiarlo y ser usado por otra persona en la carrera.
- Cualquier comportamiento grave hacia los demás participantes o miembros de la organización.

APARATOS/ARTILUGIOS RODADOS Y ACOMPAÑANTES No está permitida la utilización de ningún aparato o artilugio rodado durante la carrera a pie. Tampoco el acceso de menores acompañantes de participantes, o de mascotas, especialmente en la zona de llegada.

HORAS Y ZONAS DE SALIDA

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

Hay 19 grupos de corredores/as en la salida. La información sobre horarios de salida y ubicación de cada grupo está en la trasera del dorsal, en el apartado "salida" de la web y en las páginas 40-41 de esta revista. **Salir antes de la hora que figura en el dorsal será motivo de descalificación.** Por el contrario, puedes salir con un grupo posterior al que te corresponda (por ejemplo, para compartir carrera con personas inscritas con otro color de dorsal). Ten en cuenta que los grupos empiezan a moverse hasta media hora antes hacia la línea de salida.

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 de la carrera, 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 DE LA CARRERA (FICOBA): el viernes 9 de noviembre, de 12:00h a 21:00h., o el sábado 10, de 10:00h a 20:00h. 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. 1'8 (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.

RETIRADA OBLIGATORIA

En el km. 10, máximo 1:30h. desde la última salida. En el km. 15, en 2:05h. Quienes 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.

ARAUDIAK ETA GOMENDIOAK

OSO GARRANTZITSUA:

Lasterketatik kanporatzea, probako erregistroetatik kentzea, eta hurrengo urteetan parte hartzearen debetzea ekarriko du:

- [Izen aldaketa egin gabe] Beste norbaiten izenean dagoen dortsala batekin parte hartzeak
- Beste korrikalari batekin erabil dezan dortsala fotokopiatzeko uzteak
- Korrikalarietako edo antolakuntzetako edozein jarrera larrik.

IBILGAILUAK ETA LAGUNTAILEAK: Ezin da inolako ibilgailu edo tramankulu gurgildun erabili oinezko lasterketan. Debekatua dute sarbidea partaideen adin txikiko laguntzaileek edota maskotek, bereziki, helmuga inguruan.

IRTEERA ORDUAK ETA GUNEAK

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

Korrikalarien 19 irteera talde osatuta daude. Irteerako ordutegi eta kokapenen informazioa dortsalaren atzekaldean, webguneko "Irteera"n atalean eta aldizkarian 40-41 orrialdeetan adierazita dago. **Dortsalean ageri den orduaren aurretik ateratzen dena lasterketatik kanporatua izango da.** Aitzitik, zure irteeraren ordua baina beranduago duen irteera talde batekin (adibidez beste lagunekin joateko) posible da. Kontuan hartu ordu erdi lehenago gutxi gora behera hasten direla taldeak irteerantz mugitzen.

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, nork bere poltsa berreskuratzeko dortsala aurkeztu beharko du.

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

POLTSA UZTEKO PUNTUAK HAUEK DIRA:

KONTSIGNA AURRERATUA:

KORRIKALARIAREN FERIA (FICOPA): azaroaren 9ean, ostiralean, 12:00etatik 21:00etara, edo azaroaren 10an, 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 ordura. 15. Km, 2:05 ordura. 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 ZAINTEZA

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

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

GOMENDIOAK

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



NORMES ET CONSEILS

TRÈS IMPORTANT:

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

- La participation à la course avec le dossard d'une personne déjà inscrite sans effectuer le changement de titulaire
- Le prêt du dossard pour en faire une photocopie utilisée par un autre coureur dans la course.
- Tous comportements agressifs vers les participants ou les membres de l'organisation.

APPAREILS OU OBJETS ROULANTS, ACCOMPAGNANTS: L'utilisation de tout appareil ou objet roulant n'est pas autorisée dans la course à pied. De plus, il est interdit aux participants de se faire accompagner sur le parcours par des personnes mineures ou toute autre mascotte et plus spécialement sur la zone d'arrivée.

HEURES ET ZONES DE DÉPART

- **ATHLÈTES EN FAUTEUIL ROULANT ET HANDBIKES : 9:45h**
- **ROLLERS : 9:50h**
- **COUREURS/EUSES : 10:15h**

Il y a 19 groupes de coureurs au départ. L'information sur les horaires de départ de chaque groupe est sur l'arrière du dossard. **Partir avant l'heure indiquée est motif de disqualification.** Par contre, vous pouvez vous placer dans un autre groupe derrière le groupe qui vous correspond (par exemple, pour courir avec un ami/e portant un autre couleur de dossard). Tenez compte du fait que les groupes commencent se déplacer jusqu'à une demie heure avant vers la ligne de départ.

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

SALON DU RUNNING (FICOBA): le Vendredi 9 novembre, de 12:00h à 21:00h, et samedi 10, de 10:00h à 20:00h. Les poches seront dans la consigne de la Place Gipuzkoa (arrivée) le jour de la course.

JOUR DE LA COURSE: À la Plaza Gipuzkoa (la même place où vous devrez retirer la poche après la course) et au Complexe Sportif ZUHAIZTI (à côté de RENFE) à partir 7:30h du matin.

CONSIGNE DÉPART (BEHOBIE): Dans les camions de Transports SAN JOSE & LOPEZ, stationnés près du départ, jusqu'à 9:40h. 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 1,8 (WC) ; km5,8 ; km9,5 (eau+isotonique) ; km11,9 (WC), km 14 (eau+isotonique+solide) 15,5 (WC), km17,8 et à l'arrivée. Points Assistance Médicale fixes, km0, km8, km10, km14, km16, km18, km19'5 et km20.

FIN DU CONTRÔLE

2:45h à partir de votre départ.

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**
- **RAVITAILLEMENT liquide et solide**
- **RETRAIT DES SACS PERSONNELS**
- **MASSAGES:** à la Place Okendo (100 m. de la Place de Gipuzkoa).
- **RAVITAILLEMENT EXTRA :** À 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' Avenida de la Libertad 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 30.000 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

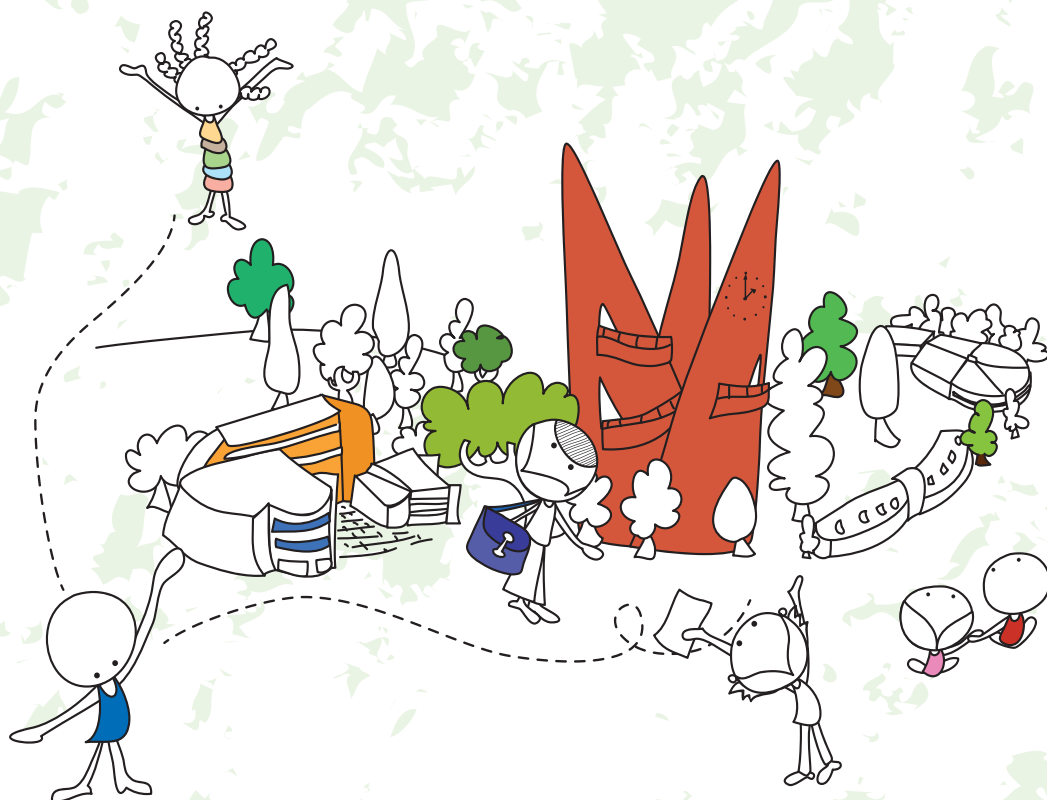
1. Le Club Sportif Fortuna recommande aux futurs participants de passer une visite médicale. Sur le site behobia-sansebastian.com vous trouverez des conseils d'ordre médical, intéressants pour une préparation physique correcte.
2. Le service qui assure le transport et le retrait des effets personnels 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 la 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.

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





¿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

LA OTRA #BEHOBIASS

JOANES MURUA



DÍAS HOR. MIN.
41 15 07

La **#BehobiaSS** es mucho más que una carrera. Es uno de los acontecimientos deportivos de mayor participación en la región. Es la gran fiesta del deporte en Gipuzkoa. La agenda rebosa de actividad el segundo fin de semana de noviembre con la Feria de la Carrera, la Behobia Txiki, la Behobia Gaztea y el evento estrella: la carrera del domingo. Es un ejemplo de participación ciudadana y colaboración interinstitucional. Moviliza a más de 1.700 personas voluntarias, que participan tanto a título individual como formando parte de grupos, asociaciones o clubes. Miles de espectadores arrojan a los cerca de 30.000 participantes en las diferentes modalidades. Cuenta

EN LA TRASTIENDA DE LA #BEHOBIASS TRABAJA DURO DURANTE TODO EL AÑO UN EQUIPO DE PERSONAS QUE SON UN EJEMPLO DE DEDICACIÓN Y ESPÍRITU DE SUPERACIÓN.



con el apoyo coordinado de Diputación, ayuntamientos, guardias municipales, Ertzaintza, DYA, Cruz Roja, Osakidetza, autoridades de transporte y un largo etc.

Detrás de este acontecimiento, hay un club deportivo, el Fortuna, que se encarga de mantener la maquinaria engrasada y de que todas las piezas engranen a la perfección. En la trastienda de la **#BehobiaSS**, trabaja duro durante todo el año un equipo de personas que son un ejemplo de

dedicación y espíritu de superación. Empeñados en mejorar cada año el anterior, en ofrecer el mejor servicio a los corredores, en organizar el evento más emocionante para los espectadores y en proporcionar un formidable escaparate de Donostia y Gipuzkoa abierto al mundo. Es ahí donde se corre la otra **#BehobiaSS**; la más larga.

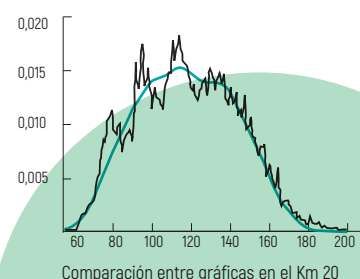
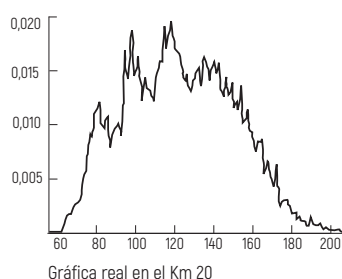
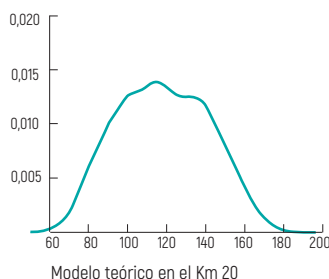
Con esta edición llevo ya 11 años colaborando, y personalmente resulta una experiencia muy especial. Recuerdo aquella primavera del 2007 en la que mantuve mi primera reunión con los coordinadores (Iñigo Etxeberria y Fernando Ibarreta) a los que propuse un enfoque inusual basado en hacer un estudio logístico integral de la carrera compuesto por simulaciones de flujos de corredores, modelización y aplicación de teoría de colas... con la posterior extrapolación de los resultados al diseño logístico del evento. Ellos tenían muy clara la visión: responder con calidad a la creciente demanda de corredores. Y confiaron en las propuestas de un joven ingeniero que poco conocía del mundo de la organización de eventos deportivos y que dibujaba sobre la pizarra modelos ingenieriles analíticos sobre aspectos de la carrera que durante años se habían trabajado mediante la experiencia y la intuición. El reto de prácticamente doblar la participación en 5 años era grande; había llegado el momento de pasar de los "creemos que" a "los datos nos dicen que". Supuso un importante cambio de paradigma que el equipo coordinador gestionó con acierto.

Desde aquel estudio inicial en el que planteamos el reto de dimensionar un dispositivo integral (salida, recorrido y meta) que fuera capaz de ofrecer un servicio de calidad a 20.000 corredores, hasta el diseño actual del evento, se ha evolucionado mucho. Se ha consolidado un sistema de trabajo, que abarca todos los ámbitos de la organización, basado en la recopilación de datos, posterior análisis, planificación de mejoras e implantación final. Una dinámica que comienza tan pronto se apaga el cronómetro de meta de la última edición, con la recopilación de datos e informes de diferentes ámbitos: tiempos de paso de corredores, dispositivo sanitario, dispositivos de salida, recorrido y meta, informes de movilidad, etc. Todo ello proporciona la materia prima para definir nuevos objetivos y planes de acción para los siguientes 12 meses en los que el equipo técnico y colaboradores se aplican con todo su saber hacer. Los resultados son visibles y el buen hacer de la organización es ampliamente reconocido. Como ejemplo, el trabajo y el modelo organizativo han sido elogiados por la propia GöteborgsVarvet, la media maratón Europea más importante, con la que se han mantenido varios intercambios de experiencias muy fructíferas.

Sin embargo, el trabajo de trastienda, la otra **#BehobiaSS** que acabo de resumir y de la que tan poco se conoce de puertas afuera, es la que hace posible que, año tras año se celebre con éxito esta gran fiesta del deporte. Es un orgullo para mí formar parte de esa otra **#BehobiaSS**.

¡¡Gran trabajo, equipo@BSS_Fortuna, y mucha suerte en esta 54 edición!!

La BSS2017 en dos minutos: <http://youtu.be/PwdIK5UWNVs>
#BehobiaSS #running #gipuzkoakiroiak #masquecorrer



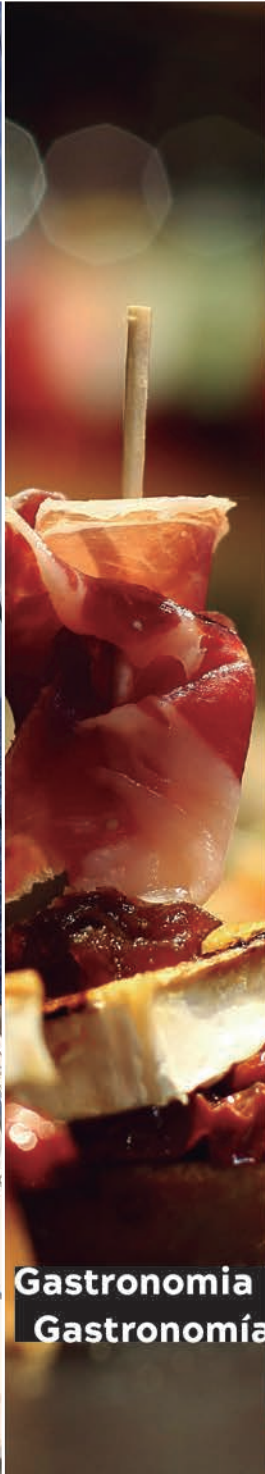
Hondarribia Irun

...ezagutu
kutunena ...recorre
los detalles

www.visithondarribiairun.eus



Nautika
Náutica



Gastronomía
Gastronomía



Natura
Naturaleza



Ondarea
Patrimonio



Historia



HONDARRIBIRO UDALA



Ayuntamiento

Udala

irun
www.irun.org



Bidasoa activa
Bidasoa bizirik

ARTÍCULO
CEDIDO POR
RUNNER'S
WORLD



Vueltas a la Redonda

POR ALBERTO HERNÁNDEZ



LOS INVISIBLES

Sin ellos el *boom* del running sería apenas un petardo en una calle desierta

Tengo por norma no quejarme en ninguna carrera. Jamás. Ni aunque se haya batido la plusmarca universal de ineficacia organizativa. Mi naturaleza peleona, habituada a la batalla dialéctica cuando el sinsentido se apodera del ambiente, se muestra comprensiva en estos casos. Primero porque le concedo al atletismo vocacional la importancia que tiene, muy relativa; en la parte media-baja de la lista de prioridades de cualquier persona con la cabeza mínimamente amueblada. Segundo porque pienso en ellos, los invisibles.

Esa raza que batalla durante meses para ofrecer al participante un espectáculo de pocas horas. Apuestan todo a una carta, sabiendo que la incertidumbre es el único juez. Hay decenas de agentes externos habilitados para hacer añicos su esfuerzo: un aguacero, un vendaval, un fallo humano, uno tecnológico... Viven sabiendo que el

error se magnifica y la excelencia, en comparación, apenas es ponderada. Temerosos de la tiranía de las redes sociales, de los que arrojan piedras y esconden manos, de los que denuncian sin decir éstos son mis nombres y mis apellidos, éste mi DNI.

Reflexiono si les merecerá la pena. Acostumbran a hacerlo gratis, por una bolsa con camiseta y un par de refrescos, en el mejor de los casos un puñadito de euros que apenas llegan a la categoría de simbólicos cuando les descuentan el metro o la gasolina. Algo en su interior les impulsa a madrugar en festivo para apostarse en un cruce, mover vallas, entregar dorsales o repartir avituallamiento. El día que decidan abandonarse al calor de las sábanas, la viabilidad económica del noventa por ciento (quizás me quede corto) de las carreras españolas va a ser un chiste de escuela de finanzas. Por eso me irrita comprobar cómo aguantan estoicos la mezquindad de los que creen que el precio de la inscripción da derecho al insulto, a dejarse el respeto en el guardarropa y hacer gala de una prepotencia digna del más sonoro de los sopapos. Ellos,

los voluntarios, sonrisa en ristre, siempre te dicen lo mismo. Que es normal, que ahora somos muchos más, que lógicamente el número de energúmenos ha crecido, como en cualquier ámbito de la vida en el que se reúna un buen puñado de congéneres. Y claro, no queda otra que aceptar pulpo...

Con los organizadores, tres cuartos de lo mismo. El personal echa la cuenta fácil (a tanto el dorsal) y salen unos números de impresión. Como si el cronometraje, la megafonía, las estructuras... fueran gratis. Ah, perdón, la publicidad; siento decirles que cada logo del arco de salida no se traduce en miles de euros. A menudo el organizador y el voluntario comparten remuneración, es decir, poca cosa. Lo hacen por amor a los colores, son miembros de un club o agrupación de cualquier tipo y sacan tiempo de donde no lo hay por la satisfacción personal de ver cómo otros nos divertimos cuando ellos se parten el lomo.

Es cierto, también hay empresas -algunas de tamaño considerable- en este ramo. Ganan dinero, lógico y lícito, aunque la palabra lucro, pronunciada con la boca tan abierta como lo hacen los críticos, se antoja un tanto exagerada. Ofrecer un servicio profesional implica trabajar con personal cualificado, que normalmente recibe un salario razonable. Una logística, unos gastos... Vamos, que en los más de veinte años que llevo en esto aún no he conocido a un organizador de carreras millonario. Los que lo son hicieron fortuna en otros menesteres; y no pocos han dilapidado una parte al ser infectados por el veneno de las zapatillas. Si dividiesen beneficios entre minutos invertidos, el desasosiego se apoderaría de todos ellos.

Así que, cuando me acerco a sudar de manera reglada y algo no sale como esperaba, procuro alterarme lo mínimo. Respiro hondo y me acuerdo de esa gente movida por la pasión que ha tejido una red infinita de puntos donde poner a prueba la tenacidad de nuestras piernas. Esa gente a la que las matemáticas no dan la razón. Locos sin los que esta maravilla habría sido imposible. **AW**

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

"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.

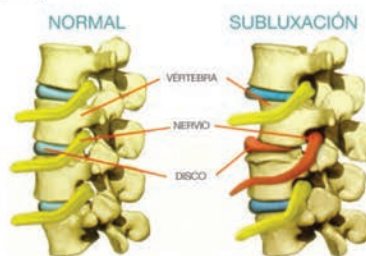
Los deportes y la quiropráctica van de la mano. Los deportistas están siempre buscando cómo hacer que sus músculos y articulaciones rindan lo mejor posible. La quiropráctica hace que tu sistema nervioso funcione a su máximo potencial, desatando el verdadero atleta que hay en ti y haciendo que alcances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



ORMA

INFRAESTRUCTURAS PARA EVENTOS



¿VAMOS AL 50/50/25?

EQUIPO ORGANIZADOR DE LA BSS

EL RETO 50/50/25 TIENE COMO OBJETIVO CONSEGUIR QUE EL 50% DE LA PARTICIPACIÓN EN LA BSS 2025 SEAN MUJERES.



En esta edición 54 el equipo del Club Deportivo Fortuna, organizador de la Behobia-San Sebastián, se ha planteado preguntas como: ¿Por qué la carrera no es paritaria como lo son en otras partes del mundo occidental? **El Club Fortuna es consciente de que detrás de esa realidad hay muchos factores personales, organizativos y sobre todo sociales**, que hacen que las chicas entre 12 y 14 años abandonen la práctica del deporte de forma masiva o **que las mujeres adultas no participen de una forma igualitaria**. Sabemos que el Club es parte de un ámbito, el deporte, que es androcéntrico y que dificulta a las mujeres la práctica deportiva, incluso recreativa, no profesional y no competitiva, como es la mayoría de las actividades deportivas que desde el club se fomentan.

Por eso en esta edición 54 el C.D. Fortuna se ha planteado un reto aparentemente numérico - el 50/50/25-, que tiene un objetivo muy específico: conseguir que el 50% de la participación de la Behobia -San Sebastián adulta sea de mujeres en el año 2025. **50/50/25 es una clave mágica que empujará al Club a buscar posibilidades de concienciación y de cambio para que tanto la Behobia-San Sebastián como el propio Club sean espacios menos masculinizados y androcéntricos**. En esta edición 2018 se dará el pistoletazo de salida a este ilusionante proyecto que nos introducirá en un proceso de siete años de concienciación,

reflexión crítica, aprendizaje y acción lúdica-creativa, que hará posible que el Club y la comunidad Behobia-San Sebastián (voluntariado, entidades patrocinadoras y colaboradoras, instituciones, y sobre todo corredores y corredoras) profundicen sobre la desigualdad social de las mujeres en el ámbito deportivo. Sin duda este año 2018, con sus mareas moradas, es un gran momento para dar este paso de inflexión y transformación del mundo, como reza el eslogan de este año: **#BehobiaSS eginez mundua aldatu (Cambia el mundo corriendo la Behobia)**.

El Club Deportivo Fortuna tiene claro que, aunque la Behobia-San Sebastián es una carrera mixta donde niños, niñas, jóvenes, hombres y mujeres pueden participar a la vez en las distintas modalidades, algo ocurre para que a partir de la adolescencia la participación baje drásticamente, aunque no haya una prohibición explícita. Todo parece indicar que detrás de esa bajada **existe una discriminación clara y estereotipos muy potentes**, alrededor de lo que chicas y chicos,

Colaboran con la BSS





hombres y mujeres deben ser, **que hacen que esto ocurra privando a muchas chicas y mujeres de la buena salud que supone el ejercicio y la práctica deportiva.** Por ello desde ahora y hasta el final del proyecto en 2025, el Club Deportivo Fortuna, la carrera y sus entidades organizadoras asumen el compromiso de mirar hacia dentro y comprender y construir un espacio que impulse la paridad desde la toma de conciencia, con un programa de acción para el cambio. Y esto pasa por la necesidad de trabajar conceptos y temas que se han normalizado y que impiden la igualdad real de las mujeres en el deporte. Así, en siete etapas y a través de siete temáticas que se harán coincidir con las ediciones que quedan hasta 2025, **se activará un proceso donde aprenderemos sobre el impacto que tiene en nuestra salud el uso del tiempo libre, nuestra percepción binaria del cuerpo y la sexualidad,**



la heteronormatividad, nuestros conceptos de competitividad y juego, o las propias estructuras e instituciones deportivas públicas y/o privadas, como es el propio Club.

La Behobia-San Sebastián ya ha tomado posición con este compromiso. ¿Y tú? ¿Vas a asumir el tuyo?



Mas información sobre el proyecto 50/50/25.



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



TXINGUDIKO ZERBITZUAK
SERVICIOS DE TXINGUDI



CORRE EN ROSA

LUCÍA GONZÁLEZ

Madrid y alrededores y algunas de ellas se han atrevido a correr la Media Maratón de Madrid e incluso un grupo de 6 pacientes corrió en noviembre de 2017 el maratón de NY.

Desde el punto de vista físico, la Fundación también ofrece **"Tiro con Arco"**, un proyecto en el que El Club de Arqueros de Pozuelo de Alarcón se ofrece para entrenar a las pacientes en una disciplina que beneficia a mujeres con linfadenectomía axilar por cáncer de mama en la prevención del linfedema. Muchas de las pacientes que han participado ya están federadas y compitiendo. Por otro lado, en este último año hemos ofrecido talleres de esgrima y de danza.

En el ámbito emocional e intelectual la Fundación "La Vida en Rosa" ofrece los proyectos **"Piensa en Rosa"** (#PiensaenRosa) y **"Crea en Rosa"** (#CreaenRosa), orientados a ofrecer soporte cultural e intelectual a nuestras pacientes.

En el último año se han organizado visitas personalizadas a Museos, con talleres complementarios para un mejor entendimiento y disfrute del arte en todas sus vertientes, visitas a exposiciones temporales y talleres de cocina.

En el próximo año la Fundación "La Vida en Rosa" quiere mantener sus proyectos de ejercicio ("running", Tiro con Arco) y ampliar a más disciplinas, como "Marcha Nórdica", Yoga y Pilates. A los programas de "Piensa en Rosa" y "Crea en Rosa" se unirá un proyecto de soporte psicológico para mujeres con cáncer, con terapias de grupo e individualizadas.

El estandarte de nuestra Fundación es y será siempre "Corre en Rosa", representado por un grupo de mujeres

luchadoras que han demostrado, en los últimos 3 años, que se puede correr con cáncer, se puede correr con quimioterapia, con radioterapia y que nadie tiene ya que correr por las pacientes, sino que son ellas las que corren por y para sí mismas. Este espíritu nos ha llevado a la mitica

carrera Behobia-San Sebastián, que afrontamos con ilusión y orgullo. Queremos agradecer a la organización su invitación y su apuesta por el deporte femenino y en particular por ofrecer esta oportunidad a un grupo de mujeres que pueden ser un ejemplo y un apoyo para muchas otras que estén pasando por su situación y que quieran unirse a nuestro movimiento #CorreenRosa. ¡Bienvenidas todas ellas!

EL ESTANDARTE DE NUESTRA FUNDACIÓN ES Y SERÁ SIEMPRE "CORRE EN ROSA", REPRESENTADO POR UN GRUPO DE MUJERES LUCHADORAS

La Fundación "La Vida en Rosa" creada por la oncóloga Lucía González Cortijo hace tres años, nació con el objetivo de ofrecer soporte físico, intelectual y emocional a todas las mujeres con cáncer.

El origen de la Fundación es **"Corre en Rosa"** (#CorreenRosa), un proyecto que arrancó en 2015 de la mano de la doctora y de Ramiro Matamoros, el mejor corredor popular de nuestro país, para entrenar a mujeres con cáncer, que ha sido galardonado en 2018 con el Premio Runner's al mejor proyecto solidario de "running".

En septiembre de 2015 un grupo pequeño de pacientes comenzó a entrenar semanalmente con Ramiro y sus "amarillos", inicialmente con el propósito de caminar y hacer algo de ejercicio. A partir de ese momento el grupo fue creciendo hasta alcanzar más de 200 pacientes, que corren felices, cada una en su nivel, evidenciando un importante beneficio físico y emocional para todas ellas. Las chicas de "Corre en Rosa" están invariablemente presentes en las carreras populares de

Colaboran con la BSS



REFRÉSCATE Y EMPIEZA ALGO GRANDE

#ESDEMOTIVADO





De izda a dcha:
 - Miren Sáez
 - Eva Esnaola
 - Alazne Mújica

El año pasado pudimos anunciar con mucha alegría que rompíamos una barrera invisible o no percibida antes. Por primera vez en los ocho años de existencia de liebres en la carrera, cuatro mujeres formarían parte del grupo de veintidós liebres que marcan ritmo, aconsejan y acompañan lo largo del recorrido de la Behobia-San Sebastián a todo participante que lo desee.

Este año además nos alegra poder anunciar que ampliamos este servicio y que contaremos con siete liebres más, veintinueve en total, y que todas las incorporaciones son de mujeres corredoras, por lo que en esta edición contaremos con trece liebres mujeres, lo que supone que serán casi la mitad, pero no sólo eso, sino que serán de un nivel excelente, puesto que varias de ellas (Nere Arregi, Eva Esnaola, Alazne Mujika e Idoia Esnaola) ya forman parte del club de los 100 Kilómetros, y Eneritz Sein, aunque no ha hecho los 100 km, sí tiene en su curriculum un Ironman.



MÁS MUJERES LIEBRES

IÑIGO ETXEBERRIA

**EN ESTA EDICIÓN
 CONTAREMOS CON TRECE
 MUJERES LIEBRE, DE UN
 NIVEL EXCELENTE.**


Debemos señalar que, al igual que la iniciativa del año pasado, la de este surge del propio grupo de liebres, todas voluntarias, por lo que queda patente que las aportaciones de la sociedad hacen posibles los cambios. En una prueba mixta este tipo de acciones deben fundamentar nuestra forma de ver las cosas de ahora en adelante, reaprender, replantear y generar espacios, oportunidades, referentes desde el espacio de cada una/o para llegar a cambios más generales y profundos.

Muchas gracias a:

- Lurdes Oiarzabal
- Ana Cruz Oyarzabal
- Nere Arregi Sagasta
- Tanit Pérez de Leceta
- Alazne Mujika Alberdi
- Eva Esnaola Agesta
- Nerea Hermo Mujica
- Paqui López Piris
- Aloña Ancin
- Eneritz Sein
- Nerea García Maiztegi
- Rosi Calles
- Idoia Esnaola

**"APOYANDO
 A LA BEHOBIA - SAN SEBASTIÁN"**





DENA
ERRAZAGOA DA
HURBIL BAZAUDE

TODO ES MÁS
FÁCIL SI ESTÁS
CERCA



RURAL KUTXA

Por eso seguimos aquí,
con la confianza de siempre,
trabajando juntos para ayudarte
en tu operativa diaria o en tu
planificación de futuro.

LA BEHOBIA, EN FEMENINO

PAULA FERNÁNDEZ OCHOA

Fundadora de @VivircorRiendo

podan contagiarse de un estilo de vida sano de alguien no deportivamente profesional que combine trabajo y estudios con otras obligaciones cotidianas y actividades de ocio y entrenamientos y carreras, y **sentirse identificadas** con nosotras **animándose** a hacerlo también ellas también. Con el porcentaje equilibrado que consigamos estaremos enviando un mensaje muy positivo, extrapolable a todos los ámbitos de la vida: **los hombres y mujeres tenemos las mismas oportunidades reales.**

Y para conseguir este objetivo no podíamos tener mejor icono que **Kathrine Switzer**, que también será embajadora y nos visitará en la BSS. Toda una valiente leyenda del deporte femenino que rompió las reglas establecidas siendo la primera mujer que completó un maratón con dorsal (Boston, 1967), en beneficio de una sociedad más justa e inclusiva y reivindicando la igualdad de género. Su revolucionaria acción ayudó a que en 1972 se permitiera oficialmente participar a las mujeres en los 42 kilómetros y 195 metros. ¡Siento absoluta admiración por ella!

Además de la participación, se están implementando más medidas en cuestiones de igualdad como, por ejemplo, que la habituales "Feria y Bolsa del Corredor" pasen a denominarse

"Feria y Bolsa de la Carrera", y que se amplíe el cupo de **liebres femeninas** pasando de cuatro a trece (de las 29 existentes en total).

Voy a disfrutar muchísimo del **homenaje** que viviremos alrededor del evento. No haré entreno específico porque mi objetivo no es romper crono sino entregarme al 100% en la causa y aprovechar al máximo cada momento, con mi lema **"Que A Reír No Te Gane Nadie"** por bandera. Pero llegaré en forma. ¡Eso garantizado! Y tanto antes, como durante y después de la BSS podréis ir viendo cómo la preparo y cómo la vivo en mi canal de Instagram **@VivircorRiendo** y en mi web/blog **www.vivircorriendo.com**

Os animo a que **hagamos historia** poniendo nuestro granito de arena en el Proyecto, consiguiendo que la **BSS sea un referente** con cada vez **mayor participación femenina** hasta lograr una carrera paritaria en 2025 y con **un cambio en los hábitos sociales y en la visibilidad de las mujeres.** ¡Nos vemos el 11 de noviembre!

A partir de esta edición podemos decirlo bien alto. La BSS ha creado el **Proyecto 50/50/25** para conseguir por un lado **incrementar la participación femenina en esta prueba hasta alcanzar el 50% en el año 2025** y por otro **ser un referente** que contribuya a un cambio social en pro de la igualdad, motivando a todas las niñas y mujeres para que incluyamos el deporte en nuestro día a día y que participemos en este tipo de eventos. ¿Ambicioso? Sí, pero también tremendamente ilusionante y factible.

Cuando me propusieron participar en la carrera y ser **embajadora** de este proyecto, no lo dudé ni un instante y visualicé de nuevo el asfalto (pese a llevar tiempo corriendo prácticamente sólo montaña), como un reto de lo más apetecible con esta causa como aliciente.

La Behobia es una carrera muy especial, con casi 100 años de historia, en la que unos 30.000 corredores se calzan sus zapatillas y se cuelgan sus dorsales para disfrutar de un recorrido único, custodiado por **grupos de música** y una **multitud de afición y voluntarios** que nos acompañan, brindándonos todo el calor y ánimo del mundo. Se respira deporte, compañerismo, valores ... y para que así sea el club C.D.Fortuna se vuelca 100% en esta carrera. Tuve ocasión de correrla en 2015 y la disfruté muchísimo. En esta ocasión volveré a hacerlo con más ilusión, si cabe.

Me siento muy afortunada por encajar en esos **"modelos reales de mujeres"** que la Organización buscaba para que las jóvenes

CAMPOS

La mar de bueno
LA MAR DE FÁCIL



www.clubcampos.com





¡UNA MILLA MÁS PARA LA IGUALDAD!

FARAPI KOOP. ELKARTEA

Maud tiene 46 años y vive en Londres con su marido, dos hijos adolescentes y su perro. Se dedica a la edición de música clásica y en su tiempo libre toca y actúa con el violoncelo, violín y trombón. Empezó a correr a una edad tardía y solo hace cinco años que forma parte del club East London Runners. Corre cualquier distancia entre 60 metros y 100 kilómetros, o más, y su ambición a largo plazo es intentar realizar un decatón.

¿Por qué corres y por qué campo a través?

Corro por muchas razones. A veces me encanta correr en solitario y poder pensar en mis cosas, y en otras ocasiones me gusta correr con mis amistades. Me gusta ponerme a prueba –aunque soy consciente de que nunca seré una corredora rápida– y, para mí, hay pocas cosas mejores que sentir la emoción de poder mejorar tu marca personal (MMP). Me encanta correr rodeada de bellos paisajes, y participar en carreras es una buena manera de conocer nuevos lugares. Además, me gusta saber que estoy más en forma y tengo más fuerza ahora que tengo 40 y pico años, que cuando era más joven.

Correr campo a través es siempre un reto – la mayoría de las veces habrá colinas y barro, y a veces nieve y puede que hielo también-. Cuanto más duro es el trayecto, más satisfecha me siento. En el Reino Unido, el campo a través es sobre todo un deporte de clubs y me encanta representar a mi club.

SIEMPRE SE NECESITA UNA MILLA MÁS PARA LA IGUALDAD, COMO LO DEMUESTRA EL ACTIVISMO, LAS PALABRAS Y LAS CARRERAS DE MAUD HODSON.

¿Por qué crees que la igualdad entre hombres y mujeres es tan importante en carreras de campo a través?

Si hombres y mujeres corren las mismas distancias tanto en carretera como en pista, no tiene sentido aplicar diferentes normas para campo a través. En los Juegos Olímpicos hasta 1984, las mujeres no podían correr más de 1500 m; ahora esto ha cambiado, pero a las pruebas de campo a través aún no han llegado esos cambios. En el Reino Unido, a menudo las carreras para hombres son un 50% más largas, lo cual quiere decir que si los hombres corren una maratón, las mujeres sólo pueden correr 28K. Y eso no lo podemos permitir.

Esta desigualdad transmite un mensaje tóxico a corredoras jóvenes, sean chicos o chicas. Nuestras hijas deberían crecer creyendo que



ONE MORE MILE FOR EQUALITY!

Maud is 46 years old and lives in London with her husband, two teenage sons and her dog. She works in classical music publishing, and in her spare time performs on cello, violin and trombone. She started running quite late in life, and five years ago joined East London Runners. She will run any distance from 60 metres to 100 kilometres or more, and has ambitions to try decathlon one day.

Why do you run? and why cross country running?

I run for many reasons. Sometimes I love to go out by myself and be alone with my thoughts, at other times I like to run with my friends. I like to challenge myself - while I will never be a fast runner, the thrill of running a PB is one of the best feelings I know. And I love to run in beautiful scenery - entering races is a great way to see new places. And I like the fact that I am fitter and stronger now in my 40s than I ever was when I was younger.

Cross country is always a challenge - there will nearly always be hills and mud, sometimes snow and ice too. The tougher the course, the satisfying it is. In the UK, cross country is very much a club sport, and I love to represent my club.

Why do you think it is important the equality among men and women in cross country races?

Men and women race the same distances on the roads and on the track, so it makes no sense for it to be any different for cross country. Until 1984

THERE IS ALWAYS ONE MORE MILE TO RUN FOR EQUALITY AS MAUD HODSON SHOWS WITH HER ACTIVISM, WORDS AND PRACTICE OF RUNNING.

Colaboran con la BSS



pueden afrontar los mismos retos que los chicos, y no una versión edulcorada.

Y nuestros hijos tienen que crecer sabiendo que tienen que compartir el escenario deportivo en igualdad con las chicas. Normalmente la carrera senior masculina es el último evento del día, y es el más largo, y es difícil no considerarlo como el evento más importante.

Hemos avanzado algo, pero todavía queda mucho trabajo por hacer. En el Campeonato Mundial de Campo a Través de la IAAF, las distancias son iguales tanto para hombres como para mujeres, pero no sucede así en los Campeonatos Europeos. En el Reino Unido, las distancias son iguales en los Campeonatos Nacionales de Escocia, pero no en el caso de Inglaterra.

¿Qué opinas sobre el esfuerzo que realiza el Club Deportivo Fortuna por conseguir que un número mayor de mujeres se interesen por correr?

Creo que es una iniciativa genial que será beneficiosa tanto para las carreras como para la comunidad en general. Y la próxima generación de chicas podrán ver participar a sus madres, tías, etc. Ojalá eso inspire a más y más chicas a correr.

women didn't run more than 1500m at the Olympics, but while that has now changed, cross country remains stuck. In the UK, men's races are often 50% longer than women's - as if while the men ran a marathon, the women just ran 28K. We wouldn't stand for that.

The message that this inequality gives to young athletes is toxic, for both boys and girls. Our daughters should grow up believing that they can take on the same challenges as the boys, not a watered-down version. And our sons must grow up to share the sporting stage equally with the girls. Usually the senior men's race is the last event of the day, and the longest, so it is hard not to see it has the biggest event.

Some progress has been made, but it is patchy. The IAAF World Championships are equal distances for men and women, but the European Champs are not. In the UK, the Scottish Nationals Champs are equal, but the English are not.

What do you think about the effort of a Fortuna Sport Club that wants to get more women involved in running?

I think this a great initiative, that will benefit the race as well as the wider community. And the next generation of girls will see their mums, aunties etc. taking part, and hopefully they will be inspired to run too.

ERREMONTA

TRADIZIO IKUSGARRIA

Erremontea zestaz jokatzeko den euskal pelotaren modalitate-rik ikusgarrienetakoa da, teknikak eta pelotariek zestaz pelotari ematerakoan lortzen den abiadurak lehenasuna dutelarik.

ESPECTÁCULO Y TRADICIÓN

El remonte es una de las más espectaculares modalidades de pelota vasca con cesta, en la que prima la técnica y la gran velocidad con la que el pelotari golpea la pelota con su cesta.

ENTERTAINMENT AND TRADITION

Remonte is one of the most spectacular matches of Basque Pelota with basket where prevail the technique and the astonishing speed used by the player to hit the ball with his basket.

SPECTACLE ET TRADITION

Remonte est l'une des modalités des plus spectaculaires de Pelote Basque à la chistera où prédominent la technique et la grande vitesse à laquelle le joueur lance la pelote avec sa chistera.

JAI-ALAI PARTIDAK / MATCHES JAI-ALAI

Ostegun eta larunbat guztietan	16:00	Todos los jueves y sábados
Every thursdays and saturdays	16:00	Tous les jeudis et samedis

ERRESERBAK • RESERVAS
RESERVATIONS • RÉSERVATIONS

+34 943 551 023

www.galarreta-jaialai.com

ERREMONTA BIZIRIK!

galarreta JAI-ALAI

ORIAMENDI 2010



Grupo de Hondarribia



Grupo de Donostia

DANDO PASOS HACIA UNA CARRERA Y UNA SOCIEDAD PARITARIAS

ARANTZA ROJO

De Heuk Proba ezan (Pruébalo tú misma) en 2008 al proyecto 50/50/25, pasando por la sección femenina de atletismo. Un recorrido de 17 años.

El club Fortuna siempre ha tenido vocación atlética. Ya en 1916 colaboró en la creación de la Federación Atlética Guipuzcona y, además de la Behobia-San Sebastián, ha organizado a lo largo de la historia muchas otras pruebas atléticas.

Dentro del ámbito de la Behobia, y después de observar y analizar la participación de las mujeres en la prueba, en 2008 el Fortuna puso en marcha el proyecto Heuk Proba Ezan, con el objetivo de fomentar el deporte de participación entre las mujeres y con la intención de facilitar su acceso al running a través de entrenamientos guiados gratuitos.

Heuk proba ezan / Pruébalo tu misma

Para la puesta en práctica de acciones concretas, se recabó información sobre el tema a la organización del Medio Maratón de Göteborg (Suecia), ya que en la edición de 2009 las mujeres iban a representar el 29% del total de 45.000 atletas inscritos en ella. En el año 2000 la participación de mujeres en esa carrera fue del 17%, pero habían conseguido un ascenso paulatino del porcentaje a través una serie de acciones, tales como entrenamientos para mujeres.

En nuestro caso, tomando como modelo una iniciativa impulsada desde el ayuntamiento de Azpeitia que llevaba funcionando con gran éxito desde 2006, se estableció un modelo similar, invitando a sumarse a la iniciativa a otros ayuntamientos o concejalías de deporte y de igualdad.

En este primer proyecto tampoco nos movía el interés por incrementar la participación en la Behobia, sino que nos fijábamos como objetivo general el de promover la práctica deportiva entre las mujeres y el cambio de modelos en la sociedad, fomentando el modelo de mujer deportista.

El proyecto fue un éxito. Hubo grupos en Rentería, Zarautz, Tolosa, Hondarribia, Irun... Muchas mujeres tomaron parte en aquella primera experiencia, que a unas les sirvió para empezar a hacer otro tipo de actividad física diferente, a otras para recuperar un hábito que habían dejado por diversas razones y otras más para comenzar simplemente a hacer ejercicio al aire libre.

Se hizo una pequeña campaña publicitaria y una presentación del proyecto, con una rueda de prensa en la que se implicó también la Diputación Foral de Gipuzkoa, pero sobre todo lo que funcionó perfectamente fue el 'boca a oreja', y se fueron incorporando mujeres día a día. Un factor muy importante para ello fue la actitud y la motivación de las personas que guiaron y entrenaron a esos grupos.

La participación de las mujeres en pruebas atléticas evolucionó como se ve en la tabla de la página 63. Desde luego que nuestro proyecto no fue el

único impulso para este cambio, pero sí creemos que ayudó a ello.

Heuk Proba Ezan se mantuvo durante cuatro temporadas y en 2012 se dio un paso más, se reabrió la **sección de atletismo en el Club Deportivo Fortuna**, dando cabida a corredoras populares que quisieran dar un paso más y dando también la opción de que estas mujeres pudieran practicar el running con garantías y asesoramiento y ofreciéndoles los servicios que un club como el Fortuna podía facilitar.

Desde 2012 al 2018 han sido 223 las mujeres que en uno u otro momento han pertenecido a la sección, divididas en cuatro grupos de entrenamiento: Tolosa, Hondarribia, Irun y Donostia.

En cuanto a nuestra carrera, la evolución de la participación de las mujeres desde que tenemos el dato ha sido como sigue:

AÑO	TOTAL PARTICIPANTES	TOTAL MUJERES	%
1999	9.101	859	9,44
2000	8.801	969	11,01
2001	9.020	928	10,29
2002	9.925	1.078	10,86
2003	10.464	1.050	10,03
2004	11.502	1.378	11,98
2005	11.750	1.357	11,55
2006	12.509	1.663	13,29
2007	15.439	2.116	13,71
2008	13.824	1.962	14,19
2009	18.444	2.743	14,87
2010	20.809	3.116	14,97
2011	23.453	3.795	16,18
2012	25.581	4.557	17,81
2013	28.342	5.248	18,52
2014	29.892	6.092	20,38
2015	33.950	7.727	22,76
2016	31.276	7.111	22,74
2017	30.912	7.384	23,89

50/50/25

En 2018 nos hemos vuelto a comprometer con una causa que sigue mereciendo el esfuerzo. En nuestro ánimo sigue estando el impulsar o contribuir a un cambio social necesario: cambiar la tendencia de que las niñas y jóvenes abandonen la práctica deportiva tras la adolescencia.

A través de un proceso de reflexión crítica, aprendizaje y acción lúdica en torno a la igualdad, nos hemos fijado el ambicioso reto de llegar a una Behobia SS paritaria en 2025. Tenemos la convicción de que si las jóvenes tienen modelos reales los seguirán. Para eso las niñas y las jóvenes tienen que ver mujeres corriendo, entrenando y compitiendo. Si en la edición de 2025 el porcentaje de hombres y mujeres que cruzan la línea de meta fuera similar, querrá decir que hemos alcanzado una situación



Grupo de Irun

EN 2008 EL FORTUNA PUSO EN MARCHA EL PROYECTO HEUK PROBA EZAN, CON EL OBJETIVO DE FOMENTAR EL DEPORTE DE PARTICIPACIÓN ENTRE LAS MUJERES Y FACILITAR SU ACCESO AL RUNNING A TRAVÉS DE ENTRENAMIENTOS GUIADOS GRATUITOS.

simplemente normalizada: que tanto hombres como mujeres dedican su tiempo libre también al deporte. Con ese porcentaje se estará enviando un mensaje: en todos los ámbitos de la vida, en el profesional, en el familiar, en el deportivo, los hombres y las mujeres actúan igual cuando tienen las mismas oportunidades reales. Por eso hemos planteado un proceso estratégico articulado en un Plan de trabajo de 7 años con acciones concretas y diferenciadas para cada uno de ellos. Porque la verdadera intención del proyecto 50/50/25 es contribuir a ese cambio social necesario para que las mujeres practiquen y dediquen tiempo al deporte.

Si en el 2025, la participación femenina de la Behobia San Sebastián hubiese alcanzado la mitad de la cuota de inscripciones sería un gran éxito, porque tenemos la convicción de que la Behobia-San Sebastián puede convertirse en una toda una referencia para que las niñas, jóvenes y todas las mujeres en general hagan deporte a lo largo de toda su vida.

Pero si el trabajo que realicemos durante estos siete años que nos hemos marcado para llevarlo a cabo ayudase en algo **al cambio necesario para que las mujeres sean partícipes de este y otros eventos deportivos, tanto en participación como en organización, el éxito será rotundo.**

Participación de las mujeres en pruebas atléticas guipuzcoanas entre 2007 y 2011

CARRERA	AÑO 2007			AÑO 2008			AÑO 2009			AÑO 2010			AÑO 2011		
	Mujeres	Total	%	Mujeres	Total	%	Mujeres	Total	%	Mujeres	Total	%	Mujeres	Total	%
Memorial Josexto Imaz- Ordizia	109	929	11,7	138	1.049	13,2	121	990	12,2	133	1022	13,0	142	1.044	13,6
Cross Tres Playas - Donostia	314	1905	16,5	366	2.028	18,0	452	2.414	18,7	588	2.700	21,8	807	2.900	27,8
Carrera popular 15 km - Donostia	191	1870	10,2	278	2296	12,1	369	2.869	12,9	743	4.213	17,4	814	4.584	17,8
Medio Maratón de Donostia							326	2.223	14,7	434	2.679	16,2	430	2.529	17,0
San Silvestre Donostia	376	1625	23,1	372	1.727	21,5	465	2.000	23,3	630	2.500	25,2	787	3.000	26,2
Behobia-San Sebastián	1753	12719	13,8	1962	13.824	14,2	2.743	18.444	14,9	3116	20.809	15,0	3.795	23.453	16,2



PodologíaEuskadi.com

El Colegio Oficial de Podólogos de Euskadi cuida de tus pies en la carrera

¡SIGUE ESTOS CONSEJOS!

El running, si no se practica con cuidado y con unos conocimientos mínimos, es fácil que produzca alguna lesión, desde una leve como un tirón o esguince, hasta otras más serias como una fascitis plantar o la periostitis tibial.

- 1. Prevén lesiones.** Recuerda, es la misma distancia para todos los corredores, pero cada corredor tiene su propia carrera.
- 2. Haz un estudio personalizado de tu pisada y movimiento del pie en carrera.** Los podólogos especializados en deporte realizan estudios de pisada teniendo en cuenta la técnica propia de la disciplina del running y de lo que se denomina "el gesto deportivo" de cada individuo.
- 3. Acude a profesionales de la Podología.** Sigue el consejo de expertos conocedores de la biomecánica del pie y con experiencia en los diferentes gestos deportivos y su repercusión a la hora de preservar el equilibrio físico del practicante.
- 4. Elige el calzado adecuado.** En base a todo lo anterior podrás saber qué calzado es el adecuado para ti, así como si fuese necesaria la aplicación de un tratamiento. Uno de los errores más comunes es pensar que la calidad de las zapatillas se basa en el precio.



ÉPOCA DE CAMBIO

CARMEN DIEZ MINTEGI

La Behobia-San Sebastián nació en el año 1919, por lo que el próximo año celebraremos su centenario de existencia, aunque, como sabemos, será con su edición número 55, lo que significa que a lo largo de un siglo, la Behobia, por unos u otros motivos, dejó de celebrarse en muchas ocasiones.

La presente edición, la 54, hace el número 40 de su época moderna, que comenzó el 11 de noviembre de 1979 y que ha tenido presencia puntualmente, desde ese año, todos los segundos domingos de noviembre.

La Behobia moderna surgió en el contexto de los años de transición del franquismo, contexto que no sólo trajo nuevos aires políticos democráticos, sino toda una serie de libertades de reunión, asociación y ocupación de los espacios públicos. Así, paralelamente a las reivindicaciones políticas o feministas surgieron otras, como las deportivas, que quizás no tuvieron el mismo eco que aquéllas, pero que cambiaron las pautas en la manera de hacer ejercicio físico por parte de la población en general.

VER A LA GENTE CORRIENDO POR LAS CALLES, EN AQUEL ENTONCES, AÚN CAUSABA RISA A NO POCOS VIANDANTES

Un ejemplo que refleja ese cambio lo hemos encontrado en un artículo publicado en la revista *Zeruko ARGIA* el 20 de mayo de ese año 1979, firmado por Lurdes Auzmendi y Elixabete Garmendia. *Zeruko Argia* es una revista que, curiosamente, también nació en el año 1919 y que se ha venido publicando

semanalmente, exclusivamente en euskara, bajo el auspicio de la Orden de los Capuchinos, hasta el año 1980 en que pasó a manos de una cooperativa formada por las y los trabajadores. En la actualidad continúa publicándose bajo el nombre de *ARGIA*.

Nos ha llamado la atención el que una revista cuyos contenidos, en general, giraban en esos años en torno a temas políticos y culturales, publicara un número con una portada bajo el título *FOOTING*. En el artículo, las autoras recogían información de tres fuentes: las y los *korrikalaris* que recorrían las calles y parques de Donostia, la del doctor Mariano Arrazola y la de Joseba Elizondo, comerciante que regentaba una mítica tienda de deporte en la Avda. de la Libertad de Donostia y que desapareció hace ya algunos años.

En el artículo queda claro el contexto de cambio que supuso la celebración y aceptación popular del primer Maratón que se había organizado en Donostia el año anterior, así como en otros lugares del País Vasco y del Estado español. La muerte de un joven participante en uno celebrado en Santurce era un punto de reflexión en los comentarios del Dr. Arrazola, conocido tanto por su profesión como por ser un consumado deportista desde su juventud. Sus consejos giran sobre la necesidad de una preparación adecuada, tanto en los entrenamientos como en la alimentación, y hace una reflexión sobre el peligro de exponer



en esas pruebas a niños todavía muy jóvenes, aunque haciendo mucho hincapié en celebrar que el deporte se popularice y que se vea a la gente corriendo en chándal por las calles, algo que por aquel entonces aún causaba risa a no pocos viandantes.

Joseba Elizondo habla del tema de los chándales y de cómo habían aumentado las ventas de esa vestimenta en los últimos meses. Las autoras titulan el apartado haciendo referencia a que el *footing* es un deporte barato (*footing, deporte merkea*) y Elizondo señala que por 2.500 pesetas se podía comprar un equipo decente de chándal y zapatillas, aunque en los de marcas conocidas -y señala a Adidas- el equipo ya sube a unas 6.000 pesetas. Dice también Elizondo que, **“como muchas mujeres han empezado a hacer Jogging, han comenzado a llegar prendas más femeninas.”**

Las autoras del artículo hacen distintas entrevistas a personas que están entrenando, preguntando por qué han comenzado a entrenar, cómo se organizan, cómo prefieren hacerlo, si en solitario o en grupo, si por asfalto o por monte o en la playa... Algunos de los entrevistados hacen alusión a que **antes no se veían mujeres entrenando por las calles pero que ahora sí**. Una chica de 18 años a la que le preguntan dice que no, que no cree que nadie les mira de manera especial, aunque a renglón seguido señala que el día anterior una mujer mayor les dijo: *“¿Pero qué va a ser esto?”*.

Por supuesto, en las Behobias anteriores a la época moderna no corrieron mujeres, pero sí en la de 1979, que ganó Begoña Zuñiga. Por entonces la participación femenina era baja. No dispongo de los datos de aquellas primeras ediciones populares, pero sí de los de 20 años más tarde, en 1999, que era del 9%. Desde esa fecha ese porcentaje ha ido creciendo - hasta llegar al 24% de la edición de 2017- pero lo que realmente esperamos es que esa progresión aumente y que nuestros deseos del 50/50/25 puedan hacerse realidad.



B/SS [SAFE]
Behobia - San Sebastián

DOHAINIK DA
ES GRATIS
ÉS GRATIS
C'EST GRATUIT
IT'S FREE

**PROBA EZAZU BEHOBIAKO ERRITMO
SEGUURAK KALKULTZEKO APP-A:**
temperatura eta haizearen arabera,
aldapen arabera...

**PRUEBA LA APP DE CÁLCULO DE RITMOS
SEGUROS DE LA BSS:**
adapta tu ritmo de carrera en función de la
temperatura ambiente, el viento, las cuestas...

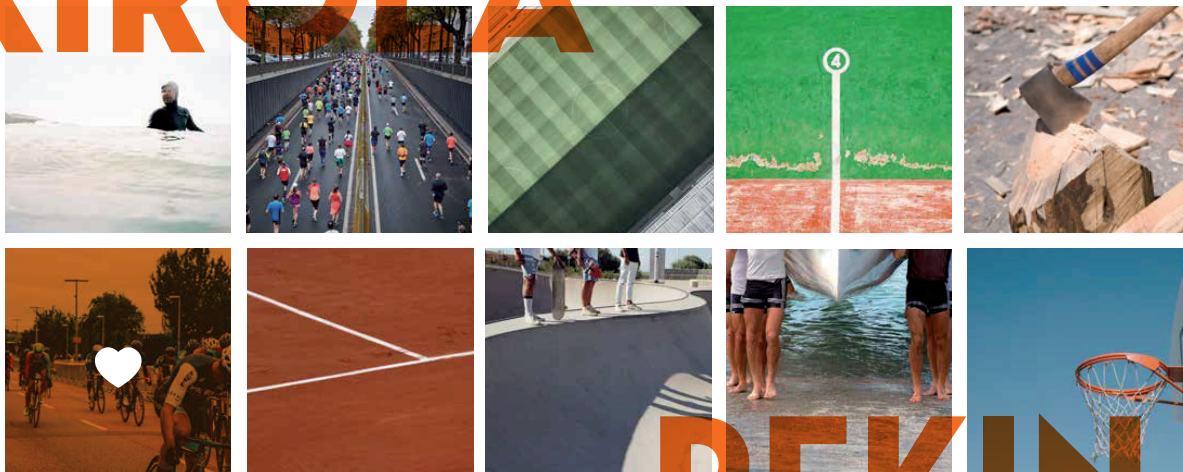
**PROVA L'APP DE CÀLCUL DE
RITMES ASSEGURANCES DE L'BSS:**
s'adapta teu ritme de carrera en
funció de la temperatura ambient,
el vent, les costes ...

**ESSAYEZ L'APPLICATION BSS SAFE
RHYTHMS CALCUL:**
adaptez votre rythme de course en
fonction de la température ambiante,
du vent, des pentes...

**TRY THE BSS SAFE PACE
CALCULATION APP:**
adapt your race pace according to
the ambient temperature, the
wind, the slopes ...



KIROILA



REKIN

Apoyamos el **deporte** en todos sus campos.



euskaltel

LA BEHOBIA EN CUATRO PALABRAS

JAVI GÜEMES

Coordinador de running de los centros Àccura
Técnico de running en Àccura Gavà-mar

Este será el décimo año en que Accura Running organiza el viaje a la BSS. Javi Güemes escribió esta crónica al terminar la edición del año pasado.

Luego de la Behobia y sin haber podido asimilar aún todas las sensaciones y momentos vividos, llegan los de Marketing de Àccura y, por puro desconocimiento de lo que dicen, solo se les ocurre pedirme una pequeña crónica de lo que ha sido el viaje y la carrera, como si fuera posible resumir en cuatro frases un fin de semana disfrutado al máximo.

Pues lo voy a hacer, y no en cuatro frases, sino en cuatro palabras, cuatro palabras que resumen el alma de esta carrera.

AMISTAD

esto que no entendería nunca participar en una carrera así sin querer compartirla con el grupo de amigos, con la familia o con la gente más cercana a mí con la que hablas, ríes, corres y sientes a diario. Las personas con las que compartes todas tus emociones.

ESFUERZO

no podemos olvidar que hay que llegar a San Sebastián en un recorrido de 20km, sinuoso, con tres grandes subidas, normalmente frío y húmedo y, muchas veces, acompañados de ráfagas de viento. Pero esto, que puede parecer algo incómodo y desagradable, se convierte en la Behobia en parte de su encanto gracias a la fuerza de un público que te empuja en todo momento a base de gritos, aplausos y ánimos continuos.

PÚBLICO

la verdadera alma de la carrera y que te acompaña a lo largo de todo el trazado, ayudándote con su energía y consiguiendo que alcances sin dificultad la meta. Su fuerza consigue suavizar todas las dificultades que encontramos. Hacer que las cuestas no sean tan empinadas, ni el camino tan largo.

Y, por último, la palabra que mejor define el espíritu de la carrera:

EMOCIÓN

porque EMOCIÓN es leer a Carles Castillejo en su cuenta de Instagram que, aún después de haber ganado las dos últimas ediciones de la Behobia y llevar 4 Olimpiadas a sus espaldas, aún se emociona al encarar la interminable línea de llegada, al sentir al público animándole, aplaudiéndole y gritándole hasta verle cruzar la meta.

Y siguiendo con atletas ganadores de la carrera, EMOCIÓN es leer a Jaume Leiva asegurando que, mientras sus piernas aguanten no dejará de venir a la Behobia para escuchar una y otra vez ¡Áupa Leiva!!! en miles de bocas, pero como a él, el público anima a todos los corredores y corredoras. EMOCIÓN es escuchar tu nombre cuando estás a punto de flojear.

Que atletas profesionales se emocionen de esta forma es la máxima expresión del ambiente generado por un público entregado, que disfruta de lo que ve y valora el esfuerzo de todos los corredores.

EMOCIÓN es sentir su calor, da igual si hace frío o calor, da igual si llueve



o no, da igual también que hayan pasado los primeros hace horas porque ellos esperaran hasta que el último corredor cruce la línea de meta.

EMOCIÓN es la sonrisa de los niños en la primera fila de espectadores ofreciéndote su manita para que se la choques al pasar. En ese momento somos héroes para ellos y, estoy seguro, estarán pensando, aquí estaré yo cuando sea mayor.

Después de nueve Behobias podría mencionar cientos de recuerdos de la carrera, pero en mi cabeza y en mi corazón hay uno que se repite año tras año y que lo espero incluso antes de llegar a él: el paso por el puente del Kursaal, a 500mts de meta; ahí, el camino se estrecha y no porque la calle lo sea sino porque el público se te echa encima casi al extremo de poder tocarte, en un empeño de animarte todavía más porque sabe que has llegado casi al final y quiere que le oigas y quiere que le sientas para que lo recuerdes y lo esperes un año después.

La Behobia- San Sebastián, 54 ediciones, 30.000 corredores y un millón de sensaciones vividas.

No quiero despedirme, ni cerrar el resumen de una carrera única sin mencionar las palabras de otro gran campeón, atleta profesional y, como no, ganador de la Behobia: Chema Martínez. Son unas palabras que leí hace 9 años en el "Mundo Deportivo" y que fueron las que me empujaron a empezar un viaje que a día de hoy parece no tener fin y que han convertido el viaje a San Sebastián para participar en la Behobia en el gran acontecimiento social de Àccura.

"... corre, lucha y sufre, pero tienes que saber reservar energía para poder disfrutar en el último kilómetro de todo lo que has hecho hasta ahora".

Formaban parte de la crónica de la Behobia- San Sebastián de 2008



ESTO ES TU DORSAL SOLIDARIO

El dorsal solidario de la Behobia-San Sebastián aporta recursos para los proyectos de la Fundación Maga, como la construcción de equipamientos destinados a las alumnas de la escuela de Lunsar, 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.



FUNDACIÓN
MAGA

MURIEL ★ ♡ WINES

www.fundacionmaga.com
www.murielwines.com



**¿VAS A PARTICIPAR
EN LA BEHOBIA?**
¡Corre con todas las
garantías!

Hazte un reconocimiento
médico antes del **10/11**
y entrarás en el sorteo de
3 Runnerbox.

<p>RECONOCIMIENTO MÉDICO DE COMPETICIÓN</p> <p>80€</p>
<p>RECONOCIMIENTO MÉDICO DE ÉLITE</p> <p>120€</p>

Precios de reconocimientos con descuentos aplicados hasta el 9/11/18

HASTA 30% de dto.
**PARA CORREDORES DE LA
B-SS Y CLIENTES DE IMQ**



1 **+** **1** **NOCHE**
INSCRIPCIÓN INDIVIDUAL NOCHE DE HOTEL PARA 2

SOLICITA TU RECONOCIMIENTO EN:
<https://contenidos.imq.es/imq-reconocimiento-medico>



PATROCINADOR OFICIAL



Hurtós
Empordà

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



www.fruiteshurtos.com



La energía oficial del deporte se suma por segundo año consecutivo a la carrera popular más destacada del calendario. La alianza entre la Behobia - San Sebastián y la energética EDP es sinónimo de fiesta deportiva. Y los corredores son quienes disfrutan de las importantes ventajas y promociones exclusivas de esta alianza.

Este año, EDP quiere que llenes tu vida de decisiones y que dejes atrás esas herencias que no están tan bien. Como ese kimono de kárate que heredaste y guardas en el trastero o esos patines en línea de tu hermana mayor que no te has ni probado. Porque la vida está llena de herencias y ha llegado el momento de que la llenes de tus propias decisiones, como decidir disfrutar del running en la Behobia - San Sebastián y recuperar el importe de tu dorsal con EDP. Y para ello solo tienes que tomar una decisión: elige la energía que quieres ser.

Recupera el importe de tu dorsal

Una de las ventajas que EDP pone a disposición de los corredores es la promoción para que recuperen el importe de la inscripción. Aquellos que cambien su contrato de energía a EDP recuperarán el importe de su dorsal y se beneficiarán de otras promociones exclusivas para corredores.

ELIGE LA ENERGÍA QUE QUIERES SER

EDP ENERGÍA

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

EDP es uno de los principales patrocinadores del calendario. Más de 200.000 personas participan en las más de 30 pruebas que apoya cada año. Entre ellas, pruebas como el EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & 1/2, el Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP y, por supuesto, la Behobia - San Sebastián.

#CarrerasEDP

- EDP Medio Maratón de Sevilla
- Media Maratón Ciudad de Málaga
- EDP Media Maratón de Zaragoza
- VIG-BAY EDP
- EDP Vitoria-Gasteiz Maratón Martín Fiz
- EDP Rock'n'Roll Madrid Maratón & 1/2
- EDP San Fermín Marathon
- EDP Bilbao Night Marathon
- Medio Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP
- EDP Medio Maratón de la Mujer de Madrid
- Behobia - San Sebastián
- EDP Media Maratón de Córdoba
- Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP

www.edpenergia.es

Comparte tu energía

La iniciativa de EDP que une a corredores con discapacidad visual grave con corredores guía, 'Comparte tu energía', suma ya más de 2.500 personas registradas en todo el mundo. Se trata de la primera plataforma web que une a estas personas. Cuenta con la colaboración de la ONCE y la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC).

En la Behobia-San Sebastián correrán varias parejas que se han unido a través de esta web, www.compartetuenergia.com. El 11 de noviembre demostrarán que no su energía no tiene límites y derribarán todas las barreras para alcanzar la meta.

La iniciativa está abierta a todas las personas que quieran sumarse. Tan solo es necesario registrarse en la web, rellenar el perfil y comenzar a buscar a aquellos corredores que mejor encajan en tiempos de carrera y zona de entrenamiento. Además, EDP entrega dorsales gratuitos a todas las parejas que se forman y corren las #CarrerasEDP.



B/SS
54

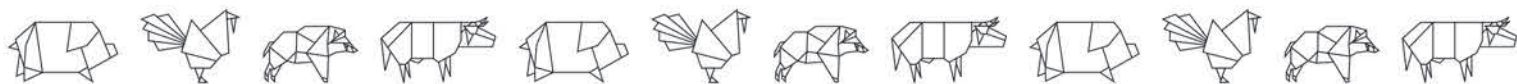
2018.11.11



*Reponemos fuerzas tras la Behobia-San Sebastián
con el mejor jamón.*

URKABE

Es de aquí. Es bueno



MÁS DE 5000 RUNNERS HAN PREPARADO LA BSS CON AcademyWin.com

EQUIPO RUNNEA

El reto no ha sido fácil: ser la plataforma de entrenamientos *online* de la Behobia San Sebastián. Pero los datos no pueden ser más satisfactorios. Más de cinco mil deportistas han preparado la prueba con los entrenamientos personalizados de runnea.com.

Este año, con la inscripción de la Behobia San Sebastián todos los participantes disponían de forma gratuita de una suscripción en <https://www.AcademyWin.com>, la web de entrenamientos personalizados de Runnea para preparar la carrera. En total más de 7.000 participantes se apuntaron al servicio y más de 5.000 han completado el plan.

Entrenamientos personalizados

El objetivo de AcademyWin tiene como fundamento principal priorizar la propia evolución del runner semana a semana. Pero no sólo eso, porque además del plan personalizado de entrenamiento la y los participantes de la Behobia San Sebastián han podido disfrutar de *masterclass* en vídeo de entrenadores cualificados, artículos sobre nutrición, lesiones deportivas, podcast que les acompañaban cuando salían a correr o foros con los que compartir experiencias personales con otros deportistas.

Cómo funciona Academy Win

La tecnología desarrollada por Runnea interpreta mediante algoritmos el método científico de entrenadores cualificados y evoluciona semana a semana hasta conseguir sacar el mejor rendimiento posible del deportista.

La plataforma ya cuenta con más de diez mil suscripciones. Academy Win no es solo un entrenador de running, ya que se están añadiendo nuevos programas: empezar a correr, estar en forma, perder peso, trail running, ultra trail... y próximamente triatlón, natación, ciclismo, mtb, yoga o fitness.

En Academy Win se desarrollan los planes de entrenamiento en función de un objetivo basado en la fecha de la prueba y no en una marca concreta, y siempre partiendo del estado de forma actual del deportista. Para ello, cuando el runner empieza a entrenar con AW lo primero que se le pide una prueba: conocer el tiempo que es capaz de realizar en la actualidad en una distancia determinada (5k, 10k, 21k,42k).

También se le pide su FCM (frecuencia cardiaca máxima). Son dos datos fundamentales para determinar lo mejor posible el estado de forma inicial del deportista. Estos datos, junto con la edad, los días de entrenamiento, el nivel de actividad o el peso, sirven para conocer el estado de forma inicial.

Desde ese punto de partida individual, y a través de planes totalmente personalizados y semanales, se busca lograr el mejor rendimiento para el



UN MÉTODO DE ENTRENAMIENTO ÚNICO EN EL QUE NO SE PROMETEN OBJETIVOS: SE CUMPLEN EN FUNCIÓN DE LA EVOLUCIÓN SEMANAL DEL RUNNER.

objetivo que se haya fijado.

Es por ello que nunca se garantiza una marca, puesto que cada persona evoluciona y se adapta al entrenamiento de una forma única y nunca es igual en diferentes individuos. **La premisa es que cada deportista tenga una preparación individualizada.** Si te decides a entrenar con Academy Win te garantizamos que mejorarás en tus prestaciones y entrenarás de una forma dirigida y totalmente individualizada. Tu plan va a ser único y exclusivo para ti, tus condiciones y tu evolución.

Planes semanales... y bien explicados

Los y las deportistas recibirán su plan semana a semana según sus características individuales. Estará compuesto de ejercicios de carrera (rodajes, series, cambios de ritmo...), fuerza, estiramientos, movilidad, etc. Eso sí, se necesita un pulsómetro para poder entrenar por rangos de pulsaciones que van indicando los entrenadores. Y planes bien explicados. Cada ejercicio de manera detallada, incluyendo además vídeos y fotos para los días que toca entrenar fuerza y estiramientos. El horario lo marca el/la deportista en función de su disponibilidad. Los días de entrenamiento dependerán del objetivo.

¿Te animas a preparar tu próximo reto con Academywin.com?



<http://academywin.runnea.com/behobia-sansebastian/>

W ACADEMY WIN
BY RUNNEA

LA MAYOR ACADEMIA DE
ENTRENAMIENTO ONLINE

LA ACADEMIA
DE RUNNEA



COMETE
la behobia

¡Recorta tu ticket!
Zure tiketa moztu!

¡ACÉRCATE A DISFRUTAR DE TU 'MENÚ DE L@S CORREDOR@S'* EN DIVERSOS ESTABLECIMIENTOS HOSTELEROS DE DONOSTIA!

CONSULTA LOS BARES Y RESTAURANTES PARTICIPANTES EN
WWW.BEHOBIA-SANSEBASTIAN.COM Y WWW.HOSTELERIAGIPUZKOA.COM

COME AND ENJOY A 'RUNNERS' MENU' IN A VARIETY OF BARS AND RESTAURANTS FROM DONOSTIA!

CHECK THE PARTICIPATING BARS AND RESTAURANTS AT
WWW.BEHOBIA-SANSEBASTIAN.COM
AND WWW.HOSTELERIAGIPUZKOA.COM

ETOR ZAITEZ ZURE 'KORRIKALARIEN MENUA'* DASTAZERA DONOSTIAKO OSTALARITZA ESTABLEZIMENDU EZBERDINETAN!

EZAGUTU ZEINTZUK DIREN PROMOZIOAN PARTE HARTZEN DUTEN TABERNA ETA JATETXEAK
WWW.BEHOBIA-SANSEBASTIAN.COM
ETA WWW.HOSTELERIAGIPUZKOA.COM WEBGUNEETAN.

VEenez PROFITER DE VOTRE 'MENU DES COUREURS' DANS DIFFÉRENTS ÉTABLISSEMENTS DE RESTAURATION DONOSTIA!

CONSULTEZ LES BARS ET RESTAURANTS PARTICIPANTS SUR WWW.BEHOBIA-SANSEBASTIAN.COM ET WWW.HOSTELERIAGIPUZKOA.COM

RECORTAR / MOZTU / CUT / DÉCOUPER
MENÚ DE L@S CORREDOR@S
KORRIKALARIEN MENUA
MENU DES COUREURS
RUNNERS' MENU

GIPUZKOA
HOSTELERIA - OSTALARITZA

donostiasustapena
fomentosansebastián
DESARROLLO ECONÓMICO DE SAN SEBASTIÁN
DONOSTIAKO GASTUETAK FORTAZKUNTZA
SAN SEBASTIÁN ECONOMIC DEVELOPMENT

**PROMOCIÓN VÁLIDA DE VIERNES 9 A DOMINGO 11 DE NOVIEMBRE EN COMIDAS Y CENAS.

CUANDO LA LIEBRE DE LAS DOS HORAS ENTRA EN EL KILÓMETRO 19

ALBER VÁZQUEZ

Escritor, autor del ensayo sobre la BSS "La meta está en Ítaca"

Soy una liebre. La liebre de las dos horas. La liebre más lenta en una carrera de corredores muy lentos. Soy el hombre de los sentimientos a flor de piel, el que te los va extraer con cada gota de sudor, con cada jadeo, con cada zancada. Soy la liebre de los que corren despacio y sienten intensamente. Y cuando llega el kilómetro diecinueve, cuando ya no quedan sino mil metros para la meta, hago que explote. Porque nada se parece a ti. Nadie es igual a las decenas y decenas de personas que he traído desde Behobia hasta San Sebastián. Ahora te tengo en la curva de Sagüés; la hemos superado, olemos a mar y a salitre y sabemos que ya estamos.

Pero no estamos. No, por suerte. La larguísima recta hasta la meta del Boulevard tiene mil metros exactos y es aquí donde van a aflorar unos sentimientos y unas sensaciones que jamás habías experimentado. No es broma, no exagero, no hablo por hablar. Sé qué va a pasar. Va a suceder exactamente esto.

Escucha.

Conoces cosas acerca de los sentimientos. Vienen con nosotros, desde que nacemos. Amamos, odiamos, deseamos. Bien, pues nada de eso sirve ahora. No, porque la emoción que se está apoderando de ti no se parece a nada de lo que hayas experimentado antes. No es dolor, aunque duele. No es felicidad, aunque por Dios que romperías a gritar. No se trata de euforia porque a los corredores lentos como tú y como yo jamás se nos va la cabeza. Sin embargo, lo que sentimos se parece a las tres emociones al mismo tiempo. Dolor, felicidad y euforia que no son ni lo uno ni lo otro.

Deberíamos buscar un nombre nuevo para definirlo. Si eres creyente, esto es el Cielo, que no te quepa duda: un estado de placidez más o menos consciente en el que flotas de la más extraña de las maneras. Ves -porque no dejas de ver- aunque no acabas de distinguir demasiado bien a nada ni a nadie. Hueles, porque la Behobia está llena de olores, aunque ¿a qué? Y sientes. Sientes de una forma tan intensa que una vez que cruces la meta y recuperes el aliento,

identificarás a esta emoción como algo tan único e inigualable que no querrás hacer otra cosa que volver a sentirla, volver a sufrirla, volver a disfrutarla. Querrás, en suma, llegar a ese kilómetro diecinueve de la Behobia, ese en el que yo, la

CRUZA LA META, LEVANTA LAS MANOS HACIA EL CIELO Y SIENTE LA PASIÓN COMO JAMÁS LA HABÍAS SENTIDO.

liebre, te advierto de que estamos a punto, de que no nos falta nada, de que lo hemos conseguido. De que tienes mil metros y seis minutos para ser el hombre o la mujer más radiante sobre la faz del planeta.

Mi suerte, mi auténtica y grandiosa suerte, es que voy a estar a tu lado para observarte. En realidad, tú ni te vas a dar cuenta. Bastante tienes con lo tuyo. A ti, se te acumula la vida, se te comprime tanto y en tan poco espacio que, a mí, a la liebre, a la persona que te ha traído hasta este punto exacto, ya no la miras, no la sientes, no la necesitas. Y está bien que sea así, pues, de alguna forma, vosotros sois mis polluelos y en el kilómetro diecinueve echáis a volar por cuenta propia.

Dependíais de mí hasta la curva de Sagüés, pero, una vez superada, me evaporo.



TE CUENTO UN SECRETO: SOMOS LOS CORREDORES MÁS LENTOS DE LA CARRERA

Y lo hago porque sé que esto es demasiado íntimo para que lo compartamos. A fin de cuentas, tú eres una hormiguita que acaba de escalar una montaña. Ni siquiera te lo crees. De hecho, es en este instante cuando comienzas a hacerlo. ¡Lo voy a

lograr! ¡Voy a terminar la Behobia! Es aquí cuando se apodera de ti un orgullo infinito.

Porque, ¿sabes?, la mayor parte de las cosas de las que nos sentimos orgullosos no han requerido demasiado esfuerzo por nuestra parte. Piénsalo. Sin embargo, esto sí, esto te pertenece a ti desde el principio hasta el final. Tú has dado cada paso desde la salida de la carrera hasta la meta. De ahí que el orgullo se desparrame en tu pecho.

Te cuento un secreto: somos los corredores más lentos de la carrera y algunos de los que ya la han terminado cuando nosotros aún aguardábamos nuestro turno en la salida de Behobia, no nos miran con ojos del todo amables. Consideran que somos corredores de, digamos, segunda fila. Pero no es cierto. Te lo dice tu liebre, y tu liebre no te ha mentado en toda la carrera; de manera que, ¿por qué habría de hacerlo ahora? Estoy absolutamente seguro de que el orgullo que tú sientes completando el recorrido en dos horas es mayor que el que siente alguien que lo ha hecho en una hora y veinte minutos. ¿Por qué? Porque, habiendo sufrido unos y otros más o menos lo mismo, en ti hay una inocencia que en los de delante ya no se percibe. Lo cual no deja de ser extraño, ya que en la Behobia la inmensísima mayoría de participantes lo somos del montón, muy del montón. Y, siendo así, a mí, que te he visto sufrir, que te he recordado varias veces que bebas agua, que te he animado cuando la carretera se empinaba y te las veías y te las deseabas para seguir mi ritmo, me da por pensar que tú resumes, más que nadie, la esencia de esta carrera.

Por ello, ya sobre el puente que cruza el Urumea y a punto de enfilar la recta del Boulevard, puedes explotar de júbilo. La carrera lleva varias horas en marcha, pero la organización las utiliza para calentar al público y poner a punto el asfalto. **El auténtico protagonista de esta prueba, la única persona que importa, el corredor para el que cada detalle ha sido pensado, eres tú.**

Cruza la meta, levanta las manos hacia el cielo y siente la pasión como jamás la habías sentido. Ha sido un placer correr contigo.

MAKE A DIFFERENCE WITH EQUALITY

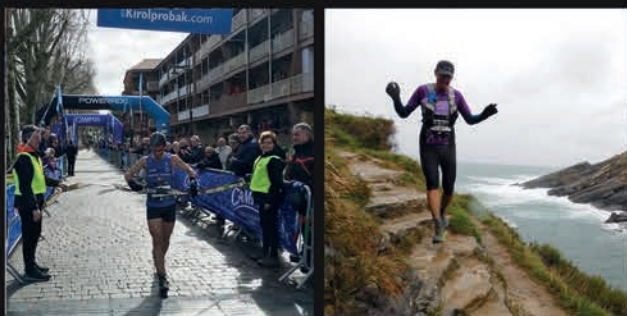
#VeoliaDiversity

Para Giroa Veolia y B/SS el compromiso con la igualdad es una prioridad. Trabajamos para conseguir el desarrollo sostenible de los recursos, de las ciudades y de las personas y para garantizar el respeto por la diversidad y la igualdad de oportunidades. *Make a difference with equality* es nuestro lema.

#VeoliaDiversity

Resourcing the world

GIROA  VEOLIA



edizioa.edición

9



El 24 de Marzo celebraremos la novena 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 ocho ediciones.

El C.D Fortuna pondrá toda la ilusión, trabajo e interés para que esta 9ª 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 24ean hain zuzen. Mendi-lasterketen egutegian erreferentzi eta gustagarri bilakatu da, harrera bikaina izan baitu lasterkarien artean, jokatu diren zortzi edizioetan.

Fortuna Kirol Elkarte buru-belarri ari da lanean datorren 9. edizio hau ikusgarri bezain erakargarria suerta dadin. Abia zein helmugako bi hiriak lotzen dituen mendi-ibilbide zoragarriaz gozatzera ausartu zaitez eta, nola ez bada, Pasaiako itsas ahoa gurutzatzeko txalupa ibilaldiaz.



FORTUNA
Kirol elkarte
Club deportivo



www.cdfortunake.com

HONDARRIBIKO UDALA

CALENDARIO DE EVENTOS DEPORTIVOS DEL C.D. FORTUNA 2019

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 **24** MARZO

DONOSTIA-HONDARRIBIA TRAIL. TALAIA BIDEA MENDIKO LASTERKETA **9. EDIZIOA**

EKAINA **02** JUNIO

MENDI IBILALDIAREN **79. EDIZIOA**

URRIA **07** JULIO

BETERANO MAILAKO ARRAUN ESTROPADA **9. EDIZIOA**

ABUZTUA **11** AGOSTO

GETARIA-DONOSTIA ITSASOKO KAYAKEN ZEHARKALDIA **42. EDIZIOA**

ABUZTUA **15** AGOSTO

PASEO BERRIKO IGERIKETA ZEHARKALDIAREN **51. EDIZIOA**

AZAROA **10** NOVIEMBRE

BEHOBIA- SAN SEBASTIAN OINEZKOEN LASTERKETAREN **55. EDIZIOA**

www.cdfortunake.com



DISFRUTA DE
LA CARRERA,
NOSOTROS TE
ESPERAMOS EN
CASA CON
EL POSTRE





LAS PERSONAS AFECTADAS POR CÁNCER DE PULMÓN SE SUMAN AL MUNDO DEL DEPORTE

BERNARD GASPAR

AEACaP (Presidente de la Asociación Española de Afectados del Cáncer de Pulmón)

Con el objetivo de dar visibilidad a los afectados de cáncer de pulmón y dar esperanza a los recién diagnosticados, la Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP), pone en marcha este año la iniciativa **#behobiamediopulmon #arnastubehobia**.

Con esta acción pretendemos unir el mundo del deporte al de nuestros asociados de forma que la actividad física se convierta en un estímulo para ellos, tanto si son pacientes como si son familiares o seres cercanos.

En este sentido somos conscientes de la importancia de realizar ejercicio físico y de todos los efectos positivos que tiene para los enfermos y su entorno. La realidad de los hechos se impone y sabemos que, bajo supervisión médica y con consejo de entrenadores, es posible llevar a cabo ciertos ejercicios que resultan altamente positivos para los afectados.

Por todas estas razones hemos trabajado para arrancar en 2018 con **#Behobiamediopulmon**, un proyecto que nos llena de orgullo y con el que esperamos reforzar el mensaje de esperanza, optimismo y energía que fundamentan la acción de AEACaP

#Behobiamediopulmon- #arnastubehobia

Tres pacientes que han superado un cáncer de pulmón participarán en la Behobia-San Sebastian 2018 el próximo 11 de noviembre y, de la misma forma que luchando contra la enfermedad no están solos, en la carrera estarán acompañados de familiares, amigos y personal sanitario.

Para conseguir completar el reto, a los tres protagonistas se les realizará una prueba de esfuerzo y un plan de entrenamiento dirigido por el preparador físico Iñigo Almandoz.

"Solo si lo hacemos juntos", de Alex Ubago

Álex Ubago ha escrito la canción **"Sólo si lo hacemos juntos"**, presentada a los medios de comunicación en mayo y en cuya producción, además de participar Álex, han intervenido Álex del Toro y Rubén Caballero. Por otro lado, Zuriñe Hidalgo, cantante del grupo Hesian y presentadora de televisión, ha escrito y cantado la adaptación al euskera de la canción.

Ambas versiones, de las que se puede encontrar más información en <https://behobiamediopulmon.com/#cancion>, se grabaron en el estudio Higain bajo la dirección de Haritz Harreguy.



AEACaP

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE AFECTADOS DE
CÁNCER DE PULMÓN

Colaboran con la BSS



900 921 020
imaginatuenergia.es



Elige
la energía
que quieres ser.

La vida está llena de herencias.
Es el momento de llenarla de decisiones:
las tuyas. Como elegir cambiar
de equipo de fútbol o elegir la energética
con la mejor atención al cliente de España.

B/SS
54

2018.11.11

Behobia - San Sebastián

adidas

IT
STARTS
TODAY

with solar boost

#TAKECHARGE BEHOBIASS