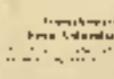




FORTUNA  
Kirol elkarte  
Club deportivo



2019.XI.10

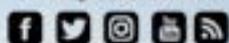


GIPUZKOA



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

Jarrai gaitzazu hemen:



#behobiaforumsport

**B/SS**  
**55**

2019.11.10



Behobia - San Sebastián

**FEEL BEHOBIA-SS**  
**FEEL THE BOOST**

 **Forum sport**

SHOP ONLINE [forumsport.com](https://forumsport.com)

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



FORTUNA  
Kirol elkartea  
Club deportivo

4-5

Enrique Cifuentes  
Cien años / Ehun urte

6

Eneko Goia  
Aquellos 22 corredores  
22 korrikalari haiek

7

Denis Itxaso  
100 razones para  
la Behobia, 1919-2019  
100 arrazoai Behobiarako,  
1919-2019

8-9

Kathrine Switzer  
El 50/50/25, más que un objetivo

10

Egoitz Aldanondo  
Arantza Rojo  
Historias de la Behobia

12

Oihan Vega  
6 speaker lanean aldi berean

14-15

Pablo Hernández Cano  
Aquellas Behobias de los 80 y 90

16-17

Samanta Chocrón  
La maravilla de correr la  
Behobia-San Sebastián

18

Iñigo Etxeberria  
Arantza Rojo  
Salida diferenciada  
para las mujeres de "élite"



20

Alberto Hernández  
¿Organizar? No, gracias

22

Arantza Rojo  
Entrevista a Aroa Merino

24-25

Loreto López de Murillas  
World Marathon Majors

26-27

Cristina Mitre  
Lograrás correr porque todas hemos  
empezado como tú

28

Fernando Ibarreta  
Entrevista a Iraitz Arrospide

30

Alazne Mujika  
Arantza Rojo  
"Gestionar tiempos, ocupar espacios"

32

Fernando Ibarreta  
Respondemos a vuestras sugerencias

34

Fernando Ibarreta  
Entrevista a Marta Rios

37-48

Cuadernillo central. Todo lo que  
necesitas saber para el día BSS.  
BSS egunerako jakin behar  
duzun guztia

52-53

Pia Alkain  
Turismo cultural en la  
Comarca del Bajo Bidasoa

B/SS  
55

56

Pasaia Port. Donde el deporte  
realmente importa

60

Runnea Academy  
La plataforma de entrenamientos  
individualizados de la BSS

64

Hendaya, destino de negocios  
por excelencia...  
Hendaye, destination affaires par  
excellence...

66-67

Atzegi  
Gure txanda da

70

Egoitz Aldanondo  
V Concurso #BSS Munduan  
V. Lehiaketa

72

Armando Medina  
Joan Reina  
Juan Luis Martín  
Marcados por la Behobia

74

EDP, la energía de las personas

76

ATECE Gipuzkoa  
Cuando rendirse no es una opción

78

Lazkaoko Lagunak  
Ls "Boludos" en la Behobia

80

Calendario de eventos deportivos  
del Club Fortuna 2020

Koordinatzailea-Edizioa /  
Coordinación-Edición  
Arantzazu Rojo

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

Zuzenketa orokorra / Supervisión  
Enrique Cifuentes

Publizitatea / Gestión  
Publicidad y Patrocinios  
Fernando Ibarreta

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

Diseinua, Maketazioa /  
Diseño y Maquetación  
El Pincel Gráfico  
Egoitz Aldanondo

Inprimatzea / Impresión  
Grupo Delta



4  
—  
5



**Enrique Cifuentes**  
Presidente del C.D. Fortuna  
Fortuna K.E.Ko presidentea

## Cien años

**M**ucho tiempo ha pasado desde aquel 30 de marzo de 1919. Cien años y unas cuantas semanas desde que un puñado de entusiastas directivos y responsables del C.D. Fortuna se embarcaran en un reto que en aquella época era todo un desafío. Organizar una carrera que duplicaba en distancia a las más largas al uso y hacerlo además en línea, con la salida y la llegada



a veinte kilómetros, trasladando a organizadores y corredores hasta la frontera francesa con los medios de entonces, era algo que rayaba en la temeridad. Aquella veintena de atletas y *korrikalaris* vestía bastos calzones de algodón y calzaba alpargatas para destrozalas sobre la áspera superficie de aquellas rudas carreteras de antaño. Pero el éxito fue rotundo y la respuesta del público, espectacular.

La historia a partir de ahí es de sobra conocida: catorce ediciones en sesenta años, hasta 1979, cuando de nuevo asumimos la responsabilidad de organizar algo también inusual en la década de los setenta: llevar a mil atletas hasta Behobia y abrir paso por la carretera N-I sonaba a disparate y no faltaban argumentos para considerarlo así. Pero había ganas de correr y la primera Behobia-San Sebastián popular rememoró, a mayor gloria, el éxito de público de aquellas primeras catorce ediciones.

**Hoy el presente de la Behobia nos hace sentir responsables pero también orgullosos.** Afrontamos la carrera de los cien años con la satisfacción de ostentar la segunda mejor marca de inscripciones, después de cuatro años de ligero declive. La encaramos también con la dificultad añadida de una jornada electoral el día de la carrera, algo inédito en nuestra particular historia, algo que nos obliga a un esfuerzo suplementario, tanto a nosotros como a las autoridades responsables de la seguridad (a las que desde aquí agradezco su apoyo), para compaginar el derecho al voto con el derecho a correr y a disfrutar de una prueba que muchos y muchas preparan y aguardan durante todo un año. Estableceremos varios baipases en puntos del recorrido y apelamos ya desde estas líneas a la responsabilidad y a la comprensión de todos, participantes y público, para que todo se desarrolle con absoluta normalidad.

Para terminar, no quiero dejar de incidir aquí de nuevo en nuestra apuesta por fomentar la participación de las mujeres en la Behobia. Implantar una salida anticipada para las atletas más rápidas es una medida más relevante de lo que a primera vista pueda parecer, porque va a dar una mayor visibilidad a esa presencia femenina aún minoritaria y porque esa mayor visibilidad va a contribuir a feminizar el modelo –aún muy masculino– de nuestro deporte.

Nos hubiera gustado que el porcentaje de mujeres hubiera dado un salto mayor, pero aún estamos en un 26%. Mirando el lado positivo, este año son más de 8.500 mujeres las que se han apuntado a la Behobia, y eso son casi mil más que el año pasado.

Solo se hace camino al andar, así que seguimos caminando.



Colaboran con la BSS





## Ehun urte

**D**enbora asko pasatu da 1919ko martxoaren 30az geroztik. Ehun urte eta aste batzuk, Fortuna KEko zuzendaritzako kide eta arduradun gogotsu batzuek garai hartan egundoko eronka zen ekimen bati ekin ziotenetik.

Distantzia aldetik orduko lasterketak halako bi zen gurea eta hoge kilometro zeuden irteeraren eta helmugaren artean, antolatzaile eta korrikalariak Frantziako mugaraino eraman behar zirelarik, orduko bitartekoekin. Ausarkeria galanta! Hoge atleta eta korrikalari haiek kotoizko galtzamotzak eta antzinako errepide zakarren azalera latzean txikituko zituzten espartinak zeramatzen. Baina arrakasta erabatekoa izan zen, eta publikoaren erantzuna, ikaragarria.

Orduz geroztiko historia guztiz ezaguna da: hamalau edizio hirurogei urtean, 1979ra iritsi eta, berriro ere, hirurogeita hamarrek hamarkadan ezohikoa zen zerbait antolatzeko erantzukizuna hartu genuen arte: mila korrikalari

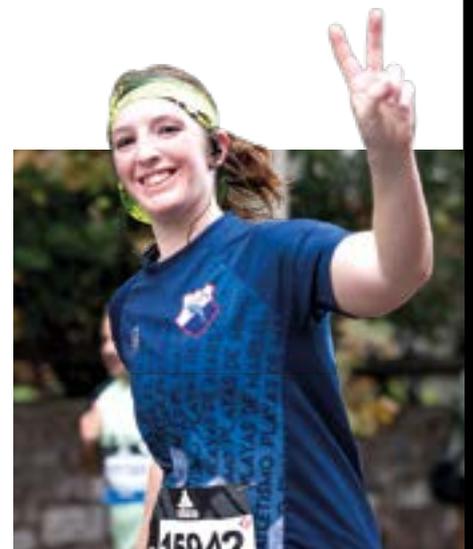
eramatea Behobiaraino eta lasterketa N-I errepidean barrena egitea. Burugabekeria hutsa zirudien. Baina korrika egiteko gogo zegoen, eta lehenbiziko Behobia-Donostia herrikoiak aurreko hamalau edizioen arrakasta izan zuen publiko aldetik.

**Gaur egun, arduraz begiratzen dugu Behobia-Donostia lasterketa, baina harrotasunez ere bai.** Mendeurrenoko lasterketa honetan inoizko markarik onena izango dugu inskripzio aldetik, lau urteko beherakada apal baten ondoren. Egun berean hauteskundeak izateak eransten duen zailtasunari aurre egin beharko diogu, gure historia osoan inoiz gertatu ez den zerbait eta ahalegin osagarria egitea eskatzen diguna, bai guri, bai segurtasunaz arduratzen diren agintariei (eskerrak hemendik, haien lanagatik), botoa emateko eskubidea eta korrika egiteko uztartu eta jende askok urte osoan prestatzen eta itxoi ten duen probaz gozatzeko. Ibilbidean zehar zenbait saihezbide jarriko ditugu

eta parte-hartzaileen eta publikoaren erantzukizun eta ulermena eskatu nahi ditugu lerrootatik, dena behar bezala joan dadin.

Azkenik, berriro azpimarratu nahiko nuke Behobia lasterketan emakumeen parte-hartzea sustatzeko gure apustu sendoa. Emakumezko korrikalaririk azkarrenentzat irteera aurreratua jartzea itxura batean dirudiena baino neurri garrantzitsuagoa da, ikusgarritasun handiagoa emango baitio emakumeen presentzia oraindik txikiari eta ikusgarritasun handiago horrek gure kirolaren eredu oraindik oso maskulinoa feminizatzen lagunduko duelako. Emakumeen ehunekoa handiagoa izatea nahiko genuke, baina oraindik ez gara % 26ra iristen (gutxi-gutxigatik). Alde onari begira, aurten 8.500etik gora emakumek eman dute izena Behobia lasterketan, iaz baino ia mila gehiago.

Bidea ibiliz egiten denez, guk ekinean jarraituko dugu.





6  
7



**Eneko Goia**

Alcalde de Donostia-San Sebastián  
Donostiako alkatea

## Aquellos 22 corredores, el entusiasmo y un gran éxito de organización que avanza hacia la paridad

**F**ue un 30 de marzo de 1919, hace 100 años, cuando el Club Deportivo Fortuna organizó una carrera de 20 kilómetros, "la primera en esa larga distancia" según rezan los periódicos de la época, con la que quisieron que los mejores atletas guipuzcoanos de principios de siglo midieran sus fuerzas. Salieron 22, llegaron 14, todos hombres.

Han pasado 100 años de aquella primera Behobia - San Sebastián, que discurrió por un recorrido muy similar al actual y que venció el gran atleta elgoibarrés **Juan Muguerza**. Aquellos 22 atletas han pasado a ser más de 30.000, y cada vez son más las mujeres que se apuntan a una prueba que con el paso del tiempo, además de ser una competición, se ha convertido en una auténtica fiesta.

Poco a poco la ya conocida como "reina de las pruebas populares" ha ido evolucionando y la organización, que en 1919 ya "obtuvo un gran éxito", se ha ido superando y a la vez marcándose nuevos retos como el 50/50/25. Un reto para lograr una Behobia - San Sebastián paritaria en 2025, que poco a poco va superando barreras, y que esta edición rozará el 27% en la prueba adulta, y el 50% en la Behobia Txiki.

Aquella primera Behobia - San Sebastián fue todo un acontecimiento. Cientos de ciclistas quisieron acompañar a los corredores, y la afición se agolpó en las calles de Irun, Rentería, Pasaia y Donostia. Ese "enorme entusiasmo" que destacaron los medios ha seguido

multiplicándose edición tras edición, convirtiéndose en uno de los fines de semana más esperados del otoño en la ciudad, que se echa a la calle para animar a todas las y los atletas que forman una inmensa serpiente multicolor.

Aquellos 22, guipuzcoanos todos ellos, han ido dando paso a otros miles de corredores y corredoras de otras provincias y nacionalidades, que visitan Donostia atraídas y atraídos por la Behobia - San Sebastián, una prueba que queremos tenga presencia en nuestras calles más allá del segundo fin de semana de noviembre.

Para ello, con motivo del centenario de la celebración de la primera edición, la meta lucirá permanentemente en el suelo del Boulevard, donde también se colocará una escultura, que sin duda se convertirá en otro de los atractivos, tanto para donostiarras como para todas las personas que nos visiten a lo largo del año.

Ahora solo queda prepararnos y disfrutar, un año más, de la Behobia - San Sebastián, tanto corriendo como animando desde la barrera. Porque además de una organización impecable, son las y los corredores y el público quienes hacen de la Behobia - San Sebastián una prueba única.

**Zorionak y, ¡a por otros cien!**

## 22 korrikalari haiek, berotasuna eta berdintasunerantz pausoak ematen dituen antolakuntza arrakastatsua



**1** 919ko martxoaren 30ean, duela 100 urte, Fortuna Kirol Elkarteak 20 kilometroko lasterketa antolatu zuen, "distantzia luze horretako lehenengo lasterketa" garaiko egunkariak azalduta. Eta bertan, mende hasierako korrikalari gipuzkoar onenek parte hartu zuten. Guztira 22 atera ziren, eta 14 iritsi ziren helmugara, gizonezkoak guztiak.

100 urte pasa dira lehen Behobia - Donostia lasterketatik. Lehen edizioaren ibilbidea egungoaren oso antzekoa izan zen eta **Juan Muguerza** elgoibartarrak irabazi zuen. 22 korrikalari haiek 30.000n bilakatu dira, eta gero eta gehiago dira lasterketan izena ematen duten emakumeak. Eta lasterketa bera lehiaketa bat izateaz gain, jai handi batean bihurtu da.

Piskanaka "lasterketa herrikoienetan herrikoienak" pausoak ematen jarraitu du, eta 1919an arrakasta handia lortu zuen antolakuntza urtetik urtera hobetzen joan da eta erronka berriak jarri ditu, besteak beste, 50/50/25, 2025ean Behobia - Donostia parekidea izateko. Eta horretarako, antolakuntza aurrerapausoak ematen ari da, eta gutxi gorabehera, aurtzen parte hartzaileen %30 emakumeak izango dira, eta Behobia Txikiak ia %50.

Duela 100 urteko Behobia - Donostia hura gertaera handia izan zen. Ehunka txirrindularik lagundu zituzten lasterkariak, eta zaletuak Irun, Errenteria, Pasaia eta Donostiako kaleetara irten ziren animatzera. Egunkariak azpimarratu zuten "berotasun handi" hori biderkatzen joan da urtetik urtera, eta egun udazkenean hiriak gehien itxaroten duen asteburuetako bat da. Donostiarrak kalera irtetzen dira korrikalari guztiak animatzera, lehenengotik hasita eta azkenekora arte.

22 korrikalari haiek, gipuzkoarrak guztiak, beste hainbat lurralde eta herrialdetatik etorritako milaka korrikalari - gizon eta emakume - izatera pasa dira. Behobia - Donostia erakargarritasun handia du, eta horregatik, azaroaren bigarren asteburuaz gain, urteko egun guztietan presentzia izatea nahi dugu.

Horretarako, lehen lasterketaren mendeurrenez baliatuz, helmuga Bulebarreko errepidean margotuta geldituko da, eta era berean, eskultura bat jarriko da. Beraz, zalantzarik gabe, hiriaren beste erakargarritasun puntu bat izango da bai donostiarrontzat, bai urte osoan zehar bisitatzen gaituztenentzat.

Datorren Behobia - Donostia lasterketarako prestatzea eta lasterketarekin disfrutatzea baino ez zaigu gelditzen, korrika egiten zein animoak ematen. Izan ere, aparteko antolakuntzaz gain, korrikalariak eta zaleek egiten dute handia Behobia - Donostia.

**Zorionak eta beste ehun urteren bila!**

Colaboran con la BSS



**Denis Itxaso**

Diputado de Cultura y Deportes  
Kultura eta Kiroleko diputatua



## 100 razones para la Behobia, 1919 - 2019

La animación de la previa en Behobia; el reencuentro de atletas y afición, la emoción de la salida de las sillas de ruedas y las hand bike; la intensidad de los minutos previos; el espectáculo en la salida de las figuras que todos los años nos acompañan; el recuerdo del gran Juan Muguerza, ganador de la primera edición. El sentimiento de volver a compartir entre todos y todas los valores del deporte.

La adrenalina de los primeros metros; las calles de Irun cubiertas de público; el Alto de Gantxurizketa; la animación en el paso por Erretería; la subida a Capuchinos, el paso por Antxo y el reto de superar el alto de Miracruz. La afición, siempre la afición; el pasillo continuo de aplausos desde Ategorrieta; los ánimos constantes desde la entrada en Gros, la brisa que llega desde la Zurriola; la llegada al mar; el recorrido por el paseo marítimo; el perfil del Kursaal, antesala de la llegada; el puente que te lleva hacia el Boulevard; esa meta vibrante, espectacular, que no se olvida. Un recorrido que une Gipuzkoa.

La alegría compartida de atletas y público; la sensación de ser partícipes del mismo sentimiento; la unión a través del deporte; compartir valores; compañerismo, amistad, competitividad, espíritu de superación, solidaridad e igualdad. Ilusión por el deporte; ilusión y orgullo del deporte popular en Gipuzkoa desde 1919.

Estas y muchas más son las razones de la Behobia. Podría llegar a 100 porque es indudable que desde 1919 la Behobia – San Sebastián nos ha dado más de 100 razones para seguir apoyando la carrera, potenciando sus valores y sintiendo orgullo por nuestra afición y las personas que participan, viven y sienten el deporte en Gipuzkoa.

**Mila esker guztioi.**

## 100 arrazoi Behobiarako, 1919-2019

La austeridad de la salida; la emoción de la salida; la intensidad de los minutos previos; el espectáculo en la salida de las figuras que todos los años nos acompañan; el recuerdo del gran Juan Muguerza, ganador de la primera edición. El sentimiento de volver a compartir entre todos y todas los valores del deporte.

La adrenalina de los primeros metros; las calles de Irun cubiertas de público; el Alto de Gantxurizketa; la animación en el paso por Erretería; la subida a Capuchinos, el paso por Antxo y el reto de superar el alto de Miracruz. La afición, siempre la afición; el pasillo continuo de aplausos desde Ategorrieta; los ánimos constantes desde la entrada en Gros, la brisa que llega desde la Zurriola; la llegada al mar; el recorrido por el paseo marítimo; el perfil del Kursaal, antesala de la llegada; el puente que te lleva hacia el Boulevard; esa meta vibrante, espectacular, que no se olvida. Un recorrido que une Gipuzkoa.

La alegría compartida de atletas y público; la sensación de ser partícipes del mismo sentimiento; la unión a través del deporte; compartir valores; compañerismo, amistad, competitividad, espíritu de superación, solidaridad e igualdad. Ilusión por el deporte; ilusión y orgullo del deporte popular en Gipuzkoa desde 1919.

amaigabea; Grosera sartzean jendeak etengabe animatzea; Zurriolatik iristen den haize leuna; itsasora heltzea; itsas pasealekuko bidea; Kursaaalen profila, helmugaren ataria; Boulevarderantz zaramatzen zubia; helmuga sutsu, ikusgarri eta ahaztezin hori. Gipuzkoa batzen duen ibilbidea.

Atleten eta publikoaren poztasun partekatua; sentimendu beraren parte garela sentitzea; kirolak gu guztiok batzea; partekatzea balioak, laguntasuna, adiskidetasuna, lehiakortasuna, hobetzeko gogoia, elkartasuna eta berdintasuna. Kirolarekiko grina; 1919az geroztik hedatzen ari den Gipuzkoako kirol herrikiorekiko grina izatea eta harro sentitzea.

Horiek eta beste asko dira Behobiarako arrazoiak. Ehunera iritsi ninteki; izan ere, ez dago zalantzarik 1919tik Behobia – San Sebastianek 100 arrazoi baino gehiago eman dizkigula lasterketaren alde egiten jarraitzeko, bere balioak bultzatzeko, eta harro egoteko afizioaz nahiz Gipuzkoan kirolean parte hartu eta kirola bizi eta sentitzen duen jendeaz.

**Mila esker guztioi.**



## EL 50/50/25, más que un objetivo

**f Kathrine Switzer Cf**  
En inglés, en el original

**S**oy muy afortunada de tener una vida internacional. Vivo en dos países -Estados Unidos y Nueva Zelanda- y mi trabajo es global. Pero esta vida tiene muchos inconvenientes y el peor es que nunca estoy el tiempo suficiente en cualquiera de los lugares para realmente sentirme 'en casa'.

Por eso **visitar el País Vasco en 2018 fue una sorpresa tan maravillosa.**

Esperaba estar sola durante una semana en un lugar extraño para mí, pero cuando volaba hacia el aeropuerto de Bilbao, las nubes se separaron y debajo de mí vi exuberantes colinas verdes que terminaban en una línea de costa rocosa y un mar azul neón, tan similar a Nueva Zelanda que sentí que volaba a casa. Me sentí esperanzada.

Mi invitación para ir fue por parte de la Universidad de Deusto, una prestigiosa institución jesuita que me pidió dar un discurso. Y coincidió con la famosa carrera sobre asfalto Behobia-San Sebastián, un evento que había querido correr durante muchos años. Estaba segura de que me tratarían con una especie de hospitalidad amable, pero pensaba que la carrera no estaría particularmente interesada en la participación de las mujeres. ¿Por qué me invitaban?

Así que estaba un poco nerviosa, porque yo trato de inspirar a la gente hacia un cambio positivo; No creo hay que hacerlo de forma forzada. Félix Arrieta, profesor de la Universidad de Deusto y director del Foro Deusto, me aseguró que la razón por la que me invitaban era la de contribuir e inspirar, pero aún estaba preocupada.

En el aeropuerto de Bilbao me recibieron **Félix Arrieta e Iñigo Etxeberria** (el coordinador de la carrera BSS), y estaban



Kathrine Switzer con Enrique Cifuentes, presidente del club, en la salida de la edición de 2018.

tan emocionados de conocer a alguien tan cansado y arrugado, que me sentí como si fuera una estrella de cine. Me dieron una bolsa de regalo de ropa adidas, y me dijeron que debía usar la camiseta 50/50/25 (fuera lo que fuese eso) y que teníamos que apresurarnos. Todavía estaba preocupada.

Condujimos como locos a la Feria de la Carrera. Cuando las puertas se abrieron y entré, ¡no puedo expresar mi asombro!

**Me recibí de forma absolutamente entusiasta una multitud de tal vez 150 personas y juro que eran las personas más felices que he conocido.**

Parecían haberme estado esperando con entusiasmo, sólo para darme la bienvenida a su rincón especial del mundo. ¡Sentí que era la cumpleaños en una fiesta sorpresa!

Sólo sabía una palabra de euskera y casi ninguna en español. Pero algunas cosas no necesitan traducción. En primer lugar, había una pared entera con mi lema "261 sin miedo", y había cientos de firmas y palabras alentadoras escritas en él. **Toda esta gente conocía mi lucha por la igualdad de las mujeres en el running y... ¡Eso fue como una carta de amor para mí!**

Cuando la multitud se separó, una joven, vestida con la camiseta de la carrera, me dio un ramo de flores y luego... la música comenzó. Una joven hermosa y elegante bailó el *aurrezku* para mí. Nunca me han hecho un homenaje así y, la verdad, me sentí abrumada por la emoción. Fue un momento muy especial en mi vida

Pero lo más significativo era ver todas las caras de estas personas. Todas ellas —hombres, mujeres, ancianos, jóvenes— parecían tan abiertos, tan llenos de afecto y de darme la bienvenida, que fue realmente emocionante.

Es cierto que los corredores tienen entre ellos un vínculo especial, pero esto era diferente. Notaba que sentían esta carrera como propia y que, además, su región estaba haciendo cosas importantes. Pronto llegué a saber por qué: la Iniciativa 50/50/25. **El objetivo de que la carrera sea paritaria para 2025 era algo más**



En el photocall 50/50/25 durante la Feria de la Carrera

**que un objetivo; se trataba del espíritu y la determinación de la comunidad para crear igualdad en todos los aspectos de la sociedad.** Todo el mundo parecía muy orgulloso de ser parte del esfuerzo. Me sentí muy honrada de ser una parte más de ello.

En los días siguientes, me reuní y fui recibida calurosamente por algunas personas muy importantes de la región de San Sebastián: el alcalde de la ciudad, **Eneko Goia**, el vicerrector de la Universidad de Deusto, **José Antonio Rodríguez**, el presidente de Gipuzkoa, **Markel Olano**, y también importantes académicos y funcionarios deportivos. Una mujer -**Maialen Lujambio**- me cantó un poema tributo y conocí a **Lourdes Gabarain**, la primera mujer en correr un maratón en España. También fue algo muy especial cuando participé en una mesa redonda de mujeres que destacaban por haber sido pioneras, por haber roto barreras en el País Vasco.

Me gustaría describir aquella mesa redonda. Fue una de las primeras veces que realmente sentí que, después de todo, tengo 71 años. Me explico. Cuando estás entre corredores, nos sentimos sin edad. Suena ridículo, pero honestamente no tengo sentido de la edad cuando corro o incluso cuando presento premios o sostengo una cinta de meta o conozco a nuevos corredores como **Aroa Merino**, que ganó la Behobia y me abrumó regalándome su trofeo de campeona. Una carrera por carretera es como una reunión familiar. Somos lo que siempre fuimos.

Pero aquella mesa redonda era diferente. Todas tenemos más o menos la misma edad, todas habíamos vivido esa primera revolución feminista de los años 60 y 70. Y todas éramos conocidas como "Firsts": la primera mujer en derecho, en publicidad, en publicar en periódicos, en trabajar en la radio o en la política, o incluso corriendo. Todas éramos o habíamos sido, además, buenas en ello. Habíamos tenido éxito y nos habíamos convertido en modelos a seguir. Y sí, lo digo, todas nos veíamos bien ahora: en forma, con buena presencia y encantadas de estar con las demás, mostrando aprecio por lo que habían hecho.



Kathrine y Felix Arrieta en la "pared" que se menciona en el artículo.

Aún así, todas habíamos pagado un precio por ser "la primera". Cuando cada mujer contaba su historia, yo veía un rastro de tristeza en sus ojos, de saber que ser la primera siempre significaba experimentar cierta soledad, malentendidos y que cada victoria también había significado pérdidas.

Nos habíamos perdido mucho: creo que la abogada lo resumió mejor cuando contó que tuvo que pelear una y otra vez a lo largo de los años para ser tomada en serio como abogada, mientras criaba una familia y oía a su propia madre decirle ¿Por qué no dejas de luchar para ser abogada y en cambio eres feliz siendo una buena esposa y madre?"

Todas nosotras habíamos oído lo mismo y llegamos a la misma conclusión: **valió la pena la lucha. Es importante que se te permita lograr lo que deseas lograr.**

Sin excepciones, todas esas mujeres habían mostrado una generosidad de espíritu y una voluntad absoluta de abrazar un cambio, de una manera que yo nunca había presenciado antes. Abrazaban el cambio de una manera tan comunitaria... Y todas querían saber de mí también. Nadie tenía la actitud de tener todas las respuestas. Todas estaban tratando de debatir sobre soluciones. ¡Incluso los medios de comunicación fueron positivos!

Frente a todo esto, **mi opinión es que el objetivo 50/50/25 en la Behobia -San Sebastián me parece realmente alcanzable.** Hay tantos factores positivos que las generaciones pasadas no tuvieron... Pero en especial, ¡el hecho de que todo el mundo quiere que suceda! Casi todo el mundo entiende que la diversidad y la inclusión es lo que se quiere para uno mismo y para la propia familia. Lo que sentí en que en este lugar del mundo se da el estímulo activo, tanto de la comunidad deportiva como de la comunidad en general.

Hay una enorme cantidad de hombres que corren que están felices de dar la

bienvenida a las mujeres en el evento. Y además noté el liderazgo de las mujeres en el evento: sobre todo en **Arantzazu Rojo** -responsable del proyecto y de la comunicación de la carrera- porque eso demuestra que potenciar el deporte entre las mujeres no tiene que ver solo con la práctica, sino que también puede incluir la gestión y administración deportiva.

En la columna de la derecha junto a este artículo he enumerado algunos hechos, consejos que creo podrían ayudar.

¡Mi confianza fue sellada por la gastronomía y el arte vascos! ¡Cualquier región que pueda producir estas cosas puede producir un buen resultado en cualquier otra área! Artísticamente me sentí como en casa al notar, encantada, en Bilbao, el entusiasmo que toda la región vasca tiene por el increíble Museo Guggenheim.

¡Y la comida! Sentí que estaba en una tierra de ensueño. Ningún lugar que haya visitado (París, Nueva York, Tokio, Sao Paulo...) tiene la comida que ofrece el País Vasco. 23 estrellas Michelin en una región tan pequeña del mundo lo dicen todo. Por suerte para mí, mis anfitriones estaban decididos a alimentarme -y mucho- a base de esa comida espectacular. Así que voy a relatar sólo dos ejemplos:

Una comida fue preparada por **Alex Gontan** -un cocinero de 24 años- en su sociedad gastronómica de Getaria. En esa sociedad, situada sobre un antiguo muro de piedra, junto al mar y en una noche tormentosa, nos sirvieron un pescado gigante hecho a la parrilla sobre un fuego abierto, acompañado de una salsa especial hecha por su abuela. Sublime. Alex me dijo con orgullo que esa sociedad había sido durante muchas generaciones únicamente para hombres, pero que ahora admitía también a las mujeres. Creo que su abuela tiene que estar muy contenta.

La segunda comida fue un elegante almuerzo en el famoso **Restaurante Alameda** -una estrella Michelin-, en la hermosa ciudad de Hondarribia. El almuerzo, de diez platos, comenzó a las 13:00 y no terminó hasta las 18:00. Cada plato era increíblemente inventivo y venía acompañado de un vino diferente.

Para ello necesité poner en juego mi mentalidad de maratoniana, recordando aquello de comenzar lentamente y caminar con cuidado. Al final, los dos chefs sonrientes -dueños además del restaurante-, los hermanos **Txapartegi**, salieron de la cocina y se unieron a nosotros con grandes copas de vino, contando anécdotas y estrechando manos, al igual que los campeones de una gran carrera. Fue realmente el final de una gran carrera para mí en el País Vasco.

¿Tuve alguna decepción? Sí. Parece increíble, pero ¡nuestro horario estaba tan ocupado que no llegué a comer ningún pintxo! Así que me dije que debía volver para que eso sucediera. Y lo haré. *Eskerrik asko*, amigos.

## Algunas cuestiones a tener en cuenta para lograr el 50/50/25:

- *En muchos lugares, el running practicado por mujeres ha experimentado un crecimiento exponencial. Por ello, con ánimo, mucha publicidad y apoyo en redes y ofreciendo oportunidades de entrenamientos divertidas -no intimidatorios- para comenzar, creo que es bastante razonable esperar un 10% de crecimiento anual.*
- *Algo que es muy importante tener en cuenta es que "correr es transformador". Las mujeres que corren se sienten empoderadas, llenas de autoestima y confianza en sí mismas. Esto se traslada a todas las áreas de su vida. Posibilita un cambio muy positivo en su actitud, lo que las llevará a otro tipo de cambios. Una mujer empoderada tendrá la confianza necesaria para mejorar su educación, buscar un mejor trabajo, ser una mejor madre o trabajar por la igualdad.*
- *Con la excepción de algunos países del tercer mundo, ver mujeres corriendo, practicando running, es completamente normal. Ya no es inusual ni se intenta que no lo hagan. En la Behobia-San Sebastián la ventaja es que ya se está haciendo el trabajo de publicitar y dar la bienvenida a la participación de las mujeres.*
- *Las mujeres siguen siendo tímidas. Creen que todo el mundo las está observando (aunque en realidad nadie está prestando atención). Pero si sientes que la gente te está mirando, corre con otras mujeres y usa ropa floja hasta que te sientas más segura. Si tu esposo o pareja corre, pídele que corra contigo hasta que te sientas segura.*
- *Las mujeres todavía piensan que no pueden correr porque no son 'atletas'. ¡Díle que puede! Solo necesita a alguien que esté a su lado para mostrarle cómo empezar. Es útil también saber que las mujeres están naturalmente dotadas de resistencia y de estamina. Olvídate de la velocidad. Déjase a los hombres, porque las mujeres pueden que corran más lentamente pero pueden hacerlo por mucho más tiempo. De hecho, ya hay mujeres ganando en las principales carreras de 200 km., eventos de tres días, etc. Una vez que pases los 5 km. ¡realmente te sorprenderás viendo la distancia que puedes cubrir!*
- *En Norteamérica, el running femenino se ha vuelto tan popular que ahora el 58% de las inscripciones en carreras son de mujeres. ¡ESTAMOS HABLANDO DE MILLONES DE MUJERES, NO DE CIENTOS!*
- *La mayor área de crecimiento se encuentra en la distancia de medio maratón. En muchos medios maratones de los EE.UU. las mujeres ya son el 75%*
- *Correr es fácil, barato, totalmente accesible y eficiente en el tiempo. Así que es perfecto para las mujeres que tienen familia a su cargo y no tienen tiempo o dinero para ir a un gimnasio.*
- *Las madres que corren son un gran ejemplo para todos, pero también para la salud de la familia. Las mujeres que se toman tiempo para hacer ejercicio también crearán mejores hábitos en sus hijos e hijas.*

# HISTORIAS



# DE LA BEHOBIA

Egoitz Aldanondo  
Arantza Rojo

1919

LA PRIMERA EDICIÓN

100 BEHOBIA  
SAN SEBASTIÁN



ADEMÁS DE ESTA  
CRÓNICA... AQUÍ  
VAN ALGUNAS  
CURIOSIDADES

## PREMIOS EN PLENA CARRERA

En las primeras ediciones de la Behobia, además de premiar a los primeros clasificados en meta, se premiaba también al primer atleta que pasara por diferentes puntos del recorrido, situados en Errenteria, en Pasaia o frente a casas y comercios particulares. Estos premios se dejaron de repartir para que los participantes guardasen las fuerzas hasta el final de la prueba en lugar de desfondarse, como hacían, por llegar primeros a estos codiciados puntos.

## METAS PARA TODOS LOS GUSTOS

La Behobia no siempre ha acabado en el Boulevard. La primera edición terminó en la avenida de la República Argentina y desde entonces ha tenido su meta de llegada en lugares tan variados como el Campo de Fútbol de Atotxa, el Gran Kursaal, los jardines de Alderdi Eder, la calle Ijentea (tras el Ayuntamiento) o el antiguo Boulevard, hasta situarse definitivamente, a partir del año 2000, en el renovado Boulevard donostiarra.

## PROBLEMAS AÑADIDOS

En 1991 la prueba estuvo a punto de no celebrarse. Con el argumento de que la solicitud del permiso de tráfico se había presentado fuera de plazo y de que no se trataba de una "prueba deportiva", sino de una "manifestación deportiva" (al no estar el Fortuna federado en el Atletismo), se negó, tan solo dos

## DESAFIO ORGANIZATIVO Y GRAN DUELO DEPORTIVO



En 1919 ya había en Gipuzkoa un amplio calendario de carreras que eran auténticos acontecimientos populares, con transporte de corredores en tranvías, recibimientos con música y centenares de personas en los recorridos. Pero con la **Behobia-San Sebastián**, el **C.D Fortuna** iba a abrir en 1919 una nueva frontera en los esquemas de las carreras de fondo. Las distancias habituales oscilaban entre los 5 y los 10 kilómetros, por lo que, cuando el club hizo público su proyecto de organizar una carrera de 20 kilómetros -en línea, con principio y final en lugares diferentes- para el **30 de marzo de 1919**, fue toda una sorpresa. En el Lion d'Or, la cafetería sita en los bajos del Teatro Victoria Eugenia, donde se encontraba instalada la sede del Fortuna, las inscripciones se fueron registrando hasta alcanzar la cifra de 36 atletas.

En los días anteriores, los periódicos transmitían instrucciones al público y a los corredores. Estos se trasladarían hasta Hendaya en el 'Topo' de las ocho menos cinco de la mañana. Por fin llegó el instante cargado

de tensión, **las 10:15 de la mañana**, en el que los veintidós corredores que finalmente iban a tomar parte en la **primera Behobia-San Sebastián** miraban a con ansiedad a Gabriel María Laffitte, presidente de la Federación Atlética Guipuzcoana, que empuñaba la pistola para dar la salida.

**Modesto Macazaga** tomó la cabeza en el primer tramo de la prueba aconsejado por su ciclista auxiliar, el gran Luis Adarraga, gran deportista y socio fundador del Fortuna. Y mantendría esta posición hasta superar el alto de Gaintzurizketa, donde **Muguerza**, el legendario atleta guipuzcoano, lo superaría de forma definitiva. Las posiciones se mantuvieron inalterables y cuando cruzaron Rentería el público era ya numerosísimo. Y así, poco a poco y abriéndose paso entre la doble fila de un público enfervorizado, apareció el primer corredor acercándose a la meta instalada frente al Victoria Eugenia ¡Era Juanito Muguerza! El público rugía su nombre cuando cruzó la línea de llegada en 1:17:50. A 20 segundos completaba el recorrido Macazaga y tras él otros doce meritorios atletas.

La Behobia-San Sebastián había iniciado su andadura histórica consiguiendo ser el acontecimiento deportivo más popular hasta entonces celebrado en la capital donostiarra.



\*(Artículo basado en el texto del libro del Centenario del C.D Fortuna escrito por Antxon Iturriza)

días antes de la carrera, el permiso para ocupar la carretera N-I. Hubo una reacción mediática, pública e incluso en algún caso institucional de apoyo a la prueba y finalmente la 27 Behobia-San Sebastián se celebró sin ningún problema, a pesar de que nunca llegó aquel necesario permiso.

## CUANDO NO HABÍA CHIP

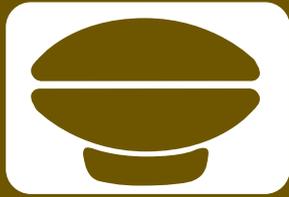
Antes de introducir el sistema de cronometraje automático con chip, los tiempos se tomaban de forma manual, para lo cual se inventaban y ponían en práctica los más variados e imaginativos sistemas. Para ello se necesitaban hasta 80 personas y 12 carriles en meta, a fin de tomar lo mejor posible el dorsal y el tiempo de cada participante

## NIÑOS CORRIENDO

Hoy la edad mínima para participar en la Behobia es de 16 años, pero en las primeras ediciones de la nueva época, a partir de 1979, no existía ningún límite de edad, pudiendo ver en carrera a niños de tan solo 9 años, algo que hoy consideramos justamente una auténtica barbaridad.

## EL GRAN DESPISTE

En el año 2010, gracias a la relación entre el C.D. Fortuna y la Fundación Etiopía-Utopía vinieron a correr cuatro atletas etíopes, pero por un error de comunicación y por su desconocimiento de los idiomas de la megafonía, cuando tenían que acudir a salida no tenían las zapatillas con sus chips. Las habían dejado en su coche de apoyo. El hecho histórico es que pese a tener que salir la última, Tirhas Gebre hizo el mejor tiempo y además batió el record femenino de la carrera con el recorrido de entonces. La ganadora de la carrera fue María López de Tejada con 1:15:10 y Tirhas, adelantando a más de doce mil corredores y llena completamente de moratones por codazos involuntarios, entró en meta marcando un tiempo de 1:08:34.



# Cafés la Brasileña

**Tostando** en  
Vitoria-Gasteiz  
desde **1928**



Galardonada en la  
International Coffee  
Tasting en Italia, la  
cata ciega de café  
más importante del  
mundo en 2008, 2012,  
2014, 2016 y 2018

  
  
**225.000**  
tazas  
de café  
al  
día  
  
  
  




**2017**  
Colombia “Tambo”  
Costa Rica

**2018 y 2019**  
Colombia “Tambo”  
Costa Rica  
Blend Arábica 5 alturas



Café Sostenible



Premio Nacional de Comercio Interior  
en la modalidad de pequeño comercio del Ministerio  
de Economía, Industria y Competitividad



Descafeinado 100% natural con agua



Instituto  
Internazionale  
Assaggiatori  
Caffé



12  
 13


## 6 speaker lanean aldi berean

**Oihan Vega**

# 6

Speaker, bai, ongi irakurri duzu: sei! Hain da erraldoia BSS lasterketa hartu duen neurria, ezen helmugan speaker-komentarista bakarra erabiltzearen erudia aspaldi garatu baitzen, gaur egun osatzen dugun lan talde antolatuta eta sendo bilakatu arte.

**Entretanimendu eta informazioaren makineria bilakatu gara.**

Horretarako, ezinbestekoa izan da GAZTEA irratia parte hartzea; helburua, kirol festa handi honetan, irteeratik helmugaraino partaideak eta ikusleak etengabe animatzea baita, lasterketari buruzko informazioa igortzen dugun bitartean. Kontuan izan, lehen lasterketari helmugaratzen diren bitartean, oraindik milaka pertsona irteeran daudela euren korrikaldia egiteko zain. Horri gehitzen badizkiogu, nerabeentzako Behobia GAZTEA patinetan doazen rolerak eta gurpildun aukietan parte hartzen duten kirolariek... nola antolatu hori guztia?

Ezagutu dezagun, bada, BSS speaker familia.

**Irteeran Joseina Etxeberria DJa eta Mikel Apaolaza**

GAZTEAko DJ ohi eta esatari ezagunak goiz-goizetik aritzen dira jendea irteeran motibatuz eta segurtasun neurriak etengabe errepikatuz. Duela urte batzuk, Joseinak lortu zuen Txema Martinez, lasterketako izarretako bat, mikrofonoa hartu eta Loquilloren kantuak karaoketan abesten hastea, Mikel Erentxun musikari ospetsuak (askotan hartzen du parte) atzetik koroak egiten zizkion bitartean.

**Helmugatik 5 km-ra Egoitz Txurruka Dja –GAZTEA-**

15 kilometro korrika, nekatuta, Herrerako aldaparen esfortzuak eragindako sufrimenduaren ostean agertzen da GAZTEAko arku, helmuga gertu

dagoen seinale, 5 kilometrora soilik! Eta azken motibazio bultzada hori emateko arduraduna, Egoitz Txurruka DJ eta animazio maisua. Musikaren arku hori da, hain zuzen, Behobia GAZTEAren irteera, nerabeentzat bereziki, harrobia sortzeko asmoz, GAZTEAK eta Fortunak martxan jarritako ekimena. Aurtengoa 5. Edizioa izango da, ibilbide berri eta urbanoagoarekin, hazten dijoan lasterketa ere.

**Helmugan festa totala: Oihan Vega Dja –GAZTEA-, Xabi Perez eta Iñaki Mozo**

Hemen biltzen da speaker-animatzaileon lanaren esfortzurik handiena, gure soinuak azken 2 kilometroak hartzen baditu ere.

**Informazioa: Xabi Perez**

Atzean geratu dira transistore txiki bat belarrarian jartzen genuen urte haiek. Radio Popular entzunez eta zuzeneko konexioak eginez lortzen genuen kirol probaren informazio apurra. Garai hartan ez zegoen egun erabiltzen dugun teknologia txukuna, GPS bidezko jarraipena, lasterkari guztien geolokalizazio zehatza eta neurtzaileen datu ofizialak. Uneoro, aldi berean, hasieratik amaieraraino lasterketaren berri emateko gai gara. **Aspaldi korrikalariei galdetzen genien "nola dijoa lasterketa?" Orain, eurek galdetzen digute guri.** Dena den, aro digitalean, Xabi Perezek oraindik ere ez du bere ohitura zaharra galdu, beti dakar paperezko egunkaria besapean, Donostiako Boulevardeko haize boladek paper guztiak pikutara bidaltzen dizkiguten arte.

**Lasterketa-emankizuna: Iñaki Mozo**

Irteeratik helmugarainoko ibilbidea alrteeratik helmugarainoko ibilbidea autoz egiten du Iñakik, lasterketa barru-barrutik bizitzeko.

**Ez zaigu gustatzen besteek ikusi dutena kontatzea; ikusten duguna kontatzen dugu.** Mozo da horren arduradun. Beti korrika eta presaka iristen da helmugara eta hariarik gabeko mikrofonoa prest izaten dugu berarentzat. Momenturik estresagarriena, lehenak iristen direnean.

Behin, akreditazioa ahaztu zitzaizola eta, publikoa dagoen harmailetatik salto egin behar izan zuen, guztion harridurarako. Speaker guztien artean, horrelako jautzia egiteko gai den bakarra bera da, ezbaizik gabere.

**Musika eta jai giroa: Oihan Vega –GAZTEA-**

Hitz bakarrean esanda: GAZTEA irratia. Momentuko arrakasta guztiak, munduko eta Euskal Herriko kanturik indartsuenak, alegia, helmugako festa bermatua dago. Horren erantzule, lerro hauek idazten ari den Oihan Vega DJ beteranoa da (baina barrutik gazte izaten jarraitzen dut, e? Ze arraio!).

Lasterketa burua iristen denean, Xabier eta biok txandakatzen gara podiumeko sari banaketak emateko, Iñakik kontakizunarekin jarraitzen duen bitartean. Eromen gozagarria da helmugan sortzen zaigun estresa. Eta horren ostean hasten da benetako festa. Izan ere, Behobia/SS batez ere herri lasterketa da, herri festa, herritarren kirola. Eta hori da guk transmititzen dugun espiritua.

Partaideez gain, publikoa ere animatu behar dugu, ez baita erraza eguzki berotan edo euripean orduak ematea zure laguna noiz iritsiko zain. Diskofesta horetan oso garrantzitsua da kantuen aukeraketa giroa jartzeko. Eta zein ederra den Euskal Herriatik kanpo etorri den publikoa 'Ikusi Mendizaleak' abesten ikustea!

Denetarik ikusi dugu. Duela urte batzuk, egundoko euri jasa zela eta, furgoneta txiki batean sartu behar izan genuen ekipo guztia; eta gu barruan ere, makurtuta, KGBko espiak baikin, burua leihatilatik aterata. Imajinatu egoera! Baina halakoetan konturatzen gara **lantaldea baino, lagun taldea garel.** Eta filosofia horrekin ospatuko dugu aurrean 100. urteurrena.

Horretarako, hori bai, ezinbestekoa da Bengoa soinu enpresaren laguntza. Munduan badira profesional onak, badira profesional txarrak, eta guztien gainetik, Bengoa anaia daude. Eskerrak, bihotzez. Eta zer esanik ez, laguntzen gaituzten boluntario guztiak, beti prestu, Arantxa eta Iñigoren ardurapean.

Gauzarik onena? Xabierrek VIP zonaldeetik, baimenik eskatu gabe, lapurtzen dituen pintxoak eta antolatzaileek urtero oparitzen dizkiguten zirik; etxean kolore guztietako anorakak ditugu: kolore biziak -kalera irteteko-, kolore ilunak -mendira joateko- eta kolore itsusiak -familia bazkarietan lehengusuei oparitzeko-.

# KIROLA MUSIKA ETA ZU

gszte





2019.XI.10

100 BEHOBIA  
SAN SEBASTIÁN14  
—  
15

Pablo Hernández con dorsal 568  
en la edición de 1992



En la edición de 1985,  
con el dorsal 105

## Aquellas Behobias de los 80 y 90

**Pablo Hernández Cano**  
Voluntario de la BSS

**E**n los años 80 y 90 tuve la suerte y el privilegio de correr once Behobias. Posteriormente he venido colaborando con el C.D. Fortuna como voluntario donde ha sido necesario. Durante la edición de 2017, desde el cruce del Boulevard en el que me tocaba estar me invadió una gran envidia. Una gran sana envidia. Observaba con detenimiento a los miles de corredoras y corredores que llegaban con indescriptibles caras de felicidad y cansancio, disfrutando ya de la cercana meta. Conocía de sobra esos rostros y esas emociones porque las había visto muchas veces, pero esta vez algo diferente se movió en mi cerebro. **Unas irrefrenables ganas de correr otra Behobia más, la última, se expandieron dentro de mí.**

Al día siguiente, lunes, comencé a trotar. El alma se me fue a los pies. Hacía años que no salía a correr y mi cuerpo, con sus incontables años, se rebeló por completo. Desilusionado, seguí al día siguiente. Y al otro y al otro. Cientos de días, cientos de salidas, de hacer cinta en el 'GYM'. Pero el 11 de Noviembre de 2018 la cara de felicidad y cansancio en ese cruce del Boulevard era la mía. Emocionado, crucé la meta. Dos horas 16 segundos. Un tiempo que ni en el mejor de mis sueños imaginaba poder conseguir. Pero entre mi amigo, el resto de atletas y los miles y miles de personas que abarrotaban cada metro, todos hicieron que volara.

Reconozco que corrí toda la prueba asombrado. Asombrado, además de por el gentío y las fuerzas que no terminaban de abandonarme, por la excelsa organización de este inmenso tinglado.

Todo comenzó con la inscripción en la web, sencilla hasta para los torpes como yo. La recogida en Forum de la bolsa con el dorsal e instrucciones, el topo por un euro, el bus a la salida desde Ficoba, la explanada con servicios y las pancartas de los 'cajones' por dorsales, el paseo hasta la línea de salida, la carrera en sí, el enorme gentío que no paraba de aplaudir, el batallón de centenares de niños y niñas "chocamanos", las txarangas, carracas, banditas de música, los larguissimos avituallamientos donde encuentras absolutamente de todo, las pancartas señaladoras de kilómetros... y ovación para los cientos de amabilísimos voluntarios. Y desde Sagüés, el extraordinario espectáculo de la larga avenida bajo los arcos publicitarios, la música envolvente, el griterío, el tramo vallado del Boulevard, la meta, el recorrido hasta la entrega de bolsa y medalla... Emocionante, extasiante.

**Algo que me sorprendió muy positivamente fue la gran cantidad de mujeres que nos rodeaban. En el ritmo en el que iba yo, eran clara mayoría. Aplaudo el proyecto 50-50-25.**

### Lo que es y lo que fue

Inevitable que todo me recordara a aquellas deliciosas Behobias de primeros de los 80, vistas con el cariño que da el largo paso del tiempo.

Nos inscribíamos y cogíamos el dorsal en el antiguo local del Fortuna, en la calle Campanario, en lo Viejo. El día de la carrera, desplazarte hasta Behobia era una pequeña odisea. Los autobuses verdes de Fuenterrabía eran escasos, lo mismo que los trenes. A muchos -diría yo que a la mayoría- nos llevaban en coche, dejándonos en la zona de Zaisa.

Las vestimentas que usábamos eran las de aquellos tiempos. Yo corría con la equipación de fútbol. Otros, sobre todo los buenos, optaban por las camisetas de tiras.

Nos acercábamos con tiempo a la pancarta de salida. Allí unos organizadores sostenían la cinta que ejercía de tope. No hace falta decir que la cinta se arqueaba impulsada por el ímpetu de los primeros.

Todos queríamos estar delante. Era una tontería para los populares como yo, pero tonterías son las que hacemos a veces, y más si eres joven. Reconozco haber salido en más de una ocasión en la segunda fila, mientras un cámara de televisión grababa la escena a pie de carretera.

Lo de estupidez se queda pequeño en cuanto se daba el pistoletazo de salida, literal, con pistola de las usadas en atletismo. Imaginadme rodeado de atletas rapidísimos como gacelas. En fin, que no terminé en el suelo en más de una ocasión porque los dados de la suerte me sonrieron.

**Era precioso correr porque había gente viendo, mucha gente.** Muchísima más gente que en cualquier otra carrera. Y eso emocionaba. Subíamos Gaintxurizketa con la carretera abierta, por el carril derecho, con coches y autobuses circulando a nuestro lado. Si girabas la mirada veías la larga hilera que terminaba en una furgoneta con su escoba, el famoso "coche escoba". En la cima me solía esperar mi cuñado con su inconfundible Vespa. Me acompañaba hasta el Kursaal haciendo sonar incansable la bocina. La bonita y larga bajada por los toboganes hasta Lezo, la entrada al Puerto de Pasajes... Los casi 3 kms. del Puerto, por aclamación, eran los más aburridos, sin gente, monótonos, corriendo en asfalto rayado por las vías de tren.

El yin y el yan. Ese soso pasaje se rompía abruptamente con la locura de la entrada en Trintxerpe. Muchedumbre, música, gritos, aplausos. Ahí apretabas el ritmo sin querer. Y encarabas Miracruz por la gasolinera de Bidebieta. Creo, por supuesto, que habría avituallamientos de agua, pero no los recuerdo porque en aquellos tiempos nunca bebía, y no sé por qué. Sólo sé que una vez chupé una rodaja de limón que me destrozó el estómago. Por suerte, el vómito me vino después de llegar a la meta, en la soledad de los jardines de Alderdi Eder.



**Pablo en primer plano.  
Año 2018.**

Bajábamos Miracruz también por la parte derecha, por la de Arzak, con la carretera abierta a la circulación. Era normal. No suponía ninguna sorpresa ni problema.

Y ya el final. La llegada al antiguo Boulevard, con su doble carretera a ambos lados del kiosco. Se entraba por la parte de la derecha, sin vallas para el público, con la gente a nuestro lado, atravesando un precioso y mareante pasillo humano.

La meta estaba dividida en varias calles o puertas. En cada una de ellas, cuatro personas recogían tus datos. Una leía el dorsal, otra decía tu tiempo cronómetro en mano, ambas con sendas grabadoras,

aquellas de cassette. Otras dos escribían en sus cuadernos. Seguías unos metros y llegabas a las largas mesas donde podías proveerte de bebidas. Ya estabas libre para seguir por la trasera del ayuntamiento a encontrarte con tu gente, con quien te llevaba la mochila con toalla y ropa de recambio.

Al día siguiente, con anhelo e ilusión, te buscabas en las páginas centrales del Diario Vasco, en la larguísima lista de nombres y tiempos. Y es que una clasificación de 3.000 corredores ya era enorme.

Contaré una pequeña anécdota que me sucedió en uno de esos primeros años de los 80. Corrí a gusto y bien. Creo que hice hora cincuenta aproximadamente. Al día siguiente intenté descubrir mi nombre en el periódico. Era fácil encontrarte porque seguía el orden por tiempos. Ante mi sorpresa y desilusión NO ESTABA. Busqué un poco arriba y otro poco abajo. Nada. Me leí toda la lista hasta el final. Tampoco. Por último, con el dedo fui subiendo. Asombroso. Ahí estaba yo con el increíble tiempo de 1h20'22". Ésa, y no otra, es mi mejor marca en la Behobia-SS; gran tiempo al alcance de unos pocos (je je). Desconozco lo que pudo suceder, pero está claro que algún pequeño error se produjo en la cadena de apuntar dorsales y tiempos. Seguramente alguien confundió un "5" escrito a toda prisa con un "2" y me regaló media hora. No tiene

importancia. Se queda en eso, en una anécdota y en una "gran marca personal".

**La BSS era y es magnífica.** Y lo será, con una organización espectacular que facilita al máximo el camino a los corredores.

Por mi parte, con la satisfacción de haber cumplido con creces este reto, en la edición de 2019 volveré a colaborar como voluntario, intentando poner mi granito de arena para que participantes y espectadores disfruten al máximo de la Reina de las Reinas: la Behobia-San Sebastián.

**Con visera, ejerciendo de voluntario en meta en la edición de 2003.**



**APP**  
DOHAINIK  
GRATIS  
GRATUIT  
FREE

**B/SS [ SAFE ]**

Behobia - San Sebastián

PROBA EZAZU BEHOBIAKO ERRITMO SEGURUAK 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...

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 ...

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 ...

16  
—  
17

## La maravilla de correr la Behobia San Sebastián

Samanta Chocrón

**Samanta Chocrón, periodista argentina radicada hace una década en España. Colaboradora del programa de radio A Tu Ritmo (España) y Factor Running (Argentina). Embajadora del movimiento Las Mujeres Nos Movemos. Embajadora del equipo deportivo solidario Reto Dravet. Autora del blog unaperiodistaenzapatillas.com**

**C**orrer, esa bendita locura que muchos hacen por placer y otros por sentirse bien. En mi caso no fue por ninguno de los dos motivos, sino más bien por una "apuesta" que hicieron cuatro amigos en el programa de radio para el que colaboro, **A Tu Ritmo**.

Era el año 2012 cuando Manuel, Miguel Ángel y Raúl (organizadores de **la carrera 100% solidaria Correccaminos** de Fuenlabrada en Madrid), junto con Luis Blanco, director del programa, lanzaron en directo un concurso para los oyentes. La consigna era "en cuánto tiempo iba a terminar Samy la carrera de 10km". Mi sorpresa fue tal que la negación a participar fue la primera reacción, pero transcurrido el programa no pude evitar aceptar porque el fin era **dar difusión a una causa solidaria**.

Hay que destacar que llevaba un tiempo colaborando en el programa dedicado al mundo del atletismo profesional y *running* popular, pero siempre del otro lado del micrófono. Así fue como esos cuatro amigos se pusieron de acuerdo para que por una vez, un domingo dejara el papel de reportera en casa, y me calzara un par de zapatillas para correr una carrera.

Recuerdo que fue muy dura. El calor de esa mañana de junio parecía como de un día de agosto. Las cuestas que tenía el trazado en medio del campo hacían más complicada mi experiencia, **pero terminé. Cruzé la meta en 64 minutos, y fui la mujer más feliz.**

Había logrado correr mis primeros 10 kilómetros sin entrenar (sí, lo sé, fatal), me había superado a mí misma y a todas las adversidades, pero sobre todo, había disfrutado de esa bendita locura.

De junio de 2012 a febrero de 2013 no volví a tocar las zapatillas de correr, las sensaciones de aquella carrera habían sido fantásticas pero no lograron hacerme picar el bichito de "quiero correr más". Sin embargo, **un movimiento dedicado exclusivamente a mujeres, logró el milagro: Mujeres que Corren.**

Recuerdo que la primera quedada que organizaron en el Parque del Retiro de Madrid me tocó asistir como periodista junto a Luis Blanco. Ese viernes a la tarde vi tanto entusiasmo de las chicas por compartir a golpe de zapatillas, que me dije a mí misma, que, a la siguiente quedada, me sumaba como una corredora más.

Y así fue, en marzo de 2013 participé del segundo entrenamiento, y del tercero, y del cuarto... ese fue el comienzo de mi vida como corredora (siempre hice deporte, pero no *running*). Y agradezco enormemente que haya existido el movimiento, porque dudo que por mis propios medios lo hubiese logrado.

Actualmente además de ser embajadora del movimiento **Las Mujeres Nos Movemos** y de escribir en mi propio blog (*Una Periodista en Zapatillas*) sobre las experiencias que vivo en las carreras, intento destacar tanto en mis redes sociales como en los programas de radio donde participo, que no importa

la edad que tengas, ni el peso, ni si eres súper corredora o no, lo único importante es lograr salir del sofá, calzarse un par de zapatillas y hacer deporte. Sin importar tiempos, ni distancias, **lo realmente importante es moverse.**

Aunque muchas veces me toca "discutir" con quienes piensan que no está bien hacer entrenamientos sólo de mujeres, carreras sólo para mujeres, eventos/invitaciones para las chicas, porque es discriminatorio, siempre respondo lo mismo: "A las mujeres nos cuesta ponernos unas mallas y que nos vean con ropa de deporte. A las mujeres nos cuesta dejar el lado materno de lado (seas madre o no), siempre pensamos en los otros antes que en nosotras mismas, y por ello algunas necesitamos un empujoncito especial y sentir que nos pasa lo mismo que a otras".

Hay quienes comprenden y comparten este punto de vista y quiénes no, lógico. Pero quiero dejar bien en claro que la lucha no es contra los hombres sino con nosotras mismas. Para sentirnos empoderadas, para vencer esos miedos, para dejar de criticarnos y buscar un momento sólo para nosotras.

**Ojalá dentro de poco tiempo tengamos que dejar de hacer eventos sólo para chicas; eso significará que hemos logrado el objetivo: ser 50/50 en las carreras.**

### La maravilla de correr la Behobia - San Sebastián

En el 2016 corrí por primera vez esta carrera; fue a favor de la **Fundación Síndrome de Dravet**, quienes me invitaron a participar. Recuerdo que no pude decir que no porque la causa lo valía, pero debo destacar que me costó entrenarla, yo era corredora de 10km y no tenía en mente ampliar la distancia.





#bss  
50/50/25



Aisialdia  
2019



donde cada uno de los participantes nos sentimos especiales de haber participado. Una carrera que todo corredor debe experimentar una vez en su vida.

### Proyecto 50/50/25

Aunque en el siglo XXI cueste entender que tienen que existir proyectos dedicados exclusivamente a la mujer, apoyo 100% esta iniciativa y me uno a ella. Soy de las que lucha porque más chicas hagan deporte, porque más mujeres dejen el sedentarismo y porque más mujeres disfruten de correr sin mirar el reloj.

Respeto a las corredoras que quieren mejorar sus tiempos, me parece magnífico, pero en esta ocasión quiero animar a las mujeres que se sienten "tortugas" (así me califico yo como corredora), que se unan al deporte, que disfruten de las hermosas sensaciones que genera correr, que se unan al proyecto para que en el año 2025 seamos 50% de mujeres y 50% de hombres inscritos en la Behobia – San Sebastián.

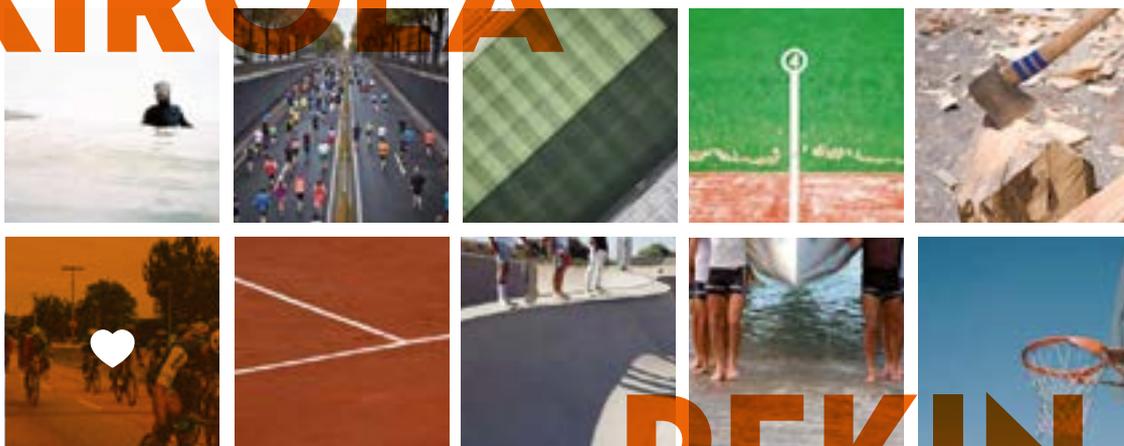
Cuando **Félix Lucas** (coordinador del equipo deportivo **Reto Dravet** y papi de **Ander**, un niño con esta enfermedad rara), me comunicó mi posible participación para dar visibilidad a la Fundación, dudé, lo pensé dos veces, hasta que me quedé con el mensaje: **"dar visibilidad"**.

Y así fue como tuve la maravillosa experiencia de correr la mítica Behobia – San Sebastián. Una carrera única, especial,

donde la ciudadanía completa en el recorrido de los 20 kilómetros se vuelca a las calles a animar con un "Aupa", sin importar la lluvia, el frío, el calor.

Una carrera hecha para el corredor, una carrera donde cuesta llegar a la meta, pero una vez cruzado el arco en la fina ciudad de San Sebastián, no hay malos recuerdos. Una carrera donde las emociones se llevan durante todo el recorrido, una carrera

# KIROLA



# REKIN

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



euskaltel

18  
—  
19



## Salida diferenciada para las mujeres de "élite"

Iñigo Etxeberria  
Arantza Rojo

**El proyecto 50/50/25 - proceso de reflexión y puesta en marcha de estrategias en torno a la igualdad - está suscitando interesantes debates y reflexiones en el proceso organizativo de la carrera tanto, en las reuniones del propio equipo organizador como en las conversaciones mantenidas con las distintas entidades colaboradoras. De todas ellas surgen interesantes reflexiones acerca de la presencia de las mujeres en la Behobia.**



U

na de estas reflexiones surgió a principios de año y vino de la mano del equipo de nuestro principal patrocinador, *adidas*. En aquella reunión se nos relataron las dificultades que habían tenido en la anterior edición para fotografiar en la salida y en el recorrido a sus atletas femeninas e

informar puntualmente de su progresión en la carrera.

Esta reflexión y nuestra convicción de que sí las mujeres –de todas las edades- tienen y ven modelos reales

tenderán más fácilmente a imitarlos, nos ha llevado a implantar la salida adelantada para el grupo de mujeres de elite. (*Tiempo acreditado por debajo de 1h 25m*).

Tal y como hemos explicado más de una vez, **el reto 50/50/25 va más allá de la cifra en sí. Se trata de buscar posibilidades de concienciación, de llevar a cabo acciones que propicien el cambio social necesario para que el objetivo pueda ser una realidad.** Son muchas las carreras que ya han adoptado esta medida. Hace años que Nueva York, por mejor ejemplo, puso en marcha esa salida diferenciada. La razón para implantarla es que las corredoras de elite puedan tener su momento de protagonismo en la salida y durante el recorrido, ya que

si salen, como es habitual, mezcladas con los hombres de elite, se hace muy difícil conseguir imágenes de ellas –a veces incluso verlas-, porque se pondría en peligro la seguridad de los y las atletas que estén cerca.

**Creemos que esta medida de discriminación positiva conlleva una serie de elementos favorables de cara al fomento del deporte de las mujeres,** como es poner más en valor su esfuerzo y tener la posibilidad de abrir carrera, pero sobre todo conseguirá visibilizar a deportistas femeninas de elite en el recorrido y en las retransmisiones televisivas y así actuar como modelo para futuras deportistas, lo más importante para posibilitar este perseguido cambio social.

# vueling



**LA PRÓXIMA VEZ QUE  
QUIERAS CORRER,  
RECUERDA QUIEN  
TE HACE VOLAR.**

La Behobia y mil retos más te esperan.  
¿Te los vas a perder?

RESERVA EN [VUELING.COM](https://www.vueling.com) O EN NUESTRA APP

**15** YEARS  
LOVING PLACES 

20  


---

 21

## ¿Organizar? No, gracias

**Alberto Hernández**  
 Periodista de la revista  
 CORREDOR y el programa  
 de TV Megacorredor

**P**uedo decir con orgullo que me considero un buen amigo del equipo de personas que organizan la Behobia-San Sebastián (ellos y ellas, por su bien, no deberían presumir de nuestra relación en sentido inverso; hay reputaciones que matan). Aun así, -fíjense qué canalla-, entre el cariño y la admiración que les profeso hay un amplio rincón para la envidia. Un rincón del tamaño de un ático de cuatro habitaciones, con piscina y vistas a La Concha.

La siento al contemplar la cara de felicidad de sus participantes. Me corro al admirar la capacidad de entusiasmo de los que atestan las cunetas. Invade mi ser cuando cubro esos veinte bellos kilómetros que separan la frontera con Francia del Boulevard donostiarra. Percibo su presencia cada segundo domingo de noviembre, cuando se propaga a los cuatro medios que el evento ha sido un éxito rotundo y los y las que cruzan la meta califican la experiencia como una de las mejores hazañas en pantalones cortos de sus vidas (proezas sexuales al margen). Sin embargo ahora, cuando redacto estas líneas, meses antes del pistoletazo de salida, no me cambiaría por ninguna de esas personas. Ni loco. Soy demasiado



**Los de 'La Behobia' emplean 365 al año pensando en cómo seguir perpetrando una de los mejores envites sobre asfalto del mundo.**

normal; nunca me gustó el exceso de trabajo.

Una magia como la de Behobia tiene truco. Mucho ensayo, mucha disciplina, muchas horas dale que te pego al trampantojo. **Iñigo, Fernando, Arantza, Amalur, Egoitz...** Tocan a mil problemas por cabeza. Y ellos son la punta del iceberg, cuyas labores se entrecruzan a menudo con mi pluma (ni me molesto en aclarar del doble sentido). Sé que hay otros muchos hijos /as del C.D. Fortuna, desconocidos para mí, con el lomo baldado de tanto amor por una carrera que no es una carrera. Es una forma de llamarle correr al *running*. De decirle a la modernidad que no hay nada más de moda que lo que nunca dejó de estarlo. De aterrizar en el futuro con 55 kilos de tradición a la espalda. De responder de una vez por todas a la pregunta de marra: ¿Por qué corro?

Detrás de tanto éxito hay demasiadas noches peleando con la almohada. Como dice mi fiel camarada Nacho García (director de marketing de otra juega mítica, la San Silvestre Vallecana): "El organizador de eventos nunca juega a ganar; juega a perder o a empatar". Es un sabio. Son muchas las veces que el participante, por desconocimiento sin duda, pone el grito en el cielo ante el más nimio de los errores (cuando la

metedura de pata es mayúscula, los insultos y descalificaciones fluyen en desproporción). En caso de acierto inapelable son exageradamente escasos los halagos. A ellos les duele, claro que les duele, pero siguen adelante con un romanticismo que raya en la gilipollez. En momentos de tensión uno puede oírlos blasfemar a volumen brutal, jurar que es la última vez, que la próxima edición los pillarán en la playa, con bañador de flores, mojito en mano. Por supuesto, es mentira. Esa inconsciencia del que propone y dispone combates con dorsal los arrastra una y otra vez al lugar del crimen.

No me dan envidia. Ni hablar. El tiempo que dedican a obrar el milagro no se lo arrienda. El patrocinador que negocia a la baja, el proveedor que no puede garantizar un envío en la fecha prevista, el voluntario que se raja a última hora, la meteorología que amaga y golpea cuando le viene en gana, los delincuentes verbales de las redes haciendo el agosto, el cansancio que se acumula, la paciencia que se dilata sin llegar a resquebrajarse jamás...

Y el día D, a la hora H, ser el tutor legal de miles de almas a cada cual más dispar. El que trata de burlar su cajón de salida; el que sabe a ciencia cierta que su GPS es más fiable que la rueda con la que se midió el trazado; el que piensa que un avituallamiento debe tener, además de agua, fruta y bebida isotónica, entremeses, primero, segundo, café, copa y puro; el que considera un robo lo pagado por la inscripción, cuando, si analizase con objetividad el tinglado, se daría cuenta de que recibe mucho más de lo que da; el que cree que por haber pagado tiene derecho a presumir de su ilimitado talento para la blasfemia...

No son pocos, pero no son todos. Ni siquiera son la mayoría. Rugen y hieren, pero no matan. Esa realidad es la que -supongo- hace seguir en la brecha a los organizadores, infatigables ellos. Los de 'La Behobia' emplean 365 días al año pensando en cómo seguir perpetrando una de los mejores envites sobre asfalto del mundo. No es una exageración. Afortunadamente, por mi oficio de 'juntaletas', he visto todas esas que la gente menciona en el top 10 de "carreras que hay que correr al menos una vez en la vida" y movidas así.

Les admiro, mucho. Y estoy deseando que llegue el 10 de noviembre para volver a tenerles envidia.

MAKE A  
DIFFERENCE  
WITH  
EQUALITY

#VeoliaDiversity

En Giroa Veolia tenemos un lema: Make a difference with equality. Contar con una diversidad de talentos dentro de la compañía es lo que nos hace líderes. Por eso, garantizar la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres es una prioridad para nosotros.

En Giroa Veolia y en B/SS trabajamos para conseguir un mundo más sostenible y un entorno laboral más justo e igualitario.

22  
23ENTREVISTA A  
Aroa Merino

Arantza Rojo

**Hablamos con Aroa Merino (Arrecife, mayo 1979), la canaria de Lanzarote vencedora en sus tres comparecencias en la Behobia-San Sebastián (2016, 2017 y 2018). En esas tres carreras se ha granjeado el cariño y la simpatía del público y en esta edición 2019 presentará de nuevo su candidatura para subir a lo alto del podio.**

**Viéndote correr una pensaría que llevas toda la vida haciéndolo, pero ¿cuándo y cómo empezaste en el atletismo?** De niña estaba en gimnasia, en baloncesto... pero fue con el triatlón y ya entrada en años, cuando empecé a entrar en competiciones. Más tarde, después de terminar diez 'Ironman' y dedicar mucho tiempo al entrenamiento, decidí parar un poco y empecé sólo a correr, y fue en ese momento cuando conocí lo que es el atletismo o, si se quiere, el *running*.

**Aparte de ser una estrella de la Behobia-San Sebastián ¿qué otras carreras hay en tu palmarés?** La última carrera que gané fue la *Wine Run Lanzarote*, un recorrido de 23 kilómetros por tierra y picón (\*), que pasa por algunas de las bodegas de la isla.

**¿Qué crees que hace tan especial la Behobia-San Sebastián?** Todo. Las personas que acuden para animar desde primera hora del día y se quedan hasta que llegue el último, la organización, que cuida hasta el último detalle trabajando todo el año, los voluntarios con su dedicación, y el recorrido, que con sus desniveles hacen la carrera dura pero divertida.

(\*) Se llama picón a la arena o ceniza volcánica gruesa, seca y porosa, de color negro o ennegrecido, típica de algunas de las islas Canarias.



**Kathrine Switzer recibiendo a Aroa en la meta, el pasado año.**

**¿Qué opinas del ascenso del running popular? ¿crees que va a durar? ¿cómo ves el running en tus islas Canarias?**

En Canarias el nivel del *running* está muy bien. Han nacido nuevos club de atletismo y sigue creciendo la participación en las carreras, tanto de montaña como en ruta.

**Entrenas con tu paisano José Carlos Hernández, que conoce bien la Behobia porque venció en 2014. ¿Qué tal es entrenar con él?**

Para mí es algo positivo. Yo siempre digo que es bueno tener al lado a una persona preparada, que aconseje y planifique los entrenamientos, para que los y las atletas populares, donde yo también me incluyo, podamos disfrutar del *running*.

**¿Sabes que eres conocida, respetada y querida en Gipuzkoa?**

Pues el cariño, el respeto y el reconocimiento son mutuos. Me considero una atleta más de la Behobia, con los mismos nervios en la salida y la misma emoción durante el recorrido y al llegar a la meta. Por eso quiero decir gracias a todos los que hacen la Behobia-San Sebastián, por dejarme sentir cada año en veinte kilómetros un millón de sentimientos de nervios, miedo, responsabilidad, satisfacción.....pero sobre todo mucha felicidad. Casi te dan ganas de no cruzar la meta para seguir disfrutando.

**Por último, Aroa, ¿qué opinión te merece el objetivo de la Behobia de llegar al cincuenta por ciento de mujeres en el año 2015?**

Estamos en el veintiseis por ciento aún, pero estoy segura de que lo superaremos, porque las mujeres nos estamos animando a participar en largas distancias. Ya se está viendo en muchas carreras que la participación femenina aumenta cada año. Es algo que requiere su tiempo, pero creo que se puede conseguir.

**Dinos algún recuerdo especial que te hayas llevado de tus tres victorias consecutivas en la Behobia-San Sebastián.**

Pues, por ejemplo, nunca pensé que pudiera tener la oportunidad que me brindó la Behobia el año pasado con la presencia de **Kathrine Switzer**, a la que admiro mucho. Fue muy emocionante poder conocerla y agradecerle personalmente la puerta que nos abrió –en aquel maratón de Boston en 1967- a muchas mujeres que, como ella, querían y queremos correr sin miedo y en libertad.

En ese sentido, un momento que no olvidaré fue el poder entregarle mi trofeo de la carrera justo después del pódium, porque para mí era y es un trofeo muy importante y representa a la Behobia-San Sebastián y a todas las personas que trabajan, a las que animan y a las que participamos en ella.



**NUEVO!**

**CAMPOS**

**PAPILLOTE**

*La Mar  
de Sano*

*Deliciosas recetas al vapor,  
Listas en 6 minutos  
100% naturales*

**CAMPOS**

PAPILLOTE €

**ATÚN**  
con  
*Pasta a la  
Mediterránea*

6' MICRO 100% Natural

PRODUCTO CONGELADO



270g

**CAMPOS**

PAPILLOTE €

**ATÚN**  
con  
*Verduras*

7' MICRO 100% Natural

PRODUCTO CONGELADO



270g

**CAMPOS**

PAPILLOTE €

**ATÚN**  
con  
*Arroz  
y Setas*

6' MICRO 100% Natural

PRODUCTO CONGELADO



## World Marathon Majors

Loreto López  
de Murillas

**Soy una tolosarra de 45 años, habitual de la Behobia y apasionada del running. Esta pasión me viene de muy lejos, de cuando era joven en el colegio y hacía atletismo. Hasta mi padre se hizo juez para acompañarme a las carreras, pero luego llegó la edad del pavo y cambié las horas de entrenamiento y las competiciones de los fines de semana por salir con mis amigas.**

Estuve viviendo en Londres un par de años y cuando volví a Tolosa, con 24 años, empezó otra etapa del *running* en mi vida. Siempre había querido correr la Behobia y ese año me apunté y empecé a entrenar: En septiembre me fui a vivir a Madrid, pero el fin de semana del 9 de noviembre cogí el autobús y me vine a casa a correr mi primera Behobia. Fue todo un subidón poder terminarla, y después la comida con la cuadrilla y vuelta a Madrid. Duro, pero mereció la pena.

Después, ya con 26 años regresé a Tolosa para quedarme, me casé y con 31 años tuve a mi primera hija. Al año de su nacimiento me planteé otra vez



Maratón de Berlín

el correr la Behobia. No había hecho nada en años, pero me apunté y empecé a entrenar. Me vino bien para perder los kilos que se me habían pegado después del embarazo y para sentirme otra vez yo misma. La verdad es que disfruto corriendo y por qué no, sufriendo. Esa fue la Behobia más lenta que he corrido pero igualmente orgullosa de haberla terminado.

Después me quedé embarazada de mi segundo hijo y a los dos años vino el tercero, así que el *running* se tuvo que quedar a un lado y me dediqué a cuidar de mis niñ@s. La maternidad es muy bonita, pero a la vez muy esclava y, la verdad, me estaba acomodando mucho. Llegué a pesar 15 kilos más, hasta que un buen día, una gran amiga me dijo que su ilusión era hacer el maratón de Nueva York. Yo nunca había corrido más de 20 kilómetros, pero como me encantan los retos me animé y empezamos a maquinar cómo podíamos conseguir dorsal y hacer el viaje.

Logramos el dorsal por sorteo y empezamos a preparar el viaje y los entrenamientos. Mi hijo pequeño tenía un año y mis padres me ayudaban quedándose con él, mientras los otros dos estaban en el cole y yo iba a correr. Benditos padres...

Llegó la fecha y nos fuimos a **Nueva York**. El viernes antes del maratón hacen un desfile en Central Park para todos los corredores, muy bien montado, con *cheerleaders*, fuegos artificiales y el "New York, New York" de banda sonora; espectacular. Hablando con un grupo de españoles me enteré allá de la existencia de los "World Marathon Majors" y que si terminas los seis (New York, Chicago, Boston, Berlín, Londres y Tokio) te dan una medalla especial y entras en el "Hall of Fame".



Maratón de Chicago

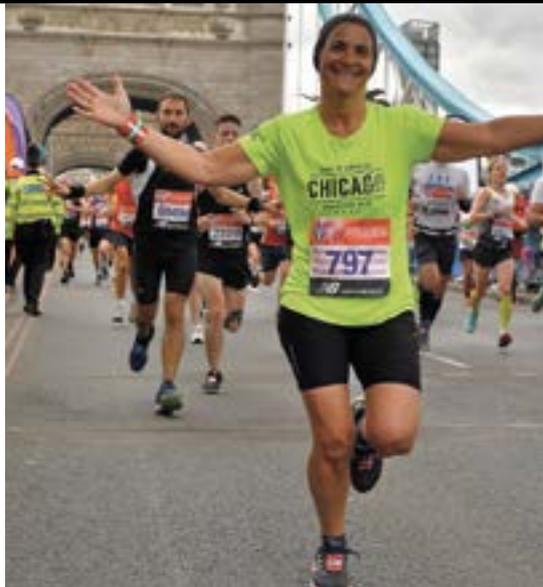
El camino ha sido largo pero lo he disfrutado a tope; diferentes viajes con diferentes compañías, todas ellas inmejorables. Correr me hace sentir bien. Cuando corro no soy ni madre, ni pareja, ni hija, ni hermana. Soy yo misma y lo disfruto a tope.

Así empezó mi carrera para conseguir las seis estrellas, una por cada maratón terminado.

Al año siguiente conseguí por sorteo el dorsal para **Berlín** y como era un destino más accesible, decidimos ir toda la familia, una semanita de lunes a lunes, pero me pesó el estar de turismo toda la semana y el día del maratón, en el kilómetro 12, ya no podía con mi vida. Tuve la tentación de dejarlo, pero en el kilómetro 22 vi a mis niñ@s dándome ánimos y se me pasaron todos los males.

Al año siguiente me quedé a un minuto de conseguir tiempo para el maratón de Chicago, así que tuve que esperar un año más para mejorar marca e intentarlo de nuevo. Mientras tanto, me fui de fin de semana romántico con mi marido a **París** a correr el maratón. La verdad es que si compartes tus aficiones con tu pareja es como que le quieres más. Me gusta tenerlo cerca en esos momentos duros. Con él he corrido maratones, carreras de obstáculos, carreras de montaña y Behobias.

Al año siguiente conseguí el dorsal para **Chicago**. Solo me faltaba acompañante



Corriendo en Londres

y no lo encontré, así que me fui yo sola. ¡Ni tan mal! Estuve seis días en Chicago sola pero en ningún momento me sentí así. En estos grandes maratones las ciudades se llenan de *runners* con ganas de comentar sus experiencias y siempre encontraba a alguien con quien charlar; eso sí, siempre del mismo tema: carreras y maratones, pero no importa. Es una buena forma de conocer gente de todas partes del mundo.

Cuando terminé el maratón fui a la tienda Nike, cerca de la meta. Allí te graban la medalla con tu tiempo oficial, tienen un DJ pinchando música y según van entrando los corredores a la tienda todos los dependientes se acercan a felicitarlos. Si vais a correr el maratón de Chicago no

dejéis de pasar por la tienda ¡Es todo un subidón!

Como había mejorado mi marca, no tuve problemas para apuntarme al maratón de **Boston** y con compañera de viaje, hoy amiga y entonces profesora de mi hija. Como ella también corría, se lo propuse y aceptó. Estuvimos unos días de turismo.

Bajo la lluvia,  
en el maratón  
de Boston



El día del maratón amaneció muy, muy gris. En la línea de salida, en Hopkinton, hacía 3 grados, un viento en contra de 30 kilómetros por hora y lloviendo como si no hubiera un mañana. Todo el recorrido mal, con mucho frío y a partir del kilómetro 22 con calambres. Toda una odisea, pero la terminé. ¡Una menos!

Para **Londres** conseguí el dorsal inscribiéndome en un club de atletismo de Inglaterra. Cuando me enviaron el email confirmando la inscripción lloré de alegría. No me lo podía creer. Después de cinco años apuntándome al sorteo, por fin iba a correr en Londres.

A Londres he ido este año con mi familia. Además, como el maratón era el domingo de Pascua, aprovechamos toda la Semana Santa y nos fuimos trece días, primero a Edimburgo y luego a Londres.

El maratón, como cabía esperar después de tantos días de turismo, no me salió muy bien, pero lo terminé, así que ahora ya solo me queda **Tokio** para terminar mi reto personal.

El camino ha sido largo pero lo he disfrutado a tope; diferentes viajes con diferentes compañías, todas ellas inmejorables. Correr me hace sentir bien. Cuando corro no soy ni madre, ni pareja, ni hija, ni hermana. Soy yo misma y lo disfruto a tope.

Estoy un poco cansada de oír aquello de que "correr es de cobardes". Para mí todos los que nos ponemos unas zapatillas y salimos a correr somos unos valientes, da igual la distancia que corras y el ritmo que lleses.

Promozioa  
Promoción

# 2 x 1

## Zorionak 100 urteengatik!

- Bono hau erakutsi ezkeru, 2 x 1 promozioa eskuratziko duzu Aquariumeko sarreran. Sarreru altuena onlaindu beharko da.

- Enseñando este bono conseguirás una promoción 2 x 1 en la entrada del Aquarium. Se abonará la entrada mas alta.

- Badiogartea zuzeneko situazioan zif. arte.  
- Válido hasta el 28 de febrero del 2020.

26  
27Maratón de Boston  
(2017)

Mujeres que corren

## Lograrás correr porque todas hemos empezado como tú

Cristina Mitre

**C**uando comencé a correr en 2009 lo hice sin expectativas. Lo mío con el *running* no fue un flechazo, ni una premonición: quería perder peso y, por puro descarte, se convirtió en mi única opción. Gracias al destino, en el polideportivo municipal de Paracuellos de Jarama (Madrid), municipio en

el que vivía por aquel entonces, no había plazas en clase de zumba y no tuve más remedio que apuntarme a la única "clase colectiva" en la que quedaban huecos disponibles: corredores populares. La última vez que me había calzado unas zapatillas de correr, el *running* se llamaba *jogging* y en la "clase de gimnasia" de mi colegio hacíamos el test de Cooper con su consiguiente resaca de lactato. Pero el 4 de septiembre de 2009, con más fuerza de voluntad que ganas, decidí intentarlo (de nuevo). Ese primer día me pareció igual de horrible, y doloroso, que sacarse una muela sin anestesia. Creí morir. Al menos fue breve, porque no aguanté más de quince minutos.

Y al terminar, pensé que, una vez más, el deporte no era para mí. Pero una compañera del grupo de atletismo se acercó y me dijo: "lograrás correr porque todas hemos empezado como tú". Y esa frase me ha acompañado desde entonces y, de hecho, ha sido el motor de "Mujeres que corren", el primer movimiento de *running* femenino 2.0, que lidero y que nació de un *hashtag* en Twitter para, luego, declinarse en encuentros y quedadas de *running* por toda España, con el único objetivo de demostrarles a otras

**Cristina Mitre es periodista, conferenciante y autora de "Mujeres que corren: todo lo que necesitas saber sobre el running" y "Correr es vivir a tope de power". En 2009, cometió la locura de calzarse unas zapatillas de correr y decidió que no había más límite que el que una misma quería ponerse. Hoy, le acompañan en sus aventuras a golpe de zapatilla miles de mujeres que corren (mujeresquecorren.es). Puedes unirte a su banda siguiéndola en [www.thebeautymail.es](http://www.thebeautymail.es) y escuchando su podcast homónimo.**

mujeres que ellas, también, podían correr, mientras recaudábamos fondos para la investigación de la leucemia infantil. El pasado año, "Mujeres que corren", que sigue siendo un movimiento social en las redes, recaudó 63.000 € para financiar un estudio de la Universidad Europea y el hospital Niño Jesús sobre actividad física y cáncer infantil.

Han pasado más de diez años desde aquel estreno y jamás imaginé que, como dice **Kathrine Switzer**, la primera mujer en correr la maratón de Boston con dorsal, "el sencillo gesto de poner un pie delante del otro" transformaría mi vida para siempre.

A través de Twitter y a golpe de *hashtag*, empecé a compartir mis (des)venturas en mallas y zapatillas, organicé encuentros solidarios de *running* por media España, de Madrid, pasando por Valencia y poniendo rumbo al norte, de Getxo hasta llegar a Gijón. Publiqué, también, mi primer libro "Mujeres que corren", porque cuando comencé a correr no encontré un manual que, a una mujer que no hacía

deporte desde 3º de BUP, le explicase algo tan básico como qué ocurre si tienes la regla, qué son las series y el *Fartlek* cuando no dominas la jerga *runner* o cómo comprar un sujetador deportivo y acertar con la talla. Ahora, diez años más tarde, tenemos toda la información que queramos a golpe de click, pero por aquel entonces, recuerdo que toda la sección de *running* femenino de un conocido gran almacén se concentraba en un único perchero. Y, por supuesto, todas las mallas eran negras.

**Aunque los comienzos fueron difíciles nunca pensé que correr transformaría mi vida para siempre.** Corriendo una aprende a estar cómoda dentro de lo incómodo que es correr y esta es una lección que tiene muchas transferencias a nuestro día a día. También descubrí lo importante que es dosificarse y verse siempre victoriosa en meta y que, además, como en la carrera, la vida está plagada de rectas infinitas en las que a veces el viento te impulsa, pero también hay cuestas, duras y muy empinadas, en las que no queda otra que apretar dientes, levantar rodillas y bracear hasta coronar el último repecho.

Mis libros y estos encuentros con corredoras me llevaron a plantearme una duda: **¿Por qué no lo hemos hecho antes? ¿Por qué las mujeres en España hemos tardado tanto en descubrir lo bien que nos sienta correr?** Encontré la respuesta en nuestra historia.

Desde las libertades de las que gozamos hoy es difícil imaginar que durante casi 30 años en España el atletismo estuvo desaconsejado para las mujeres, por no decir prohibido, por ser este un deporte "exhibicionista y masculinizante". Pero esto no siempre fue así.

La grabación de mi documental "Mujeres que corren", junto a la productora La Caña Brothers, me dio la oportunidad de conocer la historia de las pioneras de este deporte, mujeres que más allá de sus gestas deportivas, fueron las "influencers" de toda una generación.



Con mi amiga Laura Pérez de Mendiola en la pasada edición de la Behobia

Sin embargo, el drama de la guerra civil y la postguerra borraron de un plumazo todos sus éxitos y fueron condenadas al olvido. Las generaciones siguientes no lo tuvieron fácil. Sin referentes, y sin apoyos, atletas como **Carmen Valero** conseguirían lo imposible en los años 70. Su esfuerzo nos demuestra que **correr es un derecho que a las mujeres nos ha costado mucho conquistar.**

Alguna vez he tenido que escuchar que para que una mujer corra solo tiene que tener la voluntad de hacerlo. Y no es así.

Según una encuesta del Club de Las Malasmadres, las mujeres españolas solo tenemos 54 minutos de tiempo libre para nosotras al día. Muchas (muchísimas) mujeres, además, no se ven lo suficientemente competitivas, no se creen capaces e, incluso, no se atreven a correr en pantalón corto o llevan el cortavientos atado en la cintura, porque les da pudor.

Y, sin embargo, **el ejercicio debería ser una prioridad para todas nosotras y debería formar parte de nuestro estilo de vida.** Pero no por una cuestión de talla o no solo por salud. Si fuésemos conscientes de que el verdadero beneficio del ejercicio es casi más emocional que físico, saldríamos a correr en masa. Muchas hemos descubierto que **correr nos hace sentir bien.** Vernos capaces de hacer algo que creíamos imposible, nos empodera.

**La escasa participación femenina en el deporte es un problema social** Según los últimos datos, solo un 14 % de las chicas de 13 a 17 años son activas. Y **el deporte no solo potencia el desarrollo físico; también el emocional, la socialización, la autoconfianza, la iniciativa o la creatividad.**

Según el último informe FAROS, la manera en que padres y madres apoyan la actividad física en niños y niñas tiene una importancia enorme, pero sobre todo en ellas. Está comprobado que la aptitud para los deportes que percibimos durante la infancia y la adolescencia, predice cómo seremos de activos en la edad adulta. Y en esta percepción influye, y mucho, la opinión de la familia y el entorno.

Debemos crear más oportunidades y derribar barreras. Debemos decirles a nuestras niñas que ellas, también, pueden. **Porque si las mujeres nos movemos, ganamos todos.**

  
**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. **Preven 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.

28  
—  
29

## ENTREVISTA A Iraitz Arrospide

Fernando Ibarreta

**Iraitz Arrospide, (Villabona, 1988), flamante campeón del mundo de los 50 km, ha participado en más de seis ediciones en la Behobia-San Sebastián –la primera vez en 2008- habiendo hecho podio en las dos últimas: tercero en 2017 y segundo en 2018. Este año viene con muchísima ilusión y, sabiendo que es complicado, pondrá todo de su parte para llegar a lo más alto del pódium en esta edición tan especial de los cien años.**

**¿Desde cuándo corres?** Tenía entonces 19 o 20 años. Comencé a correr poco después de dejar la natación. Empecé tarde a nadar, pero en el tiempo que fui nadador aprendí mucho sobre el sacrificio en el deporte y trabajé mucho mi cuerpo, algo a lo que estoy sacando provecho ahora.

**¿Dónde vives ahora?** Vivo en Sheffield, en Inglaterra. Llegué a esa ciudad para completar mis estudios, el proyecto fin de carrera de Ingeniería Industrial. Vi que había buenas oportunidades para desarrollar mi carrera profesional y decidí quedarme y hacer un doctorado, y a la vez trabajando.

**¿Cómo llevas lo de compatibilizar el trabajo con tu dedicación al atletismo?**

En el trabajo siempre me han apoyado con el atletismo. Intentan facilitarme las cosas dentro de lo posible y estoy muy agradecido, porque sin ese apoyo no podría llevar un entrenamiento de alto nivel.

**Has sido tercero y segundo en la Behobia-San Sebastián. ¿Te imaginas ser el primero?** Me he imaginado ese momento una y otra vez; lo he soñado y en los entrenamientos viene a mi mente en cualquier momento. Sería lo máximo y me haría tan feliz... Pero hay que ser realista y cada año vienen algunos de los mejores atletas españoles. Es muy difícil, pero pondré todo y más de mi parte para que pueda ser realidad.

**¿Qué es lo que más te atrae de la Behobia y, por qué no, lo que menos te gusta?**

Lo que más me gusta es el día de la carrera, todo lo que ves y sientes desde que llegas a Behobia hasta que sales del Boulevard. Cómo no, el público que nos lleva en todo el recorrido y por último, lo que genera esta carrera a nivel social en Gipuzkoa -también en Euskadi y en España- en las semanas previas a la carrera. Lo que menos me gusta... por mucho que lo piense no se me ocurre nada. Cuando una carrera la vives como tuya, lo ves todo con ojos diferentes.

**Después de correr una Behobia-San Sebastián... ¿Cae una chuleta o dos?**

Solemos ir a comer y sí que suele haber chuleta, pero hay veces que apenas puedo disfrutar por el esfuerzo que he hecho corriendo. Es lo que pasa cuando la ilusión es máxima y preparas el cuerpo y la mente para darlo todo.



Colaboran con la BSS

# ORMA

## INFRAESTRUCTURAS PARA EVENTOS

T. 943 33 54 71  
ormadonostia.com



# CÓMETE la behobia

¡ACÉRCATE A DISFRUTAR DE TU  
«MENÚ PARA ATLETAS»\* EN  
DIVERSOS ESTABLECIMIENTOS  
HOSTELEROS DE DONOSTIA!

CONSULTA LOS BARES Y RESTAURANTES  
PARTICIPANTES EN:

[behobia-sansebastian.com](http://behobia-sansebastian.com) y  
[hostelerialipuzkoa.com](http://hostelerialipuzkoa.com)

Etor zaitez zure "Korrikalarien Menua"\* dastatzera Donostiako ostalaritza establezimendu ezberdinetan! Ezaigutu zeintzuk diren promozioan parte hartzen duten taberna eta jatetxeak [behobia-sansebastian.com](http://behobia-sansebastian.com) eta [hostelerialipuzkoa.com](http://hostelerialipuzkoa.com) webguneetan

Venez profiter de votre "Menu pour athlètes" dans différents établissements de restauration de Donostia! Consultez les bars et restaurants participants sur [behobia-sansebastian.com](http://behobia-sansebastian.com) et [hostelerialipuzkoa.com](http://hostelerialipuzkoa.com)

Come and enjoy a "Runners" Menu\* in a variety of bars and restaurants from Donostia! Check the participating bars and restaurants at [behobia-sansebastian.com](http://behobia-sansebastian.com) and [hostelerialipuzkoa.com](http://hostelerialipuzkoa.com)

¡RECORTA  
TU TICKET!  
ZURE TIKETA  
MOZTU!

RECORTAR / MOZTU / CUT / DÉCOUPER

MENÚ PARA ATLETAS  
KORRIKALARIEN MENUA  
MENU POUR ATHLÈTES  
RUNNERS' MENU



\* PROMOCIÓN VÁLIDA DE  
VIERNES 8 A DOMINGO  
10 DE NOVIEMBRE EN  
COMIDAS Y CENAS

**30**  
**31**

## “Gestionar tiempos, ocupar espacios”.

Estudio de la práctica deportiva entre las mujeres guipuzcoanas que han corrido la Behobia-San Sebastián en los últimos cinco años.

**Alazne Mujika**

Vicedecana de Ordenación Académica y del campus de Deusto en San Sebastián

**Arantza Rojo**

Coordinadora del Proyecto 50/50/25 y responsable de comunicación del C.D Fortuna

**C**on objeto de conocer la opinión de las mujeres sobre la práctica deportiva, y en el marco del programa 50/50/25 que hemos establecido en la Behobia-San Sebastián como reto, **a finales del mes de julio se inició un estudio entre todas las mujeres guipuzcoanas que han participado en alguna edición de nuestra carrera**

**en los últimos cinco años.** La respuesta de estas mujeres no se hizo esperar y un elevado número de ellas respondieron a un cuestionario extenso y minucioso. Vaya desde aquí nuestro agradecimiento a todas aquellas que nos dedicaron su tiempo a lo largo del mes de agosto. Para la organización de la Behobia-San Sebastián es fundamental toda esta información y gracias a ella podremos determinar de manera valiente algunas de las líneas de actuación de nuestro reto.

De modo más concreto y dado que este año el tema principal del proyecto 50/50/25 es conocer el uso del tiempo de ocio entre las mujeres, se trataba de conocer en detalle el interés de éstas hacia la práctica deportiva hoy y ahora, en comparación con el pasado y con el que esperan tener en un futuro,



identificar sus hábitos de práctica deportiva, motivaciones y frenos hacia la misma e identificar aquellas cuestiones que influyen favorablemente en la participación en una carrera como la BSS.

### El perfil de las mujeres que han participado en la encuesta:

**Más del 50 % de las mujeres que respondieron a la encuesta se sitúan entre los 30 y los 50 años, viven en pareja y en su mayoría tienen uno o dos hijos a su cargo.** La gran mayoría ha realizado estudios universitarios y se encuentra en situación laboral activa. Queremos destacar que estas mujeres tienen, en general, una percepción de su salud muy buena o excelente (8,41 sobre 10), siendo éste un buen indicador de la salud real.

Es más, se observa que la percepción de la salud es mejor entre las mujeres de mayor edad que entre las más jóvenes. En relación con el interés de estas mujeres por la práctica deportiva, hemos observado gratamente que, en general, su interés es muy alto y las más jóvenes muestran algo más de interés que las mayores. Además, **las mujeres encuestadas nos dicen que su interés por la práctica deportiva es mayor ahora que la que han podido tener en etapas anteriores de su vida.** Asimismo, las mujeres de mayor edad dicen que el interés por la práctica deportiva es ahora mayor o bastante mayor que en otras etapas anteriores a su vida en porcentaje superior al del grupo de las más jóvenes.

Además del interés, las mujeres muestran una actitud muy favorable hacia la práctica deportiva y, según todos los estudios académico-científicos, una actitud favorable es el mejor indicador de una probable conducta positiva.

Los datos nos arrojan también otro tipo de información relevante, como la edad de inicio de la actividad física. Observamos que las mujeres más jóvenes indican que se iniciaron en la práctica deportiva a una edad menor que las mayores. También

conocemos un poco mejor las razones que han influido en su práctica deportiva: por hacer ejercicio físico y para mantener o mejorar la salud emocional y psicológica.

### El deporte es, desde luego, una importante herramienta de socialización,

de encuentro con otras personas iguales o complementarias, pero los datos también sugieren que las mujeres buscan y encuentran en la práctica deportiva una manera de mejorar su salud, tanto física como emocional y psicológica, y también una forma de empoderarse, esto es, de adquirir independencia y poder para mejorar su situación personal y desarrollar confianza en sus propias capacidades.

### Las mujeres que han respondido a la encuesta nos demuestran que las que llegan al deporte - sobre todo a partir de los 35 años- lo hacen para quedarse.

Han descubierto un espacio de crecimiento y dicen querer mantenerlo o incluso aumentarlo. Son mujeres que tienen conciencia de todo lo positivo que la práctica deportiva les aporta y por ello gestionan su tiempo libre de manera que puedan dedicarse a ella.

Las mujeres están encontrando su espacio también a través del deporte, pero, más allá, están encontrando un tiempo; un tiempo de ocio propio que quieren utilizar para su propia satisfacción y crecimiento.

Tenemos el convencimiento de que el disfrute del tiempo de ocio es un derecho tan importante como el uso de los espacios públicos. Estas mujeres ya ocupan ese espacio público y ahora avanzan en una nueva dimensión: en la del tiempo y, más en concreto, en la del tiempo de ocio.

Gracias al deporte y en particular al *running*, estas mujeres ocupan espacios y tiempos, y todo indica que han logrado un refuerzo positivo y una motivación para seguir haciéndolo. Todo ello nos lleva a considerar que uno de los retos más importantes para aumentar la participación de las mujeres en la práctica deportiva en general y en carreras en particular será reforzar la motivación en aspectos de bienestar físico y emocional.



# Elige tu mejor carrera

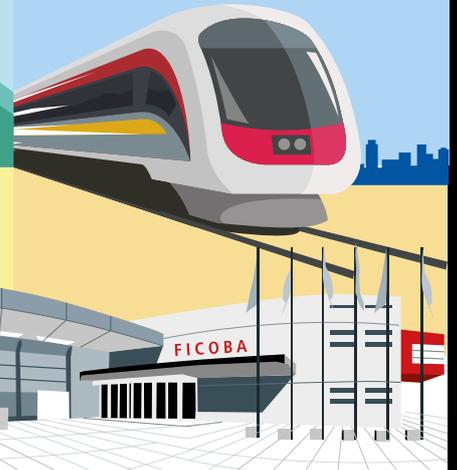
**Donostiako  
eta Bilboko**  
campusetan

## Áreas:

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

✱ [infoacad@deusto.es](mailto:infoacad@deusto.es)  
[venaconocernos.deusto.es](http://venaconocernos.deusto.es)  
☎ 900 500 600

32  
33



## Respondemos a vuestras sugerencias

Fernando Ibarreta

**U**na vez leídas y revisadas las miles de sugerencias que nos habéis hecho llegar a través de la encuesta de satisfacción que enviamos una vez acabada la carrera de 2018, éste es el resumen de las más repetidas y las acciones o decisiones que la organización de la Behobia-San Sebastián ha tomado.

### Petición / sugerencia

**2 BOTELLINES EN LA BOLSA DE AVITUALLAMIENTO**

**Solución:** Tenemos un problema con el volumen que adquieren las más de 30.000 bolsas; por eso, dos botellines resulta complicado. Sin embargo, hemos negociado con la firma Agua de Insalus y este año habrá una botella de 50 cl. en vez de una de 33 cl.

### Petición / sugerencia

**ELECCIÓN DE FICOPA COMO LUGAR DE LA FERIA DE LA CARRERA**

**Solución:** Ficoba fue elegida porque cuenta con las condiciones necesarias para realizar una feria del tamaño que ha adquirido ya la Feria de la Carrera. San Sebastián no dispone de ningún sitio con el espacio y los servicios necesarios para organizar una feria así. Del nuevo recinto ferial lo más criticado ha sido las colas que se produjeron en la salida del aparcamiento. Para este año, los responsables de Ficoba han organizado la salida del parking de otra manera, con un nuevo acceso directo a la carretera. Esta solución ya ha sido probada en diferentes eventos y la satisfacción ha sido total.

### Petición / sugerencia

**AMPLIACIÓN DE LA CARPA DE AVITUALLAMIENTO DE LA PLAZA OKENDO**

**Solución:** Este año se va a duplicar el espacio con otra carpa situada donde estaba la de los masajes y éstos pasarán a la Plaza de Santa Catalina, al otro lado del hotel María Cristina.

### Petición / sugerencia

**BOTELLINES EN EL RECORRIDO**

**Respuesta:** Sigue siendo un tema inasumible por tres motivos:

1. Tenemos un compromiso con la sostenibilidad de la carrera y serían 250.000 botellines de plástico, a lo que se suma el transporte en camiones.
2. Una vez usados, son un verdadero peligro para los corredores.
3. En caso de calor, el agua en vaso- de la red- es inagotable.

### Petición / sugerencia

**ALTO PRECIO DE LA INSCRIPCIÓN**

**Respuesta:** La inscripción son 45€. La producción de la carrera cuesta el 90% de la inscripción. Los costes de organizar la Behobia-SS -una carrera en línea- son los de un maratón de primera división. Aun así, el valor de lo que se lleva cada participante por los servicios y productos entregados - patrocinados o no - supera los 65€.

### Petición / sugerencia

**MAYOR FRECUENCIA DE TRENES**

**Solución:** Se negocia con Euskotren y Renfe la máxima frecuencia posible y no hay posibilidades técnicas de más trenes. Pero así como el 'Topo' (Euskotren) va hasta los topes, en los trenes de Renfe hay más espacio libre.

### Petición / sugerencia

**MAS BAÑOS EN SALIDA Y META**

**Respuesta:** Se utilizan todos los baños de que dispone la mayor empresa de Gipuzkoa. Para esta edición hemos planteado una mejor ubicación de las cabinas y urinarios en la recta de salida, ya que ahora es más ancha.

### Petición / sugerencia

**CARPA HOSPEDAJE EN LA SALIDA**

**Respuesta:** Estamos estudiando la posibilidad de montar una carpa donde poder refugiarse y tomar bebidas calientes -que cuente también con baños- pero no es fácil por problemas de circulación, ubicación y espacio disponible.

### Petición / sugerencia

**MÁS GOMINOLAS EN LOS AVITUALLAMIENTOS DE CARRERA**

**Respuesta:** Anotado



**Ion Galarraga**  
SALTO Systems / free2move.org  
Handbiker

## TE ABRIMOS LA PUERTA DEL ÚLTIMO KM

VIVE TU MEJOR MOMENTO DURANTE LA #BehobiaSS CON SALTO

Comprometidos con las personas, el deporte y nuestro entorno.



**SALTO SYSTEMS**  
Oiartzun - Gipuzkoa

Tel.: +34 943 344 550  
Email: [info@saltosystems.com](mailto:info@saltosystems.com)  
[www.saltosystems.com](http://www.saltosystems.com)

**SALTO**  
inspired access

34  
—  
35ENTREVISTA A  
Marta Ríos

Fernando Ibarreta

**¿Cómo empezaste en adidas?** Llevo más de 20 años en adidas, donde empecé como sustituta de una baja maternal en el departamento de Marketing. De ahí pasé a ocupar varios puestos relacionados con la gestión de colecciones de producto y luego diferentes puestos de responsabilidad dentro del departamento de Marketing. En el 2007 fui nombrada Directora de Marketing de la división de Style, es decir, de las categorías de moda de adidas, puesto que ejercí durante 4 años. En el 2012 me desplacé con mi familia a Melbourne, Australia, para desempeñar el puesto de Directora de Marketing de adidas en Australia y Nueva Zelanda. En el 2014 volví a España para ocupar el puesto de Directora de Marketing de España y Portugal, y en noviembre del 2017 fui promocionada al puesto de Directora General de Iberia, puesto que actualmente ocupo.

**¿Qué significa la BSS para adidas con sinceridad.** Estar con Behobia es estar al lado del corredor en uno de los días más felices del año. Es acompañarlo en un momento en el que da lo mejor de sí mismo. adidas tiene la firme convicción de que el deporte, correr en este caso, tiene el poder de transformar vidas y la Behobia ha conseguido cambiar a todo un entorno por completo, convirtiéndose en la carrera popular de referencia e inspirando a decenas de miles de personas a superarse a sí mismas. Son 19 años juntos, en los que adidas se enorgullece de haber contribuido a hacer esta carrera más y más grande, siendo además ejemplo de uno de los mejores ambientes deportivos que podemos encontrar. Para adidas es todo un orgullo dar zancadas al lado de la Behobia.

**¿Sueles correr? ¿has participado en alguna carrera?** Yo corro a mi ritmo, y sobre todo para despejarme y liberarme del estrés. El deporte ocupa un papel muy importante en mi vida, pero actualmente estoy más volcada en actividades de gimnasio en grupo.



**Natural de Zaragoza, es la actual directora general de Adidas Iberia, marca para la que lleva trabajando más de 20 años desempeñando varios puestos tanto a nivel nacional como internacional, entre ellos Directora de Marketing en adidas Iberia y Australia.**

**En referencia a las mujeres, ¿qué crees que se puede hacer desde adidas para conseguir incrementar la práctica deportiva Outdoor?** El gran objetivo de adidas como marca deportiva es proporcionar el mejor material a los deportistas, sean quienes sean. Eso pasa por dar a todos los que practican deporte, incluidas las mujeres, prendas y calzado deportivo de la mejor calidad, tecnología y diseño, y adaptados 100% a sus necesidades. Y con respecto a las mujeres, se está incrementando mucho la práctica del deporte y el segmento femenino, de hecho, es el único que crece, así que desde adidas estamos encantados de ofrecer todo tipo de productos y conceptos para que puedan seguir practicando, dando lo mejor de sí mismas y mejorando su disciplina deportiva, sea cual sea.

**En este sentido ¿cómo ve adidas el proyecto 50-50-25 para la BSS?** El proyecto 50-50-25 no puede estar más en línea con la filosofía de adidas. Empoderar a las mujeres a que se superen a sí mismas y que rompan barreras, no es solo motivo de orgullo para adidas, sino una de sus razones de ser. Cuantas más mujeres corran, cuantas más mujeres se animen a superar retos como es correr la Behobia, más mujeres descubrirán el poder que tiene este deporte transformarlas a ellas, a su entorno e incluso el mundo.

**¿Qué proyectos específicos tiene adidas con respecto a la paridad?** Más

que la paridad, lo que es importantísimo para nosotros es fomentar la diversidad y la inclusión, ya que las compañías deberían tener entre sus empleados un reflejo de quiénes son sus consumidores a todos los niveles, ¿cómo si no podemos llegar a ellos de una forma real y emocional?

En cuanto al deporte, estamos trabajando para dar más visibilidad a las deportistas femeninas, junto con los medios de comunicación, como ha sido el reciente caso de las jugadoras de la Selección Española de Fútbol Femenino. Además, consciente de las reticencias de deportistas de revelar cierta información personal por miedo a ser penalizados en su deporte, como por ejemplo su orientación sexual, adidas incluye una cláusula en todos sus contratos de patrocinio para proteger a los deportistas en este aspecto y que sientan el absoluto respaldo de la marca a expresarse libremente.

**Hace unos años adidas revolucionó el mercado del Running con la tecnología Boost ¿se espera alguna bomba para los próximos años?** La tecnología Boost marcó un antes y un después en el running: no solo fue pionera, sino que sentó las bases de una nueva tecnología de amortiguación a la que el resto de marcas deportivas no tuvieron más remedio que sumarse y que nada, a día de hoy, ha podido igualar. Boost sigue siendo la tecnología insignia de adidas, y es el ejemplo del compromiso que la marca de la tres bandas tiene con la innovación y con el atleta. Ese compromiso es que el que empuja a adidas a no conformarse y a seguir trabajando para romper con lo establecido y reinventar las bases de la industria.

**Llevamos 19 años de noviazgo: ¿crees que lo nuestro es para toda la vida?** Cuando una pareja está en sintonía, se nota, por muchos años que pasen. El binomio Behobia – adidas no ha hecho más que proporcionarnos alegría y felicidad a ambas partes: es lo que tiene entenderse y tener los mismos objetivos. Y como buena pareja que somos, nos estimulamos el uno al otro para ser mejores cada día. En adidas tenemos el gran deseo de seguir creciendo y haciendo que cada día más personas se enamoren del running tanto como nosotros. Y tenemos plena confianza en que la Behobia quiere lo mismo.

**Para acabar ¿qué prefieres, una buena chuleta o acabar la BSS?** Jajaja, ¡sin duda las dos opciones! Aunque todavía no estoy preparada para acabar la Behobia-SS, así que me inclino por lo primero. Eso hoy, pero en un futuro... quién sabe...



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.

# CONSIGUE TUS RETOS

DELGADO, COMPACTO, PERSONALIZABLE, CON GPS Y MÁXIMAS PRESTACIONES; EL NUEVO RELOJ DEPORTIVO SUUNTO 5 ES TU PERFECTO COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO. EN CADA PASO, ZANCADA, BRAZADA O PEDALADA DÉJATE GUIAR, ACOMPAÑAR Y ACONSEJAR POR SUUNTO 5

  
**SUUNTO**

80 modos de deporte totalmente personalizables a través de la Suunto app, para que puedas ver la información que realmente necesitas en cada uno de ellos.



Crea y comparte tus propias rutas a través de la Suunto app y envíalas directamente a tu Suunto 5 para empezar a navegar y conocer nuevos recorridos.



40 horas de batería inteligente. Una batería que permite ajustar su rendimiento en función de tus necesidades y de la carga que tenga el reloj en ese momento. Y al mismo tiempo analiza tus hábitos de entrenamiento para avisarte que recargues la batería antes de tu próxima sesión de entrenamiento.

Medición de tu frecuencia cardíaca directamente en tu muñeca mediante una tecnología LED. O bien compatible con Smart Sensor.

Conectividad vía Bluetooth con la Suunto app de tu teléfono móvil para recibir todas las notificaciones y llamadas en tu Suunto 5. Compatible con iOS y Android.

Medición de tus horas de sueño, parámetros físicos más importantes, estrés, horas de actividad y recuperación...



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

**100** *urte*

**BEHOBIA  
SAN SEBASTIÁN**

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

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



Intenta acercarte en tren y después, andando, son solo un par de kilómetros hasta la salida.



**IMPORTANTE:**

Las mochilas que se dejen en la feria y Behobia, se recogerán en la Plaza Gipuzkoa. Las que se dejen en Zuhaitzi, en el mismo Zuhaitzi



Calienta en las zonas recomendadas

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



# El día BSS

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

## 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 lloves 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 8 y 9 de noviembre puedes dejar tu mochila en la feria** para recogerla directamente en la 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 Zuhaitzi (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 mas 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 donde poder echar ese jersey o esa camiseta que te has puesto para calentar (irá destinado a Cáritas), 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 Gaintzurizketa, Errenteria 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 Zuhazti antes de ir a Behobia estará en Zuhazti). 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, Zuhazti, 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:



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](mailto:info@behobia-sansebastian.com)



## Horario de premiación

Behobia Gaztea: **10:15h**

Sillas de Rueda y Handbike: **10:40h**

Rollers: **11h**

Premiación Absoluta: **12h**

1<sup>er</sup> Gipuzkoano/a y 1<sup>er</sup> Veterano/a: en cuanto lleguen ambos.

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



# SALIDA BEHOBIA IRTEERA



Ineera Salida Départ	Inteerrako sarbidea Acceso recta salida Accès ligne départ	Koloretako dortsalak Color de dorsal Couleur du dossard	Poltzak Consigna Bagage	Poltzak Roller-ak Consigna Rollers Bagage Rollers	Medikua Médico Médecin	Autobusa Autobus Autocar	Informazio Información Information

Erreferentziak Referencias Références										
	Sillas / Grup. aulkizak	Roller	1-500	501-2000	2001-4500	4501-7000	7001-10000	10001-11700	11701-13400	13401-15100
	9:45	9:50	10:10 10:15	10:16	10:18	10:21	10:24	10:27	10:31	10:36
		9:30	9:00	9:00	9:05	9:05	9:10	9:10	9:15	9:15
				1h15	1h20 1h25	1h25 1h30	1h25 1h30	1h33 1h40	1h33 1h40	1h33 1h40





# NORMAS Y RECOMENDACIONES

## 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: 9:45h**
- **PATINADORES/AS: 9:50h**
- **CORREDORES/AS: 10:15h**
- **MUJERES DE ÉLITE: 10:10h**

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 las condiciones 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.

\* **Se recomienda no introducir objetos delicados o de valor en la bolsa o mochila. La organización 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 8 de noviembre, de 12:00 a 21:00h., o el sábado 9, de 10:00 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 lugar.

### 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: 2h35m.

## 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 Santa Catalina (a 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 Churruga y Andía
- **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 la avenida de la Libertad hasta la zona de 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, plásticos para la lluvia, etc. Hay que tener en cuenta que un simple gesto, multiplicado por treinta mil, puede convertirse en un grave problema de suciedad de la carretera o del medio natural.

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

## RECOMENDACIONES

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

# ARAUDIA ETA GOMENDIOAK

## OSO GARRANTZITSUA

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

- (Izen aldaketa egin gabe) Beste norbaiten izenean dagoen dortsal batekin parte hartzeak
- Beste korrikalari batek erabil dezan dortsala fotokopiatzeko uzteak
- Korrikalariekiko edo antolakuntzarekiko edozein jarrera larrik.

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

## IRTEERA ORDUAK ETA GUNEAK

- **GURPIL-AULKIAN DOAZEN ATLETAK: 9:45**
- **PATINATZAILEAK: 9:50**
- **KORRIKALARIAK: 10:15**
- **ELITEZKO EMAKUMEAK: 10:10**

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 irteerarantz 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 8an, ostiralean, 12:00etatik 21:00etara, edo azaroaren 9an, larunbatean, 10:00etatik 20:00etara. Poltsak helmugako kontsigna postuetara eramango dira.

**LASTERKETAREN EGUNEAN:** Helmugako kontsigna (Gipuzkoa Plaza) eta ZUHAIZTI Kiroldegia (RENFEko geltokiaren ondoan) goizeko 7:30tatik aurrera. Utzi eta jaso leku berean.

### IRTEERAKO KONTSIGNA (BEHOBIA):

Transportes SAN JOSÉ & LÓPEZ enpresaren kamioietan. Irteeraren ondoan egongo dira kamioiak. Poltsak gordetzeko orduak dortsalean ageri dira. **KAMIOAK 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 35 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:** Santa Katalina plazan (Gipuzkoako plazatik 100 metrora).
- **EXTRA ANOA POSTUA:** Okendo plazan (Gipuzkoako plazatik 100 metrora).
- **DUTXAK:** Kontxako hondartzako kabina publikoan eta udal-kiroldegietan
- **INFORMAZIOA:** Gipuzkoako Plazan Txurruka eta Andia kaleen bidegurutzean
- **ELKARGUNEAK:** "A-tik" "Z-ra" bitarteko kartelak Okendo plazan, senitarteko edo lagunekin hitzorduak egiteko.
- **AUTOBUS LANZADERAK:** DBUs-en autobus zerbitzu berezia Anoetako udal kiroldegi eta aparkalekura Askatasun hiribidetik.

## INGURUNEA ZAINTEZA

Parte-hartzaileei ingurunearekin ahalik eta ardura gehien izateko eskatzen zaie, hondakinak (edalontziak, botilatxoak, edari-latak, euritarako plastikoak eta abar) botatzeko orduan. Kontuan izan behar dugu lasterketan parte hartzen duten hogeita hamar mila atletek hondakinak botatzean axolagabekeriaz jokatzeko 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 Elkartek lasterketan parte hartzeko bereziki gomendatzen du "Zeinu eta Sintomen Galdetegia" erantzutea. Galdetegi hau lehen prebentzio neurri azkar eta erabil erreza da Behobia-Donostia lasterketako Osasun Aholku Batzordeak prestatu du mundu mailako elkarte zientifiko nagusiek emandako gomendioetan oinarrituta.
2. Ez da behar baino edari gehiago hartu behar. Atzetik datozten 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 garai erretiratzea ondoren damutzea baino.
4. Helmuga-marra zeharkatutakoan ez da gelditu behar, aurrera ibili behar da edariak eta ekipajeak dauden gunera, jende- pilaketa arriskutsuak ekiditeko.
5. Araudi honetan jasotzen ez diren gainerako kontuetan aplikatu beharreko araudi osagarria IAAFrena da.

# LE RÈGLEMENT

## 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 : 9:45**
- **ROLLERS : 9:50**
- **COUREURS/EUSES : 10:15**
- **DÉPART DES FEMMES D'ÉLITE : 10:10**

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 votre poche, il faudra présenter le dossard.

## CONSIGNE AVANT LA COURSE

**SALON DU RUNNING (FICOBA) :** le vendredi 8 novembre, de 12:00h à 21:00h, et samedi 9, de 10:00h à 20:00h. Les poches seront dans la consigne de la Plaza de Gipuzkoa (arrivée) le jour de la course.

**JOUR DE LA COURSE :** À la Plaza de Gipuzkoa (la même place où vous devez retirer la poche après la course) ou au Complexe Sportif ZUHAIZTI (à côté de RENFE) à partir de 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 :35h 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 COMMÉMORATIVE**
- **RAVITAILLEMENT** liquide et solide
- **RETRAIT DES SACS PERSONNELS:**
- **MASSAGES:** à la Plaza de Santa Catalina (100 m. de Pl. de Gipuzkoa).
- **RAVITAILLEMENT EXTRA :** À la Plaza de Okendo (100 m. de la Plaza de Gipuzkoa)
- **DOUCHES:** dans les cabines publiques de la plage de la Concha et dans les salles omnisport municipales.
- **INFORMATION:** stand à la Place de Gipuzkoa.
- **POINTS DE RENCONTRE:** Panneaux de "A" à "Z" à la Place de Gipuzkoa, pour le rendez-vous à la famille et aux amis.
- **DES BUS VERS ANOETA:** Service spéciale DBus depuis l'Avenue de la Liberté jusqu'à Anoeta (douches et parking Bus)

## RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

On demande 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 ou la ville. Utilisez les poubelles et les containers, et pendant la course laissez les déchets aux points de ravitaillement ou dans des poubelles prévues à cet effet.

Si ce n'est pas possible, pensez aux fossés de bord de route, le plus près possible des stands.

## 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 ou de couleurs inhabituelles. Placez l'étiquette avec le numéro de dossard très visible et facilement identifiable à l'arrivée.
3. Ne prenez pas plus de boisson que nécessaire: pensez aux autres qui viennent après vous et qui en auront plus besoin. Dans les ravitaillements avec des verres, si vous n'avez pas la pratique de boire en courant, il est préférable d'arrêter quelques secondes.
4. Dossez 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 effets personnels.
6. Pour tout ce que cette réglementation n'aurait pas prévu, on appliquera les normes de la IAAF.

## Lasterketa aurretik Antes de la carrera

- Urte guztian helbide elektronikoa eta telefonoari arreta.
- Mobilerrako aplikazioa, kokapen nagusien informazioarekin, partaideen irteera orduarekin erlazioa duten trenen orduetuekin.
- Izen emateko on-line bidezko plataforma baxa 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, kateorrazak, 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 y 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, imperdibles y dorsal.
- **Feria de la Carrera:** información, venta de billetes de tren, consigna adelantada.

## Tbilbidea Recorrido

- Zazpi anoa postu, horietako bi isotonikoarekin
- Puntu kilometrikoen señalazioa
- Gurutze bideen mozketa, desbideratze señaleztapena, kono ezarpena, eta zenbait baipas.
- Osasun asistentzia
- Kronometrajea 5 kilometroro
- Animazio musikala
- Siete avituallamientos, dos de ellos con isotónico
- Señalización de puntos kilométricos
- Cortes de cruces, vallado, señalización de desvíos, coneados, baipases varios, etc.
- Asistencia sanitaria
- Cronometraje cada 5 km
- Animación musical

## Helmuga Llegada

- Oroitzapenezko domina
- Banakako anoa postu solido eta likidoa
- Kontsigna
- Lantzadera autobusak
- Dutzatzeko zerbitzua (mugatua)
- Kronometrajea
- Animazio musikala eta Dj
- Argazkiak eta helmugaratze bideoa
- Medalla conmemorativa
- Avituallamiento líquido y sólido
- Consigna
- Autobuses lanzadera
- Servicio de duchas (limitado)
- Cronometraje
- Animación musical y Dj
- Fotos y video de llegada

## Lasterketa eguna El día de la carrera

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

## Lasterketa ondoren Después de la carrera

- Sailkapena denbora partzialekin eta 1979tik aurrerako datu base historikoa.
- Diploma eta parte hartze ziurtagiria.
- Clasificación con parciales y base de datos histórica desde 1979.
- Diploma y certificado de participación.

## Irteera Salida

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



Behobia - San Sebastián



**B/SS  
FERIA DE  
LA CARRERA  
LASTERKETAREN  
AZOKA**

**A TAN SOLO  
20 KM  
DE DONOSTIA  
Y CON LA PARADA  
DE EUSKOTREN  
AL LADO.**

**8 Y 9 NOVIEMBRE**  
**FERIA DE LA  
CARRERA**

**EN FICOBA (IRUN)**

- ENTREGA DE DORSALES Y CAMISETAS •
- SERVICIO DE CONSIGNA ADELANTADA •
- VENTA ADELANTADA DE BILLETES DE TREN •

Visita nuestros stands con las últimas novedades en ropa, calzado y tecnología deportiva, y no te pierdas las exposiciones, conferencias, charlas, photocalls...



48  
49

## Códigos que salvan vidas

**MOOVE, la aplicación saludable que dará soporte a los 33.000 runners de la Behobia-San Sebastián**

**P**oner la tecnología al servicio de la sociedad no es una novedad. Sí lo es, el desarrollo de aplicaciones que pueden llegar a salvar una vida en momentos de alto riesgo.

La Behobia-San Sebastián, organizada por el Club Fortuna, una de las clásicas del calendario deportivo runner, que este año celebra sus 100 años desde

la primera edición, incorporará este año por segunda vez consecutiva un código Qr en los dorsales de sus más de 30.000 participantes.

Este código y la aplicación que lo sustenta, MOOVE, desarrollado por la tecnológica Inithealth para la compañía aseguradora SURNE, contendrá todos los datos necesarios relativos a la salud del corredor, que en caso de sufrir cualquier incidencia

podrán ser leídos por cualquier miembro de los equipos de emergencia.

Información vital que ayudará a aplicar un mejor tratamiento, avisando a los profesionales de cualquier situación o alteración que el o la participante en la carrera pudiesen sufrir (incompatibilidades, alergias, medidas especiales, medicamentos que se están tomando etc...)

Tan sencillo como darse de alta en MOOVE e incluir los datos personales que se consideran vitales y a tener en cuenta. El propio programa encripta dichos datos, con lo cual la confidencialidad está asegurada. Solo en caso de emergencia y a través de un lector, los servicios asistenciales sabrán todos los datos del runner.

**Desde el Club Fortuna se anima a utilizar dicho código, por su sencillez y por el beneficio que se puede obtener en caso de llegar a utilizarse.**

Desde los diferentes servicios de asistencia se transmite la importancia y se recalca que la información contenida en dicho código facilita notablemente su tiempo de respuesta y la calidad asistencial en los primeros minutos del incidente.

Aprovecharnos de la tecnología en nuestro tiempo libre y de disfrute hace que minimicemos los riesgos de sufrir un accidente o lesión.



*¡Activa tu código y corre de manera segura!*

**Animamos a disfrutar de la carrera de forma segura.**

### Cómo activar tu código

Entra en [www.seme.es](http://www.seme.es) y accede a MOOVE

1

Introduce la clave de activación que aparece junto al código QR de tu dorsal.

2

Rellena los datos que quieras de cara a una situación de emergencia: persona de contacto, enfermedades, alergias, etc.

3

**¡Listo!**

Tu código QR ya está vinculado a tu perfil y hablará por ti en caso de emergencia.

Con tu código activado, en caso de emergencia los servicios médicos podrán acceder rápidamente a datos importantes como grupo sanguíneo, alergias, personas de contacto, etc.



Colaboran con la BSS

# HAY QUE TENER LIMONES PARA CORRER LA BEHOBIA

B/SS

55

2019.11.10



Behobia - San Sebastián



AMSTEL RADLER COLABORA CON LA BEHOBIA EN SU CENTENARIO

Amstel recomienda el consumo responsable.



# 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 las escuelas infantiles de Odam Chrey, en Camboya, y de Kathombo, en Sierra Leona.

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

[www.fundacionmaga.com](http://www.fundacionmaga.com)  
[www.murielwines.com](http://www.murielwines.com)

  
*10 años*  
**FUNDACIÓN  
MAGA**

MURIEL ★ ♡ WINES



## 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

## GUIDA 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](http://www.la-perla.net/eu/tienda-2)

También en  tienda online  
[www.la-perla.net/tienda](http://www.la-perla.net/tienda)

ERRESERBATU  ONLINE  
[www.la-perla.net/eu/reservas-talaso-terapia](http://www.la-perla.net/eu/reservas-talaso-terapia)

RESERVA  ONLINE  
[www.la-perla.net/reservas-talaso-terapia](http://www.la-perla.net/reservas-talaso-terapia)

**%50 beherapena ➡ TALASO ZIRKUITUA**

**%10 beherapena ➡ ENTRENAMENDU PERTSONALA**

**%10 beherapena ➡ LA PERLA KIROMASAJEA**

Mugikortsuna eman zure giharrei jet terapeutiko batekin eta deskargatu zure hankak kirol masaje batekin.

**%50 beherapena ➡ DIETETIKA ETA NUTRIZIOA**

Tanita (gorputz koipea, ura eta giharraren aztertzailea) + lehiaketa aurre eta ondorengorako jarraibide dietetikoak

**50% descuento ➡ CIRCUITO TALASO**

**10% descuento ➡ ENTRENAMIENTO PERSONAL**

**10% descuento ➡ QUIROMASAJE LA PERLA**

Moviliza tu musculatura con un jet terapéutico, y descarga tus piernas con un masaje deportivo.

**50% descuento ➡ DIETÉTICA Y NUTRICIÓN**

Tanita (análizador corporal de grasa, agua y músculo) + Pautas pre y post competición dietéticas



2019.XI.10

100 BEHOBIA  
SAN SEBASTIÁN

52  
—  
53

## Turismo cultural en la Comarca del Bajo Bidasoa

*Pía Alkain*  
Arqueóloga y  
Guía-Intérprete del  
Patrimonio

**L**a carrera Behobia-San Sebastián tiene su salida en Irun, municipio que junto con Hondarribia conforman la comarca del Bajo Bidasoa o Bidasoaldea. Además, ambas ciudades junto con Hendaya, constituyen la comarca transfronteriza de Bidasoa-Txingudi, siendo el río y la bahía que forma su desembocadura el nexo que une a estas tres poblaciones. Una pequeña comarca que presenta un rico patrimonio natural, donde mar y montaña se unen para crear un paisaje excepcional cargado de historia que ofrecen al visitante una variada oferta de turismo cultural.



*Bidasoa-Txingudi desde Jaizkibel*

Aunque entre ambos municipios **Hondarribia** es más conocido por el patrimonio monumental que conserva, **Irun** también esconde importantes tesoros patrimoniales que merecen la pena conocer y un destacado Patrimonio Natural. Por ejemplo, en los límites del núcleo urbano de Irun se localizan el **Parque Ecológico de Plaiaundi** y el espectacular **Parque Natural de Aiako Harria**, siendo ambos enclaves de reconocido valor naturalístico.

La comarca del Bajo Bidasoa ya estaba habitada desde la prehistoria, situándose los testimonios más antiguos en **Jaizkibel**. Avanzando en el tiempo los siguientes testimonios arqueológicos de la comarca son los que se asocian con el mundo romano y la ciudad de Oiasso.

Si Irun tiene mayor protagonismo al hablar del pasado romano de la comarca, Hondarribia, es el exponente de su etapa medieval, con un casco amurallado en el que destacan sus casas blasonadas y edificios singulares como el castillo o la Iglesia.

Igual de interesante es el antiguo arrabal de la Magdalena o barrio de pescadores, conocido hoy en día como **La Marina**, en el que podemos disfrutar de sus coloridas edificaciones y de sus calles repletas de bares y restaurantes, que hacen las delicias de los amantes del turismo gastronómico.

Este rico pasado histórico nos permite trazar una serie de rutas culturales a través de las cuales el visitante disfrutará del rico patrimonio cultural y natural de la comarca. Además de las imprescindibles visitas al casco histórico de Hondarribia, a su pintoresco barrio de pescadores o un paseo urbano por Irun conociendo más de su pasado romano en el **Museo Oiasso**, proponemos las siguientes rutas:

### JAIZKIBEL, MIL HISTORIAS QUE CONTAR (*Hondarribia*)

El entorno de Jaizkibel posee un alto valor paisajístico pero también conserva los testimonios más antiguos de la comarca: en una de sus laderas que miran al mar, cerca de la **punta de Biosnar**, se localiza el enterramiento más antiguo del País Vasco, y cerca de su cima localizamos la estación megalítica de Jaizkibel, con varios cromlech y dólmenes.



*Estación megalítica de Jaizkibel*

En el punto más alto del Jaizkibel se localiza el **fuerte de San Enrique**, una fortificación del siglo XVI que está flanqueado por diversos torreones carlistas construidos en el siglo XIX. Otro sitio emblemático es el **Santuario de Guadalupe** y el fuerte del mismo nombre construido en 1900.



Torreón de Santa Bárbara

El patrimonio se complementa con molinos, caseríos y algunas calas singulares que también fueron puerto, como por ejemplo, **Artzuportu**. El paseo por Jaizkibel nos llevará hasta el **faro de Higer** y el **puerto de Asturiaga**, bajo cuyas aguas descansan testimonios de época romana, y el **Castillo de San Telmo**, construido en el siglo XVI, y que nos evoca historias de piratas y corsarios.

Por este entorno es por donde también transita otra de las famosas carreras que se disputan en la comarca del Bidasoa: el trail Donostia-Hondarribia.

## UN PASEO EN TORNO A LA BAHÍA DEL TXINGUDI (Irun)

La desembocadura del Bidasoa forma un estuario que ofrece un bonito paseo en el que poder contemplar distintos elementos patrimoniales y naturalísticos. Muy cerca de Ficoba, sede de la Feria de la Carrera, se localiza **Plaiaudi**, un valioso humedal de reconocido valor ecológico, lugar estratégico en el paso migratorio de numerosas aves e importante refugio para ellas.

También a escasos 50 metros de la Feria, en el **punto de Santiago**, podemos visitar el **Centro de Interpretación del Bidasoa**. Un espacio de exposición donde conocer más sobre la biodiversidad de la zona, la red Eurovelo, el paso del Camino de Santiago por la comarca, el Bidasoa como punto de encuentro y la historia de la aduana.

Desde el puente de Santiago tenemos la opción de realizar una bonita ruta a pie que, tomando la margen derecha del río, por **Hendaya**, nos llevará hasta el **punto internacional de Behobia** para tomar la orilla del río por su margen izquierda hasta volver a destino. Una ruta circular de 7 kilómetros que nos permitirá pasear por la ubicación del antiguo **Hospital de Santiago de Zuberno** (Hendaya), la **fortaleza de Gazteluzar** (Irun), pasar por las **Islas del Bidasoa** o ver la mítica **Isla de los Faisanes**.



Fortaleza de Gazteluzar

## RUTA ENTORNO DE AIAKO HARRIA (Irun)

A los pies de **Aiako Harria** se localiza el barrio de **Meaka**, un interesante entorno rural del municipio de Irun que esconde interesantes tesoros patrimoniales: La **casa-torre de Ibarrola**, la **ferrería y casa-torre de Aranzate**, los **hornos de Irugurutzeta**, los restos del **fuerte de Erlaitz y Pagogaña**, la **minería del hierro** y el **castillo de inglés** (antiguas oficinas de la compañía minera), varios neveros y un singular paisaje natural.

La actividad minera en Aiako Harria se remonta a época prehistórica, siendo muy importantes los testimonios de época romana, si bien la mayor actividad minera se produjo a partir de la Edad Media y sobre todo a comienzos del S.XX. Dentro del patrimonio minero los Hornos de Irugurutzeta son un interesante conjunto de arqueología industrial y el patrimonio que lo rodea es fácilmente visitable a través de una aplicación móvil llamada «Irunberdea-Irugurutzeta».

Si se desea practicar algo de senderismo se puede seguir por el estrecho valle donde se localizan los hornos hasta acceder al **coto minero de Aiztondo**, a través de senderos señalizados que nos llevarán hasta la base del macizo granítico de Aiako Harria.



Paraje de Artzuportu

Este rico pasado histórico nos permite trazar una serie de rutas culturales a través de las cuales el visitante disfrutará del rico patrimonio cultural y natural de la comarca.

Más información sobre itinerarios y experiencias culturales.

[www.bidatour.com](http://www.bidatour.com)

Antes de enfrentarte a un reto deportivo tan exigente como la Behobia-San Sebastian deberías tener en cuenta algunas cosas.

# Corre con seguridad, de manera saludable

Continuamente recibimos mensajes sobre las bondades del deporte. Hay que moverse. Hay que ser activos. Hay que evitar el sedentarismo. Y el correr ha ganado muchos adeptos en los últimos años. Es un deporte perfecto para practicar a cualquier edad y en cualquier entorno. Sin embargo, también es frecuente relacionar el correr con lesiones y algunos problemas de salud. ¿Es posible prevenirlos?

La organización de la Behobia-San Sebastian y la aseguradora líder IMQ han unido fuerzas para fomentar la práctica segura del deporte. Más en una prueba tan exigente como es la Behobia-San Sebastian. ¿Qué debemos tener en cuenta para aprovechar todos los beneficios del deporte de correr, evitando en lo posible los riesgos? ¿Qué recomiendan los profesionales médicos?

**El correr es saludable, pero la forma en que se practica, los hábitos de alimentación, la ropa y el cuidado y el control de la salud son claves para disfrutar plenamente del deporte sin lesiones u otras consecuencias negativas.**



“Para hacer la prueba con la mayor seguridad contesta al cuestionario de signos y síntomas de la web oficial de Behobia-San Sebastián”

Dr. José F. Aramendi,  
Especialista en Medicina Deportiva  
Centro Médico Quirúrgico Zurriola

¿Los reconocimientos deportivos son sólo para deportistas de élite? ¡En absoluto! Los reconocimientos médicos deportivos son recomendables para todas las personas que practican deporte, tengan el nivel que tengan. Y especialmente para los corredores ocasionales. Estos corredores no están habituados a esfuerzos tan intensos y continuados y quizás ni siquiera siguen un plan de entrenamiento a largo plazo.

Mediante un reconocimiento médico deportivo podemos conocer el estado de salud de la persona deportista. Esto es de gran ayuda para que el corredor sea consciente de sus límites y le ayuda a su vez a practicar deporte de la manera más segura.

Además, el reconocimiento médico deportivo tiene una importantísima **función preventiva**: nos permite detectar posibles problemas cardíacos, asma o problemas en la espalda que podrían agravarse si no los tenemos en cuenta a la hora de practicar deporte.

Hasta un **30%** de descuento en tu reconocimiento médico deportivo **SOLICÍTALO AQUÍ**



# Preparar la Behobia-San Sebastián de forma saludable en 6 pasos

1

## CUESTIONARIO

Rellena el cuestionario de signos y síntomas de la web oficial de la carrera, en la sección B/SS Salud.

2

## MEDICINA

Si contestas **SÍ** a alguna de las preguntas (3 a 13) consulta con el Servicio de Medicina Deportiva del Centro Médico Quirúrgico IMQ Zurriola.

3

## ALIMENTACIÓN

Apuesta por una alimentación sana y equilibrada, combinando hidratos de carbono, proteínas sin grasas, frutas y verduras.

5

## PREPARACIÓN

Prepara la prueba al menos con tres meses de antelación.

4

## ROPA

Ropa cómoda y adecuada a la climatología. Nunca estrenes zapatillas ni ropa el mismo día de la carrera.

6

## NO PARES DE GOLPE

Cuando acabes la carrera, trota un poco o camina y evita enfriarte.

MÁS CONSEJOS EN VIDEO CANAL IMQ DE MEDICINA DEPORTIVA



### Reconocimiento médico de competición

¿En qué consiste?

**Anamnesis:** Antecedentes familiares y personales.

**Exploración médica:** Auscultación cardio-pulmonar y valoración del aparato locomotor.

**Cineantropometría:** Para valorar la composición corporal y porcentaje de grasa.

**Electrocardiograma basal:** Prueba de esfuerzo submáxima según protocolo.

**Informe médico deportivo con recomendaciones.**

**Certificado de aptitud** para la práctica deportiva.

“El estilo de vida acelerado, los hábitos alimenticios inadecuados, el consumo de tabaco y drogas, etc., pueden desencadenar de forma precoz problemas de salud “inesperados”. Por ello es aconsejable consultar con un especialista en medicina deportiva antes de afrontar un reto exigente como la Behobia-San Sebastián”

Puedes hacer tu reconocimiento médico deportivo en:

Centro Médico Quirúrgico Zurriola  
Gran Vía Kalea, 3, 20002 Donostia  
943 32 35 00  
centroimqzurriola.imq.es



2019.XI.10

100 BEHOBIA SAN SEBASTIÁN



56  
57



## Pasaia Port Donde el deporte realmente importa



**La relación directa entre la práctica regular de ejercicio físico y una mejor salud física y mental es algo indiscutible en nuestros días.** Esta afirmación, extrapolada al mundo de la empresa, se podría medir a través de la comparativa de bajas laborales entre trabajadores activos.

En la misma línea, cada vez son más los estudios que concluyen la relación positiva que existe entre la práctica de ejercicio de manera regular y el rendimiento laboral. Al parecer, las personas que hacen deporte tienen más energía y se sienten más felices. Eso, evidentemente, se traslada a sus puestos de trabajo y a su rendimiento profesional.

Sin embargo, las ventajas para la empresa de incorporar servicios para el deporte van más allá del rendimiento laboral individual. La instalación de facilidades para el deporte alcanzan tanto al ámbito interno como al ámbito externo de la organización.

Por ejemplo, el fomento del deporte en equipo -léase fútbol, ciclismo, etc- desde la organización, favorece el sentimiento de pertenencia a un grupo o a un

emblema por parte de los integrantes de ese grupo y por ende, se traduce en una mejor percepción del empleado de la organización con la que está vinculado.

De la misma manera, la oferta de servicios relacionados con el deporte en la empresa refleja la voluntad de flexibilizar la jornada laboral, tan importante para aquellos recursos que tienen personas dependientes a su cargo.

En definitiva, ayudar a los empleados a hacer deporte, demuestra el compromiso de la empresa con el trabajador, y viceversa.

**Pasaia Port es consciente de ello y, por esta razón, lo que hace ya casi dos décadas era una instalación portuaria con maquinaria deportiva y servicios a disposición de la policía portuaria, se acondicionó para que pudiera ser utilizada por todo el personal laboral.**

Esta instalación, con el transcurso de los años ha ido mejorando, a demanda de los usuarios.

El salto desde el uso individual de las instalaciones, hasta la confluencia de intereses comunes, fue natural. En un plazo de tiempo relativamente corto se crearon grupos para la práctica de deportes como el fútbol sala, el ciclismo, el montañismo o el atletismo, motivado este último, en gran medida, por la colaboración entre el C.D. Fortuna y la Autoridad Portuaria de Pasaia, que se remonta a cuando el recorrido de esta centenaria prueba atlética pasaba por el recinto portuario.

El fomento del deporte en equipo desde la organización, favorece el sentimiento de pertenencia a un grupo o a un emblema por parte de los integrantes de ese grupo.

Centrando el foco en esta prueba quasi-mediofondista, este año -y ya van unos cuantos-, **una docena de trabajadores de la autoridad portuaria recorrerán la distancia que separa el barrio de Behobia, en Irun, del Boulevard donostiarra.**

Cada participante - hombres y mujeres en proporción 50/50- en su categoría, con sus objetivos, con (o sin) el propósito de batir un tiempo concreto en mente. Algunos de estos atletas se preparan única y exclusivamente para la fiesta deportiva popular de la Behobia-SS.

Otros, realizan más pruebas a lo largo del año, entrenándose de manera regular durante todo el año.

Un ejemplo es **Beñat Sagarzazu**, acostumbrado a preparar pruebas deportivas de alta exigencia, como por ejemplo, el triatlón de Peñíscola, en el que resultó ganador en 2017. Otro ejemplo más, en este caso femenino, es nuestra

compañera **Ixone Villafruela**, que viene de realizar el KBC Dublin Marathon.

Corredores habituales u ocasionales, **lo importante es tener calidad de vida en el trabajo y fuera de él.**

Desde este punto de vista, nuestro compromiso debe ser preocuparnos por la salud y el bienestar en todas sus dimensiones, lo que supone, por un lado, tener un sistema médico preventivo que estudie la salud de nuestros empleados, y por otro, favorecer que cada trabajador cuide su salud; en nuestro caso, poniendo a su disposición estas instalaciones deportivas.

Colaboran con la BSS





Festival VEGGIE Festibala

ABENDUAK 6 • 7 • 8 DICIEMBRE | 2019

FICOBA | Irun | San Sebastian Region



[WWW.BEVEGGIE.EUS](http://WWW.BEVEGGIE.EUS)



**NUEVA APERTURA**

¡Ven a conocer la nueva tienda Rituals!

Relájate en un entorno único donde podrás vivir experiencias inolvidables.

**RITUALS SAN SEBASTIÁN**

Calle Loiola 2,  
20005 San Sebastián





CENTRO  
QUIROPRÁCTICO  
SAN SEBASTIÁN

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

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

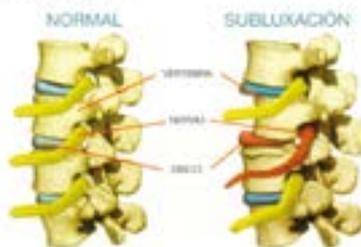
Los deportes y la quiropráctica van de la mano. Los deportistas están siempre buscando cómo hacer que sus músculos y articulaciones rindan lo mejor posible. La quiropráctica hace que tu sistema nervioso funcione a su máximo potencial, desatando el verdadero atleta que hay en ti y haciendo que alcances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

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

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

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

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



c/ Martercia 7 bajo 20007 San Sebastián • 943 45 66 40 • www.CQSS.es • info@cqss.es



# Urbil kirolarekin con el deporte

#UrbilKonpromisoa  
#CompromisoUrbil

f t y i  
urbil.es



Patrocinador de

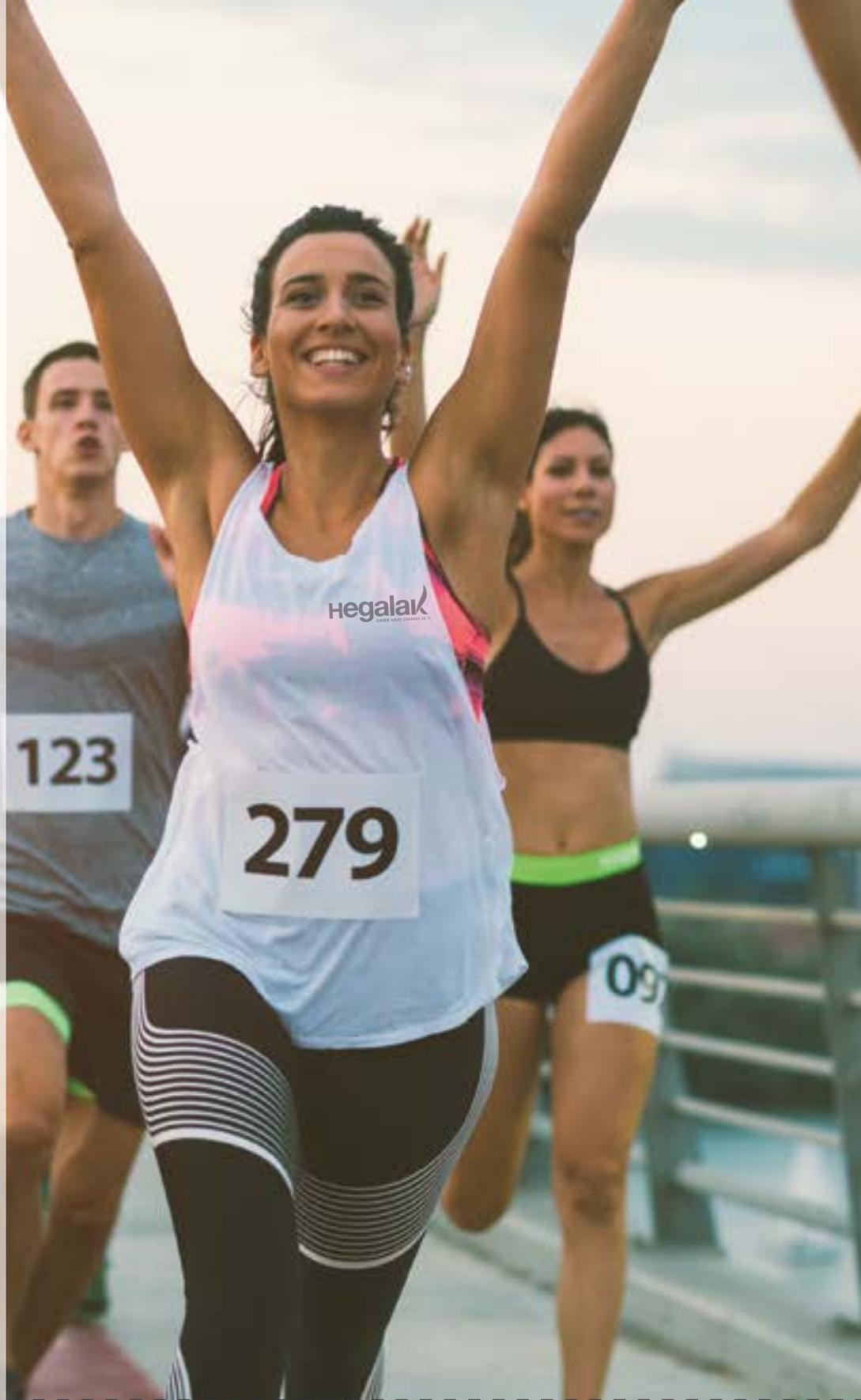


# CENTRO DEPORTIVO INCLUSIVO



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**

2019/12/31-arte baliagarria / Válido hasta 31/12/2019

60  
61

## Runnea Academy

La plataforma de entrenamientos individualizados de la Behobia-San Sebastián

**Por segundo año consecutivo Runnea Academy (www.runnea.academy) ha sido la plataforma de entrenamientos oficiales de la Behobia-San Sebastián. Cada uno de los inscritos a la prueba ha contado con la posibilidad de preparar la carrera de manera personalizada con el sistema de entrenamiento running líder en español.**

**¿Qué es Runnea Academy?** Runnea Academy es un sistema de entrenamiento que trabaja de manera personalizada para lograr el mejor rendimiento posible del deportista popular. Más de 15.000 personas en España entrenan ya con un método que ha democratizado la figura del entrenamiento personalizado para todos los bolsillos.

El equipo de desarrollo de Runnea trabaja de la mano de doctores en ciencias en la actividad física y el deporte, para interpretar la metodología de entrenadores cualificados a través de la tecnología. El sistema permite que el entrenamiento evolucione junto al deportista semana a semana, para conseguir llevarlo a su mejor estado de forma el día del objetivo seleccionado.

La premisa fundamental es conocer el estado de forma inicial y a partir de ahí trabajar de forma personalizada (siempre es necesario contar con un pulsómetro como herramienta de control). Cada semana el usuario envía su *feedback* a Runnea Academy para adaptar el plan fuera necesario. Con la suscripción premium, el deportista tiene acceso a una consulta con uno de los entrenadores de Runnea Academy y siempre puede contratar un pack de cinco consultas con el equipo de entrenadores (9,95€ el pack).



Además Runnea Academy va a incorporar en los próximos meses un sistema de recogida automática de datos del pulsómetro a través de Strava, para conseguir un mayor control del trabajo del deportista.

### ¿Quién está detrás de Runnea Academy?

En Runnea Academy trabajamos bajo la dirección de entrenadores de atletismo y doctores en ciencias de la actividad física y el deporte de la talla de **Arturo Casado** (entrenador élite y Campeón Europa 1.500 m. Barcelona 2010) o **Iker Muñoz** (Doctor en Ciencias de la actividad física y el deporte, especializado en deportes de resistencia).

### ¿Cómo entrenar con Runnea Academy?

Runnea Academy es una APP de entrenamientos *outdoor* online destinada a deportistas que quieren dar un salto de calidad y pasar a tener un entrenamiento dirigido semana a semana. El objetivo es hacer deporte de manera segura, controlada y buscando una mejora continua. Es ideal para deportistas amateurs para *runners* populares que entrenan por su cuenta y quieren pasar a que un equipo profesional se encargue de su entrenamiento. También es perfecto para *runners* que empiezan a correr o que preparan un reto deportivo por primera vez y quieren hacer las cosas bien, de forma segura con la tranquilidad de un asesoramiento profesional.

**Además empezar a entrenar es muy sencillo. Entrar en [www.runnea.academy](http://www.runnea.academy), escoger una de las opciones de entrenamiento:**

**3 meses por 29,95€**

**1 año por 69,95€**

**1 mes gratis**

**Y descargarte la APP para empezar a entrenar.**

Podrás preparar tantas pruebas como quieras en el periodo contratado. Y podrás entrenar tanto pruebas de asfalto como de *trail running*.

Como complemento tendrás pautas de nutrición adaptadas al tipo de entrenamiento.

### Entrenamiento en asfalto y *trail running*... Y muy pronto nutrición personalizada.

Otra de las ventajas de entrenar con Runnea Academy es que vas a poder entrenar diferentes deportes de forma individualizada. Actualmente están disponibles: *Running* (empezar a correr, 5k, 10k, 21k y 42k) y *trail running*, con diferentes distancias hasta 50km y diferentes desniveles. Pero pronto podrás acceder a deportes como triatlón, ciclismo, yoga o natación.

La nutrición también ocupa un papel importante dentro de la plataforma. En los próximos meses verá la luz un sistema de pautas nutricionales personalizadas que te permitirá contar con un plan de entrenamiento completo desde tu móvil y por el mismo precio.

### Nuevas funcionalidades y APP.

Runnea Academy se renueva en 2020. Por un lado nueva imagen y por otro nuevo diseño de la APP con nuevas funcionalidades. Mejora del *feedback* con el deportista, nutrición personalizada, podrás compartir en redes sociales tus entrenamientos, integrarlos con *Strava*, contarás con un calendario de seguimiento completo o podrás recibir ofertas personalizadas de material deportivo en función de tus intereses o necesidades.

Runnea Academy es un sistema de entrenamiento personalizado completo en tu móvil y a un precio adaptado a todos los bolsillos. Porque entrenar de forma segura e individualizada ya no es cosa solo de los deportistas de élite.

**Entrena y aliméntate de forma segura con Runnea Academy.**

**CORRE**

**DESCUBRE**

**COMPARTE**

**SABOREA**



**EDP MEDIO MARATÓN DE SEVILLA**



**eDREAMS MITJA MARATÓ DE BARCELONA**



**EDP ROCK'N'ROLL MADRID MEDIO MARATÓN**



**MEDIO MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO EDP**



**BEHOBIA - SAN SEBASTIÁN**



**LIGA NACIONAL**

***RUNNING***

SEVILLA • BARCELONA • MADRID • VALENCIA • SAN SEBASTIÁN

**EL SABOR DE LO NUESTRO**



# Sayma.

Asesores Legales y Tributarios  
Consultores  
Auditores

Zurekin batera  
**aurrera**  
egiten dugu

Año tras año  
**compartiendo**  
experiencias

#behobiaSayma 

50 urte kirola  
babesten  
eta bizimodu  
osasuntsuagoa  
errazten.

Behobia - Donostia

50 años  
apoyando  
el deporte y  
facilitándote  
una vida más  
saludable.

Behobia - San Sebastián

10  
kon  
pro  
mi  
so  
osasungarriak  
jasan  
gaitas

 **EROSKI**  
50 urte zurekin





## Hendaya, destino de negocios por excelencia...

HENDAYE, DESTINATION AFFAIRES PAR EXCELLENCE...

La ubicación geográfica de Hendaya, a pocos pasos de la frontera española y de San Sebastián, lo convierte en un lugar ideal para sus futuros eventos corporativos (seminarios, incentivos, team building...).

Con sus tres kilómetros de arena fina, marcada por casas de estilo nevasco clasificadas y la silueta emblemática de "las rocas gemelas", la playa de Hendaya es una de las más bellas de Francia.

Gracias a sus alojamientos, restaurantes, salas equipadas y su gama de actividades, Hendaya se destaca como un destino de negocios de elección.

¿Quieres descubrir más? Visita nuestra web.

La situation géographique d'Hendaye, à quelques enjambées de la frontière espagnole et de San Sebastian, en fait un lieu idéal pour vos futurs événements d'entreprise (séminaires, incentives, team building...).

Avec ses trois kilomètres de sable fin, ponctuée par des maisons néobasques classées et la silhouette emblématique des Deux-Jumeaux, la plage d'Hendaye est l'une des plus belles de France.

Grâce à ses hébergements, restaurants, salles équipées et son éventail d'activités, Hendaye s'impose comme une destination affaires de prédilection.

Vous souhaitez en découvrir plus ? Visitez notre web.

[www.hendaye-tourisme.fr](http://www.hendaye-tourisme.fr)

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

**KIROLA BABESTEN,  
INGURUMENA  
ZAINTZEN APOYANDO AL  
DEPORTE, CUIDANDO  
EL MEDIOAMBIENTE**

**TXINGUDIKO ZERBITZUAK  
SERVICIOS DE TXINGUDI**

# JARRAI GAITZAZU

gure sare sozialetan, gure egunerokoaren berri izateko

# SÍGUENOS EN

nuestras redes sociales y estate al día de nuestras novedades



@BSS\_Fortuna



@BehobiaSS



@behobia\_ss

# behobiass

# bss505025



ZURE BEHOBIAKO ESPERIENTZIA PARTEKATU HASHTAGAK ERABILIZ  
COMPARTE 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

añarbe  
aguas Durak



2019.XI.10

**100** BEHOBIA  
SAN SEBASTIÁN

**66**  
**67**



## ZER DA ATZEGI?

Adimen desgaitasuna duten pertsonen aldeko Gipuzkoako Elkarte da, familia talde batek sortutakoa.

Gaur egun

**2.307**

BAZKIDEK

+

**2.215**

FAMILIEK

+

**2.603**

KOLABORATZAILEK

+

**10.304**

ATZEGIZALEK

osatzen dugu elkarte...  
eta handitzen ari gara!

**¡Contacta  
con nosotros!**

Okendo kalea, 6. Donostia

943 42 39 42

[www.atzegi.eus](http://www.atzegi.eus)

# GURE TXANDA DA

Este último año, la campaña de Atzegi se ha centrado en mostrar que las personas con discapacidad intelectual también quieren y pueden ser voluntarias. La experiencia ha sido muy buena, mucha gente se ha acercado a mostrar su interés y esperamos poder seguir afianzando este tipo de voluntariado que nos permite ayudar a muchas entidades.



Pasa den urtean, 47 pertsonen egin zituzten boluntarioritza lanak Behobia-San Sebastián lasterketan





Azken urtean 34 ekitalditan parte hartu dugu



365 boluntarioritza akzio egin ditugu azkeneko urtean





## ¿VAS A PARTICIPAR EN LA BEHOBIA?

No te arriesgues.

¡Corre con todas las garantías!

RECONOCIMIENTO  
MÉDICO DE COMPETICIÓN

**80 €**

RECONOCIMIENTO  
MÉDICO DE ÉLITE

**120 €**

Precios de reconocimientos con descuentos aplicados hasta el 12/12/2019.

HASTA  
**30%** DTO.

PARA CORREDORES DE LA  
B-SS Y CLIENTES DE IMQ

Solicita tu entrenamiento en:

<https://contenidos.imq.es/imq-reconocimiento-medico>



Hazte un reconocimiento  
médico antes del 10/11/19  
y entrarás en el sorteo de

**3 RUNNERBOX**



1/3 + 1/3  
MÁS RECONOCIMIENTO MEDICO  
MÁS RECONOCIMIENTO MEDICO



**EL ESFUERZO ES TUYO,  
LA CELEBRACIÓN A NUESTRA MANERA**

Casa Eceiza,  
desde 1924 haciendo postres a nuestra manera



2019.XI.10



70  
71

## V Concurso #BSS Munduan V. Lehiaketa

Egoitz Aldanondo

El concurso **#bssmunduan** se ha convertido en todo un clásico del verano. Concurrir es muy sencillo. Se trata de enviar en el periodo establecido, una foto de vuestras vacaciones vistiendo la camiseta de la Behobia .

Si la edición anterior recibimos 116 fotos, este año hemos alcanzado ya las 160. Como veis la participación va creciendo año tras año y eso hace que cada año viajemos a más lugares a través de vuestras preciosas instantáneas, pero también dificulta la labor de elegir las fotos finalistas.

Una vez elegidas estas 10 fotos finalistas, fueron sometidas a votación popular en nuestras redes sociales. Tras el periodo de votación, la foto ganadora fue la de Cesar Manuel Izquierdo y la alpaca.

¡¡Felicidades a los dos!!

Borja Pérez 3 Cime di Lavarado (Italia)

Gema Permanyer y Jordi Ubals Dolomitas

Idoia Izaguirre Himalaya (Nepal)

Izaskun, Iñaki ... Bermeotamak - Antzatu (Bermeo)



Cesar Manuel Izquierdo. Patapampa (Perú)

**#bssmunduan** lehiaketa udarako klasiko bat bihurtu da. Lehiaketa oso errexa da, ezarritako epean zuen oportetako argazki bat bidali behar diguzue Behobiako kamiseta jantzita.

Urtez urte gora egin du partaidetzak, iazko edizioan 116 argazki jaso baziren aurtan 160 argazki jaso dira. Urdararo munduko leku gehiagora trasladatzen gaituzue zuen argazki zorragarrien bidez eta aldi berean epaimahiaren finalisten aukeraketa zaildu.

10 argazki finalistak aukeratu ondoren, hauek Facebook, Twitter eta Instagramen jarri ziren jendeak bozkatzeko. Bozkaketa epea amaitzean, boto gehien zuen argazkia Cesar Manuel Izquierdo eta alpakarena izan zen. **Zorionak bioi!!**

Xabier Sagues -Desierto del Thar (India)



Julen Riobello - Ryten, la playa de Kvalvika de fondo (Noruega)

Manuel Gómez-Tavira - Chefchaouen (Marruecos)

Sara García y Fran Gómez-Par-do, bosque encantado de Baobabs (Madagascar).

Xabi Benistain Ubiako Fonda





**DESAFÍA TUS  
LÍMITES**



**POWERADE®**

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

72  


---

 73


## Marcados por la Behobia

Armando Medina  
 Joan Reina  
 Juan Luis Martín

**E**ntre el frío de La Mancha y el sol del Mediterráneo, al hilo de conversaciones intrascendentes durante carreras, en definitiva, entre amigos, se fraguó la idea. Habían terminado las fiestas navideñas. Era el año 2009. Un buen amigo, muchos años atrás vinculado a Euskadi y concretamente a San Sebastián, por motivos laborales, nos lanzó la idea:

**“hay una carrera que empieza en Behobia y termina en San Sebastián, de veinte kilómetros, muy multitudinaria, que merecería la pena correrla algún año”.**

Como no se trataba de cavar surcos, sino de hacer aquello que nos apasiona a tantos miles de personas y además en un entorno inmejorable, la idea fue secundada de inmediato por los tres amigos que nos inscribimos por primera vez en la BSS.

Llegamos a San Sebastián un lluvioso viernes del mes de noviembre, ya entrada la noche, en un pequeño e incómodo pero entrañable Renault Clio. La inmensa generosidad de los donostiarras pudimos comprobarla de inmediato. Recalamos en el barrio de Gros. Casi todos los bares estaban cerrados, pero pudimos entrar en uno con dos o tres paisanos, pedimos unos zuritos y unos pintxos

fríos. Queríamos molestar lo justo. El camarero debió vernos despistados y algo famélicos, y no dudó en ofrecernos, para compartir, una tortilla recién hecha y un chuletón. Después vinieron más zuritos y algún txakoli. Con esos mimbres de inicio, entenderéis que nuestra aventura corredora continúe todavía viva.

Nos alojamos en un pequeño hotel en Igeldo, el Buenavista. Sus espectaculares vistas pudimos comprobarlas al amanecer del sábado, así como también el cariño de su personal, **Arantxa** y **Eneko**, que año tras año nos reciben con un cariño inmerecido; incluso alguna Navidad nos han regalado lotería.

El resto del fin de semana, muy sencillo, nos dejamos llevar por nuestro anfitrión **Armando**. Comida imprescindible en la sidrería Petritegi, allá en Astigarraga, y cena en una emblemática pizzería de la ciudad, regentada por **Encarni**: La Mamma Mia, cuyo olor a horneado todavía evocamos. Paseos por la ribera del río Urumea, hasta llegar a su inquietante desembocadura nocturna. Visita deliciosa a Pasajes de San Juan, a su coqueta plaza, llena de *ikurriñas* y otros símbolos, algunos sorprendentes para un provinciano de Albacete.

Los tres amigos *runners* nos retiramos a descansar el sábado por la noche, a una habitación triple. La víspera de la carrera fue dantesca de viento huracanado, lluvia estrellándose en las ventanas, y algún que otro trueno en la lejanía. Nadie decía nada, todos callábamos y cada uno procesaba la situación en su interior, pero pensando: en estas condiciones no hay carrera; tantos kilómetros para nada. A la mañana siguiente, en el Euskotren, camino de Behobia, un tipo que conocimos de Pamplona, **Juan**, que llevaba varias Behobias en sus zapatillas, nos afirmó rotundo que **la carrera no se suspende ni con el estado de sitio declarado**.

Y así fue. Emoción a raudales en la multitudinaria y bien organizada salida, mucho frío y una granizada espectacular momentos antes de nuestra salida; pero qué carajo, vaya carrera, vaya sensaciones, vaya compañerismo.

Después de aquella nuestra primera Behobia, hemos corrido en otras nueve ediciones. El año 2018 celebramos nuestra décima BSS y, entre todas ellas, la 50 edición, con una original camiseta y un nuevo recorrido, que incluyó pasar por la animadísima población de Errenteria, y ahora esta edición 2019, en la que se cumplen 100 años de la primera prueba en 1919, un nuevo motivo para repetir. Durante estos diez años nos han acompañado otros amigos, han venido unos y han dejado de venir otros, pero seguimos el germen de la aquella primera carrera, a excepción de Armando, que esperamos recuperarlo en próximas ediciones, aunque sea sobornado por una caja de Txomin Etxaniz.

Durante estos años hemos sido embajadores de la BSS por nuestras localidades de residencia, aunque eso ha sido muy fácil, y hoy recordamos con cariño a quienes nos han acompañado estos años: a **Gerardo** y sus chistes en los largos viajes, a **Nuria** y su desmedido apetito, a **Félix-Gebrselassie**, a nuestra liebre pucelana, a los **Ariza Brothers**, generosos y atentos donde los haya, a **Sonia**, a veces reflexiva y siempre enganchada a las redes sociales, a **Fernando** el calculador y a **Miguel** incorporándose al grupo en avión desde algún lugar remoto del mundo.

A quienes hemos participado en la BSS se nos han quedado grabadas expresiones y lugares que no olvidamos: *oso ondo*, grito de ánimo de los espectadores, el sufrido alto de Gaintxurizketa abarrotado de gente, el pirata, los *txistularis* anunciando que estamos cerca de la meta, etc, etc.

Dicen que para realizarse en la vida hay que tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro. Es mentira. **Los corredores sabemos que, si queremos realizarnos, tenemos que correr un maratón y, por supuesto, la Behobia-San Sebastián.**

Mil gracias a **Armando** por tirar de nosotros en aquella primera edición de 2009. Gracias, **Joan**, por hacer de cada edición de la Behobia un fin de semana inolvidable de sensaciones y emociones contenidas, y **gracias a los y las donostiarras y al Club Deportivo Fortuna, porque sin ellos, sencillamente esta carrera no existiría.**



**Hurtós**  
*Emparedà*

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



[www.fruiteshurtos.com](http://www.fruiteshurtos.com)



2019.XI.10

100 BEHOBIA  
SAN SEBASTIÁN



74  
—  
75

## EDP La energía de las personas

# S

er la energía de las personas es un compromiso que se traduce en estar más cerca de ti. EDP patrocina la Behobia-San Sebastián por tercer año consecutivo y se suma a la celebración del centenario de esta popular carrera.

La superación, el esfuerzo y el compañerismo son valores que representan la energía de las personas. En el centenario de la Behobia-San Sebastián, transformamos toda esa energía en ventajas y promociones para los corredores.



### El dorsal te puede salir GRATIS

EDP es, además, la energía oficial del deporte. Todos los clientes de EDP inscritos en la Behobia-San Sebastián entraron en el sorteo de reembolso de dorsal, con 50 premiados. Además, **la participación en la carrera no tendrá coste alguno para los corredores que firmen un nuevo contrato con la energética.**

### Elige pagar lo mínimo sea la hora que sea

**Los deportistas que elijan EDP podrán acogerse a la oferta Máximo Ahorro.** Además del descuento del 20% en el fijo de gas, 7% en el consumo de luz y 50% de descuento en el servicio Funciona, los clientes podrán disfrutar de un precio único de la energía las 24 horas, sin riesgo de penalización en las horas punta.

### Sincronizadas, la plataforma para corredoras

En Sincronizadas, las corredoras establecen un perfil técnico que les permite filtrar las quedadas en función de su nivel y según la zona en la que se encuentren. **EDP puso en marcha esta iniciativa para que las mujeres aficionadas al running pudieran conocer a otras corredoras de su ámbito geográfico y organizar entrenamientos conjuntos abiertos a toda la comunidad.** La web de Sincronizadas supera ya las 11.000 usuarias registradas.



B/SS  
55

2019.11.10

Coge fuerzas para la  
Behohoia-San Sebastián



Súper Jamón te ayuda  
a superar tus límites

SIN  
proteína de  
leche de  
VACA

SIN  
gluten  
SIN  
lactosa

URKABE

Es de aquí. Es bueno



76  
77


## Cuando rendirse no es una opción

**L**a asociación **ATECE-Gipuzkoa (asociación de Daño Cerebral Adquirido de Gipuzkoa)** nació con el objetivo de mejorar la calidad de vida de todas las personas (y sus familiares) que sufren un daño cerebral como consecuencia de un ictus, un tumor cerebral, diversas enfermedades que afectan al cerebro y traumatismos craneoencefálicos debidos a accidentes de diferente índole.

ATECE fue fundada en 1994 por un grupo de familiares de personas con DCA (daño cerebral adquirido) ante la falta de recursos específicos que existía por aquel entonces para este colectivo. En estos veinticinco años la asociación ha ido creciendo día a día en número de socios y se han ido incrementado paulatinamente los servicios que se ofrecen adaptándolos a las nuevas demandas. Se ofrecen una serie de actividades y talleres para atender de forma específica las necesidades que presentan las personas afectadas.

La asociación cuenta con una Junta Directiva integrada por familiares de personas afectadas que dirigen la asociación de forma altruista, un equipo formado por una neuropsicóloga, una trabajadora social, monitoras, una

logopeda, un fisioterapeuta y un grupo de voluntarios que colaboran de forma activa en nuestro proyecto. Todo ello con el fin de ofrecer una atención integral a la persona y a sus familias.

Día a día se llevan a cabo diferentes iniciativas para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas, así como la de sus familias, mediante actividades tanto individuales como colectivas.

Además se pretende dar visibilidad a un colectivo de personas con DCA cada vez mayor y colaborar y participar en distintos proyectos de investigación y divulgación. La asociación tiene una función social muy importante, siendo una de sus principales funciones la de dar a conocer a la sociedad la realidad de nuestro colectivo a través de la participación en diversos eventos entre los que cabe destacar la celebración de la **Carrera Solidaria** de la que este

**ATECE - Gipuzkoa es otra de las asociaciones beneficiarias de la opción Dorsal Solidario.**

año se ha celebrado su séptima edición. El objetivo de esta carrera es unir deporte y solidaridad para dar visibilidad a las personas con DCA y normalizar la situación que viven estas personas y sus familias. Esta carrera, celebrada todos los meses de junio,

consta de tres partes; la primera, una carrera de 5 kilómetros que discurre por el barrio de Amara y Riberas de Loiola. Una segunda parte que tiene lugar en el Miniestadio de Anoeta dirigida a niños de entre tres y doce años, y una última llamada las **Vueltas Solidarias**, en la que los protagonistas son las personas afectadas y sus familiares, así como todo aquel que quiera participar con ellos dando unas vueltas al Miniestadio al ritmo de los usuarios de la asociación. La Carrera crece cada año en participantes

y se convierte en un bonito homenaje para todas las personas con DCA que luchan por llevar una vida lo más normalizada posible, a pesar del daño, a base de esfuerzo y entrega diaria.

En la misma línea de Deporte y Solidaridad contamos, gracias a la colaboración del Club Fortuna, con Dorsales Solidarios en la Behobia - San Sebastián para todos aquellos que quieran contribuir en nuestro proyecto y ayudar de esta manera a las personas con DCA y sus familias. Cualquier persona interesada en colaborar lo puede hacer inscribiéndose en la carrera a través del Dorsal Solidario. La Behobia - San Sebastián cuenta con una página dedicada única y exclusivamente a los Proyectos Solidarios con los que colaboran, gracias a ayudas desinteresadas de corredores y gente anónima.

Para más información acerca de la labor que realiza ATECE - Gipuzkoa, disponemos de una cuenta en facebook, en la cual mostramos de una manera cercana y divertida todas las actividades que se llevan a cabo en la asociación (excursiones, vacaciones, etc.). ¡Os esperamos!



Paseo Zarategi 100,  
Telf.: 943 245610

Centro de actividades:  
Bertsolari Xalbador 14,  
Telf.: 943 287678

<https://www.facebook.com/ATECE94>

Colaboran con la BSS



**RENAULT**  
Passion for life

**GAURSA**

# ¡MUÉVETE!

PARA QUE TU CIUDAD RESPIRE

*#GaursaRunners*



## NOS SUMAMOS AL RETO 50-50-25

    @grupogaursa

[www.gaursa.com](http://www.gaursa.com)



2019.XI.10

100 BEHOBIA  
SAN SEBASTIÁNB/SS  
5578  
79

## Los "Boludos" en la Behobia

Lazkaoko lagunak

# A

comienzos de la década de los 90, **Christophe** y **Joxean** se conocen en una universidad de París. La ilusión de conocer otra cultura, lugares, costumbres, amigos... hace que se genere una amistad que pronto los lleva a visitar sus respectivos lugares de origen

-Normandía y Euskal Herria-, a conocer a sus amigos y familias, las fiestas, la gastronomía, las sidras y vinos de otros lugares.

Hace ahora diez años, durante las vacaciones de verano, Joxean y su familia visitaron en Vichy a Christophe y familia. Durante la cena (una parrillada inolvidable), empiezan a hablar de deporte y Joxean les cuenta que está preparando la Behobia. A lo largo de la conversación queda claro que, más que una carrera, la Behobia es una fiesta. La larga sobremesa se prolonga como suele ser habitual y Christophe, que escucha con los ojos muy abiertos, a pesar de que nunca antes la había dado por correr, se convence de que merece la pena asumir el reto y lanza la idea de prepararse para la Behobia de 2010 e invitar a algunas amistades. Los demás comensales creen abiertamente que son los efectos de la gran cena y de la consiguiente sobremesa.

Así empieza una historia que este año 2019 cumple su décimo aniversario.

Christophe se compra unas zapatillas y empieza a prepararse. Comparte la idea con **Henrique** y **Alex**, grandes amigos de su etapa como cooperantes en Argentina (de ahí el nombre del grupo "Los Boludos") y se apuntan a su primera Behobia. Ese primer año nos apuntamos seis corredores, incluida **Izaro**, la representante femenina, y no faltan las camisetas de equipo con apodo personalizado con claras connotaciones argentinas.

En el entorno del equipo se va formando un hermoso grupo integrado en una parte por franceses que vienen de diferentes lugares (Vichy, Toulouse, Mont de Marsan, etc.), con sus familias (algunos niños muy pequeños) y amigos, y por otra parte con otras familias y amigos del Goiherri, formando un rebaño de unas cuarenta personas. Disfrutan entre nosotros de un fin de semana de amistad, cultura, gastronomía y acontecimiento deportivo inolvidable; eso sí, rematado con una gran celebración en una sidrería (después de una gran carrera es importante "sidrartarse" bien). **La experiencia de la carrera y fin de semana supera todas las expectativas. El equipo ha quedado infectado por el virus de la Behobia.**

A partir de ahí, año tras año, un grupo de unos 25 franceses visitan nuestra tierra el segundo fin de semana de noviembre con la excusa de la Behobia. Se alojan en diferentes txokos del Goiherri, como Lazkao, Zegama o Zaldibia. A pesar de la lejanía, no es fácil encontrar alojamiento para tantas personas. Junto a otro grupo de euskaldunes han visitado muchos rincones de Euskadi (la costa vasca, el flysch de Zumaia, Bilbo, Laredo...), varios museos (Igartubeiti, minas de Zerain, Balenciaga, Aquarium...), e innumerables restaurantes, sidrerías, etc. Ya resultan conocidos en muchos de estos lugares.

El día de la carrera, además de los valientes corredores, el resto del grupo se suma como animadores de la Behobia.

Con la amistad generada, surgen también otras excursiones de fin de semana a Vichy, a las Bardenas... Y cada vez que nos juntamos no faltan los intercambios gastronómicos y enológicos.

El día de la Behobia siempre arranca con un buen desayuno, el viaje desde Lazkao en el autobús de los Antzarrak, donde tienen plaza reservada y disfrutan del ambiente de los corredores goiherritarras

La experiencia de la carrera y fin de semana supera todas las expectativas. El equipo ha quedado infectado por el virus de la Behobia.

y reciben los sabios consejos de los 'expertos' antes de la carrera. En paralelo, los no *korrikalaris* aprovechan desde muy temprano para terminar las "etxekolanak" de los más pequeños, porque por delante tienen un día muy intenso: animar en la carrera, comida en la sidrería y viaje de vuelta a casa. (algunos tienen más de 600 km) y mañana hay

que ir a la escuela o al trabajo. Vamos, ¡que lo de correr es lo de menos!

Todos los años seguimos saliendo unos diez corredores. Siempre hay alguien con alguna lesión o contratiempo, pero también se suman más integrantes. Menos mal que tenemos al bravo Henrique, que ha participado en todas las ediciones. De todas formas, aunque los años vayan pasando el futuro está garantizado. Los que el primer año eran niños y niñas van creciendo y en el año 2016, además de la participación de **Nora** en la Behobia Gaztea, **Jérôme** abrió la puerta de la gran carrera a la segunda generación. Está claro que estos niños y niñas también fueron contaminados por el virus de la Behobia. Vamos ¡que tenemos Boludos para rato!

Este año, al ser el décimo, es especial y además de la agenda habitual algunos están preparando alguna sorpresa, ¡no es para menos!

Colaboran con la BSS





Mundu osotik etorritako milaka lagun elkartuko dira gure lurraldean, running-aren festa handi bat ospatzeko. Esperientzia paregabea 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.





edizioa. edición

# 10



El 22 de Marzo celebraremos la décima 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 nueve ediciones.

El C.D Fortuna pondrá toda la ilusión, trabajo e interés para que esta 10ª 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 22ean hain zuzen. Mendi-lasterketen egutegian erreferentzi eta gustagarri bilakatu da, harrera bikaina izan baitu lasterkarien artean, jokatu diren bederatzai edizioetan.

Fortuna Kirol Elkarte buru-belarri ari da lanean datorren 10. edizio hau ikusgarri bezain erakargarria suerta dadin. Abia zein helmugako bi hiriak lotzen dituen mendi-ibilbide zoragarriaz goatzera ausartu zaitez eta, nola ez bada, Pasaiako itsas ahoa gurutzatzeko txalupa ibilaldiaz.



**FORTUNA**  
Kirol elkarte  
Club deportivo

[www.cdfortunake.com](http://www.cdfortunake.com)



**HONDARRIBIA**

## CALENDARIO DE EVENTOS DEPORTIVOS DEL C.D. FORTUNA 2020

Zerrenda honetan aipatutakoaz gain, beste kirol ekitaldi asko ere antolatzen ditugu urtean zehar. Batzuk aipatzearren, esgrima lehiaketak, eskalatzailentzat txapelketak eta uretako hainbat kirol ekintza.

Gure kirol eskaintza xehetasun osoz jakin nahi izanez gero,

[www.cdfortunake.com](http://www.cdfortunake.com) gure webgunean sartzeko gomendioa luzatzen dizuegu eta baita ere gure facebookeko profilean [www.facebook.com/cdfortunake](https://www.facebook.com/cdfortunake)

[www.cdfortunake.com](http://www.cdfortunake.com)

MARTXOA **24** MARZO

DONOSTIA-HONDARRIBIA TRAIL. TALAIA BIDEA MENDIKO LASTERKETA **10. EDIZIOA**

EKAINA **07** JUNIO

MENDI IBILALDIAREN **80. EDIZIOA**

EKAINA **13** JUNIO

BETERANO MAILAKO ARRAUN ESTROPADA **10. EDIZIOA**

ABUZTUA **9** AGOSTO

GETARIA-DONOSTIA ITSASOKO KAYAKEN ZEHARKALDIA **43. EDIZIOA**

ABUZTUA **15** AGOSTO

PASEO BERRIKO IGERIKETA ZEHARKALDIAREN **52. EDIZIOA**

AZAROA **08** NOVIEMBRE

BEHOBIA- SAN SEBASTIAN OINEZKOEN LASTERKETAREN **56. EDIZIOA**

**Kaiku**

 **Km0**

**GURE ESNEA,**

GURE GASTRONOMIA

**BEZALA,**

**3 IZARREKOA DA**





¡ PREPARADOS...



LISTOS...



YA !

EUSKADI, UN PAÍS PARA RECORRERLO DE PUNTA A PUNTA

**EUSKADI**  
BASQUE COUNTRY

*Euskadi, auzolana, bien común*

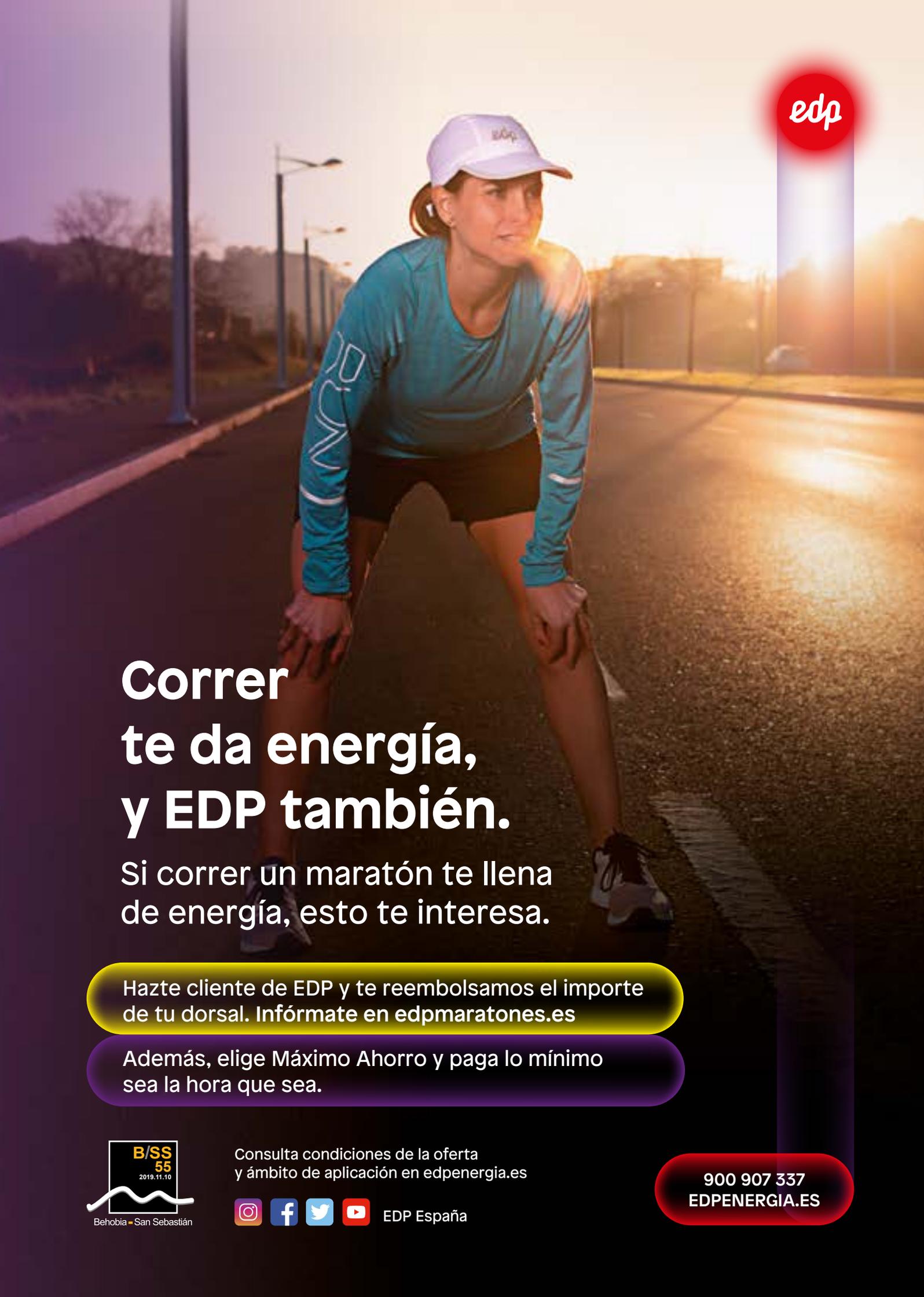
EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

TURISMO, MERKATARITZA  
ETA KONTSUMO SAILA

DEPARTAMENTO DE TURISMO,  
COMERCIO Y CONSUMO



# Correr te da energía, y EDP también.

Si correr un maratón te llena  
de energía, esto te interesa.

Hazte cliente de EDP y te reembolsamos el importe  
de tu dorsal. Infórmate en [edpmaratones.es](https://edpmaratones.es)

Además, elige Máximo Ahorro y paga lo mínimo  
sea la hora que sea.



Consulta condiciones de la oferta  
y ámbito de aplicación en [edpenergia.es](https://edpenergia.es)



900 907 337  
[EDPENERGIA.ES](https://EDPENERGIA.ES)

**FEEL THE BOOST**

**FEEL THE BOOST**



**FEEL THE BOOST**

**FEEL THE BOOST**

ULTRABOOST 19  
[ADIDAS.ES/FEELTHEBOOST](https://adidas.es/feeltheboost)