

# Behobia Donostia 2017



## 31.000 HELBURU

Partaide bakoitzak asmo batekin egingo du etziko Behobia-Donostia lasterketa. Kirol proba bat baino askoz gehiago da #I-XVI

ASIER PEREZ-KARKAMO



# #KirolTxartela





Iazko Behobia-Donostiako partaideetako batzuk, Bulebarrera iristen. Azken kilometroan den-dena ematen dute korrikalariek. NEREA LIZARRALDE

Ohikoa baino beranduago izango dira Behobia-Donostiako partaideen irteera guztiak; 2017ko ekitaldian ia 31.000 lagunek eman dute izena, gipuzkoar gutxiagok, eta madrildar gehiagok.

# Hamabost minutu geroago

## -ESTITXU ZABALA

**B**ehobia-Donostiaren 53.ekitaldia izango da aurtengoa. Baditu, beraz, urte batzuk lasterketak, eta urtez urte partaidetza izugarri haziz joan den arren, badirudi egonkortu egin dela 31.000 korrikalariren bueltan. Izan ere,

datu ofizialen arabera, 30.912 lagunek eman dute izena aurtengo lasterketarako. Lau alditan lortu dute Fortuna Kirol Elkarte-kideek 30.000 lagunetik gorakoa izatea partaidetza. Jendetzarik handiena duela bi urtekoan izan zen, 2015ean, 34.000 lasterkarirekin. Edonola ere, aurtengoa bere historiako hirugarren izen emate handiena duen urtea izango da.

Jaitsiera Gipuzkoako partaideen aldetik dator, aurreko urteetan baino gutxiago izango baitira, 7.675 orotara (iaz 8.214). Aldi berean, partaide kopurua

**Helburutzat jarri dute 2025ean partaideen erdia emakumeak izatea**

mantendu denez, kanpoko jende gehiagok izena eman duela da. «Zentzu guztietan, urtez urteko igoerarekin, zerbitzu eta erakundeekin koordinatu izan gara, kalitatea mantentzeko», azaldu du Fortunako Iñigo Etxeberriak aurkezpen prentsaurrekoan. «Bidaian utzi behar duten dirua kontua izanda, argi dago kanpokoek balio handia ematen diotela lasterketan parte hartze-

ari», gehitu du Enrique Cifuentesek, Fortunako presidentea. Madrildik, esaterako, 3.700 lagun etorriko dira, aurreko urtean baino 700 gehiago. Etxeberriaren arabera, gero eta lasterketa gehiago daude inguruan, baita Bizkaia eta Nafarroan ere, azken bost urteetan gorantz egin baitute, «hori izan daiteke gipuzkoarren jaitsieraren arrazoietako bat».

Emakumeen partaidetza bultzatzeko lanean ari da Fortuna, eta, aurtengoa, %24ra iristea lortu dute. Horrela, helburu gisa jarri dute 2025ean partaideen erdia emakumeak izatea. Aurtengoa, esaterako, lehen aldiz lau emakume erbien lana egiten ariko dira.

Puntako korrikalarien artean, hainbat izen aipatu dituzte. Emakumeetan, iazko irabazlea etorriko da berriz ere, Kanarietako Aroa Merino. Gizonetan, Carles Castillejo, azken bi ekitaldietako irabazlea, hirugarren garaipenaren bila etorriko da.

**JAKOBE PSIKOTERAPIA**  
620.12.24.29

- Haur eta helduentzat Terapia Estrategiko Laburra
- Banakako, bikote eta familia terapia

Jakobe Batanero Alvarez - Psikologoa GZ 1579  
Xenpelar plaza, solairuartea. 5.ofizina. Errenteria  
[www.jakobepsikoterapia.com](http://www.jakobepsikoterapia.com)

**Oiartzun**  
ARTISAU GOZOTEGIA | PASTELERIA ARTESANA

**Gozotegia:**  
Ijentea kalea 2  
Tel.: 943 42 62 09

**Lantegia:**  
Jaiakalea 6  
Tel.: 943 29 09 07

[contacto@pasteleriaoartzun.com](mailto:contacto@pasteleriaoartzun.com)  
[www.pasteleriaoartzun.com](http://www.pasteleriaoartzun.com)



Jaume Leiva ere izango da, 2012ko irabazlea, eta Camilo Santiago. Gipuzkoarren artean, Herrera Ander Sagarzazu puntan ibiltzea espero dute.

Partaide horiek guztiak ohikoa baino hamabost minutu beranduago irtengo dira. Izan ere, AHTaren lanak direla eta, trenak ez dira aurreko urteetako erritmo berean ibiliko. Horrela bada, 09:45ean irtengo dira gurpildun aulkikoak; 09:50ean, patinatzaileak; eta 10:15ean, lasterkariaren lehenengo txanda.

Lasterketaren alderdi solidarioa eta iraunkorra nabarmendu ditu Fortunako Arantxa Rojok: «Hemeretzi dortsal solidario ditugu aurten, eta hainbat akordio ditugu ingurumenarekin errespetuzko lasterketa izateko». Ildo horretatik, berrikuntzetako bat aipatu du Rojok: «CO2 isuria jaisteko keinu bat egingo dugu. Irteerara Ficobatik edo Renferen Irungo geltokitik oinez doazenei barratxo energetiko bana oparituko diegu».

Ikusleak dira, noski, korrikalariekin batera protagonista handiak, urteroko jaietan, 60.000 inguru izaten baitira, animoak zabalduz. Aurtengo leloa, *Energia positiboz blai* izango da.

### Beteranoei omenaldia

Anoetako lanak direla eta, aurten Kurtsaalen egingo dute Korrikalariaren Azoka. Horrela bada, leku faltagatik, ohikoak baino postu gutxiago egongo dira. Gaur zabalduko dute azoka, 12:00etatik 21:00etara; eta, bihar, 10:00etatik 20:00etara.

Iaz, 94 korrikalarik 25. aldiz eta edo gehiagok egin zuten Behobia-Donostia. Datu hori kontuan izanda, aurten beterano horiek saritzea erabaki du antolakuntzak. Horien artean dago Groseko Ander Diez; lasterketaren aro modernotik beti parte hartu duen korrikalari fina, 38 ekitaldi soinean hartuta.

[ezabala@hitza.eus](mailto:ezabala@hitza.eus)



Behobia-Donostiaren aurkezpena egin zuten asteartean. FORTUNA K.E.



Korrikalari bat, erdian, gurpildun aulki bat bultzatzen. NEREA LIZARRALDE



Haizearen Orraziaren irudia izango du aurtengo dominak. @BSS\_FORTUNA

Korrikalari txikiak ere bilduko ditu asteburuko jaiak: 0-13 urte artekoak Behobia Txikian ibiliko dira, Anoetan; eta lasterketa nagusiaren azken kilometroetan jokatuko dute Behobia Gaztea.

## Haur eta gazteak korrika egiteko prest, berriz ere

### -E. ZABALA

Behobia-Donostia lasterketa nagusiarekin batera, beste hainbat jarduerara antolatzen ditu Fortunak. Dagoeneko klasiko bihurtu den Behobia Txikia bihar jokatuko dute; eta gero eta partaide gehiagorekin, Behobia Gaztean lasterketa nagusia baino lehen ibiliko dira ibilbidean barrena korrikalari gazteak.

### Siriarrentzat bideratuko dute Behobia Txikian jasotako dirua

XI. Behobia Txikia Anoetako estadio txikian egingo dute, bihar. 0 eta 13 urte bitarteko haur eta gaztetxoentzako proba da, eta 2.500 lagun izango dira aurten. Txikitatik izango dute lasterketaren harra barruan horrela. Lehenengo partaideak 15:00etan hasiko dira, eta, azkenak, 16:30ean irtengo dira. Sei multzotan banatuko dituzte partaideak: 0-2 urte (ibilbide itxia), 3-5 urte (100 metro), 6-7 urte (200 metro), 8-9 urte (400 metro), 10-11 urte (800 metro), eta 12-13 urte (1.200 metro). Txikien heldu baten laguntza izan beharko dute, eta behin dagoen lasterketa jokatzeko, partaide guztiak domina bana jasoko

dute opari gisa. Askaria ere izango dute txikiek, txanda bakoitzaren amaieran (otarteko eta bati-dona emango diete).

Bildutako diru guztia Sirian gerrak sortutako beharrei erantzuteko bideratuko dute, Unicef gobernuz kanpoko erakundearen bidez. «Haur guztien eskubideak bermatu eta berez jasanezina den egoera batean laguntza eskaini nahi dugu. Denok merezi dugu mundu hobea eta zuzenagoa. Siriako haurrek ere etxe bat izateko eskubidea daukate», esan dute Fortunako kideek aurkezpen txostenean.

### Gazteak, helduen bidean

IV. Behobia Gaztea 09:30ean hasiko da, etzi. Herrera eta Bulebarraren bitarteko ibilbidea egingo dute 300 korrikalari gaztek, 4,4 kilometroko bidea osatuz.

Kadete (2003an jaiotako), Gazte (2001-2002 urteen artean jaiotako) eta Junior mailak (1999-2000 urteen artean jaiotako) bereziko dituzte, eta maila eta sexu bakoitzeko lehen hiru azkarrenak sarituko dituzte Bulebarreko podiumean. Horrez gain, oroigarri moduan, parte hartzaile guztiak domina bana jasoko dute.

Partaideek helmugako hornidura postuan edaria eta janaria eskuratu eta gainontzeko zerbitzuez gozatzeko aukera izango dute.



[www.jobilan.com](http://www.jobilan.com)  
620706936

[info@jobilan.com](mailto:info@jobilan.com)  
Txirrita Bertsolaria 21 - Altza - Donostia

### Teilatuak.

Fatxadan isolamendu termikoa (SATE).

Pintura barnean eta kanpoaldean.

Lan koordinaketak.





Gaintxurizketako gaina igotzea da Behobia-Donostiako unerik latzenetakoa. Baina erne, hemendik helmugara 13 kilometro daude. A. P.K.

Sentsazioekin, urduritasunarekin borrokatzea ez da erraza. Jon Elkano entrenatzaile pertsonal errenteriarrek presioari aurre egiteko aholkuak eman ditu.

## Bihotza bero, burua hotz

### —URKO ETXEBESTE

**I**lusioa. Hori da azken egunetan Behobia-Donostian aterako direnek duten sentsazioerik nabarmenena. Ilusio hori, ordea, kudeatzen jakin behar da, lasterketan kaltegarri izan ez dadin. Ilusioak emozioak dakartza, eta emozioak neurrian izatea eta horiek kontrolatzea komeni izaten da bizitzako arlo guztietan, baita kirolean ere. Buruak indar handia du sekulakoa. Gorputzean eragin ona izan dezala indar horrek.

Gainera, Behobia-Donostian izango diren gehienak herri lasterkariak dira, ez dute ohiturarik kirol probek sortzen dituzten zirrarak kontrolatzeko ahalegina egiten. Sentsazio asko nahasten dira lasterketaren aurreko egunetan, irteeran, eta lasterketan zehar.

Jon Elkano errenteriarra entrenatzaile pertsonala eta aldi berean korrikalaria da. Aurten ere Behobian izango da Lezoko Bekoerota kiroldegiko langilea (BPX Sport enpresak kudeatzen du kiroldegia). Herri korrikalariatzat eman duen aholku oro-

korra honakoa izan da: ahalik eta patxada handienarekin, lasaitasunez hartu behar da lasterketa.

Elkanok argitu duenez, lasterketan asko pentsatzea presio bihurtzen da lasterkariatzat, «ez gara eliteko korrikalariak. Presioa kendu egin behar dugu. Horretarako gauzak gure alde jarri behar ditugu». Korrikalariak jada entrenamenduetan egin beharrekoa egin dute, *etxeko lanak* bete dituzte, gaur eta bihar entrenatuz ez da deus ere hobetuko. «Ezin gara pentsatzen hasi gutxi entrenatu dela, ez garelako helmugara iritsiko, ez eta batek edo besteak egin nahi duen denborarekin tematu hura irabazteko. Ez. Presio horrek neke psikologia ekar dezake, eta horrek fisiokoan eragin».

Horri erantzunez, Elkanoren formula: negatibotasuna, baikortasun bihurtu; presioa kendu, finean. Baina nola? Batetik, gaur eta bihar ohiko gauzak, ohi-turak, zereginak betetzea iradoki du entrenatzaile pertsonalak, «igandean lasterketarik egongo ez balitz bezala. Tira, zaila da lasterketa ahaztea, baina horri es-

trategia txikiak eginez ekin, lasterketa irudikatuz, gehienez, egunetan bitan. Oso maiz proban pentsatzen badugu, gaizki».

Estresari aurre egiteko beste aholku bat: lasterketan erabiliko diren guztiak —arropa, gelak, dortsala...— denboraz prest izan, hori ez dadila azken orduko buruhausteen zerrandan sartu. «Azkenik, larunbatean gomen-datzen dut siestarik ez egitea, gauean nekatuta egoteko, eta lo erraz hartzeko, karrerari bueltarik emangabe». Elkanoren estrategia biharko: «Irakurri, filme goxoren bat ikusi, menditik biratxoa eman...».

### Lasterketa eguna

Etzi goizean, Irungo Behobia auzoa festa antzekoa izango da. Kirolariz jantzitako jendea erruz, musika altu, irrati esatari ezagunak orroka megafoniatik, pantaila erraldoiak, irteera puntuaren bila denak, urduritasuna... Elkanok maiz bizi izan ditu gisa horretako egoerak, Behobian ere: «Bihotza bero izan behar da, gogoz bete. Baina burua hotz. Bihotzaren taupadak igoko dira, baina burua beti bere tokian

eduki. Lasterketa hastean, antsietatea badugu, nahi baino azkarrago hasiko gara. Eta hori ez da ona, karrera luzea da. Giroan sartu bai, baina eraginik ez dezala izan errendimenduan, nekea ez dadila behar baino lehenago iritsi».

Lasterketako lehen mugarrigarrantzitsua Gaintxurizketako

### Presioa gaintetik kendu behar dute korrikalariak, baikor izan behar dute

### Irteerako gorakadak kontrola izan behar du, lasterketa luzea delako

gaina da, 5. kilometrotik 7.era da igoera. Elkanok beldurrik ez, baina errespetua izan behar zaiola nabarmendu du, «ez dugu azkar-azkar igo behar, buruari buelta askorik eman gabe joan behar gara. Ez dugu pentsatu behar zenbat falta den igotzeko, baizik eta jada zenbat igo dugun. Hau da, aspektu positiboak nabarmendu behar dira, ideia ne-

### Familia eta lagunak, bukaeran bada, hobe

Behobiatik Donostiako Bulebarrerako bidean, Oarso Bidasoko nahiz Donostiako korrikalarietaz batez ere, lagun, ezagun, lankide eta senide asko izango dituzte bidean animatzen.

Jon Elkanok, jakinda senideek batez ere bultzada psikologiko handia ematen dutela, aholkatu du horiek bidearen unerik zailenetan egotea, bukaera aldera bada hobe. Izan ere, litekeena da korrikalari guztiak lasterketaren lehen zatian ondo joatea, eta laguntza behar izatea bukaera aldera: «Gertuko albotik pasatzea gorakada psikologikoa da, eta normalean erritmoa azkartzen da. Baina horiek pasatuta, bakardadea iristen da berriz ere. Hurbilekoak non egongo diren jakitea ondo dago, baina beti burua hotz».

gatiboak ezabatu. Beti baikor, buruak indar handia du eta».

Modu ezkorrean korri egitea kaltegarri izan badaiteke, baikorregi joatearekin kontuz. Hobeto da, bai, sentsazio onak izatea, «baina sentsazio on horiek ez dira erabili behar gorputzari eman dezakeena baino askoz gehiago eskatzeko. Unea bizi behar da, baina indarrak gorde. Gozatu momentuaz, ideia positiboak landu, erregularra izan, baina ez hustu».

### Beheraldiaurrean

20 kilometro asko dira. Eta beheraldia, une txarrak, gerta daitzeko Behobia-Donostian. Horien aurrean, Elkanoren aholku sorta: batetik, presioa kendu behar dute korrikalariak, ordularia ahaztuz eta erritmoa jaitziz. Bestetik, bukatzeko zenbat falta den baino, aurretik zenbat kilometro eginda dauden oroitzea gomen-datzen du, «eta behin lasterketa bukatzean nola sentituko zaren pentsatu, nola ospatuko duzun gogoan izan, egiten duzuna baloratu, finean».

Buru lasai, eta bihotzaren taupadak behar direnak bakarrik. Positibo izan.

[uetxebeste@hitza.eus](mailto:uetxebeste@hitza.eus)

@ Jon Elkanorekin harremana egiteko:  
[jon\\_elkano@hotmail.com](mailto:jon_elkano@hotmail.com)  
Telefonoz: 656 70 37 85



# «Gosaltzeko olo ahia hartuko nuke, eta korrika egin ondoren, paella»

**GABRIELA URIARTE** NUTRIZIONISTA ETA DIETISTA

Milaka jarraitzaile lortu ditu osasuntsu jateko ematen dituen aholku eta errezetengatik. Elikadura gaietan coach lanetan aritzen da bere kontsultan, sare sozialetan eta telebistan.

## –NEREA LIZARRALDE

**Nutrizionista eta dietista zara. Nola hasi zenuen zure ibilbide profesionala?**

Mediku izan nahi nuen, baina azkenean dietetika eta nutrizioa egitea erabaki nuen. Egia esan, gehien motibatzen ninduen hori zen. Nik beti izan dut interes berezia osasunaren gaineko gaiekin, eta jatea nahitaez denok egin behar dugun zerbait denez, bada, bide horretatik joatea pentsatu nuen. Izan ere, harrigarria iruditzen zait nola hobetu edo okerragotu daitekeen osasuna ahora eramaten dugunaren arabera.

**Sare sozialetan arrakasta izugarria lortu duzu [140.000 jarraitzaile ditu Instagramen] eta oso aktiboa zara. Zergatik hasi zinen errezetak eta gomendioak ematen?**

Egia esateko, suminduta nengolako hasi nintzen sare sozialetan parte hartzen. Ikaragarria da Interneten dietei buruz esaten dena. Jendeak beldurra die platanoei eta lekaleei, eta osasunerako oso onak dira. Aldiz, leporaino betetzen gara publizitateak saltzen dizkigun elikagai ultra-prozesatuekin. Osasungarriak direlakoan erosten ditugu, eta ez dira saltzen diguten hori. Gainera, erakutsi nahi nuen osasuntsu jatea graziarik gabeko letxuga eta bularkia baino gehiago dela.

**Nolako harremana duzu jarraitzaileekin? Galdera asko egiten dizkizute?**

Etengabe. Tamalez, ezin ditut denak erantzun, baina beti saiatzen naiz denak irakurtzen, eta gehien errepikatzen diren zalantzak argitzen. Finean, Instagram kontua sortu nuen eta orduak eskaintzen dizkiot, nahi dudalako jendeak elikadura hobea izatea. Lan hau guztia eurentzat da.

**Zergatik daude hainbeste zalantza? Informazio asko falta da dieta osasungarrien inguruan?**

Arazo bat dago, eta arrazoiak asko dira. Lehenengoa eta garrantzitsuenak, osasun publikoan ez dagoela nutrizionista eta dietistarik. Gu unibertsitate ikasketak dituz-



MARTI BUCKLEY

ten osasun arloko profesionalak gara. Dieta pertsonalizatuak egin eta jendeari ondo elikatzeko jarraibideak emateko prestatuta gaude. Esparru honetan sarkin asko dago, 'Hobe da fruta ez nahastea' bezalako gauzak esaten dituzte, eta horrek desinformazioa dakar, jendea nahastu egiten da. Gainera, horrelakoek jendea etsiarazten dute, jendeak argaldu egin nahi duelako. Ezin dugu ahaztu: Espainiako bi heldutatik batek ez du pisu osasungarria. **Zeintzuk dira ohikoenak?** Jendeak zalantzak ditu elikaduraren mitoen inguruan. Noiz jan behar da fruta? Ura edan behar da otorduetan? Argaldu nahi badut,

arroza eta lekaleak jan ditzaket? Elikaduran dauden mitoen %99,9 gezurra dira.

**Zeintzuk dira zure elikagai gogoenak?**

Barazkizale amorratua naiz, eta barazkiak gustatzen zaizkit bere bertsio guztietan: entsalada on eta oso bat, edo pisto bat, esaterako. Ezin diet uko egin! Eta noski, ahuakatea!

**Telebistan ere ari zara, ETB2ko 'A bocados' saioan, Ander Gonzalez sukaldariarekin. Nolako esperientzia izaten ari da?**

Telebista saioan etxean bezala sentitzen naiz. Elikadura osasuntsuari buruzko gomendioak eta nutrizioari buruzko informazioa

emateko eskaini didaten aukera hau izugarri eskertzen dut. Saio zoragarria da. Elikadura osasuntsuaz ikasteko ez ezik, sukaldaritzaz ikasteko saio bat ere bada. Oso pozik nago, Ander Gonzalez-en moduko jenio baten eskolak doan hartzen ari naizelako.

**Kirola egiten duzu?**

Egia esateko, boladak ditut, baina azken aldirian indartsu ari naiz. Indarra entrenatzen ari naiz, eta aldaketa fisiko handia nabaritzen ari naiz. Uste dut gustuko dugun ariketa fisiko bat aurkitu behar dugula, zeinek argaltzen duen gehien begiratu gabe. Garrantzitsuenak da egiten duzun kirol edo ariketa fisiko ho-

rretan jarraia izatea.

**Jende asko eta asko ari da Behobia-Donostiarako entrenatzen. Nolako dieta gomendatuko zenieke?**

Garrantzitsua da aurreko astean hidratoen kontsumoa igotzea: pasta, arroza, patata, patata gozoa, ogi ona, oloa, fruta... Eta hidrato hauek guztiak kalitatezko barazki, proteina eta gantzarekin hartu behar dira. Garrantzitsua da alkoholik ez edatea, atsedean hartzea eta ondo hidratatzea.

**Behobia-Donostian parte har-**



**«Osasuntsu jatea graziarik gabeko letxuga eta bularkia jatea baino gehiago da»**

**tuko bazenu, zer jango zenuke lasterketaren aurretik?**

Afaltzeko, espagetiak ganba eta barazki batzuekin. Eta postrea: fruta eta baso handi bat ur. Gosaltzeko, ahia edo porridge-a prestatuko nuke, olozkoa, frutarekin eta eztiarekin. Energia azkarra ematen dizu gosari horrek. Baso bat ur eta kafe bat ere hartuko nituzke.

**Eta lasterketaren ondoren, zein plater gomendatuko zenuke indarrak hartzeko?**

Paella bat, oilaskoarekin edo untxiarekin eta barazkiekin.

**Zure ustez zer egin behar da osasuntsu jateko?**

Benetako janaria jan: lehen-gaiak, etiketarik gabekoak. Eta elikadura oinarritu barazki eta landareetan. Bazkaltzeko eta afaltzeko barazki razio bat hartu, egunero 500 gramo. Barazkiez gain, kalitatezko proteinak hartu behar dira: arrainarena eta arrautzarena, baita lekaleena ere. Oliba olioak eta nire ahuakate kuttunaren koipe ona ere beharrezkoa da. Eta noski, zalantzak izanez gero, nutrizionista eta dietistarengana joan.

**nlizarralde@hitza.eus**

**KOLDO MITXELENA**  
HERRI IKASTETXEA

Goiz txokoa: 07:30-09:00 - Jangela - Garraioa

Fernandez de Landa z/g Erretereria-Orereta  
943 51 43 72 . 012905aa@hezkuntza.net  
www.koldomitxelenaikastetxea.com

**IPURU S. L.**  
ERAIKUNTZAK

Mundaiz bidea, 10 - 2. solairua - 24. bulegoa  
Tel.: 943 424 121 - 20012 DONOSTIA  
www.ipuru.com



# «Babak ez sortzeko, talko-hautsa jartzea soluzio ona izan daiteke»

## UNAI ORTIZ PODOLOGOA

Behobia korritzen duen jende asko artatzen du Unai Ortiz podologo hondarribiarrak. Asko ibiltzen direnak gomendio eske joaten zaizkio; hasiberriak, minarentzako soluzio bila.

### –ASIER PEREZ-KARKAMO

**Kirolari askorentzat Behobia-Donostia izaten da parte hartzen duten proba luzeena. Haien edo lehen aldiz maratoi erdia korritzen dutenen oinetan, zer kalte eragin diezaieke probak?**

Horrelako lasterketa bat egiten denean, hogeita bat kilometro dira, kilometro dezente, oso inportantea da ondo prestatzea. Ezin duguna da urtean zehar ezer ez egin eta bat-batean Behobia korritu nahi izatea. Nahiz eta beste kirol batzuk egin, futbola, txirrindularitza... korrika egiteko prestatu behar gara. Zer sor daitekeen? Tendo-lesioak batez ere, hankazpiko faszitisa, Aquilesen tendinitisa, belaunekoa... Horiek gertatzen dira gorputza eta giharreak horrelako kirol bat egitera ez daudelako ohituta. Korrika egiterakoan gorputzak mugimendu bat askotan errepikatzen du, eta giharreak prestatuta ez badaude, elastikotasuna ondo landua ez badago, tendinitisa sortuko zaigu ia ziur. Lehenago oinarri bat egitea oso garrantzitsua da.

**Orografiak eragiten al du, pro-**



ASIER PEREZ-KARKAMO

### **ba den bezalakoa, gorabeheratsua izateak?**

Lesio bat sortzeko ez hainbeste. Gaintxurizketak %6ko aldapa izango du gehienez, ez da oso exajeratua. Bai eragiten du gorputza ezagutu eta zein eritmo-

an eta noraino korritu dezakezun ezagutzeak, eta hori errespetatu behar da.

**Eguraldi txarra eta hotza espero dira igandean. Askok nahia go izaten dituzte baldintza horiek lasterketa egiteko baina, oinentzat ere ona al da?**

Oinentzako txarragoa da. Oina bustitzen bada mazerazio bat sor daiteke, azalaren geruza desberdinek igurzketak eragin dezakete eta, oina urarekin puztuta dagoenez, babak oso erraz sortuko dira. Bero asko egiten badu ere sor daitezke, izerdiagatik, baina normalena da euriagatik sortzea babak.

**Eta, zer egin daiteke baben arrisku hori murrizteko?**

Galtzerdi on bat erabili, algo doizkoa, xurgatzen duena. Eta talko-hautsak jarri, oinaren hezetan tasa ahalik eta gehien mantentzeko. Euri asko egiten badu ezin da ezer ere egin, baina euria hainbesteko ez bada, hauts pixka bat eta galtzerdi on bat, soluzio ona izan daiteke.

**Eta zein da egiten den akatsik handiena?**

Zapatilak estreinatzea, hori se-

kula ez da egin behar, zapatilak erosi eta Behobian lehen aldiz jantzi, nahiz eta lehen zenuenaren berdinak izan, beti egon daiteke arazo bat hormarekin, materialarekin... oinetakoak beti probatu behar dira aurretik.

Eta azazkalak mozterako orduan kontuz ibili behar da, ez utzi izkinaren bat, euria eginez gero, oina mazeratzen bada, azazkala sar barrura sar daiteke.

**Helmuga pasatuta, zapatilak kendu eta zer egin behar da gorputzak jasan duen astindua arintzeko?**

Estiramendu on bat egitea komeni da, hankazpiko faszia ondo estiratu. Ohituta ez dagoen jendeak oso eritmo baxuan korritzen du, eta kolpe asko ematen dizkio orpoari. Lasterketa eta gero hanketan bainu bat hartzea komeni da, bainu hotza, hatzetatik hasi eta belaunetaraino, zirkulazioa bueltatzeko. Eta luzapen ariketak, giharretako tentsioa jaisteko.

**Zure kontsultara etortzen al dira Behobia dela eta?**

Gehienbat Behobia baino lehenago. Behobia baino hilabete eta

erdi edo bi hilabete lehenago jende asko etortzen da.

**Minarekin edo gomendio eske?** Bietatik. Asko ibiltzen den jendea ondo egon nahi duelako etortzen da, biomekanika estudio egitera. Eta normalean ibiltzen ez direnak eta Behobiarako hasten direnak, lesioekin etortzen dira, faszitisa, tendinitisa, metatarsalgiekin... 'Behobia egin nahi dut eta zerbait egin behar didazu', esanez etortzen dira, eta bi hilabete hauetan nahiko estresa izaten dugu, Behobiaz gain, gero Donostiako maratoia delako, eta jende dezente etortzen zaigu minekin.

**Egokitu al zaizu norbaiti 'ezin duzu parte hartu' esan behar izatea?**

Bai, askotan gertatzen da. Jendea prestatzen da, baina ondo entrenatuta ere, korri egitea kirol bortitza da, eta lesioak sortzen dira.



**«Zapatilak erosi eta Behobian lehen aldiz jantzi, hori sekula ez da egin behar»**

Lasterketa minarekin korrituz gero lesio batzuek denbora askoz gehiago behar izaten dute sendatzeko, eta hori azaltzen diet. 'Niri berdin zait, jariezadazu infiltrazio bat eta korrituko dut', esaten dute, 'bale, jarriko dizut, baina ez da gomendagarria'. Batzuek nola edo ahala korritu nahi dute, eta aurrera jarraitzen dute, beste batzuek hobeto pentsatu eta hurrengo urterako uzten dute. Urtero bizpahiru pertsonari esaten diet 'ez zenuke korritu beharko', eta normalean kasu egiten dute.

**Probaren ondoren etortzen direnak, zerrekin etortzen dira?**

[Azkar erantzun du] Azazkalekin, asko eta asko. Nik uste ohitura dugula behar duguna baino oinetako motzagoak erabiltzeko, eta hematoma sortzen dira, kolpeen eraginez azazkala ateratzen delako. Nik egiten dieldana da azazkaletan zulo bat, presioa jaisteko, eta asko arintzen die horrek. Sendatzeko nahiko erraza da, baina norberak zuloa egitea ez da erraza, eta hona etortzen dira.

Guk beti gomendatzen dugu behatz luzeenetik zentimetro bat edukitzea zapataren muga bitarte, behatzek lekua behar dutelako. Lokarria ondo estutu behar da, eroso egoteko, baina behatzek lekua izan dezatela.

**aperezkarkamo@hitza.eus**



**Orereta ikastola**

Orereta Ikastola kirolarekin!





# «Niretzat oinutsik korrika egin ahal izatea plazer bat da»

## KONTXI GARMENDIA KORRIKALARIA

Behobia-Donostia lasterketa oinutsik egingo du Kontxi Garmendiak (Antigua, 1974). Hiru urte dira oinetakorik gabe korrika egiteko hautua egin zuela, eta gustura dago hartutako erabakiarekin.

### –MALEN ALDALUR Noiz hasi zinen korrika?

Betidanik egin izan dut korrika. Urte mordoa daramatzat lagun batekin astean bitan korrika egitera irteten, eta txakurra ateratzen dudanean ere korrika egiten dut. Beti gustatu izan zait, eta, gainera, gorputzak eskatu egiten dit. Batzuk egunerokoari aurre egiteko kafea hartzera joaten dira, nik gorputza mugitu behar dut.

### Lasterketetan parte hartzen duzu?

Lehen aipatutako laguna eta biok joaten gara normalean lasterketetara. Guretzat aitzakiak dira lasterketak, horrela gogo gehiagorekin egiten dugu korrika. Gehienbat beragatik da; nik uste dut lasterketarik gabe ere joango nintzatekeela korrika egitera. Hala ere, beti dago ondo helburu bat edukitzea. Lasterketetatik gustatzen ez zaidana lehiakortasuna da. Gozatzeraz joaten naiz eta ez lehiaz. Nahikoa lehia badago munduan beste ere.

### Oinutsik egiten duzu korrika.

40 urterekin hasi nintzen oinutsik korrika, eta hirurte daramatzat. Ia kasualitatez hasi nintzen. Hainbat galdera egiten zituen artikulu bat irakurri nuen: posible da oinutsik korrika egitea? Onak dira zapatilak? Posible da zapatilek gure egiturari kalte egitea? Gauza asko esaten zituen, eta tartean liburu bat gomendatzen zuen: *Nacidos para correr*. Liburua bilatu eta irakurtzen hasi nintzen. Kurioso iruditu zitzaidan eta probatzea erabaki nuen.

### Ohitzea asko kostatu zaizu?

Poliki-poliki hasi nintzen. Zapatilak ibiltzeraz ohitzen garenean gure oinak bigundu egiten dira, eta kostatu egiten da oinen berrezko izaera berreskuratzea. Lehenengo hilabetea da zailena. Aurreneko pausoak ematerakoan oina kexatu egiten da; baina behin hori pasatuta, ederra da.

### Oinutsik korrika egiten hasteko, non egitea gomendatzen duzu?

Lurra gogorra egotea komeni da.



M. ALDALUR

Hondartzan, adibidez, oinak indar gehiago egin behar du. Han egitekotan hondarra bustia eta gogorra dagoenean egin behar da. Bestela, belarretan edo errepidean. Garrantzitsua da ondo zapaltzen ikastea, eta oso erraza da. Izan ere, zapatak kentzean ia automatikoki dakigu nola zapaldu behar dugun.

### Inoiz minik hartu duzu?

Hasieran denbora guztian zoaz lurrera begira. Gainera, jendeak oinutsik korrika ikusten zaituenean ere hori da beti esaten dizuna: 'Kontuz minik hartu gabe'. Oina hasieran nahiko biguna daukazu eta errazagoa da kristal txikiak sartzea. Hala ere, oinutsik korrika egiten hasi nintzenetik soilik hiru aldiz sartu dut zerbait. Gauza handiak ikusi egiten dituzu, eta txikiak sartu eta berehala ateratzen badituzu, ez da ezer gertatzen. Gainera, azala gogortu

egiten da, eta gero eta zailagoa da horrelako zerbait gertatzea.

### Jendea harritu egiten da oinutsik ikusten zaituenean?

Oinutsik ateratzen naizen bakoi-tzean lotsa pasatzen dut. Neguan hotz handia egiten badu ez naiz oinutsik ateratzen, baina udaberria heldzean beti hala atera ohi naiz. Batez ere lehen egunetan lotsa handia pasatzen dut. Jendeak begiratu egiten nau, batzuei zikina dela iruditzen zaie, ez dela higienikoa. Baina nik inoiz ez dut oinekin inongo arazorik eduki, eta gainera, dagoen materialik onena da; erraz garbitzen da eta uretan ere sar dezakezu. Uste dut informazio falta handia dagoela. Askok esaten didate belaunak izorratuko ditudala oinutsik korrika egiten jarraitzen badut, baina justu kontrakoa gertatu zait. Zapatilena negozio bat da, badi-rudi gaur egun korrika egin ahal

izateko ezinbestekoa dela diru asko gastatzea.

### Aurten ere oinutsik egingo duzu Behobia-Donostia.

Bai, dena den, ez da oinutsik egingo dudun lehen aldia izango. Aurretik zapatilekin ere irten izan naiz, baina ikusi nahi nuen ea gai nintzen Behobia-Donostia oinutsik egin eta gozatzeko; eta, bai, hala izan zen. Azkarrago joan nintzen eta gehiago gozatu nuen. Geroztik, oinutsik egin dut.



«Agian gehiago dira oinutsik korrika egiten dutenak zapatilekin egiten dutenak baino»

### Ez dira asko izango oinutsik egiten dutenak.

Ez, baina bagaude batzuk. Donostian, adibidez, taldetxo bat daukagu. Pixkanaka joan gara elkar ezagutzen. Dena den, egia da Behobia-Donostia lasterketan ere jendea harrিতa geratzen dela; pentsatzen dute meritu gehiago daukagula, baina ez da horrela. Niretzat oinutsik korrika egin ahal izatea plazer bat da, ez da esfortzu gehiago egin behar.

### Gomendatuko zenioke jendea-ri?

Zalantzarik gabe. Orain dela hirurte, oinutsik korrika hasi nintzenean, sekulako gogo sentitu nuen jende guztiari esateko, ilusionatuta nengoen. Horregatik ahalegindu naiz han eta hemen nire testigantza uzten. Tarteka topatzen duzu norbait zuri entzun eta probatzeraz animatu dena, eta horrek ilusio handia egiten du. Hemen gauza arraro baten moduan ikusten dugu, baina munduko herrialde askotan ibiltzen dira oinutsik. Agian munduan gehiago dira oinutsik korrika egiten dutenak zapatilekin korrika egiten dutenak baino.

[maldalur@hitza.eus](mailto:maldalur@hitza.eus)

C/ Nueva 15 - GROS • Tel.: 943 32 66 49 • DONOSTIA

Koldo Mitxelena 7 • Tel.: 943 51 78 11 • ERRETERIA

Mendibil M.G. • Tel.: 943 63 99 01 • IRUN

Erreflexuen aurkako  
2 mō betaurreko  
graduatu

97€

Gure betaurreko  
guztiak bilduma  
berrietakoak dira

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

ARRASATE • BEASAIN • BERGARA • EIBAR • LASARTE • TOLOSA • ORDIZIA

Kontsulta itzazu zure optikan kanpainaren ezaugarriak. Ezingo da beste eskaintza batzuetan erabili.

**MULTIÓPTICAS**  
lehena zerbitzu optikoetan





Imanol eta Ioritz Etxebeste aita-semeak, igandeko dortsala eskuetan dutela. IMANOL SAIZ

Imanol eta Ioritz Etxebeste Herrerako aita-semeak jada Behobian pentsatzen ari dira. Aitak hemezortzigarrenez egingo du; semeak, berriz, lehenengoz.

## Aita-semeak prest iganderako

### -IMANOL SAIZ

Badira hemezortzi urte Herrerako Imanol Etxebestek lehen aldiz Behobian parte hartu zuenetik. Betidanik futbolaria izan arren, lesioak tartean, *running*-aren munduan murgiltzea erabaki zuen, eta ordutik ez du Behobia bakar bat ere galdu. Egun, errepideko lasterketetan Atletico Trintxerpe

Klubean korri egiteaz gain, Mugalarien talde irundarrarekin ere menditik gora eta behera aritzen da. Orain, aitaren pausoak jarraitzeko asmoarekin, Ioritz semeak lehen aldiz jantziko du Behobia-ko dortsal berezia.

Behobian parte hartzen hasi aurretik, Gaintxurizketa inguruan lurretik korrikalarietako botila guztiak ikustera ohitu zela argitu du aitak, eta lasterketak jakin-mina sortarazi ziola.

### Behobian lehen aldiz hartuko dute parte batera Ioritz eta Imanolek

**Herrerakoak izaki, tarte hori oso berezia izango dela aitortu dute aita-semeek**

Orduan, erronka hori noizbait egin behar zuela erabaki eta 2000. urtean, birritan pentsatu gabe, korri egiteko zapatilak jantzi, gogor entrenatu, eta, lehen aldiz, hain kuttuna duen dortsala eskuratu zuen.

Semeak, korri egiteko duen zaltetetasuna aitarengandik dator kiola onartu du. Txiki-txikitatik, urtero, aitonarekin aita ikustera gerturatzen zen Mirakruze gainaren ingurura, aita noiz pa-

satuko zen esperoan. Honek ere, aitak bezala, futboletik lasterketara egin zuen salto.

Igandekoa, semearen lehen Behobia izan arren, ez da aita-semeek lasterketa berebean parte hartzen duten lehenengoa. Azken hilabeteetan, Loiola, Aduna, Trintxerpe edota Martuteneko lasterketetan parte hartu dute. Gainera, udaran egunero gogor entrenatu dute, etzikoari ahalik eta hobekien aurre egiteko. Hala ere, aurten, bakoitza bere erri-mora joango da, «inork presiorik jasan ez dezan».

### Gogorra bezain polita

Aitarentzat, Behobia lasterketa bat baino gehiago da, «oso berezia». Gogorra izan arren, gozatu beharrekoa dela irakatsi dio semeari.

Etzikoa Etxebestetarrentzat egun oso berezia izango da. Bientzat garrantzitsuena lasterketaz gozatzea izan arren, badute marka bana buruan. Aitak, ordu eta 17 minutu inguruan egin nahiko luke, iazko denbora mantentzeko. Semea, berriz, lehena izanda, ordu eta 40 minututik jaistearekin konformatzen da. Ioritzekin proba egitea «beste gauza bat» dela onartu du Imanolek. Eta hemezortzigarrena izan arren, aurreko egunetan beti urduritasuna eta tentsioa presente direla onartu du. Are gehiago aurten, familiaratik bi ordezkari aterako baitira.

Irundik Donostiara doan lasterketa guztia polita da Imanolentzat. Hala ere, Herrerako zatia «oso berezia» dela zehaztu du, «herrerarra izanik, lagun eta ezagun asko biltzen da azken koska horretan, eta igotzeko sekulako kemena ematen dute».

Markak eta eguraldia alde batera utziz, batek hemezortzigarrenez eta besteak lehenengoz, hoge kilometro zeharkatu beharko dituzte, ilusioz.

[isaiz@hitza.eus](mailto:isaiz@hitza.eus)

**BPXport**  
kirol zerbitzuak

LEZOKO KIROL INSTALAKUNTZAK

**HELDUENTZAKO**

NORDIC WALKING • TRX • HIPOPRESIBOAK • JUMPFIT

**HAURRENTZAKO**

ZUMBA JR • ROLLER...

ALTZATE Altamira auzoa z/g - 943 52 82 44

BEKOERROTA Euskal Herria Plaza 2 - 943 51 03 11

[www.bpxport.es](http://www.bpxport.es)



# «Gorputzak uzten digun arte jarraituko dugu korrika egiten»

**MIGUEL DOMINGUEZ ETA MARIAN GARCIA KORRIKALARIAK**

Adina ez da oztopo Marian Garcia (Antigua, 1951) eta Miguel Dominguezentzat (Amara Berri, 1939). Astero lauzpabost egunetan entrenatzen dute, pasio bat da eurentzat.

—LIDE FERREIRA

**Zergatik animatu zineten korrika egiten hastera?**

**Miguel Dominguez:** 1980ko hamarkadan, Donostiako Kirol Patronatuak antolatzen zuen astean bitan lasterketatxoren bat. Zubietatik zehar bueltak ematea zen helburua. Hasieran, lotsa ematen zidan, baina azkenean animatu nintzen eta asko gustatu zitzaidan. Inoiz ez nuen pentsatu gai izango nintzenik maratoi erdi bat egiteko, eta are gutxiago, maratoi oso bat.

**Marian Garcia:** Beti izan naiz oso aktiboa, baina korrika egiten nahiko berandu hasi nintzen, 50 urte baino gehiagorekin. Garai txar baten ondorioz izan zen: estres handia nuen, zazpi urtez hiru hilabetero ebakuntzak egin behar izan zizkidatelako. Semeak bultzatu ninduen, lasaituko nintzela esanez, eta hala izan zen. Helburu txikiak jartzen nizkion nire buruari, eta, gutxinaka, distantziak areagotu nituen, lasterketetan parte hartzen hasi nintzen arte. Lehenengoa Hiru Hondartzetako Krosa izan zen, eta giroa izugarri gustatu zitzaidan.

**Berehala, ordea, hasi zineten taldean korrika egiten, ezta?**

**Dominguez:** Neure kabuz korrika egiten ari nintzela, talde batekin egin nuen topo eta beraiek animatu ninduten. Horrela hasi nintzen, eta hortik sortu genuen elkarte bat: Donostiarrak.

**Garcia:** Donostiarrak taldean zebilen jendea ezagutzen nuen, eta bakarrik ikusten nindutenean esaten zidaten beraiekin joateko, baina nik ez nuen nire burua gai ikusten. Azkenean, beraiekin hasi nintzen, eta, egia esan, asko hobetu nuen.

**Zergatik da berezia taldean korrika egitea?**

**Dominguez:** Asko laguntzen du, eta gogoa pizten dizu. Hainbat lasterketatan 10-12 lagun elkarrekin iritsi izan gara helmugara, eta hori oso polita da.

**Garcia:** Taldean giro oso ona dago, familia handi baten antze-



L. FERREIRA

koak gara. Askotan, lasterketa batera joan, eta gero bazkaltzen geratzen gara. Oso berritsua naizenez, taldean korrika egitea askoz gehiago gustatzen zait.

**Nola entrenatzen duzue?**

**Dominguez:** Lasterketaren araberakoa da entrenamendua. Behobiarako, adibidez, astean lauzpabost egun entrenatzen ditugu, baina aukeratzen ditugu inguru zehatz batzuk, aldapatsuak eta lasterketa horrekin antzekotasuna dutenak. Maratoi baterako, berriz, igandero kilometro kopurua igotzen dugu.

**Garcia:** Fisikoki eta psikologikoki prestatzea oso garrantzitsua da. Ni Caceresen egon naiz egun batzuk, baina entrenatzen jarraitu dut. Adibidez, aurreko igandean hiru ordu inguru, 28 kilometro, egon nintzen lasterka.

**Zergatik gustuko duzue hainbeste korrika egitea?**

**Dominguez:** Lagun ugari egiten dituzulako, eta fisikoki zein zure buruarekin ondosentiarazten zaitulako. Droga moduko bat da, ez banoa, zerbait faltan dudala sentitzen dut. Neurritz eginda, korrika egitea bizio osasuntsu bat da.

**Garcia:** Aktibo egoteko modu bat da. Oso urduria naiz, eta estresa murrizten didalako gustatzen zait. Gainera, eguneroko bizitzan helburuak finkatzen lagundu dit.

**Familia ez da kezkatzen hainbeste entrenatzen duzuelako?**

**Dominguez:** Emaztea da gehien arduratzen dena, baina nire seme bat oso harro dago eta jende guztiari esaten dio bere aitak 78 urterekin Behobian eta maratoietan parte hartzen duela. Duela egun batzuk, esfortzu proba bat egin nuen, eta dena ondo joan zen. Familiak badaki kontuz ibiltzen naizela; ez dut inoiz erokeriarik egin, eta, orain, are gutxiago.

**Garcia:** Koinata batek beti galdetzen dit ea noiz utziko dudana, eta nik erantzuten diot ahal dudana arte ibiliko naizela. Hasieran, senarrak ez zuen ulertzen nire zaletasuna, baina, orain, nirekin etortzen da lasterketara eta berak mendi ibilaldiak egiten ditu nik korrika egiten dudana bitartean. Hobeto ulertzen nau. Eta semea oso pozik dago, nire adineko emakume oso gu-

txi daudelako, bereziki, mendian korrika egiten dutenak.

**Horrekin lotuta, gero eta emakume gehiago daude korrika egiten.**

**Dominguez:** Zorionez, emakumearen garapena izugarria izan da. Nire garaian ez zegoen arropa aproposik ere beraientzako. Azken urteotan nabaritu da emakumeen parte hartzea handitu dela, eta Behobia-Donostia izan da horren lekuko. Klubean ere emakume ugari daude.

**Garcia:** Oraindik asko dago egiteko, baina hasi nintzenean, ez zegoen berdintasunik. Ni behin baino gehiagotan kexatu izan naiz sariakin zegoen diskriminazioarekin, adibidez. Eta, korrika egiten nuen bitartean, denetarik entzun behar izan dut: 'Animo, amona! Zahar honek aurreratuko nau ni?'.

**Nola eragin dizue urteak betetzeak?**

**Dominguez:** Urteekin marka hobeak egin ditut. 46 urterekin hasi nintzen, eta ziur nago entrenamenduek eta taldean joateak lagundu didatela. Baina egia da 70 urte bete nituenetik, aldaketa

nabaritu dudala. Eduki dudana lesio bakarra duela aste batzuk izan nuen. Donostiarrak taldeko kideek inbidia didate [barrez]. Diesel korrikalaria izan naiz: gutxinaka hasi eta indartsu amaitzen dut. Horrek, ziurrenik, lagundu dit adin honetara horrela iristen.

**Garcia:** Egia da helburu berak lortzeko esfortzu handiagoa egin behar dudala, baina hobeto ibili naizen urteak izan ditut. Gorputzak uzten digun arte jarraituko dugu korrika egiten.

**Noiz hasi zineten Behobian korrika egiten?**

**Dominguez:** 1985. urtean egin nuen lehenengoa, eta orduetik behin bakarrik huts egin dut, ebakuntza bat egin zidatelako. Beraz, guztira, ia jarraian, 30 egin ditut. Aurtengoa izango da 31. Behobia. Lehenengoan, ez nengoen ziur lortuko nuenik, eta egun batzuk lehenago ibilbide bera egin nuen, ikusteko noraino nintzen gai iristeko. Garai hartako 100 pezeta hartu nituen, gero autobusa hartzeko, eta Bulebarrera ordu bat eta 40 minutuan iristea lortu nuen.

**Garcia:** Korrika egiten hasi eta urtebetera egin nuen lehenengo Behobia. Saiatu nahi nuen, baina ez nuen segurtasunik. Nire semearekin egin nuen, eta horrek asko lagundu zidan.

**Zein izan da lasterketan egin duzuen denborarik onena? Eta okerrrena?**

**Dominguez:** Hoberena ordu bat eta 30 minutu. Iaz, 77 urterekin, ordu bat eta 58 minutu. Aurtent, ez dudanez gehiegi entrenatu, bi ordu baino gehiago egingo ditudala imajinatzen dut, baina horrek ez nau kezkatzen.

**Garcia:** 2007an denborarik onena egin nuen: ordu bat eta 32 minutu. Iaz, ordu bat eta 42 minutu. Beti ibili naiz tarte horietan, beraz, mantendu naiz. Gainera, nire helburua maratoia izaten da, eta ez dut nahi izaten Behobian gehiegi arriskatu.

**Zein da zuen helburua aurtengo Behobia-Donostiarako?**

**Dominguez:** Iristea. Azken egunetan mina nabaritu dut oin batean, eta ezin izan dut nahiko nukkeen bezainbeste entrenatu, baina egiteko asmoa dut. Zerbait gertatzen bazait, irteera ugari daude lasterketa uzteko.

**Garcia:** Urtero bezala, saiatuko naiz ordu bat eta 45 minutuan amaitzen. Lortzen badut, ondo; bestela, ez da ezer gertatzen. Helburuak beteta daude jada. Inoiz ez nuen pentsatuko hainbeste Behobia egingo nituenik.

**lferreira@hitza.eus**



-IKERNE ZARATE

**E**zinbestekoak dira korrikalariak Behobia-Donostia lasterketarako. Ezinezkoa litzateke haiek gabe, baina korrikalariekin batera, beste hainbeste lagunen lana ere ezinbestekoa da Behobia-Donostian dena ongi ateratzeko.

Boluntarioak dira horietako batzuk, eta horretaz asko dakite Errenteria-Oreretako Bizarain Ikastolako DBHko ikasleek. Oskar Iburguren irakasle eta normalizazio arduradunaren eskutik heldu ziren lasterketan boluntario lanak egitera, eta dagoeneko bi hamarkada bete dituzte anoa postu bat muntatzen, lasterkariak animatzen, edatekoa ematen, eta behin lasterketa amaituta dena jasotzen eta txukuntzen.

Behobia-Donostia lasterketan boluntariotza lana gorputz hezkuntzako ekintza gisa hasi zutela esan du Iburgurenek: «Interesgarria zitzaigun korrika zebilen jende honi laguntzea, gure ikasleei balio horiek transmititzeko modu egokia zela iruditu zitzaigun. Denborak, gainera, erakutsi digu boluntario lanetan aritutako ikasle askok erabaki dutela parte hartzea lasterketan horretarako adina izan dutenean, korrika egiten hasi direla». Pozik dio azken hori Iburgurenek, argi duelako gorputz hezkuntzaren helburuetako bat dela ikasleei kirol eskaintza ezberdinak azaltzea, «gero, kirolean, batean edo bestean jarraitzeko».

**Balio ugari lantzeko bidea**

Ekintzaren bidez ikasleek balio pila lantzen dituztela zehaztu du Iburgurenek, «konpromisoa, modu boluntarioan lan egitea besteentzako, horrek oso ongi sentiarazten ditu eta horrela bizi dute, poz ikaragarriarekin».

Bizarainen ekintza mordoa lantzen dutela dio Iburgurenek, baina batek berak ere ez duela



Bizaraingo ikasleak aurreko urte batean Zumardiko postuan ura banatzen eta animatzen. HITZA

*Bi hamarkada daramate Errenteriako Bizarain Ikastolako ikasleek boluntario lanak egiten Behobia-Donostia lasterketan. Lana suposatzen badie ere, asebetetzea handiagoa omen da.*

## Bi hamarkada lasterkarien egarria asetzen

lortu ikasleen aldetik Behobia-Donostiak lortu duen atxikimendu mailarik, «hain ekintza arrakastatsurik ez dugu ikastetxean, eta pila bat antolatzen ditugu. Horrek erakusten du ikasleek gustura egiten dutela. Egia da aurreko urteetan parte hartutakoek berriei kontatzen dietela esperientzia, eta ahoz ahoko horrek ongi funtzionatzen duela dirudi».

Azken hogeiterteko errutina errepikatuko dute etzi Behobia-Donostiaren harira Bizarain-

go ikasleek eta irakasleek. Ez beraiek bakarrik, ordea. Parte hartzeko ezinbesteko baldintza dute arduradun heldu bat eramatea beraiekin, aita, ama, osaba, izeba... Beraz, gurasoak edo inguruko senideak ere inplikatzen ditu ekintzak.

Guztiak 08:00etan bilduko dira Errenteriako Gamon Zumardian. Han izaten dira postuan azken urteetan, lasterketak ibilbidea aldatu zuenetik. Ikasle, guraso eta irakasle artean, 90 bat lagun ibiliko dira lanean bertan.

Iritsita, anoa postua muntatu beharko dute, «lan dezentea dauka, ur depositu handi bat muntatu behar dugu, tomak egin, baldeak kokatu, mahaiak antolatu... Ura banatzen dute, besterik ez dute ematen».

Urteen poderioz, eta horrek emandako esperientziarekin, lana asko findu dutela dio Bizaraingo irakasleak. Banaketarekin, ordea, ez da lana bukatzen. Lasterketa amaituta, korrikalari bide bazterrean utzitako edalontziak jaso eta eremu hori

garbitu egin behar dute, «gaur egun mangerak erabiltzen ditugu eta lana askoz ere arinago doa, ordu erdi batean amaituta izaten dugu garbiketa lana».

Ikasleen konpromisoa handia dela dio, «igande goiz batean 08:00etan lanean hasi eta 14:00etan amaitzeko eskatzen ari gara, jai egun batean, eta halere DBH 4ko ikasleen gehiengoak hartzen du parte ekintza honetan. Laugarren mailakoekin aritzen gara».

**Asebetetzea, atseginena**

Zailena zer den galdetuta, erantzunik ez du Iburgurenek: «Gaur egun ez diot ikusten zailtasunik. Gorputz hezkuntza saioetan ematen dute izena, antolatzaileekin harremana erraza da, guraso eta ikasleekin bilera egiten dugu, ikasleek gogotsu hartzen dute parte eta asko laguntzen dute. Lana suposatzen du, baina ezagutzen dugu eta erraz egiten dugu». Ikasleen aurpegia ikustea eta asebeta direla sumatzea omen da, berriz, atseginena, «laguntzen ongi sentitzen dira, animatzen. Gogoz aritzen dira lanean, eta guretzako hori da politena, barneratzen ari diren balore horiek guztiak eta ilusio hori».

Antolakuntzarentzat egiten duten lana garrantzitsua den zailtzarik ez du irakasleak: «Beraientzat oso garrantzitsua da egun horretan dena ongi ateratzea, baita zaila ere. Anoa postu ugari dago, eta gurea bezalako ikastetxe batekin, urte mordoa daramana lan hori egiten, esperientzia duena, funtzionatuko duen bermea dute».

Ikastetxeak ere egiten die airtortza ikasleei, lasterketan bertan, zein haren ostean. Ateratako argazkiak eskolan jartzen dituzte, «eskertzeko modu bat da, eta ikasleek gustura hartzen dute».

**Euskarari, bere lekua**

Beste hainbatekin batera, balioa eman dio euskarari Iburgurenek, eta lasterketaren egunean merezi duen tartea ematen saiatzen direla dio: «Erronka da guretzako egunerokoan, baita Behobia-Donostia lasterketa egunean ere, gurea eskola euskalduna dela erakustea, eta pankartak jartzen ditugu anoa postuan. Behin eta berriz eskatzen diegu ikasle eta gurasoei euskaraz egiteko, jakin badakigu ez dutela euskara erabiltzen eskolatik kanpo, kosta egiten zaiela, baina saiatu saiatzen gara, kirolean ere euskara dugulako helmuga».

izarate@hitza.eus



Esther Sagasti Orodea  
Ana Elizondo Iriarte

Barne Diseinua

ETXEBIZITZA NAHIZ LOKALEN  
PROIEKTU ETA LANAK

Santxoenea 31 . Errenteria, Gipuzkoa . 679703944 . 605765316  
www.sagastielizondodecoracion.com



Garrantzitsua da erbien lana Behobia-Donostia lasterketan. Denbora neurtzeko lagungarriak dira, eta ez marka bat betetzeko. Beraiek ere gozatzea dute helburu.

## Erreferentziak baino ez dira



Iñaki Añorga eta Alazne Mujika prest daude Behobia-Donostia lasterketarako. INAXIO ESNAOLA

### -INAXIO ESNAOLA

Lehen aldiz arituko da erbi lanetan Alazne Mujika (Azkoitia, 1972). Aldiz, esperientzia errepikatzea erabaki du Iñaki Añorgak (Usurbil, 1984). Korrikalariak dira biak, eta Behobia-Donostia lasterketa hainbatetan egindakoak. Ilusio eta helmuga berrien bila erbien esperientzia ezagutzeko gogoia zuten. Añorgak iaz bizi ahal izan zuen, eta Mujika gogotsu dago etzirako.

«Ordubete eta hamabost minutuko denbora da nirea. Antolakuntzako lagun batek erbi bat falta zitzaiola esan zidan, eta aukera aprobetxatzea erabaki nuen», azaldu du Añorgak. Esperientziarekin oso gustura geratu zenez, aurten ere denbora berarekin ariko da erbi gisara.

Sekulako ilusioarekin dago Mujika. «Duela hilabete batzuk Juankar Arregik, erbien arduradunak, lau emakumeri deitu zigun, eta parte hartzeko aukera izango dugun». Pasa den urtetik

Mujikak erbien esperientzia bizitzeko gogoia zuen. Bere bi helburuetako bat da: «50 urte bete aurretik bi ilusio ditut. Batetik, Zegama-Azkorri bukatzea, eta bestetik erbi izatea Behobia-Donostian».

### Erbien lasterketa

Ermita bat jarri eta helmugaraino mantentzea da erbien helburua. Behobia-Donostiak, ordea, berezitasun bat duela dio Añorgak: «Aldapak ditu eta hori kontrolatzea da zailena». Aurretik erbi lanetan ibilitako bati gomendioak eskatu zizkion, eta ideia argirik gabe egin zuen lasterketa pasa den urtean. «Aldaparik ez zegoen ibilbidean saiatu nintzen kilometroa 3 minutu eta 45 segundotan egitea, batz bestekoa lortzeko».

Mirakruzeko gainera urduri iritsi zen Añorga. «17. kilometroa arte primeran eraman nuen ermita, baina azken aldapa motelegi pasatu nuen eta pentsatu nuen ez nintzela gai izango denbora betetzeko. Horregatik, 17tik 19ra azkarrago joan nin-

ten». Helmugara erbi gisa zuen denbora baino lehenago iritsi zen. «Ermita gehiegi azkartu nuen, eta segundoak soberan izan nituen». Mirakruzen mutil bat geratu zen bere alboan, eta azkartzea erabaki zuenean «nora zoaz motel?» esan zion.

Kalkulu errazagoa du Mujikak. «Nire denbora betetzeko kilometroa bost minutuan egin behar dut, batez beste». Halere, kilometro bakoitza neurtu beharrean partzialak egitea komeni dela uste du. «Aldapengatik ibilbideko kilometroak denbora desberdinean egitea komeni da. Aldapa bat ezin dut kilometroko bost minutuan igo, lasterkariak itoko nituzke». Erbien arduradunak estatistikak pasa dizkiete ermita neurtzeko.

### Berezko prestaketa

Kilometro faltarik ez dute Mujikak eta Añorgak. «Lasai nago, maratoia prestatzen ari naizelako», dio Mujikak. Egin behar duen denborarekin seguru sentitzen da: «Ermita eroso da niretzako».

Añorga, berriz, iaz ibili zen maratoia prestatzen, eta bere burua ondo ikusi zuen erbia izateko. «Hamar urte eman nituen Behobia-Donostian parte hartu gabe, eta ondo sentitu nintzen». Aurten

ez du entrenamendu berezirik egin. «Hamabost kilometroko lasterketa egin nuen, eta ikusi nuen ondo nengoela».

Ikusle zein lasterkariak aise identifikatu ahal dituzte erbiak. Bandera bat eramaten dute soinean, makil gisako baten gainean. «Alazneren aurrean ezetz esan beharko nuke, baina ez da eroso», aitortu du Añorgak. «Maratoian egiten den bezala bosgarren kilometroan bandera erretiratu beharko litzateke». Ordea, ulertzen du antolakuntzarantzako publikitatea dela.



«Aldapengatik ibilbideko kilometroak denbora desberdinean egitea komeni da»

Alazne Mujika  
Korrikalaria eta erbia

«Korrikalariak gutaz ahaztu, eta bakoitzak bere eritmorra joan behar du»

Iñaki Añorga  
Korrikalaria eta erbia

Erbiak ez ezik, lasterkariak ere badira, eta argi dute Behobia-Donostiaren helburu nagusia gozatzea dela. «Korrikalariak gutaz ahaztu, eta bakoitzak bere eritmorra joan behar du», uste du Añorgak. Antzera pentsatzen du Mujikak: «Fernando Ibarretak behin esandakoa nabarmenduko nuke: 'Nork jasotzen du 100.000 pertsonen txalo zaparrada? Mesik Camp Noun, eta korrikalariak Behobia-Donostia lasterketan'».

iesnaola@hitza.eus

Zamalbide auzoa, 16 Orereta-Erreterria  
943 523 804 [www.oiartzoikastola.eus](http://www.oiartzoikastola.eus)



# «Jendea da lasterketak duen gauzarik ederrena»

IÑAKI CABRERA KORRIKALARIA

Madriren jaiotako katalana da Iñaki Cabrera (Madril, 1977). Behobia-Donostia lasterketa egitera etorri diren beste milaka katalanen moduan, korrikalarien festaz gozatzeko gogotsu dago.

## –NEREA LIZARRALDE

### Nola izan zenuen Behobia-Donostiaren berri?

Nire aitarengatik, eta Donostian dudan familiarengatik. Orain familiarian tradizio bihurtu da urtero parte hartzea. Ni Madriren jaio nintzen, baina 38 urte dira Katalunian bizi naizenetik. Hain zuzen, nire aitak —Donostiakoa— eta nire amak —Aragoikoa— Madriren elkar ezagutu eta Bartzelonara bizitzera joan zirenetik. Nire herria dela sentitzen dut.

### Gogoratzen al duzu parte hartu zenuen lehen aldia?

2008an egin nuen lehen Behobia-Donostia. Lasterketa desberdin bat egiten egiten ari nintzela sentitu nuen, emozio hura gogoratzen dut. Probari buruz kontatu zidaten guztia txiki geratu zen. Lasterketa desberdina da; lehen metrotik publikoak hats eman eta airean eramaten zaituela sentitzen duzu. Leher eginda iritsi nintzen helmugara, baina hurrengo urtean errepikatzeke go-

goz nengoen. Eta urtero gauza bera gertatu zait: Behobiak harrapatu egiten zaitu.

### Milaka zarete Behobian parte hartzen duzuen katalanak. Zergatik?

Katalunian korrika egiteko tradizio handia dago eta lasterketen egitarau oso zabal eta osoa dago. Eta Behobiak badu osagai mistiko bat. Mistikotasun kutsu hori berehala transmititzen da, eta ahoz aho zabaltzen joan da. Gainera, honi guztiari hiriaren edertasuna gehitzen badiuzu, bada, osagai guztiak dituzu lasterketak kataluniarren artean lortu duen arrakasta ulertzeko.

### Zer da gehien gustatzen zaizuna? Nola bizi duzu lasterketa?

Jendeak ez zaitu ezagutzen, baina igande batean zu animatzera ateratzen da kalera. Jendea da lasterketak duen gauzarik ederrena. Gainera, korrika egiten ari naizenean beti izaten dut pentsamendu bera buruan: Mirakruz gainera iristea. Nire familia egoten baita



HITZA

bertan nire zain: 92 urteko izeba eta beste izebak, lehengusina, nire emaztea eta alabak. Oso momentu hunkigarria da. Baita helmugara iristen naizenean ere, nire aita izaten dut gogoan beti.



«Aurten Kataluniaren aldeko inoiz baino aldarrikapen gehiago izango direla uste dut»

### Eta ondoren, nola ospatzen duzu?

Familiarekin, beti. Nire osaba Javieren gastronomia elkartearen bazkaria egiten dugu eta gin-tonic bat hartzen dugu ondoren. Marka

ona egiten ez badut nitaz barre egiten dute, adarra jotzeko [barrez]. Familia giro ederrean bukatzen dugu eguna.

### Aurten, Kataluniako erreferenduma dela eta, inoiz baino senyera eta estelada gehiago ikusiko ditugula uste duzu?

Nik ez dut inoiz lelorik edo antzekorik eramaten, baina ulertzen dut jendeak Behobia bezalako lasterketa batean aldarrikapenak eramatea, eta horren alde nago. Eta bai, uste dut aurten Kataluniaren aldeko aldarrikapen gehiago ikusiko ditugula, inoiz baino gehiago. Normala da, gure eskubidea da nahi dugun moduan adieraztea gure ideiak eta nahiak. Espero dut inoiz inork ez debekatzea hori.

### Nola bizitzen ari zarete momentu hau Katalunian?

Tentsioarekin bizi dugu momentu hau. Klean ez. Esaten dutena esaten dutela ere, jendearen protestak beti izan dira baketsuak. Zain gaudela esango nuke: ez dakigu zein puntutan gauden, erabaki okerrak hartu direlako tentsazioa dugu (alde batetiketa bestetik), ez dakigu independenteak garen ala 155. araudiaren menpe gauden... Gogorra da, batez ere, ez dakigulako zer gertatuko den. Pasioz ere bizitzen ari gara momentu hau. Momentu historiko bat ere bada, eta aldaketa bat beharrezkoa da; espero dugu aldaketa onerako izatea. Elkarriketarek areagotzea espero dut.

[nlizarralde@hitza.eus](mailto:nlizarralde@hitza.eus)

## Kataluniatik 5.220 korrikalari etorriko dira

Behin-behineko datuak dira, baina Behobia-Donostiako antolatzaileek plazaratu dute 5.220 katalanek eman dutela izena lasterketan; iaz baino 279 gehiago izango dira. Gehienak, 4.295, Bartzelonako probintziatik datoz.

Parte hartzaile katalanak gero eta gehiago dira Behobia-Donostian. Ohikoa da 20 kilometroko ibilbidean zehar esteladak eta senyerak ikustea. Gainera, korrikalari askok Kataluniako banderaren koloreko kamisetak jantzi ohi dituzte. Independentziaren aldeko aldarrikapenak oihartzun handia izan zuen 2014. urteko ekitaldian, Katalunian lehen aldiz erreferenduma

egin zutenean. Pertsona batek hautetsontzi bat eramanez ibilbide osoan zehar, eta hainbat hedabidetan agertu zen.

2007. urtean 617 katalan izan ziren Behobian, eta urtez urte kopurua hazi egin da. Batez ere, 2012. urtetik aurrera, 4.118 korrikalariarekin, —2010ean baino 1.203 parte hartzaile gehiago— Kataluniako toki propioa izan du proban.

la coquine

Opari eta dekoraziorako behar duzun guztia

Santxoenea 21, Erretera 943 905 774 • 610325416



## HITZA

Ostirala, 2017ko azaroaren 10a

-O. MITXELENA / I. ZARATE

**B**ehobia-Donostia lasterketa bat baino askoz gehiago da. Kirol ekitaldi honen inguruan mugitzen direnak asko, eta askotarikoak dira. Dituen bereizgarrien artean daude bertako korrikalari askok egiten duten proba bakarra dela, Gipuzkoa kanpotik lehiakide asko etortzen direla, eta horiek Donostia-Irun eremuan ostalaritza eta zerbitzu alorretako establezimendu askotan kontsumitzen dutela. Ez bakarrik igandean, baita aurreko egunean ere.

Horri guztiari erantsi behar zaio Donostian eta Oarso Bidasoan bizi diren korrikalariak, joera dutela lasterketaren ondoren karrera egin izana ospatzeko, gehienbat indarrak berreskuratzeko lasterketa ondoreneko *poteo* zabalak eginez, edo talde bazkarietan bilduz, bai jatetxe zein elkarteetan.

Sagardotegiei ere eragin die Behobia-Donostia lasterketak. Errenteriako Egi-Luze sagardotegia kudeatzen duen anaietako bat da Pello Retegi Oiartzabal. Sagardotegira inguruetako jendea ez ezik, Madril, Katalunia, Valentzia eta Frantziako Estatu-tik heldutakoak doazela dio: «Badakite sagardo kultura bat dagoela bertan eta batzuk kuriosoak dira, probatu nahi dute. Donostia inguruan aukera handiak dituzte horretarako eta kultura eta tradizio hori ezagutzeko asmoz etortzen dira, konbentzitu ta zer edo zer ezberdina aurkitzen dutela bertan».

**Hainbat aukera**

Lasterketa aurretik joaten denik bada, eta horientzako kartan sagardo menuetik kanpo bestelako aukerak eskaintzen dizkiete. Barazki jaleentzako menua ere eskaintzen du sagardotegiak, «babarrunak, lekaleak, barazkiak... aukera badute bestelakoak eska-



Pintxoek, nola ez, Behobian parte hartzera datozen kanpotarren arreta pizten dute. HITZA

*Behobia-Donostiaren eraginez, Donostiako eta Oarso Bidasoko jatetxe, ostalaritza establezimendu eta ostatuek betekada izaten dute azaroko bigarren asteburuan. Bertako askok, bazkariak egingo dituzte etzi.*

## Txuleta eta pintxoen aurretik, pasta eta arroza

tzeko». Halere, normalean lasterketa amaituta joaten dira: «Helburua beteta etortzen dira sariaren bila. Korrika egin eta gero gozatu egiten dute bakaila-oa, babarrunak, txuleta jaten, baita sagardoa edaten ere».

Jateko eta edateko beste modu bat eskaintzen die sagardotegiak: «Sagardotegian bazkaltzea diferente jatea eta edatea da, kupeletik sagardoa hartzea, zutitu eta kupelen bueltan lasai hitz egitea... Askok, ziurrenik, ez dute inoiz bazkaldu sagardotegi batean».

Aurten ere izan du eragina lasterketak. Asteburuan 300 lagun izango dira bazkaritan, gehientsuenak korri egitera etorritakoak, eta Egi-Luzen ez dira beldur: «Sukaldean zein zerbitzatzen aritzen direnak prest gaude korri egiten indarrak xahutu dituztenei neurriko menua emateko».

**Hotelak lepo**

Sagardotegi eta jatetxeak soilik ez. Hotelek ere igarri dute urtero lasterketaren eragina. Amaia Karririkiri oreretarrak San Sebastian hotelean lan egiten du, ber-

tako kafetegian, duela 28 urtetik. Harreman zuzena izaten du urtero-urtero lasterketa egitera kanpotik etortzen diren korrikalariekin. «Ostiralean [gaur] etorriko dira, eta igandera bitartean hotela beteta egongo da», iragarri du.

90 logela ditu San Sebastianek, eta duela 20 urtetik hona urtero betetzen dute. «Beti eduki dugu Behobia-Donostiara etorritako jendea, baina batez ere duela 20 urtetik hona igarri da», gogoratu du Karririkiri.

Katalanak izaten dira San Se-

# 7,7

**MILIOI EURO**

Behobia-Donostia lasterketako arduradunek probak eragiten duen inpaktu ekonomikoaren azterketa egin zuten iaz. Horren arabera, milaka partaideek lasterketa egunean eta aurretik Gipuzkoan egiten duten gastua 7,7 milioi eurokoa da. Zerga bilketan, 2015ean, Gipuzkoako Foru Aldundiak 853.953 euro jaso zituen Behobian izan zirenek gastatu zutenek eragindako zergengatik.

**Hotelak eta ostalaritza.** 7,7 milioi horietatik, 1,7 ostatuan gastatzen dute Behobiara kanpotik datozenek. Jatetxe gastuak (bazkariak eta afariak), berriz, 3,1 milioioak izan ziren 2015ean. Bestelako aisia gastuak (museoak, erosketak...) 1,7 milioira igo ziren. Hortaz, batez beste, 336 euro gastatu zituen Behobiako partaide bakoitzak batez ere Donostian eta Oarso Bidasoan.

bastianera heltzen diren bezero gehienak, bezero fidelak, urtero etortzen direnak, kasu askotan, aspalditik. Tartean bada talde bat oso berezia: «Badugu talde bat nahiko handia, 100 bat lagunenez osatua, Lleidatik urtero datorrena duela hamar urtetik».

Hotelaren egunerokoan igarri egiten dute Behobiaren emaria, noski, lan bereziak egiten dituztelako korrikalarietara merezi bezalako harrera egiteko. «Larunbat gauean afaldu egiten dute hotelean, eta igande eguerdian bazkaldu, korrika egin eta gero», kontatu du Karririkiri. Pasta, oilaskoa, entsalada, arroza... horiek izaten dira atleten artean jakirik estimatuenak. Eta igandean xerra eta legatza ere dastatzen dituzte, baina korri egin ondoren, eta soilik orduan, ardoak lagunduta.

**Aralar Kirolak**

Laskorain kalea - TOLOSA  
Tel.: 943 65 49 16  
www.aralarkirolak.com





# «Ondo entrenatzea da prebentziorik hoberena»

**JACOBO VAZQUEZ** KIROL MEDIKUA

Jacobo Vazquez Altuna mundu osoan ibilia da kirolariekin lanean, eta gaur egun Donostiako Hegalak zentroan dihardu; Behobia-Donostiaren atarian bere eskarmentua konpartitu du.

## –OLATZ MITXELENA

**Etzi lehiatuko da Behobia-Donostia. Zergatik da garrantzitsua halako lasterketa baten atarian azterketa mediku bat egitea?**

Ondo entrenatzea da prebentziorik hoberena. Ondo entrenatu behar duzu, eta ondo entrenatzen baldin baduzu arazoak, ia, desagertzen dira.

Proba bat egitea, hala ere, ondo dago, baina ez beti esfortzu proba. Medikua baten gaitasun agiria jasotzea komeni da, eta medikuak erabaki behar du zein proba egin pertsona bakoitzari. Ez da berdina 18 urteko gazte bat edo 80 urteko pertsona bat. Medikua erabaki dezake zer proba den aproposa pertsona zehatz bati gaitasun agiria emateko. Batzuetan esfortzu proba, beste batzuetan azterketa bat... gaitasuna emateko bide asko daude, baina medikuaren gaitasun agiria pausu on bat da sor daitezkeen arazoak gainditzeko.

**Beraz, hainbatetan gomendatzen den esfortzu proba, zure**

**ustez, ez da beti behar-beharrezkoa.**

Pertsonaren arabera erabaki behar da proba egin edo ez, eta ez hori bakarrik, baita probaren maiztasuna ere: bi urtero, urtean behin... Pertsonaren arabera hartu beharreko erabakia da.

**Eta zeren arabera erabakitzen da proba bat edo beste egitea? Zeintzuk dira gaitasun agiri hori eskuratzeko gutxieneko baldintzak?**

Nik normalean esfortzu proba egin aurretik luze hitz egiten dut aztertu behar dudana pertsonarekin: osasun arloko bere aurrekariak, familiarrez, nola entrenatzen duten... Antropometria egiten diot, elektroak, azkenik esfortzu proba. Horrekin guztiarekin gaitasun agiria ematen dut. Espainiako Kirolaren Zentro Gorenak dio bi urtean behin egitearekin nahikoa dela. Baina beste hainbat gauza hartu behar dira kontuan; esaterako, pertsona bat etorri eta tentsioa erdipurdi badu, eta gaitasun agiria emateko mugetan badago diabetesa



OLATZ MITXELENA

edo bestelako osasun arazoren bat duelako, kasu horietan urteroko egiten dugu proba.

Oso bestelakoa da federatuta dauden pertsonekin. Federatuta baldin badago, esfortzu proba hori egin behar du izan kirolariak. Teorian, federatuta dagoen pertsonak gaitasuna du, eta ez du zertan bigarren proba bat egin behar. Behobian jende gehiena federatua da, atletismoan ez bada, bestelako kirolatan. Beraz, Behobiaren gainean uztea ardua hori ez da legala.

**Askotan pasatzen da azterketa egitera etorri, eta kirolariari esan behar izatea ez dela gai?**

Ez, maiz ez, baina ematen dira kasuak. Halakoetan, normalean, kardiologoarengana bideratzen ditugu pertsonak. Beste batzuetan, gaitasun agiria eman, baina kardiologoarengana bideratzen

ditugu ere, izaten direlako beste arazo batzuk, larriak izan gabe ere, kontrolatzea merezi dutenak. Halakoetan, pazienteak kasurik egin ez eta espezialistarengana ez badu jotzen, nik bigarrenean ez diot gaitasun agiririk ematen.

**Gaitasun agiriaz gain, zer nolako aholkuak ematen dituzu?**

Beti-beti ondo entrenatzeko. Niretzako hori da funtsezkoa. Behobia festa bat da, egia da, baina festa izateaz gain, maratoni erdi bat da, aldapa askorekin.

Jendeak uste du faktore mugatzailea kardiobaskularra dela, baina ez da horrela, askotan da neuromuskularra: artikulazioak, tendoiak, edota burua... Akaso bihotza prest dago jasateko bi ordu korrika egiten, baina belauk ez, edo burua... Horregatik da garrantzitsua ondo entrena-

tzea, dena lantzeko, artikulazioak, burua, tendoiak... dena.

Aholku nagusia, beraz, ondo entrenatzea, eta bigarrena, bakoitzak bere erritmoa eramatea. Ez utzi errekek eraman zaitzala, horixe gomendatuko nuke, eta gutxitik gehiagora joan, lasai. Sentitu behar duzu azkarrago joateko gai zarela. Behin Arzakera iristean nahi duzuna, baina ordura arte beti zure aukeren azpitik. Ondo entrenatu eta karrera buruarekin egin. Horiek gakoak.

**Oro har uste duzu jendeak ondo prestatzen duela?**

Oro har, ez. Badaude hiru talde: alde batetik gazteak, agian lasterketa zehazki prestatzen ez dutenak, baina kirola normaltasunez egiten dutenak eta forman daudenak. Gero daude maratonia prestatzen ari direnak. Horiek sasoi betean daude eta Behobia maratonia prestatzeko erabiltzen dute. Hirugarren multzoa da arriskutsuena, hor sartzen direlako apustuak, kuadrillak, mozorrotuta doazenak... eta oro har erokeriak egiten dituztenak.

**Eguraldia funtsezkoa da. Irargarpenek euria ematen dute, eta korri egiteko baldintzak txarrak ez direla izango dirudi.**

Euria haizerik gabe baldin bada, primeran. Haizearekin baldin bada okerrago, batez ere kontra badator.

**Korrikalariari zaila zaio erretiratzea, baina noiz jakin behar du batek erretiratzea derrigorrezko duela?**

Kanpotik zaindu behar da hori, norberak ez duelako ikusten. Nik zer egingo nuke? Antolakuntzak ikusten baldin badu pertsona bat gaizki doala erretiratzerara behartu. Ez da erraza, baina bidean hori zaindu behar litzateke, maiz ikusten delako muga-mugan doan jendea.

**Heriotza kasuak, gainera, eskarmentu handiko kirolarien artean eman izan dira.**

Hori beste arazo bat da. Gazteetan, batez ere 30-35 urtetik behar koen artean, batzuetan gaixotasun kongenito isilak izaten dira, ez direnak inon ikusten, ez atzematen, ez ekografian, ezta erresonantzian ere. Normalean heriotza kasuak halakoak izaten dira, arritmia berezi batzuk.

Baina 40 urtetik gora arazoak bestelakoak izaten dira: iskemikak, bihotzekoak, bestelako arritmia mota batzuk, tentsio txarrak... Eta horiek oso ondo ikusten dira proba medikuetan. 40 urtetik gora, batez ere, merezi du probak egitea.

**omitxelenahitza.eus**



**Bizarain**  
ikastola

Goiz txokoa: 07:00-09:00 - Jangela - Garraioa

San Marcos z/g 20100 Errenteria-Orereta . 943 34 16 45  
[www.bizarain.eus](http://www.bizarain.eus) . [013522aa@hezkuntza.eus](mailto:013522aa@hezkuntza.eus)

**ZUMARDI**  
taberna



Aupa Ander!

ZUMARDI PASEALEKUA 22, HERRERA - Tel. 943 393 775



Ukazezina da Behobia-Donostiak korrikalarien artean duen indarra. Baina Donostian, Oarsoaldean eta Bidasoan beste hamarnaka lasterketa antolatzen dituzte urtean zehar.

## Beste 57 proba aukeran

### -URKO ETXEBESTE

**G**orritz markatuta dute korrikalariak azaroko bigarren igandea. Behobia-Donostiaren eguna da, aurten 53.enez egingo dena. 31.000 lasterkariak tentuz prestatu dute lasterketa. Donostiako eta Oarso Bidasoko bidegorriak, pasealekuak eta errepideak lasterkariz bete dira azken asteetan, asteburuetan batik bat, proba klasikoa prestatzeko.

Korrikalari askoren helburu bakarra, baina, Behobia-Donostia egitea da. Antza, *running* fenomeno asko hazi da azken urteetan, eta horren erakusleetakoa da Fortunak antolatzen duen kirol ekitaldia egonkortu egin dela partaideen kopuruari dagokionez.

Baina Gipuzkoan, eta zehazki Oarsoaldean, Bidasoan eta Donostian, urtean zehar izaten dira herri lasterketa asko eta asko. Gehienetan hamarnaka korrikalariak parte hartzen dute, eta antolatzaileek erruz lan egin behar izaten dute horiek prestatu, eta ahal dela, ekonomikoki galtzaile ez ateratzeko.

Behobiako irteeran ia 7.700 gipuzkoar egongo dira, horietako askok herriz herri egiten diren

probetan parte hartzen dute, baina gehien-gehienek Behobia dute soilik buruan.

### 57 lasterketa

Aukera badago behintzat. Gabriel Beldarrain korrikalari eta lasterketen kronikak egiten dituen blogariak bildu dituen datuen arabera, Oarsoaldean, Bidasoan eta Donostian, aurten, Behobiaz aparte, 57 herri lasterketa egin, edo egingo dira (ondoko koadroan egiteke daudenak).

Horietatik gehienak Donostian dira, 36 orotara. Bidasoan, Irun eta Hondarribia artean, hamar lasterketa itsatsi dituzte 2017ko egutegian, eta Oarsoaldean 11ra iritsi da horien kopurua.

Eta urtea bukatu artekoak izango dira hiru eskualdeetako jendetsuenak, tartean Errenterriako, Donostiako eta Hondarribiko San Silbestreak, edo Antxoko nahiz Irungo Gabonetako Krosak. Donostiako Hiru Mendien lasterketa ere abenduko zerrandan dago.

Eta otsailerako, klasiko bat eta itzuli den bat. Uliako Gimnastikaren Erregetako Krosa otsailaren 24ra lekualdatu dute, eta Irunen berreskuratu egingo dute hiriko maratoni erdia, otsailaren 25erako hain zuzen ere.

[uetxebeste@hitza.eus](mailto:uetxebeste@hitza.eus)



Hiru mendien proban hondartzak ere zeharkatzen dituzte. L. PERALTA



Antxoko Gabonetako Krosa urtetik urtera gora dora. HITZA



Hondarribiko San Silbestrea oso jendetsua izan ohi da. A.P-K.

### Lasterketak

**Hilaren 26an.** Donostiako Maratoia. Horren barruan 21 eta 10 kilometroko lasterketak ere egingo dituzte. Irteera, 09:00etan izango da Anoeta estadio ondotik. Izen ematea: [www.zurichmaratondonostia.com](http://www.zurichmaratondonostia.com) webgunean. Azaroaren 14tik aurrera izen emateen prezioa nabarmen handituko dute antolatzaileek.

**Abenduaren 16an.** Irungo Gabonetako Krosa, 5 kilometrokoa. Bakarka edo taldeka parte har daiteke. Irteera 16:45ean Luis Mariano ingurutik. Izena Kirolprobak-en webgunean eman behar da.

**Abenduaren 17an.** Donostiako Hiru Mendiak. Igeldo (6,5 kilometro), Igeldo-Urgull (9 kilometro), edo Igeldo-Urgull-Ulia (15,1 kilometro) ibilbideak egiteko aukera, udaletxe paretik 10:00etan hasita (hondartzak ere zeharkatzen ditu lasterketak). Izena Kirolprobak-en webgunean eman behar da.

**Abenduaren 23an.** Pasai Antxoko Gabonetako Krosa, 6,3 kilometrokoa. 20:30ean da irteera Gure Zumardia plazatik. Izena Kirolprobak-en webgunean eman behar da.

**Abenduaren 24an.** Donostiako Kontxan, Cross Beach hondartzako krosa, 13:00etan hasita. Lau kilometro ditu. Izena Kirolprobak-en webgunean eman behar da.

**Abenduaren 31n.** Oiartzungo Elkartasun Lasterketa, 11:00etan hasita, Done Eztebe plazatik. 6,5 kilometroko bidea du. 10:30ean haurren lasterketa egingo dute. Izena Herrikrosaren webgunean eman behar da, baita herriko hainbat denda eta tabernetan ere.

**Abenduaren 31n.** Donostiako San Silbestrea, 16:00etan Benta Berriko kiroldegitik hasita. 8,2 kilometroko bidea du. Izena Kirolprobak-en webgunean eman daiteke.

**Abenduaren 31n.** Hondarribiko San Silbestrea, 16:30ean San Pedro kaletik abiatuta. 6 kilometroko ibilbidea du. Izena Kirolprobak-en webgunean eman daiteke.

**Abenduaren 31n.** Errenteria-Oreterako San Silbestrea, 17:00etan Gamon Zumardi ondotik abiatuta (aurretik haurren probak egiten dituzte bide egokituarekin). Bi ibilbide ditu lasterketak, motza (3,5 kilometro) eta luzea (7 kilometro). Izena emateko aukera, [atleticoerentia.com](http://atleticoerentia.com) webgunean.

**GRUAS OLALDE**

Altzibarko industriagunea, 2 Altzibar . Oiartzun  
943 49 23 16 . 608 77 14 41 . [www.gruasolalde.com](http://www.gruasolalde.com)

**Lete**  
itzulpenak  
[www.lete.net](http://www.lete.net)

administrazioa . publizitatea  
liburuak . enpresa

Tel.: 943 515 346 . [www.lete.net](http://www.lete.net) . [lete@lete.net](mailto:lete@lete.net)



**-MALEN ALDALUR**

**H**ernaniko lasterketa batean hartu dute parte taldeko bi kidek orain dela gutxi; bigarren postuan iritsi da bata eta azken postuan geratu da bestea: «Bakoitzak bere erritmoa daukagu taldean», diote barrez.

Duela lau urte inguru sortu zuten taldea, «ia kasualitatez». Hala azaldu du Iñigo Beldarrainek, taldeko kideetako batek: «Egian taldekako lasterketa batean parte hartzea otu zitzaigun, eta horrela elkartu ginen Manex Elortza, Eñaut Lasarte, Iñigo Gurrutxaga, Mikel Martinez eta bostok». Hala sortu zuten taldea, baina gerora jendea «handik eta hemendik» batzen joan zitzaien: «Baten lagun bat, bestearen ezaguna, ezagunaren laguna... ohartu ginenerako talde handi samarra sortu genuen». 40 lagun inguru daude gaur egun taldean, hiriko auzo ugariak: «Bakoitzak bere erritmoa dauka, baina polita da talde baten parte sentitzea». Gehienak gazteak badira ere, badago jende helduagoa taldean: «Gure gurasoetako batzuk ere taldekideak dira».

Lehenengo Egiako lasterketa hartan asmatu zioten izena: Basapiztiak: «Izen beldurgarri baten bila joan ginen, baina hori bakarrik otu zitzaigun». Hala ere, uste dute izena dela gutxienekoa, garrantzitsuena elkarrekin korrika egitea dela: «Banaka ateratzen zarenean zeure buruaren kontra ari zara; taldean ateratzen zarenean, aldiz, taldeari laguntzea eta ondo pasatzea dira helburuak».

Ez dute lasterketa guztietan denek parte hartzen, Behobia-Donostia lasterketa soilik taldeko batzuek egingo dute, «baina gainerakoak animatzera joango dira». Dena den, badituzte lasterketa «sakratuak», eta horie-



*Orain dela lau urte sortu zuten Basapiztiak taldea. Egun, maila eta adin ugariak 40 lagun inguruk osatzen dute. Horietako batzuk lasterketa egiteko prestatzen ari dira.*

## Taldean beti joaten da azkarrago

tan guztiak ateratzen dira. San Silvestre eguneko lasterketa da horietako bat: «Urtero mozorro-tuta atera ohi gara San Silvestre

### Taldeko kamiseta jantzita ateratzen dira parte hartzen duten lasterketetan

eguneko lasterketan». Gainerako lasterketetan, aldiz, taldeko kamiseta eramaten dute soinean: «Kamisetaren koloreak urdina eta beltza dira, eta logoa

Ander Goenagak egin zigun». Taldea eta kamiseta egiteko ideia Amara Berriko Suziri izeneko taldeari «lapurtu» ziotela gaineratu du Beldarrainek. Izan ere, kamisetek talde izaera ematen dietela uste dute: «Korrika goazenean errazago identifikatzen ditugu gure taldekideak eta horrela elkarri animatzen diogu». Bestalde, parte hartzen ez duten kideek gainerakoak animatzeko ere balio duela dio. «Esan beharra dago Basapiztien animatzaileak direla guztietan onenak», gaineratu

du Beldarrainek. «Ongi dago korrika egitea, baina garrantzitsuena ondorengo bazkaria eta parranda izaten da», aitortu dute. Horixe omen da taldeko korrika egitearen beste abantaila bat: «Korrika egiteak puntu bat balio du eta ondoren parranda egiteak bi».

### Behobia prestatzen

Taldekideetako batzuk «jo eta su» dabilta Behobia lasterketa prestatzen. Entrenamenduak ere sarri taldean egiten dituzte, baina talde txikiagoetan: «Jen-

de askok osatzen dugu Basapiztiak taldea, bakoitzak bere maila dauka, eta, beraz, talde txikiagoetan elkartzen gara lasterketak prestatzeko; orain Behobia-rekin ari gara». Hala ere, azaldu dute Behobia prestatzeko hirian eta inguruan antolatzen dituzten lasterketetan taldekide gehienek hartzen dutela parte.

Korrika aritzen dira gehienak, baina badaude patinetan aritzen direnak edo triatloiak egiten dituztenak ere. Dena den, Behobia ez du inork patinetan egingo: «Taldekideetako bat sarri ateratzen da patinekin. Donostiako Klasikoa, adibidez, patinekin egin zuen, baina Behobian patinekin ateratzeko aurreko lasterketetan marka oso ona egitea beharrezkoa da».

Talde anitza osatzen dute Basapiztiak: «Neskak, mutilak, helduak, gazteak, maila altuagokoak, maila baxuagokoak...». Denentzako dago lekua, eta nahi duen oro Basapizti «bihurtzeko» ateak zabalik daudela diote.

[maldalur@hitza.eus](mailto:maldalur@hitza.eus)



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

## Ikastetxe publikoa eta euskalduna Irunen Kalitatezkoa eta integratzailea

DBH Gazteluzar 12-16 urte

012966aa@hezkuntza.net

Tel.: 943 63 52 60