

BEHOBIA-DONOSTIA

2021

1

• OARSO BIDASOKO •
HITZA

BIDASOA.HITZA.EUS
OARSOALDEA.HITZA.EUS

ARGAZKIA: Rebeca Ruiz

Izerditu eta animatu

lazko hutsunearen ondoren, bueltan da Behobia-Donostia lasterketa. Etzi goizez Bidasoko eta Oarsoaldeko errepideak korrikalariz eta ikuslez beteko dira berriz ere.



Itzuli da izerdiaren festa

Iazko etenaldiaren ondoren, etzi jasoko dute Bidasoko eta Oarsoaldeko errepideek Behobia-Donostia lasterketaren 56. ekitaldia. Hainbat mugarekin, baina itzuli da proba.

URKO ETXEBESTE PETIRENA

Milaka aurten ere izango dira Behobia-Donostia lasterketaren 56. ekitaldian parte hartuko duten korrikalari, handbike kirolari, eta rollerrak. Fortuna Kirol Elkarteko antolatzaileek adierazi dutenez, 25.000 inguru izango dira Irungo auzoaren eta Gipuzkoako hiriburuaren arteko 20 kilometroak egingo dituztenak etzi goizean, COVID-19aren gaineko protokoloek hala aginduta (33.341 korrikalari izan zituen 2019ko edizioak). Aurten, partaide guztietatik %25,6 dira emakumeak; 2025eko ediziorako, kopuru hori %50era haz dadila nahi dute antolatzaileek.

Etzi lehenak ateratzen (09:30) handbike lehiakideak izango dira, ondoren rollerrak (09:35), eta 09:55an ekingo diote korrikalariak euren zereginari, hemezterti irteeratan banatuta.

Nazioartean ospe handia lortu duen lasterketa, esan daiteke batez ere Bidasokoa eta Oarsoaldekoa dela, ibilbidearen hiru laurdenak (hamabost kilometro) bertatik pasatzen delako. Behobiako hasieraz gain, bigarren kilometroa Irungo Colonen du probak, Gaintxurizketa-

Korrikalarien muga 25.000etan jarri dute antolatzaileek, koronabirusari aurre egiteko neurriengatik.

Urko Etxebeste

CIFP DON BOSCO LHII



**DON BOSCO ALDEA
LAN HIRIA**
20100 Errenteria
Tel.: 943 510 450
donbosco@donbosco.eus
www.donbosco.eus

PAPER KALEA, 1
20400 Tolosa
Tel.: 943 672 900



2 0 0 7



Taxi Jaizkibel

Donibane. Antxo.
San Pedro. Trintxerpe

943.39.14.14

BEHOBIA TXIKIA BAI, BAINA GAZTEA EZ

Korrikalari gazteentzako aukerak ematen ditu Behobia-Donostiak. Baina aurten, pandemia egoeratik, 14-18 adin tartekoen Behobia Gaztea (lasterketaren egunean bertan egiten zena) bertan behera utzi dute.

Behobia Txikia bai egingo dutela, ordea. Aurtengoa hamalagarren ekitaldia izango du. Donostiako Anoeta-ko estadio txikiak jasoko du 4-13 adin tartekoen festa, 15:00etatik aurrera. Eremu horretarako sarrera mugatua da, eta kirolari gazte bakoitzeko heldu bakarra sartu ahal izango da atletismo pista horretara.

ko gaina 7,2an dago, Behobiaren erdia Lintzireneko eremuan da, Errenteria-Oreretako Gamon Zumardian dago 12.a, eta Antxotik igarotzerako jada 15. kilometroa osatzeaz izango dute milaka lasterkariak. Hortik aurrerako bost kilometroak Donostiako udalerrikoak dira.

EGURALDIA

Partaideentzat zein ikusleentzat ezin bestekoa izaten da Behobiako egunean zein eguraldi izango den jakitea. Irargarpenek diotenez, litekeena da euria egitea etzi goizean zehar, nahiz eta zaparrada handiak izateko aukera murrizta izan. Tenperaturari dagokionez, 10-12 gradu ingurukoa izango da lasterketaren hasieran. ✕



Hasi baino lehen musukoa jarrita izan beharko da. **Fortuna KE**

Irteeran eta helmugan, musukoa jarrita

Behobiako antolatzaileek COVID-19aren gaineko protokoloa ezarri dute. Lasterketari dagokionez, Behobian proba hasi aurretik, eta Donostiako helmuga zeharkatzean musukoa jarrita izan beharko dute partaideek; lasterketa bitartean, ordea, jarrita ez, baina gainean eraman beharko dute. Helmu-garatzeko musuko berria emango diete kirolari guztiei.

Behobian, gehien jota 45 minutu lehenago egon beharko dute lasterkariak dagokien irteeran, ez lehenago. Euria edo hotza egingo balu, tarte hori laburtzea aholkatu du Fortuna Kirol Elkarteak.

Aldi berean, osagai likidoen anoa postuak izango dira ibilbidean zehar baina ez solidoenak, osasun neurriak mantentze aldera.



Oarso Bidasoko errepide gehienak ezin izango dira erabili. **U. Etxebeste**

Trafikoan eragin handia izango du lasterketak

Etzi, Irun eta Donostia arteko errepide nagusienak etenda egongo dira gutxi gorabehera 08:30etik 14:00ak arte Behobia-Donostia dela eta. Tokian tokiko udaltzaingoak eta Ertzaintzak arautuko dituzte lasterketa bitartean eremu osoan zehar ibilgailuen sartu-irtenak, baina hala ere aholkatu dute errepide bidezko bidaiak ekiditeko, eta garraio publikoa erabiltzeko.

Adibidez, Irunen zati handi bateko errepideak eta Errenteria-Oreretako erdialdekoak moztuta egongo dira lasterketarik, baita Antxoko Nafarroa etorbidea ere. Gaintzurizketako bi errail hartuko ditu lehiak, eta beste bietan bi aldeko trafikoa egongo da. Beraz, ezinbestean autoz mugitu behar izanez gero A-8 autobidea erabiltzea da aukerarik eraginkorrena.

Oiartzo IKASTOLA
etorkizunerako bidelagun

Bide ederrak
egiten dira
urratsez urrats

www.oiartzoikastola.eus

ATERPE
HIGIEZIN
AGENTZIA

- Alokairuak eta Salmentak.
- Bermea + Segurtasuna.
- Aterpe Agentzia beti irtenbideak proposatzen.

www.aterpe.com Tel.: 943 52 36 94



Parte hartzaile gehienek ahoan maiz errepikatzen den hitza 'gozatu' da. Etzirako helburu hori dute gehienek. **Asier Perez-Karkamo**

Korrikalari adina helburu

Behobiako irteera gurutzatuko duten 25.000 kirolariak helbururen bat dute. Gehienek lasterketa egoki bat egin nahiko dute, eta beste asko marka ona egitera joango dira. Baina denek gozatu nahi dute.

Goieko
INDUSTRIA GARBITASUNERAKO
SISTEMA ETA PRODUKTOAK

Irunen eta Beran aurkituko gaituzu

943 63 45 36
www.goieko.com

URKO ETXEBESTE PETRIRENA

Behobia-Donostiaren azken edizioa —iaz lasterkaldi birtuala antolatu zuten— 2019ko azaroaren 10ean izan zen. Orduko hartan 33.341 korrikalarik eman zuten izena, eta Donostiako helmugara iritsi zirenak 27.070 izan ziren. Beti izaten dira izena eman eta irteteko aukerarik ez dutenak, edo ibilbidean zehar erretiratzen direnak. Bada 2019ko horietatik guztietatik 1.305 Oarsoaldeko

nahiz Irungo eta Hondarribiko korrikalariak izan ziren, partaide guztien arteatik %4,8. Aurten antolakuntzak 25.000 pertsonara mugatu du izen ematea, beraz, litekeena da bertako herrietako kirolari gutxiago izatea aurtengo Behobian.

2019koa bukatu zutenen arteatik 515 izan ziren irundarrak, 392 errenteriarak, 143 hondarribiarrak, 112 pasaitarrak, 83 oiartzuarrak eta 60 lezoarrak. Nabarmentzekoa da, berriz, gizonen kategorian Xakib Laxgar errenteriarra izan zela garaile nagusi, eta emakumeetan Euskal Herriko korrikalarien artean onena Elena Silvestre errenteriarra izan zela (laugarren iritsi zen sailkapen nagusian).

Dena dela, partaide bakoitzak bere istorio propioa du. Helburu zehatz bat Donostiako helmugarako, eta ez beti kronometroak esaten duenarekin harremana duena. Beraz, helburu horien araberako entrenamendu eta motibazio saioak egin dituzte partaide guztiek azken asteetan, den-dena egoki joan dadin.

Jarraian dauden korrikalarien iritziak horren seinale dira. Lasterketa bat, milaka helburu. ✕



«Irteerako urduritasun hori ez dit beste ezerk eragiten»

Iratxe Etxegoien

Lezo

Hirugarren Behobia-Donostia izango dut aurtengoa. Hasiera batean nire helburua aurreko urtekoa hobetzea zen, baina konturatu naiz oso-oso fin ez nagoela, eta gozatzeko asmoarekin aterako naiz.

Prestaketa aldetik, aurtengoa ezberdina izan da. Lehen talde batekin batera entrenatzen nintzen, baina pandemiagatik dena hankaz gora jarri da, eta nire kabuz aritu naiz. Ahal dena egin dut. Buruarentzako askoz zailago da bakarrik entrenatzea, taldean hobeto pasatzen duzu, gutxiago kosta egiten da entrenatzera joatea, ezberdinak dira prestaketa saioak.

Hainbeste urtez Lezoko etxeko ate ondolik pasatzen ikusi ondoren, nahiz eta orain hala egiten ez duen, korrikalari bezala ere berezia da niretzat Behobia-Donostia. Irteerako urduritasun hori eta malko puntu hori beste ezerk ez dit eragiten.

Hurbilekoren bat urruti den arren, etxekoak errepide bazterrean animatzen egongo direla badakit.



«Lagunekin ateratzen naiz. Taldean egitea beste gauza bat da, ederra»

Oihan Sayar

Irun

Igandekoa nire laugarrena izango da, iazko hutsunearen aurretik azken hiruetan parte hartu nuen. Guk beti piragua egin izan dugu baina horrelako herri lasterketak gustuko ditugu, eta hau bereziki, oso berezia baita.

Aurten lana dela-eta ezin izan dut beste urteetan bezain beste entrenatu, baina asmoa bada ordu eta erditik jaiste. Helburu nagusia bukatzea da, ez dela beti erraza izaten, eta ongi pasatzea.

Gogoz nago. Lagunekin egiten dugu beti. Urtean zehar ez dugu gehiegitan kointziditzen, eta ederra da denak elkartzea, itxaroten egoten gara data izaten da. Taldean beste gauza bat da Behobia egitea.

Momentuz ez nago urduri, baina ziur asteburua hurbiltzen den heinean goraka joango dela. Hainbeste jende ikustea, giro horrekin. Ziur urduri jarriko naizela. Arraroa da, gainera, hain ospetsua den lasterketa bat gure etxean izatea, eta ikaragarria da. Ea azkar pasatzen diren egun hauek.



«Erronka pertsonala da, neure buruari zertarako naizen gai erakusteko»

Lorea Mugeta

Oiartzun

Aurtengoa nire hirugarren Behobia izango da. Orain dela bederatzi eta hamar urte egin nituen lehenengo biak, etenaldi luze bat izan dut ordutik, baina beti gustatu izan zait korrika egitea, ohitura berreskuratu dut. Gainera, aurreko bietan ibilbide zaharra egin nuen, eta berria probatzeko gogoz nago.

Helburua betikoa, lehenik amaitzea noski, ongi amaitzea, baina aurreko lasterketako denborak hobetzea izango da. Gogo handiz nago, urte asko izan baitira parte hartu gabe, eta jendetza hori animatzen ikusteko irrikaz nago. Egia esan, etenaldi luze honetan eta azken urte luze honetan bizitu dugunaren ondoren emozio hori sentitzeko gogoz nago, aske sentitzeko.

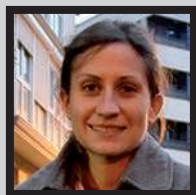
Urduri nago [barrez], iristeko irrikaz nago, baina baita ez iristeko gogoz ere. Niretzako Behobia erronka pertsonala da, erakusteko neure buruari zertarako naizen gai, baloratzeko noraino iritsi gaitzekeen.

Urrun iristeko zaindu mugitzen zaituena

EGIN AZTERKETA ETA GOZATU
%50eko DESKONTUAZ
BEHOBIA-DONOSTIA LASTERKETAKO ZIURTAGIRIA AURKEZTUTA

ERRETERIA ZENTRO KIROPRAKTIKOA
 Matthieu collet, DC.

AURRETIKO ZITA:
 Tel 943 01 11 53 ☎ 636 19 73 25
 quiroerrenteria@gmail.com
 Biteri kalea, 44 - 20100 Errenteria

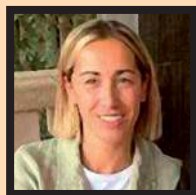


«Sekulakoa da lasterketaren bueltan dagoen giroa»

Elena Silvestre
Errenteria-Orereta

Behobia-Donostia lasterketan bosgarrenez parte hartuko dut. Azken lasterketan, 2019an, helmugaratzen lehen emakume gipuzkoarra izan nintzen, sailkapen orokorreko laugarrena. Aurten marka horiek hobetzera joateko asmoa dut, hori da helburua, hobetzea. Baina gero beste faktore asko dira tartean. Anbizioarekin aterako naiz, denbora eta ahal dela postua hobetzera.

Behobia-Donostia barrutik bizi behar den lasterketa da, eta nik ere hala bizi dut duela 11 urte lehenengoz egin nuenetik. Sekulakoa da lasterketaren bueltan dagoen giroa. Ilusio handia egiten dit parte hartzeak. Aldi berean, gero eta emakume gehiagok parte hartzen dute, eta azken ekitaldian ikusgarritasun gehiago emateko bost minutu aurretik atera ginen emakumeak. Hamar emakume gindoazen taldean, eta Errenteriara arte hala izan zen. Aurten ere hala izango dela espero dut. Oso polita izan zen.



«Ikaragarria izan zen; sentsazio eta emozio pilaketa bat»

Sandra Garcia
Irun

Nire bigarren urtea da. Beti joaten nintzen lasterketa ikustera, eta beti oilo-ipurdia jartzen zitzaidan. Neure buruari esaten nion egunen batean egin behar nuela. Horrela, 40 urte bete behar nituenean, nire seme-alaben ikastetxeko beste ama batekin hasi nintzen korrika. Berotu ginen, eta geure buruei esan genien: 'Korrituko dugu?' Hala egin genuen, bai eta bukatu ere. Ikaragarria izan zen; sentsazio eta emozio pilaketa bat: 'Egin dut!'; esaten diozu zeure buruari.

Lasterketaren giroa ezagutu, sentitu, nahi nuen barrutik. Korrikan hasi nintzen niretzat ihesbide bat delako. Behobiaren kasuan, erronka bezala sentitzen dut. Aurten marka jaitsi nahiko nuke. Azkenekoan 02.04ko denbora egin nuen.

Gustukoen dudan zatia Saguesetik helmugarakoa da, baita Irungo irteera ere. Oso polita da. Helmuga ikusten duzu, eta badakizu egin duzula. Zati-rik okerrera, bestalde, Kaputxinoetatik Mirakruzerainokoa da.



«Patinetara zaletu nintzelako aritzen naiz kategoria honetan»

Jon Arrizabalaga
Pasaia

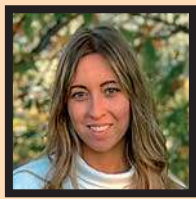
Korrikalari bezala hiru Behobia egin nituen, baina patinen kategoria atera zutenetik gurrpil gainean egin ditut gainontzeko guztiak, zazpi edo zortzi izango dira denera. Patinetan bi lasterketetan parte hartu ohi dut bakarrik, Behobian eta irailean izaten den Iruñeko nazioarteko maratoian; Iruñekoa bai prestatzen dudala era berezian, Erlaitzetik gora Elurretzeko errepede inguruan gora eta behera. Hortaz, irailean hartzen dudana forma mantentzen saiatzen naiz Behobian ateratzeko.

Patinetara zaletu nintzelako aritzen naiz kategoria honetan, eta egia da ere korrikalarien esfortzuaren erdia-edo egiten dugula, ez da korrika egitea bezain gogorra gorputzarentzat. Askok gozatzen dut. Gainera, etxe ondoko lasterketa da, kanpoan izango balitz ez nuke egingo. Berezia da Behobia: jendea, giroa... asko nabaritzen da publikoaren babesa. Helbururik gabe ateratzen naiz, bukatzera eta gozatzerara.

 **orereta**
ikastola
AURRERA!



www.oreretaikastola.eus



«Prestaketari udaren hasieran ekin nion. Prozesu bat izan da»

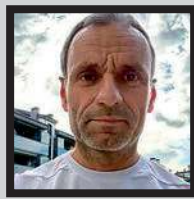
Mainer Mateo

Pasaia

Etzikoa nire lehen Behobia-Donostia izango da, eta aldi beren nire lehen lasterketa luzea. Beti izan dut gogoia egiteko, urtero joan izan naiz Behobia ikustera, eta sekulako inbidia ematen zidaten korrikalariak. Beraz, duela bi urte erabaki nuen egingo nuela; iaz ezin izan nuen egin COVID-19agatik, baina aurten bikotekidearekin batera aterako naiz. Horrek bereziki motibatua nau.

Prestaketari udaren hasieran ekin nion. Prozesu bat izan da: hasieran 8-10 kilometroko entrenamenduak, gero 12ra igotzen joan nintzen... Prestaketa luzea izan da, baina gogoz nengoenez ondo joan da dira entrenamenduak.

Aitortu behar dut oso urduri nagoela, lasterketagatik, egongo den jendeagatik... Ez dakit nola iritsiko naizen, edo iritsiko naizen. Dena dut buruan, emozioen saltsa daukat. Aurten lehen aldia denez bi ordu baino gutxiagoan bukatzea dut asmo, eta noski, ondo pasatzea.



«30 urtez egin badut ere, urduritasun puntu horrekin egoten naiz»

Iñigo Tumas

Hondarribia

31. urtez parte hartu behar dut Behobia-Donostian. Lagun batekin hasi nintzen parte hartzen. Lehen urte hartan gogoan dut, beharbada, azkarrigi atera nintzela, eta bukaeran, dezentzera sufritu nuen. Halere, errepikatzeke gogoekin iritsi nintzen.

Denbora hobetzeko helburuarekin parte hartzen nuen hasieran. Orain, aurreko urteetako markaren inguruan ibiltzea bilatzen dut. Azken urtean 01.11 egin nuen, dortsal horia hiru urterako lortuz, eta horrek poza eman zidan.

Jendearengatik gustuko dudala esango nuke; bide bazterrean biltzen direnekin oso gustura nabil. Politikak dira Gaintzurizketako azken metroak; eta Mirakruzen, indarrez larri ibiltzen zarela, jendearen animoak oso garrantzitsuak dira. Zer esanik ez azkeneko kilometro horretan.

Behobia-Donostiak oso ondo sentiarazten dit, eta 30 urtez egin badut ere, eguna iristen denean urduritasun puntu horrekin egoten naiz.



«Tourmaleteko igoera dirudi, uneoro jendea animatzen duzulako»

Xabier Lukin

Errenteria-Orereta

2019ko lasterketan egindako denbora eta postua hobetzea ditut helburu. Honakoa zortzigarrena izango dut, eta ordu bat eta lau minutuko marka egin, eta lehenengo hamabien artean sartzea helmugara jarri dut erronka bezala, eta amets egiten hasita, lehenengo hamarren artean sartzea gus-tatuko litzaidake.

Publikoak, zalantzarik gabe, berezi egiten du Behobia-Donostia lasterketa. Ibilbidea lineala da, eta etxe aurretik pasatzen naiz gainera. Berezi-na, hala ere, giroa da, Tourmaleteko igoera dirudi, uneoro jendea animatzen duzulako.

Prestaketa aldetik konstantzia mantentzea da zailena, egunerokotasuna da gogorrena, gogoz entrenatzea eguraldi txarra eta gogo faltari batzuetan gaina hartuta. Lasterketaren zatirik gogorrena, Groseko sarreratik Sagueserainoko tartea da nire ustez, azken bi kilometroak dira, eta jada ez dago ia-ia gasolinarik indarrez aurrera egiteko.



be veggie!

%100 jatorri begetalezko janaria ·
kosmetika beganoa · hitzaldiak
zero waste produktuak · DJak ·
kontzertuak · showcookingak ·
foodtruckak ... eta askoz gehiago !

Euskadiko jaialdi beganoa

abenduak 4 · 5 · 6
FICOBA | Irun

info guztia: www.beveggie.eus



LORTU
ZURE
DOAKO
SARRERA!





Aurten ez da osagai solidoen anoa posturik izango. Irudian, Hibaikako kideak 2018ko Behobia-Donostian lanean. **Urko Etxebeste**

zerbitzuek, udaltzainek, Ertzaintzak, garbitzaileek eta animazioak arduratzen diren hainbatek dena zuzen joan dadin lan egingo dute.

Behobia-Donostiaren antolatzaileek lasterketaren webgunean jarrita dutenez, Oarsoaldean eta Bidasoan hainbat eragile dira karreraren laguntzaile. Adibidez, zirkuitua zaintzen Irungo Uranzu, Santiagotarrak eta Bidasoa Atletismo Taldea nahiz Erretereria Atletismo Taldea izango dira. Anoa postuetan, berriz, zerrenda luzeagoa da: CD Mariño, Bidasoa XXI, Hibaika, Bizarain Ikastola, Pasaia Kayak eta Boveda dira korrikalariei behar dutena ematen izango direnak.

ELKARTASUNA

Laguntasunak, Erretereria-Oreretako Gabierrotako auzo elkarteak, hainbat ekintza antolatu ditu Behobia-Donostia lasterketa egingo den asteburua baliatuta. Helburua, auzoa eta auzotarrak aktibatzea eta jarduera sorta eskaintzea da, eta bide beretik, gobernuz kanpoko erakundeak laguntzeko dirua biltzea. Zehazki, Salvamento Maritimo Humanitario da lagunduko duten elkarteak Lagundu Laguntzen kanpainaren bidez, eta *Aita Mari* erreskate ontziak nabigatzen jarraitzea ahalbidetu nahi dute.

Zeregin horretarako hainbat ekitaldi antolatu dituzte (zerrenda osoa *oarsoaldea.hitza.eus* webgunean). Baina iganderako zehazki, bi: 09:00etan elkartasun gosaria egingo dute, eta ondoren, lasterketa Gabierrotako biribilgunetik pasatzen den bitartean pintxo-pote solidarioa.

Gainera, han (gasolindegi zaharraren inguruan), oihal urdin handi bat jarriko dute, itsasoa sinbolizatzen duena: korrikalariak animatu dituzte bertara euro bat botatzera, *Aita Mari* ontzia laguntzeko. Beraz, kirola egiten den bitartean, elkartasun keinua egiteko aukera izango dute hala nahi duten guztiek. ✕

Laguntzailerik gabe, ezin

Etzi, lasterketak izango dituen 20 kilometroetan zehar laguntzaile asko izango dituzte korrikalariek. Erretereria-Oreretan elkartasun keinua egingo dute 'Aita Mari' erreskate ontziaren alde.

URKO ETXEBESTE PETRIRENA

Behobia-Donostiak dituen 20.000 metroak egiteko laguntza izango dute izena emana duten 25.000 lasterkariak. Prestaketa ondo eginda izango dute ziu-rrerik gehienek, baina lasterketan zehar

antolakuntzak hainbat zerbitzu ematen dizkie partaideei. Aurreko urteetan ura, edari energetiko eta jaki anoa postuak izan dira; aurten, COVID-19aren neurriengatik, solidorik ez da emango. Edonola ere, asko izango dira errepide ertzean eskua luzatu eta korrikalariei behar duten likidoa ematen izango direnak. Laguntzaile horiez gain, noski, osasun



Eli Gallego

ELI GALLEGO DIETISTA ETA NUTRIZIONISTA

Behobia-Donostian parte hartuko dutenentzat aholkurik garrantzitsuen, elikadura aldetik, honakoa da nire ustez: ez da garaia ezer berria probatzeko. Korrikalari bati ez zaio okurrituko zapatila berriak estreinatzea lasterketa egunean, beraz, elikagaien gaian ere berdin. Bestalde, aholku orokor bezala, hidratazioa elikadura bezain garrantzitsua dela garbi azaldu behar da. Jakien aldetik, karbohidratoen karga egin behar da lasterketaren aurretik.

Gaur (ostirala), karbohidratoen karga-

Elikadura aldetik ez da garaia ezer berria probatzeko

rekin hasiko nintzateke afarian (aurretik hori egin bada hobea). Baina horiek ez dira protagonista bakarrak 20 kilometroko lasterketari elikadura aldetik egoki aurre egiteko: proteinak ere oso garrantzitsuak dira. Beraz, gaurko afarirako oilaskoa patata egosiekin, arraia plantxan arrozarekin, edo atun tortilla pasta osagarri bezala duela egingo nituzke. Piper batzuk, barazkien krematxo bat, edo labean egindako barazkiak ere sartuko nituzke, baita entsalada bat ere hura ondo asimilatzen dutenentzat.

Biharko bazkarian, %50eko iturri proteinikoa eta beste erdia karbohidratoena; kasu honetan garrantzitsua da zerealak errefinatutakoak izatea, eta noski, aurretik barazkiren bat: digestioak erraza behar du izan, beraz, fibra ez oso aberatsak erabiltzea komeni da. Biharko askarian, berriz, olo-ahia ka-

kahute kremarekin, tortitak tahinarekin, jogurta konpotarekin, fruta zatiak eta jogurta eta horrelakoak gomendatzen ditut. Larunbateko afarian lehentsiko nituzke pasta, arroza eta kinoa zuria plater nagusi bezala, eta gehituko nieke arrautza, atuna edo tofua. Barazkirik ez dut aholkatzen.

Etziko gosarian, garrantzitsua da denborarekin gosaltzea, gutxienez lasterketa hasi eta bi ordu lehenago. Gosari aproposa izan liteke arroz-esnea; jogurta azukredun zerealekin; edo olo-ahia marmeladarekin, eztiarekin edo konpotarekin. Tostadena beste aukera bat da, baina izan dadila ogi zuriarekin eta azukredun elikagairen bat batuz. ✕

Eli Gallegotaz gehiago jakiteko, joan webgune honetara:
elidietista.com

Lasterketaren bezperarako, aktibazio lasaia

Hasteko, korrikalari guztiek prestaketa egokia egin behar dute izan Behobian parte hartzeko.

Biharko, larunbata, bi aukera ikusten ditut korrikalariarentzat. Niri gehien gustatzen zaidana da aktibazio txiki bat egitea. Buruan izan behar dugu jada prestaketa lan guztia egin dagoela, eta ondo egin bada hori, larunbatean ez da inolako erokeriarik egin behar. Beraz, zerbait egitekotan, aktibazio txiki bat egitea aholkatzen dut Behobiaren bezperan: lehenik, artikulazioak mugitzeko ariketak egingo nituzke, hau da, besoak, belauak eta artikulazioak mugituko nituzke. Ondoren, 15-20 minutuko korrikaldi motz eta lasaia egingo nuke, izerdi pixka bat botatzeko, urduritasunak kentzeko, eta beldur psikologikoak uxatzeko. Korrikaldi txiki horren ondoren bi zuzengu-

JON ELKANO ENTRENATZAILE PERTSONALA

neko sprint txiki bat egin daiteke fibra azkarrak-eta mantentzeko.

Biharko bigarren aukera izan daiteke, atsedean osoa egin beharrean, atsedean aktiboa egitea. Zer da hori? Etxean bertan zaudela, adibidez, lehen aipatutako mugimendu artikularrak egingo nituzke, eta gero paseotxo bat ematera aterako nintzateke, ibiltzera. Hori beti hobea da sofán etzanda egotea baino. Denbora izanez gero, luzaketa ariketa motz batzuk egitea aholkatzen dut.

Iganderako, lasterketa egunerako, beroketa ariketetan gaudela, mugimendu artikularrekin hasiko nintzateke, eta ondoren 15-20 minutuko korrikaldi la-



Jon Elkano

sai txiki bat egingo nuke. Progresio txiki batzuk egitea ere komeni da, bihotzaren taupadak goratzeko, tentsio puntuarekin hasteko, eta itota ez irteteko. Irteerari hotz handia egiten badu beroketa luza daiteke. ✕

Jon Elkanozaz gehiago jakiteko, joan webgune honetara:
facebook.com/elkanojon

Erreferentziak			1 1-400	2 401-1500	3 1501-3000	4 3001-5000	5 5001-7000	6 7001-8500	7 8501-10000	8 10001-11500
	9:30	9:35	9:55 10:00	10:00	10:02	10:06	10:10	10:13	10:17	10:22
		9:15	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

Hogeita bat irteerako lehia

URKO ETXEBESTE PETRIRENA

Milaka partaide dituen edozein ekitaldi antolatzea, dela kulturakoa, gizartekoa edo kirolekoa, ez da batere erraza. Zaila da horietan parte hartzen dutenei arreta zehatza ematea. Behobia-Donostian hala da. Beharbada probaren dimentsioa ematen duen adibiderik garbiena irteerarena da: hainbeste korrikalari izanda, irteera mailakatua (taldetan) egiten da, kaosik gerta ez dadin. Talde horiek aurreko urteetan lasterkariak akreditatuta dituzten denboren arabera-koak dira. Hogeita bat aldiz entzun ahal izango da etzi irteerako pistola hotsa.

Lehen irteera 09:30ean da, handbike kirolariena. Bost minutu geroago hasiko dira rollerrak. 09:55etan ekingo diote lehiari lehen korrikalariak, irabazteko faboritoen artean daudenak zehazki. Hortik aurrera, bi, hiru, lau edo bost minutuko tartearekin ateratzen hasiko dira gainontzeko hemezortzi multzoak.

Azkeneko taldearen lehen urratsak 11:40an hasiko dira. Beraz, horretan dauden gehienek bi ordu inguruko denbora egitea aurreikusita dagoenez, litekeena

Antolaketa ariketa erraldoia izaten da Behobiako irteera, ez baita erraza milaka korrikalari era ordenatuan antolatu eta behar dutenean lasterka hastea. Kolorekako multzoak osatu dituzte aurten ere, lasterketaren lehen metroak kaosa izan ez daitezten.

EZ DAGO KORRIKALARIEN AZOKARIK

2018an eta 2019an Irungo Ficobak jaso zuen Behobia-Donostia aurreko korrikalarien feria. Besteak beste, dortsalak jasotzeko edo iganderako motxilak uzteko aukera izaten zen bertan. Aurten ez dute egingo, COVID-19aren kontrako neurriengatik.

Horren ordez, Donostiako Anoeta-ko estadioan utzi ahal izango dituzte motxilak eta zorroak korrikalariak aldeztu aurretik, igandean helmugan (Gi-

da Donostiako helmugara 14:00etarako minutu gutxi falta direnean iristea. Talderik gehien (bost) dituen multzoa urdina da.

2019KO AZKARRENAK

Oarsoaldeko herrietako nahiz Irungo eta Hondarribiko sailkapen zehatzak egin ohi izan ditu HITZA-k. Egin zen azken edizioan (2019koa), irundarren artetik azkarrenak Olatz Zabala (1.24) eta Javier Urbano (1.08) izan ziren; hondarribiarraren artean Claudia Behobide (1.22) eta Joseba Llorente (1.09); Errenteria-Ore-retako kasuan, Elena Silvestre (1.12) eta Xakib Laxgar (irabazlea, 1.01) heldu ziren lehen postuetan; Pasaiako lasterkari bizkorrenak Lorena Corral (1.32) eta Andoni Olaziregi (1.16) izan ziren; oiartzuar prestuenak, ordea, Olatz Freire (1.32) eta Joxe Leibar (1.15); eta lezoarren artetik onenak Iratxe Etxegoien (1.31) eta Borja Manchado (1.11). ✕

puzkoa plazaren inguruko postuetan) jasotzeko. Hala, gaur, 12:00etatik 21:00etara utz ditzakete kontsignan partaideek euren ondasunak, eta bihar (larunbata) 10:00etatik 20:30era. Etzi ere eman daitezke gordetzeko motxila horiek, 08:30etik aurrera Gipuzkoa plazan, eta ordu berdinetik aurrera Behobiako irteeraren. Antolatzailak oroitarazi dute motxila eta zorroek ez dutela bost kilogramo baino gehiagoko pisua izan behar, eta horietan puska daitezkeen gauzak sartzea ez dela komenigarria.

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
11501-13000	13001-14500	14501-16000	16001-17500	17501-19000	19001-21500	21501-24000	24001-26500	26501-29000	29001-31500	31501-34000
10:27	10:31	10:35	10:41	10:47	10:52	11:01	11:09	11:20	11:30	11:40
9:15	9:20	9:20	9:25	9:25	9:30	9:30	9:35	9:40	9:45	9:50
1h33 1h40	1h33 1h40	1h45 1h50	1h45 1h50	1h45 1h50	2h00	2h00	2h00	2h00	2h00	2h00

GARRAIOA

TRENA

Euskotren. Topo bereziak prestatu ditu EuskoTrenak, Ficobako geltokiraino iristen direnak. Pasaiatik, adibidez, 07:27an, 07:57an, 08:03an, 08:27an, 08:57an, 09:03an, 09:12an, 09:27an eta 09:42an daude topoak Irun alderako (ondoren badaude gehiago, ohiko ordutegiarekin); Ficoban autobusak daude irteerara joateko. Horiek denak Errenteriako geltokietan, Oiartzungoan, Gaintxurizketakoan eta Irungoetan gelditzen dira.

Renfe. Trenean ere badaude Irungo geltokiraino doazen zerbitzu bereziak (han autobusak daude irteerara joateko). Pasaiaiki geltokitik 07:35an, 07:57an, 08:44an, 09:19an eta 09:55an pasako dira (ondoren badaude gehiago, ohiko ordutegiarekin).

AUTOBUSA

Ekialdebus. San Pedrotik eta Donibaneetik bi autobus berezi aterako dira Behobiako irteerara, biak 08:00etan.

29 erbik lagunduko dituzte korrikalariak

Etziko Behobia-Donostian parte hartuko duten 25.000 lasterkariak 29 erbi izango dituzte lagun. Horien zeregina da denbora zehatz bat egitea (helburua markatuta duten ikurra daramate), korrikalariak erreferentzia zuzenak izan ditzaten duten denbora helburua betetzeko. Horietatik erdia baino gehiago, hamasei, emakumeak dira.

Oarso Bidasoko kirolariak badira erbi lanak egingo dituztenen artean: Eneritz Sein, Ana Cruz eta Edurne Jauregi pasaitarrak; Lurdes Oiartzabal lezoarra; eta Igor Ortiz irundarra daude horien artean. Aurretik badute esperientzia horiek laguntzaile lanetan.



2019ko edizioan, erbietako bat Antxotik pasatzen. **Carrera**

Erbi gehien talde urdinetan izango dira, hamar denera: 1.33 eta 1.40 arteko banderak eramango dituzte horiek. Talde laranjetan sei erbi daude, 1.45eko eta 1.50eko banderak eramango dituztenak. Lehen erbia, hala ere, talde morean irtengo da (irteeran guztien artetik bigarrenen), 1.15eko denbora egiteko asmoa dutenen alboan; azkena, berriz, azken talde zurian hasiko da korrika, bi ordu egin nahi dutenen laguntza izateko.

OBEA-2

ORTOPEDIA

BIDASOA, 3
MUSIKA PLAZA
TEL.: 943 52 93 01
ERRENTERIA-ORERETA

Txintxosta

ileapaindegia

@txintxosta_oiartzun

Manuel Lekuona
 Hiribidea, 8.
 20180, OIARTZUN.
 Tel.: 943 26 05 13

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

JAKOBE

PSIKOTERAPIA

620.12.24.29

Jakobe Batanero Alvarez
Psikologoa GZ 1579
Xenpelar kalea 6, solairuarfea,
5. bulegoa. Errenteria
www.jakobepsikoterapia.com



OARSOALDEKO HITZA

ALBISTAK | AGENDA | BITXIKERAK | DENEA | ZORRIKAK | MULTIMEDIA

Andoni Olaziregi eta Lorena Corral bizkorrenak pasaitarren artean

112 pasaitarrek hartu zuten parte aurtengo Behobia-Donostian, jarraian, Pasaiako korrikalari guztien sailkapen orokorra.

Turismoa
Lea-Arribea,
Mutriku
eta Busturialean

ARBASO
hitzaarbaso.com

OARSOALDEAN
Laukiz Lauki
denbora-pasen
liburuxka salgai
4€ 6€ HITZAkieent

2019/11/11

Andoni Olaziregi Otamendi eta Lorena Corral Varas izan dira Pasaiako korrikalariak azkarrenak 2019ko Behobia-Donostian. Guztira 112 pasaitarrek hartu zuten parte 50 eduzio eta 100 urte bete dituen maratoia erdi historikoa.

Olaziregi ordu bat eta hamasei minutu baino gutxiago behar izan zuen hark ordu bat eta 32 minutu baino gutxiago izan zuen Lorena Corral Varas. 523 postuak bukatu zuten Andoni Olaziregi, Corralrek ordea 4925. postuan, Drotara 27.000 lagunek hartu zuten lasterketa amatzea.

Jarraian, pasaitar bizkorrenen podiumak.

Gizonak

- Andoni Olaziregi Otamendi 1:16:54
- Xabier Varza Otaola 1:18:01
- Eneko Murgondo Abando 1:18:11

Emakumeak

- Lorena Corral Varas 1:32:26
- Alazne Cienfuegos Aguinaga 1:35:09
- Mercedes Prego Amunarriz 1:37:29

Hurrengo PDF artxiboan, pasaitar guztien sailkapena: [Pasaitarren sailkapena](#).

Erlazionatutako edukia

% [Galeria] Behobia-Donostiako korrikalariak, pozik Ansozitik

2019ko Behobia-Donostia Korrikalariak		
Postua	Abizena	Denbora
1	OLAZIREGI OTAMENDI ANDONI	1:16:54
2	VARZA OTOALA XABIER	1:18:01
3	MURGONDO ABANDO ENEKO	1:18:11
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

Ehunka argazkiko galeriak eta herri guztietako sailkapenak, HITZA-n. [HITZA](#)

Bertako partaideen ondoan izango da beste behin HITZA

Igandean lasterketaren hainbat puntutan jasotako argazki galeriak publikatuko ditu hedabideak, eta astelehenean Oarsoaldeko herrietako eta Irungo nahiz Hondarribiko sailkapen osoak

URKO ETXEBESTE PETRIRENA

Milaka izango dira etzi Bidasoko eta Oarsoaldeko errepideetan izango diren kirolariak. Horietatik asko bertakoak dira. Bi eskualdeetan urtero izaten den kirol ekitaldi handiaren HITZA-k berriz ere kazetariak errepide albora aterako ditu, proban gertatzen denaren berri emateko.

Behobia-Donostiak ikusleen artean

uzten duen lehen inpaktua zentzumenek jasotzen dute: korrikalarien zapatilen hotsa asfaltoa zapaltzean, haien ahotsak, irudiak, koloreak.. Horiek jasotzeko lau puntutan izango dira Hitza-ko

Etzi argazki galeriak zabalduko ditu HITZA-k, eta astelehenean sailkapenak

kazetariak lasterketa bitartean: Irun erdialdean, Gaintxurizketako gainaren inguruan, Errenteria-Oregetan eta Pasaian.

Gune horietan bildutako argazkiekin, ehunka argazkiko galeriak osatuko ditu hedabideak igandean bertan [bidaso.hitza.eus](#) eta [oarsoaldea.hitza.eus](#) webguneetan ikusi ahal izango direnak.

Sailkapenak

Astelehenean, ohi duen bezala, Irungo, Hondarribiko, Errenteria-Oregetako, Pasaia, Oiartzungo eta Lezoko lasterkarietan jarriko du fokua hedabideak. Herri bakoitzari dagokion sailkapena jarriko du webguneetan: batetik udalerririk bakoitzeko azkarrenei tartea emango die, eta bestetik herri guztietako partaideen zerrenda osoa jarriko du, denek jakin dezaten zein denbora egin duten.