

OSTIRALA, 2024ko AZAROAREN 8a

Behobia Donostia 2024

• OARSO BIDASOKO •

HITZA

Errepidean asko,
ertzean gehiago

27.000 kirolarik parte hartuko dute etziko Behobia-Donostia lasterketan. Horiek baino askoz gehiago izango dira, ordea, errepideen alboetan lanean izango diren boluntarioak eta ikusleak • 27-37



Goieko

GOI MAILAKO EKOLOGIA

943 634 536 www.goieko.com

Korri egin eta
zaindu
zure
ingurua!



Kolorez eta izerdiz beteko dira errepideak etzi. Olaia Gerendiain

Asteak, hilabeteak agian egin dituzte askok etziko Behobia-Donostia lasterketa prestatzen. Azterketa antzekoa izango da igandeko 20,2 kilometroko lasterketa. Gehientzat, ordea, epaimahairik gabeko azterketa. Izan ere, probaren 59. ekitaldian izango diren askok eta askok euren buruari bakarrik emango dizkiote azalpenak Donostiako Bulebarrera iristean, pentsatutako denboretatik gaindi, norberaren satisfakzioa eta gozamena baita gisa horretako kirol jardueretan parte hartzearen muina. Esfortzua bai, nekea ere bai, baina poza. Hori gehienen desioa, Behobia-Donostia pozik bukatzea eta egindako entrenamendu luzeek balio izatea.

27.000 izango dira etzi Irungo Behobia auzoaren eta herrialdeko hiriburuaren artean 20 kilometro pasatxoko bidea egingo dutenak. Horietatik asko Oarsoaldekoak nahiz Irun eta Hondarribikoak; iaz, esaterako, 1.086 izan ziren ibilbidea bukatu zuten bertako kirolariak. Baina horien guztien ondoan

Prestaketa luzearen ondoren, iritsi da azterketa

URKO ETXEBESTE PETRIRENA

askoz gehiago izango dira irteeran, Kolonen, Gaintzurizketan, Errenteria-Oreteran edo Antxon izango diren boluntario eta ikusleak. Behobia-Donostiak nazioarteko fama badu, ospe on hori karrera bitartean izaten den giroagatik baita neurri handi batean, eta horren erantzule errepide ertzean

laguntzen, txaloka eta oihuka, edo besoak lasterkariei luzatzen aritzen direnak dira, haur, gazte, heldu eta adineko.

Lasterketaren %075 Bidasotik eta Oarsoaldetik igarotzen baita, 20 kilometroetatik hamabost (hamabosgarren kilometroa Trintxerpeko Eskalerillas pasata dago) *bertakoak* dira. Bi eskualdeetako herritarren zati handi batek badaki urtero-urtero, azaroko bigarren igandean, lasterketa erraldoi bat euren etxabeetatik pasatzen dela, beraz, ikusleen zati handi baten jatorria ere bertakoena da. Euren ohituren artean, urtean behin, korrikalari zoro horiek animatzera ateratzea dago. Datozen orrialdeetan horiengan jarri du fokua HITZA-k.

Luzexeagoa

Etzi 09:30ean hasiko dira irteten kirolariak Behobiatik, lehenak handbike eta gurpildun aulkien modalitateetako partaideak. Kaos neurtua biziko da Irungo auzoan. Horien ondoren rolerrak (09:35), eta 10:00etatik korrikalarien hemeretzi taldeak hasiko dira bidea egiten. Aurten luzexeagoa den bidea.

Adif egiten ari den lanengatik, Katea auzoko zubia bota egin dute, eta horregatik bide hori itxira dago. Horren ordez, Irungo auzoko biribilgunean eskuinera egin beharko dute partaideek, bakailao fabrikarantz joan, eta han Letxunborro hiribidea hartzeko: 200 metro erantsi dizkiote horregatik ibilbideari. Horrek esan nahi du, kronometroek esaten dutenaz gaindi, partaideek 200 metro gehiagoz izango dutela alboan ikusleen berotasuna. Korrikalariak noizean behin biderik luzeena nahiago dutelako, ederrena izan daitekeelakoan.

HITZA kalean izango da etzi. Parte hartzaileen irudiak jasotzen izango da, eta horiek guztiak igandean bertan jarriko ditu kirolarien eta hala nahi duten guztien eskura hedabidearen webguneen eta sare sozialen bitartez. Astelehenean, berriz, Oarsoaldeko lau herrietako nahiz Irun eta Hondarribiko sailkapenak argitaratuko ditu. HITZA ere errepide ertzean izaten den horietakoa baita. ■



Partaideen %31,9 emakumeak

Etziko Behobiako irteeran izango diren 27.000 kirolarien %31,9 emakumeak izango dira. 2023ko edizioan emakumeen kopurua %23,8koa izan zen: urtetik urtera gorantz doa emakumeen partaidetza. Aurtengoan, Fortuna Kirol Elkarteak emandako datuen arabera, lasterketan izango diren 16-20 adin tarteko emakumeak 143 izango dira denera; 21-30 adin tartekoak, berriz, 3.408; 31-40 urteen artean daudenak 2.290; 41tik 50ra dituztenak 2.040; 51-60 zatikoak 869, eta 61-70 adin tartean daudenak 127. Adi: 71 urtetik gorako zortzi emakume izango dira irteeran.

Aldaketa txikia ibilbidean

Azken urteetako bidearekin alderatuta, aldaketa txiki bat izango du aurtengo Behobia-Donostiaren bideak. Izan ere, Katea auzoko zubia eraitsi dute, trenbideko lanengatik. Horregatik, auzo horretako biribilgunean Letxunborrarako bidea hartu beharko dute partaideek, handik suhiltzaileen egoitzara jaisteko. Aurreko urteetan, zubitik zuzenean joaten ziren lasterkariak Gaintxurizketa aldera.

Horren ondorioz, lasterketak 200 metro gehiago izango ditu, beraz, osotara, 20 kilometro eta 200 metrokoa izango da 2024ko Behobia-Donostia.

Edonola ere, ibilbidearen aldaketarik esanguratsuena 2014an egin zen: Gaintxurizketa jaisteko Gi-636 errepidea erabiltzea erabaki zen orduko hartan, eta ondorioz, Lezotik eta Pasaiaiko portutik beharrean, Erreterria-Oreretako eta Antxoko erdiguneetatik igarotzen da.

Zer egin motxilarekin?

Behobia-Donostia bukatutakoan kome-nigarria izaten da lasterketa bitartean erabilitako kirol jantziak kendu, eta garbiak jartzea. Horregatik, antolakuntzak kontsigna zerbitzua prestatu du ordezko arropa eta osagaien motxilak eta poltsak utzi, eta jasotzeko.

Lehenik eta behin, antolatzaileen oharra: motxilen eta poltsen pisuak ez ditu bost kiloak gainditu behar. Bestelakoan, aholkatu dute horiek alde zuzenetik uztea: Donostiako Kurasaaleko korrikalarien azokan utzi daitezke gaur (ostirala) 12:00etatik 21:00etara, eta bihar 10:00etatik 20:00etara (kanpoaldean dagoen kamioian). Motxilek eta poltsek dortsalarekin batera banatzen den zinta itsaskorra (partaidearen zenbakia agertzen da) izan behar dute erantsia, horiek dagokionari segurtasunez emateko.

Igandean bertan ere motxilak uzteko aukera badago: 07:30etik Donostiako Gipuzkoa plazan (behin lasterketa bukatuta han jaso behar dira, betiere dortsala aurkeztuta), eta 08:30ak arte Behobian izango den kamioian; lasterketa hasi aurretik Donostiarako bidea hartuko du.

1.086

IAZ BEHOBIA-DONOSTIA BUKATU ZUTEN OARSO BIDASOKO KIROLARIAK.

Iaz 1.086 izan ziren Behobia-Donostia bukatu zuten Oarsoaldeko nahiz Irun eta Hondarribiko kirolariak. Horieta-tik 19 rollerrak izan ziren, eta beste guztiak korrikalariak: 425 irundar, 277 erreteriar, 132 hondarribiar, 99 pasaitar, 85 oiartzuar eta 49 lezoar. Kontuan hartzen bada iazko lasterketa 24.490 partaidek bukatu zutela, horietatik %4,4 izan ziren Oarso-Bidasokoak. Aurten bertako partaideek kopurua txikiagoa izan daiteke, atera daitezkeen muga 27.000ra jaitsi duelako antolakuntzak, eta berehalakoan agortu egin zirelako dortsalak.



21 irteerako lasterketa

Jakina da Behobia-Donostiaren irteera antolatzea zaila dela. Aurten iaz baino 3.000 partaide gutxiago izango badira ere, horrelako jende multzoa behar bezala antolatzea konplikatu da. Horregatik, modalitateen eta denbora helburuen arabera antolatzen da Behobiako hasiera, pilaketak nolabait ekiditeko.

Hala, igandean irteten lehenak handibiketan eta gurgildun aukietan lehian izango direnak dira, 09:30erako ezarri dute haien abiatzeko ordua. Ondoren, 09:35ean, roller kirolarien txanda iritsiko da. Denbora tarte baten ondoren, korrikalarien 19 irteeren aroa hasiko da: markarik onena egiteko asmoa dutenen (dorsal horikoak dira) irteera 10:00etan izango da, eta hortik aurrea multzoka hasiko dira lasterka 27.000 partaideak.

Horien ondoren zenbaki moreduak (10:01), berdea dutenak (10:03), eta traza gorriadutenak hasiko dira (10:06). Handik aurrera multzo jendetsuagoen txandak iritsiko dira: dorsal urdinen hiru irteera 10:14etik aurrera, larangen lau (10:34etik), eta zurien zazpiak, 10:50ean hasi eta 11:35eraino luzatuko direnak: zurien irteera horietan osotara 10.000 bat korrikalari batuko dira.

Goizetik eguerdira arte

Irteerak horiek izanda, Irungo Kolonen hasieratik lasterketa ikusiko duen herri-tar bat ia bi orduz egon daiteke errepide ertzean animoak ematen. Ibilbideak aurrera egin ahala, tarte hori dezente handi daiteke. Antxon, adibidez, lau ordu pasatxo egon daitezke ikusleak lasterketaz gozatzen.



Boluntarioak, ezinbesteko zutabe antolakuntzan

Behobia-Donostiak urtero milaka lasterkari biltzen baditu ere, hura egitea ezinezkoa litzateke elkarte eta eragileen lanik gabe. Horietako asko Oarso-Bidasokoak dira.

MIKEL DEL VAL

Behobia-Donostia lasterketak Oarso-Bidasoan, Euskal Herrian eta mundu mailan dituen sona eta oihartzuna ukaezinak dira. Ikusi besterik ez dago milaka eta milaka lasterkari betetzen dutela Behobia eta Donostiako bulebarran lotzen dituen errepidea, horietako asko munduko hainbat txokotatik etorriak gainera. Urtero azkar batean bukatzen dira antolakuntzak parte hartzaileen eskura jartzen dituen dor-

tsalak. Aurten, esaterako, 27.000 izango dira 59. Behobia-Donostian aterako diren kirolari ausartak. Hala ere, ikusten dena ikaragarria izan arren, tamaina horretako lasterketa bat ez da ezerezetik sortzen, lan handia dago atzean hura egikaritzeko, eta askotan ikusezina den eginkizun hori gauzatzeko boluntarioen lana berebizikoa bihurtzen da.

Behobia-Donostian hainbat dira boluntario gisa lanean aritzen diren

elkarte eta eragileak. Horietako asko, gainera, Oarso-Bidasokoak dira. Aurten, lasterkariak Mindara Elkarte, Bidasoa Atletiko Taldea, Santiagotarrak, Errenteria Atletiko Taldea, Pasaia Kayak, Bidasoa XXI, Mariño, Hibaika Arraun Elkarte, Bizarain Ikastola eta Boveda Konpartsa izango dituzte bide-lagun, lasterketaren iturriek jakinarazi dutenez. HITZA Bidasoa XXI igeriketa taldeko Javier Igiñiz kirol zuzendariarekin eta Hibaika Arraun Elkarteko Aitor Alkorta kidearekin bildu da, haien testigantzak jasotzeko. Bi kirol taldeek lasterketarekin zerikusia duten esperientziak kontatu dituzte.

Bi kirol elkarteak anoa postuetan izango dira lasterkariak edariz hornitzeko. Bidasoko kluba lehen anoa gunean izango da, Irungo Kolon pasealekuan, ura banatzen. Oarsoaldeko elkarte, aldiz, laugarren puntuan kokatuko da, korrikalariei ura eta edari isotonikoak emateko. Laugarren anoa gunea Oiartzungo Makarraztegi poligonoan dago kokatuta. Gune hori Lanbarren poligonoa pasata dago, eta Hibaikak bi postu izango ditu, ibilgai-luen kontzesionarioen azpian.

Bidasoa XXIek eta Hibaikak hamar urte inguru daramatzate Behobia-Donostian parte hartzen, eta 40 pertsona inguru mobilizatuko dituzte lasterketaren egunean. Igeriketa taldeak klu-



Bidasoa XXI-eko kideak Kolonen izango dira, eta Hibaikakoak, Makarraztegiko poligonoan.

Alaine Aranburu eta Urko Etxebeste

«Interesgarria iruditzen zaigu kirolariek ere atzetik dagoena ikustea. Honako jarduera interesgarria da horretarako, klubeko gazteek txikitatik ikus dezaten atzetik dagoena, alor horretan ere inplika daitezten». Izan ere, Igiñizek adierazi du klubetan «geroz eta inplikazio gutxiago» dagoela, eta horren ondorioz, boluntarioak topatzea zail bilakatzen ari dela: «Nahi duguna da kide gazteak txikitatik laguntzea eta inplikatzeko; ez bakarrik beren lehiaketetan, baizik eta besteenetan ere bai».

Igeriketak eta atletismoak zerikusirik ez badute ere, Bidasoa XXI eta Fortuna kirolaren munduak lotzen dituela zehaztu du Igiñizek, eta klubaren arteko elkartasun hori ere garrantzitsua dela iritzi du igeriketa taldeko kirol zuzendariak.

Bestalde, Aitor Alkortak baietsi du Behobia-Donostia aitzakia ona dela Hibaikako partaide guztiak bildu eta euren harremana sendotu eta indartzeko. «Askotan zailtasunak izaten ditugu elkarrekin egoteko, eta Behobia bezalako momentuekin aukera daukagu biltzeko», esan du Hibaikako kideak. Erretereria-Oreretako arraun elkartea klubeko arraunlari, guraso eta entrenatzaileekin izango da errepide bazterrean.

Talde barruko batasuna sustatzeaz gain, Alkortak adierazi du arlo ekono-

mikoa eta soziala ere zutabe garrantzitsu direla lasterketaren zurrumbilano murgiltzeko. Esparru sozialari erreparaturaz, Hibaikako kideak nabarmendu du kanpora begira interesgarria dela Behobia-Donostian izatea, haien jarduna ikusarazten laguntzen baitu: «Behobia interesgarria da jendeak kanpotik ikus gaitzan. Gu kirolaren mundutik gatoz, eta gure arloa kirola denez, Behobian izatea ere interesatzen zaigu. Lasterketa hau baliabide bat da beste kirolek ere ikus dezaten arrauna zer den». Igiñizek esan bezala, Alkortak ere zehaztu du kirol taldeen arteko elkartasuna funtsezkoa dela: «Askotan bakoitzak bere zilborrari begiratzen dio soilik, bere kirolari erreparatzen dio bakarrik. Behobiaren bidez erakusten dugu gu ere laguntzeko prest gaudela. Ondo dago egoera horiek ikustea eta ikusaraztea».

Behobia-Donostian lanerako biltzen badira ere, zeregin hori «oso betegarria» dela aitortu du Igiñizek, eta boluntariora lan horretan jarraitzea gustatuko litzaiokoe Bidasoa XXI taldeko kirol zuzendariari. Horrez gain, lasterketaren egunean dituzten egitekoak zeintzuk diren kontatu du. Igeriketa taldeko kideak lehen anoa postuan kokatuko dira Kolon pasealekuan, Mariño futbol taldearekin batera. Goizeko lehen orduan joaten dira bertara gunea muntatzera. Eremua prest dutenean, edalontziak urez betetzen dituzte, lasterkariak har ditzaten. Azkenik, goiz osoa guneaz arduratu eta lasterkari guztiak pasa ondoren, postua desmuntatu eta jasotzen dute. ■

beko kideekin hartuko du parte. Horrez gain, Atzegi elkarteko laguntza ere izango dute. Atzegikoak sarritan joaten dira igerilekura, eta harremana dute Bidasoa XXIeko kideekin, eta lasterketaren egunean bi elkarteak batera ariko dira korrikalariei ura banatzen. Atzegi Gipuzkoako adimen urritasuna duten pertsonen arteko elkartea da. Hibaikaren kasuan, adin eta klubaren barruko hainbat mailatako lagunak bilduko ditu Makarraztegin izango dituzten bi postuetan: harrobiko arraunlariak, gurasoak edota entrenatzaileak.

Elkarteak, lanerako prest

Javier Igiñizek jakinarazi du Behobia-Donostiaren antolatzaile den Fortuna Kirol Elkartearekin duten harremanagatik hasi zirela lasterketan parte hartzen. Fortunak, Bidasoa XXIek bezala, igeriketako sekzioa du, eta aspalditik ezagutzen dute elkar. Haiek proposatu zieten bidasoarrei boluntario gisa aritzea, eta erronka onartuta, hamar urte inguru daramatzate zeregin horretan.

Bidasoa XXIek klubeko kideekin hartuko du parte lasterketaren egunean. Igerilari horietako asko gazteak dira, eta «formazio aldetik interesgarria» iruditu zitzaizen Behobia-Donostian aritzea, gazteek txikitatik ikus dezaten zer dagoen antolakuntzaren atzean:





AMALUR ARBELAIZ

OIARTZUN

«**Asko animatzekoa naiz, oihuka aritzen naiz. Amalur dagoen lekuan builarik ez da faltako**»

Aurten Behobian ateratzekoa nintzen, baina orain dela hilabete bat orkatila bihurritu nuen eta hortxe nabil, saiakeran. Ziur aski beste aldetik ikusi beharko dut lasterketa igandean. Normalean ikusle gisa joaten naiz. Beste kirol maila batean ibiltzen naiz, eta korrika 20 kilometro egiteko prestaketa berezia beharko nuke, zaila da. Pare bat aldiz egin dut Behobia, arantza hori kenduta dut.

Ikusle bezala ere oso berezia da lasterketa. Gupildun aulkikoak, patinetan doazenak, korrika... Hunkigarria da oso. Den-denek sekulako meritua dute.

Normalean Gaintzurizketatik ikusten dugu, etzi hara joango gara. Malda koskor horrek bere xarma dauka. Une gogorrenetako bat da eta hor lasterkariet animo bereziak behar dituzte. Asko animatzekoa naiz, oihuka ibiltzen naiz. Amalur dagoen lekuan builarik ez da faltako. Pentatloi bat egiten dudanean ondoan «aupa» bat sumatzeak indarrak ematen dizkizu. Nik bezala, lasterkariet ere asko eskertzen dutela uste dut.



MIKEL OLASKOAGA

ERRETERIA-ORERETA

«**Oso ezberdina da Behobia barrutik edo kanpotik bizitzea, baina biak dira bereziak**»

2021ean egin nuen azkenekoz Behobia. Nire 20.ena izan zen. 2022an istripu bat izan nuen eta ordutik ukituta nago. Zerbait egiten dut, baina horrelako lasterketa handi bati aurre egiteko ez naiz gai gaur egun.

Igandean beste aldetik bizituko dut lasterketa berriro. Urtero joaten naiz, ohitura handia dugu familian. Jende eza-gun asko ateratzen da, eta jendeak bulzadaxo hori behar du. Behobian ateratzen nintzenean oso-oso garrantzitsua izaten zen hori, hauspo hori jasotzea. Indarrak ematen dizkizu. Oreretan ikusten dugu normalean. Askok diote zatirik ederrenetako bat dela, eta hala dela berretsi dezaket. Familian pasatzeko eguna izango da igandekoa, modu batean ala bestean, gozatzekoa. Oso ezberdina da barrutik edo kanpotik bizitzea, baina biak dira bereziak.

Pena handia dut ezin dudalako parte hartu, baina lekukoa pasatzea tokatzen da orain. Edonor animatuko nuke Behobian parte hartzera, zalantzarik gabe.



ITZIAR JAUREGI

PASAIA

«**Ahizpa ateratzen da lasterketan. Azken urteetan erbi lanak egin ditu**»

Urtero ateratzen naiz errepidera, Antxoko Nafarroa etorbidera Behobia-Donostia ikustera. Txikitan ahizparekin eta aitarekin portura joaten nintzen lasterketakoak animatzera, baina ibilbidea aldatu zutenetik, errazagoa da errepidera joan, eta denbora luzez bertan izatea bata eta bestea animatuz. Nire bi semeak eta iloba ere nirekin izaten dira, baita gurasoak eta senarra ere. Giro oso berezia sortzen da Antxon.

Ahizpa ateratzen da Behobian. Azken urteetan erbi lanak egin ditu, eta aurten ere zeregin horretan izango da. Haren zain izaten naiz batez ere, urduri noiz etorriko zain, eta Antxotik pasatzen denean ea ikusiko dudak jakin nahian. Egia esan, nik hura ikusi baino, hark gu ikusten gaitu, diotenez lasterketa barruan daudenek hobeto ikusten dituztelako ikusleak, ikusleek lasterkariak baino.

Saiatzen naiz korrikalari guztiak animatzen, baina batez ere azken postuetan eta leher eginda izaten diren horietan egiten diet oihu.

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

Lanbide heziketa baina askoz gehiago





SARA MARIEZKURRENA

IRUN

«Ez da korrikalariena bakarrik den zerbait; haien eta ikusleen arteko elkartzeko hori nabarmendu behar da»

Familiarekin urtero egiten dugun zerbait da Behobia-Donostia ikustea. Lehen Behobian bizi ginen, eta betidanik hasiera ikusi dugu. Orain, nahiz eta Irun erdialdean bizi, errepidera ateratzen gara kirolariak pasatzen direnean horiek animatzera. Ohitura hori dugu.

Urtero ezagunak izaten dira lasterketan. Baina duela bizpahiru urtetik kuadrillako kide bat ateratzen da, hortaz, jende guztiaren arteko hura bilatzen saiatzen naiz animoak emateko. Edonola ere, ezagun asko ere izaten dira lasterketan eta saiatzen naiz denak babesten. Gu bezala, inguruko jende asko jaisten da animoak ematera. Lasterketa ez da korrikalariena bakarrik den zerbait; haien eta ikusleen arteko elkartzeko hori nabarmendu behar da, fenomeno hori oso berezia da.

Baina jendea animatuko nuke, haien-tzat horrelako lasterketa bat egitea helburu bat bada, entrenatu eta egin dezatela, eta ez bakarrik marka bat lortzeko. Esperientziak merezi duela uste dut.



ITSASO ARRUTI

LEZO

«Orain Behobia ez da herrigunetik pasatzen, eta beste era batera bizi dut, desberdin»

Urtero joaten naiz lasterketa errepidetik ikustera. Ohitura dut familiarekin edo lagunekin lasterketaz gozatzeko. Gaintxurizketan bizi naizenez, hango biribilgunean jartzen naiz. Lehen, lasterketa Lezoko erdigunetik pasatzen zenean, lagunak-eta elkartzeko ginen, hurbil-hurbil genuelako lasterketa. Orain ez da herrigunetik pasatzen, eta beste era batera bizi dut lasterketa, desberdin.

Beti dago ezagunen bat parte hartzaileen artean, Lezokoren bat edo lagun bat. Animatzea oso gustuko dut, iruditzen zaidalako meritu handia dutelako parte hartzen dutenek, eta oso ondo pasatzeaz gain laguntzen didala iruditzen zait. Dortsalean korrikalariaren izenak agertzen direnez, saiatzen naiz haien izenekin ematen animoak.

Korri egitea gustuko izan arren, ez dut inoiz ere pentsatu izena ematea. Jende gehiegi ateratzen dela uste dut. Hau da, ikustea gustuko dut, baina ez dut inbidiarik sentitzen lasterkariak nire albotik pasatzean.



MAIALEN ELOSUA

HONDARRIBIA

«Familian zerbait garrantzitsua dela esan daiteke, markatuta izaten dugu asteburu hau»

Familian ohitura dugu Behobia-Donostia ikusteko. Aitak askotan egin du eta oraindik ere ateratzen da, baita osaba eta lehengusuak ere. Haiek Behobia-koak dira, eta maitasun berezia diote lasterketari. Familian zerbait garrantzitsua dela esan daiteke, egutegian beti markatuta izaten dugu asteburu hau. Familiakoak nahiz beste korrikalari guztiak animatzera ateratzen gara. Aurten, zehazki, aita eta lehengusu pare bat aterako dira, baita ezagun eta lagunak ere.

Gaintxurizketako igoera hasi baino lehenago jartzen gara, Irungo suhiltzaileen inguruan. Jakiten dugu gutxi gorabehera noiz pasako diren senideak; gertatu izan zaigu tokira iritsi eta pasa izana, baina normalean ondo kalkulatzen dugu haien erritmoa. Batez ere edaria ematen diegu, gorako bide horretan laguntzeko. Amarekin izaten naiz errepide bazterrean.

Korrikalariak bultzatzen dituzte gure animoek, eta eskertzen dute. Bi norantzako animo giroa sortzen da.

beveggie!
EUSKADIKO JAIALDI BEGANOA
ABENDUAK 6 | 7 | 8 FICOBAN
www.beveggie.eus DOAKO SARRERA

BIZITZA %100 BEGETALA



Gabierrotako boluntarioak aurreko ekitaldi batean. Gabierrotako AE

Elkartasunak ere badu leku Behobia-Donostian

IKERNE ZARATE GARTZIARENA

Olana urdin erraldoia zabalduko dute beste urtebetez Gabierrota auzoaren sarreran igandean. Helburua, *Aita Mari* erreskate ontziaren aldeko bilketa solidarioa egitea. 2019an hasi zen Erretereria-Oreretako Gabierrotako auzo elkarte elkartasun ekintza hori egiten, oso gogoan du Victor Gomez Vega antolatzaileak eta auzo elkarteko kideak: «Auzoa aktibatze ekintza bat antolatu nahi genuen, eta une horretan egunerokotasun betea zuen *Aita Mari* ontziak, denbora luzea zeramalako Pasaiaiko portuan Mediterraneo aldera irten ezinik». Hala hasi zuen auzoak elkartasun istorio ederra, eta ordutik hutsik egin gabe «esfortzu txiki bat gehiago» egitea eskatzen die-

te Behobia-Donostia lasterketan parte hartzen duten kirolariei, «euro bateko txanpona soinean eraman dezatela Gabierrotatik pasatzeko unean olana urdinera botatzeko».

Mediterraneo irudikatzen du urtero Gabierrota auzoko boluntario talde horrek olana urdinarekin: migratzaileen tzat, bizi hobe baterako bidean gehiegitan oztupo gaindiezin den itsasoa; *Aita Mari* ontziarentzat, elkartasun eskuzabalerako eremu gordina.

Antolaketan 44 lagun ari dira. Harro dio Gomezek eurena auzo solidarioa dela, «egunean bertan bizilagun pila aritzen dira laguntzen». Aurten, asteburu osora zabaldu dute programazioa, 2021ean egin zuten moduan:

«Diru bilketatik harago, gaiaren gaineko kontzientziak egin nahi dugu, ezinbestekoa baita. Gabierrotak atera dezakeen dirua testimoniala da, eta indarra, gaiarekiko informazioa zabalitzen eta sentsibilizazio lana egiten jarriko dugu».

Horri begira gaur bertan (ostirala) hasiko da Evaristo Bouzas plazan muntatu duten karpa ekitaldiak hartzen.

Gastronomia eta musika eskutik

Gastronomia erakustaldi solidarioa antolatu dute gaurko. 20:00etan hasita jatekoak eta musika izango dira, Radio Rebelde taldea eta La Otra Calleen eskutik. Gomezek eskertu egin du hori posible egingo duten guztien konpromisoa, «guztia dohaintzan egiten dugu; gozotegien, tabernen eta batez ere musika taldeen eskuzabaltasuna ikaragarria da».

Larunbatean, berriz, 11:00etan hasita Itsas Salbamenduko boluntarioak izango dira auzoan hitzaldia ematen eta kontzientziak lantzen. Batez ere, ikasleei begira antolatu dute ekintza hori, eta Oarsoaldeko ikastetxe guztietara bidali dute oharra, «gazte horiek dira etorkizuna». Kontzientziakoi tailerra izango da. Arratsaldean, jubilatuen elkarteak antolatuta bingo solidarioa egingo dute 19:30etik aurrera, eta zuzenean ariko dira Calle Beat eta Psicoacustics taldeak.

Igandean gasolindegia zenaren aurrean postu bat, animaziorako musika eta olana urdinak jarriko dituzte, baita txosna nahiz *Aita Mari*-ren arropa salgai ere. Hori guztia Bixkor txarangak girotuko du.

Hiru egunetan, gainera, auzoan jarriko duten karpan Valentziara bidaltzeko materiala jasoko du auzo elkarteak.

Esker on hitzak izan ditu Gomezek elkartasun erakustaldia posible egiten duten guztientzat. Aipamena egin nahi izan dio, berezi-berezia, elkartasun sare horretan zein auzoaren martxan ezinbesteko kide izan duten Xabiri. «Gaur bertan abisatu didate hil dela —hilarren 1ean elkarrizketatu zuen Gomez HITZA—. Oroitu nahi dugu, beti izan baita laguntzeko prest. Asteburu honetakoa berari ere eskaini nahi diogu».



Behobiako merkatarienzat lasterketarena ez da egun ona. A. Aranburu

Erosketetarako, pausarako edota zeharkatzeko auzo gisa identifikatzen dute gehienek Behobia auzoa, besteak beste. Gipuzkoa, Lapurdi eta Nafarroa artean dagoen auzo historikoa, baina, soilik urteko egun batez ageri da egutegietan eta hedabideetan: Behobia-Donostia lasterketagatik. Ez da nolanhiko arrazoia, milaka korrikalari batzen dituen ekitaldia da, eta beraz, auzotarren egunerokoan aldaketa nabarmena eragiten du. Etzi 27.000 kirolari joango dira hara.

Behobian hainbat merkataritza gune daude. Historikoena Endarlatsa hiribidean dagoena da. Denetarik topa daiteke bertan, ostatuak, estankoak edota dendak. Haien artean, 50 urte baino gehiago dituen Aries oroigarrien denda topa daiteke. Bertako langile den Alex Omatosek hiru hamarkada daramatza bertan lanean. Garai batean lasterketaren irteera Endarlatsa hiribidetik egiten zen, Omatosen dendaren paretik, baina gaur egun *Zubi etxeak* bezala ezaguna den etxebizitzaren azpian

Merkataritza lasterketaren mapan egoteko erronka

ALAINE ARANBURU ETXEGOIEN

dago hasierako marra, Juan Thalamas Labandibar kalean, hain zuzen.

Dena den, irteera Irun erdigunerago badago ere, korrikalarien masa Aries dendaren paretik pasa eta urrunago ere iristen denez, hori haien negozioentzat «desastrea» dela deitoratu du dendariak. Izan ere, lasterketaren

asteko ostegunean auzoko merkataritza guneetako aparkalekuak ixten hasten dira, Endarlatsa hiribidekoa izan ezik. «Aparkaleku hau pribatua dela adierazi nien eta ja ez dute hain goiz ixten», zehaztu du. Dendariaren ustez larunbat arratsaldetik aurrera parkinga itxita egotea zentzuzkoa da, baina ostegunetik ixteak ingurua aste-buru osoan aparkalekurik gabe izatea ekartzen duela salatu du. Lorpenak lorpen, Zaisa inguruko aparkalekuak ia lau egunez egoten dira itxita, eta horrek «kolpe ekonomikoa» eragiten die bertako merkatariari.

Elkarlan bila

Azaroa salmenta eskasa izaten duten hilabetea dela azaldu du Omatosek, eta Behobia-Donostiaren garaian zehazki aparkalekuak kentzen direlako bezeroak ez doaz hara. Horrez gain, neguan lan gehien egiten duten unea hilabete bakoitzeko lehen asteburuak izaten dira dendariaren esanetan, eta lasterketaren data horien barne egotea «lan eskasiaren» beste arrazoietakoa bat da. Lasterketaren egunean merkataritza gune horretako dendetako ateak ez dituzte eguerdira arte irekitzen, «korrikalari pila bat daudelako eta ez delako bezerorik erostera etortzen», zehaztu du. Behobiako zubia autoz gurutzatzea debekatuta egoten da aldi berean, «kolapsoaren ondorioz».

Behobiako Merkatarien Elkartearen parte da Aries denda, eta lasterketaren antolatzaileen partetik ez dutela inolako keinurik jaso adierazi du Omatosek. «Guretzat nekagarria da egun hori, eta Behobia mapan ikusarazten duten arren, gerora gurean ez du inpaktu ekonomikorik», azaldu du. Fortuna Kirol Elkartek antolatzen du lasterketa, eta urtero argitaratzen duten aldizkarian ez diete aipamenik egiten bertako merkataritza guneei. Karrerak haien egunerokoan eragina duenez, elkarlanerako proposamena mahai gaineratu du dendariak. «Badakit urteko egun bakar batera mugatzen dela hau, baina publizitatea egitea ongi legoke», proposatu du. Urratsez urrats egiten bada lasterketa, auzoaren ikusgarritasuna bizkortzea dute 2025erako erronka. ■



Ane Mendizabal Sarriegi

«Nutrizioa ere prestatu egin behar da»

Hainbat urtez kontsulta pertsonalizatuak nutrizioko saio teoriko-praktikoekin uztartu ondoren, bigarren horri heltzea erabaki zuen Mendartek iaz, lan dinamika aktiboa goa izateko helburuarekin. Dietyst proiektua sortu eta haren bitartez Numai osasun zentroarekin elkarbanatzen zituen helburuak —Numai zentroan egin zituen azken kontsultak— helarazten ditu nutrizionistak. Hau da, informazio egiaztatu eta erabilgarria transmititzen ditu. «Izan ere, informazio asko dago, baina askotan

JONE MENDARTE NUTRIZIONISTA

Behobia-Donostia lasterketa hobekien prestatzeko eta exekutatzeko gakoak eman ditu Mendartek eta ondo elikatzearen zein hidratatzearen garrantzia nabarmendu du.

ANE MENDIZABAL SARRIEGI

OIARTZUN

desinformazio bilakatzen da oso modu kaotikoan jasotzen dugulako». Haren saioetan teoria eta yoga praktika —eta aurki pilatesa— uztartzen ditu, osasun ohiturak barneratzen hasteko. Aldi berean, aholkularitza zerbitzua eskaintzen du Uliazpi Fundazioa bezalako zentroetan. Ikuspegi holistikoa horretatik abiatuta, Behobia-Donostia lasterketaz gozatzeko gomendioak eman ditu.

Zenbateko garrantzia dauka nutrizioak lasterketa batean?

Erabakigarria da, nutrizioa oinarrizkoa da. Behobia-Donostia lasterketan korrika egiteko entrenatzen dugun bezala —gutxienez 4 hilabeteko prestaketa izatea gomendatzen da—, nutrizioa ere prestatu egin behar da. Gorputza orduko litro erdi ur edatera ohitzen joan behar da, hori delako lasterketaren egunean lortu beharko genukeena, eta honakoa ez da egun batetik bestera lortzen. Gorputza ohitzen joan behar da hamabost minutuero edatera.

Gainera, garrantzitsua da lasterketaren aurretik ondo jatea eta edatea. Gure erregai nagusia glukosa da, eta kontsumitzen ditugun karbohidratoetatik jasotzen dugu. Grasak ere glukosa bilaka daitezke, eta baita proteina ere, probaren iraupenaren arabera. Lehenengo erregaia agortzen zaigunean bigarrenari heltzen dio gorputzak. Glukogeno gisa gordetzen du glukosa gure gorputzak, eta gibelean zein muskuluetan metatzen du. Grasak eta proteinak, aldiz, triglizerido eta aminoazido gisa jasotzen ditu. Hori dela eta, alde zuzeneko prestaketaren arabera substratu bat edo beste erabiliko du gorputzak.

Lasterketaren iraupenaren arabera, beraz, estrategia nutrizional ezberdina eraman beharko litzateke.

Bai. Zenbat eta lasterketa luzeagoa izan, orduan eta gehiago erabiliko ditugu bigarren eta hirugarren substratuak; hau da, grasak eta proteina. Eta, aldiz, intentsitate handiko probetan karbohidratoak gehiago erabiltzen ditu gorputzak. Nolanahi ere, gibelean eta muskuluetan dugun glukogenoa erabiltzen dugu aurrenik erregai gisa, eta beraz, garrantzitsua da biltegi horiek ahalik eta beteena izatea.

Imajinatu etxeko lanak eginak dituela korrikalariak. Lasterketaren aurreko gauean zer afaldu beharko luke?

Aurreko gauean hidrato finduak jan beharko genituzke: patata, pasta, arroza zuria... Barazki kozinatuak gehitu ahalko genituzke, baita proteina pixka bat ere —kantitate gutxi—, arraina, arrautza... Grasa eta fibra, aldiz, ekidin beharko genituzke.

Hala ere, lasterketaren aurreko aste-ko elikadura ere oso garrantzitsua da, era horretan ondo elikatutak iritsiko garrelako. Lekaleak, arrain urdina, arrautzak, zerealak —integralak izan daitezke—, fruitu lehorrak, gantza duten frutak, fruta deshidratatuak, laktoak eta horrelakoak jan beharko genituzke. **Hidratazioari dagokionez, atentzio berezia jarri behar al da azken aste horretan?**

Bai. Gorputza hamabost minutuero edatera ohitu dugun arren, garrantzitsua da azken aste horretan ere horre-

kin jarraitzea, eta irteera baino hamabost minutu lehenago litro erdi ur eran beharko genuke. Oso garrantzitsua da hidratazioa. Ordu batean 2 litro ur galtzeko gai gara, baina soilik 800 mililitro hornitzeko gai. Beraz, deshidratazioa oso gertagarria da ondo egiten ez bada. Horregatik da garrantzitsua alde zuzeneko entrenamendua.

Lasterketaren egunean zer gosaldurik beharko genuke?

Lasterketa baino lau ordu lehenago gosaltzea da gomendagarriena, eta zenbat eta beranduago gosaldurik, gutxiago ahoratzeko aukera izango dugu. Adibidez, ordu bat lehenago gosaltzen badugu gutxi gosaldurik beharko genuke. Baina ez da ezer gertatzen, printzipioz ondo elikatuta gaudelako, eta hilabete horietan guztietan hortaz arduratu garrelako, baita azken astean ere.

Zer gosaldurik daiteke? Bada, ogi zuria gazta gaingabetuarekin, marmeladarekin, menbrilloarekin, platanorekin, laranja zukua, datilak, jogurta, edari begetalak, kafea, oloa... Azken hau ondo badatorkizu. Zenbait pertsonarentzat zaila izan daiteke digeritzeko. Garrantzitsua da oloa gau osoa beratzen jartzeta. Zerealek antinutrientiak dituzte, eta beraz, digestio txarrak eragin ditzakete. Kafeak, bestalde, gantz-azidoen iraunkortasuna luzatzen duela uste da. **Lasterketan zehar ur asko galtzen dela aipatu duzu. Ura korrikalariak eraman beharko lukete? Nola kudeatu beharko litzateke lasterketa?**

Kontuan izanda urak bere horretan odola disolbatzen duela, eta diuresia handitzen duela, hau da, pixka gehia-

go egitea eragiten duela, hasieran ura edatea ondo dago, baina ondoren edari isotonikoak edan beharko genituzke. Era horretan pixka egiteko gogo gutxiago izango dugu eta nutriente gehiago jasoko genituzke: elektrolitoak eta gatzak. Esan bezala, hamabost minutuero edan beharko genuke.

Elikadurari dagokionez gelak ezin hobeak dira, ez dugulako mastekatu behar eta beharrezkoak ditugun karbohidratoak emango dizkigutelako. Orduko 30 gramo karbohidrato jan beharko genituzke. Entrenamenduetan gel ezberdinak probatu beharko genituzke sahelean nola eragingo diguten egiaztatzeko eta gustuko zapoak aukeratzeko.

Behin lasterketa burututa zer izango litzateke interesgarriena gorputzarentzat?

Kontuan izan behar dugu esfortzua- ren ondorengo 30 minutu eta bi ordu artean gure organismoak galdu duen hori guztia berreskuratu nahiko duela, eta berehala xurgatuko duela ematen diogun guztia. Beraz, mineralak, hidrato sinpleak eta proteinak ahoratu beharko genituzke, —edari isotonikoak eta fruitu deshidratatuak, adibidez, idealak izango lirateke—, eta ondo hidratatu. Hurrengo hamabi orduetan nutrizioa normaltzen joango gara, era horretan, gibeledu eta muskuluetak glukosa deposituak beteko genituzke. Barazkiak, lekaleak, zerealak...

Eta hori guztia ondo beteko ez balitz? Bada, ondo elikatuko ez bagina hurrengo egunean okerrago sentituko ginatke. Giharretako mina izango genuke, eta neke handiagoa. ■

OLHUI | IMFPB
Pasaia
Oinarriko Lanbide Heziketako
Udal Institutua

Sukaldaritza eta
Jatetxe-arloa
Etxebizitzaren
Mantentze-Lanak
(Iturgintza - Beroa)

Pausoz pauso aurrera!

INFORMAZIOA
Bidasoakalea, 1-3, Trintxerpe. Pasaia. • T. 943 404894
www.fpb-olh.pasaia.org • E-mail: olh-fpb@pasaia.net

PASAJAKO UDALA
EUSKO JAUREGITZA GOBERNU VASCO

BLACK FRIDAY



2MÓ 189€

lehen 229€

erreflexuen aurkako
betaurreko progresiboak

multiópticas

943 14 28 17
Jose M^a Sert 4 - ANTIGUO
DONOSTIA



943 32 66 49
C/ Nueva 15 - GROS
DONOSTIA



eskatu
hitzordua
WhatsApp
bidez



943 51 78 11
Koldo Mitxelena 7
ERRETERIA



943 63 99 01
Mendibil M.G.
IRUN

www.multiópticas.com

