

Ehunmilak

TESTUAK: GOIERRIKO HITZA, UROLA KOSTAKO HITZA, TOLOSALDEKO ATARIA



» Luzera: 168 km
» Desnibela + : 11.000 m



» Luzera: 88 km
» Desnibela + : 6.000 m



» Luzera: 42 km
» Desnibela + : 2.300 m



edizioa

ehunmilak
Ultra-Trail®

Luma Gorri
Baserriko Oilaskoa
Pollo de Caserio

**BENETAKO
BASERRIKO OILASKOA**

Luma Gorri

T. 943 800 100 | ZERAIN

EUSKO LABEL
Euskal Baserriko Oilaskoa
Pollo de Caserio Vasco



Ehunmilak ultra-trailaren 10. edizioak lau kontinente eta 17 herrialdetako korrikalariak bilduko ditu. Irudian, iazko irteera. IÑAKI GURRUTXAGA

Hiru egun, hiru lasterketa

EHUNMILAK

Kilometroak. 168 kilometro eta 11.000 metroko desnibel positiboa.
Partaideak. 515 (beteta). Emakumezkoak 26.
Irteera-helmuga. Ostiralean, 18:00etan. Lehen korrikalaria larunbatean, 16:00-17:00ak aldean, iritsiko da helmugara. 48 ordu dituzte lasterketa amaitzeko.

GOIERRIKO BI HANDIAK

Kilometroak. 88 kilometro eta 6.500 metroko desnibel positiboa.
Partaideak. 515 (beteta). Emakumezkoak 41.
Irteera-helmuga. Ostiralean, 23:00etan atera, eta lehena larunbatean, 09:00ak aldera iritsia aurrekusten da. 22 orduko epea dute lasterketa amaitzeko.

MARIMURUMENDI

Kilometroak. 42 kilometro eta 2.300-ko desnibel positiboa.
Partaideak. 265 (beteta). Emakumezkoak 49.
Irteera-helmuga. Igandean, 08:00etan abiatuta. Lehena helmugan 11:30ak aldera iritsiko da.

Osasuntsu beteko ditu urteak

Dorsal guztiak agortuta jokatuko dira aurten Ehunmilak ultra-traileko hiru lasterketak
• Iazko erabakiak antolatzaileen heldutasuna nabarmendu du, 10. urteurrenaren atarian

Aralar eta Aizkorri-Aratz natur parkeak eta Gipuzkoako 30 herri zeharkatzen dituen Ehunmilak ultra-trailaren 10. edizioa jokatuko da uztailearen 12tik 14ra. Orain bi urtekoa «trilogia jendetsuena» zela ahoz gora zabaldu zuten antolatzaileek, eta aurten goa, berriz, errekorren urtea dela nabarmendu dute. Hiru probak batuta, 1.295 mendi-lasterkarik parte hartuko dute aurten, inoiz baino gehiagok, kopuruz mugara iritsita. Boluntario kopuruak 1.600 lagunengana ere gailinduko du hamargarrenean.

Hiru probek mendi korrikalarien artean duten tiradizoa handia da. Izena emateko modua al-

datu zutela iragarri zuten antolatzaileek, eta hala egin zuten iazko udazkenean. *Rockthesport* plataformaren webgunearen bidez zabaldu zen azaroaren 8an izena emateko epea, eta jasotako erantzuna apartekoa izan zen. Goierriko 2 Handiak (G2H) probarako dorsak guztiak ordu erdian amaitu ziren, eta Marimurumendi mendi maratoioak (MMM) ordubetea. Ehunmilak probakoak (EHM) otsailaren 19an agortu ziren.

Heldutasunera osasuntsu

Inoiz gertatu gabea gertatu da aurten: dorsak guztiak agortzea. Eta datu hori zerbaiten seinale

1.295

LASTERKARI

Ehunmilak ultra-trailaren barrerako hiru probak batuta, Beasainen bilduko den lasterkari kopurua –iaz 1.253 izan ziren–, **%8,9 emakumezkoa**. Emakumezkoen partaidetza hiru ehunekotan hazi da. 116 dira aurten. **14 talde EHMn**. Hiruko taldeak dira. Iaz zazpi talde izan ziren. **17 herrialde, lau kontinente**. Atzerriko lau herrialdetako kazetariak ere izango dira. **1.600 boluntario**. Boluntario kopuruak hazten jarraitzen du.

da. Eguraldi baldintza okerren ondorioz, EHM eta G2H probak bertan behera uztea erabaki zuten iaz antolatzaileek, lehena Azpeitian, bigarrena Larraitzen. Heldutasunez eta arduraz hartutako erabakia izan zen, eta beraldian hainbat korrikalariri ulergaitza egingo bazitzaion ere, bete-betea asmatu zuten, ikusizunaren gainetik baitago korrikalari eta boluntarioen segurtasuna.

Eta zer esan ondorengo ebakuazioaz. Bikaina izan zela. Bi orduan mendian sakabanatuta zeuden 900 korrikalari Beasaingo Antzizar kiroldegian biltzea lortu zuten, eta larunbat eguer-

dirako *finisher* elastikoak banatzen ari ziren Loinazko San Martin plazan. Aurten ere, Mont Blanceko Ultra-trailerako puntuagarria izango da –EHM bukatzeagatik 6 puntu eta G2H bukatzeagatik 4–, baita AEBetako Hard Rock ultrarako ere.

MMM ordubete aurreratu

Aurtengo berritasunetako bat Marimurumendi mendi maratoiaren irteera ordubetez aurreratu dutela da, bero gehieneko orduak saiheste aldera. Bukatzeko bi dei: ibilbidean komisarioek material kontrola egingo dutela bata, eta ingurumena zaindu eta errespetatzeko bestea.

Atsedeen ekologikoa
Egurrezko ohe trinkoak

amets
Nafarroa etorbidea, 1 BEASAIN Tel.: 943 886 851
hola@ametsdescanso.es
www.ametsdescanso.es

oreka
fisioterapia zentrua

Ainitze Jauregi
Kol. zkia. 179

- ERREHABILITAZIOA
- MANTENU TRATAMENDUA
- MASAJE TERAPEUTIKOA
- KIROL MASAJEA
- LUNBALGIA ETA ZIATIALGIA
- DRENAJE LINFATIKOA

LARDIZABAL KALEA 3, Behea SEGURA Tel.: 943 80 02 88 / 646 32 94 79

Zerbitzuak hobetzeko erronka

Urtez urtez korrikalariei nahiz laguntzailei begirako zerbitzuak hobetzeko ahalegina egiten du Ehunmilak ultra-trailaren antolakuntzak • Eskumuturrekoak dira berritasuna

Hiru probetako lasterkariak zein haien laguntzaileek kontuan hartu beharreko hainbat ohar dakartza ondoko artikulua.

APARKALEKUAK

Gipuzkoa plazako aparkalekua korrikalarientzako erreserbatzen da erabat -200 toki-, eta Loinatz futbol zelaiaren ondoko aparkalekuan 15 autokarabana-erentzako tokia gordetzen dute. Bi aparkaleku horietan ez dago autoa uzterik izango ostegunetik igandera bitartean. Beasaingo herrigunean dauden beste eremu batzuei eta garajeetako sartu-irtenei ere eragingo die probak. Seinaleei eta boluntarioen esanei aditu behar zaie.

DORTSALAK JASOTZEA

Ehunmilak ultra-traileko eta Goierriko Bi Handietako partaideak bihar, hilak 11, has daitezke dortsalak jasotzen Gernika pasealekuko frontoian (17:00-20:00). Etzi ere bai, baina kasu honetan, EHMkoek goizez bakarrik har ditzakete (10:00-15:00), eta G2Hkoek goizez (10:00-13:00) nahiz arratsaldean (18:30-20:30). Mari-murumendi maratoiko lasterkariak larunbatean (18:30-20:00) eta igandean (06:30-07:30) hartu ahal izango dituzte.

PARTAIDEEN MATERIALA

Dortsala hartzeko unean, EHM eta G2Hko lasterkariak derrigorearen eraman beharreko materialari erreparatuko diote boluntarioek. Ondorengo da: Nortasun agiria; motxila; litro bat ur;



Korrikalari talde bat 'pasta party'-az gozatzen Igartzako jauregiaren atarian jarritako karpan. L. AGIRRE

edalontzia edo bidoia; janari erreserba; txaketa iragazgaitza; praka edo elastiko luzeak; kope-tako bi linterna; biziraupen manta bat; txapela edo bisera; benda itsasgarria eta sakelako telefonoa. Beste hainbat material eramatea ere gomendatzen dute antolatzaileek.

ESKUMUTURREKO BERDEAK

Aurtengo berritasunetako bat da Korrikalarien txartelik ez dela izango, eskumuturreko berde bat baizik. Beasaingo kirol azpiegiturak doan erabiltzeko, indarrean dagoen nortasun agiria eta behin betiko izen-ematearen froga agiria aurkeztu behar dute korrikalariek; eta haiek izendatutako laguntzaileek, berriz, azpiegitura horiek erabiltzeagatik %50eko beherapena izan deza-

ten, identifikazio eskumuturrekoak erakutsi beharko dute.

'PASTA PARTY'-A

Igartzako jauregian eta haren ondoan jartzen duten karpan izango da *Pasta party*-a ostiralean, hilak 12, 12:30etik 16:00etara. Arroz entsalada, barazki menestra, makarroiak, jogurta, fruta, ijito besoa, ogia eta edaria eskainiko dute, doan, EHM eta G2Hko parte-hartzaile guztientzat.

AUTOBUS ZERBITZUA DOAN

Motordun ibilgailuen erabilera txikitze aldera, antolatzaileek hartzarmen bat dute sinatua Gurtze Gorriarekin. Hainbat linea egongo dira martxan ostiraletik igandera -ikus 9. orrialdea-. Lasterketaren korrikalariek,

haien laguntzaileek eta ikusleek dohainik izango dute autobus zerbitzu hori. Beasainen maiztasun handiagoa izango duen herri barruko zerbitzu bat ere egongo da irteera/helmuga eta Antzizar kiroldegia lotzeko.

LASTERKETA JARRAITZEKO

EHM eta G2Hko korrikalariek SMS zerbitzua izango dute kontrol gune bakoitza pasatzean haren jarraitzaileek abisua jaso dezaten. *Rockthesport* plataformaren webgunean eman behar da izena horretarako. Horrez gain, bi proba horietako partaideek GPS irrati-baliza eramango dute aldean, eta haien posizioaren berri jakin ahal izango da. Asteburu osoan zuzeneko emisioa emango dute helmugako pantailan zein webgunean.

Lasterketen pasaera ordutegia

Ehunmilak

GUNEA	AURRENA	AZKENA
Beasain	18:00 (O)	18:00 (O)
Mandubia	19:00 (O)	20:00 (O)
Urret.-Zum.	20:10 (O)	22:25 (O)
Elosua	21:10 (O)	00:20 (L)
Madarixa	22:35 (O)	03:45 (L)
Azpeitia	23:50 (O)	07:45 (L)
Zelatun	01:40 (L)	10:00 (L)
Tolosa	03:10 (L)	14:00 (L)
Jazkue gaina	04:35 (L)	16:45 (L)
Amezketeta	05:40 (L)	18:00 (L)
Txindoki (lep)	07:00 (L)	20:50 (L)
Lizarrusti	08:40 (L)	00:50 (I)
Etzegarate	10:40 (L)	04:50 (I)
San Adrian	12:05 (L)	08:00 (I)
Oazurtza	13:55 (L)	12:00 (I)
Mutiloa	14:55 (L)	16:30 (I)
Beasain	16:20 (L)	18:00 (I)

Goierriko 2 Handiak

GUNEA	AURRENA	AZKENA
Beasain	23:00 (O)	23:00 (O)
Zaldibia	23:30 (O)	00:25 (L)
Larraitz	00:40 (L)	03:00 (L)
Txindoki (lep)	01:20 (L)	04:00 (L)
Lizarrusti	02:40 (L)	07:30 (L)
Etzegarate	04:15 (L)	11:15 (L)
San Adrian	05:35 (L)	13:40 (L)
Oazurtza	07:15 (L)	16:30 (L)
Mutiloa	08:00 (L)	18:45 (L)
Beasain	09:05 (L)	21:00 (L)

Mari Murumendi

GUNEA	AURRENA	AZKENA
Beasain	08:00 (I)	08:00 (I)
Agorta	08:25 (I)	09:00 (I)
Pagorriaga	08:55 (I)	10:05 (I)
Kizkitza (jo.)	09:15 (I)	10:55 (I)
Atxurtza (jo.)	09:30 (I)	11:20 (I)
Atxurtza (itz.)	09:55 (I)	12:30 (I)
Kizkitza (itz.)	10:15 (I)	13:15 (I)
Arriaran	10:35 (I)	14:00 (I)
Agorta	11:10 (I)	15:15 (I)
Beasain	11:30 (I)	16:00 (I)

O: Ostirala / L: Larunbata / I: Igandea
Lep: Lepoa / Jo: Joanekoa / Itz: Itzulioa
*Ordutegiak gutxi gorabeherakoak dira.

ETXEBIZITZA BERRIAK BEASAINEN AZKEN ETXEBIZITZAK!



Armairuak, sukalde eta garaje itxia barne.

Eta baldintza onenetan!

943 36 89 42

www.sukia.com

Sustatzailea

ISGA INMUEBLES S.A.U.

Kudeatu eta eraikitzen du

sukia

Zure etxean zaudu. Estás en tu casa

Aurten bai, aurten dena bete da **515**

Hamar ediziotan lehen aldiz, Ehunmiletan parte hartzeko dortsak guztiak banatu dira
• Mutilen iazko podiumeko hirurak irteeran izango dira • Nesken lehia irekiagoa dago

Dortsak guztiak agortuta. Hori da Ehunmilak probaren X. edizio-ko albisterik aipagarriena. Ultra-trailaren historian lehen aldiz, lasterketan parte hartzeko gehienezko kirolari kopurua -515- elkartuko da ostiralean, hileren 12an, Beasaingo Loinazko San Martin plazan, 18:00etan. 168 kilometro ibilbidea Gipuzkoako bost bailaratant barrena eta 11.000 metrotik gorako desnibel positiboa. Irimo, Erlo, Ernio, Aralar eta Aizkorri mendiak zeharkatu behar dituzte, besteak beste.

Iazko ekaitzaren ondorioz, EHM proba Azpeitian neutralizatu behar izan zuen ostiralgauegian, 52. kilometroan. Or-

duan lehen hiru postuetan zihozen Javi Dominguez gasteiztarra, eta Jon Aizpuru eta Unai Dorronsoro beasaindarrak igoziren igandean podiumera, eta hirurek errepikatuko dute aurten. Juan Romano, Felipe Artigue eta Adur Mendizabal zaldibiarra dira aurrean ibil daitezkeen beste lasterkariak.

Ewa Majer poloniarra eta Elena Calvillo beasaindarrak, iazko lehen biak, ere irteeran izango dira. Sofia Smedmam suediarra eta Aby Zamora mexikarra dira, besteak beste, antolatzaileek aipatzen dituzten bi izen. Lehia irekia espero da emakumezkoetan. Hiruko 14 taldek ere parte hartuko dute.



Jone Pelaez, Elena Calvillo eta Ewa Majer, iaz, EHMren irteeran. i.g.

MENDI LASTERKARI

Ehunmilen 10. edizioa da dortsak guztiak agortu diren lehen -iaz 473 izan ziren-. 489 lasterkari gizonetzkoak dira, eta 26 emakumezkoak -iaz 21 izan ziren-.

Euskal herritarak. Euskal herritar kopuruak hazten segitzen du -225 gizonetzko eta 8 emakumezko (iaz 192)-. Gipuzkoakoak dira 113, Bizkaikoak 72, Arabakoak 33 eta 15 Nafarroakoak.

Estatu mailakoak. Espainiako estatutik 234 korrikalari datoz -226 gizonetzko eta 8 emakumezko (iaz 225)-. Herrialde Katalanetakoak dira gehienak, 86: Alacant (14), Bartzelona (30), Balear Uharteak (5), Castello (5), Girona (11), Lleida (3), Tarragona (5) eta Valentzia (18). Madril (30), Zaragoza (15), Malaga (12), eta Asturias eta Kantabria (9na) dira kopuruz nabarmentzekoak.

Estatuz kanpokoak. Guztira 48 izango dira -38 gizonetzko eta 10 emakumezko (iaz 50)-. Suedia (14), Portugal (12), Frantzia (7), Alemania, Andorra, Polonia eta Mexiko (2na) eta Belgika, Ingalaterra, Uruguai, Brasil, Txina, Guatemala eta Japonia, bana.

Iazko podiuma*

Gizonezkoak

1. Javi Dominguez	05:54:53
2. Jon Aizpuru	06:12:52
3. Unai Dorronsoro	06:12:54

Emakumezkoak

1. Ewa Majer	06:49:26
2. Elena Calvillo	07:18:33
3. Noelia Camacho	08:10:05

*Azpeitiko kontroleko denborak (52km).

Errekorrak

Gizonezkoak

J. Dominguez (2017)	22:22:03
---------------------	----------

Emakumezkoak

Nerea Martinez (2011)	28:00:56
-----------------------	----------

168 KM ehunmilak

Ultra-Trail®



jatetxea mariskeria

San Lorenzo • 943 88 71 86 • GABIRIA

—KALITATE ONEKO—
INPRESIOAK
A0
NEURRIA ARTE
* 840mm x 1.180mm

A4 - A3 - A2 - A1

FOTOKOPIAK • PLANOAK • KARTELAK
PROIEKTUAK • DOKUMENTUAK • TESIAK

Nafarroa etorbidea, 17 - BEASAIN
Tel 943 88 94 82 / Faxe 943 88 60 44
eguzkiinprimategia@gmail.com

Loinaz KAFEAK

ORAIN KAPSULETAN ERE BAI !!

San Inazio, 14 **Beasain**
943.885.128

Zubierreka indutrigunea 53, **Lazkao**

«Iazko arantza hori hor dago, proba perfektua izaten ari zen»

UNAI DORRONSORO KORRIKALARIA

Ehunmilak proba gertutik ezagutzen du Unai Dorronsorok (Beasain, 1985). Duela bi urte 7. postuan bukatu zuen, eta iaz lehen hiruren artean zihoan, proba neutralizatu zutenean. Arantza hori atera nahi du.

Annecyko ultr-atrila eta Rigloseko Traila irabazi, aurten sasoiko zatozela esan liteke.

Annecykoak (115 km) oihartzun gehiago izan du, baina niretzat ustekabeko handiagoa izan zen Riglosekoa (35 km), lasterketa motza zelako, eta niri ez zaizkidalako horren ondo ematen; ez naiz oso azkarra eta nahiago izaten ditut lasterketa luzeagoak. Agian ez zegoen beste lasterketa batzuetan adinako mailarik, baina egia da irabazteak beti ematen dizula poztasun bat eta aurrera jarraitzeko indarra.

Entrenamendu aldetik eta, gus-tura al zaude egindako lanarekin? Gorputzaldi onarekin iritsi al zara?

Urtetik urtera hobetu nahi izaten dugu, eta aurten uste dut iaz garai honetan baino hobetoxeago nagoela, eta Annecyko lasterketa irabazi eta gero, esaten diozu zure buruari: 'ba bai, ondo nago'. Egia da egun batzuetan entrenatzera joan eta agian ez zarela horren ondo sentitzen, gora behera horiek izaten dira,

baina orokorrean nahiko ondo nagoela esango nuke.

Gero lasterketaren egunean mila gauza gerta daitezke. Garrantzitsuena azken hamar egunetan ondo deskantsatzea da; bestela segituan nabaritzen da. Orain arte egin beharreko lanak egin ditut, eta lasai hartzea gelditzen da orain.

Bezperako nerbioak-eta, zer moduz eramaten dituzu?

Egia esanda, ondo. Bai iaz eta baita aurten ere, Ehunmilak iristeko gogoz nago. Duela bi urte zazpigarren egin nuen, iaz ere hor nenbilen, podiumerako borrokan, eta nire buruari presio hori jartzen nion. Orain pare bat hilabete nabaritzen nuen estutasun hori, baina Annecyko lasterketa irabazteak presioa kendu dit. Jendeak esaten dit, 'orain Ehunmilak irabaztera', baina nik ez dut horrela ikusten; nire buruari erakutsi diot lasterketa handi bat irabazteko gai naizela, eta Ehunmiletan nire lasterketa egitera aterako naiz. Askoz lasaiago noa eta gogotsu nago.



ARKAITZ APALATEGI

Iazko arantza atera nahiko duzu aurten.

Arantza hori hor dago bai. Azkenean hilabete asko pasatzen dituzu lasterketa hori prestatzen, eta proban oso gustura nindoan, Jon Aizpururekin batera; lagunak gara eta elkarrekin egin genituen aurreneko 53 kilometroak, bata besteari laguntzen. Nire helburua, momentu horretan, laugarrenari ahalik eta tarterik handiena ateratzea zen. Bane-kien lehenago edo beranduago Jonek aurrera egingo zuela eta ni bakarrik geldituko nintzela, eta puntu horretan, laugarrenari ordu erditik gorako tarte atera-ta, beste lasterketa bat hasten zen niretzat.

Eta orduantxe etorri zen proba neutralizatze erabakia.

Fresko nentorren, gustura, lasterketa perfektua izaten ari zen niretzat. Pena handia hartu nuen, baina denok ulertu ge-

nuen erabakia, une hartan hartu beharrekoa zen.

Urtez urte hobetzeko helburua aipatu duzu, baina postuari edo denborari begira, ba al duzu helburu zehatzik?

Urtetik urtera saiatzen naiz hobetzen, baina gehiago aurreko urteko lasterketari edo marka pertsonalari begira, postuari baino. Ez dakit zein aterako den lasterketan, ez nola entrenatu duten ere. Urtez urte jende gehiago apuntatzen da eta maila altuagoa da. Orduan, postu aldetik ez diot nire buruari inongo helbururik jartzen. Orain hiru urte aurreneko aldiz parte hartu nuenean, nire helburua bukatzea zen, eta ahal zela Aizkorri egunez pasatzea. Orain bi urte 28 orduetik jaisten saiatu nintzen, eta iaz, 24 orduren inguruan ibiltzen. Iaz azkenean ezin izan nuen lasterketa bukatu, eta aurten helburu polita izango litzateke 24 ordu

horietatik jaitea. Norbere marka hobetzea da kontua gehiago, postua baino. Askotan 5. postu batek gehiago bete zaitzake 2. egiteak baino. Oso erlatiboa da.

Ordulariari begira joatekoa al zara? Ala gehiago sentsazioei?

Normalean ordularirik gabe ateratzen naiz. Ezagutzen ez ditudan ibilbideetan-eta erabili izan dut, puntu batetik bestera arteko denborak neurtzen joateko, eta plangintzaren arabera ondo noan edo ez jakiteko. Horrelako lasterketa bat zatitu egin behar duzu, helburu txikiak markatu, eta horrela errazagoa egiten da.

Eta eguraldiari dagokionean? Zer duzu nahiago?

Beroa ez zait sekula gustatu, nahiago dut hotza. Baina duela bi urte dezenteko beroa egin zuen, hezetasun handiarekin,



«Annecyko lasterketa irabazteak presioa kendu dit, askoz lasaiago noa orain»

eta ondo eraman nuen. Baina berez nahiago dut hotza edo freskoa, baina ahal dela ateri.

Nazioarteko hainbat probatan aritu zara. Haiekin alderatuta, zein berezitasun ikusten diozu Ehunmilak probari?

Edozein lasterketatan ez dituzu 1.500 boluntario antolaketa lanetan, eta hori nabaritu egiten da, dortsala jasotzera joaten zarenetik hasi eta helmugaraino. Jende asko ikusten duzu leku guztietan, bai lanean, anoa postuetan eta baita animatzen ere. Antolaketa aldetik ikaragarria da. Aralarren esaterako, hura mendikate bat da, baina Arrastaka taldekoak hor egoten dira kanpin dendeekin. Edo goizeko lauretan, baso batetik irten eta jendea zure izenez animatzen: 'Aupa Unai!'. Hori izugarria da, eta ez da beste inon ikusten.

45. Udako Euskal Ikastaroak

EUSKARA, BIZI

www.maizpide.eus
lazkao@maizpide.eus



Gauak badu argi berezia

Ordu erdi eskasean agortu dira G2Hko dortsalak • Dani Agirrek laugarren urtez jarraian parte hartuko du • Uxue Fraile da emakumezkoen iazko podiumeko bakarra

Ehunmilak ultra-trailaren antolatzaileak harrিতuta gelditu ziren lehen edizioan. Gauza bitxia gertatu zen. EHMn 261n abiatu ziren, eta G2Hn 109 soilik. Bigarrenean ere joera errepikatu zen (EHMn 235 eta G2Hn 180), eta hirugarrenean irauli (EHMn 193 eta 302 G2Hn). Harrezkero korrikalarien artean estimu handia duen lasterketa batean bihurtu da Goierriko traila, eta azken lau edizioetan konaturerako geratu dira antolatzaileak dortsalik gabe. Aurten sekulako baino azkarrago, ordu erdi eskasean.

Proba nagusiak duen luzera, gogortasuna eta epika kutsua gutxietsi gabe, Goierriko Bi Handiak lasterketak badu aparteko xarma. Abiera 23:00etan du Beasainen, helmugaratzen diren lehen lasterkariak gauez zeharkatzen dituzte Aralar eta Aizkorri, eta goizerako bueltan dira, 88 kilometro egin eta 6.000 metroko desnibel positibo gaituta.

Iazko podiumei begiratua
Larraizko kontrol gunean geraziti zituzten korrikalariak iaz, 19. kilometroan. AUSA-Gaztelura bidean harrapatu zituen asko, mendian, eta Zaldibiako anoa-gunetik abiatu ez zirenak ere mordoxka bat izan ziren. Mutile-

tan hiruko taldetxo bat zihoan buruan, eta hiruko bera Beasainen izango da aurten ere: Raul Macarro, Alvaro Ramos eta Dani Agirre –bitan irabazia eta errekorra jabea-. G2Hko podiuma zapaldu-tako Ion Azpiroz berastegierra bueltan da aurten. Lasterketa irekiago dago nesketan. Uxue Fraile donostiarra da iazko podiumetik errepikatuko duen bakarra. Laura Boix, Davinia Corrales eta Amaia Larreategi beasaindarra ere hautagai dira.



G2Hko bi korrikalari Larraizko anoa-gunera iristen, gau betean. IZ.

515

MENDI LASTERKARI

Azken lau urteetan bezalaxe, aurtengoan ere dortsal guztiak agortu ditu Goierriko 2 Handiak probak. 474 gizonzkoak dira, eta 41 emakumezkoak, iaz baino hiru gehiago.

Euskal herritarrek. Euskal herritarrek dira Goierriko 2 Handiak proban parte hartuko dutenen laurdenak –370 gizonzko, 29 emakumezko-. Gehienak Gipuzkoakoak dira, 244, Bizkaiakoak 81, Arabakoak 53 eta 21 Nafarroakoak.

Estatu mailakoak. Espainiako estatukoak 108 korrikalari dira, iaz baino 24 gehiago –100 gizonzko eta 8 emakumezko-. EHMn bezala, Herrialde Katalanetakoak dira gehienak: 51 –Alacant (16), Bartzelona (13), Castello (6), Balear Uharteak eta Tarragona (4na), Lleida eta Valentzia (3na), Castello (4), Valentzia (3), Balear Uharteak (2) eta Giro-na (2)-. Madrildik 10 korrikalari datoz.

Estatuz kanpokoak. 8 Guztira –4na gizonzko eta emakumezko-. Suediatik 6 (3 na)-, eta Reunion Uhartetik bana.

Iazko podiuma*

Gizonzkoak

1. Alvaro Ramos	01:47:33
2. Raul Macarro	01:47:35
3. Daniel Agirre	01:47:37

Emakumezkoak

1. Uxue Fraile	02:03:01
2. Aroa Sio	02:03:24
3. Mayi Mujika	02:07:02

*Larraizko kontrolleko denborak (19 km).

Errekorak

Gizonzkoak

Daniel Agirre (2016) 10:09:47

Emakumezkoak

Silvia Trigueros (2015) 12:15:34

88 KM g2haundiak



GABIRIAKO OSTATUA

943 88 79 13
GABIRIA

- ✓ Eguneko menua 11€
- ✓ Asteburuko menuak
- ✓ Arrainak eta haragiak brasatan



WEB berria
www.agoenaga.es

GOENAGA

Igartetxe 2, Beasain
943 16 00 65
agoenaga@agoenaga.com

Aholkularitza

GEURIA
ALUMINIO AROZTEGIA

943 880 162
Ittola industrigunea C-4 Beasain
www.geuria.com

Orain Tolosan ere bai.
Errementari kalea 8

«G2H egiteko egundoko gogoarekin nago»

NEREA AZPIAZU KORRIKALARIA

Iaz ere irten zuen azpeitiarrak Goierriko Bi Handietan, baina lasterketa bertan behera gelditu zenez, ezin izan zuen egin. Har horrekin gelditu eta aurten berriro izena eman du. Probarako gogoz dago.

Gogo handiarekin dago Nerea Azpiazu (Azpeitia, 1976) Goierriko Bi Handiak egiteko, «oso motibatuta». Hain distantzia luzeko (88 kilometro) probarik ez du inoiz egin, eta erronka du bukatzea. Ibilbidearen gaueko zatian bakarrik gelditzeari dio beldur pixka bat, baina gainontzean animo faltarik ez du.

Goierriko Bi Handietan irtengo duzu. Zergatik?

Iaz izugarriko ilusioa neukan proban parte hartzeko, entrenatzen topera eta oso gustura ibili nintzen. Irten nuen, baina ekaitzagatik lasterketa bertan behera utzi zuten; Larraitzen geldiarazi gintuzten gu. Antolatzaileen erabakia zentzuzkoa izan zen, baina izugarriko pena neukan. Har horrekin gelditu nintzen, eta aurten berriro izena emango nuela garbi neukan.

Aurten berriro izena eman zenuen, baina itxaron zerrendan gelditu zinen hasieran.

Bai, bost minutuan inskripzioa bukatu egin zen, eta itxaron zerrendan gelditu nintzen, ia 40.a.

Zain egon behar izan nuen ia martxora arte, orduan abisatu zidaten zerrenda aurrera zihoala eta inskripzioa egin behar nuela. Aurretik, ordea, entrenatzen hasita nengoen tokatuko zitzaidanaren esperantza horrekin.

Zer berezitasun dauka lasterketa honek zuretzat?

Nik inoiz ez dut egin horrelako distantzia luzeko lasterketarik eta erronka bat da. Ehunmilak, Goierriko Bi Handiak... sekulako izen ona dute, eta egin dituzten guztiak oso gustura gelditu dira, antolaketarekin eta ibilbidearekin. Azkenean, mendiko lasterketak egiten hasten zara, zirkulu batean sartu, engantxatu, eta pixka bat gehiago egitea nahi izaten da.

G2Hrako zer helburu jarri diozu zeure buruari?

Ez dut inoiz egin, eta ez daukat erreferentziarik. Beraz, ez dakit. Taldean nire antzera ibili den jendeari galdezka jardun dut, eta 16-17 orduan egitea nahiko nuke. Baina horrenbeste orduan hainbat kontu gerta daiteke,



NEREA URANGA

hankak direla, urdaila, burua... Dena den, erritmo eroso bat hartu eta bukatzea dut helburu nagusia. Proba egitea izugarria izango litzateke.

Nola prestatu duzu lasterketa?

Astegunetan neure kasa aritzen naiz eta asfaltoan ibiltzen naiz, normalean; egunean ordubete edo ordu eta erdi bat. Goizean goiz entrenatzen dut, goizeko seiretan. Gero, astean behin-edo saiatzen gara bi-hiru lagun elkartu eta Azpeititik Xoxotera joan-etorria egiten. Asteburuetan, berriz, 5-6 orduko buelta bat egiten dugu; irteera horiek taldean egiten ditugu, ordea. Entrenamenduak gogorrak egiten dira, ordu asko direlako, baina nik ondo eramaten ditut.

Taldean antolatuta ere entrenatzen duzue orduan?

Bai, Azkoitia-Azpeitia inguruko hainbat lagunekin WhatsApp-ko talde bat daukagu. Bertan, asteburuetarako irteerak antola-

tzen dituzte, eta nahi duena apuntatu egiten da horietara. Normalean, asteburuetan ere goizean goiz egiten ditugu irteerak. Seme-alabarik-eta ez dutenak igoal beranduago irteten dira, baina gu goiz ibiltzen gara. Nolabait antolatu behar izaten da entrenamenduekin eta etxe-koekin bat egiteko.

Eta burua nola prestatzen da proba luzeetarako?

Horrelako proba batetara apuntatzen zarenean, gogo daukatzulako izaten da. Entrenatzen ordu asko egin behar izaten dira, eta motibatuta egotea garrantzitsua da. Ni, behintzat, G2Hrako egundoko gogoarekin nago.

Azken bi hilabeteetan 60 kilometrotik gorako bi lasterketa egin dituzu: Leitzako Euskal Herria Mendi Erronka eta Gasteizko Mendiak. Azken horretan, gainera, beteranoetan aurrena egin zenuen.

Denek esaten dute Leitzakoa

G2H egiteko entrenamendu gisa ondo datorrela; oso-oso gogorra da eta desnibel dezentea dauka. Fisikoki eta mentalki gogorra da proba hori, hamar ordutik gora pasatzen ditugulako. Aurten bigarren aldiz egin dut, lokatz asko zegoen eta hotza egin zuen, baina bukatu nuen, eta gustura.

Gasteizko Mendiak, berriz, sorpresa bat izan zen. Oso azkarrak da proba hori. Helmugan seigarren emakumea izan nintzela esan zidaten, ez besterik. Gero, altabozetatik entzun nuen nire izena, lehenengo beteranoa izan nintzelako, ez nuen espero. Horrelako emaitzek segitzeko motibatuta egiten dute.

Mendian ibiltzen hasi aurretik, errepideko probak egiten zenuen. Nondik nora aldatzeta?

Pixka bat aldatzeko gogoia neukalako. Gurasoak oso mendizaleak izan dira, eta haiekin txikitzen asko ibili nintzen. Baina gogorazten didate orduan beti protestan ibiltzen nintzela. Gero, Azkoitiko Zazpi Gurutze egiteko gogoia sartu zitzaidan, eta hura egiteko asmoarekin hasi nintzen mendian. Ondoren, inguruko jendearekin hasi nintzen irteten, eta bata bestearen atzetik etorri da. Asfaltoko probetan ere jarraitzen dut, Azkoitia-Azpeitia maratoi erdian saiatzen naiz parte hartzen, baita beste lasterketa herrikoi batzuetan ere. Hala ere, desberdina da; mendiko probetan erritmo desberdinetan ibiltzen zara eta bizitzaren diren sentsazioak ere bestelakoak dira. Gainera, lagunarte polita ere badaukagu.

G2H orain, eta hurrengo?

Momentuz ez dut inon gehiago izena eman. G2H pasatzen denean atsedean pixka bat hartzeko gogoia daukat, eta gero gerokoak. Datorren urtean Hiru Handiak dira, eta gustatuko litzaidake hura egitea. Eta, Aizkorriko maratoia ere egin nahiko nuke, baina hor oso-oso zaila da irteteko aukera egokitzea.

TALLERES AUTO ARIZPE
ARIZPE COMPETITION

- Mekanika, elektrizitatea
- Pneumatikoak eta alineazioa
- Mantenua, asistentzia
- Zirkuituak eta rallyak
- Reprogamazioak

Gas GLP instalatzaile zentroa

Arizpe, 9
Tel.: 943 80 65 46
autoarizpe@hotmail.com
Mugikorra: 629 445 980

LEGORRETA

Santi Lazkano Kirolak

Jose Artetxe, 1
AZPEITIA
943-81 16 50
santilazkano@outlook.com

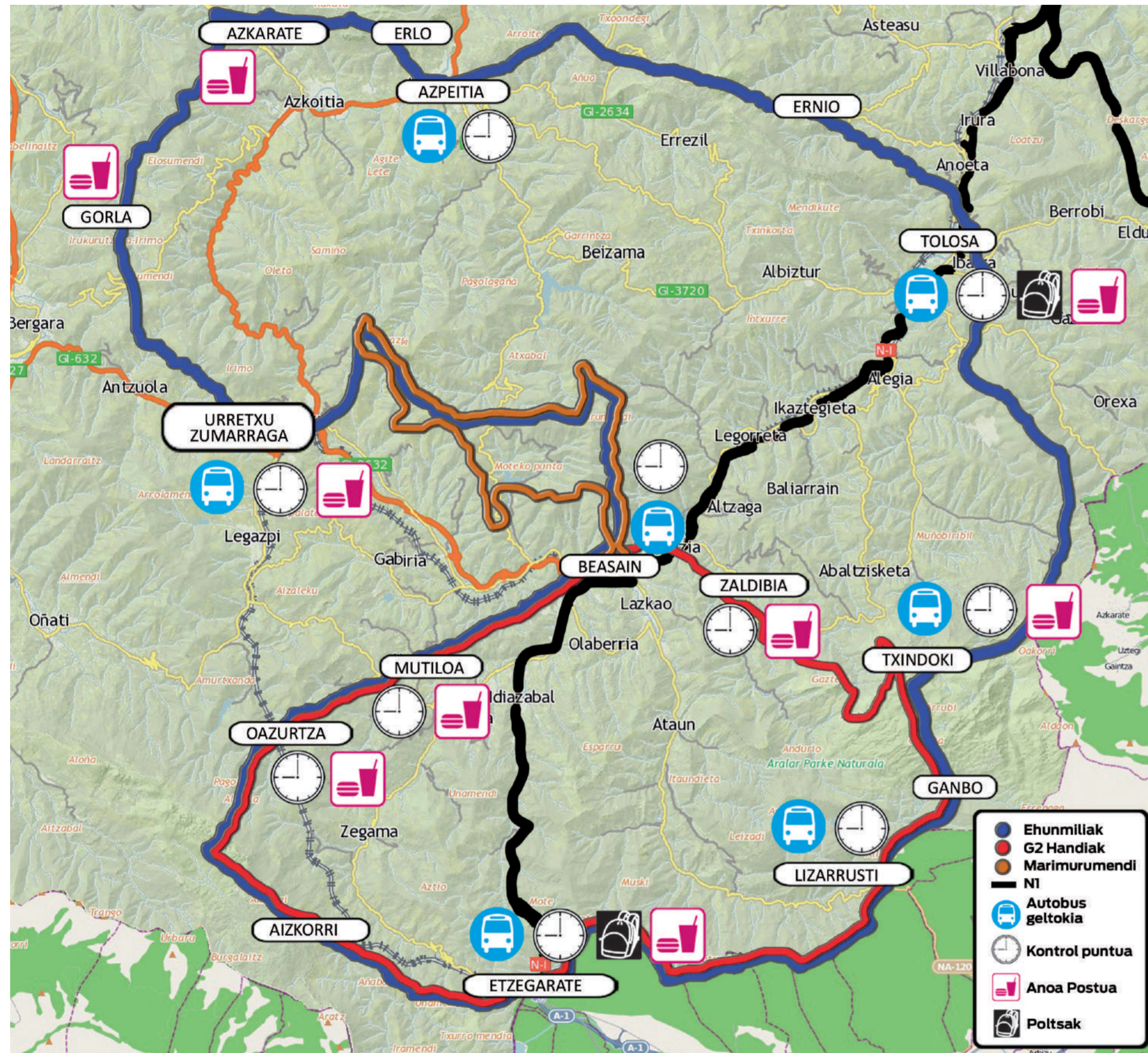
DISTIRA
errehabilitazio zentrua

Azkarrago errekuaratzeko terapia zelularra:

ERREHABILITAZIOA
KIROL-FISIOTERAPIA
ZORU PELBIKOA
MIOFASZIA

INDIBA ACTIV teknologiarekin
15 urteko esperientzia

Bizkaia kalea, 5 · ZARAUTZ
943-83 51 58
distira@distira.es



1. autobusa: ostirala (7-12)

BEASAIN	ZUMAR.	ZUMAR.	BEASA.
19:00	19:20	19:30	19:50
20:00	20:20	20:30	20:50
21:00	21:20	21:30	21:50
22:00	22:20		

3. autobusa: ostirala (7-12)

ZUMAR.	AZPEITIA	AZPEIT.	ZUMA.
22:30	23:10	23:10	23:50
00:00	00:40		

4. autobusa: larunb. (7-13)

ZUMAR.	TOLOSA	BEASAIN	AZPEIT.
00:40	01:35	02:00	02:55
02:55	03:50	04:15	05:10
05:10	06:05	06:30	07:45

2. autobusa: larunbata (2019-07-13)

BEASAIN	LAZKAO	ATAUN SM	ATAUN SG	LIZARRUSTI	LIZARRUSTI	ATAUN SG	ATAUN SM	LAZKAO	BEASAIN
04:00	04:10	04:20	04:30	05:00	05:00	05:30	05:40	06:00	06:00
06:00	06:10	06:20	06:30	07:00	07:00	07:30	07:40	07:50	08:00
08:00	08:10	08:20	08:30	09:00	09:00	09:30	09:40	09:50	10:00
10:00	10:10	10:20	10:30	11:00	11:00	11:30	11:40	11:50	12:00
12:00	12:10	12:20	12:30	13:00	13:00	13:30	13:40	13:50	14:00
14:00	14:10	14:20	14:30	15:00	15:00	15:30	15:40	15:50	16:00
16:00	16:10	16:20	16:30	17:00	17:00	17:30	17:40	17:50	18:00
18:00	18:10	18:20	18:30	19:00	19:00	19:30	19:40	19:50	20:00
20:00	20:10	20:20	20:30	21:00	21:00	21:30	21:40	21:50	22:00
22:00	22:10	22:20	22:30	23:00	23:00	23:30	23:40	23:50	00:00
00:00	00:10	00:20	00:30	01:00	01:00	01:30	01:40	01:50	02:00

5. autobusa: larunbata (2019-07-13)

TOLOSA	AMEZKETA	ABALTZISKETA	LARRAITZ	ZALDIBIA	ORDIZIA	BEASAIN	TOLOSA
06:00	06:20	06:30	06:35	06:50	07:00	07:05	07:25
07:30	07:50	08:00	08:05	08:20	08:30	08:35	08:55
09:00	09:20	09:30	09:35	09:50	10:00	10:05	10:25
10:30	10:50	11:00	11:05	11:20	11:30	11:35	11:55
12:00	12:20	12:30	12:35	12:50	13:00	13:05	13:25
13:30	13:50	14:00	14:05	14:20	14:30	14:35	14:55
14:55	15:05	15:15	15:20	15:35	15:45	15:50	
	16:20	16:30	16:35	16:50	17:00	17:05	
	18:20	18:30	18:35	18:50	19:00	19:05	

6. autobusa: larunbata (2019-07-13) eta igandea (2019-07-14)

BEASAIN	IDIAZABAL	ETZEGARATE	OTSAURTE	ZEGAMA	ZERAIN	MUTILOA	LIERNI	ORMAIZTEGI	BEASAIN
06:30	06:50	07:15	07:30	08:00	08:15	08:20	08:30	08:45	09:00
09:00	09:20	09:45	10:00	10:30	10:45	10:50	11:00	11:15	11:30
11:30	11:50	12:15	12:30	13:00	13:15	13:20	13:30	13:45	14:00
14:00	14:20	14:45	15:00	15:30	15:45	15:50	16:00	16:15	16:30
16:30	16:50	17:15	17:30	18:00	18:15	18:20	18:30	18:45	19:00
19:00	19:20	19:45	20:00	20:30	20:45	20:50	21:00	21:15	21:30
21:30	21:50	22:15	22:30	23:00	23:15	23:20	23:30	23:45	00:00
00:00	00:20	00:45	01:00	01:30	01:45	01:50	02:00	02:15	02:30
02:30	02:50	03:15	03:30	04:00	04:15	04:20	04:30	04:45	05:00
05:00	05:20	05:45	06:00	06:30	06:45	06:50	07:00	07:15	07:30
07:30					07:45	07:50	08:00	08:15	08:30
08:30					08:45	08:50	09:00	09:15	09:30
09:30					09:45	09:50	10:00	10:15	10:30
10:30					10:45	10:50	11:00	11:15	11:30
11:30					11:45	11:50	12:00	12:15	12:30
12:30					12:45	12:50	13:00	13:15	13:30
13:30					13:45	13:50	14:00	14:15	14:30
14:45					15:00	15:15	15:25	15:40	15:45

OLANO HARATEGIA
ETXeko HARAGIA ODOLKIAK AURREZ PRESTATUTAKO JANARIAK
Andra Mari, 3 BEASAIN
T: 943 880 778
carniceriaolano@gmail.com

Zaindu ezazu ingurunea!!
Mendian hondakinik ez utzi, zurekin eraman

Artzaienea Jatetxea
Andra Mari, 15 BEASAIN 943 16 31 16

TXOMIN ZUBELDIA
~ 1944az geroztik ~
www.txominzubeldia.com
943 76 72 12

iker kirolak
Intxaurren, 14 ALTSASU
T 948 564 469

KUKO jatetxea
Hutisien txokoa
Tel: 943 882 893
Berjaldegi plaza z/g ORMAIZTEGI

LEIAR
KRISTALDEGIA ETA LEIHOAK
Salbatore Industrialdea 943 88 60 70
BEASAIN
www.leiar.com

Goierrialdea autobusak
Mota guzietako bidaiak
Tel.: 943885969
info@goierrialdea.eus
Gudugarreta auzoa BEASAIN
www.goierrialdea.eus

Otaizabal Aroztegia, S.L.
Salbatore Auzoa, Izarraitz industrigunea.
Tel./Faxa: 943 160 684
Sakelakoa: 639 645 253/605 757 623
otaizabal@telefonica.net
20200 BEASAIN (Gipuzkoa)

Mendi maratoia, bosgarrenez **265**

Irteera 08:00etara aurreratu dute, bero gehieneko tarte orduak saihesteko helburuarekin
• Izen-ematea ordubetean itxi da • Ruiz eta Bautista, iazko irabazleak, irteeran izango dira

Lehen bost urteetan bi proba luzeak antolatzen, seigarrenean hirugarrena gehitu zitzaion: Marimurumendi mendi maratoia. Ehunmilan antolatzaileek hutsunea sumatzen zuten igandean –banaka-banaka iristen ziren EHMko korrikalariak, baina beste *festarik* ez zegoen 18:00etan sari banaketa hasi arte–, eta maratoni bat antolatzea izan zen burutazioa. Laburragoa bai, baina ez gutxiestekoa, maratoni bat baita: 42,195 kilometro eta 2.300 metroko desnibel positiboa. Estimazioa du mendi lasterkarien artean, ordubete eskasean amaitu baitziren dortsalak. Bosgarren ekitaldia da aurtengoa.

Irteera 09:00etatik 08:00etara aurreratu dutela da aurtengo beritasun nagusia, bero gehieneko orduak saihesteko asmoz. Korrikalariak Usurbera abiatzen dira lehenik, handik Agortara jaitsi eta Murumenditik barrena, Pagorriagatik Mandubiara jaitziko dira. Berriz ere gora ekin beharko diete Kizkitzara igotzeko aurrena eta ondoren, lasterketako punturik gorenena, Izazpira. Itzuleran, Kizkitzatik Arriararrera, eta urtegitik Agortara igoko dira berriz, plazara jaisteko.

Iazko bi irabazleak

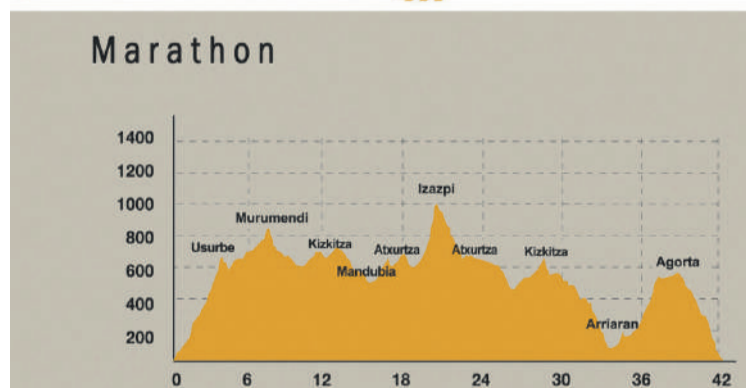
Emakumezkoetan, iaz probaren errekorra jarri zuen Ingrid Ruiz kataluniarra Beasainen izango da berriz, baita haren herkide Aleix Bautista ere –iaz txapeldun, 2017an bigarren eta 2016an hirugarren–. Amaiur Iglesias podiumean beste koska



Sara Perez (3.a), Ingrid Ruiz (1.goa) eta Amaiur Iglesias (2.a), podiumean, iaz. AIMAR MAIZ

bat gora egiten saiatuko da aurtengoa (2017an 3.a eta iaz 2.a), eta iaz parte hartu ez, baina 2017. urtean bigarren sailkatu zen Oihana Arratibel ordiziarra ere lehian ibiliko da. Gizonezkoetan, 2017ko edizioa irabazi zuen Bartosz Gorczyca poloniarra eta iaz podiumaren atarian geratu zen David Martin izango dira kataluniarraren aurkaririk gogorrenak.

42 KM marimurumendi



MENDI LASTERKARI

Marimurumendin 265 lagunek hartuko dute parte, iazko proportzi berean: 216 gizonezkoak eta 49 emakumezkoak.

Euskal herritarrek. Gehiengo nabarmena da euskal herritarrena: 173. Horietatik 148 gizonezkoak, eta 25 emakumezkoak. Gipuzkoakoak 95, Bizkaikoak 29, Arabakoak 20 eta Nafarroakoak 4 dira.

Estatu mailakoak. Estatutik 88 korrikalari izango dira, iaz baino 23 gutxiago: 64 gizonezko eta 24 emakumezko. Herrialde Katalanetakoak dira gehienak, 54: Tarragona (14), Bartzelona (10), Valentzia (9), Alacant (7), Girona (6), Balear Uharteak (5) eta Castello (4). Madrilgoak dira 10 korrikalari, Malagakoak 4, Zaragoza eta Tenerifekoak 3na, eta Kantabriatik 2. Banaka datoz beste bost probintziatik: Caceres, Palentzia, Las Palmas, Murtzia eta Valladolidetik.

Estatuz kanpokoak. Estatutik kanpoko lau atleta ere irteera puntuan izango dira, denak gizonezkoak: Suedia, Argentina, Polonia eta Frantziako bana.

Iazko podiuma

Gizonezkoak

1. Aleix Bautista	3:48:04
2. Iñig. Arantzamendi	3:54:405
3. Marc Costa	4:08:49

Emakumezkoak

1. Ingrid Ruiz	4:24:30
2. Amaiur Iglesias	4:46:43
3. Sara Perez	5:03:32

Errekorrak

Gizonezkoak

Aritz Egea (2016)	3:31:30
-------------------	---------

Emakumezkoak

Ingrid Ruiz (2018)	4:24:30
--------------------	---------

www.oskarbi.com

Oskarbi
oinetakoa

BEASAIN
ORDIZIA
ZUMARRAGA

Lierni Garakoa
CASA RURAL • LANDETXEA

Mujika
RESTAURANTE • JATETXEA

Liernia auzoa Tel.: 943 80 16 99 Faxe: 943 80 15 07
MUTILOA

«Sentsazioen arabera joango naiz, lehenengo aldia izanik»

MIKEL SENPERENA
MENDI LASTERKARIA

Lasterketa motzagoetan gusturago aritzen bada ere, aurtengoan Marimurumendi egitea erabaki du. Lehen aldiz izango da bertan, baina ibilbidearen berri jaso du.

Urteak daramatza Mikel Senperenak (Abaltzisketa, 1989) mendi lasterketetan parte hartzen. Marimurumendi maratoia izango da orain arte aurten egingo duen lasterketa luzeena.

Nolatan erabaki duzu Marimurumendi lasterketan parte hartzea?

Orain dela bost urte parte hartu nuen Goierriko Bi Handiak proban, etxe ingurutik pasatzen zelako. Ez nuen bukatzerik izan, eguraldi oso txarra zegoelako. Aurten Marimurumendi lasterketan parte hartzea erabaki dut.

Ibilbidea ezagutzen duzu?

Egia esan ez dut ezer ezagutzen. Normalean Aralar aldean aritzen naiz entrenatzen, eta Goierri aldeko zona ez dut kasik ezagutzen. Baina, irtengo naiz eta ea zer ateratzen den.

Marimurumendi ez da Abaltzisketa ingurutik pasatzen. Halere, animoak ematera joango zaizkizu?

Espero dut norbait joango dela animatzera. 2014an atera nintzenean, beti nuen buruan Goie-

rriko Bi Handiak egin behar nuela, etxe ondok pasatzea, eta familia animatzera joango zela; eta Aralarren beti ibiltzen garenez, lasterketa polita izango zela. Baina luze samarra egiten zaizkit 88 kilometro eta aurten pentsatu nuen maratoi bat egitea. Egin gabe nengoen aurten distantzia horretako lasterketa bat, eta ea hau zer moduz ateratzen den.

Ibilbidea ez baduzu ezagutzen ere, profila begiratu duzu, edo norbaiti galdetu diozu?

Aurretik eginda duen jendearekin hitz egin dut, eta esan dit lasterketa nahiko azkarra dela. Bi puntu indartsu dituela esan didate: Usurbeko igoera, hasi eta nahiko azkar, eta gero Izazpi. Bi aldapa horiek dituela, eta beste guztia nahiko korrika egitekoa dela.

Zu non moldatzen zara ondoen, aldapa gora edo behera?

Orain arte batez ere asfaltoan ibili naiz. Behobia dezente egin ditut, eta nire puntu indartsuena abiadura zen. Baina aurten mendian aldapa gehiago sartu ditut,



ZALDIBIAKO MENDI LASTERKETA

eta aldapan nahiko ondo ibiltzen naizela iruditzen zait. Azkenean, bietan eskas, baina, beno, ikusiko dugu (kar, kar).

Aldapa behera azkar joateak esan nahi du teknikoki ondo moldatu behar zarela.

Hori entrenatzen duzun lekua- ren arabera izaten da. Hemen,



«Bi Handiak luze samarra egiten zait, eta aurten maratoia egitea pentsatu nuen»

Aralarren, harria besterik ez daukagu eta nahiko aldapa teknikoak, eta aldapa behera nahiko ondo moldatzen naiz.

Eta zein da zure asmoa Marimurumendi lasterketarako?

Lehenengo urtea izanik, sentsazioen arabera joango naiz. Ez daukat denbora jakin bat egiteko asmorik. Ez dakit lehenengoak zenbat denboratan egiten duen, ezta 50. sailkatzen denak ere. Beraz, gozatzea joango naiz.

Bestela, estrategiaren bat izaten duzu lasterketetan? Adibidez, indartsu hastekoa?

Aurten lasterketa gehienak 20-25 kilometro ingurukoak egin ditut. Eta hor normalean jendea ahal den azkarren ateratzen da, eta gero mantentzen saiatzen da. Baina Murumendin, maratoi bat izanik, nik uste dut lasai atera beharko dugula, eta gero indarrak baldin badaude, aurrera segi.

Zer iruditzen zaizu Ehunmilak lasterketen antolakuntza?

Bikaina da. 2013. urtean esan zidaten ea erratz moduan aterako

nintzen, eta Gazteluko lepotik Txindokiraino egin nuen. Hurrengo urtean atera egin nintzen, eta antolakuntza bikaina izan zen, jende guztia laguntzen, eta jende asko. 2015etik aurrera Larraitzen laguntzen aritu naiz, eta boluntarioen aldetik ere harrereko bat.

Nola doakizu orain arte denboraldia?

Aurreneko lasterketa Beasainen egin nuen, Arriaranen. Martxoan-edo izan zen, eta formaz nahiko justu nengoen, eta bi kilometroren faltan orkatila bihurtu nuen eta utzi behar izan nuen. Entrenatzen denbora pixka bat pasa nuen eta gero egin nuen Segurako lasterketa, sei kilometrokoa, eta hor laugarren postua lortu nuen, eta nahiko gustura. Gero egin dut Zaldibia-ko lasterketa, aurten egin dudan luzeena, eta zazpigarren eginez nahiko gustura bukatu nuen. Tolosako T2T egin dut ere, eta azkenekoa Etxarri Aranazko Triku Trail izan da.

20 kilometro inguruko lasterketetan aritu ohi zara. Distantzia hori duzu gogokoen?

Nik uste dut hobeto moldatzen naizela 10 kilometrotatik hasi eta 25 kilometro bitartekoetan. Zegaman atera izan naiz, baina bi urtetan ez dut denbora onik egitea lortu, eta nik uste dut motzagoetan hobeto moldatzen naizela. Gainera, luzeagoak egiteak mendian denbora gehiago sartzea eskatzen du.

Nolatan hasi zinen mendi lasterketetan parte hartzen?

Orain 29 urte ditut eta 19 inguru nituela, Abaltzisketako festetan apustu txiki bat egin genuen. Beasaingo Jabi Lasak bota zigun erronka, Abaltzisketako plazatik Txindokiko puntara, berak bakarrik egingo zuela herriko hiruren kontra. Hiru gazte elkartu ginen eta egin genuen apustua, eta zortez, irabazi. Ordudanik hasi zitzaidan mendian korrika egiteko grina.

hotela - taberna - jatetxea
espezialitatea: eguneko menua

Salbatoreh!
HOTELA

943 888 307

Salbatore auzoa, 4 - 20200 Beasain Gipuzkoa
salbatore@salbatorehotela.com

www.salbatorehotela.com

Katea, 5 Antzizar auzoa
BEASAIN
tel.: 943 16 40 40
mug.: 639 631 640

ibaiondo
altzariak

disek AROZTEGIA
Altzari Dendak

www.mueblesibaiondo.com

«Nire onena ematen saiatuko naiz, besteei begiratu gabe»

ABY ZAMORA ULTRA-MARATOILARIA

Bizitza erdia trail munduan barneratuta darama Aby Zamora mendi lasterkariak (Saltillo Coahuila, Mexiko, 1979). Aurten ehun milietako probetan zentratzeko erronka du. Lasterketaz «gozatu» nahi du.



ABY ZAMORA

Salomon Mexiko taldeko korrikalaria da azken urteotan Zamora, erreferentzietako bat hango trailen munduan. Mexiko DFn dagoen zirkuitu batean trailean entrenatzen hasi zen orain hogei urte, eta giroak erabat erakarri zuen. Distantzia ertaineko probekin hasita, 2007an egin zuen lehen ultra, eta 2010ean lortu zuen lehen garaipena. Harrezkerro, hamaika probatan lehiatu eta nagusitu da, gehienak Mexikon. Iaz osatu zuen 100 milietako le-

hen ultra-traila AEBetan, eta ondoren, Moab-eko 240 milietakoa -334 km- ere bai, herrialde berean. Ehunmilak aurtengo laugarren ultra izango du. Gaur bertan iritsiko da Beasainera.

Nolatan izan duzu Ehunmilak ultra-trailaren berri?

Aurten Ehunmiletan parte hartuko duen lagun baten bidez. Ul-trei buruzko Interneteko atari batean zerbait irakurri zuen, eta informazioa bildu eran harra sartu zitzaigun. Europako ehun

milletako hiru lasterketa onenen artean dago, Mont Blancokoaren parean ia. Antolakuntzari eta boluntarioen lanari buruz irakurritako guztiak ere atenzioa eman zigun.

Ibilbidea, roadbook-a, profilak... ikuskatu al dituzu? Zer iruditu zaizu?

Probaren webgunean aritu naiz bai, eta ibilbidea erakargarria iruditu zait, izaera handikoa eta kontua hartzeko desnibela duena. Roadbook-a irakurrita anto-

lakuntza bikaina dagoela sumatu dut, eta ez daukat zalantzarik esperientzia ederra izango dela.

Eta zer helbururekin zatoz?

Egia esango dizut, lasterketaz gozatu nahi dut. Nire onena ematen saiatuko naiz besteei gehiegi begiratu gabe. Buruz jotzen saiatuko naiz, kontzentratuta, nire erritmoan joaten, eta sentsazioak onak badira pozik itzuliko naiz etxera.

Ez duzu eskarmentu handirik distantzia hauetako probetan.

Orain arte egindakoak nola planteatu izan dituzu?

Ehun milietako hirutan bakarrik hartu dut parte -Javelina Hundred, UTMB eta Kodiak-, eta kontziente naiz asko daukadala ikasteko oraindik. Ehunmilak lasterketa atzetik aurrera egiteko asmoa daukat, lehen zatian zangoak gehiegi behartu gabe.

Datua okerra ez bada, Ehunmiletan parte hartuko duen lehen emakume mexikarra zara.

Beti izaten da polita eta hunkigarria atzerrira irten eta zure herria ordezkatzea, baina ez dut parte hartze hutsarekin geratu nahi, bukatu egin nahi dut. Lasterketa hau bizi nahi dut, eta bizitako esperientzia Mexikon kontatu, hurrengo edizioetan handik jendea etor dadin. Zentzu horretan enbaxadore sentitzen naiz.

Mexikon ultretarako kulturarik ba al dago?

Azken urteetan hartu du indarra, lehen lasterketa gutxi batzuk zeuden eta betiko *eroak* elkartzen ginen. Orain ohiko bihurtzen ari da, eta gero eta lasterketa gehiago eta distantzia ezberdinetakoak antolatzen ari dira. Mexikoko paisaian denetarik dago, eta ibilbide ikaragarriak egiteko aukera ematen du.

Eta maila aldetik?

Handia, Tarahumarek erakutsi zuten bere garaian. Kanpora irteteko babesia falta da; ezin diogu garena erakutsi munduari.

BigMat

 Hiribarren 34, LAZKAO. Te.: 943 00 88 87 www.urbilbigmat.com
Urbil


Sukaldeak, bainugelak, zeramika, zoruak, ate eta leihoak, horma paperak, proiektu integralak



ZEZILIOENEA



HOTELA * JATETXEA

 San Joan plaza, 3 * 943 885 829 * OLABERRIA
www.zezilioenea.com

MALECON
ZARAUTZ
 SPA & GYM

 Balea kalea, 5 · ZARAUTZ
 943-01 12 40 · 637 28 16 05
www.spamalecon.com

Campagnole doktorea

kolegiatu zkia. 20.000.473


Intsausti doktorea

kolegiatu zkia. 20.001.002


Implantologia - Hortz estetika - Ortodontzia

**HAURREN HORTZAK
 ZAINTEKO PROGRAMA PADI**

 Nafarroa Etorbidea, 8-1.-A Beasain
 Tel.: 943 085 229

ARRAINKI
**ARRAINAK
 ETA
 ITSASKIAK**

 Oriamendi, 24
 Tel.: 943 160 331
 BEASAIN

Aurten ere gogotsu datoz Atzegiko kideak Ehunmilak probetan laguntzera. Elkartearen azken sentsibilizazio kanpainak kaleratutako mezuarekin bat eginez, gainera. *Gure txanda da* esanez, urteetan gizarteak eman diena gizarteari itzultzeko prest daudela erakutsi nahi dute boluntario lanak eginez!

Beasainen, eta Ehunmilak probetan zehazki, ezagunak dira Atzegiko boluntarioak, aurten seigarren aldian izango delako lanean jardungo dutena. Aparkalekuan autoen joan-etorria gidatzen, edo Pergola inguruan (Gernika pasealekuan) korrikalariei informazio orriak, poltsak, edalontziak, GOIERRIKO HITZA-k kaleratutako ale berezia eta bestelako materiala banatzen, ezinbesteko laguntzaile bihurtu dira.

Atzegiren boluntario taldea handitzen joan da urtetik urtera, eta aurten «40 bat lagun prestatu dira, adimen urritasuna dutenak batzuk, familiakoak eta lagunak beste batzuk», Susana Velasco Atzegiko Familien laguntza zerbitzuko teknikariak adierazi duenez. Beasaingo Txolarten, boluntario lan horri buruz hitz egiteko bilkuratxoa egin dute, eta Susanarekin batera, bertan elkartu dira Marian Samaniego, Goretti Etxeberría, Hodei Barandiaran, Ana Tellería, Iñaki Rubio, Itziar García, Igor Gerique, Cristina Aramendi, Igone Kortaberria eta Ana Fernandez; guztiak boluntarioak dira.

Boluntarioen elastikoa

Ehunmilak probek irauten duten hiru egunetan eta aurreko ostegunean (uztailearen 10etik 14ra) egingo dute lan Atzegiko boluntarioek aurten ere, taldeetan eta txandatan banatuta. Pergoletako pilotalekua eta Matadero aparkalekua (Gipuzkoa plaza) egokitu zazkie berriz ere.

Beste ia 1.600 boluntarioak be-



Ehunmiletan boluntario lanak egingo dituzten Atzegiko kide batzuk Beasaingo Txolarten. T.ERE MADINABEITIA

Boluntario lanak egiteko euren txanda dela erreibindikatuz datoz aurten Atzegiko kideak. Ez da zeregin horretan jardungo duten lehen aldian. Ehunmiletako partaideek aurreko urteetatik ezagutzen dituzte.

Atzegiko boluntarioen txanda da Ehunmiletan

zala, boluntario direla adierazten duen elastikoa jantzita egongo dira; «oraindik ez dakigu zein koloretakoa izango den» zioen irrikitan Cristinak, antolakuntzakoek kamisetak aurkeztu baino lehen –urdinak dira, mauka horidunak–.

Harrotasunez janzten dituzte boluntarioen kamisetak. Denak berdin janzteak, gainerako boluntarioak bezala, «talde bateko kide sentiarazten ditu, eta hori oso garrantzitsua da beraiantzatzat» dio Goierriko Atzegiko kide den Goretti Etxeberríak.

Hodei Barandiaranek, Goretti-



Iazko Ehunmiletako Atzegiko boluntario batzuk lanean. ATZEGI

ren semeak, ezin izango du kamiseta jantzi, oraindik 14 urte dituelako eta ezin delako boluntario izan. Hala ere, lagundu egingo du, eta amaren ondoan egongo da ahal duen guztietan.

Cristinak (46 urte), aldiz, lan egingo du. Ostegunean hasiko da, aparkalekuan, eta ostiralean frontoian egongo da, «poltsak, edalontziak eta mapak banatzen». Igor (27 urte) ere frontoian egongo da, ostiralean; «Nik poltsak banatzen ditut, korrikalariek arropa gordetzeko. 3-4 urte dira lan egiten dudala». Iazko ekaitza ez du ahazteko idiazabalzar honek. Iñaki (52 urte) ere frontoian egongo da, «edalonziak banatzen», eta Igonek (40 urte) «aparkatzen lagunduko diet kotxeei, baina Pergolan ere egongo naiz, informazio orriak eta GOIERRIKO HITZA banatzen, baita motxilan eramateko edalontziak ere». Anak (23 urte) azkenik, aparkalekuan egingo du lan larunbatean: «Hutsik dauden lekuak begiratzen ditugu, zenbat dauden kontatu, eta Ppegatina daukatenei pasatzen utzi, bestela beste leku batera bidaltzen ditugu. Lan erraza da, jendeak errespetatzen du guk esaten dieguna eta nik oso gustura egiten dut lan hori».

Lanaren aitortza

Atzegikoek emandako trafiko argibideak errespetatzen dituztela dio Anak, eta hala da, «jendeak begirunez tratatzen ditu, geroz eta gehiago», Gorettiren arabera. Ehunmiletan lan egin zuten lehenengo urtetik hona gauzak aldatu egin direla erantsen du, «jendeak geroz eta hobeto hartzen ditu, baloratu egiten dute egiten duten lana, eta askok beraiegana jotzen dute informazio eske, gainerako boluntarioengana bezala. Hain zuzen, horixe da nahi duguna, denak berdin tratatuak izatea. Alde horretatik, Ehunmilak, inklusiorako oso ona».

urrate
BERRI ERAIKUNTZAK S.L.

Etxebizitzak
salgai
LIZARTZAN

Bulegoa: Plazaola kalea z/g LEGAZPI
Tel.: 943 73 05 51
urrateberri@urrate.eus

natx
Dietetika-Belardenda

Medikuntza orokorra,
Oinetako erreflexologia
Masaje terapeutikoa, haur masajea
Kinesiologia, dietista-nutrizionista

Familia ugariei deskontuak

Ehunmiletan
zozketatzeko gure oparia

Kale Nagusia, 15 BEASAIN tel.: 943 08 91 15

Mendian eta kalean, sorosle

Gurutze Gorriak 150 lagundik gorako taldea du prest lasterketaren hiru egunetan korrikalariak zaindu eta artatzeko

- Garraio zerbitzuaz ere arduratzen da

Beasaindik Gipuzkoako beste lau bailaratara barreiatzen den mendi proba Ehunmilak ultra-traila, eta horrek, ezinbestean, bitarteko asko mugiarazi beharra eskatzen dio Gurutze Gorriari. Goierriko taldea hasiera-hasieratik dabil murgilduta probaren hiru egunetan osasun arreta eskaintzen, eta hiru lasterketak ia batera bideratzen direnez eta ibilbidea ikaragarria urruntzen denez, behar diren boluntario eta ibilgailuak asko izaten dira. Gipuzkoako bazter ugaritako kide eta laguntzaileak jartzen ditu martxan egunotan Goierriko Gurutze Gorriak.

Bitarteko kopurua ez da nolana hikoia: 150 pertsona baino gehiago; oinarrizko 20 ambulanziaz; aurreratutako 4 ambulanziaz; lur-orotako 30 ibilgailu; logistira 4 furgoneta; 6 minibus;

eta 6 osasun postu. Eguraldiaren arabera –okerrera egiten badu batez ere– kopuru horiek areagotzeko ahalmena ere badu Gurutze Gorriak.

Artatze prozedura

Korrikalariak mendian dabil-tzan bitartean, Gurutze Gorriko mendi taldea arduratzen da haien zaintzaz: «Taldea horrek lehen sorospen lana egiteko gaitasuna dauka, baita korrikalaria eremu zail batetik erreskatatu eta errepideraino jaistekoa ere», adierazi du Goierriko Gurutze Gorriko komunikazio taldeak. Aurten, lehen aldiz, Gipuzkoako Suhiltzaileen laguntza ere izango dute ibilbideko gune mendi-tsetan.

Laguntza behar duen korrikalaria errepidera jaisten dutenean, OBE ambulanziaz –Oinarriz-



Gurutze Gorriko boluntario bat lasterketa baten jarraipena egiten, mendian. GOIERRIKO GURUTZE GORRIA

Oinarrizko aholkuak

Likido kopurua areagotu. Bero egiten badu, gorputzak likido kopuru handiagoa behar du, eta horregatik, bai lasterketa egunean bai aurreko egunetan likido kopurua areagotu.

Zorabioak eta ondoeza. Hala-koak sentituz gero, berehala gelditu eta laguntza eskatu.

Jantzi egokiak. Izerdia kanporatzeko arropak jantzi, argiak badira hobeto. Bisera janzea ere garrantzitsua da.

Oinetakoak. Ez daitezela berri-berriak izan, ezta oinean zabal

gelditzen direnak ere. Erosoak izan daitezela, zoru egokiarekin.

Anoa-guneak. Gorputza hidratatuta mantendu, eta anoa-gune guztietan edan.

Erritmoa. Ibilbideak luzeak direnez, lasai hasi komeni da eta norberaren erritmoan joan, gorputza gehiegi behartu gabe.

Berrotze ariketak. Oso garrantzitsua da abiatu aurretik berotze ariketa arinak egitea. Motxilan eraman beharkeoa ere ondo errebisatu.

Lasterketaz gozatu. Denbora ona egitea baino garrantzitsua da lasterketaz gozatzea.

ko Bizi Euskarria – edota ABE ambulanziaz – Aurreratutako Bizi Euskarria – zain izaten ditu. Lehenengoan Osasun Larrialdietako teknikariak aritzen dira, eta bigarrenengoan, larrialdietako 22 mediku eta beste horrenbeste erizain. Azken horiek Osakidetza-kideak dira.

Koordinazio Gunea

Oinarrizko ambulanziaz lehen balorazioa eta tratamendu azkar bat egiteko prestatuta daude, eta zauritua osasun postu batera edo ospitalera ahal den ongien mugitzeko eskarmentua dute.

Urkiola
Erretegia

Kale Nagusia, 7
tel.: 943 086 131
Beasain

Eta orain, baita asteburuko menu berezia ere 30€an

MATTIN
elektrizitatea

Jasogailu zerbitzua

Mantenimendua
Etxeko instalakuntzak
LED argiteria

Tel.: 627 505 687
mattinelektrik@gmail.com

Ikaskide
irakaskuntza zerbitzuak
1994tik

IKASKETA TEKNIKAK
INGELERA
FRANTSESA
ESKOLA LAGUNTZA
UNIBERTSITATE MAILA
ROBOTIKA

Joan Iturralde 5, Beasain
943 160 120 - 688 669 981
ikaskide@ikaskide.eu
www.ikaskide.eu

ZUTOIN
3D barne-zolak eta kirolarientzako podologia
PODOLOGIA AZPEITIA

Julen Albizu Aztiria
Elkargokide zenb. 313

Salbe auzunea, 39 behea • AZPEITIA • 943-81 00 72
azpeitia@zutoinpodologia.eus • www.zutoinpodologia.eus

MARGOGAI.com
25 urte zuekin

Pinturak, Tresnak, Dekorazioa, industrial, Makineria

Laskaibar 1-1 BEASAIN
Tel./faxes: 943 88 22 93
lazkaibar@margogai.com

DURAVAL

ARANDIA GARAJEA
MULTIMARKA

ESEKIDURAK
PNEUMATIKOAK
BIRPROGRAMAZIOAK
POTENTZIA TXIPAK

www.arandiagarajea.com

N-1, z/g OLABERRIA
943 88 09 47

Aurreratutako anbulantzietako kideek, aldiz, balorazioa eta froga ezberdinak egin ondoren, tratamendua lekuan bertan egiten hasteko gai dira. Larritasunezko kasuak artatzen dituzte ibilgailu horietan.

Ibilbidean zehar jarrita dau-den osasun postuetan lehen soro-sospeneko pertsonala, osasun teknikariak eta antolakuntzak bideratutako Osakidetzako mediku eta erizainak aritzen dira lanean. Elkarlanean jarduten dute

Beasaingo udaletxean dagoen Koordinazio Gunetik bideratzen dituzte larrialdiak

guztiek, eta larrialdi txikiak artatu ohi dituzte, inguruko ospitale-etara eraman beharra saihestuz.

Zeregin horretan berealdiko garrantzia du Beasaingo udaletxean egoten den koordinazio gunek. Antolakuntzaren boluntarioak eta Gurutze Goierrikoak egoten dira bertan, eta eskaeraren bat dagoenean bitartekoak mugiarazten dituzte. Korrikalariak nahiz ikusleek Gurutze Gorriko kideei eta antolatzaileren boluntarioei eska diezaiekete laguntza, baita 112 zenbakira deituta ere.

Garraio zerbitzua ere bai

Goierriko Gurutze Gorriak eskaintzen duen beste zerbitzueta-ko bat garraioarena izaten da. Korrikalariak, haien laguntzaileek eta ikusleek erabil ditzakete minibusak, doan. Boluntario horien lana etengabea izan ohi da. Ordu-tegiak gehigarri honetako 9. orrian kontsulta daitezke.

1.600

BOLUNTARIO

Ehunmilak ultra-traileko hiru probetan parte hartuko dute korrikalariari babesa ematen ari den boluntario kopurua.

8.600

BALIZA

Ehunmiletako 3 lasterketen ibilbidean 8.600 baliza islatzaile prestatu eta jartzen dituzte eskuz boluntarioek, gauez ere ondo ikusteko.

160

LAGUNEKOTALDEA

Ehunmilak probak irauten dituen hiru egunetan, Gurutze Goierriko 160 lagun ariko dira lanean. Talde horren barruan larrialdietako 22 mediku daude, bakoitza bere erizainarekin. Berritasun modura, Gipuzkoako Suhiltzaileak boluntario modura jardun-go dute ibilbideko gune mendi-tsuenetan

370

LARRIALDI KASU

Ehunmiletako 2017ko edizioan medikuek artatutako lagun kopurua. Horietatik 11 eraman zizuten ospitale edo anbulategietara. Iaz bertan behera utzi zizuten bi proba nagusiak.

Iragarpen ofizialaren zain, zapatuko giro ezegonkorrari begira

EGURALDIA // Ostegunera arte ez dute jasoko du Ehunmilak ultra-trailaren antolatzailerek Euskalmet meteorologia agentziaren iragarpen ofiziala. Orain arteko ereduak diotenaren arabera, larunbatean ezegonkortzera egingo du eguraldiak, eta ez da bazterzen arratsalde partean ekaitzen bat botatzea. Ostiralean abiatuko dira bi proba nagusiak, bata 18:00etan eta bestea 23:00etan, eta ateri eta tenperatura atsegina egongo dela diotela iragarpenek, 25 graduko gehieneko tenperaturarekin. Larunbat goizean ildo bereetik jarraituko du, eta ikusteko dago arratsalderako zer joera hartuko duen giroak. Igandean hoztera egingo du, baina jaitsierra nabarmenik gabe, eta ateri eutsiko diola dirudi.

GOIERRIKO HITZAK jarraipen berezia egingo du hiru egunez

JARRAIPENA // Ostiral arratsaldean Ehunmilak probako lasterkariak irteten diren unetik igande arratsaldeko sari banaketaraino, HITZAK jarraipen berezia egingo die EHM, G2H eta MMM lasterketei. Webgunean nahiz sare sozialetan jarraitu ahal izango dira probaren inguruko berriak. Astelehenean, argazki galeria osoak eta laburpen bideoa ere ikusgai izango dira. Ikusleek ere parte har dezakete jarraipen horretan, GOIERRIKO HITZA-ri aipamena eginda.



Alonso
INDUSTRIA HORNIGAIK
Industria eta eraikuntzarako osagarriak

Urdaneta, 4 ORDIZIA
Tel.: 943 80 50 74

alonso@salonso.com

Isuses poligonoa, 1 ARAMA
Tel.: 943 88 11 32



LAUBURU
taberna

Pintxo bereziak

Nafarroa etorbidea, 6
BEASAIN
Tel.: 943 88 38 02

inaust hartz klinika
1998tik

Estibalitz Juarez Aldanondo 602 Elk.Zkia.
Maitane Uranga Txintxureta 904 Elk.Zkia.
Jose Gonzalez Barrera 1.071 Elk.Zkia.




Joan Iturralde, 3 behea
20200 Beasain (Gipuzkoa)
Tel. 943 88 46 28

www.goierribus.eus



Tel.: 943 72 52 50
info@goierribus.eus
URRETXU-LEGAZPI

egin zaitez
HITZA
kide



San Inazio kalea, 6
BEASAIN
T 943 88 23 14
www.kilimak.com



INSTALAZIO
TAPIA
ELEKTRIKOAK

TELEKOMUNIKAZIOAK
eta INSTALAZIO
ELEKTRIKOAK

Zubikoeta Industrialdea, 9
ATAUN ☎ 943 889 594
info@tapiainstala.com
www.tapiainstala.com

pottoka
kafetegia

- Pintxoak
- Arrazioak
- Plater konbinatuak
- Ogitar-tekoak

Legazpi, 3 / ORDIZIA
Tfnoa.: 943-16 03 04



ZEGAMAOKINDEGIA
Eskuz egindako ogi naturala

Intxausti eremua, 14G-14H nabek
☎ 943 80 10 66 **ZEGAMA**
zegamaokindegia.com

KILOMETROAK ADINA ARGAZKI

Ehunmilak ultra-trailak, Goierriko Bi Handiak probak eta Marimurumendi mendi maratoiak irudi ikusgarriak utzi ohi dituzte; iazko ekaitza tarteko, bestelakoak ere ikusi ahal izan ziren.



INA KI GURRUTXAGA



UZTARRIA.EUS



INA KI GURRUTXAGA



LASATEKETAK.EUS



AIMAR MAIZ

%30_{eko}
deskontua
eguzkitako betaurreko
GUZTIETAN

Gure betaurreko guztiak
bilduma berrietakoak dira



R.P.S. 175/15 I.L.G.

50 € edo gehiagoko PVP-ko eguzkitako betaurrekoetan aplikatzekoa. Galdetu optikan kanpainaren ezaugarriak. Ezin da beste eskaintekin batu.

Nafarroa Etorbi. 9-11
Tel.: 943 80 58 84
BEASAIN

J.M. Barandiaran Enparantza
Tel.: 943 88 99 88
ORDIZIA

MULTIOPTICAS
lehen zerbitzu optikoetan

www.multioplicasgipuzkoa.com   