

Ehunmilak

TESTUAK: GOIERRIKO HITZA



» Luzera: 168 km
» Desnibela + : 11.000 m



» Luzera: 88 km
» Desnibela + : 6.000 m



» Luzera: 42 km
» Desnibela + : 2.300 m



Luma Gorri
Baserriko Oilaskoa
Pollo de Caserío

**BENETAKO
BASERRIKO OILASKOA**

Luma Gorri
T. 943 800 100 | ZERAIN

EUSKO LABEL
Euskal Baserriko Oilaskoa
Pollo de Caserío Vasco

f t i

MIKEL VALDIVIELSO EHUNMILAK LASTERKETAKO ZUZENDARIA



«Euskal Herria ezagutarazteko erreminta bat da Ehunmilak»

Askotariko arrazoiak tarteko «nekezagoa» egiten ari zaio Ehunmilak ultratrailaren antolakuntza taldeari XI. edizioaren prestaketa. Mikel Valdivielso 'Valdi' (Beasain, 1977) etenaz, lasterketaren egoeraz eta bestelakoez aritu da.

-IÑAKI GURRUTXAGA

Zer ekarri dio bi urteko etenaldi honek Ehunmilak ultra-trailaren antolakuntza taldeari?

Urte honetan guztian hausnarketa hori egiten ari naiz nire buruarekin, eta ez nuke jakingo esaten. Nekezagoa egiten ari zaigula bai, gehienbat egoera dena aldrebestuta dagoelako, eta ez pandemiarengatik bakarrik. Ukrainakoa ere hor dago, prezioak gora, aurrekontuak gora... Guk azaroan egin genituen aurrekontuak, eta pentsa harrezkeroren bezala garestitu zaigun bizitza. Izena emateko prezioa bere horretan mantendu dugu, ez dugu igo, baina gainontzeko gastu guztiak garestitu egin zaizkigu. Lan handia suposatzen ari zaigu, esfortzu handia egiten ari gara arlo ekonomiko hori egonkortzeko.

Baina gainontzean gogotsu?

Nik uste dut denok falta ematen genuen zerbait zela Ehunmilak. Taldeei eman digu arnas pixka bat hartzeko aukera, eta oxigenoa hartzeko balio izan digu eta indarberitzeko ere bai zenbait kasutan. Jendea gogoarekin dago, jendea jendearekin egoteko gogoarekin dago, boluntario aldetik, urtero bezala, topera gaude... Pandemiak zer eragin izango duen neurtzen ere ez dakigu oraindik. Uste dut ondo ari garela lanean, nekezago bai, inertziari hori galduta, dena gehiago kostatzen ari zaigula sentitzen baitugu, baina nik uste azken martxa sartu dugula eta karrera arte horrela joango gara.

Eta zu pertsonalki?

Nire kasuan oso urte zaila izan da. Ume txikiak ditut, eta sekula baino gutxiago bildu naiz taldearekin, eta konfiantza falta hori badaukat aurtengorako. Konfiantza falta zait ez naizelako denekin egon, aurtun falta izan zait

rekin, eta konfiantza falta hori badaukat aurtengorako. Konfiantza falta zait ez naizelako denekin egon, aurtun falta izan zait



«Esfortzu handia egiten ari gara arlo ekonomiko egonkortzeko»

«Uste dut ondo ari garela lanean, baina nekezago ere bai, inertzia hori galduta»

hori, ez dut lortu betiko harreman sare hori osatzea. Eta taldean ere antzeko zerbait sentitzen da. Talde oso fuertea daukagu, eta lan pila bat kendu didate,

baina hala ere kostatzen ari da. Badakit %95ean dena ondo aterako dela, beste %5a zortea baita, baina falta zait sinestea. Daramat azken asteak arazoak konpontzen.

Noiz hasi zineten aurtengo edizioa antolatzen?

Sekula ez dugu utzi, *stand-by*-n bezala egongo gara. Beti izan ditugu gauzak egiteko. Ehunmilak egon ez arren, guk gure gastuak dauzkagu, kontratuak dauzkagu, babesleekin egon beharra daukagu, harreman horiek guztiak beti mantendu beharra daude... baina hasi hasi ginen serioan urtea bukatzerako.

Arlo ekonomiko aipatu duzu lehen. Zenbakiak buruz hitz egin zaleak zarete?

Ez, ez gara zaleak, baina esango dizut. 300.000 euro inguruko aurrekontua daukagu, baina

egia da azken sei hilabeteetan asko garestitu zaigula aurrekontua: garraioa gora, duela ez hila-bete asko adostutako prezioak gora, fruta hornitzaileak ere esaten zidan platano kilo laurotik gora dagoela, eta azken edizioan bi euroren bueltan zegoen, logistika, gasolioa... Ez dakigu egia esan.

Babesleek-eta eusten diote?

Bai, bai. Denen kasuan ez lehen-go kopurutan, eta negar asko eginda gainera. Pribatuak halamoduz daude, eta instituzioak nola dauden edo nola egongo diren inork ba al dakigu ba? Ezin gara kexatu hala ere. Guk babesletza guztia mantendu behar dugu, onartuz batzuen kasuan jaitzierak izango genituela eta ulertuz egoera honek ere hori eskatzen zuela.

Boluntarioen erantzuna oso ona izan da beste behin.

Bai, oso ondo. Beasaingo kasuan gazte pilo bat. Urtero gertatzen zen fenomeno bat zen, baina aurtun nik uste gehiago. Litekeena da pandemiaren ondorengo egoera bat izatea, sozializatzeko gogo hori, zerbaiten parte sentitzeko behar hori... 16, 17, 18 urteko jende hori oxigenoa da guretzat, baina egia esan behar bada, txanponaren beste aldea ere badaukagu, azken bi urteetan boluntario asko *joan* egin zaizkigu, Beasainen batzuek bai, eta hori estrapolatu behar dugu talde guztietara. Orduan, gazte jende sartzea arnasa da, eta saiatu behar dugu horri jarraikortasuna ematen, eta ez dadila izan egungo egoeraren ondorio.

Euskal Herri eta Espainia mailako egutegietan finkatuta dagoen lasterketa bat da. Nazioartean ere bai?

Iritsi iristen gara, baina pandemiaren arrazoiak bat bada geldialdi hori atzerritar mailan. Egia esan, aurtun, 2019an baino atzerritar gutxiago dauzkagu. Uste genuen 2019ko edizio boro-bil bat eta gero gai izango ginela kopuru horiei eusteko, baina ez gara gai izan. Zenbakiak hor daude, eta horien aurka ez dago besterik esaterik. Europa mailan lasterketa pila bat sortu dira, alternatiba piloa dago, gure filosofiaren ondorio bat ere izan daiteke, ez garela saltzen beste lasterketa batzuek egin dezaketenez bezala, eta hori bi arrazoiengatik da: bat, ezin dugulako, ez ditugula milaka euro publizitatean gastatzeko, eta bestetik, ez diogulako horri horrenbesteko garrantzirik ematen.

Baina ahalegin hori egiteko ohitura izan baduzue.

Saiatzen gara atzerrira iristen, atzerriko kazetariak izango ditugu (poloniarak, portugaldarrak...) haien herrialdean Ehunmilak ezagutzera eman dezaten, baina hori da gauza bat niri lorik kentzen ez didana. Badakigu Europa mailako lasterketarik onenetarikoak daukagula, aurten ere jende garrantzitsua dator hona korrika egitera, eta azkenean ahoz ahokoa baino gauza hobetarik ez dago.



«Gazteak boluntario modura sartzea arnasa da. Jarraipena ematea da kontua»

«Maila handiko kirolariak datoz aurten ere. Karrera politik izango ditugu»

Chamonixera joateari horregatik utzi al zenioten?

Bi urte badira joaten ez garela, pandemiaren aurretik esan nahi dut. Ez dugu konpartitzen UTM-Bren filosofia, hori da arrazoia. Tokiz kanpo ikusten ginen. Badakigu guretzako erakusleho inportantea dela, baina hura dena da dirua, salmenta, markak... Ez da gure mundua.

Ehunmiletan badute hazteko beharra, ala dagoen bezala ondo dago?

Uste dut saiatzen garela momentura egokitzen, eta gure printzipioei eusten. Gu erreminta bat gara Euskal Herria ezagutarazteko, gure kultura, gure gastronomia, gure hizkuntza, eta oinarri sendo horietatik haz gaitzeko guk nahi dugun norabidean, baina beti ere printzipio batzuk errespetatuz. Hazi? Korrikalari kopuruetan garbi daukagu nahi izanez gero hazteko gai garela, baina gai izango ginateke hazkuntza horri aurre egite-

ko? Nik uste dut ezetz. Eta urteroko eztabaida bat da. Zergatik ez 700 dortsal G2Hrako ikusita zer eskari dagoen? Ibilbideak eta gure azpiegiturek ere mugak jartzen dizkigute, eta nik uste dut gauden kopuruetan oso ondo gaudela.

Aurtengoa 11. edizioa da, eta borobil atera zen 10.a dago aurrekari modura. Zer eskatzen diozu aurtengoari?

Joan deneko zortzi urteetan gauza bera esaten ari naiz. Kirol lehiari berari probak duen garrantziaren %30 ematen diot. Garrantzi gehiago ematen diot ezer larririk ez pasatzeari, korrikalariak gozatzeari, boluntarioek ondo pasatzeari eta sentitzeari proiektu garrantzitsu baten parte direla. Markak egiten diren ala ez, hori bigarren maila batean ikusten dut. Aurten ere maila handiko kirolariak datoz, karrera politik ikusiko ditugula iruditzen zait.

Kirolariak aipatuta, zeintzuk nabarmenduko zenituzke?

Korrikalarien zerrenda hartzen badugu, munduko hogeitaz onenetatik bospasei Beasainen izango ditugu, Mont Blancen podiuma egin duen jendea, ohorezko postuak lortu dituen... Ehunmiletan Javi Dominguez da hautagai nagusia, emakumezkoetan duda gehiago daukat. Elena Calvillok gero eta gehiago ezagutzen du proba, eta uste dut ez dela irabazteko urrutiko ibiliko.

Eta Goierriko Bi Handietan?

Oso polita datorrela uste dut. Jon Aizpuru, Aritz Egea, Tofol Castanyer... mailako handiko lasterkariak datoz. Gaueko borroka hori berezia izango da, tentsio puntu hori sortzen baita.

Esker bereziren bat eman nahi?

Bi milioiko aurrekontua izanda ere, boluntariorik gabe ez ginateke ezer izango. Gure altxorra dira, gure bihotza, gure arnasa. Eta babesleei ere bai noski, ekonomikoki haiek eusten baikaituzte. Biak lotuta doaz.

Lasterkari kopurua

1.275

LASTERKARI

Ehunmilak ultra-trailaren barreneko hiru probak batuta, Beasainen bilduko den lasterkari kopurua –2019an 1.295 izan ziren, dortsal guztiak agortuta–.

%9,01 emakumezkoa. Emakumezkoen partaidetzari eutsi egin zaio. 115 dira aurten.

9 talde EHMn. Hiruko taldeak dira. 2019an 14 talde izan ziren.

Zazpi herrialde, bi kontinente. Atzerriko hiru herrialdeetako kazetariak ere izango dira.

1.600 boluntario. Boluntario kopuruak hazten jarraitzen du.

Hiru egun, hiru lasterketa

EHUNMILAK

Kilometroak. 168 kilometro.

Desnibel positiboa: 11.000 metro.

Partaideak. 495 (ez da bete aurten). Emakumezkoak 25.

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.

Desnibel positiboa: 6.500 metro.

Partaideak. 515 (beteta). Emakumezkoak 31.

Irteera-helmuga. Ostiralean, 23:00etan atera, eta lehena larunbatean, 09:00ak aldera iristea aurreikusten da. 22 orduko epea dute lasterketa amaitzeko.

MARIMURUMENDI

Kilometroak. 42 kilometro.

Desnibel positiboa: 2.300 metro.

Partaideak. 265 (beteta). Emakumezkoak 34.

Irteera-helmuga. Igandean, 08:00etan abiatuta. Lehena helmugan 11:25ak aldera iritsiko da. Zortzi ordu dituzte bukatzeko.



Lasterketaren aurkezpena, ekainaren 30ean, Igartzako jauregian. K.G.

Jasangarritasuna ardatz duen proba

Plastikoa gutxitzeko neurriak hartu ditu aurten antolakuntzak • EHM eta G2H bukatzen duten lasterkariak material birziklagarri egindako zira bat jasoko dute

–I. GURRUTXAGA


Urteetan izandako ohiturari eutsiz, Ehunmiletako mendi trilogia hasi baino zortzi egun lehenago egin dute aurten ere proba aurkezteko prentsaurrekoa Beasaino Igartzako jauregian. Hizlari bakoitzaren hitzak xehatzen hasi gabe, mezu bat da nabarmendu behar dena: antolatzaileek jasangarritasunaren alde duten konpromisoa.

Andoni Zubeldia Ehunmiletako ordezkaria, Leire Artola alkatea, Xabier Elizegi Gipuzkoako Foru Aldundiko ordezkaria, Zigor Egia Euskal Mendizale Federazioko presidentea eta Alberto Iñurrategi Ternua Groupeko ekitaldien koordinatzailea izan ziren ekitaldian.

Ekoehunmilak egitasmoari lotuta, plastikoak gutxitzeko neurriak hartu dituzte. Edalontzirik ez da izango anoa postuetan eta 1,5 litroko ur botilak bost litroko suilengatik ordezkaturiko dituzte. Korrikalari bakoitzak bere edalontzia eraman beharko du. Anoa-guneetako elikagaiak ere ontzi biodegradarri eta berrerrabilgarrietan banatuko dituzte.

Zira berezia


EHM eta G2H probak bukatzen dituztenek material birziklagarriekin ondutako zira bat jasoko dute. Usain txarra saihesteko, kafe bidezko tratamendu eman diote zirari. Boluntarien elastikoa lur kolorekoa izango da.




KIROLAREN BALIOA

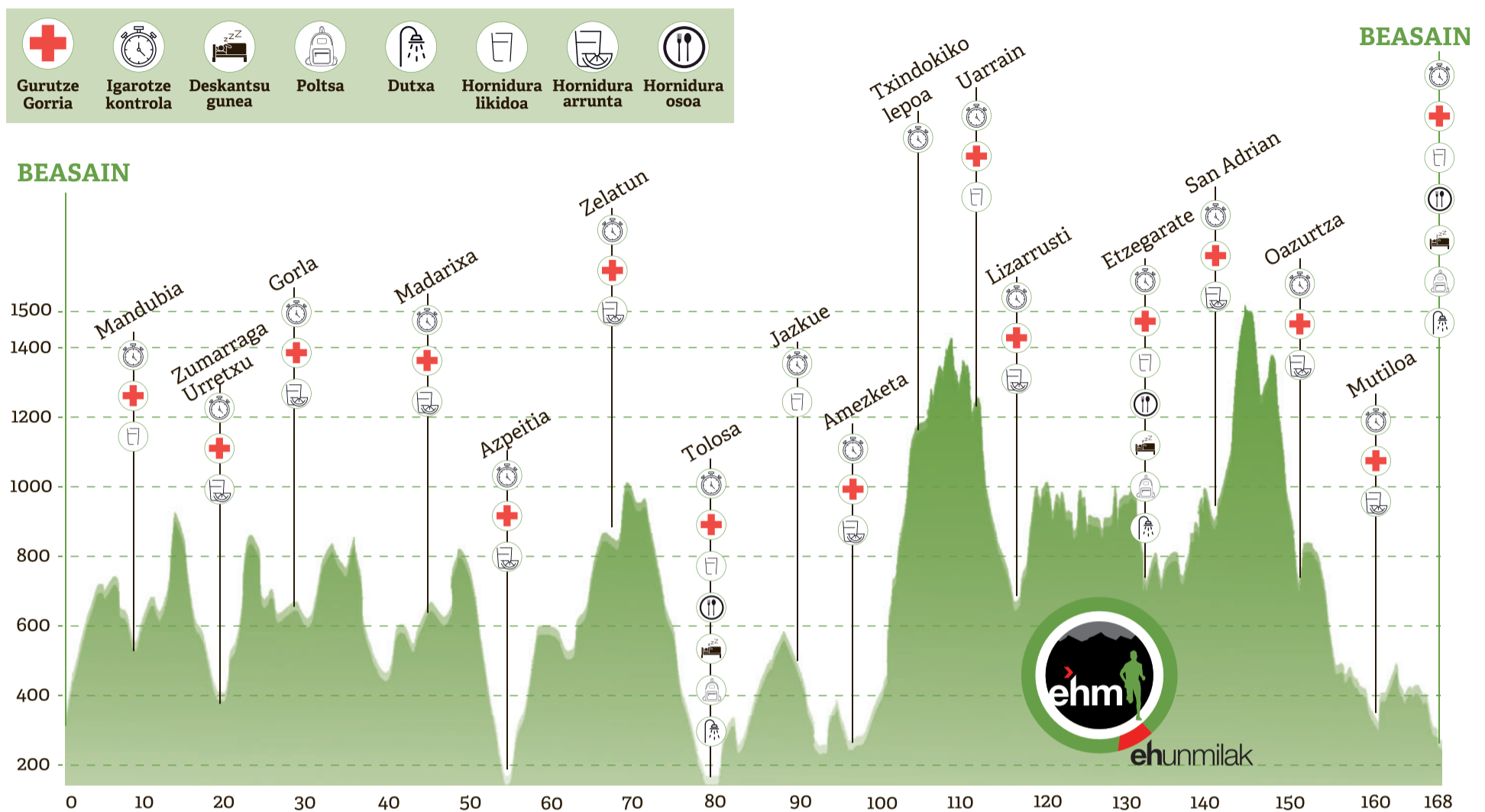
Kirolak bizitzaren baliorik garrantzitsuenak hurbiltzen dizkigu: hobetzeko eta helburuak lortzeko ahalmena, lan zintzo eta etengabearen saria, eta norberarekiko eta gainerakoekiko eginbeharra bete izaharen poza.

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Lanbidetza, Gazteria eta Kirol Departamentua



ETORKIZUNA ORAIN
Es futuro





Trilogiaren proba gorena

Ehunmilak ultra-trailaren XI. edizioa uztailaren 8tik 10era jokatu da • Hiru eskualde eta 30 udalerrri zeharkatu ditu 168 kilometroan • Lehia irekia espero da emakumezkoetan

-IÑAKI GURRUTXAGA

Ehunmilen trilogiako lasterketarik gogor eta luzeena da Ehunmilak ultra-traila. 168 kilometro da luze, eta 11.000 metroko gorakako desnibela du. Beasaingo Loinazko San Martin plazan du abiapuntu eta helmuga, eta dena Goierriko, Urola-Kostako eta Tolosaldeko 30 udalerrri zeharkatzen ditu. Aurten uztailaren 8tik 10era jokatu da. Lasterkariak 18:00etan abiatuko dira, eta 48 ordu dituzte gehiezin ibilbidea osatzeko. Bada zerbait, edo zerbait baino gehiago.

Orain hiru urteko azken edizioan dortsal guztiak agortu ziren probaren historian lehen aldiz -515 guztira-, baina aurten ez da halakorik: 495 mendi lasterkari lehiatuko dira, 470 gizonzkoa eta 25 emakumezkoa. Izen-ematea zabaldu zenean, azaroan, dena bete zen, baina

gero bajak egon dira, eta itxarotze-zerrenda 133 korrikalari egon arren, ez da lortu betetzea arrazoi ezberdinak tarteko. Baja gehienak apirilean izan dira.

Korrikalari nabarmenenak

Kirolariei erreparatuta, Jon Aizpurua beasaindarrak ez duela parte hartuko da daturik esanguratsuenak. Azken edizioako irabazlea da, eta probaren errekorren jabea (22:21:54, 2019an egina). Aurten Goierriko Bi Handietan lehiatuko da. Beste beasaindar bat ere kale egingo du aurten Ehunmiletan. Unai Dorronsoro (2019an 3. sailkatua) Marimurumendin arituko da. Beasainen izango dena Javi Dominguez gasteiztarra da, Ehunmiletan bost aldiz txapela jantziakoa. Bera da irabazteko hautagai nagusia, ustekaberako tartegutxi uzten baitu. Igon Manzisi-

dor, Felipe Artigue, Eneko Gardede, Ander Erice eta Sergio Luis Tejero dira antolatzaileen kinietan daude izenetako batzuk.

Emakumezkoetan lehia irekiagoa izatea espero dute antolatzaileek. Ewa Majer poloniarra, azken irabazlea eta errekorren jabea (27:41:47, 2019an), ez da Beasainen izango aurten, eta horrek irabazteko aukerak zabalitzen dizkie gainontzeko korrikalarietara. Elena Calvillo beasaindarrak eta Jaione Sasieta itsasoarra (2.a eta 3.a 2019an) lehiatuko dira, baita Leire Martinez santurtziarra (2016an G2Hko irabazlea), Elixabete Ursua irundarra (bigarren G2Hn 2019an) eta Oihane Perez gernikarra ere (MMMko irabazlea 2019an).

Gau bat edo bi mendian

Distancia luzeko ultra-trail gutzietan bezala, gutxienez gau bat

PASAERA ORDUTEGIA

GUNEA	AURRENA	AZKENA
Beasain	18:00 (O)	18:00 (O)
Mandubia	19:00 (O)	20:00 (O)
Urret.-Zum.	20:05 (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	03:00 (L)	14:00 (L)
Jazkue gaina	04:20 (L)	16:45 (L)
Amezketa	05:15 (L)	18:00 (L)
Txindoki (lep)	06:30 (L)	20:50 (L)
Lizarrusti	08:05 (L)	00:50 (I)
Etzegarate	10:05 (L)	04:50 (I)
San Adrian	11:35 (L)	08:00 (I)
Oazurtza	13:40 (L)	12:00 (I)
Mutiloa	14:40 (L)	14:45 (I)
Beasain	16:20 (L)	18:00 (I)

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

mendian pasatu beharko dute korrikalarietara, eta kasu askotan, baita bi ere. Beasaindik aterata, mutilezkoen azkarrena gauez iritsiko da Madarixara (43. km), Hernioko igoera ere hala egin beharko du (66 km), eta Amezketa-ara egunsentian iritsiko da (96 km.), lan erdiak baino gehiago eginda.

Hortik aurrera, Goierriko Bi Handien ibilbide bera egin beharko dute Ehunmiletako lasterkarietara Aralar (Uarrainen dago 108. km), Lizarrusti (116 km.), Etzegarate (130. km), San Adrian (139 km), Oazurtza (148 km), Mutiloa (158 km) zeharkatu ondoren, Beasainera iristeko. Lehen mutila 16:20 aldera helmugan izatea espero da.

Lasterketa buruan ibiliko diren emakumezkoen erreferentziak dira beste batzuk dira. Helmugara iristen lehena larunbat

gauetz iritsiko litzateke. Ewa Majer 21:40ak aldera sartu zen helmugan 2019an. Korrikalari askok bi gau emango beharko dituzte lehian igandeko 18:00ak baino lehen helmugan izateko.

Calvillo, bosgarren aldiz

Parte hartu duen aurreko lau edizioetan beti bigarren postuan sailkatu eta gero, bosgarren aldiz parte hartuko du Ehunmiletan Elena Calvillok (Ordizia, 1970). Pandemiaren eraginez eta ama-



«Gogoz eta ilusioz nago. Beti egin izan ditudan denboretan ibiltzea da helburua»

«Ez dut entrenatu gauetz. Bigarren gaua ahalik eta motzena izatea nahi nuke»

Elena Calvillo
Mendi lasterkaria

«Faltan sentitzen nuen, eta animatu egin naiz. Ea zer ateratzen den»

«Urteko karrera bakarra izango da, eta egingo dudana azkena»

Jaione Sasieta
Mendi lasterkaria

ren gaixotasuna dela eta, lasterketa gutxitan lehiatu da azken bi urteotan, baina kirola egiteari ez dio utzi. Aurten bi lasterketa luzetan parte hartzeko helburua jarri zion bere buruari. Martxoan Ultra-Bandoleros egin du Cádiz, eta aste honetan Ehunmilak egingo du.

«Gogoz eta ilusioarekin nago, beste urte batez bukatzeko asmoarekin eta nire denboretan ibiltzeko asmoarekin ere bai. Ea

hortxe ibiltzen naizen, eta gai naizen denbora horietan ibiltzeko, ilusio horrekin nago», nabarmendu du. Irabaztea gustatuko litzaiokeen galdetuta, erantzun argia du: «Ilusio gehiago egiten dit 30 ordu horien bueltan ibiltzea. Podiumean sartzea gero eta zailagoa da, jende oso ona datorrelako. Ni ere adinean aurrera noa, 52 urte daukat. Forma puntu horri eustea da ilusio gehien egiten didana».

Entrenamendua ere aldatu du Calvillok. Lanera joan aurretik Usurbe-Murumendi bidea egiteko ohitura hartu du, asteburuetan ibilbide luzeagoak egiten ditu, eta aspaldiko partez mar txak egiten ari da. «Gaueko saiorik ez dut egin. Frontala jarri eta aurrera, ez dago besterik. Hori bai, bigarren gaua ahalik eta motzena izatea nahi nuke». Ez da etxeko bakarra izango lehian. Haritz Mujika seme zaharrena G2Hn aterako da, eta Aitor gazteena Marimurumendin. «Ilusio berezia egiten dik horrek ere».

Sasietarentzat, azkenekoa Jaione Sasieta (Itsaso, 1970) Ehunmilak probako betanonenetako bat da. Zazpi aldiz parte hartu du, eta batean ez beste guztien podiumean izan da. Behin txapela jantzitakoa da gainera, 2015ean. «Bi urte arraro hauen ondoren, eta berriz ere egingo zela ikusita, animatu egin naiz. Faltan sentitzen nuen. Egiteko kapritxoa daukat, eta ea zer ateratzen den».

Aurten ez du beste lasterketarik korritu. «Ez dakit nola sentituko naizen egia esan. Dakidan bakarra da urteko karrera bakarra izango dela, eta egingo dudana azkena. Askotan korritu dut, eta bada garaia uzteko. Urteetan ere aurrera noa, eta horixe». Ez du uste podiumera igotzeko adinako lasterketarik egingo duenik. «Helburua bukatzea da, horrekin nahikoa. Ondo bukatuz gero konformatzen naiz».

Korrikalarien jatorria



495

MENDI LASTERKARI

Ehunmilen 11. edizio honetan ez dira dortsal guztiak agortu. Hasiere batean bai, baina gero bajak egon ziren, eta itzarote-zerrendatik tira eginda ere ez dira dortsal guztiak bete. 2019koa izan da 515 dortsalak agortu diren bakarra. 470 gizonezkoak dira, eta 25 emakumezkoak –26 izan ziren 2019ko edizioan–. **Euskal herritarak.** Euskal herritar kopuruak bere horretan jarraitzen du –216 gizonezko eta 14 emakumezko (2019an 234)–. Gipuzkoakoak dira 119 –horietatik 31 goierritarak–, Bizkaikoak 71, Arabakoak 22 eta 18 Nafarroakoak.

Estatu mailakoak. Espainiako estatutik 248 korrikalari datoz –238 gizonezko eta 10 emakumezko (2019an 234)–. Herrialde Katalanetakoak dira gehienak, 95: Alacant (19), Bartzelona (33), Balear Uharteak (7), Castello (7), Girona (6), Lleida (4), Tarragona (7) eta Valentzia (19). Madril (28), Zaragoza (15), Asturias (12), eta Burgos eta Kantabria (10na) dira kopuruz nabarmentzekoak.

Estatuz kanpokoak. Guztira 17 izango dira –16 gizonezko eta emakumezko bat (2019an 48)–. Portugal (7), Frantzia (3), AEBak eta Erresuma Batua (2na) eta Herbereak eta Polonia (bana).



Ehunmiletako dortsal banaketa, ostegun arratsaldean. IÑAKI ERAUSKIN



Jaione Sasieta, Ehunmilak abiatu aurreko kontrolean. AIMAR MAIZ



Ehunmiletako korrikalariak, Usurbera bidean. TERE MADINABETTIA



ERREKARTE BEASAIN

ETXEBIZITZA
TASATUAK
ZOKETARIK GABE

PREZIORIK ONENEAN



Etxebizitza



Garajea



Trastelekua

sukia

Zure etxean zaude Estás en tu casa

943 30 29 13
www.sukia.com

Ehunmilak ultra-traila: Garaipen zerrenda

GOIERRIKO HITZA
Asteazkena, 2022ko uztailearen 6a

Irudiak Errekorrak



GIZONEZKOAK

2010

1. Imanol Aleson	25:14:18
2. Iker Urizar	26:03:04
3. Joxelu Albizuri	26:04:54

2011

1. Javi Dominguez	24:49:16
2. Jose Vicente Benito	25:11:17
3. Unai Dorronsoro	06:12:54

2012

1. Aitor Leal	23:26:55
2. Imanol Aleson	24:05:35
3. Manuel Merillas	25:21:53

2013

1. Imanol Aleson	22:59:19
2. Javi Dominguez	23:09:22
3. Joxelu Albizuri	25:03:22

2014

1. Javi Dominguez	23:29:10
2. Imanol Aleson	24:40:29
3. Iñaki Catalan	27:04:57

2015

1. Imanol Aleson	24:11:29
2. Jerome Rodrigues	24:26:31
3. Joan Marc Falco	25:01:13

2016

1. Javi Dominguez	23:22:37
2. Adur Mendizabal	24:28:41
3. Jon Aizpurua	24:54:39

2017

1. Javi Dominguez	22:22:03
2. Jon Aizpurua	23:14:38
3. Felipe Artigue	23:53:45

2018*

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

2019

1. Jon Aizpuru	22:21:54
2. Javi Dominguez	23:05:26
3. Unai Dorronsoro	23:50:52

Errekorra

Jon Aizpuru (2019)	22:21:54
--------------------	----------

EMAKUMEZKOAK

2010

1. Nerea Martinez	29:26:18
2. Jaione Sasieta	39:04:45
3. Jone Pelaez	41:32:44

2011

1. Nerea Martinez	28:00:56
2. Leire Iruretagoiena	29:04:24
3. Jaione Sasieta	33:17:40

2012

1. Xari Adrian	30:55:10
2. Jone Urkizu	31:02:00
3. Jaione Sasieta	33:14:45

2013

1. Nerea Martinez	28:07:47
2. Jaione Sasieta	29:15:15
3. Maddi Arrazola	30:31:33

2014

1. Silvia Trigueros	28:48:23
2. Elena Calvillo	29:30:08
3. Jone Urkizu	29:53:19

2015

1. Jaione Sasieta	32:27:54
2. Agurtzane Argiarro	34:35:37
3. Arrate Bastida	35:30:45

2016

1. Silvia Trigueros	29:45:08
2. Severine Duhalde	35:23:54
3. Agurtzane Argiarro	37:25:42

2017

1. Silvia Trigueros	28:45:17
2. Elena Calvillo	29:55:08
3. Jone Urkizu	32:43:46

2018*

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

2019

1. Ewa Majer	27:41:47
2. Elena Calvillo	30:11:28
3. Jaione Sasieta	33:54:19

Errekorra

Ewa Majer (2019)	27:41:47
------------------	----------

Aizpuru eta Majer, errekorren jabeak

Jon Aizpuru beasaindarra eta Ewa Majer poloniarra dira Ehunmilak ultra-traila orain arte azkarren bukatzea lortu duten lasterkariak. Biek ala biek 2019ko edizioan ezarri zuten errekor berria. Aizpuru beratzi segundo eskasean ondu zuen 2017an Javi Dominguez gasteiztarrek egindako denbora, eta Majerrek, berriz, 2011tik indarrean zegoen errekorra hemeretzi minutuan hobetu zuen (Nerea Martinezen esku, 28:00:46). Irudian, bi korrikalariak Beasaingo helmugara iristen. **ARIANE VIERBÜCHER / IÑAKI ERAUSKIN**

KATTALIN
ERRETEGIA
Haragiak eta arrainak parrillan

Katea auzoa (kiroldegiaren ondoan)
Beasain Tel.: 943 88 92 52
asador@kattalin.com www.kattalin.com

Goierri taupadaz taupada

egin zaitez
HITZAkide
goierri.hitza.eus/hitzakide

Orain Etxerako Zerbitzua

943 16 23 84

Oriamendi, 19
BEASAIN

«Partaideen artean elkartasun berezia sortzen da Ehunmiletan»

ARANTXI DE LA FUENTE MENDI LASTERKARIA

Hirugarren aldiz hartuko du parte Ehunmilak ultra-trailean Arantxi De la Fuente Hilariok (Beasain, 1966). Aurtengoa, «printzipioz» azkenekoa izango du 168 kilometroko proban.

–AITOR GARMENDIA Beasain
Ehunmilak proban parte hartuko duzun azken aldia izango da aurtengoa.

Bai, printzipioz aurtengoarekin agurtuko dut proba luzeena.

Printzipioz diozu.

Bai, hasiera batean egingo dudana azkena da, baina gerora ikusiko da. Asko gustatzen zaidan lasterketa da, baina urteetan gora goaz eta...

Zein duzu aurtengo helburua?

Ahalik eta ondoen amaitzea eta ahalik eta gehien gozatzea, eta ahal bada, denbora hobetzea. Frogatu nahi dut adinak bere garrantzia duen arren, ez dela oztopo gustatzen zaizuna egiteko.

Prestakuntza aldetik ondo?

Ondo nagoela uste dut, buru aldetik ere fresko nago. Orain atsedean hartzeko egunak datoz

Nolako entrenamenduak egin dituzu?

Asteburuan mendira joan izan naiz, eta astean zehar, errepidean korrika, baita gimnasioan ere. Lasterketa batzuetan ere parte hartu dut, bizitasun puntua ematen baitute. Probarik luzeena 68 kilometrokoa izan da, Nafarroa Xtrem. Aurten, beste batzuetan baino proba gutxiagotan aritu naiz, freskoago iristeko.

Hirugarren aldiz hartuko duzu parte Ehunmiletan eta beste bi G2H ere osatu dituzu. Lehen aldiz izena ematea erabaki zenuen unea gogoan duzu?

G2Ha egina nuen eta mendiko lasterketak uzteko asmotan nengibilen, baina semeak esan zidan ezin nuela utzi Ehunmilak egin gabe. Horregatik, hurrengo urterako prestatu nintzen semeak emandako ilusio eta bultzadagatik. Proba berezia izan zen. Aita San Adriango aterpetxean egoten zen boluntario, eta zoritxarrez, urte horretan hil zen. Lasterketa berarentzako omenaldi moduko bat ere izan zen.

Proba hori osatuta lasterketak uzteko asmoa zeneukan?

Bai, baina bultzada horri esker mendian jarraitu nuen, gustatzen zaidan mundu horretan. Ordutik, lasterketa askotan hartu dut parte.

Esaterako?

BUTS [Basque Ultra Trail Series] zirkuituan hartu nuen parte. Bertan, urte batean lau lasterketa egin ziren eta horietan guztietan aritu nintzen lasterka. Bizkaian, Bocineros-Deiadar Extreme lasterketa ere osatu nuen. Hori da egin dudana probarik luzeena, 200 kilometrokoa.

Eta Euskal Herritik kanpo aritu al zara?

Gutxi, batez ere, Euskal Herri mailan aritu naiz. Halere, Pirinioetako zenbait lasterketatan ere hartu dut parte: Jaca inguruan eta Vall d'Aran-en.

Horien aldean ba al du zerbait berezia Ehunmilak probak?

Lasterketa oso gogorra da, baina sekulako giroa du, eta gainera, herrikoa da. Antolakuntza aldetik ere bikaina da. Asko gustatzen zaizkidan inguruak dira, ondo ezagutzen ditut eta oso gustukoa dut.

Inguru horien artean baten bat nabarmenduko zenuke?

Leku berezi bat San Adrian izan daiteke aita bertan egoten baitzen, baina beste asko ere badaude. Gustatzen ez zaidan zatia bai, hori buruan daukat: Lizarrusti eta Etzegarate artekoa.

Zein da lasterketako alderdiik politena?

Batez ere, giroa. Bide guztian zehar egoten da jendea animatzen. Horrez gain, partaideen aldetik elkartasun berezia dagoela esango nuke. Askotan, lehia alde batera utzi eta elkartasuna nagusitzen da, niretzako hori da erakarriena. Momentu politena helmugan sartzea izaten da, ber-



AITOR GARMENDIA

tan, aurretik pasatako miseria guztiak ahazten dira.

Lasterketak alde txarrak ere izango ditu, ezta?

Batez ere, sufrimendua, baina alde txarrak ez dira lasterketarenak, pertsona bakoitzarenak baizik: bidean norberari gertatzen zaizkion egoerak.

Zuk ere bizi izango zenituen horrelakoak...

Bai, asko. Kilometro eta ordu asko dira, egunez zein gauez. Gorputzak askotan gehiago ezin duela esaten du eta horrelakotan burua sartzen da jokoan. Nik uste dut korrikalari guztiok igarotzen ditugula horrelako momentuak eta aurrera jarraitzeko indarra eduki behar dela. Nik tripetatik asko sufritu izan dut eta

urtero hori izaten da nire kezkarik handiena.

Aurreko parte hartze guztietan iritsi zara helmugara?

Bai, oso burugogorra naiz.

Eta horietan zenbat denbora behar izan zenuen ibilbidea osatzeko?

Lehen aldian, 40 ordu inguruan osatu nuen Ehunmilak probako ibilbidea eta, bigarrenean, ordu bete hobetu nuen denbora.

Atsedean hartzeko tarterik hartzen al duzu?

Bi gau oso dira, baina aurrekoetan ez dut atsedetik hartu. Aurten, ez dakit. Ikusi dut, agian, ordu erdi bateko lo-kuluxka egiteak on egin diezadakela. Proba nola doan ikusi eta erabakiko dut.

GURE OILOAK ERE EHUN MILAK
MENDI LASTERKETARAKO PREST!

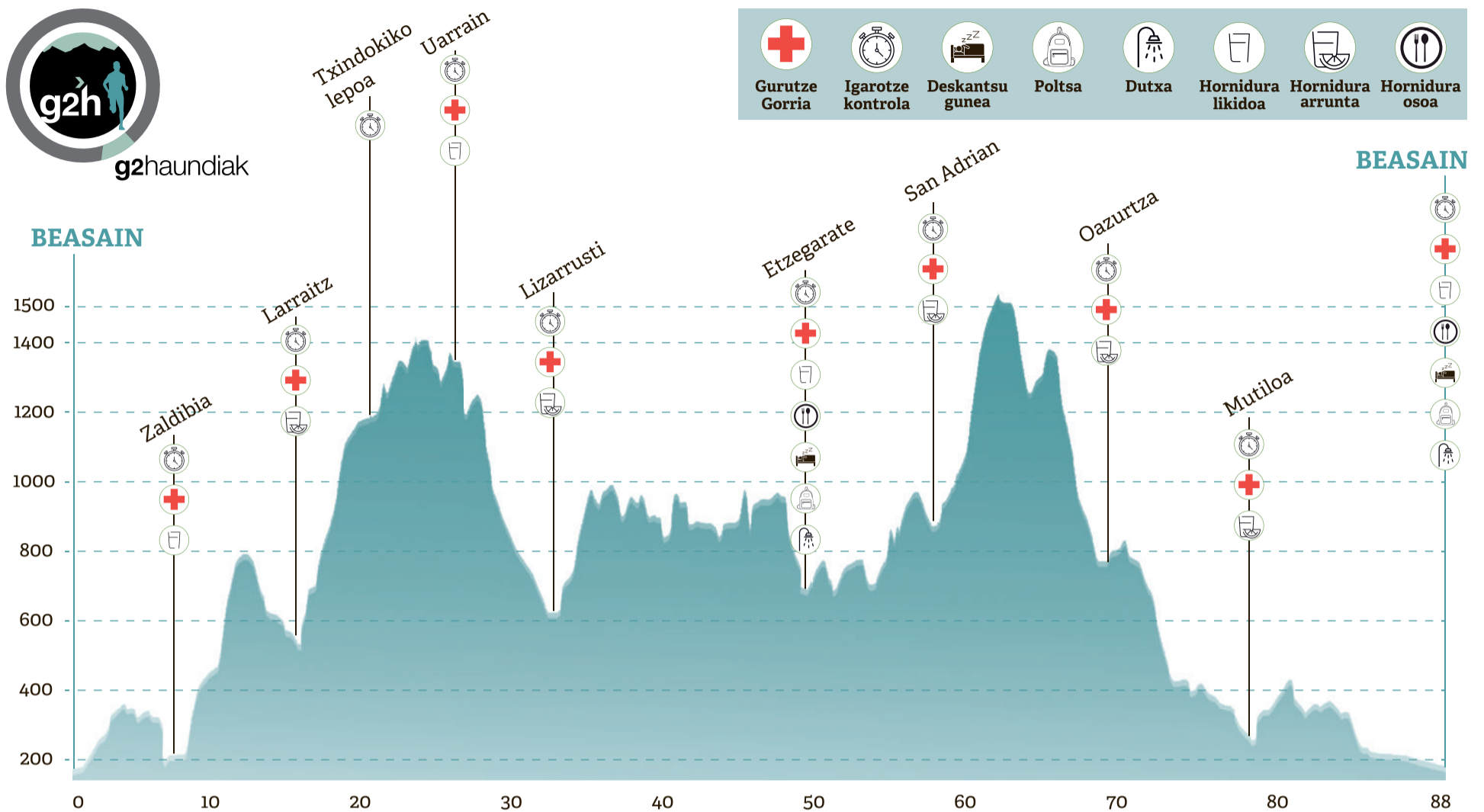


euskaber
BASERRIKO ZURE ARRAUTZAK





g2haundiak



Bertakoen proba kuttunena

Beasaingo udaletxeko plazatik 23:00etan abiatuko dira ostiralean Goierriko Bi Handiak traileko 515 korrikalariak • Lehenengoak, larunbatean, 09:00ak aldean iritsiko dira

-LOINAZ AGIRRE

Goierriko Bi Handiak (G2H) beti izan da etxeko korrikalarien proba kuttuna. Gaueko iluntasunean korrikalarien buruko argiak sortzen duen argitasunak oilo ipurdia sortzen duena. Izen ematea ireki orduko dortsalak agortzen dena. Goierriko bi parke naturalak zeharkatzen dituen, 88 kilometroetan (6.000 metroko desnibel positibo).

Beasaingo Loinazko San Martin plazan ostiralean, 23:00etan dute hitzordua 515 korrikalariak -485 gizonzok eta 31 emakumezok-, eta 22 orduko epe muga izango dute Aralar zeharkatu eta Aizkorri igo ondoren toki berera itzultzeko. Ion Azpirozek 2019an jarritako markaren arabera, 10 orduan, larunbatean 09:00ak aldera iritsiko dira lehenengo korrikalariak. Emakumezkoetan Uxue Frailek du erre-

korra, 12:11:21an, 2019an hobetua.

Lasterketari gehienak euskal herritarra izango dira aurten ere, 386 (94 goierritarrak, lau emakumezko). Dena den, aldiari-aldian, Euskal Herritik kanpoko korrikalari gehiago erakartzen ditu G2Hk: aurten, atzeritarra %25 izango dira, Espainiar estatukoak, Portugalgoak, Frantziakoak eta Belgikakoak.

Faboritoen artean, gizonzkoetan Aritz Egea eta Jon Aizpuru goierritarrekin batera, Goar Lopez, Tofol Castanyer, Peio Berrizbeitia eta Julen Martinez de Estibariz daude. Eta emakumezkoetan, Amaia Ochoa de Alda, Diana Dunayevska, Patricia Idieder, Carla Junquera, Maria Richter eta Ainhoa Lendinez.

Aritz Egearen lehenengoa

Irteera puntuan lehenengo aldiz

PASAERA ORDUTEGIA

GUNEA	AURENA	AZKENA
Beasain	23:00 (O)	23:00 (O)
Zaldibia	23:30 (O)	00:25 (L)
Larraitz	00:40 (L)	02:30 (L)
Txindoki (lep)	01:25 (L)	04:00 (L)
Lizarrusti	02:40 (L)	07:30 (L)
Etzegarate	04:20 (L)	11:15 (L)
San Adrian	05:30 (L)	13:40 (L)
Mutiloa	07:55 (L)	18:45 (L)
Beasain	09:00 (L)	21:00 (L)

O: Ostirala / L: Larunbata /

Lep: Lepoa

*Ordutegiak gutxi gorabeherakoak dira.

izango da ostiralean Aritz Egea goierritarra. Iaz hasi zen lasterketa luzeak egiten, eta «argi neukan lasterketa luzeak egiten hasiko banintz G2H egingo nuela,

hiruretan lasterketa erakargarriena» delako. «Ia 90 kilometro dira eta horrek ere pixka bat atzera eragiten du, baina ibilbideari dagokionez behintzat, nik uste dut nabarmen politena dela. Aralarren eta Aizkorri ibiliko gara, Goierriko duen tokirik politenetan. Batez ere horrek egiten du erakargarria».

Dena ematera, «karrera oso on bat» egitera doa Egea, «oso ondo sentitzen naizela aurten». Baina begi bat abuztuko 100 kilometroko UTMBko (Chamonixeko) TCC lasterketan «jarrita» izango du», horixe baitu denboraldiko erronka nagusia.

Aurreikuspenaren arabera, larunbatean, 09:00ak aldean helmugan izatea beharko luke. Baina «ikusiko dugu zer pasatzen den. Esatea egitea baino errazagoa da. Baina hala beharko luke, daukadan sentsazioekin, batez

ere tripak aguantatzen badu». Izan ere, «egia da hankak entrenatzea dela errazena, burua zailagoa da. Tripa ere asko entrenatu dut. Iaz ere asko entrenatu nuen baina lasterketa batzuetan komerik izan nituen tripekin. Aurten sei ordu arteko karrerak egin ditut eta ondo samar sentitu naiz. Baina sei orduetik hamar ordura salto handia dago».

Zailtasunik handiena, gaua

G2Haren erakargarritasun horretan onartzen du, «izugarrizko nagia» ematen diola «gauean hainbeste ordu korrika egin behar izateak. Baina halaxe da. Gaueko 11etan atera eta gauzak ondo, nik 10 ordu bueltan egin beharko nuke. Lasterketaren %70 edo gauez egin beharko nuke». Beraz, Egearentzat «ia ziur» gaua izango da zailtasunik handiena. «Distantzia ez du ho-

GOIERRIKO HITZA

Asteazkena, 2022ko uztailearen 6a

renbeste aldatzen gaua edo eguna izan. Ordu asko dira ilunetan, ez dakit ni nola aterako naizen eta besteak nola aterako diren. Baina suposatzen dut ordu asko bakarrik edo bakarrik samar egin beharko ditudala. Psikologikoki uste dut karrera



«Karrera oso on bat egitera noa, oso ondo sentitzen naizelako aurten»

Aritz Egea
Korrikalaria

«Ahalik eta aurreen ibiltzea jarri diot helburu nire buruari»

Jon Aizpuru
Korrikalaria

gogorra izango dela». Eta jakina, eguraldiaren faktorea garrantzitsua izango da: «Ea eguraldi ona egiten duen eta gozatzeko modua daukagun».

Jon Aizpururen itzulera

Azkeneko Ehunmilak probaren irabazlea ere, Jon Aizpuru beasaindarra, G2Hko irteeran izango da ostiralean. Abuztuan Chamonixen egingo duen Montblanc-eko ultra-trailerako (168 km) entrenamendu egokiagoa iruditzen zaiolako aukeratu du aurten proba ertaina. «Bi lasterketen artean dagoen tartea justu samarra iruditzen zitzaidanez, nahiago izan dut aurten EHMko festa aukeratu beharrean, G2Hkoa aukeratzeko. Errekupe-razioa azkarragoa izango dela-

koan». Beasaindarra bere korrika ibilbideko hastapenetara itzuliko da beraz. «Nire lehen Ehunmiletako esperientzia 2013an izan zen, G2Ha, lasterketa ordubete beranduago atera zen urtean. 00:00etan atera eta 14:30ak aldera iritsi nintzen etxera. Engantxatu egin ninduen. 2014an ez nuen parte hartu, baina 2015etik aurrera EHMetan lehiatu naiz. 9 urteren ondoren, oraindik ere hor jarraitzen dut».

Aizpuruk «ahalik eta aurreen ibiltzea» jarri dio helburua bere buruari. «Jakitun naiz beste korrikalari batzuk ere badaudela, baina ni nirea egitera irtengo naiz. EHMko erreferentzia batzuk hartu ditut, eta ikusten dut hobetzeko aukera izango dudala. Izan ere, ez da berdina 100 kilometro eginda Larraizko langatik gora abiatzea, edo 20 kilometro eginda abiatzea».

Jon Azpirozen 10 orduko marka hobetzea zaila ikusten du. «Nik ez dut nire burua denbora hori hobetzen ikusten. Denbora horretan ibiltzeko oso-oso azkar egin behar da korrika. Ez naiz ausartzen esatera denbora hori egingo dudanik».

Eguraldiak zeresana izango duela dio. «Korrika asko egin behar da eta eguraldiak ere lagundu beharra dauka, bai lasterketa egunean eta bai aurretik ere, terrena ahalik eta lehorrena egon dadin. Askotan horrek laguntzen du denbora hobeak egiten».

Ikasketarako ere erabiliko du Aizpuruk G2Ha: «Ea minik ez dugun hartzen eta Chamonix-rako ikasketak ateratzen ditugun. Oraindik ere asko daukagu hobetzeko».

Korrikalarien jatorria



515

MENDI LASTERKARI

Lasterketarik etxeokoa da, korrikalari gehienak Euskal Herrikoak baitira. 485 gizonetzko eta 31 emakumezkoak –41 izan ziren 2019ko edizioan– hartuko dute parte aurten. 94 goierritarrek eman dute izena: gizonetzkoak 90 dira eta emakumezkoak lau. **Euskal herritarrek** dira gehienak, 386; 360 gizonetzko eta 26 emakumezko (2019an 399)–. Gipuzkoakoak dira 230, Bizkaikoak 97, Arabakoak 53 eta 16 Nafarroakoak.

Estatu mailakoak. Espainiako estatutik 126 korrikalari (2019an 108) datoz aurten –122 gizonetzko eta 4 emakumezko–. Herrialde Katalanetakoak dira korrikalari gehienak, 68. Madrilgoak 20, Zaragozakoak 8 eta Errioxakoak 6 dira nabarmentzekoenak.

Estatuz kanpokoak. Guztira lau lasterkari izango dira estatutik kanpokoak–hiru gizonetzko eta emakumezko bat–. Portugaldik (1), Frantziatik (2) eta Belgikatik (1) dira etortzekoak. 2019an 8k hartu zuten parte.



Aimar Balerdi, Jon Izagirre segurarra, Eñaut Alberdi zegamarra. A.V.



Sonia Reyes beasaindarra helmugara iristen. ARIANE VIERBÜCHER



Josu Otegi ordiziarra, seme-alabekin helmugan. ARIANE VIERBÜCHER



EZ AHAZTU!

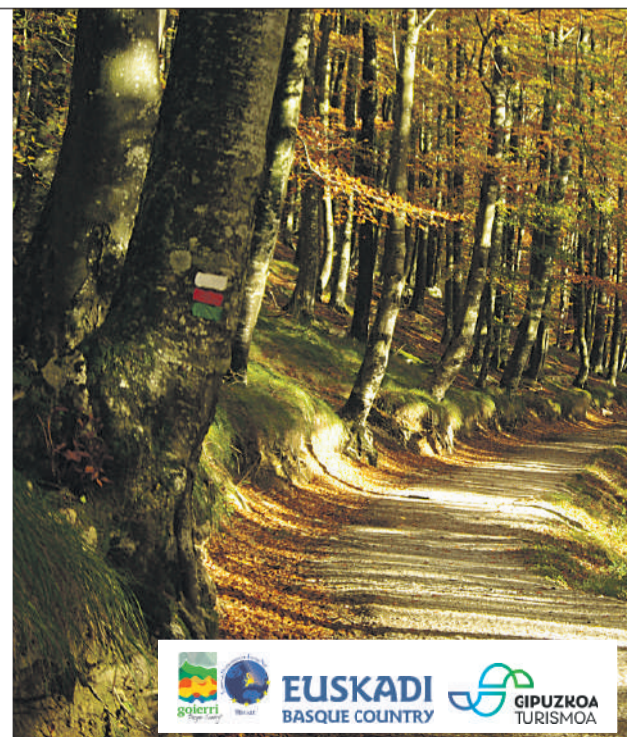
Segura eta Zegamako orientazio zirkuitoak.

Zerain-Mutiloa-Ormaiztegi bide berdea eta orientazio jolasa.

Mendiko ibilbideak, bidegorriak eta herri bideak.

GR-283 Idiazabal Gaztaren Ibilbidea.

goierriturismo.com



Irudiak Errekorrak

GIZONEZKOAK

2010

1. Xabier Larrion	13:39:05
2. Ernesto Angulo	13:39:11
3. Aitor Urbietza	14:33:08

2011

1. Zigor Iturrieta	11:23:13
2. Iker Zurutuza	11:46:33
3. Luis Lasa	11:51:53

2012

1. Javi Dominguez	10:52:29
2. Luis Lasa	11:30:27
3. Iker Zurutuza	11:30:03

2013

1. Iñaki Catalan	11:05:07
2. Juan Romano	11:08:48
3. Gaizka Barañano	11:14:17

2014

1. Pedro Etxeberria	10:41:29
2. Iokin Garai	10:44:52
3. Manuel Mendes	10:52:47

2015

1. Iokin Garai	10:13:50
2. Ion Azpiroz	10:18:19
3. Pedro Etxeberria	10:35:04

2016

1. Daniel Agirre	10:09:47
2. Iokin Garai	11:02:35
3. Mikel Etxeberria	11:16:20

2017

1. Daniel Agirre	10:17:12
2. Mikel Etxeberria	10:38:48
3. Gorka De la Horra	10:54:53

2018*

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

*Larraizko kontroleko denborak (18.km).

2019

1. Ion Azpiroz	10:01:51
2. Goar Lopetegi	10:21:31
3. Alvaro Ramos	10:38:13

Errekorra

Ion Azpiroz (2019)	10:01:51
--------------------	----------



2019ko Goierriko Bi Handiak, azkarrena

Urtetik urtera, gero eta azkarrago iristen dira Goierriko Bi Handiak traileko korrikalariak Beasaingo helmugara, Goierriko Aralar eta Aizkorri parke naturaletan 88 kilometro eginda. Orain artekoetan azkarrena, azkeneko jardunaldikoa izan zen, 2019koa. Bai gizonetakoetan eta bai emakumezkoetan, G2Hko markak hobetu zituzten. Ion Azpiroz berastegierra –goiko irudian ezkerrean, Iñaki Mozo esatariarekin– eta Uxue Fraile –beheko irudian– donostiarra dira markaren jabeak. ARIANE VIERBÜCHER

EMAKUMEZKOAK

2010

1. Elena Calvillo	15:36:48
2. Monica Grajera	16:16:26
3. Leire Iruretagoiena	16:16:27

2011

1. Leire Ezpeleta	16:56:51
2. Vicky Romero	17:29:05
3. Carmen Cases	19:06:01

2012

1. Silvia Trigueros	13:50:59
2. Monica Grajera	13:57:42
3. Rakel Aperribai	15:31:46

2013

1. Silvia Trigueros	13:15:40
2. Mar Ferreras	13:31:31
3. Miryan Talens	14:38:48

2014

1. Aitziber Osinalde	13:25:09
2. Ester Alves	14:12:05
3. Leire Martinez	14:38:14

2015

1. Silvia Trigueros	12:15:34
2. Aitziber Osinalde	12:19:54
3. Elena Calvillo	12:34:24

2016

1. Leire Martinez	12:53:23
2. Elena Calvillo	13:08:30
3. Aitziber Osinalde	13:55:30

2017

1. Aitziber Osinalde	13:02:28
2. Monica Grajera	13:16:51
3. Mayi Mujika	13:54:58

2018*

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

*Larraizko kontroleko denborak (18.km)

2019

1. Uxue Fraile	12:11:21
2. Elixabete Ursua	13:51:43
3. Amaia Zudaire	14:07:02

Errekorra

Uxue Fraile (2019)	12:11:21
--------------------	----------

natx 

Dietetika-Belardenda

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

Familia ugarietako deskontuak

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





ZEZILIOENEA

HOTELA * JATETXEA

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



«G2Han parte hartutako bi aldietan gozatu egin dut gauez»

MAIDER URDANGARIN LASTERKARIA

Azken unera arte EHM ultra trailean parte hartzekotan egon bazen ere, azkenean G2H egingo du ataundarrak, hirugarren aldiz. Gozatzea eta 2019an egindako denbora hobetzea du helburu. Gaua gustuko du.

–AITOR GARMENDIA Ataun Hirugarren aldia izango duzu G2Han. Zein duzu helburua?

Aurreko denbora hobetu nahiko nuke, eta noski, gozatu ere bai. Nire bigarren parte hartzean, 2019an, egin nuen denbora orena, 16 ordu eta 29 minutu. Aurrean, hori hobetu nahiko nuke.

Distantzia ertaineko lasterketa birritan egin ostean, luzea egiteko asmorik ba al duzu?

Egia esaten badizut, Ehunmilak proban izena ematear egon naiz aurrean. Beasaingo bi lagun irritekoak dira, eta izen emate eguneko goizera arte, nahiko konbentzitu nengoan. Etxera joan nintzenez, ordea, kilometro bikoitzak direla pentsatu nuen eta G2Hn eman nuen izena. Noizbait egin nahiko nuke, lagunekin batera.

Nola joan da prestakuntza?

Sakrifizio asko dago atzetik. Ondo prestatu dut eta lasterketaz gozatzea besterik ez da geratzen. Ea ez dudan erorikorik, tripako minik edo antzekorik izaten.

Horrelakoak ekiditeko elikadu-

rari arreta berezia jarri behar-ko zaio ezta?

Nik gehiegi ez diot jartzen. Lasterketa egunean, etxean egindako barrak eramaten ditut. Horrekiko daukat fedea.

Eguraldiak ere eragin handia izango du...

Bai, gauez kontuz ibili behar da. Aralar leku oso irekia da eta hozteko arrisku handia dago. Nik parte hartu dudan urteetan ez du bero handirik egin eta eskerrak. Aurrean, Azpeitiko Domusa lasterketan hartu dut parte eta sekulako beroa egin zigun. Nik nahiago dut fresko egiten badu.

Nolakoak dira G2H bezalako proba baterako entrenamenduak?

Niri plangintza bat bidaltzen dit entrenatzaileak. Normalean, as- tean bi atseden egun izaten ditut, beste bi egun lasai, bat serieekin eta asteburuan entrenamendu luzeak. Azken bi hilabeteetan as- tero 13 ordu inguru egin ditut. Orain, lasterketako egunean gozatzeko gogoa daukat, eta gero, lagunekin egotekoa.



AITOR GARMENDIA

Boluntario bezala ere ibili zinen. Nola ikusten da lasterketa bi aldeetatik?

Boluntario gisa ere gozatu egiten nuen. Mendiko probak gustuko ditut eta laguntzen zein animatzen ondo pasatzen nuen. Parte hartzeak ere bere alde politak ditu. Esaterako, Lizarrustira hel- tzean herriko jendea egoten da eta momentu polita izaten da.

Korrikalarien artean baloratzen al da boluntarioen lana?

Nik uste dut baietz. Nik parte hartzen dudana lasterketa guztietan eskerrak ematen dizkiet. Lan hori gabe ez litzateke lasterketa- rik egongo.

Eta boluntariotik parte hartzaile izatera noiz pasa zinen?

Mendian betidanik ibili izan

naiz, baina normalean oinez. Ama izan ostean, denbora gutxiago nuen, korrika hasi nintzen. Jabetu nintzen lasterketa



«Noizbait egin nahiko nuke Ehunmilak, lagunekin batera»

luzeak gustatzen zitzaizkidala, eta lagun batzuk animatuta, 2017an G2Hn izena eman nuen.

Zer du ezberdina G2Hk beste probekiko?

Luzera, eta batez ere, gaua. Jendea gogorra iruditzen zaio gaua, baina nik parte hartutako

bi aldietan gozatu egin dut gauez. Kopeta argia jantzita aurrean daramazun korrikalari ilara eta atzetik datorrena ikustea oso polita iruditzen zait. Txindokiko lepora iritsi eta aurrean zein atzean lasterkarien kopeta argiak ikusten diren uea dut gustuko.

Gogorrena zein egiten zaizu?

Azkeneko hamar kilometroak. 88 kilometro direla esaten dute, baina 90 inguru dira. Lehen aldiz parte hartu nuenean, sekulako desilusia hartu nuen Mutiloara iristean. Erlojuak jartzen zuenagatik zortzi kilometro falta zitzaizkidan, baina antolatzaile batek hamar falta zirela esan zidan. Bi kilometroko aldea besterik ez da, eta aurretik 80 eginak nituen, baina hortik helmugara arte haserre joan nintzen.

Partaide askorentzat amaiera hori izaten da politena...

Bai, baina niri gogorrena egiten zait, nekeagatik izango da. Bestalde, jende askori ez zaio gustatzen Lizarrusti eta Etxegarate arteko bidea eta nik, ordea, oso gustura egiten dut. Agian Ataungo lurak direlako izango da, baina gozatu egiten dut.

Berezia al da Ataundik igarotzea?

Gauez igarotzen da eta ez da asko ikusten, baina bai, berezia da. Lehen aldiz parte hartu nuenean, musika jarrita nindoan eta kantpotik etorritako bi lasterkarik harrituta galdetu zidaten ea kantatzen ari nintzen. Baietz esan nien, pozik nengoela nire herria igarotzen ari ginelako.

Entzungailuekin musika entzuten joaten al zara?

Bai, baina soilik belarri batean eramaten dut. Beti musika sua-bea, baina denbora bizkorrago igarotzen laguntzen dit. Irteeran jartzen duten musika jaitzita daukat. Azken egunetan hori entzuten aritu naiz eta irteerako momentuak etortzen zaizkit burura. Momentu hunkigarria izaten da.

hotela - taberna - jatetxea
espezialitatea: eguneko menua

Salbatoreh!
HOTELA

943 888 307

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

www.salbatorehotela.com

ibaiondo
altzariak

AROSZTEGIA
www.mueblesibaiondo.com

Arotz lanak orokorrean
eta altzariak neurria

Katea, 5 Antzizar auzoa

BEASAIN

tel.: 943 16 40 40

mug.: 639 631 640



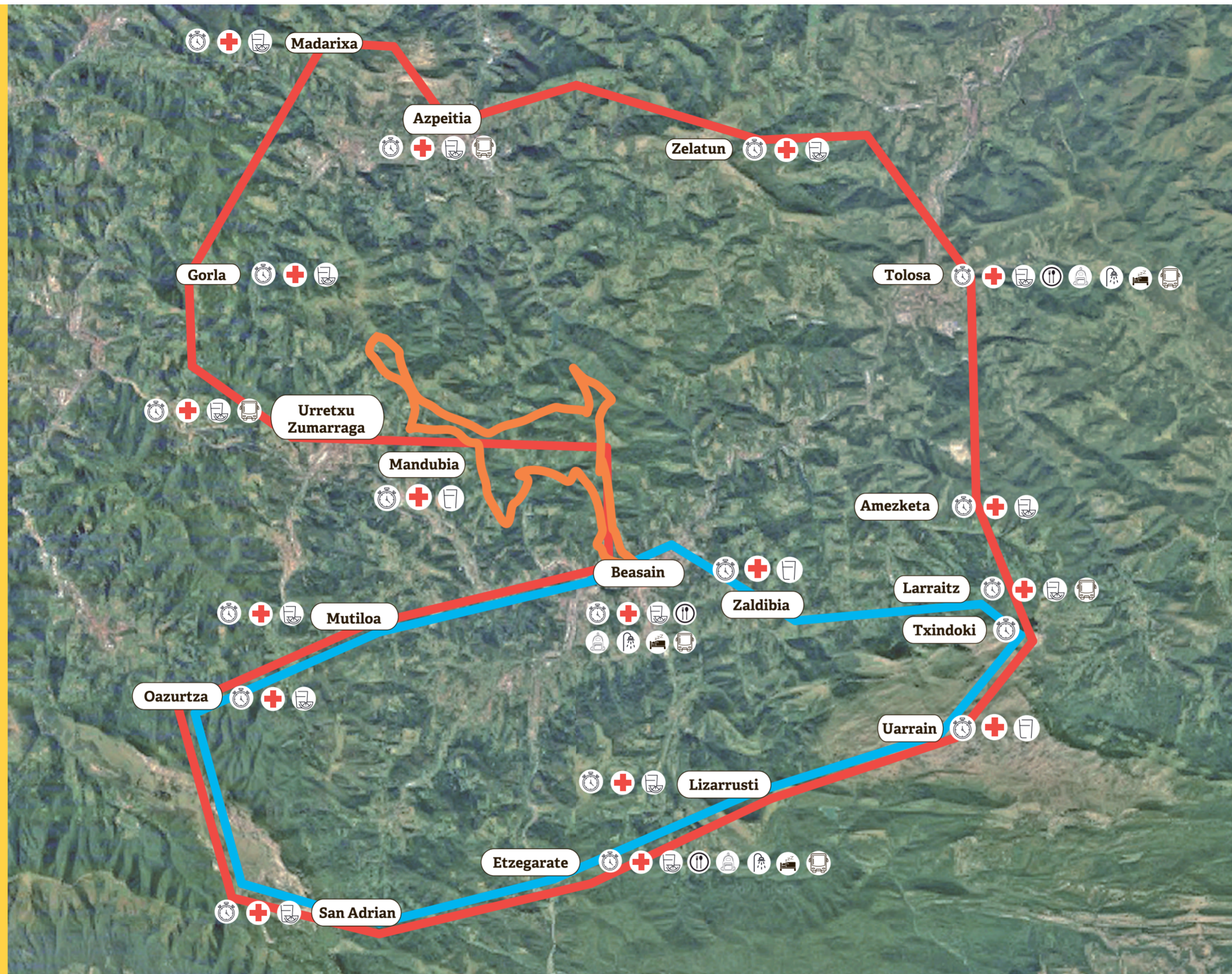
Dendarako aurretiko hitzordua
651 703 774

Ehunmilak. 168 Km

G2 Handiak. 88 Km

Marimurumendi. 42 Km

- Gurutze Gorria
- Busa
- Igarotze kontrola
- Deskantsu gunea
- Poltsa
- Dutxa
- Hornidura likidoa
- Hornidura arrunta
- Hornidura osoa



1. autobusa: ostirala (07-08)

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 (07-08)

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

4. autobusa: larunb. (07-09)

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 (2022-07-09)

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	05:50	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 (2022-07-09)

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 (2022-07-09) eta igandea (2022-07-10)

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

www.zapatosobi.com

Oskarbi
oinetakoa

BEASAIN
ORDIZIA
ZUMARRAGA

SIRMET
HIERROS Y METALES

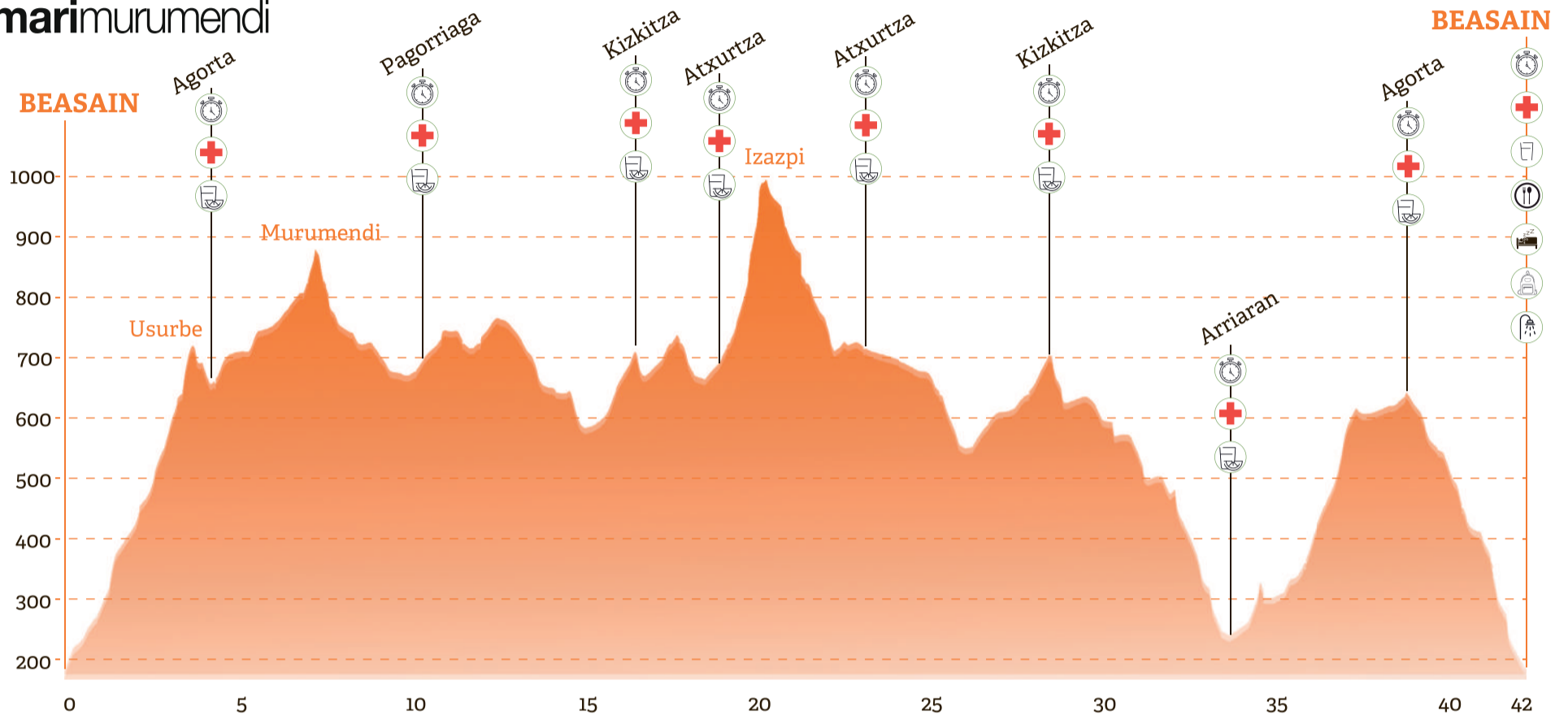
IRURA - OLABERRIA
Tel.: 943 88 17 07
www.sirmet.fr

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

ATLEET iker kirolak
Zelai kalea, 10
ALTSASU
T 948 564 469



marimurumendi



MariMurumendi, gaztetuta

Ehunmiletako hiru probetan txikiena izena hartzen ari da urtez urte • Lasterketa irekia izango da, 2019ko podiumean izandako inork ez baitu errepikatuko • Gazte asko sartu dira

-ARKAITZ APALATEGI

Ehunmilak lasterketako hiru probetan motzena bada ere, urtetik urtera hazten eta indartzen ari da MariMurumendi Maratoia. Askok Ehunmilan munduarekin duten lehen kontaktu bezala hartzen dute, gero beste bi proba luzeagoetara salto egin aurretik. Horri esker, proba honetan korrikalari berriak izaten dira urtez urte. Eta aurten, inoiz baino nabariagoa izan da belaualdi aldaketa, oso korrikalari gazteak baitaude izena eman dutenen artean.

MariMurumendi Maratoiak 42,19 kilometroko luzera eta 2.300 metroko desnibela duen ibilbidea egiten du Goierri barrera. Beasainen hasi (08:00) eta bukatuta, korrikalariak Usurbe, Murumendi, Pagorriaga, Kizkitza, Atxurtza, Izazpi eta Arriaranen barrera ibiliko dira. Ibilbi-

de horren %5 egin beharko dute asfalto gainean, %35 pistetan, eta gainontzeko %60 mendi bi-deetan ariko dira. Aurreneko korrikalariak hiru ordu eta erdi eta lau ordu bitartean bukatuko dute proba, eta gehieneko muga zortzi ordukoa izango da.

Aurreko edizioetan izen ezagun ugari parte izan dute, tartean Aritz Egeak eta Jon Aizpuruak (aurten G2Hn ariko dira biak), edota Andrea Garai eta Ainhoa Lendinez bezalako korrikalariak. Proba horretako markarik onenak Samuel Davilak 2019an egindakoa (3:29:18) eta Ingrid Ruizek 2018an ondutakoa (4:24:30) dira. Asteburuko eguraldiaren baldintzek eragin handia izango dute marka horiek hobetu ala ez erabakitzerako garaian.

Aurten ere 265 korrikalaritara mugatu dute probako parte-har-

PASAERA ORDUTEGIA

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

I: Igandea

Jo: Joanekoa / Itz: Itzulikoa

*Ordutegiak gutxi gorabeherakoak dira.

tzaile kopurua. Irteeran izango dira Unai Dorransoro eta Koldo Agirre beasaindarrak; horiekin batera, Kataluniatik, Frantziatik eta Portugaldik etorritako hain-

bat korrikalari ere izango dira. Azken bi edizioetan podiumean izan den Iñigo Arantzamendi ondarroarra, eta Alvaro Ramos Nafarroako Trail txapelduna ere bertan izango dira.

Emakumezkoetan ere, beste horrenbeste, batez ere Katalunia aldetik korrikalari ugari baitatoz, horien artean Jessica Mataix, Ariadna Casajuana eta Eva Maria Tapia. Lasterketa irekia izango da aurtengoa, hala ere, azken edizioetako podiumean izan den inork ez baitu aurten parte hartuko.

Belaunaldi berria

Azken urteetan aurreko postuetan ibilitako oso korrikalari gutxi errepikatuko dute aurten MMM proban, baina horien orde, belaunaldi berriak sartzen hasi dira. Horren adibide da 20 eta 30 urte arteko hainbat gazte

beasaindar ariko direla aurten: tartean Jakes Aldasoro, Josu Sarriegi, Julen Ezpeleta eta Koldo Galarreta.

«Lasterketetan-eta elkartu gara beasaindar batzu-batzuk, kirol hau gustatzen zaigunak». Galarretak azaldu duenez, «kamisetak ere atera ditugu herriari begira, entrenatzeko eta lasterketetan erabiltzeko. Dagoeneko ehundik gora eskatu dizkigute, eta ea laster iristen diren».

Galarreta betidanik izan da kirolari eta kirolzalea. Hainbat urtez futboleko jokalaria moduan aritu da; duela bizpahiru urte utzi bazuen ere, korrika eta padelean jarraitu du besteak beste. «Mendia aurretik ere gustatzen zitzaidan, eta pixkanaka proba egiten hasi nintzen. Futbolearen bitartean ere egin nintuen Axari Trail eta horrelako proba batzuk». Futbola utzi due-

netik, ordea, «lasterketa gehiago» egin ditu, bai asfaltoan eta baita mendian ere.

MariMurumendi proban aurreneko hartuko du parte, eta «berezia» izango da beretzat. Batetik, aurreneko mendi maratoia izango duelako. Eta bestetik, beasaindar bezala betidanik eza-gutu duelako Ehunmilak probaren inguruko giroa. «Beti izan dugu ohitura ostiralean Larraitzera-edo joateko ikustera, eta parte hartzea berezia izango da». Gainera, «aurtengo helburu nagusia» proba hau duela azaldu du, «etxekoa izanda eta lehen

nuke, erotu gabe eta lasai hartuta».

Ione Cerezo, bigarrenez

MariMurumendi proban 32 emakumezko parte hartuko dute, eta horietatik hiru dira goierritarrak: Alazne Jauregi, Itxaro Mendizabal eta Ione Cerezo. Zumarragarra da Cerezo eta 32 urte ditu. Gailurra Xtreme telebista saioan parte hartutakoa da, eta baita Goierri Trail Kopako hainbat probatan ere. Aurten bigarren aldiz parte hartuko du MariMurumendi maratoian, 2018ko edizioan ere aritu baitzen. Prestakuntza berezirik egin ez badu ere, ez da geldirik egotekoa, eta entrenatzen aritu da. «Bestela ere ibiltzen naiz, eta hau espezifikoki prestatu ez badut ere, buruan neukan gauza bat zen; banekien ez nuela distantzia luzeagoetara joko, baina maratoia egitea pentsatuta nuen». Aurten bestelako oztopo batzuk izan dituela eta, ez du nahi adina probatan parte hartzerik izan, baina «gogotsu» dago MariMurumendi maratoiari ekiteko, beretzat «proba berezia» baita, eta ez du hutsik egin nahi izan. «Hemen da, etxean, eta bereziki maite dut; gertuko lekuetatik pasatzen da, Izazpitik, eta hor beti egoten da gertuko jendea; niri asko gustatzen zaidan proba da».

Helburu berezirik ez dio jarri bere buruari. «Aurreko edizioko denbora hobetu nahi nuen, baina urte arraroak izan dira, COVID-a dela eta, momentu batzutan gelditu beharra izan dut, baina orain gogotsu nago eta disfrutatu egin nahi dut».

Probarekin gozatzea, denbora hobetzea edo aurreko postuetako lehian ibiltzea helburu izan, aurten parte hartuko duten 265 korrikalarietako sufritu eta gozatu egingo dute, Goierriko parajerik ederrenetako batzuetan barrena pasako den 42 kilometroko ibilbide gora-beheratsuan.



«Beasaindar batzuek elkartu gara, kamisetak eta dena atera ditugu»

Koldo Galarreta
Korrikalari beasaindarra

«Proba hau bereziki maite dut, etxean da, eta ibilbidean zehar jendea egoten da beti»

Ione Cerezo
Korrikalari zumarragarra

proba luzea, ea zer moduz ateratzen den».

Entrenamendu aldetik ohiko errutinak mantendu ditu. «Asteazken zehar ia egunero ateratzen naiz, gustatzen zaidalako eta kirola egiteagatik. Iaz Behobia egin nuen eta aurten ere egingo dut, ea hobetzeko aukerarik dudana. MariMurumendi eta Behobia izango dira aurtengo helburu nagusiak».

Parte hartzen duen lehen aldia izanda, «proba egitera» aterako da, baina helburu bat ere jarri dio bere buruari: bost ordu eta erdi-oren azpitik bukatzea. «Faktore asko daude, eguraldia, eta inoiz maratoirik egin ez dudanez zaila da esatea, baina hor ibili nahiko

Korrikalarien jatorria



Korrikalari atzerritar bat. A.Z.



Korrikalariak MMM probaren irteeran, 2019ko edizioan. A.ZALDUA

265

MENDI LASTERKARI

MariMurumendi maratoian 265 lagunek parte hartuko dute. Horietatik 233 dira gizonetakoak eta beste 32 emakumezkoak.

Euskal herritarrek. Euskal herritar kopuruak behera egin du 2019koaren aldean -151 gizonetako eta 16 emakumezko (2019an 173 izan ziren)-. Gipuzkoakoak dira 99, Bizkaikoak 48, Arabakoak 17 eta 4 Nafarroakoak.

Estatu mailakoak. Espainiako estatutik datozen korrikalari kopuruak, berriz, gora egin du, eta aurten 96 izango dira -78 gizonetako eta 18 emakumezko (2019an 88 ziren guztira)-. Herrialde Katalanetakoak dira gehienak, 63: Alacant (15), Bartzelona (11), Valentzia (18), Tarragona (10), Castello (5), Balear Uharteak (2) eta Lleida (2). Gainontzekoak Madril (9), Gaztela Leon (6), Gaztela Mancha (6), Aragoi (4), Asturias (2), Cantabria (2), Murtzia (2), Extremadura (1) eta Andaluziatik (1) datoz.

Estatuz kanpokoak. Aurten estatutik kanpoko 2 atleta izango dira irteeran, biak ere Frantziatik etorritakoak.



MariMurumendi probako lasterkariak, Mandubiara iristen. A.ZALDUA



Ibilbidean zehar zaleen animoak jasotzen dituzte korrikalariak. A.Z.

Urkiola
Erregetgia

Kale Nagusia, 7
tel.: 943 086 131
Beasain

Igande eta astelehenetan itxita

ORAIKI
OBRAK ERREFORMAK

www.obrasoraiki.com
info@obrasoraiki.com
Oriamendi, 15 - BEASAIN
671 410 778 691 569 383

GIZONEZKOAK

2015

1. Iker Zurutuza	3:41:36
2. Jon Garziandia	3:59:44
3. Jon Otermin	4:01:47

2016

1. Aritz Egea	3:31:30
2. Iñaki Uribe-Etxebarria	3:54:39
3. Aleix Bautista	3:55:07

2017

1. Bartosz Gorczyca	3:39:19
2. Jon Aizpurua	3:40:44
3. Felipe Artigue	3:41:56

2018

1. Aleix Bautista	3:48:04
2. Iñigo Arantzamendi	3:54:05
3. Marc Costa	4:08:49

2019

1. Samuel Davila	3:29:18
2. Bartosz Gorczyca	3:36:45
3. Iñigo Arantzamendi	3:39:26

Errekorra

Samuel Davila (2019)	3:29:18
----------------------	---------

EMAKUMEZKOAK

2015

1. Itziar Andueza	4:37:23
2. Ainhoa Lendinez	4:37:50
3. Amaia Insausti	4:38:14

2016

1. Andrea Garai	4:40:30
2. Ainhoa Lendinez	4:40:30
3. Araitz Irazu	4:44:09

2017

1. Ester Casajuana	4:27:22
2. Oihana Arratibel	4:38:51
3. Amaur Iglesias	4:43:05

2018

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

2019

1. Oihane Perez	4:35:19
2. Oihana Arratibel	4:45:11
3. Maialen Gurrutxaga	4:52:16

Errekorra

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

Irudiak Errekorrak



AUZOKI
KOMUNITATEEN ADMINISTRAZIOAK SL
Kol. Zenb. 599

Araba kalea, 1
ORDIZIA
auzoki@auzoki.eus
Tel.: 943 087 486
688 651 379

ZEGAMAOKINDEGIA
Eskuz egindako ogi naturala

Intxausti eremua, 14G-14H nabeak
☎ 943 80 10 66 **ZEGAMA**

Davila eta Ruiz, maratoiko marken jabe

Pandemia aurreko azken bi edizioetan ezarri zituzten MariMurumendi maratoiko markarik onenak. Gizonezkoetan Samuel Davila venezuelarrak dauka errekorra (3:29:18); 2019an jarri zuen, Aritz Egeak aurretik zuena bi minutuan onduta. Emakumezkoetan, berriz, Ingrid Ruiz kataluniarrak 2018an egin zuen marka berria (4:24:30), aurretik Ester Casajuenak zuenari 3 minutuko aldea atera eta gero. A.ZALDUA/A.MAIZ

Campagnole doktorea
kolegiatu zkia. 20.000.473

Intsausti doktorea
kolegiatu zkia. 20.001.002

Inplantologia - Hartz estetika - Ortodontzia

**HAURREN HORTZAK
ZAINTEKO PROGRAMA PADI**

Nafarroa Etorbidea, 8-1.-A Beasain
Tel.: 943 085 229 ☎ 663 934 232

Aluminios SALEMAN

Zubi termikoan haustura duten leihoak • Egur itxurakoak
Kalitate-prezio onekoak

Elbarrena auzoa, 11 LEGAZPI
Tel.: 943-73 39 91
www.aluminiosaleman.com
aluminiosaleman@aluminiosaleman.com

ZUBIKOETA, S.L.
GASOLINDEGIA

**BEROGAILUENTZAT
GASOLEA**
AUTO - GARBIKETA
ERREGAI MOTA GUZTIAK

Zubikoeta Industrialdea, 1
Tel.: 943 180 486
Faxa: 943 180 487
zubikoeta@zubikoeta.es
ATAUN

«Helmugako asebetetze sentsazio hori da politena»

KOLDO AGIRRE KORRIKALARIA

Goierriko Bi Handiak eta Ehunmilak lasterketak eginak ditu jada Koldo Agirre Mujikak (Beasain, 1985). Aurten, parte hartzeko falta zaion proban estreinatuko da, MariMurumendi maratoian.



AITOR GARMENDIA

–AITOR GARMENDIA Beasain Zergatik erabaki duzu aurten distantzia laburreko proban parte hartzea?

Beste biak eginak ditut, eta gainera, aurten, ez daukat hain distantzia luze lasterketak egiteko gogorik. Horregatik, eta maratonia nahiko distantzia luzea dela kontuan hartuta, bertan daukagun lasterketa berri batean arituko naiz. Hala, hiru probak eginak edukiko ditut.

Helburu jakinen batekin zoaz maratoira?

Ez dut test indartsurik egin. Azken proba Zegama-Aizkorri maratonia izan zen eta ez zitzaidan nahi bezain ondo atera. Orain denboraldia amaitzeko gogoz nago, gorputza nekatuta daukat eta burua ere bai. Halere, garbi hitz eginda, MariMurumendin, lau ordutik jaitsi nahiko nuke. Horretarako entrenatu dut eta helburua hori da.

Ibilbidean probak egin al dituzu?

Bai, zatika egin dut. Duela urte batzuk osoa egin nuen, baina,

aurten, ibilbideko zatiak osatu ditut. Orain atseden hartzea gertatzen da.

Zegama-Aizkorri maratoiaz gainera, beste zein probatan aritu zara?

Martxoan, Arriarango mendi lasterketan parte hartu nuen; gero, Nafarroa Xtremen; ondoren etorri zen Zegama, eta MariMurumendirekin amaituko dut denboraldia.

Zenbat aldiz hartu duzu parte Ehunmilak eta Goierriko Bi Handiak probetan?

Goierriko Bi Handiak bi aldiz egin dut eta Ehunmilak beste bitan. G2H 2012an egin nuen lehen aldiz eta Ehunmilak 2014an.

Beste lasterketekiko zerbait ezberdina al dute?

Guretzat bereziak dira bertakoak direlako. Parte hartzea ia-ia betebeharra da. Entrenatzeko bertatik bertara ditugu ibilbideko guñeak eta horrela animatzea errazagoa da. Ikusi besterik ez dago zenbat beasaindar eta goierritar ateratzen diren hiru probetan.

Orokorrean, geroz eta parte

hartzaile gehiago daude horrelako probetan.

Guztia eboluzionatzen ari da. Korrika egiten hasi nintzenean, batez ere, errepidean aritzen ginen eta mendian lasterka aritzea ez zen oso ohikoa. Behobia egi-



«Aurten ez daukat hain distantzia luzeetan aritzeko gogorik»

«Urte arraroak dira. Bi urte aldrebes bizi izan ditugu eta orain kokatzen ari gara»

tea bazen zerbait, errepideko maratoi bat hitz handiak ziren, eta gero Zegamako maratonia iritsi zen. Orain, G2H edo Ehunmilak bezalako distantziak daude, eta gaizki esanda dagoen arren, ia normaltzat hartzen dira horrelako distantziak. Ni hasi nintze-

nean, bertigo pixka bat ematen zuten 90 kilometrok.

Bertigo hori desagertu egin da?

Gaur egun, moda bat ere bada distantzia luzeetako probetan parte hartzea. Alde batetik polita da jende asko animatzea, baina jakitun izan behar da zer nolako probetaz ari garen hitz egiten.

Jende askok ez du lasterketa amaitzea lortzen...

Normala da. Lasterketako egunean edozer gauza gerta daiteke eta horrelako distantzietan edozein txikikeriak etxera bidal zaitzake.

Halere, momentu onak ere egongo dira.

Bai, politena helmugaratzea izaten da eta berarekin dakarren asebetetze sentsazioa. Halere, aurretik igarotakoa gogorra da. Nik, esaterako, bi urtetan asko sufritu nuen hanka azpietatik. Bidean zehar etengabe sendaketak egin behar izan nuen. Momentu onak bizi izan ditugu, baina txarrak ere bai, eta horietatik ikasi egin behar da.

Pandemia osteko lehen edizioa

izango da aurtengoa. Jendea gogo gehiagorekin al dago?

Urte arraroak izan dira. Denbora dezente egon gara ia lehiatu gabe eta jendearengan sentipen ezberdinak nabaritzen ditut. Alde batetik lehiatzeko gogoia, baina, bestetik, buruan ere eragin digula uste dut. Bi urte aldrebes bizi izan ditugu eta orain kokatzen ari gara. Halere, argi dago probak arrakasta duela, aspalditik daude izen emateak beteta eta hori ona da.

Beste aldea ere ezagutzen duzu, prestakuntzan aritzen zara. Lasterketa hauek helburu dituen bezero asko al dituzu?

Bai, inguruko jende askok hartzen du parte eta horietako dezente prestatzen ari gara. Norbere helburuetara gerturatzen saiatzen gara. Batzuk denbora bat egin nahi izaten dute, beste batzuentzat, aldiz, amaitzea bera edo ahalik eta ondoen amaitzea da erronka. Aurten ere horretan jardun dugu eta ikusiko da zer nolako emaitzak ematen dituen.

Goierrialdea autobusak Mota guztietako bidaiak

Tel.: 943885969
info@goierrialdea.eus
Gudugarreta auzoa
BEASAIN

www.goierrialdea.eus

BigMat

Gerturatu, eta aurkitu ezazu behar duzun produkto zein materiala

BIGMAT URBIL
Hiribarren Kalea 34,
20210 Lazkao, G. puzkoa
T 943 008887

«Nazioartean oihartzun handia dute Ehunmilek»

BRUNO MAIA MENDI LASTERKARIA

Bruno Miguel Maia (Lisboa, Portugal, 1975) kazetari eta korrikalariak Goierriko Bi Handiak lasterketan parte hartuko du 'Pro Runners Magazine' aldizkari portugaldarrak gonbidatuta..

Nazioarteko 24 lasterkarik hartuko dute parte hiru probak kontuan hartuta. Horietako bat izango da Bruno Maia. Lehen ediziotik portugaldar ugari erakarri ditu Ehunmilak probak. Haiez gainera, nazionalitate ugaritako partaideak biltzen dituzte hiru lasterketek eta horixe nabarmendu du Bruno Maia Lisboako lasterkariak: probek nazioartean duten oihartzuna.

2020ko konfinamenduan zehar ezagun egin zen Maia. Etxetik atera gabe, korrika egiteko zintan, zazpi maratoni osatu zituen zazpi egunetan jarraian. Gerora, lasterketetan ere postu onak lortu izan ditu, tartean Pt281+ Ultra-maratoiean garaile izan zen. Halere, Goierriko Bi Handiak lasterketan helburu bakarra «gozatzea» izango du.

Goierriko Bi Handiak proban hartuko duzu parte, 88 kilometroko lasterketan. Zerekin topo egitea espero duzu?

Egia esan, ez dakit, baina ezagutzeko gogo handia daukat. Aurreko edizioetako zenbait bideo

ikusten aritu naiz ibilbidea gutxi gorabehera ezagutzeko.

Eta zer iruditu zaizu ikusitakoa?

Harri asko dagoela iruditu zait, zati tekniko ugari. Gainera, igorak eta jaitsierak tartekatzen dira etengabe, lasterketa gogorra izango dela uste dut.

Ibilbideaz gain, lasterketako giroaz eta zalegoaz zerbait esan al dizute?

Bideoetan ikusi dudanarengatik, sekulako giroa egoten da lasterketa osoan zehar. Ibilbidea zein giroa, biengatik dut bertan parte hartzeko irrika handia.

Euskal Herria ezagutzen al duzu edo parte hartu al duzu bertako lasterketaren batean?

Ez, lehenengo aldia izango dut Euskal Herrian.

Ehunmilak probaren lehenengo edizioetatik portugaldar ugari izan dira partaideen artean. Zergatik uste duzu erakartzen dituela lasterketa honek?

Nire ustez, erakargarriena ingurunea da. Lasterketa gune zoragarri batean egiten da eta horrek



BRUNO MAIA

deitzen du lasterkarien arreta. Probak eta ibilbideak ere, noski, beren garrantzia dute eta horrek ere erakartzen ditu korrikalariak.

Ezagutzen al dira proba hauek nazioartean?

Bai, noski. Ehunmilak nazioartean oihartzun handia duen ekitaldia da.

Zure helburua zein izango da Goierriko Bi Handiak lasterketan?

Helburu nagusia gustatzen zaidana eginez gozatzea izango da. Ahalik eta lasterketa onena egiten saiatuko naiz, baina sailkapeneko helbururik ez dut jarri nahi. Ikusiko da zer egiteko gai naizen.

Distancia luzeetara ohituta

zaude, baina ibilbidea ez ezagutzeak beldurrik ematen al dizu? Beldurrik ez dit ematen ez ibilbideak ez distantziak, baina errespetu handia bai.

Zer moduz joan da prestakuntza? Korrika egiteaz gainera, psikologia edo elikadura bezalakoak ere zaindu beharko dira ezta?

Prestakuntza ondo joan da. Bai, alderdi guztiak zaindu behar dira. Proba askotan hartu dut parte, eta horietan pilatu dudana esperientziak asko lagundu dit. Esperientzia horri esker zaintzen ditut alor guztiak.

'Pro Runners Magazine'-ko ordezkari gisa hartuko duzu parte. Nolatan aukera hori?

Pro Runners aldizkariak laster-

ketan parte hartzeko gonbita egin zidan. Ez nuen horrelakorik espero, ez bainaiz ospe handiko lasterkaria, eta noski, ez nuen zailtzarik izan baiezkoa emateko orduan.

Ospe handiko lasterkaria ez zara diozu, baina zenbait oherrezko postu lortu dituzu.

Bai, tartean iaz Pt281+ 280 kilometroko ultra-maratoiean lortutako garaipena azpimarratuko



«Ez dakit zerekin egin dudana topo, baina lasterketa ezagutzeko gogo handia daukat»

«Ibilbidea, ingurua eta zaleak goratzen dituen artikulu bat idatzi nahiko nuke»

nuke. Bestetik, bigarren postua eskuratu nuen Linhas de Torres Running Challenge 100 kilometroko lasterketan eta zazpigarren izan nintzen Algarveko ALUT 300 kilometroko proban.

Horiez gainera, konfinamenduan osatutako erronka batek ere egin zintuen ezagun.

Bai, burutik pasa zitzaidan erokeria bat izan zen. Zerbait desberdina egin nahi izan nuen eta horregatik ekin nion erronkari. Zazpi egunetan jarraian zazpi maratoni egin nituen korrika egiteko zintan.

Zu ere kazetaria zara. Goierriko Bi Handiak proba amaitzean zein da 'Pro Runner's' aldizkarian idatzi nahiko zenukeen albistea?

Besterik gabe, lasterketa ezagutzera eman nahiko nuke. Ibilbidea, ingurunea, zaleak eta antolakuntza; guztia gorapatzen duen artikulu bat idatzi nahiko nuke; are gehiago esango nuke, seguru nago horrelako zerbait idatziko dudala.

urrate
BERRI ERAIKUNTZAK S.L.

Nafarroa kalea 10, Legazpi
Tel.: 943 73 05 51
urrateberri@urrate.eus

Etxebizitzak salgai LIZARTZAn

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)

Loinaz
KAFEAK

ORAIN
KAPSULETAN
ERE BAI !!

San Inazio, 14 Beasain
943.885128
Zubierreka industrigunea 53, Lazkao

-IÑAKI GURRUTXAGA

Inbertsioaren Itzulera edo *Return on investment* (ROI) inbertsore batek jarritako dirua zer neurrian bueltan etorri zaion aztertzeko formula matematikoa da. Azterketa horixe egin zuen Goitur garapen agentziak 2017. urtean Ehunmilak ultratrailaren antolatzaileekin elkarlanean hiru probek zuten eragin ekonomikoa neurtzeko. Ondorio orokorra honakoa da: jarritako dirua baino dezente gehiago datorrela bueltan.

Lasterketen ondoren korrikalariei egindako inkesta edo galdetegi baten bidez lortu ziren datu horiek. 2017an Ehunmiletan parte hartu zuten 384 korrikalarietatik 168k erantzun zuten (%43,8k), G2Hren kasuan 464tik 200ek (%43,1) eta MariMurumendin 212tik 89k (%41,98k). Ostatu non hartu zuten eta haiekin zenbat lagun etorri ziren galdetu zieten korrikalariei, horiek izan ziren aldagai nagusiak. Jasotako erantzun guztiak %100era estrapolatuta, gastu orokorra 180.000 eurokoa dela ondorioztatu zuten.

Fidelizazioaren garrantzia

«Hori baino datu zehatzagorik ez dago, datu errealek horiek dira. Bertan lo egiten duten korrikalarien eta haien laguntzaileen gastua da hori, egunean bertan datozenena kontuan hartu gabe. Hortaz, jakin badakigu kopurua handiagoa dela, baina hori neurtzea oso zaila da», nabarmendu du Niko Osinalde Goiturreko zuzendariak.

Eragina «ikaragarritzat» jo du, eta kontuan hartzeko beste alderdi bat ere aipatu du, horietako asko oporretara itzultzen direla gero. Osinalderen irakurketa orokorra hau da: «Probak daukan gastua herrira itzultzen da, dendetara, tabernetara, ostaluetara... Eskualde guztira zabalitzen da gainera, eta askoz gehia-



Beasaingo Kale Nagusia gainezka 2019ko Ehunmilak lasterketaren hasieran. LASTERKETAK.EUS

Orain bost urteko Ehunmiletako hiru lasterketetako korrikalariei egindako inkesta bat da probaren eragin ekonomikoa neurtzeko orain arte egin den azterlanik sakonena. Ondorioak esanguratsuak dira.

Jarritakoa baino dezente gehiago dakar bueltan

Inbertsioaren itzulera

EHUNMILAK

Alojamenduak. Korrikalarien %61,31k etxetik kanpo lo (2,7 gau batez beste); %38,69k ez. Kanpoan lo egindako %75,24ek bertako alojamenduak erabili dituzte, gainerakoek furgoneta, karabana edo lagun-senideen etxean.
Ekarrirako jende kopurua. Bertako alojamenduak erabili dituzten kanpoko korrikalariek 1,34 lagun ekarri dituzte beraienkin. Alojamenurik erabili ez dutenek, berriz, 2,28 lagun. Batez bestekoa, 1,83 lagun.

Gastua. Bi korrikalarien tipologia eta ekarrirako jende kopurua hartuta, gastua 64.693 eurokoa da. Korrikalari guztiei estrapolatuta, 86.066, 96 eurokoa.

GOIERRIKO BI HANDIAK

Alojamenduak. %27k kanpoan

180.000

EUROKO GASTUA

Korrikalarien eta haiekin datuzten gastua, bestelako bisitarien gastua kontuan hartu gabe.

lo (2,30 gau); kanpoan ez, %73. %37k bertako alojamenduak.
Ekarrirako jendea. Ostatu hartutakoek 2,65 lagun, besteek 1,99. Batez beste, 2,12 lagun.
Gastua. 33,681 euro. Estrapolazioa eginez, 54.713, 75 euro.

MARIMURUMENDI

Alojamenduak. %49,44k kanpoan lo (2,7 gau); kanpoan ez, %50,56. %60,87k bertako alojamenduak.
Ekarrirako jendea. Ostatu hartutakoek 2,36 lagun, besteek 1,56. Batez beste, 1,81 lagun.
Gastua. 23,158 euro. Estrapolazioa eginez, 36.807, 01 euro.

go dauka itzultzeko ematen duguna baino».

Promoioz turistikoari begira, Basque Highlands-Idiazabal Lurraldea marka sustatzeko «oso garrantzitsuak» dira Ehunmilak eta Zegama-Aizkorri probak.



«**Jakin badakigu duen eragin ekonomikoa handiagoa dela, baina zaila da hori neurtzea**»

«**Kirol turismoan fidelizatzeko lotura handiagoa lortzen da destinoarekin**»

Niko Osinalde
Goiturreko zuzendaria

«Gure natur baliabideen promozioa egitea errazagoa zaigu horrelako probak edukita». Eta badu bigarren alderdi bat ere, Osinalderen ustez «askoz inportanteagoa» dena: fidelizazioa. «Kirol turismoa deituriko nitxo hau da turismo nitxo guztietatik inportanteena fidelizatzeko momentuan. Kirolariak familia guztia mugiarazten du probara etortzeko, eta ondoren, errekonpentsa moduan, lekura berera etortzen dira oporretara. Nekazalturismoetan nabaritzen da hori batez ere. Fidelizatzeko lotura handiago lortzen da destinoarekin».

Gehien baloratutakoak

Korrikalariei ere galdetu zitzairen lasterketatik kanpo turismoa egitera etorriko balira zer baloratu zuketzen gehien. Ehunmilak probako inkestatuen erantzunak, honakoak: Natura %19,74; Jendea %26,98; Gastronomía %29,37; Kultura %9,33; Hiriburuak %4,46; eta Alojamenak %10,12. Antzeko erantzunak eman zituzten G2H eta MMMko inkestatuek ere.

ARRAINAK ETA ITSASKIAK

Oriamendi, 24
Tel.: 943 160 331
BEASAIN

M MIKEL ELEKTRIZITATEA

- Berritze lanak
- Eraikuntza berriak
- Argizatze proiektuak
- Eraginkortasun energetikoa
- Mantentze lanak
- Led teknologian espezialistak
- Segurtasuna, CCTV, bideozaintza
- Sare elektrikoaren analisia
- Neurgailuen zentralizazioa eta prezio onenak
- Matxurak

638 955 385
943 889 074
mikelectro@gmail.com
Mariaratz, 12 - BEASAIN

Artzaienea Jatetxea

Andra Mari, 15 BEASAIN 943 16 31 16



Ezker eskuin, Joakin Dorronsoro 'Jimmy', Mila Izagirre, Elur Mate, Maribi Sarriegi eta Iñigo Aranguren. KERMAN GARRALDA ZUBIMENDI

Korrikalariak Igartzako Jauregian hartzen dituzte indarrak Ehunmilak eta Goierriko Bi Handiak lasterketei ekin aurretik, 'Pasta Party' edo Pasta Festan. Dozena bat lagunaren artean 800 aho elikatzen dituzte. Ez da janik sobratzen.

Igartzako gasolindegia

-K. GARRALDA ZUBIMENDI

Dolareako lapikoak borborka dau-de. Iban Mate jate-txeko sukaldaria makarroiak egin eta egin ari da. «Norentzako dira horrenbeste makarroi?», galdetu dio kazeta-

riak. «Ehunmilak eta Goierriko Bi Handiak lasterketetan parte hartuko dute korrikalariarentzat eta hauen laguntzaileentzat dira. 800 bat pertsona, gutxi gorabehera», erantzun dio. «Ez da horren lan zaila», gaineratu du. «Kantitateak biderkatu, eta kito». Emaztearen eta bi semeen laguntza ere badauka, dena den. Makarroiak gain arroz txuria,

pasta, ijito-besoa, entsaladilla errusiarra, patatak Errioxar era... ere prestatu behar dituzte eta. «Janik ez da sobratzen. Ez dugu ezer botatzen», lasaitu du Joakin Dorronsoro Jimmy-k kazetaria. «Azken edizioan 200 razio-ko paella egin genuen eta aitaren batean amaitu zen», oroitu du.

Dorronsoro Ehunmilak trilogiako 1.600 boluntariotako bat

da. *Pasta party* edo Pasta festa delakoaren arduraduna da, zehazki. Dozena bat lagunaren artean Itsasondo bezalako herri bati jaten ematen diote. Lehiakideek doan jaten dute eta gainerakoek, bost euroren truke.

Taldeetan banatuta egiten dute lan: Mate eta etxeok jana prestatzen duten bitartean, beste talde batek mahaia, plate-

rak... Igartzako Jauregia eramanen dituzte; patioa jangela erraldoia bilakatuko dute; etzi, lasterketa aurretik, Mila Izagirre, Maribi Sarriegi eta Iñigo Aranguren, besteak beste, sarrera kontrolatu, zerbitzatu, mahaia eta platerak garbitu... arituko dira. Gustura egiten duten lana dela nabarmendu du Aranguren. «Korrikalariak asko eskertzen dute. Esaten digute beste inon ez dagoela halako pasta partyrik». «Urtetik urtera errepikatzen

Hiru urteren ondoren «azkar eta ondo» hartu diete neurria antolaketa lanei

Geroz eta hondakin gutxiago sortzen dute eta gehiago bereizten dute

duen jende asko dago. Zerbait ondo egiten dugun seinale», gaineratu du Izagirrek. «Ontziteria ez da plastikozkoa, eta hori ere eskertzen dute. Eta Igartza luxu bat da. Denak harrizten dira lekuarekin, bereziki lehen aldia dutenek», osatu du Sarriegik.

Patioan giro «berezia» sortzen dela nabari du Aranguren. «Korrikalariak besteak ez dute aurkari bezala ikusten. Askok gutxitan ikusten dira, lasterketetan bakarrik, eta hemen aukera dute lasai hitz egiteko. Giro polita sortzen da».

Probaren amaieran ere hala izaten da. Orduan Antzizar kiroldegian ematen diete jaten. «Bukatutakoan korrikalariak nahia izaten dute zerbait beroa. Orduak daramatzate gauza hotzak jaten eta neka-neka eginda iristen dira. Zerbait astunagoa gustura hartzen dute. Errioxar erara egindako patatek sekulako arrakasta izaten dute, are gehiago eguraldi txarra egiten duenean. Bestela, entsaladilla», atera ditu kontuak sukaldariak.

—KALITATE ONEKO—
INPRESIOAK
A0
NEURRIA ARTE
* 840mm x 1.180mm
A4 - A3 - A2 - A1

EGUZKI
INPRIMATEGIA

FOTOKOPIAK • PLANOAK • KARTELAK
PROIEKTUAK • DOKUMENTUAK • TESIAK

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

inausti hortz klinika
1998tik

IRRIFARRA
bihotzean hazten
eta
AHOAN loratzen
den hazia da

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

...ahoko lorezainak gara

urrats
PODOLOGIA ZENTROA

MIREN ALVAREZ JUARISTI

943 72 52 23
Iabeaga 31 - URRETXU
www.urratspodologia.eus

Erosketa saskia

DATUAK

Patata. 60 kilo.
Salda. 50 litro.
Arroza. 40 kilo.
Piper gorria. 24 kilo.
Makarroiak. 20 kilo.
Pasta espirala. 20 kilo.
Tomate frijitua. 20 litro.
Menestra. 20 kilo.
Txorixoa. 20 kilo.
Ilarra. 17 kilo.
Gazta. 10 kilo.
Atuna. 10 kilo.
Azenarioa. 10 kilo.
Oilaskoa. 10 kilo.
Untxia. 10 kilo.
Tipula. 9 kilo.
Lekak. 6 kilo.
Oliba olio. Kaxa bat.
Piper txorizeroa. Kilo bat.
Gatza. Kilo bat.
Ozpina. Litro bat.
Baratxuria. 0,5 kilo.

«Lanak merezi du?», galdetu die kazetariak. Denek baietz diote. Korrikalarien berotasunaz gain Beasainentzako garrantzitsua dela azpimarratu dute, eta horregatik laguntzeko prest daudela. «Pandemiak eragindako etenaren ostean antolatzaileek berriz deitu zidatenean nagi pixka bat eman zidan. Baina urtetik urtera gutxi gorabehera berdinduz antolatzen garenez, azkar eta ondo hartu diogu neurria», aipatu du Dorronsorok. Itsu-itsuan fio da bere hurbilekoez, eta horiek ere kalerik egin gabe erantzun diote bere deiari. Pasta festaz urtero-urtero lan talde bera arduratzen da.

Esperientzia, alde

«Pasta Partyak ez dauka erreleboa bermatuta», ohartarazi du Dorronsorok. «Gazteak aritzen dira Ehunmiletan, baina mendian. Gazteek ez dute herrian eta ordu luzez lan egin nahi», azaldu du. Aranguren ere uste berekoa da. «Boluntario lana ez dago mo-



Berrehun lagunentzako paella egiten dute. Gutxi dela diote, azkar amaitzen baita. LOINAZ AGIRRE



Igartzako patioa txiki gelditzen da eta atzeko belardian mahai gehiago jarri beharra izaten dute. L. AGIRRE

dan», esan du. Berak ondo daki zein zaila den boluntarioak topatzea, Loinatz txirindulari elkarreko kidea delako eta eurak ere bila eta bila aritzen direlako lasterketarako. Apurka bada ere, ari dira, dena den. Esaterako, Maribi Sarriegiren eskutik alaba ere hasi da laguntzen.

Materentzat «dirua ematea baino politagoa da denbora ematea». «Ehunmilak eta gu, gutxi gorabehera, aldi berean hasi ginen. Antolakuntzak laguntza eskatu zigunean hasiberriak ginen eta dirurik ez genuen. Baina

1.600

BOLUNTARIO

Ehunmilak, Goierriko Bi Handiak eta Marimurumendi lasterketak behar bezala lehiatu daitezen 1.600 boluntariok egiten dute lan. Korrikalari bakoitzeko boluntario bat baino gehiago da hori. Boluntario batzuk, Joakin Dorronsorok esaterako, irailean hasten dira prestaketa lanekin. Gainerako gehienek asteburu honetan egingo dute lan.

Boluntarioak: 'Pasta party'-a

// 21

Ehunmilak



«Lagundu nahi genuen, eta genuenarekin lagundu genien»

Iban Mate
Sukaldaria

«Gazteek ez dute herrian eta luze egin nahi lana. Erreleboa ez dago bermatuta»

Joakin Dorronsoro 'Jimmy'
Pasta Party-ko arduraduna

«Errepikatzen duen jende asko dago. Zerbait ondo egiten dugun seinale»

Mila Izagirre
Boluntarioa

«Igartza luxu bat da. Denak harritzen dira, bereziki lehen aldia dutenek»

Maribi Sarriegi
Boluntarioa

«Askok gutxitan ikusten dira eta hemen aukera dute lasai hitz egiteko»

Iñigo Aranguren
Boluntarioa

lagundu nahi genuen, eta genuenarekin lagundu genien», oroitu du.

Esperientziari esker lanak erraztuz joan zaizkien bezala, hobetu ere egin dute. «Pasta party-a asko hobetu da. Gogoratzen naiz lehen urteetan ez zuela horrenbesteko arrakastaririk, eta esaten zigitela propaganda gehiago egin behar genuela, oso ondo zegoelako. Egin genuen, eta begira orain. Igartzako belardian karpa bat ere jartzen dugu, guztiei kabida egiteko», alderatu du Aranguren. 13:00etatik

14:00etara bitartean izaten dute jende uholderik handiena. «Irteera orduak eragin handia dauka. Goierriko Bi Handiako korrikalariak beranduago etortzen dira, irten ere hala egiten dutelako», aipatu du Izagirrek.

Beste hobekuntza bat zabarren kudeaketa da. Urtetik urtera geroz eta hondakin gutxiago sortzeko lan egiten dute eta, sortzen dena, bereiztu egiten dute, birziklatzeko. Lan horretan mahakideen laguntza eskertu dute, orokorrean txukun uzten dutelako Igartzan.

OLANO
HARATEGIA

ETXEKO HARAGIA
ODOLKIAK
AURREZ PRESTATUTAKO
JANARIAK

Andra Mari, 3
BEASAIN
T: 943 880 778
carniceriaolano@gmail.com



GEURIA
ALUMINIO AROZTEGIA

943 880 162
Ittola industrigunea C-4 Beasain
Errementari kalea 8 Tolosa

www.geuria.com

Ikaskide

Irakaskuntza zerbitzuak
1994tik

22-23
MATRIKULA ZABALIK

Joan Iturralde 5, Beasain
☎ 688 669 981
www.ikaskide.eu





Herrigunean izango dira zerbitzu nagusiak: dortsal eta materialak jasotzeko lekuak, aparkalekuak eta dutxak, besteak beste. IÑAKI ERAUSKIN

Beasain, zerbitzugune nagusia

Beasaingo azpiegitura nagusiak kirol proben zerbitzura egongo dira hiru egunez
• Zerbitzu publikoa erabiltzeko deia egin dute • Bideluzen Eusko Label gunea egongo da

-ARKAITZ APALATEGI

Ehunmilak bezalako lasterketa batek, azpiegitura eta zerbitzu aldetik antolaketa handia eskatzen du. Izan ere, asteburuan mila lagun hartuko ditu Beasainek. Korrikalari zein laguntzailentzako aparkalekuak, dutxa eta kirol zerbitzuak edota autobus zerbitzu bereziak koordinatzea eskatzen du horrek. Aurten ere, Beasain izango baita Ehunmilak probaren zerbitzugune nagusia, eta antolatzaileek, xehetasunik txikiena ere kontutan izaten dute, probak iraungo dituen hiru egunetan, ezerk hutsik egin ez dezan.

Probaren irteera eta helmuga Loinazko San Martin plazan izango da. Dorsal eta material banaketa, berriz, Gernika pasea-

lekuko frontoi estalian egingo dute. Horrekin batera, aparkalekuak, kiroldegia eta *Pasta Party*-a hartzen duen Igartzako jauregia izango dira gune nagusiak, azpiegiturari dagokionez.

Autobusa erabiltzeko deia

Lasterketako egunetarako, antolakuntzak bi aparkaleku prestatu ditu; bata, Gipuzkoa plazakoa, 200 autorentzako tokiarekin. Eta bestea, Igartza-Oletakoa, autokarabanei zuzendutakoa.

Aparkaleku horiek, probaren irteera-helmuga eta kiroldegia lotuko dituen autobus zerbitzu berezia ere izango da egun horietan. Korrikalariak eta haien laguntzaileek doan erabili ahal izango dute zerbitzu hori.

Eta ez herrigunean bakarrik,

Anoa guneak, korrikalarien babes eta atsedena leku

Lasterketaren hasiera-bukararak eta zerbitzu nagusiak Beasaingo herrigunean izango badira ere, korrikalariarentzat garrantzi handia dute ibilbidean zehar prestatzen dituzten anoa guneak. Hiru gune mota izango dira: edariena, edari nahiz jaki arinena, eta horiez gain, arroza, pasta eta patata tortilla eskainiko dituen.

Bidean zehar gune ugari izango badira ere, lau dira nagusiak: Azpeitia, Tolosa, Etxegarate eta Mutiloakoak. Tolosan, Etxegaraten eta Beasainen dutxatzeko aukera izango da.

proba pasatzen den herri eta puntu nagusiak lotuko dituen autobus zerbitzua ere jarriko baitute. Izan ere, lasterketaren egunetan «motordun ibilgailu pribatuaren erabilera txikiagotzea» da antolakuntzaren helburua. Horretarako, Gurutze Gorriarekin sinatutako akordioari esker, mugikortasun iraunkorraren aldeko apustua egin dute.

Kirol azpiegiturak

Horrez gain, lasterketako astean, EHMko hiru probetako parte-hartzaileek Beasaingo kirol azpiegitura guztiak doan erabiltzeko aukera izango dute. Korrikalarien laguntzaileek, berriz %50eko beherapena izango dute zerbitzu horietan. Hala, kiroldegia, dutxak edota igerilekura sar-

tu ahal izango dute, besteak beste. Horretarako, nortasun agiria eta lasterketako izen-emate agiria erakutsi beharko dute; laguntzaileek, berriz, nahikoa izango dute identifikaziorako eskumuturrekoa erakustearik.

'Pasta Party'-a

Ehunmiletako klasiko bat. Bazkaltzeko zerbitzua ez ezik, korrikalarien topagune ere bihurtu da Ehunmilakeko antolakuntzak prestatzen duen *Pasta Party*-a. Dolarea hoteleko RK jantxearen eskutik, parte-hartzaile guztientzako bazkaria egiten dute ostiralean, Igartzako jauregian. 12:30etik 16:00etara bitartean eskainiko dute zerbitzua. Bazkaria doakoa da parte-hartzaileentzat, baina laguntzaileek

200

APARKALEKU

Kotxeentzako 200 plazako aparkaleku gordeko dute, Gipuzkoa plazan. Bertara sartzeko, derri-gorrezkoa izango da akreditazioa erakustea. Aparkalekuan, komunak ere jarriko dituzte.

BUS GELTOKIA. Helmuga, aparkalekua eta kiroldegia lotuko dituen autobus zerbitzua egongo da, larunbatetik (10:00etan hasita), igandera (18:00ak arte).

22

AUTOKARABANA

Ibilgailu mota honentzako aparkaleku ere egokituko dute Igartza Oleta kaleko 10-12 zenbakien artean. Bertan sartzeko akreditazioa beharko da, eta ura doan hartzeko aukera izango dute.

BUS GELTOKIA. Kiroldegian har daiteke autobusa, aparkalekutik 170 metrora.

MARGOGAI.com

Pinturak
Tresnak
Dekorazioa, industrialak
Makineria

DURAVAL

Lazkaibar 1-1 BEASAIN
Tel./faxa: 943 88 22 93 - lazkaibar@margogai.com

MATTIN
elektrizitatea

Mantenimendua
Etxeko instalakuntzak
LED argiteria

Tel.: 627 505 687
mattinelektrik@gmail.com

Jasogailu zerbitzua

ARANDIA
GARAJEA
MULTIMARKA

ESEKIDURAK
PNEUMATIKOAK
BIRPROGRAMAZIOAK
POTENTZIA TXIPAK

www.arandiagarajea.com

N-1, z/g OLABERRIA
☎ 943 88 09 47

EGITARUA

UZTAILAK 7, OSTEGUNA

17:00-20:00. Dorsalak jasotzea (EHM eta G2H).

UZTAILAK 8, OSTIRALA

10:00-15:00. Dorsalak jasotzea (EHM).

10:00-13:00 eta 18:00-20:30.

Dorsalak jasotzea (G2H).

12:30-16:00. Pasta party.

13:00-17:00. Korrikalarien poltsak uztea (EHM).

13:00-22:00. Korrikalarien poltsak uztea (G2H).

17:00. Irteera kontrola (EHM).

18:00. Irteera (EHM).

22:00. Irteera kontrola (G2H).

23:00. Irteera (G2H).

UZTAILAK 9, LARUNBATA

10:00. Lehen korrikalariak helmugan (G2H).

16:30. Lehen korrikalariak helmugan (EHM).

18:30-20:00. Dorsalak jasotzea (MMM).

UZTAILAK 10, IGANDEA

06:30-07:30. Dorsalak jasotzea eta dutxarako poltsa uztea.

07:30. Irteera kontrola (MMM).

08:00. Irteera (MMM).

11:30. Lehen korrikalariak helmugan (MMM).

18:00. Sari banaketa.

ere bertan bazkaltzeko aukera izango dute, 5 euroan.

Eusko Label gunea

Jatekoarekin lotuta, berrikuntza bat izango du aurten Ehunmilak probak. Izan ere, Eusko Label gunea jarriko dute Bideluze plazan, irteera-helmuga puntuaren ondoan. Hazi Fundazioarekin elkarlanean jarriko dute, eta helburua, lasterketa finantzatzeko dirua biltzea da. Bertan, bertako haragiarekin egindako hanbursesak, burualdeko solomoa eta sagardoa eskainiko dituzte.



Korrikalarietako edalontziak eta hondakinen poltsak. EHM

EKOehunmilak, probaren arrastoa murriztu nahian

Antolakuntzak ahalegin handia egiten du probak ahalik eta eraginik txikiena izan dezan ibilbidean eta ingurunean

-A. APALATEGI Beasain

«Errespetua» da Ehunmilak probaren oinarri nagusietako bat, eta nola ez, baita ingurunearekiko errespetua ere. Antolakuntzak ahalegin handia egiten du urtero, lasterketak natur ingurunean duen eragina murrizteko, bai anoa postuetan eta baita ibilbidean zehar ere.

Horren adibide dira lasterketaren ibilbidea markatzeko erabiltzen dituzten balizak. Izan ere, proba hasi baino ordu batzuk lehenago markatzen dute ibilbidea, ahal den guztietan, oinarri naturalak erabiliz. Azken korrikalaria pasatu bezain pronto, erretiratu eta jaso egiten dituzte baliza horiek.

Anoa postuetan ere ahalegin berezia egiten dute. Salda eta kafea, ontzi biodegradagarrietan zerbitzatzen dituzte, eta Etzegarate, Tolosa nahiz Beasaingo anoa guneetan, ontzi eta mahai tresna konpostagarriak erabiltzen dituzte. Edalontzirik ere ez da izango, eta korrikalari bakoitzak dorsalarrekin batera banatuko zaion edalontzi berrerabilgarria eraman beharko du. Gainera, korrikalari bakoitzak poltsa bat jasoko du, hondakinak jaso eta hurrengo anoa gunean bota ditzan. Aurten, gainera, litro eta erdiko ur botilen ordean, 5 litrokoak erabiliko dituzte, eta bidoi bakoitzak bere iturritxo izango du.

Mugikortasuna kontuan
Antolakuntzak garrantzi handia ematen dio mugikortasun jasagarriari, eta probak irauten duen egunetarako prestatu duten autobus zerbitzu berezia erabiltzeko deia egin die partaideei, laguntzaileei nahiz ikusleei. Horrela, ibilbideko puntu ezberdinetarako garraioa bermatu eta ibilgailuen joan-etorria murriztea lortu nahi dute.

GURUTZE GORRIA

AHOLKUAK

Hidratazioa. Bero handiarekin likido asko hartu, baita lasterketaren aurreko egunetan ere.

Ondoeza. Ondoeza, mareoak edo botagurea izanez gero, berehala gelditu eta laguntza eskatu.

Arropa. Jantzi egokiak eraman, transpiragarriak eta kolore argikoak, baita txapela ere.

Oinetakoak. Oinetako egokiak erabili, berriak ez direnak, erosoak eta zoru egokia dutenak.

Erritmoa. Ibilbide luzeak dira, beraz hobe lasai eta erritmo erosoan hastea, behartu gabe.

Beroketa. Lasterketa hasi aurretik garrantzitsua da beroketa ariketa arinak egitea.

Gozatu. Garrantzitsuagoa da lasterketarekin gozatzea denbora ona egitea baino.

DATUAK

160

LAGUNeko TALDEA

Ehunmilak probak irauten dituen hiru egunetan, Gurutze Gorriko 160 lagun ariko dira lanean. Talde horretan larrialdietako 22 mediku daude; gainontzekoak, erizainak, sanitarioak eta larrialdietako teknikariak dira. Gipuzkoako Suhiltzaileek ere boluntario modura jardungo dute ibilbideko gune menditsuetan

28

IBILGAILU

Ibilbidean zehar, 14 anbulantzia izango ditu Gurutze Gorriak, 3 medikalizatuak eta 11 oinarrikoak. Horrez gain, 4x4 motako 14 ibilgailu ere izango dituzte. Ibilbidean zehar 7 postu sanitario jarriko dituzte, eta koordinazio gunea Beasaingo udaletxean.

Eguraldiak hobera egingo du asteburuan eta berotu egin lezake

EGURALDIA // Eguraldiak hobera egingo du ostegun eguerditik aurrera, eta asteburuan ez da prezipitaziorik espero. Iragarpen arabera, tenperaturak epe-lak izango dira ostiraletan; larunbatean eta igandean, berriz, 26º eta 28º-raino iritsi daitezke, hurrenez hurren. Minimak 13º-koak izango dira Beasainen, eta 7-8º artekoak mendi goietan. Euskalmeten iragarpen ofiziala bihar arratsaldean jasoko dute Ehunmilakeko antolatzaileek.

Geoposizionamendu bidez jarraitu ahal izango dia proba

TEKNOLOGIA // Ehunmilak probako korrikalarietako geoposizionamendurako GPS irrati-baliza bat eramango dute aldean unero. Horri esker, korrikalarien unean uneko posizioa jakin ahal izango dute, bai antolatzaileek, eta baita lasterketa jarraitzen ari direnek ere. Probaren webgunean (ehunmilak.com) lasterkari bakoitza nondik nora dabilen ikusi ahal izango da horrela. Haien segurtasuna bermatzeko modua ere bada GPSa.

GOIERRIKO HITZAK jarraipen berezia egingo du sarean

HEDABIDEAK // GOIERRIKO HITZA egunkariak jarraipen berezia egingo die Ehunmilak probako hiru lasterketei, ostiraletik igandera bitartean. Hiru proben berri jarraitu ahal izango da webgunean, eta informazioaz gain, argazki galeriak eta behin proba bukatutakoan, honen laburpen bideoa ere ikusi ahal izango da. Eskutan duzun gehigarria hau ere digitalki kontsulta daiteke.

TALLERES AUTO ARIZPE
ARIZPE COMPETITION

- Mekanika, elektrizitatea
- Pneumatikoak eta alinazioa
- 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

oreka
fisioterapia zentrua

Aintze 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

ALEX KIROLAK

www.alexkirolak.com

ZUMARRAGA • Tel.: 943-72 52 22



Korrikalariak Beasaingo helmugara zaleen animo artean iristen diren unea. IÑAKI ERAUSKIN



Helmugara iristeak ematen duen poza. IÑAKI ERAUSKIN



Antolakuntza taldekoen familia argazkia, lasterketaren amaieran. LOINAZ AGIRRE



Korrikalariak tropelean, Usurbeko gainera iristen. TERE MADINABETTIA



Afizio gaztea Mandubiako gainean. IÑAKI ERAUSKIN



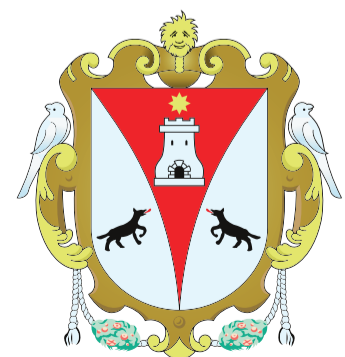
Helmugako besarkada eta une hunkigarriak. A. VIERBUCHER



Kamisetak balkoietan, pandemia betean, 2020an. I.G.



ERRONKEI AURRE EGINEZ



Beasaingo Udala

