

PRENTSA
TXOSTENA

2025/XI/9

BEHOBIA SAN SEBASTIÁN

50/50 EGIN DEZAGUN POSIBLE

Biziki

Proiektua



Behobia-Donostiak eta Super Amara BATek (Bidasoa Atletiko Taldea), 50/50/25 proiektuari laguntzeko ekintza gisa, BIZIKI proiektua jarri dute abian, Gipuzkoako hainbat tokitan 14 urtetik aurrerako adinean talde mistoan entrenatzeko zerbitzua eskaini ahal izateko, maila guztietan eta emakumeengan arreta berezia jarrita.

Entrenamenduak une oro gainbegiratuko dituzte entrenatzaile tituludunek.

Taldean entrenatzea joera bihurtu da kirolean hasi diren eta aurreratuta dauden pertsonentzat, onura ugari lortzen baitira elkarrekin entrenatzean:

- ☐ Ez da hain ohikoa entrenamenduetara huts egitea. Konstanteagoak gara.
- ☐ Laguntasuna sustatzen da, elkar babestuz eta animatuz (neskek mutilak eta alderantziz).
- ☐ Harreman sozialberriak sortzen dira.
- ☐ Merkeagoa da, talde-jarduera baita.

Zer landuko da?

Gorputzaren sendotze orokorra, errendimendu fisikoaren hobekuntza, running-hastapeneko entrenamenduak, lesioen prebentzioa, lasterketa-teknika, koordinazio-ariketa fisikoak. taldean landuko diren beste ildo askoren artean.

Zer barne hartzen du jarduerak?

Jarduera pertsonalizatuaren kamiseta; elkarretaratzeak beste talde batzuekin hilean behin, kirolarekin eta ongizatearekin lotutako gaien inguruko hitzaldiak, ospe handiko hizlariekin.

Non eman daiteke izena jarduerarako?

Donostia, Eibar, Errenteria, Hondarribia, Irun, Pasajes San Juan y Tolosa.

Informazioa:

<https://www.atletismobat.com/es/actividades/biziki>

<https://bss505025.behobia-sansebastian.com/es/inicio>

ANIMATU Y PROBATU!!!



FORTUNA
Kirol elkarte
Club deportivo



super amara
BAT
Bidasoa Atletiko Taldea

AURKIBIDEA

	AURKEZPENA.....	4
	DORTSALEN BANAKETA.....	5
	JASOTZE PUNTUA KURSAAL.....	6
	BEHOBIA - DONOSTIA.....	7
	BSS FITXA TEKNIKO.....	8
	IBILBIDEA.....	9
	ORDUTEGIAK ETA IRTEERA TALDEAK.....	10
ZERBITZUAK	ERBIAK.....	11
	KONTSIGNA.....	12-13
	IRTEERARA NOLA JOAN.....	14-16
	HORNIDURA PUNTUAK.....	17
	ANIMAZIO PUNTUAK.....	18
	ERRETIRATZE PUNTUAK.....	19
	HELMUGA.....	20-22
	ZERBITZU BEREZIA.....	23
	ADIN TARTEAK 2012-2024.....	24-25
	EMAKUMEZKOEN IZEN-EMATEAK BEHOBIAN.....	26
DATUAK	IZEN EMANDAKOEN JATORRIA.....	27-36
	BEHOBIKO BETERANOAK.....	37
	BSS 2023 PODIUMAK.....	38
	BEHOBIKO IRABAZLEAK.....	39-40
	BSSKO MARKA ONENAK.....	41
	B/SS PERTSONA EZINDUAK.....	42
	B/SS PATINATZAILEAK.....	43
	BSS PATINATZAILEAK 2023KO PODIUMAK.....	44
	BSS PATINATZAILEAK IRABAZLEAK.....	45
	BSS PATINATZAILEAK MARKA ONENA.....	46
OSASUNA	BSS DATU TOTALAK.....	47
	DORTSALEKO DATUAK.....	48
	OSPITALE MUGIKORRAK.....	49
	DIABETESA DUTEN PERTSONENTZAKO GLUZEMIA POSTUAK.....	50
	BSS SAFE.....	51
	BSS OSASUNA ENTRENAMENDUAK.....	52
	BEROAREN ERAGINA.....	53
	DORTSALSOLIDARIOAK.....	54-55
	BEHOBIA IRAUNKORRA.....	56
	BSS APPS & RRSS.....	57
	PRENTSA.....	58-59

AURKEZPENA



1911 - 2025



1911. urtean sortu zenetik, Fortuna Kirol Elkartea espezialitate anitzeko kirol afizionatua bultzatzea helburu duen erakundea da. 2011. urtean ehun urte bete zituen.

Egungo bazkide kopurua: 1.200 bazkide.

Fortuna K.E.k Oinarri kirola bultzatzen du, lehiaketakoa nahiz aisialdikoa, kutsu herrikoa eta parte hartze irekia duten hainbat kirol proba antolatzearekin batera.

Kirol Proba Aipagarrienak: Mendi zeharkaldia (1941. urtetik) eta guztietan eza-gunena, Behobia-Donostia lasterketak 1919an izan zuen lehen edizioa.

Egungo Sailak:

- Eskrima
- Mendia eta eskalada
- Ur Kirolak: Igeriketa, SUP, piragua eta arrauna
- Boleibola
- Mahai tenisa, Xakea
- Atletismoa

Kirol-azpiegiturak:

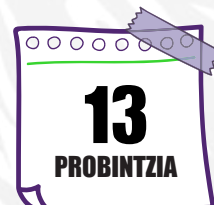
- Pio Baoja Kiroldegia (eskrima, mahai tenisa, eskala eta beste hainbat kirol)
- Ur kiroleko Kontxa hondartzako lokala

DORTSALEN BANAKETA



DORSTSALEN BANAKETA

Gure denda kolaboratzaileetan jasotzea erabaki duten parte-hartzaileek Urriaren 23tik Azaroaren 8ra arte egin dezakete (Behobiako aurreko egunerarte).



GIPUZKOA

OIARTZUN ZONE
ROBERS
ASKASIBAR INTERSPORT
LAZKANO KIROLAK
FORUM OLABERRIA
FORUM ERRETERIA
FORUM GARBERA
FORUM AZPEITIA
FORUM ZARAUTZ
FORUM EIBAR
FORUM ARRASATE
FORUM LA BRETXA
FORUM URBIL

BIZKAIA

FORUM ARTEA
FORUM BARAKALDO
FORUM BILBAO
FORUM BILBONDO
FORUM ABADIÑO
BIKILA BILBAO

ARABA/ÁLAVA

ZUBIAURRE KIROLAK
RUNNING FIZ
FORUM VITORIA

NAFARROA/NAVARRA

DEPORTES ZARIQUIEGUI
FORUM PAMPLONA
FORUM TUDELA
FORUM ITAROA

BESTEAK /OTROS

DEPORTES ZENIT
(ZARAGOZA)
DEPORTES MANZANEDO
(BURGOS)
FORUM VALLE REAL
(SANTANDER)
FORUM INTU ASTURIAS
(LUGONES)
FORUM LOGRONO
(LOGRONO)
FORUM JACA
(JACA)
FORUM PALENCIA
(PALENCIA)
JOMA ALCORCÓN
(ALCORCÓN)
JOMA ZARAGOZA
(ZARAGOZA)
INTERSPORT BAYONNE
(BAYONA, FRANCIA)

FORUM DIAGONAL
(BARCELONA)
A PARTIR DEL 29 DE OCTUBRE



JASOTZE PUNTUA

JASOTZE PUNTUA (KURSAAL)

Aurten, aurreko urteetan bezala lasterketaren poltsa jasotzeko puntu bat besterik ez da izango, aurten Kursaal Kongresu Jauregian egingo da. Bertan poltsa jasotzeaz gain kontsigna aurreratua egongo da eta Joma, TotalEnergies, eta Vitaldinen postuak egongo dira. Baita ere tren txartelen salmenta eta informazio puntua egongo dira.

ORDUTEGIA

Azaroak 7, 12:00etatik 21:00etara.

Azaroak 8, 10:00etatik 20:00etara

16430

DORTSAL



LA BEHOBIA - DONOSTIA

Behobia-Donostia, korrika lasterketa herrikoia da, urtero azaroan ospatzen dena. Frantziarekin mugan (Behobian) hasi eta Donostian amaitzen den 20-kmko ibilbidean egina.

2015-ean 34.000 lasterkarirekin izan da partaidetza altuena, 2016ean 31.276 lasterkaritararen jeta zen, eta ordundik urtero pixka bat gehiago jeisten joan zen. 2019an berriro ere goruntza egin zuen, bigarren partaidetza altuena lortuz 33.379 lasterkarirekin. Pandemiak eragindako ziurgabetasunak eta murrizketek baldintzatuta 25379 lasterkari egon ziren. 2022 urtetik aurrera 30000 pertsonetara mugatzea erabaki zen AHT-aren obrak eta trenen murrizketak direla eta, iaz bezala izen-ematea 28000 pertsonetara mugatzea erabaki da.

Behobia-Donostiak urtero 60.000 ikusle baino gehiago erakartzen ditu, edonolako eguraldiarekin bertan egon eta lasterketa kirol ekitaldi paregabea bilakatuz.

IZEN-EMATEEN EBOLUZIOA

1979 ▶	1.000	2013 ▶	28.000	2019 ▶	33.379
1992 ▶	5.000	2014 ▶	30.000	2021 ▶	25.379
1996 ▶	10.000	2015 ▶	34.000	2022 ▶	30.000
2008 ▶	15.000	2016 ▶	31.276	2023 ▶	30.000
2010 ▶	20.000	2017 ▶	30.912	2024 ▶	27.722
2012 ▶	25.000	2018 ▶	30.775	2025 ▶	27.981

BSS FITXA TEKNIKOA

FECHA

 2025eko Azaroak 9

EDICIÓN

 60. Edizioa

DISTANCIA

 20 Km 196m (homologatu gabea)

RECORRIDO

 192m igoera
80m-ko gaina Km 7

SALIDA

 Irun (nazioarteko zubiaren ondoan)

LLEGADA

 Donostia - San Sebastián

ANTOLATZAILEA



CD FORTUNA KE

KONTROL ITXIERARAKO GEHIENEZKO DENBORA

Iristeko gehienezko denbor, irteerako alfonbratik pasatu ondoren:
2:35 ordu

BEHARTUTAKO ERRETIRATZEA

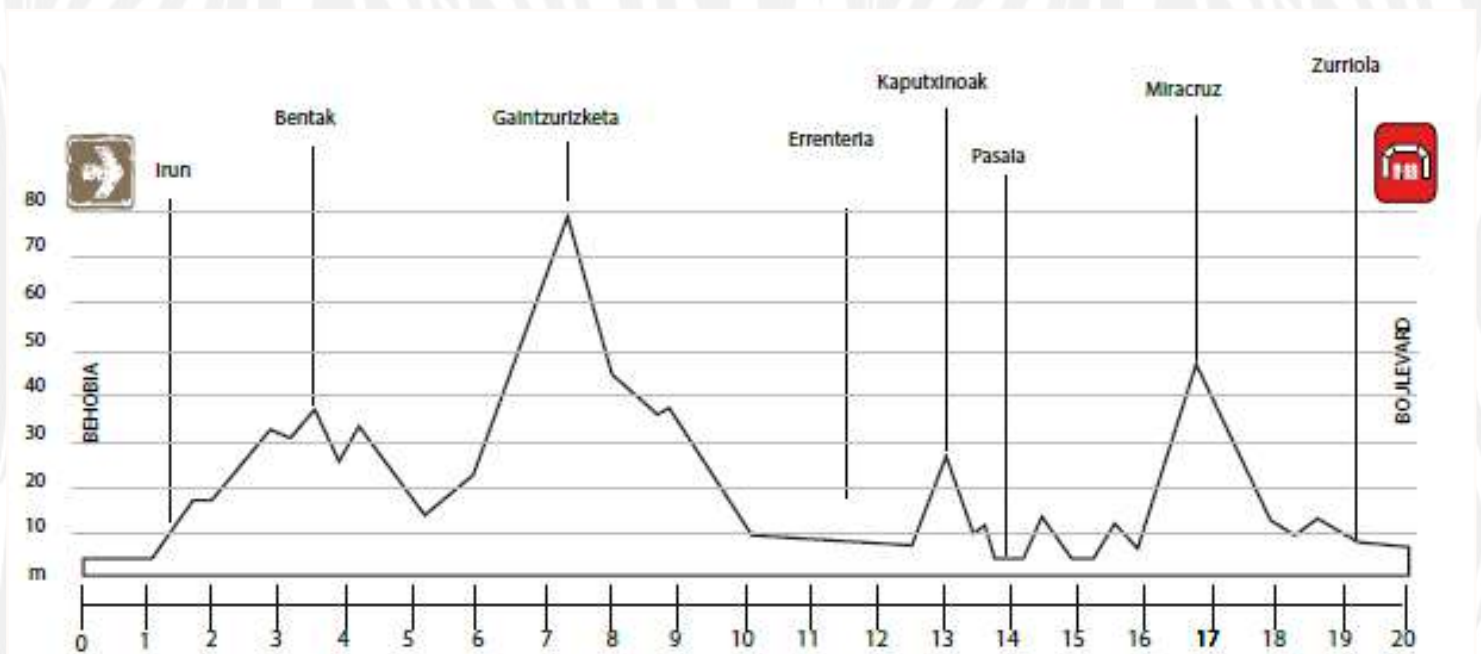
10. Km, gehienez 1:15 ordu azken irteeratik.

15. Km, 1:55 ordutan.

Beranduago iristen diren lasterkariak erretiratu egin beharko dira, hala egin ezean, edonolako erantzunkizunari uko egingo dio antolakuntzak.

IBILBIDEA

Behobia-Donostia lasterketak dezenteko ahalegin eskatzen duen ibilbidea du, bi malda garrantzitsurekin: Gaintzurizketa gainera doana (7. km-an) eta Miracruz Gainera doana (17. km-an). Hauez gain, hainbat igoera eta jaitsiera txikiago ere baditu, baina ahalegina kudeatzerakoan kontutan hartu beharrekoak. Orotara 192 metroko igoera du.





BEHOBIA-DONOSTIA

ORDUTEGIAK ETA IRTEERA TALDEAK

Erreferentziak Referencias Références																					
	9:30	9:35	9:55 10:00	10:01	10:03	10:06	10:09	10:12	10:17	10:21	10:25	10:29	10:34	10:39	10:46	10:54	11:02	11:11	11:20	11:28	11:35
		8:30-9:15	8:30 - 9:30			8:30 - 9:35		8:30 - 9:45		8:30 - 9:50					8:30 - 10:00						
			1h15	1h20	1h25	1h25	1h30	1h33	1h33	1h33	1h33	1h45	1h45	1h45	1h45	2h00	2h00	2h00	2h00	2h00	2h00





ERBIAK

Ondoren aurten erbi lanetan ibiliko diren pertsonen zerrenda.



2 TALDEA		1h15m ERBIA: IÑAKI AÑORGA	14 7
3 TALDEA		1h20m ERBIA: IÑAKI GERICA	18 7
3 TALDEA		1h25m ERBIA: OSCAR CABERO	14 0
4 TALDEA		1h25m ERBIA: JAVIER CURTO	15 1
4 TALDEA		1h30m ERBIA: IGOR AYERBE	17 14
5 TALDEA		1h25m ERBIA: IGOR ORTIZ	21 17
5 TALDEA		1h30m ERBIA: ALBERTO MANZANARES	21 13
6 TALDEA		1h33m ERBIA: ANABEL DEOGRACIAS	10 0
6 TALDEA		1h40m ERBIA: JUAN CARLOS ARREGUI	29 14
7 TALDEA		1h33m ERBIA: AINHOA LEKUONA	12 5
7 TALDEA		1h40m ERBIA: ANA CRUZ	12 6
8 TALDEA		1h33m ERBIA: JAVIER GARCÍA	15 1
8 TALDEA		1h40m ERBIA: ALAZNE MUJICA	13 7
9 TALDEA		1h33m ERBIA: IGNACIO GALDOS	12 4
9 TALDEA		1h40m ERBIA: TANIT PEREZ DE LECETA	15 6
10 TALDEA		1h45m ERBIA: LARRAITZ LUCAS	11 4
10 TALDEA		1h50m ERBIA: JUAN JOSE GIBAJA	10 3
11 TALDEA		1h45m ERBIA: EDURNE JAUREGI	10 4
11 TALDEA		1h50m ERBIA: DORLETA PEREZ	19 1
12 TALDEA		1h45m ERBIA: ALOÑA ANCIN	17 6
12 TALDEA		1h50m ERBIA: YOLANDA RESA	12 3
13 TALDEA		2h00m ERBIA: NEREA GARCIA	15 6
14 TALDEA		2h00m ERBIA: NEREA HERMO	11 5
15 TALDEA		2h00m ERBIA: ENRIQUE CAMPOS	13 8
16 TALDEA		2h00m ERBIA: JUAN GLEZ DE SUSO	31 2
17 TALDEA		2h00m ERBIA: MARCOS ARRIARAN	21 15
18 TALDEA		2h00m ERBIA: MARI MAR ESCRIG	7 1
19 TALDEA		2h00m ERBIA: ANA OLIVA	9 2



BSS ZERBITZUAK

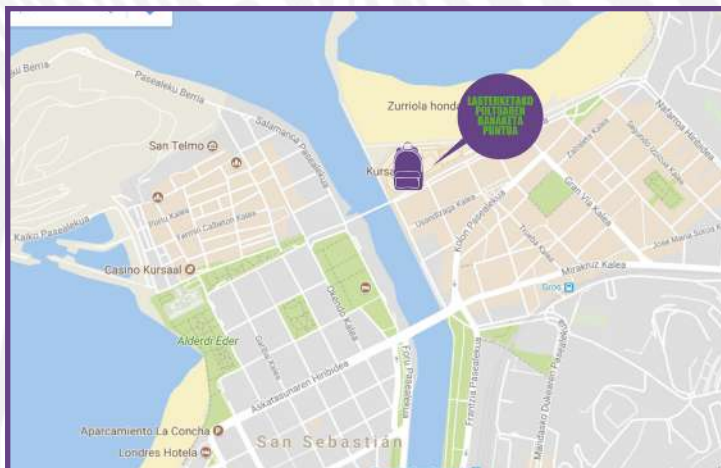
KONTSIGNA

Edizio honetan, 3 kontsigna puntu izango ditugu:

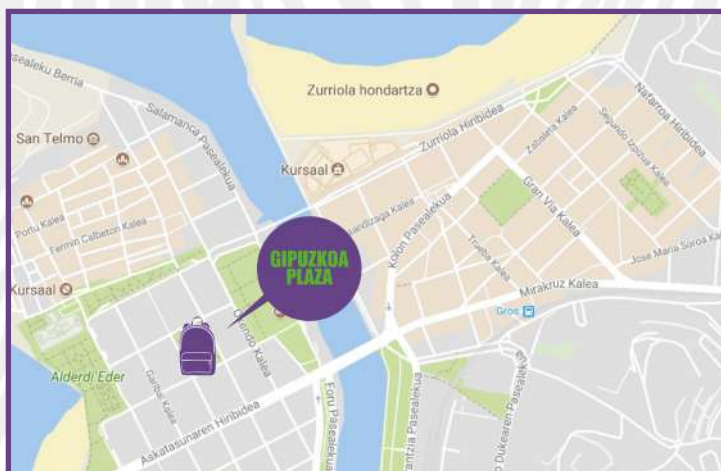
Uzteko puntuak:



Lasterketaren poltsa
jasotzeko puntua:
Kursaal Kongresu Jaure-
gia
(Azaroak 7 eta 8)



Gipuzkoa Plaza
(Azaroak 9, 7:30etan hasita)



Irteera
(Azaroak 9, 8:30etan hasita, dortsalean jartzen
duen ordu muga arte)

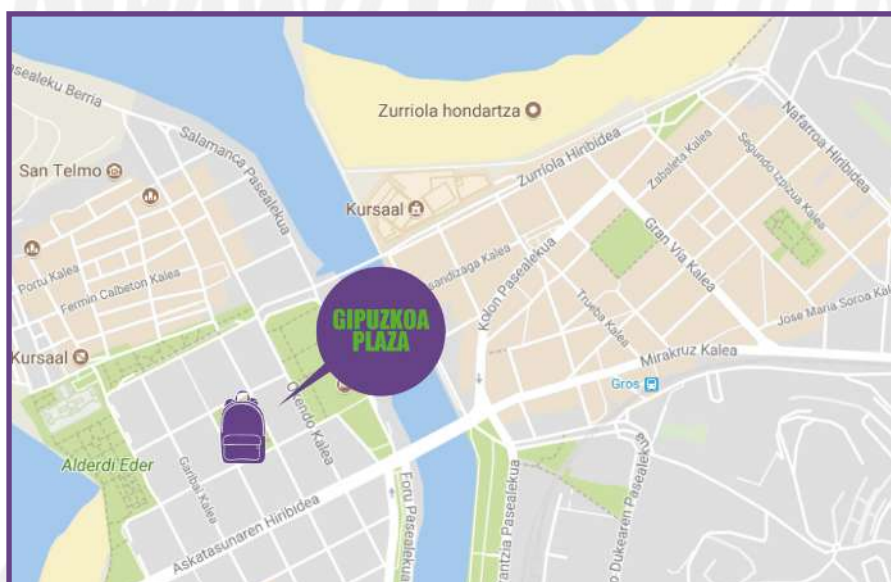


KONTSIGNA

Jasotze puntua



Gipuzkoa Plaza





BSS ZERBITZUAK

IRTEERARA NOLA JOAN

Parte-hartzaileek aukera ezberdinak dituzte irteerara joateko:



ORIGEN	HORA SALIDA	PARADAS
SAN PEDRO	8:00	▶ SAN PEDRO-SAN PEDRO HIRIBIDEA 51 ▶ ANTZO (ERRIBERAN/ JUNTO A LA RIA) ▶ ERRETERIA (IZTIETA Y ALAMEDA)
DONIBANE	8:00	▶ MEIPI ▶ LEZO ▶ ERRETERIA (ALAMEDA)



SALIDA	HORARIO Y LUGAR DE SALIDA
✓autobús confirmado VITORIA-GASTEIZ	Salida: 07:00h (Párking de Caravanas de Portal de Foronda)
ULTIMAS PLAZAS BILBAO	Salida: 07:00h (Parada de bus plaza del Museo de Bellas Artes 5)
✓autobús confirmado PORTUGALETE	Salida: 06:30h (Centro Comercial Ballonti)

A la SALIDA (Behobia) desde Bayona, San Juan de Luz y Hendaya



Autobús Txik-Txak desde Bayona - Línea 3 (1€)	Bayona - Biarritz - Getaria - San Juan de Luz
Autobús Txik-Txak desde San Juan de Luz - Línea 4 (1€)	San Juan de Luz - Urruña - Behobia
Autobús Txik-Txak desde Hendaya - Línea 4 (1€)	Hendaya - Behobia

Autobus Pribatuak

Irteerara gerturatzen diren autobus pribatuak, Illunbeko zezen plazako parking-a erabiltzeko aukera izango dute.

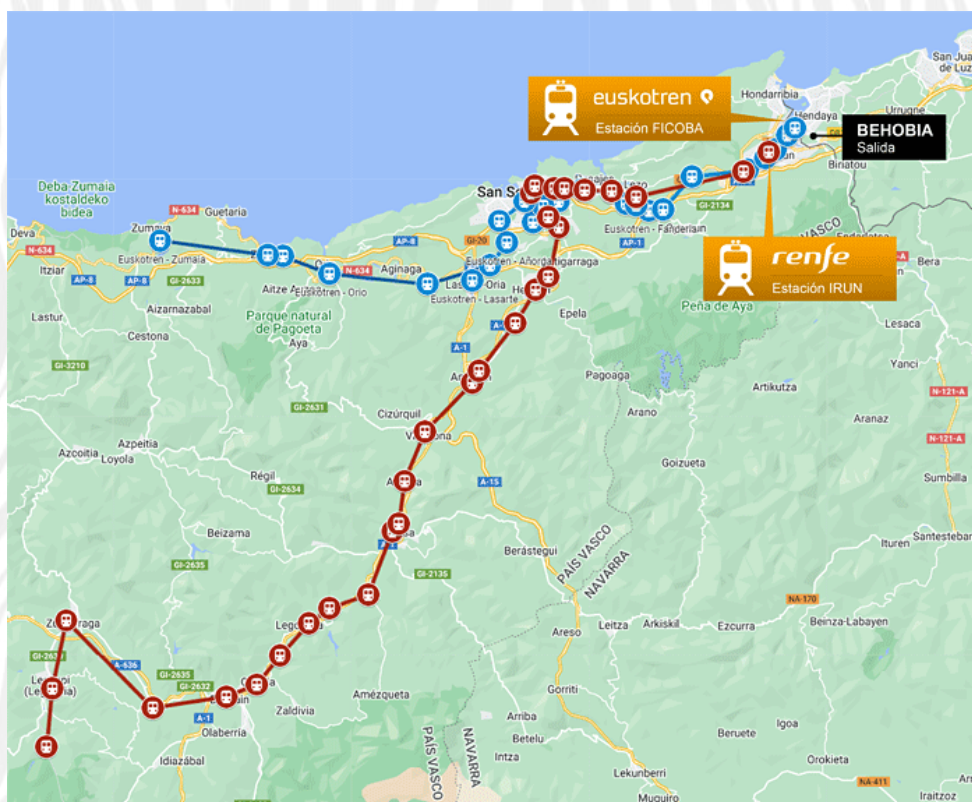


IRTEERARA NOLA JOAN

TRENEAN + AUTOBUSA: Renfe eta EuskoTren - Txartel berezia.

Bi tren-operadore desberdin daude, Euskotren eta Renfe, eta beraz bi txartel daude.

Oharra: Irteeraraino eramaten zaituen edozein tren txartel arrunt, Gipuzkoako edozein geltokitan erositia, baliagarria izango da autobusera igotzeko, lasterketaren dortsala aurkeztuz. Beraz, ez da beharrezkoa Donostiara txartel berezia erostera etortzea. Adibidez: Zarautz-Ficoba ibilbidearen prezioa 2,75 € ingurukoa da eta autobusera igotzeko balio du.





BSS ZERBITZUAK

IRTEERARA NOLA JOAN

TXARTEL BEREZIAREN SALMENTA PUNTUAK

FORTUNA K.E. Pío Baroja Kiroldedia: (Pío Baroja pasealekua 47 – Donostia)
Urriaren 27tik azaroaren 8ra

Fortuna K.E.-ren Banaketa Puntua - Kursaal Kongresu Jauregia

Azaroak 7 (ostirala 12tatik 21tara)
Azaroak 8 (larunbata 10etatik 20tara).

Lasterketa eguna: (ez gomendatua pilaketak egon daitezke eta).

Euskotren: Amara eta Anoetako geltokietan - lasterketa egunean bakarrik

Renfe: Salmenta Renfeko makinetan - urriaren 23tik azaroaren 9ra (prezioa: 2€).

***Ezinbestekoa da tren txartela erakustea autobus anezka erabiltzeko.**

OHARRA: Txartelak parte-hartzaileentzat bakarrik balio du, eta irteerara iristeko bakarrik. Lagunak irteerara ez hurbiltzea eskatzen dugu, trenetan parte-hartzaileentzako lekua egon dadin.

BSS ZERBITZUAK



HORNIDURA



Ibilbidean zehar 8 hornidura puntu egongo dira.

3 eta 6 hornidura puntuetan, Platanoak eta Gozokiak eskainiko dira. 4 eta 6 hornidura puntuetan ura emateaz gain edari Isotonikoa (Powerade) eskainiko dira.



**AÑARBEKO UBAK
AGUAS DEL ANARBE**



**SERVICIOS DE TXINGUDI
TXINGUDIKO ZERBITZUAK**



POWERADE

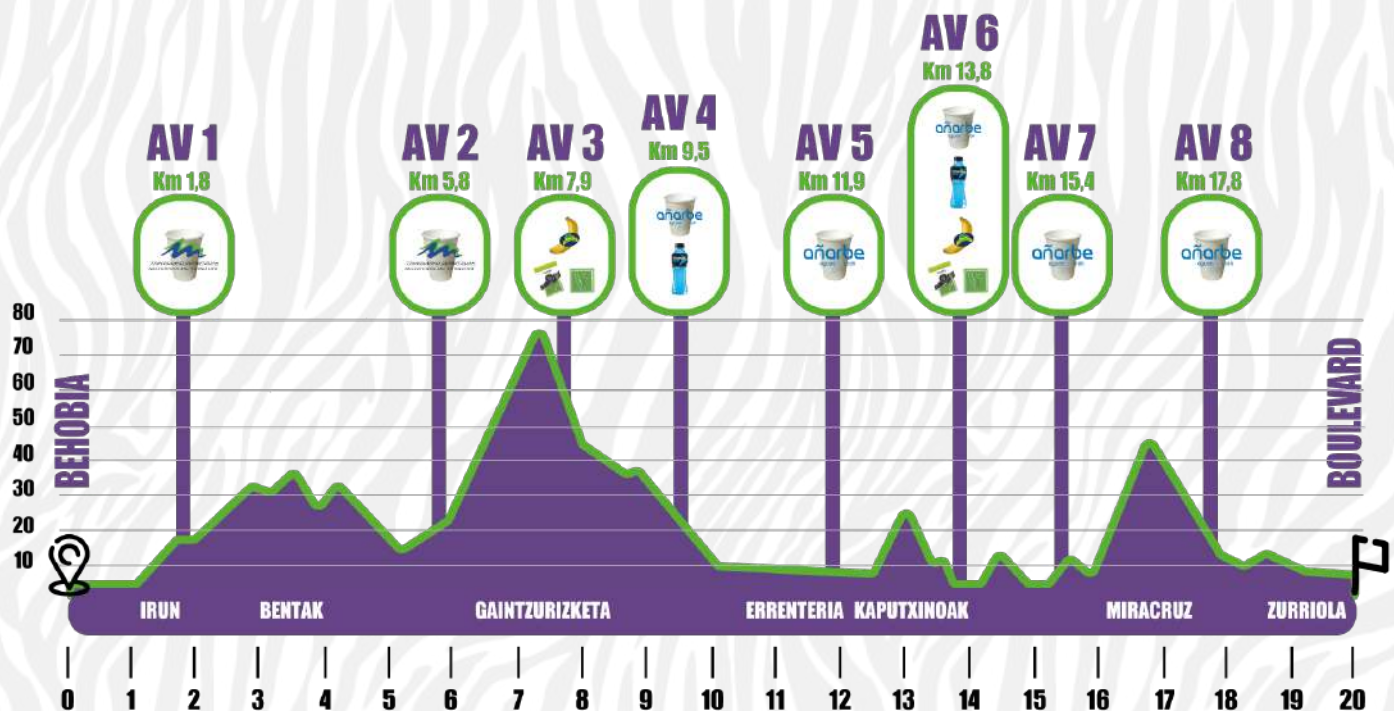


PLÁTANO DE CANARIAS



**GOMINOLAS DE ELECTROLITOS
VITALDIN**

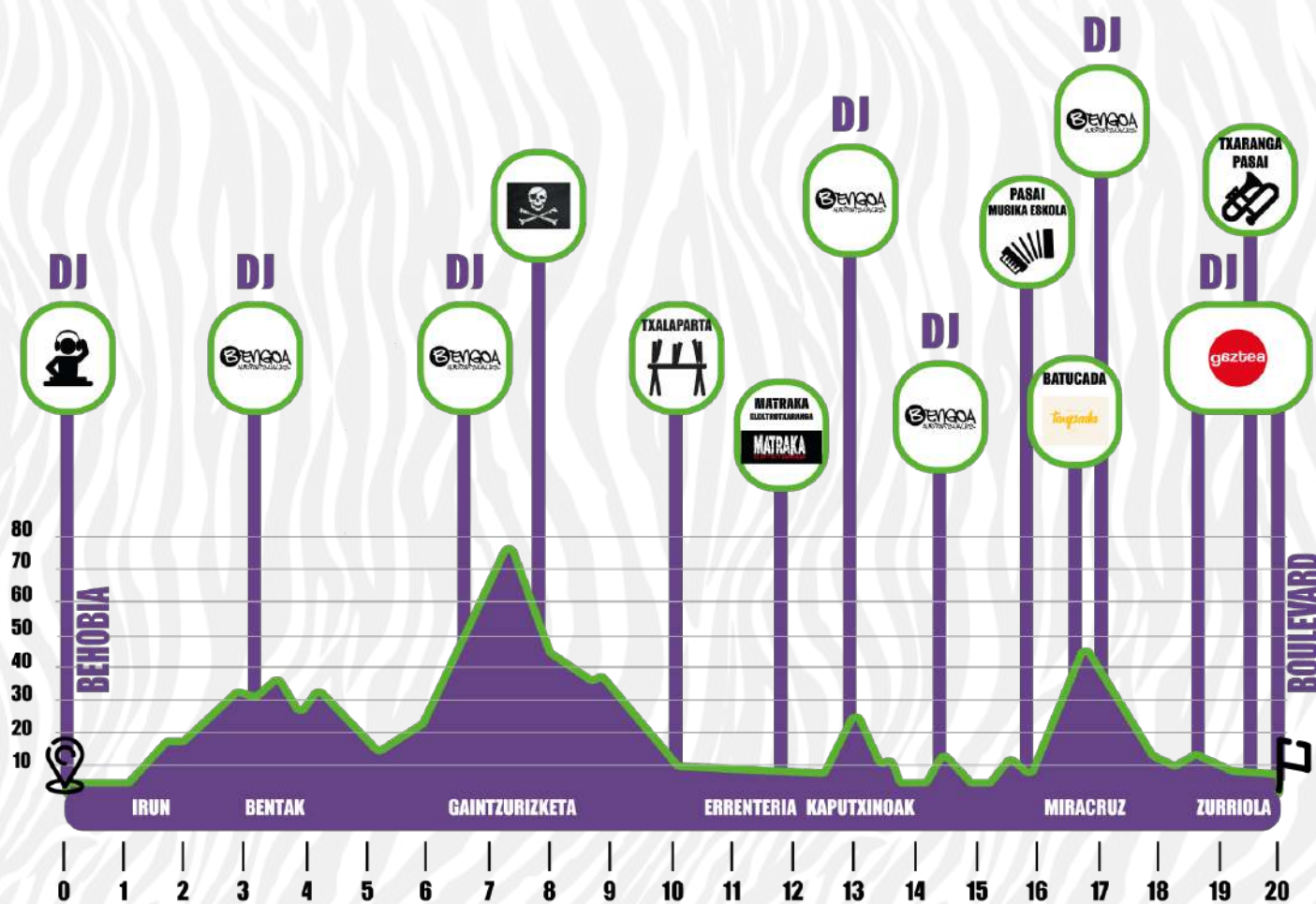
URA - AGUA





BSS ZERBITZUAK

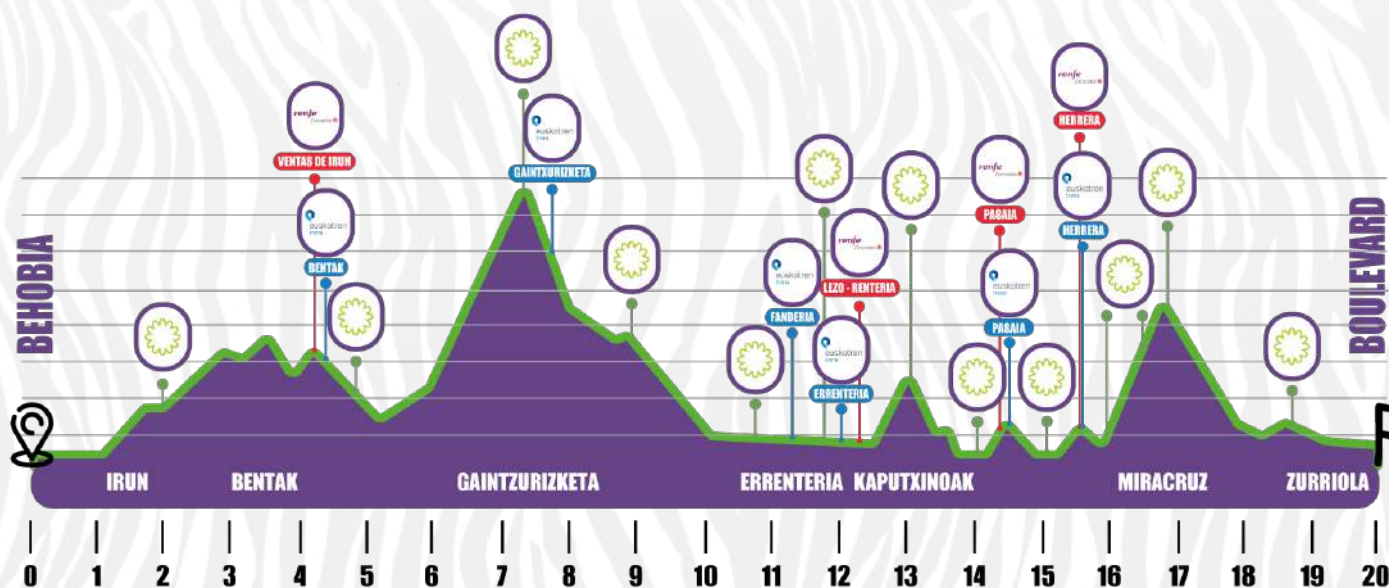
ANIMAZIO PUNTUAK



Ibilbidean zehar 14 animazio puntu egongo dira korrikalarien partaidetza girotzeko.



ERRETIRATZE PUNTUAK



Boluntarioek eta osasun zerbitzuetaoek izango dituzte, Euskotren eta Renfeko txartelak.



Erretiratze puntuak:

- Bentak
- Gaintxurizketa
- Fanderia
- Erretereria
- Pasaia
- Herrera



Erretiratze puntuak:

- Ventas de Irún
- Lezo - Erretereria
- Pasaia
- Herrera

“Vallinarekin erretiratu”



Jasoketa Puntuak:

- Km 2: Pº Colón
- Km 4,8: Bomberos Bidasoa
- Km 7,3: Rotonda Gaintxurizketa
- Km 9: Rotonda Lanbarren
- Km 10,8: Lintzirin
- Km 11-12: Erretereria

- Km 13: Alto Kaputxinos
- Km 14: Pasai Antxo
- Km 15: Rotonda Buenavista
- Km 15,9: Rotonda Herrera
- Km 16,4: Rotonda contadores
- Km 17: Alto de Miracruz
- Km 18,8: Rotonda Cocheras



BSS ZERBITZUAK

HELMUGA



HELMUGA

- Hornidura solidoa: Kanariasetako platanoa, Vitaldin barrita, Pasquier Tortita, Grefusa Snatt's Lenteja eta fruitu lehorrak.
- Hornidura Likidoa: Insalus ura y Powerade.
- Euritarako Pontxoa, Rituals Body cream-a, Sanytol detergentea, Physio-cream, Suprey (proteina beganoa).
- Oroitzapen-Domina.



Beste zerbitzu batzuk:

- Elkarte Puntuak Atik Zra banatuak (Okendo Plaza)
- Informazio gunea (Gipuzkoa Plaza)

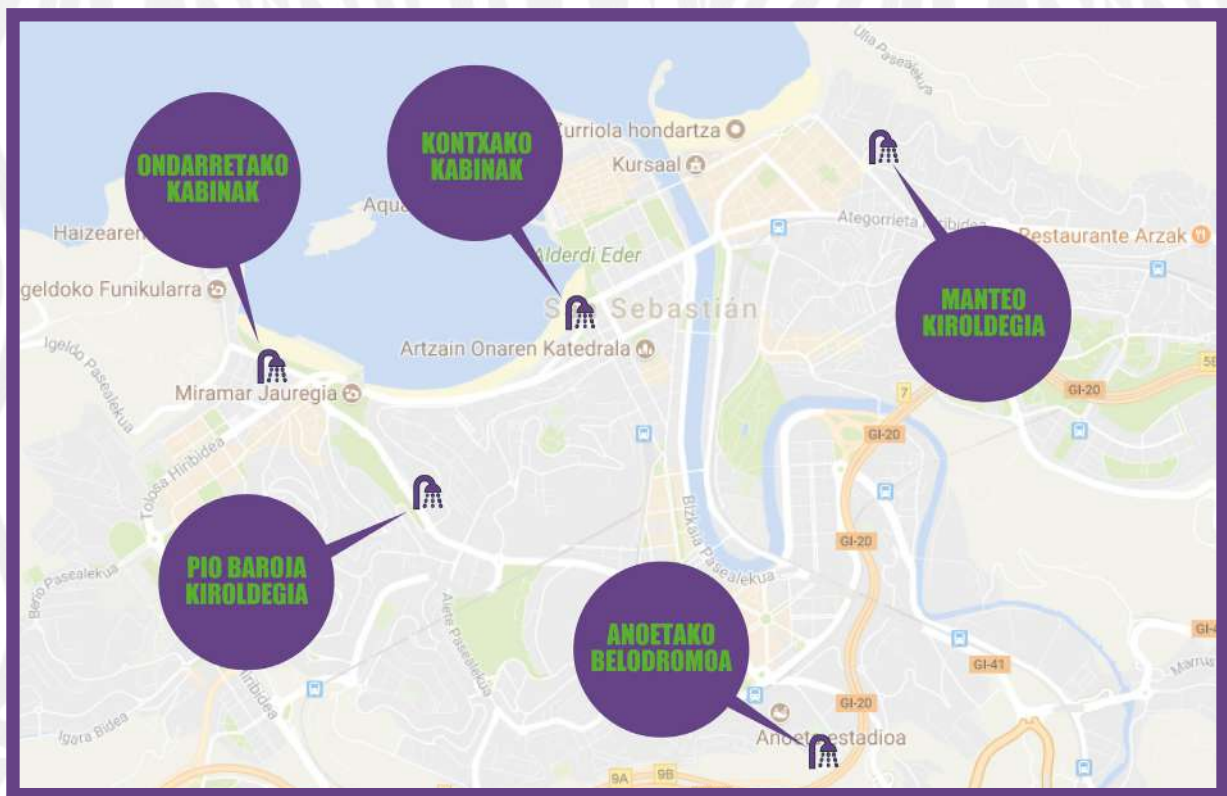


BSS ZERBITZUAK

META



DUTXAK:





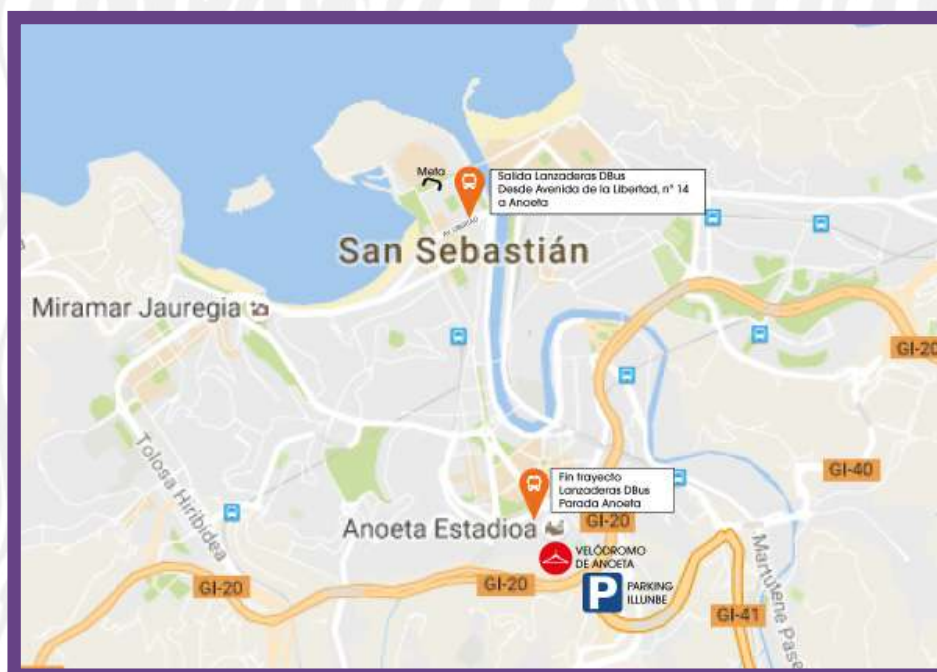
ZERBITZU BEREZIA



Doako Zerbitzu Berezia.

Askatasun Hiribidea 14.

Amaitu duten lasterkariak Anoetara gerturatzeko (dutxak eta autobus aparkalekua)





ADIN TARTEAK 2012-2025

Bigarren urtez jarraian, 26-30 adin-tartean dago izena emandako pertsona gehien, eta ondoren 31-35 adin-tartean. Urte askotan, ohikoa izan da 41-45 adin-tartea izatea.

TARTEA	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024	
16-20	312	367	345	416	392	465	455	532	375	385	488	448	531
21-25	935	994	995	1298	1217	1390	1422	1693	1340	1547	1903	2707	3272
26-30	2840	2765	2687	3338	3167	3442	3522	4065	3351	4284	4406	5204	5850
31-35	4944	5024	5017	5628	4745	4660	4459	4682	3698	4421	4320	4099	4257
36-40	5849	6416	6747	7258	6207	6002	5599	5645	3836	4125	3834	3150	2984
41-45	4951	5625	6627	7179	6549	6253	6152	6526	4478	5028	4557	3529	3014
46-50	2966	3509	4133	4397	4464	4374	4577	4940	3978	4603	4497	3657	3188
51-55	1752	2089	2447	2472	2566	2456	2612	2946	2262	2838	3039	2592	2463
56-60	802	987	1150	1200	1268	1193	1259	1512	1263	1515	1559	1390	1418
61-65	310	384	447	457	502	471	523	600	557	667	710	662	679
66-70	80	105	116	148	158	163	146	184	185	244	246	211	226
71-75	21	17	30	41	30	33	38	45	51	63	65	62	81
76-80	3	3	6	7	6	7	8	7	3	11	15	11	16
81-85	0	0	1	1	2	1	2	2	2	1	0	0	2
DATU GABE		0			3	2	1	0	0	0	0	0	0
TOTALA	25765	28285	30748	33840	31276	30912	30775	33379	25379	29732	29639	27722	27981



ADIN TARTEAK 2012-2025

EMAKUMEZKOAK

TARTEA	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024	2025
16-20	52	16	37	77	91	111	99	110	85	90	120	144	184
21-25	198	137	204	340	393	475	473	607	475	668	798	1126	1492
26-30	570	425	531	953	995	1113	1112	1354	1165	1686	1791	2185	2507
31-35	856	859	909	1253	1095	1095	1079	1230	973	1344	1300	1355	1463
36-40	974	1034	1201	1563	1381	1389	1268	1361	866	1079	1051	892	860
41-45	850	1137	1443	1655	1488	1492	1545	1656	1133	1395	1220	970	873
46-50	543	837	992	1013	956	993	1086	1253	982	1197	1230	1042	940
51-55	249	462	500	505	481	478	574	673	504	678	709	603	665
56-60	93	230	219	214	195	176	214	262	220	310	320	267	320
61-65	29	66	68	72	57	46	62	80	66	84	95	100	125
66-70	2	16	6	12	15	15	17	17	19	26	33	28	36
71-75	2	0	3	4	2	1	3	0	3	9	5	4	8
76-80	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0
81-85	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
DATU GABE	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
TOTALA	4418	5219	6113	7662	7149	7384	7534	8604	6491	8566	8673	8716	9474

GIZONEZKOAK

TARTEA	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024	2025
16-20	260	351	308	339	301	354	356	422	290	295	368	304	184
21-25	737	857	791	958	824	915	949	1086	865	879	1105	1581	1492
26-30	2270	2340	2156	2385	2172	2329	2410	2711	2186	2598	2615	3019	2507
31-35	4088	4165	4108	4375	3650	3565	3380	3452	2725	3077	3020	2744	1463
36-40	4875	5382	5546	5695	4826	4613	4331	4284	2970	3046	2783	2258	860
41-45	4101	4488	5184	5524	5061	4761	4607	4870	3345	3633	3337	2559	873
46-50	2423	2672	3141	3384	3508	3381	3491	3687	2996	3406	3267	2615	940
51-55	1503	1627	1947	1967	2085	1978	2038	2273	1758	2160	2330	1989	665
56-60	709	757	931	986	1073	1017	1045	1250	1043	1205	1239	1123	320
61-65	281	318	379	385	445	425	461	520	491	583	615	562	125
66-70	78	89	110	136	143	148	129	167	166	218	213	183	36
71-75	19	17	27	37	28	32	35	45	48	54	60	58	8
76-80	3	3	6	6	6	7	7	7	3	11	14	11	0
81-85	0	0	1	1	2	1	2	1	2	1	0	0	1
DATU GABE		0			3	2	0	0	0	0	0	0	0
TOTALA	21347	23066	24635	26178	24127	23528	23241	24775	18888	21166	20966	19006	9474



BSS DATUAK

EMAKUMEZKOEN IZEN-EMATEAK BSS-AN

URTEA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	%
1999	9101	859	9.44%
2000	8801	969	11.01%
2001	9020	928	10.29%
2002	9925	1078	10.86%
2003	10464	1050	10.03%
2004	11502	1378	11.98%
2005	11750	1357	11.55%
2006	12509	1663	13.29%
2007	15439	2116	13.71%
2008	13824	1962	14.19%
2009	18444	2743	14.87%
2010	20809	3116	14.97%
2011	23453	3795	16.18%
2012	25581	4557	17.81%
2013	28342	5248	18.52%
2014	29892	6092	20.38%
2015	33948	7703	22.69%
2016	31276	7111	22.74%
2017	30912	7384	23.89%
2018	30775	7534	24.48%
2019	33379	8604	25,77%
2021	25379	6491	25,58%
2022	29732	8566	28,81%
2023	29639	8673	29,26%
2024	27722	8716	31,44%
2025	27981	9474	33,86%



IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

JATORRIA URTEKA

JATORRIA	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022	2023	2024	2025
GIPUZKOA	8075	8503	9008	8805	8214	7675	7406	7739	5820	5788	6596	5957	7052
KATALUNIA	4118	4556	4575	5400	4941	5213	5115	5488	4519	6478	6201	6012	5984
MADRIL	1407	1653	2276	3130	3083	3744	4173	4642	3314	4486	3952	3562	3628
FRANTZIA	2939	2880	3338	3779	4008	3549	3002	3591	2358	2424	2409	2287	1365
BIZKAIA	2045	2378	2645	2780	2427	2243	2175	2172	1692	1672	1647	1603	1628
NAFARROA	2731	2781	2634	2512	1950	1715	1662	1710	1436	1302	1315	1358	1445
ARAGOI	611	680	1094	1512	1188	1302	1187	1327	1202	1425	1436	1278	1391
GAZTELA ETA LEON	1136	1276	1558	1750	1394	1281	1316	1395	1141	1121	1128	933	931
ARABA	969	1007	965	1049	913	802	763	805	531	558	540	517	502
VALENTZIAR E.	268	333	544	502	533	552	915	1150	810	1175	1212	1163	1209
ERRIOXA	288	365	413	521	459	461	496	431	371	403	355	344	356
ASTURIAS	296	357	374	453	461	410	425	437	332	328	312	258	239
GAZTELA-MANTXA	130	115	176	276	250	405	353	470	395	529	437	420	360
GALIZIA	103	167	392	523	426	386	397	488	270	378	341	298	294
ANDALUZIA		59	139	177	251	293	401	373	357	532	514	512	389
KANTABRIA	221	229	228	256	237	224	238	220	190	181	191	195	204
BALEAR UHARTEAK	59	66	61	134	117	146	247	252	203	262	328	324	450
KANARIAK	26	27	42	40	45	108	74	102	55	132	148	185	140
EXTREMADURA	17	14	28	40	42	58	69	81	88	124	133	103	107
MURTZIA E.		10	34	40	38	33	86	80	93	120	132	112	93
MELILLA	3	5	1	5	3	2	1	15	5	2	0	3	9
CEUTA	1	5	5	2	2	2	2	3	1	4	2	4	3
BESTE JATORRIAK	138	499	171	197	244	308	272	408	196	308	310	294	202



IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

JATORRIA PROBINTZIAKA

PROBINTZIA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
ALBACETE	63	19	44
ALACANT	186	75	111
ALMERÍA	41	14	27
ARABA	502	150	352
ASTURIAS	239	86	153
ÁVILA	31	5	26
BADAJOS	53	9	44
BARTZELONA	4591	1780	2811
BIZKAIA	1628	500	1128
BURGOS	272	66	206
CÁCERES	54	11	43
CÁDIZ	50	10	40
KANTABRIA	204	57	147
CASTELLÓ	212	78	134
CEUTA	3	1	2
CIUDAD REAL	41	10	31
KORDOBA	16	2	14
CUENCA	26	9	17
GIRONA	619	277	342
GIPUZKOA	7052	2195	4857
GRANADA	53	21	32
GUADALAJARA	65	23	42
HUELVA	29	11	18
HUESCA	189	73	116
BALEAR UHARTEAK	450	215	235
JAÉN	21	9	12



IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

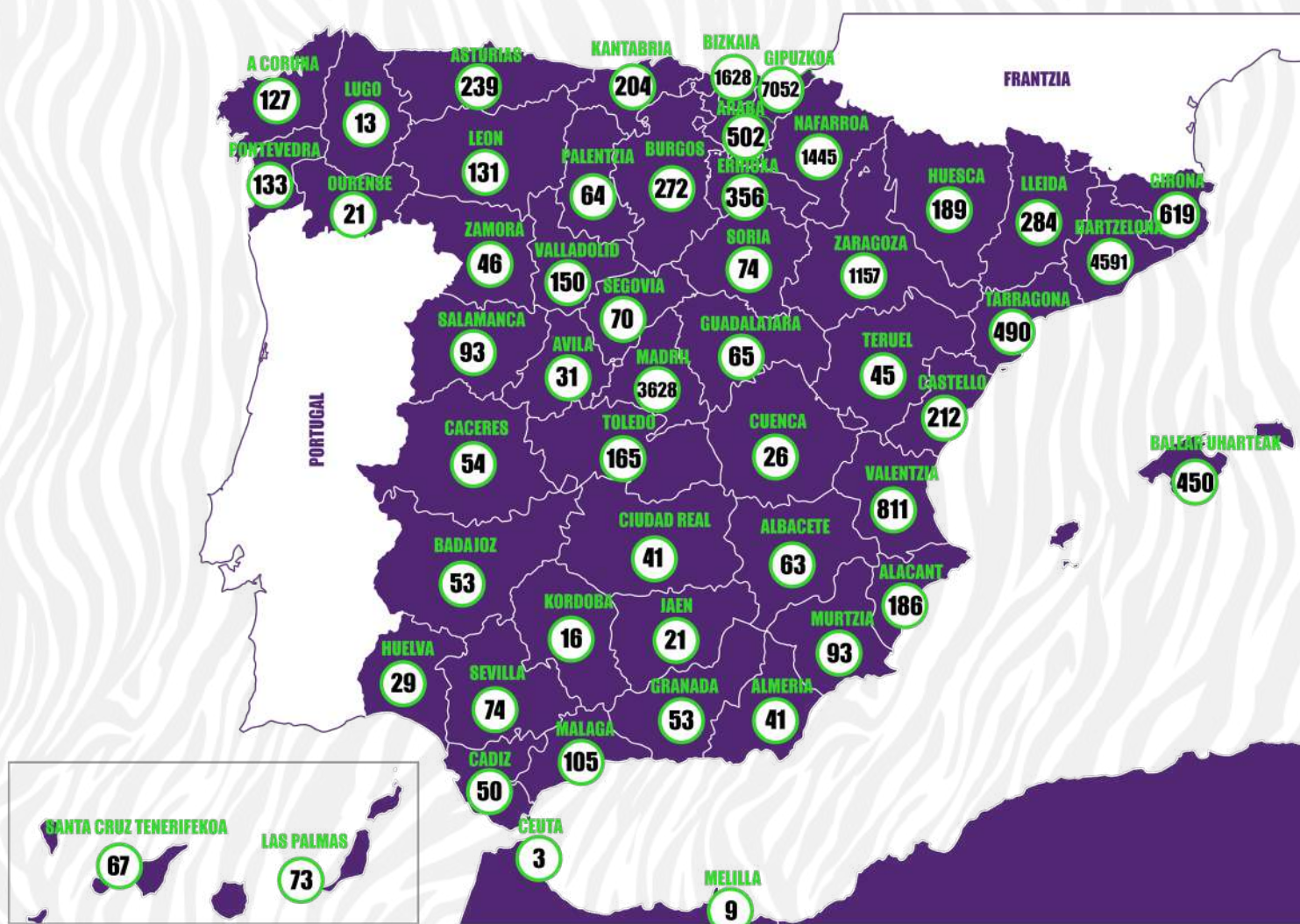
JATORRIA PROBINTZIAKA

PROBINTZIA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
A CORUÑA	127	40	87
ERRIOXA	356	91	265
LAS PALMAS	73	23	50
LEÓN	131	27	104
LLEIDA	284	111	173
LUGO	13	7	6
MADRIL	3628	1237	2391
MÁLAGA	105	22	83
MELILLA	9	1	8
MURTZIA	93	35	58
NAFARROA	1445	430	1015
OURENSE	21	5	16
PALENTZIA	64	17	47
PONTEVEDRA	133	41	92
SALAMANCA	93	21	72
SANTA CRUZ TENERIFEKOA	67	26	41
SEGOVIA	70	22	48
SEVILLA	74	25	49
SORIA	74	20	54
TARRAGONA	490	209	281
TERUEL	45	21	24
TOLEDO	165	42	123
VALENTZIA	811	282	529
VALLADOLID	150	36	114
ZAMORA	46	15	31
ZARAGOZA	1157	457	700



IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

JATORRIA PROBINTZIAKA





IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

JATORRIA HERRIALDEKA

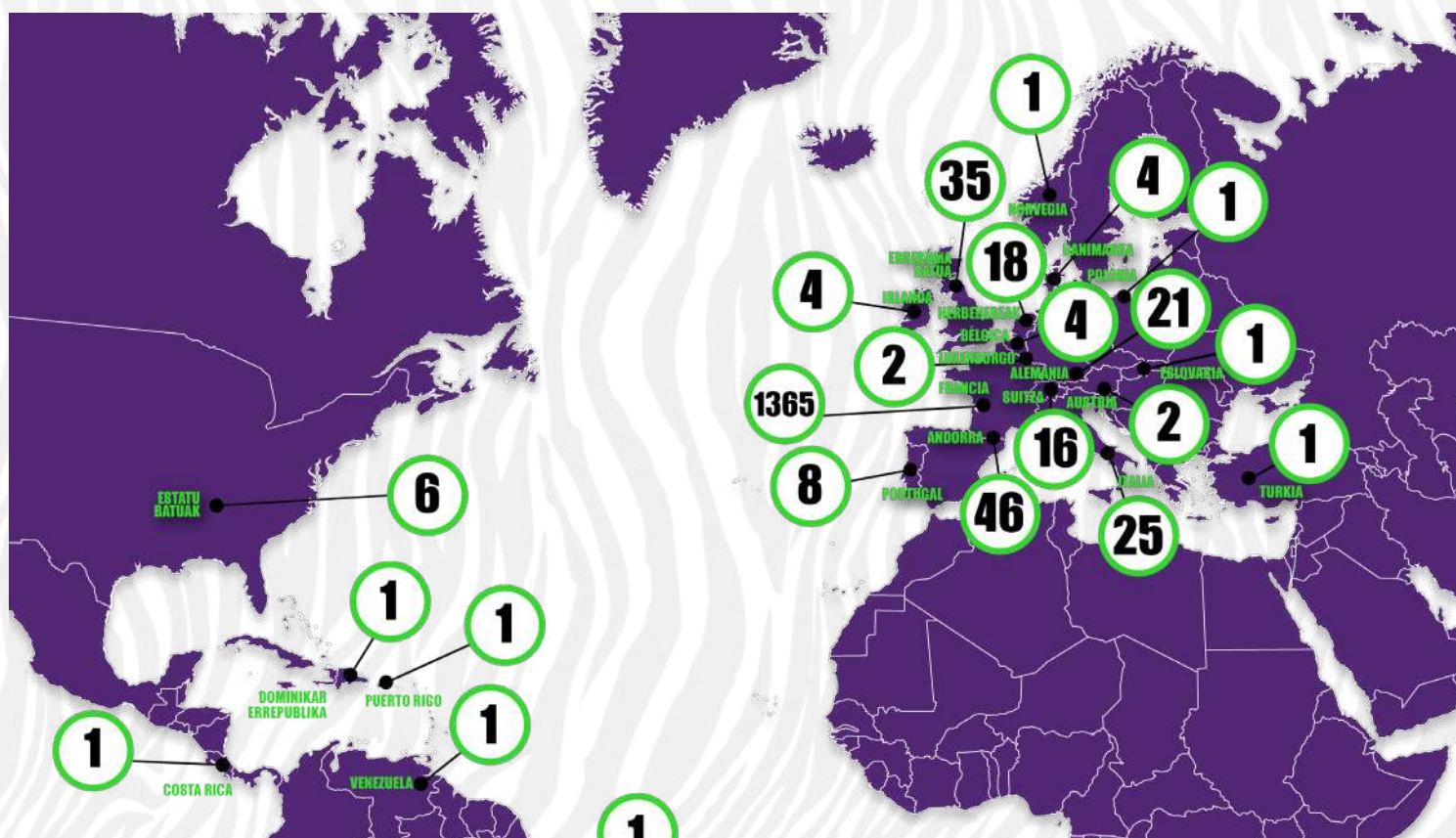
HERRIALDEA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
ALEMANIA	21	6	15
ANDORRA	46	14	32
ARGENTINA	1	1	0
AUSTRIA	2	1	1
BELGIKA	4	1	3
BRASIL	1	0	1
FRANTZIA	1365	435	930
COSTA RICA	1	0	1
DANIMARKA	4	2	2
ESLOVAKIA	1	0	1
ESTATU BATUAK	6	2	4
IRLANDA	4	2	2
ITALIA	25	8	17

HERRIALDEA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
LUXENBURGO	2	1	1
NORVEGIA	1	1	0
HERBEHEREAK	18	9	9
PERU	1	1	0
POLONIA	1	0	1
PORTUGAL	8	2	6
PUERTO RICO	1	1	0
ERRESUMA BATUA	35	11	24
DOMINIKAR ERREPUBLIKA	1	0	1
SUITZA	16	7	9
TURKIA	1	0	1
VENEZUELA	1	0	1



IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

JATORRIA HERRIALDEKA





IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

Edizio honetan, berriz ere, Gipuzkoako parte-hartzeak gora egin du, 2019tik izandako altuena. Edizio hartan 7739 gipuzkoarrek parte hartu zuten, baina parte-hartze totala 33379 lagunena izan zen.





IZEN EMANDAKOEN JATORRIA

GIPUZKOARRAK HERRIZ HERRI

HERRIA	ESKUALDEA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
ATAUN	GOIERRI	1	0	1
BEASAIN	GOIERRI	89	22	67
GABIRIA	GOIERRI	4	2	2
GAINTZA	GOIERRI	1	1	0
IDIAZABAL	GOIERRI	23	5	18
ITSASONDO	GOIERRI	5	1	4
LAZKAO	GOIERRI	39	9	30
MUTILOA	GOIERRI	1	0	1
OLABERRIA	GOIERRI	4	1	3
ORDIZIA	GOIERRI	79	29	50
ORMAIZTEGI	GOIERRI	3	1	2
SEGURA	GOIERRI	8	2	6
ZALDIBIA	GOIERRI	4	1	3
ZEGAMA	GOIERRI	4	2	2
ZERAIN	GOIERRI	3	0	3
EZKIO	UROLA GARAIA	1	0	1
LEGAZPI	UROLA GARAIA	55	15	40
URRETXU	UROLA GARAIA	33	7	26
ZUMARRAGA	UROLA GARAIA	49	19	30
DEBA	DEBA BEHEA	36	9	27
ITZIAR	DEBA BEHEA	4	0	4
MUTRIKU	DEBA BEHEA	20	5	15
EIBAR	DEBA BEHEA	113	40	73
SORALUZE	DEBA BEHEA	4	1	3
ELGOIBAR	DEBA BEHEA	49	7	42
MENDARO	DEBA BEHEA	6	1	5

BSS DATUAK



HERRIA	ESKUALDEA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
ANTZUOLA	DEBA GARAIA	13	2	11
BERGARA	DEBA GARAIA	98	35	63
ELGETA	DEBA GARAIA	1	0	1
ARETXABALETA	DEBA GARAIA	43	15	28
ARRASATE	DEBA GARAIA	88	33	55
ESKORIATZA	DEBA GARAIA	8	2	6
OÑATI	DEBA GARAIA	70	22	48
ASTIGARRAGA	DONOSTIALDEA	131	31	100
DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN	DONOSTIALDEA	3059	981	2078
ANDOAIN	DONOSTIALDEA	83	18	65
HERNANI	DONOSTIALDEA	159	47	112
LASARTE	DONOSTIALDEA	173	59	114
URNIETA	DONOSTIALDEA	60	17	43
USURBIL	DONOSTIALDEA	70	24	46
ERRETERIA	DONOSTIALDEA	341	108	233
LEZO	DONOSTIALDEA	58	8	50
DIARTZUN	DONOSTIALDEA	102	36	66
PASAI ANTZO	DONOSTIALDEA	45	11	34
PASAI DONIBANE	DONOSTIALDEA	20	4	16
PASAI SAN PEDRO	DONOSTIALDEA	35	18	17
TRINTXERPE	DONOSTIALDEA	39	8	31
AZKOITIA	UROLA-KOSTA	70	24	46
AZPEITIA	UROLA-KOSTA	81	33	48
ERREZIL	UROLA-KOSTA	1	0	1
URRESTILLA	UROLA-KOSTA	2	1	1
AIA	UROLA-KOSTA	24	10	14
GETARIA	UROLA-KOSTA	20	5	15
ORIO	UROLA-KOSTA	74	29	45
ZARAUTZ	UROLA-KOSTA	205	57	148



BSS DATUAK

HERRIA	ESKUALDEA	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
AIZARNAZABAL	UROLA-KOSTA	1	0	1
ZESTOA	UROLA-KOSTA	27	7	20
ZUMAIA	UROLA-KOSTA	54	24	30
ADUNA	TOLOSALDEA	7	0	7
ASTEASU	TOLOSALDEA	21	5	16
BILABONA / AMASA	TOLOSALDEA	54	12	42
ZIZURKIL	TOLOSALDEA	48	17	31
ABALTZISKETA	TOLOSALDEA	1	0	1
ALBIZTUR	TOLOSALDEA	2	0	2
ALEGIA	TOLOSALDEA	6	2	4
ALTZO	TOLOSALDEA	3	2	1
AMEZKETA	TOLOSALDEA	2	1	1
ANOETA	TOLOSALDEA	9	5	4
BALIARRAIN	TOLOSALDEA	1	0	1
BELAUNTZA	TOLOSALDEA	1	0	1
BERASTEGI	TOLOSALDEA	12	6	6
BERROBI	TOLOSALDEA	3	1	2
BIDEGOYAN	TOLOSALDEA	2	0	2
IBARRA	TOLOSALDEA	31	12	19
IRURA	TOLOSALDEA	18	3	15
LEGORRETA	TOLOSALDEA	16	8	8
LIZARTZA	TOLOSALDEA	4	1	3
OREXA	TOLOSALDEA	1	1	0
TOLOSA	TOLOSALDEA	238	80	158
HONDARRIBIA	BIDASOA BEHERA	178	57	121
IRUN	BIDASOA BEHERA	501	132	369

BEHOBIAKO BETERANOAK



“BSS-KO BETERANOAK”

Aurten ere Fortuna K.E. antolakuntzatik parte hartzaileen urteotako iraunkortasuna saritzea eta fideltasuna eskertu dugu.

Urtez urte gehiago dira 25 parte-hartze dituztenak. Edizio hone-tan 273 pertsona dira 25 parte-hartze edo gehiago dituztenak eta doan egiteko gonbidapena jaso dutenak. Aipagarria Ander Diez lasterkariarena, 1979tik edizio guztietan parte hartu duen bakarra. Parte-hartze gehien duen emakumea, Rosa Luena da, 35 parte-hartzerekin.

1979 TIK PAR-
TE-HARTZE GUZTIAK
DITUEN KORRIKALARI
BAKARRA
45

40+

3 PARTE-HARTZAILE

35+

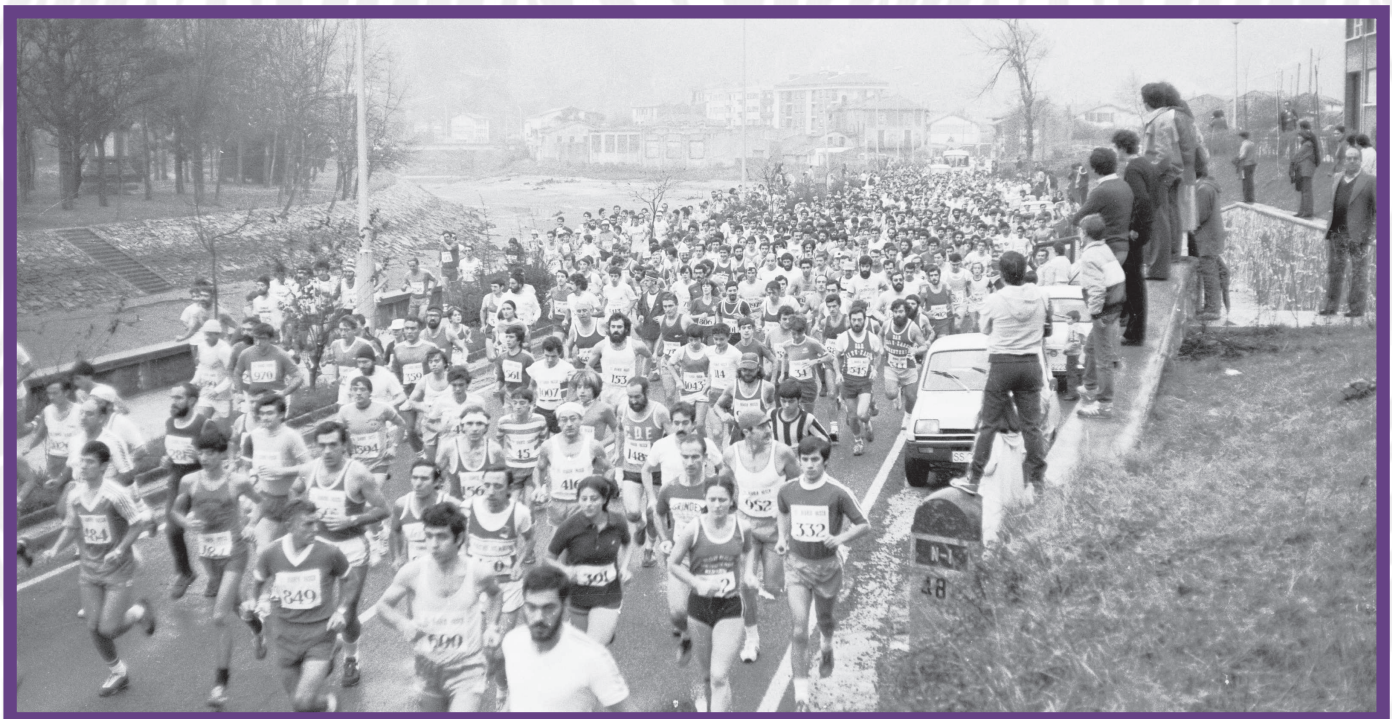
20 PARTE-HARTZAILE

30+

79 PARTE-HARTZAILE

25+

171 PARTE-HARTZAILE





BSS 2024 PODIUMAK



1 CHAKIB LACHGAR
1:02:17

2 RUBÉN MORALES
1:01:28

3 IRAITZ ARROSPIDE
1:02:00

1 MIREIA GUARNER
1:14:04

2 LORENA PLANO
1:14:21

3 MAITANE MELERO
1:14:39



BEHOBIAKO IRABAZLEAK



MARIA LUISA IRIZAR

7

1980
1983
1984
1985
1993
1994
1995



ALFONSO ÁLVAREZ

5

1981
1983
1985
1986
1987



ALBERTO JUZDADO

5

1995
1996
1999
2003
2004



CHEMA MARTÍNEZ

4

2005
2006
2007
2008



BEGOÑA ZUÑIGA

3

1979
1981
1987



JUAN MARI GARIN

3

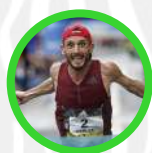
1980
1988
1990



ROCÍO RIOS

3

1996
1998
2001



CARLES CASTILLEJO

3

2015
2016
2017



AROA MERINO

3

2016
2017
2018



CHAKIB LACHGAR

3

2019
2023
2024



HENRI DALIERE

2

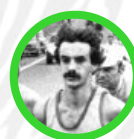
1920
1921



SERAFÍN ULECIA

2

1922
1923



PEIO GARIN

2

1982
1991



MARINA PRAT

2

1989
1992



DIEGO GARCÍA

2

1992
1994



IRATXE ARANBURU

2

2002
2003



MARÍA JOSÉ PUEYO

2

2000
2009



RAFAEL IGLESIAS

2

2009
2010



JAUME LEIVA

2

2012
2018



BEHOBIAKO IRABAZLEAK

JUAN MUGUERZA	1	1919	MANUEL AZPIROZ	1	1924	E. SALVIDEGOITIA	1	1925
DIONISIO CARRERAS	1	1926	J.M. IRAZU	1	1979	ANDRÉS ALFARO	1	1984
CAROL ROSSET	1	1982	B. AYTNIER	1	1986	V.HERNANDEZ	1	1988
CHEMA FERNÁNDEZ	1	1989	GLORIA AZPILICUETA	1	1990	ROSI TALAVERA	1	1991
JESÚS DE GRADO	1	1993	ANTONIO PÉREZ	1	1997	ANGELINES RODRIGUEZ	1	1997
CARLOS DE LA TORRE	1	1998	AMAIA ORTEGA	1	1999	JULIUS GIDAGUDAY	1	2000
PHILIP RUGUT	1	2001	BENJAMIN ROTICH	1	2002	WAHBY KENZA	1	2004
RAEL KIMAYO	1	2005	ELENA MORENO	1	2006	SARAH KERUBO	1	2007
ANA CASARES	1	2008	M LOPEZ DE TEJADA	1	2009	ABRHAMILAW ASEFA	1	2011
TIRHAS GEBRE	1	2011	OIHANA KORTAZAR	1	2012	PEDRO NIMO	1	2013
CLAUDIA BEHOBIDE	1	2013	J. CARLOS HERNÁNDEZ	1	2014	VANESSA VEIGA	1	2014
RAQUEL GÓMEZ	1	2015	GEMA BARRACHINA	1	2019	ENEKO AGIRREZABAL	1	2021
NURIA LUGUEROS	1	2021	NAN OLIVERAS	1	2022	CRISTINA SILVA	1	2022
LAURA RODRÍGUEZ	1	2023	MIRENA GUARNER	1	2024			



BSSKO MARKA ONENAK



1979 - 2013
IBILBIDEA

ALBERTO JUZDADO

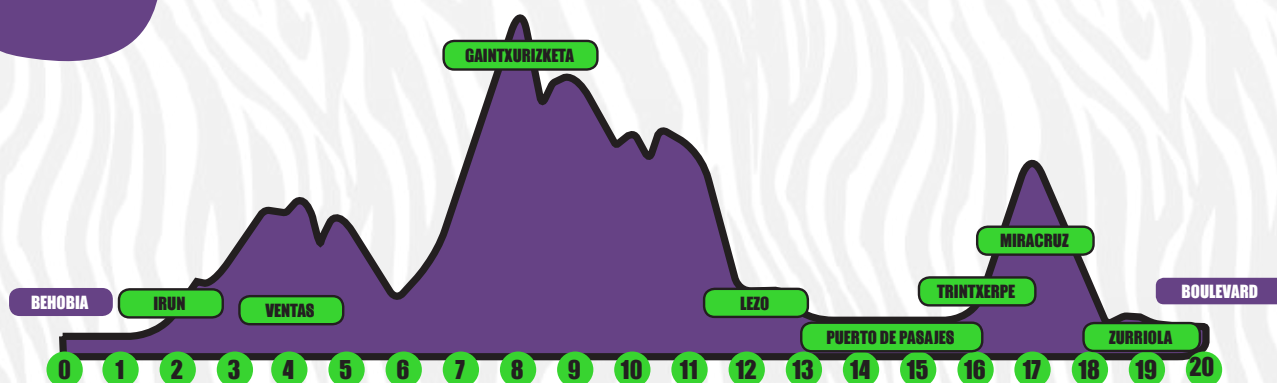
1996

0:59:19

TIRHAS GEBRE

2011

1:08:07



2014 -orain
IBILBIDEA

* 2024 -2025
20km196m

CHAKIB LACHGAR

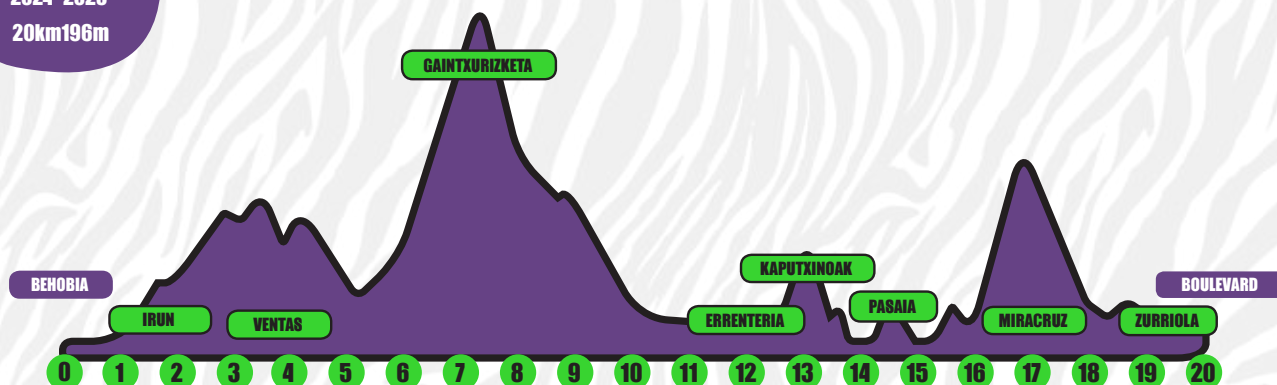
2023

0:59:56

AROA MERINO

2018

1:09:41



* 2024-2025

CHAKIB LACHGAR

2024

1:02:19

MIREIA GUARNER

2024

1:13:54



BSS DATUAK

B/SS PERTSONA EZINDUAK

IZEN-EMATEEN BILAKAERA

	GURPIL AULKIAK	HANDBIKE	IKUSMEN URRIKOAK	MUGIMENDU EZINTASUNA	ELBARRITASUN ZEREBRALA	PATINATZAILE ELBARRIAK	PERTSONA GORRAK	TOTALA
2006	18	2	10	5	3	0	-	38
2007	16	2	14	2	2	0	-	36
2008	15	5	14	3	4	0	-	41
2009	27	3	36	13	2	0	-	81
2010	12	6	27	2	0	0	-	47
2011	9	8	29	0	0	0	-	46
2012	7	16	19	0	0	0	-	42
2013	4	16	20	0	0	0	-	40
2014	4	17	16	2	2	2	-	43
2015	3	20	11	0	1	2	-	37
2016	11	27	17	6	1	1	-	63
2017	10	34	23	6	1	1	-	75
2018	11	37	32	5	1	1	-	87
2019	9	29	26	4	0	1	10	79
2021	7	16	20	2	2	0	4	51
2022	6	21	29	5	2	0	3	66
2023	2	20	17	4	1	0	20	64
2024	2	20	17	4	1	0	20	64
2025	2	20	18	11	4	0	10	65

*Aurten 14 gida egongo dira ikusmen urriko parte hartzaileak laguntzen



B/SS PATINATZAILEAK

Aurtengoan, 153 izen emate daude, hoietatik 39 emakumezkoak izango dira, %25,5 delarik.

IZEN-EMATEEN BILAKAERA:

2010 ▶	99	2015 ▶	213	2021 ▶	134
2011 ▶	123	2016 ▶	214	2022 ▶	154
2012 ▶	123	2017 ▶	223	2023 ▶	164
2013 ▶	155	2018 ▶	214	2024 ▶	164
2014 ▶	199	2019 ▶	191	2025 ▶	153

2025	TOTALA	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK
PATINATZAILEAK	164	39	114

Antzeko profila duen proba batean parte hartu izana egiaztatu beharko dute.

Bukatzeko gutxieneko batez besteko abiadura 16km/o -a da

DERRIGORREZKO PATINATZAILEEN ERRETIRATZEA PATINATZAILEEN FROGAN

km 05 - 10:10
 km 10 - 10:30
 km 15 - 10:50
 km 20 - 11:10



BSS PATINATZAILEAK 2024KO PODIUMAK



1 **AITOR AGORRETA**
0:36:26

2 **XIMON VILLALOBOS**
0:37:27

3 **DAVID GONZALO**
1:02:00

1 **BEREZI MARTÍNEZ**
0:44:08

2 **GARAZI GANUZA**
0:45:36

3 **AMALE MUGICA**
0:46:05



BSS PATINATZAILEAK IRABAZLEAK



ALBERTO ALEMÁN

4

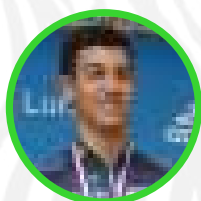
2013
2014
2015
2022



IDOIA MARTÍNEZ

4

2017
2018
2020
2022



AITOR AGORRETA

4

2018
2019
2020
2024



SARAY NARVAEZ

3

2012
2013
2014



EIDER INSAUSTI

2

2010
2011



IÑIGO VIDONDO

2

2010
2012



MAITE ANCÍN

2

2015
2016



NICOLÁS ALONSO

2

2011
2017



BEREZI MARTÍNEZ

2

2023
2024



SERGIO URIARTE

1

2016



NERE KARRERA

1

2019



PATXI PEULA

1

2023



BSS PATINATZAILEAK MARKA ONENAK

1979 - 2013
IBILBIDEA

NICOLÁS ALONSO

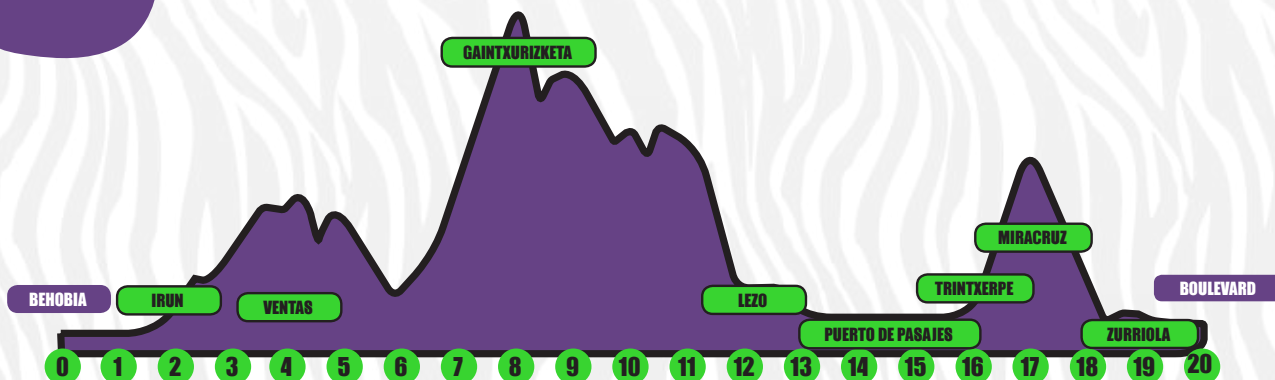
2011

0:37:50

EIDER INSAUSTI

2011

0:39:38



2014 - orain
IBILBIDEA

* 2024 - 2025
20km196m

ALBERTO ALEMÁN

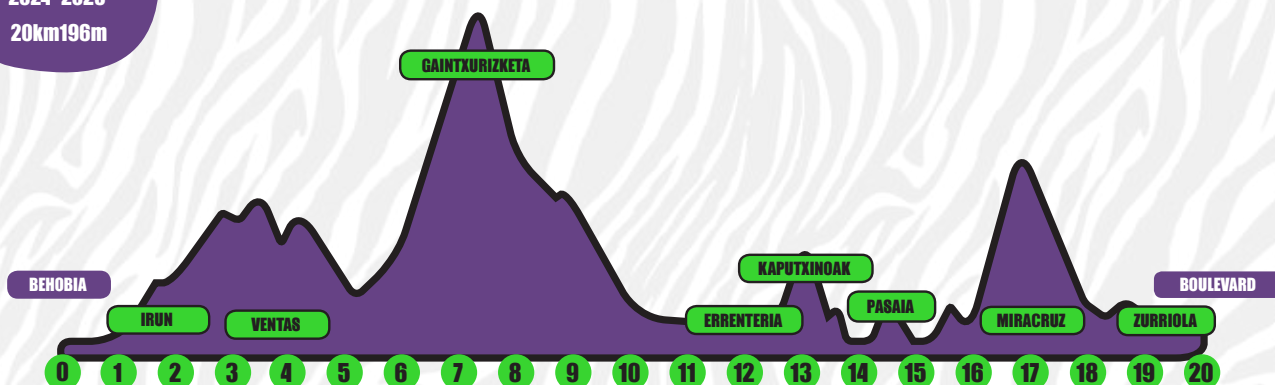
2022

0:35:12

MAITE ANCÍN

2015

0:37:11



* 2024 - 2025

AITOR AGORRETA

2024

0:36:26

BEREZI MARTÍNEZ

2024

0:44:08



B/SS-KO PARTE-HARTZAILE GUZTIAK



GUZTIRA IZEN-EMATEAK:

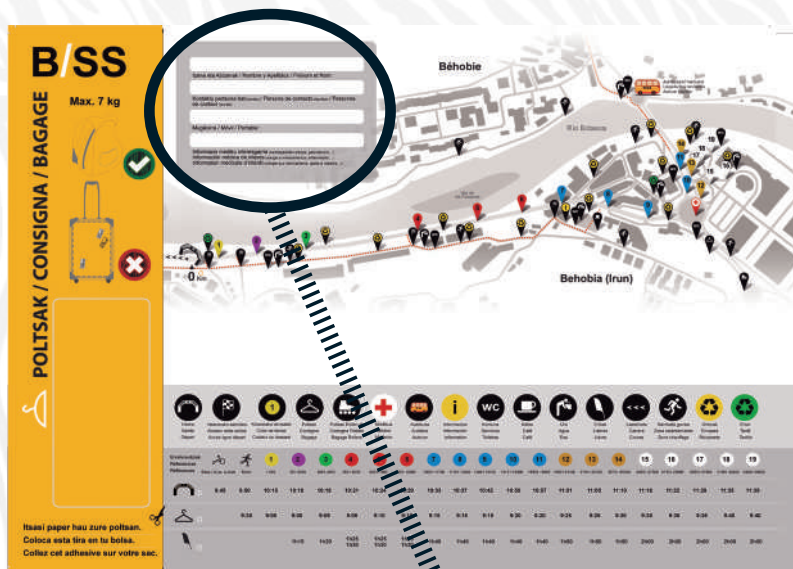
B/SS + B/SS ROLLERS + B/SS PERTS EZINDUAK

28213



BSS OSASUNA

DORTSALEKO DATUAK



Oso garrantzitsua da dortsalaren atzealdean agertzen diren datuak betetzea, medikuen lana errazteko.

Izena eta Abizenak / Nombre y Apellidos / Prénom et Nom:

Kontaktu pertsona bat (familia) / Persona de contacto (familiar) / Personne de contact (famille):

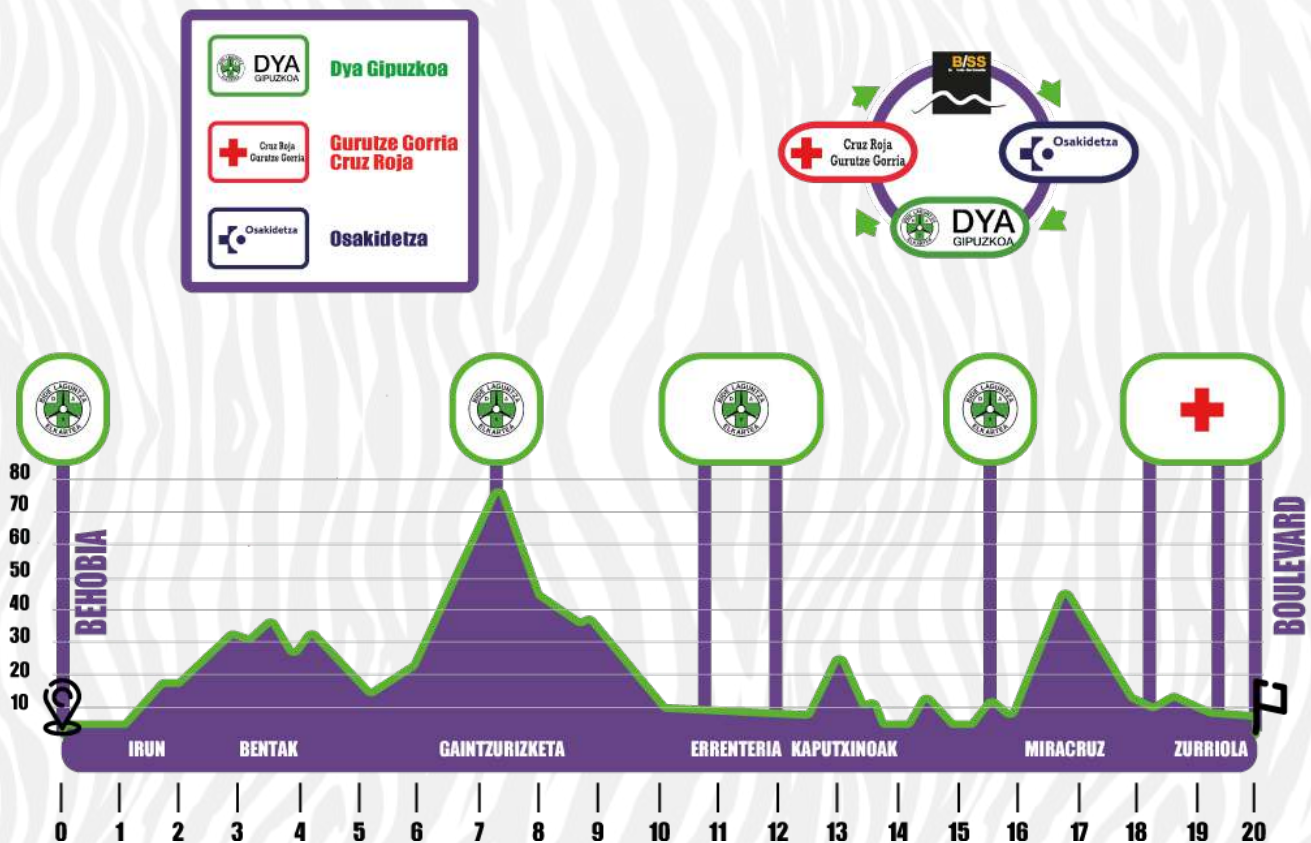
Mugikorra / Móvil / Portable:

Informazio mediku interesgarria (sendagaiekiko alergia, gaixotasuna,...)
Información médica de interés (alergia a medicamentos, enfermedad,...)
Information médicale d'intérêt (allergie aux médicaments, quelque maladie,...)



OSPITALE MUGIKORRAK

Ibilbidean dauden ospitale mugikorrak eta osasun baliabideak.



Koordinazio zentruak erakunde bakoitzeko 2 koordinatzaile izango ditu.

Egindako hartatzea eta leku aldatzeak erregistratzen dituen intranet bat erabiltzen dute.



DIABETESA DUTEN PERTSONENTZAKO GLUZEMIA POSTUAK



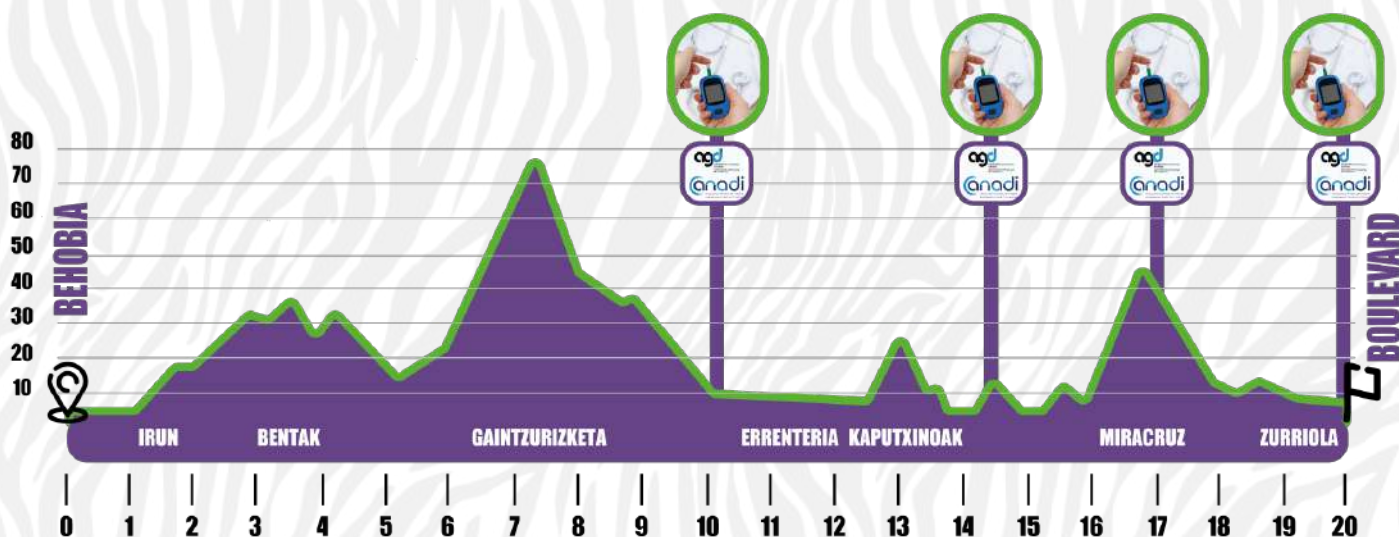
2007. urtetik ANADI-k eta AGD-k diabetesa duten pertsonentzako, gluzemia postuak jartzen dituzte. Gaur egun 4 postu jartzen dituzte, non diabetesa duen edozeinek bere glukosa neurtu dezake, eta gainera behar izatekotan gehigarri gluzemikoak dituzte.



GIPUZKOAKO DIABETESAREN ELKARTEA
ASOCIACIÓN GIPUZKOANA DE DIABETES



NAFARROAKO DIABETESAREN ELKARTEA
ASOCIACIÓN NAVARRA DE DIABETES





BSS SAFE

Korrikalariak lortu nahi duen denboraren baitan, BSS SAFE Web App-ak gomendatutako erritmoa eskaintzen du. Kalkulua Behobiako denbora historikoetan oinarritzen da, tenperatura eta haizea kontutan hartuta.

www.behobia-sansebastian.com/behobia-safe





BSS OSASUNA - ENTRENAMENDUAK

laz bezala, Behobia-Donostia lasterketarako entrenamendu- eta nutrizio-gida bat gehitu ditugu, arlo horietako profesionalak prestatua.

Entrenamendu-Gida:

Entrenamendu-gida edo osasun entrenamendu gida bat da, eta Behobia - San Sebastián bezalako ekitaldi bati aurre egin ahal izateko eta prozesuan ariketa jasagarri eta osasungarrirako sentrazioak eta baldintzak zein diren jabetzen ikasteko.

Plan hau PRESTATZEAREN, garrantzia nabarmentzeko modu bat da, ez da banakako entrenamendu-plan bat, zalantzarik gabe entrenamendu egoki aurreratuen izango litzatekeena, baina bai lan-kargak gutxinaka eta progresiboki lantzearen garrantzia azpimarratzen duena.

Nutrizio-Gida:

Nutrizio-gida honen helburua, elikadura eta hidratazioarekin erlazioa duten alderdiei buruzko garapen lan bat antolatzea da, Behobia-San Sebastián bezalako lasterketa bat prestatzeko funtsezkoak direnak.

Horrelako proba bat prestatzeko, denborarekin eta jarraitasun batekin egiteko disenatu da. Gainera helburuetako bat lasterkariak, lasterketa egunera egoera fisiko on batean eta osasun egoera onean iristea eta lasterketaz gozatzea da.

www.behobia-sansebastian.com/eu/bss/bss-osasuna/entrenamendu-gida



BEROAREN ERAGINA:

BSS-AN BERO KOLPEAK JASANDAKOEN EZAUGARRIAK

- GIZONEZKOA
 - 20 ETA 40 URTE BITARTEAN
 - SASOIKO ETA DENBORA HELBURU BATAZBESTEKOTIK (1h40min) BEHERAKOA
 - BIZITZA OSOKO KIROLARIA, BAINA ATLETISMOKO IRAUPEN LUZEKO LASTERKETETAN ESPERIENTZIA GUTXIKOA
 - NO ACLIMATADO A CORRER POR ENCIMA DE 20°C
- LEHENDIK BERO KOLPEA JASANDAKOA
 - KASU BATZUETAN, BAINA EZ BEHARREZKOA: GAS-TROENTERITISA JASATEAK EDO BOTIKA BATZUK HARTZEAK ERAGIN DUTE





BSS SOLIDARIOA

DORTSAL SOLIDARIOAK

Behobia-Donostiak Dortsal Solidarioaren bidez izena emateko aukera luzatzen du. Egitasmo honek arrakasta handia izan du munduko lasterketa onenetako batzuetan. Horri esker, zuk aukeratutako interes sozialeko proiektuei laguntzeko beta izango duzu, gutxienez, 7 euroko donazioa eginez. Era berean, antolakuntzak proiektu sozialetarako euro bat emango du saldutako dortsal solidario bakoitzeko.

Aurten 10 proiektu solidario ditugu.





2025 GIZARTE-PROIEKTUA

Egin korrika minbiziaren aurka!

Ibilbide hau elkarrekin egiten dugu

Bazenekien 2 gizonetik 1ek eta 3 emakumetik 1ek bere bizitzan minbizia izango duela? Zure bizitzan edo zure gertuko norbait baduzu, jakingo duzu erradioterapiak, kimioterapiak eta ebakuntzek hainbat ondorio dakartzatela berekin: pisua galtzea, indarra eta muskulu-masa galtzea, mugikortasun falta mina... Eta paziente onkologikoek ez dakite zer egin aurreko egoerara itzultzeko.

Horregatik, taldean lan egiten duten profesionalen laguntza eta jarraipena ezinbestekoak dira, beren bizi-kalitatea hobetzeko.

RURAL KUTXAREN GIZARTE EKINTZAK eta BEHOBIA-SANSEBASTIÁNIasterketak elkartasunera dei egiten diogu kirol-komunitate osoari eta kirolariei. Egin dezagun korrika minbiziaren aurka!

Dohaintza egin dezakezu, Minbiziaren Aurka Gipuzkoan Fisioterapia Zerbitzua ezartzeko bideratuko dena. Irabazi-asmorik gabeko elkarte honek doako zerbitzuak eskaintzen ditu: arreta psikologikoa, soziala, erizaintza, nutrizioa eta heziketa fisiko-kirolekoa. Zure laguntzarekin, pazienteek errehabilitazio eraginkorragoa izateko zerbitzu integral bat jasoko dute.

Egin bat gure proiektu sozialarekin.

Corre contra el cáncer
Este recorrido lo hacemos juntos



¡Tu donación cambia vidas!

 **RURAL KUTXA**
GIZARTE EKINTZA

 **BSS**
Solidarioa

 **minbiziaren aurka**
Gipuzkoan

 **contra el cáncer**
en Gipuzkoa

ZURE DOHAINTZAREKIN LAGUN DEZAKEZU, ESTEKA HONEN BIDEZ:
inscripcion.behobia-sansebastian.com/donaciones





BSS INGURUMENA

BEHOBIA IRAUNKORRA

2002. urtetik, San Marko Mankomunitatearekin eta Txingudiko Zerbitzuak-ekin elkarlanean, ibilbideko hornidura puntuetan eta helmugan sortutako hondakinak tokian bertan banatzen dira sailkatuta biltzeko eta ondoren birziklatzeko. Helmugan bereziki beharrezkoa da parte hartzaileen lankidetzak, erabilitako ontziak erabilgarri eta seinaleztatuta dauden edukiontzietan botatzeko.

Hornidura puntuen sistemaren aldaketaren ondorioz –plastikozko botilak beharrez, paperezko edalontziak erabiltzen hasi ginen–, 2009tik sortutako hondakin kopurua murriztea lortu dugu. Sistema honi esker nabarmen murriztu da garraiatu beharreko materialen zama, eta halaber, parte hartzea handitzea ahalbidetu du.

Horrez gain, 2009tik Txingudiko Zerbitzuak-ekin elkarlanean, irteeran korrikalariek baztertutako arropa jaso eta arropa edukiontzietan uzten dute.



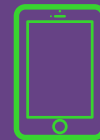
GO2 Global omnium - Green Sponsor

Behobia-San Sebastian lasterketak GO2 by Global Omnium izango du aurtengo Green Sponsor gisa, bere karbono-aztarna neurtu eta Espainiako Batzorde Olinpikoaren (COE) Ekitaldi Jasangarriaren Zigilua lortzen lagunduko dien aliatua, ingurumenarekiko konpromisoan aurrera egiten jarraitzeko helburuarekin.

Behobia-San Sebastian lasterketak urte asko daramatza hondakinen gaikako bilketa, materialen birziklatze eta berrerabilpena, garraio publikoaren sustapena eta abar bezalako neurriak aplikatzen eta orain GO2 by Global Omnium-en esperientziarekin indartuko dira ingurumen kudeaketa optimizatzeko eta inpaktu positibo neurgarri eta egiaztagarria bermatzeko.



BSS APPS-AK & RRSS



TRENEN GIDA ETA KONTSIGNA (Versión Web)

RUNLOC

Runloc, Behobiako parte-hartzaileak zuze-
nean jarraitzeko app-a bueltan da. Berritua eta
nobedade askorekin. Orain whatsapp bidez-
re lagun edo familiarekin partekatu ahal izango
duzu zure jarraipen kontaktua.

behobia-sansebastian.runloc.com



LAS RRSS DE LA #BehobiaSS



@BehobiaSS
23025





@behobia_ss
52629





@BSS_Fortuna
14114





@Behobia-San Sebastián
765





PRENTSA

PRENTSA

Urtero bezela karpa bat jarriko da boulebardean.
EZINBESTEKOA da, akreditazioa eramatea.

SARI BANAKETA

Azken urteetan bezela, sari banaketa
Boulebard-eko kioskoan egingo da



2024



SARI BANAKETA ORDUTEGIA

Gurpildun aulkiak Handbike:..... **10:40**
Rollers:.....**11:00**
Interview Zone* (Carpa Vip).....**11:40**
Gizonezko eta Emakumezko Podiuma:...**12:00**
1. Gipuzkoarrak
1.Beteranoak

*Elkarrizketa-gune bat jarriko dugu VIP karpan, gizonezkoen kategoriako lehen 3 sailkatuak eta emakumezkoen kategoriako lehen 3 sailkatuak elkarrizketatu ahal izateko.



PRENTSA PROTOKOLOA:

Antolatzaileek kazetariei eskatzen diete ondoko argibideak kontuan hartzeko

- Antolakuntza arduradunen argibideak denok gure lana ahalik eta ondoen egin ahal izateko dira.
- Antolakuntzako kideen jarraibideei kasu egin eta libre utzi adierazitako gunea.
- Ezeren aurretik, errespetua korrikalariei.
- Ezinbestekoa da akreditazioa ikusgai edukitzea.

1- EZ TRABARIK EGIN.

- Ez korrikalariei ezta beste medioei ere. Gunean gauden guztiok errespetatu beharreko segurtasun eta erosotasun neurriak daude.
- **Medio grafikoek** -emanaldi jarraiarako akreditatuak izan ezik- lehen emakumezkoa heldu arte izango dute euren lana bertan egiteko aukera, ondoren joan egin beharko dute eta antolakuntzako kideek esandakoari kasu egin.

Aurten, peto batekin identifikatuko dira, eta ezinbestekoa izango da jantzita eramatea argazkiak ateratzeko gunean egoteko.



- Medio idatziek euren lana egiten utzi egin behar diote medio grafikoei. Ez du zentzurik idatzizkokazetariak helmugan izatea.
- Korrikalariak nekatuta iristen dira eta prentsa gunean (VIP karpa) jaramon egin eta zuen galderei erantzungo diete behin aldatu eta hidratatuta.
- Ezin dira kamerak argindar-sarean konektatu. **BATERIA BIDEZ ELIKATU BEHAR DIRA.**

2- BABESTU pertsonen intimitatea eta duintasuna -ez grabatu irudi labainik- zorabiatutako korrikalariak, mediku artatzeak etb. **DEBEKATUTA** dago osasun-guneetan zein erreserbatuetan sartzea eta grabatzea. Saihestu sentsazionalismoa eta alarma, bereziki, zoritxarreko gertakarietan. Eragindako pertsonak eta bere familiak erabateko lehentasuna dute eta agintari eskudunek erabakiko dute zeintzuk diren zabaltzeko informazio mota eta une egokiak.

***Antolakuntzak eskubidea du egoki deritzon neurriak hartzeko jarraibide hauek betetzen ez dituen medioaren edo pertsonaren aurka.**



FORTUNA
Kirol elkarte
Club deportivo