EHUNMILAK

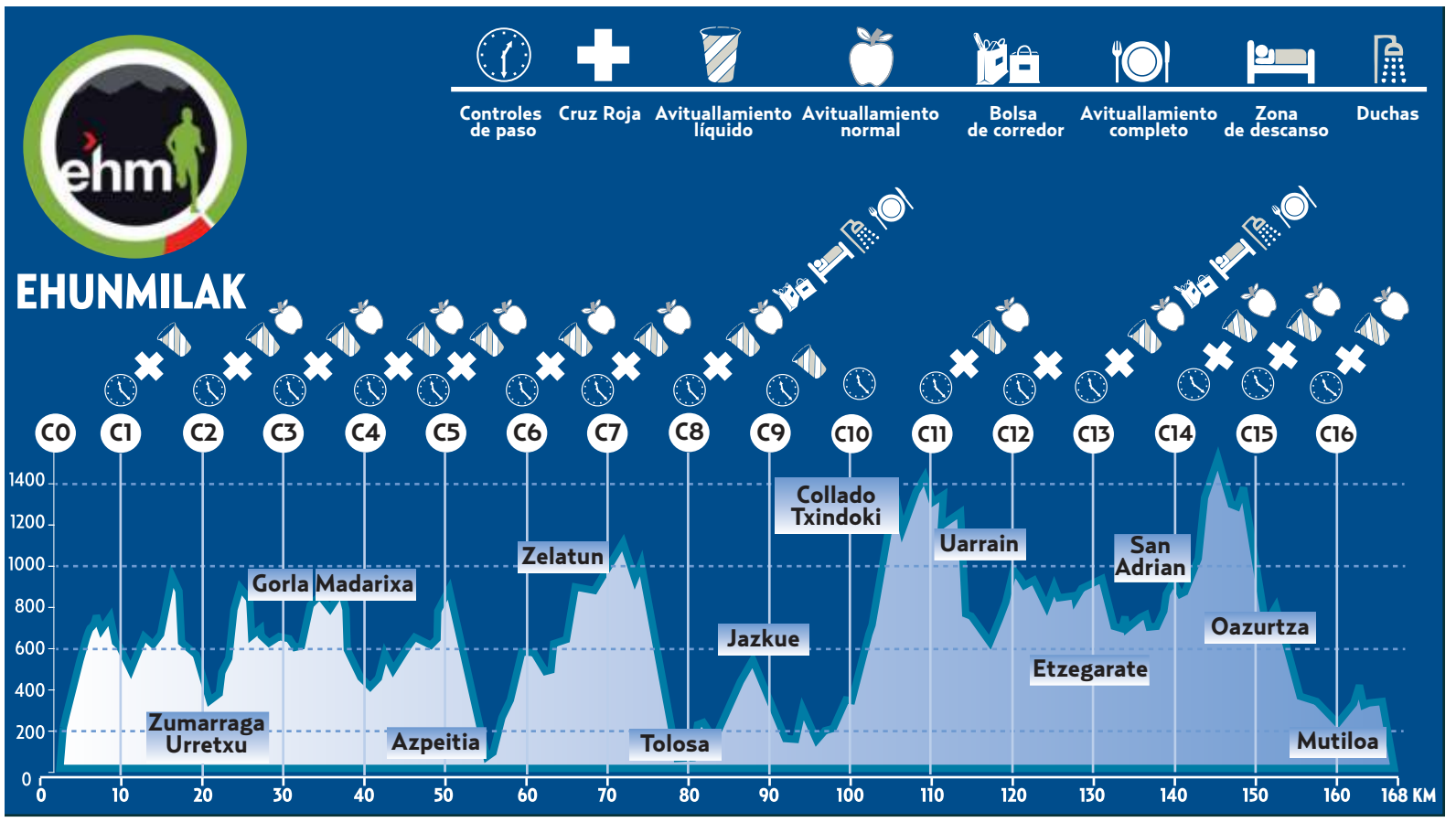
EL GASTEIZTARRA JAVI DOMÍNGUEZ ASPIRA A SU QUINTO TRIUNFO // P34-35

GOIERRIKO BI HAUNDIAK

LA DOBLE MARATÓN VUELVE A AGOTAR LOS 515 DORSALES // P36-37

MARIMURUMENDI

LA MARATÓN CERRARÁ EL FIN DE SEMANA DE TRAIL EN BEASAIN // P40



Un pelotón de récord para un desafío total

EHUNMILAK JAVI DOMÍNGUEZ ES EL FAVORITO PARA GANAR UNA PRUEBA QUE TENDRÁ LA MAYOR PARTICIPACIÓN EN NUEVE AÑOS

Un reportaje de ***Juanma Molinero*** *Fotografía* ***Javi Colmenero***

El reto de las 100 millas tendrá este año más participantes que nunca. La Ehunmilak, de 168 kilómetros y 22.000 metros de desnivel, reunirá el viernes a las 18.00 horas en la plaza del Ayuntamiento de Beasain a 473 corredores, en un nuevo récord de participación. Por delante tendrán un máximo de 48 horas para completar un recorrido durísimo, que corona algunas de las cimas más emblemáticas de Gipuzkoa como Aizkorri, Txindoki, Ganbo, Irimo, Erlo y Ernio.

Un trazado con salida y llegada en la localidad de Goierri, que se volcará una vez más con la prueba. Cerca de 1.500 voluntarios mimarán a los corredores a lo largo de una carrera que alcanza su novena edición afianzada en el calendario como una de las más prestigiosas de Europa. Por su dureza, por su belleza paisajística o por el desafío físico y mental que supone acabar una prueba de este calibre, la Ehunmilak se ha convertido en una de las preferidas de los aficionados a los ultratrails.

Dos días con sus correspondientes noches tendrán de margen los corredores para lograr su sueño. Menos de la mitad necesitará seguramente el ganador. Javi Domínguez, tres veces vencedor, las dos últimas de manera consecutiva, es el máximo favorito para repetir triunfo. El gasteiztarra figura en la elite mundial y no suele fallar en las citas importantes. No faltarán en la salida clásicos como Imanol Aleson (que ha ganado tres veces la Ehunmilak y este pasado fin de semana ha vencido en la eigente Eufòria de Andorra), el beasaindarra Jon Aizpuru, segundo el año pasado, el burgalés Felipe Artigue, su paisano Alvaro Rodríguez, del equipo Sport HG, y el incombustible Joxelu Albizuri.

Domínguez, vencedor en 2017.

Un total de 21 mujeres estarán en la salida. Faltará Silvia Trigueros, absoluta dominadora los dos últimos años, y repite la checa Ewa Majer, que no consiguió acabar la carrera en las dos ocasiones en la que participó en 2016 y 2017.

Las opciones vascas pasan seguramente por Elena Calvillo, muy fuerte esta temporada (ganó en abril una ultra en Polonia) y que ha pisado en varias ocasiones el podio tanto de la Ehunmilak como de la G2H, y Jone Urkizu, tercera en las 100 millas de 2014, puesto que repitió el año pasado.

BASES DE VIDA Como ya es habitual, los corredores dispondrán de dos bases de vida en Etzegarate y Tolosa, donde se habilitarán sendas zonas de descanso con duchas, colchonetas y mantas, además de bebida y comida para reponer fuerzas. En una prueba en la que alcanzar la meta ya es un éxito y que exige llevar el esfuerzo físico al límite, son numerosos los abandonos. El año pasado, de los 409 inscritos, 215 llegaron a la meta. En 2016 salieron 355 corredores, pero acabaron 189, y en 2015 afrontaron la prueba 272 participantes y la terminaron 157. Un reto total para una carrera que rompe todos los números. ●

TRÍOS

POR PRIMERA VEZ, UN EQUIPO MIXTO

● **De Alicante.** Por primera vez la Ehunmilak contará entre sus participantes con un equipo mixto. Ana Guevara, Vicente Fernández y Javier Leal, de I Run Calp, de Calpe (Alicante), serán la novedad en una competicion que reunirá a otros seis tríos. Los equipos restantes procedene de Galicia (Coutadas Trail team), Alicante (Ultra Trail Benidorm), Gipuzkoa (Azti), Bizkaia (Makiluze), Navarra (ADI-IKE) y Portugal (Olímpico Vianense Trail). Los siete pugnarán por suceder en el palmarés a los navarros Eneko Garde y Rubén Aristu, y el donostiarra Unai Vallejo.

● **Campeonato de Euskal Herria.** Además de los triunfos individuales y por equipos, la Ehunmilak también repartirá el título de campeón y campeona de Euskal Herria que concede la Federación Vasca de Montañismo.

HORARIOS DE PASO

Control	Más rápido	Más lento
Beasain	18.00 horas	18.00 horas
Mandubia	19.00 h.	20.00 h.
Urretxu/Zum.	20.05 h.	22.25 h.
Elosua	21.10 h.	00.20 h.
Madarixa	22.35 h.	3.45 h.
Azpeitia	23.50 h.	7.45 h.
Zelatun	1.40 h.	10.00 h.
Tolosa	3.10 h.	14.00 h.
Alto de Jazkue	4.35 h.	16.45 h.
Amezketa	5.40 h.	18.00 h.
Collado Txindoki	7.00 h.	20.50 h.
Lizarrusti	8.40 h.	00.50 h.
Etzegarate	10.40 h.	4.50 h.
San Adrian	12.05 h.	8.00 h.
Oazurtza	13.55 h.	12.00 h.
Mutiloa	14.55 h.	14.30 h.
Beasain	16.20 h.	18.00 h

PROGRAMA

EHUNMILAK

Jueves 12 de julio

17.00-20.00 h.	Recogida de dorsales

Viernes 13 de julio

10.00-15.00 h.	Recogida de dorsales
12.30-16.00 h.	Pasta party
13.00-17.00 h.	Recogida de la bolsa del corredor y de la mochila para la ducha
17.00 h.	Inicio del control de salida
18.00 h.	Salida de la prueba

Sábado 14 de julio

16.30 h.	Llegada del primer corredor

Domingo 15 de julio

18.00 h.	Entrega de trofeos y proclamación de ganadores

PALMARÉS INDIVIDUAL

2010	
Imanol Aleson	Nerea Martínez
2011	
Javi Domínguez	Nerea Martínez
2012	
Aitor Leal	Xari Adrián
2013	
Imanol Aleson	Nerea Martínez
2014	
Javi Domínguez	Silvia Trigueros
2015	
Imanol Aleson	Jaione Sasieta
2016	
Javi Domínguez	Silvia Trigueros
2017	
Javi Domínguez	Silvia Trigueros

● **Récord masculino.** 22h.22.03 (Javi Domínguez, 2017)
● **Récord femenino.** 28h.00.56 (Nerea Martínez, 2012).

PALMARÉS POR EQUIPOS

2011	Txurregi (Eneko Garde, Iñigo Esparza, Gorka Rípodas) 39h15.42
2012	Txurregi (Jon Fontenla, Unai Estala, Mikel Estala) 39h00.13
2013	UTSF Team (Nuno Manuel Mendes, Luis Pereira, Pedro Manuel Marques) 30h36.00
2014	Sport HG Team (Sergio Aramendia, German Ganuza, Zigor Alberdi) 28h 54.24
2015	IEDV-Viana Trail Sistemas Electricos Seixo (Ricardo Silva, Gabriel Meira, Rui Paulo Lima do Seixo) 27h 49.16
2016	Cerredo 643 (Alejandro Gómez, Santiago Rozas, José Antonio Rodríguez) 28h19.46
2017	A4XKM (Eneko Garde, Rubén Aristu, Unai Vallejo) 28h11.30

PREMIOS

Individual

1º clasificado masculino y femenino	1.000 euros, txapela y trofeo
2º clasificado	600 euros y trofeo
3º clasificado	400 euros y trofeo

Equipos

1º equipo	1.000 euros, tres txapelas y tres trofeos
2º equipo	600 euros y trofeos
3º equipo	400 euros y trofeos

Mikel Leal

CORREDOR DE MONTAÑA

"La Ehunmilak es una de las tres mejores carreras de 100 millas de Europa"

Perejil en todas las salsas, este irundarra de 45 años que se define como un "feliciano de la vida", afrontará el viernes su cuarta Ehunmilak

Juanma Molinero
Javi Colmenero

DONOSTIA – Perteneciente al equipo de los Mugalaris de Irun, ha disputado más de 30 carreras de más de 100 kilómetros. Mikel Leal es célebre en el mundillo de las carreras de montaña por los vídeos con toques de humor que publica en la web carrerasdemontana.com y porque no es habitual que tres hermanos se dediquen a la misma modalidad. Fueron precisamente sus hermanos Gorka y Aitor Leal (este último ganador de la Ehunmilak en 2012) quienes le introdujeron en los ultratrails cuando hace años compitieron juntos en la mítica Carros de Foc.

¿Cuál es su objetivo en la Ehunmilak?

–Acabarla. He hecho tres Ehunmilak pero solo he acabado una, y por equipos. En la ultratrail del Montblanc también fallé. He hecho más de 30 carreras de 100 kilómetros pero las 100 millas se me resisten. No me pongo un objetivo de en cuánto tiempo acabaré. Lo he solido pasar muy mal porque la Ehunmilak es muy dura. Hay 25 repechos, Lizarrusti es una trampa mortal. Quitando los cinco primeros o los que van a pelear por la victoria, el objetivo del resto es acabar. Para acabar es mejor ir en equipo, pero para hacer tiempo es mejor ir solo, aunque es más complicado porque eres tú con tus demonios. Se suele decir que los que corremos carreras de este tipo somos super fuertes de cabeza, pero no. Mi punto débil es la cabeza. Corremos estas carreras porque nos gusta. Seríamos fuertes de cabeza si no nos gustase y lo hiciésemos. No somos superdotados, sino gente normal con nuestros miedos. En distancias de 80-100 kilómetros, aunque lo pases mal ya has hecho la mitad de carrera. En la Ehunmilak igual estás muerto en el kilómetro 55 y te quedan 115. Te echa la distancia. Te rindes. Hay que engañar a la cabeza y mentirse a uno mismo.

¿Qué tiene la Ehunmilak para que participe año tras año?

–Tenemos la suerte de que Beasain es la segunda casa para los Mugalaris. Es la mejor organización que hay. Es increíble. Es en casa, nos quieren, nos tratan super bien y encima son mis montañas. Si preguntas en Europa, te dirán que las tres mejores carreras de 100 millas son el ultratrail del Montblanc, la Ronda dels Cims de Andorra y Ehunmilak. Son las tres más grandes de Europa. No hay ninguna carrera que tenga 1.500 voluntarios. Y todos con seguro. Avituallamientos, marcas... todo es serio. Fuera de Euskadi ni se acercan a una ultra como la Ehunmilak. Es increíble cómo se vuelcan.

Decía Javi Dominguez el año pasado que en los avituallamientos te miman como si fueras un hijo.

–Es cierto. Tanto a los primeros como a los últimos. Me lo dice gente que no es de Euskadi. En Euskadi nos volcamos con las pruebas deportivas. Entendemos de deporte y, cuando llega alguien a un avituallamiento, le arropamos y entendemos su sufrimiento. Fuera de Euskadi en muchos sitios también nos han tratado bien, pero en la Ehunmilak es que hay 1.500 voluntarios, no están quemados y disfrutan también de la fiesta por la cultura del deporte que hay en Euskadi.

¿Cuántas ultras hace al año?

–El año pasado hice seis. Este año llevo tres. Soy de los que corro todo el año. No paro. Corro despacio pero llevo cuatro años sin lesiones. Corro mucho tiempo muy despacio. Me gusta competir pero poco porque acabo saturado. Disfrutas entrenando y lo pasas mal compitiendo. Lo bueno es cuando acabas y te das cuenta de lo que has hecho. En la Ehunmilak te da más tiempo a disfrutar. No me importa pararme y andar. En una carrera de 80 kilómetros vas más exigido y en la Ehunmilak debes ir sin exigirte para aguantar el mayor número de horas. Y aún así lo pasas mal.

¿Cómo es una semana de entrenamientos?

–Trabajo tres semanas en Michelin y descanso una. En la semana que descanso he llegado a hacer 200 kilómetros o 130 kilómetros con 9.000 positivos. Esa semana duermo dos horas de siesta y nueve horas por la noche. Cuanto más entrenas, más tienes que descansar. Las semanas de trabajo hago dos semanas de 100-125 kilómetros. Los miércoles hacemos subidas por el cortafuegos de Jaizkibel, los viernes dos o tres subidas al primer pico de Peñas de Aia y el fin de semana una tirada larga. Es ameno porque vas en grupo. Lo normal es hacer 450 kilómetros al mes. Este año llevo 2.400 kilómetros y el año pasado acabé con 4.800 kilómetros. También solemos hacer la V*uelta a la cazuela:* Irun-Larun-Peñas de Aia-Jaizkibel. 80 kilómetros, con 3.000 metros positivos.

Ha hecho tantos kilómetros como un coche.

–El secreto está en ir despacio. No hay que entrenar con intensidad. Tengo un trabajo que físicamente no es duro y es a turnos. Eso me permite entrenar más.

Es de los que se toma los entrenamientos y las carreras con humor.

–Es una forma de defensa que tengo. Yo me escudo en mi humor y mi alegría. Muchas veces también lo paso super mal. Pero es importante reírse de uno mismo y quitar hierro a las cosas. El deporte amateur está creciendo y ves a gente que con 45 años se lo toma como si fueran profesionales. Y no, esto no es de súper hombres. Esto es ir haciendo amigos y reírnos de nosotros mismos. Eso es lo que hay que vender. Machaco todo lo que puedo, pero no por eso voy a dejar de pasarlo bien.

Se ha hecho célebre en el mundillo por sus vídeos.

–No os creáis nada de lo que digo (se ríe). Tuve suerte en conocer a los de carrerasdemontaña.com. Esto es tan nuevo que seguro que hay tíos mejores que yo pero tuve la suerte de conocerles. Ahora hasta tengo una cámara Go Pro. Tengo un espacio en el que doy consejos y vendo mi experiencia. Soy muy friki de las zapatillas, del material... Eso me ha permitido viajar a sitios que me llevo para mí. El año pasado estuve en la Patagonia, este año en Hong Kong. Y solo por hacer vídeos. Soy un poco el ejemplo para los corredores malos de que se puede vivir bien sin ser bueno. Soy un espejo para todos los populares (se ríe).

"Cuanto más entrenas, más tienes que descansar. Este año llevo 2.400 kilómetros y el año pasado acabé con 4.800"

"En Euskadi entendemos de deporte y cuando llega alguien a un avituallamiento, le arropamos y entendemos su sufrimiento"

¿Cuándo empezó a correr?

–Mis padres eran unos montañeros increíbles. Toda nuestra juventud eran montañas y montañas. Cuando cumplimos 17 años, odiábamos la montaña y la dejamos. Me pasé 15 años haciendo surf. Hasta que un día me apunté con mis otros dos hermanos a la carrera Carros de Foc. Tardamos 16 horas. Hay gente a la que le gusta la armonía. A mí me gusta llevar horas, el cansancio. Nosotros llamamos *estar en la zona* a cuando llevas hora y media, el cerebro se desconecta y puedes estar horas corriendo. Eso es *estar en la zona*, es lo bonito de correr en el monte. ●

DOS MARATONES EN UNO

GOIERRIKO BI HAUNDIAK DANI AGIRRE BUSCARÁ EL TRIPLETE EN UNA CARRERA QUE SIGUE GANANDO ACEPTACIÓN A AÑO A AÑO Y QUE TIENE UN RAMILLETE DE FAVORITAS ENTRE LAS 38 MUJERES INSCRITAS

✎ *J. Molinero*

DONOSTIA – Son casi dos maratones en uno. 88 kilómetros que el más rápido tarda poco más de diez horas en completar y el más lento 22. La Goierriko Bi Haundiak se ha ganado por derecho propio un lugar entre las carreras favoritas del calendario de ultra trail. Año tras año se agotan sus 515 dorsales en pocas horas. En esta edición no ha sido una excepción, con la particularidad de que 417 de los participantes proceden de Euskal Herria.

A la cabeza de los pronósticos se sitúa Dani Agirre, que aspira a su tercer entorchado después de vencer en 2016 y 2017. Tras superar una lesión, el corredor navarro, residente en Barcelona, ha vuelto en plena forma. En marzo se impuso en la Chianti Trail italiana, sobre 73 kilómetros, y en mayo repitió triunfo en la CSP del ultratrail de Penyagolosa (Castellón), de 109 kilómetros y un desnivel acumulado de subida de 5.600 metros. Mikel Etxeberria, que ha subido al podio en las dos últimas ediciones; Pedro Etxeberria, ganador en 2014; y el polaco Bartosz Gorczyca, que da el salto del maratón (venció el año pasado) a la G2H, tienen también boletos para figurar entre los primeros clasificados en la plaza del Ayuntamiento de Beasain.

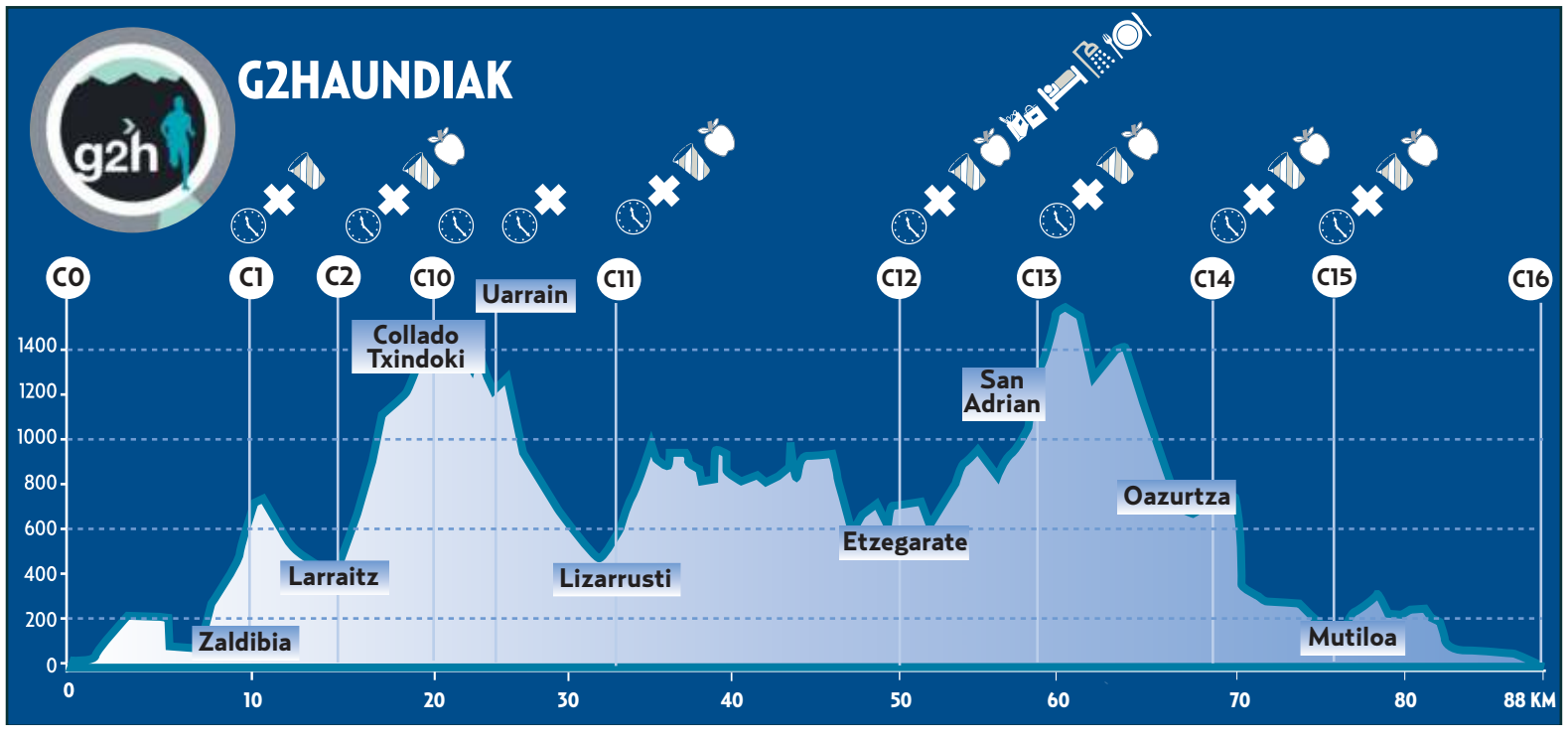
Entre las 38 mujeres que estarán en la salida, el viernes a las 23.00 horas, destacan cuatro. Uxue Fraile, recuperada de la grave lesión que le ha mantenido más de un año fuera de juego, vuelve a un ultratrail. ya se probó en la Zegama-Aizkorri con un 19º puesto. También estará Mayi Mujika, que este año está compitiendo en la Copa de España de carreras de montaña (pruebas más cortas que la G2H) pero que en 2017 fue tercera en la hermana pequeña de la Ehunmilak. Le precedió en el podio Mónica Grajera, que también correrá este año. Y al igual que ocurre en la categoría masculina con el polaco Gorczyca, en la femenina la última ganadora del maratón Marimurumendi, Ester Casajuana, también da el salto y pasa de la prueba de 42 kilómetros a la de 88. Y es que la G2H, pese a su dureza, o precisamente por sus 6.000 metros de desnivel positivo, engancha como pocas pruebas lo hacen. ●

Salida de la Goierriko Bi Haundiak en la edición del año pasado. *Foto: N.G.*

MATERIAL OBLIGATORIO

DESDE EL DNI HASTA UN SILBATO

●●● **Seguridad.** Los participantes de la Ehunmilak y la G2H están obligados a portar durante la carrera una lista de artículos imprescindibles como el DNI, una reserva de un litro de agua, alimentos, una chaqueta impermeable, un pantalón o mallas largas, dos linternas frontales, una manta de supervivencia, una gorra, un silbato, venda adhesiva y el móvil (con batería, por supuesto). Además, se recomienda llevar una luz roja de posición trasera, guantes, ropa de abrigo, gafas de sol y crema solar, y se aconsejan también bastones telescópicos, una brújula y vaselina, por aquello de no sufrir las temibles ampollas y rozaduras.



PROGRAMA

GOIERRIKO BI HAUNDIAK

Jueves 12 de julio

17.00-20.00 h.	Recogida de dorsales

Viernes 13 de julio

10.00-13.00 h. y 18.30-20.30 h.	Recogida de dorsales
12.30-16.00 h.	Pasta party
13.00-22.00 h.:	Recogida de la bolsa del corredor y de la mochila para la ducha
22.00 h.	Inicio del control de salida
23.00 h.	Salida de la prueba

Sábado 14 de julio

10.00 h:	Llegada del primer corredor

Domingo 15 de julio

18.00 h. Entrega de trofeos y proclamación de ganadores

PALMARÉS

GOIERRIKO BI HAUNDIAK

2010	
Xabier Larrion	Elena Calvillo
2011	
Zigor Iturrieta	Leire Ezpeleta
2012	
Javi Domínguez	Silvia Trigueros
2013	
Iñaki Catalán	Silvia Trigueros
2014	
Pedro Etxeberria	Aitziber Osinalde
2015	
Jokin Garai	Silvia Trigueros
2016	
Dani Agirre	Leire Martínez
2017	
Dani Agirre	Aitziber Osinalde

● **Récord masculino.** 10h.09:47 (Dani Agirre, 2016)

● **Récord femenino.** 12h.15:34. Silvia Trigueros, 2015).

PREMIOS

Individual

1º clasificado masculino y femenino	500 euros, txapela y trofeo
2º clasificado	300 euros y trofeo
3ª clasificado	200 euros y trofeo

HORARIOS DE PASO

Control	Más rápido	Más lento
Beasain	23.00 h.	23.00 h.
Zaldibia	23.30 h.	00.25 h.
Larraitz	00.40 h.	2.30 h.
Collado Txindoki	1.25 h.	4.00 h.
Lizarrusti	2.40 h.	7.30 h.
Etzegarate	4.15 h.	11.15 h.
San Adrian	5.35 h.	13.40 h.
Oazurtza	7.15 h.	16.30 h.
Mutiloa	8.00 h.	18.45 h.
Beasain	9.05 h.	21.00 h.

Legazpin jaiotako Mayi Mujika mendi lasterkaria bere adopzio herria bilakatu den Elgoibarko Mintxeta kirol instalakuntzen inguruan.

"HELBURUA IAZ IZANDAKO SENTSAZIO ZORAGARRIAK ERREPIKATZEA DA"

GOIERRIKO BI HAUNDIAK ESPAINIAKO KOPAN EUSKAL SELEKZIOA ORDEZKATZEN ARI DEN MAYI MUJIKAK HIRUGARRENEZ PARTE HARTUKO DU G2H PROBAN. BERTAN HASI ZUEN MENDI LASTERKETEKIN DUEN IDILIOA

✎ 📷 *Jabi Leon*

ELGOIBAR – Legazpin jaio eta egun Elgoibarren bizi den Mayi Mujika 29 urteko gazteak betidanik izan du kirolarekiko zaletasuna. Orain dela urte gutxira arte futbola zen bere maitasunezko modalitatea (Urretxu, Legazpi, Azpeitia eta Elgoibarko taldeekin jokatu zuen); mendi lasterketak ezagutu zituen arte.

Mayik berak azaldu duenez, mendian egiten diren lasterketekin egun mantentzen duen idilioa 2016ko Goierriko Bi Handiak prestatzen hasi zenean sortu zen: "Aurretik pare bat probetan parte hartuta nengoen baina nire mutilarekin eta nebarekin G2Hrako preparatzen ari nintzela ikusi nuen kirol modalitate honekin izugarri disfrutatzen nuela".

Gauzak horrela, orain dela hiru urteko G2Hn parte hartu zuen estrainekoz. Bere hitzetan, "helburua amaitzea zen eta lasterketa lasai lasai egin ondoren 19 ordu eta erdiko denboran bukatzea lortu nuen, oso nekatuta baina oso gustora bizi izandako esperientziarekin".

Bizipen hori bere barnean gordeta, Mayik ez zuen inolako zalantzarik izan eta hurrengo urte osoan zehar entrenatzen eta "20 bat kilometroko" bestelako probetan parte hartzen jarraitu ondoren joan den urteko G2Hn berriro parte hartzeko aukera suertatu zitzaion.

Forma fisiko hobea lortuta, Mujikak 88 kilometroko lasterketari ekin zion "ilusioz beterik" eta bere harridurarako hirugarren postuan helmugaratzea lortu zuen, 13 ordu eta 54 minutuko denbora eginez. Mayik aitortzen duenez, "ez nuen inolaz ere espero horrelako emaitzarik lortzea baina onena aurreko urtean baino askoz hobeto amaitu nuela ikustea izan zen".

Horregatik, "iaz izandako sentsazio zoragarriekin bukatzea" izango da aurtengo G2H lasterketarako bere buruari ezarri dion helbururik printzipalena: "Joan den urteko proba primeran atera zitzaidan; ez nuen inolako minik ezta bajonazorik izan eta oso gutxi sufrituta bukatu nuenez aurtengoan ere horrela amaitzea nahiko nuke", azaltzen du.

> **"Lasterketetan barruan dudan guztia ematen dut baina ez noa irabazi behar dudala pentsatzen"**
>
> **"Oso burugogorra naiz eta sufritzen joan arren aurrera egiten ahalegintzen naiz beti"**
>
> **MAYI MUJIKA**
> Mendi lasterkaria

Edonola ere, Mayik ondo daki "nahigabe bada ere" bere buruari gehiago eskatuko diola eta "iazko denbora hobetzen" ahaleginduko dela onartzen du.

ESPAINIAKO KOPAN
Euskal Herriko selekzioarekin

Bizipen aberasgarria

Mendi lasterketetan azken bi urteotan izan duen bilakaeraren ondorioz, Mayi Mujika aurtengo Espainiako Kopan parte hartzen ari da Euskal Herriko selekzioa ordezkatuz.

Ez zuen martxoan jaso zuen deia espero "baina euskal selekzioarekin lehiatzeko proposatu zidatenean ez nuen bitan pentsatu eta baietz esan nien". Hasieran karrera baterako deitu zuten Mayi baina horren ondoren Espainiako Kopa osoa selekzioarekin korritzera gonbidatu zuten.

Eta hortan dabil azken hilabeteotan murgilduta. Aitortzen duenez, Euskal Herriko selekzioaren baitan bizitzen ari den esperientzia "zoragarria" izaten ari da baina, hori bai, "bizpahiru astean behin lasterketa bat dugunez entrenatzen baino errekuperatzen egoten naiz".

Edozein kasuan, Espainiako Kopako egutegiaren probak 30-40 kilometrokoak dira; Mayi Mujikaren ustetan "Goierriko Bi Haundiak prestatzeko aproposak".

Horregatik aurtengo ediziora "forma onean" ailegatuko dela pentsatzen du Elgoibarren finkatutako korrikalariak. Mendi lasterketetan barruan duen "guztia" ematera ohituta, "disfrutatzera" aterako da baina proba irauten duen bitartean sufritzea tokatzen bazaio ere aurrera egiten ahaleginduko dela aurreratzen du: "Oso burugogorra naiz eta une gogorrak suertatzen badira ere helmugara heltzen saiatuko naiz".

Ikusitakoa ikusita, Espainiako Kopa eta G2H dira Mayi Mujikak aurretik dituen hurbileko erronkak. Baina ez dira bakarrak. Izan ere, dagoeneko badauka urrian ospatuko den Hiru Haundiak egiteko dortsala; "nahiz eta agian ez izan hori egiteko aukerarik, aurreko asteburuan beste karrera bat izan dezakedalako". ●

AUTOBUSES DIARIOS PARA ANIMAR A LOS PARTICIPANTES

TRANSPORTE CORREDORES, ACOMPAÑANTES Y PÚBLICO PODRÁN DESPLAZARSE A DISTINTOS PUNTOS DEL RECORRIDO

DONOSTIA – Como en anteriores ediciones de la Ehunmilak, Arrastaka Mendi Taldea ha organizado un completo servicio de autobuses para seguir las tres carreras que se disputarán el fin de semana en Beasain. El público podrá hacer uso de los autobuses para presenciar el paso de los corredores por distintos puntos del recorrido de la prueba de 100 millas, la Goierriko Bi Haundiak y el maratón Marimurumendi. Para ello, los espectadores tendrán que abonar un euro cada vez que recurran a este servicio, mientras que los participantes y sus familiares y amigos tendrán la posibilidad de usar este servicio de manera gratuita. Los desplazamientos serán en autobuses de la Cruz Roja tras el acuerdo alcanzado entre esta institución y Arrastaka, y permitirán al público desplazarse a ver el paso de los corredores por diferentes zonas como Lazkao, Ataun, Lizarrusti, Idiazabal, Etzegarate, Otzaurte, Zegama, Zerain, Ormaiztegi, Amezketa, Larraitz, Zaldibia, Tolosa o Azpeitia.

APARCAMIENTOS Además, la organización habilitará un aparcamiento con 200 plazas para coches y otras quince para autocaravanas. Los corredores podrán usar esta semana las instalaciones deportivas de Beasain gratuitamente, mientras que sus acompañantes disfrutarán de un descuento del 50%. – *N.G.*

HORARIOS DE AUTOBUS

AUTOBUS 1: BEASAIN-ZUMARRAGA 13/7/2018

BEASAIN	ZUMARRAGA	ZUMARRAGA	BEASAIN
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		

AUTOBUS 1: BEASAIN-LIZARRUSTI-BEASAIN 13/7/2018

BEASAIN	LAZKAO	ATAUN SM	ATAUN SG	LIZARRUSTI	LIZARRUSTI	ATAUN SG	ATAUN SM	LAZKAO	BEASAIN
4.00	4.10	4.20	4.30	5.00	5.00	5.30	5.40	5.50	6.00
6.00	6.10	6.20	6.30	7.00	7.00	7.30	7.40	7.50	8.00
8.00	8.10	8.20	8.30	9.00	9.00	9.30	9.40	9.50	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	0.00
0.00	0.10	0.20	0.30	1.00	1.00	1.30	1.40	1.50	2.00

AUTOBUS 2: ZUMARRAGA-AZPEITIA 13/7/2018

ZUMARRAGA	AZPEITIA	AZPEITIA	ZUMARRAGA
22.30	23.10	23.10	23.50
24.00	0.40		

AUTOBUS 2: TOLOSA-BEASAIN-AZPEITIA 14/7/2018

AZPEITIA	TOLOSA	BEASAIN	AZPEITIA
0.40	1.35	2.00	2.55
2.55	3.50	4.15	5.10
5.10	6.05	6.30	7.45

AUTOBUS 3: TOLOSA-AMEZKETA-ABALTZISKETA-LARRAITZ-ZALDIBIA-ORDIZIA-BEASAIN-TOLOSA 14/7/2018

TOLOSA	AMEZKETA	ABALTZISKETA	LARRAITZ	ZALDIBIA	ORDIZIA	BEASAIN	TOLOSA
6.00	6.20	6.30	6.35	6.50	7.00	7.05	7.25
7.30	7.50	8.00	8.05	8.20	8.30	8.35	8.55
9.00	9.20	9.30	9.35	9.50	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	

AUTOBUS 4: BEASAIN-IDIAZABAL-ETZEGARATE-OTZAURTE-ZEGAMA-ZERAIN-MUTILOA-LIERNIA-ORMAIZTEGI-BEASAIN 14/7/2018 15/7/2018

BEASAIN	IDIAZABAL	ETZEGARATE	OTZAURTE	ZEGAMA	ZERAIN	MUTILOA	LIERNIA	ORMAIZTEGI	BEASAIN
6.30	6.50	7.15	7.30	8.00	8.15	8.20	8.30	8.45	9.00
9.00	9.20	9.45	10.00	10.30	10.45	10.50	11.00	11.15	11.30
11.30	11.50	12.15	12.30	13.00	13.45	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	0.00
0.00	0.20	0.45	1.00	1.30	1.45	1.50	2.00	2.15	2.30
2.30	2.50	3.15	3.30	4.00	4.15	4.20	4.30	4.45	5.00
5.00	5.20	5.45	6.00	6.30	6.45	6.50	7.00	7.15	7.30
7.30					7.45	7.50	8.00	8.15	8.30
8.30					8.45	8.50	9.00	9.15	9.30
9.30					9.45	9.50	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

UN MARATÓN COMO FIN DE FIESTA

MARIMURUMENDI LA PRUEBA, DE 2.300 METROS DE DESNIVEL POSITIVO, HA VUELTO A AGOTAR LOS DORSALES

✎ *J. Molinero*

DONOSTIA – El maratón Marimurumendi ha demostrado en solo cuatro ediciones que tiene gancho entre los aficionados a las carreras de montaña. Por tercer año consecutivo los 265 dorsales que puso la organización a disposición de los participantes se agotaron en un santiamén. Comparada con la Ehunmilak y la G2H, el maratón, con sus 42 kilómetros y 2.300 metros de desnivel positivo, es *pecata minuta*.

En todo caso, un maratón siempre es un maratón. El pelotón dispondrá de ocho horas para completar un recorrido de dientes de sierra que tiene su punto más alto en Izazpi. Eneko Garde, que el año pasado se impuso en la Ehunmilak por equipos, y Aleix Bautista, tercero en 2016 y segundo en 2017, son dos de los principales candidatos a suceder en el palmarés al polaco Bartosz Gorczyca. Entre las mujeres, a priori la pugna por la victoria estará entre Amaiur Iglesias, tercera en 2017, Itziar Andueza, ganadora en 2015, y Maite Antón. No estará Ester Casajuana, vencedora el año pasado y poseedora del récord de la prueba con 4 horas, 27 minutos y 22 segundos.

Los corredores partirán a las 9.00 horas de la plaza del Ayuntamiento de Beasain y dispondrán de ocho avituallamientos. El ganador en cada categoría recibirá 250 euros y los correspondientes txapela y trofeo. ●

GEOLOCALIZACIÓN

CÓMO SEGUIR LAS CARRERAS

●●● **Facebook y Twitter.** Las clasificaciones de la Ehunmilak y la G2H se podrán seguir en la web de la carrera, en la que también se ofrecerán imágenes de la zona de meta vía *streaming*. Además, la organización también ofrece la posibilidad de conocer cómo marcha cada prueba al detalle mediante Facebook (basta con registrarse) o a través de SMS. En este último caso es necesario abonar dos euros por cada teléfono móvil para la Ehunmilak y un euro en la G2H. Además, habrá información puntual de las tres carreras a través de las redes sociales de la Ehunmilak en Facebook y Twitter.

Aleix Bautista entra en la meta el año pasado. *Foto: N.G.*

PROGRAMA

MARATÓN MARIMURUMENDI

Sábado 14 de julio	
18.30-20.00 h	Recogida de dorsales
Domingo 15 de julio	
7.00-8.00 h	Recogida de dorsales
8.15 h	Inicio de control de salida
9.00 h	Salida de la prueba
12.30-13.00 h	Llegada del primer corredor

PALMARÉS

MARATÓN MARIMURUMENDI

2015	
Iker Zurutuza (3:41:36)	Itziar Andueza (4:37:23)
2016	
Aritz Egea (3:31:30)	Andrea Garay (4:40:30)
2017	
Bartosz Gorkcyca (3:39:19)	Ester Casajuana (4:27:22)

● **Récord masculino.** 3h.31:30 (Aritz Egea, 2016)
● **Récord femenino.** 4h.27:22 (Ester Casajuana, 2017).

Individual

1º clasificado (m. y f.)	250 euros, txapela y trofeo
2º clasificado	150 euros y trofeo
3º clasificado	100 euros y trofeo

HORARIOS DE PASO

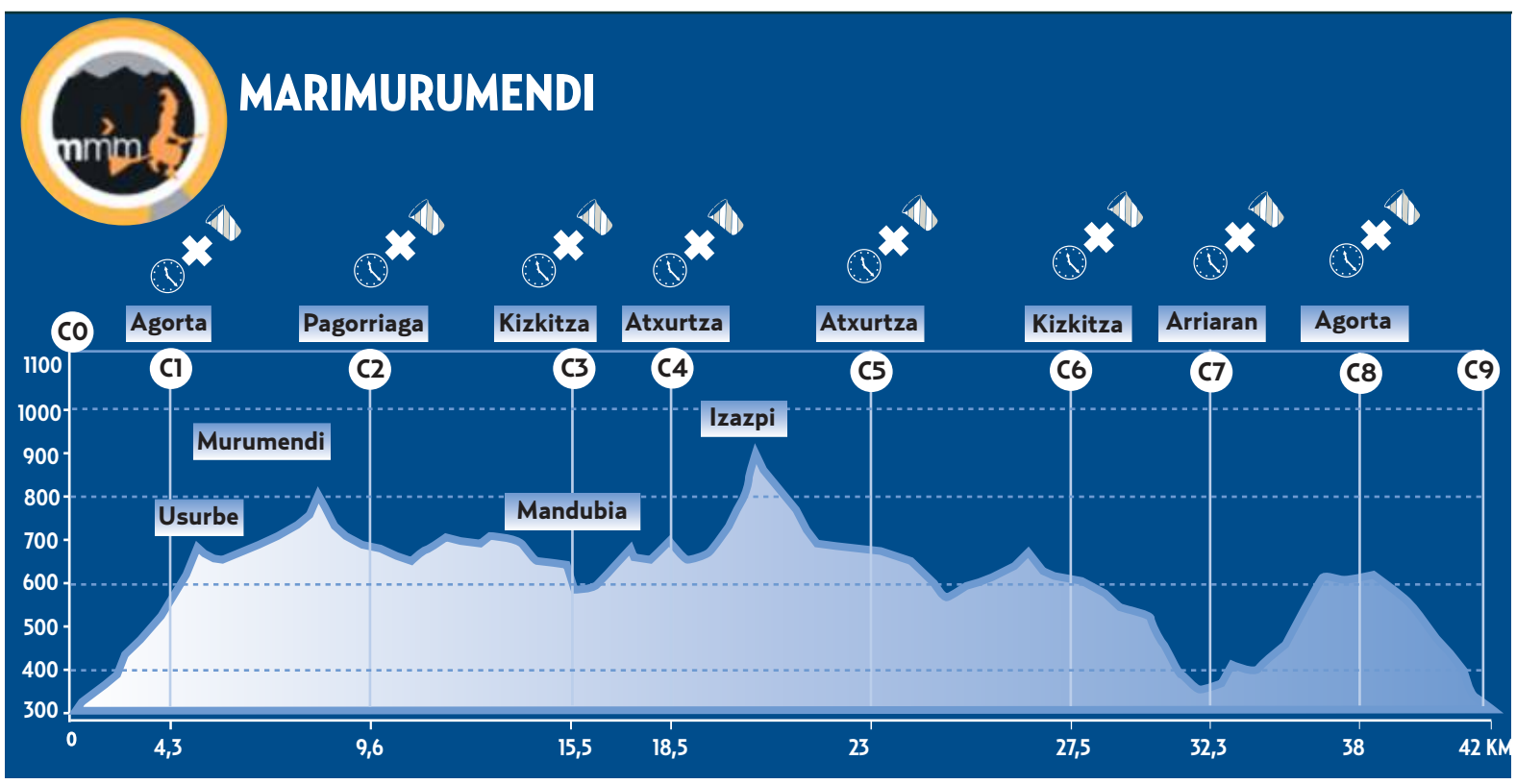
Control	Más rápido	Más lento
Beasain	9.00 h.	9.00 h.
Agorta	9.25 h.	10.00 h.
Pagorriaga	9.55 h.	11.05 h.
Kizkitza (ida)	10.15 h.	11.55 h.
Atxurtza (ida)	10.30 h.	12.20 h.
Atxurtza (vuelta)	10.55 h.	13.30 h.
Kizkitza (vuelta)	11.15 h.	14.15 h.
Arriaran	11.35 h.	15.00 h.
Agorta	12.10 h.	16.15 h.
Beasain	12.30 h.	17.00 h.

PROCEDENCIA

CORREDORES DE TRECE PAÍSES

● **Cada vez más internacional.** La Ehunmilak ensancha año a año sus fronteras. Del total de 1.253 inscritos en las tres carreras, 68 proceden del extranjero. La prueba más exigente, la Ehunmilak, contará con el mayor número de foráneos (50), de países como Portugal, Francia, Alemania, EEUU, Andorra, Inglaterra, Grecia, Irlanda, Países Bajos, Polonia, Japón, Suecia y Suiza. Otros doce extranjeros disputarán la G2H y seis participarán en la maratón. En la Ehunmilak estarán representadas 36 provincias de España con 225 corredores y habrá otros 198 de Gipuzkoa, Bizkaia, Araba y Navarra. En la G2H, sin embargo, el grueso del pelotón (417 participantes), procede de Euskal Herria, mientras que 86 llegarán de 25 provincias del Estado. Y en la maratón Marimurumendi competirán 148 vascos y 111 del resto del Estado.

● **De Goierri.** Un total de 24 goierritarras participarán en la Ehunmilak (de ellos, 17 de Beasain), 109 estan inscritos en la G2H (cinco de ellas mujeres) y 50 en el maratón Marimurumendi



LA EHUNMILAK EN CIFRAS

1.500

VOLUNTARIOS
La organización moviliza desde el jueves al domingo a unos 1.500 voluntarios para cubrir todos los tramos de las tres carreras. En puntos como Mutiloa, la meta o el polideportivo de Beasain se organizan turnos para atender a los corredores durante más de 30 horas.

8.506

BALIZAS REFLECTANTES
Además de la indispensable cinta con la que se marcan los recorridos, se colocan más de 8.500 balizas reflectantes que guían a los corredores por la noche.

13.000

LITROS DE BEBIDA
Entre agua y bebida isotónica, en los diferentes avituallamientos se reparten entre 13.000 y 15.000 litros.

2.500

KILOS DE FRUTA
Las cantidades de fruta que se ponen a disposición de los corredores son también mayúsculas. 2.500 kilos de naranjas, plátanos, manzanas, melón, sandía y tomate.

140

PERSONAL DE LA CRUZ ROJA
La Cruz Roja realiza un importante despliegue (el mayor que se efectúa cada año en Gipuzkoa para una prueba deportiva). Moviliza a 140 personas, entre ellas 22 médicos. Además, dispone de 29 vehículos entre ambulancias y todoterrenos.

1.000

EUROS PARA EL GANADOR
El vencedor y la vencedora de la Ehunmilak reciben 1.000 euros de premio. En el caso de la G2H, la recompensa económica es de 500 euros.

215

FINALISTAS
En 2017 acabaron la Ehunmilak 215 corredores de los 409 inscritos, lo que da idea de su dureza.

'Akitto', Asensio eta 'Bone' Olaberrian jarri duten almazenean, hiru probetarako janari eta edariak prestatzen.

Boluntarioak, euskarri

BURU-BELARRI LANEAN DABILTZA BOLUNTARIOAK HIRU PROBETAN PARTE HARTUKO DUTENEK IBILBIDEAN BEHAR DUTEN DENA IZATEKO

✎ 📷 ***M. Aranburu**ren erreportaje eta argazkia*

Ixilpean dabiltza lanean, gelditu gabe, inork ikusten ez dituenean. Ehunmilak, G2H eta Marimurumendi probak antolatzen ibiltzen diren ehunka lagunetako hiru dira Joseba Mujika *Bone*, Eneko Mujika *Akitto* eta Victor Asensio. Azken asteak "gogorrak" izaten dira beraientzat, probak hasterako dena prestatu behar izaten baitute. Hornikuntza postuak prestatzeaz arduratzen dira, bakoitzean beharrezkoa izango dena antolatuz eta bertara dena ondo iristeaz arduratuz. Lana "handia" dela onartzen badute ere, "gustura" egiten dutela argi dute hiruek.

Olaberrian dagoen industrialdeko almazen handi batean pilatu dituzte aurten janari eta edari guztiak. Beste urteetan zuten lekua txiki xamarra zen gorde beharreko material guztirako eta aurten zonaz aldatu dira. Lokalean sartzerako entzuten dira makinak eta ahotsak. Barnean, buru-belarri lanean dabiltza boluntarioak. Txukun daukate guztia banatuta eta almazena zatika ordenatu dute. "Hornikuntza postu bakoitzarentzako txoko bat sortzen dugu almazenean eta bertan pilatzen joaten gara behar izaten duguna", azaldu du *Bone*k.

Ostegunean bertan hasiko dira banaketa guztia egiten. Berandu dela iruditu badaiteke ere, lasterketan zehar egoten diren postuetan fruta jartzen da eta behar bezala mantentzeko ahalik eta denbora gehien edukitzen dituzte kamaretan. Frutaz gain, aukera zabala izango dute aurtengo korrikalariek. "Postu guztietan ez dugu janari berdina jartzen, batzuetan gauza gehiago egoten dira; hala nola, gazta, makarroiak, arroza eta patata tortila. Aurten, berrikuntza moduan, ensaladilla errusiarra eta poltsako patata frijituak ere jarriko ditugu", agertu du. Aldiz, fruitu lehorrak, edariak, pastak eta sandwichak, besteak beste, guztietan eskainiko dituzte.

Guztia antolatzeaz gain, ordea, lehen beraiek aritzen ziren banaketa lanak egiten. Hala adierazi du *Akitto*k: "Hasieran guk egiten genituen banaketa guztiak, eta hori bereziki gogorra izaten zen. Lan handia izaten zen, azken finean, dena antolatzeaz gain, janari eta edariak behar diren lekura behar diren unerako eraman behar genituelako. Orain kamioilari batek egiten du lan hori eta asko errazten du".

JENDEAREN BEHARRA Ez dago Ehunmilarik boluntariorik gabe. Haiek dira euskarri, indar gune eta oinarri. Hala ere, dagoen lan guztirako "jendea falta" izaten dela onartu dute hirurek. Eneko Mujika: "Zailena jendearekin harremanetan jartzea izaten da, lan boluntarioa izatean bakoitzak bere martxa izaten duelako". Berdina pentsatzen du Bonek: "Jende falta izaten dugu, esaterako, igande arratsalderako, baina aurten taldetxo bat animatu da". Asensio antolakuntzan ibiltzeaz gain, aurten Ehunmilaken hasieran izango da. Bere ustez, hasiera eta helmuga dira momentu hunkigarrienak: "Beasainek bat egiten du Ehunmilakekin eta izugarrizko giroa sortzen da. Ni ia gogoz nago lasterketa hasi eta Ehunmilak bere osotasunean bizitzeko".

Badatoz kirol, emozio eta zirraraz betetako lasterketak. Eta boluntarioak hor egongo dira, beste urtebetez, hutsik egin gabe. "Herri guztia mugitzen" duen ekitaldi bat dela uste du hirukoteak: "Festa bat da, herrian giro izugarria egoten da eta bizi egin behar da jakiteko zer den", diote. ●

TABERNETAN ERAGINA

"GELDITU GABE LAN EGITEN DUGU"

● **Hiru egunetako jaia.** Eragin nabarmena izango dute Beasainen probek. Plazape Taberna, esaterako, Loinazko San Martin plaza azpian dago eta arkupe horietan elkartzen dira korrikalariak lasterketak hasi baino lehen. Felix Huici arduradunak dagoeneko prest du guztia. Ostegunean dagoeneko giroa "nabaritzen" hasten dela esan du, nahiz eta ondorengo egunak izaten diren indartsuenak. "Jende asko inguratzen da, bai familiak eta bikoteak. Kirolari batek zazpi-zortzi pertsona inguru mugitu ditzake ditu eta horrek eragin zuzena du gure tabernan". Halako ekintza "garrantzitsuetan" ordutegirik ere ez dela egoten onartu du eta jendea dagoen bitartean lana egin beharko dutela. Hala ere, pozik dago: "Izugarria izaten da hemen sortzen dena, bizi beharreko horietakoa".