Ehunmilak



Has dadila Ehunmilen festa

Ehunmilak eta Goierriko Bi Handiak hamalaugarren aldiz jokatuko dira asteburuan, Beasainen hasi eta buka. Igandean, IX. Marimurumendi izango da. Hiruretan banatuta, 1.260 korrikalarik parte hartuko dute.



GOIERRIKO HITZA
2025eko uztailaren 9a, asteazkena

Sasoi betean dator aurten ere Ehunmiletako asteburua

● Probak dituen balio guztiak nabarmendu dituzte aurkezpenean.

● Ingurumena errespetatu eta garraio zerbitzuak erabiltzeko deia egin dute.



Mikel Yerobi, Azahara Dominguez, Leire Artola, Andoni Zubeldia eta Mireia Trigueros, aurkezpenean. I.G.

Iñaki Gurrutxaga

BEASAIN— Azken urteetan ohitura den legez, probak jokatu baino astebete lehenago egin dute Beasaingo Igartzako jauregian Ehunmilak ultra-trailaren aurkezpena. Berritasunik ez, partaidetzan beherakada txiki bat izan dela ez bada –datuak 3. orrialdean–. Uztailaren 11tik 13ra jokatuko dute XIV. edizioa 1.260 kirolarik, ohi bezala, Beasainen hasi eta buka.

Agerraldia hiru probetako elastikoak, finisherrenak eta boluntarioenak aurkezteko ere baliatu dute. Boluntarioen kamisetan antrazita kolorea nagusitzen da, eta mauketan kolore bana dute. 1.600 boluntario ariko dira lanean hiru egun horietan. Mezuak askotarikoak izan dira prentsaurrekoan, baina bat nabarmena: probaren balioak.

Natura zaintzeko deia

Proben xehetasunetan sakondu gabe, Andoni Zubeldia Ehunmilak ultra-trailaren zuzendariak ingurumena errespetatzeko deia egin du. «Bi lasterketa nagusiek Aralar eta Aizkorri-Aratz parke naturalak zeharkatzen dituzte, eta korrikalariei zein ikusleei mezu argia eman nahi nieke, natura zaintzeko».

Mendian hondakinik ez uzteko eta ahal den neurri guztian birziklatzeko eskatu du. Eko-Ehunmilak egitasmoari ere aipamena egin dio berariaz. Halaber, antolatzaileek jarritako garraio zerbitzua erabiltzeko eta segurtasun irizpideak betetzeko aholkua ere eman du lasterketaren zuzendariak.

Ilusioa eta harrotasuna

Leire Artola Beasaingo alkateak adierazi du «ilusioz eta harrotasunez» hartzen dutela Ehunmiletako edizio berri hau. «Ez da soilik kirol proba bat, gure komunitatearen indarra da». Antolatzaileei eta boluntarioei ere zuzendu zaie Beasaingo alkatea: «Zuek gabe, hau ez litzateke posible izango».

Beasaingo Udalak proba honekiko «babesa eta konpromisoa» duela nabarmendu du, eta «ondorio positiboak» dituela herrian eta bailaran, «bai ostalaritzan, bai merkataritzan, bai zerbitzu arloan». Sor daitezkeen eragozpenengatik «pazientzia» eskatu die herritarrei, eta giroaz gozatzeko.

Bisitarien erakargarri

«Ehunmilak lasterketak kirol turismoaren erdigunean jarriko du Gipuzkoa beste urte batez». Hori Azahara Dominguez Mugikortasun eta Turismo diputatuaren lehen mezua. Inpaktu ekonomikoari ez ezik, erakarri ohi dituen «kalitatezko bisitariei» ere egin die aipamena. «Proba honek Gipuzkoaren izaera islatzen du, balioak, komunitatea. Horrek asko harrotzen gaitu». Mugikortasun arduradun den aldetik, garraio publikoa erabiltzera deitu du.

Balio handiko lasterketa

Ternua Groupeko ordezkari Mikel Yerobik «ekitaldi ikaragarritzat» jo du Ehunmilak. «Komunitatea da, jende asko mugitzen du, kirolaria dago fokuan, boluntarioak... Ikaragarrizko balioak dauzka». Yerobik gogoratu du urte asko daramatzatela elkarlanean antolatzaileek eta Ternuak, eta aurrerantzean bide berean jarraitzea espero du. Aurten elastikoak ere «lankidetzan» sortu ditu. «Espero dezagun dena ondo ateratzea, eta eguraldiak laguntzea».

Lan handiaren emaitza

Euskal Mendi federazioko mendi lasterketetako arduradun kide Mireia Triguerosek zehaztu du «hiru lasterketetatik bat bera ere ez» dagoela aurten federazioaren egutegian. «Lasterketa hau erreferente bat da Euskadin, eta hala izaten jarraituko du». Ehunmilak «lan handiaren emaitza» dela uste du. «Beharrezkoa da erakundeek eta talde guztiek proba hau babesten jarraitzea». ●

«Bi parke natural zeharkatzen dituzte probek, eta argia da mezua: Zaindu natura»

ANDONI ZUBELDIA
Ehunmilak ultra-trailaren zuzendaria

«Ehunmilak ez da soilik kirol proba bat, gure komunitatearen indarra erakusten du»

LEIRE ARTOLA
Beasaingo alkatea

«Gipuzkoaren izaera islatzen du, balioak, komunitatea. Horrek asko harrotzen gaitu»

AZAHARA DOMINGUEZ
Mugikortasun eta Turismo diputatua

«Jende asko mugitzen du, kirolaria dago fokuan, boluntarioak... Balio handiak dauzka»

MIKEL YEROBI
Ternua Groupeko ordezkaria

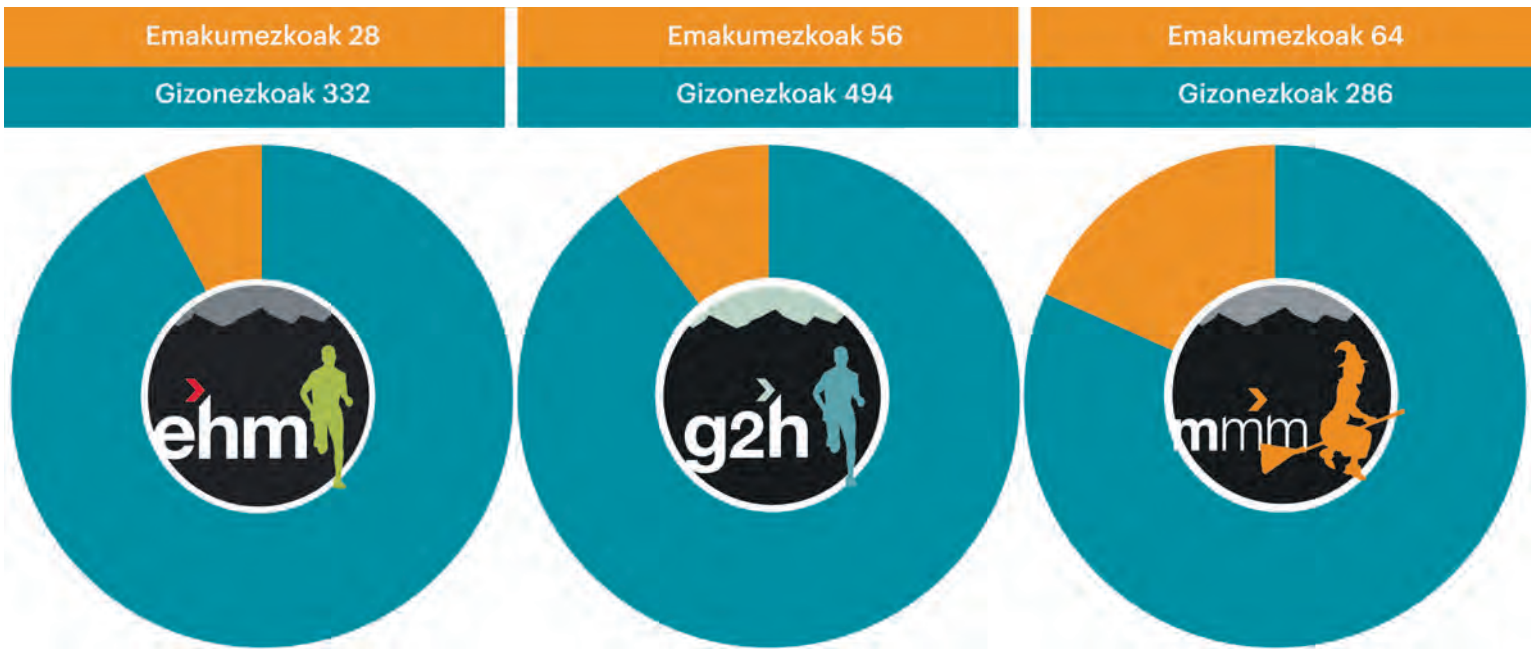
«Beharrezkoa da erakundeek eta talde guztiek proba hau babesten jarraitzea»

MIREIA TRIGUEROS
Euskal Mendi Federazioko kidea



1.260

Probaz proba partaideak honela daude banatuta: 360 partaide Ehunmilak ultra-trail proban, 550 partaide Goierriko Bi Handiak trail proban eta 350 partaide Marimurumendi maratoian. Aurtengoan, 148 emakumezkok parte hartuko dute, honela banatuta: 28 emakume Ehunmilak ultra-trailean, 56 emakume G2H trailean eta 64 emakume MMM maratoian.



Geroz eta gehiago dira

● Emakumeen parte hartzea areagotuz doa urtez urte, baita proba luzeetan ere.

● Aurten parte hartze kopuruan errekorra jarri da G2Hn: 56 emakumek eman dute izena.

Laida Goiburu

BEASAIN— Geroz eta emakume gehiagok parte hartzen dute mendi lasterketetan. Trail munduan sartu dira emakume asko azken hamarkadan, gizartearen pauso txikien isla izan daitekeena. Horrek eragina izan du inguruko probetan ere, eta aurtengo Ehunmilak trilogian nabaritu da, emakumeen parte-hartze kopuruan azken urteetako datuei eusteaz gain, G2Hn hobetu egin baitira. Hiru probak batuta, 148 emakumezkok eman dute izena Ehunmiletan. Ehunmilak ultra-trail probako lehen urtean, 2010ean, 320 korrikalarik eman zuten izena, eta horietatik hamahiru ziren emakumezkoak; aurten, 360 korrikalari daude izena emanda, eta 28 dira emakumezkoak. Hala, aurten emakumezkoen parte-hartze kopuruan 2023an ezarritako errekorra berdindu da. Iaz, 27 izan ziren. Emakume horietatik, bakarra da goierritarra.

Goierriko Bi Handien lehendabiziko edizioan, 2010ean, 153 partaide izan zituen probak, eta aurten azken hiru edizioetako kopurua izango du: 550 korrikalari. Horien artean, 56 dira emakumezkoak aurtengoan, inoizko altuena; 2023an 53 izan ziren, eta iaz 44. 56 emakume horietatik, lau dira Goierrikoak.


Chelo Velasco iazko emakumezko irabazlea Urretxuko anoa postura iristen. ARIANE VIERBÜCHER

Marimurumendi maratoian ere nabaria da hazkundea. 2015ean egin zuten lehen edizio hartan 250 korrikalarien artean 31 emakumezko zeuden; 2017 eta 2022 bitarte, 265 partaide izan zituen probak, eta 47, 48, 49 eta 34 emakumezkok parte hartu zuten, hurrenez hurren. 2023an partaidetza handitu egin zen 350 korrikalarirekin, eta urte hartan 73 emakumezkok parte hartu zuten, emakumezkoen inoizko kopururik altuena proban. Aurten, koska bat beherago egin badu ere 2023kotik, 350 korrikalarietatik 64 dira emakumezkoak.

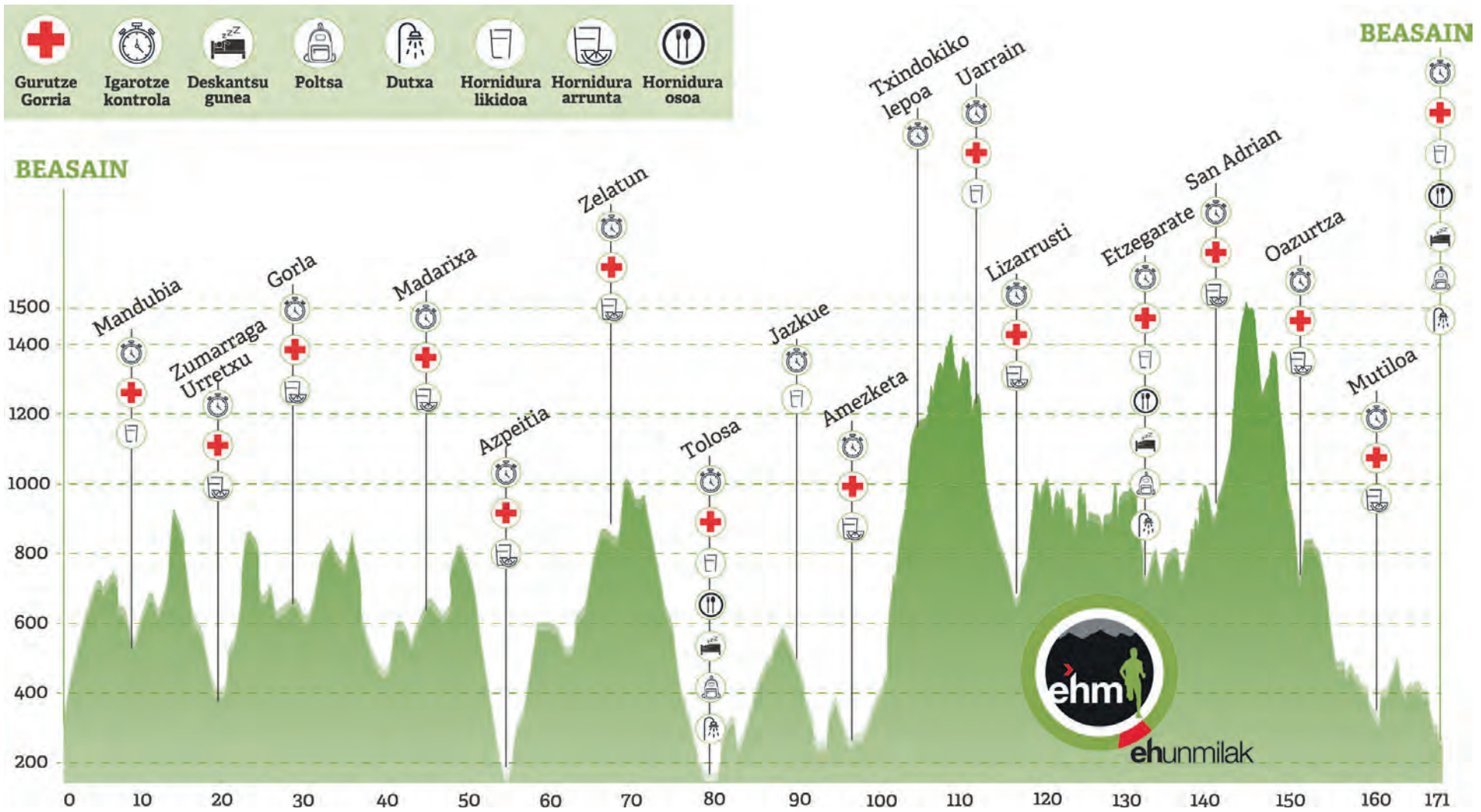
Goierritar kopuru handiena izango duen proba G2H da. 97 goierritar izango dira, 93 gizonezko eta lau emakumezko. Ultra-trailean hemeretzi goierritar dira, hemezortzi gizonezko eta emakumezko bakarra, eta MMMn 94 goierritar, 77 gizonezko eta hamazazpi emakumezko.

Aurten trilogiako korrikalarien %11,74 osatzen dute emakumezkoek. Antolakuntzak hasieratik sari berdinak eman ditu probetan, eta azaldu du nabarmentzekoa dela berdintasuna lortzeko balio dezakeen urrats bakoitza. ●





GOIERRIKO HITZA
2025eko uztailaren 9a, asteazkena



Proba gorena, izena eta izana

● Ostiralean 18:00etan irtengo dira Ehunmilak probako lasterkariak.

● Ohi bezala, gehienez 48 ordu izango dituzte proba osatzeko.

Laida Goiburu

BEASAIN— 2010ean ekin zion Arrastaka Mendi Taldeak Ehunmilak abentura antolatzeari. Urte hartan egin zuten lehendabiziko edizioa, eta aurten XIV. edizioa izango du trilogiak. Trilogia, baina, gerora antolatu zuten; hasiera batean bilogia bat zen; Ehunmilak Ultra Trailak eta Goierriko Bi Handiak probek osatzen zuten ekimena. 2012an Ehunmilak taldeka egiteko aukera txertatu zuten, eta bi urte beranduago, 2015ean, Marimurumendi mendi maratoia. Hiru probako proiektua borobildu zuten hala.

Maratoiak ere indarra hartu du 10 urteotan, baina bi ultra-trailak dira ekimenaren oinarria. Zehazki, Ehunmilak Ultra-Trailak, proiektu osoari izena ematen dio-na. Aurten, proba gorenean 360 mendi korrikalarik eman dute izena. Erronka handi eta luzea izango dute aurretik: 171 kilometroko ibilbidea osatzea, 10.500 metro desnibel positiboarekin. Bi egun, 48 ordu izango dituzte gehienez hori egiteko, eta ibilbidean bederatzi irteerako gehienezko denbora puntuak izango dituzte.

Beasaindik 18:00etan irtengo dira ostiralean, Loinazko San Martin plazatik. Kale Nagusitik Erauskin plaza aldera, eta bertatik gorako bidea hartuko dute korrikalariek, Usurbe aldera joateko. Handik Mandubiara, eta Zumarragara gero. Zumarragatik irteteko gehienezko denbora 4 ordu eta 25 minutukoa da. Zumarragatik Gorlara, eta hortik Madarixara. Azpeitian izango dute hurrengo irteera kontrola; 13 ordu eta 45 minutu gehienez handik irteteko. Zelatun, eta Zelatundik Tolosara (20 orduko gehienezko denbora irteerarako). Jazkue gaina igo eta Amezketa (24 ordu) izango dute jomuga ondoren; Uarrain (26 ordu eta 50 minutura gehienez Txindokiko lepoan), Lizarrusti (30 ordu eta 50 minutu), Etzegarate (34 ordu eta 50 minutu), San Adrian (38 ordu), Oazurtza (42 ordu), Mutiloa, eta Beasain.

Iaz, ibilbidearen luzera doitu zuten, eta 168 kilometro beharrean, 171 kilometro ezarri zituzten. Aurten, ez dago berritasunik.

Antolakuntzak lasterkarientzat prestatutako dokumentuan dioen bezala, «distantzia eta desnibela edozein dela ere, erdi autosufizientzia probak» dira: «Zure mugak modu pertsonal eta bakarrean ezagutu ahal izango dituzu». Entrenamenduen eta prestaketa lanen ondoren, proba exijenteena osatzeko eta Beasainen helmugaratzeko helburuarekin aterako dira etzi ehunka mendi korrikalari.

Hirugarrena helburu

Arantxi De La Fuente (Beasain, 1966) bosgarren aldiz aterako da Ehunmilak ultra-trailean. Bi bukatuta dauzka, eta beste bi bukatu gabe. Goierriko Bi Handiak ere egin ditu, hiru aldiz. Trilogiako probetan, beraz, zortzigarren aldia izango du.

2022an azkena izango zela esan zuen, baina hirugarrenaren bila joango da aurten: «Asmoa zen hiru G2H eta hiru EHM betetzea, baina nola hirugarrena ez nuen amaitu, aurten noa horren bila». Bukatzea izango da bere helburua. Denborarik ez du esan nahi, ahalik eta hobetoen bukatu nahi du. «Orduen arabera, ikusiko da nola moldatzen naizen eta nola doan dena».

Aurtengo emaitzak «oso onak» izaten ari direla azaldu du, eta hortaz, «konfiantza handia» daukala beregan. «Pixkanaka joan naiz; 25 kilometroko bat egin nuen, gero maratoi bat, eta gero izan zen 70eko bat; erresistentziako bat ere bai, 134 kilometro egin nituen».

Entrenamenduak ere ondo atera zaizkio, eta «oso ondo» aurkitzen da. Ordu asko sartu dituela dio, kilometro asko. «Astean zehar mendira joaten naiz, asfaltoa ere egiten dut bolumena eta erresistentzia sartzeko, eta gero tirada luzeak igandetan, bolumenarekin eta desnibelarekin».

Gogotsu dago, eta prest ikusten du bere burua. «Ondo lan egiten ari naiz, pertsona batek eramaten nau eta beste modu batera ari naiz prestatzen. Ikusiko da, baina konfiantza osoa daukat nigan». Badaki zer den ultra trail bat egitea, eta badaki zer den zehazki Ehunmilak egitea. Baxualdiak egongo direla argi du, baina bere burua ezagutzen du: «Baxualdi

PASAERA ORDUTEGIA

GUNEA	AURRENA	AZKENA
Beasain	18:00(O)	18:00 (O)
Mandubia	19:00(O)	20:00 (O)
Zum-Urretxu	20:05(O)	22:25 (O)
Elosua	21:10(O)	00:20 (L)
Madariaga	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
*Ordutegiak gutxi gorabeherakoak dira.

«Baxualdietarako prestatuta egon behar duzu, eta kontziente izan momentu horiek etorri behar direla»

ARANTXI DE LA FUENTE
Korrikalari beasaindarra

«Jada ez da lehen nuen espektatiba, motibatuta nengoen; lasaiago egin beharko dut orain»

IÑAKI OKARIZ
Korrikalari zumarragarra

asko egoten dira, eta horretarako ere prestatuta egon behar duzu, eta kontziente izan momentu horiek etorri behar direla. Eta pentsatu behar duzu pasatuko direla, eta aurrera jarraitu. Ni momentu horietan sartzen naiz nire munduan, ez dut inorrekin hitz egiten, ez dut ezer jakin nahi inorrekin; momentua pasatzen uztea da».

Gauekin ez du arazorik. Gauak, pluralean: «Nik badakit bigarren gaua ukituko dudala». Baina lehenengo gauean behintzat «askoz ere zentratuago» joaten dela aitortu du, ikusgarritasun gutxiago izanda «kontu gehiagorekin» joaten baita. Eguraldiak gehiago kezkatzen du beasaindarra: «Niretzat okerrena da bero asko egiten badu, ni horrek asko ahultzen nau eta horrek ematen dit beldurrik gehiena. Hori eta tripak nola joango diren».

Zalantzak azken unera arte

Kirolari baten amesgaiztoetako bat dira lesioak. Entrenamenduak gora, entrenamenduak behera... eta prestatutako proba gerturatu ahala min hartzea. Hori gertatu zaio Iñaki Okarizi (Zumarraga, 1982). Lehen aldiz eman zuen izena Ehunmilak proba egiteko. «Aurten denbora gehiago nuen eta apuntatu egin nintzen». Baina zalantzak ditu egingo duen edo ez. Eguna iristean erabakiko du irteera marran egoteko prest dagoen edo ez.

Goierriko Bi Handiak eta Marimurumendi eginak dauzka, eta Ehunmilak falta zaio trilogia osatzeko. Baina ez daki posible izango den. Nahiko lukeen moduan, behintzat, ez. «Jada ez da lehen nuen espektatiba, motibatuta nengoen denbora ona egiteko, baina hau ikusita, aldatu egin beharko dut, ateratzekotan lasaiago egin beharko dut eta».

Egunero ibili da entrenatzen, asfaltoan eta mendian, baina azken bi hilabete eta erdian minarekin egon da. Leitzako Euskal Herriko Mendi Erronka egin zuen, eta harrezkero «izurratuta» egon da. Azken asteotan geldi egon da.

Ez du esperantza galdu, eta aurreikusitakoa baino polikiago egitea ere ez du baztertzen: «Ez dut nahi atera eta segituan erretiratu. Ondo nagoela ikusten badut, korrika egiteko gai naizela, suabeago atera eta ea nola joaten den; oraintxe bertan ez dut uste bukatu ahalko dudanik mina sartzen bazait berriz ere, baina ikusiko dugu».

Okariz bezala, beste hainbat ere egon daitezke. 360 korrikalarik eman dute izena, baina ez dira agian denak irteeran izango. Iaz, 426 korrikalarik eman zuten izena, eta 385 irten ziren Beasaingo Loinazko San Martin plazatik. Azkenean, 227 iritsi ziren denboraren barruan. ●

KORRIKALARIEN JATORRIA

360

Ehunmilak ultra-trailean 360 korrikalari daude izena emanda, iazko ekitaldian baino 66 gutxiago. Gizonezkoak 332 dira (%92,2), eta emakumezkoak 28 (%7,8).

Jatorriak. Hamabost naziotasun egongo dira ordezkatuta. Hego Euskal Herriko 157 korrikalari bereiz daitezke (Ipar Euskal Herrikoak Frantziaren barruan kokatu dituzte). Arabarrak 13 (denak gizonezkoak), bizkaitarrak 47 (hiru emakume eta 44 gizon), gipuzkoarrak 81 (76 gizonezko eta bost emakumezko), eta nafarrak 16 (14 gizonezko eta bi emakumezko) dira.

Goierritarrak. Goierriko zazpi herritako lasterkariak daude izena emanda, guztira hemeretzi goierritar (hemezortzi gizonezko eta emakumezko bat). Beasaingoak ugarienak (10), Lazkaokoak (3), Ordiziakoak (2), eta Legazpiko, Segurako, Urretxuko eta Zumarragako bana.

Nazioartekoak. Euskal herritarren ondoren, Espainiakoak dira ugarienak (83), eta jarraian Herrialde Katalanetakoak (64). Alde nabarmen txikiagoz, Frantzia (19), Portugal (12), Suedia (10), Galizia (5), Erresuma Batua eta Errumania (bina), eta Herbehereak, Panama, Alemania, Kanada, Singapur eta Austriako bana.

Taldeak. Hiru korrikalaridun zazpi taldek eman dute izena. Ez dago goierritarrik; Oñatiko, Elgoibarko (misto bakarra) eta Arrasateko talde bana dago. Murtziakoa, Jaengoa, Zaragozakoa eta Bizkaikoa dira besteak.



Korrikalariak selfie bat egiten ultra-traila abiatu aurretik. MIKEL ALBISU



Korrikalariak Urretxuko anoa gunean. ARIANE VIERBÜCHER



Fidel Fernandez iazko irabazlea helmugara iristen. IÑAKI GURRUTXAGA

KALITATE ONEKO
INPRESIOAK
A0
NEURRIRA ARTE
* 840mm x 1.180mm
A4 - A3 - A2 - A1
FOTOKOPIAK • PLANOAK • KARTELAK
PROIEKTUAK • DOKUMENTUAK • TESIAK
EGUZKI
INPRIMATEGIA
Nafarroa etorbidea, 17 - BEASAIN
Tel 943 88 94 82 / Faxa 943 88 60 44
eguzkiinprimategia@gmail.com

Ibaiondo
AROZTEGIA
ALTZARIAK
Katea kalea, 5
Beasain
www.mueblesibaiondo.com
943 16 40 40
639 631 640

GOIERRIKO HITZA
2025eko uztailaren 9a, asteazkena

GARAIPEN ZERRENDA

GIZONEZKOAK

2011
1. Javi Dominguez 24:49:16
2. Jose Benito 25:11:17
3. Perdo Germano 26:21:54

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 Aizpuru 24:54:39

2017
1. Javi Dominguez 22:22:03
2. Jon Aizpuru 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

Proba 50. kilometroan bukatu behar izan zuten, baldintza meteorologikoek hala behartuta

2019
1. Jon Aizpuru 22:21:54
2. Javi Dominguez 23:05:26
3. Unai Dorronsoro 23:50:52

2022
1. Javi Dominguez 23:04:06
2. Ander Eritze 25:36:03
3. Oscar Perez 25:29:38

2023
1. Jesus Bailo 24:24:50
2. Igon Mantzisidor 24:44:56
3. David Gomez 26:06:22

2024
1. Fidel Fernandez 23:26:07
2. Igon Mantzisidor 23:45:48
3. David Calero 23:54:47

Errekorra
2019. Jon Aizpuru 22:21:54





Fernandez eta Velasco nagusi iaz

Fidel Fernandez kantabriarrak irabazi zuen 2024ko gizonezkoen Ehunmilak ultra-traila, 2023an G2Han bigarren egin ondoren. 2022an Ehunmilakeko taldekakoa lortu zuen. Emakumezkoetan, aldiz, Chelo Velasco asturiarra izan zen garailea. Taldekako sailkapena CC. Luis Bailo taldearentzat izan zen (Alfredo, Juan eta Jesus Bailo), bigarren izan zen Agoteam (Jose Luis Martinez, Miguel Mendez eta Javier Manuel Peña), eta hirugarrena Bealak (Elena Calvillo, Asier Zubeldia eta Koldo Agirre). I.G / I.E

EMAKUMEZKOAK

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 07:18:31
3. Noelia Camacho 08:10:05

Proba 50. kilometroan bukatu behar izan zuten, baldintza klimatologikoek hala behartuta

2019
1. Ewa Majer 27:41:47
2. Elena Calvillo 30:11:28
3. Jaione Sasieta 33:54:19

2022
1. Elena Calvillo 28:53:28
2. Irene Guembe 29:39:22
3. Leire Martinez 29:57:16

2023
1. Uxue Fraile 29:19:43
2. Joana Pawelczak 31:54:05
3. Alicia Chaveli 35:20:57

2024
1. Chelo Velasco 29:19:53
2. Eva Maria Rico 33:41:17
3. Maria Semerjian 36:07:52

Errekorra
2019. Ewa Majer 27:41:47

«Ehunmilak oso luzea da, eta oso konstantea izan behar zara»

AITOR GARMENDIA ELORTZA
Mendi korrikalaria

Edizio bat kenduta, Ehunmilak guztietan parte hartu du Aitor Garmendia Elortzak (Beasain, 1977). Aurtengoan ere, lasterketa 30 orduz azpiko denborarekin amaitzea jarri du helburu.

Tere Madinabeitia

BEASAIN— Ehunmilak lasterketan parte hartzen dutenen artean badira ohiko batzuk, eta horietako bat da Aitor Garmendia beasaindarra. Lehen edizioarekin batera hasi zen, eta bat ez beste guztietan izan da. Aurten ez du hutsik egiteko asmorik.

Zenbatgarrena da aurtengoa?
Hamahirugarrena. Bat kenduta, beste denetan atera naiz, eta bat izan ezik, guztiak bukatu ditut. Esperientzia badut, bai, eta kariñoa diot karrera honi.
Zer du ba?
Etxekoa da, bertakoa. Eta inguruak ondo ezagutzen ditugu. Asko ibilitako lekuak dira, eta horrek gehiago motibatzen du. Gainera, lasterketaren inguruan sortzen den giroa ikaragarria da. Gure familian festa bat balitz bezala hartzen dugu asteburua.
Noiz hasi zinen korrika?
Mendian 2005ean hasi nintzen. Ordura arte ez nuen ezer egiten, ia egun batetik bestera hasi nintzen, poliki-poliki, neure buruari helburu txikiak jartzen. Helburu txikitik hasi, handiagoa gero... honaino iritsi arte, Ehunmilak egiteraino. Harrapatu egiten zaitu. Eta niri neure burua proban jartzea asko gustatzen zait.
Nola prestatzen da horrelako lasterketa bat?
Kilometroak sartzen eta desnibela pilatzen. Aurten lehenago hasi naiz, urtarrilean. Nire entrenamendua hori izaten da, ibili eta ibili, beti mendian. Ez dut pultsometrorik erabiltzen, sentsazioen arabera ibiltzen naiz, gorputzak ematen duena neurtzen. Janak asimilatzeko probak ere egiten ditut, zer egokitzen zaidan hobeto eta zer okerrago...
Sorpresarik ez izateko?
Lasterketarako ikasten. Hala ere, beti izaten da nobedaderen bat egunean bertan: gutxi jan duzula, agudoegi hasi zarela, eguraldia nahi ez duzuna dela... Ehunmilak oso luzea da, eta oso konstantea izan behar zara, bai abiaduran, bai jatean eta edatean... ezin du ezerk huts egin. Eta momentu gogorrak kudeatzen jakin behar duzu. Ondo kalkulatuta izan behar duzu noraino iritsi zaitezkeen, hortik pasatzen bazara ez zarelako helmugara iritsiko.



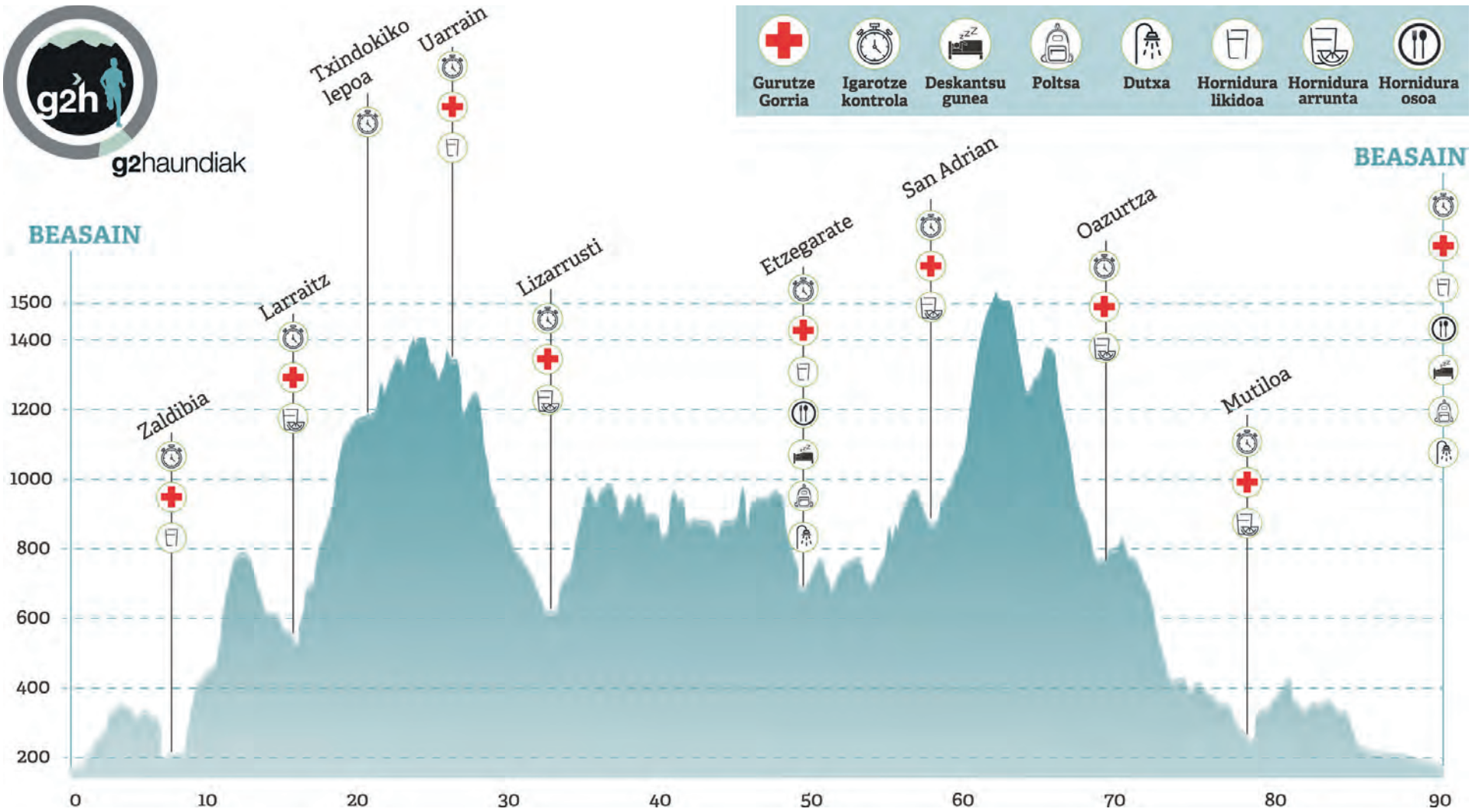
Aitor Garmendia Elortza beasaindarra. T.MADINABEITIA

«Ez dut egiten 60 kilometrotik beherakorik, ez dut motzetarako balio»

Nolakoa da ibilbidea zuretzat?
Zumarraga artekoa oso erraz egiten dut, baina oso tarte gogorra egiten zait urtero Azpeititik Tolosakoa, agian gaua delako, edo agudo hasten naizelako. Desnibel handia dauka, Azpeititik Erniora igotzen delako oso denbora gutxian, eta ordurako kilometro batzuk eginda ditugu. Hor nire buruak txakalaldi bat izaten du. Aurrerago ere bai, Tolosa-Azmeketa-Txindoki artean. Txindoki, berriz, ondo igotzen dut, ondo ezagutzen dudalako; erritmoa jaitsi, eta gora. Bestela, bide osoan antzera joaten naiz, nire mailan eta martxan.
Zer da lasterketatik onena?
Hasiera oso polita izaten da, denak elkartzen garenean, jende asko ikustean, musika hasten denean...
Familia gertu izaten duzu?
Etxekoak gainean izaten ditut, nondik nora nabilen kontrolatzen dute gau eta egun. Bidean beti dago baten bat, ama ez bada aita, aita ez bada andrea, eta bestela semea.
Nola dator aurtengoa?
Nire ustez iaz baino hobeto nago, baina gero egunean ikusi beharko da. Kilometro asko sartu ditut, nire burua ezagutzen dut pixka bat, eta ondo ikusten naiz.
Podiuma egiteko asmoarekin?
Lekutan dago hori! Gertuen geratu naizena hamabosgarren postua izan da, 2015ean. Orduan ondo atera zen guztia, eta sentsazio aldetik egin dudan lasterketarik onena ere izan zen. Baina nire urteroko helburua da 30 orduren bueltan ibiltzea, eta ahal bada beherago. Aurten ere horixe da asmoa.
2015ekoa onena. Eta txarrena?
Txindokin erretiratu nintzenekoa. Indartsu nengoen, baina belaunean mina hasi zitzaidan, eta geratu behar izan nuen. Eta batzuetan helmugara justu-justu ere iritsi izan naiz.
Proba gehiago egiten dituzu?
Bai, ultra trailak, distantzia luzekoak. Ez dut egiten 60 kilometrotik beherakorik, ez dut motzetarako balio. Aurten Kantabriako Cabezon de la Salen izan naiz Los 10.000 del Soplao proban, Bizkaiko Zaramillon ere bai Enkarterri Trailean, eta duela gutxi Prinioetan, Torla-Ordesa egiten.
Zein da egin duzun luzeena?
Irailean Alpeetako Tor de Geants egingo dugu bost lagunek, Italiako Aosta haranean, 350 kilometrokoa. Unai Dorronsoro, Kauldi eta Imanol Rezola-Urola anaiak eta Josu Carrilo joango dira nirekin. Hau beste gauza bat izango da, oso gogorra. ●



GOIERRIKO HITZA
2025eko uztailaren 9a, asteazkena



Lasterketarik jendetsuena, etxekoa

● 550 korrikalarik eman dute izena. 56 emakumezkoak dira.

● Ostiralean 23:00etan abiatuko dira Beasaindik Aralarrera bidean.

Laida Goiburu

BEASAIN— Ohi bezala, 17:00etatik 20:00etara bihar, edo 10:00etatik 13:00etara eta 18:30etik 20:30era etzi, dortsalak jasoko dituzte Goierriko Bi Handiak proban irtengo diren korrikalariek. Ostiralean, 23:00etan hasiko da etxekoentzat lasterketarik kuttunena dena. Kuttunena ez ezik, jendetsuena izaten da, baita aurten ere: 550 mendi korrikalarik eman dute izena. Loinazko San Martin plazako aldapatik behera, Kale Nagusian behera abiatuko dira Aralarrera bidean.

550 korrikalari; 56 emakumezko eta 494 gizonezko. Tartean, hego euskal herritarrak dira nagusi (428), eta Goierriko ordezkaritza handia ere badu: 97 goierritarrek eman dute izena, Beasaingoak izanik gehienak: 38. Denek ala denek, helburu bat izango dute: Goierriko bi parke naturaletan barrena, 90 kilometroko eta 5.500 metro desnibel positiboko ibilbidea osatzea, Beasainen bertan helmugaratzeko.

Zaldibiatik Larraitzera, Txindokiko leporaino, Uarrainera gero, Lizarrustira jaitsi, Etzegarate, San Adrian, Oazurtza, eta Mutiloatik Beasainera. Batzuek gau bakarra pasatuko dute mendian, beste batzuek bi beharko dituzte ibilbidea osatzeko. Gauak sortzen duen magiarekin bat, ikusle askok egiten dute plana probako txoko ezberdinetara gerturatu eta korrikalariak animatzeko; Larraitzen elkartzen dira asko eta asko, Ehunmiletako hiru lasterketetan erdiko senidea den G2H probaz ikusle moduan gozatzeko.

Bakardadea mendian

Irteera puntuan izango diren goierritar askok errepikatu egingo dute abentura. Hori da Uxua Barandiaranen (Beasain, 1982) kasua. Bi aldiz dauka egina G2H lasterketa; 2014an lehena, eta 2022an bigarrena. Azken bi urteetan Marimurumendi mendi maratoia egin du, eta, hala, bakoitzetik bina proba osatuta edukita, «balantza desorekatu beharra zegoela» azaldu du: «Erronka bezala jarri dut G2H aurten».

PASAERA ORDUTEGIA

GUNEA	AURRENA	AZKENA
Beasain	23:00 (O)	23:00 (O)
Zaldibia	23:30 (O)	00:25 (L)
Larraitz	00:35 (L)	02:30 (L)
Txindoki (Lep.)	01:20 (L)	04:00 (L)
Lizarrusti	02:30 (L)	07:30 (L)
Etzegarate	04:05 (L)	11:15 (L)
San Adrian	05:15 (L)	13:40 (L)
Oazurtza	06:50 (L)	16:30 (L)
Mutiloa	07:45 (L)	18:45 (L)
Beasain	08:50 (L)	21:00 (L)

O:Ostirala/L:Larunbata/Lep:Lepoa
*Ordutegiak gutxi gorabeherakoak dira.

«Nekatu samar» ibili dela aitortu badu ere, «minik gabe eta gustura» dago erronkari aurre egiteko: «Neke sentsazioa pixkanaka joan egin zait eta minik printzipioz ez daukat». Hala, bizikleta, asfaltoa eta mendia uztartu ditu entrenamenduetarako. Lasterketa batzuk ere egin ditu urtean zehar; besteak beste, Albaceteko (Espainia) Ripar herrian El Calar del Rio Mundo 45 kilometroko trail proba irabazi zuen apirilean, eta Zegama-Aizkorri mendi maratoian ere parte hartu zuen maiatzean. Azken txanpan sartuta, azkeneko entrenamendu luzeak egin ditu eta gustura dago egindako lanarekin.

«Tripak puntu ahula» izan ditu Barandiaranek, baina «denbora bat» darama arazorik izan gabe. Jan-edana eta indarra hartzeko alimentuak kontrolatzea ere bada proba prestatzearen parte: «Aloea edaten dut eta asko laguntzen dit kontrolatzeko, eta saiatzen naiz solidoa gehiago sartzen eta ez horrenbeste geletatik tiratzen. Gatzak, gelak eta anoa puntuetan on egiten didana hartuko dut. Gorputzak eskatzen didana».

Logistikari dagokionez, «karrera bera eta ingurua ondo ezagutzen» ditu, eta «gaua beti berezia» den arren, argi dauzka beasaindarrak jarraitu beharrekoak proba egunean: «Nire asmoa da Lizarrusti-Etzegarate arte indarrak gordetzen joatea, Etzegaratetik Oazurtza arte mantentzea, eta gero Oazurtzatik Beasainerako bidea ahal bada *trote kotxinero* esaten den horretan egitea lortuko banu, ba pozik».

Indartsu iritsi nahiko luke Beasainera, baina horretarako «burua ere eduki» beharra azpimarratu du: «Burua da landu beharrekoa, badakizulako ez dagoela zure kontrolpean eta zuk uste ez dituzun gauza asko gertatu daitezkeelako; sufritzea tokatuko zaigula garbi dago, baina espero dut gehiago gozatzea eta sufrimendua bigarren plano batean gelditzea».

Denborarik ez dio ezarri bere buruari, haren erronka G2Han izena ematea eta bakarrik abiatzea izan baita aurten. «Denbora baino gehiago, erronka hartzea bakardade horrekin mendian bizitzeko, eta gozatzea bakardade horretan». Dena dela, aipatu ditu denbora batzuk: «15 orduen bueltan ibiltzen banaiz, oso gus-

«Sufritzea tokatuko zaigula garbi dago, baina espero dut gehiago gozatzea»

UXUA BARANDIARAN
Korrikalari beasaindarra

«Helburua bukatzea da, eta ahal bada gustura eta sentsazio onekin bukatzea»

XABIER MOLINA
Korrikalari urretxuarra

tura, 14 ordutan egiten badut ba are gusturago, baina 16 ordutan egiten badut ere gustura».

Urtea egunari begira

Beste batzuentzat, aldiz, Ehunmilak trilogiako probaren batean parte hartzen duten lehenengo aldia izango da. Xabier Molinak (Urretxu, 1992) lehendabiziko aldiz parte hartuko du aurten, eta G2H proba aukeratu du lehen aldi horretarako. Gabirian bizi den urretxuarrak «entrenamenduak eta etxeko lanak eginda» dauzka dagoeneko. Egun gutxiren faltan, «pixka bat urduri baina eguna ailegatzeko desiratzen» dago. Mendian ibiltzera ohituta dagoela azaldu du Molinak, eta «ohikotik aldaketa askorik ez» duela egin. «Normaletik baino pixka bat gehiago entrenatu dut, baina mendian ibiltzera ohituta nago, karga pixka bat gehiago sartuta baina esperimentu berezirik gabe». Goierriko Bi Handietan estreinatuko bada ere, karrera luzeak egin izan ditu, «ez horren luzeak, baina ultra batzuk bai».

Iaz, Trail Menorca Cami de Cavalls proba egin zuen, 44 kilometrokoa, eta aurten, maiatzean, 65 kilometroko Domusa Teknik proba egin du. Martxoan, Bealak Trail 23 kilometroko mendi lasterketa egin zuen, eta apirilean 24 kilometroko Leharrei mendi lasterketa.

«Urte guztia» darama G2H-ko egunari begira. Ostiralean 23:00etan Beasaingo Loinazko San Martin plazatik irteteko, «jana eta logistika ere prestatu» ditu, noski: «Gutxinaka prestatu dugu urtean zehar, eta horretarako entrenamendu batzuk ere egin ditugu, ustez asmatuko dugulakoan».

Taldean prestatu du Molinak trilogiako erdiko senidea den proba, baina lasterketa bera bakarrik egingo du. Ez dauka helburu zehatzik, amaitzea izango du xede: «Helburua oraintxe bertan bukatzea izango litzateke, eta ahal bada gustura eta sentsazio onekin bukatzea».

Korrikalariek Zaldibian izango dute lehenengo gehienezko denbora; ordubete eta 25 minutu pasatuta irten beharko dira gehienez bertatik; ondoren, 5 ordura, Txindokiko lepotik; 8 ordu eta 30 minutura, Lizarrustitik; 12 ordu eta 15 minutura, Etzegaratetik; 14 ordu eta 40 minutura San Adriandik; 17 ordu eta erdira, Oazurtzatik; eta 22 ordu pasatu baino lehen helmugaratu beharko dira Beasainen.

Iaz bigarren egin zuten Olatz Azazetak eta Ander Iñarrak izena emanda dute. ●

KORRIKALARIEN JATORRIA

550

Ehunmiletako lasterketa ertainean, Goierriko Bi Handietan, 550 korrikalari daude izena emanda, iazko ekitaldian baino hamahiru gehiago. Gizonezkoak 494 dira (%89,8), eta emakumezkoak 56 (%10,2).

Jatorriak. Zazpi naziotasun egongo dira mendi lasterketan ordezkatuta. Hego Euskal Herriko 428 korrikalari bereiz daitezke (Ipar Euskal Herrikoak Frantziaren barruan kokatu dituzte). Arabarrak 52 dira (zazpi emakumezko eta 45 gizonezko), bizkaitarrak 100 (hamar emakumezko eta 90 gizonezko), gipuzkoarrak 261 (hogei emakumezko eta 241 gizonezko), eta nafarrak hamabost (emakumezko bat eta hamalau gizonezko).

Goierritarrak. Goierriko hamalau herritako lasterkariak daude izena emanda. Guztira, 97 goierritarrek (lau emakumezko eta 93 gizonezko) eman dute izena. Beasaingoak dira ugarienak (38), ondoren Lazkaokoak (12), Ordiziakoak (9), Urretxukoak (7), Zumarragakoak (6), Zaldibiakoak (5), Legazpikoak, Ormaiztegikoak eta Segurakoak (launa), Legorretakoak (3), Idiazabalgoak (2), eta Ataungo, Gabiriako eta Itsasoko bana.

Nazioartekoak. Euskal herritarren ondoren, Herrialde Katalanetakoak dira jatorriz ugarienak (67), eta jarraian Espainiakoak (43). Alde nabarmen txikiagoz, Frantzia (5), Galizia (4), Suedia (bi) eta Uruguaiko (1) korrikalariak daude.



Lasterkariak Larraizko anoa gunean. IÑAKI GURRUTXAGA



Ezker-eskuin: Ander Iñarra, Ioseba Eskudero eta Urko Arizeta. I.G



Ezker-eskuin: Olatz Azazeta, Mayi Mujika eta Maryam Berthault. I.G





GOIERRIKO HITZA
2025eko uztailaren 9a, asteazkena

GARAIPEN ZERRENDA

GIZONEZKOAK

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 11:30:33

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. Nuno Manuel 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 01:47:33
2. Raul Macarro 01:47:37
3. Daniel Agirre 01:47:37

Larraitzen bukatu behar izan zuten lasterketa, baldintza klimatologikoek hala behartuta

2019
1. Ion Azpiroz 10:01:51
2. Goar Lopetegi 10:21:31
3. Alvaro Ramos 10:38:13

2022
1. Aritz Egea 09:51:45
2. Goar Lopetegi 10:09:24
3. Ioseba Eskudero 10:16:28

2023
1. Ioseba Eskudero 10:12:32
2. Fidel Fernandez 10:41:11
3. Iñigo Arantzamendi 10:42:48

2024
1. Ioseba Eskudero 10:01:33
2. Ander Iñarra 10:15:30
3. Urko Arizeta 10:19:39

Errekorra
2022. Aritz Egea 09:51:45







Txapelak Goierrin, errekorrak ere bai

Ioseba Eskudero idiazabaldarrak bigarrenez jantzi zuen txapela iaz. Azken hiru ekitaldietan podiuma lortu du, azken bietan lehenengo postua eskuratuta; 2022an hirugarren egin zuen, eta 2023an eta iaz lehenengo. Mayi Mujika urretxuarrak ere podiumak lortuak zituen aurrez, 2017an eta 2018an hirugarren postuak eskuratuta, eta iaz txapela jantzi zuen lehenengo aldiz. Hala, Goierrin geratu ziren garaipenak 2024an. Hori gutxi ez, eta errekorra ere ezarri zuen Mujikak, Uxue Frailerena (12:11:21) hobetuta. I.GURRUTXAGA

EMAKUMEZKOAK

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 Gajera 13:57:43
3. Rakel Aperribai 15:31:46

2013
1. Silvia Trigueros 13:15:40
2. Mar Ferreras 13:31:31
3. Miryam 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

Larraitzen bukatu behar izan zuten lasterketa, baldintza klimatologikoek hala behartuta

2019
1. Uxue Fraile 12:11:21
2. Elixabete Ursua 13:51:43
3. Amaia Otxoa 14:07:02

2022
1. Gemma Barrabeig 14:06:34
2. Amaia Larreategi 14:33:15
3. Amaia Otsoa 15:06:03

2023
1. Oihana Azkorbebeitia 12:40:43
2. Larraitz Aragon 13:18:06
3. Izaskun Sanz 13:48:01

2024
1. Mayi Mujika 12:00:40
2. Olatz Azazeta 12:39:13
3. Maryam Berthault 13:05:41

Errekorra
2024. Mayi Mujika 12:00:40

«Buruari gogor egin behar zaio, eta kontrolatzen jakin»

MAITE MURGIA
Mendi korrikalaria

Ziklo-krosean, errepideko txirrindularitzan eta triatloian lehiatu zen gazteagotan Maite Murgia. Duela bi urte mendi lasterketetan hasi zen. G2H egingo du lehenengo aldiz.



Maite Murgia mendi korrikalari lazkaotarra. LAIDA GOIBURU

«Distantzia horretan egingo dudan lehena izango da eta erronka handia iruditzen zait ateratzea bakarrik»

Laida Goiburu

BEASAIN— Txirrindularitza munduan ibili zen gaztetan Maite Murgia (Lazkao, 1992). 23 urtez azpikoetan, Euskadiko txapeldun izan zen ziklo-krosean eta Espainiako txapeldun neguko triatloian. Txikitatik ibili izan zen txirrindularitza eta eskia uztartzen, unibertsitateko ikasketak bukatzean lehia utzi zuen arte.

Txirrindularitza, eskia, triatloia... denetik egin duzu.
Bai, denetik egin dut, beti izan naiz saltsera bat. Gehienbat txirrindularitza eta eskia, eta triatloiak eta duatloiak ere egin izan nituen. Bizikletan ibiltzen naiz nire kasa, baina konpetizioa utzita daukat.
Noiz hasi zinen mendian korrika?
Duela bi urte hasi nintzen mendian korrika lehiatzen, hau hirugarrena da. Besterik gabe, bizikleta utzita nuela eta, korrika hasi nintzen, probatzeko. Mendi lasterketaren bat egin nuen... Lagun batekin, biok animatu ginen; akordatzen naiz Urretxu-Zumarragakoa izan zela lehenengoa, gustatu zitzaigun eta horrela hasi ginen.
Goierri Kopa esprintean hirugarren zaude sailkapenean.
Garingoa, Ordiziakoa, UZ Trail, Leharrei egin ditut esprintean. Zaldibian atera nintzen baina luzea egin nuen. Axari Trailean eta Korosti Trailean aterako naiz. Eta ea kopan hortxe bukatzen dudan.
Aurten G2H egingo duzu, lehen aldiz.
Bai, lehen aldia izango da, eta distantzia horretako lehena ere bai. Iaz Orendaingoa egin nuen, 21 kilometrokoa, eta gero 32ko beste bat. Aurten luzeagoak ere egin ditu; Asturiasen maratoi bat, Zegama-Aizkorrin izena eman nuen baina ez zitzaidan tokatu, eta Burgosen orain dela gutxi 62 kilometroko bat. Gustura bukatu genuen. Luzeak aurten lehenengo aldiz egin ditut.
Nola prestatu duzu?
Asturiasekoa eta Burgosekoa lagun batekin egin nituen, eta G2Han ere elkarrekin aterako gara. Helburua gaua elkarrekin egitea da, eta gero ikusiko dugu. Elkarrekin eman genuen izena eta esan genuen elkarrekin entrenatuko genuela; azkenean, ez dugu askorik egin batera, baina aitzakia horrekin egin ditugu beste planak, Asturiasera eta Burgosera joan gara. Elkarri xaxatzen ibili gara, elkarri laguntzen.

Nire kasa ibili naiz azkenean. Korrika pixkanaka, luzeagoak, tarteka bizikleta, gimnasio pixka bat ere bai... autoplanifikazioan.
Egun gutxiren faltan, zer moduz zaude?
Oraintxe hasi naiz urduritzen, baina nahiko lasai nago. Ez nekien gai izango nintzen edo ez, baina Burgoskoa eta gero nahiko lasai nago, ikusi dut gai naizela, suabe-suabe baina egingo dudala eta bukatzeko gai naizela. Gogoekin nago.
Gaua erronka handia da?
Mendira joan izan naiz gaua pasatzera, oinez eta lehenengo orduak ilunpetan, baina ez da berdina lasterketa batean, ikusiko dugu. Begiratu dut eta ilargi betea dago, nik uste ikusgarritasun nahikoa egongo dela.
Buruak garrantzi handia du?
Ordu asko dira, izango ditugu gorabeherak; hasieran ondo, gero gaizki igual, agian *pajarak* emango digu, tripak gaizki edo *ezdakitzer*... edukiko ditugu seguruenik gorabeherak, baina buruari gogor egin behar zaio horrelakoetan eta kontrolatzen jakin. Nik uste horretan ondo joango garela.
Eguraldia aukeratzekotan, zer nahiago duzu, beroa edo euria?
Beroa edo euria aukeran, euria nahiago dut. Halere, gau guztian euria eginez gero, hoztea... hori ere ez da ederra izango. Nahiago dut lokatza eta euria, beroa baino.
Zein da zure helburua?
Denbora helbururik ez daukat. Distantzia horretan egingo dudan lehenengoa izango da eta erronka handia iruditzen zait ateratzea bakarrik. Nire lehenengo erronka irteerara urte guztian lesionatu gabe ailegatzea zen, eta horixe behintzat lortu dut, ze iaz lesio batetik bestera ibili nintzen. Beraz, orain helburua bukatzea izango da. ●



GOIERRIKO HITZA
2025eko uztailaren 9a, asteazkena

Ehunmilak. 171 Km

G2 Handiak. 90 Km

Marimurumendi. 42,195 Km

Gurutze Gorria

Busa

Igarotze kontrola

Deskantsu gunea

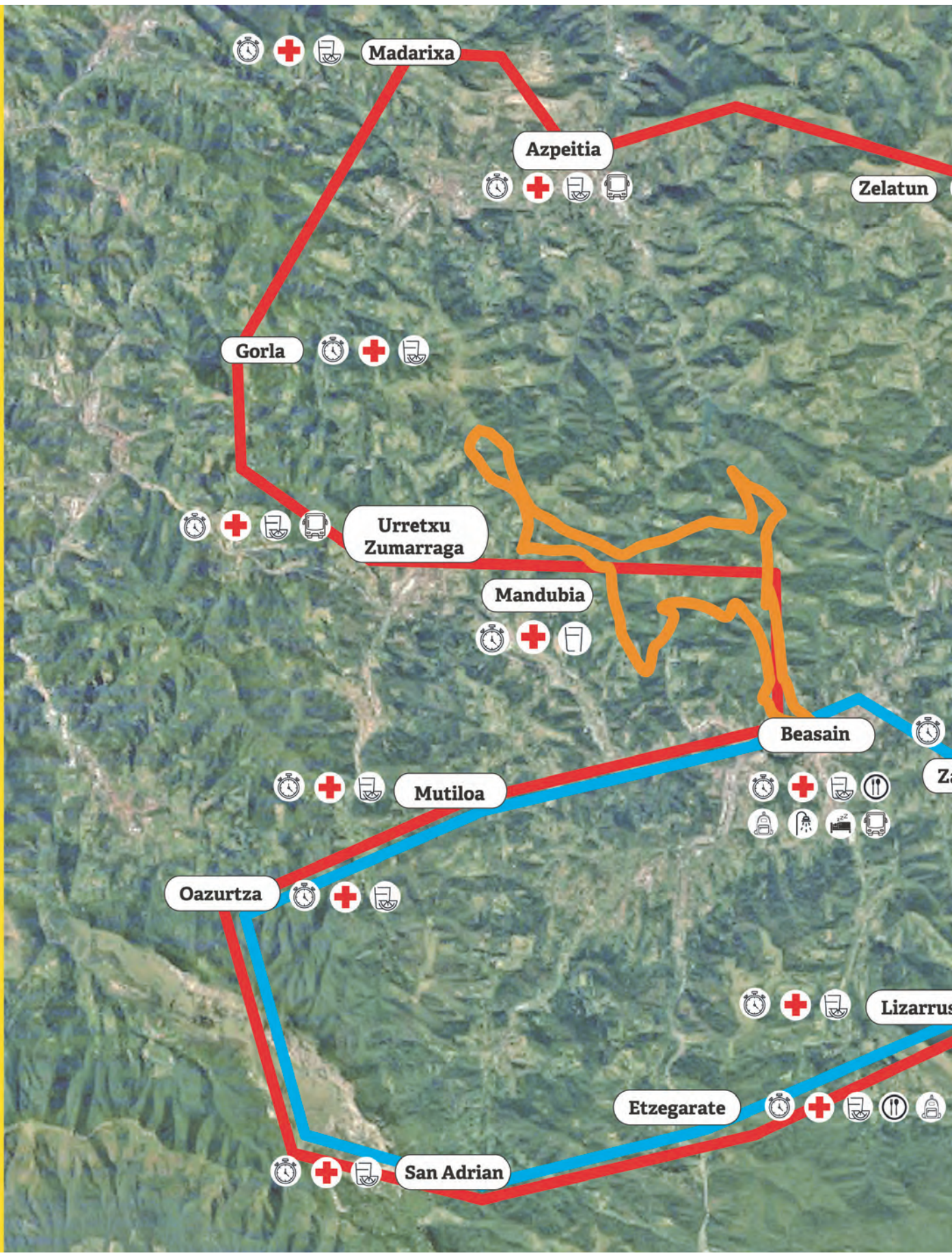
Poltsa

Dutxa

Hornidura likidoa

Hornidura arrunta

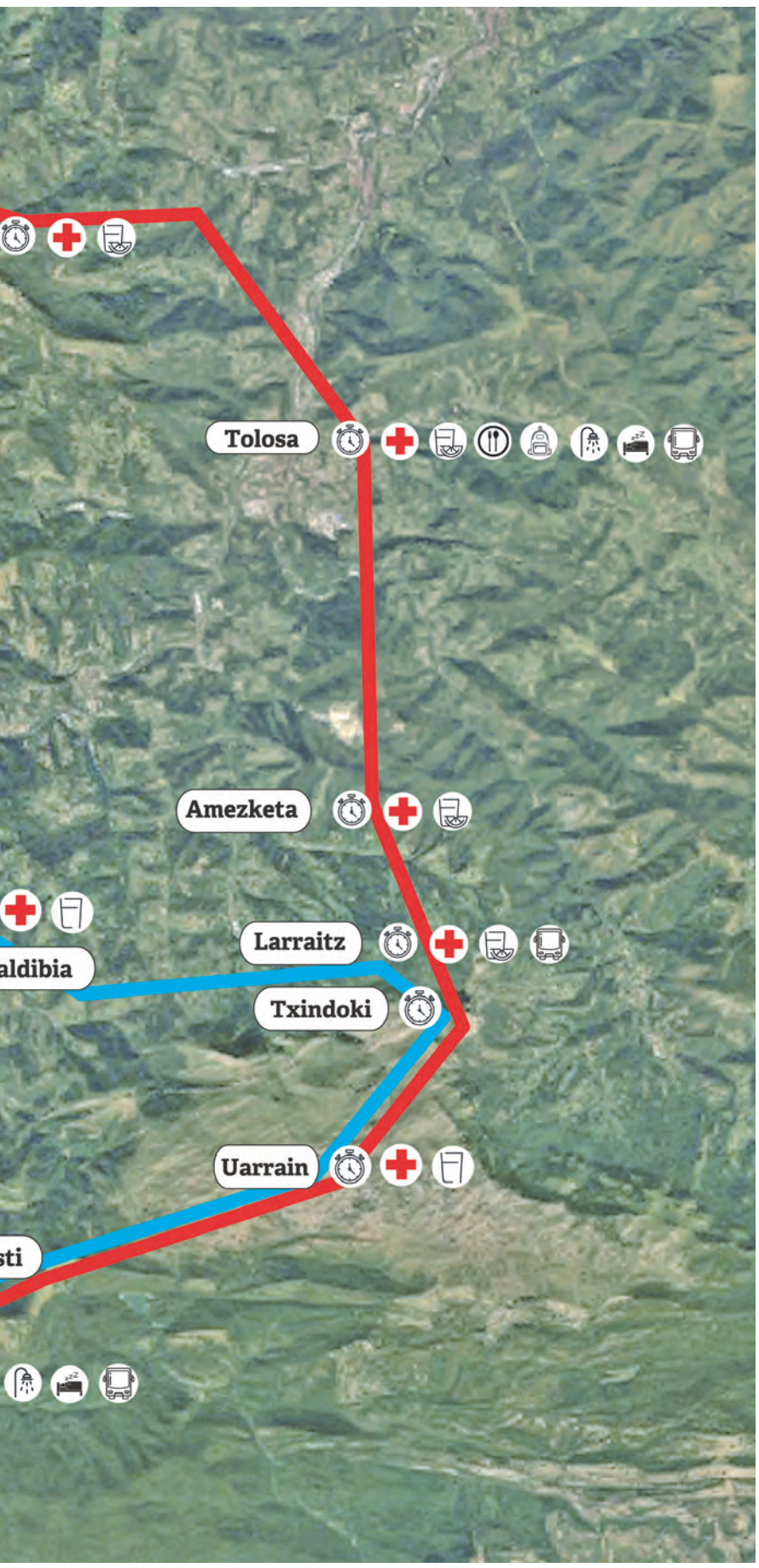
Hornidura osoa











Autobusen ordutegiak

Beasain-Zumarraga

BEA.	ZUM.	ZUM.	BEA.
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	22:30	22:50

Azpeitia-Tolosa-Beasain

AZP.	TOL.	BEA.	AZP.
01:40	02:25	02:50	03:30
03:40	04:25	04:50	05:30
05:40	06:25	06:50	07:45
		08:30	

Beasain-Zumarraga-Azpeitia

BEAS.	ZUM.	AZPEI.	ZUM.	BEAS.
22:50	23:10	23:50	00:20	00:40
00:40		01:30		

Beasain-Larraitz-Beasain

BEA.	LAR.	LAR.	BEA.
23:15	23:45	01:30	02:00
		02:30	03:00

Tolosa-Amezketa-Abaltzisketa-Larraitz-Beasain-Tolosa

TOL.	AMZ.	ABL.	LAR.	BEA.	TOL.
	05:30			05:00	
06:00	06:20	06:30	06:35	07:05	07:25
07:30	07:50	08:00	08:05	08:35	08:55
09:00	09:20	09:30	09:35	10:05	10:25
10:30	10:50	11:00	11:05	11:35	11:55
12:00	12:20	12:30	12:35	13:05	13:25
13:30	13:50	14:00	14:05	14:35	14:55
14:55	15:05	15:15	15:20	15:50	
	16:20	16:30	16:35	17:05	
	18:20	18:30	18:35	19:05	

Beasain-Lizarrusti-Beasain

BEA.	LIZ.	LIZ.	BEA.
02:00	03:00	03:00	04:00
04:00	05:00	05:00	06:00
06:00	07:00	07:00	08:00
08:00	09:00	09:00	10:00
10:00	11:00	11:00	12:00
12:00	13:00	13:00	14:00
14:00	15:00	15:00	16:00
16:00	17:00	17:00	18:00
18:00	19:00	19:00	20:00
20:00	21:00	21:00	22:00
22:00	23:00	23:00	00:00
00:00	01:00	01:00	02:00

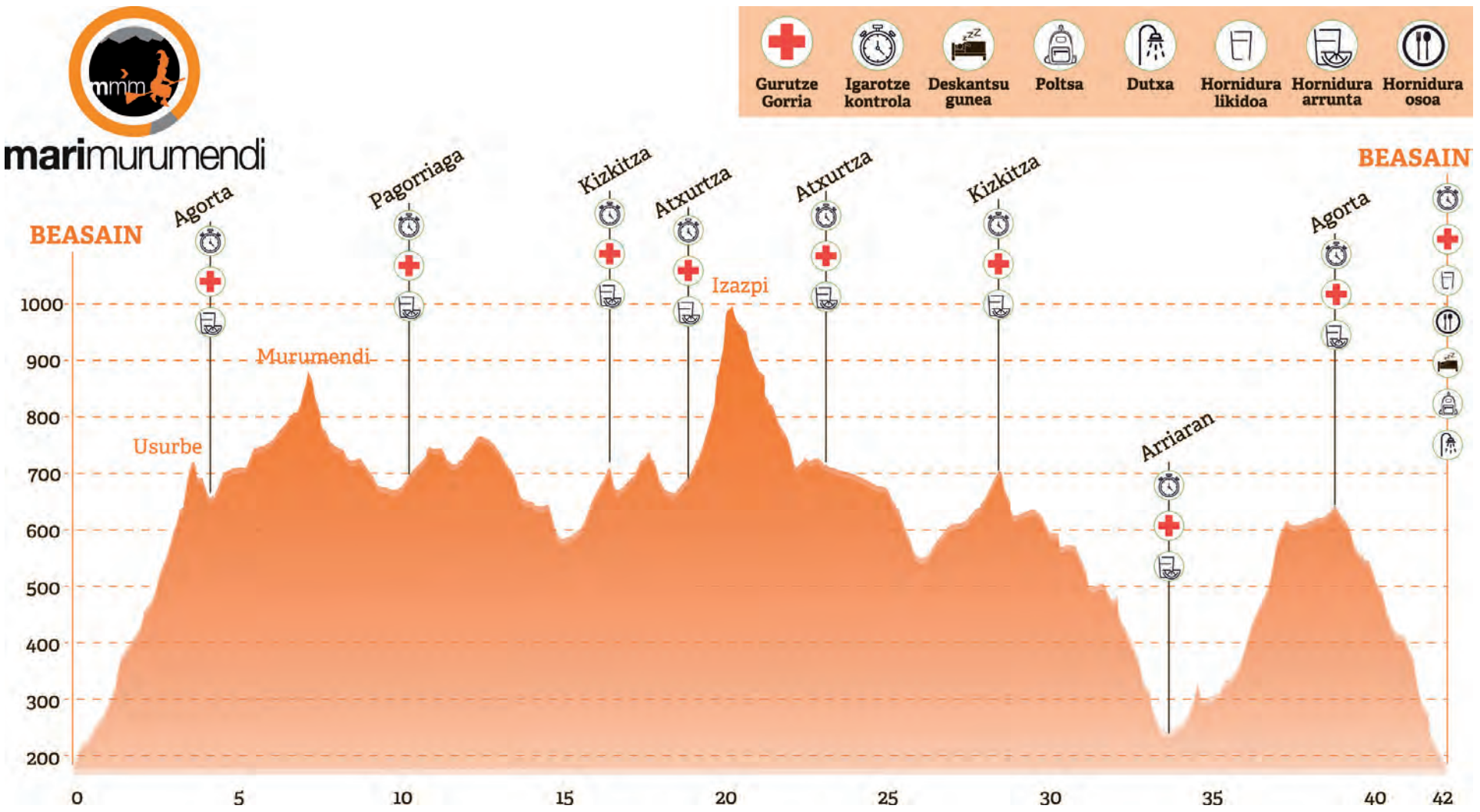
Beasain.Idiazabal.Etzegarate-Otzaurte-Zegama-Zerain-Mutiloa-Beasain

BEA.	IDI.	ETZ.	OTZ.	ZEG.	ZER.	MUT.	BEA.
04:00		04:30					
05:00		05:30	05:45				06:30
06:30	06:50	07:15	07:30	08:00	08:15	08:20	09:00
09:00	09:20	09:45	10:00	10:30	10:45	10:50	11:30
11:30	11:50	12:15	12:30	13:00	13:15	13:20	14:00
14:00	14:20	14:45	15:00	15:30	15:45	15:50	16:30
16:30	16:50	17:15	17:30	18:00	18:15	18:20	19:00
19:00	19:20	19:45	20:00	20:30	20:45	20:50	21:30
21:30	21:50	22:15	22:30	23:00	23:15	23:20	00:00
00:00	00:20	00:45	01:00	01:30	01:45	01:50	02:30
02:30	02:50	03:15	03:30	04:00	04:15	04:20	05:00
05:00	05:20	05:00	06:00	06:00	06:45	06:50	07:30
07:30					07:45	07:50	08:30
08:30					08:45	08:50	09:30
09:30					09:45	09:50	10:30
10:30					10:45	10:50	11:30
11:30					11:45	11:50	12:30
12:30					12:45	12:50	13:30
13:30					13:45	13:50	14:30
14:45					15:00	15:15	15:45

Astegunetan eguneko menua
Larunbatetan afaritarako zabalik eh!
Salbatoreh!
HOTELA
taberna - jatetxea
943 888 307
Salbatore auzoa, 4 salbatore@salbatorehotela.com
www.salbatorehotela.com



GOIERRIKO HITZA
2025eko uztailaren 9a, asteazkena



Mendi asteburua ixteko, proba 'txikia'

● Igandean jokatuko da Marimurumendi mendi maratoia 9. aldiz.

● Iazko lehen lau emakumezkoek errepikatuko dute.

Laida Goiburu

BEASAIN— Ehunmilak ultra trailaren eta G2Handiak Goierri Trailaren ondotik, igandean Marimurumendi mendi maratoiaren txanda izango da. 42,195 kilometroko eta 2.300 metro desnibel positiboko ibilbidea duen probarako duela bi urte jarritako 350 korrikalariko mugari eutsi diote aurten ere, antolakuntzak azaldu duenez, «korrikalariari ahalik eta zerbitzurik onena emateko asmoz». Bederatzigarren aldiz jokatuko da hiru probetatik, maratoia izanik ere, laburrena eta korrikalariena dena.

08:00etan irtengo dira lasterkariak Beasaingo Loinazko San Martin plazatik, Agortara bidean. Pagorriaga, Kizkitza, eta bertatik Atxurtzara. Atxurtzan izango dute lehenengo irteerako gehienezko denbora. Gehienez 3 ordu eta 20 minutu pasatu baino lehen irten beharko dira handik korrikalariak lasterketan jarraitzeko. Atxurtzan ibili ondoren, Kizkitzatik itzuli beharko dira Arriaranera, eta Arriarandik gehienez 6 ordu pasatu baino lehen irten beharko dira, berriz ere Agortara. Eta handik Beasainera; iritsierako gehienezko denbora 8 ordukoa da, eta hala, hortik gorako denbora dutenak lasterketatik kanpo geratuko dira.

Iazko laurak irteeran

350 korrikalarietatik 64 dira emakumezkoak, iaz baino bat gehiago. Hego Euskal Herrikoak dira 232, 170 gipuzkoarrak, eta gipuzkoarren artean, 94 dira goierritarrak. Lehenengo korrikalariak 11:30ak eta 12:00ak bitarte iristea aurreikusten da, eta azkenak, gehienez ere 16:00etan helmugaratu beharko dira.

Gizonezkoen artean, iaz hirugarren postua eskuratu zuen Endika De Las Heras beasaindarrak izena emanda dauka maratoirako; Samuel Davila iazko irabazleak eta 2019an errekorra ezarri zuenak ez du parte hartuko aurten, ezta iaz Top5a osatu zuten gainontzekoek ere. Iaz bigarren egin zuen Aitor Zunzunegi legorretarrak aurten G2Ha egingo du. 2023an laugarren postua lortu zuen Jon Pascualek ere izena eman du.

PASAERA ORDUTEGIA

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

Itz:Itzulikoa. *Ordutegiak gutxi gorabeherakoak dira.

Emakumezkoetan, iazko lehenengo laurek eman dute izena aurtengoan ere: Ainhoa Intxausti segurarrak iaz egin zuen lehenengo aldiz maratoi bat, eta irabazi ez ezik, MMMko errekorra ezarri zuen. Aurten ere izango da irteeran, eta baita Henar Lazaro (iaz bigarren), Lorea Totorica (iaz hirugarren) eta Maria Ezpeleta (iaz laugarren) ere. Lazaro eta Ezpeleta azken bi urteetan izan dira Top5ean. Gainera, Elena Calvillo beasaindarrak, 2022ko Ehunmilak ultra trailaren irabazleak, izena emanda dauka. 2023an hirugarren egin zuen Calvillok maratoian.

Diziplina eta ikasketak

Onintza Sukiak (Ataun, 2005) lehendabiziko aldiz egingo du MMM, eta lehen aldia izango du maratoi bat egiten ere. Gimnasia erritmikoa egin zuen txikitatik, eta hori utzi zuenean korrika probatu zuen: «10 urtez ibili naiz gimnasia erritmikoan, eta orain dela 5-6 urtetatik utzita daukat. Kirol ezberdinak probatzen hasi nintzen, indarra hartzen gimnasioan, eta gero korrika eta mendian ibiltzen hasi nintzen». Kirola egiten du, baina ez ditu proba asko egin, denbora librean deskonektatzeko baitzaio baliagarri kirola, eta ez da lehia munduan sartu orandik: «Gustua hartu nion, mendian korrika beheraka, gero goraka... nire denbora librean eta egunerokotasunean integratzen nuen, eta lasterketetarako bezala entrenatzen nuen baina azkenean apuntatu gabe».

Lehen aldien grinarekin biziko du MMM: «Benetako erronka bat izango da hau niretzat». Txikitatik kirola, gimnasia erritmikoa zehazki, egin izanak konstantetasuna eskaini diola azaldu du: «Ez dut eduki plan espezifiko bat, baina kontuan hartuta beti kirola egin izan dudala, diziplina hori barruan daukat egunerokotasunean kirola egitera ateratzeko». Bere ikasketak ere lagungarri egin zaizkio; Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua ikasten du.

Aratz Salaberria bikotearekin irtengo da Marimurumendin. Iaz ere egin zuen Salaberriak, eta aurten elkarrekin ateratzea erabaki dute. «Oso esperientzia ona izan zen berarentzat eta oroitzapen

«Nire buruari jarri diodan erronka hori gainditzea eta zertarako gai naizen ikustea da helburua»

ONINTZA SUKIA
Korrikalari ataundarra

«Hainbat faktore daude nire esku ez daudenak, baina 4 ordu eta erdi inguruan ea egiteko gai naizen»

ARATZ OLAIZOLA
Korrikalari legazpiarra

ona dauka; elkarrekin aterako gara». Ez daukate denbora aldetik helbururik: «Helburua bukatzea izango litzateke, azkenean nire buruari jarri diodan erronka hori gainditzea, eta zertarako gai naizen ikustea eta disfrutatzea».

Bigarren maratoia

Aratz Olaizolarentzat (Legazpi, 2002) ere lehenengo Marimurumendi izango da. Ez lehendabiziko maratoia, ordea. Apirilean egin zuen lehenengoa: Enkarterri Xtreme Trails probakoa. «Marimurumendi nire bigarren maratoia izango da».

Distantzia horretan, 42 kilometroko bigarrena izango bada ere, beste mendi lasterketa batzuk egin ditu. Goierri Kopako lau egin ditu: Garin Mendi Lasterketa, Ordiziako Mendi Lasterketa, Uz Trail eta Txindokiko Kilometro Bertikala. MMMren ondoren, Aztiriko karrera ere dauka egutegian, baina «lagunekin lasai-lasai» egingo du, «beste erritmo batean». Eta Axari Trail eta Korosti Trail ere egingo ditu ondo bidean udazkenean. «Ondoren asfaltora pasatuko naiz ja, Behobia egiteko».

«Nahiko ondo» sentitzen da legazpiarra igandeko erronkarako. Enkarterriko maratoia prestatzen hasi zen «hasiera batean», eta pixkanaka entrenamenduak areagotuz joan zen: «Distantziak gehitu, serieak sartu, aste batean 20 kilometroko bi saio, beste batean 30eko bat... astearen arabera desnibel gehiago edo gutxiago sartu, beste batean desnibel gutxiago eta kilometro gehiago... eta gimnasioa ere sartu dut astean behin, niretzat garrantzitsua baita lesioak prebenitzeko».

Duela bi aste azkeneko karga sartu eta gero, azken bi asteotan jaitsi egin du intentsitatea, «eta nahiko ondo».

Prest eta gogotsu dago. Aukeratzeko aukera izango balu, ez luke euririk nahi, ezta berorik ere, «bien arteko zerbait». Lokatzik ere nahiagoko luke ez balego: «Ohituta nago lokatzetara, baina korrika egiteko, aukeran nahiago gabe».

Helburu bat ezarri dio bere buruari, baina etorri daitekeena kontuan hartzearen garrantzia nabarmendu du: «Hainbat faktore daude nire esku ez daudenak, gerta daitezkeen gauza ezberdinak, baina 4 ordu eta erdi inguruan ea egiteko gai naizen, ea eguraldiak ere laguntzen duen; 4 eta erdi eta 5 orduren artean esango nuke». ●

KORRIKALARIEN JATORRIA

350

laz bezala, aurten ere 350 izango dira Marimurumendin parte hartuko duten korrikalariak. 286 gizonezkoak dira, eta 64 emakumezkoak –iaz baino bat gehiago, duela bi urte baino 9 gutxiago–.

Euskal herritarrak. Iazkoaren tankerako kopuruak aurten ere: Hego Euskal Herriko 232. Gizonezkoak dira 196, emakumezkoak 36 –iaz baino zazpi gehiago–. Herrialdeka, Gipuzkoakoak dira gehienak (170), Bizkaikoak 39, Arabakoak hamasei eta Nafarroakoak zazpi.
Goierritarrak. Gipuzkoako korrikalarien erdia baino gehiago Goierrikoak dira, 94 (hamazazpi emakumezko), eta horietatik erdiak baino gehiago Beasaingoak (58). Hurrena, herri hauetakoak: Lazkaokoak (7), Legazpikoak, Segurakoak eta Zumarragakoak (launa), Ordiziakoak (3), Aramakoak, Ataungoak eta Idiazabalgoak (bina), eta Altzagako, Gabiriako, Legorretako, Olaberriko, Ormaiztegiko, Urretxuko, Zegamako eta Zeraingo bana.
Nazioartekoak. Herrialde Katalanekoak nabarmentzen dira (84): Valentziakoak eta Castellokoak (27na), Tarragonakoak (8), Balear Uharteetakoak (8), Alacantekoak (7), Bartzelonakoak (6) eta Gironako bat. Espainiatik 27 korrikalari datoz: Madril (7), Gaztela-Mantxa (5), Gaztela eta Leon (4), Errioxa (3), Andaluzia (2), Aragoi (2), eta Asturiaseko, Kantabriako, Murtziako eta Kanariar Uharteetako bana.


Korrikalariak irteeran, ateratzeko zain. ASIER ZALDUA


Ainhoa Intxausti segurarra, iazko irabazlea, Mandubian. A.ZALDUA



Ezk-esk.: Aitor Zunzunegi, Samuel Davila eta Endika De las Heras. A.Z

oreka
fisioterapia zentrua
Ainitze Jauregi
Kol. zkia. 179
ERREHABILITAZIOA
MANTENU TRATAMENDUA
MASAJE TERAPEUTIKOA
KIROL MASAJEA
LUNBALGIA ETA ZIATIALGIA
DRENAJE LINFATIKOA
LARDIZABAL KALEA 3, Behea SEGURA Tel.: 943 80 02 88 / 646 32 94 79

EGURDIAIN Etxeko egurra
Pago egurra
Etxera eramaten da
Barrenkalde, 13 Urdiain
Tel. 608 57 03 57
egurdiain@hotmail.com

GOIERRIKO HITZA
2025eko uztailaren 9a, asteazkena

GARAIPEN ZERRENDA

GIZONEZKOAK

2016

1. Aritz Egea	03:31:30
2. Iñaki Uribetxeberria	03:54:39
3. Aleix Bautista	03:55:07
4. Urko Valdivielso	03:57:52
5. David Viloria	03:59:45

2017

1. Bartos Gorczyca	03:39:19
2. Aleix Bautista	03:40:44
3. Ruben Hernandez	03:41:56
4. J. Karlos Valdivielso	03:45:21
5. Urko Valdivielso	03:48:41

2018

1. Aleix Bautista	03:48:04
2. Iñigo Arantzamendi	03:54:05
3. Marc Costa	04:08:49
4. David Martin	04:10:12
5. Adria Prat	04:12:31

2019

1. Samuel Davila	03:29:18
2. Bartos Gorczyca	03:36:45
3. Iñigo Arantzamendi	04:39:26
4. Martin Mac-Gragh	03:48:14
5. Oriol Prat	03:52:11

2022

1. Alvaro Ramos	03:39:06
2. Iñigo Arantzamendi	03:44:33
3. Martin Mac-Gragh	03:49:48
4. Unai Dorronsoro	03:50:47
5. Iñaki Insausti	03:56:47

2023

1. Unai Dorronsoro	03:42:48
2. Martin Mac-Gragh	03:47:23
3. Pablo Doña	03:52:38
4. Jon Pascual	03:54:54
5. Ibai Etxeberria	03:56:22

2024

1. Samuel Davila	03:39:09
2. Aitor Zunzunegi	03:39:55
3. Endika De las Heras	03:40:48
4. Romain Lacaste	03:48:29
5. Alberto Lasobras	03:52:56





Errekor berria lehen maratoian

Lehen aldia zuen Marimurumendin Ainhoa Intxausti segurarraziaz, baita lehendabiziko maratoia ere. Irabazi egin zuen, eta ez hori bakarrik, probako errekor berria ere ezarri zuen, 2023ko Irati Zubizarretaren denbora ia bost minutuan hobetuta. Gizonezkoetan, bi goierritarrek osatu zuten podiuma, Samuel Davila venezuelarraren atzetik; bigarren izan zen Aitor Zunzunegi legorretarra, eta hirugarren Endika De las Heras beasaindarra. M.I / A.Z

EMAKUMEZKOAK

2016

1. Andrea Larrañaga	04:40:30
2. Ainhoa Lendinez	04:30:30
3. Araitz Irazu	04:44:09
4. Lide Gorostiola	04:52:50
5. Maite Zabaleta	04:56:26

2017

1. Ester Casajauna	04:27:22
2. Oihana Arratibel	04:38:51
3. Amaiur Iglesias	04:43:05
4. Eva Castells	04:43:56
5. Maite Anton	05:04:28

2018

1. Ingrid Ruiz	04:24:30
2. Amaiur Iglesias	04:46:43
3. Sara Perez	05:03:32
4. Izaskun Sanz	05:11:01
5. Nuria Florencio	05:25:54

2019

1. Oihane Perez	04:35:19
2. Oihana Arratibel	04:45:11
3. Maialen Gurrutxaga	04:52:16
4. Paula Marcos	05:21:41
5. Mireia Trigueros	05:22:00

2022

1. Larraitz Aragon	04:44:11
2. Cristina Fargas	05:01:41
3. Maria Sanchez	05:03:10
4. Eli Pascual	05:10:50
5. Ariadna Casajuan	05:18:14

2023

1. Irati Zubizarreta	04:23:08
2. Patricia Barreda	04:42:48
3. Elena Calvillo	04:45:44
4. Henar Lazaro	04:58:52
5. Maria Ezpeleta	05:01:55

2024

1. Ainhoa Intxausti	04:18:28
2. Henar Lazaro	04:38:39
3. Lorea Totorica	04:51:07
4. Maria Ezpeleta	04:54:25
5. Ane Alonso	05:00:40

LONTXO ARRANDEGIA
Martina Maiz, 3 • 20200 • Beasain
678 79 76 04
Jaso itzazu gure eskaintzak Whatsapp-ez
Ordutegia
Asteartetik larunbatera: 08:30 - 13:30
Astearte arratsaldez: 17:00 - 20:00
Egindako eskaerak 15:00ak arte jasotzeko aukera
Etxez etxeko banaketa eguerdi eta arratsaldean
lontxo2021@gmail.com

Loinaz KAFEAK
ORAIN KAPSULETAN ERE BAI !!
San Inazio, 14 Beasain
943.885128
Zubierreka industrigunea 53, Lazkao

HITZA
Jarraipen berezia
goierri.hitza.eus
ehm g2h mmm

«Ibilbideaz eta aitarekin korrika egiten disfrutatzea da helburua»

MAIDER UNANUE
Mendi korrikalaria

Maider Unanue Aranburuk (Arama, 1994) lehenengo aldiz egingo du maratoi bat. Marimurumendi aukeratu du, distantzia horretan esperientzia duen aitarekin batera egiteko.

Loinaz Agirre



Maider Unanue Zaldibiako lasterketa irabazi berritan. IZARO VILLARREAL

BEASAIN— Igandean, uztailaren 13an, inoiz egin duen lasterketarik luzeena egitekoa da Lazkaon bizi den Maider Unanue Aranburu aramarra: 42 kilometroko Marimurumendi mendi maratoia. Manu Unanue aita izango du ondoan.

Marimurumendin parte hartuko duzu. Lehenengo maratoia izango al da?
Bai, ez dut inoiz horrelako distantziarik korritu.
Aurten Goierri Kopan trail edo distantzia luzean lehiatzen ari zara. Iaz arte, laburretan. Marimurumendi da horren arrazoia?
Iaz motzak eta pare bat 20-25 proba egin nituen. Aurten luzeak egitea erabaki dut. Justu aita eta ni oraintxe erritmo antzekoan gabiltza eta biok Marimurumendi egitea erabaki genuen. Helburua biok egitea zen. Horregatik ari naiz aurten lasterketa luzeak egiten. Baina oraindik ez da nire distantzia, nahiko luze geratzen zait. Esperientzia moduan hartuko dut eta ea zer ateratzen den.
42 kilometro dira.
Aurten konpetitu dudanaren bikoitza da. Lasai-lasai hartu, ibilbidea disfrutatu eta aitarekin korrika egiten disfrutatzea da helburua.
Ibilbidea ezagutzen duzu?
Usurbetik hasi eta Usurben bukatu arteko zatia egin dut. Falta zaidana, Beasaindik Usurbera igo eta Usurbetik Beasainera jaistea da. Bestea probatu dut.
Zer iruditzen zaizu?
Polita, oso lasterketa azkarra izango da, korrika egiteko zati asko ditu eta ez da batere teknikoa. Nire erronka handiena nik uste dut dela, erritmoa kontrolatzea. Ohituta nagoenez lasterketa motzak egiten eta erritmo bizian joaten, erritmo lasaiago hori hartzea izango da erronka. Azkar ez hastea, azkenean 42 kilometro dira eta erritmo aldetik kontrolatu egin behar da.
Bukaera luze egiten omen da. Arriarandik Usurbera igo eta Beasainera jaistea.
Entrenatzerakoan Arriarandik Usurbera dauden 3-4 kilometroak oso luzeak egin zitzaizkidan. Bukatzear dagoela dirudi baina azkeneko txanpa geratzen da. Burua mentalizatu beharra dago. Gorputza azkenean ohituta daukazu korrika egitera. Baina burua izango da garrantzitsuena.
Aitak horrelako distantziarik eginda dauka?
Bai, urte askoan ibili da maratoiak egiten. Zegama-Aizkorri ere eginda dauka 5-6 aldiz. Bera ohituta dago eta gainera berari distantzia luzeak gehiago gustatzen zaizkio motzak baino. Berak esperientzia handia dauka eta nik uste dut lagunduko didala horrek.

«Polita da, korrika egiteko zati asko ditu eta ez da batere teknikoa»

Aurten barrutik biziko duzu Ehunmilak trilogia. Aurretik jarraitu izan duzu?
Hemen nagoenetan beti saiatu izan naiz gerturatzen, eta iaz boluntario bezala egon ginen, igandean plazan, helmugara iristen ziren guztiei ongietorria egiten, Ehunmiletako batzuri eta Marimurumendi korrikalari guztiei.
Aurten zuri egingo dizute boluntarioek ongietorria.
Bai. Nire helburua da ondo eta gustura iristea. Ea eguraldia lagun daukagun, iaz beroarekin nahiko gaizki iritsi zirelako. Bero handia eginez gero, ondo hidratatu, ondo jan eta helmugara ahalik eta ondoen iristera.
Aurten boluntario izango zara?
Ez. Gainera lankide bat ateratzen da ostiralean G2Hn, bera animatuko dut ostiralean eta larunbatean, eta igandean nik egingo dut lasterketa.
Aurten motzena aukeratu duzu, baina Ehunmiletan badaude beste bi proba luzeagoak. Egiteko asmoa duzu?
Ez dut uste. Oraindik nire distantzia 20 ingurukoa da. Hain luzeei oraindik ez diet *kariñorik* hartu. Azkenean, 10-15 kilometroko lasterketak egitetik 42 kilometrora salto handia dago eta nik uste dut burua ere mentalizatu behar dela horretara. Gustura aritu naiz 20-25ekoan, eta uste dut beste urte batzuetan distantzia horretan jarraituko dudala. Aurrera begira? Ez dakit. Printzipioz, hain luzeek ez naute asko motibatzen.
Euskal selekzioarekin Kilometro Bertikaleko Espainiako txapelketara joan zinen. Zer moduz joan zen?
Gehien gustatzen zaidan modalitatea da Kilometro Bertikala. 19. postua lortu nuen eta taldeka bigarren postua, eta oso pozik. ●





GOIERRIKO HITZA
2025eko uztailaren 9a, asteazkena

«Etorriko denari aurre egiteko prest egon behar duzu beti»

IRVING BENNETT

Mendi korrikalari panamarra

Jarduera fisikora eta distantzia luzeetara «ohituta» dago Irving Bennett mendi korrikalari panamarra. Kilometroak pilatu ditu urtez urte korrika. Ehunmilak ultra trailean «ondo pasatzea» espero du.



Irving Bennett Arizonako (AEB) The Javelina Jundred lasterketa-festan. HITZA

Laida Goiburu

BEASAIN— Lehenengo aldiz parte hartuko du Irving Bennett (Cincinnati, Ohio, AEB, 1961) panamarrak Ehunmiletan. «Sasoi onean» aurkitzen da lasterketarako. «Ehunmilak nazioartean dauden lasterketetatik gogorrenetarikoa» dela ziurtatu du.

Noiz hasi zinen korrika mendian?

Panaman hasi nintzen. Lehenengo Fiji Eco Challenge proba egin nuen 2002an eta ondoren El Reto del Indio paseoa antolatu nuen, Panamako Istmoa zeharkatzen duena bizikletan, oinez eta arraunean. El Valle Rail Trace antolatu genuen gero, eta El Valle Ultra ondoren. Hortik, El Reto del Indio ultra traila jarri genuen martxan. 2009an nire lehen ultra traila egin nuen: American River 80K.

Hortik aurrera, distantzia luzeagokoak eta proba gogorragoak egiten hasi nintzen. 100 miletako 21 proba egin ditut jada, eta beste asko ere bai.

Ehunmilak probarako, zer moduz zaude?

Sasoi onean, ez kondizio onenetan, baina oraindik aste batzuk ditut (ekainaren 20an egin zen elkarrizketa) horra iristeko. Ez daukat molestiarik eta gorputza ondo erantzuten ari zaio entrenamenduen kargari. Mentalki, abantaila daukat, proba luzeak bukatu izanaren esperientziarena.

Nola izan zenuen Ehunmilen berri?

Semea Nafarroako Unibertsitatera ikastera joan zenean, Donostiara, inguruko lasterketak bilatu nituen. Ehunmilak aurkitu nuen eta asko gustatu zitzaidan ideia, baina datek ez zuten ematen, uztailean semea Panamara itzultzen zelako. Orain, ikasketak bukatu ditu, eta abuztura arte geratuko denez, Ehunmilak egiteko denak egin du bat. Europan, Ultra Trail Mont Blanc, Kerry Way 200K eta Ultra Trail Monte Rosa egin ditut.

Goierrin egon zara?

Sekula ez. Aurrez Ehunmiletako mendietan korrika egingo dut nire seme Irving Bennettekin eta Andrea Berraondo bere bikotekidearekin. Euskal Herrian izan naiz semea bisitatzen, hau hirugarren aldia izango da; asko gustatu zait Euskal Herria, ingurunea, kultura eta gastronomia.

> «Esperientzia daukat, distantziarako adaptazioa ere bai, eta mentalki eroso egon nahiko nuke»

Al Aire Libre izeneko blogean idazten dituzu zure abenturak.

Mendia, zelaiak, itsasoa eta errekak ditut gustuko. Asfaltoan baino, mendian korrika egitea nahiago dut. Aktibitate luzeak egiten ahalegintzen naiz, aire zabalean. Proba luzeak ditut gustukoen. IronMan eta maratoiak egin ditut Panamatik kanpo. Ez nuke bidaiatuko ekitaldi motzetarako.

Ehunmilak proban, ze garrantzi du arlo fisikoak eta zer psikologikoak?

171 kilometro korrika egiteko, 10.500 metroko desnibel positiboarekin, fisikoki oso ondo egon behar duzu, eta esperientzia behar da. Oso proba gogorra da, dauden lasterketetatik gogorrenetarikoa. Esperientzia daukat, distantziarako adaptazioa ere bai, eta mentalki eroso egon nahiko nuke. Erronka da erakartzen nauena.

Nola entrenatzen duzu?

Karrera luzeak egiten. Ez diot inoiz uzten entrenatzeari, ja ez dut entrenamendu gisa ikusten. Jarduera fisikora ohituta nago.

Ehunmilak probako ibilbidea, nola prestatzen duzu?

Google Earth bidez. Zatirik gogorrenetan korrika egiten ahaleginduko naiz, denbora izango dudalako. Erakargarritasunaren zati bat da, bidean aurkituko duzuna sorpresa izaten da.

Baxualdietarako prest egotea nahitaezkoa da?

Beti daude baxualdiak horren proba gogorretan. Momentu zailenak gauak dira. Onena da hidratatuta mantentzea, balantze isotonikoa mantentzea, eta nahikoa jatea gorputzak ondo funtziona dezan. Etorriko denari aurre egiteko prest egon behar duzu beti.

Zer espero duzu probaz?

Ondo pasatzea espero dut. Ona litzateke bidean konpainia ona aurkitzea. Bidean garagardoa aurkitzea asko gustatuko litzaidake, hidratatu eta erlaxatu egiten nau. Baina zentzu horretan argiak dira Ehunmilaken, eta ez dute kanpoko laguntzarik onartzen, eta ez dute garagardorik anoa guneetan. Garagardo lata batzuk jarriko ditut poltsetan bidea alaitzeko. ●

OIARBIDE
URDAITEGIA HARATEGIA
Tel. 943 80 16 80
Andraitz kalea, 3
ZEGAMA
Tel. 943 88 27 47
Kale Nagusia, 40
BEASAIN

MARGOGAI
PINTUREN, ERREMINTEN ETA PINTURA-MAKINERIAREN SALMENTA
Lazkaibar kalea, 1 BEASAIN
lazkaibar@margogai.com - www.margogai.com
943 882 293 - 625 758 646

ARRAINKI
ARRAINAK
ETA
ITSASKIAK
Oriamendi, 24
Tel.: 943 160 331
BEASAIN

Lau garaile errepikatzeko prest

● Chelo Velasco eta Fidel Fernandez EHMren iazko irabazleak Beasainen izango dira.

● Marimurumendin lehen hiru neskak aterako dira berriz. G2H irekia dator aurten.

Iñaki Gurrutxaga

BEASAIN— Ez dira zaleak Ehunmilak ultra-trailaren antolatzaileak izen bat bestearen gainetik goretsi eta hautagai nagusiak zein izango diren esateko. Lasterketa honen beste bereizgarri bat izan daiteke hori, edo hankarik sartu ez nahia, edo ustekabeari tartea uztea. Baina izen batzuk aipatu beharrean daudela badakite, komunikabideek izen batzuk eduki nahi dituztelako esku artean, jendeak ere galdetzen duelako, eta horrek, ezinbestean, ikusmina pizten duelako.

Aurten izena ematen dutenen zerrendak hartu, galbahe lana egin, eta proba bakoitzeko dozena bat izen jarri dituzte mahai gainean, 36 guztira. Ehunmiletako iazko bi irabazleak Beasaingo irteeran izango dira aurten ere, Goierriko Bi Handietara iazko bi bigarren sailkatu datoz eta Marimurumendin iazko nesken podiumak errepikatuko du.

MARIMURUMENDI

Lehia estua espero daiteke Marimurumendi maratoiko nesken podiumerako. Ainhoa Intxausti segurarra –iazko irabazlea, probaren errekorra jarriz– Beasainen izango da, baita iazko bigarren eta hirugarren sailkatuak ere, Henar Lazaro espainiarra eta Lorea Totorika bizkaitarra.

Endika De las Heras beasaindarra iazko hirugarren postua hobetzen saiatuko da aurten ere, eta postu ona lortzeko aukera dutenen artean beste goierritar bat dago, Gaizka Lasa legorretarra.

GOIERRIKO BI HANDIAK

Goierriko Bi Handiak proban Olatz Azazeta eta Ander Iñarra dira nabarmendu daitezkeen bi izen. Iaz bigarren sailkatu ziren altsasuarra eta lezoarra. 2016an G2H irabazi zuen Leire Martinez ere lehian izango da aurten –2023an EHMn hirugarren–, eta baita orain bi urte G2Hko podiumera (3.a) igo zen Iñigo Arantzamendi ondarroarra ere.

Gainontzean lehia irekia izango dela espero da. Goierritarren artean, Mikel Auzmendi ataundarra eta Mikel Insausti beasaindarra aipatu ditu antolakuntzak.

EHUNMILAK

Proba erreginean, berriz, Chelo Velasco asturiarra eta Fidel Fernandez kantabriarra iazko txapeldun titulua berresten saiatuko dira. Mutiletan, Igon Mantzisidor zumaiarra behingoz podiumeko lehen koskara igotzen saiatuko da, azken bi edizioetan bigarren sailkatu ondoren.

Penintsulaz kanpoko hiru korrikalariren izenak ere badaude hautagaien artean: Martina Poelzelbauer austriarra nesketan, eta Jean-Francois Cauchon kanadiarra eta Christophe Cantanheira frantziarra mutiletan. 2018an eta 2019an hirugarren sailkatu zen Unai Dorronsoro beasaindarrak ondo ezagutzen du lasterketa, eta zerrendari begiratuta bera izan daiteke hautagai nagusia. ●



Igon Mantzisidor iazko Ehunmiletako bigarren sailkatua Mikel Valdivielso antolatzailearekin. I.GURRUTXAGA

HAUTAGAIAK

Marimurumendi

Ainhoa Intxausti. Segura (EH)
Henar Lazaro. Espainia
Isabel Sandoval. Espainia
Lorea Totorika. Ermua (EH)
Elena Calvillo. Beasain (EH)
Alba Loras. Espainia
Asier Azkarate. Arrasate (EH)
Endika de las Heras. Beasain(EH)
Markel Urigoitia. Otxandio (EH)
Ruben Ruzafa. Her. Kat.
Jacob Pinazo. Espainia
Gaizka Lasa. Legorreta (EH)

Goierriko 2 Handiak

Olatz Azazeta. Altsasu (EH)
Ane Zabala. Arrasate (EH)
Leire Martinez. Santurtzi (EH)
Raffaella Ciavola. Gasteiz (EH)
Davinia Corrales. Espainia
Oihane De los Ojos. Gasteiz (EH)
Ander Iñarra. Lezo (EH)
Mikel Auzmendi. Ataun (EH)
I. Arantzamendi. Ondarroa (EH)
Iraitz Legorburu. Getaria (EH)
Javier Manuel Pena. Espainia
Mikel Insausti. Beasain (EH)

Ehunmilak

Martina Poelzelbauer. Austria
Chelo Velasco. Espainia
Miriam Llop. Espainia
María Victoria Soler. Espainia
Severine Duhalde. Hendaia (EH)
Cristina Bataller. Her. Kat.
Fidel Fernandez. Espainia
Igon Mantzisidor. Zumaia (EH)
Jesus Gil. Espainia
Unai Dorronsoro. Beasain (EH)
Jean-François Cauchon. Kanada
Christ. Cantanheira. Frantzia

OTAIZABAL
aroztegia
Salbatore Auzoa. Izarraitz industrigunea. BEASAIN
Tel.: 943 160 684 Sakelakoa: 605 757 623
otaizabal@otaizabal.eus
www.otaizabal.eus

KATTALIN
ERRETEGIA
Haragiak eta arrainak parrillan
Katea auzoa (kiroldegiaren ondoan) BEASAIN
Tel.: 943 88 92 52
asador@kattalin.com www.kattalin.com

GOIERRIKO HITZA
2025eko uztailaren 9a, asteazkena

Trilogia baten istorioak

Ehunmilak ultra-trailak, G2Handiak Goierri trailak eta Marimurumendi mendi maratoiak osatzen dute Ehunmilak trilogia. Oskar Rodriguezek hirurak egin ditu, eta Koldo Galarretak eta Saioa Iriondok aurtengoak bukatuz gero osatuko dute hirukoa.

Laida Goiburu



Elena Calvillo beasaindarra iaz podiumean, taldeka-ko hirugarren saria jasotzen. MAIDER INSAUSTI

Ehunmilak proiektuko lasterketek 303 kilometro pasatxo batzen dituzte, eta 18.300 metro desnibel positibo; Ehunmilak ultra trailak 171 kilometro ditu, 10.500 metro desnibel positiboarekin, Goierriko Bi Handiek 90 kilometro, 5.500 metro desnibel positiboarekin, eta Marimurumendik 42,195 kilometro eta 2.300 metro desnibel positibo. Badira hiru lasterketak hasi eta bukatu dituzten hainbat eta hainbat mendi korrikalari. Elena Calvillo beasaindarra izan zen hiru probak eta lau modalitateak (EHM, G2H eta MMM, eta EHM taldeka) osatu zituen lehendabiziko lasterkaria. Iaz Bealak taldean hirugarren egin zuen Asier Zubeldia eta Koldo Agirrerekin. Gainera, bi irabazi ditu: G2H 2010ean eta EHM 2022an.

Badu zerbait proiektuak, lasterketa bakarra ez, denak osatu dituzten korrikalari batzuk-batzuk badirenean. Antolatzaileek sare sozialetan zabaldu zuten galdera: «Gure trilogiako hiru probetan parte hartu al duzu? Amaitu al dituzu? Edo aurten itxiko duzu trilogia?». Asier Arozena beasaindarrak EHM ultra trailean eman du izena, bigarren aldiz amaitzeko asmoz, aurretik MMM eta G2H amaituak izanda; Laura Rodriguez elgoibartarrak iaz MMM eginda osatu zuen trilogia; lehen edizioetan podiumetan izandako Xabier Yurrebaso beasaindarrak eta Iñaki Katarain irundarrak trilogia osatua dute...

Eta beste askok, aurten hiru probatako batean izena eman dute hala hirurak osatuta izateko helburuarekin.

Hirurak bi aldiz

Oskar Rodriguezek (Beasain, 1996) Marimurumendi bi aldiz egin du, 2018an eta 2019an; Goierriko Bi Handiak beste bi aldiz, 2022an eta 2023an; eta iaz lehen aldiz EHM egin zuen. Aurten iazko proba errepikatuko du, irteeran izango da, eta ultra-traila amaitzen badu, hiru probak bi aldiz osatuta izango ditu.

Rodriguezek berak azaldu duen bezala, «pixkanaka» eta «progresiboki» joan da probak egiten. Haren kuadrillako bik 2016an eta 2017an G2H egin ondoren, harra piztu zitzaion, eta hala eman zuen izena MMM maratoian. Hirurak probatu ditu harrezkeroztik: «Karrera oso ezberdinak dira, MMM oso karrera azkarra da, maratoia da, mentalki behar duzu indarra denetan bezala, baina batez ere hankak behar dituzu. Gero G2Hn ere mentalki fuerte egon behar duzu, baina halere hankek garrantzi handia dute. Erdibidekoa litzateke. Eta EHMn hankez gain burua behar duzu, momentu batean indarrik ez duzulako eta buruak tira egin behar duelako».

Iaz, taldekakoan eman zuen izena, baina taldeko beste bi kideek ez zuten amaitu eta berak aurrera egin zuen. 32:46:52ko denboran helmugaratu zen Beasaingo helmugan. «Karrera oso ona atera» zitzaion, eta aurtengorako «oso ondo» ikusten du bere burua, «iaz baino askoz ere hobeto». Iazkoan momentu txar bakarra izan zuen, «Oazurtzatik Zerainera bidean, pintxazoekin». Lorik ez zuen egin, bi aldiz dutxatu zen, eta aurten dutxatzeko tarterik hartzeko asmorik ez dauka, denboraz jaistea baitu helburu: «Aurten 30 ordutik jaitsi nahi dut».

Urtarrilean hasi ohi ditu entrenamenduak, eta astean seitan entrenatzen du, izan asfaltoan kilometroak eginez, mendian edota gimnasioan. Fisikoki momentu onean dagoela dio, eta buruz ere bai: «Sufritzen badakidala uste dut, eta gauza hauetarako uste dut buru ona dudala».

Entrenamenduen bidez, orain arte egin dituen lasterketa guztietan hobetu duela dio; azken hilabetean, Azpeitiko Domusa Teknik, Zegama-Aizkorri, Tolosaldeko T3T mendi maratoia eta







Euskal Herriko Mendi Erronka probak egin ditu.

Aukeratzen hasita, euria egitea nahiagoko luke beasaindarrak, baina eguraldia dena dela ere, aurre egingo dio EHMaren erronka handiari. Ultra-traila bukatuz gero, Ehunmilak proiektuko lasterketa bakoitzeko bina edizio edukiko ditu bere palmaresean.

EHM lehen aldiz

Koldo Galarretak (Beasain, 1997) Ehunmilak ultra traila egingo du aurten. 2022an Marimurumendi egin zuen, eta Goierriko Bi Handiak 2023an eta 2024an. Iazkoan hamaseigarren postuan helmugaratu zen. Aurtengoa bukatuz gero, berak ere trilogia osatuko du.

«Ondo» sentitzen da ultra trailerako, eta gogotsu. «Entrenamendu garrantzitsuenak eginda dauzkat eta Ehunmilakerako gogoekin nago, azkenean azken txanpa ja luzea egiten da, eta iristeko gogoekin, ea zer moduz ateratzen den». Mendi maratoi ugari egin ditu, baita distantzia luzeagoko probak ere; esaterako, Azpeitiko Domusa Teknik proba. Inoiz egin duen lasterketarik luzeena Goierriko Bi Handiak izan da. «EHM nire bizitzako luzeena izango da, 100 kilometroetatik pasatzen naizen lehena». Astero, «ahalik eta kilometro gehien sartzen» ditu, bai mendian eta baita asfaltoan ere. «Hori eta egindako lasterketak izan dira nire entrenamendua».

Ez dauka erreferentziarik denborei dagokienez Ehunmiletarako, baina gauza bat argi dauka: «Nahi dudana da gau bat pasatzea ahal bada, eta ahal dela bigarren gau aldean metara iristea». Gaua «G2Han bezala» pasatuko du, «frontalarekin eta ailegatzeko asmoz», lorik egin gabe, «dena ondo joaten bada». Baxualdiak izateko «mentalizatuta» joatea beharrezkoa dela dio Galarretak, «horrenbeste ordutan gorabehera asko egotea normala izaten» delako. Entrenamenduen nagiarekin alderatu du: «Astean zehar entrenatzeko gogoa beti ez duzu edukitzen, baina atera egiten zara eta aurre egiten diezu momentu horiei». Euririk ez luke nahi lasterketa egunetarako, baina lasterketa ona egin eta trilogia amaitzeko helburuz aterako da.



Ehunmilak Ultra Trailaren irteerako irudia, iaz. MIKEL ALBISU

EHMtik MMMra

Iaz taldeka egin zuen Saioa Iriondok (Elgoibar, 1981) Ehunmilak ultra traila, Maite Maiz eta Gema Segurola azpeitiarrekin batera. Soilik emakumez osatutako lehen taldea izan zen. Eta hirurak helmugaratu ziren. «Oso ondo joan zen. Nahi gabe sortu zen talde horrek oihartzuna izan zuen eta aurrean genuen erronkaz gain, presioa ere hor genuen. Izugarrizko lasterketa izan zen, oso ona, gure gauzak pasatu genituen baina zoragarria izan zen, kristoren bizipena».

2023an, Goierriko Bi Handiak proba osatu zuen. Aurten, Marimurumendi egingo du. Hiru probak «oso ezberdinak» direla ziurtatu du, «distantziak, desnibelak, profilak... eta horrek guztiak ekartzen du prestaketa ezberdina izatea». Era berean, helburuak ere ezberdinak dira Iriondorentzat: «G2H egin genuenean, gehienez 65 kilometroko probak nituen eginda eta helburua zen luzeago batera salto egitea; gero EHM erronka askoz handiagoa zen, eta beste salto bat izan zen, psikologikoki, prestakuntza fisiko aldetik... bizitzan bete nahi nuen amets horietako bat».

Aurten hala, 42 kilometrokoa egingo du, proba «azkarragoa, korrikalariagoa...». Besteetan salto bat gehiago bezala planteatu zuena, aurten helburutzat du «trilogia bukatzea, hiru lasterketak eginda edukitzeko».

Urte honetan maratoi erdiak egin ditu, Domusa Teknik ere bai, baita Irati Traila ere, besteak beste. Marimurumendin, bukatzeaz gain, denbora txukun bat egitea izango du xede, «6 ordu t'erdi inguruan bukatzea, disfrutatzea eta onena ematea». ●



«Sufritzen badakidala uste dut, eta gauza hauetarako uste dut buru ona dudala»

OSKAR RODRIGUEZ
Mendi korrikalaria



«Nire bizitzako luzeena izango da, 100 kilometrotik pasatzen naizen lehena»

KOLDO GALARRETA
Mendi korrikalaria



«Gure gauzak pasatu genituen baina zoragarria izan zen, kristoren bizipena»

SAIOA IRIONDO
Mendi korrikalaria







GOIERRIKO HITZA
2025eko uztailaren 9a, asteazkena

Erronka betetzeko bidelagunak

Osasun arloko boluntarioak oinarrizko elementu dira Ehunmilak trilogian. Korrikalariei haien erronkak betetzen laguntzen diete, betiere osasuna lehenetsita. Mediku, erizain eta teknikariez gain, podologoak eta fisioterapeutak ere egoten dira partaideei arta ematen.

Laida Goiburu



Ehunmilak proiektuko osasun arloko boluntarioetako batzuk, Beasaingo helmugan. HITZA

Trilogiaren antolakuntzak ibilbideen puntu jakin batzuetan eta igarotze-kontroletan partaideen osasun-zaintzarako pertsonal espezializatua jartzen du. Eta argi uzten du hasieratik: «Ezinbestekoa da behar bezala identifikatutako pertsonal horren azalpenak jarraitzea». Osasun arazorik egon ez dadin eta korrikalarien osasun beharrak artatzeko, mediku, erizain, podologo edo fisioterapeutak egoten dira puntu horietan. Boluntarioak dira gehienak.

Haritz Esnal (Aia, 1981) zarauztarra da Ehunmilak proiektuaren Mediku Batzordeko burua. Mendi korrikalaria ere bada. 2013an Goierriko Bi Handiak egin zuen. 2016tik, halere, mediku gisa parte hartzen du ekimenean. «Asteburua koordinatzea» izaten da bere lana, Gurutze Gorriko dispositiboa (anbulantziak, karpak, materialak...), Gurutze Gorriko teknikariak eta mediku eta erizainak koordinatzea, alegia. Guztira, osasun arloko pertsonala 170 bat lagunek osatzen dutela azaldu du: «Gurutze Gorriko 140 bat teknikari egoten dira, eta 13 bat mediku eta 17 erizain inguru».

Hiru proba izanda, puntu ezberdinetan kokatu behar dira korrikalariei arta emateko. EHMkoentzat, Mandubian, Zumarragan, Gorlako gainean, Madarixan, Azpeitian, Zelatunen, Tolosan, Amezketan, Uarrainen, Lizarrustin, Etzegaraten, San Adrianen, Oazurtzan, Mutiloan eta Beasainen egoten da osasun zerbitzua. G2Hkoentzat, Zaldibian eta Larraitzen ere bai. Eta MMMkoentzat, anoa gune guztietan: Beasainen, Agortan, Pagorriagan, Kizkitzan, Atxurtzan eta Arriaranen. «Igandean, maratoiak ez du errepikatzen beste bien ibilbidea inon, eta beraz, beste dispositibo bat eskatzen du».

Elkarren artean komunikatuta egoten dira etengabe mediku, erizain eta teknikariak. GPSaren bidez, ezbehar bat izanez gero errazago lokalizatzen dute lasterkaria, eta galtzen badira non dauden ere ikus dezakete. Baina horrez gain, orain dela hiruzpalau urte sortutako barne-plataforma bat daukate osasunari dagokien datuen jarraipena egiteko eta puntu ezberdinetan dauden sanitario guztiek informazio hori eskura izan dezaten: «Korrikalari batek Zumarragan ondoeza bat izan badu edo txorkatila bihurritu badu, eta Izarraitzen berriz zerbait pasatzen bazaio, antolakuntza aldetik eta osasun aldetik jarraipen bat izateko da plataforma, jarraipen estuagoa egiteko. Denek informazioa izan dezaten korrikalari bakoitzarena».

300 arta

Datu guztiak gordetzen dituzte. Esnalek azaldu duenez, «urtetik urtera 250 eta 300 arta artean» egiten dituzte; «lautik batek zerbait eskatzen du». Baina, «zorionez», dio, «horien %90 ez dira garrantzi handikoak» izaten: «Molestia muskularra, baba handiak, kolpeak... eta beste %10 horretan sartzen zaizkigu beste larriagoak izan daitezkeenak: deshidratazioak, botakak, diarreak, beroagatik mareoak...». Tarteka, «zoritxarrez bene-benetako arazoak» izaten dituzte, ospitalizazioa behar dutenak, baina kopurua baxua dela dio. «Tarteka sustoak izaten ditugu, eta gure lana da susto horiek kontrolatzen saiatzea».

Pertsonal sanitarioaren egitekoa da korrikalarien osasuna lehenestea eta hori erronkaren gainetik jartzea. Araudiak dioen bezala, azken hitza daukate. Batzuetan ezinegona sentitzen dutela aitortu du Mediku Batzordeko buruak: «Korrikalariak bere erronka betetzea nahi dugu, baina bestetik ez dugu nahi osasuna

zabale
— belardenda
Santa Maria, 8 - ORDIZIA
www.zabale.eus
Gure zerbitzuak
Akupuntura
Pisua kontrolatzea; argi interakzioaren ebaluazioa
Haurrentzako elikagaiak
Sendabelarrak
Elikagai biologikoak, glutenik gabeko elikagaiak eta kosmetika naturala
Kirolarientzako produktuak

Artzaienea Jatetxea
Andra Mari, 15 BEASAIN 943 16 31 16

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

170

Lau korrikalaritik batek osasun zerbitzuak eskatzen ditu Ehunmiletan; horien %90 babak, kolpeak, molestia muskularra...izaten dira, eta beste %10a «larriagoak izan daitezkeenak», Haritz Esnal Mediku Batzordeko buruak azaldu duenez. Zerbitzu horri erantzuna emateko, 170 lagunek osatzen dute osasun arloko pertsonala: Gurutze Gorriko 140 eta 30 mediku eta erizain.

benetan arriskuan jartzea. Jende askok esaten dit, 'baina EHM bat ez da osasuntsua', eta ez, egia da, 171 km korrika egitea ezin da osasuntsua izan, baina prozesu horretan laguntzea gure esku dago, batzuetan laguntzea da proban jarraitzeko laguntza ematea eta beste batzuetan uzteko esatea. Zorionez borroka handiegirik ez dugu izaten korrikalariekin, zeren benetan adierazten badiezu zeintzuk diren gure argudioak, iritziak, zergatiak... 'arrazoi duzu, beste urte batean izango da' esaten dute».

Oinetatik hasita

Arta multidiziplinarra izaten da. Mediku eta erizainez gain, podologoek ere parte hartzen dute arreta horretan, beste lantalde batean. Iñaki Berruetak (Agurain, 1967) aurten bosgarren aldiz parte hartuko du podologo boluntario gisa. Lagun baten bidez izan zuen lasterketaren berri, hark laguntza eskatu baitzion: «Lagun katalan batek proba batean laguntza eskatu zidan, giroa bikaina zen, eta lana zegoen arren, merezi zuen. Hortik aurrera, ez zuen deitzeko beharrik izan, ni zain nengoen! Ehunmilakerako boluntarioen bila zeudela jakin nuen; zalantzati gerturatu nintzen lehenengo aldian, baina kideak bikainak ziren eta korrikalariak ere zoragarriak; ezin nuen gehiago eskatu!». Hamabi podologo egoten dira: Etzegarate G2Hrako, Tolosan EHMrako, eta Beasaingo polikiroldegian probak amaitzerako. Berrueta Etzegaraten egongo da, 16:30etik 23:00etara.

Azaldu duenez, lasterketen aurretik aholkuak ematen dizkiete korrikalariei oinak ahalik eta hobetoen prestatzeko, eta lasterketa egunean lesio txikiak soluzionatzen ahalegintzen dira. «Anpoilak, azkazal beltzak eta bendaje espezifikoak» izaten dira artatu beharreko kontuak. Zapatillen garrantzia azpimarratu du: «Funtsezko elementuak dira, gure gorputzaren indar guztia transmititzeko erreminta dira, eta era berean, lurrazalaren informazioa jasotzen dute; karreretako kotxeetako neumatikoak bezalakoak dira».

Elkarlanean

Gurutze Gorria, mediku, erizain, podologo, zein fisioak, denak elkarlanean aritzen dira korrikalariari bere helburua lortzen laguntzeko. Irati Larrañaga (Usurbil, 1993) fisioterapeuten lantaldeko kide da. 2016an hasi zen fisio boluntario Ehunmiletan. «Oso-oso beharrezkotzat» jo du fisioterapeuten lana ere: «Korrikalariek gorputza limitera eramaten dute, asko exijitzen dute, askotan limite



Irati Larrañaga fisioterapeuta korrikalari batekin kiroldegian. FESTAK

hori pasatu egiten da, eta artatu behar den momentuan osasun ekipoan, mediku, podologo, erizain eta beste osasun arloko profesionalez gain fisioterapeutak egoteak eragiten du zebritzu hori konpletoagoa izatea». Azaldu du «askotan pentsatzen dela fisioterapeutek momentuan tratatzen dutela soilik», baina nabarmendu du aholkuak ere sarritan ematen dituztela: «Korrikalariak aholku eske etortzen dira, aurrez izandako lesio batengatik edo dudak dauzkatelako, jarraitu, ez...».

Fisioterapeutak ere Etzegaraten, Tolosan eta Beasainen egoten dira, eta leku ezberdinetan ematen den arta edo zerbitzu eskaera ez da berdina izaten Larrañagaren hitzetan: «Anoa guneetan gauza azkarrak eskatzen dituzte: karranpak, estiramenduak, muskulatura berotzeko kremaren bat... Askotan izaten da aholkuak ematea, aurretik lesio baten mamuak agertzen zaizkie eta gomendioak eskatzen dizkigute, okerduraren bat izan dutelako bendaje azkar bat egitea... gehiago tratamendu azkarrak eta aholkuak izaten dira». Aldiz, Beasainen, «lana oso ezberdina» dela dio: «Korrikalariak normalean dutxatuta eta janda etortzen dira, batzuk lo eginda eta guzti, orduan izaten da gehiago erlaxazioa, eta hor ikusten diren lesioak dira gainkargak, artikulazioak inflamatuta edukitzen dituzte agian hainbeste orduz mendian inpaktu hori jasotzeagatik, eta ikusten den lesioetako bat izaten da orkatileko okerdurak. Asko izugarrizko giharretako gainkargekin iristen dira, azkenean oso proba exijenteak direlako».

Boluntario diren Gurutze Gorriko teknikariei, medikuei, erizainei, podologoei eta fisioterapeutei esker, lasterkariek osasun arloko zerbitzua bermatuta dute. Erronkaren segurtasuna egituratzen laguntzen dute. ●

«Tarteka sustoak ditugu; gure lana da horiek kontrolatzen saiatzea»

«Erronka betetzea nahi dugu, baina ez dugu nahi osasuna arriskuan jartzea»

HARITZ ESNAL
Medikua

«Zapatila karreretako kotxeetako neumatikoa bezalakoa da»

«Anpoilak, azkazal beltzak eta bendaje espezifikoak izaten dira gehienbat»

IÑAKI BERRUETA
Podologoa

«Aholku eske etortzen dira, aurrez izandako lesio batengatik edo dudak dituztelako»

«Asko giharretako izugarrizko gainkargekin iristen dira, oso proba exijentea da»

IRATI LARRAÑAGA
Fisioterapeuta





Ehunmilak ultra-trail lasterketaren irteera iaz. MIKEL ALBISU



Korrikalari talde bat ultra-traila abiatu aurretik. MIKEL ALBISU



Marimurumendiko korrikalari bat Mandubian. ASIER ZALDUA



G2Hko korrikalariak Zaldibiako anoa gunean. IÑAKI GURRUTXAGA



Fidel Fernandez iazko EHMeko gizonezko irabazlea zaleak agurtzen. I. GURRUTXAGA



Elena Calvillo eta Koldo Agirre EHMeko hasieran, Usurben. K. GARRALDA

