

12

AZAROA

NOVIEMBRE

NOVEMBRE

Desgaitasuna duten atletentzat
Para atletas con discapacidad
Pour athletes handicapés

38

Behobia San Sebastián

B/SS



antolatzaileak / organizan:

KEMEN

CLUB DEPORTIVO KEMEN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD
KEMEN PERTSONA EZINDUEN KIROL KLUBA



www.kemen.org



[clubkemen](https://www.facebook.com/clubkemen)



[club_kemen](https://www.instagram.com/club_kemen)



FORTUNA
Kirol elkartea
Club deportivo

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



**ETORKIZUNA
ORAIN**
Es futuro



**DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN**
Donostia Kirola

EL DIARIO VASCO



EL DIARIO VASCO



Página web renovada



www.kemen.org
kemen@kemen.org
Tel./Fax: +34 943 270 251
Paseo de Mons 100, bajo
20015 Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa)

Goza dezagun lasterketaz!

Apirilean Gaituz Sportek B/SS lasterketa saritu zuen "Lehiatzeko Kirolaren Jardunbide Egoki Inklusiboak" kategorian. Sari hau Fortunaren eta KEMENen artean partekatua izan zen.

Mila esker aitortza eta sariarengatik!

Azaroaren bigarren igandearekin batera Behobiatik Donostirako errepidea jendez eta korrikalariz betetzen da. Aurtengoa Fortunak antolatzen duen oinezkoen 58. B/SS izango da eta harekin batera KEMENek desgaitasuna duten atletentzako 38. edizioa ospatuko da.

Lasterketa honekin batera urtero aldizkari bat argitaratzen dugu eta bertan gure urte osoko jardueren berri emateaz gain, lasterketako zenbait xehetasun ere ematen ditugu.

KEMENen pixkanaka pixkanaka eraberritzen ari gara. Lehengo urtean esan genizuen bezala gure web orrialdea berriro dugu eta bertan gure proiektuaren nondik norakoak bertan islatzen dira.

Gure helburuetako bat kirol egokitua sustatzea da. Horretarako beharrezkoak diren baliabide eta materiala web orrialdean ikusgai daukazue.

Aurten adibidez entiate pribatuen laguntzari esker tandem bat erosteko aukera izan dugu. Honelako laguntzei esker, materiala erosi eta behar duenari eskura jarritz, kirol egokitua sustatzen jarrai dezakegu.

Ez ditugu lasterketa hau berezi egiten duen zenbait ezaugarri alboan utzi nahi, kirolariekiko gertutasuna, harrera, inklusioa, boluntarioen lana...

Goza dezagun lasterketaz!

¡Disfrutemos de la carrera!

Gaituz Sport ha premiado la carrera B/SS en la categoría de "Buenas Prácticas Competitivas Inclusivas del Deporte". Este premio fue compartido entre Fortuna y Kemen.

¡Gracias por el premio!

El Club Deportivo KEMEN una edición más será el encargado de organizar la 38ª Behobia/SS para atletas con discapacidad el 12 de noviembre.

Este año volvemos a editar una revista en la que además de informar de las actividades que realizamos a lo largo del año ofrecemos información sobre la carrera.

En KEMEN poco a poco nos vamos renovando. Como os decíamos el año pasado, hemos renovado nuestra página web y en ella se reflejan los pormenores de nuestro proyecto.

Uno de nuestros objetivos es fomentar el deporte adaptado. Los recursos y material necesarios para ello están disponibles en la página web.

Este año, por ejemplo, gracias a la ayuda de entidades privadas hemos podido comprar un tándem. Gracias a este tipo de ayudas podemos seguir fomentando el deporte adaptado, comprando material y poniéndolo a disposición de quien lo necesite.

No queremos dejar de nombrar algunas características que hacen especial esta carrera, como la cercanía a los deportistas, la acogida, la inclusión, el trabajo de los voluntarios...

¡Disfrutemos de la carrera!



Premio DYA a los valores sociales 2016



Medalla al mérito ciudadano 2017 Ayuntamiento SS



Cascabel de Oro de la ONCE 2017



Premio esfuerzo e innovación 2018



Premio valores en el deporte vasco 2020



Premio voluntariado Diputación Gipuzkoa 2021



Premio GaituzSport 2023

ITZIAR LÓPEZ: “La B/SS una de las carreras más emocionantes”

Itziar López Motiño vive en el barrio de Alza, tiene discapacidad auditiva. Lleva más de un año en la sección de atletismo de KEMEN. Suele participar en las carreras populares de 10Km y este año correrá su cuarta B/SS.



1.-¿Desde cuando haces deporte?

Hago deporte desde el 2018, empecé a probar me gustó. Empecé a interesarme un poco sobre las carreras. Me apunté a alguna carrera a través de unas amigas y eran en el monte, marcha nórdica, caminata. Luego vinieron las carreras de 5 km.

Siempre me ha gustado el deporte. Mi madre de pequeña me apuntó a Judo y natación. Es mi deporte favorito, he estado en competiciones durante más de 5 años.

2.-¿Cómo conociste a KEMEN?

Lo conocí a través de Fernando porque iba a la asociación (sordos) y me enteré que existía. Lo dejé aparcado un año pero luego me acordé y me puse en contacto con él. Me apunté en B/SS a través de KEMEN. A raíz de eso empecé con el grupo de atletismo del club.

3.-¿Has corrido alguna B/SS?

Sí, he corrido 3 Behobias y una virtual.

4.-¿Cómo estas preparando la carrera?

Entreno dos veces a la semana. A veces vengo desde el trabajo a casa corriendo y voy hasta Rentería. Los fines de semana si puedo voy desde Alza al Peine del Viento ida y vuelta. En Donostia tenemos sitios muy bonitos para correr. Otras veces voy a Oiartzun, corro en cinta... También hago fitboxing.





5.-¿Qué te gusta de la B/SS?

La Behobia es una de las carreras más emocionantes. Va mucha gente, te apoya y te anima muchísimo. La carrera es acogedora y sobre todo cuando paso por Rentería parece el Tour de Francia. La gente te aplaude todo el mundo, te llaman por tu nombre. Es muy emocionante.



6.-Sueles correr con la sección de atletismo las carreras los fines de semana. ¿Qué tal la experiencia?

Estoy muy contenta con el grupo. Te ayudan en todo, y me siento muy cómoda. Además también he participado en el triatlón de la mujer de Donosti y he dado una charla en colegio de mi hijo explicándoles que también hago deporte.

7.-¿Cómo animarías a las personas que tiene alguna discapacidad a practicar el deporte?

Es bueno hacer deporte para la salud porque mejora la calidad de la vida, el día a día.



SI TÚ NO TE PONES LÍMITES ¿POR QUÉ ÍBAMOS A HACERLO NOSOTROS?



ibilkom

ADAPTACIÓN DE
VEHÍCULOS

La importancia de plantearse objetivos en la práctica deportiva

Gorka Benitez Michelena (Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte). Trabaja como entrenador personal y de triatlón. Es voluntario y deportista de Kemen y ha participado en la B/SS 2022 como guía.

Detrás de cada deportista podemos encontrar diferentes motivos para la práctica deportiva, como puede ser por salud, motivos deportivos o retos personales. Todo ello tiene que ser un camino donde no solo tenemos que tener en mente la meta final, sino ser capaces de disfrutar del proceso de una forma lógica, saludable y progresiva.

A día de hoy en la sociedad que estamos los buscamos de forma rápida, queriendo obtener todo para ayer. En el deporte no es así, todo es un proceso de aprendizaje e ir pasito a pasito a por el siguiente escalón. Para tener un ejemplo básico donde todos podemos ver la diferencia, un bebe no puede correr sin pasar por el proceso de gateo, ganar confianza y equilibrio para poder dar sus primeros pasos con ayuda, para finalmente poder andar con soltura y desplazarse.

Por tanto, en el deporte y en la vida tenemos que empezar por el primer escalón para poder ir subiendo de uno en uno para llegar a la altura que nos pusimos de objetivo.

Pasándonos al apartado deportivo, tenemos que desarrollar diferentes habilidades motoras para poder llevar a cabo la disciplina a práctica, no nos sirve de nada pasar a una práctica deportiva sin tener coordinación, fuerza y aplicarla, ya que en el futuro nos puede pasar factura.

Tenemos que tener en cuenta en el caso del running que no sólo son unas zapatillas y a correr a la calle. Se debe de realizar un trabajo previo para realizar este deporte de una manera segura y saludable, para que en el futuro no tengamos ningún problema o lesión, que nos impida llegar al objetivo planteado.

A la hora de cumplir estos requisitos mínimos, tenemos que darnos cuenta de las capacidades individuales de cada uno, viendo el estado de forma y tiempo disponible

para poder entrenar. No es el tiempo libre que tengo sino el tiempo que estoy dispuesto a emplear.

Para tener una buena progresión es necesaria la constancia y una carga progresiva del estímulo que vayamos a darle a nuestro cuerpo. Lo difícil es mantenerlo en el tiempo, ya que los parones en el proceso nos limitaran esas adaptaciones que hemos ido generando. Nuestro cuerpo es desagradecido en este aspecto cuesta trabajo desarrollar estas adaptaciones fisiológicas, pero con pocos días sin darle ese estímulo que precisa podemos perderlas que hemos generado con nuestro esfuerzo y sudor.

A la hora de prepararse un objetivo, dependiendo la disciplina, se tiene que trabajar las capacidades fisiológicas del cuerpo, trabajando las vías energéticas que generan esa práctica deportiva. Con esto haremos que el cuerpo sea eficiente a la hora de practicar ese deporte. La mejor forma de ejecutar este tipo de trabajo es tener la supervisión de un entrenador cualificado para tener una programación individualizada.

En el running tenemos que tener en mente no sólo el apartado específico de salir a correr y realizar kilómetros a lo loco, el aspecto de trabajo específico será importante. Tener la paciencia para realizar las cargas de manera progresiva al nivel de cada uno, empezando por trabajos extensivos y trabajos de zonas bajas para que el cuerpo sea eficiente en zona 1 y 2 (zona aeróbica donde la intensidad es baja), ya que esto nos dará una buena base aeróbica para después trasladarlo a trabajos más específicos. Estos trabajos podrán ser de CACOS (correr más andar) donde el trabajo será generar adaptaciones fisiológicas y estructurales de nuestro cuerpo para llegar a ser más eficientes y utilizar vías metabólicas que nos venga bien en entrenamientos futuros. Los rodajes suaves se pueden enfocar como trabajos diferentes con objetivos como la



respiración. Por otro lado, los entrenamientos regenerativos para que nuestro cuerpo asimile los trabajos realizados previamente y generen las adaptaciones que se estaban buscando.

Para trabajos de VO2max para acumular esa fatiga, trabajos más intensos con recuperación incompleta y poder generar adaptaciones fisiológicas y de tener más capacidad de transportar más oxígeno durante la práctica. Trabajos más específicos como VAM, donde se trabaja la intensidad en duración específica y TEMPO donde trabajamos ritmos de carrera con una intensidad menor a un volumen soportable, ritmos donde tendrán sentido y preparación específica para la prueba que vayamos hacer.

Después de estas adaptaciones fisiológicas tendremos trabajos que no nos tenemos que olvidar que son igual de importantes que los mencionados anteriormente. Los ejercicios de fuerza serán los que nos harán soportar toda la carga de entrenamiento y limitarán problemas físicos. Por otro lado, tenemos que trabajar la fuerza específica en ejercicios de cuestas y escaleras. Trabajando la técnica de carrera de manera aislada podremos tener una técnica correcta y más efectiva a la hora de correr y de esta manera no realizar esfuerzo donde se genera más fatiga por una mala técnica.

Todo este proceso se lleva a cabo de forma progresiva y personalizada en el mejor de los casos. Siempre teniendo

en cuenta los procesos que se deben de seguir. Una pretemporada para asentar bien las bases de los entrenamientos, para después pasar a una fase preparatoria y terminar por una base específica para preparar el objetivo planteado desde principio de la temporada.

Se debe saber cuándo tenemos un objetivo donde buscamos el rendimiento o un entrenamiento con dorsal; sin perder el foco del objetivo principal, ya que todo el camino estará enfocado a ello.

Sabemos que todos los cuerpos son diferentes y por tanto este proceso no son matemáticas. Siempre habrá obstáculos por el camino y se harán adaptaciones y cambios. Por ello tenemos que estar bien asesorados para que el camino sea en dirección correcta y esos baches los pasemos de una forma cómoda.

Por otro lado, el deportista aprenderá del proceso y se conocerá mejor para futuros retos y sabrá gestionar toda la información para plasmarla de la mejor manera.

LO MÁS IMPORTANTE: DISFRUTA DEL CAMINO, ENTRENA Y TODO SALDRÁ. ESTARÁS ORGULLOSO DEL PROCESO Y DE TI MISMO.

ERREPORTAIA Emakumeok mugimenduan

EMAKUMEOK MUGIMENDUAN

Azken boladan emakumearen parte hartzea sustatzeko zenbait ekimen martxan jarri dira. Horietako bat Gipuzkoako Foru Aldundiak emakumea eta kirola programaren barruan emakumeok mugimenduan ekimena. Emakumezkoen aktibotasunaren garapena sustatu, babestu, lagundu eta bistartzeko. Oinarritik eliteraino, emakumezkoen kirola sustatzeko eta bistartzeko dinamikak, proiektuak eta ekimenak sortuz, eta garatzen jarraitzeko beharra azalduz.

Emakumeok Mugimenduan jarduera programaren barruan SALTO 15K Donostia-San Sebastian Klasikorako doako lehen entrenamendu saioetan ere parte hartu dugu.

Honelako programak garrantzitsuak iruditzen zaizkigu emakumearen parte hartzea kirolaren edozein eremutan sustatzeko eta ikustarazteko.

Azpimarratzekoa KEMENeko atletismo sailak izan duen gorakadaren barruan emakumeen parte hartzea handitu egin dela. Ohikoa bihurtzen ari da gure inguruko lasterketetan KEMENeko neskak korrika ikustea. Denboraldi honetan ere Emakumezkoen Triatloian parte hartu dugu.

Aurtengo B/SS lasterketan KEMENeko bi neskek parte hartuko dute Itziar Lopez Motiño eta Carol Monzon Casadok.

Kirol ibilbide honetan urratsak ematen jarraitu nahi dugu, goza dezagun ibilbideaz eta kirol guneak elkarrekin partekatzeaz!



RECONOCIMIENTO A LA B/SS



El pasado 20 de abril se celebró la VII edición de "La Noche Inclusiva-Gau inklusiboa" en el Palacio de Congresos Kursaal en Donostia.

Los Premios Gaituz Sport reconocen el trabajo que realizan personas y entidades a través de la actividad física y el deporte, para conseguir una sociedad más inclusiva, saludable, justa e igualitaria.

La Carrera B/SS recibió el premio Gaituz Sports a las "Buenas Prácticas Inclusivas en el Ámbito del Deporte de Competición" por su compromiso con la inclusión de las personas con discapacidad en la carrera, promoviendo la igualdad de oportunidades.

Recogieron el Premio Carlos del Río, Vicepresidente del Club Fortuna y Maider Mitxelena, secretaria de KEMEN. Hicieron entrega de los galardones, la Presidenta del Parlamento Vasco, Bakartxo Tejeria y el Director de Planificación, Orientación y Evaluación Sanitarias, Mikel Sánchez.

Queremos agradecer y hacer partícipes de este premio a las personas o entidades que con su colaboración hacen que esta carrera sea posible.

Mila esker guztiei!



Amplia terraza



Hamburguesas

Desayunos | pintxos
raciones | ensaladas
platos combinados
nuestras famosas
patatas caseras
y mucho más...



Con pan recién horneado

BULE

C/ Santiago nº 53 | 20304 Irun

943 574 825

Todo el fútbol con



A tan solo 6 minutos andando (450m)
del Stadium Gal

MOTZEAN

Rosaren hitzaldia

Pandemiak eragotzita ezin izan ditugu zenbait jarduera egin. Egoera zorionez aldatu denez joan zen martxaoren 22an Rosa Guisasolak psikologoak "Erresilientzia aldaketei aurre eginez" hitzaldia eman zuen KEMENek Mons pasealekuan duen egoitzan.

Bertaratu ginenok bere aholku eta azalpenez gozatzeko aukera izan genuen. Hitzaldia zenbait unetan bi norabitetan izan zen jendearen apret hartzearekin.

Horrelako jarduerak egiten jarraitu nahiko genuke alde psikologikoa zaintzea garrantzitsua iruditzen baitzaigu eta horrelako topaguneak arnagune ere badira.



Pala egokitu sekzio berria

Duela hilabete batzuk KEMENen kirol atal berri bat abian jarri da pala egokituarena. Gure kirolariek duten onena emateko asmoz aterako dira frontoietara.

Goza dezagun gurpildun palaz eta pala egokituaz!

Triatlón

Este año algunos deportistas de KEMEN han participado en en duatlones y triatlones. La participaciones comenzaron en el duatlón de Azkoitia. Participamos también en el Triatlón de la Mujer, de Nagore y el de parejas de Zarautz. La última prueba fue el Duatlón de Vitoria.

Aupa zuek!





Fernando Michelena

El tirador de Kemen sigue acumulando experiencias en campeonatos internacionales. Ya participó en los campeonatos del mundo de Corea del Sur y Australia. Y este año en el mes de septiembre FM y JM también fueron convocados para el campeonato del mundo de TO celebrado en Lima. En dicha competición Fernando hizo su mejor marca personal y nuevo récord de España (634,5).

Zorionak!

Oscar Sanchez

Oscar Sanchez el deportista de KEMEN sigue ampliando su palmarés. Se proclamó campeón de Euskadi en el campeonato de slalom en la prueba cronometrada y eliminatoria. Además consiguió la medalla de plata en el campeonato de España de slalom que se celebró en Getafe. Es un espectáculo verle en las pistas y disfrutar de su habilidad y técnica sobre la silla.

Zorionak!



Mendi sekzioa

Gure mendi sekzioak urtero bezala mendia guztien artean partekatzeke helburuarekin irteerak egiten jarraitu du. Honen adibide dira Adura eta Saioa mendira egindako mendi irteerak Erick eta Ander Vallinaren familia eta lagunekin.

Baina aurtengoan ere zenbait ikastarotan egon dira. Bertaratutakoei Joëlettea eta barra direkzionala nola erabili azaltzeaz gain irteerak ere egin dituzte alde praktikoa lantzeko.

CUESTIONARIO Participantes

PARTICIPANTES DE OTRAS EDICIONES NOS CUENTAN SUS EXPERIENCIAS

- 1.-Nombre y apellidos (año o años participando)
- 2.-¿Cómo ha sido tu experiencia en la B/SS?
- 3.-¿Qué destacarías de la carrera?
- 4.-¿Cómo podemos animar a la gente a que practique deporte?



1. Carlos Gaspar Koch, persona con discapacidad visual, 4 ediciones.

Carlos Pérez Olleta, guía, 4 ediciones como guía + 24 ediciones individuales.

2. Estamos muy contentos con nuestra participación, para nosotros es un día marcado en rojo en el calendario anual, nos marca nuestros entrenamientos y el día de la carrera es una fiesta total. Si siempre es emocionante

CARLOS PÉREZ OLLETA

“Es una forma de vivir más vidas dentro de nuestra vida”

correr la Behobia, el hacerlo como pareja de atletas y recibiendo, todavía más, el apoyo del público resulta simplemente adictivo.

3. La buena organización y, por encima de todo, el increíble apoyo del público.

4. Es una forma de vivir más vidas dentro de nuestra vida, tenemos la parte sedentaria y la parte activa. Esta última es muy agradecida, se tenga el nivel que se tenga, notar que progresas, o que te mantienes, que puedes hacer muchas más cosas de las que creías, y también es otra forma de socializar.



RAFAEL LEDESMA LEDESMA

“La Behobia es la mejor carrera popular”

13 ediciones de la Behobia. Al ser ciego siempre he participado acompañado por mis guías, pero la más especial de todas fue en el 2018 cuando participé con mis dos hijos que conseguimos entrar en meta los 3 juntos.

1. He participado hasta la fecha en 13 ediciones consecutivas a excepción del año COVID y este año esto muy ilusionado en poder hacer mi 14 edición, a mis 58 años edad.

2. Comencé tarde a correr, a la edad de 45 años, la Behobia fue mi primera carrera, desde entonces he participado en más de 20 medias maratones y 11 maratones, en todas he disfrutado pero nunca cómo en cualquiera de las

3. La Behobia es la mejor carrera popular por el gran apoyo de la ciudadanía, de la profesionalidad y el cariño de cómo se prepara la carrera y muy especialmente del maravilloso equipo de voluntarios de KEMEN q nos ayudan y nos llevan en volandas hasta meta.

4. Para fomentar el deporte salud, yo fomentaría la participación en la Behobia por familias, padres e hij@s, motiva mucho.

Participantes Cuestionario



LUIS BUSTINGORRI ALBERDI

"La organización es buenísima"

1. Mi nombre es Luis Bustingorri y he participado en 8 ediciones.

2. Experiencia siempre muy positiva, de ahí el hecho de repetir. Siempre muy agradecido a la colaboración del club Kemen con nosotrxs los deportistas con discapacidad ya que su trato, cuidado y preocupación por hacer las cosas bien es maravilloso.

3. Hay distintas cuestiones a destacar. La organización es buenísima. El ambiente con las calles abarrotadas durante prácticamente todo el recorrido hacen que la prueba B/SS sea muy especial. También hay que destacar que el recorrido es muy exigente y requiere de una buena preparación para evitar sustos.

4. Practicar deporte es algo esencial para nuestra salud. El deporte hay que practicarlo cada uno ajustándolo a sus posibilidades pero la clave es hacerlo y ser constante en la dedicación.



IVAN MONTERO

"Me enganché a esta carrera"

1. Mi nombre es Iván Montero y llevo participando en la B/SS desde el 2017.

2. Me enganché a esta carrera desde mi primera participación, por el gran ambiente que se vive.

3. Sin duda alguna eso lo más destacable, el cariño que le pone todo el mundo dentro de la organización y el calor de la gente que se amontona en las calles.

4. La ilusión de verse con la gente cada año. Recuerdo el año en el que un atleta paralímpico nos trajo la medalla y la pudimos ver. Nos hizo mucha ilusión.



EMILIO JOSÉ BADA BLANCO

1. Mi nombre es Emilio José Bada Blanco. Llevo 6 Años participando en la B/SS. Creo que este será mi sexto participación.

2. La experiencia ha sido muy buena y disfruto mucho de la carrera y de su ambiente.

3. Destacaré de la carrera la unión de las personas con sus ánimos hacía los participantes. Es un público que empuja mucho. También quiere destacar que desde la organización hacéis un esfuerzo muy grande y positivo.

CUESTIONARIO Participantes



ALBERTO MUÑAGORRI

"B/SS al menos tiene que ser disfrutada una vez en la vida."

1. Mi nombre es Alberto Muñagorri.
2. Una de las mejores experiencias a nivel deportivo que he tenido.
3. Principalmente y vistas otras pruebas de este mismo tipo, la ayuda y apoyo que el CLUB KEMEN da para faci-

tar la participación de las personas con discapacidad en esta prueba. Luego como prueba, el empuje de la gente, el ambiente, la gran participación y que para los que nos gusta este deporte es una prueba que al menos tiene que ser disfrutada una vez en la vida.

4. Creo que es importante visibilizar el deporte adaptado y fomentarlo desde la juventud, pues de esa manera se puede ver que cada uno a su ritmo y eligiendo el deporte o deportes que mejor se adapten a sus circunstancias, es capaz de llegar a donde antes ni se lo hubiera imaginado.

JORGE PÉREZ DOMINGO "A ver si puedo ir en 2024"

1. Mi nombre es Jorge Pérez y llevo 8 participaciones si no recuerdo mal.
2. Siempre positiva, excelente diría incluso. El gran ambiente, el trato de 10 (o +) recibido siempre por Kemen y las cuevas y condiciones meteorológicas que le dan un toque épico a la carrera y sobretodo a esa larga recta de meta con el viento en contra pero llevados en volandas por los miles de animados espectadores que, en muchas ocasiones aguantando las inclemencias, no paran de jalar y aplaudir el paso de nosotros, los exhaustos y emo-

cionados finishers, que en ese punto tratamos e apretar el ritmo y disfrutar del reto superado.

3. La buena organización, la animación y expectación.
4. Lo más fácil sería decir que por salud física, y los beneficios en eso son indudables. Pero son aún mayores para la salud mental tan de moda. Adicionalmente permite conocer gente, entablar nuevas amistades, viajar y un largo etcétera. Pero sobre todo te hace sentir bien.



PRESUME DE DUCHA YA!

iPor un hogar más cómodo y seguro!



ANTES
luchan

DONOSTIA
1º Dabandri 30 - Pol. 27 - Martutene
Tel. 943 444 660

DUCHA Ya
www.duchaya.com

**De bañera a ducha
en 8 horas**

**Bainuontziaren ordezt
duta 8 ordutan**

Behobia - San Sebastián 2023 para atletas con discapacidad

11 DE NOVIEMBRE, SÁBADO

10:00 Apertura de oficina y recepción de deportistas.

Entrega de dorsales y documentación en la oficina de secretaría de la carrera.

19:45 Reunión informativa y bienvenida a los deportistas y preparadores para aclarar dudas sobre el reglamento, clasificaciones, recorrido, premios, etc.

22:30 Reunión del equipo coordinador de la carrera.

12 NOVIEMBRE, DOMINGO

07:15 Desayuno.

07:30 Entrega de distintivos y encartelada de vehículos en el parking del hotel.

07:40 Los deportistas deberán estar dispuestos para subir al autobús.

07:50 Salida del hotel Urdanibia de la caravana

de vehículos, motos, bicicletas, autobús y camión con rumbo a Behobia.

08:20 Preparación de las sillas de atletismo y handbikes en el polideportivo Azken Portu en Behobia.

08:50 Calentamiento y preparación de los atletas.

09:30 Presentación de los atletas en la línea de salida de Behobia.

Los cicloturistas y los vehículos de apoyo se encontrarán aparcados y dispuestos para la recepción de los deportistas.

09:45 Salida de los atletas con discapacidad en silla de ruedas, handbike y patines.



clasificados en silla y en handbike.

11/13 Salida autobús en dirección al hotel Urdanibia.

DURANTE EL FIN DE SEMANA

Durante el fin de semana la organización pondrá a disposición de los deportistas los siguientes servicios:

-Secretaría e información, para resolver todas aquellas dudas que pudieran surgir sobre la prueba y la estancia de los atletas participantes.

-Servicio mecánico para ayudar a reparar cualquier avería que se presente en las sillas de ruedas y handbikes.

-Transporte adaptado.

10:15 Salida general de la prueba pedestre, en la que tomarán parte el resto de categorías.

Recoger a los corredores en la llegada y trasladarlos a los vestuarios.

10:40 Entrega de premios en el podium a los 3 primeros

Desgaitasuna duten atletentzat 2023ko Behobia-San Sebastián lasterketaren ekitaldiak

AZAROAK 11, LARUNBATA

10:00 Bulegoaren irekiera eta kirolarien arrera.

Dorsal banaketa lasterketaren idazkaritzan.

19:45 Ongi etorria kirolari, teknikari, laguntzaile eta boluntarioei. Ondoren, bilera informatiboa argitzeko arautegiari, ibilbideari, sariei eta abarrei buruzko zalantzak.

22:30 Lasterketaren talde koordinatzailearen bilera.

AZAROAK 12, IGANDEA

07:15 Gosaria.

07:30 Laguntzaile teknikoei



bereizgarriak ematea hotelean eta, jarraian, parkinean bildu eta ibilgailuak apaintzea.

07:40 Korrikalariak prest egon behar dute autobusera igotzeko.

07:50 Urdanibia hoteletik Behobiarako bidea egingo dute ibilgailu guztiek: automobilak, furgonetak, motorrak, bizikletak, autobusak eta kamioiak.

08:20 Lasterketako gupil aul-

kiak prestatzea Behobiako Azken Portu Polikiroldegian.

08:50 Atletak berotze ariketak egingo dituzte.

09:35 Zikloturistak eta laguntzako ibilgailuak bakoitza bere tokian egongo dira korrikalariak noiz irtengo zain.

09:30 IRTEERA Gupil aulkian, handbike eta patinetan, parte hartuko duten korrikalariak.

10:15 IRTEERA Oinezko proba eta ginontzeko kategoriak.

PROGRAMA | EKITALDIAK | PROGRAMME

Korrikalariak helmugan jaso eta aldageletara eraman.

10:40 Sari banaketa hiru lehenengo sailkatuei: handbikeak eta gurpil aulkiak.

11/13 Autobusa irtengo da Urdanibia hotelerantz.

14:00 Erreklamazioak aurkezteko epea amaituko da.

ASTEBURUAN

Asteburuan honako zerbitzu hauek eskainiko zaizkie korrikalariet:

-Idazkaritza eta informazio bulegoa, parte hartuko duten atletek probaren zein egonaldiaeren gainean izan litezkeen zalantzak argitzeko.

-Mekanika zerbitzua, gurpil aulkiek izan ditzaketen matxurak konpontzeko.

-Interprete zerbitzua: frantsesa, ingelesa, gaztelania eta euskara.

-Garraio egokitua.



Programme de la Behobia - San Sebastian 2023 pour athletes handicapés

11 NOVEMBRE, SAMEDI

10:00 Ouverture de bureau et accueil des coureurs à l'hôtel Urdanibia à Jaizubia (Irun).

Livraison de dossards au secrétariat de la course.

19:45 Réunion informative et la bienvenue aux participants et entraîneurs pour éclaircir des doutes du règlement, parcours, prix, etc.

22:30 Réunion de l'équipe coordinateur de la course, arbitres, etc.

12 NOVEMBRE, DIMANCHE

07:15 Petit déjeuner.

07:30 Livraison de distinctifs aux collaborateurs et mise en place des affiches sur les véhicules au parking de l'hôtel.

07:40 Les coureurs devront



être prêts pour monter dans les bus.

07:50 Départ de l'hôtel Urdanibia de la caravane de véhicules, grue, moteaux, vélos, autobús et camion à destination Behobia.

08:20 Préparation des fauteuils de course à Behobia.

08:50 Chauffage et prépa-

ration des athlètes.

09:35 Présentation des coureurs à la ligne de départ de Behobia les cyclotouristes et véhicules d'appui se trouveront prêts, garés pour accompagner les coureurs.

09:30 Départ des coureurs handicapés en fauteuil roulant, handbike et rollers.

10:15 Départ général de la course à pied.

10:40 Livraison officielle des trophées pour les trois premiers classés en fauteuil roulant et handbikes

11/13 Départ de l'autobus vers l'hôtel Urdanibia.

14:00 Finalisation de délai pour présenter les impugnations.

PENDANT LA SEMAINE

Pendant la semaine l'organisation mettra à disposition des coureurs les services suivants:

-Bureau d'information pour renseigner sur le séjour et les doutes des participants.

-Service mécanique pour les fauteuils roulants.

Behobia - Donostia 2022

(Azaroaren 13) 57. edizioa

XXXVII.a ezintasuna duten atletentzat

Behobia - San Sebastián 2022

(13 Noviembre) 57 edición

XXXVII para atletas con discapacidad

SILLA DE RUEDAS MASCULINA GURPILDUN AULKIDUNAK GIZONEZKOAK

	DORSAL ZENBAKIA	NOMBRE IZENA	TIEMPO DENBORA
1	50004	Labeault, Laurent	01:00:11
2	50002	Abdallah Ben Lahcen	01:12:36

ATLETAS CON DISCAPACIDAD A PIE OINEZ JOAN DAITEZKEEN ATLETAK

	DORSAL ZENBAKIA	NOMBRE IZENA	TIEMPO DENBORA
1	01410	Luis Bustingorri Alberdi	01:24:44
2	05991	Daniel Garcia Hernandez	01:48:15
3	06024	Genaro Gonzalez Carranza	02:02:23
4	05995	Alex Roca Campillo	02:31:45

HANDBIKE MASCULINA HANDBIKE GIZONEZKOAK

	DORSAL ZENBAKIA	NOMBRE IZENA	TIEMPO DENBORA
1	50022	Luis Miguel Marquina Castellana	00:33:37
2	50026	Ivan Manoel Montero Ferreiro	00:35:50
3	50008	Jon Galarraga Zendoia	00:40:50
4	50021	Vicente Yanguel Santalla	00:43:22
5	50011	Jean Pascal Laffont	00:43:31
6	50013	Thibaut Benoit	00:43:33
7	50018	Daniel Prada Garcia	00:50:00
8	50027	Hervé Pelissier	00:53:33
9	50007	Stephane Videau Didier	00:53:28
10	50023	Emilio Jose Bada Blanco	01:00:08
11	50010	Mikel Goikoetxea Loidi	01:02:37
12	50024	Francisco Javier Solis Perez	01:18:50
13	50009	Eugenio Rodriguez Bes	01:19:13
14	50025	Álvar Alonso Álvarez	01:29:46



Ion Galarraga

SALTO Systems / free2move.org
Handbiker

TE ABRIMOS
LA PUERTA
DEL
ÚLTIMO KM
Ayudando al deporte adaptado

SALTO
inspiredaccess

TIEMPOS | DENBORAK

Behobia - Donostia 2022

(Azaroaren 13) 57. edizioa
XXXVII.a ezintasuna duten atletentzat

Behobia - San Sebastián 2022

(13 Noviembre) 57 edición
XXXVII para atletas con discapacidad

IKUSMEN DESGAITASUNA B1 ATLETAS CON DISCAPACIDAD VISUAL B1

	DORSAL ZENBAKIA	NOMBRE IZENA	TIEMPO DENBORA
1	6007	Jose Carlos Ruiz Gonzalez	01:24:22
2	12465	Bernardo Menor Galvez	01:35:56
3	12469	Juan Manuel Villalba Simon	01:38:28
4	12467	Juan Menor Galvez	01:39:07
5	12479	Javier Martinez Monteagudo	01:50:00
6	12475	Juan Viedma Castillo	01:52:15
7	17319	Carlos Gaspar Koch	01:59:47
8	12473	Daniel Esquivia Garcia	02:51:21
1	17471	Maria Petit Vecino	01:51:21
2	17321	Mirian Monte Verde Lapeña	02:09:36

IKUSMEN DESGAITASUNA B2 ATLETAS CON DISCAPACIDAD VISUAL B2

	DORSAL ZENBAKIA	NOMBRE IZENA	TIEMPO DENBORA
1	1175	Jorge Perez Domingo	01:23:43
2	5989	Marc Gibert Florentino	01:24:05
3	6009	Jesus Del Castillo Cuesta	01:28:17
4	12481	Vicente Ruiz Cazorla	01:37:58
5	6017	Eduardo Murguía Huarte	01:45:40
6	6020	Rafael Ledesma Ledesma	01:30:42
7	12484	Juan Andres Martin Gonzalo	01:50:02
8	6014	Manuel Saborit Vidal	01:50:23
9	6011	Teo Marco Rubio	01:51:32
10	17323	Xabier Camarasa Alvarez	01:52:03
11	5999	Josep Viñas Sanz	01:54:45
12	5997	Jaume Bajo Lea	01:57:26
13	6022	Sergio Fernandez Garcia	02:01:10
14	13927	Juan Olmedo Las	02:05:15

PERTSONA GORRAK PERSONAS SORDAS

	DORSAL ZENBAKIA	NOMBRE IZENA	TIEMPO DENBORA
1	13921	Carlos Oloiveros Sanz	01:25:05
2	13924	Oscar Santamaria Diaz	01:27:02
3	13923	Jose Alberto Majadas Borrego	01:44:29
4	13922	Raul Perez Indart	02:09:37

1	6004	Lidia Aguilar Ibañez	01:47:32
2	12477	Tania Osuna Mondeca	01:56:27
3	5993	Rosalía Lazaro Calleja	02:06:23



TROQUELES
BIDASOA S.L.

-PROYECTO Y FABRICACIÓN DE ÚTILES Y TROQUELES
-ESTAMPACIÓN
-PUNZONADORA Y PLEGADORA



Bilbao, 4 - Tel. 943.51.68.93 - ERRETERIA



POWERADE

HIRUZTA
TXAKOLINA

Revista diseñada, maquetada e impresa en Plan Cuatro Comunicación Gráfica



