

Desgaitasuna duten atletentzat Para atletas con discapacidad Pour athletes handicapés

www.kemen.org 

clubkemen 

club_kemen 



40
Behobia San Sebastián
B/SS

09

AZAROA
NOVIEMBRE
NOVEMBRE



KEMEN 
CLUB DEPORTIVO KEMEN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD
DESGAITASUNA DUTEN PERTSONEN KIROL KLUBA



FORTUNA
Kirol elkartea
Club deportivo



**Donostia
Kirola**

 **GIPUZKOA**
Foru Aldundia • Diputación Foral

POWERADE 

**SALTO
FOUNDATION**
.org



CLUB DEPORTIVO KEMEN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD
DESGAITASUNA DUTEN PERTSONEN KIROL KLUBA



www.kemen.org - kemen@kemen.org
Tel: 943 270 251 - Pº Mons 100, bajo
20015 Donostia - San Sebastián (Gipuzkoa)

KIROLA GUZTIONTZAT

Udazkenarekin batera gure inguruko errepideak korrikalariz betetzen dira, azaroaren bigarren igandean ospatzen den Behobia/SS lasterketa buru belarri presatzen ari direnak.

Azaroaren 9an Desgaitasuna duten Atletentzako 40. Behobia/SS ospatuko da. Azken lau hamarkadetan egin dugun bezela KEMEN Kirol Kluba arituko da lan horretan, Fortuna Kirol Elkartearen lankidetzarekin.

Urte guztiak desberdinak dira eta aurtengoa ere horrelakoa izan da. Guraso batzuk KEMENera jo zuten, beren semeek gurpildun aulkiko futboleant aritu nahi zutela adieraziz. Horiekin bilerak egin eta ondorioz, KEMEN Futbolcahir futbol taldea sortu genuen. Lehenengo urratsak ematen hasi dira: entrenamenduak egiten, aurkezpen jardunaldi bat ere egin zuten Benta Berri polikiroldegian.

Bakoitzak ahal duen moduan kirola egin dezake eta horren adibide argia da aldizkari honetan elkarrikketa egin diogun Marta Arrazola. Asteant zehar Hegalak inguruan aritzen da bere kirol jarduna egiten. Handbike bat utzi genion proba zezan eta azken bi urteetan Lilatoian eta Binter Nighth Run lasterketetan parte hartzeko aukera izan du.

Gaur egun Behobia/SS lasterketan ere ondo entrenatuz gero, edonork du parte hartzeko aukera. Aurtengoa ere berezia izango da lehenengo urtea izango baita Salto Foundationen laguntza jasoko baitugu. Edizio honetatik aurrera handbike modalitatean lehenengo sailkatuak Salto Foundation saria jasoko du.

Urtero esaten dugu lasterketa hau erakusleaho paregabea dela kirol egokitua ikusgai jartzeko, oso lasterketa gutxi dute horrelako jarraipen eta oihartzuna. Gure kirol proiektuaren helburuetako bat kirol egokitua ahalik eta eremu zabalenera zabaltzea da: edozein desgaitasun izanda ere, kirola egiteko aukera sustatzea.

Kirola egitera animatu nahi zaitugu eta gure kirol proiektuan parte hartu nahi baduzue urbildu Mons pasealekua 100 daukagun bulegora.

Zure zain gaude!

DEPORTE INCLUSIVO

Con la llegada del otoño, las carreteras de nuestro entorno se llenan de corredores y corredoras que se preparan a fondo para la carrera Behobia/SS que se celebra el segundo domingo de noviembre.

El próximo 9 de noviembre se celebrará la 40ª edición de la Behobia/SS para Atletas con Discapacidad. Como en las últimas cuatro décadas, el Club Deportivo KEMEN será el encargado de organizar esta prueba, en colaboración del Fortuna.

Cada año es diferente, y este también lo ha sido. Algunos padres y madres se acercaron a KEMEN expresando su deseo de que sus hijos pudieran practicar fútbol en silla de ruedas. Tras varias reuniones con ellos, creamos el equipo KEMEN Futbolcahir. Ya han comenzado a dar sus primeros pasos: han iniciado los entrenamientos e incluso realizaron una jornada de presentación en el polideportivo de Benta Berri.

Cada persona puede hacer deporte a su manera, y un claro ejemplo de ello es Marta Arrazola, a quien entrevistamos en esta revista. Durante la semana entrena en el Hegalak. Le prestamos una handbike para que la probara y, en los últimos dos años, ha podido participar en carreras como la Lilaton o la Binter Night Run.

Hoy en día, cualquiera que se entrene bien puede participar también en la carrera Behobia/SS. Este año será especial, ya que será el primer año que contaremos con el apoyo de la Salto Foundation. A partir de esta edición el primer clasificado en la modalidad de handbike recibirá el premio Salto Foundation.

Cada año subrayamos que esta carrera es un escape rate inmejorable para visibilizar el deporte adaptado, ya que pocas carreras tienen tanta repercusión y seguimiento como ésta. Uno de los objetivos principales de nuestro proyecto deportivo es llevar el deporte adaptado al mayor número de personas posible: fomentar que cualquier persona, tenga la discapacidad que tenga, pueda hacer deporte de manera inclusiva.

Queremos animarte a hacer deporte, y si deseas formar parte de nuestro proyecto deportivo, acércate a nuestra oficina en Paseo de Mons 100.

¡Te estamos esperando!



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

ENTREVISTA - Marta Arrazola

EN LA HANDBIKE SOY FELIZ

Marta Arrazola es una logopeda jubilada con una gran vitalidad. Aunque una ortesis en la rodilla derecha le impide doblarla y necesita muletas para caminar, eso no ha sido impedimento para mantenerse activa. Se desplaza con una moto adaptada y, desde hace un tiempo, ha descubierto una nueva pasión: la handbike. Gracias al Centro Deportivo Hegalak, Marta conoció KEMEN, donde encontró el impulso que necesitaba para probar nuevas formas de hacer deporte. Por eso le hemos pedido que nos cuente todo lo que ha vivido.

1 - ¿Cuál es tu rutina deportiva en el Centro Deportivo Hegalak?

Normalmente suelo hacer natación y gimnasia, y desde que me prestasteis la handbike, salgo con ella por el bidegorri. ¡Disfruto muchísimo! Me llena de energía y me carga las pilas.

2. ¿Cómo conociste a KEMEN?

Me lo recomendaron y me acerqué a su sede en el paseo de Mons 100. Me recibieron con los brazos abiertos. La primera impresión fue muy positiva.

3. ¿En qué te han ayudado?

Desde el principio me asesoraron en la práctica con la handbike: cómo usarla, cuál era la postura más adecuada, y me enseñaron a manejarla correctamente. Pero más allá de lo deportivo, recibí mucho apoyo emocional. Me ayudaron a olvidarme de mi discapacidad y a centrarme en todo lo que sí puedo hacer.

ME AYUDARON A OLVIDARME DE MI DISCAPACIDAD Y A CENTRARME EN TODO LO QUE SÍ PUEDO HACER.



4. Has participado en la Lilatón, la Binter Night y la Carrera contra el Cáncer. ¿Qué tal la experiencia?

¡Sí, sí! He corrido en todas esas carreras. Mi primera carrera fue la Lilatón del 2024. Han sido experiencias muy positivas, llenas de solidaridad y simpatía, tanto por parte de los corredores como del público. ¡Me ha encantado!

MÁS ALLÁ DE LO DEPORTIVO, EN KEMEN, RECIBÍ MUCHO APOYO EMOCIONAL.



5. ¿Cómo animarías a otras personas con discapacidad a hacer deporte?

Les diría que luchen por lo que quieren y por lo que pueden hacer. Que nunca piensen "yo no puedo". Cuando lo consigues, la satisfacción es enorme. De verdad, merece la pena.

ENTREVISTA - Marta Arrazola



6. Y a partir de ahora ¿qué?

Voy a seguir entrenando en el Centro Deportivo Hegalak, y seguiré participando en carreras populares con el equipo.

¡Sigo muy ilusionada!

7. ¿Algo más que quieras añadir?

Quiero dar las gracias al Club Deportivo KEMEN por toda su ayuda y ánimos. Me han dado mucho más que una handbike: me han dado un nuevo impulso de verdad, merece la pena.

ibilkom
ADAPTACIÓN DE VEHÍCULOS



www.ibilkom.com



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

r**ECONOCIMIENTOS** - **Fernando Michelena**

DESPUÉS DE LAS PARALIMPIADAS

A su llegada de las Paralimpiadas Fernando Michelena ha visto reconocido su trabajo con diferentes reconocimientos.

Fernando Michelena participó en los Juegos Paralímpicos de París 2024 en la modalidad de tiro olímpico. En Châteauroux, sede de la disciplina, compitió en tres modalidades distintas, rozando la clasificación para la final en una de ellas.

Su presencia en este prestigioso evento fue el fruto de muchos años de preparación, esfuerzo y dedicación, con muchas horas de entrenamiento en la galería de tiro de Anoeta.

Tras su experiencia paralímpica, comenzaron a llegar numerosos reconocimientos. El 19 de septiembre, Gaituz Sport premió a Fernando Michelena, junto con el resto de los paralímpicos vascos (Euskal Paralinpi-koak), en la categoría de Alta Competición.

Posteriormente en la Gala de Kirol Federatuaren Sariak 2024, Fernando recibió el premio de la Federación de Tiro Olímpico.

En diciembre, la Gala del Deporte Gipuzkoano recibió el reconocimiento a su gran año deportivo.

A finales de año, la XXXV Kirol Gala de la Prensa Deportiva de Gipuzkoa también reconoció su destacada participación en los Juegos Paralímpicos de París.

Además, en la gala Deportistas Cinco Estrellas, organizada por El Diario Vasco y celebrada en el Hotel María Cristina —en un evento presentado por Xabi Pérez—,

Fernando recibió el Premio al Olimpismo, un galardón que reconoce su esfuerzo, su dedicación y su excelencia deportiva.

Ahora, con la vista puesta en un nuevo ciclo paralímpico, lo más importante es seguir disfrutando del camino y alcanzar nuevos objetivos. Zorionak Fer!



PREMIO GAITUZ SPORT

Euskal Paralinpi-koak
Alta Competición

KIROL FEDERATUAREN SARIAK

Federación Tiro Olímpico

KIROLGALA DEPORTE GIPUZKOANO

Reconocimiento al año Paralímpico

PREMIO PRENSA DEPORTIVA

Premio Paralímpico

DEPORTISTAS 5 ESTRELLAS DV

Premio al Olimpismo

**CON LA VISTA PUESTA EN UN
NUEVO CICLO PARALÍMPICO.**



11º Carrera y Marcha Contra el Cáncer en Gipuzkoa 5K



OTRO PASO POR LA INCLUSIÓN

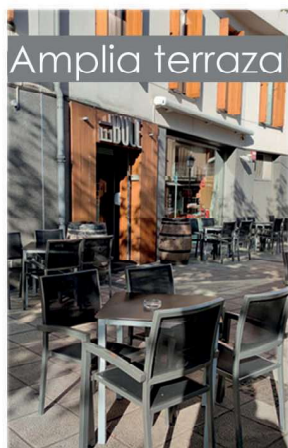
Por primera vez, las handbikes han podido participar en la Carrera y Marcha Contra el Cáncer en Gipuzkoa gracias a la colaboración entre KEMEN y Contra el Cáncer Gipuzkoa.

La 11ª edición de la Carrera y Marcha Contra el Cáncer en Gipuzkoa, celebrada el pasado 11 de mayo, ha incorporado como novedad la modalidad de handbike, abriendo así nuevas oportunidades de participación inclusiva.

Tanto Contra el Cáncer Gipuzkoa como KEMEN comparten la misma visión: que todas las personas tengan

la posibilidad de formar parte de un evento solidario, al tiempo que se promueve la sensibilización y la visibilización a través del deporte.

Desde KEMEN, queremos agradecer a Contra el Cáncer Gipuzkoa por ponerse en contacto con nosotros y abrir una nueva modalidad, un paso más hacia un deporte más inclusivo.



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 Irún

943 574 825

Todo el fútbol con



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

RONCESVALLES - LEÓN

cAMINO DE SANTIAGO

El año pasado en el mes de julio algunos deportistas de KEMEN participamos en la marcha cicloturista La Indurain. La semilla que se plantó en aquella prueba ha empezado a dar sus frutos. El gran reto de este año ha sido realizar un tramo del Camino de Santiago. Salida en Roncesvalles y en cuatro etapas llegar a León.



Este año hemos participado en varias marchas cicloturistas: en marzo, la Bilbao-Bilbao, en junio el Reto Oiz, en julio por segunda vez en La Indurain. También hemos participado en los entrenamientos para mujeres de la Vila Bira y en su exigente marcha cicloturista. Intentamos fomentar la práctica deportiva inclusiva y este verano nos hemos propuesto un nuevo reto: hacer parte del Camino de Santiago en 4 días.

Este reto suponía un gran desafío para quienes participamos, ya que no sabíamos con certeza si nuestros cuerpos y mentes estarían preparados para afrontarlo.

El día 10 de agosto partimos desde Roncesvalles, lugar donde se mezclan lo espiritual y terrenal, con la ilusión de disfrutar de camino y cuatro días después llegar hasta León.

En ese primer día el intenso calor no nos lo puso nada fácil. A pesar de ello la ilusión y las fuerzas iniciales nos ayudaron a alcanzar la primera meta en el pueblo de Los Arcos (Navarra).

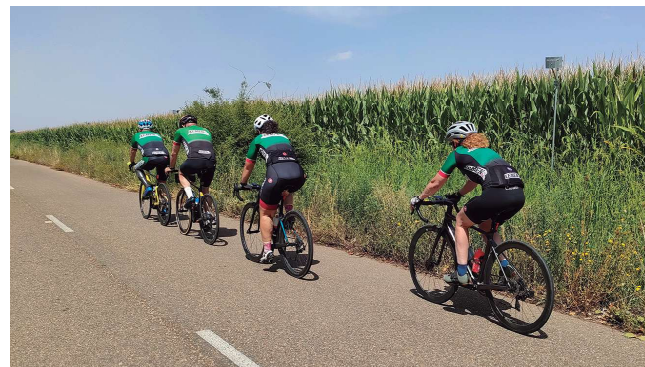
El segundo día también fue duro por el calor y el cansancio acumulado del día pasado, pero logramos superar las dificultades y llegar a Belorado.

El tercer día un nuevo ciclista de KEMEN se unió al grupo y nos acompañó hasta Burgos. Sus consejos nos ayudaron mucho y así este tramo se nos hizo más llevadero. Desde Burgos seguimos hasta Frómista. Al llegar a la provincia de Palencia, las ráfagas de viento casi nos sacaron de la carretera pero pudimos acabar la etapa gracias a la ayuda del equipo de apoyo que tuvimos durante el camino. Nos hizo el camino mucho más llevadero.



El último día, salimos de Frómista y entramos en la provincia de León y a primera hora de la tarde llegamos a su capital León. El abrazo colectivo fue reflejo de todo el esfuerzo que habíamos realizado.

Se ha escrito mucho sobre el camino de Santiago. Ha sido un camino tan bonito como exigente, pero totalmente recomendable. Una experiencia como la vida misma: en algunos momentos vas sólo, contigo mismo y tus pensamientos; en otros en grupo, y siempre aparecen dificultades que hay que afrontar e ir adaptándose para seguir hacia adelante.



**ALBERTO MUÑAGORRI:
“HA SIDO UNA EXPERIENCIA
DURA Y CON MUCHOS CON-
TRATIEMPOS PERO BONITA”**

El siguiente reto será salir desde León y acabar el camino en Santiago de Compostela.

¡Muchas gracias a todas las personas y colaboradores que nos habéis ayudado a hacer posible este reto!

Con apoyo, con ánimo y con confianza, lo que parecía imposible se vuelve alcanzable y cada paso se convierte en un logro compartido. En esos momentos es donde comprendemos que lo importante no es solo llegar a la meta, sino disfrutar del camino y de la compañía. Ese apoyo compartido no sólo hace más llevaderos los momentos difíciles, sino que también multiplica la alegría en las etapas logradas y en las metas alcanzadas.

En los momentos en los que las fuerzas flaquean, cuando las dudas aparecen o el cansancio se hace más pesado, tener a alguien cerca que te recuerde por qué empezaste el viaje y te ayuda a seguir adelante.



KEMEN POWERCHAIR

Kemen Kirol klubaren baitan Powerchair futbol taldea sortu dugu. Guztia guraso talde baten kezka eta desiotik abiatu zen: euren seme-alabek ere futbolaren emozioa bizi ahal izatea nahi zuten.

Powerchair futbola mugikortasun urria duten pertsonentzako futbol egokituaren modalitatea da. Aulki elektrikoen bidez jokatzeko da, eta dinamismoa, parte-hartzea eta lehiakortasuna uztartzen ditu. Ez da bakarrik kirola: komunitatearen parte izateko bide bat da, emozioak, talde-lana eta identitatea eraikitzeko espazio bat.

Bilera eta hausnarketa saio batzuen ondoren, egitasmoak pixkanaka forma hartu zuen, eta ekainean lehen aurkezpen ekitaldia ospatu genuen Donostiako Benta Berriko polikiroldegian, Handi Sport eta Iruñeako taldeekin batera. Egun borobila izan zen, eta aurrera jarraitzeko bultzada ederra.

Bidean urratsak ematen jarraitu nahi dugu. Aurten, lehenengo lehiaketetan parte hartzeko aukera izango dugu, eta horrek ilusioa eta erronka berriak dakartza. Ilusioa, indarra eta konpromisoa baditugu aurrera egiteko.

Gure kirol eskaintza zabaltzen ahalegintzen ari gara, beti ere kirol egokitua sustatzeko helburuarekin. Sare sozialen bidez gure jarduerak ikusarazten saiatzen gara, eta kirol egokituaren onura ugarien aldeko apustua egiten dugu:

- Bizitza aktiboago bat eramatea.
- Gorputzaren osasunaren hobekuntza eragitea.
- Psikologikoki, autoestimua eta autoirudiaren sendotzea.

Gure atea zabalik daude: jokalar berrientzat, boluntarioentzat, eta batez ere, kirola guztiontzat egin nahi dutenentzat.

Ongi etorriak izango zarete beti!



sENTSIBILIZAZIO JARDUERAK

Urtean zehar hainbat sentsibilizazio kanpaina egiten ditugu, helburu nagusi batekin: desgaitasunaren errealitatea gizarteari hurbiltzea eta ikuspegi inklusiboago eta enpatikoago bat sustatzea.

Sentsibilizazio jardunaldietan parte hartzen dugu eskoletan, azoketan, jardunaldi irekietan eta bestelako gune publikoetan, non parte-hartzaileek desgaitasuna "sentitu eta bizitzeko" programan parte hartzen dute.

Esperientzia praktikoen bidez —adibidez, gurpil-aulkiekin ibilbideak egitea, egokitutako jolasak, hitzaldiak— enpatia sortzea, estereotipoak apurtzea eta jarrera inklusiboak sustatzea da gure helburua, adin goiztiarretatik hasita.

Honen adibide dira, alde batetik, Lezon Eskola Kiroleko ikasleekin bi larunbatetan egiten dugun kirol egokitu jardunaldia, eta bestetik eskola desberdinetan egin-dako saioak.

Kirolene, Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailaren kirol-irakasleen prestakuntza zentro ofiziala, Durangon (Bizkaian) dago, eta bertan egoteko aukera izan dugu. Zentro honek etengabeko prestakuntza eta espezializazio ikastaroak eskaintzen ditu, tartean kirol egokituari lotutakoak.

Bi saiotan parte hartu dugu, ikasleek Joëlettea eta barra direkzionalaren erabileran sakontzeko aukera izan zuten eta beraien kezak azaldu zizkiguten.



gURETZAKO BEHOBIA/SS KIROL INKLUSIOAREN TOPAGUNEA DA, SENTSIBILIZAZIO JARDUNALDI NAGUSIENA ETA ERAKUSLEIHO PAREGABEA.

Bestalde urtero esaten dugun bezala Behobia/SS lasterketa gure sentsibilizazio jardunaldi nagusiarena da erakuslehioparegabea. Kirol inklusiboaren topagunea eta oiartzun handikoa.

Uste dugu sentsibilizatzea, irakastea eta ikastea garrantzitsua dela, desgaitasuna ahal den era naturalean lantzeko eta zenbait estereotipotatik urruntzeko.



eXPERIENCIA - Carlos Gorospe

LLEVO UN CASCO AZUL

El año pasado se celebraron los juegos Paralímpicos de París 2024. Carlos Gorospe pudo conocer por los medios que aunque tuviera discapacidad se podía competir. En el mes de septiembre del año pasado se acercó a KEMEN a pedir asesoramiento. Desde entonces es habitual verle en las pruebas cicloturistas y campeonatos de España. Le hemos pedido que nos cuente sus experiencias.

En 2015 sufrí un grave accidente de moto que me dejó secuelas en ambas piernas. En aquel momento practicaba kick boxing, un deporte que retomé años más tarde, aunque las lesiones ya no me permitieron volver a competir. Fue un golpe duro, porque siempre me ha gustado competir.

Desde pequeño me había apasionado la bicicleta, aunque siempre utilizaba la de monte, ya que me daba cierto respeto salir a la carretera.

Todo cambió en 2023, cuando el Tour pasó por Donostia. Aquello despertó en mí las ganas de probar la bici de carretera.

Al principio salía con la bicicleta de mi hermano, siempre por bidegorris y carreteras tranquilas. En Navidad, junto a mis hermanos, me apunté a la cicloturista de Vielha de julio de 2024. Poco después, en junio, decidí comprarme mi propia bici de carretera para preparar la prueba en serio.

La cicloturista fue una experiencia increíble, el inicio de un camino que tenía claro que no iba a terminar ahí.

Poco después, por casualidades de la vida, conocí al Club KEMEN. Me inscribí y me hablaron del ciclismo adaptado. Descubrir que podía volver a competir me hizo mucha ilusión.

A los pocos días, Fernando (Presidente de KEMEN) me avisó de una captación para nuevos talentos de ciclismo paralímpico en el CAR de Murcia. No lo dudé y me apunté. Los nervios eran inevitables, porque era un mundo nuevo y apenas estaba descubriendo el ciclismo de carretera. Gracias a Fer y al equipo, que me ayudaron con todo el papeleo y me apoyaron en ese proceso, pude afrontarlo con más tranquilidad.

**CARLOS GOROSPE COMPITE
EN LA CATEGORÍA MC3 QUE
SE DISTINGUE POR LLEVAR
EL CASCO DE COLOR AZUL.**



eXPERIENCIA - Carlos Gorospe

La experiencia en el CAR fue espectacular: conocí a mucha gente con la que luego he coincidido en competiciones. Aunque no hubo suerte en la captación, decidí dar un paso más y contratar un entrenador para preparar bien la temporada.

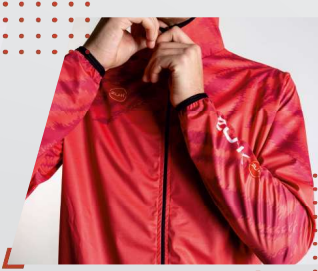
La temporada 2024 ya estaba en marcha, pero logré competir y obtener buenos resultados: dos podios en el Campeonato de España y mi primera victoria en la última prueba de la Copa de España.

Ahora preparo la temporada 2025 con muchas ganas e ilusión. Sé que será exigente y con mucho nivel, pero me siento motivado para dar lo mejor de mí. Al mismo tiempo, estoy en búsqueda de patrocinadores que me ayuden a cubrir los desplazamientos y el material necesario para seguir creciendo en este camino.






- 1º COPA ESPAÑA 2025
- 2º CAMPEONATO ESPAÑA 2025 RUTA
- 3º CAMPEONATO ESPAÑA 2025 CONTRA RELOJ INDIVIDUAL











Oria Sport Wear

www.oriasportwear.com

URTEAN ZE HAR



zEGAMA AIZKORRI

Eduardo Murguia Huarte

Eduardo Murguiak parte hartu zuen Zegama-Aizkorri Maratoi Erdian. Lehenengo aldia izan da horrelako erronka bati aurre egiten ziola. Lehen zatia denbora barruan osatu bazuen ere, ez jarraitzea erabaki zuen. Erronka polita bezain zaila.

Mendia guztiontzat irisgarri!

cTO. ESPAÑA SLALOM

Oskar Sanchez / Carlos González

Destacada actuación del club Kemen en el Campeonato de España de Slalom 2025, celebrado en Sevilla.

Óscar Sánchez medalla de oro individual y por equipos. También se alzó con la medalla de plata en la contrarreloj. Carlos González, también deportista del Kemen, obtuvo el tercer puesto en la eliminatoria individual.

¡Enhorabuena a ambos por su gran nivel!



cTO. DE EUSKADI DE DEPORTES DE INVIERNO

WORKSTATION

Campeonato de Euskadi de Deportes de Invierno en Baqueira.

Urko Egea consiguió un primer puesto.

Xavier Osa por su parte un segundo.

Javi Jaen tercero.

¡Enhorabuena a todos!



mUNDUKO KOPAK TIRO OLINPIKOAN

Fernando Michelena Muguerza

Fernando Michelenak parte hartu zuen Hego Korean ospatutako Munduko Kopan. Modalitate ezberdinetan lehiatu zen, baina Karabina 10m R5 SH2 kategorian finalera iristea lortu zuen, 8. postua eskuratu.

Segi ibilbideaz gozatzen, Fernando!

mASTER CUP DE PALA ADAPTADA

Aingeru Senperena

La pareja formada por Aingeru Semperena (KEMEN) y Maixi Cabanne se proclamó campeona en la final de la Master Cup de Pala Egokitua.

Zorionak, bikote garaileari!



igeriketa ALETEKIN

Alain Irazu

Alain Irazuk erronka berri batean parte hartu du aurtan.

Bidasoa ibaiaren nazioarteko LIII. jaitsieran, igeriketa aletekin. 14 kilometroko ibilbidea osatu zuen zailtasunei aurre eginez.

Ikusgarria! Bejondezula, Alain!



MOTZEAN



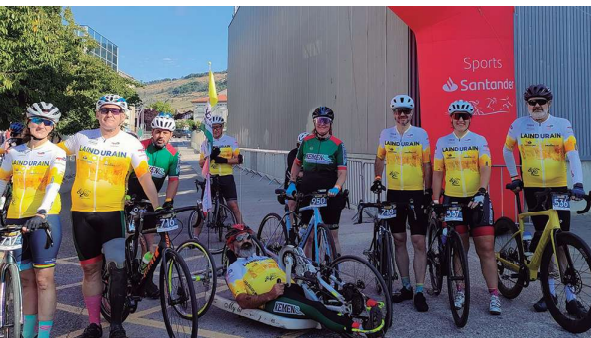
tRIATLOI DENBORALDIA

Aurtengo denboraldia emankorra izan da. Maiatzean Hondarribian, ekainean Donostiako Emakumeen Triatloian, irailean Nagoren eta Zumaian eta denboraldia bukatzeko Zarautzen ospatu zen Bikote mistoen Marmarra 2025ean parte hartu du. Ibilbidea egiten jarraitzen dugu.



mENDI SEKZIOA

KEMENeko Mendi Sekzioko kideek zenbait irteera egin dituzte, besteak beste Sierra de Andia, Talaia ibilbidera eta Txakoli bidera. Atal honen helburua argia da: mendia partekatzea eta esperientzia irisgarriak sortzea, bakoitzak bere erritmo eta aukeren arabera naturaz goatzeko aukera izan dezan.



cICLOTURISTA LA INDURAIN

El pasado mes de julio, KEMEN participó por segunda vez en la marcha cicloturista La Indurain. En esta edición, contamos con la presencia de 8 cicloturistas y 3 handbikes. ¡Buen día para disfrutar!



mARATOIA

Leire Troitiño eta Asier Navaridasek Zurich Rock and Roll Running Series Madrid Maratoian parte hartu zuten. Beraientzako bigarren maratoia izan zen, lehengo urtean Berlinen ere egon baitziren.



ikerlan

KUTXA
FUNDA
ZIOA



Bidaideak

zenta

ORTOPEDIA ETA
ZERBITZU TEKNIKOAK

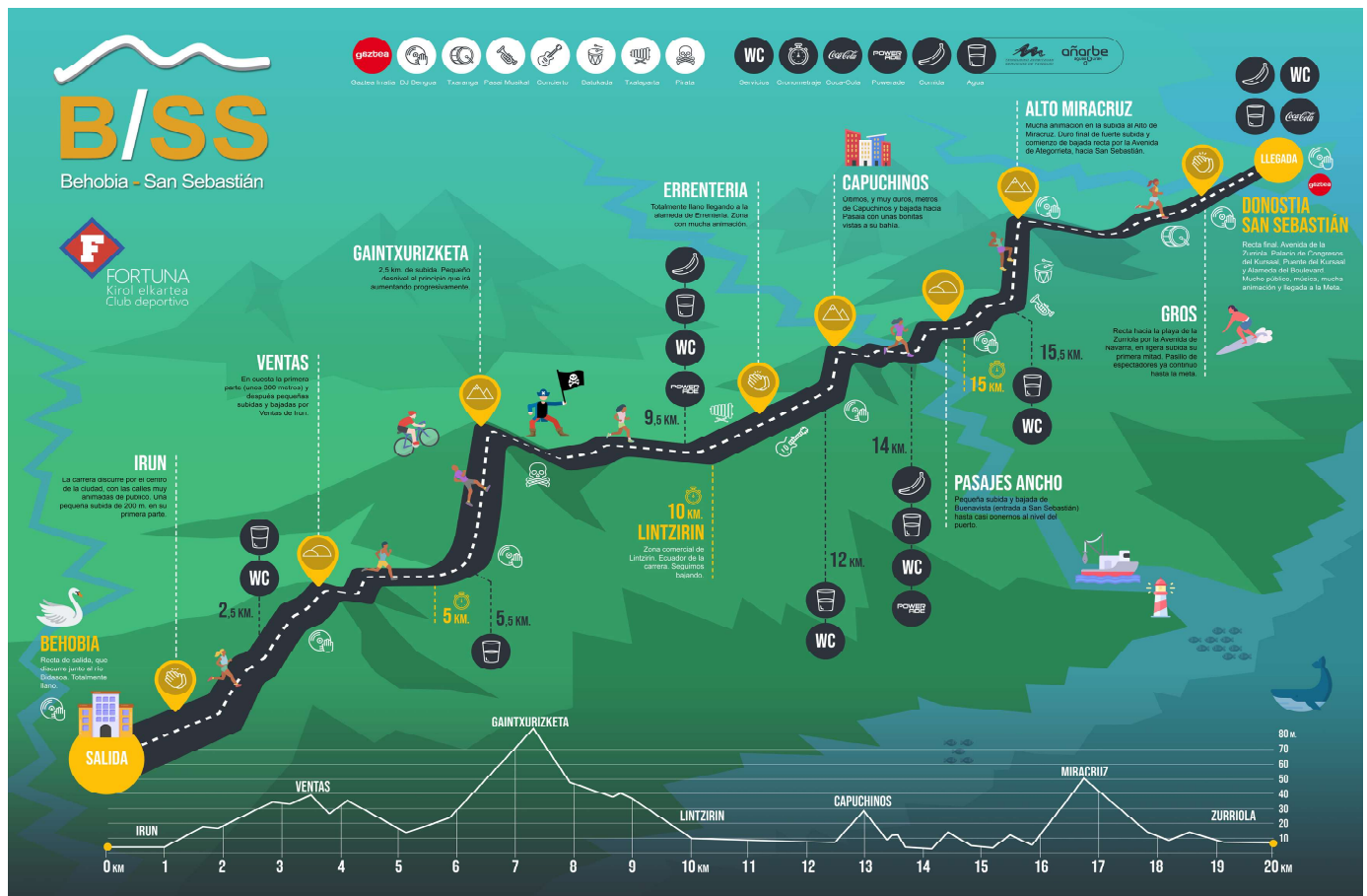
LASTER
IREKIKO DUGU

AVDA DE ZARAUZ 126

PRÓXIMA
APERTURA



IBILBIDEA



Behobia - San Sebastián ibilbide gogorreko proba da, bi gain garrantzitsurekin, Gaintxurizketa (Km. 7) eta Miracruz Gaina (Km. 16), eta baditu ere beste igoera txiki baina ugariak, beraz indarrak ondo neurtzea oso beharrezkoa da azken zatira ondo iritsi ahal izateko. Goranzko desnibela 192 metrotakoa da.

Es una carrera con un recorrido muy exigente, con dos importantes altos, Gaintxurizketa (Km. 7) y el Alto de Miracruz (Km. 16), y también diversas subidas y bajadas que hay que tener en cuenta a la hora de regular el esfuerzo. El desnivel positivo es de 192 metros.

La Behobia - San Sebastián est une course au parcours exigeant, avec deux hauteurs importantes, Gaintxurizketa (km. 7) et Alto de Miracruz (km. 16), ainsi que plusieurs montées et descentes à prendre en compte pour ménager ses forces. Le dénivelé positif est de 192 mètres.

POR UN HOGAR MÁS CÓMODO Y SEGURO

Presume de ducha ya!

Y, si lo necesitas, nos encargamos de reformar tu baño completo.

antes
lehen

DONOSTIA SAN SEBASTIÁN
Pº Ubarburu, 40 - Pol. 27 Martutene
Tel. 943 444 660

Google
★★★★★
4,9

"Buenísima experiencia. Rápidos, limpios, buen asesoramiento y ¡muy amables todos!"

"Ha ido todo fenomenal. La obra se realizó en un día por personal muy cualificado"

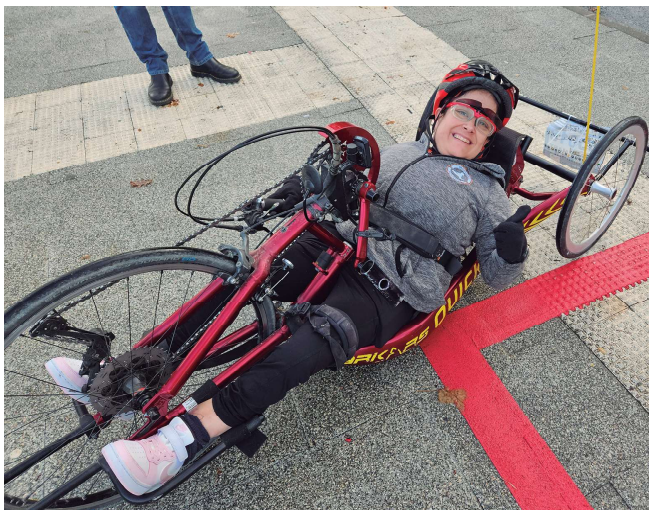
duchaya
los de siempre / betikoak

PROGRAMA

8 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.



eGITARUA

Azaroak 8, 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.



9 de noviembre, domingo

07:15_Desayuno.

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

07:45_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_Salida de los atletas con discapacidad en silla de ruedas y handbikes.

09:35_Salida de los atletas en patines.

09:55_Salida general de la prueba pedestre, en la que tomarán parte el resto de categorías.

10:40_Entrega de premios en el podium a los 3 primeros clasificados en silla y en handbike.

11:00-13:00_Salida autobús en dirección al hotel Urdanibia.

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 las averías que se presente en las sillas de ruedas y handbikes.
- Transporte adaptado.

Azaroak 9, igandea

07:15_Gosaria.

07:40_Korrikalariak prest egon behar dute autobuse-ra igotzeko.

07:45_Urdanibia hoteletik Behobiarako bidea egingo dute ibilgailu guztiek: automobilak, furgonetak, motorrak, bizikletak, autobusak eta kamioiak.

08:20_Lasterketako gupil aulkiak prestatzeko denbora Behobiako Azken Portu polikiroldegian.

08:50_Atletek berotze ariketak egingo dituzte.

09:30_Gupil aulkien eta handbikean parte hartuko duten korrikalarien irteera.

09:35_Irteera patinezkoen kategoriak.

09:55_Oinezko lasterketaren irteera orokorra eta gainerako kategoriak.

10:40_Sari banaketa hiru lehenengo sailkatuei: handbikeak eta gupil aulkiak.

11:00-13:00_Autobusa irtengo da Urdanibia hotelera.

Asteburuan zehar honako zerbitzu hauek eskainiko zaizkie korrikalariak:

- Idazkaritza eta informazio bulegoa, parte hartuko duten atletek probaren zein egonaldien gainean izan litezkeen zalantzak argitzeko.
- Mekanika zerbitzua, gupil aulkiek izan ditzaketen matxurak konpontzeko.
- Garraio egokitua.

PROGRAMME

8 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



9 Novembre, dimanche

07:15_Petit déjeuner.

07:40_Les coureurs devront être prêts pour monter dans les bus.

07:45_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_Échauffement et préparation des athlètes.

09:30_Départ des coureurs handicapés en fauteuil roulant et handbike.

09:35_Départ des coureurs rollers.

09:55_Départ général de la course à pied.

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

11:00-13:00_Départ de l'autobus vers l'hôtel Urdanibia.

Pendant le week end 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.
- Transport adapté.



SALTO
FOUNDATION
.org

dENBORAK 2024 TIEMPOS

Gurpildun aulkidunak Silla de ruedas

Handbikes

01 Laurent Labeault Francia 1:00:38



01	Ivan Montero Ferreiro	La Coruña	0:35:07
02	Luis Miguel Marquina	Cuenca	0:35:32
03	Thibeaut Benoit	Francia	0:40:41
04	Jon Galarraga Zendoya	Gipuzkoa	0:43:54
05	Iñaki Igartua Loidi	Gipuzkoa	0:45:11
06	Oliver Lambert	Francia	0:45:31
07	Iñaki Mugika Izagirre	Nafarroa	0:46:21
08	Jean Pascal Lafont	Francia	0:47:55
09	Igor Elizburu Astigarraga	Gipuzkoa	0:54:41
10	Dimitry Mashkin	Nafarroa	1:02:25
11	Mikel Goikoetxea Loidi	Gipuzkoa	1:04:18
12	Asier Navaridas Cortabarría	Nafarroa	1:07:07
13	Leire Troitiño Berastigi	Gipuzkoa	1:08:13
14	Sergio Pamplona Hortas	Zaragoza	1:12:49
15	Aingueru Senperena Iraola	Gipuzkoa	1:19:01
16	Maria Matilla Valls	Madrid	1:36:03



dENBORAK 2024 TIEMPOS

Ikusmen desgaitasuna B1 Discapacidad visual B1

01	Maria Petit Vecino	Barcelona	2:05:18
01	Rafael Ledesma Ledesma	Araba	2:23:58
02	Carmen América Gómez Puente	La Coruña	3:35:16



Pertsona gorrak Personas sordas

01	Carlos Oliveros Sanz	Nafarroa	1:25:08
02	Jordi Fernandez Llurdes	Bizkaia	1:28:08
03	Manuel Cordero Gallardo	Gipuzkoa	1:57:49



Ikusmen desgaitasuna B2 Discapacidad visual B2

01	Jesús Del Castillo Cuesta	Araba	1:37:03
02	Eduardo Murgia Huarte	Gipuzkoa	1:51:06
03	Diego Guerrero Moreno	Madrid	1:51:11
04	Carlos Hermida García	Madrid	1:56:03
05	Roberto de Castro Tomé	Pontevedra	2:08:39
01	Amanda Lorena Amaya Vizcaino	Araba	3:23:36



Desgaitasuna duten oinezko atletak Atletas con discapacidad a pie

01	Roberto Bacaicoa	Logroño	1:29:26
02	Alberto Rebollo Perez	Gipuzkoa	2:27:37
03	Miguel Gonzalez Gonzalez	Gipuzkoa	2:40:16
04	Juan Antonio Gálvez Aguilera	Granada	2:47:22



Biteri, 4 Tel. 943 51 68 93 ERRETERIA



HIRUZTZA
TXAKOLINA



www.troquelesbidasoa.com



La Perla



Galparsoro Okindegia



CHILLIDALEKU

