

Ehunmilak

TESTUAK: GOIERRIKO HITZA, UROLA KOSTAKO HITZA, TOLOSALDEKO ATARIA



» Luzera: 168 km
» Desnibela: 11.000 m



» Luzera: 88 km
» Desnibela: 6.000 m



» Luzera: 42 km
» Desnibela: 2.300 m



ANFARRIETA

Intxaurrondo, 14
ALTSASU
T 948 564 469

iker kirolak

~~139,9€~~
110€

Handitzen eta handitzen. Urte-
tik urtera handitzen ari den pro-
ba da Beasaingo Arrastaka Men-
di Taldeak antolatzen duen
Ehunmilak Ultra-trail proba.
Handitzen, korrikalarien kopu-
ruen aldetik. Hiru probetan
1.100 korrikalaritik gora elkartu-
ko dira Loinazko San Martin pla-
zako irteeran. Emakumezkoen
parte hartzea ere handitzen ari
da urtetik urtera; aurten, 87 ema-
kume izango dira irteeran.

Horrenbeste korrikalari bil-
duko dituzten hiru lasterketak
antolatzea gero eta erronka han-
diagoa da, Mikel Valdivielso an-
tolatzaileak dioenez. «Korrikala-
riei orain arte eskaintzen zaion
arretaren kalitate maila manten-
tzea da motibaziorik handiena.
Kopuruak handitzearekin
Ehunmilak ultra-trailaren zazpi-
garren edizioak erronkaren ta-
maina handitu du».

Urtetik urtera, lasterketa egu-
netan eta aurretik ere antola-
kuntzaren zutabe diren bolunta-
rioen zerrenda ere, handitzen
eta handitzen ari da. Aurten
1.500 boluntariok emana dute
izena era desberdineko hainbat
eta hainbat lan egiteko.

Adin eta sentsibilitate desber-
dinetako herritarrak elkartzen
ditu Ehunmilak ultra-trail
proiektuak. Ternuako elastiko
marroia harrotasunez jantziko
dute aurten ere boluntarioek
Ehunmilak proiektuarekin bat
egiten dutela eta proiektuaren
parte sentitzen direla adieraziz.

Ikusleak ere gero eta gehiago
izaten dira. Beasaingo Kale Na-
gusian eta plaza inguruan ikusle
asko elkartzen da hiru egun ho-
rietan. Korrikalariak askotan ai-
patzen duten bezala, edozein ga-
raitan eta edozein lekutan jen-
dea izaten da korrikalariak
animatzeko prest. «Txindoki
txalaparta eta triki doinuekin
igotzea izugarria da», Mikel Leal
Irungo korrikalariaren iritziz.

Urtero bezala, ibilbideko pun-
tu interesgarrietara iristeko,



Ehunmiletan parte hartu zuten hainbat korrikalari, iaz, Beasaingo Loinazko San Martin plazan. I.G.

Zazpigarrena, korrikalari eta boluntario kopuru handieneko Ehunmilak

Ehunmiletako hiru probetan 1.100 korrikalarik hartuko dute parte
• Emakumezkoen parte hartzea handituz doa; aurten 87 abiatuko dira
• Hiru egunetan 1.500 boluntario ariko dira lanean

probarako bereziki bost autobus
linea jarriko ditu antolakuntzak.
Korrikalariak animatzera joate-
ko dei egin die herritarrei antola-
tzaileek.

Berrikuntzak urtez urte

Korrikalarien erosotasunari eta
segurtasunari begira, hainbat
berrikuntza edo hobekuntza
egin dituzte aurten. Batetik, osti-
ral eguerdiko *pasta party*-rako
azpiegitura handitu egingo
dute. «Igartza jauregian egin
izan dugu orain arte, baina au-
rten karpa bat jarriko dugu Igar-
tzaren kanpoaldean. 300 lagu-
nei batera jaten emateko aukera
izango dugu, iazko jende ilarak

ekidinez», nabarmendu du Val-
divielso.

Bestetik, Etzegarateko eta Li-
zarrustiko anoa postuak ere ego-
kitu eta handitu egingo dituzte:
«500 lagun kateatzen zitzaizki-
gun eta azpiegitura aldetik ere
ahalegin berezia egin dugu au-
rte. Uste dugu erosotasunean ira-
baziko dugula».

Bi gune horietan, gainera, eta
korrikalariari egindako inkestak
erantzunak kontuan hartuz,
hondakinen kudeaketa egokia-
goa egiten saiatuko dira aurten.
«Inbertsio txiki batzuk egin be-
har izan ditugu: anoa postu guz-
tietan edukiontzia berezi batzuk
jarriko ditugu, erraz birziklatze-

ko. Sasieta Mankomunitateare-
kin lortu dugu hondakinen ku-
deaketa egoki bat antolatzea»,
gaineratu du beasaindarrak.

Hainbeste kilometro eta ordu-
ko lasterketa batean, korrikala-
rien segurtasuna bermatzea iza-
ten da antolakuntzaren erronka
nagusienetako bat. Aurten aha-
legin berezia egin dute medi-
kuen arloan. Hiru egunetan hiru
lasterketetan parte hartuko du-
ten mediku guztiak larrialdietako
medikuak izango dira. «Medi-
kuen ordu kopurua igo egin
dugu. Guztira, gutxi gorabehera,
228 ordu ateratzen zaizkigu». Gurutze Gorriko kideek ere, zer-
bitzu zabala eskainiko dute.

Hiru egun, hiru lasterketa

EHUNMILAK

Kilometroak. 168 kilometro eta
11.000 metroko desnibel positi-
boa.

Partaideak. 355.

Irteera-helmuga. Ostiralean,
18:00etan. Lehenengo korrikala-
ria larunbatean, 17:00ak aldean,
helmugara iristea aurreikusten
da. 48 ordu dituzte lasterketa
amaitzeko.

GOIERRIKO BI HANDIAK

Kilometroak. 88 kilometro eta
6.500 metroko desnibel positi-
boa.

Partaideak. 500.

Irteera-helmuga. Ostiralean,
23:00etan atera eta irabazlea la-
runbatean, 09:00ak aldera iri-
stea aurreikusten da. 22 orduko
epea dute lasterketa amaitzeko.

MARIMURUMENDI

Kilometroak. 42 kilometro eta
2.300-ko desnibel positiboa.

Partaideak. 250.

Irteera-helmuga. Igandean,
09:00etan atera, eta irabazlea
12:30ean aldera iritsiko da hel-
mugara.

Bestetik, antolatzaileen na-
barmendu nahi izan dutenez,
Euskal Herrian izan ezik, Espai-
nian eta mundu zabalean errefe-
rentziazko proba izatea lortu
dute Ehunmilek. Nazioarteko-
tzea da helburuetako bat, eta
aurten Basquetourrekin eginda-
ko hitzarmenari esker, Chamo-
nixeko eta Transgrancanariako
lasterketetan izan dira beasain-
darrak probaren informazioa
ematen. Emaitzak iritsi dira: Ja-
ponia, Txina, AEB, Mexiko, Sui-
tza, Suedia, Venezuela, Belgika,
Portugal, Errema Batua, Fran-
tzia, Polonia, Hungaria, Dani-
marka, Norbogia eta Txiletik eto-
rriko dira korrikalariak.



KUKO
jate txea

*Hutixien
txokoa*

Tel 943 882 893
Berjaldegi plaza z/g
ORMAIZTEGI

LAGUNAK IGELTSERITZA

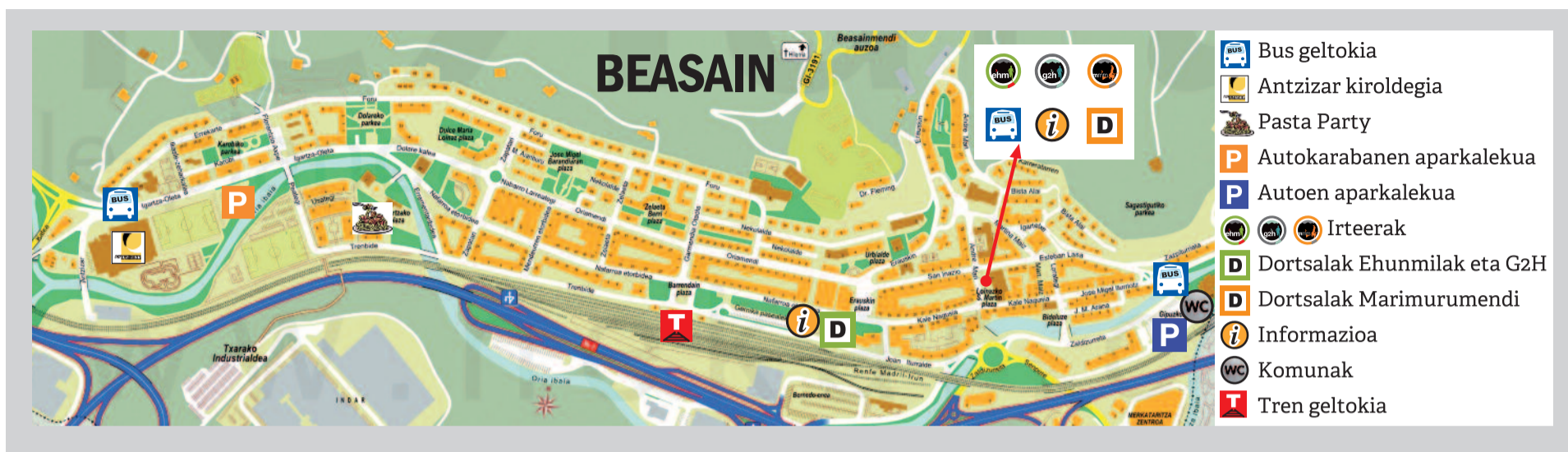
SUKALDE, BAINU ETA IGELTSERITZA OROKORRA

Eliz-kale, 17 - 4 A • ZUMARRAGA •
Tel.: 943 72 44 01 • 607 22 71 51

OLANO
HARATEGIA

ETXEKO HARAGIA (
ODOLKIAK (
AURREZ PRESTATUTAKO
JANARIK

Andra Mari, 3
BEASAIN
T: 943 880 778
F: 943 164 895
carniceriaolano@gmail.com



Beasain izango da korrikalarien eta ikusleentzako zerbitzu gune nagusia

Lasterketaren irteera eta helmuga puntuaz gain, bertan izango dira informazioa eta dorsalak jasotzeko guneak, aparkalekuak, dutxak eta lasterketa ikusteko autobusak

Ehunmilak, G2H eta MMM probek Beasainen dituzte irteera eta helmuga puntuak. Baina korrikalariari, beraien laguntzaileei edota proba ikustera datozenei begira antolatutako azpiegitura eta zerbitzu gehienak ere, herri horretan pilatzen dira. Bertan egongo dira informazioa eta dorsalak jasotzeko guneak, korrikalariarentzako dutxak, *pasta party* edota aparkalekuak. Eta bertatik abiatuko dira proba pasatzen den puntu ezberdinetara joateko autobusak ere.

Informazio guneak eta dorsalak jasotzeko puntuak dagokionean, bi puntu nagusi egongo dira, probaren arabera. Hala, EHM eta G2H probetako partaideek Gernika pasealekuko frontoian jasoko dituzte dorsalak. Ostegunean (17:00-20:00) eta ostiralean (10:00-13:00/18:30-

20:30) izango da horretarako aukera. MMM probako parte-hartzaileek berriz, Loinazko San Martin plazara jo beharko dute, larunbatean (18:30-20:00) edo igandean (07:00-08:00). Bi puntu horietan, dorsalak ez ezik, bestelako materiala eta informazioa eskaini eta motxilen eta arropa poltsen kontrola eraman-go dute. Korrikalariak puntu horietan poltsak utzi eta Etzegaraten edo Tolosan (EHMren kasuan) jaso ahal izango dituzte.

Pasta Party, aurten karpan
Urtero bezala, EHM eta G2H probetako partaideei *pasta party* edo bazkaria eskainiko die antolakuntzak. Igartzako jauregian eman izan dituzte otorduak orain arte, baina aurten, toki falta dela medio, karpa berezi bat jarriko dute jauregiaren kanpo-

aldean. Eguerdiko 12:30etik 16:00etara bitartean, arroz entsalada, barazki menestra, markarroiak, jogurta, fruta, ijito be-soa, ogia eta edaria eskainiko dute, doan, EHM eta G2H probetako parte-hartzaile guztientzat.

Lasterketa bukatutakoan, korrikalariak Antzizar kiroldegiko dutxak eta aldagelak erabiltzeko aukera izango dute. Horretarako autobus zerbitzu berezia ere izango da, aparkalekuetatik eta helmugatik. Kirol azpiegiturak doakoak izango dira korrikalariarentzat, eta izendatutako laguntzaileek, %50eko deskontua izango dute.

Aparkalekuak

Antolakuntzak 200 autorentzako eta 15 auto-karabanarentzako aparkalekuak egokituko ditu irteera eta helmuga gunetik gertu,

Beasaingo herrigunean. Kotxentzako aparkalekua Gipuzkoa Plazan izango da. Komunak eta autobus geltokia ere jarriko dituzte bertan. Autokarabanez berriz, Igartzeta Oleta kaleko aparkalekuan izango dute geralekua; ura eta elektrizitatea doan izango dute bertan. Horretarako, akreditazioa eskatu beharko da. Aparkalekutik gertu dago helmuga puntura daraman autobusa hartzeko geralekua.

Antolakuntzak, leku batetik bestera mugitzeko garraio publikoa erabiltzeko deia egin du. Egun horietarako jarriko duten autobus zerbitzu berezia (ikus 9. orria) doakoa izango da korrikalari, laguntzaile eta ikusleentzat.

Helmugan, bestalde, pantaila erraldoia eta korrikalarien denboren jarraipena egiteko beste pantaila bat ere jarriko dituzte.

Ehunmilak

GUNEA	AURRENA	AZKENA
Beasain	18:00 (O)	18:00 (O)
Urretxu	20:10 (O)	22:25 (O)
Azpeitia	00:00 (L)	07:45 (L)
Zelatun	02:00 (L)	10:00 (L)
Tolosa	03:30 (L)	14:00 (L)
Amezketeta	05:30 (L)	18:00 (L)
Txindoki	07:30 (L)	20:50 (L)
Lizarrusti	09:10 (L)	00:50 (I)
Etzegarate	11:30 (L)	04:50 (I)
San Adrian	13:30 (L)	08:00 (I)
Mutiloa	16:00 (L)	12:00 (I)
Beasain	17:30 (L)	18:00 (I)

Goierriko 2 Handiak

GUNEA	AURRENA	AZKENA
Beasain	23:00 (O)	23:00 (O)
Zaldibia	23:35 (O)	00:25 (L)
Txindoki	01:30 (L)	04:00 (L)
Lizarrusti	02:50 (L)	07:30 (L)
Etzegarate	04:30 (L)	11:15 (L)
San Adrian	05:45 (L)	13:40 (L)
Mutiloa	08:10 (L)	18:15 (L)
Beasain	09:10 (L)	21:00 (L)

Mari Murumendi

GUNEA	AURRENA	AZKENA
Beasain	09:00 (I)	09:00 (I)
Pagorriaga	10:00 (I)	11:00 (I)
Atxurtza	10:40 (I)	12:20 (I)
Arriaran	11:45 (I)	15:00 (I)
Beasain	12:40 (I)	17:00 (I)

ZEZILIONEA
OSTATUA

Ardoa maite dutenentzako etxe aproposa

www.hotelzezilionea.com

Herriko plaza z/g OLABERRIA
943 88 58 29

Urtean zehar ardo katak egiten dira

TRIGUNE
TRIATLETEN GUNEA

IGERIKETA, BIZIKLETA ETA KORRIKARAKO JANTZIAK ETA OSAGARRIAK

NEOPRENOAK ALOKATZEKO AUKERA

ELIKAGAI NUTRITIBOAK

TRAILETARAKO MATERIAL UGARI

Jose Migel Iturrioz 12-behea
BEASAIN
T. 943 089007

www.trigune.es

NO PAIN, NO GAIN

Bukatzea bera, lorpen izugarria **355**

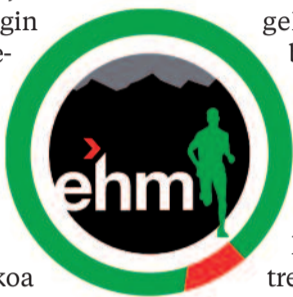
Ehunmilak ultra-traila da asteburuan jokatu diren hiru proben artean nagusiena
• 168 kilometro eta 11.000 metroko desnibela du • Faboritoen artean ohiko izenak daude

Ostiral arratsaldean Beasaingo Loinazko San Martin plazan. 18:00ak jotzeko minutu eskas batzuk falta. Urduritasuna, luzatze ariketak, diosalak, besarkadak... Esatariek egin diete lasterkariei irteera marrara gerturatzeko deia. Iritsi da uea. Vangelis taldearen doinu epikoak megafonia-tik, eta abiatu dira.

Tankera horretakoa izaten da Ehunmilak ultra-trailaren abiera momentua. Eta ez da gutxiagorako, ez baita berriketakoa korrikalariei aurretik datorkiena: 168 kilometro eta 11.000 metroko desnibel positiboa. Ohi bezala, 48 orduko epea izango dute aurten aterako diren 355 mendi-lasterkariak proba

osatzeko. Lehen sailkatuek egun oso bat -24 bat ordu- pasatuko dituzte ahaleginean, eta haien buruari bukatzeko erronka jarri diotenek, batzu-batzuk gehixeago. Bukatzea bera baita lorpena.

Aurten ere Mont-Blanceko ultra-trailerako puntuagarria da izango da Ehunmilak, eta gisa horretako probetan trebatuta dauden Imanol Aleson azkoitiarra -hirutan garaile- eta Javi Dominguez gasteiztarra -bitan- dira txapela janzteko hautagai nagusiak mutiletan, baita Joan Marc Falco ere. Emakumezkoetan Silvia Trigueros -iazko G2H irabazia-, Agurtzane Argiarro eta Nuria Bermudez dira faboritok.



Jaione Sasieta itsasoarra, iaz, Usurbetik pasa berritan. I. GURRUTXAGA

MENDI LASTERKARI

Ehunmilan 7. edizioan parte hartuko duen mendi lasterkari kopurua -iaz 272 izan ziren-. Horietatik 334 gizonzkoak dira, eta 21 emakumezkoak.

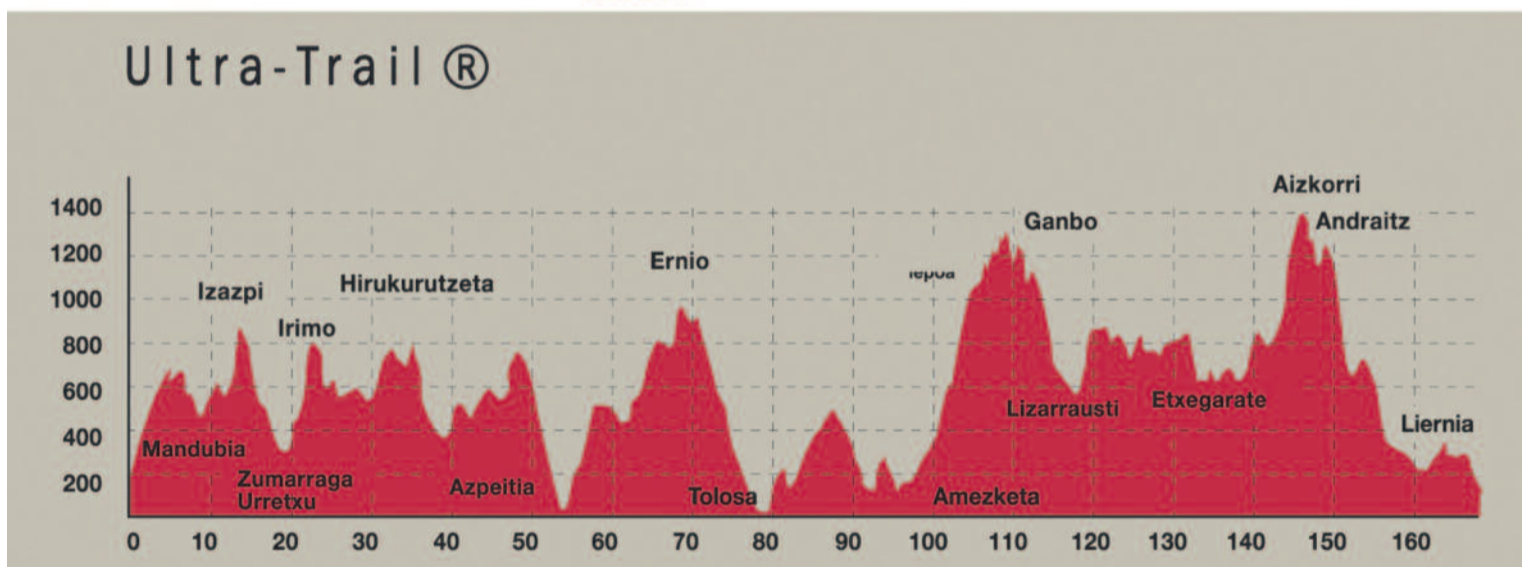
Euskal herritarak. Euskal herritarak dira Ehunmilak proban parte hartuko duten korrikalarien erdiak -163 gizonzko eta 9 emakumezko-. Gipuzkoakoak dira 83, Bizkaikoak 55, Arabakoak 24 eta 10 Nafarroakoak.

Estatu mailakoak. Espainiako estatutik, berriz, 149 korrikalari datoz lehiara -142 gizonzko eta 7 emakumezko-. Herrialde Katalanetakoak dira gehienak: 52 -Alacant (12), Bartzelona (13), Balear Uharteak (6), Castello (1), Girona (4), Lleida (4), Tarragona (4) eta Valentzia (8). Kantabria (17) eta Madril (16) dira kopuruz nabarmentzeko beste herrialdeak.

Estatuz kanpokoak. Guztira 36 izango dira -29 gizonzko eta 5 emakumezko-. Portugal (13), Frantzia (6), AEB (3), Suedia (2), Polonia (2), eta Hungaria, Danimarka, Ingalaterra, Mexiko, Txina, Suitza, Japonia eta Norbegtatik bana.

168 KM ehunmilak

Ultra-Trail®



Iazko podiuma

Gizonzkoak

1. Imanol Aleson	24:11:29
2. Jerome Rodrigues	24:28:31
3. Joan Marc Falco	25:01:13

Emakumezkoak

1. Jaione Sasieta	32:27:54
2. Agurtzane Argiarro	34:35:37
3. Arrate Bastida	35:30:37

Errekorrak

Gizonzkoak

Imanol Aleson (2013)	22:59:19
----------------------	----------

Emakumezkoak

Nerea Martinez (2011)	28:00:56
-----------------------	----------

POTOKA kafetegia

ordizia

- Pintxoak
- Ogitarakoak
- Arrazioak
- Plater konbinatuak

Legazpi, 3 / ORDIZIA
Tfnoa.: 943-16 03 04

EGUZKI
INPRIMATEGIA

NAFARROA ETORBIDEA, 17
20200 BEASAIN
Tel 943 88 94 82
Faxa 943 88 60 44
eguzkiinprimategia@gmail.com

GEURIA
ALUMINIO AROZTEGIA

943 880 162
Ittola industrigunea C-4 Beasain
www.geuria.com

«Ehunmilak lasterkarientzat egindako proba bat da»

IMANOL ALESON LASTERKARIA

Ehunmilak hiru aldiz irabazi du Alesonek (Azkoitia, 1972), tartean aurrenekoa eta iazkoa; gainontzean, beste bi alditan bigarren egin du, eta urte batean erretiratu egin zen. Gustukoa du lasterketa.

Urtean hamar kirol oinetako pare inguru behar izaten ditu, korrika egiten dituen 5.000 kilometroetarako. Proba eguna bakar bat dela dio, eta horretarako aurretik egunero-egunero entrenatu beharra dagoela. Entrenamenduetan gozatu egiten du, eta egunerokoan askotan egiten ditu maratoiak bere kasa, «bestela ez dago ezer egiterik».

Ehunmilak Ultra-trailaren zazpigarren edizioa da aurtengoa: hirutan irabazi duzu, bitan bigarren egin duzu eta batean erretiratu. Iaz irabazi zenuen azkeneko.

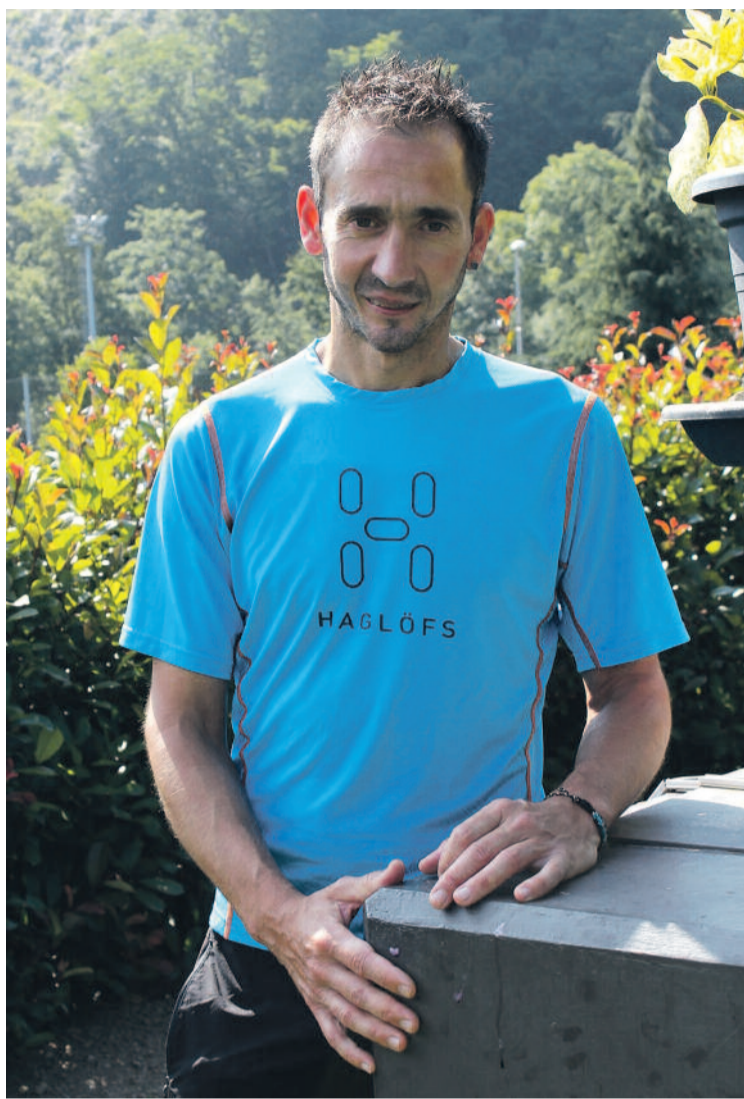
2010. urtean izan zen aurrena eta orduan irabazi egin nuen, eta azkena iaz, hainbeste urte pasatu eta berriz irabaztea oso-oso zaila da. Esan ohi dute maila igotzea erraza dela, zaila hainbeste urtetan mantentzea, ordea. Ultra-trailetan egun bakarrean jotzen dugu dena, probara ondo iritsi behar duzu eta egun horretan dena ondo atera behar da. 2010etik sasoia mantendu dut eta pozik nago. Orain, ondo na-

goela ematen du eta ikusi egin behar Ehunmilaken egunean zer iriteten duen. Ez dago jakiterik.

Ehunmilen tankerako proba batzuk ezagutzen dituzu, zer du berezia Ehunmilakek?

Joaten gara Alpeetako puntaraino edo Portugaleraino ultra-trailak egitera, eta bertan daukagu Ehunmilak. Proba honek daukan antolakuntzarik ez dago beste inon, nik irten dudana toki guztietan ez dut horrelakorik ikusi. Ehunmilak lasterkarientzako egindako proba bat da. Ehunmilaken lasterkaria etxean bezala tratatzen dute, dena ematen dute, eta horrek tiradizoa du. Nola antolatuta dagoen, korrikariak nola zaintzen gaituzten, ibilbidearen seinalizazioa... izugarria da. Hemen ematen dute-na beste inon ez dute ematen. Ikaragarria da. Azkenean, etxekotasun horrek erakarri egiten du.

Proba honen 168 kilometroak egiteko aurretik nolako prestaketa behar da?



NEREA URANGA

Egun eta ordu askotako entrenamendua dago aurretik, egunero jarduna. Nik entrenamenduetan gozatu egiten dut: lasterketan bakarrik disfrutatzen joateak eta entrenamenduetan asko sufritzeak, horrek ez du konpentsatzen. Nik gozatzen dut egunero ibiltzen, eta ahal dudana eta gorputzak uzten didan bitartean hor ibiliko naiz. Izarraitzera, Irukurutzetara, Samiñora... hemen inguruan ibiltzen naiz, eta oso gustura. Etxeko atletik irten, errepidea zeharkatu eta hamar metro egin orduko mendiko pistan sartzen naiz. Hori zorzea da.

Ehunmilen ibilbidea ondo ezagutzen duzu. Zein tarte duzu gogokoena eta zein nekezena?

Gustuen egiten dudana Larraiztik Etxegaratera artekoa da: Txindoki, Aralar, Ganbo Txiki,

Lizarrustira jaitsiera... Horrez gain, Azkoitia inguruko ibilbidea gauez pasatzen dugu, hori asko ezagutzen dut eta gauez egiten den lekua ezagutzeak asko esan nahi du. Gogorrena, berriz, bukaerakoa esango nuke, Aizkorri-eta, dagoeneko 130 kilometro eginda, nekatuta, eta horrek denak lasterketa gogortu egiten du.

Anoa postuetan behar besteko denbora hartzen al duzu?

Denek esaten didate denbora gehiegi hartzen dudala. Oso jautuna naiz, eta anoa postuak aprobetxatzen ditut geratu, jan eta egoteko. Batzuk ez dira gelditu ere egiten, baina ni bai, ez dakit izaeratik den-edo, baina behar dut denbora hori. Azkenean, denbora horretan gelditu arren ere, ez naiz gero horren gaizki ibiltzen. Igoal, denbora

gutxiago hartuko banu gero okerrago ibiliko nintzateke.

Ibilbidean burua hankak bezain azkar doa?

Pentsa zenbat gauza pasatu daitezken burutik 24 ordutan!

Eta zertaz pentsatzen duzu?

Bidean zentratuta joan behar da, adi, estropezu-eta ez egiteko, baina gauza asko pentsatzen dira: zer datorren, egiteko daukadana, igarotakoa, nola sentitzen naizen... Planoa begiratu egiteko daukadana planifikatzen joaten naiz, beti burua lanean izaten da.

Norberak egin behar ditu Ehunmilen 168 kilometroak, baina inguruan lagun talde bat ere izaten duzu ibilbidean zehar laguntzen.

Bai, noski. Hori oso inportantea da. Ehunmiletan emazteak, alabek, anaiak... laguntzen didate. Anoa postu eta paso bakoitzean badakit han egongo direla; nahiz eta bidean nekatuta sentitu, badakit non izango ditudan zain, eta haiekin egoteak eta elkarri kontuak kontatzeak bakarrik animoak ematen dizkit aurrera jarraitzeko. Babes bezala jendea izatea uste dut beharrezkoa dela. Dena bakar-bakarrik egitea oso-oso zaila da. Egokitu izan zait kanpora joan eta probaren bat bakarrik egin beharra, inoren babesik gabe, eta gogorra izaten da. Bateren batekin hitz egin eta egoteak asko laguntzen du. Bietara probatu dut eta laguntza edukitzeak asko laguntzen du.

Lasterketaren irteeran urduri egoten al zara?

Ni lasai egoten naiz, ez naiz urduri jartzen. Horrelako proben hasieran sentitzen dudana da errespetua. 170 kilometroek errespetua ematen dute, irteteko unean ez dakizulako 30 kilometro egingo dituzun, 100 egingo dituzun edo bukatuko dituzun. Nire burua konbentzitzen dut egin egingo ditudala, polikiago edo azkarrago. Filosofia handiarekin hartu behar da.

trento Hertz klinika
Clinica dental

Zuen aho-hertz osasuna zaintzen

Garmendia Otaola, 1 Behea
20200 Beasain Gipuzkoa

943 880 850

info@dentaltrento.es @clinciatrento
www.clinicatrento.com clinciatrento

DONOSTIAN
12 wite orain
KLINIKA
berria
Beasainen



IGARTZA
HOTELA

T 943 08 52 40
Oriamendi kalea, 41A BEASAIN (GIPUZKOA)

www.igartzahotela.com



Goia jo du parte-hartzeak

Goierriko Bi Handietan 500 korrikalarik parte hartuko dute aurten • Iokin Garai, Pedro Etxeberria, Aitziber Osinalde eta Elena Calvillo daude faboritoen artean

Beasaingo Arrastaka mendi taldea Ehunmilak ultra-traila eta Goierriko Bi Handiak proba antolatzen hasi zenean espero zutena betetzen ari da urteak pasa ahala. 500 korrikalaritan dago jarrita parte-hartzaileen muga G2Hn, eta iaz izan zen lehen aldia itxaron zerrenda ireki behar izan zutena. 493 izan ziren azkenean iaz parte hartu zutenak. Aurten, aspal-di bete zen muga hori, eta itxaron zerrendan zeuden lasterkari askori abisu eman behar izan diote antolatzaileek parte hartzeko aukera izango zutela esanez. Bostehun abiatuko dira aurten ostiralean (23:00) Beasaingo irteera marrantik.

Aurten ez da berritasun handirik Aralar eta Aizkorri mendiak zeharkatzen dituen proban. Bat aipatzekotan, G2H aurten ez dela Euskal Herriko txapelketa izango. Hori bai, parte-hartzaileen %80 euskal herritarrek dira. Lehen sailkatuek gauez egingo dute probaren zatirik handiena –Aralar denek pasa beharko dute ilunpean–, eta lokazti handirik ere ez da espero. Beroa ez bada etsai bihurtzen, asko.

Faboritoak, iazko berak

Iazko irabazlea, Iokin Garai oñatiarra, da aurten ere G2H irabaz-

teko hautagai nagusia –iaz probaren errekorra jarri zuen–, baita Pedro Etxeberria zumaiarra ere –2014an irabazle, iaz hirugarren–. Goierriarren artean, berriz, iazko Marimurumendi irabazle Iker Zurutuza.

Silvia Trigueros iazko irabazlea Ehunmiletan ariko da aurten, eta haren faltan, bi goierriar dira hautagai nagusiak: Aitziber Osinalde legazpiar eta Elena Calvillo ordiziar beasaindarta. Larunbat goizean jakingo da azken epaia.



Iokin Garai oñatiarra, iazko irabazlea, Larraiztik pasatzen. I. ZUBELDIA

88 KM g2haundiak



500

MENDI LASTERKARI

Goierriko 2 Handien 7. edizioan parte hartuko duen mendi lasterkari kopurua –iaz bezala, kopua bete da aurten ere–. Horietatik 463 gizonetakoak dira, eta 37 emakumeetakoak.

Euskal herritarrek. Euskal herritarrek dira Goierriko 2 Handiak proban parte hartuko duten korrikalarien bostetatik lau –374 gizonetako eta 29 emakumeetako–. Gipuzkoakoak dira 222 –asko eta asko goierriarrek–, Bizkaikoak 99, Arabakoak 55 eta 27 Nafarroakoak.

Estatu mailakoak. Espainiako estatutik, berriz, 84 korrikalari datoz lehiara –78 gizonetako eta 7 emakumeetako–. EHMn bezala, Herrialde Katalanetakoak dira gehienak: 28 –Alacant (3), Barzelona (10), Balear Uharteak (1), Castello (3), Lleida (1), Tarragona (4) eta Valentzia (6). Madrildik 18 korrikalari datoz, Kantabriatik 6, Burgostik 6 eta Errioxatik 5.

Estatuz kanpokoak. Guztira 13 izango dira –11 gizonetako eta 2 emakumeetako–. Portugal (2), Frantzia (7), Belgika (1), Ingalaterra (1) eta Venezuela (2).

Iazko podiuma

Gizonetakoak

1. Iokin Garai	10:13:50
2. Ion Azpiroz	10:18:19
3. Pedro Etxeberria	10:35:04

Emakumeetakoak

1. Silvia Trigueros	12:15:34
2. Aitziber Osinalde	12:19:54
3. Elena Calvillo	12:34:24

Errekorak

Gizonetakoak

Iokin Garai (2015)	10:13:50
--------------------	----------

Emakumeetakoak

Silvia Trigueros (2015)	12:15:34
-------------------------	----------

GOENAGA

www.agoenaga.es

AHOLKULARITZA
fiskala
laborala
soziala
merkantila
kontablea

JM Iturrioz, 6 BEASAIN
agoenaga@agoenaga.com
Tel.: 943 16 00 65
Faxa: 943 16 03 59

GESTORIA
ibildugailuak
garraioak
seguroak
berrikuntzak
eskriturak

maitte

Ospakizunetarako
sukaldeko lanak
gure esku utzi



T 943 087 674 Elosegi, 22 LAZKAO

www.maitte.es

LEIAR

KRISTALDEGIA
ETA LEIHOAK

ERAKUSKETA:

Ezkiaga Pasealekua z/g
☎ 943 88 88 24

BILTEGIA:

Salbatore Industrialdea
☎ 943 88 60 70

BEASAIN

www.leiar.com

«Norberak bere buruari jarritako presioak kalte handia egiten du»

AITZIBER OSINALDE MENDI-LASTERKARIA

Laugarrenez parte hartuko du Aitziber Osinalde legazpiarrak Goierriko Bi Handiak proban. 2014an irabazi egin zuen, eta iaz bigarren geratu zen. Aurten ere indartsu dator.

Aitziber Osinaldek (Legazpi, 1971) hiru aldiz parte hartu du Goierriko Bi Handiak lasterketan. 2013an izan zen lehen aldia, eta, hain zuzen ere, lasterketa hura prestatzeko intentzioarekin murgildu zen mendiko lasterketen munduan. Esan liteke, hortaz, Goierriko Bi Handiak mugari izan direla legazpiarren ibilbidean. 2014an, irabaztea lortu zuen. Iaz, berriz, bigarren postua. Aurten indartsu dator, denboraldi polita eginda. Pastores de Portudera lasterketa irabazi zuen Cabralesen (Asturias), eta El Cainejon ere lehenengo postua lortu zuen. Runela Trailen, berriz, Burgosen, hirugarren egin zuen. Beasainen, ikusi egin behar aurreko urteetako mailari eusten dion, eta podiumean leku bat egitea lortzen duen.

Zuretzat zer dute berezia Goierriko Bi Handiek?

Herri oso bat eta inguruko herrietako boluntario talde aparta aritzen da guretzat lanean, egun osoan, eta horrek egiten du berezi lasterketa. Izugarria da egiten duten lana.

Aurten laugarrenez parte hartuko duzu. Zergatik duzu gustuko proba hau?

Kilometro kopuruak eta ibilbideak erakartzen naute. Gainera, etxe inguruko mendiak izugarri maite ditut, eta lasterketa honek mendi horietan barrena korrika egiteko aukera ematen dit.

Lasterketan zehar, orduak eta



IÑAKI GURRUTXAGA

orduak ematen dituzu mendian korrika. Zer pasatzen zaizu burutik?

Ezer garrantzitsurik buruan bueltaka ez izaten saiatzen naiz, eta lasterketan ahalik eta gehien kontzentratzeko ahalegina egiten dut.

Horrelako lasterketa bati aurre egiteko, gorputzaz gain, burua ere entrenatzea komeni da?

Bai, lasterketa luzeetan buruak eragin handia baitu. Buruak lasai egon behar du, eta presio gutxirekin. Presioa da kalte handie-

na egiten duena, eta, askotan, norberak bere buruari jarritako presioa izaten da. Bestalde, ibilbidea ezagutzeak eta inguruan laguntza izateak asko laguntzen du psikologikoki ere. Hala ere, burua entrenatzea zailagoa da gorputza entrenatzea baino; ez dut ezagutzen buruarentzako entrenatzailerik. Burugogor samarra naiz, eta hori izan daiteke aldeko faktore bat.

Bideko jendearen animoek laguntzen al dute?

Goierriko Bi Handietan ez da

jende asko egoten ikusten. Ehunmilek ospe handiagoa daukate, eta hor pilotzen da jendea. Dena den, animoak asko eskertzen dira.

Gorputzari dagokionean, nola prestatzen zara?

Gorputza asko behartzen dugu, eta asko zaindu behar da. Garrantzitsuena, nire ustez, elikadura zaintzea da, gero dena eman ahal izateko. Nire prestakuntzari dagokionean, urtean zehar lasterketa desberdinak egiten ditut. Lasterketa horiek

prestatzeko, urte bukaeran hasten ditut entrenamenduak. Entrenatzaileak urte osorako plan gintza prestatzen dit, helburu jakin batzuekin. Ni saiatzen naiz entrenatzaileak esandakoa txintxo egiten.

2014an irabazi egin zuen Goierriko Bi Handiak. Zer sentitu zuen?

Ez nuen garaipena espero, eta poza sentitu nuen.

Aurten lasterketa irabazteko aukerekin ikusten duzu zure burua?

Ez dakit nola egongo naizen. Besteek ere korrika asko egiten dute, eta zaila da irabaztea. Bes-



«Boluntarioen lanak egiten du berezi lasterketa; izugarria da egiten duten lana»

talde, edozein ezusteko gerta daiteke, eta horretatik ez gara inor ere libratzen.

Emakumeen parte hartzea oraindik ere dezente txikiagoa da. Zergatik?

Uste dut gizarte honen eragina dela. Emakumeoi kosta egiten zaigu betiko rol-etatik ihes egitea. Dena den, asko hobetu dugu, eta gero eta gehiago gara. Gainera, oso maila altuko emakume gazteak datoz.

Parte hartzaileen zerrenda ikusita, zeinek uste duzu osatuko duela emakumeen podiuma?

Normalean ez dut parte hartzaileen zerrenda begiratu ere egiten. Badakit Elena Calvillo joango dela, eta ondo dagoela. Nire ustez bera da faboritua. Leire Martinez ere ez da urruti ibliko, eta ezustekoren bat ere izan daiteke.

Eta gizonezkoen artean?

Hori zailagoa da esaten. Ez ditut asko ezagutzen, eta ez naiz ausartzen izenik botatzera. Dena den, maila altua izango da.

MATTIN
elektrizitatea

Mantenimendua
Etxeko instalakuntzak
LED argiteria

24
orduko
matxura zerbitzua

Tel.: 627 505 687
mattinelektrik@gmail.com

Korta
jatetxea
mariskeria

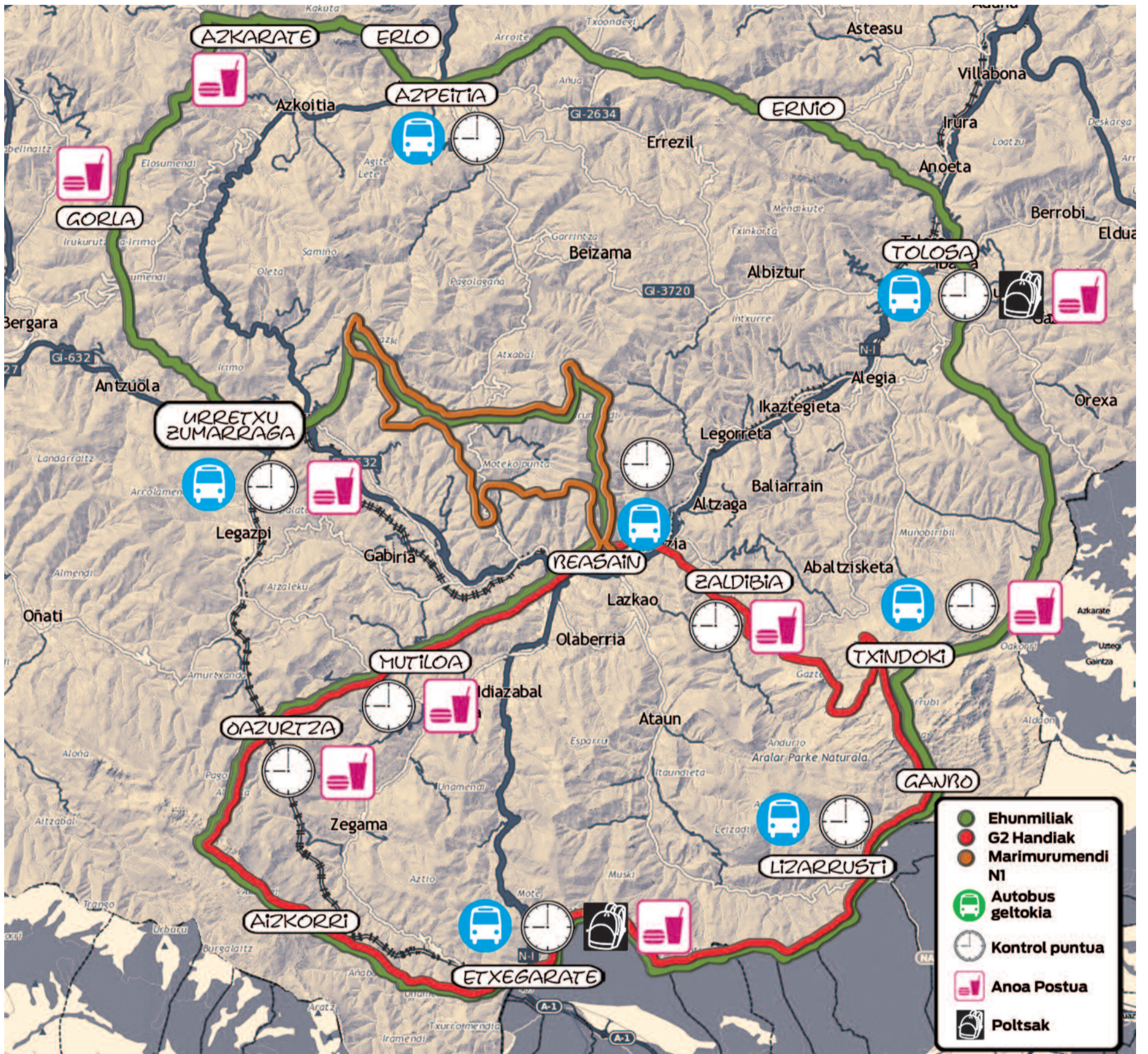
San Lorenzo • 943 88 71 86 • 20.217 GABIRIA

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



Inausti
HORTZ KLINIKA

Estibaliz Juarez Aldanondo. 602 Elk Zkia.
Maitane Uranga Txintxurreta. 904 Elk Zkia.

www.inaustihk.com

Joan de Iturralde, 3 - BEASAIN
Tel.: 943 884 628

urrats
PODOLOGIA ZENTROA

MIREN ALVAREZ JUARISTI
RPS 141 / 04KoI.Zkia

☎ 943 72 52 23
Labeaga, 31
URRETXU

m h
mujika
harategia

zuekin 1963tik

hale Nagusia, 16 ■ tel. 943 881 832 ■ ORDIZIA
Nafarroa etorbidea, 31 ■ tel. 943 880 488 ■ BEASAIN

2. autobusa: ostirala

ZUMARRAGA	AZPEITIA	AZPEITIA	ZUMARRAGA
22:30	23:10	23:10	23:50
24:00	24:40		

2. autobusa: larunbata

ZUMARRAGA	TOLOSA	BEASAIN	AZPEITIA
00:40	01:35	02:00	02:55
02:55	03:50	04:15	05:10
05:10	06:05	06:30	07:45

1. autobusa: larunbata

BEASAIN	LAZKAO	ATAUNSM	ATAUNSG	LIZARRUSTI	LIZARRUSTI	ATAUNSG	ATAUNSM	LAZKAO	BEASAIN
04:00	04:10	04:20	04:30	05:00	05:00	05:30	05:40	05:50	06:00
06:00	06:10	06:20	06:30	07:00	07:00	07:30	07:40	07:50	08:00
08:00	08:10	08:20	08:30	09:00	09:00	09:30	09:40	09:50	10:00
10:00	10:10	10:20	10:30	11:00	11:00	11:30	11:40	11:50	12:00
12:00	12:10	12:20	12:30	13:00	13:00	13:30	13:40	13:50	14:00
14:00	14:10	14:20	14:30	15:00	15:00	15:30	15:40	15:50	16:00
16:00	16:10	16:20	16:30	17:00	17:00	17:30	17:40	17:50	18:00
18:00	18:10	18:20	18:30	19:00	19:00	19:30	19:40	19:50	20:00
20:00	20:10	20:20	20:30	21:00	21:00	21:30	21:40	21:50	22:00
22:00	22:10	22:20	22:30	23:00	23:00	23:30	23:40	23:50	00:00
00:00	00:10	00:20	00:30	01:00	01:00	01:30	01:40	01:50	02:00

3. autobusa: larunbata

TOLOSA	AMEZKETA	ABALTZISKETA	LARRAITZ	ZALDIBIA	ORDIZIA	BEASAIN	TOLOSA
06:00	06:20	06:30	06:35	06:50	07:00	07:05	07:25
07:30	07:50	08:00	08:05	08:20	08:30	08:35	08:55
09:00	09:20	09:30	09:35	09:50	10:00	10:05	10:25
10:30	10:50	11:00	11:05	11:20	11:30	11:35	11:55
12:00	12:20	12:30	12:35	12:50	13:00	13:05	13:25
13:30	13:50	14:00	14:05	14:20	14:30	14:35	11:55
14:55	15:05	15:15	15:20	15:35	15:45	15:50	
	16:20	16:30	16:35	16:50	17:00	17:05	
	18:20	18:30	18:35	18:50	19:00	19:05	

4. autobusa: larunbata eta igandea

BEASAIN	IDIAZABAL	ETZEGARATE	OTZAUURTE	ZEGAMA	ZERAIN	MUTILOA	LIERNIA	ORMAIZTEGI	BEASAIN
06:30	06:50	07:15	07:30	08:00	08:15	08:20	08:30	08:45	09:00
09:00	09:20	09:45	10:00	10:30	10:45	10:50	11:00	11:15	11:30
11:30	11:50	12:15	12:30	13:00	13:15	13:20	13:30	13:45	14:00
14:00	14:20	14:45	15:00	15:30	15:45	15:50	16:00	16:15	16:30
16:30	16:50	17:15	17:30	18:00	18:15	18:20	18:30	18:45	19:00
19:00	19:20	19:45	20:00	20:30	20:45	20:50	21:00	21:15	21:30
21:30	21:50	22:15	22:30	23:00	23:15	23:20	23:30	23:45	00:00
00:00	00:20	00:45	01:00	01:30	01:45	01:50	02:00	02:15	02:30
02:30	02:50	03:15	03:30	04:00	04:15	04:20	04:30	04:45	05:00
05:00	05:20	05:45	06:00	06:30	06:45	06:50	07:00	07:15	07:30
07:30					07:45	07:50	08:00	08:15	08:30
08:30					08:45	08:50	09:00	09:15	09:30
09:30					09:45	09:50	10:00	10:15	10:30
10:30					10:45	10:50	11:00	11:15	11:30
11:30					11:45	11:50	12:00	12:15	12:30
12:30					12:45	12:50	13:00	13:15	13:30
13:30					13:45	13:50	14:00	14:15	14:30
14:45					15:00	15:15	15:25	15:40	15:45

Loinaz KAFEAK
San Inazio, 14 Beasain - 943.885128
Zubierreka industrigunea 53, Lazkao

Urkiola
Erretegia

Kale Nagusia, 7
tel.: 943 086 131
Beasain

Eta orain, baita asteburuko menu berezia ere 30€an

elosegi
ARDOTEGIAK

Polig., 201- P12 OLABERRIA
943 88 09 79

www.bodegaseLOSEGI.com

Santa Maria, 8 ORDIZIA
Tel.: 943 88 12 11

ZABALE
Belardenda

Gure zerbitzuak

- Akupuntura
- Pisua kontrolatzea; argi interakzioaren ebaluazioa
- Haurrentzako elikagaiak
- Sendabelarrak
- Elikagai biologikoak, glutenik gabeko elikagaiak eta kosmetika naturala
- Kirolarientzako produktuak

www.zabale.ordizian.com



www.goierrialdea.eus

Tel.: 943 88 59 69

info@goierrialdea.eus

Ezkontzak, enpresak, eskolak, kirol taldeak, atzerrira bidaiak...

Edozein bidaia eta autobus mota!



Goierriko autobus zerbitzua

Goierri barruan LURRALDEBUS linea zerbitzuak

Ingurumenagatik erabili autobusa!

Laburrena bai, baina motza ez

250

Ehunmilak proiektuko hirugarren senidea, Marimurumendi mendi maratoia, igandean jokatu da • Bigarren ekitaldia du, eta bete dira dortsalak • Ibilbidean ez da aldaketarik

Ehunmilak eta Goierriko 2 Handiak ultra-trailekin batera, aurtenera ere Marimurumendi mendi maratoia jokatu da. Igandean izango da, 09:00etan abiatuta. Maratoiaren distantzia ofiziala gainditu beharko dute atletek, 42 kilometro eta 195 metro.

Iazko estreinaldi duinaren ondoren, bigarren ekitaldian proiektuko senide gazteena eta txikiena sendotzera dator, aurtenera, Marimurumendi. Partaide-tzari dagokionez, izen-emateko muga bete da: 250 korrikalari daude apuntatuta. Iaz 123 lagunek bukatu zuten mendi maratoia; 102 gizonak eta 21 emakumezkoak.

Distantzia luzeko korrikalarietarako lasterketa-ugaritasuna ziurtatu die, berriz ere, maratoiak. Zortzi orduko gehieneko denbora izango dute partaideek. Kontrol itxiera partzialak Atxurtzan (18. kilometroan) 3:20 orduan eta Arriaranen (32. km-an) 6 orduan ezarri ditu antolakuntzak, helmugako 8 orduz gain.

Ibilbidean aldaketarik ez

Beasaingo plazatik gorantz abiatuko dira lasterkariak, igandean 09:00etan —lehen unetik gora hasten den bakarra da—. Dortsalak larunbata 18:30etik 20:00etara edo igandean 07:00etatik 08:00etara jaso ahalko dituzte atletak.

Beasaindik zuzenean Usurberra igo, eta Agortatik eta Murumenditik barrena, Pagorriagara joko dute. Mandubiara bildu, eta

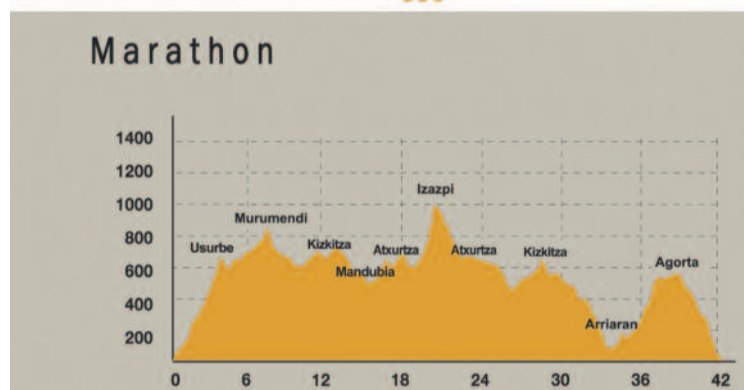


Korrikalari multzo bat Mandubiko gainera iristen, iaz, Marimurumendiren estreinakoan. AIMAR MAIZ

Kizkitza-Izazpi kordalean joan-etorria egingo dute. Buelakoan, Kizkitzatik Arriaran auzora jaitsi, eta urtegi ondotik Agortara igoko dira. Lehenengo maldaren ondoren (555 metro), azken igorak du bigarren desnibel positibo handiena, 462 metrokoa.

Denbora-kontrol elektronikoa eta hornidura (ura eta janaria) 9 tokitan egongo dira, ibilbidean zehar: Agorta (4,3 km), Pagorriaga (9,6), Kizkitza (15,5), Atxurtza (18,5), Atxurtzan bueltakoa (23), Kizkitza (27,5), Arriaran (32,3), Agorta (38) eta Beasaingo helmugan, iritsieran.

42 KM marimurumendi



Marimurumendi ultra-korrikalarietzat proba luzeagoetarako jauzi-plataforma egokia erabada. Iaz mendi maratoia irabazi zuen Iker Zurutuza Goierriko

Bi Handietan lehiatuko da aurtenera, baita nesketan garaile izan zen Itziar Andueza beasaingarra eta hirugarren izan zen Amaia Intsausti olaberritarra ere.

MENDI LASTERKARI

Marimurumendi mendi maratoiaren 2. ekitaldiak bikoiztu egingo du partaidetza. Iaz 133 irten ziren, eta 123k bukatu. Aurtenera 250 daude izena emanda: 219 gizonak eta 31 emakumezko.

Euskal herritarak. Gehienak euskal herritarak dira: 185. Horietatik 163 gizonak eta 22 emakumezkoak. Gipuzkoakoak 116, Bizkaikoak 34, Arabakoak 29 eta Nafarroakoak 6 dira.

Estatu mailakoak. Estatutik 62 korrikalari izango ditu Marimurumendik: 53 gizonak eta 9 emakumezko. Herrialde Katalanetakoak dira gehienak: 32 —Alacant (10), Bartzelona (8), Castello (2), Girona (5), Tarragona (2) eta Valentzia (5). Gaztela-Mantxa (9), Madril (8), Kanariak (4), Gaztela eta Leon (3), Galizia (2), eta Kantabria eta Aragoi (bana) dira beste herrialdeak. Denera, estatutik 53 gizonak eta 9 emakumezkoak.

Estatuz kanpokoak. Mendi maratoian estatutik kanpoko hiru atleta irten egingo dira: txiletar, suitzar eta ingeles bana. Hirurak gizonak dira.

Iazko podiuma

Gizonak

1. Iker Zurutuza	3:41:36
2. Jon Gartzandia	3:59:44
3. Jon Otermin	4:01:47

Emakumezkoak

1. Itziar Andueza	4:37:23
2. Ainhoa Lendinez	4:37:50
3. Amaia Intsausti	4:38:14

Errekorak

Gizonak

Iker Zurutuza (2015)	3:41:36
----------------------	---------

Emakumezkoak

Itziar Andueza (2015)	4:37:23
-----------------------	---------

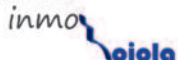
RESIDENCIAL ORTIZ BIZIGUNEA

2.FASEKO OBRAK MARTXAN

Aukeratu zurea lehen bait lehen eta zure gustura egokituko dugu

1.FASEKO AZKEN ETXEBIZITZAK PREZIO BEREZIAN

Sustatzailea:



Eraikitzailea:



Salmenta gunea:



INFORMAZIO GEHIAGORAKO

Tel: 606 95 75 32
E-posta: info@inmoloia.com
www.zumaianbizi.com / www.vivrenzumaia.com



«Marimurumendi gehien sufritu eta gozatu dudan lasterketa izan da»

AINHOA LENDINEZ MENDIZALEA ETA KAZETARIA

Ainhoa Lendinez (Elgoibar, 1981) kazetaria da ogibidez, baina mendizalea da denbora librean. Datorren igandean bigarren arituko da Marimurumendi maratoian. Iaz bigarren sailkatu zen.

Iaz egin zen lehendabiziko Marimurumendi maratoia, Ehunmilak probaren barruan. Bigarren egin zenuen. Zer iruditu zitzaizun proba?

Asko gustatu zitzaidan. Ehunmilak proba berezia da niretzat, urteak daramatzat ikusle bezala parte hartzen, baina nik egiteko luzeegia iruditu izan zait beti. Iaz maratoi pare bat eginak nituen Marimurumendiren aukera sortu zenean, eta proba egitea erabaki nuen.

Nolako proba egin zenuen? Ze sentazio izan zenituen?

Ehunmiletan dauden hiru probetatik nagusienak Ehunmilak eta Goierriko Bi Handiak dira. Marimurumendi bi horien itzailean sortu zen eta ni presiorik gabe joan nintzen parte hartzera. Baina hasieratik nire burua lasterketaren buruan ikusi nuen, eta orduan hasi nintzen presioa sentitzen. Azkeneko kontrolean, 38. kilometroan, bigarren nindoan, eta lehenengo zihonak bost segundoko aldea soilik ateratzen zidala esan zidaten. Helmugarako lau kilometro baino ez ziren gelditzen eta saiatzea erabaki nuen. 39. kilometroan lehenengoari aurre hartu nion eta lasterketaren buru jarri nintzen, baina 40. kilometroan

hankako bikiak tira egin zidala nabaritu nuen. Pista utzi eta asfalto ukitu bezain pronto bi bikiak igo zitzaizkidan. Hankak harriak bezala jarri zitzaizkidan eta lurrera erori nintzen. Ordura arte hirugarren eta laugarren postuan zihozenak pasa zidaten Beasainen bertan. Negargurea sentitu nuen. Lasterkari batek bikiak jaisten lagundu zidan eta azken kilometroetan biga-



«Kazetaria naizen aldetik, mundu honi nire ekarpen txikia egiten saiatzen naiz»

rren zihonak pasatzea lortu nuen. Marimurumendi orain arte gehien sufritu eta gozatu dudana lasterketa izan da.

Zer iruditu zitzaizun ibilbidea? Korrika egiteko ibilbidea da gehiago, ni aldapa gogorretan aritzen naiz hobeto, hor irabazten dut lortu dezakedan denbora apurra. Jaitsieretan okerrago aritzen naiz, horregatik, aukerara, ibilbideak aldapa gehiago balitu hobe.

Aurten ibilbide bera izango du. Nola ikusten duzu zure burua?

Beti beldurtuta joaten naiz edozein lasterketara. Aurten gainera, Euskal Herriko txapelketa jokatu da eta maila handia izango da. Hortaz, ni asteburuaz gozatzera joango naiz. Ez da aitzakia, baina aurten ziatikak jota ibili naiz hiru hilabeteetan eta apirilean hasi naiz serio entrenatzen. Maratoi bakarra egin dut orain arte, Madrilen, baina ez dauka Marimurumendikoaren antzik. Bost lasterketa bertikal ere egin ditut. Ondo aritu naiz horietan baina ez dakit nire burua zein puntutan egon daitekeen Marimurumendi bezalako maratoi baterako.

Mendiko lasterketa gehiagotan ere hartu duzu parte.

Zegama-Aizkorri bi aldiz parte hartu dut. Oso lasterketa berezia da niretzat, munduko mendi lasterketa onena, esaten dutenez. Gorbeia-Suzien ere asko gustatu zitzaidan, iazko urrian egin nuen. Iaz lehenengo aldiz probatu nituen mendiko lasterketa bertikalak eta asko gustatu zaizkit, Anbotokoa, Zegama zuzenean, Aloñakoa... egin ditut.

Nondik datorkizu zaletasuna? Gurasoek beti egin izan dute kirola bizikleta, mendia... Haurra nintzenetik asko joan naiz Piriñoieta, eta Aizkorri oso leku



AINHOA LENDINEZ

kuttuna da familiarentzat. Oso modu naturalean bizi izan dut kirola beti. Bizikletan, triatloietan... aritu naiz. Mendi lasterketekin orain hiruzpalau urte hasi nintzen. Baina korrikalari baino gehiago mendizaletzat dut nire burua.

Ehunmilak Marimurumendi baino gehiago da, hala ere zuretzat.

Kazetaria naizen aldetik mundu honi nire ekarpen txikia egiten saiatzen naiz beti. Aurten ere, ETBrentzako erreportaje bat prestatzen ari naiz, antolaketa- ren eta bertan laguntzen ibiltzen direnen ingurukoa. Gainera, larunbatean, iaz bezala, Etxegara-

ten izango naiz Ehunmiletako komunikazio arloan laguntzen. Bertatik pasatzen diren korrikalarietara elkarrizketa txikiak egitea da helburua, Beasaingo helmugan jarrita egongo den pantailan zuzenean emateko. Iazkoa oso esperientzia polita izan zen, guztiak egon ziren nire galderei erantzuteko prest.

Mikroaren atzean ala korrika. Nola gozaten duzu gehien?

Biekin, ezingo nuke bakarra aukeratu. Niretzat Marimurumendi ostiralean hasiko da. Hasiera joango naiz mutil-laguna jarraitzera. Etxegaraten egongo naiz larunbatean, eta igandean lasterka.

- Karta
- Eguneko menua
- Asteburuko menua
- Plater konbinatuak
- Terraza paregabekoa

ZERAINGO OSTATUA
943 80 17 99 - ZERAIN

saiazgetaria
HOTELA

XV. MENDEKO DORRETXEA

Bilera gela
Wi-Fi sistema
Gela guztietan interneta

Enpresetako eskaintzak kontsultatu

Roke Deuna 25, GETARIA · 943 14 01 43 · www.siazgetaria.com

Artzaienea Jatetxea

Andra Mari, 15 BEASAIN 943 16 31 16

«Ez dut lorik egingo; bideari jarraituko diot, poliki bada ere»

ANETTE JONSSON LASTERKARIA

Lehenbizikoz parte hartuko du Anette Jonssonek Ehunmilak lasterketan. Proban parte hartuko duten 34 atzerritarretako bat izango da. Suediarra da, eta Euskal Herriko mendiak ezagutzeko gogoz dago.

Gero eta gehiago dira Ehunmilak lasterketak erakartzen dituen atzerritarrak. Proba izena hartzen ari den heinean, urtetik urtera atzerritar gehiagok parte hartzen dute. Aurten, 34 korrikalari izango dira beste herrialde batzuetatik Beasainera etorriak: 29 gizonezko eta 5 emakume. Anette Jonsson suediarra da horietako bat. Lehenengo aldiz parte hartuko du Ehunmilak lasterketan. Internet bidez izan zuten probaren berri, eta bide

malkartsuari ekiteko irrikaz dago dagoeneko.

Nola izan duzu Ehunmilak probaren berri?

Ohikoa ez zen lasterketa baten bila ari nintzen, eta Internet bidez izan nuen Ehunmilak probaren berri. Bilatzen ari nintzena zela ohartu nintzen, eta orain parte hartzeko irrikatan nago.

Aurretik ere parte hartu duzu beste ultraren batean?

Bakarren batzuk egin ditut dagoeneko. Azkenekoa TDS izan zen,



ANETTE JONSSON

iaz, Chamonixen. Nire buruari erronkak jartzea gustatzen zait.

Eguraldiak asko baldintzatzen duen proba izaten da Ehunmilak. Zer eguraldi duzu gustukoen horrelako probetarako?

Hogei graduren bueltako tenperatura dut gustukoan, baina arropa ona izanez gero, eguraldiak ez nau asko baldintzatzen. Eta euriak ere badu bere xarma.

Tartean gaua ere badago. Nola moldatzen zara gauaz?

Buruko linternarekin korrika egitea ikaragarri gustatzen zait. Zoragarria da gauaz korrika egitea; eguzkia ateratzean, mundu berri baten hasiera ematen du.

Nola planteatuko duzu lasterketa?

Zaila da orain hori pentsatzea, lasterketa baino lehen. Ongien egokitzen zaidan abiadura bilatuko dut, eta ez dut denborarik galduko gainontzeko parte hartzaileengan pentsatzen. Ahal dudana hoberen egiten saiatuko naiz, eta besterik ez.

Lo egiteko tarterik hartuko duzu?

Ez dut lorik egingo. Nire bideari jarraituko diot, poliki bada ere.

Nola prestatzen dituzu horrelako probak? Entrenamendu bereziren bat egiten duzu?

Nire ohiko erritmoan entrenatu

GOIERRIKO HITZA
Asteazkena, 2016ko uztailearen 6a

dut, ordu asko sartzen saiatu naiz. Hala ere, nahiago nuke entrenamendu luzeagoak egin izan banitu.

Proban parte hartuko duen suediar bakarra zara. Ba al zenekien?

Bai, konturatuta nago. Izugarri motibatuta nago lasterketa honetan parte hartzeko.

Suedian ba al dago ohiturarik mendian korrika egiteko?

Kirola hazten ari da Suedian, baina han ez daukagu horrelako mendirik. Suediako mendiak ez dira Europako gainontzekoak bezain altuak eta ikusgarriak. Dena den, oso pozik nago kirola Suedian izaten ari den garapenarekin. Gero eta suediar gehiago ari dira kirol hau deskubritzen.

Ezagutzen al duzu Euskal Herria?

Ez dakit askorik Euskal Herriari buruz, baina gogoz nago gehiago ikasteko, baita hango mendiak ezagutzeko ere. Ehunmilak lasterketara ni bakarrik joango naiz; kitzikagarria eta desafiatorria da hori, aldi berean.

Zein izango da zure helburua Ehunmiletan? Irabaztea, ala bukatzearekin konforme?

Lasterketa amaitu nahi dut, ahalik eta ongien. Badakit gogorra izango dela, eta nire burugogorkeria osoa erabili beharko dudala. Unea iristeko desiratzen nago!

Olagi Sagardotegia
Nekazalturismoa

Urte osoan zabalik

olagi@hotmail.es © 943 88 77 26
ALTZAGA

©943 72 00 61
Leturiatarren enparantza, 2
aramburutamilleta@gmail.com
ZUMARRAGA

HARATEGIA URDAITEGIA Etzerako zerbitzua

- Urtez azpiko txahalen saiheski eta txuletak
- Esneko arkumea
- Aukera eta dasta itzazu gure ardo, txakolin zein sagardoak
- Aurrez prestatutako jakiak eta esnekiak
- Bertako gazta eta kontserbak

www.aranburuharategia.com

TALLERES AUTO ARIZPE
ARIZPE COMPETITION

- Mekanika, elektrizitatea
- Pneumatikoak eta alineazioa
- Mantenua, asistentzia
- Zirkuituak eta rallyak

Gas GLP instalatzaile zentroa

Arizpe, 9
Tel.: 943 80 65 46
autoarizpe@hotmail.com
Mugikorra: 629 445 980

LEGORRETA

Speak UP!
English School

Maila guztietarako aukera sendoena

www.speak-up.es

Dulce María Loinaz, 2 behea / Garmendia Otaola, 7 behea
BEASAIN
Tel.: 943 88 33 88

LAUBURU
taberna

Pintxo bereziak

Nafarroa etorbidea, 6
BEASAIN
Tel.: 943 88 38 02

**ARRANINAK
ETA
ITSASKIAK**

Oriamendi, 24
Tel.: 943 160 331
BEASAIN

Amezketako eta Larraizko guneak batuta 50 boluntario inguru aritzen dira Ehunmilak eta Goierriko Bi Handiak probetan lanean, mendi lasterkari guztiek behar duten guztia eskura izan dezaten.

Aralarpeko boluntarioen istorio eta bizipenak

Mila eta laurehun boluntario pasa aritzen dira Ehunmilak biltzen dituen probetan. Horieta batzuk Amezketan eta Larraitzen aritzen dira. Joseba Larreta da Amezketako taldea koordinatzen duena: «Jazkue gainean hiru lagun egoten dira egun guztian, eta Amezketan 25 inguru izaten dira. Gero egunean bertan ere izaten da izena eman gabe laguntzera etortzen dena. Jendea beti dago prest laguntzeko, eta pozgarria da hori».

Abaltzisketako Larraitz auzoan 25 boluntario inguru elkartzen dira, eta Jon Zubizarreta aritzen da koordinazio lanetan: «Goierriko Bi Handien pasoa antolatzen dugu. Hemezortzigarren kilometroa da eta oraindik denak oso batera etortzen dira.

Kolpeko lana da, eta jendea behar izaten dugu. Anoa gunea dugu eta parte hartzaileen denborak kontrolatu behar ditugu». Ehunmilak probarako ez dute hainbesteko lanik: «Ez daukagu ez anoa gunerik, ez denbora hartu beharrik. Bakarrik pasoa bermatzea. Ezberdina da, hamar minutuz behin bi edo hiru lagun azaltzen dira».

Goierriko Bi Handietan 500 lagun pasatzen dira Larraitzik, ordu eta erdiko denbora tartean. «Ostiraletik larunbatera arteko gauean 01:00ak aldera pasatzen dira parte hartzaileak», dio Zubizarretak. Anoa gunea prestatzeaz eta kronometrajea egiteaz gain, egun bat lehenago bidea markatzen dute. «Hori beste lagun pare batekin egiten dut; markatzea ardura handia da, ondo ez baldin badago karrera pikutara joan daiteke eta. Krono-

metrajea lau-bost lagun izaten dira, dinamika guztia ondo hartuta dutena. Anoa gunean kuadrilla bat dago, eta badakite ere dena nola antolatu».

Amezketan aurten kultur etxean jarriko dute gunea, erabileran anitzeko gela obretan baitago. Larunbateko 05:00ak inguruan igarotzen da lehen korrikalaria. Larretak gaupasa egiten du: «Larraitzen Goierriko Bi Handiak proba nola doan ikustea gustatzen zait, eta gero 03:00etarako Amezketan izaten naiz. Larraitzen bukatu eta gero, Amezketara jaisten dute kronometrajearena».

Sakabanatuta iristen dira hasieran korrikalaria, eta denborak aurrera egin ahala pixka bat gehiago pilotzen dira. 18:30ak aldera ixten dute pasoa. Probaren 98. kilometroan dago Amezketako gunea. «Parte hartzaileei esa-



Jon Zubizarreta eta Joseba Larreta, joan den astean, Amezketan. i.G.

ten diet ez dutela meritu gutxi. Oraindik okerrena falta zaiela ere esaten diet, ondoren Aralar eta Aizkorri baitituzte».

Lasterkarien esker ona

Garbi du Larretak urtero boluntario aritzeko arrazoia: «Parte hartzaileek asko eskertzen dute boluntarioen lana. Ni horrek betetzen nau, eta horregatik jarraitzen dut urtero. Batzuk ikusten dituzu ondo datozela, beste batzuk ez hain ondo... Denei animoak eman eta aurrera». Larreta hasieratik dabil boluntario gisa: «Mañu Otermin aritzen zen antolatzen Amezketan eta berari laguntzen ibiltzen nintzen ha-

sieran. Gauza hauek gustatzen zaizkit, jendeari lagundu, buila batzuk atera, eta horrela sartu nintzen».

Larraizko pasaera, Goierriko Bi Handiena, probako indartsuenetako dela dio Zubizarretak: «Jende asko elkartzen da korrikalaria ikusteko eta animoak emateko, beraien senide eta lagunak. Lehenengo Zaldibiako gunean elkartzen dira, eta gero denbora ematen du kotxean Larraitzera iristeko. Agian 400 lagun elkartzen dira animoak emateko. Txindokin egoten direnak eta esaten digute txalo hotsak bertatik entzuten direla. Larraizkoa oso polita izaten da».



Otaizabal Aroztegia, S.L.

Salbatore Auzoa, Izarraitz Industriegunea,
Tel./Faxo: 943 150 684
Sakelakoak: 639 845 253/605 757 623
otaizabal@telefonica.net
20200 BEASAIN (Gipuzkoa)

TTI

TABERNA JATETXEA

Bababarrun janak
Eguneko menua
Plater konbinatuak
Ogitartekoak
Menuak enkarguz
Erreklak enkarguz

T 943 88 00 00
Kale Nagusia, 18 BEASAIN

TTA

Euskal Kostaldeko Geoparkearen 1. mailako kanpina

Partzelak - Alokatzeko bungalowak - Taberna eta jatetxea
Supermerkatu txiki bat - Haurrentzako parkoa - Bi igerileku

ORRUA JATETXEAN
Eguneko menua - Asteburuko menua - Plater konbinatuak - Karta

Gerturatu gure kanpinera, oporrez gozatzeko familia giro lasaian,
Kanpinaren barruan nahiz kanpoan hainbat aktibitate egin ahalko dituzu.

Bausta Bidea 16, ZUMAIA
943-86 04 75
info@campingzumaiak.com
www.campingzumaiak.com

orra
Taberna • Jatetxea
bar • restaurante

Bausta Bidea 16, ZUMAIA
943-14 93 82
orrajatetxea1@gmail.com

Segurtasuna eta osasun arreta hobetzeko apustu sendoa

Antolakuntzak «ahalegin berezia» egin du aurten probako mediku guztiak larrialdi zerbitzuetakoak izan daitezzen • Helburua, lasterketa ahalik eta seguruena izatea da

Ehunmilak bezalako proba batean gorputza bere mugetaraino behartzen dute korrikalariak, askotan, osasuna jokoan jartzeraino. Horregatik, horrelako proba bat antolatzerako garaian, garrantzia berezia du segurtasun eta osasun arreta ona eskaintzeko. Urtez urte atal honetan ahalegin handia egin dute antolatzailleek, baina aurten, apustu berezia egin nahi izan dute lehen arreta horretan espezializatutako medikuak izateko.

Antolakuntza taldeko Mikel Valdivielsoren arabera, «Ehunmiletan egiten ditugun ahalegin handienak, lasterketari begira, segurtasun arloan» izaten

dira. «Aurten ahalegin handia egin dugu, eta aurrekontua asko igo zaigu zentzu horretan. Ehunmiletan egoten diren mediku guztiak larrialdietakoak izango dira aurten. Gurutze Gorrikoen despliegea ere ikaragarria izaten da. Gure esku dagoen guztia egiten dugu lasterkaria ahalik eta seguruena joateko». Horrez gain, korrikalari bakoitzari mediku ziurtagiria eskatzen diete izena ematerako garaian.

Helmugan, kontrol guneetan nahiz ibilbideko puntu jakinetan, osasun zaintzarako pertsonal espezializatua jarriko dute. Gurutze Gorriko boluntarioez gain, aurten mediku talde bat



Gurutze Gorrikoak iaz helmugan, korrikalari bat artatzen. A. APALATEGI

ere izango da antolakuntzaren eta korrikalarien zerbitzura, arreta hori ahalik eta egokiena eta azkarrena izan dadin.

Ibilbidearen ezaugarriak, distantziak eta desnibela kontuan izanda, «osasun zaintza horrek esperotakoa baino denbora gehiago» behar izan dezakeela ohartarazi du antolakuntzak. Horregatik, norberaren segurtasunerako behar diren oinarrizko

gauzak motxilan eramateko deia egin diete parte-hartzaileei.

Muturreko egoerak

Astebururako eguraldiaren iragarpenak ez du euri egunik edo hotzik aurreikusten. Baina hainbat ediziotan muturreko egoerak bizi izan dituzte korrikalariak, batez ere gauzez eta mendi aldean pasatzen diren momentuetan. Txindokiko gainera da-

Txolarteko kideak ere boluntario lanean ariko dira

Beasaingo Txolarte aisialdi taldeko kideek urteak daramatzate Ehunmilak proban boluntario lanak egiten. Aurten, ordea, beste pauso bat emango dute elkarlan horretan, eta orain arteko boluntarioez gain, Txolarte zerbitzuko kide eta erabiltzaileak ere lanean arituko dira asteburuan. Batetik, Gernika pasealekuko frontoian egongo dira, korrikalariari informazioa eta materiala banatzen. Bestetik, aparkalekuetako antolaketan lanen ardura ere bere gain hartuko dute. Antolakuntzak emandako konfiantza eskertu dute, horrela jendeak adimen urritasuna duten pertsonen edozein eginkizun «normaltasunez» egin dezaketela erakutsi ahal izango baitute.

raman bidea ere desbideratu duten urterik ere izan da. Hala, araudiak garbi jasotzen du, muturreko egoeren aurrean, antolakuntzak ibilbidea aldatu, korrikalariak neutralizatu edo kasurik okerreanean, baita lasterketa bertan behera uzteko aukera ere.

Horren guztiaren gainetik, ordea, korrikalariari beraien mugak ezagutzeko eta zentzuz jokatzeko deia egin diete.

Gabbiken
extreme sport tv

ekitaldien grabaketa
bideoen edizioa
drone zerbitzua

www.gabbiken.eus | gabbiken@gabbiken.com | 943 53 44 62

PLAZAPE TABERNA
Beasaingo plazan bertan zentzumenen gozamenarako

Tel.: 943 882 997

ARANDIA GARAJEA MULTIMARKA

ESEKIDURAK
PNEUMATIKOAK
BIRPROGRAMAZIOAK
POTENTZIA TXIPAK
GAS GLP INSTALATZAILE ZENTROA

N-1, z/g OLABERRIA
943 88 09 47

Alberdi-eneA
zure etxerainoko zubia

INFORMAZIOA ETA SALMENTA
683 704 750
JOSE DE ARTETXE, 8 KALEA

ERAIKUNTZA BERRIA
54 ETXEBIZITZA
1, 2 ETA 3 LOGELA

3 LOGELA
235.000€ -TIK HASITA

GARAJE ITXIAK BIKOITZAK ETA BANAKAKOAK

www.alberdienea.com

GOIERRIKO HITZA

Asteazkena, 2016ko uztailearen 6a

Probaren jarraipena webgunean eta sare sozialetan

JARRAIPENA // Ostiral arratsaldetik hasi eta igandean proba bukatu arte, lasterketaren eta korrikalarien jarraipena egiteko hainbat aukera egongo dira. Azken urteetan bezala, GOIERRIKO HITZA-k probaren jarraipen informatibo berezia egingo du *goierri.hitza.eus* helbidean eta sare sozialetan, albiste, argazki eta bideoekin. Horrez gain, Ehunmilak probaren antolakuntzak ere, bere webgunean ez ezik, Facebook eta SMS bidez korrikalarien jarraipena egiteko aukera eskainiko du, kontrol puntuetako denborak eskainiz.

Beroa eta zaparrada arriskua iragarri dute astebururako

EGURALDIA // Ehunmilak bezalako mendi lasterketetan, zeruari begira egoten dira asko, eguraldiak zeresan handia izan baitezake proban eta emaitzetan. Aemet meteorologia agentziaren arabera, bero egingo du asteburuan, eta larunbatean, 30 graduraino iritsiko dira termometroak. Zaparradaren bat ere bota dezake larunbatean Hezetasuna berriz, %50 eta %60 artekoa izango da.



Mongoliarren Yurta bat muntatuko dute Lizarrustin. HITZA

Mongoliako kultura ezagutzeko jaialdia egingo dute Lizarrustin

Lizarrusti izaten da Ehunmilak eta G2H proben anoa leku garrantzitsuenetako bat. Aurten ordea, korrikalariet gain, bestelako bisitari batzuk ere izango dira bertan. Izan ere, Mongolia herrialdea ezagutzeko jaialdia antolatu du parketxeak.

Goierri eta Gipuzkoa osoan zehar bizi diren mongoliar jatorriko hainbat lagun elkartzeko dira Naadam edo mongoliar festa hori ospatzeko. Nomadak dira mongoliarrak, eta doazen tokian, Yurta izeneko etxeetan bizitzen dira. Egurrezko egitura eta telazko estalkia duten bungalow moduko batzuk dira, erraz muntatu eta desmuntatzen direnak. Goizeko 10:00etan hasita,

Yurta horietako bat egingo dute Lizarrustin bertan.

Egun osoko jaialdia izango da eta Mongoliako musika eta kantutak, borroka moduak eta jolasak ezagutzeko aukera izango da, baita hango jakiak probatzeko ere.

Joxe Ramon Agirre Marron mendizale eta parketxeko arduradunak hainbat bidaia egin ditu Mongoliara, eta hango kultura ondo ezagutzeko aukera izan du. Larunbatetik irailaren 25era bitartean, Mongolian berak ateratako argazkien erakusketa ere ikusgai izango da. Uztailearen 29an, berriz, *Estepako arnasa* ikus-entzunezkoa eskainiko dute.

Korrikaren eta mendi proben turismoak gero eta eragin ekonomiko handiagoa du. Goiturrek emandako datuen arabera, mendi lasterketen aitzakian gero eta jende gehiago dator Goierriara.

Mendi lasterketak: Goierriara etortzeko aitzakia ederra

Korrika eta mendi lasterketak modan daude. Goierri dauden bi mendi lasterketa nagusienei esker, Zegama-Aizkorri eta Ehunmilak, Goierri gero eta ezagunagoa da mundu zabalean. Goiturreko Niko Osinaldek dioen bezala, Goierri modandago. Idiazabal Gaztak laguntzen duen bezala, Goierri saltzeko aitzakia eta produktu onak dira mendi lasterketak.

Korrikalaria gainera, ez da bakarrik etortzen. Aurtengo Zegama-Aizkorriko korrikalariet egindako inkestaren emaitzaren arabera, iaz, batzaz beste, korrikalari bakoitza bi lagunekin lagunduta etorri bazen, aurten 3 edo 4 lagunekin etorri da. Datu ekonomiko bat ere utzi du inkesta ho-

rrek: batzaz beste, korrikalari bakoitza 350 euro gastatu zituela. Astebeterako etortzen diren korrikalariak ere asko dira. Ehunmiletan eragin ekonomikoa, beraz, handiagoa izango da Goierri, korrikalari gehiago eta egun gehiagoko proba delako.

Korrikalarien arabera, Goierriko egonalditik gehien baloratzen duten hiru elementu daude: batetik, natura, paisaia eta herria txikiak; bestetik, jendearen harrera; eta hirugarrenik, gastronomia.

Beste datu interesgarri bat ere nabarmendu du Osinaldek korrika turismoaren inguruan, fidelizazioarena: «Jende asko itzuli egiten da Goierriara eta jende askok alojamentua errepikatu egiten du».

ERROTAUNDI
Okindegia
943887490

Edaritegia Jar Kafetegia
943 88 86 81
Nafarroa Etorbidea, 27
BEASAIN

MARGOGAI
✓ Pinturak
✓ Tresnak
✓ Dekorazioa
✓ Industrialak
✓ Makineria
DURAVAL
Tel./faxa: 943 88 65 63
Oriamendi, 32
beasain@margogai.com
Tel./faxa: 943 88 22 93
BEASAIN
Laskaibar 1-1
lazkaibar@margogai.com

INSTALAZIO
TAPIA
ELEKTRIKOAK
TELEKOMUNIKAZIOAK
eta INSTALAZIO
ELEKTRIKOAK
Zubikoeta Industrialdea, 9
ATAUN ☎ 943 889 594
info@tapiainstala.com
www.tapiainstala.com

www.basoedariak.com
BASDA
Ardo eta edarien banaketa
Saskiak eta ardo loteak prestatzen ditugu
Antzizar 1. atzealdea • BEASAIN (Gipuzkoa)
T/F 943-88 12 21

XERBERA
Taberna & Jatetxea
Barrendainen, betiko tokian Nafarroa etorbidea, 21 Beasain T 943 888 829

HIRULASTERKETA ETA MILA IRUDI

Nekea, ahalegina, ikusleen animoa eta babesa, boluntarioen lana... Horiek dira Ehunmilak, G2H eta MariMurumendi probek utzi dituzten eta askoren gogoan dauden irudietako batzuk.



“Badakit beti alboan izango dudala”

IRAKASLEA ETA GAES-EKO BEZEROA

ORAIN DELA 8 URTE TATIK MERCEDESEN AUDIOPROTESISTA

PREZIORIK ONENAK GUZTIA BARNE

audifonoak + pilak + azterketak
salmenta osteko zerbitzua

GAES
Entzumen Zentroak

www.gaes.es

**ENTZUMEN AZTERKETA DOAN
DEITU ETA ESKATU TXANDA**

J.M. Barandiaran Enp. • Tel.: 943 80 41 36 • **ORDIZIA** | Nafarroa Etorbidea, 13 • Tel.: 943 80 55 89 • **BEASAIN**

2 Ray-Ban[®]

OPARI

ERREFLEXUEN AURKAKO
LEIARRAK EROSTEAN

www.multiopticasgipuzkoa.com

ARRASATE • BERGARA • DONOSTIA • EIBAR • ERRETERIA • IRUN • LASARTE • TOLOSA

Nafarroa Etorbi. 9-11 • Tel.: 943 80 58 84
BEASAIN
J.M. Barandiaran Enp. • Tel.: 943 88 99 88
ORDIZIA

MULTIOPTICAS
lehena zerbitzu optikoetan