

Noticias de

Gipuzkoa

EHUNMILAK

LA CARRERA DE 171 KILÓMETROS
ARRANCARÁ EL DÍA 12 EN BEASAIN //P2

GOIERRIKO BI HAUNDIAK

537 CORREDORES DEBERÁN RECORRER
90 KILÓMETROS EN MENOS DE 22 HORAS //P4

MARIMURUMENDI

LA MARATÓN CUMPLE ESTE AÑO
SU OCTAVA EDICIÓN //P6



Foto: Iñaki Erauskin

PROGRAMA

EHUNMILAK	
Jueves 11 de julio	17:00-20:00 h. Recogida de dorsales
Viernes 12 de julio	
10:00-15:00 h.	Recogida de dorsales
12:30-16:00 h.	Pasta party
13:00-17:00 h.	Depósito de las bolsas con el material y de la mochila para la ducha
17:00 h.	Inicio del control de salida
18:00 h.	Salida de la prueba
Sábado 13 de julio	
16:30 h.	Llegada del primer corredor
Domingo 14 de julio	
18:00 h.	Entrega de trofeos

PALMARÉS INDIVIDUAL

2011	Javi Domínguez	Nerea Martínez
2012	Aitor Leal	Xari Adrián
2013	Imanol Aleson	Nerea Martínez
2014	Javi Domínguez	Silvia Trigueros
2015	Imanol Aleson	Jaione Sasieta
2016	Javi Domínguez	Silvia Trigueros
2017	Javi Domínguez	Silvia Trigueros
2018 (*)	Javi Domínguez	Ewa Majer
2019	Jon Aizpuru	Ewa Majer
2022	Javi Domínguez	Elena Calvillo
2023	Jesús Bailo	Uxue Fraile

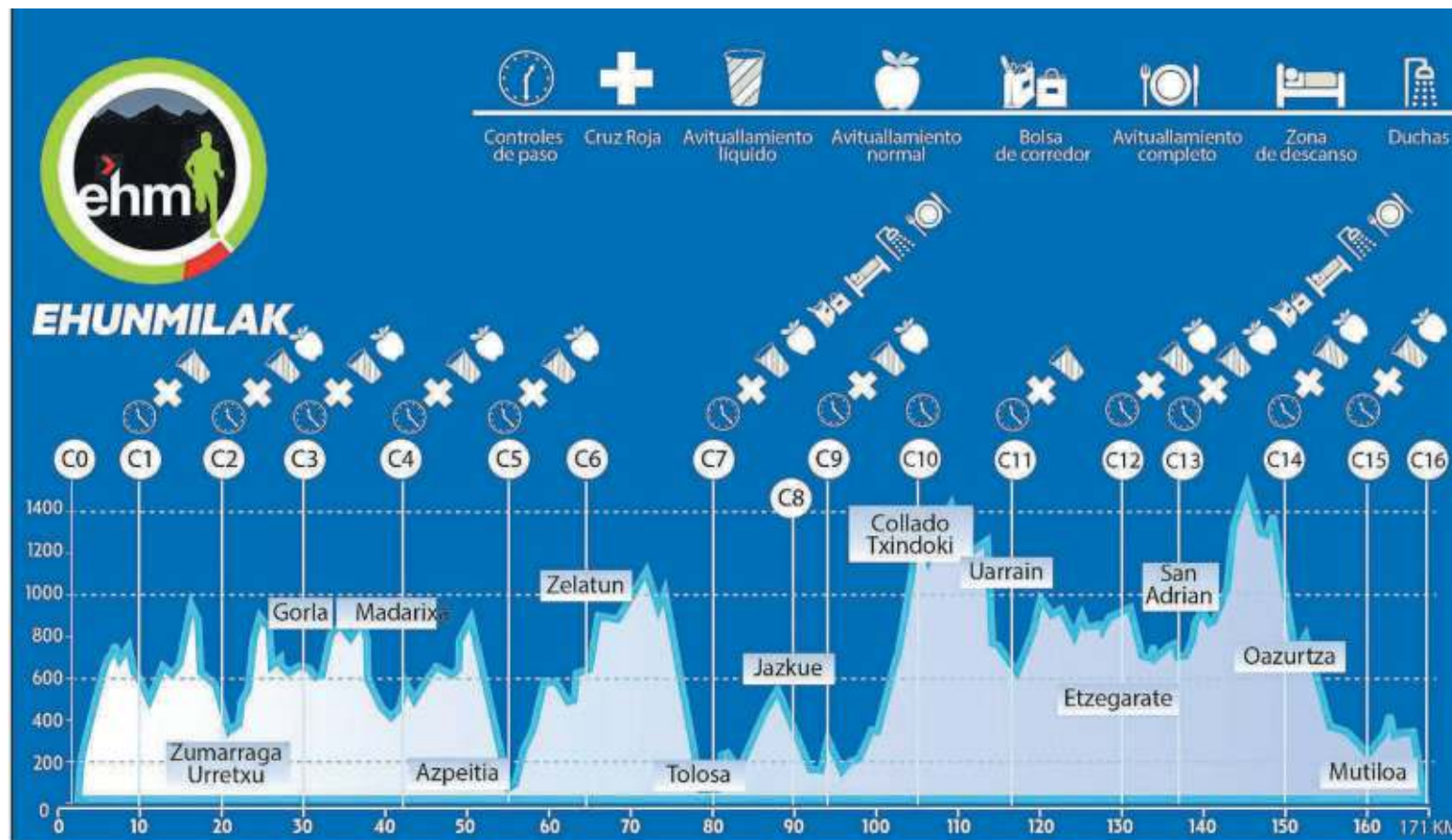
- **Récord masculino.** 22h.21.54 (Jon Aizpuru, 2019)
- **Récord femenino.** 27h.41.27 (Ewa Majer, 2019).

PALMARÉS POR EQUIPOS

2011	Txurregi (Eneko Garde, Iñigo Esparza, Gorka Ripodas)	39h15.42
2012	Txurregi (Jon Fontenla, Unai Estala, Mikel Estala)	39h00.13
2013	UTSF Team (Nuno Manuel Mendes, Luis Pereira, Pedro Manuel Marques)	30h36.00
2014	Sport HG Team (Sergio Aramendia, Germán Ganuza, Zigor Alberdi)	28h 54.24
2015	IEDV-Viana Trail Sistemas Electricos Seixo (Ricardo Silva, Gabriel Meira, Rui Paulo Lima do Seixo)	27h 49.16
2016	Cerrodo 643 (Alejandro Gómez, Santiago Rozas, José Antonio Rodríguez)	28h19.46
2017	A4XKM (Eneko Garde, Rubén Aristu, Unai Vallejo)	28h11.30
2018	Gailurrerantz (Aitor Adrián Goikoetxea, David Cid, Xabier Irazustabarrena)	28h03.45
2019	Burugogorrak (Imanol Aleson, Ixaka Olaederra y Julián Morcillo)	27h 25.18
2022	La braña-Solorunners (Javier Pajares, Sergio Pajares y Fidel Fernández)	28h 30.35
2023	Camprones (Luciano Cerciliani, Pepe Godoy y Víctor Manuel Doblas)	33h00.48

PREMIOS

Individual masculino y femenino	
1º clasificado	1.000 euros, txapela y trofeo
2º clasificado	600 euros y trofeo
3º clasificado	400 euros y trofeo
Equipos	
1º equipo	1.000 euros, 3 txapelas y 3 trofeos
2º equipo	600 euros y 3 trofeos
3º equipo	400 euros y 3 trofeos



171 kilómetros en menos de 48 horas

EHUNMILAK LA PRUEBA REINA CONTARÁ ESTE AÑO CON 426 PARTICIPANTES, 399 HOMBRES Y 27 MUJERES

Un reportaje de Ania M. Seisdedos

La buena acogida por parte de corredores de muy diversa procedencia ha hecho que las tres pruebas que componen el proyecto Ehunmilak apenas hayan sufrido variaciones en sus catorce años de historia. Sin embargo, en esta ocasión los habituales en esta carrera se habrán dado cuenta de que las distancias han aumentado ligeramente y la modificación no se debe a un cambio en el recorrido.

Tal como señalan desde la entidad organizadora, Arrastaka Mendi Taldea, los resultados de las encuestas realizadas a lo largo de los años han demostrado que a menudo han surgido dudas en torno a la distancia y al desnivel de cada una de las carreras. Por este motivo, se han analizado los distintos recorridos, utilizando para ello diversos dispositivos. La información obtenida ha sido verificada por un topógrafo y, finalmente, dadas las desviaciones existentes, los organizadores han optado por aplicar los cambios. De esta manera, la Ehunmilak consta actualmente de 171 kilómetros, con un desnivel acumulado de 10.500 metros, en lugar de 168 kilómetros. La Goierriko Bi Haundiak (G2H) consta de 90 kilómetros, con 5.500

HORARIOS DE PASO

Control	Más rápido	Más lento
Beasain	18.00 horas	18.00 horas
Mandubia	19.00 h.	20.00 h.
Urrretxu/Zum.	20.05 h.	22.25 h.
Elosua	21.10 h.	00.20 h.
Madarixa	22.35 h.	3.45 h.
Azpeitia	23.50 h.	7.45 h.
Zelatun	1.40 h.	10.00 h.
Tolosa	3.00 h.	14.00 h.
Alto de Jazkue	4.20 h.	16.45 h.
Amezqueta	5.15 h.	18.00 h.
Collado Txindoki	6.30 h.	20.50 h.
Lizarrusti	8.05 h.	00.50 h.
Etzegarate	10.05 h.	4.50 h.
San Adrian	11.35 h.	8.00 h.
Oazurtza	13.40 h.	12.00 h.
Mutiloa	14.40 h.	14.45 h.
Beasain	16.20 h.	18.00 h.

metros de desnivel, y no 88 kilómetros, como hasta el año pasado. Por último, la maratón Marimurumendi (MMM) se mantiene con sus 42,195 kilómetros y un desnivel de 2.300 metros.

Lo que no ha cambiado respecto al pasado año es la alta participación. En esta ocasión, 426 corredores correrán la Ehunmilak (399 hombres y 27 mujeres); 537 la G2H (493 hombres y 44 mujeres) y 350



Jesús Bailo fue el ganador de la edición del año pasado.

la maratón Marimurumendi (287 hombres frente a 63 mujeres).

LOS FAVORITOS La ausencia de corredores de élite hace pronosticar que este año no se vayan a batir los récords que en 2019 establecieron en Jon Aizpuru Larrañaga y Ewa Majer. Entre los favoritos figuran Igon Mancisidor (segundo en la Ehunmilak del pasado año), Radek Motyka, Fabio Filipe, Manu Muñoz, Marc Young, Josu Azkune y Jesús Gil; mientras que las mujeres con más opciones al triunfo son Ana Cristina Constantin, Martha Ccorahua Huallpa, Marianne Pfeiler-Opitz, Esther Hernández, Chelo Velasco, Eva María Rico y Lurdes Palao Belda.

Además, este año volverá a participar en la Ehunmilak el bilbaino Alfonso Echanove, que ha completado once de doce ediciones. También estará presente la beasaindarrera Elena Calvillo, que ha completado la Ehunmilak en cinco ocasiones, habiendo logrado una victoria y cuatro *platas*, y que ha disputado la G2H en tres ocasiones, subiendo a las tres distintas posiciones del podio. Cabe destacar que Calvillo participará por primera vez en la modalidad por grupos. ●

PROCEDENCIA

UNA MAYORÍA EUSKALDUN

● **Récord de participación.** Como es habitual, la mayoría de los participantes son vascos, con una mayoría de guipuzcoanos (94), seguidos de vizcaínos (64), alaveses (22) y navarros (16). El resto proceden mayoritariamente del Estado, aunque también habrá franceses (11), portugueses (8), suecos (3), estadounidenses (3), peruanos (3), mexicanos (2), austriacos (1), alemanes (1), irlandeses (1), suizos (1), andorranos (1), polacos (1) y un reuniónés.

● **Participación estadounidense.** Al ser una prueba calificable para la Hardrock que se celebra en Colorado (Estados Unidos), la Ehunmilak contará con la participación de tres atletas de dicha procedencia.

“ENTRENO MUCHO LA MENTE, PORQUE LA MOTIVACIÓN NO TE ACOMPAÑA SIEMPRE”

NUEVO RETO MARÍA PAULA PARICIO COMENZÓ CON CARRERAS DE 5 KILÓMETROS Y TERMINÓ PASÁNDOSE A LAS GRANDES DISTANCIAS. AHORA SE ENFRENTA A LA PRUEBA MÁS LARGA REALIZADA HASTA EL MOMENTO

✦ Ania M. Seisdedos

DONOSTIA – No cabe duda de que detrás de cada participante de la Ehumilak se esconde siempre una historia única. En la de María Paula Paricio Ruiz los ingredientes más importantes son la determinación y el cuidado de la mente.

Valenciana afincada en Oiartzun desde hace dos décadas, Paricio comenzó a correr hace apenas ocho años, y cada reto al que se enfrentaba y que completaba le fue llevando a apostar por uno mayor. “Empecé haciendo carreras de cinco kilómetros, de ahí pasé a diez, de diez a quince y al final terminé haciendo una maratón”, recuerda ahora.

Aquellos 42 kilómetros le ayudaron a tomar conciencia de su gusto por las largas distancias, por lo que decidió ir un paso más y entrenar para la Hiru Haundiak, la carrera de 101 kilómetros que completó en 2021. “No fue fácil, se me saltaron dos uñas de los pies en el kilómetro 60 (de 100) pero, a pesar del dolor, la acabé entre las 20 primeras”, relata.

La dureza de aquella prueba no le restó fuerzas para su siguiente propósito. “Cuando estaba preparando la Hiru Haundiak ya tenía la vista puesta en la Ehumilak”, asegura a pocos días de enfrentarse a este nuevo reto.

El entrenamiento para esta carrera no ha estado exento de contratiempos. “Hace unos meses me rompí la muñeca, pero no he parado de entrenar, yendo al gimnasio, corriendo en la piscina...”, asegura.

Y es que para Paricio lo más importante reside en la mente. “Es fundamental para que en los momentos más adversos puedas sacar la parte más positiva de todo. Yo, por ejemplo, cuando me dolían tanto las uñas me enfoqué en todo el entrenamiento que había hecho para llegar hasta ahí”.

Por lo tanto, además de trabajar la fuerza y de salir a correr a menudo, realizando en ocasiones largas distancias a un ritmo bajo, para Paricio una de las claves en la preparación para la Ehumilak ha sido entrenar la cabeza: “Trabajo mucho la mente, porque la motivación no siempre te acompaña, pero en cualquier carrera la disciplina y la constancia van a ser tus mejores amigas”. Para ello, Paricio trata de obtener beneficios de cualquier entrenamiento. “Yo siempre digo que si un entrenamiento no te ha salido como tú querías, es entrenamiento mental; y si te ha salido como querías, es entrenamiento físico”, cuenta.

Además, la valenciana recomienda indagar dentro de uno mismo. “Debes conocer tus miedos, lo que haces menos bien y lo que haces



María Paula Paricio es valenciana pero lleva veinte años residiendo en Oiartzun. Foto: N.G.

muy bien, para entrenar lo primero y potenciar lo segundo. Tienes que entenderte, comprenderte, respetarte y hablarte bien, y trabajar la autoestima y la valentía”, comenta. Como ejemplo, recurre de nuevo a su experiencia en la Hiru Haundiak: “Yo no soy una corredora profesional, ni tengo unas aptitudes físicas increíbles, pero lo que yo sabía era todo lo que había entrenado para estar ahí, y no lo iba a dejar por un dolor de uñas”.

Aquella prueba le marcó tanto que incluso ha publicado un libro, *Correr*

para ser: *llegando donde la mente niega*, en el que recoge las claves que le han servido de ayuda para superarse día a día.

PRÓXIMO OBJETIVO: EHUNMILAK De cara a la Ehumilak, Paricio confiesa que su mayor temor es la subida a Aizkorri: “Ya llevaré 140 kilómetros en las piernas y tendré que subir 1.000 de desnivel. Creo que es la zona más complicada, por los kilómetros acumulados, el sueño, el cansancio... Y porque es muy pedregoso”, dice.

Por el contrario, el momento que

más espera es la llegada a meta. “Me voy a pegar una llorera de alucinar”, adelanta, y explica que para ella la meta constituye “un objetivo tangible”, pero que lo importante es “el cambio que se genera en ti misma cuando llegas. Independientemente de los kilómetros que hagas, te transformas en una persona mucho mejor”.

En cuanto a objetivos de tiempos y marcas, la corredora no quiere generar expectativas, porque es consciente de que en una carrera de estas características, “poco importa lo que

hayas entrenado, puede pasar de todo”. Además, recuerda que en la Hiru Handiak sí tenía un propósito y no lo alcanzó, un hecho que le generó mucha impotencia. “Ahora tengo la frustración mucho más trabajada, pero aquella vez me costó mucho darle la vuelta, así que prefiero guardármelo para mí”. Lo que sí tiene claro es que el próximo 12 de julio seguirá el consejo que le han dado todas aquellas personas que conoce que ya han realizado la Ehumilak: disfrutar de cada kilómetro. ●

LA CUARTA PRUEBA DE LA EH ULTRA KOPA

GOIERRIKO BI HAUNDIAK LA CARRERA DE 90 KILÓMETROS Y 5.500 DE DESNIVEL ACUMULADO PARTIRÁ EL 12 DE JULIO CON 537 CORREDORES QUE DEBERÁN COMPLETARLA EN MENOS DE 22 HORAS

✦ *Ania M. Seisdedos*

DONOSTIA – La *hermana pequeña* de la Ehunmilak, la Goierriko Bi Haundiak, arrancará a las 23.00 horas del viernes 12 de julio. Más de medio centenar de corredores se enfrentarán a un recorrido de 90 kilómetros, con 5.500 metros de desnivel acumulado, que deberán completar en menos de 22 horas. No obstante, una buena parte de los participantes realizarán la prueba en mucho menos tiempo, ya que se espera que el primer atleta llegue a meta entre las 8.30 y las 9.00 horas del sábado.

Entre quienes aspiran a ganar en

la categoría masculina predominan los nombres vascos: Ioseba Eskudero, que venció en la última edición de la G2H, Unai Dorronsoro, ganador de la pasada edición de la maratón Marimurumendi, Iñigo Arantzamendi, Borja Zubizarreta, Pablo Doña (tercero en la MMM de 2023) e Iraitz Legorburu. No en balde, la gran mayoría de inscritos para esta edición de la G2H provienen de Euskal Herria (202 de Gipuzkoa, 99 de Bizkaia, 52 de Araba y 18 de Navarra).

En la categoría femenina, el triunfo también podría quedarse aquí. Entre las favoritas está la vizcaina Oihana Azkorbeitia, que este año

ha ganado la Kangas Mountain (58 kilómetros) y ha sido segunda en la EH Mendi Erronka y tercera en la Domusa Teknik 40 MLK. Azkorbeitia ya ganó el año pasado la Goierriko Bi Haundiak, cuyo récord ostenta Uxue Fraile desde 2019.

Azkorbeitia y la guipuzcoana Mayi Mujika encabezan la Kopa Ultra de Euskal Herria de la Federación Vasca de Montañismo, con 296 y 306 puntos, respectivamente. La G2H forma parte de esta competición junto a las pruebas Enkarterri Extrem Trail, Domusa Teknik 40 MLK y EH Mendi Erronka. Azkorbeitia y Mujika volverán, por tanto, a enfrentarse en esta cuarta



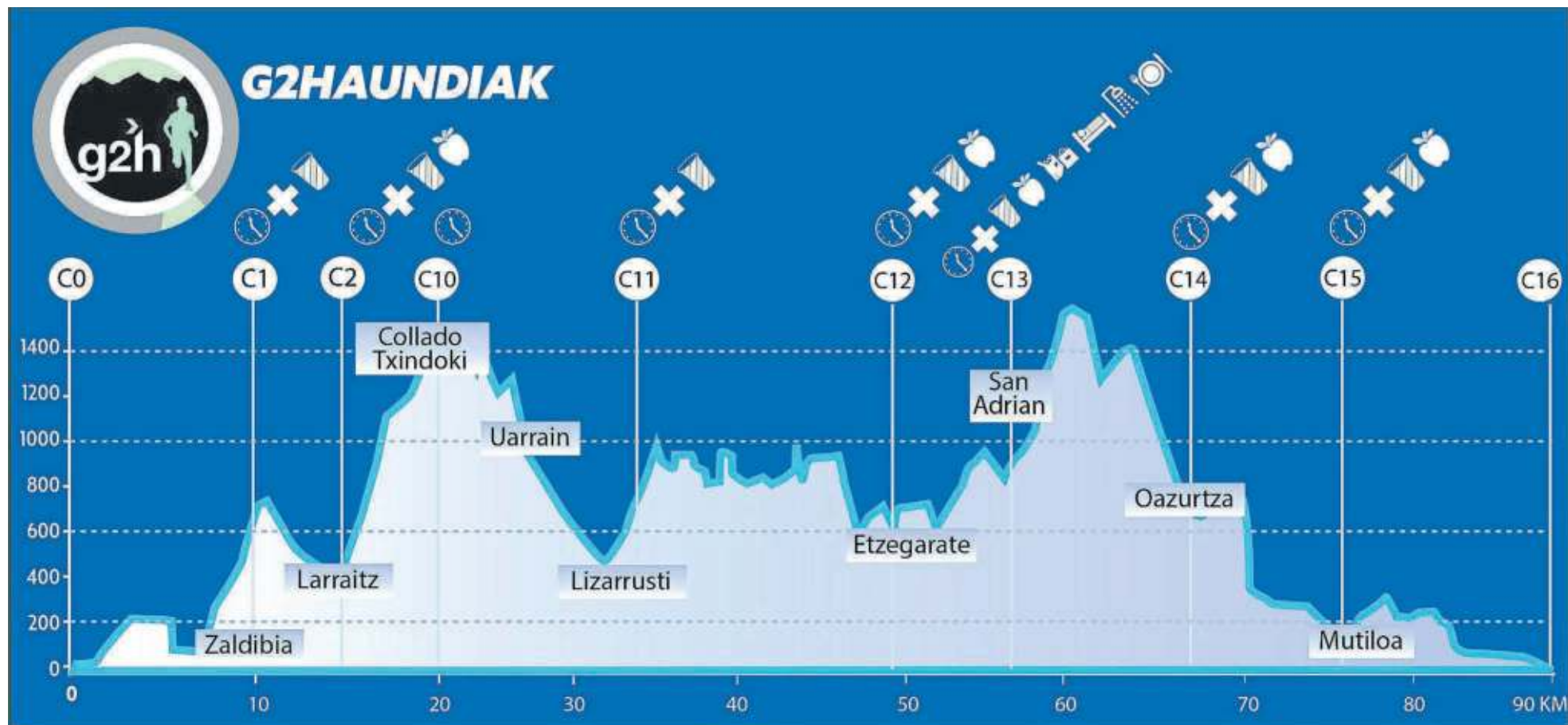
Un grupo de participantes antse de salir. Foto: Iñaki Erauskin

carrera. En la lista de favoritas también aparecen Ane Zabala, Ariadna Casajuana, Raffaella Ciavola y Cristina Aymerich.

Respecto a la procedencia de las corredoras, también predominan las de Euskal Herria, con quince guipuzcoanas, ocho vizcainas, nueve alavesas y dos navarras.

En cuanto al resto de participantes, la mayoría (127) llegarán a Beasain desde otros puntos del Estado, principalmente desde Madrid, Barcelona, Tarragona y la Comunidad Valenciana, si bien también disputarán la carrera dos franceses y una francesa, un belga y un británico. ●

PROGRAMA		Sábado 13 de julio		2013		2023		HORARIOS DE PASO		
GOIERRIKO BI HAUNDIAK		8.30-9.00 h.	Llegada del primer corredor	Iñaki Catalán	Silvia Trigueros	Ioseba Eskudero	O. Azkorbeitia	Control	Más rápido	Más lento
Jueves 11 de julio				2014		(*) La prueba se suspendió por el mal tiempo		Beasain	23.00 h.	23.00 h.
17.00-20.00 h.	Recogida de dorsales	Domingo 14 de julio		Pedro Etxeberria	Aitziber Osinalde			Zaldibia	23.30 h.	00.25 h.
Viernes 12 de julio		18.00 h. Entrega de trofeos y proclamación de ganadores		2015				Larraitz	00.35 h.	2.30 h.
10.00-13.00 h. y 18.30-20.30 h.	Recogida de dorsales	PALMARÉS		2016				Collado Txindoki	1.20 h.	4.00 h.
12.30-16.00 h.	Pasta party	GOIERRIKO BI HAUNDIAK		Dani Agirre	Leire Martínez			Lizarrusti	2.30 h.	7.30 h.
13.00-22.00 h.	Depósito de la bolsa con el material y de la mochila para la ducha	2010		2017				Etzegarate	4.05 h.	11.15 h.
22.00 h.	Inicio del control de salida	2011		Dani Agirre	Aitziber Osinalde			San Adrian	5.15 h.	13.40 h.
23.00 h.	Salida de la prueba	2012		Álvaro Ramos	Uxue Fraile			Oazurtza	6.50 h.	16.30 h.
		2010		2019				Mutiloa	7.45 h.	18.45 h.
		2011		2022				Beasain	8.50 h.	21.00 h.
		2012		2023						
		2013		2023						
		2014		2023						
		2015		2023						
		2016		2023						
		2017		2023						
		2018 (*)		2023						
		2019		2023						
		2020		2023						
		2021		2023						
		2022		2023						
		2023		2023						
		2024		2023						
		2025		2023						
		2026		2023						
		2027		2023						
		2028		2023						
		2029		2023						
		2030		2023						
		2031		2023						
		2032		2023						
		2033		2023						
		2034		2023						
		2035		2023						
		2036		2023						
		2037		2023						
		2038		2023						
		2039		2023						
		2040		2023						
		2041		2023						
		2042		2023						
		2043		2023						
		2044		2023						
		2045		2023						
		2046		2023						
		2047		2023						
		2048		2023						
		2049		2023						
		2050		2023						
		2051		2023						
		2052		2023						
		2053		2023						
		2054		2023						
		2055		2023						
		2056		2023						
		2057		2023						
		2058		2023						
		2059		2023						
		2060		2023						
		2061		2023						
		2062		2023						
		2063		2023						
		2064		2023						
		2065		2023						
		2066		2023						
		2067		2023						
		2068		2023						
		2069		2023						
		2070		2023						
		2071		2023						
		2072		2023						
		2073		2023						
		2074		2023						
		2075		2023						
		2076		2023						
		2077		2023						
		2078		2023						
		2079		2023						
		2080		2023						
		2081		2023						
		2082		2023						
		2083		2023						
		2084		2023						
		2085		2023						
		2086		2023						
		2087		2023						
		2088		2023						
		2089		2023						
		2090		2023						
		2091		2023						
		2092		2023						
		2093		2023						
		2094		2023						
		2095		2023						
		2096		2023						
		2097		2023						
		2098		2023						
		2099		2023						
		2100		2023						



Aitor Txurruka Motriku

MENDI LASTERKETEN ZALEA

“Nire markarik onena Goierriko Bi Haundiak bederatzi aldiz bukatzea izan dela esango nuke”

Mutrikuar honek mendiko lasterketetan eskarmentu handia du eta antolakuntza aldetik G2H-a ezagutu duen probarik onena dela dio

✦ Ania M. Seisdedos

DONOSTIA – Jende gutxi ezagutzen ditu Aitor Txurrukak baino hobeto Goierriko Bi Haundiak lasterketaren 90 kilometroak. Izan ere, mutrikuar honek bederatzi aldiz osatu du lasterketa. Orain, hamargarrenari egin dio aurre, lehen aldiko ilusio eta gogo berarekin.

Zerk eraman zintuen Goierriko Bi Haundiak-en lehen aldiz parte hartzera?

–Ni mendiko karrera edo martxa luzeetan urte dexente daramatzat, hogeitahamar bat. Egin nuen lehen lasterketa luzea Tolosakoa izan zan, 70 kilometrokoa, orain dela urte pila. Horren ondoren, Hiru Haundiak egin nuen, 101 kilometrokoa. Hori da egin dudak karrera luzeena. Hurrengo urtean berriro apuntatu nintzen karrera hori egiteko, baina apurtxo bat lehenago izeba bat hil zitzaidan eta ez nuen parte hartu. Orduan erabaki nuen Goierriko Bi Haundiak egitea.

Eta nolatan errepikatu duzu hainbeste aldiz?

–Antolakuntza aldetik ezagutu dudak karrerarik onena delako, dudarik gabe. Korrikalariak asko zaintzen dituzte, nik beti esaten dut semeak izango bagina bezela tratatzen gaituztela. Beti oso ondo, oso atento, bai kontroletan eta bai anoa-guneetan. Jarraitzeko animoa ematen digute ere. Gainera, errekorrido guztia oso ondo markatuta dago, oso profesionalak dira. Bestalde, proba bezala beste batzuk baina askoz ere gogorragoa eta teknikoagoa da, paisajistika eta bista aldetik ere izugarria da, nahiz eta zati handi bat gauez egiten den. Bestalde, etxetik gertu dago.

Hainbeste urteren ondoren, identifikatuta izango duzu lasterketaren zatirik zailena zuretzat, baita gogokoena ere...

–Niri dezente atragantatzen zait Aitzkorriko igoera. Ni ez naiz azkarra, nahiko ‘disela’ naiz, nahiko konstantea, eta hor tokatzen den ordu-gatik nahiko bero izaten da eta dezente ataskatzen naiz. Bestalde, bi momentu daude oso oso gustokoak, edo behintzat emotiboak direnak. Bata irteera da, oso, oso, oso hunkigarria dena: jendea txalotzen, musika, urduritasuna... Eta bigarrena metara semeekin sartzen naizenean da. Bi momentu oso bereziak dira.

Bederatzi urtetan denetarik gertatuko zitzaizun. Zein izan da lasterketarik gogorrena?

–Urte batean proba ordubete berandu hasi zen ekaitzagatik, 23.00etan atera ordez 00.00etan atera ginen, eta urte horretan izugarriko beroa egin zuen. Gambotik pasatzerakoan 30 gradu zeuden. Gero, Aitzkorritik pasatzerakoan, eguerdi partean, Logroño aldetik ekaitza zetorren eta izugarriko beroa egiten zuen. Oso deshidratuta bukatu nuen eta fisikoki oso gaizki. Oso gogorra izan zen.

Eta zein izan da hoberena?

–Egia esan beste edizio guztietan asko disfrutatu dut. Bakoitza desberdina da, zeren gorputza eta burua ez daude berdin urte batetik bestera, baina ondo pasatu dut. Nire helburua beti ondo ailegatzea da. Nik beti esaten dut bukatzerakoan 50 euroko billete bat lurretik jasotzeko gai izan behar zarela. Horrek esan nahi du bukatu eta



Aitor semearekin batera helmuga zeharkatzen. Argazkia: N.G.

gero oraindik gai zarela oinez ibiltzeko eta makurtzeko. Eta beste edizio guztiak sentsazio horrekin bukatu ditut. Egia da badaukadala oroitzapen berezi bat denbora ona egin nuen batekoa, baina hori norberaren erronkak dira. Urte hartan oso ondo ibili nintzen, oso sentsazio onekin, eguraldia ere ona izan genuen eta horrek lagundu zigun seguraski.

Zein da 90 kilometrotan errenditu gabe korrika egiteko gakoa?

–Buruak garrantzi handia dauka. Urte bakoitza ezberdina da. Ordu asko dituzu buruari emateko, karreraren denbora asko zoaz bakarrik, buruari ematen. Eta gauza txarrak pentsatzen hasten bazara, gauzak okertzen dira, burutik gorputzera dena transmititzen delako. Horregatik *bitala* izaten da egun horretarako buruakin lanketa onak eginak jutea.

Nola lortzen duzu lanketa hori egitea?

–Ni estrategia kontsideratzen naiz eta burua lantzeko bisualizazioak egiten ditut. Karrera hauek ezin dituzu enfokatu 20 orduko zerbait bezala, zeren orduan oso luzea egiten zaizu. Adibidez, helmugara semeekin nola sartuko naizen bisualizatzen dut. Horrek aurreko lanketa egiteko balio dit. Gero karrera bertan klabea da irteeraren bertan nola iritsiko zaren pentsatzen ez has-

tea. Etapaz etapa joan behar zara. Behin bat pasatzen duzula, hurrengoan pentsatzen hasi. Hau da, ni karrera etapaka zatitzen ahalegintzen naiz. Gainera etapa bakoitza mundu bat da, eta zure animoa ere gora eta behera ibiltzen da, eta ondo kudeatu behar da dena. Buruko lanketa horretan joaten da.

Gorputzari dagokionez, nolakoak dira zure entrenamenduak?

–Azken urteotan Lazkaoko Kemen Kirol Osasun Zerbitzuak-ekoak izan ditut lagun eta horien pautak jarraitu ditut. Niretzako helburua osasunez bukatzea da, ez lesionatu, eta horretarako haiekin lan egin dut eta oso pozik nago.

Zein izan da zure markarik onena eta zein espero duzu egitea aurtan?

–Nire markarik onena bederatzi edizio bukatzea izan dela esango nuke. Baina denbora aldetik, 16 ordu ea 50 minutu izan zen hoberena; eta txarrena 21 ordu eta erdi, ia limitean. Aurtengo erronka ondo bukatzea da, eta ahal bada aurreko urtekoa baina denbora hobetagoa egitea (19:32:44). Baina batik bat disfrutatu eta ondo bukatzea nahi dut. Azken finean, denbora bizitza guztirako markatua geratzen da, baina sentsazioak ere garrantzitsuak dira eta norberaren buruarekin harro egotea funtsezkoa da.

Urtero semeekin pasa izan duzu helmuga.

–Bai, oso momentu hunkigarria da. Haiei perseberantzia eta sakrifizioarekin emaitzak etortzen direla erakustea gustatzen zait, baina erdugarritasunetik. Ni oso Gandizalea naiz eta berak esan zuen bezala, *Sé el cambio que quieres ver en el mundo*, eta hori nire semeek erakustea gustatzen zait, entrenatu, lana egin eta gauzak bisualizatu ezker, emaitzak etortzen direla.

Irakaspen polit bat da...

–Eta balio duena. Niri ultra hauek bizitzan laguntzen didate ere. Perseberantzia eta lanaren esfortzu hori bizitzako beste gauzetarako balio didate: lanean, konpromisoetan, lanketetan...

Astebete besterik ez da falta Goierriko Bi Haundiak-en hamargarren aldiz parte hartzeko. Nola bizitzen ari zara azken egun hauek?

–Urduritasunarekin. Gainera, badirudi hainbestetan parte hartu eta gero dena dominatua euki behar duzula, baina ia zoko urtean eta aurrekoan oso urduri pasa nituen aurreko egunak. Bestalde, hainbeste lan egin ondoren karrera egiteko eta bukatzeko gogo handiak dauzkat. Ziurgabetasuna ere badut, azken finean hainbeste ordu-tan gauza asko pasa daitezkeelako. ●



Participantes de la maratón Marimurumendi el pasado año, cuando también se vendieron los 350 dorsales disponibles. Foto: Jon Biguri

A POR LA OCTAVA EDICIÓN

MARIMURUMENDI LA BEASAINDARRA IRATI ZUBIZARRETA, QUE EN 2023 BATIÓ EL RÉCORD DE ESTA MARATÓN, VOLVERÁ A INTENTAR ALCANZAR EL PODIO

✦ *Ania M. Seisdedos*

DONOSTIA – La más joven y rápida de las tres carreras, la Marimurumendi, partirá el domingo 14 a las 8.00 horas. La maratón cumplirá así su octava edición, que contará con 350 participantes.

Los corredores partirán desde Beasain para recorrer después diversos senderos y montes cercanos a la localidad, en un total de 42,195 kilómetros y un desnivel acumulado de 2.300 metros. Para

completar esta distancia contarán con un tiempo máximo de ocho horas.

Un año más, la maratón ha cogido el cartel de *completo*, ya que se han vendido 350 dorsales, el límite establecido por la organización. Entre los corredores, 287 son hombres y 63 mujeres, y la procedencia vuelve a ser mayoritariamente vasca, con 151 guipuzcoanos, 39 vizcaínos, 20 alaveses y siete navarros. El resto de participantes provienen de otras provincias del Estado,

mientras que entre los extranjeros tan solo hay un atleta francés.

En esta nueva edición de la Marimurumendi, la joven beasaindarra Irati Zubizarreta volverá a intentar alcanzar la victoria tras haber batido el pasado año el récord con un tiempo de 4 horas y 23 minutos. Para lograrlo, la guipuzcoana, que se ha recuperado recientemente de una lesión, deberá enfrentarse a otras grandes atletas como Sarah Ugarte, que se perdió la Zegama por una lesión, o Davinia Corrales.

El espectáculo también está asegurado en la categoría masculina, con tres nombres en la lista de favoritos: el inglés Owen Davies (que ha ganado numerosos ultra trails disputados en diferentes países), Martin Mc-Gragh (quien obtuvo el segundo puesto el pasado año en la MMM) y Samuel Dávila (que atesora igualmente un extenso palmarés en medias maratones de montaña y que en 2019 estableció el récord de la maratón Marimurumendi en 3h29m18s). ●

PROGRAMA

MARATÓN MARIMURUMENDI

Sábado 13 de julio	
18.30-20.00 h	Recogida de dorsales
Domingo 14 de julio	
6.30-7.30 h	Recogida de dorsales
7.15 h	Inicio de control de salida
8.00 h	Salida de la prueba
11.30-12.00 h	Llegada del primer corredor
18.00 h	Entrega de trofeos

PALMARÉS

MARATÓN MARIMURUMENDI

2015	Iker Zurutuza (3:41:36)	Itziar Andueza (4:37:23)
2016	Aritz Egea (3:31:30)	Andrea Garay (4:40:30)
2017	Bartosz Gorkcyca (3:39:19)	Ester Casajuana (4:27:22)
2018	Aleix Bautista (3:48:04)	Ingrid Ruiz (4:24:30)
2019	Samuel Dávila (3:29:18)	Oihane Pérez (4:35:19)
2022	Álvaro Ramos (3:39:06)	Larraitz Aragón (4:44:11)
2023	U. Dorronsoro (3:42:48)	I. Zubizarreta (4:23:08)

- **Récord masculino.** 3h.29:18 (Samuel Dávila, 2019)
- **Récord femenino.** 4h.23:08 (Irati Zubizarreta, 2023).

Individual masculino y femenino

1º clasificado	250 euros, txapela y trofeo
2º clasificado	150 euros y trofeo
3º clasificado	100 euros y trofeo

HORARIOS DE PASO

Control	Más rápido	Más lento
Beasain	8.00 h.	8.00 h.
Agorta	8.25 h.	9.00 h.
Pagorriaga	8.55 h.	10.10 h.
Kizkitza (ida)	9.15 h.	11.00 h.
Atxurtza (ida)	9.30 h.	11.20 h.
Atxurtza (vuelta)	9.55 h.	12.30 h.
Kizkitza (vuelta)	10.15 h.	13.15 h.
Arriaran	10.35 h.	14.00 h.
Agorta	11.10 h.	15.15 h.
Beasain	11.25 h.	16.00 h.



Herrigintza, inplikazioa eta giro ona helmugatik 10 kilometrora

MUTILOAKO ANOA-GUNEAN, 160 ETA 81 KILOMETROKO IBILBIDEA OSATU DUTEN KORRIKALARIEI JANARIA, EDARIA ETA, BATEZ ERE, ANIMOA ESKAINTZEN DIETE

✦ Ania M. Seisdedosen erreportajea

Besainera iritsi aurretik, Mutiloan topatzen dute korrikalariak azken anoagunea. Korrikalariak Aizkorritik datoz, eta helmugaraino 10 kilometro besterik ez zaizkie falta. Baina Ehunmilak probako partaideek 160 kilometro utzi dituzte atzean. Goierriko 2 Haundiak-ekoek, aldiz, 81. Nekea agerikoa da, baina Mutiloan beti aurkitzen da boluntario talde bat azken txanpari aurre egiteko animoak eskaintzeko prest

Izan ere, herri txiki honetako biztanleria asko inplikatzeko lasterketa hauekin. Aurtengo arduradun berria den Jule Aranburuk azaldu duenez, hasiera hasieratik hasi ziren Mutiloan ano-guneari babesa ematen, eta urtero 65-70 boluntarioen talde bat osatzen dute. "Herrian zerrenda bat zabaltzen dugu eta jendeak izena ematen du. Ez dugu inoiz arazorik izan, jendea beti dago prest. Gainera gazteak hasi dira nekatzen joaten direnei erreleboa ematen". Aldi berean, Aranburuk berak Gotzon Ansoleagaren lekua hartu du, urte hauetan guztietan boluntarioen arduraduna izan dena, eta horretarako Ainhoa Goñi, Iñigo Muñoa eta Jon Mujikaren laguntza du.

Lehen korrikalaria larunbateko 14.40ak aldera igaroko da gune honetatik, eta azkena, berriz, igandeko 14.40ak aldera. Ordu guzti horiek betetzeko, boluntarioek bi orduetako txandak egiten dituzte. Larunbateko 6.00etan hasten dira, eta tarte bakoitzean lau pertsona izaten dira.

Herriko frontoian kokatzen da Mutiloako ano-gunea. Bertan, kirolariak lasterketa bukatzeko behar duten indarrak hartzeko jakiak eta edariak eskaintzen dira. Gurutze Gorria bertan izaten da ere eta, beroa egiten duenean, boluntarioek mangera bat erabiltzen dute korrikalariak freskatzeko. Hainbeste kilometro atzean utzi ondoren gehien eskatzen dutena likidoa dela dio Aranburuk, eta igande aldera salda edo kafe beroa. "Eta, batez ere, animoa eskaintzen diegu, azken hamar kilometroak nik uste luzeenak egiten zaizkielako", dio.

Mutiloako frontoian sortzen den giroa paregabea dela dio boluntario taldearen arduradunak. "Herriko jendea zein kirolariak jarraitzen ari diren senide eta lagunak elkartzen gara han, eta giro polita sortzen da. Jendea gradatan esertzen da, korrikalariak txalotzen eta animatzen ditu...". Gainera, larunbat ganean afaritxo bat antolatzen dute



Mutiloako ano-guneko boluntario taldean adin guztietako lagunak elkartzen dira. Argazkia: N.G.

frontoian bertan, ordu horietan txanda tokatzen zaienei konpainia egiteko. Jakina da korrikalariak eskertu egiten dutela boluntarioek afari hau egitea, baten batek kosk egin baitio noizbait sailheskiari.

Markajea egitea da boluntario talde honen beste zeregin garrantzitsua bat. "Gure ardura da Oazurtza-

"Herrian zerrenda bat zabaltzen dugu eta jendeak izena ematen du. Ez dugu inoiz arazorik izan, jendea beti dago prest"

tik Liernira bitartean ibilbidea markatzea. Hori ostiral arratsaldean egiten dugu. Eguerdian gertatzen gara, kotxeekin Oazurtzara igotzen gaituzte eta beheraka joaten gara korrikalariak egin behar duten bidea markatzen".

Tarte horretan korrikalarien atzetik doazen erratzak herrikoak iza-

ten dira ere, eta beraiek arduratzen dira markajea egiteko erabilitako baliza, zinta eta bestelako materialak jasotzeaz.

Egitekoak, beraz, askotarikoak dira Mutiloan, baina argi dagoena da ano-gune honetako protagonista nagusiak herrigintza eta giro ona direla. ●

CUIDAR EL ENTORNO: UN IMPRESCINDIBLE

RESPECTO AL MEDIOAMBIENTE LA ORGANIZACIÓN ESTÁ MUY COMPROMETIDA CON ESTE FIN Y SE SANCIONARÁ A QUIEN NO LO HAGA

DONOSTIA – Ehunmilak es una carrera comprometida con el cuidado del entorno y desde la organización se realizan grandes esfuerzos por minimizar el impacto ambiental de la prueba. Muestra de ello es que la información sobre la carrera se proporciona en formato digital, con el fin

de minimizar el uso de papel. También intentará reducir al máximo dicho gasto mediante la utilización de puntos y paneles de información dispuestos en diferentes puntos del evento.

Por otro lado, en los avituallamientos, las bebidas se servirán mediante

cañeros. Así, no sólo se reduce el uso de botellas desechables, sino que se evita que la bebida se caliente. Al mismo tiempo, la bebida se servirá en vasos reutilizables y se recomienda a los participantes que hagan un uso responsable de las duchas y baños. En cuanto a los residuos, todos los parti-

Guía del espectador



● **Información útil.** Para evitar imprimir y hacer un uso innecesario del papel, la organización ha habilitado en su página web www.ehunmilak.com la guía del espectador. En ella, quienes se quieran acercar a disfrutar de cualquiera de las tres pruebas encontrarán toda la información relacionada con las opciones de aparcamiento, el servicio de autobuses que ofrecen y los tiempos de paso, así como los *road books* de la Ehunmilak, la Goieriko Bi Haundiak y la maratón Marimurumendi.

cipantes de la Ehunmilak y la G2H recibirán junto al dorsal una bolsa para que puedan llevar los residuos hasta el siguiente avituallamiento, ya que en todos ellos encontrarán contenedores en los que podrán reciclar. Desde la organización recuerdan, además, que tirar basura a lo largo del recorrido es motivo de sanción.

Por otro lado, el respeto por el medio ambiente se refleja igualmente en el hecho de que las balizas que marcan el recorrido, y que se instalan varias horas antes del inicio de la prueba y se retiran inmediatamente después, se colocan sobre soportes naturales, y en caso de no haberlos, sobre soportes diseñados por la organización. Además, los sprays que se utilizan para marcar el camino son biodegradables y sus restos desaparecen a los pocos días. – A.M.S.

HORARIOS DE AUTOBÚS

12, 13 y 14 de julio 2024

<p>AUTOBÚS ESPECIAL A LARRAITZ (G2H) VIERNES 12</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>BEASAIN</th> <th>LARRAITZ</th> <th>LARRAITZ</th> <th>BEASAIN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23.15</td> <td>23.45</td> <td>1.30</td> <td>2.00</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2.30</td> <td>3.00</td> </tr> </tbody> </table>	BEASAIN	LARRAITZ	LARRAITZ	BEASAIN	23.15	23.45	1.30	2.00			2.30	3.00	<p>AUTOBÚS 2: BEASAIN-LIZARRUSTI-BEASAIN SÁBADO 13</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>BEASAIN</th> <th>LIZARRUSTI</th> <th>LIZARRUSTI</th> <th>BEASAIN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>2.00</td><td>3.00</td><td>3.00</td><td>4.00</td></tr> <tr><td>4.00</td><td>5.00</td><td>5.00</td><td>6.00</td></tr> <tr><td>6.00</td><td>7.00</td><td>7.00</td><td>8.00</td></tr> <tr><td>8.00</td><td>9.00</td><td>9.00</td><td>10.00</td></tr> <tr><td>10.00</td><td>11.00</td><td>11.00</td><td>12.00</td></tr> <tr><td>12.00</td><td>13.00</td><td>13.00</td><td>14.00</td></tr> <tr><td>14.00</td><td>15.00</td><td>15.00</td><td>16.00</td></tr> <tr><td>16.00</td><td>17.00</td><td>17.00</td><td>18.00</td></tr> <tr><td>18.00</td><td>19.00</td><td>19.00</td><td>20.00</td></tr> <tr><td>20.00</td><td>21.00</td><td>21.00</td><td>22.00</td></tr> <tr><td>22.00</td><td>23.00</td><td>23.00</td><td>0.00</td></tr> <tr><td>0.00</td><td>1.00</td><td>1.00</td><td>2.00</td></tr> </tbody> </table>	BEASAIN	LIZARRUSTI	LIZARRUSTI	BEASAIN	2.00	3.00	3.00	4.00	4.00	5.00	5.00	6.00	6.00	7.00	7.00	8.00	8.00	9.00	9.00	10.00	10.00	11.00	11.00	12.00	12.00	13.00	13.00	14.00	14.00	15.00	15.00	16.00	16.00	17.00	17.00	18.00	18.00	19.00	19.00	20.00	20.00	21.00	21.00	22.00	22.00	23.00	23.00	0.00	0.00	1.00	1.00	2.00																																																																																																								
BEASAIN	LARRAITZ	LARRAITZ	BEASAIN																																																																																																																																																																						
23.15	23.45	1.30	2.00																																																																																																																																																																						
		2.30	3.00																																																																																																																																																																						
BEASAIN	LIZARRUSTI	LIZARRUSTI	BEASAIN																																																																																																																																																																						
2.00	3.00	3.00	4.00																																																																																																																																																																						
4.00	5.00	5.00	6.00																																																																																																																																																																						
6.00	7.00	7.00	8.00																																																																																																																																																																						
8.00	9.00	9.00	10.00																																																																																																																																																																						
10.00	11.00	11.00	12.00																																																																																																																																																																						
12.00	13.00	13.00	14.00																																																																																																																																																																						
14.00	15.00	15.00	16.00																																																																																																																																																																						
16.00	17.00	17.00	18.00																																																																																																																																																																						
18.00	19.00	19.00	20.00																																																																																																																																																																						
20.00	21.00	21.00	22.00																																																																																																																																																																						
22.00	23.00	23.00	0.00																																																																																																																																																																						
0.00	1.00	1.00	2.00																																																																																																																																																																						
<p>AUTOBÚS 1: BEASAIN-ZUMARRAGA -BEASAIN VIERNES 12</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>BEASAIN</th> <th>ZUMARRAGA</th> <th>ZUMARRAGA</th> <th>BEASAIN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>19.00</td><td>19.20</td><td>19.30</td><td>19.50</td></tr> <tr><td>20.00</td><td>20.20</td><td>20.30</td><td>20.50</td></tr> <tr><td>21.00</td><td>21.20</td><td>21.30</td><td>21.50</td></tr> <tr><td>22.00</td><td>22.20</td><td>22.30</td><td>22.50</td></tr> </tbody> </table>	BEASAIN	ZUMARRAGA	ZUMARRAGA	BEASAIN	19.00	19.20	19.30	19.50	20.00	20.20	20.30	20.50	21.00	21.20	21.30	21.50	22.00	22.20	22.30	22.50	<p>AUTOBÚS 4: AZPEITIA-TOLOSA-BEASAIN-AZPEITIA SÁBADO 13</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>AZPEITIA</th> <th>TOLOSA</th> <th>BEASAIN</th> <th>AZPEITIA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1.40</td><td>2.25</td><td>2.50</td><td>3.30</td></tr> <tr><td>3.40</td><td>4.25</td><td>4.50</td><td>5.30</td></tr> <tr><td>5.40</td><td>6.25</td><td>6.50</td><td>7.45</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>8.30</td><td></td></tr> </tbody> </table>	AZPEITIA	TOLOSA	BEASAIN	AZPEITIA	1.40	2.25	2.50	3.30	3.40	4.25	4.50	5.30	5.40	6.25	6.50	7.45			8.30																																																																																																																																	
BEASAIN	ZUMARRAGA	ZUMARRAGA	BEASAIN																																																																																																																																																																						
19.00	19.20	19.30	19.50																																																																																																																																																																						
20.00	20.20	20.30	20.50																																																																																																																																																																						
21.00	21.20	21.30	21.50																																																																																																																																																																						
22.00	22.20	22.30	22.50																																																																																																																																																																						
AZPEITIA	TOLOSA	BEASAIN	AZPEITIA																																																																																																																																																																						
1.40	2.25	2.50	3.30																																																																																																																																																																						
3.40	4.25	4.50	5.30																																																																																																																																																																						
5.40	6.25	6.50	7.45																																																																																																																																																																						
		8.30																																																																																																																																																																							
<p>AUTOBÚS 3: BEASAIN-ZUMARRAGA-AZPEITIA-ZUMARRAGA-BEASAIN VIERNES 12</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>BEASAIN</th> <th>ZUMARRAGA</th> <th>AZPEITIA</th> <th>ZUMARRAGA</th> <th>BEASAIN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>22.50</td><td>23.10</td><td>23.50</td><td>0.20</td><td>0.40</td></tr> <tr><td>0.40</td><td></td><td>1.30</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	BEASAIN	ZUMARRAGA	AZPEITIA	ZUMARRAGA	BEASAIN	22.50	23.10	23.50	0.20	0.40	0.40		1.30			<p>AUTOBÚS 5: TOLOSA-AMEZKETA-ABALTZISKETA-LARRAITZ-BEASAIN-TOLOSA SÁBADO 13</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>TOLOSA</th> <th>AMEZKETA</th> <th>ABALTZISKETA</th> <th>LARRAITZ</th> <th>BEASAIN</th> <th>TOLOSA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6.00</td><td>5.30</td><td>6.30</td><td>6.35</td><td>5.00</td><td>7.25</td></tr> <tr><td>7.30</td><td>6.20</td><td>8.00</td><td>8.05</td><td>7.05</td><td>8.55</td></tr> <tr><td>9.00</td><td>7.50</td><td>9.30</td><td>9.35</td><td>8.35</td><td>10.25</td></tr> <tr><td>10.30</td><td>9.20</td><td>11.00</td><td>11.05</td><td>10.05</td><td>11.55</td></tr> <tr><td>12.00</td><td>10.50</td><td>12.30</td><td>12.35</td><td>11.35</td><td>13.25</td></tr> <tr><td>13.30</td><td>12.20</td><td>14.00</td><td>14.05</td><td>13.05</td><td>14.55</td></tr> <tr><td>14.55</td><td>13.50</td><td>15.15</td><td>15.20</td><td>14.35</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>15.05</td><td>16.30</td><td>16.35</td><td>15.50</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>16.20</td><td>18.30</td><td>18.35</td><td>17.05</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>18.20</td><td></td><td></td><td>19.05</td><td></td></tr> </tbody> </table>	TOLOSA	AMEZKETA	ABALTZISKETA	LARRAITZ	BEASAIN	TOLOSA	6.00	5.30	6.30	6.35	5.00	7.25	7.30	6.20	8.00	8.05	7.05	8.55	9.00	7.50	9.30	9.35	8.35	10.25	10.30	9.20	11.00	11.05	10.05	11.55	12.00	10.50	12.30	12.35	11.35	13.25	13.30	12.20	14.00	14.05	13.05	14.55	14.55	13.50	15.15	15.20	14.35			15.05	16.30	16.35	15.50			16.20	18.30	18.35	17.05			18.20			19.05																																																																																								
BEASAIN	ZUMARRAGA	AZPEITIA	ZUMARRAGA	BEASAIN																																																																																																																																																																					
22.50	23.10	23.50	0.20	0.40																																																																																																																																																																					
0.40		1.30																																																																																																																																																																							
TOLOSA	AMEZKETA	ABALTZISKETA	LARRAITZ	BEASAIN	TOLOSA																																																																																																																																																																				
6.00	5.30	6.30	6.35	5.00	7.25																																																																																																																																																																				
7.30	6.20	8.00	8.05	7.05	8.55																																																																																																																																																																				
9.00	7.50	9.30	9.35	8.35	10.25																																																																																																																																																																				
10.30	9.20	11.00	11.05	10.05	11.55																																																																																																																																																																				
12.00	10.50	12.30	12.35	11.35	13.25																																																																																																																																																																				
13.30	12.20	14.00	14.05	13.05	14.55																																																																																																																																																																				
14.55	13.50	15.15	15.20	14.35																																																																																																																																																																					
	15.05	16.30	16.35	15.50																																																																																																																																																																					
	16.20	18.30	18.35	17.05																																																																																																																																																																					
	18.20			19.05																																																																																																																																																																					
	<p>AUTOBÚS 6: BEASAIN-IDIAZABAL-ETZEGARATE-OTZAUURTE-ZEGAMA-ZERAIN-MUTILOA-BEASAIN SÁBADO 13 y DOMINGO 14</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>BEASAIN</th> <th>IDIAZABAL</th> <th>ETZEGARATE</th> <th>OTZAUURTE</th> <th>ZEGAMA</th> <th>ZERAIN</th> <th>MUTILOA</th> <th>BEASAIN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>4.00</td><td>6.50</td><td>4.30</td><td>5.45</td><td>8.00</td><td>8.15</td><td>8.20</td><td>6.30</td></tr> <tr><td>5.00</td><td>9.20</td><td>5.30</td><td>7.30</td><td>10.30</td><td>10.45</td><td>10.50</td><td>9.00</td></tr> <tr><td>6.30</td><td>11.50</td><td>7.15</td><td>10.00</td><td>13.00</td><td>13.45</td><td>13.20</td><td>11.30</td></tr> <tr><td>9.00</td><td>14.20</td><td>9.45</td><td>12.30</td><td>15.30</td><td>15.45</td><td>15.50</td><td>14.00</td></tr> <tr><td>11.30</td><td>16.50</td><td>12.15</td><td>15.00</td><td>18.00</td><td>18.15</td><td>18.20</td><td>16.30</td></tr> <tr><td>14.00</td><td>19.20</td><td>14.45</td><td>17.30</td><td>20.30</td><td>20.45</td><td>20.50</td><td>19.00</td></tr> <tr><td>16.30</td><td>21.50</td><td>17.15</td><td>20.00</td><td>23.00</td><td>23.15</td><td>23.20</td><td>21.30</td></tr> <tr><td>19.00</td><td>0.20</td><td>19.45</td><td>22.30</td><td>1.30</td><td>1.45</td><td>1.50</td><td>0.00</td></tr> <tr><td>21.30</td><td>2.50</td><td>22.15</td><td>1.00</td><td>4.00</td><td>4.15</td><td>4.20</td><td>2.30</td></tr> <tr><td>0.00</td><td>5.20</td><td>0.45</td><td>3.30</td><td>6.30</td><td>6.45</td><td>6.50</td><td>5.00</td></tr> <tr><td>2.30</td><td></td><td>3.15</td><td>6.00</td><td></td><td>7.45</td><td>7.50</td><td>7.30</td></tr> <tr><td>5.00</td><td></td><td>5.00</td><td></td><td></td><td>8.45</td><td>8.50</td><td>8.30</td></tr> <tr><td>7.30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>9.45</td><td>9.50</td><td>9.30</td></tr> <tr><td>8.30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>10.45</td><td>10.50</td><td>10.30</td></tr> <tr><td>9.30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>11.45</td><td>11.50</td><td>11.30</td></tr> <tr><td>10.30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>12.45</td><td>12.50</td><td>12.30</td></tr> <tr><td>11.30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>13.45</td><td>13.50</td><td>13.30</td></tr> <tr><td>12.30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>15.00</td><td>15.15</td><td>14.30</td></tr> <tr><td>13.30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>15.45</td></tr> <tr><td>14.45</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> 	BEASAIN	IDIAZABAL	ETZEGARATE	OTZAUURTE	ZEGAMA	ZERAIN	MUTILOA	BEASAIN	4.00	6.50	4.30	5.45	8.00	8.15	8.20	6.30	5.00	9.20	5.30	7.30	10.30	10.45	10.50	9.00	6.30	11.50	7.15	10.00	13.00	13.45	13.20	11.30	9.00	14.20	9.45	12.30	15.30	15.45	15.50	14.00	11.30	16.50	12.15	15.00	18.00	18.15	18.20	16.30	14.00	19.20	14.45	17.30	20.30	20.45	20.50	19.00	16.30	21.50	17.15	20.00	23.00	23.15	23.20	21.30	19.00	0.20	19.45	22.30	1.30	1.45	1.50	0.00	21.30	2.50	22.15	1.00	4.00	4.15	4.20	2.30	0.00	5.20	0.45	3.30	6.30	6.45	6.50	5.00	2.30		3.15	6.00		7.45	7.50	7.30	5.00		5.00			8.45	8.50	8.30	7.30					9.45	9.50	9.30	8.30					10.45	10.50	10.30	9.30					11.45	11.50	11.30	10.30					12.45	12.50	12.30	11.30					13.45	13.50	13.30	12.30					15.00	15.15	14.30	13.30							15.45	14.45							
BEASAIN	IDIAZABAL	ETZEGARATE	OTZAUURTE	ZEGAMA	ZERAIN	MUTILOA	BEASAIN																																																																																																																																																																		
4.00	6.50	4.30	5.45	8.00	8.15	8.20	6.30																																																																																																																																																																		
5.00	9.20	5.30	7.30	10.30	10.45	10.50	9.00																																																																																																																																																																		
6.30	11.50	7.15	10.00	13.00	13.45	13.20	11.30																																																																																																																																																																		
9.00	14.20	9.45	12.30	15.30	15.45	15.50	14.00																																																																																																																																																																		
11.30	16.50	12.15	15.00	18.00	18.15	18.20	16.30																																																																																																																																																																		
14.00	19.20	14.45	17.30	20.30	20.45	20.50	19.00																																																																																																																																																																		
16.30	21.50	17.15	20.00	23.00	23.15	23.20	21.30																																																																																																																																																																		
19.00	0.20	19.45	22.30	1.30	1.45	1.50	0.00																																																																																																																																																																		
21.30	2.50	22.15	1.00	4.00	4.15	4.20	2.30																																																																																																																																																																		
0.00	5.20	0.45	3.30	6.30	6.45	6.50	5.00																																																																																																																																																																		
2.30		3.15	6.00		7.45	7.50	7.30																																																																																																																																																																		
5.00		5.00			8.45	8.50	8.30																																																																																																																																																																		
7.30					9.45	9.50	9.30																																																																																																																																																																		
8.30					10.45	10.50	10.30																																																																																																																																																																		
9.30					11.45	11.50	11.30																																																																																																																																																																		
10.30					12.45	12.50	12.30																																																																																																																																																																		
11.30					13.45	13.50	13.30																																																																																																																																																																		
12.30					15.00	15.15	14.30																																																																																																																																																																		
13.30							15.45																																																																																																																																																																		
14.45																																																																																																																																																																									