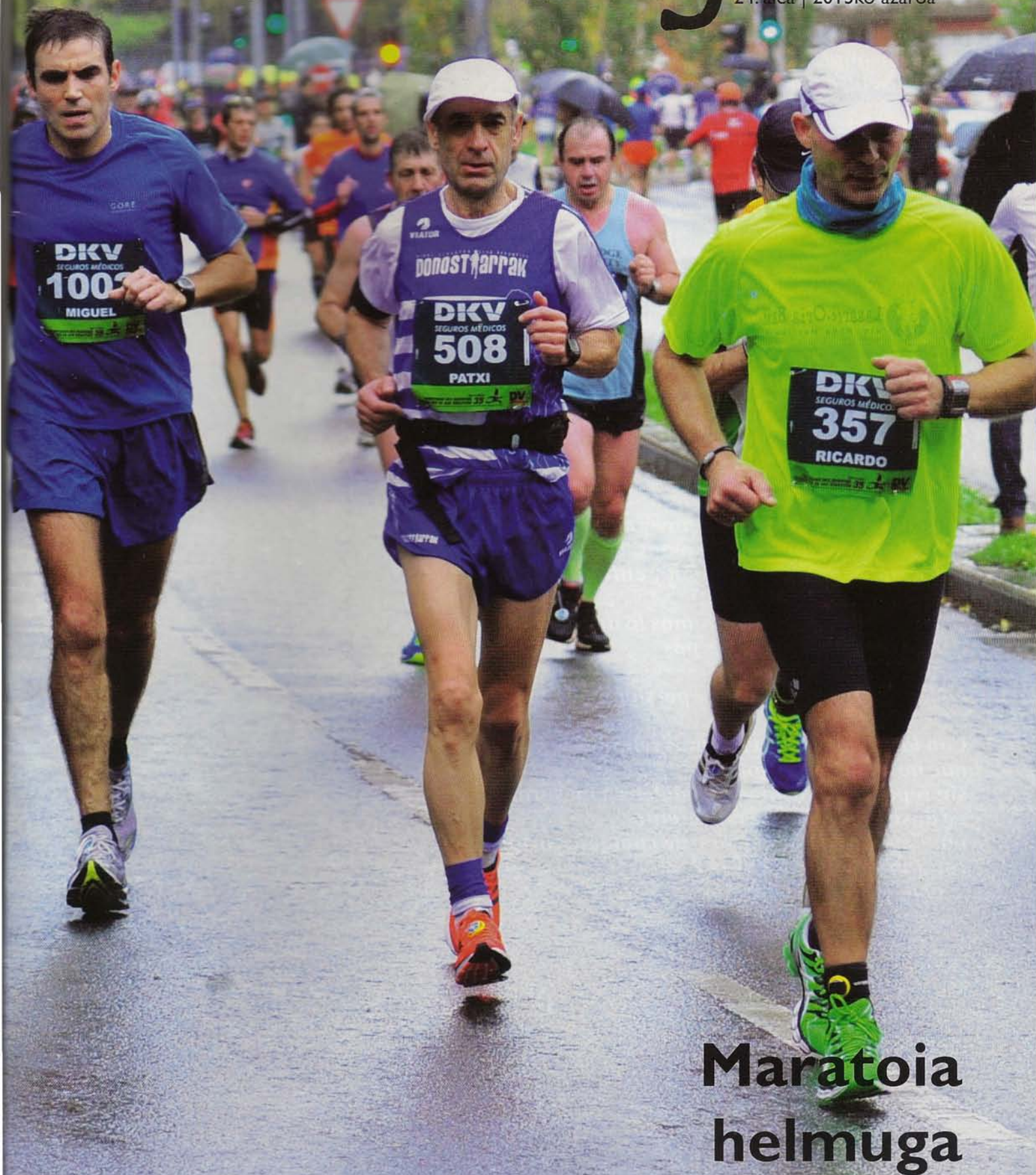


# Txantxangorri

www.txantxangorri.info

24. alea | 2013ko azaroa



**Maratoia  
helmuga**

Argazkia: Luis Peralta



Jose Luis Daguerressar de liebre en la edición del año pasado de la maratón. ... [www.luisperaltafoto.com](http://www.luisperaltafoto.com)

# Cuenta atrás para la maratón de Donostia

*Los atletas de Donostiarrak llevan meses preparando la maratón y la Behobia*

**E**l mes de noviembre se celebran dos citas imprescindibles en Gipuzkoa para los aficionados al atletismo, la Behobia-San Sebastián

y el maratón de Donostia. Miles de deportistas participarán en ambas citas y entre ellos estarán los atletas del club Donostiarrak. El club está

compuesto por 190 socios, de los que cerca de cien participan en la Behobia y alrededor de 60 en la maratón. Además, una vez al año participan

en una maratón internacional y ya han estado en Berlín, Nueva York, Londres, Praga o Roma.

Todos ellos entrenan regularmente durante



**PINTURA DECORATIVA  
DECORACIÓN - MANUALIDADES**

José M. Iturrioz s/n      Ayda. Navarra, 10  
Tel. 943 88 40 56      Tel. 943 65 55 77  
**BEASAIN**                      **TOLOSA**



**Componentes - Desarrollos - Instalaciones**

Gudari kalea 15, behea      Tel.: 943 650 199  
20400 TOLOSA                      Tel.: 943 654 836

margo lanak / trabajos de pintura

**Jose Luis Martin**



Pintura en general, precios ajustados, limpieza y formalidad

Tif.: 647.023.694  
E-mail: jl1911@live.com



**Arregi Gestioak**

**Gestión de Fincas**

ADMINISTRADORES

**637 411 495**

[www.arregigestioak.eu](http://www.arregigestioak.eu)

todo el año, pero llevan desde septiembre realizando entrenamientos específicos para participar en ambas pruebas. La primera de ellas será la Behobia el 10 de noviembre y dos semanas más tarde, el día 24, la maratón. «La gente hace la Behobia porque es más corta y después aprovechan para hacer la maratón. La mayoría de las liebres que salen en la Behobia son de Donostiarra», indica Rafa Errasti, uno de los fundadores del club y que ha participado en 32 maratones, aunque ya no participa.

«La preparación para la maratón no se deja a la improvisación. Cuatro meses antes ya se empieza a entrenar cuatro días a la semana. La primera semana haces 50 kilómetros, la segunda también, la tercera sesenta...», explica Errasti. «Hay que partir de la base que corremos todo el año», agrega Miguel Domínguez, uno de los más veteranos del club y que continúa en activo con 74 años.

Si el ritmo habitual de entrenamiento es 50 kilómetros, unos 15 kilómetros cada día, «en septiembre pasan a 70 u 80, con lo que dosifican los martes, jueves y sábados pero los domingos aumentan a 21, 25 o 30. En

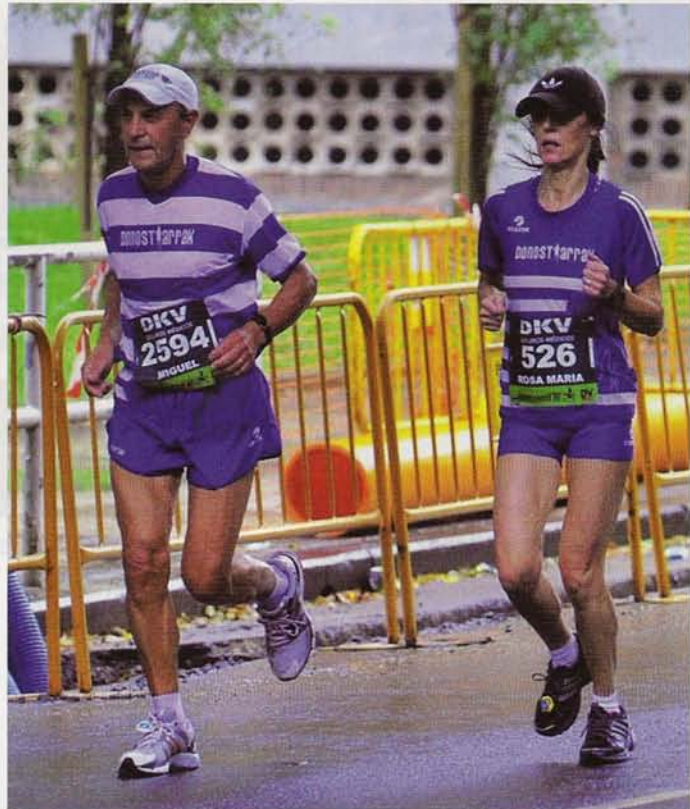
“La preparación de la maratón no se improvisa, empieza tres meses antes”

“La mayoría de las liebres que salen en la Behobia son de Donostiarra”

“Hay que preparar el cuerpo para que resista los 42 kilómetros”

octubre ya hay que hacer un par de veces entre 25 y 28 y a final de mes y comienzos de noviembre se hacen entre 30 y 32 kilómetros», explica Domínguez. «Hay que preparar el cuerpo para que resista los 42 kilómetros, pero nunca tienes que pasar de 32 kilómetros, tienes que dejar un margen», añade.

Para realizar los entrenamientos específicos los corredores se organizan en grupos según se va acercando la fecha. Cada uno sabe en cuánto tiempo puede o quiere acabar, «se hacen grupos y cada uno ya sabe con qué grupo se tiene que poner»,



Miguel Domínguez. [www.luisperaltafoto.com](http://www.luisperaltafoto.com)

explican. Los que vayan a hacer la maratón salen a entrenar más tarde y se juntan con el grupo en los últimos 15 kilómetros.

Para Errasti y Domínguez mantener el ritmo de la carrera es primordial para poder completarla: «si alguien dice ‘qué bien, he hecho el primer kilómetro en 4:30 cuando lo tenía que hacer en cinco’, algo falla ahí. Tienes que hacer el primero en cinco, el segundo en cinco... y cuando llegues al kilómetro 36 ya verás». Por ello aconsejan seguir el ritmo de cada uno, «si me pasan que me pasen, voy a lo mío. Hay que controlar

con el pulsómetro».

Desde hace algunos años los corredores de Donostiarra que participan en la maratón acuden a donde una médico de Pamplona, que tras hacerles pruebas de esfuerzo les indica cuál es el ritmo adecuado para cada uno. Además, les hace un plan de entrenamiento y dieta. «Llevo 30 años corriendo y nunca había hecho dieta ni nada. Antes corríamos quince o veinte kilómetros al día y a la semana igual hacíamos 90 kilómetros», recuerda Errasti. En la alimentación admiten que «cada uno tiene su truco», aun-



**Mahala**  
BASERRIKO PRODUKTUAK

sartu zure elikaduran  
gure esneki eta txerrikiak.  
elikatu osasuntsu

[www.mahalanaturala.com](http://www.mahalanaturala.com) || 943 67 07 24



**ANOETA**  
KARROZERIA

TXAPA ETA PINTURA  
LEHORKETA INFRAGORRIZ

Bentaldea Industrialdea  
20270 Anoeta  
anoeta@carroceriasanoeta.com  
Tel.: 943 65 13 08 - Faxa: 943 65 25 06



Rafa Errasti, Jose Ignacio Mendizabal, Miguel Dominguez, Jose Luis Daguerressar y Patxi Galdos. ... Núñez

que «los últimos quince días todo es a base de espaguetis».

Este año se celebra la 36ª edición de la maratón y tanto Rafa Errasti como Miguel Dominguez admiten que los participantes «van muy bien preparados, no solo los del club, en general». Aún con todo, dicen que es una de las maratones menos populares, ya que

«a las cuatro horas y media se abre el circuito y te puede pillar cualquier autobús o ciclista que circule por ahí. En el de Berlin, por ejemplo, el circuito se cierra todo el día y a las siete de la tarde todavía siguen llegando corredores. Siempre hay alguien esperando en la meta. Es una carrera muy popular, la de Donostia es más competitiva». Ade-

más, mucha gente que anda cerca de las cuatro horas no participa por no arriesgarse a correr con el circuito abierto. «Si pondrían el límite en seis horas, saldría mucha para hacer en cuatro horas y media o cinco horas».

«Lo que sí hemos notado en los últimos años es la cantidad de mujeres que hay», dicen. «En Donostiarrak tenemos unas ocho o diez mujeres que se unieron al club, pero es que ahora vemos grupos de mujeres entrenando. Con el Lilaton están promocionando mucho y está muy bien, porque están promocionando a la mujer sin tener miedo a hacer el ridículo». Todavía recuerdan cuando las primeras mujeres comenzaron a entrenar con ellos, «les decían que cómo podían entrenar con nosotros, que íbamos muy

rápido. Pero nosotros solemos ir hablando, riendo y contando chistes. Antes también era ridículo correr, no había cultura, te miraban raro salir en chándal a correr».

Su participación en la Behobia les ha dejado más de una anécdota para el recuerdo: «en los primeros años salíamos unos 300. Íbamos ocho en la furgoneta de un socio y aparcábamos en la gasolinera una hora antes. Después íbamos a desayunar y a menos diez salíamos del bar, nos cambiábamos en el coche e íbamos a la salida, que estaba a diez metros. Fijate, ahora salen 28.000 personas. Durante años además la salida la mantenían los bomberos de Irun con las mangueras abiertas, cuando las cerraban empezaba la carrera», recuerdan.



Juan José en la maratón de Donostia. ... Núñez

“Lo que sí hemos notado en los últimos años es la cantidad de mujeres que hay”

“Antes era ridículo correr, no había cultura, te miraban raro salir a correr”