

DOSSIER PATROCINADORES



ZUBIRI 21K
PAMPLONA
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

SÁBADO 22 DE OCTUBRE

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

ORGANIZA:



DIRECCIÓN TÉCNICA:



PROMUEVE:



MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI21K
PAMPLONA
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

- RESUMEN I MEDIA MARATÓN ZUBIRI PAMPLONA/IRUÑA
- RECORRIDO Y ALTIMETRÍA
- PERFIL DEL PARTICIPANTE
- VALORACIÓN DE LOS PARTICIPANTES
- RESUMEN PLAN DE COMUNICACIÓN
- APARICIÓN EN MEDIOS DIGITALES
- APARICIÓN EN MEDIOS IMPRESOS



ORGANIZA /
ANTOLATZEN DU  **Zaldiko**

DIRECCIÓN TÉCNICA /
ZUZENDARITZA TEKNIKOKA 

PROMUEVE /
SUSTATZEN DU  **Noticias**
Eres lo que lees

 **MAGNA**
MAGNESTAS NAVARRAS, S.A.

 **CaixaBank**

 **la morea**

 **Nafarroa**
Reyno de Navarra

 **INTERSPORT**
IRRABIA
SPORT TO THE PEOPLE

 **lacturale**
ENTRAZ

 **Ayuntamiento de**
Pamplona
Iruñeko Udala

 **Clínica San Miguel**

 **KIA**
SAKIMÓVIL

MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI 21K
PAMPLONA
IRUÑA

I MEDIA MARATÓN // I MARATOI ERDIA

RESUMEN I MEDIA MARATÓN ZUBIRI PAMPLONA/IRUÑA

Desde el Club Zaldiko, Diario de Noticias y M&M, queremos agradecer a todos los patrocinadores, colaboradores y participantes de esta primera edición del “Medio Maratón Zubiri Pamplona/Iruña”, la calurosa acogida y confianza que han depositado en esta nueva prueba deportiva. Podemos confirmar el gran éxito obtenido en esta primera edición.

Con el cartel de “dorsales agotados”, a pocos días del pistoletazo de salida, hemos podido comprobar el gran interés y acogida que entre los corredores ha tenido esta nueva cita del calendario, que nace con vocación de continuidad y crecimiento.

900 inscritos en esta primera edición, nos hacen trabajar con gran ilusión desde el día después de la prueba, para una mejora constante en todos los aspectos del trazado y organización, junto con mejorar la experiencia que rodea al corredor durante toda la carrera, para dar el mejor servicio posible y que el corredor disfrute al máximo del recorrido.

La carrera que unió el pasado sábado 22 de octubre por primera vez la localidad de Zubiri con la ciudad de Pamplona a través de sus dos emblemáticos puentes medievales, la Rabia en Zubiri y el de la Magdalena en Pamplona/Iruña, transcurrió por asfalto, en paralelo al trazado pirenaico del camino de Santiago y al río Arga, hasta alcanzar en meta, estratégicamente situada en la mítica plaza del ayuntamiento de Pamplona/Iruña, que fue testigo del gran esfuerzo de todos los corredores.

Con más de 100 voluntarios y personal de la organización, la carrera transcurrió en un día lúdico y festivo para todos los participantes que finalizó con una gran fiesta fin de carrera.

Adjuntamos resumen con el perfil de los participantes en esta edición, valoración de los participantes realizada en una encuesta de satisfacción, cuantificación del plan de medios realizado para la promoción de la carrera, así como, la cobertura informativa obtenida en medios de comunicación impresos, digitales, televisiones, redes sociales y página web oficial de la prueba.



ORGANIZA /
ANTOLATZEN DU



DIRECCIÓN TÉCNICA /
ZUZENDARITZA TEKNIKOKA



PROMUEVE /
SUSTATZEN DU



MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI 21K
PAMPLONA
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

RECORRIDO Y ALTIMETRÍA



Detalle del trazado en su último tramo, atravesando Huarte, Villava, Burlada y Pamplona



Altimetría



ORGANIZA /
 ANTOLATZEN DU  **Zaldiko**

DIRECCIÓN TÉCNICA /
 ZUZENDARITZA TEKNIKOA  **m&m**

PROMUEVE /
 SUSTATZEN DU  **Noticias**
 Eres lo que lees

 **MAGNA**
 MAGNÉTICAS NAVARRAS, S.A.

 **CaixaBank**

 **la morea**

 **Nafarroa**  **Reyno de Navarra**

 **INTERSPORT IIRABIA**
 SPORT TO THE PEOPLE

 **lacturale**
 ESTRÉS

 **Ayuntamiento de Pamplona**
 Iruñeko Udala

 **Clínica San Miguel**

 **KIA**
 SAKIMÓVIL

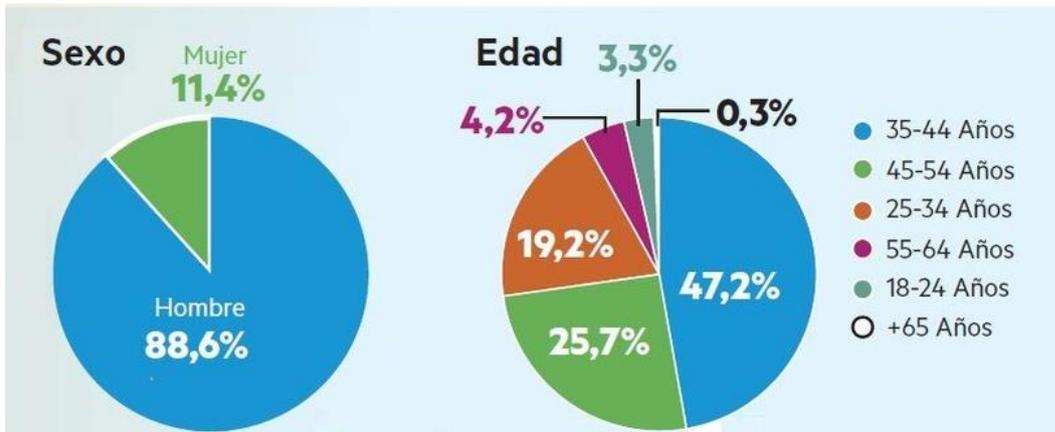
MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI 21K
PAMPLONA
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

PERFIL DEL PARTICIPANTE

A continuación mostramos de una forma gráfica, el perfil y procedencia del participante de esta primera edición de la ZUBIRI PAMPLONA/IRUÑA.



ORGANIZA /
 ANTOLATZEN DU

DIRECCIÓN TÉCNICA /
 ZUZENDARITZA TEKNIKOKO

PROMUEVE /
 SUSTATZEN DU



MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

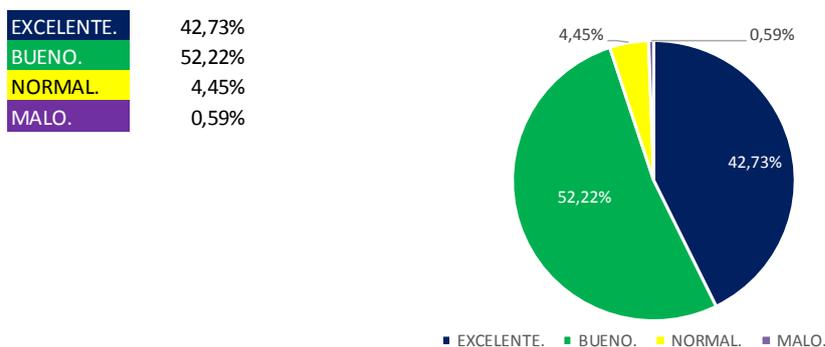
ZUBIRI 21K
PAMPLONA
IRUÑA

I MEDIA MARATÓN // I MARATOI ERDIA

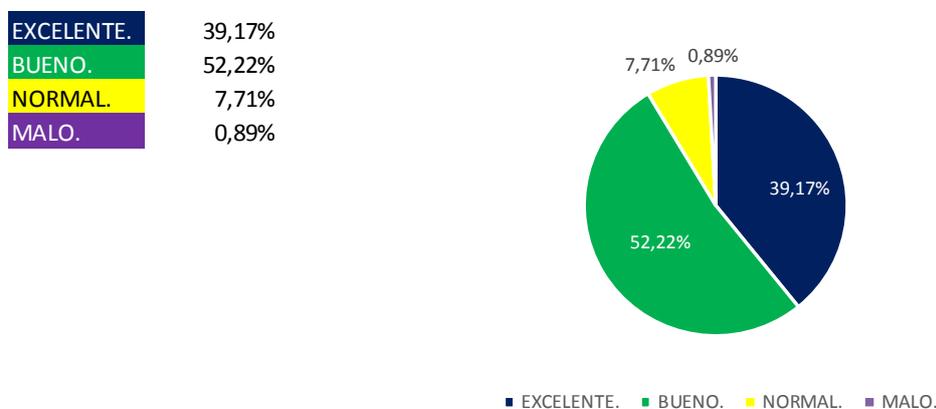
VALORACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Al finalizar la carrera, con el propósito de valorar el grado de satisfacción y ofrecer mejores servicios al corredor en próximas ediciones, realizamos un e-mailing a todos los participantes con una encuesta de satisfacción y estos fueron los resultados obtenidos.

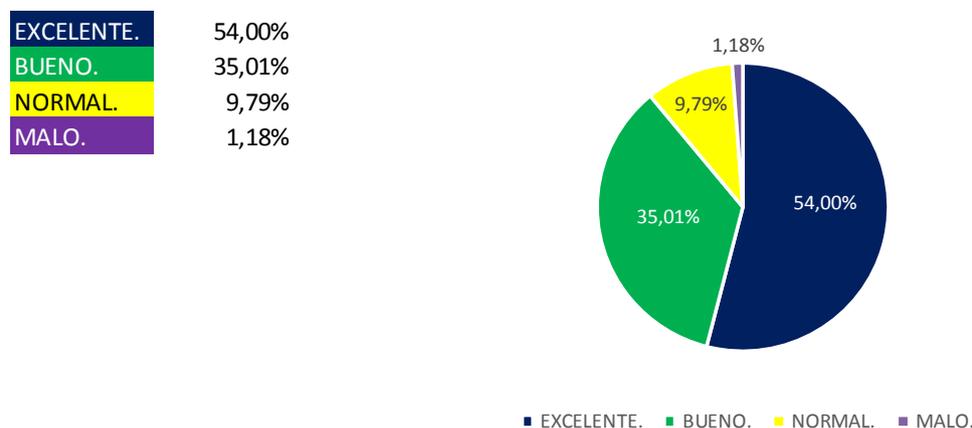
GRADO DE SATISFACCIÓN CON LA ORGANIZACIÓN DE LA PRUEBA.



GRADO DE SATISFACCIÓN CON EL RECORRIDO DE LA PRUEBA.



GRADO DE SATISFACCIÓN CON LA CAMISETA TÉCNICA OFICIAL DE LA PRUEBA.



ORGANIZA /
ANTOLATZEN DU



DIRECCIÓN TÉCNICA /
ZUZENDARITZA TEKNIKOKA



PROMUEVE /
SUSTATZEN DU



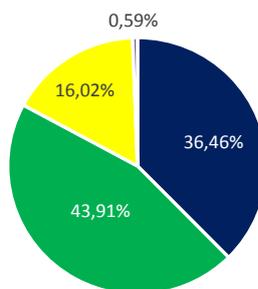
MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI 21K
PAMPLONA
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

GRADO DE SATISFACCIÓN CON LOS SERVICIOS OPCIONALES OFRECIDOS, (BUS, RECONOCIMIENTO MEDICO)

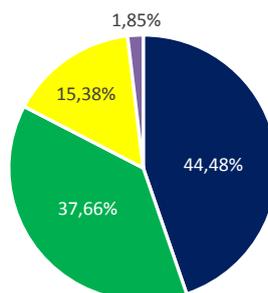
EXCELENTE.	36,46%
BUENO.	43,91%
NORMAL.	16,02%
MALO.	0,59%



■ EXCELENTE. ■ BUENO. ■ NORMAL. ■ MALO.

GRADO DE SATISFACCIÓN CON LA FIESTA FIN DE CARRERA CON MUSICA, TXISTORRADA Y CERVEZA GRATUITA.

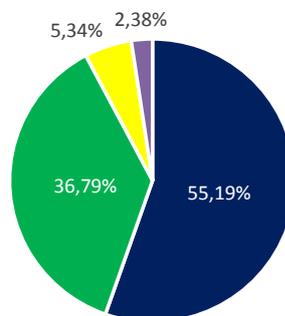
EXCELENTE.	44,48%
BUENO.	37,66%
NORMAL.	15,38%
MALO.	1,85%



■ EXCELENTE. ■ BUENO. ■ NORMAL. ■ MALO.

GRADO DE SATISFACCIÓN CON LA OPERATIVA Y ENTREGA DE DORSALES.

EXCELENTE.	55,19%
BUENO.	36,79%
NORMAL.	5,34%
MALO.	2,38%



■ EXCELENTE. ■ BUENO. ■ NORMAL. ■ MALO.

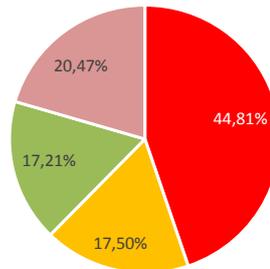
MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI21K
PAMPLONA
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

COMO SE ENTERO EL PARTICIPANTE DE ESTA PRUEBA.

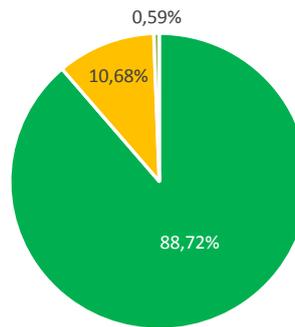
PRENSA.	44,81%
RR.SS.	17,50%
WEB.	17,21%
AMIGOS.	20,47%



■ PRENSA. ■ RR.SS. ■ WEB. ■ AMIGOS.

VOLVERAS A PARTICIPAR EN PROXIMAS EDICIONES.

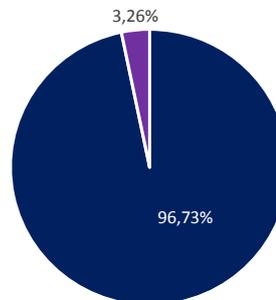
SI.	88,72%
NO LO SE.	10,68%
NO.	0,59%



■ SI. ■ NO LO SE. ■ NO.

TE HA PARECIDO UNA BUENA FECHA PARA REALIZAR LA CARRERA.

SI.	96,73%
NO.	3,26%



■ SI. ■ NO.

ORGANIZA /
ANTOLATZEN DU **Zaldiko**

DIRECCIÓN TÉCNICA /
ZUZENDARITZA TEKNIKOKA **m&m**

PROMUEVE /
SUSTATZEN DU **Noticias**
Eres lo que lees

MAGNA
MAGNESTAS NAVARRAS, S.A.

CaixaBank

la morea

Nafarroa

Reyno de Navarra

INTERSPORT IIRABIA
SPORT TO THE PEOPLE

lacturale
ENTRAZ

Ayuntamiento de Pamplona
Iruñeko Udala

Clínica San Miguel

KIA
SAKIMÓVIL



MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI21K
PAMPLONA
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

RESUMEN PLAN DE COMUNICACIÓN

ORGANIZA /
ANTOLATZEN DU  **Zaldiko**

DIRECCIÓN TÉCNICA /
ZUZENDARITZA TEKNIKOKA 

PROMUEVE /
SUSTATZEN DU  **Noticias**
Eres lo que lees

 **MAGNA**
MAGNÉSITAS NAVARRAS, S.A.

 **CaixaBank**

 **la morea**

 **Nafarroa**  **Reyno de Navarra**

 **INTERSPORT IRABIA**
SPORT TO THE PEOPLE

 **lacturale**
ENTREZ

 **Ayuntamiento de Pamplona**
Iruñeko Udala

 **Clínica San Miguel**

 **KIA**
SAKIMÓVIL

MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI 21K
PAMPLONA
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

SOPORTES GRÁFICOS

PRENSA IMPRESA

Diario de Noticias

- 30 páginas
- 3 robapáginas (4X8 módulos)
- 12 faldones

Ribera semanal

- 4 páginas

Merindad de Estella

- 3 páginas

Diario de Noticias de Álava

- 3 páginas
- 17 robapáginas (4X8 módulos)
- 1 faldón de sorteo dorsal

Noticias de Gipuzkoa

- 1 página
- 16 robapáginas (4X8 módulos)
- 1 faldón sorteo dorsal

Deia

- 1 página
- 10 Robapáginas
- 4 inserciones 3x6

REVISTA

Revista ON

- 9 páginas a color

CARTELERIA Y EXTERIOR

Carteles A3

- Impresión y distribución de 1000 carteles



ORGANIZA /
ANTOLATZEN DU



DIRECCIÓN TÉCNICA /
ZUZENDARITZA TEKNIKOKA



PROMUEVE /
SUSTATZEN DU



MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI21K
PAMPLONA
 IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

SOPORTES DIGITALES

PRENSA DIGITAL

Noticiasdenavarra.com

- 200.000 impresiones banner
- 32.149 impresiones cortinilla central

Noticiasdegipuzkoa.com

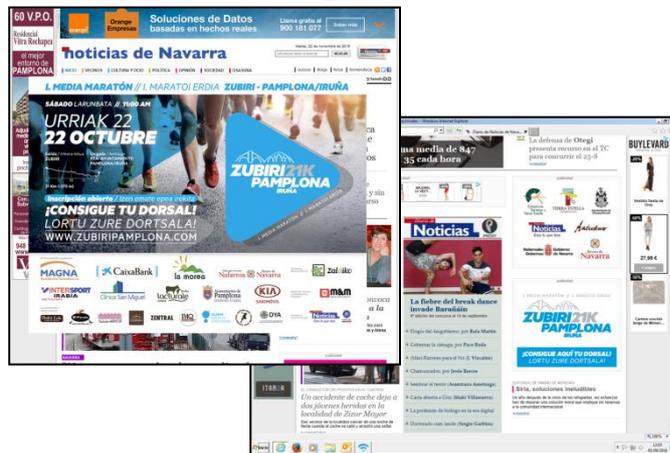
- 200.000 impresiones banner

Noticiasdealava.com

- 200.000 impresiones banner

Deia.com

- 200.000 impresiones banner



REDES SOCIALES

Facebook

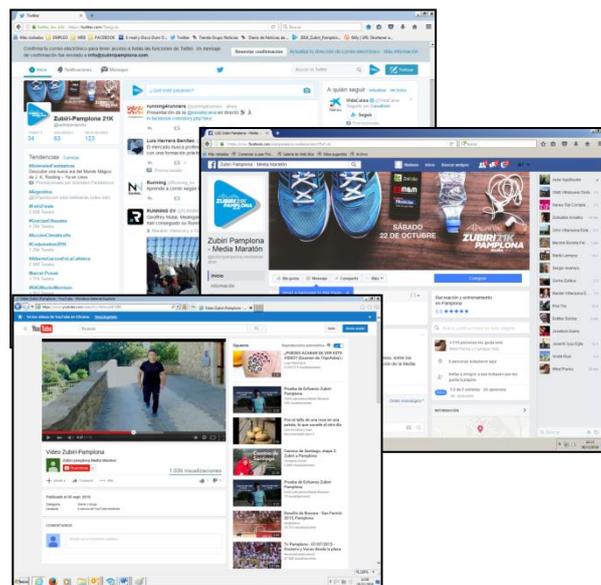
- Más de 10.000 personas alcanzadas.
- Más de 500 seguidores.

Twitter

- 124 seguidores

YouTube

- 1.036 visualizaciones video promocional

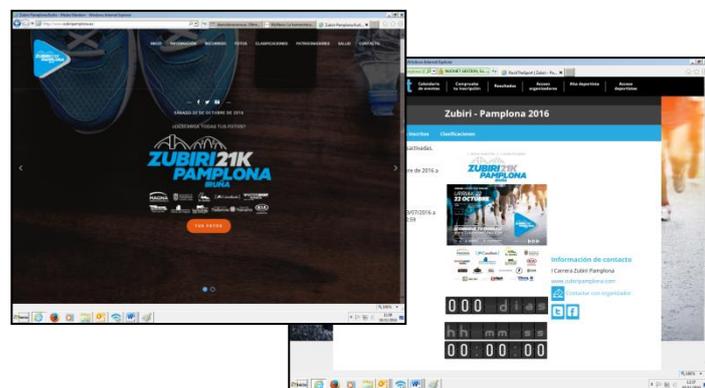


WEB DE LA PRUEBA

www.zubiripamplona.com

- *14.415 total visitas
 - 13.834 visitas (España)
 - 581 visitas (fuera de España)

*Fuente: Google Analytics



ORGANIZA / ANTOLATZEN DU **Zaldiko**

DIRECCIÓN TÉCNICA / ZUZENDARITZA TEKNIKOKA **m&m**

PROMUEVE / SUSTATZEN DU **Noticias**
 Eres lo que lees

MAGNA
 MAGNESTAS NAVARRAS, S.A.

CaixaBank

la morea

Nafarroa **Reino de Navarra**

INTERSPORT IRABIA
 SPORT TO THE PEOPLE

lacturale
 eozkero

Ayuntamiento de Pamplona
 Iruneko Udala

Clínica San Miguel

KIA
 SAKIMÓVIL

MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI21K
PAMPLONA
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

RADIO

Cadena SER Navarra

- 60 emisiones de cuña

40 Principales Navarra

- 60 emisiones de cuña

Onda vasca

Desconexión Navarra

- 60 emisiones de cuña

CAV

- 60 emisiones de cuña



ORGANIZA /
ANTOLATZEN DU  **Zaldiko**

DIRECCIÓN TÉCNICA /
ZUZENDARITZA TEKNIKOKO  **m&m**

PROMUEVE /
SUSTATZEN DU  **Noticias**
Eres lo que lees

 **MAGNA**
MAGNESTAS NAVARRAS, S.A.

 **CaixaBank**

 **la morea**

 **Nafarroa**  **Reino de Navarra**

 **INTERSPORT IIRABIA**
SPORT TO THE PEOPLE

 **lacturale**
ENTREZ

 **Ayuntamiento de Pamplona**
Iruñeko Udala

 **Clínica San Miguel**

 **KIA**
SAKIMÓVIL

MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI21K
PAMPLONA
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

CAMISETA TÉCNICA OFICIAL DE LA PRESTIGIOSA MARCA MIZUNO
MODELO MASCULINO Y FEMENINO



ORGANIZA /
ANTOLATZEN DU  **Zaldiko**

DIRECCIÓN TÉCNICA /
ZUZENDARITZA TEKNIKOKA 

PROMUEVE /
SUSTATZEN DU  **Noticias**
Eres lo que lees

**MAGNA**
MAGNESTAS NAVARRAS, S.A.

 **CaixaBank**

 **la morea**

 **Nafarroa**
Reyno de Navarra

 **INTERSPORT**
IIRABIA
SPORT TO THE PEOPLE

 **lacturale**
ENTREZ

 **Ayuntamiento de**
Pamplona
Iruñeko Udala

 **Clínica San Miguel**

 **KIA**
SAKIMÓVIL

MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

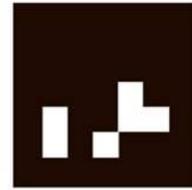
**ZUBIRI21K
PAMPLONA
IRUÑA**

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

DORSAL

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

**ZUBIRI21K
PAMPLONA
IRUÑA**



Diario de **Noticias**
Eres lo que lees

1 2 3 4

MAGNA
MAGNESITAS NAVARRAS, S.A.

CaixaBank

la morea

Nafarroako Erregekoa **Nafarroa** **Reyno de Navarra**

**INTERSPORT
IRABIA**
SHOT TO THE PEOPLE

lacturale
esnea

Ayuntamiento de **Pamplona**
Iruñeko Udala

Clínica San Miguel

KIA
SAKIMÓVIL



ORGANIZA /
ANTOLATZEN DU **Zaldiko**

DIRECCIÓN TÉCNICA /
ZUZENDARITZA TEKNIKOKO **m&m**

PROMUEVE /
SUSTATZEN DU **Noticias**
Eres lo que lees

MAGNA
MAGNESITAS NAVARRAS, S.A.

CaixaBank

la morea

Nafarroako Erregekoa **Nafarroa** **Reyno de Navarra**

**INTERSPORT
IRABIA**
SHOT TO THE PEOPLE

lacturale
esnea

Ayuntamiento de **Pamplona**
Iruñeko Udala

Clínica San Miguel

KIA
SAKIMÓVIL



MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

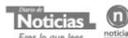
ZUBIRI21K
PAMPLONA
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

APARICIÓN EN MEDIOS DIGITALES

ORGANIZA /
ANTOLATZEN DU  **Zaldiko**

DIRECCIÓN TÉCNICA /
ZUZENDARITZA TEKNIKOKA 

PROMUEVE /
SUSTATZEN DU  **Noticias**
Eres lo que lees

 **MAGNA**
MAGNESTAS NAVARRAS, S.A.

 **CaixaBank**

 **la morea**

 **Nafarroa**
Nafarroako Erregera

 **Reyno de Navarra**

 **INTERSPORT**
IRABIA
SPORT TO THE PEOPLE

 **lacturale**
entreez

 **Ayuntamiento de Pamplona**
Iruñeko Udala

 **Clínica San Miguel**

 **KIA**
SAKIMÓVIL

MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA



I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

GRUPO NOTICIAS

noticias de Navarra

Lunes, 21 de noviembre de 2016

Introducir texto a buscar

Inicio | Vecinos | Cultura y ocio | Política | Opinión | Sociedad | Osasuna | Cursos | blogs | foros | hemeroteca

Economía | Deportes | Mundo | Especiales | Servicios | Suplementos | Lo más... | ClubNoticias | Tienda Online

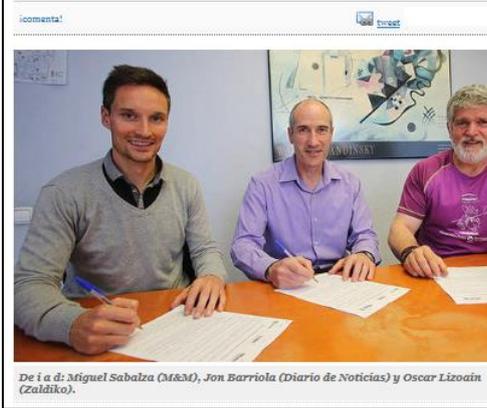
Inicio > Deportes > Otros Deportes

CON LA COLABORACIÓN DE DIARIO DE NOTICIAS

Nace el Medio Maratón Zubiri-Pamplona/Iruña

ATLETISMO | LA ASOCIACIÓN ZALDIKO, M&M Y DIARIO DE NOTICIAS COLABORAN EN ESTE PROYECTO

Domingo, 5 de junio de 2016 - Actualizado a las 06:10h



noticias de Navarra

Lunes, 21 de noviembre de 2016

Introducir texto a buscar

Inicio | Vecinos | Cultura y ocio | Política | Opinión | Sociedad | Osasuna | Cursos | blogs | foros | hemeroteca

Economía | Deportes | Mundo | Especiales | Servicios | Suplementos | Lo más... | ClubNoticias | Tienda Online

Inicio > Deportes > Otros Deportes

UN CLÁSICO ENTRE LOS AMANTES DEL RUNNING

La media maratón Zubiri-Pamplona presenta recorrido

ATLETISMO | LAS INSCRIPCIONES QUEDAN ABIERTAS DESDE HOY, DOMINGO, A TRAVÉS DE LA WEB

Domingo, 5 de julio de 2016 - Actualizado a las 06:09h

Me gusta | Compartir | 38



La media maratón Zubiri-Pamplona presenta recorrido.

PAMPLONA - Los organizadores van concretando los detalles y presentan el recorrido de la nueva carrera, que está llamada a ser un clásico entre los amantes del running. La carrera se celebrará el sábado 22 de octubre y tendrá su pistoletazo de salida a las 11.00 horas, uniendo la localidad de Zubiri con Pamplona/Iruña, a través de

Vista: Más texto | Más fotos

noticias de Gipuzkoa

Inicio | Opinión | Sociedad | Política | Bertan | Economía | La Real | Deporte

Ciclismo | Pelota | Fútbol | Baloncesto | Remo | Otros deportes | Carreras populares

Inicio > Deportes > Otros Deportes

Abiertas las inscripciones para la Zubiri-Pamplona

ATLETISMO LA ORGANIZACIÓN DE LA MEDIA MARATÓN ACONSEJA INSCRIBIRSE CUANTO ANTES

Viernes, 8 de julio de 2016 - Actualizado a las 06:13h

Me gusta | Compartir | 12

DONOSTIA - La media maratón Zubiri-Pamplona, llamada a ser un clásico entre los amantes del running, va concretando los detalles de su recorrido. La primera edición de esta carrera se celebrará el sábado 22 de octubre y tendrá su pistoletazo de salida a las 11.00 horas, uniendo la localidad de Zubiri con Pamplona a través de sus emblemáticos puentes medievales (el Puente de la Rabia en Zubiri y el de la Magdalena en Pamplona), elementos que forman parte de la identidad e imagen de la prueba, organizada por la Asociación Zaldiko, bajo la dirección técnica de la empresa M & M y promovida por el Grupo Noticias.

El recorrido ha sido especialmente diseñado para el disfrute de todos los participantes y transcurrirá en paralelo a parte del trazado preñado del camino de Santiago y también al río Arga hasta su llegada a Pamplona, en cuya plaza del Ayuntamiento estará instalada la meta. 21 kilómetros en total. Al celebrarse la carrera en octubre, los corredores y corredoras podrán admirar el típico paisaje otoñal navarro, lo que añadirá un elemento más de diversión a la propia experiencia deportiva. Según los organizadores, la suavidad del trazado dada la orografía del terreno por el que discurre facilita la participación "popular", aunque la distancia supondrá un reto evidente. Sin duda, un recorrido atractivo y que disfrutarán todos los participantes.

Las inscripciones ya están abiertas en la web de la prueba, www.zubiripamplona.com, y tienen un coste de 22 euros. En la página web pueden consultarse otras particularidades, como las posibilidades de contratación de servicios adicionales -cheques médicos, etc.- además del reglamento de la prueba, en la cual pueden participar hombres y mujeres mayores de 18 años.

ÚLTIMA HORA

12:38 **Las rachas de viento obligan a desviar cinco vuelos con destino a Bilbao**
Ha provocado problemas para viajeros que tenían que enlazar con otro vuelo

11:57 **Espina bífida, nacer con la espalda abierta**
Se calcula que esta malformación afecta a un feto de cada 10.000

11:51 **'Animales fantásticos' se convierte en el mejor estreno del año en España**

11:51 **Igartururu dará las campanadas con Jordi Cruz y Pepe Rodríguez**

11:38 **Facebook creará 500 empleos en el Reino Unido con la apertura de una nueva sede**
La mayoría corresponden a puestos de ingeniería altamente cualificados

Tráe tu plan y te damos el **1,5%** del importe traspasado. Hasta el 31/12/2016

ING DIRECT

Más sobre Otros Deportes

Victoria por corazón

[GALERÍA] Carrera solidaria contra la violencia de género en Obanos

Entre los dedos

El WP Navarra escala hasta el octavo puesto

El jugador del Magna Victor, entre dos y tres meses de baja

Asurmendi debuta con victoria con la selección

[Ir a Otros Deportes >](#)

MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

**ZUBIRI21K
PAMPLONA
IRUÑA**

I MEDIA MARATÓN // I MARATOI ERDIA

noticias de Navarra

Lunes, 21 de noviembre de 2016

Introducir texto a buscar **BUSCAR**

Inicio > Deportes > Otros Deportes

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM SÁBADO 22 DE OCTUBRE

Fisiología de la media maratón

Con motivo de la celebración de la Zubiri-Pamplona, DIARIO DE NOTICIAS les ofrecerá todos los lunes, hasta el día de la carrera, una serie de artículos en los que se desganan algunos aspectos relacionados con la media maratón

ARITZ ALTADILL (DIRECTOR DEL ÁREA DE ENTRENAMIENTO ZENTRILIMSPORT) - Lunes, 22 de Agosto de 2016 - Actualizado a las 06:08h

icomenta! 21



Varios atletas, en la última Media Maratón Roncesvalles-Zubiri. (JAVIER BERGAS)

publicidad

Planes de Pensiones NARANJA

¿QUIERES SABER LA VERDAD?

Más información **ING DIRECT** People in progress

Más sobre Otros Deportes

Recari acaba cuarta 

noticias de Navarra

Lunes, 21 de noviembre de 2016

Introducir texto a buscar **BUSCAR**

Inicio > Deportes > Otros Deportes

INSCRIPCIONES EN WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

La camiseta de la Zubiri-Pamplona

D.N. - Viernes, 9 de Septiembre de 2016 - Actualizado a las 08:09h

icomenta!



Camisetas de la Zubiri-Pamplona.

Más sobre Otros Deportes

A media vuelta de la victoria
Arria V cae ante Arkaitz Jauregi y Julen Kañamares por apenas 21 segundos después de una pajarra del navarro.

Recari acaba cuarta 

Victoria por corazón 

noticias de Navarra

Lunes, 21 de noviembre de 2016

Introducir texto a buscar **BUSCAR**

Inicio > Deportes > Balonmano

TXISTORRADA Y CERVEZA EN LA SALA CENTRAL

Fiesta final de carrera en la Zubiri Pamplona/Iruña

ATLETISMO | Txistorrada y cerveza en la sala Zentral para atletas y acompañantes

Sábado, 24 de Septiembre de 2016 - Actualizado a las 06:10h

icomenta! 28



La sala Zentral, en una actuación.

Más sobre Balonmano

Henrik allana el camino 

Visita a Granollers en la Liga antes de viajar a Hungría para la vuelta

El Ademar cae ante el Kolding de Mindegia

El Anaitasuna conquista una notable renta para defender en Hungría

Europa es otra historia

Juan Castro apoyará a su exequipo en el pabellón [ir a Balonmano >](#)

ORGANIZA / ANTOLATZEN DU 

DIRECCIÓN TÉCNICA / ZUZENDARITZA TEKNIKOKA 

PROMUEVE / SUSTATZEN DU  **Noticias** eres lo que lees

MAGNA
MAGNESTAS NAVARRAS, S.A.

 **CaixaBank**

 **la morea**

 **Nafarroa**  **Reyno de Navarra**

 **INTERSPORT IIRABIA**
SPORT TO THE PEOPLE

 **lacturale**
eizoraz

 **Ayuntamiento de Pamplona**
Iruñeko Udala

 **Clínica San Miguel**

 **KIA**
SAKIMÓVIL



MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

noticias de Navarra

Lunes, 21 de noviembre de 2016

Introducir texto a buscar BUSCAR

Inicio > Deportes

LA PLAZA DEL AYUNTAMIENTO ACOGERÁ LA META

Presentada la I Media Maratón Zubiri-Pamplona/Iruña

- Nace con la vocación de convertirse en un referente en la Comunidad Foral y completar otra etapa del Camino de Santiago
- La plaza del Ayuntamiento de Pamplona acogerá la meta, tras la subida por la Cuesta de Santo Domingo

NOTICIASDENAVARRA.COM - Jueves, 6 de Octubre de 2016 - Actualizado a las 21:49h

comenta!

Más sobre Deportes

Una Txapela de oficio

Recari acaba cuarta

publicidad

19. nabigatzaileak Sarean

ALMC Inkesta Interneten erabiltzaileentzat

noticias de Navarra

Lunes, 21 de noviembre de 2016

Introducir texto a buscar BUSCAR

Inicio > Deportes

A 3 SEMANAS DE LA FECHA: SÁBADO 22 DE OCTUBRE

Presentado el vídeo promocional de la 1ª edición de la Zubiri Pamplona/Iruña

Las inscripciones están abiertas en la web de la prueba: www.zubiripamplona.com

NOTICIASDENAVARRA.COM - Viernes, 30 de Septiembre de 2016 - Actualizado a las 22:30h

comenta!

Más sobre Deportes

Gerard rescata al Espanyol en un partido gris en Mendizorroza

Victoria por corazón

Henrik allana el camino

[GALERÍA] Carrera solidaria contra la violencia de género en Obanos

Entre los dedos

El Valencia no reacciona y el Granada sigue sin ganar

Ir a Deportes >

Presentado el vídeo promocional de la 1ª edición de la Zubiri Pamplona/Iruña. (YouTube)

noticias de Álava

Inicio | SOCIEDAD | DEPORTES | ALAVÉS | ARABA | BASKONIA | OCIO Y CULTURA

Baloncesto | Fútbol | Otros deportes

Inicio > Deportes > Otros deportes

Cuenta atrás para la Zubiri-Pamplona

LA PRIMERA EDICIÓN DE LA NOVEDOSA CARRERA SE CELEBRARÁ EL PRÓXIMO DÍA 22

Viernes, 7 de Octubre de 2016 - Actualizado a las 06:14h

comenta!

BILBAO - El próximo día 22, sábado, se celebrará la primera edición de la carrera Zubiri-Pamplona, una novedosa prueba que cuenta con el respaldo del Grupo Diario de Noticias y que pretende asentarse como uno de los certámenes de referencia.

La carrera es novedosa, más allá de porque toca a su primera celebración, porque une por primera vez la localidad navarra de Zubiri con la ciudad de Iruña, enlazando dos puentes emblemáticos, como son el Puente de la Rabia con el de la Magdalena de Iruña. Y es que la prueba posee un objetivo prioritario, que es el fomentar el atractivo social y turístico con el que cuenta Nafarroa. Es por ello que la carrera ofrece un atractivo recorrido a nivel paisajístico, siendo un trazado que se desarrolla en paralelo al Camino de Santiago y al río Arga.

La prueba cuenta con 21 kilómetros de terreno considerado suave para así resultar apto para todos los públicos. Como se ha dicho, la prueba será el 22 de octubre y el pistoletazo de salida se dará a las 11.00 horas. Para los interesados, decir que el plazo de inscripciones, que se realizan en la página web www.zubiripamplona.es, permanecerá abierto hasta el 21 de octubre con un precio de 22 euros. Cabe la posibilidad de, por 3 euros más, gozar del traslado desde Iruña a Zubiri. El viaje se desarrollará en autobús y estos saldrán a las 9.00 horas desde la capital navarra.

21.664
18.71 €

Clic Clic

publicidad

- LO + LEIDO
- Una quiniela de 14 aciertos sellada en Vitoria cobrará casi un millón de euros
 - Detonador Beaubois
 - ¡Aparta, cipayo, aparta!
 - Álava llora la muerte de María Jesús Aguirre, referente político y social
 - «Debemos ser más equipo, nos falta sentimiento grupal»
 - Fallece María Jesús Aguirre, precursora de los servicios sociales en Vitoria
 - El PSE gestionará las carteras de Trabajo, Vivienda y Turismo en el Gobierno vasco

MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA



I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

noticias de Gipuzkoa

Lunes, 21 de noviembre de 2016

Introducir texto a buscar

INICIO | OPINIÓN | SOCIEDAD | POLÍTICA | BERTAN | ECONOMÍA | LA REAL | DEPORTES | OCIO Y CULTURA | hemeroteca

Ciclismo | Pelota | Fútbol | Baloncesto | Remo | Otros deportes | Carreras populares | imprimir

Cuenta atrás para la Zubiri-Pamplona

ATLETISMO LA PRIMERA EDICIÓN DE LA NOVEDOSA CARRERA SE CELEBRARÁ EL PRÓXIMO DÍA 22 DE OCTUBRE

Viernes, 7 de Octubre de 2016 - Actualizado a las 06:12h

votos | comentar!

DONOSTIA - El próximo día 22, sábado, se celebrará la primera edición de la carrera Zubiri-Pamplona, una novedosa prueba que cuenta con el respaldo del Grupo Noticias y que pretende asentarse como uno de los certámenes de referencia en el ámbito estatal.

La carrera es novedosa, más allá de porque toca a su primera celebración, porque una por primera vez la localidad navarra de Zubiri con la ciudad de Irúña, enlazando dos puentes emblemáticos, como son el Puente de la Rabia con el de la Magdalena de Irúña. Y es que la prueba posee un objetivo prioritario, que es el fomentar el atractivo social y turístico con el que cuenta Nafarroa. Es por ello que la carrera ofrece un atractivo recorrido a nivel paisajístico, siendo un trazado que se desarrolla en paralelo al Camino de Santiago y al río Arga.

La prueba cuenta con 21 kilómetros de terreno considerado suave para así resultar apto para todos los públicos. Como se ha dicho, la prueba será el 22 de octubre y el pistoletazo de salida se dará a las 11.00 horas. Para los interesados, decir que el plazo de inscripciones, que se refleja en la página web www.zubiripamplona.es, permanecerá abierto hasta el 21 de octubre con precio de 22 euros. Cabe la posibilidad de, por 3 euros más, gozar del traslado desde Irúña a Zubiri. El viaje se desarrollará en autobús y estos saldrán a las 9.00 horas desde la capital navarra.

Cuando los participantes hayan rellenado la solicitud, recibirán un mail con un justificante para la recogida de los dorsales, que comenzará el 10 de octubre y se prolongará hasta el día 21.

- ÚLTIMA HORA**
- 12:38 **Las rachas de viento obligan a desviar cinco vuelos con destino a Bilbao**
Ha provocado problemas para viajeros que tenían que enlazar con otro vuelo
 - 11:57 **Espina bifida, nacer con la espalda abierta**
Se calcula que esta malformación afecta a un feto de cada 10.000

noticias de Navarra

INICIO | VECINOS | CULTURA Y OCIO | POLÍTICA | OPINIÓN | SOCIEDAD | OSA SUNA | Economía | Deportes | Mundo | Especiales | Servicios | Suplementos | Lo más... | ClubNoticias | Tienda Online | imprimir

COMIENZA LA RECOGIDA DE DORSALES

La Zubiri-Pamplona marcha a buen ritmo

MEDIA MARATÓN | LOS ATLETAS COMIENZAN A RECOGER SUS DORSALES EN INTERSPORT IRABIA

Martes, 11 de Octubre de 2016 - Actualizado a las 06:09h

comentar!



Uno de los atletas recoge su dorsal en Intersport Irabia de La Morea. (Javier Bergasa)

noticias de Navarra

INICIO | VECINOS | CULTURA Y OCIO | POLÍTICA | OPINIÓN | SOCIEDAD | OSA SUNA | cursos | blogs | foros | hemeroteca

1ª EDICIÓN ZUBIRI - PAMPLONA

Zubiri- Pamplona una carrera que llega para quedarse

MEDIA MARATÓN LA PRUEBA QUIERE FOMENTAR EL ATRACTIVO TURÍSTICO DE LA COMUNIDAD FORAL

MARÍA VOLTAS JAVIER BERGASA - Viernes, 7 de Octubre de 2016 - Actualizado a las 06:08h

comentar!

"Por fin se va a conectar Roncesvalles y Pamplona, haciendo una parada en Zubiri" Esperamos llegar a los mil comedores, que se queden con buen sabor de boca y que vuelvan" Queremos que sea una prueba que se prolongue en el tiempo, sabemos que será un éxito" Espero que esta carrera sea el vehículo por el que muchas personas conozcan Navarra" La Zubiri-Pamplona es atractiva para todos los comedores que asistan por su carácter cultural"

PAMPLONA - Hace 11 años ya que unos amigos nos unimos para formar la Asociación Deportiva Zaldiko, de donde salió la Media Maratón Roncesvalles-Zubiri, la cual ha sido todo un éxito. Pero desde entonces sentimos que nos faltaba algo. La media maratón se nos quedaba corta. Discutimos muchas veces sobre cómo poner ruedas a las ideas que teníamos, pero no encontrábamos solución. Hasta que de pronto apareció DIARIO DE NOTICIAS y puso sobre la mesa la solución que era unir nuestras fuerzas en un objetivo común. Así nació la Zubiri-Pamplona". De esa forma empezó ayer su discurso el director de la Asociación Zaldiko, Mauricio Blanco, en la sala de cine del Centro Comercial La Morea al presentar la 1ª edición de la carrera Zubiri-Pamplona/Iruña que nace de la colaboración de la organización Asociación Zaldiko, de la dirección técnica de la empresa M&M, y de la promoción por parte de DIARIO DE NOTICIAS.

Más sobre Otros Deportes

- A media vuelta de la victoria Ania V cae ante Arkaitz Jauregi y Julien Kafarines por apenas 21 segundos después de una pájara del navarro.
- Recari acaba cuarta
- Victoria por corazón
- [GALERÍA] Carrera solidaria contra la violencia de género en Obanos
- Entre los dedos
- El WP Navarra escala hasta el octavo puesto

- Más sobre Otros Deportes
- Victoria por corazón
 - [GALERÍA] Carrera solidaria contra la violencia de género en Obanos
 - Entre los dedos
 - El WP Navarra escala hasta el octavo puesto
 - El jugador del Magna Victor, entre dos y tres meses de baja
 - Asurmendi debuta con victoria con la selección



MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

noticias de Navarra

INICIO | VECINOS | CULTURA Y OCIO | POLÍTICA | OPINIÓN | SOCIEDAD | OSASUNA | cursos | blogs | foros | hemeroteca

ANTONIO ETXEBERRIA | FALTAN CINCO DÍAS

Antonio Etxeberria: "La Zubiri-Pamplona puede llegar a ser como la Behobia"

Confiesa que motivación le sobra, que está ilusionado con la Zubiri-Pamplona y que su único sueño por cumplir es ganar un maratón... y lanzar el Chupinazo

UNA ENTREVISTA DE IÑIGO MUNÁRRIZ / FOTOGRAFÍA JAVIER COLMENERO - Lunes, 17 de Octubre de 2016 - Actualizado a las 06:09h

comentarios | G+ | Twitter | Me gusta | Compartir | 11



Etxeberria, de rodillas, celebra su triunfo en la gran Clásica de San Sebastián 15K. Roberts celebrada ayer.

PAMPLONA - Desde pequeño supo que lo suyo era esto de correr. y

Información relacionada



noticias de Navarra

INICIO | VECINOS | CULTURA Y OCIO | POLÍTICA | OPINIÓN | SOCIEDAD | OSASUNA | cursos | blogs | foros | hemeroteca

IZA SKUIN SANZ PARTICIPANTE EN LA ZUBIRI-PAMPLONA

"La Zubiri-Pamplona es un reto; de vez en cuando viene bien correr en asfalto y darle ritmo a las piernas"

Izaskun finalizó segunda en la Roncesvalles-Zubiri, aunque asegura que el sábado sufrirá porque es más de monte que de asfalto, razón por la que se toma la prueba como un reto

IÑIGO MUNÁRRIZ - Miércoles, 19 de Octubre de 2016 - Actualizado a las 06:09h

comentario | G+ | Twitter | Me gusta | Compartir | 12



Izaskun Sanz, durante el Cross de Etxauri de este año. (UNAI EERIOIZ)

COMPRA ONLINE

noticias de Navarra

INICIO | VECINOS | CULTURA Y OCIO | POLÍTICA | OPINIÓN | SOCIEDAD | OSASUNA | Economía | Deportes | Mundo | Especiales | Servicios | Suplementos | Lo más... | ClubNoticias | Tienda Online

MAURICIO BLANCO | ORGANIZADOR DE LA ZUBIRI-PAMPLONA

"Lo más significativo y emocional para un pamplonés es terminar en la plaza desde donde se lanza el Chupinazo"

Mauricio Blanco no duda a la hora de afirmar que la Zubiri-Pamplona tiene razones y fundamentos para acabar convirtiéndose en un clásico del calendario

IÑIGO MUNÁRRIZ / JAVIER BERGASA - Martes, 18 de Octubre de 2016 - Actualizado a las 06:07h

comentarios | G+ | Twitter | Me gusta | Compartir | 0



Varios atletas, durante la edición de 2013 de la Roncesvalles-Zubiri.

Más sobre Otros Deportes

A media vuelta de la victoria
Aria V cae ante Arkaitz Jauregi y Julen Kañameres por apenas 21 segundos después de una pájara del navarro.

Recari acaba cuarta

Victoria por corazón

[GALERÍA] Carrera solidaria contra la violencia de género en Obanos

Entre los dedos

El WP Navarra escala hasta el octavo puesto

[Ir a Otros Deportes >](#)

noticias de Navarra

INICIO | VECINOS | CULTURA Y OCIO | POLÍTICA | OPINIÓN | SOCIEDAD | OSASUNA | cursos | blogs | foros | hemeroteca

publicidad
a BS
Telefono Iboldi Fácil uso Senior tactil 2.8...
★★★★☆ (11)
€60,46

Más sobre Otros Deportes

A media vuelta de la victoria
Aria V cae ante Arkaitz Jauregi y Julen Kañameres por apenas 21 segundos después de una pájara del navarro.

Recari acaba cuarta

Victoria por corazón

[GALERÍA] Carrera solidaria contra la violencia de género en Obanos

Entre los dedos

El WP Navarra escala hasta el octavo puesto

[Ir a Otros Deportes >](#)

ORGANIZA / ANTOLAZTEN DU | Zaldiko

DIRECCIÓN TÉCNICA / ZUZENDARITZA TEKNIKOKA | m&m

PROMUEVE / SUSTATZEN DU | Noticias | Eres lo que lees





MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

Lunes, 21 de noviembre de 2016

Introducir texto a buscar

INICIO | VECINOS | CULTURA Y OCIO | POLÍTICA | OPINIÓN | SOCIEDAD | OSASUNA | cursos | blogs | foros | hemeroteca

Economía | Deportes | Mundo | Especiales | Servicios | Suplementos | Lo más... | ClubNoticias | Tienda Online | imprimir | tamaño

Inicio > Deportes > Otros Deportes

1ª EDICIÓN

Para empezar, 900 atletas

1ª EDICIÓN LA | ZUBIRI-PAMPLONA/IRUÑA NACE CON UNA MASIVA PARTICIPACIÓN (11.00 HORAS)

Sábado, 22 de Octubre de 2016 - Actualizado a las 06:09h

comenta! 8

Más sobre Otros Deportes

publicidad

Descubre el cobertor automático siempre tenso y discreto

abrisud

Antonio Etxeberria, principal favorito en la carrera de hoy, ganando el pasado día 2 a Roncesvalles-Zubiri. (JAVIER BERGASA)

PAMPLONA. Un total de 900 atletas -el numerus clausus fijado por la organización para esta primera edición- se encargará hoy, a partir de las 11.00 horas, de estrenar la Media Maratón Zubiri-Pamplona/Iruña, una carrera de 21 kilómetros que acabará en la plaza del Ayuntamiento de la capital navarra.

Vista:

Lunes, 21 de noviembre de 2016

Introducir texto a buscar

INICIO | VECINOS | CULTURA Y OCIO | POLÍTICA | OPINIÓN | SOCIEDAD | OSASUNA | cursos | blogs | foros | hemeroteca

Economía | Deportes | Mundo | Especiales | Servicios | Suplementos | Lo más... | ClubNoticias | Tienda Online | imprimir | tamaño

Inicio > Deportes > Otros Deportes

Antonio Etxeberria y Vanesa Pacha ganan la Zubiri-Pamplona

Sábado, 22 de Octubre de 2016 - Actualizado a las 13:00h

3 comentarios 47

Antonio Etxeberria y Vanesa Pacha ganan la Zubiri-Pamplona. (IÑAKI PORTO)

PAMPLONA. Antonio Etxeberria y Vanesa Pacha han sido los ganadores de la primera edición de la Media Maratón Zubiri-Pamplona, en categoría masculina y femenina, respectivamente. El pamplonés ha entrado en meta con un tiempo de 1:09:15, mientras que Pacha ha pasado la línea a 1:19:11.

Vista:

publicidad

El estudio de la Universidad de Navarra muestra que el estrés puede ser el enemigo número uno de la salud. Descubre cómo gestionarlo.

ING DIRECT
Pásalo al siguiente nivel

[GALERÍA DE IMÁGENES] Zubiri-Pamplona

Sábado, 22 de Octubre de 2016 - Actualizado a las 17:57h

comenta! 31

publicidad

LAS MEJORES OFERTAS DE BELLEZA

OFERTAS VÁLIDAS DEL 1 AL 30 DE NOVIEMBRE

Más sobre Otros Deportes

Victoria por corazón

[GALERÍA] Carrera solidaria contra la violencia de género en Obanos

Entre los dedos

MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA



I MEDIA MARATÓN // I MARATOI ERDIA

PAGINAS WEB DE CLUBES DEPORTIVOS

ARDOI

BESTE IRUÑA

AUPAMENDI

ORGANIZA / ANTOLATZEN DU

DIRECCIÓN TÉCNICA / ZUZENDARITZA TEKNIKOKA

PROMUEVE / SUSTATZEN DU



MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI 21K
PAMPLONA
 IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

Carreras | TXURREGI - Windows Internet Explorer
 https://txurregi.wordpress.com/category/carreras/ Carreras | TXURREGI

Mi sitio Lector

No es un anuncio de coches, Aritz Sardina participa en la III Trail Bokaient de Alicante, llegando en 15ª posición. Zorionak!

Zubiri-Iruña
 octubre 23, 2016 de txurregi en Carreras



Mendia y Angós participan en la I Media-maratón Zubiri-Pamplona respectivamente. Muy agusto!

Carrera solidaria Anfas
 octubre 9, 2016 de txurregi en Carreras

TXURREGI

http://hiru-herri.jimdo.com/2016/10/23/vanesa-gana-y-mosta-2%C2%BA-en-la-zubiri-p... Presentada la Media Mar... Noticias de Buscador, Se... Vanesa ga

Esta página web utiliza cookies. Las cookies se utilizan para realizar análisis de la web y ayudan a mejorar este sitio. Más detalles aquí: Política de privacidad

NOTICIAS EL CLUB ESCUELA INTERESC CARRERA II-II CROSS II-II CALENDARIO EUSKERAZ MONTAÑA



HIRU-HERRI Atletiko Taldea

FORMACIÓN Y EMPLEO PÚBLICO

Hiru-Herri Atletiko T...
 396 Me gusta

Me gusta esta página Compartir

RESULTADOS CLUB
 2011/12 2010/11 2012/13 2013/14
 2014/15 2015/16

FERRETERIA Y DROGUERIA
LUGA

Medalla de plata al patrocinio deportivo 2010

Vanesa gana y Mosta 2º en la Zubiri-Pamplona

club



23 oct 2016

VANESA PACHA gana la 1ª Zubiri-Iruña y **MOSTA** PHA CHARKI 2º.
 Con una nutrida participación de atletas del club se ha estrenado esta carrera, que por las sensaciones de los participantes, puede ser una de las que entren dentro de las de mayor participación, por las condiciones de recorrido y belleza.

JORGE RAMOS 3º Absoluto y 2º Veterano en la Long Trail de Montañant 67 km.

Escribir comentario

Comentarios: 0

HIRU HERRI

ORGANIZA / ANTOLATZEN DU  **Zaldiko**

DIRECCIÓN TÉCNICA / ZUZENDARITZA TEKNIKOKA  **m&m**

PROMUEVE / SUSTATZEN DU  **Noticias**
 Eres lo que lees

MAGNA
 MAGNISTAS NAVARRAS, S.A.

 **CaixaBank**

 **la morea**

Forastatu Eremoa  **Reyno de Navarra**

 **INTERSPORT IRABIA**
 SPORT TO THE PEOPLE

 **lacturale**
 ENTREE TO THE PEOPLE

 **Ayuntamiento de Pamplona**
 Iruñeko Udala

 **Clínica San Miguel**

 **KIA**
 SAKIMÓVIL

MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

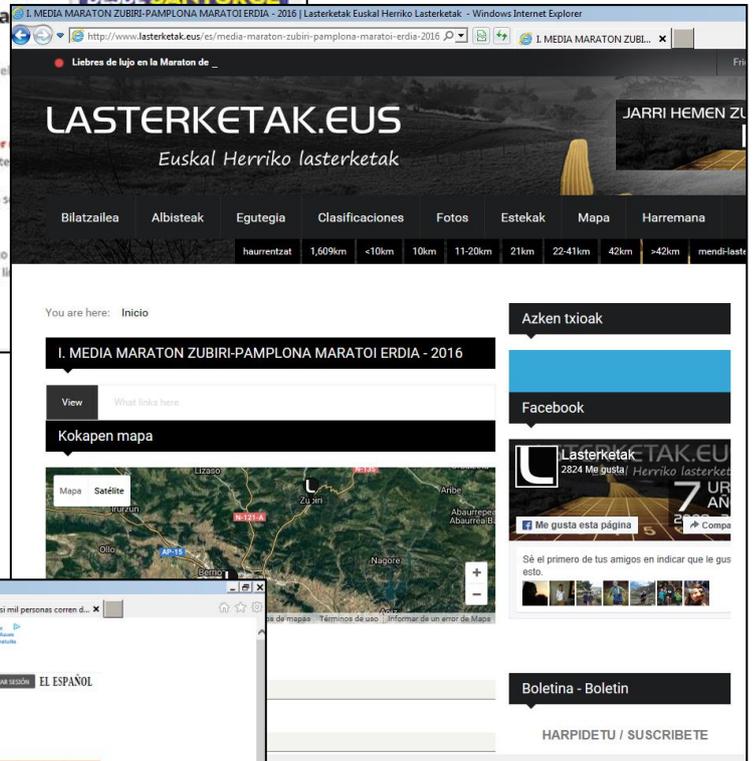


I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

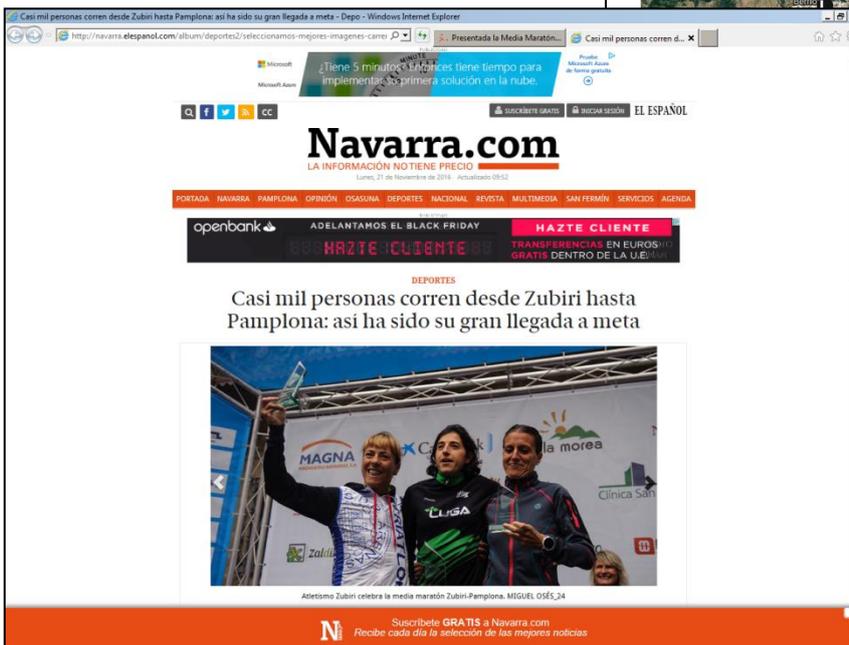
OTROS MEDIOS DIGITALES



Vamosacorrer.com



Lasterketak.eus



Navarra.com

ORGANIZA /
ANTOLATZEN DU



DIRECCIÓN TÉCNICA /
ZUZENDARITZA TEKNIKOA



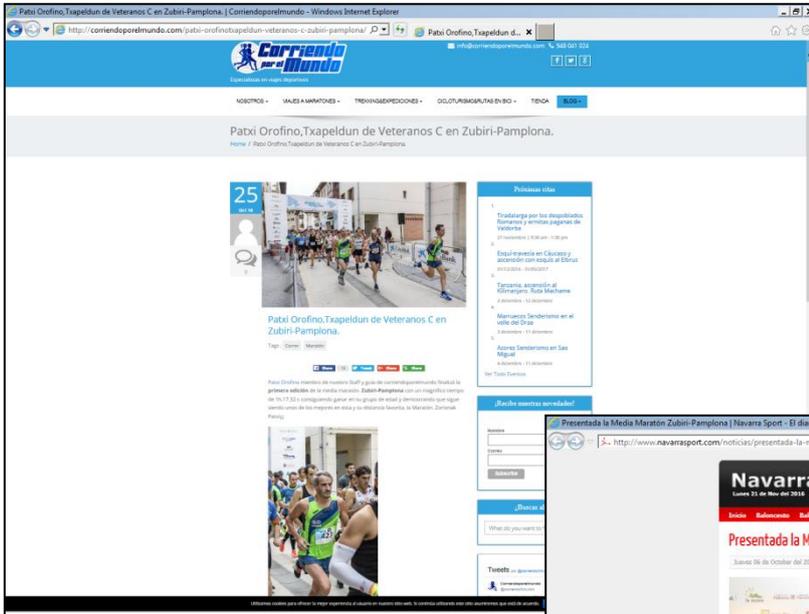
PROMUEVE /
SUSTATZEN DU



MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI 21K PAMPLONA IRUÑA

1. MEDIA MARATÓN // 1. MARATOI ERDIA



corriendoporelmundo.com

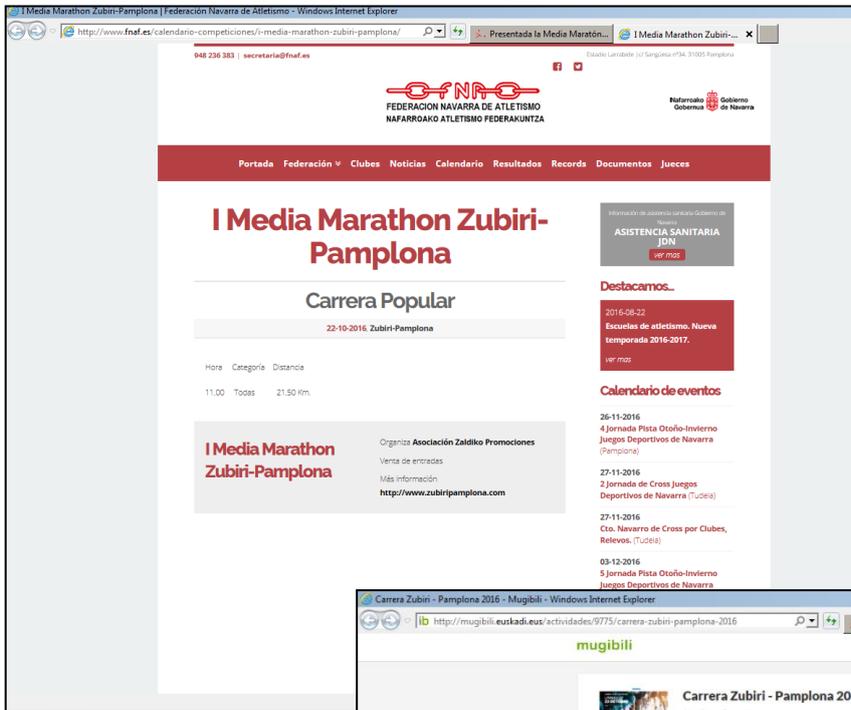


navarrasport.com



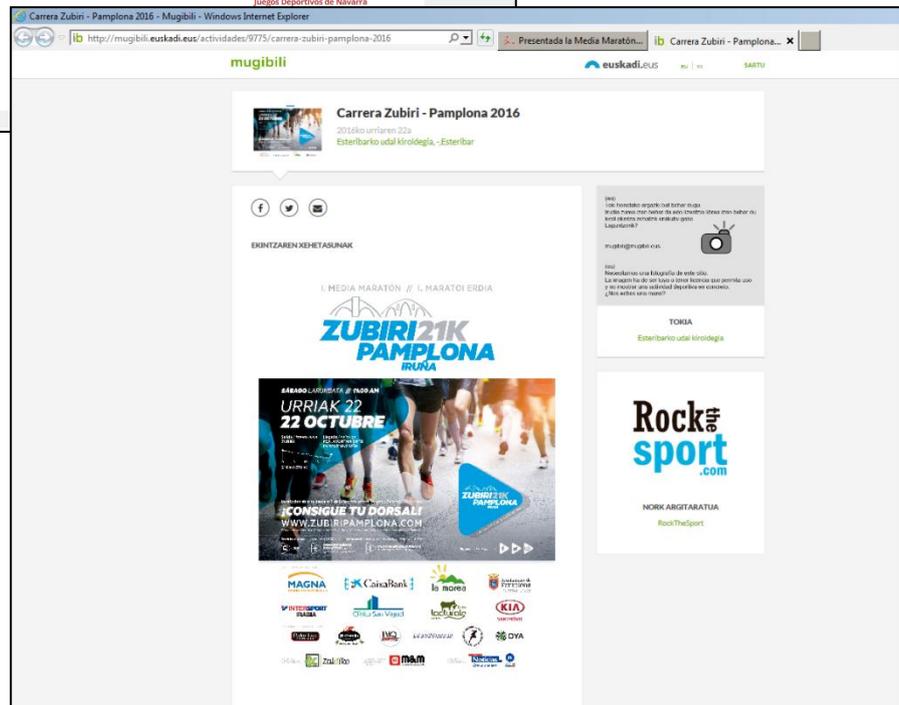
[Aritzaltadill.com](http://aritzaltadill.com)

MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA



[Fnaf.es](http://fnaf.es)

Mugibili.euskadi.eus



ORGANIZA / ANTOLATZEN DU Zaldiko

DIRECCIÓN TÉCNICA / ZUZENDARITZA TEKNIKOA m&m

PROMUEVE / SUSTATZEN DU Noticias



MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

**ZUBIRI21K
PAMPLONA**
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

WEB PATROCINADORES

Transporte de viajeros en autobús 948 30 35 05 info@laburundesa.com

LA BURUNDESA

Lineas regulares | Alquiler de autobuses | Servicios Discrecionales | Quiénes somos | Experiencias | Blog | Contacto

AHORAS CON EL NUEVO BURUNBONO, HASTA UN 22% TABILETA CIBIBES -22% LA BURUNDESA PAMPLONA - BILBAO TABLETA CIBIBES -12%

El próximo **sábado 22 de octubre a las 11 de la mañana** se celebra la **media maratón Zubiri-Pamplona/Iruña**, con una distancia de 21 kilómetros. La Burundesca es el transporte oficial de la carrera para llevar a los corredores hasta la línea de salida en el centro de Zubiri.

Si hace unas semanas fue el turno de la Roncesvalles-Zubiri, una prueba que transita por pleno Camino de Santiago, ahora llega la media maratón, que tiene la vocación de convertirse en una de las clásicas de Navarra. Los participantes, que deben ser mayores de 18 años, tendrán que llegar a la meta situada en el Ayuntamiento de Pamplona.

Para poder coger el autobús, que saldrá desde la estación de autobuses de Pamplona, hay que haber reservado plaza previamente en el momento de **realizar la inscripción**. Está prevista la participación de 900 personas. De momento, ya tenemos preparados 12 autobuses.

Somos el transporte oficial de la media maratón Zubiri-Pamplona/Iruña

El próximo sábado 22 de octubre a las 11 de la mañana se celebra la media maratón Zubiri-Pamplona/Iruña, con una distancia de 21 kilómetros. La Burundesca es el transporte oficial de la carrera para llevar a los corredores hasta la línea de salida en el centro de Zubiri.

Leer más

[Laburundesa.com](http://laburundesa.com)

Clinicasanmiguel.es

tú eres el centro

Actualidad

Si participas en la Media Maratón Zubiri-Pamplona, te esperamos para tu chequeo deportivo

30 agosto, 2016

En Clínica San Miguel, y de la mano de IMQ Navarra, colaboramos con la **media maratón Zubiri-Pamplona**. Trabajamos desde hace muchos años cuidando la salud de numerosos equipos y deportistas navarros. Por ello, sabemos la importancia que tiene la realización de un chequeo deportivo, sobre todo, ante una prueba de estas características.

Así, y una vez adquirido el dorsal para esta prueba, todos los participantes tienen la opción de hacerse una **reconocimiento médico** acogiéndose a la oferta ofrecida por Clínica San Miguel e IMQ Navarra.

Para poder solicitar cita para dicho chequeo cardiológico, debe mandarse un correo electrónico a info@zubiripamplona.com solicitando una cita para un reconocimiento. Una vez, solicitada, revisarán su inscripción y le llamarán para concretar el día.

Recomendaciones previas al reconocimiento médico cardiológico deportivo

Zentralpamplona.com

Fiesta Fin de Carrera y Txistorrada | Zentral Pamplona - Windows Internet Explorer

http://www.zentralpamplona.com/event/fin-de-carrera-y-txistorrada/

NEWSLETTER
Mantente informado de nuestras últimas novedades
Escribe tu dirección de mail SUSCRIBIRME

ZENTRAL

MERCADO DE SUMINISTROS PARA LA MAYORÍA DE LOS PLAZAS

• CONOCE ZENTRAL • PROGRAMACIÓN • RESTAURANTE • SESSIONS • MARKET • EVENTOS

SÁBADO 22 OCTUBRE

Fiesta Media Maratón Zubiri-Pamplona ESSENCIA PRINCIPAL
Fiesta Fin de Carrera y Txistorrada

Estamos ultimando los detalles para que los participantes y sus acompañantes puedan disfrutar tras finalizar la prueba. Entre ellos es posible gracias a nuestros colaboradores: "ZENTRAL", "EMBUITIDOS ARRIETA", "OGAPAN" Y "AMISTEL".

La sala ZENTRAL, abrirá sus puertas al público para acoger la "FIESTA FIN DE CARRERA", para todos los participantes y acompañantes. El DJ de la sala, amenizarán con música la velada y los participantes de la prueba podrán degustar una "TXISTORRADA" y una cerveza.

Los participantes obtendrán una pulsera al retirar su dorsal, dicha pulsera tendrá que ser entregada en la barra, para poder disfrutar gratuitamente del pincho de txistorra y la cerveza. Los acompañantes tendrán disponible el servicio de barra de la sala.

Los pinchos de txistorra comenzarán a servirse a las 13:00 y podrán adquirirse hasta las 15:00, la sala permanecerá abierta hasta las 16:00.

COLABORA

ZENTRAL

ORGANIZA / ANTOLATZEN DU Zaldiko

DIRECCIÓN TÉCNICA / ZUZENDARITZA TEKNIKOA m&m

PROMUEVE / SUSTATZEN DU Noticias
Eres lo que lees



MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI21K
PAMPLONA
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

APARICIÓN EN TELEVISIÓN

Navarra Televisión y TVE - Telenavarra cubrieron con sendos reportajes la presentación y el día de la prueba.



ORGANIZA /
ANTOLATZEN DU  **Zaldiko**

DIRECCIÓN TÉCNICA /
ZUZENDARITZA TEKNIKOKA  **M&M**

PROMUEVE /
SUSTATZEN DU  **Noticias**
Eres lo que lees

 **MAGNA**
MAGNESTAS NAVARRAS, S.A.

 **CaixaBank**

 **la morea**

 **Nafarroa**
Reyno de Navarra

 **INTERSPORT**
IIRABIA

 **lacturale**

 **Ayuntamiento de Pamplona**
Iruñeko Udala

 **Clínica San Miguel**

 **KIA**
SAKIMÓVIL



MEDIA MARATÓN ZUBIRI - PAMPLONA
MARATOI ERDI ZUBIRI - IRUÑA

ZUBIRI21K
PAMPLONA
IRUÑA

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

APARICIÓN EN MEDIOS IMPRESOS

ORGANIZA /
ANTOLATZEN DU  **Zaldiko**

DIRECCIÓN TÉCNICA /
ZUZENDARITZA TEKNIKOKA 

PROMUEVE /
SUSTATZEN DU  **Noticias**
Eres lo que lees

**MAGNA**
MAGNESTAS NAVARRAS, S.A.

 **CaixaBank**

 **la morea**

 **Nafarroa**  **Reyno de Navarra**

 **INTERSPORT**
IRABIA
SPORT TO THE PEOPLE

 **lacturale**
ENTRÉE

 **Ayuntamiento de Pamplona**
Iruñeko Udala

 **Clínica San Miguel**

 **KIA**
SAKIMÓVIL

Diario de

Noticias

SANDWICHERA
Hoy, cartilla recortable

MEMORIA 32GB + ADAPTADOR

Hoy, 18,95 € + periódico



COLECCIÓN DE LIBRINOS

Hoy, 'El ladrón de tumbas' 2,50 € + periódico



SCOUTS CATÓLICOS, FIN A 60 AÑOS DE HISTORIA

LOS GRUPOS AFECTADOS POR LA DISOLUCIÓN MANTENDRÁN SU ACTIVIDAD Y ORIENTACIÓN // P9 Y 10-11



UNA RUTA DE BIBLIOTECAS EN BICICLETA

LA EXPERIENCIA PUEDE EXTENDERSE A LA RIBERA // P69-71



El turismo extranjero deja en Navarra 140 millones en 2016

Los franceses son los más numerosos
● La media de gasto es de 521 euros

INFORMACIÓN EN PÁGINAS 32-33

La abstención cobra fuerza antes del Comité Federal del PSOE

La cita de hoy abre la brecha entre cúpula y militancia, que ayer protestó en Ferraz

INFORMACIÓN EN PÁGINAS 26-28

UNA CÁMARA GRABÓ LOS ABUSOS A UNA MUJER INCONSCIENTE

PÁGINA 6

UN MENOR QUE SE SUICIDÓ EN PAMPLONA SUFRIÓ ACOSO ESCOLAR

PÁGINAS 8 Y 9

LAURA PÉREZ
SECRETARIA GENERAL DE PODEMOS NAVARRA

“La relación del cuatripartito se está consolidando y mejorando con el tiempo”

PÁGINAS 16-17



La Zubiri-Pamplona nace con éxito

VICTORIAS DE VANESA PACHA Y ANTONIO ETXEBERRIA. La primera edición de la Zubiri-Pamplona fue un éxito de participación y organización. Una prueba con “mucho futuro”, según auguró el vencedor en categoría masculina, Antonio Etxeberria (en la foto en primer plano en el momento de la salida). En mujeres, la victoria fue para Vanesa Pacha. Foto: Patxi Cascante/Iñaki Porto **SUPLEMENTO ESPECIAL DE 16 PÁGINAS**

Eres de los especiales

Príncipe de Viana
EDICIONES ESPECIALES

www.principedeviana.com



Nicolás Quijera, récord sub-23 y oro en los Mediterráneos

ATLETISMO JAVIER COLOMO CONSIGUIÓ EL BRONCE EN LA PRUEBA DE 110 METROS VALLAS

PAMPLONA – El atleta navarro Nicolás Quijera (Grupompleo) consiguió ayer la medalla de oro en los Campeonatos Mediterráneos sub-23 que se disputan en Túnez, al lanzar la jabalina hasta los 75,30 metros, por lo que batió su propio récord sub-23 de España, que tenía en 73,61, y estableció además la mejor marca española absoluta de la temporada y la octava de todos los tiempos.

El atleta pamplonés dominó la prueba desde el segundo lanzamiento y acabó por delante del griego Paraskeva Batzalis (74,50) y el turco Oncel Emin (73,90).

Por su parte, Javier Colomo (Ederki-Caja Rural) también subió al podio en Túnez, con el tercer puesto en la carrera de 110 metros vallas. – D.N.

Los cinco heridos en el rally siguen ingresados

CANTABRIA LOS DOS MENORES Y LOS TRES ADULTOS EVOLUCIONAN FAVORABLEMENTE

SANTANDER – Cinco de los 18 espectadores del Rally Santander-Cantabria que el viernes resultaron heridos al salirse del recorrido uno de los coches participantes siguen ingresados en el Hospital Valdecilla, donde “evolucionan favorablemente, salvo complicaciones”, según la organización de la competición.

El Servicio Cántabro de Salud (SCS) confirmó que los cinco heridos evolucionan favorablemente y son dos menores y tres adultos.

Dos de los adultos están ingresados en la UCI de politrauma, uno de ellos con una fractura en una pierna y en dos costillas y una contusión pulmonar, mientras que el otro sufre un traumatismo en el hígado. Ambos permanecen estables.

Uno de los menores está en cuidados intensivos tras ser intervenido quirúrgicamente de una fractura de tres vértebras lumbares para prevenir el daño neurológico. En el área de observación de urgencias permanecen el otro menor y un adulto, con traumatismos menores. – Efe



Óscar Rodríguez y Zabala, campeones navarros

CICLISMO. Óscar Rodríguez (Lizarte) ganó ayer al sprint en Azcona el Trofeo Mobiliario Macizo Cia, y se proclamó campeón navarro sub-23. Josu Zabala (Caja Rural), que terminó en el sexto puesto, se enfundó el maillot rojo de campeón navarro elite. En la prueba, puntuable para el Torneo Euskaldun, participaron 167 corredores. Una fuga de seis ciclistas animó la carrera, de 134 kilómetros

entre Estella y Azcona y con los altos de Lezáun (km 84) y Eraul (km 120). El pelotón neutralizó la fuga en la última subida y la carrera se resolvió en una llegada masiva en la que Rodríguez cruzó la meta por delante de Marcos Jurado (también del Lizarte), Egoitz Fernández (Fundación Euskadi-EDP), Marcos Rojo (Lizarte) e Iker Azkarrate (Caja Rural). Foto: Mertxe Labrador (@Mertxe_Beriain)



De izquierda a derecha: Miguel Sabalza (M&M), Jon Barriola (Diario de Noticias) y Oscar Lizoain (Zaldiko). Foto: Javier Bergasa

Nace el Medio Maratón Zubiri-Pamplona/Iruña

ATLETISMO LA ASOCIACIÓN ZALDIKO, M&M Y DIARIO DE NOTICIAS COLABORAN EN ESTE PROYECTO

PAMPLONA – El atletismo de fondo experimenta un crecimiento imparable en Navarra, donde hay una gran afición a esta modalidad deportiva que mezcla naturaleza y aire libre con

actividad física. Conocedores de esta gran afición, la Asociación Zaldiko, la empresa M&M y DIARIO DE NOTICIAS han alcanzado un acuerdo de colaboración para desarrollar un proyecto deportivo de primer nivel.

Se trata de una carrera que inicia su andadura con clara vocación de continuidad y que unirá por primera vez Zubiri con Pamplona/Iruña. Los detalles de la prueba se revelarán próximamente, ya que tanto el recorrido como los pormenores operativos del evento están en fase de desarrollo, según indican desde la dirección técnica de la prueba, que recae en la empresa M&M. Los datos que se conocen actualmente son que la prueba tendrá un recorrido de 21 kilómetros y se celebrará el sábado 22 de octubre.

La carrera nace fruto del esfuerzo y la colaboración de tres organizaciones volcadas con el deporte, la naturaleza, el dinamismo, el emprendimiento empresarial local y el fomento de Navarra como atractivo turístico, deportivo y social. – D.N.

BREVES

El Baskonia busca hoy (12.30) empatar la serie en el Palau

ACB – El Laboral Kutxa intentará empatar la serie en el segundo partido de semifinales que disputa hoy (12.30 horas) ante el Barcelona Lassa. Sin embargo, los hombres de Velimir Perasovic tendrán que cambiar mucho su puesta en escena para conseguir el objetivo de obtener un triunfo en el Palau. – Efe

Golden State-Cleveland, segundo asalto de las finales

NBA – Los Golden State Warriors del MVP Stephen Curry buscarán esta madrugada sumar su segundo triunfo en las finales de la NBA ante los Cavaliers de LeBron James. Los de la bahía parten como favoritos, no solo por jugar en casa, sino por la contundencia con la que se llevaron el primer partido de la serie (104-89) – D.N.

Fitzpatrick aumenta a cinco golpes su ventaja y Quirós es quinto

GOLF – El golfista inglés Matthew Fitzpatrick, líder el viernes con tres golpes de ventaja, aumentó a cinco la diferencia en la tercera jornada del Nordea Masters de golf, que se juega en Estocolmo, a falta de una jornada. El gaditano Álvaro Quirós, empatado en el quinto puesto a 8 golpes de la cabeza. – Efe

La rusa Mamun, clara campeona y Carolina Rodríguez, octava

GIMNASIA – La rusa Margarita Mamun se proclamó ayer campeona del concurso general de la Copa del Mundo de gimnasia rítmica de Guadalajara tras finalizar en primera posición y con amplia ventaja en tres de los cuatro aparatos. Carolina Rodríguez ocupó el octavo puesto. – Efe

Vic García logra el bronce y Emma Pallant revalida el título

DUATLÓN – Margarita Vic García se colgó ayer la medalla de bronce en los Mundiales de duatlón que se disputan en Avilés y en los que se impuso la británica Emma Pallant. Vic García cruzó la línea de meta con un tiempo de 1.57:17, a 32 segundos de la británica Pallant. – Efe



LA MEDIA MARATÓN ZUBIRI-PAMPLONA

PRESENTA RECORRIDO

ATLETISMO LAS INSCRIPCIONES QUEDAN ABIERTAS DESDE HOY, DOMINGO, A TRAVÉS DE LA WEB

PAMPLONA – Los organizadores van concretando los detalles y presentan el recorrido de la nueva carrera, que está llamada a ser un clásico entre los amantes del running. La carrera se celebrará el sábado 22 de octubre y tendrá su pistoletazo de salida a las 11.00 horas, uniendo la localidad de Zubiri con Pamplona/Iruña, a través de sus emblemáticos puentes medievales (el Puente de la Rabia en Zubiri y el de la Magdalena en Pamplona/Iruña), elementos que forman

parte de la identidad e imagen de la prueba.

El recorrido ha sido diseñado para el disfrute de todos los participantes y transcurrirá en paralelo a parte del trazado pirenaico del Camino de Santiago y también al río Arga hasta su llegada a Pamplona, en cuya plaza del Ayuntamiento estará instalada la meta. Un recorrido de 21 kilómetros que cuenta con un desnivel de -270 metros. Al celebrarse la carrera en octubre, los corredores y corredoras podrán admirar el típico paisaje otoñal navarro, lo que añadirá un elemento más de disfrute a la propia experiencia deportiva hasta la misma línea de meta. Según los organizadores, la suavidad del trazado, dada la orografía del terreno por el que discurre, facilita la participación "popular", aunque la distancia supone un reto evidente. Un recorrido atractivo que disfrutará todos los participantes.

Las inscripciones podrán realizarse desde hoy en la web de la prueba, www.zubiripamplona.com y tendrán un coste de 22€. En esta primera edición no se contempla un límite en el número de participantes pero la organización se reserva el derecho a establecerlo si la cantidad de atletas inscritos así lo aconseja, por lo que se recomienda a los interesados que realicen la inscripción lo antes posible para evitar quedarse sin dorsal. Los dorsales, junto con la camiseta técnica que se obsequiará a todos los participantes, se entregarán desde el lunes 3 de octubre, en las instalaciones que en el CENTRO COMERCIAL DE LA MOREA tiene INTERSPORT IRABIA, que además regalará un vale de 10 euros en material de la marca Puma

con cada inscripción. Por un coste adicional de tan solo 3€, se ofrece servicio de autobús desde Pamplona hasta la salida de Zubiri, con servicio de consigna. También se ofrece como elemento destacado y opcional, la posibilidad de realizar un chequeo médico deportivo en condiciones económicas especiales en la Clínica San Miguel, así como un plan de entrenamiento especial realizado por Zentrum. La contratación de estos servicios opcionales de valor añadido puede ser consultada en la propia web de la carrera, donde además ya está disponible el reglamento de la carrera en la que podrán participar hombres y mujeres mayores de 18 años.

La carrera, organizada por la Asociación Zaldiko y que se desarrollará bajo la dirección técnica de la empresa M&M, está promovida por DIARIO DE NOTICIAS y, como símbolo de su compromiso social, parte de los ingresos obtenidos serán donados a DYA NAVARRA.

Para la realización de una prueba de estas características es imprescindible contar con el apoyo de importantes patrocinadores. En esta fase inicial se han unido ya al proyecto las siguientes firmas como PATROCINADORES: CAIXABANK, AYTO DE PAMPLONA, MAGNA, CENTRO COMERCIAL LA MOREA, INTERSPORT IRABIA, CLÍNICA SAN MIGUEL-IMQ, LACTURALE, KIA SAKIMÓVIL y DIARIO DE NOTICIAS; así como los siguientes COLABORADORES: CONSERVAS PEDRO LUIS, BURUNDESA, PATES ETXENIQUE, ZENTRUM Y DYA NAVARRA. Estos capítulos no están cerrados y hay empresas que están valorando sumarse a este proyecto.

MÁS INFORMACIÓN

- E-mail: info@zubiripamplona.com
- Pagina web: www.zubiripamplona.com
- Facebook: www.facebook.com/zubiripamplona.mediamaraton
- Twitter: [@zubiripamplona](https://twitter.com/zubiripamplona)

El Oiartzun se refuerza con la delantera de la Real Eguzkiñe Peña

PRIMERA DIVISIÓN FEMENINA – El Oiartzun sigue apuntalando su plantilla de cara a la próxima temporada, en la que Gari Argote, ayudante del hasta ahora técnico Jon Alkorta, toma las riendas del equipo. La delantera de la Real Eguzkiñe Peña es la última incorporación del conjunto oiartzuarra, que anteriormente ya se había hecho con los refuerzos de las jugadoras del Mariño Nekane Quiñones y Sara Olaizola, además de otra exjugadora txuri-urdin, la central Ainara Manterola. – N.G.

El Ordizia ficha un nuevo segunda línea, Gerónimo Albertario

RUGBY – El Ampo Ordizia ha realizado un nuevo fichaje de campañillas para la próxima temporada. El club de Goierri reforzará su delantera con el segunda línea argentino Gerónimo Albertario, que la temporada pasada llegó a disputar 481 minutos en el Dax de la segunda división gala. Albertario, al igual que el apertura Valentín Cruz, jugó en el Pucará antes de recalar en Europa, tiene 28 años, mide dos metros, pesa 115 kilos y es un especialista en las touches. Además, ha disputado dos encuentros con la selección de su país. El Ordizia fichó al segunda argentino después de decidir que no renovarían a Ien Ascroft Leight. La llegada de Albertario se suma a los fichajes de Cruz, Fernando López, Unai Lasa y Julen Goia. – N.G.

Cervantes, en semifinales del torneo de Braunschweig

TENIS – Iñigo Cervantes consiguió clasificarse para el torneo challenger alemán de Braunschweig, al derrotar en dos sets (6-4 y 6-4) al local Alexander Zverev (número 28 del mundo). De esta manera, el hondarribiarra, que ahora mismo es el número 75 del ranking ATP, se medirá en busca de un puesto en la final con el brasileño Thomaz Bellucci (número 62). – N.G.

Muguruza: “Me voy a tomar los Juegos como un quinto Grand Slam”

TENIS – Garbiñe Muguruza reconoce que le hace “muchísima ilusión” ir a los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro y advirtió que competirá como si fuera un “quinto Grand Slam”. “Tengo el año planificado sabiendo que hay una semana muy importante, que son los Juegos Olímpicos. Todos los tenistas lo consideramos como un quinto Grand Slam o incluso más especial. Yo me lo voy a tomar así”. – N.G.



Eibar e IMQ firman un acuerdo de patrocinio

ASISTENCIA SANITARIA. El Igualatorio Médico Quirúrgico (IMQ) será la aseguradora médica oficial del Eibar tras el nuevo acuerdo de patrocinio deportivo suscrito ayer por la presidenta del club armero, Amaia Gorostiza, y el director general adjunto de IMQ, Javier Aguirregab-

ria, en Ipurua –tal y como se puede observar en la imagen-. En virtud de este acuerdo la entidad sanitaria pondrá a disposición de la primera plantilla sus servicios médicos para esta temporada, con posibilidad de prórroga por dos años más. Foto: N.G.



Espel, del Aquarium; Andueza, de la ACT; y Arrese, de HAZI, en la presentación de ayer. Foto: Liga San Miguel

LA LIGA EUSKOTREN SE DECIDE DESDE MAÑANA

SIETE BOTES PUGNARÁN EN ORIO Y EN DONOSTIA POR UNA DE LAS TRES PLAZAS PARA REMAR JUNTO A SAN JUAN

DONOSTIA – La Liga Euskotren conocerá este fin de semana los tres equipos que acompañarán a San Juan, vigente campeona, durante toda la temporada veraniega. En total serán siete las traineras que tratarán de lograr alguno de los billetes en juego. La clasificación se disputará en dos contrarrelojes, el sábado en Orio y el domingo en Donostia, cuya ban-

dera fue presentada ayer en el Aquarium donostiarra.

Las *Batelerak* no se pueden descuidar en este inicio de curso a pesar de tener su participación asegurada ya que también habrá puntos en juego.

Hibaika parte como la principal favorita para ganarse uno de los billetes después de su buen papel

en la Liga Guipuzcoana y la victoria lograda el pasado miércoles en el Campeonato de Gipuzkoa. Orio tampoco debería tener problemas para lograr el pase, pero el último puesto está al rojo vivo.

Getaria, Zarautz y la incógnita de Cabo da Cruz parten con ventaja; sin embargo, Donostia Arraun Lagunak –de cuyo proyecto se ofrecerán hoy detalles en una rueda de prensa-, Hernani y Hondarribia esperarán a su oportunidad, en busca de que un mínimo fallo les de opciones de entrar en la lucha por bogar con las mejores durante todo el curso. – J.V.L.

Abiertas las inscripciones para la Zubiri-Pamplona

ATLETISMO LA ORGANIZACIÓN DE LA MEDIA MARATÓN ACONSEJA INSCRIBIRSE CUANTO ANTES

DONOSTIA – La media maratón Zubiri-Pamplona, llamada a ser un clásico entre los amantes del *running*, va concretando los detalles de su recorrido. La primera edición de esta carrera se celebrará el sábado 22 de octubre y tendrá su pistoletazo de salida a las 11.00 horas, uniendo la localidad de Zubiri con Pamplona a través de sus emblemáticos puentes medievales (el Puente de la Rabia en Zubiri y el de la Magdalena en Pamplona), elementos que forman parte de la identidad e imagen de la prueba, organizada por la Asociación Zaldiko, bajo la dirección técnica de la empresa M & M y promovida por el Grupo Noticias.

El recorrido ha sido especialmente diseñado para el disfrute de todos los participantes y transcurrirá en paralelo a parte del trazado pirenaico del camino de Santiago y también al río Arga hasta su llegada a Pamplona, en cuya plaza del Ayuntamiento estará instalada la meta: 21 kilómetros en total. Al celebrarse la carrera en octubre, los corredores y corredoras podrán admirar el típico paisaje otoñal navarro, lo que añadirá un elemento más de diversión a la propia experiencia deportiva. Según los organizadores, la suavidad del trazado dada la orografía del terreno por el que discurre facilita la participación “popular”, aunque la distancia supondrá un reto evidente. Sin duda, un recorrido atractivo y que disfrutarán todos los participantes.

Las inscripciones ya están abiertas en la web de la prueba, www.zubiripamplona.com, y tienen un coste de 22 euros. En la página web pueden consultarse otras particularidades, como las posibilidades de contratación de servicios adicionales –cheques médicos, etc.– además del reglamento de la prueba, en la cual pueden participar hombres y mujeres mayores de 18 años.

En esta primera edición, no se contempla un límite en el número de participantes, pero la organización se reserva el derecho a establecerlo si la cantidad de atletas inscritos así lo aconseja, por lo que se recomienda a los interesados que realicen la inscripción lo antes posible para evitar quedarse sin dorsal. Por un coste de 3 euros adicionales se ofrece la opción de ir en autobús desde Pamplona hasta la salida de Zubiri, con servicio de consigna.

Los interesados pueden obtener información adicional de la prueba en la página de Facebook de la carrera (www.facebook.com/zubiripamplona.mediamaraton), en su Twitter (@zubiripamplona) o vía correo electrónico (info@zubiripamplona.com). – N.G.

MEDIA MARATÓN

www.zubiripamplona.com



Sábado 22 de Octubre

Con motivo de la celebración de la Zubiri-Pamplona, DIARIO DE NOTICIAS les ofrecerá todos los lunes, hasta el día de la carrera, una serie de artículos en los que se desgranarán algunos aspectos relacionados con la media maratón

✦ Aritz Altadill (director del Área de entrenamiento Zentrumsport)

Fisiología de la media maratón



Varios atletas, en la última Media Maratón Roncesvalles-Zubiri. Foto: Javier Bergasa

En este primer artículo vamos a *diseccionar* qué le ocurre a tu cuerpo en una prueba consistente en correr durante 21 kilómetros. El tiempo de carrera varía entre 1 hora 11 minutos y 2 horas 20 minutos –tiempos de la media maratón Ciudad de Pamplona 2016 celebrada el 8 de mayo–, y por ello lo vamos a estudiar dentro de los ejercicios que provocan el agotamiento entre 45 minutos y 3 horas, dado que en este tipo de ejercicios se producen unas respuestas fisiológicas diferentes a las de los ejercicios que provocan el agotamiento en esfuerzos por debajo de los 45 minutos y también distintas a las que se producen en los ejercicios que provocan el agotamiento por encima de las 3 horas.

El agotamiento coincide con la depleción de los depósitos de glucógeno muscular. La utilización de glucógeno muscular durante el ejercicio se produce predominantemente en las fibras lentas desde el comienzo del ejercicio y solo a partir del segundo tercio, y en menor medida en las fibras rápidas.

La disminución de las reservas musculares de fosfocreatina (PC) y el aumento de la concentración muscular de lactato son inferiores a las que ocurren en esfuerzos que provocan el agotamiento en menos de 45 minutos. La concentración muscular de ATP no varía, lo que nos indica que existe un equilibrio entre las necesidades y su aprovisionamiento. A excepción del final del ejercicio, que coincide con una pequeña pero significativa disminución indicando un déficit en la capacidad de aprovisionamiento de ATP a la fibra muscular.

El lactato se comporta subiendo en los primeros 5-10 minutos del ejercicio y estabilizándose o incluso disminuyendo ligeramente al final de la prueba. Valores de 3-4 mmol/l en tiempos cercanos a 1 hora y de 2-3mmol/l en tiempos cercanos a 2 horas.

Los músculos que participan activamente extraen cantidades importantes y crecientes de glucosa de la sangre. Para mantener los niveles de glucosa en la sangre, el hígado tiene que liberar a la sangre unas cantidades similares de glucosa a las extraídas por el músculo. El origen de la glucosa del hígado que se libera a la sangre proviene entre un 75% y un 89% del glucógeno almacenado en el hígado, y el resto viene de los sustra-

tos como el lactato, el glicerol, el piruvato y la alanina. Existe una participación significativa de los lípidos en la producción de energía. Estos lípidos provienen tanto de la sangre como del interior del músculo.

La utilización de proteínas musculares como sustrato ocurre principalmente en ejercicios que provocan el agotamiento en menos de 45 minutos. En ejercicios como la media maratón la utilización de proteínas musculares es generalmente pequeña (5%). Sin embargo, cuando las reservas de glucógeno muscular son bajas, la utilización de proteínas musculares durante el ejercicio aumenta considerablemente, y esto ocurre principalmente hacia el final de la prueba coincidiendo con el agotamiento. También puede aumentar su utilización el empezar la prueba sin los depósitos de glucógeno llenos, bien sea por una mala estrategia nutricional o por un trabajo excesivo en los días previos a la competición.

El agotamiento coincide con la depleción de los depósitos de glucógeno muscular, cuya utilización se produce en las fibras lentas

En sujetos entrenados en resistencia, la intensidad relativa a la que se corre esta prueba varía entre el 60 ó 65% del Vo2max y el 85% del Vo2max. En los sujetos con baja condición física aeróbica, la intensidad relativa del ejercicio para esta prueba está comprendida entre aproximadamente el 50 ó 55% el Vo2max y el 75% del Vo2max. La participación relativa media del metabolismo aeróbico en la producción de energía es cercana al 99%.

El último tercio de la prueba se caracteriza por la presencia de un aumento brusco de algunas hormonas ligadas al estrés (Cortisol, β-endorfinas, adrenalina y noreadrenalina).

Existe una pérdida de fuerza máxima isométrica cercana al 20% que puede llegar a necesitar de varios días para recuperarse completamente. ●

Información obtenida de los contenidos del master alto rendimiento deportivo (COE) de la asignatura de fisiología impartida por Esteban Gorostiaga y José Antonio López Calbet.

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA **ZUBIRI - PAMPLONA-IRUÑA**

SÁBADO LARUNBATA // 11:00 AM

URRIAK 22

22 OCTUBRE

Salida / Irteera-lekua
ZUBIRI

Llegada / helmuga
PZA. AYUNTAMIENTO
PAMPLONA/IRUÑA

Síguenos / Jarrai gaitzazu:

Inscripción abierta / Izen emate epea irekita

¡CONSIGUE TU DORSAL!

LORTU ZURE DORTSALA!

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

Prueba no competitiva. Para mayores de 18 años / 18 urtetik gorako pertsonentzako proba ez lehiakorra

MEDIA MARATÓN
www.zubiripamplona.com



Sábado 22 de Octubre

El entrenamiento polarizado

Prepararse para una carrera de larga duración requiere conocer a la perfección los diferentes sistemas de energía que utiliza el cuerpo, distribuidos en tres zonas de menos a más intensidad

✦ Aritz Altadill (director del Área de entrenamiento Zentrumsport)

Vísteme despacio que tengo prisa

Tenía ganas de hablar sobre este tema porque pienso que la mayoría de corredores amateurs cometen el mismo error; intentar entrenar todo el tiempo que pueden a ritmos de competición. En nuestro caso, el error sería tratar de preparar la Zubiri-Pamplona para correrla en 1h 30 min realizando rodajes de 45-60' a 4min 15seg el kilómetro o un poco por encima a 4min 30seg.

La mayoría de corredores amateurs piensa que corriendo un poco por debajo del umbral anaeróbico o a umbral van a conseguir lograr sus objetivos. Para personas que tienen poco tiempo y simplemente quieren desarrollar una resistencia cardiovascular aceptable, este enfoque es válido. Pero si tu objetivo es lograr un buen nivel y competir en pruebas de larga duración (medias maratones, maratones, triatlones...), obtendrás mejores resultados con un enfoque polarizado, donde se prioriza el trabajo en Zona 1 principalmente, combinado con sesiones fraccionadas de potencia aeróbica en zona 3. La zona 2 se entrena en momentos puntuales pero mucho menos de lo que te piensas. Los dos umbrales que delimitan las 3 zonas representan cambios fisiológicos medibles a través del lactato en sangre o la respiración (gráfica 1). Estos cambios tienen mucho que ver con

la contribución de los diferentes sistemas de energía que utiliza el cuerpo:

ZONA 1: Es una intensidad baja, deberías poder ir hablando con un compañero sin que se te entrecorte la respiración. A esta intensidad la concentración de lactato en sangre es muy baja, y puedes acabar la sesión con valores de lactato en sangre similares a los de reposo. Deberías entrenar entre el 70% y el 80% de tu tiempo total de entreno en esta zona. Una forma de controlar que estás en zona es mediante esta sencilla fórmula 180-edad. Si tienes 30 años tus entrenamientos aeróbicos no deberían pasar de 150 pulsaciones (Phil Maffetone). Lee Saxby, creador de la metodología *Born to run*, propone realizar entrenos respirando solo por la nariz para controlar el no pasarnos de intensidad (prueba a salir a correr con un esparadrupo en la boca a tus ritmos bajos y lo más seguro es que no seas capaz de correr sin agobiarte y sin sentir la falta de oxígeno, lo que significa que tus ritmos bajos no son tan bajos como pensabas).

ZONA 2: Es la zona en la que pasa la mayor parte del tiempo entrenando la mayoría de los corredores amateurs. La respiración se vuelve más pesada y es difícil hablar sin que se entrecorte la voz.

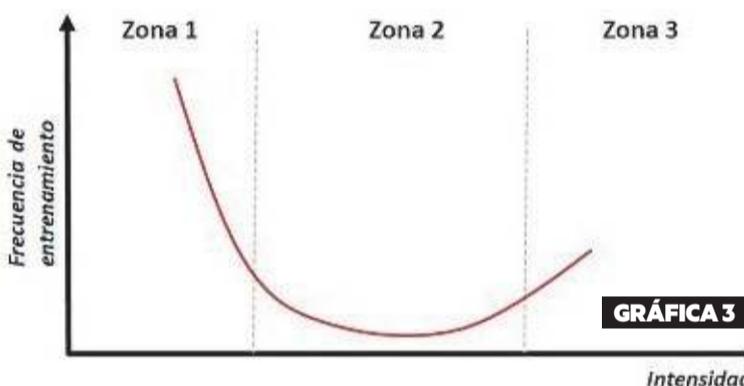
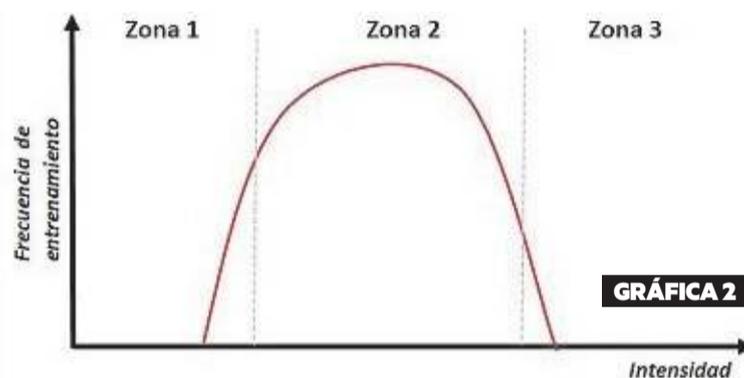
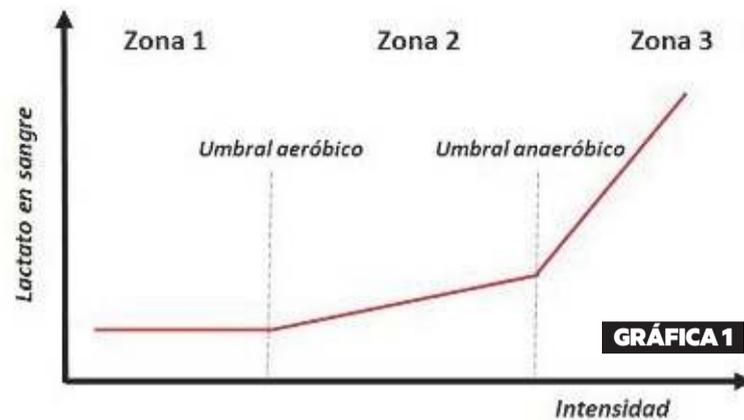
A esta intensidad el lactato tiende

a acumularse en la sangre. Mayor y más rápido vaciamiento de depósitos de glucógeno e incremento de hormonas relacionadas con el estrés produciendo un estado de fatiga constante que hará que a medio largo plazo nos estancemos y aumentemos el riesgo de lesiones. Carreras como la media maratón y la maratón se corren en la parte superior de esta zona, por ello muchos piensan que es en esta zona donde deben entrenar. Ejemplo distribución del tiempo de entrenamiento de atletas amateurs.

Como vemos en la gráfica 2 pasan la mayoría del tiempo en la zona 2 y muy poquito en la zona 1 y en la zona 3.

ZONA 3: El sistema anaeróbico pasa a producir la mayor parte de la energía, por lo que esta intensidad no puede mantenerse durante mucho tiempo. Se produce una elevación importante del lactato en sangre.

¿¿¿Por qué funciona??? Como ya expliqué en el primer artículo en carreras como la media maratón y la maratón la contribución del metabolismo aeróbico es del 99% y la mejor manera para poder mejorar este sistema es pasando más tiempo en la zona en la que se optimizan los procesos aeróbicos, es decir en la zona 1, donde la concentración de lactato en sangre está estable con valores por debajo de 2 mmol/l, donde los depósitos de glucógeno no lle-



La Zona 2 es en la que normalmente entrenan los amateurs. En ella es difícil hablar sin que se entrecorte la voz

En el enfoque polarizado, se prioriza el trabajo en Zona 1 principalmente, combinado con sesiones de potencia aeróbica en zona 3

gan a vaciarse y donde no se producen aumentos bruscos de hormonas relacionadas con el estrés y la fatiga como puede ser el cortisol, permitiendo una correcta recuperación del organismo tras la sesión.

Por otro lado el tiempo que pasamos en la zona 3 es la que nos va a mejorar la generación de potencia, el VO2max, la eficiencia neuronal y la economía de carrera, entre otras muchas adaptaciones positivas.

Por lo tanto, la distribución correcta de tus entrenamientos debería parecerse más a la gráfica 3.

Si quieres saber cómo entrenan los atletas de resistencia de élite aquí te dejo esta revisión bibliográfica del 2015 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4621419/pdf/fphys-06-00295.pdf>). ●



WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA **ZUBIRI - PAMPLONA-IRUÑA**

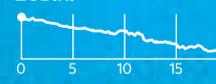
SÁBADO LARUNBATA // 11:00 AM

URRIAK 22

22 OCTUBRE

Salida / Irteera-lekua
ZUBIRI

Llegada / helmuga
PZA. AYUNTAMIENTO
PAMPLONA/IRUÑA



Síguenos / Jarrai gaitzazu:   

Inscripción abierta / Izen emate epea irekita

¡CONSIGUE TU DORSAL!

LORTU ZURE DORTSALA!

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

Prueba no competitiva. Para mayores de 18 años / 18 urtetik gorako pertsonentzako proba ez lehiakorra

MEDIA MARATÓN

www.zubiripamplona.com



Sábado 22 de Octubre

El entrenamiento de los corredores
Los beneficios de un trabajo de fuerza en los atletas aumenta uno de los mejores indicadores de rendimiento en la carrera de resistencia, la economía energética, y previene las lesiones típicas de los deportistas

✎ *Aritz Altadill (director del Área de entrenamiento Zentrumsport)*

Ponerse en forma para correr o correr para estar en forma

Siempre que le pregunto a un corredor de fondo si hace algo a parte de correr para mejorar su rendimiento normalmente la respuesta suele ser “no quiero músculos, además para qué entrenar las piernas, si ya corro...”, seguro que os suena a muchos de vosotros.

Y si te dijera que una persona de 70 kilos cuando corre 10 kilómetros soporta 5000 impactos en cada pie. Y que cada uno de esos impactos produce una carga de el doble del peso corporal; esto quiere decir que a tu tren inferior, en un entrenamiento de lo más normal en el mundo del *running*, le estas metiendo una carga de 700 toneladas. ¿Todavía sigues pensando que para aguantar todas las semanas 3-5 cargas como estas es suficiente con solo correr?

En la actualidad existe un amplio soporte científico que valida los efectos positivos del trabajo de fuerza en corredores. Los beneficios se sitúan en dos ámbitos muy concretos: 1) prevención de lesiones y 2) mejora del rendimiento.

Nuestros malos hábitos posturales, sumado a un estilo de vida más sedentario que el de nuestros antepasados dan como resultado una incorrecta alineación de nuestra

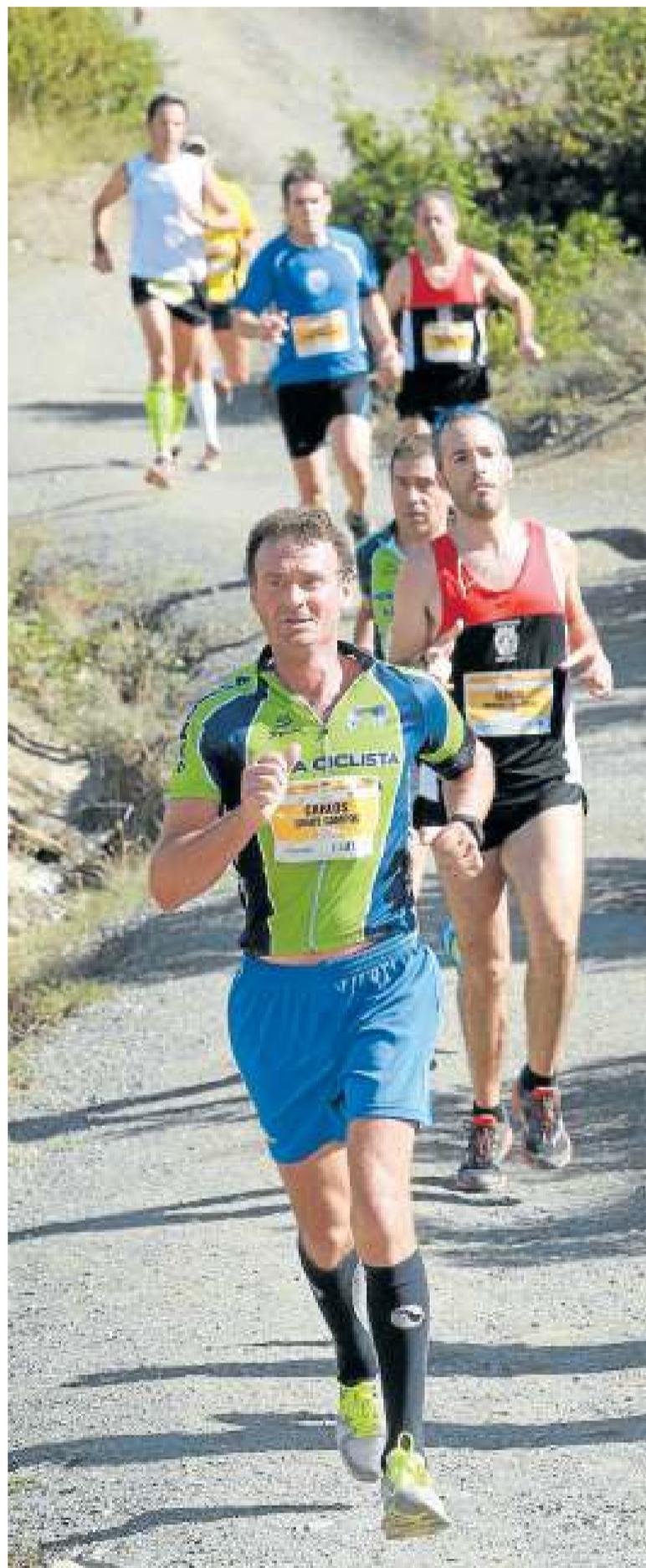
estructura corporal. Estos desequilibrios musculares y estructurales crean compensaciones y obligan a los músculos a asumir una mayor activación de la que se le presume y a ciertas articulaciones a asumir funciones que no son de su competencia. Un trabajo de entrenamiento orientado a la mejora de la fuerza y el control motor del glúteo nos puede ayudar a prevenir las típicas lesiones del corredor. Quizás la rodilla, el pie, o incluso la espalda; pero tarde

Un entrenamiento orientado a la mejora de la fuerza y el control motor del glúteo nos puede ayudar a prevenir las típicas lesiones del corredor

o temprano, se paga el precio de la acumulación de microtraumas derivados de una alineación errónea. Tendinitis del tendón de Aquiles, fascitis plantar, síndrome de la cintilla iliotibial, síndrome patelofemoral... amenazan con detener nuestros entrenamientos.

En cuanto al rendimiento, está claro que los ejercicios de fuerza no actúan sobre aquellas variables fisiológicas asociadas al componente res-

piratorio: consumo máximo de oxígeno, umbral anaeróbico/ventilatorio, frecuencia cardiaca, etc. Entonces, ¿para qué entrenar la fuerza? Por una sencilla razón, porque mejora uno de los mejores indicadores de rendimiento en la carrera de resistencia, la economía energética. La literatura muestra mejoras de hasta un 8% en este componente que se traducen en una mejora en las marcas considerable. Por un lado tenemos el componente técnico de la carrera y su estabilidad frente a la fatiga. Por ejemplo, un buen rendimiento de la región abdominal permite estabilizar el tronco favoreciendo un movimiento eficaz de las extremidades. Tras un entrenamiento de fuerza, corredores experimentados muestran un menor tiempo de apoyo, mejoras en la fuerza de impulsión, mayor contribución elástica/refleja y en general un reclutamiento muscular más efectivo y como consecuencia una mayor velocidad. Igualmente, una mejora de la resistencia muscular local incide directamente en el rendimiento en la carrera. Por último, un entrenamiento sistemático de la fuerza conduce a enormes mejoras de la velocidad, imprescindible en los últimos metros de carrera, cambios de ritmo, etc. ●



Atletas del 8º Medio Maratón Roncesvalles-Zubiri. Foto: Javier Bergasa



WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA **ZUBIRI - PAMPLONA-IRUÑA**

SÁBADO LARUNBATA // 11:00 AM

URRIAK 22
22 OCTUBRE

Salida / Irteera-lekua
ZUBIRI

Llegada / helmuga
PZA. AYUNTAMIENTO
PAMPLONA/IRUÑA



Síguenos /
Jarrai gaitzazu:



Inscripción abierta / Izen emate epea irekita

¡CONSIGUE TU DORSAL!
LORTU ZURE DORTSALA!

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

Prueba no competitiva. Para mayores de 18 años / 18 urtetik gorako pertsonentzako proba ez lehiakorra





Nairo Quintana, en el podio donde sigue líder de la clasificación general.

Quintana: “Perder más de un minuto sería bastante”

LÍDER EL COLOMBIANO, QUE SE ENCUENTRA EN “BUENAS CONDICIONES”, SE MUESTRA CONFIADO

GANDÍA – El líder de la Vuelta, Nairo Quintana, se mostró ayer confiado en sus posibilidades y en sus fuerzas de cara a la crono del hoy, y consideró “que perder más de un minuto” respecto a Chris Froome, el segundo clasificado, “sería bastante”. “Mas de un minuto sería bastante. Estoy en buenas condiciones y las contrarreloj se me han dado bastante bien. Además, para este tipo de recorridos, que no son para especialistas, tenemos una buena bicicleta y eso nos favorece bastante”, adelantó.

Quintana se siente muy seguro de su estado de forma y de la fuerza que le está dando el maillot de líder. “Sí es cierto que te da un plus de mentalidad y adrenalina que le hace luchar a uno por lo que quiere. Y el maillot da cierto favoritismo”, consideró, Nairo se mostró esperanzado porque sus “sensaciones son buenas” incluso en la última semana de carrera. “A algunos corredores se les hace bastante larga la tercera semana, pero en mi caso, y eso se puede ver en años anteriores, es donde mejor me siento”, confesó.

El de Boyacá avanzó que la de hoy “es una crono bastante larga pero no para especialistas”, ya que “hay algunos repechos, subes y bajas y bastantes curvas”. “No me da desconfianza del todo y es un reto poder hacer un buen tiempo y defender el maillot con dignidad”, afirmó. – Efe

Contador: “Saldré a tope. Estoy muy motivado”

CUARTO EL MADRILEÑO ASEGURA QUE ESTÁ “RECUPERANDO SENSACIONES”

GANDÍA – Alberto Contador (Tinkoff) adelantó ayer que saldrá a la contrarreloj del jueves, entre Jávea y Calpe, de 37 kilómetros, “a tope” y que se encuentra “motivado” para ella. También aseguró que va “a darlo todo” para poder acercarse al liderato, después de confirmar que en este 2016 está “recuperando sensaciones” en estas pruebas a pesar de las peculiaridades de la próxima.

“Estoy recuperando sensaciones, aunque la crono es dura. No es llana, tiene muchos saltos, que es lo que hace perder el ritmo, y el resto muy técnica hasta llegar a Calpe, ya que la carretera está muy pulida y no es muy bueno para nosotros, aunque saldré a tope a darlo todo”, comentó el bicampeón de La Vuelta tras alcanzar la meta en la decimotava etapa.

Contador, cuarto clasificado en la general a cuatro minutos del primero, no descartó sin embargo la machada final. “Voy a recuperar lo mejor posible, intentar hacer la crono a tope y veremos qué resultado consigo”, alegó, además de aseverar que se siente “motivado” con el reto.

Por último, el de Pinto descartó que la carrera de ayer fuera “de transición”, puesto que resaltó la existencia de “muchísimo desgaste y muchos nervios siempre en la cabeza” en el recorrido entre Requena y Gandía. – E.P./Efe

El Caja Rural-Seguros RGA renueva a Mas y a Pardilla

PIEZAS CLAVES SEGUIRÁN LIGADOS A LA FORMACIÓN NAVARRA LA PRÓXIMA TEMPORADA

GANDÍA – Sergio Pardilla y Lluís Mas, dos de las piezas clave del Caja Rural-Seguros RGA, continuarán ligados a la formación navarra la próxima temporada, según ha anunciado el equipo.

Tras una primera temporada en Caja Rural marcado por una grave lesión, Pardilla no sólo ha vuelto a sentirse ciclista, sino que además ha cosechado importantes resultados durante 2016. Destaca su triunfo de etapa en Lagunas de Neila y el tercer puesto en la general de la Vuelta a Burgos. “Estoy muy contento. Caja Rural ha sido como una familia para mí. El equipo se ha portado muy bien conmigo estos dos años, me han dado confianza, me han apoyado en todo y siempre fue mi primera opción seguir aquí. Estoy súper feliz por renovar”, dijo Pardilla.

Por su parte, Lluís Mas ha continuado con su crecimiento añadiendo a su habitual valentía una solidez y consistencia que le han permitido concluir cuarto en la general en la Vuelta a Turquía. Su principal éxito llegó el pasado 2015, con su triunfo en Estambul. “Me siento muy a gusto y querido en el equipo. Quiero agradecer la confianza que depositan en mí y manifestar mi alegría por formar parte de un equipo que crece año a año. Espero recompensarles con grandes actuaciones la próxima temporada”, dijo el ciclista balear. – Efe

ESCALADA EN EL CENTRO DE PAMPLONA

TORNEO EL 24 DE SEPTIEMBRE SE CELEBRARÁN EL OPEN IRUÑA Y EL CAMPEONATO NAVARRO DE BLOQUE

PAMPLONA – El próximo 24 de Septiembre se celebrará el Campeonato Navarro de Bloque y el Open Iruña. Será en un escenario céntrico como es la Avenida Carlos III, junto al monumento al encierro. El buen tiempo y la celebración de Sanfermín de Aldapa, completarán una estupenda jornada festiva. Se dispondrá de un espacio aproximado de 50x15 m., en el que se incluirá tanto la estructura, como la zona de calentamiento para deportistas.

El Campeonato Navarro contará en el horario de mañana, con categorías femeninas y masculinas sub-12, sub-16, y sub-18.

A partir de las 5 de la tarde, se celebrará la prueba de la categoría absoluta (mayores de 16 años),

tanto el Campeonato Navarro como una prueba tipo Open, abierto a la participación de deportistas de fuera de Navarra.

Las inscripciones se realizarán hasta el 20 de Septiembre en la web www.mendizmendi.com, con un precio de 10 € para los participantes de la mañana y 20 € para la categoría absoluta. – D.N.

HORARIOS

Categorías inferiores	
Comienzo de la competición	10.00 horas
Final	13.00 horas
Entrega de premios	14.00 horas
Categorías inferiores y Open Iruña	
Recibimiento de deportistas	17.00 horas
Comienzo de la competición	17.30 horas
Final	20.00 horas
Entrega de premios	21.30 horas



LA CAMISETA DE LA ZUBIRI-PAMPLONA. La organización de la prueba ha presentado la camiseta oficial con la que obsequiará a los participantes de la carrera el 22 de octubre. Se trata de una camiseta técnica de *running*, de la prestigiosa marca MIZUNO, y modelo masculino y femenino. Se podrán recoger junto al dorsal desde el día 3 en Intersport Irabia de la La Morea. Inscripciones en www.zubiripamplona.com. Foto: Unai Beroiz

UNA BUENA TRADICIÓN

BALONMANO ANAITA DEBUTA CON SU TERCER TRIUNFO CONSECUTIVO EN BENIDORM



Eric Balenciaga, autor ayer de uno de los goles del Helvetia Anaitasuna. Foto: Iñaki Porto

LIGA ASOBAL

PRIMERA JORNADA

Sinfín-Abanca Ademar León	23-28
Villa de Aranda-Bidasoa Irún	28-25
Frig. Morrazo-Fertiberia Puerto Sagunto	27-37
Recoletas Valladolid-Ángel Xim. P. Genil	26-27
Benidorm-Helvetia Anaitasuna	23-26
Globalcaja C. Encantada-Bada Huesca	34-24
FC Barcelona Lassa-Fraikin Granollers	37-26
Naturhouse La Rioja-Guadalajara	30-23

CLASIFICACIÓN

	J	G	E	P	GF	GC	PT
1. Barcelona Lassa	1	1	0	0	37	26	2
2. Puerto Sagunto	1	1	0	0	37	27	2
3. Globalcaja	1	1	0	0	34	24	2
4. Naturhouse Rioja	1	1	0	0	30	23	2
5. Ademar León	1	1	0	0	28	23	2
6. Villa de Aranda	1	1	0	0	28	25	2
7. Helvetia Anaita	1	1	0	0	26	23	2
8. Ángel Ximénez	1	1	0	0	27	26	2
9. Valladolid	1	0	0	1	26	27	0
10. Bidasoa Irún	1	0	0	1	25	28	0
11. Benidorm	1	0	0	1	23	26	0
12. Sinfín	1	0	0	1	23	28	0
13. Guadalajara	1	0	0	1	23	30	0
14. Frig. Morrazo	1	0	0	1	27	37	0
15. Bada Huesca	1	0	0	1	24	34	0
16. Fraikin Granollers	1	0	0	1	26	37	0

PRÓXIMA JORNADA

Ademar León-Naturhouse La Rioja
Bidasoa Irún-Sinfín
Puerto Sagunto-Villa de Aranda
Ángel Ximénez-Frigoríficos Morrazo
Helvetia Anaita-Recoletas Valladolid
Bada Huesca-Benidorm
Fraikin Granollers-Globalcaja
Guadalajara-FC Barcelona Lassa

Benidorm Helvetia 23 26

BENIDORM Mijuskovic; Esteban (6, 5 p), Eloy González, Grau (3), Cuartero (3, 1p), Jiménez (3) y Valles (1) –inicial–, Marchan (4), Simonet, Torrico, Calle (ps), Salinas (3), Chernov, Sáez y Bernabéu.
HELVETIA ANAITASUNA Nordlander; Gastón (1), Del Valle (1), Mota (4, 2p), Goñi (2), Aguirrezabalaga (2) y Ugarte (4) –inicial– Bazán (2), Garza, Etxebarria (4), Nadoveza, Kisselev, Chocarro (2), Balenciaga (1), Guimaraens (3) y Sergey.
Marcador: 2-1, 4-3, 7-8, 8-8, 10-12, 12-15 –descanso– 14-16, 16-18, 18-19, 18-21, 21-22 y 23-26.
Árbitro Fernández Molina y Murillo Castro (Colegio Andaluz). Amarillas a Valles, Chernov y Grau por el Benidorm, y a Ugarte, Filipe Mota, Aguirre-

zabalaga y al entrenador Apezetxea por Anaitasuna. Dos minutos a Nadoveza, Garzón, Garza y Bazán por Anaitasuna; y a Emilio Esteban, Grau (2) y Cuartero (2) por el Benidorm. Roja directa a Grau en el último minuto del partido.
Pabellón L'illa de Benidorm. 500 espectadores.

BENIDORM (ALICANTE) – Helvetia Anaitasuna cumplió con la tradición y derrotó por tercera temporada consecutiva al Balonmano Benidorm en su pista en la jornada inaugural del campeonato.

El equipo navarro, a excepción de los primeros minutos, siempre tuvo

el mando en el marcador y, sobre todo, cometió menos errores que su rival, muy impreciso en ataque.

Tras unos primeros compases de tanteo, poco a poco se fue imponiendo la fortaleza defensiva del conjunto navarro ante un Benidorm errático en ataque y desacertado en la portería.

Fernando Latorre, entrenador del Benidorm, intentó frenar la escapada de Anaitasuna en la recta final del primer periodo, cuando el equipo navarro dominaba por tres

tantos. Los goles de Marchán y de Esteban, casi todos de penalti, mantuvieron enganchados a los alicantinos al partido, aunque un nuevo estirón del conjunto visitante dejó el marcador en 12-15 en el descanso.

Tras el paso por los vestuarios, el Benidorm pareció decidido a remontar y llegó a ajustar el marcador e varios momentos a un solo gol de desventaja. Los errores de Anaitasuna en la circulación y las paradas de Mijuskovic parecieron abrir

el partido, pero el conjunto local desaprovechó la ocasión de alcanzar a su rival con varios errores en ataque a pesar de contar con superioridad numérica.

Anaitasuna, conducido por Balenciaga, reaccionó y por medio de Guimaraes, Ugarte y Mota volvió a tomar una ventaja en el marcador que supo administrar hasta el último parcial. Ya en los últimos minutos, y con un Benidorm desquiciado, Grau fue expulsado con roja directa por los colegiados. –Efe

Caixabank, patrocinador de la Zubiri-Pamplona/Iruña

ACUERDO LA ENTIDAD RESPALDA LA CARRERA QUE SE CELEBRARÁ EL 22 DE OCTUBRE

PAMPLONA – CaixaBank firma el contrato de patrocinio de la media maratón Zubiri-Pamplona/Iruña con DIARIO DE NOTICIAS, como promotor de esta carrera. Durante el acto, la directora territorial de la entidad, Ana Díez Fontana destacó que “el respaldo a la Zubiri-Pamplona/Iruña supone para CaixaBank continuar con otro paso en el Camino de Santiago, tras el apoyo a la Roncesvalles-Zubiri y, en definitiva, seguir ofreciendo nuestro patrocinio para carreras emblemáticas como ésta que, sin duda, va a contar con un gran arraigo popular en la Comunidad Foral”. En este sentido, Díez Fontana también agradeció a “los



Ana Díez Fontana, junto al director general de DIARIO DE NOTICIAS, Jon Barriola. Foto: Patxi Cascante

más de 400.000 clientes en Navarra que confían en CaixaBank, porque gracias a su fidelidad nos permite aportar 13,5 millones de euros durante este año 2016 en proyectos de Obra Social y, además, que carreras como ésta sean una realidad”.

COMPROMISO CON EL DEPORTE La Zubiri-Pamplona reúne muchos de los valores que CaixaBank tiene en su ADN desde su fundación como “la Caixa” hace 111 años. “Solidaridad, afán de superación o el esfuerzo son atributos que muestran estos corredores capaces de recorrer 21 kilómetros superando todas las adversidades. El deporte es una práctica muy saludable y aporta equilibrio para nuestras tareas diarias profesionales y, por este motivo, la cultura del deporte está muy interiorizada entre los empleados de CaixaBank”, concluyó Díez –N.B.P

MEDIA MARATÓN

www.zubiripamplona.com



Sábado 22 de Octubre

La doctora Uxua Idiazabal, del Servicio de Cardiología de la Clínica San Miguel, explica la importancia de realizar un chequeo cardiovascular previo a la disputa de una carrera de larga distancia y hace un llamamiento a la “sensatez y a la prudencia”

✎ Natalia Biurrun 📷 Mikel Saiz

El reconocimiento médico certifica la aptitud deportiva



La Dra. Idiazabal en la consulta de la Clínica San Miguel donde realiza las pruebas.

Competir en una media maratón supone para muchos deportistas un reto o una prueba de superación en la que se pone al máximo las capacidades de cada individuo. Sin embargo, para enfrentarse a este tipo de metas no solo basta con prepararse físicamente con un plan de entrenamiento sino que se recomienda someterse a un chequeo médico que determine la aptitud deportiva del corredor.

En este sentido, la Dra. Uxua Idiazabal, médico del Servicio de Cardiología de la Clínica San Miguel, señala “la importancia del reconocimiento médico deportivo en la prevención de la muerte súbita de origen cardiovascular asociada al ejercicio físico y de otras enfermedades, lesiones o patologías cardiacas que pueda constituir un riesgo vital para el deportista, así como aquellas situaciones patológicas que representan una contraindicación médica para la práctica de actividad física”. En los más jóvenes, los diagnósticos más frecuentes suelen ser patologías del corazón de nacimiento o hereditarias y en los más mayores, la cardiopatía isquémica (más conocido como angina o infarto). De ahí, la importancia de concienciar a la población “de la gravedad para que realicen reconocimientos de forma periódica y, sobre todo, para que consulten de forma preferente si presentan síntomas”.

A PRUEBA El Servicio de Cardiología de la Clínica San Miguel cuenta con un equipo médico cualificado para realizar las pruebas de diagnóstico, así como de los medios y aparatología necesaria para explorar al deportista. Este tipo de reconocimiento consta de una historia clínica en la que se determinan los riesgos cardiovasculares según los antecedentes personales y familiares, una exploración física en la que se procede a auscultar al paciente y a comprobar su tensión arterial, una cineantropometría para valorar la composición corporal con la medición de masa grasa y magra, entre otras, un electrocardiograma en reposo y una prueba de esfuerzo en cinta rodante. Tras el examen, los cardiólogos emiten un certificado de aptitud para la práctica deportiva. De esta manera, “el plan de entrenamiento del corredor puede adaptarse más fácilmente a las capacidades físicas del individuo y evitar cual-

quier tipo de lesión cuando se desarrolla un sobreesfuerzo, principalmente, en esta clase de competiciones”, explica la doctora. Asimismo, la Dra. Idiazabal recuerda que la mejor prevención es “conocerse a uno mismo” y recalca en la necesidad de “ser precavido y escuchar las señales de nuestro cuerpo”, ya que en la mayoría de los casos nos alerta de que “algo no funciona bien”. Por ello, la Dra. Idiazabal indica que “en caso de notar síntomas durante el entrenamiento o competición como dolor en el pecho, mareo, etc., lo más sensato es parar”. De este modo, “podemos disminuir el riesgo de sufrir muerte súbita y evitar alguno de los casos”.

No obstante, siguiendo esta premisa de prevención, la Dra. Idiazabal recomienda un reconocimiento cardiovascular básico “a personas que practican deporte intenso con regularidad y, sobre todo, si compiten, para descartar posibles cardiopatías, especialmente en casos de deportis-

Un examen cardiovascular puede determinar si hay una contraindicación médica para la práctica de deporte de competición

tas de mediana edad que nunca antes han realizado actividades físicas de manera constante o que se reincorporan a la práctica deportiva después de un largo periodo de inactividad ya que en las últimas décadas se ha producido un incremento de las carreras populares y del número de participantes en ellas.

En España se producen 50 muertes súbitas al año todas relacionadas con el deporte, y causadas por problemas cardiovasculares. El mayor porcentaje de estas muertes se producen en el deportista aficionado, ya que suele desconocer que sufren una cardiopatía y someten el cuerpo a ejercicios extenuantes sin ningún tipo de control.

FACILIDADES Para los corredores que han solicitado dorsal en la media maratón Zubiri-Pamplona, la Clínica San Miguel ofrece el reconocimiento médico deportivo a un precio especial de 120 euros, así como la posibilidad de adquirir uno de los tres chequeos gratuitos que se sortean entre los que se inscriban antes del 17 de septiembre. ●

**ZUBIRI 21K
PAMPLONA
IRUÑA**

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA ZUBIRI - PAMPLONA-IRUÑA

SÁBADO LARUNBATA // 11:00 AM

URRIAK 22
22 OCTUBRESalida / Irteera-lekua
ZUBIRILlegada / helmuga
PZA. AYUNTAMIENTO
PAMPLONA/IRUÑASíguenos /
Jarrai gaitzazu:

Inscripción abierta / Izen emate epea irekita

¡CONSIGUE TU DORSAL!**LORTU ZURE DORTSALA!****WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM**

Prueba no competitiva. Para mayores de 18 años / 18 urtetik gorako pertsonentzako proba ez lehiakorra

EL LIZARTE VENCE EN ALTSASU

CICLISMO SERGIO SAMITIER SE IMPUSO AYER AL ESPRINT A SERGIO RODRÍGUEZ, DEL CAJA RURAL, EN ESTA VETERANA CITA EN LA QUE SE PRODUJERON CAMBIOS

📷 **Nerea Mazkieran**

ALTSASU – Sergio Samitier, del equipo Lizarte, se impuso ayer al esprint a Sergio Rodríguez, del Caja Rural, en la 87ª Prueba Ciclista Alsasua, sobre un trazado de 124 km con cinco ascensiones a Altamira. La última prueba del Torneo Euskaldun fue para Egoitz Rodríguez, de Fundación Euskadi. Tomaron la salida 80 corredores, de los que se clasificaron 53. Era la 29ª victoria del Lizarte, que también se impuso por escuadras. Asimismo, Urko Berrade fue el ganador de la montaña. “Estamos haciendo un año muy completo. Tenemos la suerte de tener una generación de ciclistas privilegiada a los que estamos acompañando en su camino”, señaló su director, Juanjo Oroz.

En relación a la carrera, apuntó que “hemos estado muy activos desde el principio, asumiendo el peso de la carrera hasta provocar una fuga en la que iban cinco de los nuestros”. Si bien querían resolver la carrera antes de la recta de meta, no pudo ser. “A pesar de que íbamos la mayoría en el corte que se ha hecho, los rivales han echado ganas. Sabía que tenía que entrar el primero en la curva, pero con la tensión he llegado segundo. Pensaba que no llegaba”, apuntó Samitier, corredor de 21 años de Barbastro.

Esta veterana prueba, organizada por la Sociedad Deportiva Alsasua, cita decana del calendario del Estado, trajo ayer cambios con el fin de integrarla más en la fiesta. Para ello, se eliminó la subida al alto de La Cadena de Lizarraga para subir dos veces más a Altamira, cinco en total. Asimismo, pasó por San Pedro. Los últimos kilómetros fueron por Amezitia, con repechos y pendientes del 15%, una ratonera al final de la carretera. ●



La llegada a la meta fue en un emocionante esprint entre dos Sergios, Samitier y Rodríguez.

CLASIFICACIONES

Individual

1. Sergio Samitier (Lizarte)	3:04:11
2. Sergio Rodríguez (Caja Rural)	m.t.
3. Julián Barrientos (Infisport)	a 3
4. J. Ruiz de Larrinaga (Lizarte)	a 6
5. Urko Berrade (Lizarte)	a 10

Por equipos

1. Lizarte	9:12:49
2. Caja Rural-Seguros RGA	a 54
3. Infisport	a 1:46
4. Parking Geltokia	a 4:43
5. Fundación Euskadi-EDP	a 7:47



El equipo Lizarte también fue la mejor escuadra ayer en Altsasu.

VARIOS

Basket Navarra se mide al Zornotza Saskibaloia Taldea

BALONCESTO – El conjunto navarro de Joaquín Prado se enfrenta hoy ante el Zornotza Saskibaloia Taldea, en el Colegio Maristas de Sarriguren, a las 20.00 horas. El encuentro será de carácter amistoso para que Basket Navarra prepare su pretemporada después de su inscripción a última hora en la LEB Plata. – D.N.

El navarro José María Mendiola, al Cto. de Europa Júnior

JUDO – El judoka navarro José Mª Mendiola ha sido convocado para el Campeonato de Europa Júnior que se realizará en Málaga, en el polideportivo Martín Carpena, desde hoy hasta el domingo. Mendiola realizará el pesaje oficial hoy, a las 19.00 horas, y dará comienzo a su competición mañana, a partir de las 10.00 horas, dentro de la categoría de -81kg. – D.N.

Nadal y Ferrer abren el India-España de Copa Davis

TENIS – España pondrá hoy toda la carne en el asador para acabar en la India la travesía por el desierto que comenzó en el otro extremo del planeta y volver a la máxima división. Rafa Nadal será el encargado de abrir pista contra el número dos indio, Ramkumar Ramanathan, a las 13.30 horas. Cuando acabe el primer partido, David Ferrer jugará el segundo punto contra el número uno indio Saketh Myneni. – Efe

Kia-Sakimóvil esponsoriza la Zubiri-Pamplona/Iruña

ACUERDO LOS NUEVOS KIA SPORTAGE Y KIA NIRO ESTARÁN PRESENTES EN LA MEDIA MARATÓN

PAMPLONA – El concesionario oficial Kia en Navarra, Sakimóvil, firma el contrato de patrocinio de la media maratón Zubiri-Pamplona/Iruña con DIARIO DE NOTICIAS, como promotor de la carrera.

Con este acuerdo, Kia-Sakimóvil se compromete, una vez más, con el deporte, seña de identidad de la marca automovilística coreana. En este sentido, el director comercial, Fermín Tiberio, mostró durante el acuerdo su satisfacción con la

esponsorización, ya que “la juventud y la frescura de Kia reflejan el espíritu deportivo de esta prueba, así como los valores de superación que ya vienen mostrándose con la imagen del tenista Rafa Nadal y ahora del jugador de baloncesto José Manuel Calderón o con la participación en numerosos eventos deportivos como la Eurocopa 2016”.

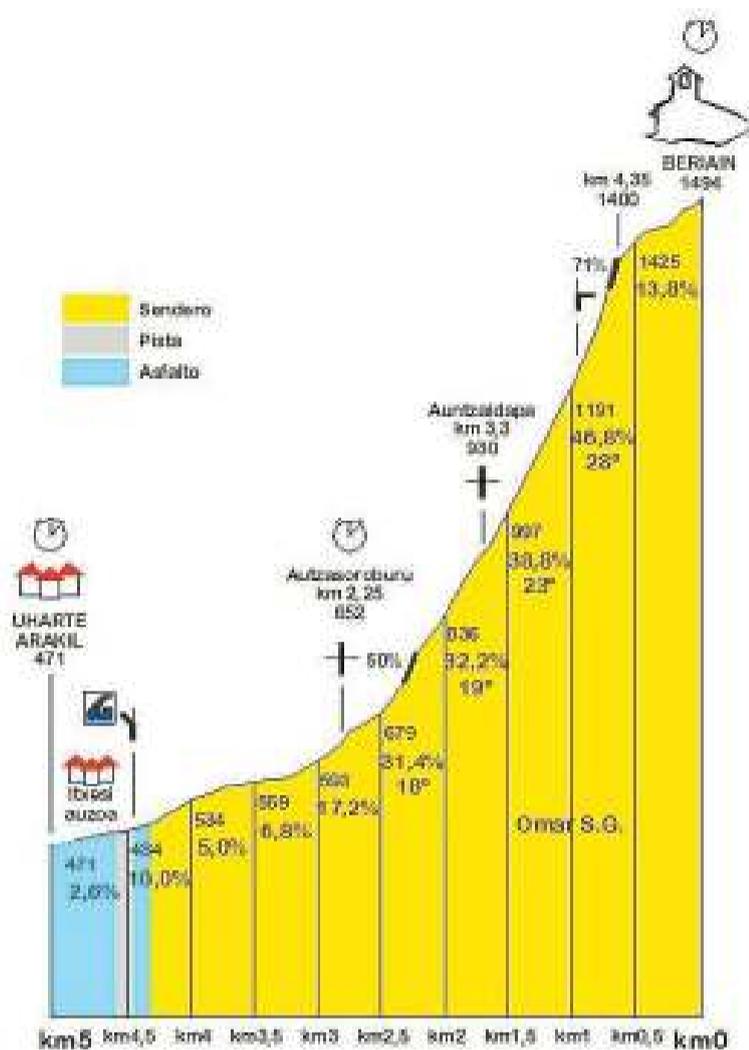
Por su parte, Tiberio señaló la aportación para abrir y cerrar la carrera del nuevo Kia Sportage y del nuevo Kia Niro presentado este mes de septiembre, “un vehículo híbrido respetuoso con el medio ambiente, diseñado desde cero para llevar un sistema eléctrico”. – N.Biurrun



Carlos Blaque, director de marketing de DIARIO DE NOTICIAS, junto a Fermín Tiberio de Sakimóvil. Foto: O. Montero



Didier Zago, en la edición de 2010. Foto: Luis Beraza



Perfil de la carrera de hoy.

11.800 inscritos en la Cursa de la Mercè de hoy

CARRERA POPULAR
CARLES CASTILLEJO Y HASNA BAHOM PARTEN COMO FAVORITOS

BARCELONA – La 38ª Cursa de la Mercè de Barcelona se celebra hoy, a partir de las 9.30 horas, sobre un recorrido urbano homologado de 10 kilómetros, y tendrá como favoritos a Carles Castillejo y a Hasna Bahom, en una edición que cuenta con 11.800 inscritos.

El récord absoluto de la carrera está los 14.032 que tomaron la salida en 2014 y superaron en algo más de un millar el récord de la prueba, logrado en 2013. En la pasada edición tomaron la salida 11.550 corredores.

El olímpico Carles Castillejo (Adidas), de 38 años, vigente campeón de España de maratón, ganador de la prueba en 2011 y 2013, y con una mejor marca en la distancia de 28:09, vuelve a competir después de su participación en el maratón de Río (49º), sus cuartos y últimos Juegos.

Hasna Bahom (FC Barcelona), campeona de Catalunya de Medio Maratón en 2012, 2013, 2014 y 2015, luchará por su séptima victoria en la Mercè después de las conseguidas en 2008, 2009, 2011, 2013, 2014 y 2015, todo un récord en la prueba.

Frente a Castillejo estarán el manresano David Martínez (CA Manresa), último vencedor, Mourad El Bannouri (La Sansi), Driss Lakhouaja, Edgars Sumskis (La Sansi), Juanma Alvarez, Faissal El Meziani (31:40), Enrique Luque (31:52) y Mohamed El Mehti.

Los récords de la prueba los poseen Moustafa El Younes, con 29:35 (2006) e Isabel Eizmendi con 34:15 (2004). – Efe

HOY, EL KILÓMETRO VERTICAL

CARRERAS DE MONTAÑA LOS PARTICIPANTES SUBIRÁN HOY (10.00H) 1.023 METROS DE ALTITUD EN LOS 5.000 DE TRAZADO ENTRE UHARTE ARAKIL Y EL ALTO DE BERIAIN

PAMPLONA – Hoy se disputa, a partir de las 10.00 horas, el Kilómetro Vertical Uharte Arakil-Beriaín, una carrera de 5.000 metros en la que los participantes empezarán a 471 metros de altitud –junto al frontón de Uharte– y acabarán ante la ermita de San Donato, en la cima del alto de Beriaín, a

1.494 metros, es decir, 1.023 metros más arriba. Los atletas dispondrán de avituallamiento líquido en Auntsaldapa (kilómetro 3,3) y líquido y sólido en la meta.

La prueba, puntuable para la Copa Vasca de Carreras Verticales, tiene 2,3 kilómetros iniciales suaves, en su paso

por el barrio de Itxesi y por un sendero que por un robledal lleva hasta Auntsoroburu (655 m, km 2,3). A partir de ahí comienza la parte más dura de la ascensión.

El descenso, fuera de carrera, se realizará por la ruta normal, es decir por el puerto de Uharte (1.386 m), para evi-

tar estorbo a los participantes en los últimos y duros metros de ascensión.

Además de los premios a los mejores de cada categoría, hay un plus de 300 euros para quienes batan los récords masculino (39:54, de Aitor Osa en 2015) o femenino (49:47 de Leire Agirrezabala, en 2013). – D.N.

IMQ-San Miguel patrocina la Zubiri-Pamplona/Iruña

ACUERDO EL CENTRO SANITARIO LLEVA MÁS DE 20 AÑOS APOYANDO EL DEPORTE NAVARRO

PAMPLONA – IMQ-Clinica San Miguel se suma al grupo de patrocinadores de la media maratón Zubiri-Pamplona que promueve DIARIO DE NOTICIAS. La firma del contrato de patrocinio se realizó el pasado jueves entre el director general de Clínica San Miguel, José María Bariaín, y el director de marketing de este periódico, Carlos Blaque, en representación de la organización de esta carrera. En el acuerdo, Bariaín señaló “el compromiso de IMQ-Clinica San Miguel con el deporte, asisten-

do a más de 20.000 navarros, entre amateurs, profesionales y la mayor parte de las federaciones deportivas, durante más de 20 años”.

El director general también recalcó la importancia de la salud en las personas que realizan actividad física, aconsejando “hacer un chequeo médico periódico”, así como en el esfuerzo, por parte de Clínica San Miguel, de “concienciar sobre la prevención como base de un buen tratamiento porque se anticipa a la enfermedad y se evitan males mayores y los riesgos de cualquier intervención posterior”. A su vez, destacó “la cualificación del equipo que componen el cuadro médico y de la tecnología puntera que integra la clínica”. – N.B.



Carlos Blaque estrecha la mano al director general de Clínica San Miguel, José María Bariaín. Foto: U. Beroiz

La carrera a pie o running es quizás la práctica deportiva que ha sufrido en los últimos tiempos un mayor ascenso tanto en número de corredores populares como en el desarrollo de pruebas de este carácter. Éstas han experimentado un aumento exponencial en los últimos años, objetivándose de manera progresiva una mejor dotación tanto en medios materiales como humanos para una correcta organización de las mismas.

En una sociedad como la actual, con unos horarios laborales tan ajustados, el running permite a sus practicantes economizar de una manera más efectiva el tiempo invertido en el desarrollo de la actividad deportiva, lo cual, unido a la poca o nula logística que necesita, a nuestro juicio, están detrás del triunfo de esta disciplina.

La deficiente programación en el plan de entrenamiento es la causa fundamental en el desarrollo de lesiones por parte de los corredores populares. Los errores que con mayor frecuencia están detrás de las mismas y que, por tanto con más asiduidad detectamos en nuestras consultas, son en líneas generales una duración, intensidad y frecuencia excesivas junto con una progresión rápida en los planes de entrenamiento. Por ello, en su prevención adquiere cada vez mayor importancia el desarrollo de planes de entrenamiento personalizados que se centran en el potencial de cada corredor con el fin de maximizar su rendimiento pero atendiendo de manera individualizada a la constitución y estado físico que presenta cada corredor popular.

Entre los pacientes que practican running y que atienden en mi consulta observo una constante, esto es: que la mayoría se centra en un entrenamiento aeróbico excesivo, prestando una deficiente o con frecuencia nula atención al trabajo muscular necesario para evitar lesiones en un deporte que *per se* consiste en sí mismo en una sobrecarga muscular repetitiva.

Además, debemos prestar atención a unos factores de riesgo adicionales los cuales incrementan la posibilidad de sufrir una lesión, tales como la edad, sexo, calzado utilizado, terreno de entrenamiento, experiencia del corredor, comorbilidades existentes y ante-



La planificación de un entrenamiento personalizado es el primer paso para prevenir cualquier clase de lesión, ya que permite maximizar el rendimiento del corredor, según sus capacidades físicas

✎ Dra Lourdes Antolín Horno (Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación Clínica San Miguel. Magister en Medicina Manual)

El running y el riesgo de lesión

cedentes de lesión deportiva.

RECUPERACIÓN El tratamiento más importante para dichas lesiones es el reposo o cambio de actividad deportiva. Otros tratamientos incluyen el frío local, uso de férulas u ortesis, y analgésicos como fármacos antiinflamatorios no esteroideos.

Los diferentes tratamientos fisioterápicos son una herramienta útil tanto para la resolución como para la prevención de dichas lesiones.

Excepcionalmente es necesario tratamiento quirúrgico, el cual se contempla ante refractariedad en la presencia de síntomas y cronicidad. ●

“En mi consulta observo una falta de atención al trabajo muscular, desencadenado en parte por un entrenamiento aeróbico excesivo”

“La edad, el sexo, el calzado, el terreno de entrenamiento o la experiencia del corredor son factores de riesgo adicionales”



Una paciente atiende las explicaciones de la Dra Antolín. Foto: O. Montero

TIPOLOGÍAS

La mayor parte de las lesiones se localizan en las extremidades inferiores, ya que es la zona del cuerpo a la que el corredor mayor esfuerzo exige. Destacamos las siguientes tanto por la frecuencia como por las limitaciones que acarrearán sobre el corredor:

● **Condromalacia rotuliana.** Una lesión degenerativa del cartílago articular de la rótula que se manifiesta con dolor en la parte anterior de la rodilla, típicamente relacionado con la actividad física que empeora al subir y bajar escaleras o al correr por superficies duras. También, esta lesión se manifiesta tras una flexión prolongada de rodilla (al conducir, en el cine, al estar agachado...) con sensación de rigidez y dificultad para extenderla.

● **Síndrome de fricción de la cintilla iliotibial.** Una de las principales causas de dolor lateral de rodilla en los corredores de fondo aunque, también, lo observamos con frecuencia en ciclistas. Producida por la irritación e inflamación de la cintilla iliotibial debida a la flexo-extensión repetitiva de la rodilla que se produce al correr.

● **Periostitis tibial.** Una inflamación del periostio que recubre a la tibia producida por traumatismos repetidos sobre el mismo, debido a una combinación de factores: Consistencia del calzado y del terreno, falta de estiramiento del tríceps sural y, por último, desequilibrio muscular entre compartimento muscular anterior y posterior de la pierna. Caracterizada por un dolor gradual en cara anterointerna de zona distal de la tibia, inducido por ejercicio.

● **Tendinitis de Aquiles y la fascitis plantar.** La tendinitis aquilea provoca dolor en la parte posterior del tobillo que puede aparecer durante el ejercicio o con la marcha normal, mientras que la fascitis plantar causa dolor en región inferomedial del talón más intenso con los primeros pasos de la mañana, al levantarse y con la bipedestación prolongada.

ZUBIRI 21K PAMPLONA IRUÑA

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA **ZUBIRI - PAMPLONA-IRUÑA**

SÁBADO LARUNBATA // 11:00 AM

**URRIAK 22
22 OCTUBRE**

Salida / Irteera-lekua
ZUBIRI

Llegada / helmuga
PZA. AYUNTAMIENTO
PAMPLONA/IRUÑA



Síguenos /
Jarrai gaitzazu:



Inscripción abierta / Izen emate epea irekita
**¡CONSIGUE TU DORSAL!
LORTU ZURE DORTSALA!**

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

Prueba no competitiva. Para mayores de 18 años / 18 urtetik gorako pertsonentzako proba ez lehiakorra



Representantes de la organización, del Circuito de Navarra, de la seguridad y alcaldes de Tierra Estella, ayer en la presentación. Foto: Maite González

DETALLES

● **¿Dónde?** Los Seis Días Internacionales de Enduro FIM (ISDE en sus siglas inglesas) se desarrollará este año en Navarra, en Tierra Estella y Zona Media. El epicentro será el Circuito de Navarra en Los Arcos y se recorrerán las localidades de Los Arcos, Arróniz, Barbarin, Etayo, Oco, Legaria, Ancín, Metauten, Ollogoyen, Ganuza, Aramendía, Muneta, Zubielqui, Eulz, Larión, Amillano, Erául, Bearin, Arizala, Zurucuáin, Grocin, Murillo de Yerri, Villatuerta, Lorca, Mendigorriá, Larraga, Berbinzana, Lerín, Sesma, Desojo, Espronceda, Torralba, Otiñano, Nzar, Asarta, Acedo, Zúñiga, Gas-tiáin, Narcué, Ulibarri, Galbarra, Piedramillera, Sorlada, Mues, Olobarren, Vitoria, Learza, Villamayor y Luquin.

● **¿Cuándo?** La prueba se desarrollará del 11 al 16 de octubre. El domingo 9 de octubre tendrá lugar la ceremonia inaugural con la presentación de los pilotos en la plaza del Castillo de Pamplona.

TIERRA ESTELLA SERÁ CAPITAL DEL ENDURO DURANTE SEIS DÍAS

91ª EDICIÓN ES EL EVENTO MÁS IMPORTANTE A NIVEL INTERNACIONAL DE ESTA DISCIPLINA Y REUNIRÁ A 600 PILOTOS

✎ **Maite González**

ESTELLA-LIZARRA – Navarra será el escenario entre el 11 y el 16 de octubre de la disputa de la competición por equipos más prestigiosa del mundo, los Seis Días Internacionales de Enduro (ISDE), que en su 91ª edición tendrán lugar en Tierra Estella con el Circuito de Navarra en Los Arcos como punto neurálgico. Más de 600 pilotos

de todo el mundo recorrerán con sus motocicletas de Enduro parajes de Tierra Estella y Zona Media.

La prueba fue presentada ayer en Estella-Lizarra en un acto en el que el alcalde de la Ciudad del Ega, Koldo Leoz, representó a los alcaldes de la comarca y destacó que “Navarra cuenta con las infraestructuras necesarias, el paisaje es variado y hay capacidad hotelera. Vamos a tener el lujo de que

este evento se haga cerca de casa, se trata de una cita de primer orden mundial y teníamos que apoyarla”. En los mismos términos, el subdirector de Deportes del Gobierno de Navarra, Primitivo Sánchez, indicó que “se trata de un evento de alta participación que va a asegurar un impacto digno de tener en cuenta”. Sánchez insistió en que “es importante que el entorno natural sea respetado y quede tras la prueba en las mismas condiciones en las que estaba”.

Por su parte, Manel Muñoz, director del Circuito de Navarra destacó que “se trata de la cuarta vez que se va a disputar en España. Era un reto, un

evento muy grande. Es como una olimpiada del motor, es la fiesta final del mundial de Enduro”, aseguró. En la cita se medirán 600 pilotos, en las categorías ISDE World Trophy, ISDE Junior, ISDE Woman y Clubs Teams.

Desde la organización de esta prueba deportiva, Pau Soler destacó lo atractivos que resultan para su disputa los parajes navarros. “Se han conseguido varios recorridos diferentes para los seis días de competición que van a aportar diversidad de paisajes, con contrastes de zonas áridas con los rincones montañosos y terrenos rocosos del norte de Tierra Estella”, aseguró. Los pilotos recorrerán con sus

motos casi 300 kilómetros al día durante 8 horas diarias. Además, la carrera incluirá pruebas especiales, cronometradas, etc. así como otras en el Circuito de Navarra.

COMPROMISO VERDE Durante la presentación del evento se relató que los Seis Días Internacionales de Enduro se van a celebrar bajo el paraguas de la marca *Kiss Navarra*, que busca que se trate de un evento con cero emisiones de CO₂ y que respete al Medio Ambiente. Así, Maxi Guerrero, del Circuito de Navarra, explicó que las emisiones a la atmósfera que se generan en la prueba se compensarán a través de un proyecto de reforestación de la selva amazónica en Perú. A esto se sumará una serie de medidas y “el compromiso medioambiental de los participantes en la prueba”, aseguró Maxi Guerrero. Asimismo, se establecerá el premio Ride Green Cup. ●

Intersport Irabia, también en la Zubiri-Pamplona

ACUERDO LA EMPRESA DE DEPORTES PATROCINA LA CARRERA DEL PRÓXIMO 22 DE OCTUBRE

PAMPLONA – Intersport Irabia firma el contrato de patrocinio de la media maratón Zubiri-Pamplona/Iruña con DIARIO DE NOTICIAS como promotor de esta carrera, que se celebrará el próximo sábado 22 de octubre.

El gerente y propietario del establecimiento deportivo, Miguel Cabodevilla Eraso, explicó durante el acuerdo “el interés de implicarse en una carrera como ésta, que integra todos los valores que persigue Intersport Irabia durante sus 50 años de funcio-

namiento, como es el respaldo al deporte popular”. Asimismo, Cabodevilla resaltó la connotación de “la belleza del recorrido que transcurre en paralelo por el trazado pirenaico del Camino de Santiago”.

Por su parte, el propietario de la empresa navarra señaló “la importancia de animar y facilitar el acceso a la carrera”. Para ello, Intersport Irabia proporciona la camiseta oficial de la destacada marca Mizuno “de gran calidad”, así como el dorsal a los clientes que compren zapatillas por un importe superior a 90 euros. Además, indicó que obsequiarán con un vale de 10 euros en productos de running de la marca Puma a aquellos que se inscriban en la media maratón. – D.N.



El director general de DIARIO DE NOTICIAS, Jon Barriola, junto al propietario, Miguel Cabodevilla. Foto: U. Beroiz

muy distintos. Físicamente él es más alto y saca más rendimiento de su lanzamiento exterior, su punto fuerte. Mi ventaja, al ser más bajo, es que tengo más movilidad, juego más hacia fuera con los extremos, con el pivote y destacaría también los lanzamientos en apoyo.

Enlazó el final de Liga con los Juegos Panamericanos, donde ganó su selección, con las Olimpiadas de Río y ahora de nuevo la Asobal. ¿Cómo se encuentra físicamente?

—La verdad es que se nota la falta de vacaciones. Sólo tuve una semana libre de descanso cuando se acabaron los Juegos. Es complicado conectar de una temporada a otra, prácticamente sin parar, pero esto es así. Estoy acostumbrado ya por el tema de la selección y espero que me siga pasando este pequeño problema (se ríe).

Este curso tendrá la oportunidad de jugar por primera vez en Europa, en este caso la EHF. ¿Qué supone para usted?

—Estoy muy ilusionado. Para mí será la primera ocasión y, al final, fiché por el Helvetia también por esa ilusión. Cuando me comprometí aún no estaba asegurada esa plaza, pero confié en que el equipo lo lograría y así fue. Por lo tanto, estoy muy contento de poder cumplir un objetivo profesional que tenía, en este caso con Anaitasuna.

Cuando fichó por Aranda, imaginó que no le costó mucho adaptarse al país, ya que es hijo de española.

—Sí, mi madre es de Cádiz y mi padre de Brasil. El idioma ya lo sabía y, por ese lado, fue un poco más fácil la adaptación. Sin embargo, fue un cambio muy grande a nivel deportivo y personal. Me costó un poco, pero acabé acoplándome más a lo deportivo que a lo personal. Echaba de menos estar en mi país, pero creo que es normal. Nos pasa a todos. Sin embargo, a día de hoy, ya estoy acostumbrado.

Y en Pamplona, ¿qué tal?

—Bien. La verdad es que salí de Sao Paulo, que es una ciudad gigante, para vivir en un pueblo como Aranda. Ahora estoy en un lugar intermedio, que creo que me gusta más. ●

LIGA ASOBAL

Jornada 4

Bidasoa-Naturhouse	Hoy, 17.00 (Movistar+)
Puerto Sagunto-Ademar León	20-20
Ángel Jiménez-BM Sinfín	Hoy, 18.30
Helvetia Anaitasuna-Villa de Aranda	Hoy, 20.00
Bada Huesca-Frig.Morrazo	33-27
BM Granollers-Atl. Valladolid	32-31
Guadalajara-BM Benidorm	27-26
Barcelona Lassa-Ciudad Encantada	34-15

	J	G	E	P	GF	GC	PT
1. Barcelona Lassa	4	4	0	0	129	88	8
2. Ademar León	4	3	1	0	103	92	7
3. Fraikin Granollers	4	3	0	1	116	111	6
4. Villa de Aranda	3	2	1	0	74	70	5
5. Puerto Sagunto	4	1	2	1	104	95	4
6. Ángel Jiménez	3	2	0	1	84	78	4
7. Helvetia Anaitasuna	3	2	0	1	84	80	4
8. Bada Huesca	4	2	0	2	107	113	4
9. Guadalajara	4	2	0	2	101	115	4
10. Bidasoa Irun	3	1	0	2	79	77	2
11. Valladolid	4	1	0	3	110	109	2
12. Naturhouse	3	1	0	2	75	74	2
13. Sinfín	3	1	0	2	69	80	2
14. C. Encantada	4	1	0	3	101	115	2
15. Frig. Morrazo	4	1	0	2	115	136	2
16. Benidorm	3	0	0	4	89	108	0

PRÓXIMO PARTIDO
BM Sinfín-Helvetia Anaitasuna



Representantes de la UN, Caja Navarra y CaixaBank, y colaboradores en el Día del Deporte. Foto: cedida

HOY SE CELEBRA EL DÍA DEL DEPORTE DE LA UN

23ª EDICIÓN HAY MÁS DE 60 ACTIVIDADES PROGRAMADAS Y SE ESPERA QUE PARTICIPEN CERCA DE 6.000 PERSONAS

PAMPLONA – La Universidad de Navarra celebra hoy el 23º Día del Deporte, en el que se espera que participen cerca de 6.000 personas. Con más de 60 actividades, quien se acerque al polideportivo podrá disfrutar de exhibiciones de doma ecuestre, de aves rapaces, mushing o drones. Además, este año, parte del campus se convertirá en un campo de golf.

Con el deseo de “disfrutar del espíritu deportivo”, Tomás Gómez-Acebo, vicerrector de Alumnos de la Universidad, dice que “el Día del Deporte es una jornada de puertas abiertas para empleados y sus familias, pero sobre todo para los ciudadanos de Pamplona que quieren participar”.

Por su parte, Óscar Insausti, director de Banca de Instituciones de

CaixaBank en Navarra, asegura que “es un honor poder colaborar, un año más, con la fiesta del deporte de la Universidad, porque este día tiene un arraigo especial en la sociedad navarra, es sinónimo de convivencia”. Asimismo, Javier Fernández, director general de Fundación Caja Navarra señala que la fundación apuesta “por el deporte y la excelencia”, por lo que ha invitado a la sociedad navarra a asistir a esta jornada deportiva.

Las actividades (entre las 10 y las 19 horas) se dividirán en tres categorías: deportes de equipo –fútbol 3x3, street basket y golf familiar–; los individuales –squash, tenis infantil, Gran premio infantil Tecnun, Cross COE Rambo Race, Cross COE infantil y Masterclass Zumba–; y los de parejas

–pádel y voleibol 2x2–.

Además, a lo largo del día se podrá participar en el Concurso Digital de Fotografía y se preparará la tradicional paella para el almuerzo.

GRAN DESAFÍO SOLIDARIO Durante la jornada también se celebrará el Gran Desafío Solidario, en el que equipos que representen a una facultad, carrera, colegio mayor, residencia o club competirán en distintas pruebas. El premio se destinará a la causa solidaria que el grupo ganador haya elegido al inscribirse.

El Día del Deporte se sumará a la Semana Europea de la Movilidad que organiza la Universidad esta semana. Para quienes se acerquen en bicicleta, se habilitará un parking frente al polideportivo (de 10 a 20 horas). Además, un tren realizará el recorrido polideportivo-Iturrama con Fuente del Hierro-plaza Félix Huarte-polideportivo desde las 11.00 horas, cada 30 minutos. –D.N.

Eliminatoria del Cto. Navarro de Primera

HERRI KIROLAK NUEVE AIZKOLARIS BUSCAN MAÑANA EN HUARTE EL PASE A LA FINAL

PAMPLONA – El frontón Toki-Alai de Huarte Pamplona acoge mañana (17.30 horas) la Eliminatoria del Campeonato Navarro de Aizkora de Primera Categoría, en la que nueve deportistas –el décimo debería ser Floren Nazabal, pero se ha retirado– pugnarán por acabar entre los cinco primeros para clasificarse para la final, que se celebrará en Doneztebe el 18 de noviembre. Además, el último clasificado bajará a Segunda División.

Los participantes serán Iker Vicente (Otsagi), Juan Jose Lopez (Lezaun), Ruben Saralegi (Leitza), Jon Rekondo (Leitza), Donato Larretxea (Arantz), Julen Kañamares (Arostegi), Ander Erasun (Aurtiz-Ituren), Aitor Senosiain (Olague) y Asier Pellejero (Areso).

Cada aizkolarari tendrá que cortar dos kanaerdikos, dos de 60 pulgadas y un oinbiko.

El gran favorito al triunfo es el joven Iker Vicente, que viene de ganar la Eliminatoria del Campeonato de Euskadi, y salvo sorpresa deberían acompañarle en la final Juanjo Lopez, Jon Rekondo y Ruben Saralegi, lo que dejaría una plaza más para el resto de competidores.

TRONZA FEMENINA En el festival de mañana en Huarte se disputará también el Campeonato de Euskal Herria de Tronza Femenina, que disputarán Ainhoa y Ana Iraizoz (Elso); Itxaso Onsalo (Areso) y Leire Astiazaran (Villabona); y Nerea Sorondo y Amaia García (Bera).

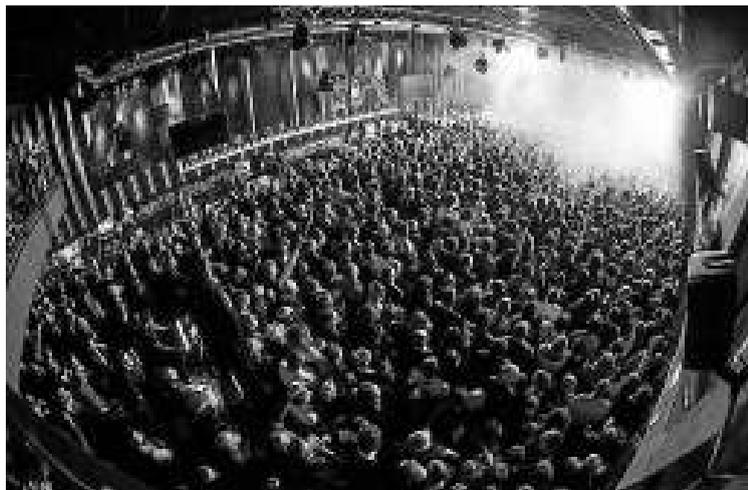
Cada pareja tendrá que hacer 10 cortes en un tronco horizontal de 45 pulgadas. –D.N.

Fiesta final de carrera en la Zubiri-Pamplona/Iruña

ATLETISMO TXISTORRADA Y CERVEZA EN LA SALA ZENTRAL PARA ATLETAS Y ACOMPAÑANTES

PAMPLONA – La organización de la media maratón Zubiri-Pamplona/Iruña, que se celebrará el 22 de octubre, está ultimando los detalles para que los participantes y sus acompañantes puedan disfrutar de un momento de ocio tras la carrera.

La sala Zentral abrirá sus puertas al público para acoger la Fiesta Fin de Carrera para todos los participantes y acompañantes. El



La sala Zentral, en una actuación. Foto: D.N.

DJ de la sala amenizará con música la velada y los participantes podrán degustar una txistorrada cortesía de Embutidos Arrieta y Ogipan, y una cerveza Amstel.

Los participantes obtendrán una pulsera al retirar su dorsal, pulsera que tendrá que ser entregada en la barra para disfrutar gratuitamente del pintxo de txistorra y la cerveza. Los acompañantes tendrán disponible el servicio de barra de la sala.

Los pintxos de txistorra comenzarán a servirse a las 13.00 horas y podrán adquirirse hasta las 15.00 horas. La sala permanecerá abierta hasta las 16.00 horas. –D.N.

Arruabarrena-Nicolescu, final del Abierto de Seúl

TENIS – La española Lara Arruabarrena y la rumana Monica Nicolescu disputan hoy la final del Abierto de Seúl. En semifinales, Arruabarrena venció a otra rumana, Patricia Tig, por un rotundo 6-1 y 6-2 en apenas 57 minutos. – Efe

Duelo Bekele-Kipsang en el maratón de Berlín

ATLETISMO – El etíope Kenenisa Bekele, uno de los mejores fondistas de todos los tiempos, librará hoy en el maratón de Berlín un duelo estelar contra el keniano Wilson Kipsang en una carrera en la que hay otros candidatos al triunfo. – Efe

El francés Levy, líder destacado en Alemania

GOLF – El francés Alexander Levy lidera con solidez el Abierto Europeo, que acaba hoy en Bad Griesbach (Alemania), con 4 golpes de ventaja sobre el sueco Michael Jonzon. El mejor español es Eduardo de la Riva, 12º a 9 golpes de Levy. – Efe

El Cisneros, líder provisional de la Liga

RUGBY – El Complutense Cisneros es el líder provisional de la División de Honor tras lograr en Hernani (10-29) su segunda victoria consecutiva. Su liderato está a la espera de lo que hagan hoy SilverStorm El Salvador y UE Santboiana. – Efe

Los ‘hackers’ rusos dan datos de Cancellara

CICLISMO – Los hackers rusos Fancy Bears publicaron ayer su quinta lista, con la relación de medicamentos que, con fines terapéuticos y de forma autorizada, usaron 41 deportistas, entre los que destaca el ciclista suizo Fabian Cancellara. – Efe

Lacturale patrocina la Zubiri-Pamplona/Iruña

ACUERDO LA EMPRESA NAVARRA ESTARÁ PRESENTE EN LA CARRERA DEL 22 DE OCTUBRE

PAMPLONA – Lacturale firma el contrato de patrocinio de la media maratón Zubiri-Pamplona/Iruña con DIARIO DE NOTICIAS, como promotor de esta carrera que se celebrará el próximo 22 de octubre. De esta manera, Lacturale se suma al conjunto de patrocinadores que apoyan la media maratón que transcurre en paralelo por el trazado pirenaico del Camino de Santiago.

Durante el acuerdo, la responsa-

ble de marketing de Lacturale, Maite Azpiroz, destacó que “la empresa tiene desde sus inicios un fuerte compromiso con los eventos deportivos, culturales y solidarios de Navarra, así como un gran interés por mantener vivas las costumbres y tradiciones de los pueblos y ciudades que conforman la Comunidad Foral, como parte de su filosofía y de su esfuerzo por ser socialmente responsables”.

Por su parte, también señaló que Lacturale entregará a los participantes yogur y leche, además de recordar que “no produce para otras marcas y que es la primera leche de ganaderos de Navarra de Producción Integrada”. – N.B.P



Maite Azpiroz, de Lacturale, junto a su homólogo de DIARIO DE NOTICIAS, Carlos Blaque. Foto: Oskar Montero

Patrocinadores:

Colaboradores Oficiales:

Colaboradores Especiales:

Colaboradores Técnicos:

Y el apoyo de:

El calzado es el elemento más importante a la hora de correr. Una adecuada elección de las zapatillas permite obtener los resultados esperados y sacar provecho al potencial, además de evitar lesiones, que en algunos casos pueden ser irreparables.

Antes de adquirir unas zapatillas, el corredor debe conocer sus características biomecánicas y particularidades físicas, su tipo de pisada, su técnica de carrera y estado de forma, además de tener en cuenta el uso que les va a dar, a qué ritmos y por dónde las va a utilizar y el trato y utilización. Asimismo, la amortiguación, comodidad, estabilidad y durabilidad son factores claves a la hora de escoger un par de zapatillas para practicar *running*, pero a su vez, se deben tener en cuenta otros aspectos importantes como "el peso, las lesiones, la altura del arco del pie, la flexibilidad, estado de forma, o el tipo de superficie en la que se va a correr, entre los más destacables", explica Silvia Obregozo, responsable de la sección de calzado deportivo de Intersport Irabia.

Cuando el pie entra en contacto con el suelo se produce un impacto, que si se repite de forma continuada, como ocurre al correr, puede perjudicar las articulaciones, tendones y músculos. "He ahí la importancia de escoger un calzado específico con una buena amortiguación, sobre todo, si se corre en asfalto porque es en este terreno donde más se desgastan", explica Obregozo. Aunque la responsable de la sección de Intersport Irabia recuerda la importancia de realizar previamente "un estudio de la pisada que determine nuestro movimiento al correr". En este sentido, también indica que "con más frecuencia, las firmas de artículos deportivos ofrecen la posibilidad de realizar este tipo de estudios, un servicio que ayuda mucho en la elección de las zapatillas más adecuadas porque la oferta es muy amplia".

AMORTIGUACIÓN Y ESTABILIDAD

Cada marca tiene sus patentes y sus componentes de amortiguación y control de estabilidad para asegurar el confort de los pies durante la pisada. Por lo que "resulta importante dejarse aconsejar por las recomendaciones del vendedor, que es quien conoce mejor las características de los productos



Una buena elección del calzado permite mejorar la técnica de carrera, además de evitar posibles lesiones. El tipo de pisada, el terreno o las particularidades físicas son algunos aspectos que influyen en la decisión de compra

✦ Natalia Biurrun ✎ Unai Beroiz

Zapatillas: Una apuesta segura



Las marcas ofrecen un amplio surtido de modelos que se adaptan a las características del corredor.

que comercializa y cuáles se ajustan mejor a las particularidades biomecánicas y físicas de cada persona", añade.

Al igual que en otras disciplinas atléticas conviene usar un modelo

El corredor debe tener en cuenta sus particularidades físicas, así como la comodidad, amortiguación y durabilidad del calzado

u otro dependiendo de la distancia o de si se van a usar para entrenar o competir. Obregozo comenta que "durante los entrenamientos se recomienda usar un modelo con buena amortiguación que es pro-

porcional al mayor peso del modelo. Éste aportará la comodidad y protección necesaria para correr durante muchos kilómetros. En el caso de competir se debe apostar por un modelo más ligero y menos amortiguado que permita tener una rápida respuesta y sensación con el terreno".

¿CADA CUÁNTO HAY QUE RENOVAR?

La vida útil de una zapatilla clásica de correr oscila entre los 600 y 800 kilómetros, siendo mucho menor para modelos de competencia o *performance* (en algunos casos mucho menos de 600 kilómetros). Otros factores que influyen en su durabilidad son el peso del corredor y las condiciones a las cuales se sometan sus materiales como la temperatura o la superficie, por ejemplo. Pero en lo que primero hay que fijarse a la hora de realizar un cambio de calzado es en el dibujo de la suela. "En cuanto comienza a alisarse, hay que cambiar de calzado", apunta. También, Silvia Obregozo recomienda el uso de más de una zapatilla "para el ciclo de entrenamiento, siempre y cuando sean el mismo tipo, y otras para la competición, ya que durante la carrera se suele buscar más velocidad y ligereza en la pisada". Por ello, si se compite a un alto nivel "lo más adecuado sería usar una zapatilla más ligera".

Por otro lado, la responsable de Intersport Irabia resalta la importancia de prestar cierta atención a otros complementos que acompañan al corredor, sobre todo, a la hora de realizar carreras largas porque "se puede evitar la aparición de ampollas o rozaduras". De esta manera, las medias o calcetines "deben ser de buena calidad, estar bien acolchados, que absorban la humedad y mantengan los pies secos", señala Obregozo. "Algunos vienen con tratamiento antibacteriano, diseño anatómico para el pie derecho e izquierdo, con refuerzo en las zonas de presión y con sujeción en el puente para ofrecer un ajuste firme, estable y de baja fricción".

Por otro lado, el textil deportivo destinado a *running* también se reinventa y las marcas apuestan por "prendas livianas, transpirables, muy cómodas de llevar, que no condicionan la técnica y el rendimiento de carrera", concluye Obregozo. ●

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA ZUBIRI - PAMPLONA-IRUÑA

SÁBADO LARUNBATA // 11:00 AM

URRIAK 22
22 OCTUBRE

Salida / Irteera-lekua
ZUBIRI

Llegada / helmuga
PZA. AYUNTAMIENTO
PAMPLONA/IRUÑA

Síguenos / Jarrai gaitzazu:

Inscripción abierta / Izen emate epea irekita

¡CONSIGUE TU DORSAL!

LORTU ZURE DORTSALA!

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

Prueba no competitiva. Para mayores de 18 años / 18 urtetik gorako pertsonentzako proba ez lehiakorra

LIGA EUROPA

El Villarreal quiere aprovechar su momento

STEAUA-VILLARREAL

Steaua Bucarest Nita, Jakolis, Tamas, Tosca, Momcilovic, Achim, Muniru, Popa, Boldrin, De Amorim y Golubovic.
Villarreal Andrés Fernández, Rukavina, Musacchio, Bonera o Álvaro, José Ángel, Bruno, N'Diaye, Dos Santos, Cheryshev y Pato y Borré.
Árbitro Yevhen Aranovsky (UKR).
Hora/tv 19.00 horas/beIN Sports.

VILLARREAL – El Villarreal afronta la segunda jornada de la fase de grupos en la Liga Europa con la intención de aprovechar en su visita al Steaua en Rumanía su buen momento de juego y resultados.

El equipo castellanense suma seis jornadas de Liga y una de competición europea sin perder, con cuatro victorias y tres empates. Los hombres de Fran Escribá quieren aprovechar esta racha, a la que ha añadido la recuperación de los jugadores que estaban lesionados, ya que tras la recuperación de Cédric Bakambu, el único lesionado en estos momentos es Roberto Soldado. – *Efe*

El Athletic, obligado a enderezar el rumbo

ATHLETIC-RAPID

Athletic Iago Herrerin; De Marcos, Etxeita, Laporte, Balenziaga; San José, Beñat; Williams, Raúl García, Susaeta; y Aduriz.
Rapid Stribinger; Pavelic, Schösswendter, Dibon, Schrammel; Mocinic, Grehovac; Schaub, Schwab, Traustason; y Joelinton.
Árbitro Tony Chapron (Francia).
Hora/tv 21.05 horas/beIN Sports.

BILBAO – El Athletic recibe hoy en San Mamés al Rapid de Viena obligado a enderezar el rumbo europeo que se le torció cayendo goleado ante el Sassuolo en su debut en la fase de grupos de la Liga Europa. Esa contundente derrota (3-0) en Reggio Emilia de hace dos semanas le resultó muy dolorosa al equipo de Ernesto Valverde, que inmediatamente reaccionó y encadenó tres victorias en Liga para auparse a puestos europeos en la clasificación. – *Efe*

FASE DE GRUPOS

Partidos de hoy (segunda jornada)

B. Astana-Young Boys	17.00
C. Qäbälä-Mainz	19.00
G. Ajax-Standar Liège	belN Sports 19.00
G. Celta-Panathinaikos	belN Sports 19.00
H. Shakhtar-Sporting Braga	19.00
H. Gante-Konyaspor	19.00
I. Schalke 04-Salzburg	19.00
I. Kransodar-Niza	19.00
J. Fiorentina-Qarabag	belN Sports 19.00
J. Slovan-PAOK	19.00



Aritz Aduriz. Foto: Efe

K. Sparta Praga-Inter	belN Sports 19.00
K. Hapoel B. Sheva-Southampton	19.00
L. Zürich-Osmanlispor	19.00
L. Steaua-Villarreal	belN Sports 19.00
A. Fenerbahçe-Feyenoord	21.05
A. Manchester United-Zorya	belN Sports 21.05
B. Olympiacos-Apoel	21.05
C. St. Etienne-Anderlecht	21.05
D. Dundalk-Maccabi	21.05
D. Zenit-AZ	21.05
E. Austria Viena-Viktoria	21.05
E. Roma-Astra Giurgiu	belN Sports 21.05
F. Athletic-Rapid	belN Sports 21.05
F. Genk-Sassuolo	21.05

El Celta pretende alargar la buena racha

CELTA-PANATHINAIKOS

Celta Sergio Álvarez; Lemos, Hugo Mallo, Sergi Gómez, Fontás, Jonny; Hernández, Señé, Radoja o Aspás; Rosi y Guidetti.
Panathinaikos Steele; Coulibaly, Koutroubis, Samba, Moledo; Villafañez, Lod, Zeca, Ledesma; Ibarbo y Berg.
Árbitro Luca Banti (Italiano).
Hora/tv 19.00 horas/beIN Sports.

VIGO – El Celta, que encadena cuatro partidos sin perder, pretende alargar su buen momento ante el Panathinaikos, con un triunfo que le permita sumar su primer triunfo en la Liga Europa, después de arrancar con un empate en el campo del Standard de Lieja.

La victoria *in extremis* del pasado domingo frente al Espanyol en Cornellá-El Prat ha aliviado a un Celta que, sin ofrecer su mejor versión, ya empieza a dar síntomas de recuperación, apoyándose en un excelente trabajo defensivo que le ha llevado a encajar un solo gol, de penalti ante el Sporting, en los últimos tres encuentros. – *Efe*

BREVES

Competición impone dos partidos a Sirigu y seis a Onésimo

SANCIÓN – El Comité de Competición de la RFEF impuso ayer dos partidos de sanción al portero italiano del Sevilla, Sirigu, y seis al entrenador del Toledo, Onésimo Sánchez, por decirle al árbitro que ambos iban a “acabar en el calabozo”, antes de que fuera apartado por la policía. Sirigu fue expulsado en San Mamés, después de “golpear con el brazo en la espalda de un adversario con fuerza excesiva tras haber cogido el balón con sus manos y estando el balón en juego”, según el acta. Onésimo, exjugador de Barcelona o Sevilla, protagonizó un sonoro incidente con el árbitro Juan Peña Varela, después del empate sin goles entre el Toledo y el Socuéllamos en el grupo II de Segunda B, tal y como explica el acta: “Se dirigió a mí en los siguientes términos: ‘Árbitro a ver qué pones en el acta, que te denuncié’. Me acorraló en la esquina de mi vestuario, me puso las manos sobre mi pecho y me respondió: ‘Tú y yo acabamos hoy en el calabozo’”. – *Efe*

La Morea, patrocinador de la Zubiri-Pamplona

ACUERDO EL CENTRO COMERCIAL SE COMPROMETE CON EL DEPORTE NAVARRO

PAMPLONA – La media maratón Zubiri-Pamplona/Iruña contará el próximo 22 de octubre con el patrocinio del Centro Comercial La Morea. El acuerdo ha sido firmado entre Carlos Catalán, director adjunto y responsable de marketing, y Jon Barriola, director general de DIARIO DE NOTICIAS, como promotor de esta carrera.

Durante la firma, Catalán ha destacado que “el Centro Comercial siempre ha estado comprometido con el deporte navarro, desde los más popu-

lares hasta los de menor participación, siempre en colaboración con clubes y federaciones deportivas durante más de 10 años”. Resaltando asimismo que, “es un orgullo para La Morea poder aportar su apoyo”. Prueba de ello son los patrocinios deportivos en 2016 con la Fundación Osasuna, Vuelta Ciclista a Pamplona, San Fermín Maratón, Federación de Esgrima, Halterofilia y Tenis de Mesa.

Por último, Catalán ha señalado que están convencidos de que “el deporte promueve la colaboración y la solidaridad. Por eso, apoyamos las iniciativas que impulsan los valores deportivos, los hábitos de vida saludables, el trabajo en equipo y el espíritu de superación”. – *N.B.*



Carlos Catalán, de CC. La Morea, junto al director general de DIARIO DE NOTICIAS, Jon Barriola. Foto: Unai Beroiz



SET DE 2 TAZAS DE OSASUNA

YA DISPONIBLE

Puede recoger su pedido en las **oficinas comerciales** de Diario de Noticias en Pamplona, Estella o Tudela; o en su **punto de venta** habitual. Gracias.

Aviso a **Lectores y Suscriptores**

Diario de **Noticias**
Eres lo que lees

La media maratón Zubiri-Pamplona/Iruña, que se celebrará el próximo 22 de octubre, ya cuenta con 600 personas inscritas hasta la fecha, en la que cabe destacar la participación de corredores de 11 provincias (Navarra, Gipuzkoa, Bizkaia, Araba, Barcelona, Madrid, Zaragoza, La Rioja, Huesca, Cantabria y Valencia).

El plazo de inscripción todavía está abierto en la web de la prueba, www.zubiripamplona.com, aunque la organización se reserva el derecho a establecer un límite de participantes si la cantidad de atletas inscritos así lo aconseja, por lo que se recomienda a los interesados que realicen la inscripción lo antes posible para evitar quedarse sin dorsal. Por su parte, estos se entregarán a partir del próximo 10 de octubre, junto con la camiseta técnica de la marca Mizuno y un vale de 10 euros en material de la marca Puma, en las instalaciones que Intersport Irabia tiene en el Centro Comercial La Morea. Además, la organización ofrece un servicio de autobús de Pamplona hasta la salida de Zubiri por un coste adicional de tan solo 3 euros.

Por su parte, la inscripción también ofrece la posibilidad de realizar un chequeo médico deportivo en condiciones económicas especiales

La celebración de la primera edición de la media maratón Zubiri-Pamplona/Iruña, del próximo 22 de octubre, ya cuenta con la inscripción de 600 participantes de 11 provincias

✦ **Natalia Biurrún Pagola**

Gran expectación a tres semanas de la carrera



en la Clínica San Miguel. La contratación de estos servicios opcionales de valor añadido puede ser consultada en la propia web de la carrera, donde además ya está disponible el reglamento de la carrera en la que podrán participar hombres y muje-

res mayores de 18 años.

21 KILÓMETROS DE TRAYECTO El recorrido, de 21 kilómetros con un desnivel de -270 metros, ha sido diseñado para el disfrute de todos los participantes y transcurrirá en parale-

lo al trazado pirenaico del Camino de Santiago y, también, al río Arga hasta su llegada a Pamplona, en cuya plaza del Ayuntamiento estará instalada la meta.

El trazado de la media maratón se desarrolla en asfalto, por lo que la

orografía del terreno por el que discurre facilita la participación "popular", aunque la distancia supone un reto evidente. Asimismo, el atractivo del recorrido por el trazado paralelo al Camino de Santiago permitirá a los corredores disfrutar de la belleza del paisaje otoñal. A su vez, los corredores también contarán con el apoyo de los ciudadanos que se acerquen hasta el recorrido, gracias a su paso por varias localidades navarras como Huarte, Villava o Burlada y su llegada a la Plaza Consistorial de Pamplona, donde el recibimiento será muy popular.

ORGANIZACIÓN Y PATROCINIO La carrera, organizada por la Asociación Zaldiko y que se desarrollará bajo la dirección técnica de la empresa M&M, está promovida por DIARIO DE NOTICIAS y cuenta con el patrocinio de Caixabank, Magna-Magnesitas Navarra, Centro Comercial La Morea, Intersport Irabia, Clínica San Miguel-IMQ, Lacturale y Kia Sakimóvil, además de la colaboración de Ayuntamiento de Pamplona, Reyno de Navarra, Conservas Pedro Luis, Burundesa, Patés Etxenique, Embutidos Arrieta, Ogipan, Gráficas Ulzama, Zentrum, Alvecon, Coviari, Amstel Radler, Zentral, Surya, Asvona y Aquavox, DYA Navarra. ●

INSCRITOS

RECONOCIDOS DEPORTISTAS DE DIFERENTES DISCIPLINAS YA HAN CONFIRMADO SU PARTICIPACIÓN



ANTONIO ETXEBERÍA
 Atleta ganador en seis ocasiones de la Roncesvalles-Zubiri

"Esta carrera tiene el atractivo de transcurrir en paralelo al trazado del Camino de Santiago y puede ser bonita porque se plantea como otra etapa que da continuidad a la Roncesvalles-Zubiri que se celebra este fin de semana. Además, al transcurrir por localidades como Huarte, Villava o Burlada invita a que los ciudadanos salgan a animar. A su vez, es una carrera que tiene su encanto por la belleza del paisaje y, al desarrollarse por asfalto, creo que va a ser una carrera rápida, pero bonita de ver tanto para los aficionados como para los propios corredores. Por mi parte, también considero que se trata de una carrera engañosa y que va a ser dura, porque, al principio, el terreno tira hacia abajo y luego, al final, tiene una subida que complica el ritmo. Sin embargo, me encuentro bien físicamente y, al estar preparándome para la Roncesvalles-Zubiri, creo que llegaré bien".



JOSEBA BELOKI
 Exciclista profesional y habitual corredor de maratones

"Creo que en este tipo de carreras lo que predomina es el ambiente. Se trata de una prueba muy sociabilizada que invita a la participación popular, ya que el ritmo permite correr con amigos y pasar un día agradable, que en los últimos años se ha convertido en la tónica general. El recorrido es muy bonito y voy con toda la ilusión del mundo porque es nueva y tiene el atractivo del paisaje y las referencias de amigos como Serafín Zubiri, que me han hablado muy bien de este trayecto. El trazado, al tener subidas y bajadas, va a complicar el ritmo, pero me siento bien físicamente para competir, ya que es un año en el que he andado mucho en bici y tengo bastante base de entrenamiento. No obstante, pese que he estado en otras maratones como Berlín o Nueva York voy a la Zubiri-Pamplona a pasar un buen rato en compañía de amigos".



ÍÑIGO LARRAINZAR
 Exosasunista y aficionado a las maratones

"Tengo un recuerdo muy bonito de la Roncesvalles-Zubiri. Y que se haga por primera vez este tramo que une a Zubiri con Pamplona me parece que es un acierto porque ambas se complementan. Quizás, el recorrido no va a ser tan duro por transcurrir por asfalto, pero tiene su complicación al final de la carrera con la llegada a Pamplona. Me gusta participar en este tipo de pruebas por el carácter popular y el tono festivo que tienen, pero en ningún momento acudo en afán competitivo. Intentaré disfrutar de esta carrera más allá de hacer un tiempo u otro. Además, no tiene nada que ver el salir a correr con un grupo de amigos con participar en una carrera popular como ésta donde el ambiente es un atractivo. Creo que el 22 de octubre se va a convertir en un día de fiesta en el que va a acudir mucha gente a animar".



FRANCESC MARSOL
 Atleta catalán corredor de maratones

"Como habitual corredor de la Roncesvalles-Zubiri, esta carrera se me plantea como una segunda etapa del Camino de Santiago, aunque la orografía cambia totalmente al transcurrir por asfalto. El ritmo va a ser más exigente, pero creo que atléticamente te puedes adaptar. La clave va a ser dosificarse para llegar al último repecho que sube por el puente de la Magdalena hasta llegar a la plaza del Ayuntamiento de Pamplona. Me estoy preparando bastante y físicamente me encuentro bien para conseguir un buen resultado. Además, considero que los 21 kilómetros no van a ser un problema. Lo complicado será el ritmo que se marque desde el principio en la carrera. Creo que podré llegar en condiciones competitivas, aunque mi mejor marca ya tiene más de 10 años y no aspiro a superarla. No obstante, no me planteo una carrera sin ponerme a prueba".



SERAFÍN ZUBIRI
 Músico y deportista

"Me siento atraído por esta prueba porque sale de mi pueblo. Me hace especial ilusión correr desde Zubiri hasta Pamplona. Además, me parece interesante apoyar esta iniciativa en su primera edición. Aunque no me he preparado específicamente para esta prueba, me encuentro bien porque llevo mucho ritmo de trabajo y de deporte, ya que he participado en diferentes pruebas como la maratón de patinaje o el duatlón en Valtierra el pasado sábado. Mi objetivo es terminar la carrera y creo que lo conseguiré, a pesar de que pasaré unos días posteriores difíciles. Otra de las razones por la que me he inscrito es porque voy a estar rodeado de amistades. Vamos ha pasar un día festivo muy bonito y agradable al que invito a todos los aficionados a que se inscriban, ya que considero que se trata de una media maratón asequible y no muy complicada".



Un corredor es una persona normal con una mayor actividad física, por lo que sus necesidades de energía y nutrientes están aumentadas. Para cubrir estos requerimientos es necesaria una alimentación variada y equilibrada, como la que debería llevar cualquier otra persona, pero prestando especial atención tanto a la calidad como a la cantidad de los alimentos que lo forman.

Para empezar, tenemos que tener en cuenta cuál es la cantidad de calorías que gastamos a diario. Basta con escuchar a nuestro cuerpo (muy sabio él), que nos indica que cantidades tenemos que ingerir. No hace falta preocuparse más allá, si el peso es estable. Después pensemos en la proteína, nutriente que asociamos a ejercicios de fuerza y no tanto de resistencia, pero que en realidad es tan importante en esta disciplina como el hidrato de carbono. Por varios motivos, entre ellos:

- Si por el motivo que sea la ingesta de energía total diaria es insuficiente, el cuerpo usa la grasa corporal y el músculo como combustible. Es decir, el desgaste muscular producido por el ejercicio puede llegar a comer el músculo.

- La ingesta de hidratos de carbono junto con proteína a lo largo del día aumenta la formación de proteínas musculares, en comparación a cuando consumimos solo hidratos de carbono. Sobre todo, si aprovechamos la ventana de oportunidad que se da post-ejercicio.

¿EL HIDRATO DE CARBONO ES TAN IMPORTANTE COMO SE DICE?

Sí, pero depende. Según la intensidad y la duración del ejercicio, el organismo utiliza glucosa o grasa como fuente de energía. Si entrenamos a baja intensidad (trote suave) el cuerpo usa la grasa acumulada como combustible. En cambio, si entrenamos a alta intensidad las reservas de hidratos de carbono son fundamentales.

Puntualizar aquí, que las frutas y verduras son fuente de hidratos de carbono que aportan vitaminas y minerales indispensables para el metabolismo y que no debemos desplazar su consumo en favor de consumir más cantidad de arroz, pasta, pan, etc.

Por lo tanto, asegurando el consumo de proteína que necesitamos, el resto de la dieta tiene que estar compuesto mayoritariamente por hidratos de carbono (50-60%), y el resto por



Una correcta alimentación es indispensable para ejercer actividad física. La dieta, que debe ser variada y equilibrada, tiene que incluir proteínas, hidratos de carbono y una buena hidratación para satisfacer un aumento en la demanda de energía

↪ Anunciación Panedas (Nutricionista-Dietista, ZentrumSport)

Qué tiene que comer un corredor de fondo



Nuestro cuerpo nos indica qué cantidades tenemos que ingerir. Foto: Iban Aguinaga

grasas saludables (aceite de oliva virgen extra, frutos secos, aguacate, etc).

¿CÓMO SE TRADUCE ESTO AL DÍA A DÍA DE MANERA SENCILLA? Fraccionamos la ingesta total en 3-5 comidas diarias. Si se toman tentempiés, éstos deben ser lo más nutritivos posibles como, por ejemplo, un par de piezas de fruta, un yogur, un bocadillo y/o frutos secos (depende de cuándo sea la toma, la hora del entrenamiento y la intensidad del mismo). También es indispensable la ingesta de proteína en las comidas principales (desayuno, comida y cena), suficiente para cubrir nuestras necesidades. Asimismo, la comida y cena deben incluir una ración de verdura o ensalada, otra ración con alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta, mijo, pan...) y otra con un alimento rico en proteínas de calidad (pescado, huevo y carne). Por ejemplo, verduras salteadas con arroz y dorada al horno. Por otro lado, en las tomas post-entreno, la alimentación debe combinar hidratos de carbono y proteína. Por ejemplo, un plátano

Las frutas y verduras son fuente de hidratos de carbono que aportan vitaminas y minerales indispensables

Una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento de un corredor bien entrenado y afectar a su forma física

y un yogur.

Por último, la hidratación es fundamental, tanto durante el ejercicio como el resto del día. La cantidad de agua que hay que beber depende de nuestro gasto (ritmo de vida, intensidad del entrenamiento, sudoración, etc) y del ambiente (temperatura, horario, etc). En cuanto a las famosas bebidas isotónicas, solo son útiles para personas que hagan ejercicio de alta intensidad, de más de una hora de duración y con una considerable pérdida de líquidos a través del sudor.

En resumen, una buena alimentación no puede sustituir un mal entrenamiento o una forma física regular, pero una dieta inadecuada puede llegar a perjudicar el rendimiento de un corredor bien entrenado. ●

ZUBIRI 21K PAMPLONA IRUÑA

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA **ZUBIRI - PAMPLONA-IRUÑA**

SÁBADO LARUNBATA // 11:00 AM

**URRIAK 22
22 OCTUBRE**

Salida / Irteera-lekua
ZUBIRI

Llegada / helmuga
PZA. AYUNTAMIENTO
PAMPLONA/IRUÑA



Síguenos /
Jarrai gaitzazu:



Inscripción abierta / Izen emate epea irekita

**¡CONSIGUE TU DORSAL!
LORTU ZURE DORTSALA!**

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

Prueba no competitiva. Para mayores de 18 años / 18 urtetik gorako pertsonentzako proba ez lehiakorra



LISTOS PARA LA BATALLA

WATERPOLO EL WP NAVARRA YA SABE EL CALENDARIO PARA LA LIGA QUE COMIENZA LA SEMANA PRÓXIMA

PAMPLONA – Ya está todo preparado para que en apenas diez días comience la Liga en la División de Honor de waterpolo. Waterpolo Navarra afrontará su novena temporada consecutiva en la máxima categoría, una competición que en el curso 2016/2017 abrirá el telón el sábado 15 de octubre. Y el equipo navarro se estrenará en Pamplona, concretamente frente al Real Canoe Isostar.

Waterpolo Navarra, que continuará disputando sus partidos como local en la piscina de la Ciudad Deportiva Amaya los sábados a las 19.30 horas, debutará en la Liga recibiendo al Real Canoe Isostar madrileño en Pamplona en la primera jornada. Curiosamente, los de Manel Silvestre también cerrarán la competición ante su afición, recibiendo al Quadis Mataró en la 22ª y última jornada de la División de Honor, que se disputará el sábado 22 de abril.

El primer desplazamiento que realizará el conjunto navarro esta temporada será para visitar al Sant Andreu en la segunda jornada (22 de octubre). Los encuentros ante el vigente campeón y máximo favorito para alzarse de nuevo con el título de Liga, el Atlètic-Barceloneta, serán el 26 de noviembre en Barcelona (7ª jornada) y el 18 de marzo en Pamplona (18ª jornada).

INMERSO EN EL TRABAJO El equipo de Manel Silvestre está plenamente inmerso en el trabajo de pretemporada para preparar la competición. 17 jugadores conforman la plantilla de Waterpolo Navarra para el nuevo curso. Continúan con respecto a la temporada pasada Asier Esteban, Julen Artola, Julián García, Jaime Arriazu, Fermín Arriazu, Aitor Rodríguez, Josu Fernández, Dusan Aleksic, Eric Car-



La plantilla que está realizando la pretemporada. Foto: Cedida

nohan, Martín Chocarro y Mikel Martínez. A ellos se suman cuatro jugadores que suben al primer equipo aunque mantienen sus fichas del filial, Jon Suescun, Iñigo Gaínza, Iker Jáuregui y Borja Jiménez; y las dos incorporaciones: el británico Benjamin Riding y el catalán Vicenç Sousa. Son baja para esta campaña el brasileño Ruda Franco y Javier Munárriz.

Metido de lleno en la pretemporada y con la Liga a la vuelta de la esquina, Waterpolo Navarra ha disputado sus dos primeros test de preparación, que se han saldado con sendas victorias que le han per-

mitido proclamarse campeón de la Supercopa de Euskal Herria.

En el torneo, disputado el pasado domingo en Portugalete, participaron cuatro equipos: el anfitrión Náutica de Portugalete, Waterpolo Askartza, Deportivo Bilbao y Waterpolo Navarra.

“CONTENTOS” CON LA PLANTILLA

Manel Silvestre afirmó que la clave para lograr la permanencia, objetivo del club como todas las temporadas, estará en los partidos de Pamplona. “Fuera trataremos de rascar puntos, pero está claro que donde nos tenemos que hacer

fuertes es en casa”, comentó el entrenador del Waterpolo Navarra.

Silvestre, técnico que ha echado raíces en el club navarro, está satisfecho con la plantilla que se ha conformado para esta temporada. “Estamos contentos, vamos a ir viendo cómo va la temporada, pero tenemos una plantilla que en algún caso ya nos ha mostrado que va a darnos mucho. Estoy contento con los fichajes y con los que siguen, como el portero Aleksic, que yo creo que nos va a dar mucho”, afirmó el entrenador de un equipo que ya afronta el tramo final para el inicio de una temporada. – J.G.U.

LA PLANTILLA

1. Dusan Aleksic	2 temporadas
2. Jaime Arriazu	6
3. Fermín Arriazu	4
4. Julen Artola	10
5. Eric Carnohan	2
6. Martín Chocarrón	2
7. Asier Esteban	11
8. Josu Fernández	3
9. Iñigo Gaínza	canterano
10. Julián García	canterano
11. Iker Jáuregui	canterano
12. Borja Jiménez	canterano
13. Benjamin Riding	1
14. Aitor Rodríguez	4
15. Jon Suescun	canterano
16. Vicenç Sousa	1
17. Mikel Martínez	2

CALENDARIO

Jornada 1. WP Navarra- Canoe Isostar (15/10/16) // Jornada 12 (14/1/17)
Jornada 2. CN Sant Andreu-WP Navarra (22/10/16) // Jornada 13 (4/2/17)
Jornada 3. WP Navarra-Molins de Rei (29/10/16) // Jornada 14 (11/2/17)
Jornada 4. CN Barcelona-Waterpolo Navarra (5/11/16) // Jornada 15 (18/2/17)
Jornada 5. CN Catalunya-Waterpolo Navarra (12/11/16) // Jornada 16 (25/2/17)
Jornada 6. Waterpolo Navarra-CN Rubí (19/11/16) // Jornada 17 (4/3/17)
Jornada 7. CN Atlètic Barceloneta-Waterpolo Navarra (26/11/16) // Jornada 18 (18/3/17)
Jornada 8. Waterpolo Navarra-CE Mediterrani (3/12/16) // Jornada 19 (25/3/17)
Jornada 9. CN Sabadell AstralPool-Waterpolo Navarra (10/12/16) // Jornada 20 (1/4/17)
Jornada 10. Waterpolo Navarra-CN Terrassa (17/12/16) // Jornada 21 (8/4/17)
Jornada 11. Quadis CN Mataró-Waterpolo Navarra (7/1/17) // Jornada 22 (22/4/17)

MAGNA patrocina la Zubiri-Pamplona/Iruña

ACUERDO LA EMPRESA NAVARRA IMPULSA EL DEPORTE Y LA CULTURA DE LA COMUNIDAD FORAL

PAMPLONA – MAGNA-Magnesitas Navarras se une al elenco de patrocinadores de la media maratón Zubiri-Pamplona/Iruña, que se celebrará el próximo 22 de octubre, con la firma del acuerdo con DIARIO DE NOTICIAS, como promotor de esta carrera.

El director general, Javier Creixell, expuso durante la firma del acuerdo con su homólogo de DIARIO DE NOTICIAS, Jon Barriola, “su compromiso con las actividades que promo-

cionan el deporte y la cultura en Navarra, principalmente, dentro de los valles Esteribar y Erro, donde la empresa tiene especial notoriedad”.

No obstante, la vinculación de MAGNA con el deporte navarro va más allá de su patrocinio de carreras como la Roncesvalles-Zubiri o la Nafarroa Xtreme, el apoyo al deporte base del CD Ibararte, del padrinazgo del equipo CD Xota de fútbol sala o del impulso al remonte, ya que dentro de la filosofía de la empresa está “la promoción de la actividad física entre sus empleados como modelo de vida saludable”. Muestra de ello, es la participación de alrededor de 20 trabajadores que ya se han inscrito en esta media maratón. – N. Biurrun Pagola



El director general de Magnesitas Navarras, Javier Creixell, con Jon Barriola, de DIARIO DE NOTICIAS. Foto: J. Bergasa

Diario de

Noticias

Colección CD
'Nostalgia'Hoy JOSÉ MERCÉ
Por solo 2,95 €
+ periódico

CUENTA ATRÁS PARA LA ZUBIRI- PAMPLONA

● La primera edición de la media maratón, que ayer desveló todos los detalles, espera reunir el próximo 22 de octubre a unos mil corredores

PÁGINAS 60-61



SAKIMÓVIL ABRE EN MUGAZURI

EL CONCESIONARIO DE KIA GENERA 22 EMPLEOS // P26 Y 27

La lista de espera para primera consulta en septiembre tenía 7.000 personas menos que hace un año

Salud invirtió un millón más para que sus profesionales operen en San Juan de Dios y anuncia que el CHN asumirá estas intervenciones ● Domínguez destaca el incremento de sustituciones

Casi 1.800 personas se suman al sistema de la dependencia

INFORMACIÓN EN PÁGINAS 4 A 6

Pamplona sube a los bancos un 200% la tasa por los cajeros

El Ayuntamiento reprueba a Fernández Díaz por apología franquista

INFORMACIÓN EN PÁGINAS 34 Y 35

BANCO POPULAR PLANTEA 87 BAJAS EN SU PLANTILLA DE NAVARRA

PÁGINA 27



La fauna del lago

SILUROS, CARPAS, LUCIOS Y OTRAS ESPECIES AFLORAN EN LA LIMPIEZA DEL ESTANQUE DE MENDILLORRI // P38-39

José Fermín Costero traslada un siluro de grandes dimensiones. Foto: Iñaki Porto

EL JUEZ VE SIMILITUDES EN LAS AGRESIONES DE SAN FERMÍN Y CÓRDOBA

CARMEN SALA
EXABOGADA DE DOS ACUSADOS

“En un caso como este los valores se te remueven”

PÁGINAS 10 Y 11



BARKOS DICE QUE LA LAUREADA ES “UN ULTRAJE” AL ESCUDO DE NAVARRA

PÁGINA 18

DENUNCIAN A DOS FUTBOLISTAS DEL EIBAR POR DIFUNDIR UN VÍDEO SEXUAL

PÁGINA 52

LA UPNA ESTUDIA IMPLANTAR GRADOS SANITARIOS Y APUNTA A BIOMEDICINA

El consejero de Educación, José Luis Mendoza, desveló que la UPNA ha propuesto la implantación de nuevos grados. Destacó en concreto la rama biosanitaria como una de las que moviliza más demandas. PÁGINA 5



1ª EDICIÓN ZUBIRI - PAMPLONA



El acto contó con la participación del 'speaker' y animador de eventos deportivos navarro Juan Mari Guajardo, la voz de la Vuelta desde 1997.

✎ María Voltas
 📷 Javier Bergasa

PAMPLONA – “Hace 11 años ya que unos amigos nos unimos para formar la Asociación Deportiva Zaldiko, de donde salió la Media Maratón Roncesvalles-Zubiri, la cual ha sido todo un éxito. Pero desde entonces sentíamos que nos faltaba algo. La media maratón se nos quedaba corta. Discutimos muchas veces sobre cómo poner ruedas a las ideas que teníamos, pero no encontrábamos solución. Hasta que de pronto apareció DIARIO DE NOTICIAS y puso sobre la mesa la solución que era unir nuestras fuerzas en un objetivo común. Así nació la Zubiri-Pamplona”. De esa forma empezó ayer su discurso el director de la Asociación Zaldiko, Mauricio Blanco, en la sala de cine del Centro Comercial La Morea al presentar la 1ª edición de la carrera Zubiri-Pamplona/Iruña que nace de la colaboración de la organización Asociación Zaldiko, de la dirección técnica de la empresa M&M, y de la promoción por parte de DIARIO DE NOTICIAS.

Una novedosa carrera que une por primera vez la localidad navarra de Zubiri con la ciudad de Pamplona, conectando dos puentes emblemáticos como son el puente de la Rabia en Zubiri con el de la Magdalena en Pamplona. La prueba cuenta con el objetivo primordial de fomentar el atractivo turístico y social de Navarra, por lo que pone al servicio del participante un bello recorrido que transcurre en paralelo al trazado pirenaico del Camino de Santiago y al río Arga. El recorrido se desarrollará por localidades como Iarratz, Eskirotz, Larra-soaña, Akerreta, Zuriain, Irotz, Villava o Burlada. También, un tramo del recorrido sucederá a la vera del río

ZUBIRI-PAMPLONA

UNA CARRERA QUE LLEGA PARA QUEDARSE

Arga, pasando por el puente de la Magdalena y por el paseo de La Runa hasta la llegada a la plaza del Ayuntamiento de Pamplona, donde estará instalada la meta.

CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA La carrera cuenta con un recorrido de 21 kilómetros de terreno suave para facilitar la participación popular, a la vez que la distancia supondrá un reto evidente para los corredores. Para participar en la carrera que dará el pistoletazo de salida el próximo 22 de octubre a las 11.00 horas, el plazo de inscripción estará abierto en la web www.zubiripamplona.es hasta el 21 de octubre, con un precio de 22 euros, con la opción de traslado desde Pamplona a Zubiri por solo 3 euros más a todos aquellos participantes que lo necesiten. Para ello, se facilitarán

MEDIA MARATÓN LA PRUEBA QUIERE FOMENTAR EL ATRACTIVO TURÍSTICO DE LA COMUNIDAD FORAL

autobuses que saldrán de la estación de autobuses de Pamplona a las 9.00 horas hacia Zubiri.

Una vez hecha la inscripción, se mandará al corredor un justificante por e-mail con el que deberá ir a recoger su dorsal, que estará preparado desde el lunes 10 de octubre hasta el viernes 21 en las instalaciones de InterSport Irabia del Centro Comer-

cial La Morea. Con dicho dorsal se entregará al corredor una camiseta de running de la prestigiosa marca Mizuno, la pulsera de acceso al autobús, al igual que la pulsera de acceso para la txistorrada que habrá después de la carrera a las 13.00 horas en la sala Zentral.

Igualmente, en la salida en Zubiri habrá un servicio de consigna gratuito que se trasladará a la zona de meta durante la prueba, y a lo largo de la carrera se contará con avituallamientos a partir del kilómetro 5, los cuales se establecerán cada cinco kilómetros.

Por último, tras la llegada a la meta, situada en la plaza del Ayuntamiento, se pondrá a disposición de los participantes un servicio de masaje en la plaza de los Burgos, a la vez que se facilitará un servicio de duchas en el

DATOS

- **Salida, kilómetros y llegada.** La salida será desde el puente de la Rabia de Zubiri el próximo 22 de octubre a las 11.00 horas, y se recorrerán 21 kilómetros hasta la meta en la plaza del Ayuntamiento de Pamplona.
- **Autobuses a Zubiri.** Habrá autobuses que saldrán desde la estación a las 9.00 horas para facilitar a los participantes el traslado hasta la salida.
- **Servicios.** La prueba contará con seguro de accidentados con asistencia sanitaria, también con avituallamientos cada 5 kilómetros, con cronometraje por chip desechable y un servicio de masajes en la llegada.
- **Recogida de dorsales.** Los corredores podrán recoger sus dorsales del 10 al 21 de octubre en las instalaciones de InterSport Irabia del Centro Comercial La Morea.
- **Servicio de consigna.** La media maratón tendrá un servicio de consigna gratuito situado en Zubiri que se trasladará a la meta durante la prueba.

edificio Aquavox de Pamplona para luego poder disfrutar en Zentral de la fiesta de fin de carrera.

UNA CARRERA CON MIRAS AL FUTURO

La presentación de la 1ª edición de la Zubiri-Pamplona tuvo lugar en las salas de cine del Centro Comercial La Morea y al acto acudieron el director de la Asociación Deportiva Zaldiko, Mauricio Blanco; el gerente de M&M, Miguel Sabalza; el director general de DIARIO DE NOTICIAS, Jon Barriola; el director del Servicio de Marketing y Desarrollo de Productos Turísticos del Gobierno de Navarra, Iñaki Martínez de Virgala; y la directora del Área de Cultura, Política Lingüística, Educación y Deporte del Ayuntamiento de Pamplona, Maitena Muruzábal. También contó con la mediación del *speaker* y animador de eventos deportivos, el navarro Juan Mari Guajardo, la voz de la Vuelta Ciclista a España desde 1997.

Así, antes de comenzar con las intervenciones, se visualizó un breve *spot* publicitario de la carrera, y después ya Juan Mari Guajardo le dio en primer lugar la palabra a **Mauricio Blanco**, quien quiso agradecer el papel de los patrocinadores y explicar un poco el fondo de esta novedosa carrera: “A partir del momento en que DIARIO DE NOTICIAS nos ayudó con la responsabilidad de la comunicación, el patrocinio y la publicidad, todo tomó forma y se pudo poner en marcha una unión que faltaba entre Roncesvalles y Pamplona. Por otra parte, M&M se ha hecho cargo de la dirección técnica y de la infraestructura, y nosotros nos hemos quedado con la parte de la organización. Por fin esa legendaria distancia del maratón que realmente existe entre Roncesvalles y Pamplona va a ser una realidad en



“Por fin se va a conectar Roncesvalles y Pamplona, haciendo una parada en Zubiri”

MAURICIO BLANCO
Director Asociación Zaldiko



“Esperamos llegar a los mil corredores, que se queden con buen sabor de boca y que vuelvan”

MIGUEL SABALZA
Gerente de M&M



“Queremos que sea una prueba que se prolongue en el tiempo, sabemos que será un éxito”

JON BARRIOLA
Director general de Diario de Noticias



“Espero que esta carrera sea el vehículo por el que muchas personas conozcan Navarra”

IÑAKI MARTÍNEZ DE VÍRGALA
Director Marketing y Productos Turísticos



“La Zubiri-Pamplona es atractiva para todos los corredores que asistan por su carácter cultural”

MAITENA MURUZÁBAL
Rep. Ayuntamiento de Pamplona

forma de carrera, aunque sea con parada en Zubiri. Pero así ha nacido la primera maratón Zubiri-Pamplona”, destacó Blanco.

Tras él, le tocó el turno a **Miguel Sabalza**, quien destacó los aspectos más técnicos de la prueba: “Queríamos hacer una carrera diferente, que fuera una media maratón atractiva para todos, tanto para el que entrena como para el que no. La diferencia con otras pruebas es que incluimos el transporte, un autobús hasta Zubiri por un módico precio para facilitar el trayecto a los participantes. El servicio de transporte está siendo un éxito, ya hay unos 700 corredores apuntados, quienes podrán recoger los dorsales en InterSport de La Morea del día 10 al 21 de octubre. Si no es posible recogerlo durante esos días, se posibilitará un sitio para entregarlo antes de la prueba. Montaremos un

servicio de consignas y nos encargaremos de que estén en Pamplona cuando los corredores lleguen. Me gustaría agradecer tanto a la Policía Foral y Municipal su ayuda a la hora de la organización, ha sido muy importante”, afirmó Sabalza. El gerente de M&M también quiso resaltar que es la primera vez que la plaza del Ayuntamiento acoge la llegada de una carrera, a la vez que espera que se llegue a los mil participantes: “Es la primera vez que se coloca un podio en el ayuntamiento, a su llegada los participantes podrán ducharse en el Aquavox y después disfrutar en la sala Zentral de un almuerzo para que se les quede buen sabor de boca y quieran volver el año que viene”.

Tras Sabalza intervino **Jon Barriola**. El director general destacó la labor de comunicación de DIARIO DE NOTICIAS al igual que la de otorgar servi-

cio a la sociedad navarra, como ha sido en este caso al promover la Zubiri-Pamplona: “Como medio, tenemos dos vocaciones, la primera, obviamente, es comunicar, y la otra es dar servicio a la sociedad navarra, que lo llevamos a cabo a través de muchas cosas como pueden ser actividades organizadas de tipo cultural, deporti-

El recorrido se desarrollará por localidades como Illarratz, Eskirotz, Larrasoaña, Akerreta, Zuriain, Irotz, Villava o Burlada

Se trata de un terreno suave para facilitar la participación popular a la vez que la distancia será un reto para los corredores

vo, de ocio, etc. En algunas de ellas hemos estado desde el principio, como en la Extreme Bardenas, y en otras más tarde como es el caso de La Miguel Induráin. Sin embargo, en esta Zubiri-Pamplona nos hemos involucrado desde el principio en la infraestructura, organización y promoción, y con ello también nos hemos dado cuenta del gran trabajo que hay detrás. Por eso queremos dar las gracias a los patrocinadores por apoyarnos, queremos que se prolongue en el tiempo y que en ese largo recorrido ellos nos acompañen cada año ya que estamos convencidos de que esto va a ser un éxito para todos”.

A Barriola le siguió **Maitena Muruzábal**, que se enfocó en la parte cultural que posee la carrera, la cual es su mayor atractivo: “La Zubiri-Pamplona tiene unas características que la hacen atractiva para los corrodo-

res populares y seguro que tendrá mucha participación, además tiene un componente de cultura por su recorrido. Todas estas circunstancias han hecho que los patrocinadores se hayan interesado, y el Ayuntamiento no es menos, por lo que apoyará económica y estructuralmente la celebración de la carrera. Ojalá sea una referente para el futuro”.

Por último, fue el turno de **Iñaki Martínez de Virgala**, quien se centró en los aspectos divulgativos que tendrá la prueba: “La carrera genera visitantes de otras provincias, en este caso hay más de 600 participantes de once regiones que se desplazan a Navarra para pernoctar generando riqueza, a la vez que divulgarán sus experiencias dando a conocer más la Comunidad Foral. Espero que sea el vehículo por el que muchas personas conozcan nuestra comunidad”. ●

Nadal se cita con Dimitrov en cuartos de final de Pekín

PEKÍN – Rafa Nadal avanza en el ATP 500 de Pekín y ya está en cuartos de final tras derrotar al galo Adrian Mannarino en un partido que tuvo un inicio plácido y un final enredado, que se resolvió en un *tie-break*: 6-1 y 7-6. El próximo rival de Nadal, que busca puntos que le lleven a las Finales ATP, será el búlgaro Grigor Dimitrov, que ha remontado el vuelo después de unos meses a bajo nivel.

En el torneo femenino, después de que quedara fuera Garbiñe Muguruza el interés está en los duelos de sus perseguidoras en la pelea por las tres plazas aún vacantes para las Finales WTA de Singapur. Petra Kvitová y Madison Keys se enfrentan en cuartos de final, lo que impedirá el avance de una de ellas, pero Johanna Konta sí que puede sobrepasar a Muguruza si gana el torneo. Por si acaso, la de Caracas, para lograr los puntos que necesite, ha solicitado una invitación a la Kremlin Cup de Moscú que empezará el día 17. – *R. Calvo*

CUENTA ATRÁS PARA LA ZUBIRI-PAMPLONA

LA PRIMERA EDICIÓN DE LA NOVEDOSA CARRERA SE CELEBRARÁ EL PRÓXIMO DÍA 22

BILBAO – El próximo día 22, sábado, se celebrará la primera edición de la carrera Zubiri-Pamplona, una novedosa prueba que cuenta con el respaldo del Grupo Diario de Noticias y que pretende asentarse como uno de los certámenes de referencia.

La carrera es novedosa, más allá de porque toca a su primera celebración, porque une por primera vez la localidad navarra de Zubiri con la ciudad de Iruñea, enlazando dos puentes emblemáticos, como son el Puente de la Rabia con el de la Magdalena de Iruñea. Y es que la prueba posee un objetivo prioritario, que es el fomentar el atractivo social y turístico con el que cuenta Nafarroa. Es por ello que la carrera ofrece un atractivo recorrido a nivel paisajístico, siendo un trazado que se desarro-



Detalle del recorrido de la Zubiri-Pamplona.

lla en paralelo al Camino de Santiago y al río Arga.

La prueba cuenta con 21 kilómetros de terreno considerado suave para así resultar apto para todos los públicos. Como se ha dicho, la prueba será el 22 de octubre y el pisetazo de salida se dará a las 11.00 horas. Para los interesados, decir que el plazo de inscripciones, que se realizan en la página web www.zubiripamplona.es, permanecerá abierto hasta el 21 de octubre con un precio de 22 euros. Cabe la posibilidad de, por 3 euros más, gozar del traslado desde Iruñea a Zubiri. El viaje se desarrollará en autobús y estos saldrán a las 9.00

horas desde la capital navarra.

Junto al dorsal, los inscritos recibirán también una camiseta de la marca Mizuno, la pulsera para el acceso al autobús si se ha contratado esta opción, y una pulsera para poder participar en la txistorrada prevista para después de la carrera. Citar que además se gozará de un servicio de consigna gratuito que se trasladará a la zona de meta una vez concluida la carrera. Asimismo, habrá controles de avituallamiento cada cinco kilómetros. Por último, habrá disponibles duchas y un servicio de masaje gratuito al término de la prueba. – *DNA*

La ITF niega que haya intentado sancionar 4 años a Sharapova

DOPAJE – La Federación Internacional de Tenis (ITF) negó ayer que haya intentado imponer una sanción de cuatro años a la jugadora rusa Maria Sharapova y aclaró que era “responsabilidad de un tribunal independiente determinar cuál debía ser la sanción adecuada” tras su positivo por dopaje. Ante las informaciones difundidas tras el fallo del TAS, que redujo a 15 meses la sanción de la tenista, la ITF defendió la independencia de los miembros del tribunal, después de que Sharapova pusiera en duda su neutralidad. – *Efe*

Descalifica por dopaje a la rusa Chicherova, bronce en altura en Pekín 2008

ATLETISMO – El COI ha descalificado por dopaje a la atleta rusa Anna Chicherova, bronce en la prueba de salto de altura de los Juegos de Pekín 2008, después del reanálisis de las muestras. La Comisión de Disciplina del COI ha resuelto que Chicherova violó la normativa antidopaje de este organismo para los Juegos de hace ocho años. Su descalificación entra en vigor de forma inmediata. – *Efe*

KIA RIO
con lo último en tecnología
desde **9.200€**

Tecnología inteligente.

El Kia Rio cuenta con equipamiento inteligente para hacerte más fácil la vida. Como el navegador 2.0 con cámara de asistencia al estacionamiento, sensor de lluvia, sensor de luz y ópticas LED. Anímate a hacer una compra inteligente.

LANFAVI, S.A. Portal de Gamarra, 60, Vitoria-Gasteiz | Tel.: 945 28 33 11



Consumo (l/100km): 3,8-5. Emisiones de CO₂ (g/km): 99-115.

Plan PIVE KIA Rio 1.2 CVT: Concepto de financiación que incluye impuestos, transporte, acciones promocionales y Plan PIVE. No incluye gastos de gestión y matrícula. Consultar condiciones y requisitos del Plan PIVE. Oferta aplicable para clientes particulares que financien con tarjeta de Crédito Consumer SFC S.A. un importe máximo de 3.000€ a través de la campaña Flexible Range Finance, a un plazo mínimo de 48 meses. Oferta incompatible con otras ofertas financieras, válida hasta el 31/03/2016 en comunidades de Península y Baleares. Financiación sujeta a estudio y aprobación por parte de la entidad de crédito. Consultar condiciones y analizar el riesgo tecnológico asociado disponible en www.kia.com. Modelo y equipamiento visualizados no se corresponden con el ofertado. *Consultar manual de garantía KIA.

The Power to Surprise

CUENTA ATRÁS PARA LA ZUBIRI-PAMPLONA

LA PRIMERA EDICIÓN DE LA NOVEDOSA CARRERA SE CELEBRARÁ EL PRÓXIMO DÍA 22

BILBAO - El próximo día 22, sábado, se celebrará la primera edición de la carrera Zubiri-Pamplona, una novedosa prueba que cuenta con el respaldo del Grupo Diario de Noticias y que pretende asentarse como uno de los certámenes de referencia en el ámbito estatal.

La carrera es novedosa, más allá de porque toca a su primera celebración, porque une por primera vez la localidad navarra de Zubiri con la ciudad de Iruñea, enlazando dos puentes emblemáticos, como son el Puente de la Rabia con el de la Magdalena de Iruñea. Y es que la prueba posee un objetivo prioritario, que es el fomentar el atractivo social y turístico con el que cuenta Nafarroa. Es por ello que la carrera ofrece un atractivo recorrido a nivel paisajístico, siendo un trazado que se desarrolla en paralelo al Camino de Santiago y al río Arga.

La prueba cuenta con 21 kilómetros de terreno considerado suave para así resultar apto para todos los públicos. Como se ha dicho, la prueba será el 22 de octubre y el pistoletazo de salida se dará a las 11.00 horas. Para los

interesados, decir que el plazo de inscripciones, que se realizan en la página web www.zubiripamplona.es, permanecerá abierto hasta el 21 de octubre con un precio de 22 euros. Cabe

la posibilidad de, por 3 euros más, gozar del traslado desde Iruñea a Zubiri. El viaje se desarrollará en autobús y estos saldrán a las 9.00 horas desde la capital navarra.

Cuando los participantes hayan rellenado la solicitud, recibirán un mail con un justificante para la recogida de los dorsales, que comenzará el 10 de octubre y se prolongará hasta el día 21. El punto de recogida son las instalaciones de Intersport Irabia del Centro Comercial La Morea. Junto al dorsal, los inscritos recibirán también una camiseta diseñada para el running de la marca Mizuno, la pulsera para el acceso al autobús si se ha contratado esta opción, y una pulse-

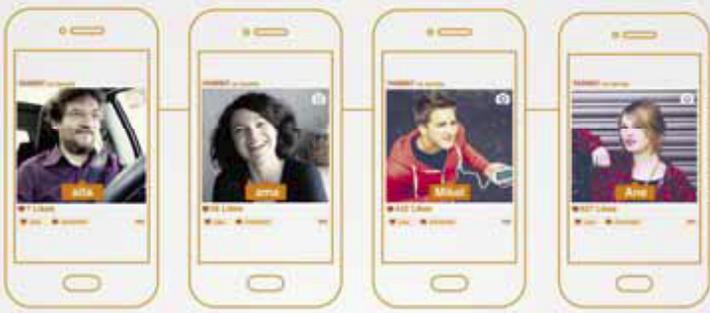
ra para poder participar en la txistorrada prevista para después de la carrera, concretamente programada para las 13.00 horas en la salsa Zentral. Citar que además se gozará de un servicio de consigna gratuito que se trasladará a la zona de meta una vez concluida la carrera. Asimismo, habrá controles de avituallamiento cada cinco kilómetros. Por último, habrá disponibles duchas y un servicio de masaje gratuito al término de la prueba. - DEIA

Nadal se cita con Dimitrov en cuartos de final de Pekín

BILBAO - Rafa Nadal avanza en el ATP 500 de Pekín y ya está en cuartos de final tras derrotar al galo Adrian Mannarino en un partido que tuvo un inicio plácido y un final enredado, que se resolvió en un tie-break 6-1 y 7-6. El próximo rival de Nadal, que busca puntos que le lleven a las Finales ATP, será el búlgaro Grigor Dimitrov, que ha remontado el vuelo después de unos meses a bajo nivel.

En el torneo femenino, después de que quedara fuera Garbiñe Muguruza el interés está en los duelos de sus perseguidoras en la pelea por las tres plazas aún vacantes para las Finales WTA de Singapur. Petra Kvitova y Madison Keys se enfrentan en cuartos de final, lo que impedirá el avance de una de ellas, pero Johanna Konta sí que puede sobrepasar a Muguruza si gana el torneo. Por si acaso, la de Caracas, para lograr los puntos que necesite, ha solicitado una invitación a la Kremlin Cup de Moscú que empezará el día 17. - R. Calvo

Esta es mi familia



Ahora con **OSOA**,

FAMILY MÁS

a un precio increíble

LLAMADAS ILIMITADAS + 3 GB



1ª LÍNEA 25€
17€ IVA INCLUIDO

CADA LÍNEA ADICIONAL
13€ IVA INCLUIDO

PARA NUESTROS CLIENTES DE OSOA Y LOS QUE QUIERAN SERLO 📞

Tiendas | 1717 | euskaltel.com

euskaltel

Pueden disfrutar de este precio exclusivo los clientes OSOA con internet 100 Megabit o superior. Para cada familia el número mínimo de líneas es de 2 y el máximo 5. El precio de las líneas adicionales está promocionado a 12€ por línea durante el 2016.

Patrocinador tecnológico



CUENTA ATRÁS PARA LA ZUBIRI-PAMPLONA

ATLETISMO LA PRIMERA EDICIÓN DE LA NOVEDOSA CARRERA SE CELEBRARÁ EL PRÓXIMO DÍA 22 DE OCTUBRE

DONOSTIA – El próximo día 22, sábado, se celebrará la primera edición de la carrera Zubiri-Pamplona, una novedosa prueba que cuenta con el respaldo del Grupo Noticias y que pretende

asentarse como uno de los certámenes de referencia en el ámbito estatal.

La carrera es novedosa, más allá de porque toca a su primera celebración, porque une por primera vez la localidad navarra de Zubiri con la ciudad de Iruñea, enlazando dos puentes emblemáticos, como son el Puente de la Rabia con el de la Magdalena de Iruñea. Y es que la prueba posee un objetivo prioritario, que es el fomentar el atractivo social y turístico con el que cuenta Nafarroa. Es por ello que la

carrera ofrece un atractivo recorrido a nivel paisajístico, siendo un trazado que se desarrolla en paralelo al Camino de Santiago y al río Arga.

La prueba cuenta con 21 kilómetros de terreno considerado suave para así resultar apto para todos los públicos. Como se ha dicho, la prueba será el 22 de octubre y el pistoletazo de salida se dará a las 11.00 horas. Para los interesados, decir que el plazo de inscripciones, que se realizan en la página web www.zubiripamplona.es, permanecerá abierto hasta el 21 de octubre con un precio de 22 euros. Cabe la posibilidad de, por 3 euros más, gozar del traslado desde Iruñea a Zubiri. El viaje se desarrollará en autobús y estos saldrán a las 9.00 horas desde la capital navarra.

Cuando los participantes hayan rellenado la solicitud, recibirán un mail con un justificante para la recogida de los dorsales, que comenzará el 10 de octubre y se prolongará hasta el día 21.

El punto de recogida son las instalaciones de Intersport Irabia del Centro Comercial La Morea. Junto al dorsal, los inscritos recibirán también una camiseta diseñada para el running de la marca Mizuno, la pulsera para el acceso al autobús si se ha contratado esta opción, y una pulsera para poder participar en la txistorrada prevista para después de la carrera, concretamente programada para las 13.00 horas en la salsa Zentral. Citar que además se gozará de un servicio de consigna gratuito que se trasladará a la zona de meta una vez concluida la carrera. Asimismo, habrá controles de avituallamiento cada cinco kilómetros. Por último, habrá disponibles duchas y un servicio de masaje gratuito al término de la prueba. – N.G.

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA

ZUBIRI 21K PAMPLONA IRUÑA

SÁBADO LARUNBATA // 11:00 AM
URRIAK 22
22 OCTUBRE

Salida / Irteera-lekua: ZUBIRI
Llegada / helmuta: PZA. AYUNTAMIENTO PAMPLONA/IRUÑA

21 Km (-270 m)

Inscripción abierta / Izen emate epea irekita
¡CONSIGUE TU DORSAL!
LORTU ZURE DORTSALA!
WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

Problemas con el acceso? Para cualquier duda o pregunta, contactar por teléfono con el equipo organizador.

Servicios especiales / zerbitzuak / zerbitzuak:
BUS
CHEQUEO MÉDICO DEPORTIVO (MOTEL OSASUN AZTERKETA)
PLAN DE ENTRENAMIENTO (ENTRENAMENDU PLANA)
 VALE 10€ REGALO PRODUCTOS PUMA (10€ BIKI REGALUETAN GASTATZEKO 10€-KO TARTELA EN INTERSPORT IRABIA (CC LA MOREA))

Nadal se cita con Dimitrov en cuartos de final de Pekín

TENIS – Rafa Nadal avanza en el ATP 500 de Pekín y ya está en cuartos de final tras derrotar al galo Adrian Mannarino en un partido que tuvo un inicio plácido y un final enredado, que se resolvió en un *tie-break*: 6-1 y 7-6. El próximo rival de Nadal, que busca puntos que le lleven a las Finales ATP, será el búlgaro Grigor Dimitrov, que ha remontado el vuelo después de unos meses a bajo nivel.

En el torneo femenino, después de que quedara fuera Garbiñe Muguruza el interés está en los duelos de sus perseguidoras en la pelea por las tres plazas aún vacantes para las Finales WTA de Singapur. Petra Kvitová y Madison Keys se enfrentan en cuartos de final, lo que impedirá el avance de una de ellas, pero Johanna Konta sí que puede sobrepasar a Muguruza si gana el torneo. Por si acaso, la de Caracas, para lograr los puntos que necesite, ha solicitado una invitación a la Kremlin Cup de Moscú que empezará el día 17. – R. Calvo

MAGNA
MAGNÉTICAS NAVARRAS S.A.

CaixaBank

la morea

Nafarroa **Reyno de Navarra**

INTERSPORT
IRABIA

lacturale
LABOR

Ayuntamiento de Pamplona
Iruñeko Udala

Clínica San Miguel

KIA
SAKIMÓVIL

Pedro Luis

M. Elorriaga

Tranferratuak
Luzeko ARRESTA

COOPRA

ZENTRAL

IMQ

ULZAMA
GRÁFICAS & PACKAGING

LA MUGURUZA

DYA
LA MUGURUZA

Fivecon
COVIAR

SURA

AMSTEL
Realis

Asvong

Zaldiko

m&m

Noticias
Ena fo que lea

La duda vital de Aramendía

El ciclista del Caja Rural no sabe si seguir visto su rendimiento

L. GUINEA ZAVALA

Pamplona

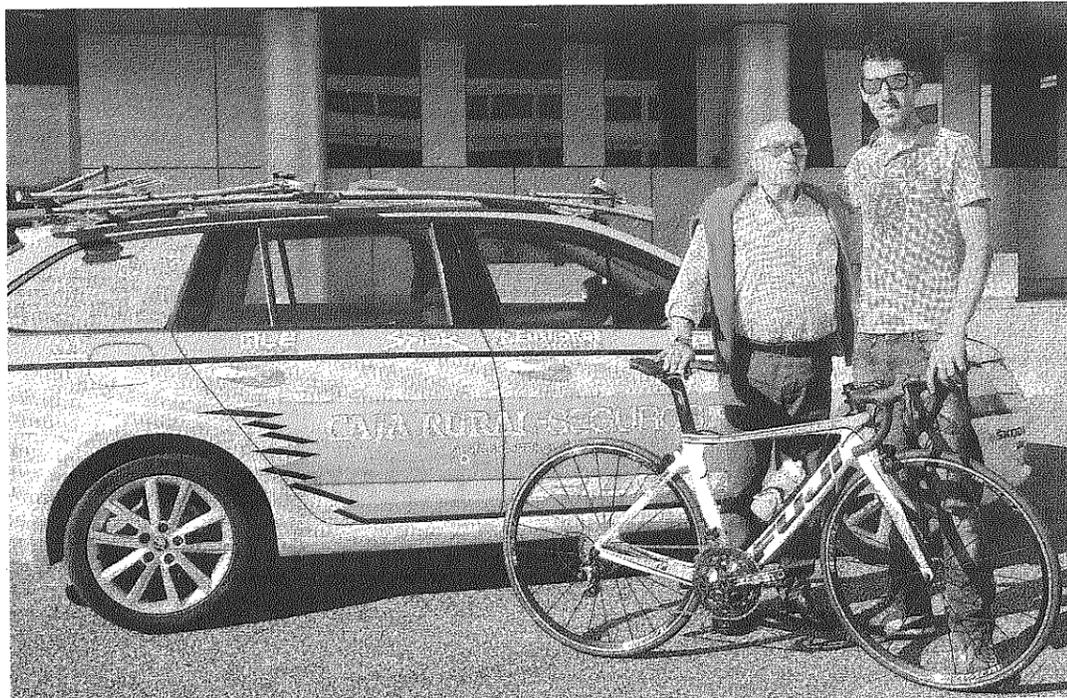
Por mucho que a uno le apasione lo que hace, por infinita que sea la moral, hay veces que los deportistas llegan a hacerse preguntas vitales. ¿Merece la pena seguir? En esas está el funesino Javier Aramendía. Termina contrato con el Caja Rural a finales de 2016, y la cuestión que le sobrevuela la cabeza es qué hacer. Aramendía lleva dos temporadas deportiva y anímicamente muy difíciles por problemas de irrigación sanguínea en su pierna izquierda.

Cuando el pasado 12 de febrero el Caja Rural presentaba su plantilla en Burlada, Javier Aramendía ya anunciaba que estaba ante un año decisivo en su carrera. El funesino pedía en su décima campaña como profesional, un salto de calidad. Los números dicen que Aramendía ha competido 57 días esta temporada, y que su mejor puesto ha sido un 39º en el Tour de Vendée, el último dorsal que se ha puesto. Este año se quedó fuera del nueve de la Vuelta a España, porque tampoco se veía con suficientes garantías como para afrontar una grande.

Sin buenas sensaciones

Javier Aramendía se queda con un regusto amargo de 2016. Su pierna izquierda, operada el invierno anterior de un problema circulatorio a priori superado, no ha terminado de carburar bien. Las sensaciones en la bici tampoco han sido del todo buenas.

"Las cosas no me han salido como yo quería. Al principio de temporada me marqué unos ob-



ENTREGADA LA BICICLETA DEL CONCURSO DE CAJA RURAL CON DIARIO DE NAVARRA

Agustín Eraso Arregui, de Santesteban, recogió ayer a primera hora de la tarde en la sede de Diario de Navarra la bicicleta Fuji del equipo Caja Rural como ganador del concurso que el equipo había organizado con el periódico. Eraso recibió la bici de manos del ciclista navarro del equipo, Javier Aramendía. La bicicleta tiene cuadro de carbono, monta el grupo Shimano Ultegra, combinado con Rotor y monta ruedas Oval. Comentaba Agustín Eraso que su intención era regalársela a alguno de sus nietos.

FOTO: JOSÉ A. GOÑI

jetivos, quería verme delante y estar bien después de la operación que tuve en la pierna izquierda. Y las cosas no han ido como yo esperaba, la pierna no ha respondido como yo quería. No me ha salido un buen año ni físico, ni anímico ni deportivo", explica Aramendía. "No es que haya sido una película de terror de año, pero no me quedo satisfecho conmigo mismo. Al equipo no

FRASES

Javier Aramendía

CICLISTA DEL CAJA RURAL

"No ha sido un buen año ni físico, ni anímico ni deportivo. Mi pierna no ha respondido como esperaba"

puedo reprocharle nada, al revés me han apoyado al máximo en todo. Al final ha sido una tortura más psicológica que otra cosa".

Aramendía sigue buscando soluciones para ver por qué su pierna izquierda no rinde como la derecha. "Quiero ver cómo puedo solucionar esto, a mí me gustaría seguir, pero con un buen nivel, no arrastrándome por la carretera. Por eso dudo".

BALONMANO

Zugarrondo podría debutar hoy con España

Las 'Guerreras' juegan hoy (19h) un amistoso con Alemania, en el que comenzará la búsqueda de una lateral zurda

DN/EFE
Pamplona/Madrid

La selección española femenina de balonmano arranca hoy (19.00h) en Hamburgo un nuevo ciclo olímpico con la disputa de un encuentro amistoso ante Alemania, que servirá al técnico español Jorge Dueñas para proseguir su

búsqueda de la ansiada lateral zurda.

Tras apostar en los últimos años por jugadoras diestras, primero la pamplonesa Nerea Pena, asentada ya definitivamente como central, y posteriormente por Marta Mangué para ocupar la posición de lateral derecho, el seleccionador parece decidido a encontrar una zurda. "Me gustaría poder ir añadiendo más variantes en ataque, tener más recursos en el lanzamiento exterior y si tenemos zurdas, igual nos puede dar un recurso más de ese tipo de lanzamientos o jugar dar más continuidad en el juego en ese puesto",



En el entrenamiento de ayer en Alemania, Maite Zugarrondo vistió por primera vez la camiseta de la selección española absoluta.

CEDIDA

señaló Dueñas.

Donde esta tarde también habrá variantes será en la portería. Tras la lesión de Silvia Navarro, la guardameta pamplonesa Maite Zugarrondo, que ha entrado en su primera convocatoria para suplirla, podría debutar esta tarde con el combinado nacional absoluto.

Zugarrondo no es la única navarra en la expedición. Junto a ella se encuentran la extremo de Villa-

va Naiara Egozkue y la primera línea pamplonesa Nerea Pena.

Bazán, de nuevo con los junior
Por su parte, el pivote de Zizur y jugador del Helvetia, Antonio Bazán, ha sido convocado con la selección junior para el IV Naciones, contra Alemania, Dinamarca y Francia. El *stage* de los Hispanos junior antes del torneo será el 30 de octubre en Guadalajara.

Peio Bilbao deja el Caja Rural y se va al Astana

L.G.Z Pamplona

Peio Bilbao dejará la disciplina del equipo Caja Rural al final de la temporada 2016 para incorporarse al Astana la próxima campaña. Bilbao ha sido uno de los referentes del equipo en los tres últimos años en los que ha ganado una Clásica de Primavera, una etapa de la Castilla-León y dos etapas de Turquía. La de Bilbao se une a las bajas de Carthy (Cannondale) Madrazo (Delko) José Gonçalves (Katusha), Domingos Gonçalves, Ricardo Vilela.

Pedaladas

MUNDIAL Castroviejo no descarta nada en la contrarreloj

Jonathan Castroviejo afronta las contrarreloj de los campeonatos del mundo en Doha (Catar) -por equipos el domingo 9 de octubre e individual el miércoles 12 de octubre- con el objetivo de hacer un buen papel puesto que "llegados a este punto tampoco tengo nada que perder y se hará tope salga lo que salga. Es un circuito 'anti-yo' y he mirado cómo soplaría el viento, en principio será siempre un poco favorable".EFE

JÚNIROS Otaola se lleva la Challenge Itaroa

Tras la disputa de la última carrera de la temporada en Villava, Joseba Otaola (Asesores Navarra) es el ganador de la Challenge Itaroa de la FNC. DN

RUNNING

Nueva carrera por la carretera de Zubiri a Pamplona

DN Pamplona

El sábado 22 de octubre la carretera de Zubiri a Pamplona acogerá una nueva media maratón, cita que se suma de esta forma al nutrido calendario de carreras populares de Navarra. Una *Media Maratón Zubiri-Pamplona* que vivió ayer su presentación oficial en el Centro Comercial La Morea.

La prueba, que tendrá su salida a las 11.00 horas en Zubiri y será cronometrada por chip desechable, seguirá el trazado de la carretera nacional N-135 en paralelo al Camino de Santiago antes de entrar en la capital navarra -tras cruzar la Trinidad de Arre y Burlada- por el Puente de la Magdalena y acabar junto al Ayuntamiento.



ecos

CRÓNICA SOCIAL DE NAVARRA

Póngase en contacto con nosotros por teléfono, llamando al 610 530 176, por correo electrónico, ecos@noticiasdenavarra.com, o diríjase a la oficina de Diario de Noticias en la calle Leyre, 13. Para aperturas, inauguraciones y actividades promocionales de clientes o suscriptores de Diario de Noticias,

pueden ponerse en contacto con el departamento comercial en el 948 332533 o por e mail: comercial@noticiasdenavarra.com. Las fotografías deben estar acompañadas de nombre y dos apellidos. No se publicarán aquellas que sólo se reciban acompañadas de un apodo.



Foto de familia de los dieciséis representantes de las empresas organizadoras y patrocinadoras de la media maratón, que asistieron el pasado jueves a la presentación. Foto: Javier Bergasa

Novedad: la Media Maratón Zubiri-Pamplona/Iruña

PRESENTACIÓN – El pasado 6 de octubre, en los cines Golem del Centro Comercial La Morea, se celebró la presentación oficial de la primera edición de la Media Maratón Zubiri-Pamplona/Iruña, que se celebrará el sábado 22 de octubre. Una carrera que nace con la vocación de convertirse en un referente en la Comunidad Foral y completar otra etapa del Camino de Santiago. El plazo de inscripciones finaliza el próximo día 21 de

octubre y todavía hay dorsales disponibles en la web de la prueba: www.zubiri-pamplona.com. En la fotografía aparecen los representantes de las empresas organizadoras y patrocinadoras de esta media maratón (de izquierda a derecha): **Carlos Esparza** (Centro Comercial La Morea), **Carlos Blanque** (DIARIO DE NOTICIAS), **Maitena Muruzabal** (Ayuntamiento de Pamplona), **Saoia Cabodevilla** (Intersport Irabia), **Jon Barriola** (DIA-

RIO DE NOTICIAS), **Arancha Rubio** (CaixaBank), **Catherine Rigault** (Centro Comercial La Morea), **Miguel Sabalza** (M&M), **Iñaki Martínez de Virgala** (Turismo de Gobierno de Navarra), **Javier Creixell** (Magna-Magnesitas Navarras), **Felipe Hernández** (Clínica San Miguel-IMQ), **Mauricio Blanco** (Zaldiko), **Uxua Idiazábal** (Clínica San Miguel-IMQ), **Maite Azpíroz** (Lacturale), **Juanma Garro** (Lacturale) y **Fermín Tiberio** (Sakimóvil). ●

FELICIDADES



¡Enhorabuena a **Sergio Sevillano** por ese primer puesto en el Campeonato Navarro de Agua Dulce!



Guillermo del Toro
52 años.
Director de cine.



Solidaridad, el idioma de nuestro mundo

PARTICIPACIÓN. El 5 de octubre la Asociación Atica, en su programa de radio solidario *El Cofre del capitán Morgan*, realizó un evento especial en Fnac. En colaboración con varios

chavales de la Asociación Navarra de Autismo (ANA) y la Asociación D-Espacio de niños discapacitados intelectuales se creó, en directo y durante una hora, un tráiler de producción

musical sobre la historia del capitán solitario Morgan. Cinco niños y dos adultos pusieron sus voces a este proyecto dirigido por **Jesús Bustamante** y **Fernando Rodríguez**. Foto: cedida

MEDIA MARATÓN

www.zubiripamplona.com



Sábado 22 de Octubre

El desayuno antes de una competición debe realizarse entre dos y cuatro horas previas a la carrera y contener alimentos ricos en hidratos de carbono. Durante la prueba, hay que hidratarse y, al finalizar, reponer líquidos y tomar comidas con alto índice glucémico y proteína

↪ Anunciación Panedas (Nutricionista-Dietista, ZentrumSport)

Cómo alimentarse antes y después de una media maratón



El día de la carrera no hay que experimentar con productos nuevos. Foto: Iker Azurmendi

Para una media maratón e incluso para los corredores más rápidos no creo que sea necesario realizar una sobrecarga de hidratos los días previos a la competición (dieta muy alta en hidratos de carbono entre el 60 y el 70% y entrenamientos suaves).

Con cuidar la alimentación el día anterior y ese mismo día bastaría, pues con una dieta normal con una cantidad suficiente de hidratos de carbono tendrás glucógeno muscular de sobra de cara a la carrera.

DESAYUNO PRE-COMPETICIÓN

Importante que la comida sea de tu gusto, que la hayas probado antes, que sea bien tolerada y de muy fácil digestión. Nada de innovaciones. Haz lo mismo de siempre y cuida la hidratación desde el día anterior. No obstante, el color de la orina te puede orientar si necesitas más líquido o no.

Resulta recomendable comer entre dos y cuatro horas antes del inicio de la carrera, de tal manera, que después no te sientas ni hambriento ni con dificultades para digerirlo. Si no dispones de tanto tiempo, hazlo más ligero en volumen pero con la misma composición. Por ejemplo, tomar un batido de frutas con cereales.

Asimismo, se debe consumir alimentos ricos en hidratos de carbono de moderado o bajo índice glucémico y bajos en grasa, fibra y proteína como lácteos desnatados, queso fresco sin materia grasa, zumos o batidos caseros, etc. De esta manera, puedes terminar de completar tus reservas de glucógeno.

Por otro lado, la temperatura debe ser ambiente o lo más cercana a la corporal, en el caso de ser alimentos cocinados. Asimismo, evita los productos procesados tipo bollería. Como consejo, desayuna tranquilo, sentado, con tiempo y masticando bien los alimentos. Tomar un zumo de frutas y yogur desnatado con *corn flakes* y mieles un buen ejemplo, pero también se puede comer un bocadillo de pan blanco con plátano, queso fresco desnatado y miel o mermelada o bien arroz blanco con leche desnatada y canela.

DURANTE COMPETICIÓN Nunca experimentar con algo nuevo, siempre debes haberlo probado antes durante los entrenamientos, ya que cada persona es un mundo.

En cuanto a la hidratación, no hay que esperar a tener sed, lo cual ya es un síntoma de deshidratación. Y a partir de los 60 minutos de carrera, reponer con hidratos de carbono de moderado-alto índice glucémico como glucosa, sacarosa y maltodextrinas (presentes en la mayoría de bebidas).

A su vez, evita los suplementos que contengan fructosa, su absorción es más lenta y puede causar molestias como dolor abdominal. Para ello, se recomienda tomar 30-60g de hidratos/hora, aunque depende de la temperatura, intensidad, nivel del corredor, tamaño corporal, etc. Como recomendación, elige una bebida isotónica que contenga entre el 4 y 8% en hidratos de carbono combinados con sales, pues la absorción es mucho más rápida.

TRAS LA COMPETICIÓN Aprovechando la *Ventana de Oportunidad*, resulta fundamental hidratarse para reponer los líquidos y electrolitos perdidos (al menos 500 ml) y

Al finalizar la prueba se debe recuperar la energía perdida tomando alimentos que eleven la glucosa y bebiendo a intervalos regulares

seguir bebiendo a intervalos regulares. De inmediato, toma alimentos ricos en hidratos de carbono de alto índice glucémico y proteína, para reponer las reservas de glucógeno muscular y reparar las estructuras musculares dañadas. Además, cuida que la toma sea baja en grasa y fibra para no lentificar la reposición y evitar posibles molestias gastrointestinales. Un bocadillo de pan blanco con jamón cocido y zumo de frutas o un batido con leche desnatada, plátano y miel son ejemplos que se pueden adoptar. También, dispones de *preparados recuperadores* en el mercado, pero fíjate que contengan hidratos de carbono (a ser posible sin fructosa) y proteína. Por último, a las dos horas de esta toma, haz una comida similar a la anterior pero de mayor volumen. Por ejemplo, arroz con pollo, pescado blanco con patatas asadas o pasta con carne magra.

Y por supuesto, evita las bebidas alcohólicas, refrescos, fritos, rebosados, etcétera. ●

ZUBIRI 21K
PAMPLONA
IRUÑA

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA ZUBIRI - PAMPLONA-IRUÑA

SÁBADO LARUNBATA // 11:00 AM

URRIAK 22
22 OCTUBRESalida / Irteera-lekua
ZUBIRILlegada / helmuga
PZA. AYUNTAMIENTO
PAMPLONA/IRUÑASíguenos /
Jarrai gaitzazu:

Inscripción abierta / Izen emate epea irekita

¡CONSIGUE TU DORSAL!**LORTU ZURE DORTSALA!****WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM**

Prueba no competitiva. Para mayores de 18 años / 18 urtetik gorako pertsonentzako proba ez lehiakorra



NAGORE Y MELERO SE LLEVAN LA CARRERA DE LAS EMPRESAS

1ª EDICIÓN NADETECH FINALIZA PRIMERO EN LA CLASIFICACIÓN POR EQUIPOS

PAMPLONA – Cerca de 150 corredores y 35 empresas completaron la 1ª Carrera de Empresas por la Innovación celebrada el domingo y que transcurrió sobre una distancia de 15 kilómetros desde la salida situada en la sede de CEIN, en Noáin hasta la meta en la campa de Acciona, en la Ciudad de la Innovación del Valle de Egüés.

Javier Nagore Arizu, el triunfador en categoría individual de la carrera realizó el recorrido en apenas 53 minutos mientras que, en la categoría femenina, la primera clasificada Maitane Melero Lacasia paró el cronómetro en una hora y dos minutos.

El resto del cuadro de honor en chicos quedó completado con Aitor Echeverría Arruiz y Álvaro Martínez Echeverri, segundo y tercer clasificado respectivamente. Por su parte, a Maite Melero le precedieron en el podium Inma Sainz Valer y Arantxa Pérez Larrea.

Por lo que respecta a la clasificación por equipos, el ganador fue el formado por los miembros de la empresa Nadetech Javier Tejero, Gerardo Clemente y Jesús José Sánchez. En segunda posición llegó Zabala Innovation Consulting - 4, formado por Gonzalo Jakue, Ricardo Ortega y Carlos Vallejo mientras que, en tercera posición, se situó la formación de Estampaciones Mayo compuesta por Javier Mina, Mikel Lizarraga y Javier Ducay.

Los ganadores y el resto de primeros clasificados se repartieron cuantiosos premios en metálico que, en el caso del los primeros clasificado fue de 250 euros; 150; para los segundos y; 100, para los terceros.

Participaron corredores vinculados



Los primeros clasificados de la 1ª Carrera de Empresas por la Innovación posan tras la prueba. Foto: D.N.

a empresas tan relevantes de nuestra región como Volkswagen, Acciona, Iberdrola, Zabala, Renault Unsain o Cistectotechnology.

GRAN INICIATIVA Igualmente, en la salida de la carrera estuvo el vicepresidente foral de Desarrollo Económico, Manu Ayerdi, que se vistió las zapatillas y realizó el primer de los tres tramos de 5 kilómetros en que estaba dividida la competición. Ayerdi,

en respuesta a los medios de comunicación presentes, afirmó que, pese a estar desentrenado, “la idea y el concepto de la carrera de la innovación me pareció muy acertado”. A partir de ahí, preguntado sobre la respuesta que ha tenido esta primera edición en la que se han involucrado casi 150 corredores y cerca de 35 empresas lo valoró como algo muy positivo “porque todo lo que sea socializar el concepto de la innovación nos parece

valioso e importante”, dijo.

Cabe recordar que los fondos por la venta de dorsales de esta 1ª Carrera de Empresas por la Innovación de Navarra irán destinados a sufragar en parte del trabajo que desempeñan las start ups situadas en los Viveros de la Innovación que CEIN tiene en sus instalaciones de Noáin y de Tudela. Precisamente, serán ahora los ganadores los que decidirán el destino final de todo lo recaudado. –D.N.

El atleta Iván Ramírez, grave tras recibir una paliza

SUCESO EL SUPUESTO AGRESOR LE CITÓ POR EL MÓVIL HACIÉNDOSE PASAR POR UNA MUJER

ZARAGOZA – El atleta andorrano Iván Ramírez, ganador de varias carreras regionales y habitual en las pruebas de fondo de Aragón, permanece ingresado en la UCI del Hospital Clínico de Zaragoza en estado grave tras ser agredido el pasado viernes en Ejea de los Caballeros (Zaragoza).

A las doce y media de la noche, ya del sábado, la Guardia Civil tuvo conocimiento de que había una persona ensangrentada y desorientada en un coche de Ejea de los Caballeros, donde fue atendido por los servicios médicos y se procedió a llevarlo al hospital.

La noticia la desveló el periódico *Heraldo de Aragón*, que publica que el agresor podría ser una persona de nacionalidad búlgara que le habría engañado para que acudiera a una cita haciéndose pasar por una familiar del atleta.

Al parecer, el supuesto agresor mantenía una relación con una mujer, con la que Ramírez se intercambiaba mensajes por WhatsApp. El agresor tuvo acceso a dicha conversación y presuntamente, al no gustarle el contenido de los mensajes, decidió citarse con él en Ejea suplantando la identidad de la mujer.

Cuando Ramírez llegó al lugar donde habían quedado, fue agredido y quedó tendido en el suelo junto a su vehículo. –Efe

La Zubiri-Pamplona marcha a buen ritmo

MEDIA MARATÓN LOS ATLETAS COMIENZAN A RECOGER SUS DORSALES EN INTERSPORT IRABIA

PAMPLONA – La Zubiri-Pamplona, que se celebrará el próximo 22 de Octubre, va camino de superar todas las expectativas fijadas. La prueba que está teniendo una gran acogida entre los corredores y en el día de ayer contaba con 686 inscritos, de los 800 que están previstos por la organización.

También ayer fue el primer día de recogida de dorsales –el último será el 21 de octubre– en InterSport Irabia del Centro Comercial La Morea.

Al recoger el dorsal se entrega a los participantes una camiseta deportiva

de la marca Mizuno y un vale de 10 euros de regalo de InterSport Irabia en productos Puma.

Además, también se entrega, a todos aquellos que abonaron los tres euros necesarios en el momento de la inscripción, la pulsera para poder montar en el autobús que les llevará de Pamplona a Zubiri el día de la prueba. Dicho autobús saldrá a las 9.00 horas de la estación de Pamplona.

Al recoger el dorsal también se entrega la pulsera para poder asistir a la txistorrada en el Zentral una vez terminada la carrera. Los participantes, podrán disfrutar desde las 13.00 horas en la sala Zentral de cerveza y txistorra para reponer fuerzas tras la carrera. Zentral se encuentra próximo a la plaza de los Burgos, meta de la prueba. –D.N.



Uno de los atletas recoge su dorsal en InterSport Irabia de La Morea. Foto: Javier Bergasa

MEDIA MARATÓN

www.zubiripamplona.com



Sábado 22 de Octubre

Al finalizar una media maratón, el cuerpo queda mermado durante varios días, incluso semanas, por lo que es aconsejable seguir con una dieta adecuada y practicar ejercicios suaves para reparar las estructuras musculares dañadas

✦ Aritz Altadill (director del Área de entrenamiento Zentrumsport)

Estrategias para una correcta recuperación



Atletas estirando tras participar en una carrera. Foto: José Ramón Gómez

A ver si os suena de algo: te apuntas a una media maratón y la preparas con varios amigos durante tres meses. Eres metódico y constantes y no fallas ni un día a tu entrenamiento en grupo. Intentas cuidarte la alimentación para poder correrla en x tiempo e, incluso, te das masaje cada dos semanas para poner a punto las piernas. Pero llega la hora de organizarse para la carrera y decidís reservar mesa en una sidrería, ya que después de la paliza lo mejor tiene que ser un buen chuletón junto a tus compañeros de fatiga. Estoy seguro de que casi todo el mundo hemos hecho este plan alguna vez, ¿verdad? Pero puede que no sea la mejor estrategia de cara a una correcta recuperación tras el esfuerzo realizado.

Tal y como apuntaba en el primer artículo, en el que hablaba de la fisiología de una media maratón, tras este tipo de competiciones ocurre una depleción de los depósitos de glucógeno muscular y este vaciamiento provoca una mayor utilización de proteínas como sustrato energético. Por ello, se ha comprobado que la capacidad muscular queda mermada durante varios días después de haber corrido una prueba de estas características. Por lo tanto, a nivel nutricional la principal necesidad es recuperar el cuerpo de esas pérdidas; es por eso que la elección de un menú compuesto de chuletón y sidra no sea la mejor elección.

Para una correcta alimentación postcarrera os dejo lo aportado en los anteriores artículos por Anunciación Panedas: en la postcompetición, aprovechando la *ventana de oportunidad*, es fundamental la hidratación para reponer los líquidos y electrolitos perdidos, al menos 500 ml después de competir, y seguir bebiendo a intervalos regulares. De inmediato, toma alimentos ricos en hidratos de carbono de alto índice glucémico y proteína, para reponer las reservas de glucógeno muscular y reparar las estructuras musculares dañadas. Además, cuida que la toma sea baja en grasa y fibra para no ralentizar la reposición y evitar posibles molestias gastrointestinales. También dispones de preparados recuperadores en el mercado, pero fijate que contengan hidratos de carbono (a ser posible sin fructosa) y proteína. A las dos horas, haz una comida similar a la anterior, pero de mayor volumen. Y por supuesto, evita las bebidas alcohólicas, refrescos, fritos, rebozados, etc. ●

OTRAS OPCIONES

- **Enfriamiento.** Intenta continuar moviéndote tras la carrera; camina o trota suavemente durante al menos 5/10 minutos; permite a tu cuerpo volver a la tranquilidad de manera gradual.
- **Estiramientos.** Tras la media maratón, tus piernas sentirán el esfuerzo y estarán tensas, por lo que haz una pequeña sesión de estiramientos suaves de 10-15 minutos. Te recomiendo que no te limites a hacer estiramientos estáticos y que hagas también ejercicios de movilidad articular.
- **Masajes.** Si tienes la posibilidad de disfrutar de algunos masajes, no lo dudes. Pueden ayudarte a reducir la inflamación y las molestias musculares posteriores, además de ayudar a recuperarte más rápido porque colabora con el flujo sanguíneo y el retiro de materiales de desecho.
- **Siesta.** Intenta no hacer planes para después de la carrera, y planifica una siesta de al menos una hora; así tu cuerpo y tu mente podrán descansar, lo que ayudará a que los procesos de recuperación sean más efectivos.
- **Frío.** Coloca hielo si tienes una zona muy resentida o puedes utilizar un baño frío, ya que ayuda a que los procesos de recuperación y desinflamación sean más rápidos.
- **Los días siguientes.** Durante una o dos semanas siguientes a una media maratón no deberás realizar entrenamientos de velocidad ni similares y la mayoría de tus entrenamientos deberán ser realizados a un ritmo lento y relajado que te permita aumentar el flujo sanguíneo a tus piernas con el objetivo de abastecer de mayor cantidad de nutrientes a tus piernas y eliminar desechos. Durante estas semanas, el objetivo será aumentar gradualmente el volumen de tus entrenamientos para volver a la normalidad. Al día siguiente de la media maratón, sigue alimentándote correctamente, realiza estiramientos dinámicos y trota suavemente durante al menos 30 minutos. Tras 48/72 horas, probablemente sientas que tus piernas ya están recuperadas, pero recuerda que durante una competición tus músculos han sufrido microdesgarros que, aunque no los sientas, existen.

I. MEDIA MARATÓN // I. MARATOI ERDIA ZUBIRI - PAMPLONA-IRUÑA

SÁBADO LARUNBATA // 11:00 AM

URRIAK 22
22 OCTUBRESalida / Irteera-lekua
ZUBIRILlegada / helmuga
PZA. AYUNTAMIENTO
PAMPLONA/IRUÑASíguenos /
Jarrai gaitzazu:

Inscripción abierta / Izen emate epea irekita

¡CONSIGUE TU DORSAL!
LORTU ZURE DORTSALA!

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

Prueba no competitiva. Para mayores de 18 años / 18 urtetik gorako pertsonentzako proba ez lehiakorra

WWW.ZUBIRIPAMPLONA.COM

1ª MEDIA MARATÓN ZUBIRI-PAMPLONA/FALTAN CINCO DÍAS

Confiesa que motivación le sobra, que está ilusionado con la Zubiri-Pamplona y que su único sueño por cumplir es ganar un maratón... y lanzar el Chupinazo

PAMPLONA – Desde pequeño supo que lo suyo era esto de correr, y lleva toda la vida en ello. Antonio Etxeberria, a sus 39 años, saborea ahora más las victorias que antaño, porque sabe que nada dura eternamente. De momento sus piernas siguen aguantando con entereza los kilómetros que les echa y el continúa subiéndose a lo más alto del cajón. Que el ritmo no pare.

Estuvo de baja por lesión parte del 2016 pero ha vuelto a calzarse las zapatillas y a correr a gran nivel. ¿Se esperaba regresar de esta manera?

–Tampoco he estado parado porque en Larrabide no son gente que les gusta parar del todo. Entrenamientos con gomas, en agua, con la bici... ahí cometí algún error en pegarme buenas palizas. También hacía elíptica y gimnasio. Parado del todo estuve un poco más de un mes porque tenía un edema óseo y había que cicatrizarlo. Volví hace ocho semanas, cada vez me encontraba mejor y ya voy pillando forma de cara a lo que viene ahora.

¿Hasta cuando tiene cuerda Antonio Etxeberria?

–Yo estoy viendo ya que en breve tendré que bajar un poco el pistón. En vez de salir todos los días a correr pues 2-3 días a la semana y los demás, dedicarlos a pasear y a disfrutar de lo que, igual, no he disfrutado durante la semana.

En la Roncesvalles-Zubiri dijo que es difícil entrenar especialmente cuando tus amigos se van de cañas. ¿El principal reto a estas alturas es encontrar la motivación?

–No, no. A mí es una cosa que realmente me gusta, lo he practicado desde pequeño y creo que el atletismo y yo tenemos un *feeling* que viene desde niño. He estado a un nivel alto y ahora estoy aguantando el tirón porque, como en todos los deportes, viene gente joven. Tampoco tengo envidia porque hay fines de semana que me voy de cañas con ellos, cuando no estoy metido de lleno en competición.

¿Cómo empezó en el atletismo?

–Empecé con un grupo de amiguetes del barrio. Comencé con José, un hombre que me inculcó muy bien el atletismo porque sus hijos iban muy bien. Íbamos a carreras populares de pueblos. Luego empecé a entrenar en serio en Larrabide, pasé por Patxi Morentin, que fue muy buen entrenador y luego pues con el gran entrenador que tengo ahora, Ignacio Santamaría, que además de entrenador, es un segundo padre y mucho de lo que he conseguido se lo debo a él. En el grupo con el que entreno yo soy el más veterano, les saco 15-20 años pero con ellos me siento rejuvenecido de poder seguir haciendo atletismo. Te dan ese pequeño impulso para seguir. A sus 39 años, ¿qué le dice su entrenador?

Antonio Etxeberria

“La Zubiri-Pamplona puede llegar a ser como la Behobia”

Una entrevista de Iñigo Munárriz
Fotografía Javier Colmenero

–Que disfrute, lo que siempre me dice. Este año me he puesto un objetivo bonito que es el Campeonato de España de media maratón en febrero, en Granollers. Me gustaría hacerlo bien porque puede ser una de las últimas medias maratones que pueda correr. ¿Cómo hace para combinar el trabajo con el entrenamiento?

–No parar. Porque si voy a casa y paro me entra pereza. El horario es bueno porque hago de 8.00 a 16.00, tengo ahí un par de *horicas* para relajarme y prepararme las cosas para entrenar y luego voy. Ganó la Roncesvalles-Zubiri por séptima vez.

–Es una carrera que ahora mismo significa mucho y me siento parte de ella. La gente me ve ahí y lo noto. La organización intenta año tras año que vuelva y me siento valorado. Cuando salgo a competir esa carrera salgo como a una competición importante porque para mí lo es.

¿Le supo mejor la primera o la última que ganó?

–Los dos primeros me hizo ilusión. El tercero y el cuarto también porque había fallecido mi padre y se lo quería dedicar. Luego tras la lesión también volví... por una cosa u otra siempre me hacía ilusión. Te va enganchando.

Entonces, ¿ganar no aburre?

–No. Yo soy muy competitivo, demasiado. Hay carreras que me podría dosificar algo más pero como tengo la competición en mi interior intento darlo todo.

Ha comentado alguna vez que tiene ilusión por hacerlo bien en un maratón.

–He corrido dos y he tenido muy mala suerte. En el primero me caí en la salida y al segundo fui ya con el

LA FICHA

- **Nacimiento.** Pamplona, 22 de marzo de 1977.
- **Altura.** 1,75 metros.
- **Peso.** 60 kilogramos.
- **Palmarés destacado.** Campeón navarro de cross corto y largo, campeón navarro de 5.000, campeón navarro de 10.000, décimo en el Campeonato de España de 10.000 en promesas.
- **Club.** Beste Iruña.
- **Un lema.** No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.

“Hay carreras en que podría dosificarme algo más, pero como tengo la competición en mi interior intento darlo todo”

“Queremos mejorar nosotros, ganar al rival por supuesto, pero acabas siendo tu propio rival”

“Creo que la Zubiri-Pamplona es una carrera que ha venido para quedarse. Es una media interesante”

edema óseo. Esa es una de las cosas que me quedan y por eso mismo seguiré entrenando 2-3 años más para, no este año, sino el siguiente, hacer una marca buena en maratón. Ha corrido desde 5.000 a maratones. ¿No es difícil adaptarse a esa variedad de distancias?

–Yo realmente no soy rápido pero si tengo un ritmo, una velocidad de crucero, bastante alta. No soy mucho de correr en pista, donde más he destacado ha sido el cross, que es lo que más me gusta.

¿El principal rival de un atleta es uno mismo?

–En el atletismo hay carreras que son tácticas pero los atletas es verdad que somos nosotros mismos. Queremos mejorar nosotros, ganar al rival por supuesto, pero acabas siendo tu propio rival, intentas mejorarte.

En 2013 tuvo un accidente de moto. ¿Qué pasó exactamente?

–No me cedió el paso un coche y me empotré contra él. Estuve 9-10 meses parado y me cortó lo que podría haber sido una buena temporada en maratón. Me trunció lo que podría haber sido algo bonito pero aún tengo la ilusión de un niño.

¿Qué pensó en los 15 días que estuvo en el hospital?

–En intentar recuperarme en seguida para volver a la vida normal, pero no estaba desanimado. Además teníamos el mundial de atletismo en la tele y me lo casqué entero.

Suele decir que cada año que pasa le sabe mejor las victorias porque está más cerca la retirada.

–Yo tengo asumido que en breve me van a ganar, es ley de vida, pero tampoco me disgusta hacer segundo, tercero o quinto. Claro que disfrutas más, porque no sabes cuándo vas a

dejar de ganar.

¿Así que no le sentará mal cuando deje de ganar?

–No, no. Es ley de vida.

Este fin de semana participará en la Zubiri-Pamplona. ¿Ilusionado ante una carrera nueva?

–Es una carrera que, tal y como está organizada y por la gente que está organizada, creo que va a ser una carrera de futuro que tendrá en cuenta mucha gente. Es un sitio bonito, donde llegamos y donde salimos. Me he parado a pensar y creo que puede llegar a ser como la Behobia-San Sebastián. Creo que es una carrera que ha venido para quedarse. Es una media interesante.

¿Qué espera de la carrera?

–Que salga gente a animarnos. Creo que es interesante que haya gente para que la organización se anime a volver un año más. Al corredor le gusta que cuando corre le animen. Si la gente sale y participa animando le puede dar ilusión a la organización y a los corredores para volver el año que viene.

¿Tiene más incertidumbre al no conocer el recorrido de primera mano?

–Sí lo conozco bien porque he ido en bici por ahí pero no sé realmente por donde nos meterán en concreto.

El hecho de que sea en llana y por asfalto, ¿le perjudica o le beneficia?

–Hombre, yo soy de asfalto y de cross. La carrera de Roncesvalles no la habría hecho nunca si no hubiera sido por el difunto Carolo y por Fermín porque me animaron y me insistieron... creo que no la corrí hasta el tercer o cuarto año.

¿Qué puede decir a la gente para que se anime a correrla?

–Puede ser una carrera interesante



Etxeberria, de rodillas, celebra su triunfo en la gran Clásica de San Sebastián 15K Robers celebrada ayer.

El navarro se estrenó ayer en San Sebastián

VICTORIA ETXEBERRIA SE IMPUSO EN LA GRAN CLÁSICA 15K ROBERS CON UNA GRAN MARCA

MADRID – El atleta navarro Antonio Etxeberria se hizo con su primer triunfo en la gran Clásica de San Sebastián 15K Robers, mientras que la turolense Elena Silvestre repitió victoria en una carrera en la que se dieron cita más de 5.500 personas.

A los habituales más de 3.500 participantes de su prueba reina se sumaron los más de 2.100 que no dudaron en echarse a la calle para mostrar su completo apoyo a Katxalin en la carrera y la marcha solidarias celebradas en su favor, que tiñeron de rosa buena parte de la ciudad. Además, el viento sur anunciado no fue tan fuerte como se preveía.

SÓLIDA ACTUACIÓN En la categoría masculina, el ganador fue el navarro Antonio Etxeberria, que pese a ser duda hasta la semana previa firmó una excelente actuación y paró el crono en 47:41, aventajando en 8 segundos al segundo clasificado, el donostiarra Imanol Cruz, mientras que el baionarra Lionel Petriacq completó el podio.

Etxeberria impuso un espectacular ritmo desde la salida, dominó con autoridad y se marchó solo hasta la meta, donde dedicó el triunfo a Gipuzkoa "porque correr aquí es un placer", al tiempo que Cruz y Petriacq dejaron atrás a Alberto Revuelta y Ander Sagarzazu para asegurarse estar en los cajones de honor.

En la categoría femenina hubo más emoción, ya que a pesar de que la turolense afincada en Errenteria aceleró también desde el principio, la incombustible hondarribiarra Claudia Behobide fue capaz de seguirle hasta el kilómetro seis y medio.

Pasado ese punto, Silvestre se escapó con decisión hacia Anoeta para reeditar su brillante éxito del pasado año con un gran tiempo final de 57:41, seis segundos mejor que entonces, aunque unos problemas físicos le hicieron llegar con dudas. Behobide fue segunda a 54 segundos y ante la ausencia por baja médica de Maitane Guerrero, Izaro Rubio subió al tercer cajón del podio.

En la carrera de rollers, de nuevo con más de 350 patinadores en liza, Sergio Uriarte consiguió destacarse del pelotón de cabeza y se impuso con un gran crono de 25:47. –E.P.

y bonita y tiene el atractivo de llegar a la zona del ayuntamiento. Ninguna carrera ha llegado nunca al ayuntamiento, pasar sí, pero llegar nunca y eso puede ser muy bonito. Además, creo que la organización se va a volcar, creo que en la Zubiri-Pamplona van a triunfar.

¿Cómo es la preparación para una media maratón?

–No cambia mucho de lo que puede ser una temporada de cross pero sí que tienes que meter un poco más de asfalto, al menos un día a la semana, con ritmo de carrera media. Tienes que llevar el ritmo de los kiló-

metros muy parejos porque no hace falta ir a cambios de ritmo, tienes que ser muy equilibrado.

¿Cuanto más mayor se hace más se cuida?

–Sí, cuanto más mayor, más necesitas descansar. Te cuesta más asimilar las competiciones y los entrenamientos fuertes y sobre todo hay que llevar una alimentación sana de verdad. Esto es como cuando sales de marcha de joven, pues no es lo mismo que de mayor (*risas*).

Vivimos en la época del auge del running. ¿Cómo lo ve?

–Bueno *running*... para mí es atletis-

mo. Es una moda pero que no es de ahora, es de toda la vida porque el deporte base para todos es el atletismo, el correr. ¿Cómo lo veo? Gente que no ha hecho nunca deporte y a los tres meses se cree que puede correr la Behobia... Creo que tienen que empezar por carreras de 5-10 kilómetros y saber cuáles son sus límites. Tienes que pasar un examen médico, ver en qué valores puedes entrenar y si te lo vas a tomar en serio, que alguien te lleve un entrenamiento. Hay que tener un poco de respeto, que las cosas son bastante serias. Fíjate la de veces que hemos visto gente inex-

perta desplomarse. Que no duden en preguntar, a mí si me preguntan, yo estoy dispuesto a darles una charla.

A sus 39 años y después de todos los éxitos cosechados, ¿tiene alguna espina clavada?

–Sí. A mí me gustaría ganar un maratón. He ganado muchas pruebas de medio fondo y fondo y me gustaría ganar un maratón. Creo que hacer 2h.19 o 2h.18 y ganar sí que se puede. Eso sería ya culminar una carrera deportiva bonita. A nivel nacional he estado bien, a nivel navarro y de Euskadi he estado a nivel alto y la verdad que sería bonito. ●

1ª MEDIA MARATÓN ZUBIRI-PAMPLONA/FALTAN CUATRO DÍAS



Varios atletas, durante la edición de 2013 de la Roncesvalles-Zubiri.

Mauricio Blanco

ORGANIZADOR DE LA ZUBIRI-PAMPLONA

Mauricio Blanco no duda a la hora de afirmar que la Zubiri-Pamplona tiene razones y fundamentos para acabar convirtiéndose en un clásico del calendario

✎ Iñigo Munárriz
 📷 Javier Bergasa

PAMPLONA – Mauricio tiene una manera particular de medir el éxito de su trabajo: la satisfacción de los corredores una vez que cruzan la línea de meta. En estos tiempos de auge de lo que algunos llaman *running*, Blanco quiere canalizar todo ese fervor hacia las carreras populares. Su último proyecto es la Zubiri-Pamplona, una prueba que viene con el afán de perdurar en el tiempo, cerrar el círculo que inició la Roncesvalles-Zubiri y para, tirando de ambición, disputarle algún día el trono a la Behobia.

¿Cómo surgió la idea de la Zubiri-Pamplona?

–Surge de una idea largamente pensada y que en un momento determinado, tres entidades –DIARIO DE NOTICIAS, M&M y Zaldiko– nos unimos para sacar el proyecto adelante.

¿Por qué se eligió Zubiri como punto de salida?

–Dentro de las posibilidades, había una perfecta, que es Zubiri. El pueblo ya goza de una entidad en cuanto a lo que es una media maratón. Segundo, era una manera de cerrar el círculo entre Roncesvalles y Pamplona, que es la distancia de una maratón. Además, en Zubiri la salida es en el puente de la Rabia y unirlo con el puente de la Magdalena era muy significativo. Entendimos que lo mejor era hacer la carrera por la carretera para optar a un mayor número de participantes y no tener las limitaciones que tendría el camino.

“Lo más significativo y emocional para un pamplonés es terminar en la plaza desde donde se lanza el Chupinazo”

¿Cómo diría que es el recorrido de la prueba?

–Dos palabras: rápido y bonito. Rápido porque tiene un desnivel positivo de unos 200 metros y bonito porque, dentro de la aridez que lleva un recorrido por carretera, este trazado está muy arropado por la vegetación de alrededor. Luego la llegada a la meta es muy bonita, porque llegar a la plaza del Ayuntamiento es algo importante. Era el colofón perfecto para la prueba.

–Nos parece que lo más significativo y emocional para un pamplonés es terminar en la plaza desde donde se lanza el Chupinazo.

La prueba discurre paralela al Camino de Santiago.

–No es como la Roncesvalles-Zubiri, que discurre por el Camino. Sin embargo, no se puede evadir lo que es el Camino de Santiago, de hecho pasamos por muchos pueblecitos por donde pasa el propio Camino. Está presente a lo largo de todo el recorrido aunque el corredor no va por el propio Camino.

El hecho de que sea desnivel positivo y carretera la hace más accesible a un mayor número de personas.

–Claro, cuanto más favorable sea el recorrido y más descenso, más le apetece al corredor hacerlo. Pero nosotros no estamos buscando el presente, estamos buscando hacer una prueba de cara al futuro. Nosotros queremos un número más importante de corredores que si fuera por el Camino de Santiago, que es lo que le ocurre a la Roncesvalles, que está limitada.

¿La Behobia es un espejo donde mirarse?

–Es un espejo donde mirarse en lo bueno, en lo malo no. La Behobia tiene, para mí, muchas desventajas respecto a la nuestra carrera.

¿Por ejemplo?

–Por ejemplo el recorrido. Pasan por polígonos industriales. El recorrido de la Behobia, sin querer ofender a nadie, es realmente feo, árido y desagradable, lo que pasa es que es la Behobia. La Behobia ha llegado a lo que ha llegado porque facilitó la participación a miles de personas y el boca a boca funcionó. Nuestro recorrido es infinitamente más bonito, más atractivo, mejor y las atenciones que vamos a dar a los corredores también son mejores.

Una prueba nueva despierta ilu-

sión a la gente pero también hay que hacer el trabajo extra de darla a conocer.

–La Behobia, por ejemplo, lo tiene todo hecho, le sobran corredores todos los años. Tiene más demanda que la que puede aceptar. De hecho, es un tema que tenemos que estudiar; si no sería bueno llevar nuestra prueba a la misma fecha que la Behobia con el fin de que muchos corredores que han hecho preparación se animen a participar en la nuestra.

¿Consideran la Zubiri-Pamplona como la segunda parte de la Roncesvalles-Zubiri?

–En cierto modo sí. Es la forma de cerrar el círculo, que es algo que nosotros como organización, desde la tercera prueba de la Roncesvalles, ya estábamos planteándonos cómo llegar a Pamplona. Lo que pasa es que nunca nos planteamos nada que no fuera el propio Camino de Santiago. Tuvo que ser DIARIO DE NOTICIAS, con el apoyo de M&M, el que nos dijera: vamos a hacerlo pero por carretera. Nos abrieron los ojos y ahí estamos.

La experiencia organizando la Roncesvalles-Zubiri ha allanado el terreno para organizar ésta.

–Creo que no solo nuestra experiencia, sino también la de M&M, porque la dirección técnica les corresponde a ellos. Por experiencia no quedará y por divulgación tampoco, porque DIARIO DE NOTICIAS ha hecho un gran despliegue comunicativo en cuanto a lo que es divulgar la prueba. Lo más evidente es que ya hemos sobrepasado, a falta de una semana, los 800 inscritos y para ser una primera edición está muy bien. Nuestra apuesta era de llegar a los 800 y ya los hemos sobrepasado. ¿Hasta dónde? No lo sé. No creo que lleguemos a los 900, aunque hay quien piensa que llegaremos a los 1.000. Supongo que entre 800 y 900.

Suele decir que su satisfacción son los comentarios positivos que



Mauricio Blanco.

“Nosotros no estamos buscando el presente, estamos buscando hacer una prueba de cara al futuro”

“El recorrido es infinitamente más bonito, más atractivo y mejor que el de la Behobia”

“Nuestra apuesta era llegar a los 800 inscritos y ya los hemos sobrepasado. ¿Hasta dónde? No lo sé”



le hacen los atletas.

—Indudablemente es el objetivo de cualquier organizador. El listón de la Roncesvalles es altísimo pero hay que tener en cuenta que las características de las dos pruebas son diferentes, por tanto no podemos calcarlas. Sin embargo, creo que va a ser valorada muy positivamente y vamos a darles una encuesta a los participantes para considerar la opinión de todos ellos.

¿El fenómeno running está detrás de la proliferación de las carreras populares?

—Puede parecer presuntuoso pero soy una de las tres personas que pusieron de moda en España el atletismo popular. Te estoy hablando del año 77. En aquella época se puso en marcha la Maratón Popular de Madrid. Antes de ese, el maratón más popular había sido el Campeonato de España, con 48 corredores. Te puedes imaginar qué implantación tenían los maratones... En la primera edición de esa prueba llegamos a más de 5.000. He sido el presidente de la Maratón de Madrid hasta el año 2004. Algo de culpa he tenido y estoy tremendamente orgulloso.

La mayor afluencia de mujeres a este tipo de eventos también es una nota positiva

—Es un reflejo de lo que ha evolucionado la mujer en la sociedad en general. La mujer está más involucrada cada vez en todo lo que significa la vida y lógicamente es un reflejo de ello. Simplemente normal. Lo que no era normal era lo que ocurrió en la primera Maratón de Madrid, que corrieron más de 5.000 y las mujeres no llegaron a 200, y ni se cuestionaba eso. Lo normal es lo actual.

Por último, ¿qué le diría a un atleta que está indeciso para que diera el paso de apuntarse?

—Que no puede perder la oportunidad de hacer una carrera bella, y, que si no se apunta, se va a arrepentir. ●

CARLOTA CIGANDA ALCANZA EL NÚMERO 23 DEL MUNDO

GOLF CON SU VICTORIA EN EL CAMPEONATO KEN HANA BANK DE COREA DEL SUR, LA NAVARRA HA LOGRADO DAR UN GRAN SALTO EN EL RANKING

✎ **Jon Maiza**

PAMPLONA — Tras la conquista del Campeonato KEN Hana Bank celebrado en Incheon, Corea del Sur, la golfista navarra Carlota Ciganda ha logrado alcanzar el puesto número 23 en el ranking mundial de golf femenino. “Es impresionante. Ganar un torneo aquí, en Corea, donde el golf femenino tiene tanta importancia es algo tremendo”, aseguró.

La deportista navarra logró imponerse a la norteamericana Alise Lee en un agónico desempate final, para hacerse con uno de los trofeos más importantes de su carrera, tras los conseguidos en el Deloitte Ladies Open (2012), China Suzhou Taihu (2012) y UniCredit Ladies German Open (2013).

La pamplonesa de 26 años puso a prueba su regularidad en el último tramo del torneo para dejar atrás a sus máximas perseguidoras. El Ranking Rolex, una de las clasificaciones más prestigiosas del mundo del golf, sitúa a la navarra en el puesto número 37 con 2.032,222 millones de ganancias actuales. Antes de conquistar Corea del Sur, Carlota Ciganda acabó en el Top 10 del Fubon LPGA Taiwan Championship,



Carlota Ciganda celebra su victoria en el torneo KEB Hana Bank. Foto: Efe

donde se embolsó 46.972 euros.

Para encontrar a otra golfista navarra en el ranking mundial de golf femenino hay que bajar hasta el puesto 124. En él se encuentra Beatriz Recari. La pamplonesa de 29

años también participó en el Campeonato KEN Hana Bank donde alcanzó el puesto número 53. Según indica el Ranking Rolex, la navarra tiene unas ganancias de 2.686,918 millones.

Por último, la tercera representante navarra, María Hernández se encuentra en el puesto 464 del mundo, haciendo referencia al Ranking Rolex habría alcanzado unos beneficios de 233,016 euros. ●

POLIDEPORTIVO

Suárez y Kuznetsova, a por plaza en el Masters

TENIS — Carla Suárez y la rusa Svetlana Kuznetsova se lo juegan todo esta semana en el torneo de Moscú, donde figuran como primeras favoritas, y si una de ellas levanta el título, ocupará la última plaza vacante para el Masters, liberada por la estadounidense Serena Williams, lesionada en el hombro. Si no gana ninguna de las dos, la plaza será para la británica Johanna Konta. — Efe

El Iruña sub-14 brilla en Logroño y Donosti

RUGBY — El sub-14 del Iruña RC-Universidad de Navarra ha participado en los torneos de rugby 7 de Logroño y Donosti logrando excelentes resultados. Destacaron las fases de juego abierto donde algunas de las combinaciones fueron muy eficientes; y los ruck, en los que se emplearon con intensidad. Los muchachos de Fermín y Vidal demostraron su evolución y competitividad. — D.N.

Expertos alertan sobre el pilates ‘hueco’

ENTRENAMIENTO — Expertos de la Universidad de Alcalá de Henares (UAH) han concluido en un estudio que los monitores de pilates en España carecen en la mayoría de los casos de la formación necesaria, lo que crea un pilates hueco que reduce los beneficios de la disciplina y causa riesgo de lesiones. — D.N.

Dos platas para Navarra en el Torneo de Eibar

JUDO — La representación navarra —compuesta por diez judokas— logró dos platas en el Torneo Internacional Femenino Ciudad de Eibar, para todas las categorías. Joane Buldain (JC Erice) logró meterse en la final de menos de 40 kilos infantil y Leire Lafuente, del mismo club, fue subcampeona en menos de 63 kilos infantil. — D.N.

XXXVI LIZUNIAGAKO IGOERA BERA

URRIAK 22, LARUNBATA GURE TXOKOAN 17:00ETAN

4,9 KM. ERREKORRA 16' 01"

300 €

14 urtetik gorakoentzat

AGURERIKOPAZIA DE INSCRIPZIOA EGUNEAN 1€

IZEN EMATEA airoiprobak.com

15:30tan HAURREN KROSSA HERRIAN SARNA

Logos for Ugaldea, Noticias, Gipuzkoa, and Zalain.



Los clubes se acercan al running

Ardoi y Pamplona Atlético crean grupos de corredores populares

J.J. IMBULUZQUETA Pamplona

No hace tantos años, el mundo de las carreras populares y de las pruebas de montaña no parecía encajar con el del atletismo más tradicional, entendido éste como las competiciones de pista (carrera, saltos y lanzamientos), ruta o campo a través. Incluso, y aunque lo cierto es que siempre han convivido, podían oírse críticas del atletismo hacia esos deportistas que salen a correr no tanto por ese afán competitivo sino más por otros intereses como el de la salud, el aspecto social, la superación o el simple ocio.

Sin embargo, el auge vivido en la última década por el *running* y de las pruebas de montaña -con decenas de carreras a lo largo del año, varios circuitos de competiciones y miles de practicantes ya sólo en Navarra- ha ido variando esas circunstancias. De hecho, muy pocos fondistas o mediofondistas navarros se centran ya exclusivamente en la temporada de cross o pista, sin participar en carreras populares de mayor o menor distancia.

Grupos, clubes y carreras

El panorama deportivo se ha llenado de grupos de corredores populares, que se unen a los 17 clubes registrados en la Federación Navarra de Atletismo o los clubes que federan en la de montaña (caso, por ejemplo entre otros de Txurregi, Run 19, Manttale...).

Así, sólo en Navarra y a la estela de un grupo *veterano* y de referencia como el de los Amigos de la Vuelta del Castillo de Pamplona, han ido naciendo otros como Barañaingo Korrikalari, Atarrabiako Korrikalariak, C.D. Mujeres que corren en Pamplona, Korrikolaris de Artika, Corredores Populares de Olite, AC Running, Beer Runners Navarra...



Participantes en la pasada edición del 10K del San Fermín Marathon. DN

La propia Real Federación Española de Atletismo ha ido realizando movimientos y distintas iniciativas en los últimos años para tratar de ir acercándose a las numerosas carreras y circuitos de pruebas populares así como de las citas de trail o montaña (encuadradas en su mayor parte en la Federación de Montaña). Y también han ido surgiendo grupos en los clubes para dar cabida a este tipo de deportistas que, sin querer estar federados de forma

primordial ni seguir un estricta programa de entrenamientos, sí les interesa salir a correr y, quizá, tomar parte en alguna carrera.

Los últimos en hacerlo en nuestra provincia, siguiendo así los pasos de Hiru Herri -que creó hace un par de temporadas su sección de trail-, han sido el Ardoi y el Grupoempleo Pamplona Atlético (máximo referente del atletismo navarro). Estas dos entidades han creado, en este inicio de temporada, una sección de corredores po-

pulares encuadrada dentro del organigrama de su club. "Ha sido pura casualidad que hayamos coincidido", explicaba Manuel Quijera, presidente del Pamplona Atlético. "Ya hace años que estamos barajando la creación de un grupo para populares ante la demanda que estábamos detectando. Es una forma de intentar hacer crecer el club y sólo nos faltaba encontrar la persona adecuada para llevar este proyecto", añadía, puntualizando que, como hasta ahora, el club seguirá centrado "en el atletismo, en las competiciones de pista y en el cross".

Así, el club pamplonés -que cuenta con más de medio millar de atletas- ha iniciado un grupo de entrenamiento a cargo del ex-fondista Gregorio Blanco donde los populares pueden aprender a entrenar de la mejor forma.

Por ahora, y a falta de seguir "definiendo" el grupo debido a lo "variopinto" de perfiles y ritmos, quedan un par de días por semana en la Vuelta del Castillo o en Larrañe, donde tienen derecho al uso de estas instalaciones al pertenecer al club. Quienes estén interesados pueden ponerse en contacto con el club pamplonés a través del 948 243691 o el correo secretaria@pamplonaatletico.com

Por su parte, el Ardoi tendrá mañana (18h) una reunión en el polideportivo de la localidad para especificar su proyecto a todos los interesados. Los de Zizur anuncian que las salidas de su grupo serán planificadas por el atleta del Ardoi y licenciado en INEF Iker Alonso y tendrá seguimiento de monitores del club como Javier y Miguel Bermejo.

Además, quienes se apunten al grupo -con una cuota de 100 euros- contarán de entrada con una camiseta de competición y una prueba de esfuerzo. Más información, www.ardoies.com.

En breve

El IV EDP San Fermín Marathon, con novedades

El IV EDP San Fermín Marathon tiene previsto anunciar en los próximos días numerosas novedades para la edición del próximo junio en Pamplona, aunque mantendrá su oferta de tres distancias (10, 21 y 42 kilómetros) y las tarifas de la anterior edición. Así, además de renovar su web oficial, la prueba navarra anuncia un nuevo recorrido más llano y rápido, con protagonismo del centro de la ciudad.

El libro



'Dieta para runners'

Bajo este título, Elena Maestre y Lucía Bultó recopilan en esta obra de la editorial Planeta una serie de pautas y consejos nutricionales para corredores, tanto a la hora de preparar pruebas o entrenamientos como para recuperarse del esfuerzo. Incluye también una serie de recetas que las autoras consideran idóneas para el consumo de un deportista medio.

Agenda

PRÓXIMOS EVENTOS

Este sábado, 22 de octubre	
XVI Cross Popular de Sakana-GP Burundesa (Lakuntza)	8 km
I Zubiri-Pamplona (Zubiri)	21 km
Este domingo 23 de octubre	
V Carrera Solidaria Contra el Cáncer de Mama (Pamplona)	5 km
Media San Juan de Luz-Hondarribia (San Juan de Luz)	21 km
Domingo 30 de octubre	
II Izaga Trail (Ardanaz de Izagaondoa)	26 / 10 km
Sábado 5 de noviembre	
IV Carrera de las Murallas (Pamplona)	18 / 10 / 6 km
Domingo 6 de noviembre	
I Juan Miguélez Leyre Trail (Yesa)	21 km
Domingo 13 de noviembre	
LII Behobia-San Sebastián	20 km
Sábado 19 de noviembre	
I Carrera Popular (Paternáin)	10 km
Domingo 20 de noviembre	
X Cross Vuelta al Plantío (San Adrián)	5 km

La 'Zubiri-Pamplona', este sábado

J.J.I. Pamplona

Este próximo sábado tendrá lugar la nueva carrera 'Zubiri-Pamplona', una media maratón que enlazará ambas localidades siguiendo en su mayor parte la carretera N-135.

La salida tendrá lugar a las 11.00 horas desde el centro de Zubiri y el final de los 21 kilómetros de recorrido se situará en la Plaza del Ayuntamiento de Pamplona, a la que se accederá por Santo Domingo.

Lakuntza acogerá esta edición del Gran Premio Burundesa

J.J.I. Pamplona

A partir de las 17.00 horas, Lakuntza será en esta ocasión el escenario que albergará este próximo sábado la disputa de las diferentes pruebas encuadradas en el XVI Cross Popular de Sakana-Gran Premio Burundesa. La prueba, organizada por la Mancomunidad de Sakana y puntuable para la Copa, se iniciará con los 275 metros

que afrontarán los prebenjamines. Posteriormente irán tomando la salida benjamines (450m), alevines (750m), infantiles (900m) y cadetes (5.000m), mientras que la carrera para adultos, sobre un recorrido de 8 kilómetros, tendrá lugar a partir de las 18.00 horas. También, a esa hora, tendrá lugar una marcha de 3 kilómetros. Más información e inscripciones, en www.kirolprobak.com

Más de 2.700 inscritos en San Juan de Luz

J.J.I. Pamplona

Con su cupo de 2.750 dorsales agotado, la Media que unirá San Juan de Luz y Hondarribia este próximo domingo -a partir de las 11.00 horas- contará con una numerosa representación de corredores navarros.

La prueba, con un recorrido de *toboganes*, une la localidad gala y la guipuzcoana a través de la carretera de *La Corniche*, un auténtico *balcón* sobre el Cantábrico.

1ª MEDIA MARATÓN ZUBIRI-PAMPLONA/FALTAN TRES DÍAS

Izaskun finalizó segunda en la Roncesvalles-Zubiri, aunque asegura que el sábado sufrirá porque es más de monte que de asfalto, razón por la que se toma la prueba como un reto

↳ **Iñigo Munárriz**

PAMPLONA – Empezó en esto del atletismo siguiendo la estela de su hermano y aunque colgó las zapatillas por la maternidad, las piernas le seguían pidiendo kilómetros. Izaskun Sanz vuelve a disfrutar del deporte y, aunque ella es más monte que de carretera, espera la Zubiri-Pamplona con mucha ilusión.

¿Hace una ilusión especial afrontar una carrera nueva como la Zubiri-Pamplona?

–Sí, le están dando además mogollón de bombo y la primera edición creo que va a ser especial. Va a ser muy bonita.

¿Qué espera de la prueba?

–Tampoco soy una asidua de las carreras. Yo voy a hacer mi carrera, hacer mi tiempo, mejorar marca y poco más, el podio estará complicado. En la Roncesvalles-Zubiri me salió un carrerón, pero no creo que ésta me vuelva a salir tan bien. Además, yo vengo del monte y en el asfalto sufro más, me da más respeto.

Entonces, que discurra por carretera le perjudica.

–A mí sí. Sufro mucho más. En las de asfalto sufro y en las de monte disfruto. En la Roncesvalles-Zubiri tenía subidas y yo voy bien subiendo... ésta ya veremos. Además hice un parón, yo corría hace diez años, luego tuve a mis hijos, hice un parón de cuatro años, lo he vuelto a retomar hace poco y estoy comenzando a coger rutinas de entrenamiento y de carrera.

¿Se prepara diferente una carrera de monte respecto a una de carretera?

–Sí, no tiene nada que ver los ritmos ni los entrenamientos. Los entrenamientos, para mí, son más duros en asfalto porque vas todo el rato a más velocidad, a ritmos más altos. En cambio, en monte tienes trozos que vas andando, recuperando... no tiene que ver nada una con la otra. De todos modos, es un reto, de vez en cuando viene bien correr en asfalto y darle a las piernas algo de ritmo.

Quedó segunda en la Roncesvalles-Zubiri. ¿Quiere quitarse la espina el sábado en la Zubiri-Pamplona?

–Yo creo que habrá rivales mejores que yo. Podio no lo veo, supongo que habrá otras que, en asfalto, son bastante mejores que yo.

Uno de los atractivos es el valor paisajístico del camino y la llegada a la plaza del Ayuntamiento.

–Va a ser superbonita la llegada. Subir Santo Domingo, reservando un poco de fuerzas para llegar al Ayuntamiento va a ser algo bonito. A ver también qué tiempo hace, porque yo soy más de calor que de frío, así que a ver...

¿Considera que es importante que en Navarra se apueste por este tipo de carreras para que a largo plazo puedan rivalizar con otras más

Izaskun Sanz

ATLETA PARTICIPANTE EN LA ZUBIRI-PAMPLONA

“La Zubiri-Pamplona es un reto; de vez en cuando viene bien correr en asfalto y darle ritmo a las piernas”



Izaskun Sanz, durante el Cross de Etxauri de este año. Foto: Unai Beroiz

asentadas como la Behobia?

–Sí, es la primera edición además y tiene su encanto, porque creo que unir Zubiri y Pamplona es una idea muy acertada.

Volviendo un poco a los orígenes, ¿cuándo empezó a practicar atletismo?

–Mi hermano ha corrido toda la vida, desde los 17 años, y le he ido a ver carreras a mogollón de sitios. Yo empecé tarde, tengo 39 y comencé creo que con 27-28 años. Corrí cuatro Behobias, me quedé embarazada de mi hija, paré durante cuatro años

ÚLTIMAS PLAZAS

900, CIFRA MÁXIMA DE INSCRIPCIONES

●●● **Ayer quedaban 50 dorsales.** La organización de la Zubiri-Pamplona está muy satisfecha por el ritmo de inscripciones, de hecho, tal y como aseguró el lunes Mauricio Blanco, llegar a 800 era la mejor previsión que manejaban. Se han superado las expectativas y ayer se anunció que la cifra tope de inscripciones para esta primera edición de la Zubiri-Pamplona será de 900. A media tarde, los propios promotores aseguraron que ya se han apuntado 850 atletas, por lo que solo quedarían 50 plazas libres. El argumento para este límite de dorsales es no mermar la calidad organizativa de la prueba.

y ya el año pasado lo retomé. Este año bastante más, con entrenamientos cuatro días a la semana. Pero bueno, a mi aire, tengo dos críos pequeños, entonces entreno cuando puedo, cuando me dejan y tampoco puedo hacer una rutina con muchas cosas.

¿Es complicado volver al atletismo después de la maternidad?

–El atletismo es como mi escape. A mí me ha llenado mucho volver a correr, me ha venido muy bien. Paré, disfruté mucho de mis hijos pero creo que también necesitas tiempo para ti. Además, siempre he hecho deporte y el cuerpo me pedía volver. He cogido muy a gusto la vuelta a los entrenamientos.

Este año se impuso en el Cross de Etxauri y en la Hirimendi Trial.

¿La Zubiri-Pamplona se sale un poco del perfil de esas pruebas?

–Sí, este año me he dedicado más a las de monte. De asfalto ésta va a ser la primera de este 2016, así que a ver qué tal.

¿Cómo se prepara para una media maratón?

–Cuatro días a la semana. Suelo hacer uno de bastantes kilómetros, otro de calidad yendo muy rápido el kilómetro y dos días salgo a rodar a un ritmo tranquilo, que pueda ir

LA FICHA

- **Nombre.** Izaskun Sanz.
- **Nacimiento.** Pamplona, 1 de mayo de 1977.
- **Altura.** 1,65 metros.
- **Peso.** 50 kilogramos.
- **Palmarés.** Ganadora Hirimendi Trail 2016 y ganadora Cross Etxauri 2016.

“Tuve a mis hijos, hice un parón de cuatro años y he vuelto a retomar hace poco las carreras populares”

bien. Voy un poco por sensaciones. **¿Qué tal le supo el segundo puesto en la Roncesvalles-Zubiri?**

–La Roncesvalles-Zubiri fue un subidón. Laura Sola –ganadora– es un *maquinón* de chavala, mi triunfo del año fue el segundo puesto. Mi objetivo era la Roncesvalles y ésta es más para disfrutar, aunque la estoy preparando bien.

La cada vez mayor participación de las mujeres en las carreras populares es algo muy importante.

–Sí, en general hay mogollón de gente corriendo por todos los sitios. Las chicas sí que se nota, antes estaban 10-12 y ahora ya se ve en todas las carreras un grupo majo de mujeres.

¿Qué diría a todas aquellas que aún no se animan?

–Que es un deporte superfácil, que no necesitas mucho tiempo ni mucha equipación y, en cualquier momento, sacas media hora o 45 minutos para poder entrenar y sin un horario fijo. Me parece un deporte cómodo para todo el mundo. ●

1ª MEDIA MARATÓN ZUBIRI-PAMPLONA/FALTAN DOS DÍAS

↳ Iñigo Munárriz

PAMPLONA – El 28 de agosto de 2007, Antonio Puerta se desplomó en un partido contra el Getafe, y tras 60 horas sumido en un coma falleció. Menos de dos años después, Dani Jarque, defensa del Espanyol, moría en la habitación de un hotel mientras hablaba por el móvil con su novia.

Ambos eran jóvenes, deportistas y atravesaban un momento dulce en sus carreras. Sin embargo, los problemas cardíacos se cruzaron en sus caminos, con un fatal desenlace. Estos trágicos sucesos evidenciaron que los controles a los que se sometían los futbolistas tenían grandes lagunas o, al menos, no eran tan concienzudos como deberían.

En estos últimos años, la repercusión mediática de ese tipo de sucesos se ha incrementado, a la vez que la tecnología ha buscado arrinconar esta clase de patologías.

Hasta ahora la solución era contar con un *holter*, un aparato con cables y ventosas que se adhiere a la piel y que sin duda habrán visto en algún reconocimiento médico, mientras el deportista analizado corre en la cinta. El problema de esto básicamente era que esa maraña de cables hacía que fuera un artefacto que solo era útil bajo condiciones controladas, por ejemplo en un hospital durante un reconocimiento médico. Situaciones artificiales que poco tienen que ver con la realidad y la exigencia de un partido.

Nuubo es una empresa española que identificó el problema y ofreció una solución sencilla –generalmente las buenas ideas siempre lo son– que consistía en una camiseta biomédica que mide el ritmo del corazón y que es mucho más fácil de llevar que un *holter*. Así, el deportista puede desenvolverse en su entorno normal, sin incomodo alguno. Además, al ser una prenda pegada al torso, los movimientos corporales distorsionan menos los resultados.

Pero, ¿qué tiene que ver esto con la Zubiri-Pamplona? La respuesta es que durante la prueba del sábado, tres de los corredores –dos asignados, uno por sorteo– portarán este tipo de camisetas y se les monitorizará el ritmo cardíaco. La clínica San Miguel, más concretamente la cardióloga Uxua Idiazabal, estará detrás del estudio y el objetivo es probar la tecnología para próximos usos.

Idiazabal comenta que “sobre todo lo que puedes ver son arritmias y todo tipo de cardiopatías. Especialmente es útil es para evitar la muerte súbita”.

FUTURO Más allá del confort de la prenda respecto a los clásicos *holters*, la cardióloga señala que “es muy cómodo para el deportista ya que no tiene que ir al centro médico. Le veo bastante futuro”.

Un futuro que es ya presente para la empresa con sede en Valencia y Madrid ya que se está expandiendo a ritmo vertiginoso principalmente entre los clubes profesionales. “Los hospitales y centros médicos son los clientes habituales, pero

CAMISETAS QUE LEEN EL CORAZÓN

TECNOLOGÍA TRES CORREDORES DE LA ZUBIRI-PAMPLONA VESTIRÁN UNA PRENDA QUE REGISTRA LA ACTIVIDAD CARDÍACA

“Puedes ver arritmias y todo tipo de cardiopatías. Sobre todo es útil para evitar la muerte súbita”

UXUA IDIAZABAL
Cardióloga de la Clínica San Miguel



Detalle de una de las camisetas inteligentes que registran el ritmo cardíaco. Foto: D.N.

lo hemos utilizado en medicina deportiva en ámbitos como el fútbol, el baloncesto, el balonmano, el motociclismo, la vela (el equipo Telefónica en la Volvo Ocean Race), o el atletismo (media maratón de Behobia-San Sebastián)”, explica el responsable de marketing de Nuubo en la web de la firma.

De momento, en los deportes en los que hay contacto no está aprobado su uso en competición, no obstante, en sesiones preparatorias que reproducen condiciones de juego es donde el producto adquiere su principal valor. Muchos equipos están usándolo también en categorías inferiores, de modo que se pueda ver una evolución a largo plazo del jugador.

El porvenir parece halagüeño para la marca ya que se introduce dentro de lo que se cataloga como *wearables* –en castellano sería algo así como vestibles– instrumentos tecnológicos que se pueden llevar encima a modo de complemento y no resultan molestos para la cotidianidad. Algunas páginas especializadas señalan un crecimiento

DORSALES

870 INSCRITOS A DÍA DE AYER

●●● **El límite, 900.** La organización destacó que en el día de ayer se apuntaron a la prueba 20 nuevos corredores, por lo que la cifra total asciende hasta los 870. Es necesario recordar que se anunció que, al superar la expectativa inicial de los 800 corredores, la organización optó por limitar a 900 los dorsales. Los promotores de la prueba confían en que sin duda se llegará al tope, ya que en los últimos días siempre hay buen movimiento de inscripciones. Los dorsales se podrán recoger en InterSport Irabia del centro comercial La Morea hasta mañana. Al retirar el dorsal en dicho establecimiento se recibe la pulsera para la fiesta de después de la carrera, la pulsera opcional para el autobús y una camiseta de *running* de la marca Mizuno.

anual del mercado de *wearables* en torno al 20% por lo que, ahora mismo, es un campo en expansión.

TRES PARTES ¿Cómo funciona exactamente? El producto consta de tres elementos. Una camiseta pegada al cuerpo que captura la señal, un dispositivo llamado Necg Minder que recoge la información de la prenda y por último, un *software* informático que analiza e interpreta las señales. En otras palabras: “Es como una grabadora y luego se pasa a información al *software*”, resume Idiazabal.

La propia doctora recomienda el uso “tanto en el previo como en el post” del ejercicio físico porque en ocasiones los problemas en el corazón se manifiestan una vez finalizado el esfuerzo.

La principal diferencia respecto a un pulsómetro tradicional es que el propio corredor no puede controlar sus pulsaciones sobre la marcha, sino que se trata de un estudio más profundo que se realiza a posteriori.

Los 21 kilómetros de la Zubiri-Pamplona serán una buena piedra de toque para las camisetas inteligentes, los tres corredores que las vistan recibirán su correspondiente estudio y manifestarán después su experiencia con el producto.

Estas camisetas inteligentes cada vez están más asentadas y el siguiente paso es el salto a los atletas amateurs, muchos de ellos aún reticentes a someterse a pruebas antes del ejercicio.

La doctora responde que “tal vez sí” se hubiera podido evitar la muerte de Puerta y Jarque si se hubiera utilizado este aparato. Lo que está claro es que la voluntad del mundo del deporte es que las terribles imágenes de jugadores desplomándose sobre el terreno de juego no se vuelvan a repetir o al menos, se reduzcan a su mínima expresión.

El corazón es un músculo que tiene mucho trabajo; late unas 100.000 veces al día, las camisetas inteligentes cuentan esos latidos porque cada latido –y más en el deporte– cuenta. ●

POLIDEPORTIVO

Nadal decide poner fin a la temporada para sanar su muñeca izquierda

TENIS – El tenista español Rafael Nadal anunció ayer que ha decidido poner fin a la presente temporada con el objetivo de recuperar completamente la muñeca izquierda y afrontar con garantías el próximo curso. El tenista balear, que ha hecho pública su decisión por medio de un comunicado, no jugará, por tanto, los torneos de Basilea y París y el Masters de Londres, incluidos en su calendario del 2016. Nadal reconoció que la proximidad y la decisión de disputar los Juegos Olímpicos de Río 2016 aceleró el proceso de su rehabilitación. El motivo de la decisión del jugador español es la lesión de muñeca que sufrió a mitad de la presente temporada en la vaina del cubital posterior de su muñeca izquierda. – Efe

Izaskun Osés, Gurbindo y Niko Mindegia, bronce al Mérito Deportivo

MÉRITO DEPORTIVO – Tres navarros –la atleta Izaskun Osés, medallista en los Juegos Paralímpicos, y los balonmanistas Eduardo Gurbindo y Niko Mindegia– han sido reconocidos con un bronce al Mérito Deportivo, galardones que otorga anualmente el Consejo Superior de Deportes. Este año, el CSD ha reconocido principalmente a los medallistas españoles en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. La atleta navarra Izaskun Osés (Grupompleo Pamplona Atlético) es una de ellas, ya que consiguió una medalla de bronce en 1.500 metros en Río de Janeiro. Por su parte, los jugadores Eduardo Gurbindo y Niko Mindegia han sido asiduos con la selección absoluta de balonmano. – E. Press

ZUBIRI-PAMPLONA / FALTA UN DÍA



Participantes en la cuarta edición del Medio Maratón de Pamplona, en 1987. Foto: Archivo

El ‘boom’ de las largas distancias

EL MEDIO MARATÓN DE MAÑANA SE AÑADE A LA AMPLIA Y VARIADA OFERTA DE CARRERAS DE FONDO QUE TIENEN LOS NAVARROS

Un reportaje de Tomás de la Ossa

En orden cronológicamente inverso, ha sido algo así: el *running* actual; el ya en desuso *footing*; el *jogging* (que aquí nunca triunfó); el fondo o atletismo de fondo (demasiado serio, suena a reservado para federados); la gente que sale a correr; y, al principio de todo, esos chalados que al amparo de la noche –hasta te llevabas un susto al cruzártelos en las de invierno– se juntaban en la Vuelta del Castillo a darle unas cuantas ídems.

Y no, no estaban disgustado pateándose semejante parque, envidia de muchas otras ciudades, pero cuando querían comprobar sus fuerzas en competiciones con distancias relativamente largas no tenían más remedio que irse al sur de Francia –siempre fueron bien recibidos, por ejemplo, en Oloron-Sainte-Marie–, a Gipuzkoa e incluso a Bizkaia.

En su mayoría provenían del Pamplona y se habían ido para fundar un equipo específico de fondo, el Beste Iruña, y entre ellos estaba Demetrio Remón, que la próxima semana cumplirá 83 años y que recuerda muy bien lo que pasó a continuación: “En el Beste nos dijimos: si en otros sitios hacen carreras largas, ¿por qué no vamos a poder hacer una aquí nosotros? Y así nació el Medio Maratón de Pamplona. A mí me habría gustado que fuera un maratón, porque era mi distancia favorita –he corri-

do 29 y me habría gustado correr más–, pero era excesivo para que hubiera una buena participación”.

Y así, en 1982, Navarra tenía su primer Medio Maratón, que no solo era la mayor distancia que se podía cubrir en una carrera en Navarra, sino que es una de las más antiguas de España –esa fama la lleva la de Elche, creada en 1968, apenas 14 años antes–.

El Medio Maratón de Pamplona comenzó con participaciones modestas de uno o dos centenares de personas, porque 21 kilómetros eran palabras mayores. Cualquier persona que está en buena forma por practicar algún deporte puede afrontar una carrera de 5 ó 10 kilómetros, pero una prueba de 21 exige una preparación específica o, al menos, de esfuerzos de larga duración.

OFERTA Y DEMANDA Resulta curioso comprobar que una y solo una carrera ofreció en Navarra durante muchos años la posibilidad de

recorrer 21 kilómetros. Y es curioso por comparación con el momento actual. La demanda creciente de pruebas de este tipo ha llevado a que en la actualidad la oferta deportiva sea impresionante.

En carreras exclusivas de fondo atlético, se pueden citar el Medio Maratón Ciudad de Tudela (febrero); el de Pamplona (abril); el que une Los Arcos y Viana (junio); el de San Fermín (con maratón y medio maratón); el de la Vía Verde del Plazaola (tiene maratón y tiene medio maratón entre Leitza y Andoain); y, en octubre, la Roncesvalles-Zubiri, la Zubiri-Pamplona que nace mañana, y el Medio Maratón Vía Verde del Tarazonica, que comienza en Tudela y acaba en Tarazona.

Pero es que a todo esto hay que añadirle esa nueva modalidad de carreras de montaña, en las que, a menudo con recorridos de más de 20 kilómetros, el esfuerzo se multiplica por los grandes desniveles que hay que superar.

Y, claro está, tampoco hay que olvidar que si la oferta deportiva en Navarra es mucho mayor que hace unas pocas décadas, también se ha multiplicado en los territorios limítrofes. El sur de Francia, Gipuzkoa, Álava... Es el deporte a la carta, en el que se puede elegir distancias, dureza, fechas, lugares. Quién se lo habría dicho a Demetrio y a aquella cuadrilla del Beste a principios de los 80. ●



EL RALLYE VASCO NAVARRO HISTÓRICO, MAÑANA. El Rallye Vasco Navarro histórico se celebrará mañana sábado. Dará comienzo en la plaza Guipúzcoa de San Sebastián y recorrerá carreteras de la Comunidad Autónoma del País Vasco y de la Comunidad Foral de Navarra, haciendo una parada en la plaza de Euskadi de Zumarraga. De forma paralela, el RACVN ha organizado una concentración de vehículos históricos. Foto: RACVN

Presentación en Bilbao del Campeonato de Euskadi de Primera

AIZKORA – El frontón Bizkaia de Bilbao acogió ayer la presentación de la final del Campeonato de Euskadi Individual de Aizkolaris, que se celebrará este domingo precisamente sobre el suelo que habitualmente pisan los pelotazales. En esa cita dominical, el vizcaíno Aitzol Atutxa defenderá su corona y tratará de conseguir su tercer título consecutivo ante los otros cinco contendientes: Iker Vicente, Mikel Larrañaga, Joseba Otaegi, Juanjo López Azpilikueta y Ugaitz Mugerza. El principal favorito al título es el joven otsagabiarra Iker Vicente, claro vencedor en la Eliminatoria de la que salió el sexteto que luchará el domingo por la txapela en el frontón Bizkaia. – D.N.

Reconocimiento gratis a los 1.000 federados navarros nacidos en 1997

MEDICINA – Siguiendo la recomendación de la Organización Mundial de la Salud, el Gobierno de Navarra, a través del INDJ, posibilitará un reconocimiento médico gratuito a los 1.000 deportistas federados nacidos en 1997. Se trata de detectar posibles riesgos en su salud, tras la última revisión pediátrica realizada a los 14 años. Para ello se ha habilitado una partida de 28.000 euros. Seis consultorías médicas llevarán a cabo las revisiones. Los interesados pueden presentar sus solicitudes hasta el 10 de noviembre en el Registro del INDJ (Calle Arrieta 25, Pamplona), en cualquier Registro del Gobierno de Navarra o a través de las federaciones deportivas. – D.N.

“En el Beste nos dijimos: si en otros sitios hacen carreras largas, por qué no aquí”

DEMETRIO REMÓN
Sobre el Medio Maratón de Pamplona

MEDIA MARATÓN →

PARA EMPEZAR, 900 ATLETAS

1ª EDICIÓN LA ZUBIRI-PAMPLONA/IRUÑA NACE CON UNA MASIVA PARTICIPACIÓN (11.00 HORAS)



Antonio Etxeberria, principal favorito en la carrera de hoy, ganando el pasado día 2 la Roncesvalles-Zubiri. Foto: Javier Bergasa



Ayer por la tarde ya estaban instalados el arco de salida en Zubiri y el estrado del podio ante el Ayuntamiento de Pamplona. Fotos: C.B.

PAMPLONA – Un total de 900 atletas –el *numerus clausus* fijado por la organización para esta primera edición– se encargará hoy, a partir de las 11.00 horas, de estrenar la Media Maratón Zubiri-Pamplona/Iruña, una carrera de 21 kilómetros que acabará en la plaza del Ayuntamiento de la capital navarra.

El trazado diseñado por la organización destaca por la belleza natural del Valle de Esteribar, en paralelo al trazado pirenaico del

Camino de Santiago y al río Arga, y una parte final en la que se pasa por el parque de La Runa antes de afrontar el final en el casco viejo pamplonés. La carrera bien podría haberse llamado la de los *Dos Puentes*, porque une dos tan emblemáticos como el de la Rabia en Zubiri y el de la Magdalena en Pamplona.

En el aspecto deportivo, con Antonio Etxeberria como principal favorito masculino y un pronóstico mucho más abierto en el

caso de las mujeres participantes, la Zubiri-Pamplona plantea a los participantes un recorrido marcado por su suavidad, en busca de una mayor participación: un ligero pero continuo descenso hacia Pamplona, con un único *Tourmalet* en el horizonte: la subida final por la cuesta de Santo Domingo. Del Camino de Santiago al encierro de San Fermín, pero con parada definitiva en la plaza consistorial, y con unos últimos metros exi-

gentes para decidir posibles duelos igualados.

La 1ª Zubiri-Pamplona –fruto de la colaboración de la organización Asociación Zaldiko, de la dirección técnica de la empresa M&M y de la promoción por parte de DIARIO DE NOTICIAS– es, en cierto modo, la segunda parte de la Roncesvalles-Zubiri, carrera que el pasado día 2 cumplió su undécima edición. Participar en ambas es como hacer el maratón Roncesvalles-Pamplona

na en octubre, en dos etapas.

El cronometraje de la prueba será por *chip* desechable, y la organización tiene previsto confeccionar las siguientes clasificaciones generales:

- Absoluta.
- Masculina.
- Femenina.
- A) Nacidos de 1988 a 1976.
- B) Nacidos de 1975 a 1966.
- C) Nacidos de 1965 a 1956.
- D) Nacidos en 1955 o antes.

TODO PREVISTO La experiencia acumulada por la organización en una década de Roncesvalles-Zubiri va a hacer que la Zubiri-Pamplona nazca con todos los detalles que hacen más cómoda y agradable la participación en la prueba:

REGALOS:

- La camiseta Mizuno que han recibido todos los inscritos.
- El vale de 10 euros de productos Puma canjeable en InterSport Iruña de La Morea.
- La bolsa de corredor con brik de leche Lacturale, mermelada de Conservas Pedro Luis, paté de Etxenike y libreta de Gráficas Ulzama.
- La medalla acreditativa que recibirán todos los atletas que alcancen la meta.
- Fotos gratuitas gracias a PIC2GO.
- Y el ejemplar gratuito en el domicilio de cada participante del suplemento especial de la carrera que se publicará mañana.

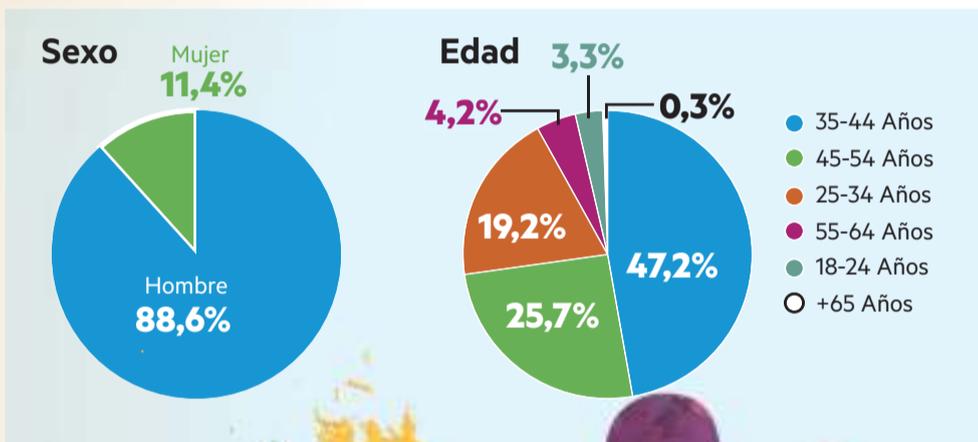
ATENCIÓNES:

- El servicio de guardarropía y consigna en Zubiri (todo lo guardado se trasladará a la meta para ser recogido allí).
- El autobús opcional de traslado a Zubiri para desplazarse al punto de salida (hay que estar a las 9.00 horas en la estación de autobuses, y la salida es a las 9.20).
- Baños portátiles en la salida.
- La asistencia médica con un importante operativo de DYA Navarra.
- El seguro de accidente para todos los inscritos.
- Los cuatro puntos de avituallamiento, en los kilómetros 4,68 (plaza de Larrasoña); 10,4 (cruce de Irotz); 14,9 (Huarte, a la altura del campo de fútbol); y en la meta (plaza de los Burgos).
- Duchas y vestuarios en el Aquavox de Pamplona (calle San Agustín nº 9-17), de 12.00 a 14.30 horas.
- Servicio de masajes en la meta (plaza de los Burgos).
- Servicio de fisioterapeuta al final de la prueba para los atletas que lo necesiten.
- Y la txistorrada de embutidos Arrieta y cerveza en el Zentral, al término de la prueba. – T.O.

MEDIA MARATÓN

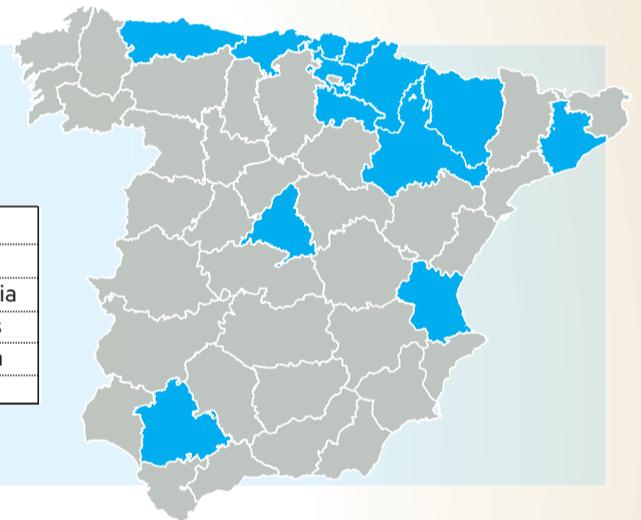


PERFIL DE LOS CORREDORES



Procedencia por provincia

Navarra	Huesca
Gipuzkoa	La Rioja
Bizkaia	Cantabria
Alava	Asturias
Barcelona	Valencia
Madrid	Sevilla
Zaragoza	



TIEMPOS DE PASO

	3:10 min/km MÁS RÁPIDO	8 min/km MÁS LENTO
0 Zubiri N-135		
2,73 Urdaniz	11:08:38	11:21:50
4,58 Larrasoaña	11:14:28	11:36:38
8,15 Zuriain	11:25:45	12:05:12
12,4 Desvío al camino de Santiago	11:39:11	12:39:12
14,3 Acceso a la Calle Zubiarte	11:45:11	12:54:24
15 Calle Dorraburu	11:47:24	13:00:00
15,6 Giro Izquierda, Villava, por la Calle Ulzama	11:49:18	13:04:48
16,2 Burlada por la Calle San Francisco	11:52:08	13:12:00
17,3 Giro a Izquierda por Camino del Arga	11:54:40	13:18:24
19 Punte de la Magdalena	12:00:02	13:32:00
19,1 Continuamos Recto por la Calle Vergel	12:00:21	13:32:48
20 Giro a la Izquierda por la Calle Río Arga	12:03:12	13:40:00
20,2 Giro a la Izqda por C/ Bajada del Portal Nuevo	12:03:50	13:41:36
20,5 Calle Santo Domingo	12:04:47	13:44:00
21 Plaza del Ayuntamiento	12:06:22	13:48:00



SUPLEMENTO ESPECIAL

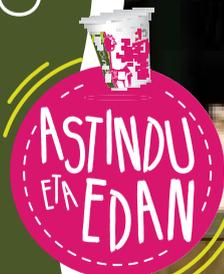


Inicio de la carrera, en Zubiri, con Antonio Etxeberria ya en primera posición y, junto a él, entre otros, Rafa Maritxalar (893) y Serafin Zubiri. Foto: Patxi Cascante/Iñaki Porto

NUEVO
DESNATADO
0% M.G.



www.lacturale.com



GAINGABETU
BERRIA
%0 GANTZA



Patrocinador Babeslea



LA CRÓNICA

LOS DE TODA LA VIDA

VENCEDORES ANTONIO ETXEBERRIA (1H.09:15) Y VANESA PACHA (1H.19:11) TRIUNFAN EN LA 1ª ZUBIRI-PAMPLONA



De izda a dcha: Mainer Beloki, Antonio Etxeberria, Vanesa Pacha y Maitena Ezkutari. Fotos: Patxi Cascante/Iñaki Porto

↳ Iñigo Munárriz

PAMPLONA – Había dos nombres que por su dilatada experiencia y la brillantez de sus curriculums sobresalían del resto. Antonio Etxeberria y Vanesa Pacha partían con la vitola de favoritos e hicieron honor a su condición con dos soberbias actuaciones en el día de ayer. Los años pasarán, la Zubiri-Pamplona ganará peso en el calendario, reconocimiento en el mundillo y aunque la memoria es frágil y el tiempo no perdona, Etxeberria y Pacha quedarán para siempre como los primeros vencedores de una prueba que tiene visos de quedarse entre nosotros.

Hace pocos días, Antonio Etxeberria, que se crió en la parte vieja, confesaba que uno de sus sueños era lanzar el Chupinazo, ayer en lo más alto del podio instalado en la plaza del Ayuntamiento, la idea le volvería a rondar la mente. En carrera, Antonio hizo lo que suele hacer; ponerse en cabeza nada más salir, mirada al frente y tira millas con el cronómetro como único compañero de viaje. “He ido marcando los kilómetros a 3:25 y 3:20 hasta llegar algún kilómetro a los 3. He ido jugando con las sensaciones que tenía. He disfrutado mucho”, aseveró.

El de Beste Iruña marcó un tiempo de 1:09:15 eso sí, de fácil nada: “La carrera te tira mucho para arriba, es más dura de lo que parece, no se nota tanto la cuesta abajo... y la cuesta de Santo Domingo se hace larga”, manifestó el pamplonés.

Una Cuesta de Santo Domingo, que más allá de lo que representa, suponía un fuerte repecho para los corredores que ya arrastraban 21 kilóme-

tros a sus espaldas. Faltaba ya el resuello y las piernas flaqueaban, pero el arco de meta de la Zubiri-Pamplona a escasos metros y los ánimos de Juan Mari Guajardo, bien valían un último esfuerzo.

Vanesa Pacha fue la más rápida entre las féminas, otro nombre ilustre en el panorama del atletismo foral. Ganó con suficiencia, con solvencia, con un buen margen respecto a la segunda clasificada. “La parte más larga ha sido hasta llegar a

LA CIFRA

733

De los 900 inscritos en la Zubiri-Pamplona, 858 tomaron la salida y 733 atletas cruzaron el arco de meta.

Huarte, luego ya va muy rápida”, comentó a la vez que aseguró que corrió junto con un compañero que le marcaba el ritmo.

“He acabado bastante entera. Me he reservado en los primeros kilómetros y eso te posibilita que al final de la carrera puedas aumentar de ritmo”, concluyó la navarra que firmó un más que digno 1:19:11.

La temperatura fresca y una ligera llovizna recibieron a la Zubiri-Pamplona, una prueba que tal y como confían los organizadores se convierta en una clásica. En la nueva carrera, al final, ganaron los de toda la vida. ●

ZENTRAL

EL MERCADO DE SUMINISTROS PARA LA MAYORÍA DE PLACERES HUMANOS

29 OCT. ISEO + NURIA GRAHAM | 03/04 NOV. BERRI TXARRAK | 05 NOV. KASE.O
 06 NOV. NIKKI HILL | 11 NOV. WHOLE LOTTA BAND | 12 NOV. RULO Y LA CONTRABANDA
 13 NOV. QUEQUÉ | 18 NOV. AURORA BELTRÁN | 19 NOV. ESTO NO ES ROCK RADICAL VASCO
 25 NOV. KUTXI ROMERO | 26 NOV. ZEA MAYS + LIHER | 03 DIC. LA PULQUERIA
 08 DIC. CLUTCH + VALIENT THORR + LIONIZE | 10 DIC. RAPEROS DE EMAUS & THE TITANIANS
 22/22 DIC. EL DROGAS | 30 DIC. NIKO ETXART ETA HAPA HAPA + BALERDI BALERDI

Colaborador oficial de



Hombres absoluto

1 ANTONIO ETXEBERRIA SERRANO	1h.09:15
2 MOSTAPHA CHARKI	1h.13:21
3 JAVIER MINA CÁRDENAS	1h.13:39
4 IVAN ALVAREZ COLOMO	1h.13:56
5 DIEGO PASCUAL BARASOAIN	1h.14:01
6 IÑAKI REY GOMEZ	1h.14:19
7 IBAN BUCETA MARTIODA	1h.14:29
8 GUSTAVO SANCHEZ GIL	1h.14:32
9 RAFA MARITXALAR ELGORRIAGA	1h.14:33
10 JAVIER ETXARRI MARIN	1h.14:59
11 XABIER MANDAGARAN CELAYA	1h.15:50
12 FRANCISCO ANGULO CASTILLO	1h.15:52
13 ENAITZ LOPEZ CALABRIA	1h.15:55
14 RICARDO SUESCUN	1h.15:59
15 ASIER LATXETA JAUREGI	1h.16:22
16 ALVARO MARTINEZ ECHEVERRI	1h.16:29
17 JUAN MORENO CHOCARRO	1h.16:35
18 OSKAR KARLOS MARTOS	1h.16:49
19 JOSÉ LUIS MENDEZ ESCALANTE	1h.17:01
20 BIXENTE IGARZABAL VILLANUEVA	1h.17:18

Mujeres absoluto

1 VANESA PACHA	1h.19:11
2 MARICRUZ ARAGON FALCES	1h.24:39
3 IZASKUN SANZ ELDUAYEN	1h.25:59
4 HOKI GUERRERO MORIANA	1h.28:23
5 LAURA LACALLE CASCAN	1h.29:28
6 ASCEN ECHEVERRIA	1h.33:32
7 KRISTINA FDEZ AVIZANDA	1h.33:43
8 AMAIA RUIZ ESCRIBANO	1h.33:56
9 TANIT PÉREZ DE LEZETA	1h.34:02
10 HENAR ETXEBERRIA URKIA	1h.35:11
11 MARIA VELAZQUEZ LOPEZ	1h.35:11
12 REBECA ARTIEDA CADEBA	1h.36:13
13 ARANTXA ILUNDAIN SARALEGUI	1h.38:45
14 MARI CARMEN OLASO ESPESO	1h.38:55
15 ROSA OROFINO ITURGAIZ	1h.39:40
16 PAULA ZUBIA HURTADO	1h.40:08
17 ANA UNANUA SANTESTEBAN	1h.40:49
18 IOANA SOLANO SEBASTIÁN	1h.40:50
19 Mª PILAR DE GRACIA VERGARA	1h.40:56
20 AMETS MARTINEZ DE BUJANDA	1h.40:59



Varios de los corredores que participaron en la prueba de ayer. Foto: Patxi Cascante/Iñaki Porto

Séniors A (Nacidos de 1998 a 1976)

1 ANTONIO ETXEBERRIA	1h.09:15
2 MOSTAPHA CHARKI	1h.13:21
3 JAVIER MINA CÁRDENAS	1h.13:39
4 DIEGO PASCUAL BARASOAIN	1h.14:01
5 IÑAKI REY GOMEZ	1h.14:19
6 IBAN BUCETA MARTIODA	1h.14:29

Séniors A (1998-1976)

1 VANESA PACHA	1h.19:11
2 IZASKUN SANZ ELDUAYEN	1h.25:59
3 HOKI GUERRERO MORIANA	1h.28:23
4 AMAIA RUIZ ESCRIBANO	1h.33:56
5 TANIT PÉREZ DE LEZETA	1h.34:02
6 HENAR ETXEBERRIA URKIA	1h.35:11

Veteranos B (1975-1966)

1 IVAN ALVAREZ COLOMO	1h.13:56
2 RAFA MARITXALAR ELGORRIAGA	1h.14:33
3 XABIER MANDAGARAN CELAYA	1h.15:50
4 RICARDO SUESCUN	1h.15:59
5 ASIER LATXETA JAUREGI	1h.16:22
6 JOSÉ LUIS MENDEZ ESCALANTE	1h.17:01

Veteranos B (1975-1966)

1 MARICRUZ ARAGON FALCES	1h.24:39
2 LAURA LACALLE CASCAN	1h.29:28
3 ASCEN ECHEVERRIA	1h.33:32
4 KRISTINA FDEZ AVIZANDA	1h.33:43
5 MARIA VELAZQUEZ LOPEZ	1h.35:11
6 MARI CARMEN OLASO ESPESO	1h.38:55

Veteranos C (1965-1956)

1 PATXI OROFINO ITURGAIZ	1h.17:32
2 JOSE ANTONIO BERIAIN PLANO	1h.19:47
3 ANGEL MARTINEZ ARBUES	1h.20:24
4 JOSE LUIS IRURZUN AYERZA	1h.21:29
5 JUAN PABLO VERA JANÍN	1h.26:53
6 KIKE SANZ VERGARA	1h.28:08

Veteranos C (1965-1956)

1 ARANTXA ILUNDAIN SARALEGUI	1h.38:45
2 MARI CARMEN OCHOA ESQUIROZ	1h.48:51
3 VEGA GARCIA LOPEZ	1h.49:37
4 SOLEDAD GUINEA FERNANDEZ	1h.59:49

Veteranos D

1 ADOLFO SUAREZ LOPETEGUI	1h.36:20
2 MARIANO CARVAJAL DIAZ	1h.37:30
3 MARCOS AMBROSI ZUECO	1h.40:15
4 JOAQUIN PITARQUE RODRIGUEZ	1h.40:28
5 JOSÉ MIGUEL GIL MARTÍNEZ	1h.43:18
6 ALBERTO AGUIRRE BELOKI	1h.45:13

Lo único que nunca cambia es la necesidad de cambiar

En CaixaBank, llevamos más de 100 años cambiando constantemente. Nos preguntamos cómo son las cosas y cómo deberían ser en un futuro. Ese afán por ir más allá, por anticiparnos al cambio, nos ha convertido en uno de los bancos más innovadores del mundo. Un banco que va un paso por delante. Y en eso, no vamos a cambiar.


CaixaBank



LOS PROTAGONISTAS

ETXEVERRIA: “ESTO PARA MÍ ES COMO TIRAR EL CHUPINAZO”



Etxeberria, a su paso por el palacete del parque Uranga en Burlada.

GANADOR EL ATLETA DEL BESTE IRUÑA SE MOSTRÓ MUY SATISFECHO Y AUGURÓ “MUCHO FUTURO” A LA PRUEBA

✎ **Javi Gómez**
 📷 **Patxi Cascante/Iñaki Porto**

PAMPLONA – Era el gran favorito para estrenar el palmarés de la Zubiri-Pamplona y no dudó en hacerse con el liderato desde la misma salida de la carrera. El pamplonés ganó con autoridad en una prueba que le dejó buenas sensaciones de cara al futuro y que, además, tenía un componente especial para él ya que acababa en su casa, en el Casco Viejo, lo que le hacía una ilusión especial. “Esto es como tirar el chupinazo para mí”.

A la hora y nueve minutos de arrancar la carrera en Zubiri, Antonio Etxeberria estaba ya por las calles de Pamplona. Apoyado por el público presente en los alrededores. Etxeberria cruzaba la línea de meta situada en el Ayuntamiento de Pamplona. El atleta navarro terminaba la carrera con una sonrisa, pese a que el tiempo no había ayudado lo más mínimo. Contento por haber participado, Etxeberria tiene claro que la prueba que ayer tuvo su primera edición va a conseguir establecerse como una de las importantes del calendario del atletismo. “Es una carrera que se va a consagrar con el paso de los años. Para el mundillo del popular y al que le gusta el atletismo va a ser un evento que se va a hacer hueco en el calendario a nivel nacional como una de las mejores”, comentó.

Para Etxeberria, el recorrido era toda una incógnita pese a que lo había hecho en bicicleta. “Todo era un poco sorpresa. Hice el recorrido en bici y parecía más favorable, pero se hace dura. Además, hemos tenido un día complicado con frío

al principio, lluvia después y, para finalizar, frío de nuevo. Hemos llegado secos, pero con frío”.

Tras muchos kilómetros y carreras a su espalda, Etxeberria es una voz autorizada para poder hablar sobre el futuro que pueda tener la prueba. “Esta carrera tiene buen futuro. Una prueba que acabe en el Ayuntamiento de Pamplona tiene que tenerlo, es un lugar precioso para acabar. Como punto a mejorar, espero que el Ayuntamiento de Burlada deje meter la carrera por la calle mayor, que sería muy bonito, y no por las piscinas”.

El atleta es residente en el Casco Viejo de Pamplona, por lo que el final, en plena plaza del consistorio, le hacía especial ilusión. “Siempre llama a la gente del Casco Viejo ver un final de carrera en el Ayuntamiento y además había bastante público por lo que le daba un colorido especial. Yo soy de lo Viejo de toda la vida, así que para mí esto es casi como tirar el chupinazo. Llegar y ganar y en la misma puerta del Ayuntamiento es algo muy bonito”. ●

“Esta prueba tiene futuro, estoy seguro que se va a consolidar en el calendario”

“Acabar en el Ayuntamiento de Pamplona es algo precioso”

ANTONIO ETXEVERRIA
 Ganador de la Zubiri-Pamplona



Embutidos ARRIETA

Trabajo artesanal
 Más de 60 años elaborando embutidos de máxima calidad



PAN ECOLÓGICO DE TRITORDEUM



¡DESCUBRE EL NUEVO PAN DE ORO!

Lo distinguirás por su sabor suave, su miga esponjosa y su color dorado

+ SALUDABLE + DIGESTIBLE + SABROSO

TU PAN NATURAL

www.tritordeum.com

PACHA: “HA SIDO UNA CARRERA ENTRETENIDA”

VENCEDORA LA ATLETA NAVARRA LOGRÓ LA VICTORIA TRAS UNA PRUEBA CON “MUY BUENAS SENSACIONES”

✎ **Javi Gómez**
 📷 **Patxi Cascante/Iñaki Porto**

PAMPLONA – La mujer más rápida fue también la favorita, Vanesa Pacha, quien se coronó como primera vencedora del historial de esta prueba tras una carrera constante y muy regular.

“He ido con otro compañero, que me ha llevado de fábula. Le estoy muy agradecida y me he llevado muy buenas sensaciones”, comentó la ganadora sobre su carrera antes de comentar cómo había corrido ella. “Hasta los diez kilómetros he ido a la expectativa, al prin-

cipio he pasado mucho frío y cuando hemos ido entrando en ritmo, ya se nos ha ido pasando, pero hasta nos ha llovido”.

La prueba era nueva, por lo que Pacha fue descubriendo el recorri-

do según pasaban los kilómetros y se lo pasó “muy bien”. “Es una carrera muy entretenida para correr, hay mucha gente durante la carrera animando, creo que las sensaciones son buenas. Todo era un poco sorpresa, pero lo bonito es que la gente ha salido a animar”.

Sobre el futuro de la prueba después de esta exitosa primera edición, Pacha tiene claro que la Zubiri-Pamplona se hará un hueco en las agendas de muchos corredores. “Está en unas fechas complicadas ya que hay otras pruebas, pero la gente se va a animar a correrla seguro, es diferente a otras. Dependerá de los objeti-

“Son unas fechas difíciles, pero la prueba se va consolidar en el calendario de muchos”

VANESA PACHA
 Ganadora de la Zubiri-Pamplona



Pacha, en el momento de entrar vencedora de la prueba.

vos de cada uno, pero estoy convencida que en los planes de más de uno se va a hacer un hueco”.

Por último, Pacha quiso hacer una referencia a los metros finales de la prueba, que encantaron a los parti-

cipantes. “El final es muy bonito, subes por Santo Domingo con mucha gente animándote y es un subidón de cara a los últimos metros. Además, creo que ha habido un nivel bonito”. ●

DISFRUTA DE UN ENTORNO RURAL AUTÉNTICO. QUE TE HARÁ VIVIR EXPERIENCIAS INOLVIDABLES
www.turismo.navarra.es

Reyno de **Navarra**
 Nafarroako Erresuma
Nafarroa

GOZATU BENETAKO LANDA INGURUNE BATEAN. ESPERIENTZIA AHAZTEZINAK BIZIKO BAITITUZU BERTAN
www.turismo.navarra.es

El turismo rural de Navarra cuenta con una amplia y cuidada oferta de casas rurales, hoteles, hostales rurales, apartamentos turísticos, campings y albergues. Alojarse en el medio rural permite acercarse a una naturaleza que emociona, a la vida auténtica de los pueblos y sus gentes, y al ritmo pausado que creíamos perdido.

Nafarroako landa turismoak eskaintza zabalera eta zaindua du: landa etxe eta hostalak, hotelak, apartamentu turistikoak, kanpinak eta aterpebeteak. Landa ingurunean ostatu hartzeak natura hunkigarri batera hurbiltzeko aukera ematen du, baita herrien eta bertako jendeen bizimodu jatorria ezagutzeko ere, eta, gainera, dagoeneko galdutzat jotzen genuen erritmo patxadatsu batean.



HISTORIAS DE LOS CORREDORES



JUAN MARI GUAJARDO
Speaker navarro

El habitat del 'speake'r navarro es el ciclismo pero ayer animó con muchas ganas la 1ª edición de la Zubiri-Pamplona: "¡Estoy en casa! Ilusionadísimo de trabajar en Pamplona, me encanta el ambiente de las carreras populares"



JAVIER ETXARRI
Exciclista profesional

El lecuemberriense Javier Etxarri llegó en el primer grupo y afirmó estar encantado con la prueba: "La carrera ha sido preciosa, lo más duro ha sido la última subida. La organización ha sido impecable. El año que viene, si puedo, volveré"



XABI ARTEAGA
Corredor en el K1 Triatlói Taldea

El corredor ganó la semana pasada en la modalidad de 5 km de la Carrera Solidaria de Anfas, y ayer hizo de 'liebre' para dar una referencia de tiempo a los corredores. "Es la primera vez que hago de 'liebre' y ha sido muy divertido"



LAURA LACALLE
Corredora de Tudela

Laura Lacalle cruzó la meta con su hija de la mano y celebró haber hecho una buena marca quedando la segunda de las veteranas B. "La carrera muy bonita, ya había hecho la Roncesvalles-Zubiri y esta es la guinda que le faltaba"



MARCOS AMBROSI
Corredor

Para Ambrosi, la 1ª edición fue atractiva al estar perfectamente organizada: "Lo más difícil ha sido la subida final. Para que crucemos el año que viene la meta con una sonrisa tienen que buscar un final más asequible", dijo entre risas.



JOANA SOLANO Y ANA UNANUA
Corredoras

La carrera también tuvo lugar para muchos grupos de amigas como Joana y Ana que disfrutaron en todo momento de la carrera: "Es precioso ver cómo todo el mundo anima cuando llegas y más en la plaza del Ayuntamiento"



JOSEBA BELOKI
Exciclista profesional

Beloki fue en el grupo que acompañó a Serafín Zubiri: "Es muy bonito haber hecho la carrera juntos. Es una prueba súper atractiva con un final muy entrañable porque terminar en el Ayuntamiento es increíble".



JAVIER SÁNCHEZ
Corredor profesional

Para Sánchez, la carrera de ayer podría decirse que fue algo nimio ya que después de llevar 15 maratones a sus espaldas, entre ellos, el de New York. "La idea era correr para descansar un poco del año tan duro que llevo"



ANA SEMINARIO
Corredora

Seminario, con 51 años, terminó con ganas de más ya que le encantó la prueba: "Ha sido un poco dura la subida del final. Pero a mi edad pienso seguir hasta que el cuerpo me siga que espero que sean muchos años más"



SIMON EDDLESTON
Corredor

Para el profesor de inglés Simon Eccleston también fue una carrera perfecta que terminó con una sonrisa a pesar de no llevar entrenando ni un año: "He hecho la de las Murallas y más, pero este paisaje es inolvidable"

Navarra
televisión



SURYA
ESCUELA SUPERIOR DE MASAJE
Y TÉCNICAS MANUALES
www.centrosurya.com

M. Etxenike
ELABORADOR ARTESANO
www.etxenike.com

SERAFÍN: “ESTA CARRERA ES MUY ESPECIAL”

SUPERACIÓN ZUBIRI TERMINÓ LA PRUEBA ORGULLOSO DE LA GRAN PARTICIPACIÓN LOGRADA EN LA PRIMERA EDICIÓN

✎ **María Voltas**

PAMPLONA – Serafín Zubiri ha participado en muchas carreras, pero la de ayer podría decirse que fue una de las más especiales. En primer lugar, porque partió de su pueblo natal, Zubiri, y en segundo, porque al ser uno de los fundadores de la Asociación Zaldiko fue todo un honor desarrollar una media maratón que, para ser su primera edición, tuvo una excelente acogida.

Para disfrutar aún más de la prueba, Zubiri participó con sus amigos de siempre, el exciclista profesional Joseba Beloki, su guía David, y su amigo Alfonso: “He llevado muy bien la carrera, me han conducido fenome-

nal entre Alfonso Darías, Joseba Beloki, y David que es mi guía. Siempre vamos los cuatro juntos, ellos podían ir mucho más rápido pero la estrategia era esa, y nos ha salido todo perfecto. Hemos mantenido un ritmo de 5 kilómetros por minuto, aunque el final se me ha hecho muy duro. Después de 20 km la última subida es matadora, pero hemos disfrutado porque ha hecho muy buen clima para correr. Es una carrera muy bonita de vivir, muy recomendable, y muy bien organizada para ser la primera vez que se ha realizado”, afirmó orgulloso el cantante navarro.

Y no es para menos ya que con 900 participantes apuntados en una primera edición es una señal de que esta



Serafín Zubiri, su guía David, Alfonso Darías y Joseba Beloki al terminar la carrera.

Zubiri-Pamplona ha venido para quedarse. “Con 900 personas hemos tenido que cerrar las inscripciones por temas de infraestructura para dar al corredor la perfecta cobertura que necesita. Es mucho mejor la calidad que la cantidad, y la filosofía de Zaldiko siempre ha sido esa, por eso hay que ponerse límites y si no

“Es una motivación preciosa unir mi pueblo, Zubiri, con Pamplona, la ciudad en la que vivo”

SERAFÍN ZUBIRI
Cantante navarro

se puede abarcar más es mejor quedarse en menos gente e ir creciendo poco a poco cada año”, expresó con una sonrisa Zubiri para quien lo más especial ha sido “poder unir mi pueblo, que es Zubiri, con Pamplona que es la ciudad en la que vivo, es una motivación sentimental muy especial para mí”. ●

ZUBIRI 21K
PAMPLONA
IRUÑA

I MEDIA MARATON ZUBIRI - PAMPLONA

ESTAMOS
EN FORMA

la morea
PATROCINADOR OFICIAL

SÍGUENOS EN



www.lamorea.com





EL AMBIENTE



Iñaki Vicente y J. Ardaiz lideran un numeroso grupo de atletas a su paso por Urdániz. Fotos: Patxi Cascante/Iñaki Porto

Antonio Etxeberria logra dos victorias en seis días

TRIUNFOS – El atleta pamplonés Antonio Etxeberria atraviesa un momento dulce de forma y ayer consiguió su segunda victoria en seis días. El pasado domingo se impuso en la San Sebastián 15K Robers con un tiempo de 47:41 y ayer, en la media maratón Zubiri-Pamplona, el navarro paró el crono en 1:09:15. – D.N.

Juan Mari Guajardo, 'speaker' de la Vuelta, en la Zubiri-Pamplona

ANIMADOR – El célebre *speaker* navarro de la Vuelta Ciclista a España, Juan Mari Guajardo, estuvo presente en la línea de meta de la Zubiri-Pamplona. Guajardo, que ha cumplido 20 años siguiendo la ronda española, animó al público de la plaza del Ayuntamiento y motivó a los corredores en los últimos metros de la prueba. El *speaker* terminó muy satisfecho de cómo se desarrolló la jornada de ayer y la afluencia de público en la zona de meta. – D.N.



Un corredor coge una bebida en un avituallamiento.



Mostapha Charki, tumbado en el suelo tras el esfuerzo.

11 grados y lluvia ligera durante el transcurso de la carrera

TIEMPO – Las previsiones no daban lluvia para el día de ayer pero el sábado despertó con el cielo cubierto de nubes y una fina capa de lluvia. La temperatura en Zubiri al inicio de la carrera era en torno a los 11 grados. Los corredores manifestaron que si bien en un principio les costó coger el ritmo debido al frío, durante el desarrollo de la prueba agradecieron esa suave sensación térmica. – D.N.



COVIAR

H.D.G.S. nº 958

www.coviar.com

☎ 948 291 904

Conservamos la esencia de nuestra tierra



TODOS LOS SUMINISTROS NECESARIOS PARA LA CONSTRUCCIÓN

ALQUILER | SERVICIO TÉCNICO | VENTA



DELEGACIONES EN NAVARRA Y VITORIA

- Herramientas manuales
- Maquinaria pequeña
- Equipos de protección
- Artículos de ferretería
- Material eléctrico
- Productos químicos
- Repuestos
- Material de seguridad
- Señalización
- Medición
- Jardinería
- Etc.

CORDOVILLA
Pol. Ind. Cordovilla, Nave 32
Tel: 948 15 16 17

ARAZURI
Pol. Ind. Arazuri-Orikoyen C/B,
Tel: 948 32 49 49

info@alvecon.es
www.alvecon.es



TODOS LOS CLASIFICADOS, POR ORDEN ALFABÉTICO →

Pos.	Corredor	Tiempo
515	FRANCISCO JOSÉ ABADÍA PÉREZ	1h.47:59
69	IÑAKI ABÁRZUZA VIDAURRE	1h.22:57
444	ANDONI ABAURREA DUCAY	1h.44:59
575	ROSA AGUERRE IRIGOYEN	1h.50:40
121	JUAN ANTONIO AGUERRE IRIBARREN	1h.26:51
451	ALBERTO AGUIRRE BELOKI	1h.45:13
544	IGNACIO AGUIRRE MAEZTU	1h.48:55
87	JOSEBA AGUIRREGOICOA ONA	1h.24:08
276	DAVID AIZCORBE GORTARI	1h.34:56
529	MIYAIRIS ALBELO	1h.48:25
660	ANDONI ALBERDI LARRAÑAGA	1h.57:26
335	GORKA ALDACO ARRECHEA	1h.37:49
340	NICOLAS ALDAVE FERNANDEZ	1h.38:16
251	LUIS ALDAZ URIZ	1h.33:54
683	JAVIER ALFARO DE JULIAN	1h.59:03
716	FERNANDO ALFARO ELORZA	2h.02:05
151	DAVID ALIAGA BUIL	1h.28:10
522	OSCAR ALLI AZCONA	1h.48:08
667	LAURA ALLO FERNÁNDEZ	1h.57:59
524	ANKO ALONSO ALGABA	1h.48:12
199	JUANMA ALONSO BÁRCENA	1h.31:14
411	DAVID ALONSO SESMA	1h.42:52
495	GARBIÑE ALTADILL GARRO	1h.46:58
40	MIKEL ALTADILL OLABERRIA	1h.19:24
4	IVAN ALVAREZ COLOMO	1h.13:56
311	ENEKO ALVAREZ NICOLAY	1h.36:56
375	MARCOS AMBROSIO ZUECO	1h.40:15
706	LEIRE AMBROSIO GUTIERREZ	2h.01:27
24	ALFONSO AMEZCUA ZABALZA	1h.17:34
133	TOMÁS ANAUT MAYO	1h.27:23
374	JESUS JUDAS ANDELO SOTO	1h.40:15
256	DANIEL ANDIA ARANA	1h.33:56
730	EDUARDO ANDIÑO SESMA	2h.06:28
198	XABI ANGOS VIDAN	1h.31:13
146	IGOR ANGUIANO ABREGO	1h.28:06
12	FRANCISCO ANGULO CASTILLO	1h.15:52
710	MARTÍN AOIZ PINILLOS	2h.01:36
604	JOSE APESTEGUIA DOMAICA	1h.52:42
521	DAVID APODACA PARDO	1h.48:07
92	MARICRUZ ARAGON FALCES	1h.24:39
613	JUAN CARLOS ARANAZ FLAMARIQUE	1h.53:30
595	JAVIER ARANBURU GARTZIARENA	1h.51:58
553	FRANCISCO JOSE ARANDA CAMPOS	1h.49:29
54	JAVIER ARANGUREN SANTAMARTA	1h.21:37
727	ANNE ARBELAIZ GALARRAGA	2h.06:09
132	JOSEDA ARDAIZ GOÑI	1h.27:10
678	JUAN CARLOS ARDANAZ RIPODAS	1h.58:57

Pos.	Corredor	Tiempo
154	JAVIER ARDANAZ ZUZA	1h.28:18
196	GORKA ARENAL RIPODAS	1h.31:00
659	JUAN ARICETA IRAOLA	1h.57:20
418	MARKEL ARISTU ARTAZKOZ	1h.43:19
577	MIGUEL ÁRIZ RODRIGUEZ	1h.50:49
86	MIGUEL ARIZCUREN ZUZA	1h.24:04
105	GORKA ARIZU LOPEZ	1h.25:41
696	MAITE ARLEGUI OCHOA	2h.00:08
246	EDUARDO ARMENDÁRIZ SÁNCHEZ	1h.33:43
347	ENRIC AROCA LOZANO	1h.38:42
399	Mª ANGELES ARRANZ HERGUEDAS	1h.42:03
356	ANDONI ARRARAS ILUNDAIN	1h.39:18
74	IMANOL ARREGI RUIZ	1h.23:03
648	OSCAR ARRIAGA LASTERRA	1h.56:28
400	PASCUAL ARRIAZU SANCHEZ	1h.42:03
290	JOSU ARRIETA GARCIA	1h.35:48
682	RUBEN ARTAZCOZ	1h.59:01
83	XABI ARTEAGA ARZA	1h.23:56
545	SERGIO ARTETA FONTANA	1h.49:01
296	REBECA ARTIEDA CADEBA	1h.36:13
494	MIKEL ARTOLA LIZARRAGA	1h.46:57
535	JOSE ARZA LAURENZ	1h.48:38
462	GAIZKA ASENJO TELLERIA	1h.45:41
282	IÑAKI ASO MASCARAY	1h.35:22
159	LUIS ASTRAIN ROMANO	1h.28:45
622	DAVID ASURMENDI RUBIO	1h.54:33
523	JOSÉ ALBERTO AVELINO MADRIGAL	1h.48:10
185	ANDRES AYESA	1h.30:12
536	OSCAR AYESA FEERNANDEZ	1h.48:39
279	MIKEL AZAGRA ITURAIN	1h.35:08
662	GURUTZI AZCONA GANUZA	1h.57:33
252	ENEKO AZCONA OROZ	1h.33:55
175	ANDER AZKARATE ETXANIZ	1h.29:33
569	JOSE LUIS AZNAR	1h.49:59
350	IÑAKI AZPARRE HUARTE	1h.38:54
623	LUIS AZPILICUETA HERNANDORENA	1h.54:34
588	ANTONIO BAETA BELTRAN	1h.51:43
480	JULIAN BALDA BELZUNEGUI	1h.46:10
477	DAVID BALÉN FUERTES	1h.45:56
534	JAVIER BALIBREA	1h.48:38
448	FRAN BANDRES GOLDARAZ	1h.45:08
32	ROBERTO BAÑALES MENDIOROZ	1h.19:02
358	ALVARO BAÑÓN IRUJO	1h.39:28
368	IÑIGO BARACE TAPIA	1h.40:07
420	ROBERTO BARANDALLA ARMENDARIZ	1h.43:24
408	DAVID BARIAIN MARTIN	1h.42:35
407	SERGIO BARIAIN MARTÍN	1h.42:35

Pos.	Corredor	Tiempo
310	JESUS BARKOS BELOKI	1h.36:47
289	RAUL BARRENA CIA	1h.35:48
245	CARLOS BARRERA ECHEVARRIA	1h.33:40
473	JUANITO BARREROS LOPEZ	1h.45:53
33	ANDER BARRIO DE RIOJA	1h.19:04
78	PATXI BASABE PEREZ DE VÍNASPRE	1h.23:42
57	MIKEL BAYONA SOLA	1h.21:45
294	JOSE BAZ LOZANO	1h.35:55
111	CARLOS BEAUMONT CAMINOS	1h.26:08
326	JUAN BEDIAGA ARDANZA	1h.37:28
474	JOSEBA BELOKI DORRONSORO	1h.45:55
39	GUILLERMO BELOQUI RAN	1h.19:21
360	ALFONSO BELZUNCE GALBARRA	1h.39:34
562	JAVIER BENGUA VISCARRET	1h.49:45
471	JOSEBA BENGOTXEA MENDIZABAL	1h.45:50
718	MIKEL GOTZON BEOBIDE URRUZOLA	2h.03:09
365	ASIER BERÁSTEGUI POLO	1h.39:45
500	JAVIER BERGASA MENDIVE	1h.47:09
43	JOSE ANTONIO BERIAIN PLANO	1h.19:47
506	ROSA BERIAIN PLANO	1h.47:35
27	THIBAUT BERTRAND	1h.18:14
687	IÑAKI BEUNZA TORRADO	1h.59:11
371	GORKA BIDARTE MENDIOROZ	1h.40:12
510	JAVIER BIENZOBAS	1h.47:46
518	GERARDO BILDARRATZ BARRENETXEA	1h.48:03
632	PATRICIA BLANCO ROLLÁN	1h.55:12
712	PATXI BORDA VILLANUEVA	2h.01:49
505	GABÍ BOTE PADILLA	1h.47:30
7	IBAN BUCETA MARTIODA	1h.14:29
486	EDUARDO BUENO MARTINEZ	1h.46:38
624	LUCIA BURGALETA LADRON	1h.54:38
217	SERGIO BURGOS MONREAL	1h.32:08
457	IÑAKI BURGUETE ZOCO	1h.45:29
422	JOSE BUSTAMANTE CAZALLAS	1h.43:39
153	JABIER CABALLERO LORENZO	1h.28:11
342	DAVID CABEZON RIPODAS	1h.38:18
555	JESÚS CABODEVILLA GOÑI	1h.49:32
463	MANUEL CALVO ATIENZA	1h.45:41
30	Fco. JAVIER CALVO RAMIREZ	1h.18:51
621	IÑIGO CAMPO DIEZ	1h.54:29
541	CARLOS CAMPO USTÁRROZ	1h.48:49
689	FRANCISCO JAVIER CAMPOS ARTEAGA	1h.59:13
392	TXEMI CAMPOS PEREZ	1h.41:23
349	DANI CANO ORTEGA	1h.38:46
406	OMKAR CARABIA NUJIN	1h.42:22
376	ADRIÁN CARBALLO PARDO	1h.40:21
389	LUIS CARRERA CALZADA	1h.41:02

Pos.	Corredor	Tiempo
327	MARIANO CARVAJAL DIAZ	1h.37:30
590	LEONARDO CASADO OTERO	1h.51:47
705	MIKEL CASELLAS LITAGO	2h.01:13
558	RICARDO CASI ARBONIES	1h.49:36
557	MIGUEL ANGEL CASTRILLO CELADA	1h.49:33
339	ZESAR CEBRIAN MAYAYO	1h.38:15
2	MOSTAPHA CHARKI	1h.13:21
222	IÑAKI CHOURRAUT AGUIRRE	1h.32:42
693	ANDER CILVETI LARREATEGUI	2h.00:04
110	CARLOS CLEMENTE SEBASTIAN	1h.26:07
723	JULIÁN COLOMO UGARTE	2h.04:42
94	PEIO CONDE ARBILLA	1h.24:42
460	IGNACIO CORDERO FORT	1h.45:37
419	MIGUEL CORERA GAVIRIA	1h.43:22
445	JOSEBA CORERA RIPODAS	1h.44:59
669	HUGO COROMINAS MOLINERO	1h.58:00
205	NICOLÁS CORRAL MARTÍNEZ-ACITORES	1h.31:42
548	GADEA CORRAL MARTINEZ-ACITOREZ	1h.49:10
99	IÑIGO CORTÉS PÉREZ	1h.25:10
499	EUGENIO CRUZ LOPEZ	1h.47:08
565	DAVID CRUZ MORENO	1h.49:52
161	PEDRO MATIAS CRUZ REYES	1h.28:47
233	EDUARDO CUEVAS MORENO	1h.33:02
475	ALFONSO DARIAS BARBARIN	1h.45:55
385	Mª PILAR DE GRACIA VERGARA	1h.40:56
540	JULIO DE IÑIGO BERISA	1h.48:49
485	XAVIER DE MIGUEL ROIG	1h.46:32
127	XABI DE VIGURI APESTEGUIA	1h.27:01
117	FERNANDO DEAN VIDARTE	1h.26:39
227	ASIER DEL POZO GARCIA	1h.32:50
203	SERGIO DELGADO BERMEJO	1h.31:38
530	RUBEN DIAZ ELIZONDO	1h.48:33
609	BEATRIZ DIAZ URTASUN	1h.52:54
397	JOSE IGNACIO DIEST PARDO	1h.41:43
237	FELIX JAVIER DIEZ ALLI	1h.33:17
636	IÑAKI DIEZ DE LA IGLESIA	1h.55:29
267	MIGUEL ANGEL DIEZ RODRIGUEZ	1h.34:17
652	LUIS FERNANDO DOMENO LERGA	1h.56:43
603	ANTXON DOMÍNGUEZ	1h.52:34
264	SERGIO DOMÍNGUEZ BACAICOA	1h.34:10
145	RUBÉN DOMÍNGUEZ BASARTE	1h.28:05
273	RODRIGO DOMÍNGUEZ FERNANDEZ	1h.34:42
551	OSCAR DUQUE CHOCARRO	1h.49:25
303	FERNANDO ECHARRI GONZÁLEZ	1h.36:22
496	ALBERTO ECHARRI MARTINEZ	1h.47:02
187	XABIER ECHARTE AZCARATE	1h.30:14
60	ASIER ECHETO NUÑEZ	1h.21:57

IMQ
IGUALATORIO DE NAVARRA

Clínica San Miguel

Consulta en nuestra web
la unidad de chequeos deportivos
www.clinicasanmiguel.es

Nunca correrás solo

Llevamos 20 años junto a ti.
Hemos atendido a más de 20.000
deportistas navarros.



TODOS LOS CLASIFICADOS, POR ORDEN ALFABÉTICO →

Pos.	Corredor	Tiempo
239	ASCEN ECHEVERRIA	1h.33:32
698	BEGOÑA ECHEVERRIA GOÑI	2h.00:25
144	FRANCISCO JAVIER ECHEVERRÍA LÓPEZ	1h.28:02
514	SIMON EDDLESTON	1h.47:59
240	JUAN EGUARAS	1h.33:35
725	TXEMA ELCANO ARCE	2h.05:45
586	GABRIEL ELCID UGALDE	1h.51:29
190	JAIME ELCID YOLDI	1h.30:24
428	EDUARDO ELIZALDE ABREGO	1h.43:52
259	IKER ELIZALDE CALVILLO	1h.33:59
377	IÑAKI ELIZONDO BIKONDOA	1h.40:23
359	PABLO EPALZA RUIZ DE ALDA	1h.39:28
497	FERMIN EQUIZA IBARRA	1h.47:06
255	ION ERICE GARCIA	1h.33:56
112	KIKO ERRANDONEA GOÑI	1h.26:18
135	XABIER ERREA CORVILLO	1h.27:27
352	MIKEL ERRO VICENTE	1h.38:59
417	NEREA ESEBERRI BARACE	1h.43:19
56	JAVIER ESLAVA URUÑUELA	1h.21:44
589	JOSE-JAVIER ESPARZA UNSAIN	1h.51:46
218	SANTI ESPINAL TELLECHES	1h.32:16
380	JORGE ESQUIROZ AGUAS	1h.40:42
168	KAXI ESTARRIAGA GASTON	1h.29:07
172	ASIER ESTARRIAGA NAVARRO	1h.29:21
467	MANU ESTEBAN	1h.45:43
440	JAVIER ESTEBAN LÓPEZ	1h.44:50
277	ARITZ ESTEVEZ GONZALEZ	1h.35:00
617	JUAN CARLOS ESTEVEZ LARRAYOZ	1h.54:09
244	ARITZ ESTIBEZ GOROSTIAGA	1h.33:39
366	ANTONIO ETXALEKU PÉREZ	1h.40:02
695	ERKUDEN ETXARRI	2h.00:08
48	IMANOL ETXARRI GARTZIA	1h.20:34
10	JAVIER ETXARRI MARIN	1h.14:59
596	GERARDO ETXAURI MARTINEZ	1h.51:59
280	HENAR ETXEBERRIA URKIA	1h.35:11
109	IÑIGO ETXEBERRIA FERNANDEZ	1h.26:05
126	GOIO ETXEBERRIA LAREKI	1h.27:00
1	ANTONIO ETXEBERRIA SERRANO	1h.09:15
644	MICHEL ETXENIKE	1h.56:18
711	GORKA ETXEZARRETA ARKAUZ	2h.01:38
62	XABIER EZQUER	1h.22:12
568	JOSE MARIA FACILA CIDONCHA	1h.49:57
511	EDUARDO FALCES JIMÉNEZ	1h.47:47
395	ALFONSO FANJUL LARRAYOZ	1h.41:37
22	ANDRES FAUSTE NAJERA	1h.17:26
574	ALBERTO FAYANAS BERNAT	1h.50:35
247	KRISTINA FDEZ AVIZANDA	1h.33:43
362	IVAN FDEZ ELIAS	1h.39:38
634	CARLOS FERNANDEZ PANADERO	1h.55:17
353	JOSE MARI FERNANDEZ BAZTAN	1h.39:05
585	IGNACIO FERNANDEZ CIERVIDE	1h.51:26
202	BENITO FERNANDEZ HUÁRRIZ	1h.31:31
156	RICARDO FERNANDEZ MARTINEZ	1h.28:26
704	RUBÉN FERNÁNDEZ RUASCAS	2h.00:56
295	AITOR FERNANDEZ ZABALA	1h.36:10
433	JOSE LUIS FERRANDEZ AMIGOT	1h.44:29
452	ALBERTO FIGUEROA CABALGANTE	1h.45:15
601	ESTEBAN FIGUEROA CABALGANTE	1h.52:33
412	FRANCISCO MANUEL FIGUEROA CABALGANTE	1h.42:57
431	JOSÉ MARIA FIGUEROA CABALGANTE	1h.44:07
672	MARIA TERESA FIGUEROA CABALGANTE	1h.58:13
538	MIKEL FLAMARIQUE ARBIOL	1h.48:41
651	ARANTXA FLAMARIQUE ARIZAGA	1h.56:42
169	IMANOL FLANDES ECHARRI	1h.29:08
728	MARTIN FLORES RAZQUIN	2h.06:12
125	CESAR FONSECA AZCONA	1h.27:00
450	DAVID FUENTES PARRA	1h.45:12
209	EDUARDO FUENTES PEREZ	1h.31:48
631	ALBERTO GABANDE FANTOVA	1h.55:12
284	JUAN GAINZA BERRO	1h.35:26
90	CRISTOBAL GALERA LOPEZ	1h.24:18
81	NATXO GALLEGRO SEMINARIO	1h.23:53
572	ASIER GAMBOA	1h.50:23
442	JOSE JAVIER GAMIO BEGINO	1h.44:55
724	IÑAKI GARAIO ETXEBERRIA	2h.05:22
221	ENEKO GARAIO URABAIEN	1h.32:38
85	ANGEL GARATE BIDEGAIN	1h.24:02
413	SANTI GARAYOA IZURA	1h.43:16
673	RAFAEL GARAYOA ZUZA	1h.58:18
212	BORJA GARCIA ALZUGUREN	1h.32:01
694	VERONICA GARCIA ANTUÑA	2h.00:07
517	JAVIER IGNACIO GARCIA CORTES	1h.48:02
469	EDUARDO GARCIA DE GALDIANO BAÑOS	1h.45:48



Luis Carrera, Alfonso Guindo, Mari Carmen Olasso y Víctor Muez, con un grupo de atletas, en un tramo de la prueba. Foto: Patxi Cascante

Pos.	Corredor	Tiempo
204	IÑAKI GARCIA DE GURTUBAY GALLIGO	1h.31:41
195	PABLO GARCIA DIEZ	1h.30:56
488	MIKEL GARCIA ECHECHIPIA	1h.46:44
224	EDUARDO GARCIA ESCUDERO	1h.32:47
653	ARACELI GARCIA ESPARZA	1h.56:53
143	TOMAS GARCIA GARCIA	1h.28:01
292	ASIER GARCIA GONZALEZ	1h.35:54
661	ENDIKA GARCIA GONZALEZ	1h.57:33
714	JESUS ANGEL GARCIA GREGORIO	2h.01:53
332	MARCOS GARCIA LACARTE	1h.37:42
234	ADRIAN GARCIA LEON	1h.33:03
560	VEGA GARCIA LOPEZ	1h.49:37
52	DANIEL CARLOS GARCÍA MAUDES	1h.21:34
390	JAVIER GARCIA PORTAL	1h.41:20
194	RUBEN GARCIA SERRANO	1h.30:51
96	FRAN GARDE	1h.25:01
258	ANDRES GARDE GURPEGUI	1h.33:59
182	IÑIGO GARMENDIA GOIKOETXEA	1h.30:48
183	LAURENTZI GARMENDIA IARTZA	1h.30:09
458	JUANI GARMENDIA ZELAIETA	1h.45:29
583	CRISTINA GARRALDA VILLANUEVA	1h.51:17
611	CESAR GARRO	1h.53:10
570	JORGE GARRUES LOPEZ	1h.50:00
337	EDER GARTZIA ZIGA	1h.38:01
331	ASIER GARZARON CAMINO	1h.37:39
305	DAVID GASCUE ESTRADA	1h.36:23
357	IÑIGO GASTEARENA MIJANGOS	1h.39:21
134	JOSE MARY GASTON SIERRA	1h.27:26
124	EDUARDO GIL ARANAZ	1h.26:56
415	JOSÉ MIGUEL GIL MARTÍNEZ	1h.43:18
345	IVÁN GIMÉNEZ GIL	1h.38:23
103	JAVIER GIMENO HERNÁNDEZ	1h.25:35
563	JULIA GINSBURG HILL	1h.49:45

Pos.	Corredor	Tiempo
228	IÑIGO GLARIA ZABALZA	1h.32:53
188	JESUS GOLDARAZ IRACHETA	1h.30:17
236	FELIPE GOLLARTE MARTINEZ	1h.33:10
178	DANIEL GÓMEZ CUENCA	1h.29:39
346	CHRISTIAN GOMEZ PASCUAL	1h.38:40
308	JUANJO GOMEZ RANDEZ	1h.36:26
404	MIGUEL GOMEZ REVALIENTE	1h.42:20
455	CARLOS GÓMEZ SAMPER	1h.45:21
684	PABLO GONZALEZ AMATRIA	1h.59:06
157	MIGUEL ANGEL GONZALEZ CALVO	1h.28:34
618	VICTOR GONZALEZ OTEIZA	1h.54:14
231	JORGE JUAN GONZÁLEZ RICO	1h.32:59
701	BIBI GONZALEZ SANCHEZ	2h.00:34
164	PEIO GOÑI ERICE	1h.29:01
646	PABLO FERMIN GOÑI GARAYOA	1h.56:20
732	AMAIA GOÑI MARTINEZ	2h.08:18
629	VICTORINO GOÑI RODRIGUEZ	1h.55:02
213	EFREN GOÑI ROS	1h.32:03
131	JAVIER GOÑI ROS	1h.27:09
189	XABIER GOROSABEL OJINAGA	1h.30:20
384	ALVARO GOROSTIDI MARTINEZ DE LECEA	1h.40:56
645	DOMINGO GORRIA SORET	1h.56:19
226	JODE LUIS GORRIZ BIESA	1h.32:49
84	OSCAR GRACIA GUEMBE	1h.23:59
197	DAVID GUEMBE YERRO	1h.31:08
26	MIKEL GUERRA	1h.18:00
129	DIEGO GUERRA HERBELLO	1h.27:05
155	HOKI GUERRERO MORIANA	1h.28:23
364	SERGIO GUILLORME JAURRIETA	1h.39:41
322	ALFONSO GUINDO ZABALZA	1h.37:09
691	SOLEDAD GUINEA FERNANDEZ	1h.59:49
483	JOSE ANTONIO GURREA MARTINEZ	1h.46:19
649	ZULEMA GURREA MARTINEZ	1h.56:31

Pos.	Corredor	Tiempo
559	JOSE MANUEL GUTIERREZ CUESTA	1h.49:37
283	RUBEN GUTIERREZ LAKUNZA	1h.35:22
355	JESUS GUTIERREZ LARRAYOZ	1h.39:17
63	JESUS HERMIDA TEJERINA	1h.22:19
249	FERNANDO HERNANDEZ ECHEVERRIA	1h.33:48
119	JUANJO HERNANDEZ NOVAS	1h.26:47
45	MIKEL HERZOG HERZOG	1h.19:50
307	JOSÉ ANTONIO HOYOS SILVA	1h.36:25
700	AITOR HUIZI MAKAZAGA	2h.00:34
403	MARIA IBARROLA ELIZAGARAY	1h.42:20
67	PABLO IDOATE IZCO	1h.22:52
20	BIXENTE IGARZABAL VILLANUEVA	1h.17:18
330	RICARDO ILUNDAIN LABIANO	1h.37:37
348	ARANTXA ILUNDAIN SARALEGUI	1h.38:45
401	ANTONIO IRAIZOZ MARTINEZ	1h.42:10
230	MIKEL IRIARTE UNICITI	1h.32:54
692	SILVIA IRIBARREN URRIZOLA	1h.59:59
573	ENEKO IRIGARAY LEOZ	1h.50:30
605	AITOR IRISARRI GARCIA	1h.52:45
49	IBAN IRISARRI PIZORNO	1h.20:41
51	JOSE LUIS IRURZUN AYERZA	1h.21:29
211	CARLOS ISABA ARAMENDIA	1h.31:56
341	IGNACIO ITOIZ IRIARTE	1h.38:17
513	JULIO ENRIQUE ITURAIN ANGUIANO	1h.47:55
567	DIEGO ITURAIN JIMENEZ DE BENTROSA	1h.49:57
66	JOSE LUIS ITURGAIZ YOLDI	1h.22:38
680	ARTURO ITURRALDE LOS ARCOS	1h.59:00
633	GUSTAVO ITURRALDE LOS ARCOS	1h.55:12
315	ION ITURRI GIL	1h.37:03
492	IÑAKI ITURRIOZ OYARBIDE	1h.46:52
141	IÑAKI IZCUE GOÑI	1h.27:46
181	XABIER IZETA ARAMENDI	1h.29:51
670	LORENZO IZQUIERDO VILLANUEVA	1h.58:04



DYA

LA BURUNDESA

aquavox

COLABORAN CON LA MEDIA MARATÓN
ZUBIRI - PAMPLONA/IRUÑA



Pos.	Corredor	Tiempo
606	ALBERTO IZURIAGA URRRA	1h.52:47
113	JAVIER IZURIAGA URRRA	1h.26:23
38	ARITZ JAUREGUI SAYAS	1h.19:20
268	IÑAKI JAUREGUI SAYAS	1h.34:18
166	PATXI JAURENA JAURENA	1h.29:04
409	DIEGO JAURRIETA LACUNZA	1h.42:41
191	JULIO JIMENEZ ABAD	1h.30:28
148	CANDIDO JIMENEZ SIMÓN	1h.28:08
288	ANDER JUANIKORENA OROFINO	1h.35:42
459	LUISMARI JUARISTI SESMA	1h.45:34
174	JAVIER JUEZ SARMIENTO PEREZ	1h.29:33
18	OSKAR KARLOS MARTOS	1h.16:49
465	PATXI KORTABARRIA OLABARRIA	1h.45:42
150	CARLOS LABAY CAMPOS	1h.28:09
95	JESUS LABIANO CID	1h.24:47
173	LAURA LACALLE CASCAN	1h.29:28
338	DAVID LAFUENTE TELLO	1h.38:13
615	SUSANA LAGARTOS CALVO	1h.54:07
186	BALTA LAINEZ	1h.30:13
71	IÑIGO LALUEZA AYESA	1h.22:58
427	MÓNICA LANA	1h.43:52
441	MIKEL LANDABERE VILLANUEVA	1h.44:53
207	PEDRO LANZ ZUBIRI	1h.31:44
616	IÑIGO LARRAINZAR SANTAMARIA	1h.54:08
323	MANU LARRALDE PELLEJEROS	1h.37:14
478	JOSE RAMÓN LARRÁYOZ MUNÁRRIZ	1h.45:57
654	TOMAS LARRAZABAL INCHAUSTI	1h.57:01
699	SILVIA LARREA ABAURREA	2h.00:33
100	IÑAKI LASA AGIRRE	1h.25:24
550	JAVIER LASA GARCIA	1h.49:23
647	FERNANDO LASECA ARELLANO	1h.56:20
532	FRANCISCO LASSA SUESCUN	1h.48:36
165	RAUL LASTERRA GOÑI	1h.29:02
470	RUBEN LASUNCIÓN ALBERDI	1h.45:48
533	JUAN MANUEL LATORRE LEIVA	1h.48:36
639	FERNANDO LATORRE REMON	1h.55:49
15	ASIER LATXETA JAUREGI	1h.16:22
576	JUANMA LECHADO QUINTANA	1h.50:42
325	JOSE MANUEL LEGORBURU IMAS	1h.37:25
25	ROBERTO LERÍN ALONSO	1h.17:38
89	ANDER LINZOAIN EUGUI	1h.24:15
429	JAVIER LISARRI LANAS	1h.44:05
128	JOSE MIGUEL LISARRI TOMAS	1h.27:03
531	EDURNE LIZARRAGA ARANGUREN	1h.48:34
625	LAURA LIZARRAGA SALA	1h.54:40
383	LUIS MIGUEL LIZARRONDO ARANGUREN	1h.40:55
177	GORKA LIZUAIN DURO	1h.29:35

Pos.	Corredor	Tiempo
598	JOSEJOAQUIN LLANDERAS	1h.52:12
650	JESUS LODOSA GARRIDO	1h.56:31
208	URKO LOIARTE ETXEKOLONEA	1h.31:45
286	DIEGO LOJA SUQUISUPA	1h.35:35
70	IVAN LOPEZ ALDEA	1h.22:58
703	FRANCISCO LÓPEZ BALLERO	2h.00:55
225	ADOLFO LOPEZ CABADO	1h.32:49
13	ENAITZ LOPEZ CALABRIA	1h.15:55
261	DIEGO LOPEZ DE HARO PACHECO	1h.34:03
405	EDUARDO LÓPEZ IBORRA	1h.42:21
434	MIGUEL ANGEL LÓPEZ RUEDA	1h.44:29
179	JOSE JULIAN LOPEZ TARTILAN	1h.29:45
206	IGNACIO LÓPEZ VÉLAZ	1h.31:42
620	ALEJANDRO MACAZAGA BURGUETE	1h.54:21
106	ARITZ MAEZTU OTAÑO	1h.25:56
437	VIRGINIA MAGDALENO ALEGRIA	1h.44:39
489	GONZALO MAIDAGAN ROMEO	1h.46:50
581	MIKEL MAISTERRA SAINZ	1h.51:07
104	MIKEL MAIZ HUARTE	1h.25:40
11	XABIER MANDAGARAN CELAYA	1h.15:50
466	GORKA MANSO IGARZA	1h.45:42
36	CARLOS MAÑERU MOLINERO	1h.19:15
328	JOSE MIGUEL MARCOS PEREZ	1h.37:31
285	MIGUEL ANGEL MARIJUAN	1h.35:31
542	JAVIER MARIN LIZASO	1h.48:50
275	RICARDO MARÍN PEDRERO	1h.34:52
9	RAFA MARITXALAR ELGORRIAGA	1h.14:33
171	ALVARO MARQUÉS GOICOECHEA	1h.29:14
210	JORGE MARTÍNEZ APESTEGUÍA	1h.31:52
527	JAVIER MARTÍNEZ	1h.48:22
566	MAITE MARTÍNEZ	1h.49:56
47	ANGEL MARTINEZ ARBUJES	1h.20:24
713	MAITE MARTÍNEZ BARRANCO	2h.01:49
394	ESTHER MARTÍNEZ BLANCO	1h.41:36
424	ALFONSO MARTÍNEZ COSGAYA	1h.43:43
676	ALBERTO MARTINEZ CUSTARDOY	1h.58:39
386	AMETES MARTINEZ DE BUJANDA	1h.40:59
16	ALVARO MARTINEZ ECHEVERRI	1h.16:29
149	JAVIER MARTÍNEZ ESCUDERO	1h.28:09
266	EDUARDO MARTINEZ LACABE	1h.34:14
498	VICTOR MARTINEZ LAKUNZA	1h.47:06
402	JOSE RAMON MARTINEZ ROCA	1h.42:14
425	JOSE MARZO CAMPO	1h.43:48
546	IÑIGO MAULEÓN URBE	1h.49:02
215	AITOR MAYA CASANELLAS	1h.32:07
31	EDUARDO MAYAYO SALINAS	1h.18:59
274	DAVID MAYOR BALDA	1h.34:49

Pos.	Corredor	Tiempo
184	IGNACIO MECA SAN MARTIN	1h.30:10
671	AITOR MECO MARTÍNEZ	1h.58:09
19	JOSÉ LUIS MENDEZ ESCALANTE	1h.17:01
136	ION MENDIA ARANA	1h.27:27
272	DANIEL MENDIÓROZ CHOCARRO	1h.34:41
454	RAÚL MERINO FERNÁNDEZ	1h.45:20
242	JAVIER MEZQUIRIZ AOIZ	1h.33:37
235	DAVID MIGUEL RODRÍGUEZ	1h.33:04
29	DAVID MINA CÁRDENAS	1h.18:21
3	JAVIER MINA CÁRDENAS	1h.13:39
250	AITOR MITXELENA MARITXALAR	1h.33:51
306	JAVIER MOMÓ GUEMBE	1h.36:23
21	ALBERTO MONASTERIO UBANI	1h.17:23
44	IÑIGO MONREAL SAENZ	1h.19:49
681	JOSEAN MONTILLA ÁVILA	1h.59:01
80	MARINO J. MORA VELASCO	1h.23:53
68	CARLOS MORAL PARTAL	1h.22:54
564	FERNANDO MORENO ARMENDARIZ	1h.49:49
17	JUAN MORENO CHOCARRO	1h.16:35
158	SANTY MORENO GÁLLEGO	1h.28:41
472	ALEJANDRO MORENO VELAZ	1h.45:53
416	ALBERTO MORENTIN LATASA	1h.43:19
599	IBAI MORENTIN PÉREZ	1h.52:32
180	JAVIER MORO LIMA	1h.29:50
592	IMANOL MOSO SANZ	1h.51:50
436	VICTOR MUEZ ELUSTONDO	1h.44:35
253	PEDRO MUNARRIZ ANDRES	1h.33:55
42	ARITZ MUNARRIZ IGOA	1h.19:43
432	PATXI MUNIAIN ECHEGOYEN	1h.44:16
232	VICTOR MUÑOZ VIEDMA	1h.33:01
674	ISABEL NAVARLAZ FERNÁNDEZ	1h.58:19
658	SUSANA NAVARRO GISBERT	1h.57:20
243	IÑAKI NAVARRO NERI	1h.33:38
668	AINHOA NAVAS GARZARON	1h.58:00
88	ALBERTO NAVAS RUBIO	1h.24:11
130	JOSÉ LUIS NIEVA ZARDOYA	1h.27:07
108	FERNANDO NUIN GURBINDO	1h.26:01
720	URTZI OCARIZ DIEZ	2h.03:36
543	MARI CARMEN OCHOA ESQUIROZ	1h.48:51
299	PEDRO ODERIZ PEREZ	1h.36:16
686	MIKEL OFICIALDEGUI GIL	1h.59:10
351	MARI CARMEN OLASO ESPESO	1h.38:55
421	MARC OLIVELLA SALINAS	1h.43:29
219	CARLOS OLIVEROS SANZ	1h.32:26
304	OSWALDO ONECA	1h.36:22
591	SONIA ONTORIA DEL CURA	1h.51:50
354	IGNACIO OREJA UCAR	1h.39:15

Pos.	Corredor	Tiempo
363	ROSA OROFINO ITURGAIZ	1h.39:40
23	PATXI OROFINO ITURGAIZ	1h.17:32
393	EDUARDO OROZ CAMINO	1h.41:29
685	BENAT ORQUIN IBARROLA	1h.59:10
657	IDOYA ORRADRE BURUSCO	1h.57:20
50	MICHELO ORTEGA	1h.21:21
37	RICARDO ORTEGA FERNANDEZ	1h.19:17
410	IKER ORTIZ DE ZÁRATE MARTIN	1h.42:43
55	JUAN ANTONIO ORTIZ MARQUEZ	1h.21:42
59	IÑIGO ORTIZ YOLDI	1h.21:52
343	JOKIN OSETE	1h.38:23
677	ALFREDO OSINALDE URDANGARÍN	1h.58:54
729	LETICIA OSTIZ SEVILLA	2h.06:28
479	IÑAKI OTAZU ELCANO	1h.45:58
580	ENEKO OTERMIN RODRIGUEZ	1h.51:07
138	RAMON OTIN BOIX	1h.27:33
456	JAVIER OYAREGUI	1h.45:29
593	IÑAKI OZCÁRIZ RUIZ	1h.51:51
34	VANESA PACHA	1h.19:11
387	GORKA PADURA	1h.41:00
160	IÑAKI PANIAGUA RODRIGUEZ	1h.28:45
64	JUAN LUIS PAREDES JIMÉNEZ	1h.22:30
257	MIGUEL ANGEL PASCAL CABODEVILLA	1h.33:59
271	JUANMA PASCAL LANDA	1h.34:23
5	DIEGO PASCUAL BARASOAIN	1h.14:01
396	ANTONIO PECHE MEZCUA	1h.41:37
556	MIKEL PEDROSA GANUZA	1h.49:33
443	OSCAR PELAYO ABARCA	1h.44:56
525	JOSE LUIS PEMAN CALVO	1h.48:18
324	DAVID PEÑAS VILLARREAL	1h.37:20
731	JOSE MANUEL PEÑAS VISO	2h.06:43
640	JAVIER PERALTA LOPEZ	1h.55:57
642	JON URTATS PEREDA EUSA	1h.56:17
35	DAVID PEREDA GARATE	1h.19:12
643	GOTZON PEREDA GARCIA	1h.56:17
635	BRATRIZ PEREZ	1h.55:29
502	MARIO PÉREZ ARNEDO	1h.47:12
301	FERNANDO PEREZ AYESA	1h.36:16
493	XANTI PEREZ BERDONCES	1h.46:55
702	PILAR PÉREZ DE ASÍS	2h.00:48
260	TANIT PÉREZ DE LEZETA GONZÁLEZ	1h.34:02
333	MARCOS PEREZ DE ZABALZA GUTIERREZ	1h.37:48
719	AMAIA PÉREZ DEL BARRIO	2h.03:36
192	DAVID PEREZ FERNANDEZ	1h.30:39
501	IÑAKI PEREZ GAZTELU	1h.47:11
314	JAVIER PÉREZ GIL	1h.37:03
262	MIGUEL PEREZ LOPEZ	1h.34:07



www.sakimovil.com

Nuevo Kia Sportage.

Diseñado para sorprenderte.



SPORTAGE



¡Condúcelo desde 17.600€!

SAKIMÓVIL

Avda. Villava s/n (Pol. Ind. Mugazuri). 31600 Burlada. Navarra | Tel.: 948 12 68 11

Carretera Zaragoza, km. 98. 31512 Tudela. Navarra | Tel.: 948 41 39 25

Consumo combinado (l/100km): 4,6-7,6. Emisiones de CO₂ (g/km): 119-177.

PVPR Kia Sportage 1.6 GDi Basic 4x2 (incluido impuestos, transporte y acciones promocionales). No incluye gastos de gestoría y matriculación. Oferta aplicable para clientes particulares que financien con Santander Consumer EFC S.A. un importe mínimo de 10.000€ a través de la campaña Flexible Range Finance, a un plazo mínimo de 48 meses y con una permanencia mínima de 36 meses. Oferta incompatible con otras ofertas financieras, válida hasta 31/10/2016 en concesionarios de Península y Baleares. Financiación sujeta a estudio y aprobación por parte de la entidad de crédito. Consulta condiciones en www.kia.com. Modelo visualizado no se corresponde con el ofertado. *Consultar manual de garantía Kia.

The Power to Surprise



TODOS LOS CLASIFICADOS, POR ORDEN ALFABÉTICO

Pos.	Corredor	Tiempo
461	PABLO PÉREZ MARCHAL	1h.45:37
193	INAKI PÉREZ SALORT	1h.30:47
28	IBÓN PÉREZ UNZURRUNZAGA	1h.18:19
490	DORLETA PEREZ-OLIDEN OLIDEN	1h.46:50
77	BENJAMIN PERNAUTE FERNANDEZ	1h.23:32
630	JOSE MIGUEL PERNAUTE FERNANDEZ	1h.55:10
547	ASIER PINILLOS ESPARZA	1h.49:02
378	JOAQUIN PITARQUE RODRIGUEZ	1h.40:28
491	KIKE PLATERO PÉREZ DE URABAYEN	1h.46:51
372	FRANCISCO JAVIER PLAZA GOICOECHEA	1h.40:14
446	FRANCISCO SAUL POGO CAPA	1h.45:01
482	JOSE ANGEL POZO ITARTE	1h.46:17
269	LEROY PRECIADO PÉREZ	1h.34:19
594	MIGUEL PRIETO LEACHE	1h.51:51
367	JAIME RAMIREZ	1h.40:04
509	DANIEL RAMIREZ CLEMENTE	1h.47:44
708	MARTINA RECALDE ALDUNATE	2h.01:30
608	ENRIQUE REDIN NICUESA	1h.52:51
75	DAVID REDIN SUESCUN	1h.23:17
216	EDUARDO REDIN SUESCUN	1h.32:08
118	OSCAR REGALADO GARCIA	1h.26:46
248	LUIS REGUEIRO ANSIA	1h.33:44
93	JESUS RENDO PEREZ	1h.24:42
142	XABIER REQUENA GARCIA	1h.27:46
637	ANGEL REQUETIBATE HERNANDEZ	1h.55:31
344	CARLOS RETA	1h.38:23
6	INAKI REY GOMEZ	1h.14:19
373	JACOBO REYERO CATALA	1h.40:14
721	DAVID RIDRUEJO ECHEVERRIA	2h.03:49
579	BEATRIZ RIEZU MERINO	1h.51:05
336	MIKEL RODRIGO	1h.37:54
597	LUIS RODRIGUEZ	1h.52:08
114	UNAI RODRIGUEZ ANTOÑANA	1h.26:25
602	NACHO RODRIGUEZ HERNANDEZ	1h.52:33
300	ALEJANDRO RODRIGUEZ PUBILL	1h.36:16
726	CONCHITA ROLDAN MARRRODAN	2h.05:58
526	SERGIO ROVIRA ROCASALBAS	1h.48:18
72	ÁLVARO RUBIO EQUIZA	1h.23:00
549	CELIA RUBIO MORALES	1h.49:10
507	IGNACIO RUIZ AMOSTEGUI	1h.47:40
61	JAVIER RUIZ ASTIZ	1h.21:58
449	ASIER RUIZ DE ARKAUTE	1h.45:08
254	AMAIA RUIZ ESCRIBANO	1h.33:56
655	FRANCISCO RUIZ HERNANDEZ	1h.57:02
265	JOSE JOAQUIN RUIZ-LOPETEDI RODRIGUEZ	1h.34:12
391	MIKEL SÁENZ LAZKANO	1h.41:21
176	ENDIKA SAENZ MEDINA	1h.29:34
641	MIGUEL SAIZ DELGADO	1h.56:06
656	JUANJO SALAS RODRIGUEZ	1h.57:04
578	ALICIA SALAS VILLA	1h.50:53
508	RAMÓN SALVADOR MONSALVE	1h.47:41
329	ALEJANDRO SALVOCH BALTANÁS	1h.37:35
430	MAIALEN SAN SEBASTIAN	1h.44:05
388	SECUNDINO SANCHEZ	1h.41:02
733	JAVIER SANCHEZ BADOUSTAIN	2h.13:01
697	SANDRA SANCHEZ GARRIZ	2h.00:16
8	GUSTAVO SANCHEZ GIL	1h.14:32
98	JESÚS JOSÉ SÁNCHEZ MORATA	1h.25:05
519	IOSU SÁNCHEZ VIDAL	1h.48:04
627	JAVIER SANCHEZ-BEASKOETXEA	1h.54:40
41	ANDER SANCHO	1h.19:34
297	ISIDORO SANDOVAL	1h.36:14
638	RICHARD SANDÚA MAÑÚ	1h.55:32
612	RICARDO SANGALO BLANCO	1h.53:16
717	RAUL SANTACARA ALFARO	2h.02:08
170	JON SANTSIÑENA MAIA	1h.29:10
152	ROBERTO SANZ CORNAGO	1h.28:10
107	IZASKUN SANZ ELDUAYEN	1h.25:59
316	MIGUEL ANGEL SANZ IRISARRI	1h.37:03
537	AITOR SANZ LINTO	1h.48:41
147	KIKE SANZ VERGARA	1h.28:08
561	ALAIN SANZOL MARTINEZ DE BUJANDA	1h.49:38
319	ALFREDO SARASA AMATRIAIN	1h.37:07
468	DABID SARATSA BRAVO	1h.45:47
293	MARIO VICENTE SARITAMA MALDONADO	1h.35:55
504	LUIS SARRIES MARTINEZ	1h.47:16
516	CARLOS SASO MARTINEZ	1h.48:00
46	MIKEL SATRUSTEGI UNTZILLA	1h.20:03
101	ERIK SEBASTIÁN BUSTAMANTE	1h.25:26
528	CARLOS SEGURA ECHEVERRIA	1h.48:22
690	ANA SEMINARIO GIL	1h.59:46
123	JOSE MANUEL SESMA SANZ	1h.26:53
379	JOSE OSCAR SETA ORTUBIA	1h.40:41



Un grupo de corredores, a su paso por Urdániz, con Gustavo Sánchez a la cabeza. Foto: Patxi Cascante

Pos.	Corredor	Tiempo
318	RAUL SEVILLANO JIMENEZ	1h.37:05
688	ISMAEL SOLA ALAMO	1h.59:11
220	AGUSTIN SOLA AMOEDO	1h.32:35
707	FERNANDO SOLA BEGUIRISTAIN	2h.01:27
679	PATXI SOLA TORRES	1h.58:58
79	ROBERTO SOLANO SEBASTIAN	1h.23:52
626	SARAI SOLANO SEBASTIAN	1h.54:40
382	IOANA SOLANO SEBASTIÁN	1h.40:50
435	DAVID SOLLA MORENO	1h.44:35
481	JAIME SORBET LEOZ	1h.46:10
370	LUIS SOTERAS IRIARTE	1h.40:09
82	RICARDO SOTO ALAYETO	1h.23:55
201	DABID SOTO ALDAZ	1h.31:29
614	JOAQUIN SOTO CARRICAS	1h.53:56
115	DAVID. SOTO RAMÓN.	1h.26:30
715	RICARDO SOUSA ASCASO	2h.02:02
312	SASCHA STROTHMANN	1h.36:58
302	ADOLFO SUAREZ LOPETEGUI	1h.36:20
663	ECEQUIEL SUBIZA ERRO	1h.57:41
664	FERMIN SUBIZA ERRO	1h.57:41
14	RICARDO SUESCUN	1h.15:59
520	LUIS SUESCUN MARTÍNEZ	1h.48:07
238	JOSÉ LUIS TABAR DUEÑAS	1h.33:22
320	JOSE ANGEL TANCÓ MAESTRO	1h.37:08
423	FRANCISCO JAVIER TELLO LÓPEZ	1h.43:40
666	PEDRO JOSÉ TELLO LÓPEZ	1h.57:55
53	JORGE TIRAPU MENDIOROZ	1h.21:35
464	JOSU TOLEDO ARANGUREN	1h.45:42
163	JOAQUÍN TORRES RAMO	1h.28:52
487	ALBERTO TRES BAREA	1h.46:44
263	IÑIGO UCAR SOLA	1h.34:08

Pos.	Corredor	Tiempo
167	MIKEL UCAR SOLA	1h.29:05
414	AITOR UGARTEMENDIA SAIZAR	1h.43:18
381	ANA UNANUA SANTESTEBAN	1h.40:49
223	MIKEL URALDE ARRONDO	1h.32:43
610	DANIEL URBANO LEÓN	1h.53:04
137	RAMÓN URDANIZ	1h.27:32
582	ALEX URIARTE	1h.51:12
214	ASIER URÍO	1h.32:06
587	DAVA URKIA ITSASO	1h.51:37
73	ANTONIO URSÚA	1h.23:02
309	PEDRO URSUA OÑEDERRA	1h.36:27
571	INAKI URTASUN CENOZ	1h.50:03
120	DANIEL URTASUN OSTA	1h.26:48
91	JUANMA URTASUN SOLA	1h.24:24
97	HODEI UZKEDA	1h.25:02
447	PILAR VAL TORTOSA	1h.45:06
628	DANIEL VALENCIA	1h.54:48
722	MAIDER VALENCIA ALZUETA	2h.04:06
139	RICARDO VALLE BELLVER	1h.27:36
65	CARLOS VALLEJO MUNARRIZ	1h.22:33
675	ARTURO VEGA MEDINA	1h.58:39
281	MARIA VELAZQUEZ LOPEZ	1h.35:11
200	JON VELEZ ITURBE	1h.31:24
162	JAVIER VERA JANÍN	1h.28:47
122	JUAN PABLO VERA JANÍN	1h.26:53
426	ALOXI VERGARA JIMENEZ	1h.43:50
321	RAUL VICENTE	1h.37:09
116	INAKI VICENTE AMEZCUA	1h.26:30
554	JAVIER VICENTE MORTERUEL	1h.49:29
334	ALEJANDRO VIEDMA GARCIA	1h.37:48
229	ROBERTO VILLANUEVA IBARRA	1h.32:54

Pos.	Corredor	Tiempo
313	JESUS VILLANUEVA LARRAGUETA	1h.37:02
619	PATXI VILLANUEVA SAENZ	1h.54:17
278	BEÑAT VILLANUEVA URABAIEN	1h.35:03
291	SERGIO VILLAVA GÓMEZ	1h.35:53
287	JOSÉ JAVIER VITORIA JIMÉNEZ	1h.35:37
709	FERNANDO VIZCAY SALVADOR	2h.01:33
584	JAVIER YABEN SARASIBAR	1h.51:20
76	JULIO YÁÑEZ ROMERO	1h.23:22
398	MIGUEL YOLDI ARBIZU	1h.41:48
102	PABLO YUBERO CALVO	1h.25:26
270	JAVIER ZABAL AISA	1h.34:20
503	JOSÉ FÉLIX ZABALA EGUIA	1h.47:16
484	XABIER ZABALETA ZUBELDIA	1h.46:19
552	LEONOR ZABALA IZURRIAGA	1h.49:25
241	DANIEL ZAMBRANO LÓPEZ	1h.33:36
140	JOXE MARI ZAMORA ARREGUI	1h.27:43
58	ARKAITZ ZAPIRÁIN IGLESIAS	1h.21:49
438	ASIER UNAI ZARANTON GUILLEN	1h.44:42
665	GAIZKA ZILBETI	1h.57:42
361	IKER ZUAZU BLANCO	1h.39:38
439	ÁLVARO ZUBELDIA DIAZ	1h.44:44
607	MARIA ZUBIA DEL BARRIO	1h.52:48
369	PAULA ZUBIA HURTADO	1h.40:08
476	SERAFÍN ZUBIRI	1h.45:56
453	ITZIAR ZUGASTI MUÑOZA	1h.45:17
600	ALFONSO JAVIER ZUNZARREN BERRADE	1h.52:33
539	KARLOS ZUÑIGA ARANA	1h.48:48
512	KARLOS ZUÑIGA ORTIZ	1h.47:49
298	ALBERTO ZURBANO LACALLE	1h.36:15
317	AITOR ZURBANO ZUNZUNEGUI	1h.37:04



VIVE EL VOLUNTARIADO DEPORTIVAMENTE!!

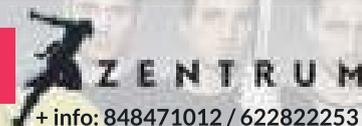
ASOCIACIÓN VOLUNTARIOS OLÍMPICOS DE NAVARRA

asvona@msn.com <https://www.facebook.com//Asvona Voluntarios de Navarra>

BEAUTY FIT & RIPPED

PROGRAMA FITNESS DE 6 SEMANAS DE DURACIÓN DISEÑADO Y ADAPTADO A LA FISIOLÓGIA DE LA MUJER.

7 NOVIEMBRE



+ info: 848471012 / 622822253



ACTO FINAL

BUEN AMBIENTE TRAS EL FIN DE CARRERA

EVENTO LA FIESTA EN LA SALA ZENTRAL ACOGIÓ A CIENTOS DE PERSONAS

✎ **Natalia Biurrun**
 📷 **Iñaki Porto**

PAMPLONA – El buen ambiente durante toda la prueba se trasladó a la sala de fiestas **Zentral** de Pamplona, donde los 1.000 metros cuadrados de pista acogieron a cientos de corredores y público en general, que disfrutaron de la música de los discjockeys residentes, en compañía de un bocadillo de txistorra y de cerveza **Amstel Radler** con zumo de limón.

La primera edición de la media maratón de la Zubiri-Pamplona/Iruña también fue el escenario escogido por **Ogipan** para presentar su nuevo pan de Tritordeum. Un novedoso cereal natural que nace de la combinación del trigo duro y ceba-

da silvestre, además de aportar múltiples propiedades beneficiosas para la salud, entre ellas la de ser un cereal más digerible y digestivo y con menos gluten.

Asimismo, la txistorra degustada que acompañaba este nuevo pan fue cortesía de **Embutidos Arrieta**, empresa de Zubiri que elabora sus productos de forma tradicional.

ESPACIOS El final de carrera, que contó con la seguridad de **Coviar**, también obtuvo la presencia de cientos de personas que se acercaron hasta el stand de la empresa **Lacturale** en la plaza del Ayuntamiento, donde tuvieron la oportunidad de consumir leche, leche con cacao y lactoyogures, además de que los txikis recibieran globos e



Una representación de patrocinadores, promotores y organizadores posa al término de la carrera con la satisfacción del trabajo bien hecho.

invitaciones para visitar su granja en Etxeberri.

Por su parte, **Sakimóvil** exhibió en la plaza del Ayuntamiento el nuevo Kia Sportage, completando así la aportación de un Kia Sportage y un Kia Niro a la cabeza de carrera y de un Kia Carens al cierre de la misma.

Por otro lado, en la plaza de los Burgos, el centro **Surya** ofreció masajes a los atletas tras la prueba después del gran esfuerzo realizado, y la **Asociación Navarra de Diabetes (Anadi)** realizó a los corredores interesados un control de glucosa. ●



Cuatro corredoras degustaron bocadillos de txistorra y cerveza.

PAMPLONA, META DE UNA NUEVA ILUSIÓN DEPORTIVA IRUÑA, KIROL-AMETS BERRI BATEN HELMUGA

Enhorabuena a participantes, organización e instituciones y empresas patrocinadoras

Zorionak parte-hartzaileei, antolatzaileei eta instituzio eta enpresa babesleei





PATROCINADORES Y COLABORADORES



Representantes de las entidades patrocinadoras, responsables en hacer realidad este nuevo proyecto deportivo, en la rueda de prensa celebrada en Cines Golem del CC La Morea.

GRACIAS POR VUESTRA CONFIANZA

DISTINCIÓN EL ESFUERZO DE LAS ENTIDADES Y EMPRESAS PATROCINADORAS Y COLABORADORAS HA PERMITIDO EL DESARROLLO DE ESTA MEDIA MARATÓN

✦ **Natalia Biurrún**
✦ **Javier Bergasa**

PAMPLONA – Los 900 corredores que participaron ayer en la primera edición de la media maratón Zubiri-Pamplona/Iruña se convirtieron en los grandes protagonistas de la jornada, ofreciendo un espectáculo de deportividad, esfuerzo y tesón en un ambiente agradable y popular.

Debemos agradecer a todos ellos por contribuir a este proyecto que nació de la ilusión y de la unión de la Asociación Deportiva Zaldiko, M&M Ingeniería y Montaje Navarra y DIARIO DE NOTICIAS, quienes han trabajado en la infraestructura, organización y promoción de esta prueba con el claro objetivo de convertirla en una cita ineludible y de referencia anual.

Sin embargo, este éxito no

Esta primera edición nace de la inquietud e ilusión de la Asociación Deportiva Zaldiko, M&M Ingeniería y Montaje y DIARIO DE NOTICIAS

La involucración y el interés de las organizaciones participantes por el deporte y la cultura en Navarra han sido claves

hubiera sido posible sin el apoyo y colaboración de diferentes entidades y empresas. A todas ellas, hay que agradecer su compromiso con el deporte navarro y, en especial, con esta media maratón en la que se han volcado desde el principio para hacerla realidad. Por ello, debemos reconocer la labor y la involucración de todos los patrocinadores que han apostado por este novedoso proyecto, así como el

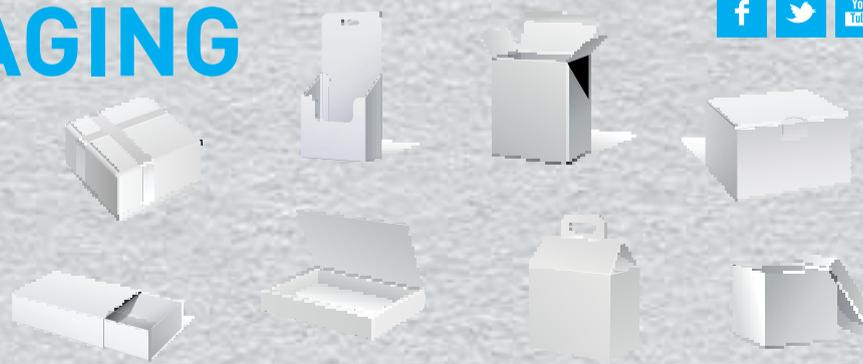
interés mostrado en promocionar el deporte y la cultura en la Comunidad Foral a través de actos como éste. **Ayuntamiento de Pamplona, Reyno de Navarra, CaixaBank, Magna-Magnesitas Navarra, Centro Comercial La Morea, Intersport Irabia, Clínica San Miguel-IMQ, Lacturale y Kia Sakimóvil** han sido los otros grandes protagonistas en el día de ayer.

Pero tampoco hay que olvidar el esfuerzo que han realizado el nutrido grupo de colaboradores con sus diferentes aportaciones a la carrera que han permitido el desarrollo de esta primera edición de la Zubiri-Pamplona/Iruña. Por esta razón, queremos agradecer a **Conservas Pedro Luis, Patés Etxenique, Embutidos Arrieta, Ogipan, Gráficas Ulzama, Zentrum, Alvecon, Coviari, Amstel Radler, Zentral, Surya, Asvona, Navarra Televisión, Aquavox, DYA Navarra y Burundesa**. Y, en especial, a la colaboración de los ayuntamientos y a la **Policía Municipal** de Zubiri,



working
for your
inspiration

ULZAMA PACKAGING



Pol. Ind. Areta, calle A-35 31620 Huarte (Navarra) T 948 36 11 11 F 948 36 11 12 graficas@ulzama.com www.ulzama.com

Larrasoña, Zuriain, Irotz, Arre, Huarte, Villava, Burlada y Pamplona, etc.) y **Policía Foral** que han posibilitado el transcurso de la prueba por las distintas localidades navarras y la llegada a la plaza consistorial de Pamplona con total normalidad.

OTROS APOYOS Por supuesto, mención especial se merecen los más de 100 voluntarios de DYA, Asvona y Zaldiko, que son una pieza fundamental para el buen funcionamiento de la carrera. Sin ellos, esto no sería posible.

Por último, desde estas líneas queremos reconocer el apoyo desinteresado de todo el público que ha disfrutado con el paso de los corredores, cuyos aplausos y gritos de ánimo han sido un aliento para todos los atletas, así como agradecer a todas las personas que han participado en esta prueba desconocida hasta el momento y que han apostado por ella.

Queremos destacar además la paciencia, respeto y comprensión demostrada por los vecinos, comerciantes y conductores afectados por el paso de los corredores y su consiguiente corte o retención de tráfico.

A todos ellos:

*Mila esker! Hurrengo urtera arte!
Muchas gracias! Hasta el próximo año!*



Varios de los productos que se incluían en la bolsa que se regaló a cada corredor. Foto: D.N.

BOLSA DEL CORREDOR

La bolsa del corredor incluye productos aportados por los diferentes colaboradores y patrocinadores e incluye, además, el avituallamiento sólido, gentileza de **CC. La Morea- E.Leclerc**, y avituallamiento líquido.

● **Brick de leche Lacturale.** La empresa navarra entrega este producto elaborado con leche de ganaderos de Navarra de Producción Integrada.

● **Yogur Lacturale.** Producto elaborado con leche de ganaderos de Navarra de Producción Integrada.

● **Mermelada Conservas Pedro Luis.** Producto gourmet elaborado con fruta, azúcar de caña y pectina de frutas.

● **Paté Etxenike.** Elaboración artesanal 100% naturales, sin conservantes, aditivos y colorantes.

● **Libreta Gráficas Ulzama** con un creativo diseño muy atractivo y práctico, en un formato especial para corredores.

CARRERA SOLIDARIA

● **Recaudación.** Parte de los ingresos recaudados en la carrera se destinarán a DYA Navarra.

ZAPATILLAS RUNNING NIKE A PRECIO DE OFERTA



NIKE ZOOM SPAN HOMBRE N852437
P.V.P. ~~100€~~ OFERTA: **79,95€**



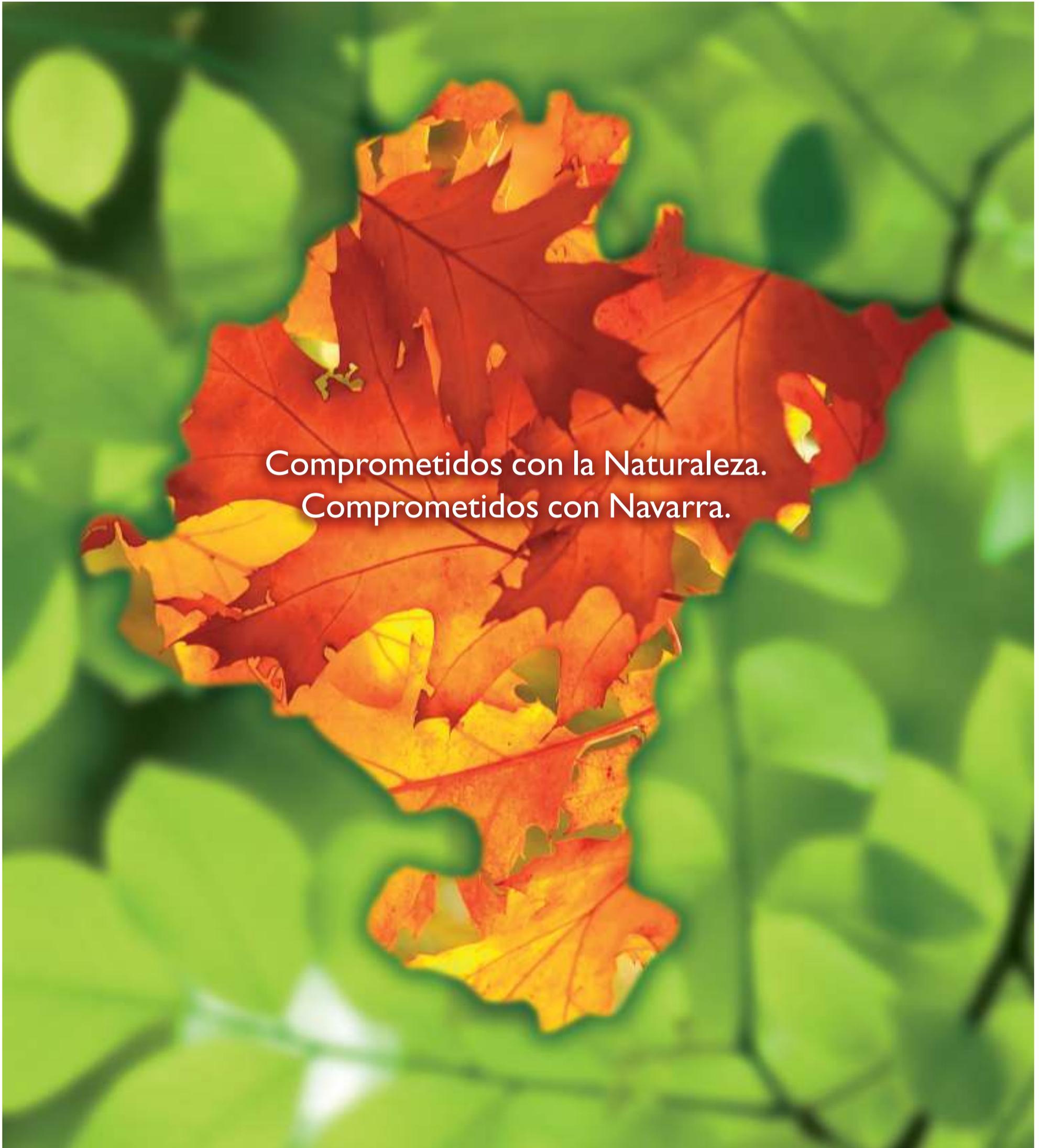
NIKE NIGHT GAZER N844879
P.V.P. ~~85€~~ OFERTA: **59.95€**



NIKE ZOOM SPAN MUJER N852450 / N852437
P.V.P. ~~100€~~ OFERTA: **79.95€**

Conde Oliveto, 5. 31002 Pamplona (Navarra).
Calle Benjamín de Tudela, 2. 31008 Pamplona.
Galería Comercial Leclerc. 31191 Pamplona





Comprometidos con la Naturaleza.
Comprometidos con Navarra.

Magnesitas Navarras, S.A.
Av. Roncesvalles s/n. 31630 Zubiri

Dirección General
T +34 948 42 16 17
F +34 948 30 42 53

www.magnesitasnavarras.es

MAGNA afronta el futuro con la seguridad y la confianza de la empresa líder en ventas de magnesita en España. Sin olvidar nuestras raíces, ancladas con fuerza en Navarra. El amor por esta tierra intensifica nuestro compromiso de cuidar el entorno natural de todos y cada uno de nuestros proyectos. Por eso, MAGNA es y será fuente de riqueza y motor de desarrollo sostenible para Navarra.



EL IDK MUESTRA SU MEJOR CARA

BALONCESTO EL EQUIPO DE AZU MUGURUZA, MUY INTENSO EN DEFENSA Y LIDERADO POR TRAORE Y VEGA, DERROTA CON CONTUNDENCIA AL CÁCERES

IDK Gipuzkoa 66
CB Al-Qázeres 41

IDK GIPUZKOA Ocete (10), Olabarria (6), Traore (19), Toch Sarr (10), Vega (15) –cinco inicial– Lara González (2), Iparragirre (0), Aduriz (4). No jugó: Eraunzetamurgil.

CB AL-QÁZERES EXTREMADURA Rosanio (14), Ramos (2), Alston (5), Forster (6), Forasté (8) –cinco inicial– Romero (0), Dacic (6), Corrales (0), Vrancic (0).

Parciales 21-14, 18-7, 14-9 y 13-11.

Árbitros González Zumajo y Lázaro Rodríguez.

Incidencias Partido de la sexta jornada de Liga Femenina jugado en el Gasca.

✎ **N. Rodríguez**

📷 **Esti Veintemillas**

DONOSTIA – El IDK Gipuzkoa dejó atrás su fatídica semana pasada, saldada con dos duras derrotas ante Mann Filter y Ferrol, y lo hizo con una brillante victoria tras deshacerse de forma contundente ayer en el Gasca del CB Al-Qázeres Extremadura, al que superó por un claro 66-41. Las dudas suscitadas por su mala racha –cuatro derrotas consecutivas que le habían llevado a puestos de descenso– quedaron zanjadas con la mejor actuación del curso, un ejercicio de intensidad y concentración en defensa que maniató por completo al conjunto extremeño, en el que milita la ex del IDK Miriam Forasté.

El equipo entrenado por Azu Muguruza salió a por todas desde el inicio, consciente de que debía marcar terreno ante un rival que llegaba crecido, y consiguió su objetivo, ya que salvo



Onintza Aduriz defiende a Miriam Forasté, ayer en el Gasca.

el 0-2 y el 3-4, siempre fue por delante en el marcador, primero gracias a la conexión entre Toch Sarr y Astou Traore (16 puntos entre ambas en el primer cuarto) y después gracias a su agresividad atrás, que le permitió endosar al Cáceres un parcial de 11-0 entre los minutos diez y quince que dejó el partido encarrilado: 32-14.

A partir de ahí, las ventajas locales no bajaron nunca de los trece puntos. Lo más que se acercó el conjunto extremeño fue el 34-21, ya que el IDK Gipuzkoa dominó el encuentro con mano de hierro, siempre desde una gran defensa, con un alto nivel de concentración e intensidad. En ataque, mientras tanto, la referencia fue Astou Traore, que se fue hasta los 19 puntos, demostrando la facilidad que tiene para anotar. Pero no solo de la alero senegalesa vivió el equipo guipuzcoano, que contó con una inmensa Gisela Vega (15 puntos y 22 rebotes) y la clarividencia y calidad de Gaby Ocete y Toch Sarr, que anotaron entre las dos 20 puntos y repartieron trece asistencias. En definitiva, un buen trabajo coral, que permite al IDK Gipuzkoa salir de la zona de descenso.

AÑARES RIOJA ISB En Liga Femenina 2, el Añares Rioja ISB recibe hoy en Azkoitia (12.00 horas) al Aros Pataatas Hijolusa, invicto y que cuenta en sus filas con Preskienyte, fichada del IDK Gipuzkoa. Además, en LEB Plata el Samic ISB visita (12.15 horas) al Arcos Albacete. ●

Nueva Zelanda bate el récord de victorias consecutivas, con 18

RUGBY – La selección de Nueva Zelanda se impuso ayer en Eden Park (Auckland) a Australia por 37-10, en la Bledisloe Cup, y con esta victoria batió el récord histórico de victorias seguidas, que ha situado en dieciocho. Los All Blacks, que habían enlazado diecisiete triunfos en dos rachas a lo largo de la historia (entre 18 septiembre 1965 y 14 junio 1969; y entre 8 junio 2013 y 21 junio 2014), estaban igualados con Sudáfrica. –Efe

El AVK Bera Bera sufre su primera derrota en la liga

RUGBY – Un golpe de castigo anotado el minuto 80 dio al Avia Eibar su primera victoria de la temporada. El conjunto armero se impuso por 12-15 en el campo de El Salvador B gracias a las cinco patadas materializadas por Gaizka Arrizabalaga. Y si los eibarras estrenaron su casillero de triunfos, el AVK Bera Bera sufrió su primera derrota de la temporada. Los de Gorka Bueno perdieron frente al Oviedo en Anoeta (14-18) y se sitúan en la segunda plaza con seis puntos menos que el Burgos. Precisamente, los castellanos infligieron una grave derrota al Babyauto Zarautz, que cayó por 46-6 en tierras burgalesas. Por otro lado, el Aviron cayó el pasado jueves ante La Rochelle en la Challenge Cup (51-24). En la Pro D2, el Biarritz Olympique se enfrentará hoy al Dax (14.15 horas). –N.G.

Ana Usabiaga, duodécima en la prueba de omnium

CICLISMO EN PISTA – Ana Usabiaga ocupaba ayer la duodécima plaza en la clasificación del omnium en el Campeonato de Europa de pista al término de las tres primeras modalidades. La ordiziarra fue decimotercera en el scratch, finalizó en esa misma posición en la segunda modalidad y fue octava en la eliminación, a falta de disputar anoche la puntuación. –N.G.

El Atlético se lleva el derbi frente al Jolaseta

HOCKEY HIERBA – El Atlético San Sebastián se impuso en el derbi frente al Jolaseta y se aupó provisionalmente a la primera plaza de la División de Honor B masculina (5-2). Peio Azkoaga fue el autor de cuatro de los tantos donostiarras, y Borja Llop completó la goleada. En la máxima categoría femenina, la Real recibirá hoy al SPV Complutense (12.30 horas). –N.G.



Antonio Etxeberria y Vanesa Pacha ganan la Zubiri-Pamplona

ATLETISMO. Los navarros Antonio Etxeberria y Vanesa Pacha se proclamaron vencedores de la primera edición de la Zubiri-Pamplona. Etxeberria, que la semana pasada se impuso en la

Clásica de 15 Kilómetros de Donostia, completó la media maratón en una hora, nueve minutos y quince segundos, por delante de Mostapha Charki y de Javier Mina. Pacha, por su parte,

cruzó la línea de meta tras 1h.19:15 de carrera. Maricruz Aragón fue segunda, Izaskun Sanz tercera y la hernaniarra Hoki Guerrero logró la cuarta plaza. Foto: Iñaki Porto



Pacha, entrando ganadora en la meta de la Plaza Consistorial. J. CASO



Etxeberria, sonriente en el kilómetro 14. Dominó de principio a fin. JOSETXO

Lakuntza acogió el Gran Premio Burundesa

DN Pamplona

Aitor Echeverría (Ardoi) e Izaskun Beunza (Beste Iruña) vencieron en los 8 kilómetros de la prueba absoluta del XVI Cross de la Sakana-Gran Premio Burundesa, disputado ayer por la tarde en Lakuntza con 66 inscritos en la categoría.

ABSOLUTA MASCULINA

1. Aitor Echeverría	26:16
2. Pedro Ruiz	26:43
3. Óscar Primo	26:53
4. Alberto Martínez	27:37
5. Raúl Audikana	28:10
6. Unai Hernández	28:28

ABSOLUTA FEMENINA

1. Izaskun Beunza	31:46
2. Maialen Muñoz	31:56
3. Rebecca Peña	32:54
4. Ginesa López	33:14
5. Miren Josune Bikuña	34:20
6. Emily Tysinger	36:34

BUEN SABOR EN EL ESTRENO

Antonio Etxeberria y Vanesa Pacha ganan la 'Zubiri-Pamplona'

Un total de 733 corredores, de los 900 inscritos según la organización, cruzaron la meta en la capital

J.J. IMBULUZQUETA
Pamplona

A pesar de una ligera lluvia que mojó a los corredores y de que la exigencia de la segunda parte de la prueba resultó mayor de la que prometía el perfil, la Media Maratón Zubiri-Pamplona dejó buen sabor de boca ayer en su estreno.

Antonio Etxeberria (Beste Iruña) y Vanesa Pacha (Hiru Herri) resultaron claros vencedores en una prueba que dominaron de principio a fin. Los dos atletas fueron los más rápidos pero, tras ellos, otros 731 corredores -de los 900 inscritos que comunicó la organización- cruzaron la meta situada en la Plaza Consistorial de Pamplona después de afrontar los 21 kilómetros de ruta.

Etxeberria, que llegaba de ganar en las últimas semanas la Roncesvalles-Zubiri y la Clásica de 15 kilómetros de San Sebastián, demostró su gran momento de forma al completar en solitario prácticamente todo el recorrido. Paró el crono en 1h09:15, compartió el podio con Mostapha Charki, segundo a 4:06, y Javier Mina, tercero a 4:24.

Tampoco tuvo apuros Vanesa Pacha. Bien arropada por un grupo, la de Iraizoz tomó pronto los mandos de la categoría femenina para acabar sacando casi 5 minutos y medio a la murchantina Maricruz Aragón, segunda, y casi 7 a Izaskun Sanz, de Salinas de Pamplona.

ABSOLUTA MASCULINA

1. Antonio Etxeberria	1h09:15
2. Mostapha Charki	1h13:21
3. Javier Mina	1h13:39
4. Iván Álvarez	1h13:56
5. Diego Pascual	1h14:01
6. Iñaki Rey	1h14:19
7. Iban Buceta	1h14:29
8. Gustavo Sánchez	1h14:32
9. Rafa Maritxalar	1h14:33
10. Javier Etxarri	1h14:59
11. Xabier Mandagaran	1h15:50
12. Francisco Angulo	1h15:52
13. Enaitz López	1h15:55



La cita, con 733 'finishers', cortó uno de los carriles de la N-135. CASO

14. Ricardo Suescun	1h15:59
15. Asier Latxeta	1h16:22
16. Álvaro Martínez	1h16:29
17. Juan Moreno	1h16:35
18. Oskar Karlos	1h16:49
19. José Luis Méndez	1h17:01
20. Bixente Igarzabal	1h17:18

ABSOLUTA FEMENINA

1. Vanesa Pacha	1h19:11
2. Maricruz Aragón	1h24:39
3. Izaskun Sanz	1h25:59
4. Hoki Guerrero	1h28:23
5. Laura Lacalle	1h29:28
6. Ascen Echeverría	1h33:32
7. Kristina Fernández	1h33:43
8. Amaia Ruiz	1h33:56
9. Tanit Pérez de Lezeta	1h34:02
10. Henar Etxeberria	1h35:11
11. María Velázquez	1h35:11
12. Rebeca Artieda	1h36:13
13. Arantxa Ilundáin	1h38:45
14. Mari Carmen Olaso	1h38:55
15. Rosa Orofino	1h39:40
16. Paula Zubía	1h40:08
17. Ana Unanua	1h40:49
18. Ioana Solano	1h40:50
19. María Pilar de Gracia	1h40:56
20. Amets Martínez de Bujanda	1h40:59



La labor de policías y voluntarios en los cruces resultó clave. JOSETXO



Aitor Echeverría, del Ardoi. DN

TRAIL Jornet reaparece tras el Everest siendo cuarto en La Fully

Un mes después de volver de la expedición al Everest, Kilian Jornet participó ayer en el mítico kilómetro vertical de La Fully, prueba en la que finalizó cuarto y que ganó el italiano Nadir Maguet. Después de pasar solo tres semanas en Noruega, país en el que tiene fijada su residencia, Jornet reapareció en la cita gala en la que hizo 30:33. Por delante de él, Maguet (30:17), el recordman Urban Zemmer (30:28) y Marco Moletto (30:28). Ahora Jornet cierra su calendario de carreras y se centrará en el esquí de montaña. EFE

FOTOS Y TIEMPOS
■ Galería con fotos de la cita y clasificación completa, en www.dnrunning.com

ABONADORAS **Talleres Divasson** PULVERIZADOR

CALIDAD al SERVICIO del AGRICULTOR

Pol. Ind. La Nava C/F Nº 15
TAFALLA - OLITE
Teléfono: 948 04 93 76
www.talleresdivasson.com

hobulte HARDI

ABONADORA PULVERIZADOR GRADAS ROTATIVAS REMOLQUES ARADOS CHISEL, GRADILLAS, MOLONES

hobulte HARDI FRANDENT emeros CRISTILLÓN Llynta

Diario de **Noticias**

Edita **ZEROA MULTIMEDIA SA - GRUPO NOTICIAS**
Altutzate 8, Polígono Areta, 31620 Huarte-Pamplona.

Director: Joseba Santamaria.
Director Adjunto: Félix Monreal. Adjuntos a la Dirección: Alicia Ezker y Víctor Goñi. Jefes de Sección: Txus Iribarren (Sociedad), Javier Encinas (Política y Economía), Rafa Martín (Páginas Comunes), Tomás de la Ossa (Deportes), Juan Pablo Maset (Diseño), Ana Ibarra (Local y Comarcas) y Javier Bergasa (Fotografía).

www.noticiasdenavarra.com
Correo electrónico: cad@noticiasdenavarra.com
Depósito Legal NA-559-1994 / ISSN: 1576-5458

Consejero Delegado: Iñaki Alzaga Etxeita.
Director General: Jon Barriola.
Director de Marketing: Carlos Blaque. Directora Comercial: Sara Sanz de Galdeano. Director Financiero: Fernando Gómez. Director Técnico: Kiko Mañeru. Directora de Distribución: Maitane Enkaje. Jefe de Sistemas: David Kintana.

Teléfono: 948 332533
Fax Redacción: 948 332518 cad@noticiasdenavarra.com
Fax Publicidad: 948 332521 publicidad@noticiasdenavarra.com
Fax Administración: 948 332592 administracion@noticiasdenavarra.com

Oficina Comercial: C/ Leyre, 13-Bajo, 31003 Pamplona.
Teléfono: 948 233295 Fax: 948 238775
Delegación en Estella: Baja Navarra 8, 31200 Estella.
T. 948 546612 Fax: 948546788. Delegado: Javier Arizaleta.
Delegación en la Ribera: Muro 19, 31500 Tudela.
T. 948 847415 Fax: 948 847093
Delegada: Nieves Arigita.

División, debilidad y desconfianza

La decisión de permitir la investidura de Mariano Rajoy y de obligar a todo el grupo parlamentario socialista a hacerlo deja al PSOE dividido y debilitado para liderar la oposición al PP

Editorial

La decisión que el Comité Federal del PSOE adoptó ayer para permitir, con su abstención, la investidura de **Mariano Rajoy** como presidente del Gobierno español, fija formalmente la posición que los diputados socialistas deberán defender en el pleno que finalizará con la elección del candidato popular, pero no consigue zanjar el clima de división interna en el que están sumidos los dirigentes y militantes del partido. Poco importará que en la primera votación, en la que Rajoy necesitaría mayoría absoluta, los diputados socialistas voten en su contra, pues cuarenta y ocho horas más tarde, y sin que entretanto suceda nada que justifique el cambio del sentido de su voto, permitirán que Rajoy se haga con una Presidencia que no ha sido capaz de lograr por sí mismo. Lo que quedará después será un partido

con una situación interna muy delicada, en el que no existe el clima de confianza necesario para abordar serenamente la reflexión ideológica y estratégica que necesitan para superar su crisis y orientar su futuro. La escasa diferencia de votos a favor del sector que se impuso en el Comité Federal -139 votos frente a los 96 partidarios del no Rajoy- y el contenido de las intervenciones de los líderes que hicieron uso de la palabra en el mismo, muestran a un partido dividido, en el que no existen posiciones claramente mayoritarias ni la complicidad necesaria para discrepar con naturalidad. El contenido de la propia resolución, que obliga a todos los diputados socialistas a abstenerse en grupo e impide, en

consecuencia, que quienes no comparten la decisión puedan repetir su voto negativo en la segunda votación, debe ser interpretada como un aviso que los líderes que han asumido la dirección del PSOE lanzan a los críticos, de modo que quienes puedan estar pensando en eludir el mandato imperativo del Comité sabrán que muy probablemente serán sometidos a procedimientos disciplinarios que generarán aún mayor tensión. El PSOE inicia la legislatura aparentemente maniatado y dependiente del PP, sin un liderazgo claro y con una batalla interna por el poder que seguirá abierta a la espera del próximo congreso del partido, para el que aún no existe fecha. No será sencillo que en esta situación de precariedad el PSOE pueda desempeñar en España el papel de oposición que sus nuevos dirigentes han reivindicado para sí. ●

LA TIRA DE JOTAJOTA



¿SABÍA QUE...



...la Academia Aspire, el centro de alto rendimiento deportivo más espectacular del mundo y ubicado en Doha, compró la Cultural Leonesa –que juega en Segunda B con los clubes navarros– para formar jugadores cataríes para el Mundial 2022?

24.10.1849

NACEN LOS SELLOS ADHESIVOS. – Real Orden por la que se establecen en España los primeros sellos adhesivos de Correos. Se utilizan a partir del 1 de enero de 1850.

SECCIONES	INFO ÚTIL
Opinión	2-3
Sociedad	4-11
Política	12-22
Economía	23
Tribunas	24-25
Vecinos	27-28 y 61-70
Deportes	29-60
Clasificados	74-75
Mirarte	76-87
Farmacias	26
Transportes	26
Loterías	26
Ecós de sociedad	70
Esquelas	71
Agenda cultural	80-81
Cartelera	83
Pasatiempos	84
El Tiempo	87

TRES EN RAYA



MAURICIO BLANCO

Presidente de la Asociación Zaldiko

Después del éxito de la primera edición de la Zubiri-Pamplona, los organizadores ya van madurando nuevos planes, como una carrera ciclista. Blanco se mostraba ayer satisfecho del desarrollo de la media maratón, de la que augura que será una prueba de referencia.



FRANCISCO

Pontífice romano

El Papa manifestó ayer su preocupación por los actos de violencia que asuelan la ciudad de Mosul y denunció la brutalidad de los ataques que sufre la población. Francisco dijo que reza por la paz y la reconciliación, pero es necesario algo más que oraciones para calmar el conflicto.



JOSE MOURINHO

Entrenador de fútbol

Su etapa en el Manchester United no está resultando, de comienzo, muy brillante. Todo lo contrario; ayer fue goleado por el Chelsea (4-0), su anterior equipo, en el que había sido destituido. Tiene fichajes multimillonarios, pero no acaba de arrancar.

Mesa de Redacción

Sin remedio

Y ahora que no va a haber dinero para sostener las pensiones nos cuentan que podemos llegar a vivir 125 años... ¡Que me expliquen cómo! Los humanos tenemos la rara habilidad de hacer las cosas al revés; o, mejor dicho, mientras buscamos fórmulas que mejoren nuestra existencia nos vamos cargando otras que pensábamos consolidadas. Por ejemplo: todo el progreso mecánico y tecnológico no ha hecho más liviano nuestro trabajo sino que, directamente, nos lo ha quitado. Ahora trabajan las máquinas, que ni cobran ni tienen vacaciones. Ni se organizan en sindicatos. Otro ejemplo: buscamos durante años la fórmula de la longevidad, los tratamientos contra las enfermedades más mortíferas, la derrota del cáncer..., y cuando hemos conseguido sostener la vitalidad del cuerpo nos encontramos con que no tenemos fondos para alimentarlo. O para que otros nos ayuden a cuidarlo sin poner en riesgo su propia subsistencia. También podía poner el ejemplo del entusiasmo con el que en la prensa comenzamos a compartir la información en Internet para ganar audiencia en el periódico y ahora nos sobran bobinas de papel y nos faltan lectores... Yo creo que no tenemos remedio. Y si vivimos 125 años solo conseguiremos empeorar nuestra existencia. ●



POR **Félix Monreal**

Mauricio Blanco se encuentra muy satisfecho por la gran aceptación de la Zubiri-Pamplona ya que los corredores, que son lo principal, disfrutaron mucho

✦ **María Voltas**

📷 **Iñaki Porto/Patxi Cascante**

PAMPLONA – Para Mauricio Blanco, miembro fundador de la Asociación Zaldiko, Zubiri es un lugar muy especial. Un entorno referente de la cultura y gastronomía Navarra que supone un punto de inflexión para todo. De ahí nació la Roncesvalles-Zubiri, y también ha comenzado este año la Zubiri-Pamplona. Una carrera que ha llegado para quedarse, ya que obtuvo un gran éxito en su 1ª edición realizada el pasado sábado. Algo que a Mauricio Blanco le llena de orgullo y satisfacción al saber que los corredores disfrutaron y que todo salió bien. Aunque los proyectos de la Asociación Zaldiko no terminan aquí, sino que continúan. Para el año que viene ya están preparando otra carrera, esta vez de ciclismo en carretera, que, como no, también tendrá su salida en Zubiri. **Desde la organización, ¿cómo han visto esta primera edición de la Zubiri-Pamplona?**

–Estamos muy contentos, ha sido perfecto, un éxito en todos los aspectos, pero no porque lo digamos nosotros, sino porque lo han dicho los participantes, los patrocinadores, los asistentes. Era muy importante ver cómo resultaba lo que tanto se había estudiado en la teoría, ya que es importante ver luego cómo discurre la carrera, ver cómo se encuentra el corredor después. Nos comunicaron que la última subida era bastante dura pero eso era el colofón de la carrera.

Terminar la carrera en la plaza del Ayuntamiento es todo un lujo.

–Cuando empezamos a organizar la carrera pensamos en diferentes lugares para terminar la prueba pero decidimos que fuera la plaza del Ayuntamiento porque ninguna carrera de la ciudad termina ahí. Y lógicamente, para un pamplonés es muy especial terminar en la plaza del chupinazo. Por lo que la dureza de esa subida por la cuesta de Santo Domingo no la podíamos evitar pero creemos que se compensa con llegar al Ayuntamiento.

Finalmente, se cerraron las inscripciones para que no hubiera más corredores de los que se había pensado atender.

–Nos planteamos en un principio aceptar alrededor de 800 y 900 participantes porque para organizar una carrera tienes que dimensionarla en cuanto a bolsa de corredor, medallas, etc. Para que todo salga bien, es preferible que no te sobrepase. Lo más importante de la prueba no es cuánta gente vaya, sino que cada corredor esté bien y sea bien cuidado. Si tuviera que definir lo sucedido ayer (por el sábado) diría que ha nacido una carrera condenada a ser referencia en Navarra y en toda España porque tiene todo lo necesario para que, tanto la organización como los participantes, vayan creciendo de la mano conforme pasen los años. Pero eso sí, jun-



Momento en el que se aglutinaron los corredores antes de dar comienzo a la 1ª edición de la Zubiri-Pamplona.

Mauricio Blanco

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN ZALDIKO

“La Zubiri-Pamplona está llamada a ser una carrera referencia tanto en Navarra como en todo el país”

tos y poco a poco. Cada año habrá que estudiar los participantes que vayan y cuidarlos para que quieran volver. **Al ser la 1ª edición, ¿hubo algún incidente que mejorar?**

–Siempre hay pequeños detalles que los de fuera no ven, pero nosotros sí porque sabemos perfectamente cómo debería funcionar todo. Ahora lo que toca es hacer una reunión crítica, algo que siempre hacemos tras una carrera, y quienes vamos solamente sacamos pegadas de todo lo que hemos visto que no ha sido exactamente como nos hubiera gustado. De ahí sacamos lo que tenemos que rehacer para el año que viene. Nos juntamos todos, los de la organización, los patrocinadores, también nos reuniremos con DIARIO DE NOTICIAS y la dirección técnica. Se trata de estudiar los fallos que haya visto cada uno. Lo mismo que estarán

todas las encuestas de cada corredor que nos ha mandado después de la carrera. Entonces, a partir de ahí, año a año, iremos mejorando.

Hubo suerte porque el clima respetó la prueba.

–Sí, llovió un poco durante la carrera, pero, a la hora de llegar a la meta, paró. Por eso, para los participantes fue un buen día para correr, igual para el espectador no tanto, pero no podemos quejarnos porque eso sí que no podemos controlarlo (se ríe). **¿Cómo fue luego la celebración de la carrera en el Zentral?**

–Estuvimos muy a gusto porque esa celebración fue una manera de liberar el estrés que todos habíamos ido acumulando los días anteriores. Tanto los de la organización, por lo que ya habíamos hecho, como los corredores después de haber realizado la carrera. Disfrutamos mucho porque



“Todo el dinero recaudado es solamente para el bienestar de los corredores. Para nosotros lo más importante es la perfecta atención a todos los corredores”

salió todo fenomenal.

Por todo esto, ¿piensa que la carrera tendrá futuro al ser una prueba popular?

–Hay que definirla como una prueba popular. No es una carrera, como hay muchísimas, en la que se busca que hayan cuatro o cinco corredores que hagan marca. El premio para los ganadores de la Zubiri-Pamplona fue un trofeo y punto porque lo que queremos es que el corredor disfrute de las características, del paisaje y pueda superarla. Así, lo más importante para nosotros es la perfecta atención para todos los corredores. Por eso, todo el dinero recaudado del patrocinio y la inscripción es solamente para el bienestar del corredor.

Desde Zaldiko no paran de hacer proyectos, ¿qué nuevas pruebas tienen en mente?

–Estamos trabajando en una carrera de ciclismo por carretera que se va a llamar *De armas tomar*, el nombre es porque va a ser una carrera muy dura, pero bonita. Tendrá dos recorridos, uno largo y otro corto. Estamos ultimando detalles pero la ventaja para los de Pamplona es que la salida estará en Zubiri. Todas las grandes carreras de *extreme* que existen están lejos de Pamplona y exigen a los deportistas dormir el día anterior cerca de la prueba. Nosotros queremos que sea fácil para el corredor y que pueda ir a Zubiri que es donde va a ser la salida y la llegada.

¿En qué consistirá dicha prueba?

–Nos vamos hacia Francia y pasaremos la frontera, eso es todo lo que puedo decir hasta el momento (se ríe). Tendrá puertos duros de subir, y estará dirigida tanto a ciclistas *amateurs* como a profesionales. Será un reto muy bonito y de gran nivel.



ecos

**CRÓNICA SOCIAL
DE NAVARRA**

Póngase en contacto con nosotros por teléfono, llamando al 610 530 176, por correo electrónico, ecos@noticiasdenavarra.com, o diríjase a la oficina de Diario de Noticias en la calle Leyre, 13. Para aperturas, inauguraciones y actividades promocionales de clientes o suscriptores de Diario de Noticias,

pueden ponerse en contacto con el departamento comercial en el 948 332533 o por e mail: comercial@noticiasdenavarra.com. Las fotografías deben estar acompañadas de nombre y dos apellidos. No se publicarán aquellas que sólo se reciban acompañadas de un apodo.



Las bailarinas del grupo posaron así de sonrientes antes de la función, y las más pequeñas demostraron una gran profesionalidad sobre el escenario. Fotos: Miguel Ángel Galilea

Muestra de danza oriental en Castejón

ACTUACIÓN – El pasado sábado, 22 de octubre, el centro cultural Sarasate de Castejón acogió un espectáculo de danza oriental ofrecido por el grupo Yallah del Zentro Ágora de Tudela.

En este espectáculo, llamado Malak (ángel, en árabe), el grupo Yallah ofreció varios estilos de danza oriental: clásico, folclore, pop, fantasías, e incluso se atrevió a introducir estilos influenciados por la meca del cine americano,

Hollywood. En dicho evento participaron bailarinas con diferente experiencia, desde algunas ya profesionales hasta un grupo de niñas que realizaron su segunda actuación ante el público, ofreciendo un gran espectáculo pese a solo haber tenido tiempo para dos ensayos. La directora y bailarina, **Rita Ramos**, explicó que "el significado de Malak se quiso relacionar con ese espíritu, energía vital o emoción inter-

na, que todas llevamos dentro y es muy difícil exteriorizar, pero cuando se consigue es un placer indescriptible". El grupo Yallah consiguió sacar esa energía y realizó una gran demostración.

Las bailarinas de danza oriental del Zentro Ágora de Tudela participan en actuaciones solidarias allí donde se les solicita, la más reciente fue para Anasaps, la Asociación Navarra para la Salud Mental. ●

FELICIDADES



Lidia y sus chicas. Felicidades de toda tu familia.



Mucho trabajo en manos de este grupo de voluntarios

APOYO. Este fin de semana, la Asociación de Voluntarios de Navarra (Asvona) ha colaborado en diversos eventos como la primera media maratón Zubiri-Pamplona (promovida por

DIARIO DE NOTICIAS); la cuarta edición de la Copa de España Absoluta de Judo de Pamplona, celebrada en el polideportivo de Mendillorri; o la Carrera Solidaria Contra el

Cáncer de Mama, organizada por Saray. Un completo fin de semana de trabajo para esta asociación, que quiere agradecer el esfuerzo de todos sus voluntarios. Foto: cedida



ORGANIZA:



DIRECCIÓN TÉCNICA:



PROMUEVE:

