

BEHOBIA - DONOSTIA

Neskak ere protagonistak

Herrera Kirol Elkarteko emakumezkoak zazpigarren aldiz Behobian

Raul Perez

20 eta 61 urte bitarteko 25 emakumez ari gara. 1992. urtean sortutako Herrera Kirol Elkartekoek osatzen dute taldea eta Lurdes Alonso da entrenatzailea. Talde honen ibilera ez da Behobia-Donostia lasterketara mugatzen, hainbat eta hainbat lekutan korrika egin baitute azken sei urteetan. Duela gutxi Trenton izan dira Donostia eta Italiako hiriarren arteko harreman onak aprobetxatuz, eta baita Donibane-Lohiztunen ere.

Astero bi entrenamendu

Behobia-Donostia lasterketa prestatzeko astero gutxienez bi aldiz entrenatzen dute eta azkenekoa Behobia eta Pasai arteko ibilbidea izaten da. Taldeko kideentzat lasterketaren tarterik zailena, nola ez, Mirakruz gaina da egindako kilometroen pisua somatzen baita bertan. Pasaiko portua zeharkatzea ere ez da erraza, aspergarria da eta. Argi dute beraien helburua ez dela denbora izugarri ona lortzea, denak helmugara



Herrera Kirol Elkarteko emakumeek urteroko zita dute Behobian. Ez dira aurrean ibiliko baina horrek ez du axola. Ateratzearekin eta iristearekin nahiko dute.

iristea baizik.

Mertxe Uzal, 50 urteko lasterkaria, elkartearen sortu zenetik dago taldean. Bi ordu beharko ditu lasterketa bukatzeko, ez baitu uste bere

seigarren partehartzean bere marka, 1:56, hobetuko duenik. Halere Herrera kirol elkarteko partaide izatea guttiz positiboa izan da berarentzat eta gustura dago orain

arte egindako lanarekin

New Yorkeraino iritsita

Mertxe Uzalek gogoan du 1994. urtea. Ez da harriztekoa, New York-eko maratoian parte hartu baitzuen. «Bost bat ordu behar izan nituen lasterketa bukatzeko, baina halere, esperientzia polita izan zen», dio Mertxek. New York ikusteko parada izan zuen, baina ez du ahantzi oraindik maratoia prestatzeko egin behar izan zituen entrenamendu gogorrak.

Aholkuak lasterketa egunerako

- Ondo gosaldtu.
- Norberak bere erritmoa mantendu behar du.
- Edatea guttiz beharrezkoa da.
- Euria egin arren komenigarria da zirarik ez eramatea (deshidratazio arriskuagatik)
- Helmugan jatea eta edatea komenigarria da.



LAISTER®
SPORTCLINIC

Urte osoan deskontuak!!!

Zure denda espezialista, marka onenekin

Zuk zapaltzen duzun moduaren arabera zapatila egokiena gomendatzen dizugu

Elkano 6 • Tfnoa. eta faxa: (943) 43.07.04



Zure zai gaude!!

Usandizaga 11 • Tfnoa.: (943) 27 55 71 • GROS