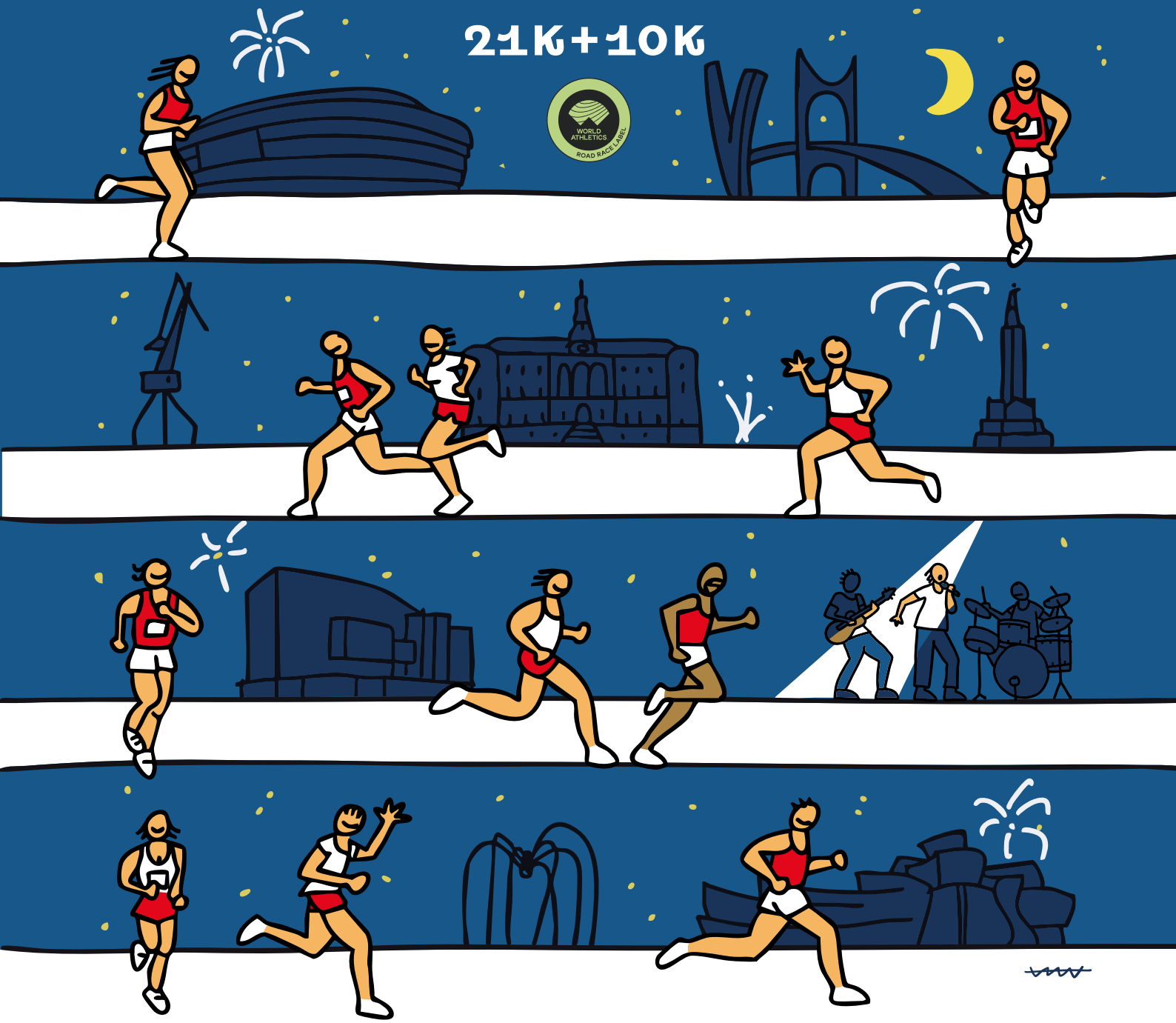
* RACEBOOK *

BILBAO NIGHT RUN FEST

17 OCTOBER 2026

21K+10K



LABORAL kutxa

MIZUNO

Bilbao · EUSKADI BASQUE COUNTRY · Forum sport · Deloitte. · GOLDCAR · ENERVIT

Leloa Wagen Audi · EL CORREO · BM supermercados · Coca-Cola Real Magic · io Institutos Odontológicos · GOYA

¿DAR LA LATA EN PLAZAS Y PARQUES?

¡NO!



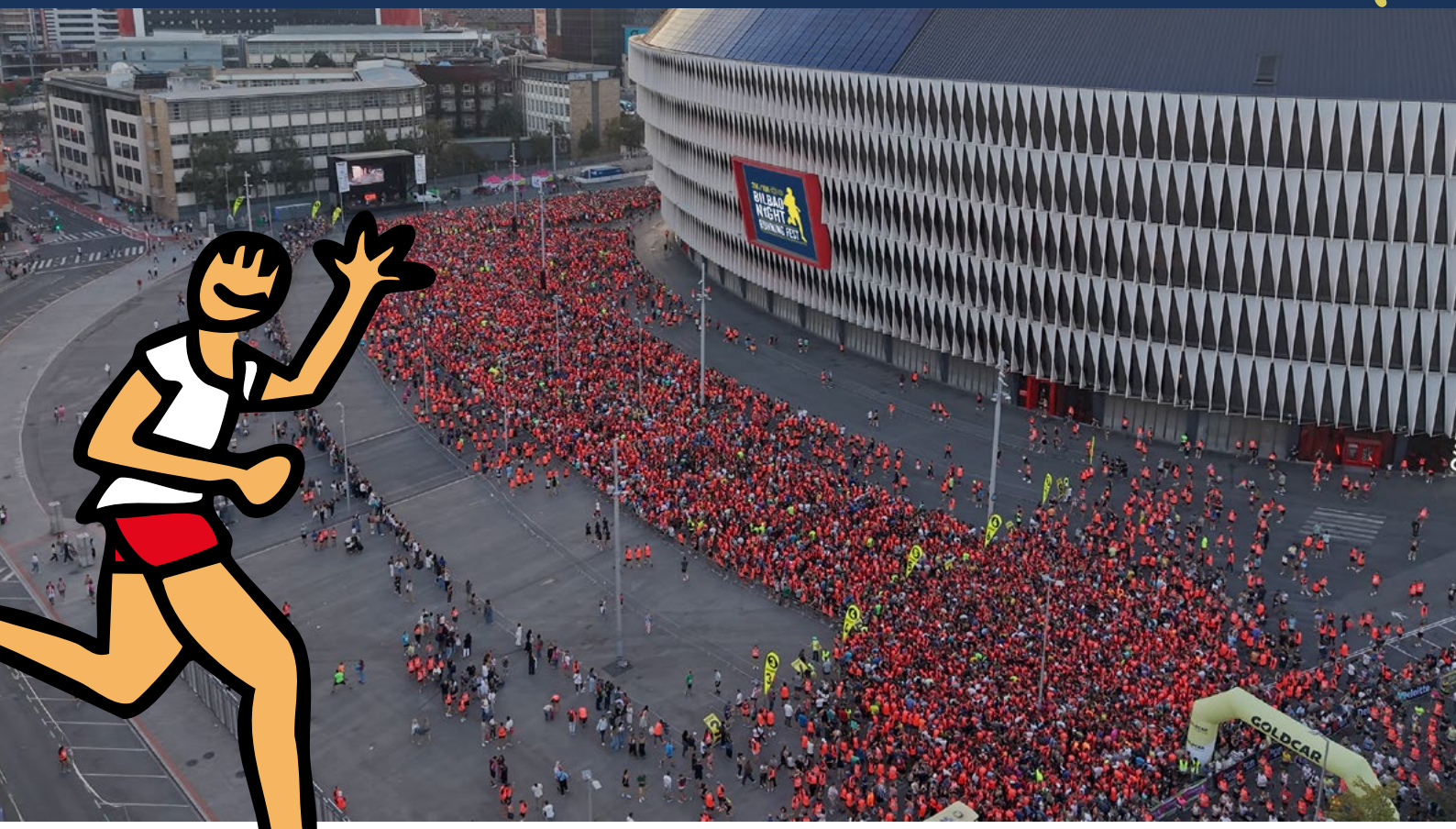
POR RESPETO Y RESPONSABILIDAD

NO DEJES RASTRO, DEJA HUELLA

MEJOREMOS BILBAO

Bilbao

BIENVENIDA



18TH BILBAO NIGHT RUN FEST

Un año más volvemos a encontrarnos. Y ya son **18 ediciones** compartiendo una misma pasión, correr.

A lo largo de estos años, más de **153.000 corredores y corredoras de 80 países** han formado parte de esta gran familia. En esta edición hemos conseguido reunir a **27.000 participantes**, una cifra que confirma que la Bilbao Night Running Fest se ha consolidado como una de las grandes citas del calendario nacional e internacional.

Cumplimos nuestra mayoría de edad con más ilusión que nunca y queremos celebrarlo como mejor sabemos hacerlo: convirtiendo la ciudad en una auténtica fiesta del running.

La prueba volverá a contar con sus dos distancias oficiales, el **21K** y el **10K**, ambas homologadas por la RFEA e incluidas en el calendario nacional. Además, mantenemos el prestigioso sello de calidad de **World Athletics**, un reconocimiento que distingue a las mejores carreras del mundo y sitúa a Bilbao en el circuito internacional de las grandes pruebas de ruta.

Nuestra carrera reúne cada año a atletas de élite y a miles de corredores populares que persiguen objetivos muy diferentes, pero igual de importantes: batir una marca personal, completar un nuevo reto o, simplemente, disfrutar de una noche inolvidable junto a familiares y amigos.

Para ofrecer la mejor experiencia posible, hemos ampliado los cajones de salida y organizado salidas escalonadas desde **San Mamés**, facilitando una salida más fluida para que puedas disfrutar de un recorrido espectacular por las calles iluminadas de Bilbao hasta la meta junto al **Guggenheim**.
Como siempre, contarás con un equipo de voluntarios y profesionales preparado para ayudarte en todo momento. A lo largo del recorrido, **12 puntos de animación** llenarán la noche de música, ritmo y energía para acompañarte hasta una meta donde te esperará una gran celebración con música en directo.

Continuamos comprometidos con el cuidado del medioambiente intentando celebrar un evento más sostenible. Por ello, te invitamos a colaborar utilizando los contenedores de reciclaje habilitados durante el evento y optando, siempre que sea posible, por medios de transporte sostenibles para desplazarte por nuestra ciudad.
Bilbao volverá a volcarse con todos vosotros. Sus calles, sus vecinos y miles de aficionados convertirán esta noche en una experiencia única. Porque durante unas horas, el verdadero protagonista serás tú.
Gracias por confiar un año más en nosotros. Disfruta de cada kilómetro, de cada aplauso y de cada emoción.

Bienvenido a la 18.ª edición de la Bilbao Night Running Fest 2026. Nos vemos en la línea de salida.

CAMISETA OFICIAL

BILBAO NIGHT RUN FEST

18TH EDITION



¡Prepárate para destacar! No solo correrás, ¡serás parte de la historia!

Un diseño único que combina la **tecnología de alto rendimiento** de Mizuno con el espíritu vibrante de una de las carreras más icónicas de Europa.

Corre bajo las estrellas de Bilbao, iluminado por un diseño que refleja la energía y emoción de la ciudad en una noche mágica.



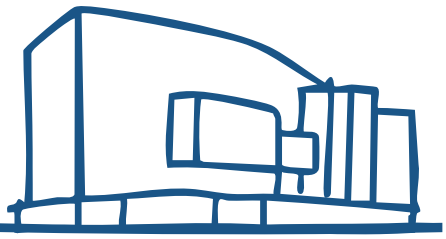


MIZUNO


WAVE
RIDER 30
TRUST THE FLOW,
RIDE THE NEXT WAVE.
MIZUNO RUNNING

RECOGIDA DE DORSALES

Y FERIA DEL CORREDOR

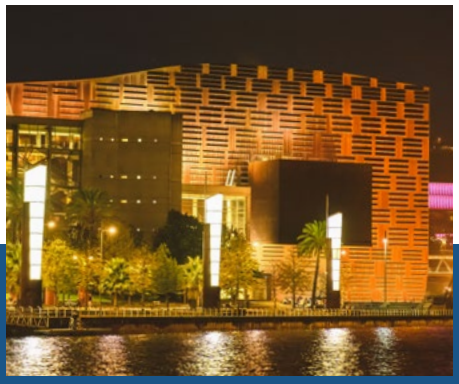


CUÁNDO
Viernes 16 octubre: 15:30 - 20:30
Sábado 17 octubre: 10:00 - 18:30

DÓNDE
PALACIO
EUSKALDUNA

Podrás recoger tu dorsal-chip, camiseta y bolsa del corredor del Bilbao Night Running Fest en el Palacio EUSKALDUNA.







PASOS PARA RECOGER TU DORSAL



1. Saber el número del dorsal
Es imprescindible que conozcas el NÚMERO DE DORSAL que te hemos asignado. Podrás consultarlo la misma semana de la carrera en esta misma WEB.



2. Recoger el dorsal
Tendrás que colocarte en el pasillo correspondiente a tu número de dorsal. Será imprescindible que presentes tu DNI o documento identificativo que conste en la inscripción.
Si no puedes pasar a recoger tu dorsal los días indicados, PUEDE HACERLO OTRA PERSONA por ti, presentando la foto de tu DNI o documento identificativo en el movil.



3. Recoger la camiseta
Tendrás que colocarte en el pasillo correspondiente a tu talla de camiseta y tendrás que presentar el sobre del dorsal que has cogido en el paso 2.

<< BUSCA TU Nº DE DORSAL AQUÍ



Colaborar





Albaola Itsas Kultur Faktoria

Somos 1.200.000 personas que creen que hay otra forma de hacer comunidad, empresa, cultura, territorio, progreso y banca.

Nuestra forma en el siglo XXI de construir comunidades más igualitarias, prósperas y sostenibles.

LABORAL kutxa

Hay otra forma

WORLD ATHLETICS

BILBAO EN EL CIRCUITO MUNDIAL POR 4º AÑO CONSECUTIVO



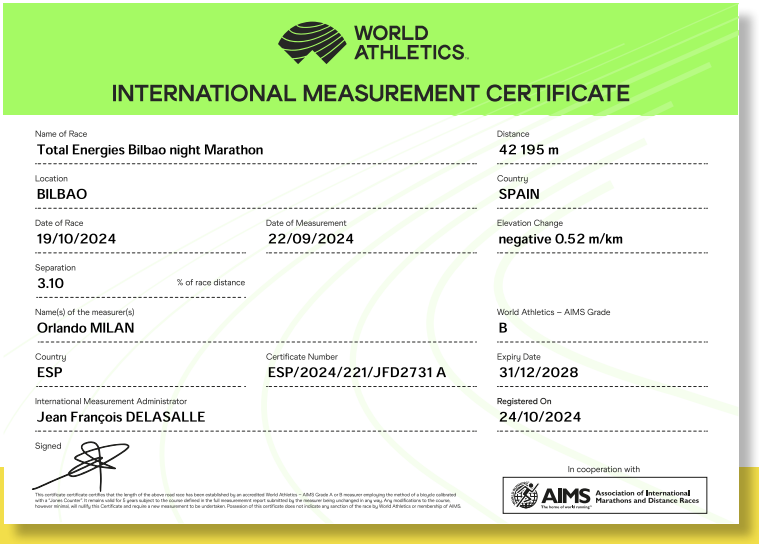
Este distintivo es un sello de calidad que ofrece la World Athletics para las mejores carreras del mundo y que conlleva entrar en un calendario exclusivo a nivel internacional.

Lo requisitos necesarios entre otros para obtener una etiqueta de la WA son:

- **Contar con al menos 3 años de antigüedad.**
- **Formar parte del Calendario Nacional.**
- **Contar con un circuito homologado internacionalmente.**
- **Realizar controles antidoping.**
- **Contar con atletas de Elite de la WA.**

Todos estos requisitos junto con otros organizativos como la señalización del recorrido, contar con avituallamientos adecuados, cronometraje con chip, retransmisión en directo de la carrera, liebres, cajones de salida, etc... son a día de hoy servicios ofrecidos por la carrera.





WORLD ATHLETICS

INTERNATIONAL MEASUREMENT CERTIFICATE

Name of Race: Total Energies Bilbao night Marathon	Distance: 42 195 m
Location: BILBAO	Country: SPAIN
Date of Race: 19/10/2024	Date of Measurement: 22/09/2024
	Elevation Change: negative 0.52 m/km
Separation: 3.10 % of race distance	
Name(s) of the measurer(s): Orlando MILAN	World Athletics – AIMS Grade: B
Country: ESP	Certificate Number: ESP/2024/221/JFD2731 A
	Expiry Date: 31/12/2028
International Measurement Administrator: Jean François DELASALLE	Registered On: 24/10/2024

Signed

In cooperation with AIMS Association of International Marathons and Distance Races

RUN X™

The new global running competition from Technogym and World Athletics

TECHNOGYM

WORLD ATHLETICS



COMPETE IN THE WORLD'S FIRST 5K WORLD TREADMILL CHAMPIONSHIP

Whether you're chasing a PB or taking on a new challenge, RUN X is open to runners of all abilities. Run your fastest 5K, compete against runners from around the world and climb the global leaderboard for the chance to win a share of the $100,000 prize pool and become the world's first 5K World Treadmill Champion.

SCAN TO ENTER

"Bebe, disfruta y recicla. Bilbao te lo agradece."

Bilbao Night Running Fest, mantiene su compromiso 1 año más con *el medioambiente y la sostenibilidad.*

Nuestro objetivo, tal y como llevamos haciendo todos estos años, es concienciar a los asistentes, y como organizadores mitigar los impactos negativos asociados al desarrollo de eventos multitudinarios con el fin de que se produzca el mínimo impacto posible al entorno.

Para alcanzar la sostenibilidad adecuada en un evento, es necesario poner en práctica una serie de medidas de mejora sobre los aspectos ambientales que sean más susceptibles de ocasionar alteraciones negativas al entorno.

La **Bilbao Night Running Fest** como muestra de nuestro compromiso y de mejora con la sostenibilidad, hemos querido asegurarnos de reducir lo máximo posible el impacto que se puede generar.

LAS MEDIDAS QUE SE VAN A LLEVAR A CABO SON:

• Información del **transporte público** para evitar el uso del vehículo privado. Facilidad para ir caminando en los puntos clave del evento para todos los participantes y trabajadores.

• Utilización de **soportes publicitarios reciclados y reciclables**.

• Uso de **vasos compostables** en los avituallamientos.

• Uso de **vehículos eléctricos**, como el coche de la carrera, y motos eléctricas.
• Uso de **bicicletas** para trabajadores y como apoyo a los corredores durante la carrera.

• Medidas de **recogida de residuos** en la salida, recorrido y meta con la inestimable colaboración del Ayuntamiento de Bilbao. Y su posterior tratamiento para cada residuo.

• La **donación de excedentes de alimentos** de la carrera al Banco de alimentos.



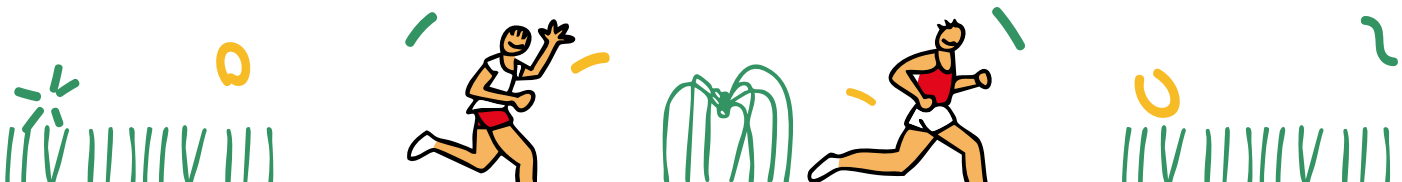
ENCESTA TU BOTELLA

En esta edición hemos implementado una nueva forma para que nos ayudéis a recoger las botellas de plástico PET, del avituallamiento y poder reciclar el mayor número posible.

Habilitaremos unas islas situadas a unos 100 metros de los avituallamientos de agua, donde debéis encestar vuestra botella vacía. Así facilitaremos la recogida y posterior proceso de reciclado de las mismas.

Participantes, patrocinadores, proveedores y trabajador@s, disfrutaremos de **un evento medioambientalmente más sostenible,** con el que tod@s salimos ganando.

¡ÚNETE Y HAZLO POSIBLE!





COCA-COLA y REAL MAGIC son marcas registradas de The Coca-Cola Company.



CONSIGUE EL **MERCHANDISING OFICIAL** DE LA CARRERA

DE VENTA EXCLUSIVA EN

forum sport

DESCUBRE TODA LA COLECCIÓN ESCANEANDO ESTE CÓDIGO



Sudadera Training Gris
Mujer y hombre.
46’99 €



Sudadera Training Azul
Mujer y hombre.
46’99 €



Camiseta Blanca
Mujer y hombre.
13’99 €



Camiseta Azul
Mujer y hombre.
13’99 €



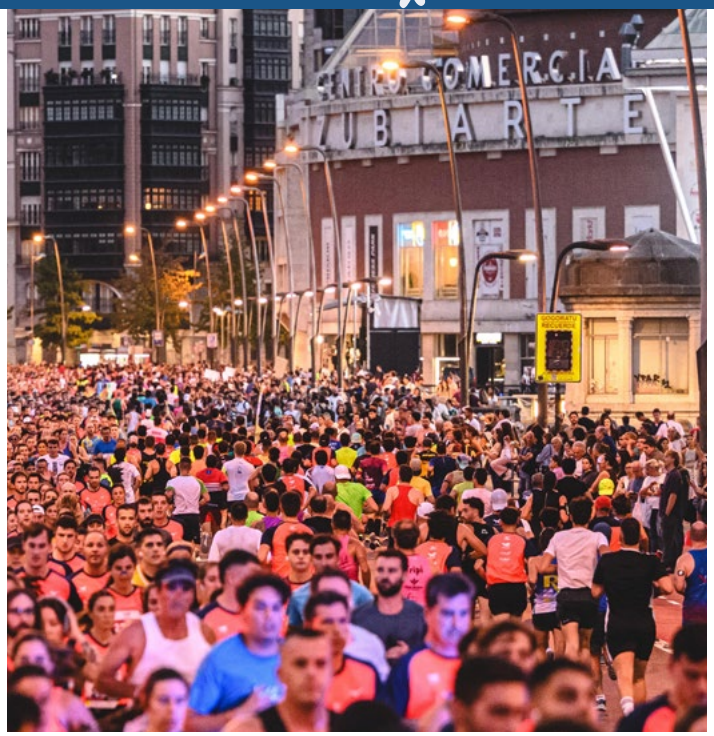
Chubasquero Running
Mujer.
56’99 €



Chubasquero Running
Hombre.
56’99 €

GUARDARROPA

Habrá servicio de guardarropa para los participantes de las dos distancias **desde las 17:00 horas hasta la 23:00**, ubicado en el **Centro Comercial Zubiarte, planta -1**.



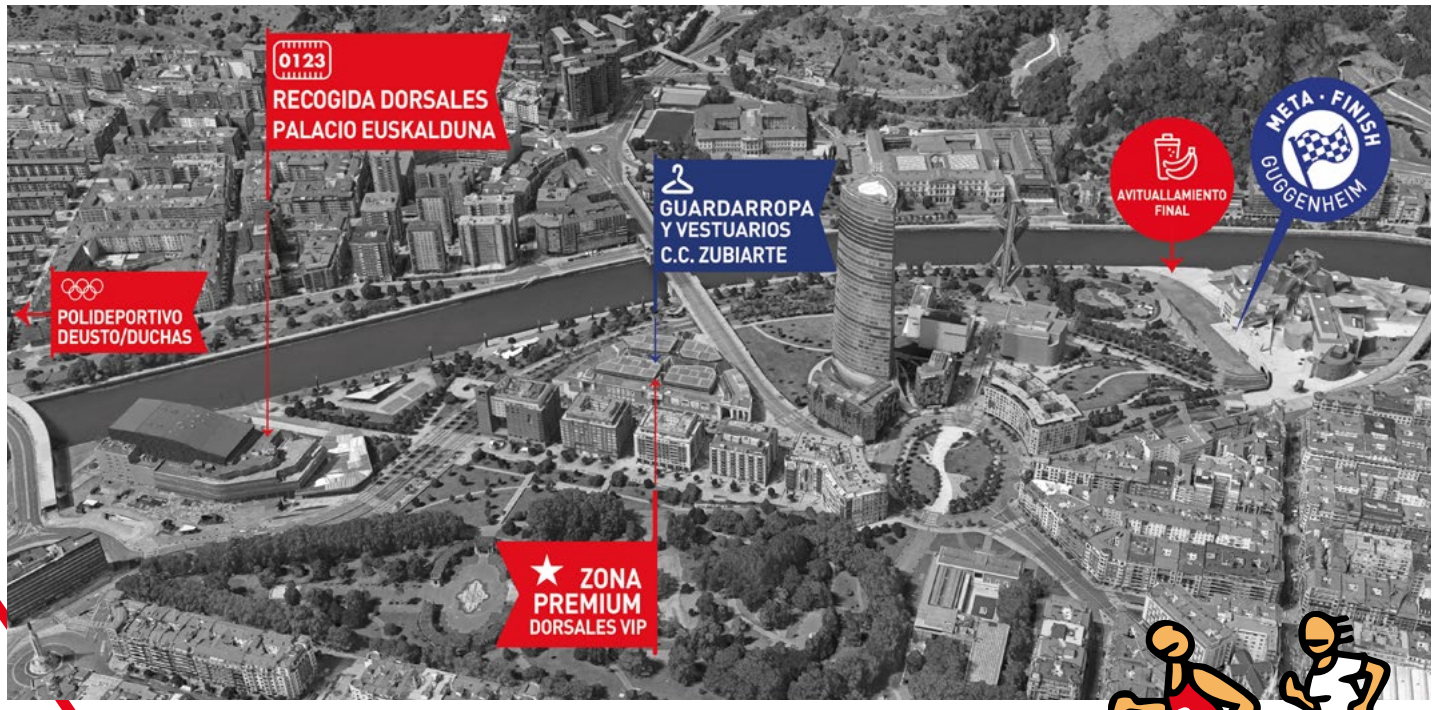
Tendrás que depositar en el gymsac oficial, que se entrega junto con el dorsal-chip, los objetos personales que quieras dejar guardados. Para poder identificar el gymsac, tendrás que ponerle la tarjeta de numeración oficial que viene en el sobre con el dorsal.

SOLO SE RECOGERÁN LAS BOLSAS OFICIALES DEL EVENTO CON LA NUMERACIÓN OFICIAL.

VESTUARIOS

Tendrás un vestuario para mujeres y otra para hombres, **desde las 17:00 horas hasta la 23:00 horas** ubicados en el Centro Comercial Zubiarte.

NECESITARÁS MOSTRAR TU DORSAL PARA ACCEDER A ESTE SERVICIO Y PARA LA RECOGIDA POSTERIOR DE TUS PERTENENCIAS.



NO CORRAS CON 2 AURICULARES

Si quieres ir con música ponte sólo 1, sino, no oirás al resto de corredores o voluntarios que pueden estar indicándote algo importante.

WAVE RIDER 30

ZAPATILLA OFICIAL BILBAO NIGHT RUNNING FEST

NIGHT IS NOT MADE FOR REST



forum sport

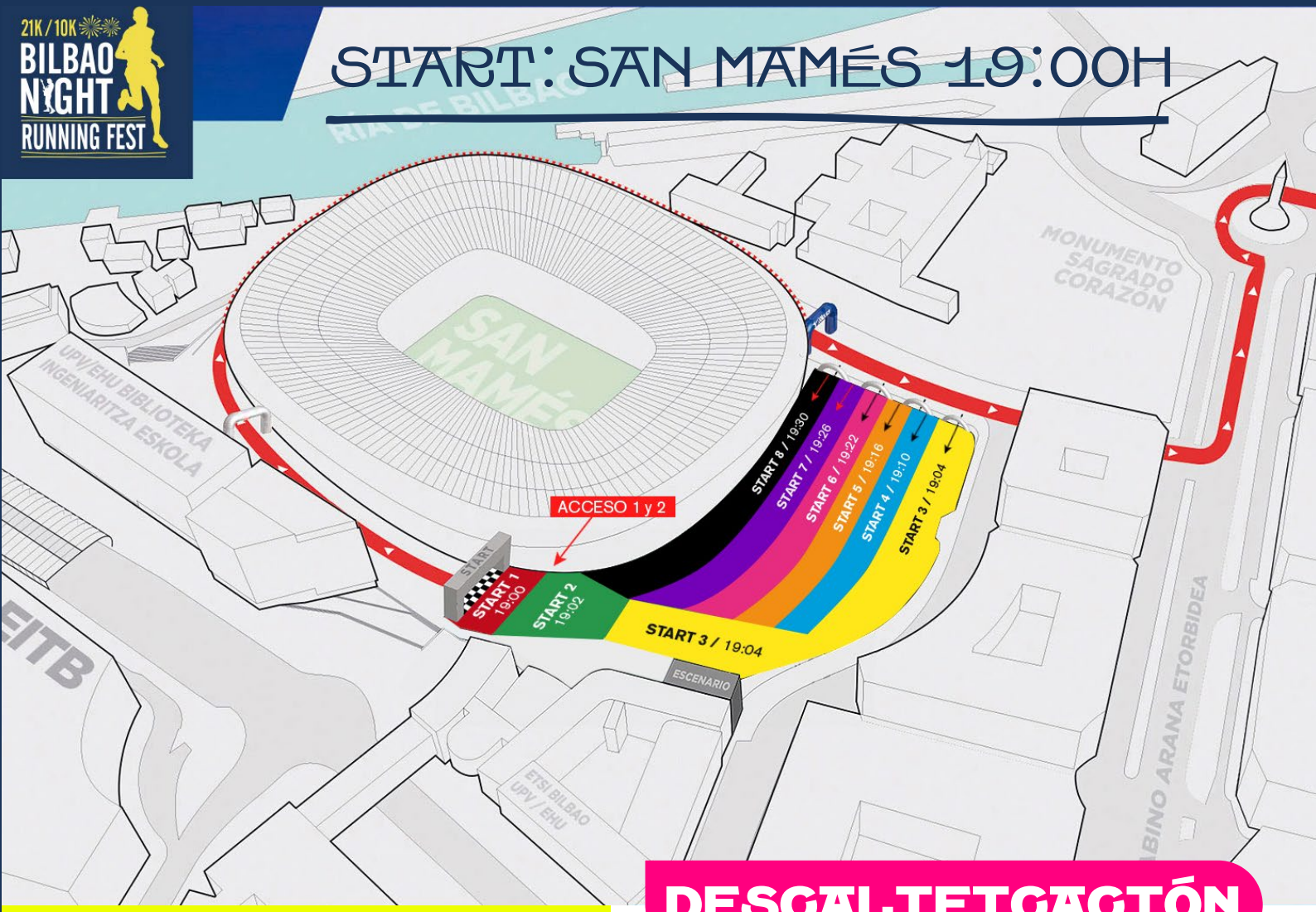
Kirolak batzen_gaitu


WORLD ATHLETICS
18:59:54
ENERVIT
START
SCHEDULE
START 1 19:00 H.
START 2 19:02 H.
START 3 19:08 H.
START 4 19:18 H.
START 5 19:30 H.
START 6 19:42 H.
START 7 19:54 H.
START 8 20:04 H.

CAJONES DE SALIDA

21K / 10K BILBAO NIGHT RUNNING FEST

START: SAN MAMÉS 19:00H



DESCALIFICACIÓN

DEBÉIS COLOCAROS EN EL CAJÓN INDICADO EN EL DORSAL

Y ¡NO EN OTRO!

Será motivo de descalificación salir desde un cajón diferente al indicado en el dorsal.





Deloitte.

Together makes progress



Cada paso cuenta.
Cada paso juntos, cuenta más

Deloitte.

ESPAÑA

Colaborador Oficial

PRE SHOW

18:00H etan *San Mamesen*



Con actuaciones en directo que animarán a los corredores durante el calentamiento.

LA SALIDA DE LA CARRERA ES A LAS 19:00 PARA LAS 2 DISTANCIAS.

Se recomienda ir con mucha antelación para evitar aglomeraciones en vestuarios, guardarropa, acceso a cajones y poder calentar adecuadamente en el PRE-SHOW.

LIEBRES

La organización dispondrá de liebres que marcarán el ritmo adecuado para que los participantes, que se podrán identificar fácilmente, ya que estarán señalizadas con banderas situadas a la espalda del corredor que hace de liebre.

Media Maratón **21K:**
1:25h. / 1:30h. / 1:35h. / 1:40h. / 1.45h.
1:50h. / 2:00h.

Carrera Pirata **10K:**
40' / 45' / 50' / 55' / 60'.





LA FIESTA NO PARA

y la música nos acompañará esta noche a cada paso.





NOVEDADES

Este año la música también corre en el Bilbao Night Running Fest. Tenemos novedades para vosotrs@s runners!!!

Contaremos con **DJ Alekos Rubio**, que acompañará al pelotón sobre un **carro musical móvil**, llevando ritmo y energía por las calles de Bilbao.

Otra de las novedades serán las **liebres musicales**, sí, sí lo has leído bien, estas liebres musicales **correrán equipadas con altavoces** para marcar el ritmo y animar a los corredores durante el recorrido.

Esto no para, y la fiesta no termina hasta que llega el último participante. **Una carroza con DJ acompañará al cierre de carrera**, llevando música y animación hasta la meta.

DANCE

Por primera vez, contaremos con la presencia de la **Academia de Baile Ohana Dance School** que se suma a la fiesta con una animación llena de ritmo, baile y energía para impulsar a los corredores a su paso.





¡Que el ritmo no pare!

Tras la llegada a la meta en el Guggenheim, la música seguirá siendo la protagonista, con un **nuevo escenario y una actuación en directo con DJ**, para que terminéis la noche con una gran fiesta.

A veces, la mejor elección es la que no tienes que hacer.



Nueva gama e-hybrid de Audi.

¿Eléctrico o combustión? ¿Deportividad o eficiencia? ¿Tecnología o diseño? No son dilemas fáciles. Aunque tampoco tienes que afrontarlos, porque la última generación de híbridos enchufables de Audi nace para maximizar las posibilidades, no para reducirlas. Avanzados vehículos que te ofrecen una extraordinaria autonomía eléctrica de hasta 119 km y carga de 10 a 80% en solo 26 minutos. Modelos que se convierten en los referentes de su categoría por sus revolucionarias innovaciones y su dinamismo. Por una vez, elegir no implica renunciar a nada.

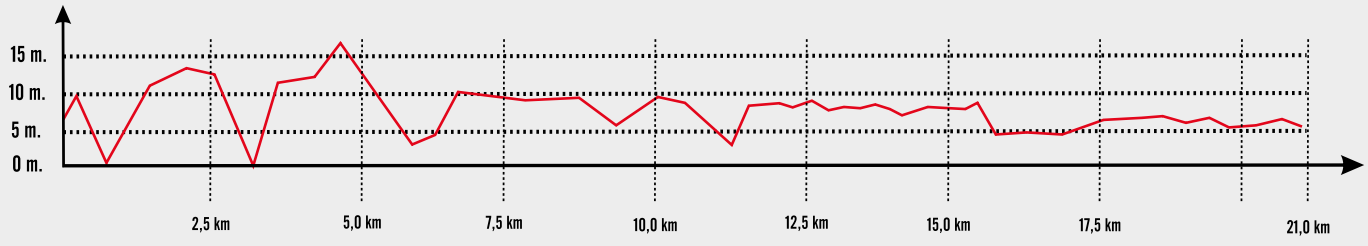
Audi A la vanguardia de la técnica.

Leioa Wagen
Av. Iparraguirre, 92
48940 Leioa
Tel. 94 481 90 02
www.leioawagen.es

Audi Q3 e-hybrid, Consumo de combustible: 1,7-2,1 l/100 km | Corriente: 14,9–13,9 kWh/100 km; Emisiones combinadas de CO_2: 49–39 g/km. Audi Q5 e-hybrid, consumo de combustible: 2,5-3,4 l/100 km | Corriente: 16,9-15,5 kWh/100 km; Emisiones combinadas de CO_2: 77-56 g/km. Audi A5 Avant e-hybrid, consumo de combustible: 2,1-2,6 l/100 km Corriente: 15,9-15,1 kWh/100 km; Emisiones combinadas de CO_2: 60-47 g/km. Las cifras de consumo de combustible y emisiones de CO_2 se facilitan en intervalos porque dependen del juego de ruedas y neumáticos que se utilice.

RECORRIDO


Donostia, Vitoria, Madrid
Entrada por Zablalburu
Barakaldo, Santander
A-8
ZABALBURU
0123
RECOGIDA DORSALES
Puente de San Antón
La Merced
CASCO VIEJO
Teatro Arriaga
Plaza Circular
El Arenal
Plaza Moyua
Parque Doña Casilda
META · FINISH GUGGENHEIM
Puente del Ayuntamiento
RÍA
Uribitarte
Campo Volantín
DESVÍO CARRERA PIRATA 10K A META
Torre Iberdrola
ABANDOIBARRA
Zubiarte
Puente de Deusto
Puente de La Salve
Entrada a Bilbao
AVITUALLAMIENTO FINAL
GUARDARROPA VESTUARIOS
ZONA PREMIUM DORSALES VIP


15 m.
10 m.
5 m.
0 m.
2,5 km
5,0 km
7,5 km
10,0 km
12,5 km
15,0 km
17,5 km
21,0 km



Desvío de la carrera pirata
(Coincide hasta el kilómetro 9)

Pirata lasterketaren desbideratzea
(9.km-ra arte bat-dator)

El esfuerzo durante la carrera y esa sensación al cruzar la meta...



Tan fresco como nuestros frescos

BM

Muy fresco, muy nuestro.

DORSAL CHIP

El cronometraje se realiza a través del sistema de dorsal-chip que se recibirá al recoger la bolsa del corredor.

EN CASO DE NO LLEVAR PUESTO EL DORSAL NO TENDRÁS ACCESO A LA ZONA DE SALIDA Y META Y NO CONSTARÁ TU TIEMPO EN EL CRONOMETRAJE.

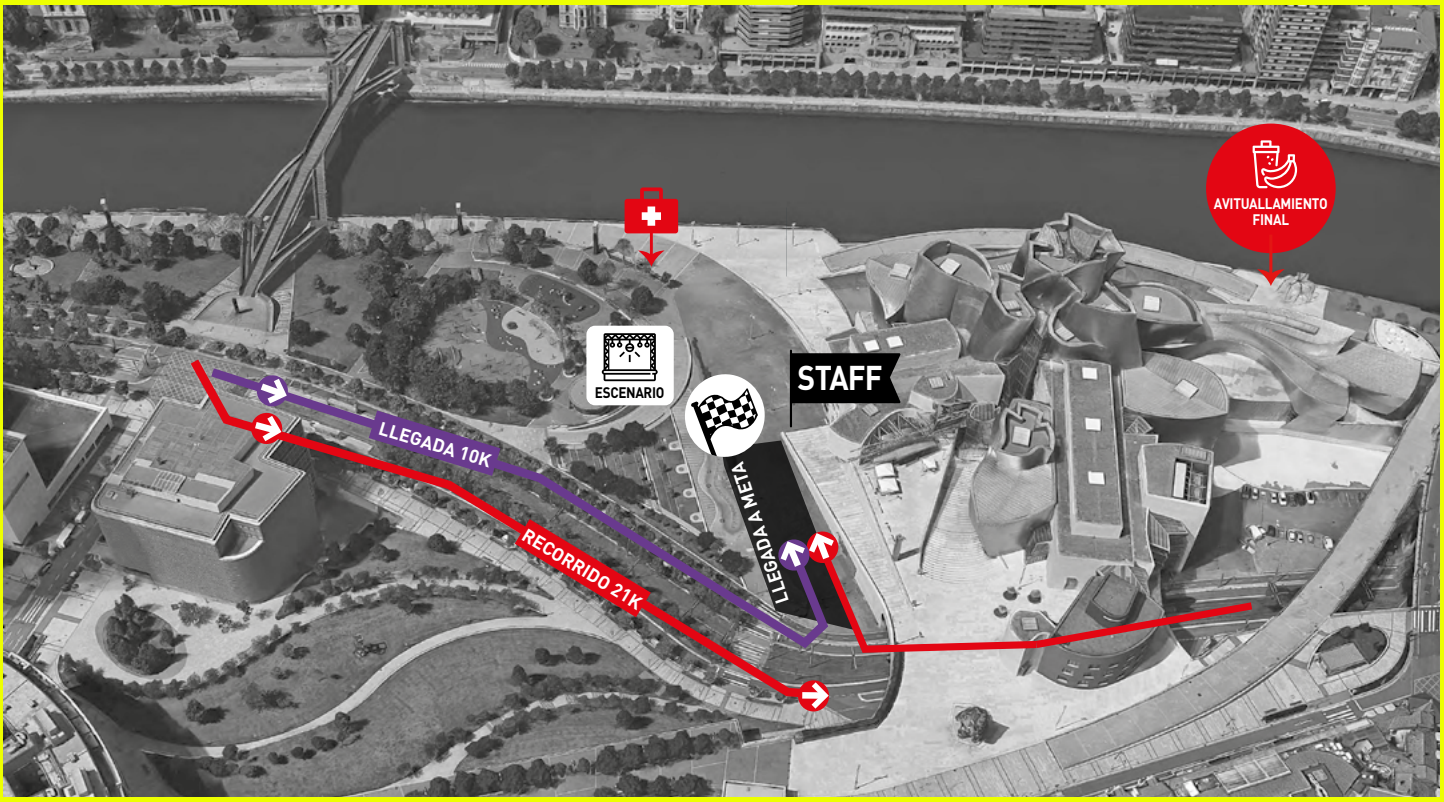
ATENCIÓN 10K

Los participantes de la carrera pirata 10k correrán junto con los corredores de medio maratón 21k los primeros 9 kilómetros de la carrera, **desviándose a 200 metros**, a la altura entre la Universidad y el puente Pedro Arrupe, para entrar en META.

ZONA META

IMPORTANTE

POR FAVOR, AL LLEGAR A META, NO PARES PARA NO GENERAR TAPONES E INTERRUMPIR A OTROS CORREDORES QUE LLEGUEN. CONTINÚA Y RECOGE TU MEDALLA Y AVITUALLAMIENTO FINAL.




GOYA
HIDRATACIÓN
NATURAL
¡LLÉNATE DE ENERGÍA!
GOYA
100%
Agua de
COCO
330ml (11.15 fl oz)
GOYA
Agua de
COCO
CON TROCITOS
HIDRATANTE
NATURAL

RUTÓMETRO



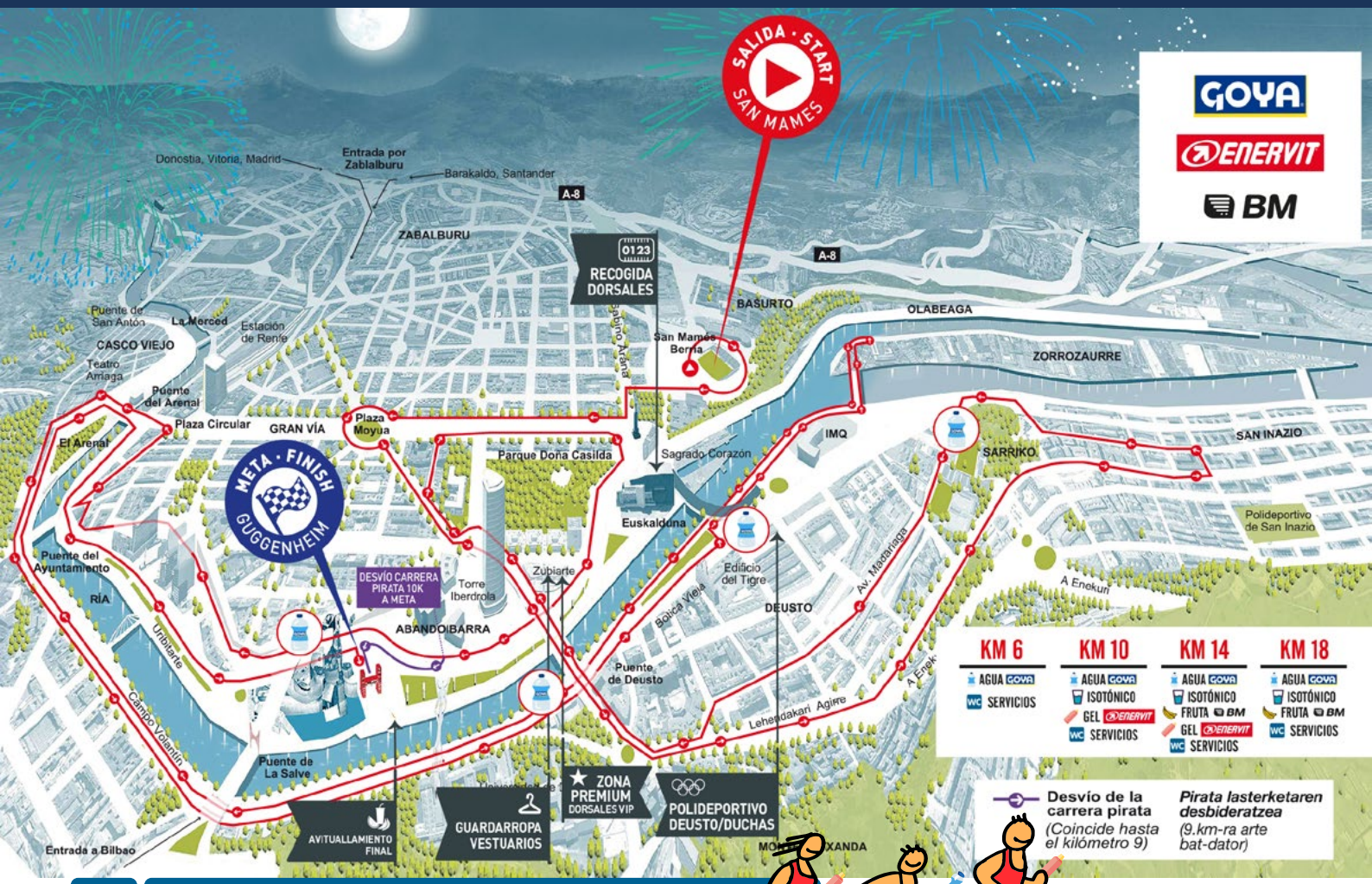
KM	LOCALIZACIÓN	PASO INICIAL	PASO FINAL
0	**SAN MAMÉS**	19:00	20:04
	Felipe Serrate		
	Sagrada Familia		
1	**GRAN VIA**	19:03	20:12
	Plaza Moyua		
2	**CALLE ELKANO**	19:06	20:20
3	**PLAZA PIO XII (IDA)**	19:09	20:28
	Plaza Euskadi		
	Puente Deusto (IDA)		
4	**LEHENDAKARI AGIRRE (IDA)**	19:12	20:32
	Islas Baleares		
5	**LARRAKOTORRE**	19:15	20:44
	Luis Braile		
	Islas Canarias		
	Morgan		
6	**AVENIDA MADARIAGA**	19:18	20:52
7	**AVENIDA MADARIAGA**	19:21	21:00
	Lehendakari Agirre (VUELTA)		
	Puente Deusto (VUELTA)		
	Plaza Euskadi		
8	**MAXIMO AGUIRRE**	19:24	21:08
	Gran Vía		
	Sagrado Corazón		
9	**ABANDOIBARRA FRENTE A EUSKALDUNA (IDA)**	19:27	21:16
10	**ABANDOIBARRA – PARKING BUS GUGGENHEIM**	19:30	21:23
	Uribitarte		
11	**ACEBAL IDIGORAS**	19:33	21:30
	Plaza Venezuela		
	Buenos Aires		
	Plaza Circular		
	Navarra		
	Puente Arenal		
12	**VIUDA DE EPALZA**	19:36	21:37
	Sendeja		
	Plaza Ernesto Erkoreka		
13	**CAMPO VOLANTIN (IDA)**	19:39	21:44
14	**AVENIDA UNIVERSIDADES (IDA)**	19:42	21:51
	Botica Vieja (IDA)		
	Paseo Botica Vieja		
15	**BALLETS OLAETA**	19:45	21:58
	Puente Frank Gehry (IDA)		
	Avenida Galleteras		
	Cargueras		
	Avenida Galleteras		
16	**PUENTE FRANK GEHRY (VUELTA)**	19:48	22:05
	Ballets Olaeta		
17	**PASEOBOTICA VIEJA (VUELTA)**	19:51	22:12
	Avenida Universidades		
18	**UNIVERSIDADES BAJO PUENTE LA SALVE (VUELTA)**	19:54	22:19
	Campo Volantin		
	Plaza Ernesto Erkoreka		
19	**SENDEJA (VUELTA)**	19:57	22:26
	Viuda de Epalza		
	Arenal		
	Puente Arenal		
	Ripa		
	Plaza Venezuela		
20	**Pº URIBITARTE – PZA. PÍO BAROJA**	20:00	22:33
	Abandoibarra		
21	**GUGGENHEIM ACCESO RECTA META**	20:03	22:40

ENERVIT®

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL DEPORTE



AVITUALLAMIENTOS



WC PUNTOS DE WC-SERVICIOS EN EL RECORRIDO



Siguiendo las normas establecidas por la RFEA y World Athetics, la organización pondrá a disposición de las participantes, zonas de avituallamiento con agua, bebida isotónica, geles en los kilómetros 6, 10, 14 y 18.



Geles energéticos y deportivos a base de ingredientes y aromas naturales, con un alto aporte de carbohidratos para satisfacer la demanda de energía en situaciones de máxima exigencia física: triatlón, ciclismo, atletismo, trail, etc.

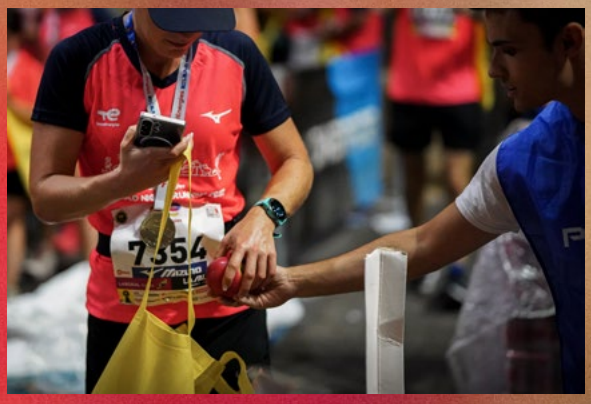
APROVECHA TU DÍA MORDISCO A MORDISCO.

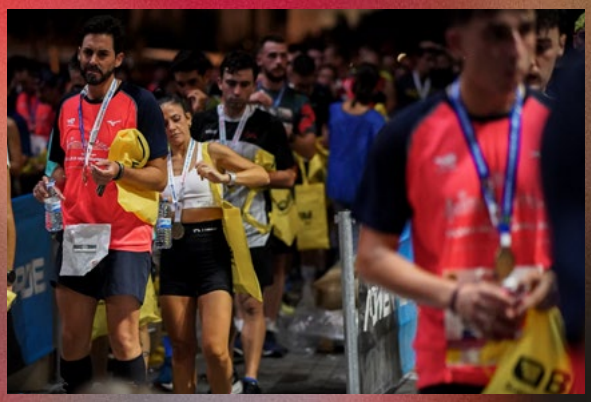
POWER TO GO!



DEGUSTACIÓN EN META







Al llegar a meta los participantes recibirán una bolsa individual con agua, bebida isotónica y avituallamiento sólido proporcionada por los patrocinadores.















DUCHAS

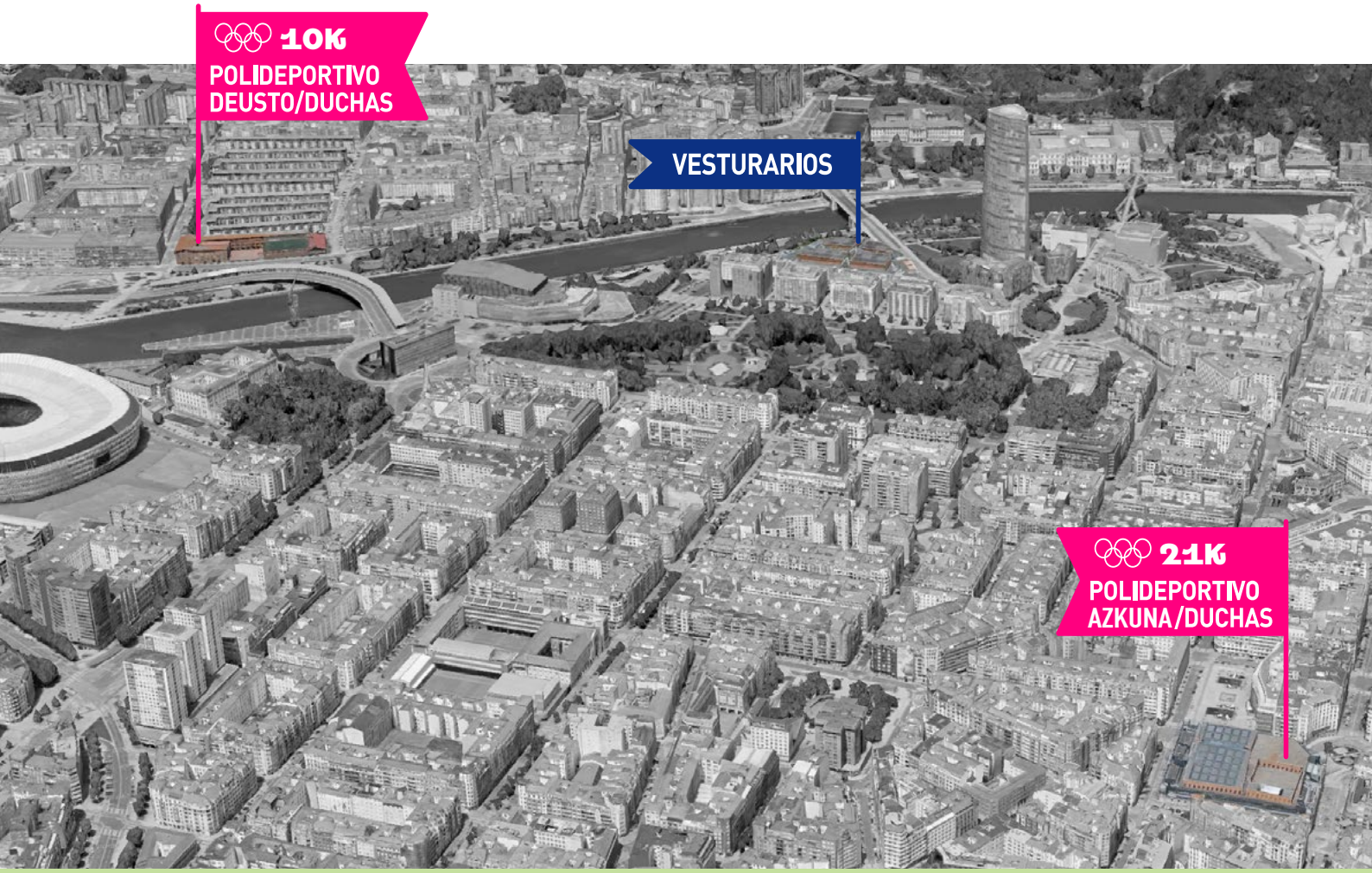
IMPORTANTE **Este año disponemos de 2 lugares habilitados para las duchas.**



Si tienes un **Dorsal de 10K** te corresponde el **Polideportivo de Deusto**, donde tendrás el servicio de duchas **de 19:30 hasta las 23:30 h.**, situado en la **calle Jon Arrospide**.

Si tienes un **Dorsal de 21K**, te corresponde el **Azkuna Zentroa-Alhóndiga Bilbao**, donde tendrás el servicio de duchas **de 19:30 hasta las 23:00 h.**, situado en la **calle Iparraguirre**.

NECESITARÁS MOSTRAR TU DORSAL PARA ACCEDER A ESTE SERVICIO.



Reciclaje

Pondremos contenedores de cada tipo de residuo, para que puedas desechar los restos de tu bolsa de avituallamiento final en su contenedor correspondiente. Gracias por tu colaboración.



10º
ANIVERSARIO

Concurso de bandas musicales

Bilbao Night Run Fest
17 October 2026



PRE SHOW
PRE SHOW
18:00H
San Mamés



A través de iniciativas, como el concurso de bandas emergentes, pretendemos fomentar la cultura, y unirlo al deporte.

Goldcar será el patrocinador del ya mítico concurso de bandas de la carrera para poner un gran altavoz a las bandas locales. Del concurso saldrán 4 grupos ganadores, que tendrán una oportunidad única para dar a conocer a su banda y tocar en directo delante de más de 27 mil corredores y espectadores en cuatro escenarios situados a lo largo del recorrido en Plaza Moyua, Plaza Euskadi, Deusto, Arenal-Ayuntamiento.

21K / 10K BILBAO NIGHT RUNNING FEST

GOLDCAR
Global Partner

21K / 10K BILBAO NIGHT RUNNING FEST

Concurso de bandas musicales

PRESENTED BY GOLDCAR

Ganadoras

"DARKOLD"

ESCENARIO MOYUA



DARKOLD es un proyecto musical y artístico independiente formado por Arka Devbil (Identidad audiovisual, letrista, voz) y Koldo Iglesias (Producción musical, sintetizadores, voz).

El nombre DARKOLD es un juego de palabras entre «Arka» y «Koldo» y conecta directamente con el universo musical en el que nos movemos: **darkwave, synthpop y post-punk**. Lo que comenzó como un ejercicio vocal, terminó convirtiéndose en una profunda necesidad de componer e interpretar sus propias historias.

Todo el proyecto es completamente independiente. Componemos, producimos, grabamos, diseñamos y realizamos nuestros propios videoclips.

Nuestras letras funcionan como una forma de arteterapia centrada en vivencias personales, contradicciones y procesos emocionales reales. Nuestro nuevo single se titula *Cake of (F)lies* que habla de vivir dentro de una mentira construida por otro: algo que parece perfecto por fuera, pero que al acercarte revela su verdadera podredumbre.

DARKOLD es el resultado del cruce entre música, narrativa emocional e identidad visual.

/// @darkold_official

"GRAFITI TALDEA"

ESCENARIO PLAZA EUSKADI

Somos Grafiti taldea, un grupo de la margen izquierda formado por 7 integrantes (Bateria, guitarra, bajo, dos trompetas y dos cantantes).

El grupo se formó hace dos años y nuestro género principal es el ska pero trabajamos otros como el reggae, cumbia, punk...

Hemos tenido la oportunidad de tocar en sitios importantes como el Kafe antzoki de Bilbao y en la Aste Nagusia de Bilbao.

Por ahora no tenemos un disco pero el año que viene traeremos nuestro primer disco, en el cual estamos trabajando.

Tenemos un directo que no deja que la gente se quede quieta.

Nuestro objetivo es fomentar el euskera a través de nuestras canciones y darnos a conocer llegando a más personas, ciudades, pueblos...

/// @grafiti_taldea



"EXPLOSIVE BEERS"

ESCENARIO ARENAL



Nace de la obsesión por el punk melódico que marcó a toda una generación. Liderados por una voz de Uxue, llevan al escenario la verdadera esencia de los años 2000.

Un directo rápido, contundente y visceral, con guitarras altas y todos esos estribillos que el público no puede evitar cantar a gritos.

Con un ADN que bebe directamente de referentes como Blink-182, Green Day o The Offspring y todas las bandas de punk rock americano que marcaron su infancia, Explosive Beers garantiza una inyección de energía, pura actitud y una fiesta indiscutible en cada concierto.

/// @explosivebeers

"LPG"

ESCENARIO EUSKALDUNA



Desde Getxo, con integrantes de **USA, Australia, Argentina y Euskadi, Los Putos Guiris (LPG)** es una banda internacional con alma local.

Un grupo de padres dedicados a eludir sus responsabilidades parentales a toda costa, que dominan el arte de trabajar, organizar agendas, cumplir objetivos y sobrevivir a los grupos de WhatsApp del cole.

Músicos con mucho potencial, machacados por la vida laboral y las obligaciones diarias.

Vienen de rincones muy distintos del mundo, pero han conseguido reunir lo mejor de cada uno: la música, el humor, la actitud y unas ganas bastante irresponsables de tocar rock.

Más ricos que una pizza neoyorquina, más cachas que Crocodile Dundee, más aguerridos que la selección de Argentina y con el corazón de Euskal Herria.

They are Los Putos Guiris and they will BLOW YOUR MIND! Música, diversión y buena energía.

/// @lpgrock

MEDALLA



GRABACIÓN DE TU MEDALLA FINISHER AL MOMENTO.

Si has contratado la grabación de tu Medalla Finisher, al pasar la meta, encontrarás nuestro **stand de grabación de medallas al momento.** Deberás **mostrar tu dorsal** y te realizarán la grabación de tus datos en la parte trasera de tu medalla finisher, que previamente hayas contratado.

¡Te llevarás a casa tu Medalla Finisher, con tu nombre y tu tiempo, esa misma noche!

Si aún no has contratado este servicio, no te preocupes, podrás hacerlo en nuestra Feria en el Palacio Euskalduna los días de la recogida de dorsales. Tendremos un Stand para que lo hagas.

¡Que no se te olvide!

TAMBIÉN PODRÁS ADQUIRIRLA, SI HAS CONSEGUIDO UNA MARCA QUE QUIERAS RECORDAR AL LLEGAR A META, EN EL MISMO PUNTO DE GRABACIÓN DE MEDALLAS.





CRUZA LA META SONRIENDO

Tu salud bucal también forma parte de la carrera.

¡ESCANÉAME Y PIDE CITA!

Primera visita y revisiones gratuitas
900 131 002 | www.ioa.es

MÁS DE
40 CLÍNICAS
EN ESPAÑA

¡ENCUENTRA LA MÁS CERCANA!

Institutos Odontológicos

Otra manera de entender la odontología.

disfruta
BİZKAİA



Discover where to eat, what to do, and the best accomodation in Bizkaia

Descubre dónde comer, qué hacer y dónde dormir en Bizkaia

@disfrutabizkaia

www.disfrutabizkaia.com

Tourist website of Biscay Hospitality and Restaurants Association

Bioh
BIZKAIKO OSTALARITZA ELKARTEA
ASOCIACIÓN DE HOSTELERÍA DE BIZKAIA

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
TURISMO, MERKATARITZA ETA KONTSUMO SAILA
DEPARTAMENTO DE TURISMO, COMERCIO Y CONSUMO

RESTAURANTES



Horario especial
17.10.2026



LARRUZZ BILBAO
Hasta las 23:30 horas
T. 944 230 820
www.larruzzbilbao.com



DON ÁNGELO
Hasta las 23:30 horas
T. 944 219 300
www.donangelo.es



KRUNCH ZUBIARTE
Hasta las 23:30 horas
T. 944 272 348
www.krunch.es



AITXIAR
Hasta las 01:00 horas
T. 944 150 917
www.restauranteaitxiar.com



LA FOCA NICANORA
Hasta las 23:30 horas
T. 944 237 760
www.lafocanicanora.com



ARANA
Hasta las 23:59 horas
T. 944 236 795
www.restaurantearana.com



Marisquería SERANTES I
Hasta las 23:59 horas
T. 944 212 129
www.restauranteserantes.com/serantes-i



Marisquería SERANTES II
Hasta las 23:59 horas
T. 944 102 699
www.restauranteserantes.com/serantes-i-i



Marisquería SERANTES III
Hasta las 23:59 horas
T. 944 248 004
www.restauranteserantes.com/serantes-i-i-i

RESTAURANTES

Horario especial



ARDIBELTZ
Hasta las 23:00 horas
T. 944 826 485
www.bizkaikotortillakopa.eus



BURRITO LOKO
Hasta las 23:59 horas
T. 946 750 702
www.burritoloko.es



LA MASTINA
Hasta las 23:45 horas
www.lamastina.com



BAR URIA
Hasta las 23:30 horas
T. 680 472 367
www.disfrutabizkaia.com/es-tablecimiento/uria-bar/



LA CASA DEL IBÉRICO
Hasta las 23:15 horas
T. 617 695 999
la-casa-del-iberico.eatbu.com/



DIKE 1
Hasta las 23:30 horas
T. 944 41 88 88
dike1.com



BATZOKI DE DEUSTO
Hasta las 00:00 horas
T. 944 050 658
www.batzokideusto.com



LAMIAK bocadillos & sandwiches
Hasta la 23:59 horas
T. 944 90 11 50
www.instagram.com/la-miak_pelota



FLORIDA
Hasta las 23:45 horas
T. 944 411 247
www.cafeteriafloridabilbao.es



BILBAO URBAN SAGARDOTEGIA
Hasta las 00:00 horas
T. 944 024 352
www.bilbaosagardotegi.com



PORRUE
Hasta las 23:00 horas
T. 944 231 313
www.porrue.com



BADEN-BADEN
Hasta las 23:00 horas
T. 944 425 055
www.restaurantebaden.com



Horario especial

RESTAURANTES



BOBBY´S
Hasta las 00:00 horas
T. 946 79 07 49
bobbysrestaurant.es



PANDA
Hasta las 00:00 horas
T. 944 97 84 60
pandarestaurant.es



LAZTANA
Hasta las 00:00 horas
T. 944 79 10 21
laztanarestaurant.es



BASSKO
Hasta las 00:00 horas
T. 944 23 78 32
basskorestaurant.com



COSTELO
Hasta las 00:00 horas
T. 944 42 21 98
costelo.es



FINO
Hasta las 00:00 horas
T. 944 23 30 01
finorestaurant.es



MOKADU
Hasta las 23:30 horas
T. 621 01 12 01
www.mokadubilbao.com



BILBAO NIGHT RUN FEST

EL CORREO
TE ACOMPAÑA
EN ESTA NOCHE
MÁGICA



Bilbao Night Running Fest

17/10/2026



Patrocinador

EL CORREO
INFORMACIÓN CON VALOR

18 AÑOS Y 18 CONSEJOS

Para disfrutar de nuestra carrera nocturna:



1. **Conoce la ruta,** ya que te orientarás mejor con menos luz. Si puedes, realiza algún entrenamiento nocturno para familiarizarte con ese horario.
2. **No estrenes zapatillas.** La comodidad será clave durante una prueba nocturna.
3. **Lo ideal** es que realices **la comida principal unas 3 ó 4h antes del evento.** Tenemos una lista de restaurantes que alargarán su horario de cocina para que te des un buen homenaje al acabar la carrera (sin pasarte).
4. **Llega con tiempo,** sobre todo si necesitas utilizar los baños, vestuarios, consignas y situarte en tu cajón de salida.
5. **Realiza un buen calentamiento.** Diez o quince minutos de movilidad y carrera suave activarán la musculatura antes del disparo de salida.
6. **Recuerda** beber cada 20-30 minutos. Que no haga sol, no quiere decir que no debas hidratarte. **¡Bebe!** Una hidratación constante mejora el rendimiento.
7. **Por favor, no tires los vasos y botellas al suelo,** hay contenedores de sobra, el medioambiente y tus compañeros de carrera te lo agradecerán. Recuerda los vasos son compostables y van al contenedor marrón y las botellas de plástico van al amarillo.
8. **Da las gracias a los voluntarios.** ¡Se lo merecen!
9. **Saluda al público** cuando te anime. El ambiente en las calles de Bilbao suele convertirse en un impulso extra cuando aparecen los momentos de fatiga.
10. **Dedícale** la carrera a quien **tú quieras.**
11. **Luce tu camiseta** de la maratón, cuando vuelvas a entrenar.
12. **Publica en redes sociales** que estás aquí, que corres en la maratón nocturna de Bilbao y etiquétanos **#RunJoyBilbao**
13. **Pide ayuda** si no te encuentras bien. Estamos preparados para ayudarte si te ocurre algo. No te hagas el/la valiente. **Te queremos san@.**
14. **Muévete al ritmo de la música,** tenemos grupos en directo, Djs, y Speakers que te van a animar durante todo el recorrido.
15. **Disfruta de Bilbao,** esta bella ciudad de noche tiene unos emblemáticos edificios que se verán aún más espectaculares.
16. **No olvides hacerte tu foto finisher** con tu **medalla** y recuerda que si quieres puedes contratar en la Feria del corredor la grabación **y llevártela con tu tiempo realizado.** ¡Lo has conseguido y te lo mereces!
17. **¡Recupera** fuerzas con nuestra **bolsa del corredor y pásate por la fiesta** que te hemos preparado!
18. **Seguro que quieres repetir experiencia, reserva la fecha para 2027.**







Disfruta de esta emocionante carrera, te has preparado y sabes que puedes.

A POR TODAS!!!



La meta es solo el comienzo.

Empieza ya la aventura sumando kilómetros. Llévate un descuento exclusivo en alquiler de coche por formar parte de la Bilbao Night Run Fest 2026.

Promo code:
RUNBILBAO26

GOLDCAR

ENTREVISTA





Dos grandes profesionales que unen la cultura y el deporte:

Imanol Loizaga, entrenador y Haizea López, escritora.



Este año contamos con dos personas increíbles que han colaborado con nosotros para la presentación oficial de nuestra camiseta oficial.

Esta edición contamos con la prolífica escritora Haizea López,

una joven autora vizcaína con más de 100 novelas publicadas. Entre ellas, *Los crímenes de Getxo, Hija de la lluvia, Pacto de silencio, Alianza de sangre...* Este año además hemos tenido el placer de contar con ella para presentar la camiseta oficial de nuestra carrera junto a Imanol Loizaga. Hablamos con ella sobre la disciplina, el proceso creativo y la delgada line que separa la meta de un maratón del cierre de una gran historia.



Escribir thrillers y literatura de suspense exige que las piezas del puzle encajen a la perfección. ¿Eres una escritora que se deja llevar mientras escribe o planificas cada giro argumental al detalle?
HA. Soy una mezcla de ambas cosas. Antes de empezar necesito conocer la estructura principal y todo lo que la va a rodear: qué ha ocurrido, quién está detrás, cuáles son las motivaciones de los personajes y dónde quiero que desemboque la historia. En una novela de suspense no puedes improvisarlo absolutamente todo, porque cada pista debe tener sentido cuando el lector mira hacia atrás. Así que suelo partir de una escaleta principal que uso como guía. Sin embargo, dentro de esa estructura también me gusta dejar espacio para que los personajes me sorprendan. Y cuando eso sucede, no tengo ningún problema en cambiar el rumbo, aunque implique volver atrás y reconstruir parte del puzzle.

El suspense vive y muere en la dosificación. ¿Qué recursos utilizas para mantener al lector en tensión constante sin revelar las cartas demasiado pronto?
HA. Para mí el suspense consiste en decidir qué sabe el lector, cuándo lo sabe y qué cree que significa. Me gusta darle pistas y colocarlas en un contexto que permita interpretarlas de otra forma, de manera que cuando llegue la revelación se sorprenda de verdad porque todo le ha pillado desprevenido. También soy de capítulos breves que, al final, consiguen mantener un ritmo vivo y generar tensión.



Tus novelas destacan por atrapar al lector desde las primeras páginas. Cuando empiezas una nueva historia, ¿nace primero el misterio central, la psicología de un personaje o una atmósfera concreta?
HA. Normalmente aparece primero una imagen muy concreta, como una escena, un lugar o una situación que me inquieta y que no consigo quitarme de la cabeza. A partir de ahí empiezo a hacerme las preguntas clave sobre las que girará la trama: qué ha pasado, qué ha ocurrido antes y qué tendría que suceder después. Después llegan los personajes. Con la práctica y los años he aprendido que los mejores personajes para el thriller son aquellos que tienen algo que perder. El misterio puede ser muy potente, pero si al lector no le importa lo que les ocurra a los personajes, la historia se queda vacía y la atmósfera termina envolviéndolo todo y tragándose la trama.

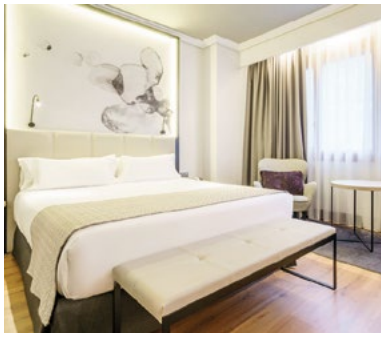
También escribes para un público más joven, como en la serie Maia. ¿Cómo conectas con lectores y lectoras de esa edad? Cuéntanos un poco.
HA.¡Son el público más difícil! ¡No te pasan una!.
Con "Maia" he intentado crear esa historia que me hubiera gustado leer siendo pequeña. Misterio, suspense, nuestra mitología, paisajes de la zona… Tenemos a Basajaun en el bosque, pero nos pasamos la vida hablando sobre el yeti. Y lo mismo pasa con Inguma, Zenzegorri… En Maia intento escribir desde la emoción y la curiosidad de esa edad, ¿sabes? El miedo, la amistad, los secretos y la valentía de explorar lo desconocido. Por ahora creo que los más jóvenes me están dando el "aprobado" (risas), pero son los más difíciles de conquistar.

Muchos escritores encuentran en la actividad física su mejor laboratorio de ideas. Cuando sales a correr, ¿desconectas por completo de la escritura o aprovechas el entrenamiento para resolver giros de guion y bloqueos creativos?
HA. Las dos cosas. Hay entrenamientos en los que necesito desconectar, pero correr también es uno de los momentos en los que mejor pienso. Quizás por eso me gustan las distancias largas, porque cuantos más kilómetros le sumo al entrenamiento más tiempo tengo para debatir con mi propia cabeza. Si me tocan días de series, entonces procuro centrarme en ellas. Pero cuando me pongo las zapatillas y sé que tengo un "long run" por delante la cosa cambia mucho. He resuelto giros, escenas y problemas de personajes mientras corría. Al desaparecer, sin el ruido del día a día las ideas empiezan a ordenarse solas.

Por cierto, ¿desde cuándo practicas running y cómo te iniciaste? Tenemos entendido que nuestra carrera fue la primera en la que participaste. ¿Cómo recuerdas aquella experiencia?
HA. Pues sí, mi primera carrera fue la Bilbao Night Marathon, en octubre del año pasado, así que ¡estoy de aniversario! (risas).
Si te soy sincera, todo surgió de una forma bastante repentina. La escritura es una profesión muy solitaria que me lleva a pasar muchas horas en casa y, sobre todo, dentro de mi propia cabeza. Necesitaba salir, desconectar y encontrar un espacio que no tuviera nada que ver con el ordenador, así que me puse unas zapatillas y empecé a correr muy poco antes de la Night. Y cometí el error que no se debe cometer: saltarme todos los escalones y empezar directamente por una media maratón sin haber recorrido las distancias más pequeñas. No tenía ni idea, ni reloj, ni Strava (muchas risas), solamente quería correr. Recuerdo ese día con muchísimo cariño. Estaba perdidísima. No sabía qué era un cajón, ni una liebre, ni dónde tenía que colocarme o recoger el dorsal. Juantxu, uno de los Beer Runners y ahora un gran amigo (nos conocimos ese día), era la liebre de mi cajón y me dijo que estuviera

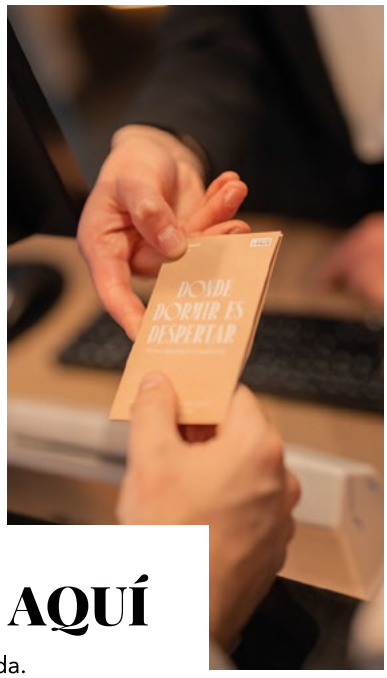












TU PRIMER KILÓMETRO EMPIEZA AQUÍ

Empieza cuando descansas, cuando preparas tus zapatillas y eliges tu comida.
Cuando te dispones a darlo todo. Tu carrera empieza aquí

ILUNION Hotels

Hotel ILUNION Bilbao
Rodríguez Arias Kalea, 66

Hotel ILUNION San Mamés
Pérez Galdós Kalea, 56

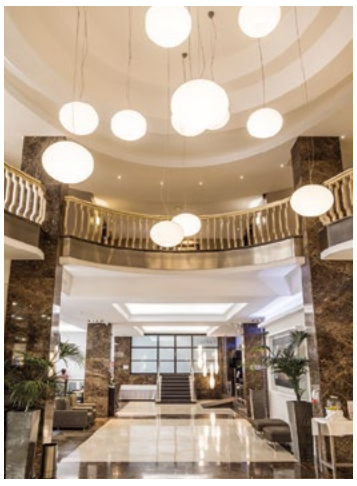
Hotel ILUNION Abando
Colón de Larreátegui Kalea, 9

Duerme. Despierta. Corre. Disfruta de la Bilbao Night Run













ILUNION Hotels

www.ilunionhotels.com

Hoteles con todos incluidos

grupo social ONCE

tranquila, que no iba a dejarme ni sola ni atrás. Lo que no esperábamos ninguno de los dos era que acabara siendo yo quien dejara atrás aquel cajón. Tampoco sabía qué era un gel ni para qué servían las sales. Yo simplemente estaba allí, alucinando al ver San Mamés lleno de gente y dejándome llevar por el ambiente. Fue una experiencia completamente nueva y muy emocionante, algo que nunca había vivido y que, sin duda, me enganchó.
Hace un año me puse mi primer dorsal en vuestra carrera con unas Mizuno Wave Rider en los pies y este año regreso con las mismas zapatillas, pero con siete medias maratones y una maratón de experiencia. En solo doce meses ha cambiado todo, menos las ganas de seguir corriendo.

Escribir una novela y preparar una carrera de larga distancia son dos carreras de fondo que exigen constancia, resistencia y capacidad para convivir con la frustración y la soledad. ¿Sientes que el running te ha convertido en una escritora más disciplinada o esa disciplina ya venía de serie?
HA. Creo que siempre he sido una persona muy disciplinada. Llevo escribiendo toda la vida, desde que era una niña, y viviendo de la literatura desde 2016. Se dice rápido, pero cuando empecé a dedicarme a esto era una cría de veintitrés años que justo justo había terminado sus estudios. Escribir no consiste en encontrar la inspiración y ya está, es mucho más. Creo que, de alguna manera, esa persistencia que encuentro cuando algo me apasiona lo he aplicado al atletismo. Cuando te sientas a escribir vas a encontrarte con días buenos y productivos, días mediocres y días muy malos. Y cuando sales a entrenar ocurre lo mismo: no todos los días van a ser extraordinarios ni todos los entrenamientos te van a salir perfectos.
Lo que sí me cuesta y suele ser un aprendizaje complejo es convivir con la frustración (risas). Un mal entrenamiento no arruina una preparación, igual que una mala página no arruina una novela... Pero, ¡cómo cuesta negociar eso con la cabeza!

¿Cómo organizas tu jornada entre las sesiones de escritura, los entrenamientos y la vida personal? ¿Prefieres hacer ejercicio antes de trabajar o utilizarlo para despejar la mente después de varias horas escribiendo?
HA. Mi organización se parece bastante a un puzzle y no hay dos días exactamente iguales. Normalmente prefiero entrenar por la mañana, porque siento que a esas horas mi batería vital sigue intacta. Me activa, me ordena mentalmente y me permite sentarme después a trabajar con otra energía, pero muchas veces tengo que hacer encaje de bolillos y termino entrenando en los huecos que me quedan libres.
No siempre es sencillo y, desde luego, no llego a todo de una manera perfecta. La clave está en establecer prioridades y aceptar que el equilibrio no significa dedicar cada día el mismo tiempo a todo. Hay momentos en los que manda una novela, otros en los que manda una carrera y otros en los que la familia necesita ocuparlo todo.



Corre la Bilbao Night Run Fest



con un PLUS

Por fin un kéfir que te acompaña mientras corres.

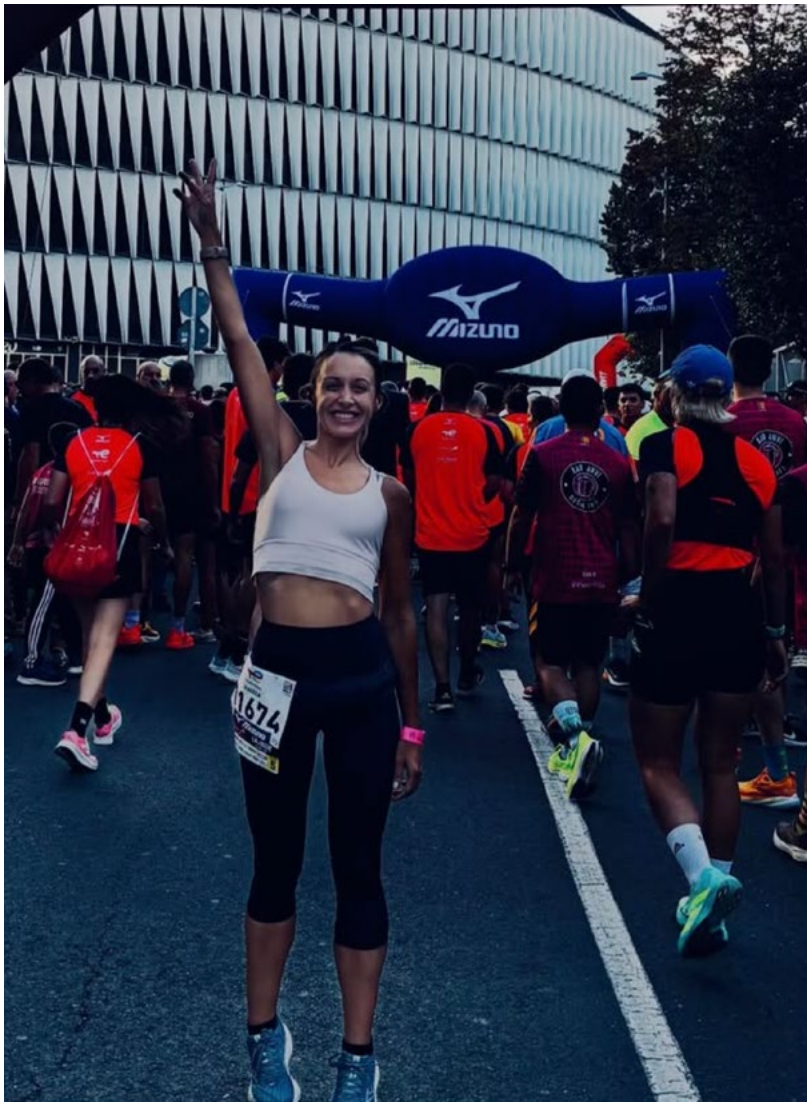
La fase de maquetación, publicación y promoción suele ser agotadora. ¿Cómo afrontas la recta final del lanzamiento de un libro en comparación con los últimos kilómetros de una carrera importante?
HA. Nunca había sido consciente de esto, pero… ¡se parece muchísimo!.
En ambos casos llevas meses trabajando para llegar a ese momento y, cuando la meta está cerca, aparece una mezcla de cansancio, ilusión, nervios y miedo a que algo falle. Los últimos kilómetros de una carrera exigen concentrarse en avanzar y no dejarse abrumar por todo lo que falta. En un lanzamiento ocurre exactamente igual: hay correcciones de última hora, imprenta, distribución, librerías, entrevistas, contenidos para redes y cientos de decisiones pequeñitas pero importantes que se deben tomar antes de que la novela llegue al público. Si miras todo a la vez, resulta abrumador. Intento centrarme en la siguiente tarea y ya está, más o menos como cuando voy contando kilómetro a kilómetro en una maratón. Diría que la única diferencia significativa es que en una carrera cruzas la meta y puedes parar. Cuando publicas un libro, la llegada a librerías es en realidad el comienzo de otra carrera más intensa (risas).



El 23 de octubre publicas El club, una novela en la que el running cobra un gran protagonismo. ¿Cómo surgió la idea de llevar una de tus mayores pasiones al corazón de una trama de suspense? ¿Hubo algún entrenamiento o alguna carrera que encendiera la chispa?
HA. Creo que mi día a día y todo lo que me rodea siempre encuentran la forma de colarse en mi procesador de textos.
Poco después de correr vuestra media maratón, entré en el Club Atlético Getxo y conocí a mis compañeros y compañeras, así que cogí a parte de ellos y los metí en un buen embrollo literario (perdonadme, equipo). Todo nació cuando vi a Artabe (uno de mis compañeros) desplomarse al cruzar meta en una carrera. Y la historia terminó de tener sentido mientras corría por la vía verde del Urola e iba viendo túneles y más túneles. Pensé: "Guau, este sitio es perfecto para colocar un cadáver". Entonces apareció la pregunta que puso en marcha la novela: ¿qué ocurriría si un atleta muriera durante una carrera y su muerte no fuera un accidente? A partir de ahí, ya no pude dejar de pensar en la historia.

Ver una novela terminada en las librerías debe de sentirse de una forma muy parecida a cruzar la meta después de meses de entrenamiento. ¿Qué sensaciones predominan cuando entregas el manuscrito definitivo?
HA. Lo primero que siento es alivio, pero suele durar bastante poco porque entonces aparecen el vértigo y las dudas. Es una sensación extraña porque, de pronto, tienes que aceptar que esa historia ya no te pertenece únicamente a ti. Va a llegar a los lectores y cada uno construirá su propia interpretación. A algunos les encantará, a otros no tanto… Siempre esperas estar a la altura y no fallar a tus lectores.

Eres muy activa en redes sociales, algo que también exige mucho tiempo y dedicación. ¿Te han ayudado en la promoción de tus libros, en tu relación con los lectores y también a la hora de conseguir colaboraciones deportivas? @haizealopezoficial
HA. Sí, muchísimo. Las redes me permiten mantener una relación directa con los lectores, enseñarles todo lo que hay detrás de cada novela y hacerlos partícipes del proceso. Aunque pueda parecer lo contrario, no me exigen tanto tiempo como podría pensarse, porque soy bastante natural. No creo un personaje ni preparo cada publicación al milímetro. Para nada. Procuro mostrar mi día a día tal y como es: mis horas delante del ordenador, los entrenamientos… En fin, mi vida.





Al final, diría que son las dos facetas que mejor me definen: la de escritora y la de corredora. Esa naturalidad ha hecho que surjan colaboraciones tanto literarias como deportivas. Y, si te soy sincera, intento ser muy cuidadosa con ellas. No quiero recomendar algo únicamente porque exista una colaboración detrás. Para mí es fundamental que el producto tenga sentido en mi vida y que mi comunidad pueda confiar en lo que comparto. Por ejemplo, ahora colaboro con Mizuno, pero fueron las primeras zapatillas de running que tuve y las que seguía eligiendo mucho antes de que existiera cualquier relación con la marca. Por eso la colaboración resulta tan natural y especial para mí. Lo mismo me sucede con el equipo de Uno Crono. Los conocí por casualidad en una carrera y recuerdo que me despedí de ellos diciéndoles que iba a perseguirlos allí donde estuvieran, porque son geniales.

Las redes ofrecen oportunidades increíbles, pero esa cercanía también conlleva cierta responsabilidad.

¿Qué próximos proyectos tienes en el horizonte literario y cuál es el siguiente reto deportivo que te gustaría conquistar?

HA. Ahora mismo toda mi energía literaria está centrada en el lanzamiento de El club, que llegará a las librerías el 23 de octubre, y en la gira de firmas que viene después.

En el terreno deportivo, mi gran objetivo es, a lo largo del 2027, bajar la maratón de tres horas. Después de correr mi primera maratón en Madrid en 3 horas y 21 minutos, quiero seguir creciendo poco a poco. Es un reto ambicioso y a largo plazo, pero precisamente por eso me ilusiona. Como escritora y como corredora, todavía tengo la sensación de que me quedan muchas páginas y muchos kilómetros por delante. Aunque, por supuesto, no olvido que el objetivo principal siempre será disfrutar de ambas disciplinas que tanto me apasionan independientemente de los tiempos o de los resultados.

De alguna manera, ambas son una necesidad vital.



UNA NOCHE PARA RECORDAR

TUS FOTOS TE ESPERAN

QuieroMisFotos.com

BUSCA TUS FOTOS

ESCANEA AQUÍ

WWW.QUIEROMISFOTOS.COM

ENTREVISTA · IMANOL



Este año, contamos con un gran deportista y mejor persona. Un entrenador que acompaña personas, no solo corredores. Con una gran trayectoria como deportista, como entrenador, consultor y especialista en programas de empresa saludable y entrenamiento para grupos.

Él, es Imanol Loizaga, campeón de España de maratón +35, entrenador nacional de atletismo y fundador de QTENTA, el club de Running en activo más antiguo de Bilbao.

Imanol, cuéntanos un poco más de tu trabajo para los que no te conocen.
IMA. Llevo más de diez años entrenando a runners de todos los niveles, tanto en grupos como de forma individual y online además de ser el coach de dos clubes de running de Forum Sport. En el ámbito corporativo, diseño e implemento programas de actividad física, salud y bienestar orientados a mejorar la vida de las personas y, como consecuencia, la de las organizaciones.

¿Cuándo conociste nuestra carrera?
IMA. Una parte importante de mi historia como corredor y entrenador está ligada, sin duda, a la historia de esta carrera.
Conocí la BNRF en marzo de 2009, en la feria de la Marató de Barcelona, meses antes de su presentación oficial. Estuve en la línea de salida de su primera edición y durante estos años he participado en todas las distancias buscando tanto mis mejores marcas como acompañando a runners de todos los ritmos.

Has vivido el running desde muchos puntos de vista: corredor, entrenador, consultor y creador de grupos de entrenamiento. ¿Qué mantiene intacta tu pasión después de tantos años?.
IMA. Ser testigo de lo que el running puede hacer por las personas, acompañarlas en ese proceso de transformación y compartir la alegría de verlas conseguir aquello que un día creyeron imposible.
He vivido la competición como atleta, apretando los dientes para arañar unos segundos al crono y alcanzar mis propios retos, pero ayudar a otras personas a conseguir los suyos resulta todavía más gratificante.
Tengo la inmensa suerte de dedicarme a algo que me llena como profesional, pero, sobre todo, como persona. Sí, sin duda, mi pasión por el running sigue intacta.

Tu lema es "Si yo conseguí mi sueño, tú también puedes hacerlo". ¿Qué historia hay detrás de esa frase y qué significa hoy para las personas que entrenas?
IMA. Hay que soñar, mirar bien alto y plantearse retos ambiciosos que nos obliguen a dar lo mejor de nosotros mismos y a crecer como deportistas y como personas, pero siempre con los pies en el suelo, construyendo objetivos realistas y trabajando para alcanzarlos.
No creo en el "nada es imposible" sino en el esfuerzo, el compromiso y la constancia. En ser honesto con uno mismo, saber hasta dónde queremos llegar y estar dispuestos a trabajar por ello. Dar lo mejor de uno mismo siempre merece la pena.

¿Cómo ha evolucionado el perfil del corredor popular desde que empezaste hasta la actualidad?
IMA. La evolución del running ha ido en paralelo a la irrupción de la tecnología y las RRSS. Entrenábamos sin GPS (mi mejor marca en maratón es con un "Casio"), buscábamos información en revistas, la oferta de zapatillas era muchísimo más reducida y los resultados de las carreras los descubríamos el martes o el miércoles siguiente en el periódico (ahora entramos en pánico si no se cuelgan al minuto siguiente). El postureo, por entonces, se limitaba a las mentiras que nos contábamos durante el calentamiento de una carrera.
La tecnología y las RRSS pueden ser grandes aliadas, siempre que sepamos servirnos de ellas y no convertirnos en sus esclavos. Tenemos más información, más datos y más herramientas que nunca, pero también necesitamos criterio para filtrarlos y filtrar también nuestros referentes.
Han cambiado las herramientas, pero lo esencial e innegociable sigue siendo lo mismo: ponerse las zapatillas y salir a entrenar.

Muchos entrenadores preparan planes de entrenamiento. ¿Qué intentas ofrecer tú que vaya más allá de una planificación semanal?
IMA. Intento trabajar desde el conocimiento y la ciencia, desde mi formación como entrenador, pero teniendo siempre presente que trato con personas. Cada una de ellas tiene sus retos y sueños y el camino para conseguirlos es único, compatible con su vida familiar, laboral y todas sus circunstancias personales.
Así lo viví y lo aprendí cuando peleaba por mis sueños deportivos y mi entrenador, Dimas Ramos, genio y figura, conseguía exigirnos en mi club, el Getxo, sin dejar de lado la parte humana.

En tus grupos encontramos personas con objetivos muy distintos: desde quien quiere correr su primera carrera hasta quien busca mejorar marcas. ¿Cómo consigues que todos encuentren su sitio?
IMA. Esa es la magia del grupo y la razón de ser de QTENTA: que cada persona encuentre su sitio de forma natural desde el primer día. Que aporte





EL RUNNING CLUB DE BILBAO

DESDE 2017

BILBAO · GETXO

SEE YOU AT BNRF!

IMANOL LOIZAGA

ENTRENADOR NACIONAL DE ATLETISMO

CAMPEÓN DE ESPAÑA DE MARATÓN +35







THE RUNNING CLUB OF THE CAPITAL OF THE WORLD

ZURE GOZATZEKO LEKUA

ENTRENA · COMPARTE · DISFRUTA

@imanoloizaga www.imanoloizaga.com @qtenta

lo mejor de sí misma al grupo y reciba, a cambio, mucho más de lo que da.
Mi labor es crear, propiciar las condiciones para que surjan esas relaciones y, desde el conocimiento y la experiencia, ayudar a cada persona a descubrir de qué es capaz. A veces, incluso antes de que ella misma lo crea.

Hay personas que sienten que "no están preparadas" para apuntarse a un grupo de entrenamiento. ¿Qué les dirías para romper ese miedo?
IMA. Es muy habitual, tendemos a infravalorarnos, pero ahí entra precisamente mi labor, mi experiencia de más de 10 años con grupos de entrenamiento, mi experiencia como atleta y, por supuesto, mis conocimientos y formación como entrenador.
Les diría que se pongan en manos de un profesional, en quien tiene los conocimientos y la formación porque va a priorizar, por encima de todo, su salud, la de las personas que le han otorgado su confianza.

¿Hasta qué punto el ambiente del grupo influye en la constancia y en la motivación?
IMA. Es el empujón que necesitas cuando dudas si salir a entrenar un día de frío y lluvia y el ánimo cuando llegas con el día cruzado y consigue que, al terminar, te vayas siendo otra persona.
Es también la familia que eliges para compartir una parcela de tu vida que no todo el mundo entiende; la que comprende tus dudas y tus temores antes de tu primera maratón y la que celebra contigo cada pequeño-gran logro.
Al final, es encontrar gente que está tan loca como tú y descubrir que en equipo todo resulta más fácil.

Después de entrenar a tantas personas, ¿qué es lo que más te emociona ver conseguir a un alumno?
IMA. Su sueño, así de simple. Ver entrar en meta con lágrimas en los ojos a una persona que consigue completar su primera carrera de 5 kms te toca mucho. Esto no va de distancias, va de lo que sientes al lograr, con tu esfuerzo, tu compromiso y venciendo a tus miedos, lo que creías imposible. Correr mejora las vidas de las personas y yo me siento afortunado de ser testigo directo de ello.

Cada vez son más las empresas que apuestan por el bienestar de sus empleados. Desde tu experiencia, ¿qué aporta el running dentro de una organización?
IMA. Aporta mucho más que actividad física. Ayuda a hacer equipo, a conocerse fuera del entorno habitual y a compartir esfuerzo, retos y experiencias.
Desaparecen los cargos y las jerarquías, se generan relaciones que después se trasladan al día a día de la empresa. Además, fomenta hábitos saludables, ayuda a gestionar el estrés y refuerza el sentimiento de pertenencia.



Cuando un equipo empieza a entrenar junto, ¿qué cambios observas más allá del aspecto físico?
IMA. La relación entre las personas, sin duda. Se rompen barreras y aparecen conversaciones que probablemente nunca surgirían en el entorno habitual de trabajo. Compartir esfuerzo, ayudarse cuando alguien lo necesita y celebrar juntos los pequeños logros genera confianza y un vínculo diferente.
Y lo mejor es que todo eso no se queda en el entrenamiento: acaba trasladándose al día a día de la empresa.

Muchas empresas hablan de bienestar, pero no siempre consiguen implicar a sus trabajadores. ¿Cuál es la clave para que un programa funcione de verdad?
IMA. La clave es conseguir adherencia, lo que los verdaderos profesionales soñamos para la gente que nos otorga su confianza. No sirve de mucho conseguir que una persona participe durante

unas semanas si después abandona. Hay que ponerla en el centro, conocer su realidad, sus necesidades, sus miedos y también qué le motiva para ayudarle a encontrar una actividad que disfrute y pueda mantener en el tiempo. El verdadero éxito de un programa de bienestar es conseguir que alguien cambie sus hábitos y los haga suyos.



¿Se puede mejorar el rendimiento profesional a través del deporte?
IMA. Sin duda, y no porque lo diga yo: existen investigaciones y proyectos científicos que han demostrado con datos el impacto positivo que la actividad física y los programas de bienestar pueden tener en las personas y, como consecuencia, en las organizaciones. Desde esa convicción he puesto en marcha recientemente, junto a otros profesionales, un proyecto para crear ecosistemas de salud y bienestar corporativo basados en la ciencia con resultados ya impactantes.

¿Qué tipo de empresa suele sorprenderse más cuando empieza un programa de entrenamiento: las que nunca habían apostado por el deporte o las que ya tenían iniciativas de bienestar?
IMA. Las que apuestan por primera vez por el deporte, especialmente cuando conseguimos implicar a personas que nunca habían hecho ejercicio o que pensaban que no era para ellas.
Ahí el cambio es espectacular: ganan confianza, autoestima, descubren capacidades que desconocían y empiezan a incorporar nuevos hábitos a su vida. Y, como consecuencia, todo eso acaba teniendo también un impacto positivo en el equipo y en la propia empresa.

Cada vez vemos más jóvenes practicando deporte. ¿También lo notas en tus grupos de entrenamiento?
IMA. Sí, ha habido un cambio muy grande en los últimos años. Cuando yo empecé el perfil era mayor de 40 años y desde hace un tiempo se está incorporando gente joven, muy joven a entrenar en grupo. En el de Getxo a las 6:15 de la mañana hay dos chicas de 19 años que entrenan antes de ir a la Uni...me encanta.
En QTENTA, además, hay todas las combinaciones: madre e hija, suegro y yerno, hermanas, parejas...

¿Ha cambiado la forma de entender el running? ¿Buscamos más salud, experiencias o seguimos obsesionados con el cronómetro?
IMA. Buena pregunta... yo siempre defenderé que cada persona busque y consiga del running lo que quiere. Respeto y apoyo a quien pelea por su mejor marca y a quien su motor, su razón para ponerse las zapas, es compartir sin mirar el cronómetro porque ambas personas (salvo quienes caen en las obsesiones), disfrutan del running. Tengo todos los perfiles en mis grupos y no me cabe la menor duda de que lo viven en plenitud.
Aprovecho para romper una lanza a favor de los clubes de running, los que entrenamos bajo un criterio y una metodología, pero en los que la socialización y la salud están presentes desde el primer día. El ahora llamado "social running" forma parte de su ADN desde mucho antes de que se inventara el término.

En una época en la que todo va muy deprisa, ¿qué importancia tiene la constancia frente al talento?
IMA. La constancia depende de nosotros, el compromiso, el esfuerzo, pelear por nuestros sueños...he entrenado a mucha gente y lo más importante es eso. Sin constancia no hay resultado por mucho talento que tengas.
Y, por supuesto, los grandes deportistas son los que multiplican su talento con el esfuerzo. El esfuerzo es innegociable.

¿Trabajas también la parte mental de tus deportistas? ¿Hasta qué punto influye la cabeza cuando el cuerpo empieza a sufrir?
IMA. La cabeza es nuestra gran aliada o nuestra peor enemiga, la que nos permite dar todo lo que tenemos, lo que hemos entrenado o la que nos bloquea, pero la cabeza no va a llevarnos a donde no hayamos entrenado. El "nada es imposible" queda muy bien en una taza de desayuno, pero no hay que llevarlo al extremo, los mensajes heroicos de redes sociales pueden tener, a veces, mucho peligro e incluso riesgo para nuestra salud.



Si una persona quiere empezar a correr desde cero, ¿por dónde debería comenzar?
IMA. Por un profesional, sin duda. Entrenar a una persona significa trabajar con su salud y eso exige conocimientos, formación y responsabilidad. Hoy tenemos acceso a planes, consejos en RRSS y "gurús" del running, pero no todo sirve para todos.
Empezar bien, con una planificación adaptada a tu punto de partida y a tus circunstancias, no solo te ayudará a progresar, sino también a disfrutar, evitar errores y conseguir que correr se convierta, primero en un hábito y después en parte de tu vida.

¿Cuáles son los errores más habituales que cometen los corredores principiantes?
IMA. La falta de paciencia, querer avanzar demasiado rápido...Querer correr más, más rápido y más kms antes de que todo su organismo esté preparado.
Cada persona necesita sus propios ritmos en función de su edad, su experiencia deportiva, su condición física y sus circunstancias personales. Aquí encaja perfectamente el "vísteme despacio, que tengo prisa".

¿Cómo recomendarías progresar antes de plantearse una carrera de 5K, 10K o distancias superiores?
IMA. No hay que saltarse etapas. Si partimos de cero empezaremos con CACOs (alternar CAminar y COrrer), después aumentar progresivamente el tiempo y la distancia y, finalmente, ir introduciendo diferentes estímulos y tipos de entrenamiento.
No hay secretos ni atajos, pero el camino sigue siendo maravilloso.

¿Cómo se aprende a mantener un ritmo constante durante una carrera sin salir demasiado rápido?
IMA. Aprendiendo a conocerse y, sí, eso también se entrena. El ritmo de carrera se aprende durante los entrenamientos, hasta conseguir interiorizarlo y saber qué sensaciones corresponden a cada intensidad. El GPS ayuda, pero aprender a escuchar tu cuerpo ayuda mucho más.

¿Qué importancia tienen el descanso, la alimentación y la fuerza en la preparación de un corredor popular?
IMA. El descanso forma parte de la propia planificación. De la misma forma que decimos "hoy me tocan series de 400" deberíamos decir "hoy me toca descanso". Con la fuerza pasa lo mismo, pero, por otro lado, hay que entrenar, hay que correr, que muchas veces se habla del resto de cosas, que, por supuesto son importantes, pero nos olvidamos de que el runner se hace en el asfalto.
Una buena alimentación es necesaria en nuestro día a día y, por supuesto, si hacemos deporte, porque nuestros requerimientos nutricionales se ven modificados. Cuando esos ajustes no puedan llegar a cumplir nuestras necesidades es cuando aparece la suplementación personalizada.

Nuestra prueba tiene un ambiente muy especial al celebrarse de noche. ¿Qué recomendaciones darías a quienes van a correr una carrera nocturna por primera vez?
IMA. Que disfruten por encima de todo, que no tengan miedo de intentar una buena marca si ese es su objetivo, pero que no dejen de mirar a izquierda y derecha, a lo lejos y a quien corre a su lado, de exprimir Bilbao de noche, de recorrerla con el ánimo de miles de personas y llegar al Guggenheim, en esa recta de meta tan especial, con la sensación de haber vivido una experiencia increíble.

¿Hay algún aspecto que los participantes deban cuidar especialmente durante la semana previa?
IMA. El error más común es no entrenar, pensar que, como está ya todo el trabajo hecho, no hay que calzarse las zapas hasta el sábado. Tenemos que mantenernos activos, bajar el volumen de entrenamiento, por supuesto, pero no intentar recuperar en unos días lo que no se ha hecho durante semanas.

¿Qué debería hacer un corredor desde que llega al recinto hasta que toma la salida?
IMA. Primero llegar con tiempo suficiente y ubicarse para evitar prisas y nervios innecesarios, ir al baño si es necesario, calentar de forma progresiva y acercarse al cajón de salida con margen. También es momento de disfrutar en esos minutos previos: el ambiente, los conciertos y de los nervios, sí, que también forman parte de la carrera.

Muchos participantes debutarán en una carrera popular. ¿Cuál sería el mejor consejo que puedes darles para disfrutar de la experiencia?
IMA. La primera carrera solo se vive una vez, así que disfruten del ambiente, de la salida, de la animación, de correr por Bilbao y, por supuesto, de cruzar su primera meta. El tiempo que marque el reloj será lo de menos; lo que van a recordar dentro de unos años es cómo se sintieron ese día, del gran recuerdo que construyeron zancada a zancada.

Si tuvieras que resumir una buena estrategia para completar la Bilbao Night Run Fest, ¿cómo sería?
IMA. Salir al ritmo previsto, no dejarse llevar por la emoción, tener paciencia, especialmente si corren la media, gestionando los esfuerzos y guardando algo para la parte final. Y cuando aparezcan los pensamientos saboteadores, que no se enfrentes a ellos, hay que negociar porque se han preparado para superarlos, pero ojo, siempre desde la prudencia y la salud.



Salida
¿Cuál es el error más frecuente en los primeros metros de una carrera?
IMA. El clásico error, pero totalmente comprensible, es salir demasiado rápido dejándose llevar por el ambiente, el subidón de adrenalina y los nervios.
Un aviso importante: si corres con auriculares, quítatelos para poder estar bien atento a lo que pasa alrededor con tanta gente y evitar sustos.

Kilómetro 1
¿Cómo controlar los nervios y evitar salir demasiado rápido?
IMA. Ten presente tu estrategia de carrera para respetarla. Controla el reloj, pero, sobre todo, tus sensaciones. El primer kilómetro te parecerá fácil, pero no te vengas arriba porque esto no ha hecho más que empezar.

Kilómetros 2 y 3
¿Cuál debería ser el ritmo ideal en este momento de la prueba?
IMA. Es el momento de coger ritmo, encontrar tu sitio y empezar realmente tu carrera. Busca la intensidad que has entrenado, relájate y deja que los kilómetros vayan pasando. Todavía no es momento de demostrar nada.

Kilómetros 4 y 5
Cuando empiezan a aparecer las primeras sensaciones de esfuerzo, ¿qué consejos darías para mantener el ritmo?
IMA. El esfuerzo empieza a hacerse notar y es completamente normal. No hay que reaccionar a cada sensación bajando o aumentando el ritmo.

Mantén la calma, corre relajado y céntrate en aquello que puedes controlar: ritmo, respiración y técnica.

Kilómetros…

Podemos poner un mapa del recorrido con iconos y palabras clave en cada punto o cada 2 kilómetros, para que sea muy visual. Últimos kilómetros ¿Es el momento de aumentar el ritmo o de mantener la cabeza fría?

IMA. Si has ido gestionando bien el ritmo y todavía tienes piernas, es el momento de empezar a correr más rápido de forma progresiva. Si vas justo, cabeza fría: fíjate pequeños hitos intermedios (hasta aquella farola, ahora hasta ese edificio…) y piensa en positivo, en que muy pronto verás el Guggenheim, "olerás meta" y sabrás que lo has conseguido.

Meta

¿Qué debería sentir un corredor al cruzar la meta, independientemente del tiempo que marque el cronómetro?

IMA. En esa espectacular recta de meta lo más importante, sin duda, es disfrutar y sentirse el gran protagonista. Levantar la cabeza, sonreír, saborear esos últimos metros que tantas veces has imaginado mientras entrenabas y, por qué no, llorar de alegría porque lo merece.

Después de acompañar a tantas personas a cumplir sus objetivos deportivos, ¿qué te sigue enseñando el running cada día?

IMA. Que correr, especialmente cuando lo hacemos en compañía, es una herramienta poderosísima para mejorar nuestras vidas. Me sigue sorprendiendo todo lo que puede empezar simplemente calzándote unas zapatillas: cuidarse, superarse, compartir, conocer personas y descubrir cosas de ti que desconocías.

Uno regalo que nos hacemos cada vez que salimos a machacar el asfalto, un regalo que mejora nuestras vidas.

Y para todos los participantes de la Bilbao Night Running Fest… sí sólo pudieras darles un único consejo antes de ponerse el dorsal, ¿cuál sería?

IMA. Que se crean, porque así es, que cada runner va a ser auténtico protagonista, junto a otros 27.000 corazones, de un evento único, que disfruten cada momento Esa noche Bilbao corre, vibra y brilla con ellos. Y ellos son quienes hacen posible esa gran fiesta.



TODO PARA TU CARRERA, EN UN SOLO LUGAR

EQUÍPATE EN NUESTRAS TIENDAS

Descúbrelas en Zubiarte.

Sprinter H&M pepco merkal JACK & JONES FITNESS PARK DESAFÍATE • SUPÉRATE



Entérate de todas nuestras novedades en la app de Zubiarte y en www.zubiarte.com

ZUBIARTE
SHOPPING CENTER

SI VIENES A BILBAO

No te puedes perder:

GUGGENHEIM MUSEO

Desde la Gran Vía se llega a la **Plaza de Federico Moyúa** (también conocida como **Plaza Elíptica**), que es el centro neurálgico de la ciudad, donde se encuentra el imponente **Palacio Chávarri**, sede del **Gobierno Civil** y el **Hotel Carlton**, un hotel con mucha historia. Desde aquí por la **Alameda de Recalde** llegarás hasta el **Museo Guggenheim**.

Es uno de los tres museos que tiene la **Fundación Solomon R. Guggenheim** en el mundo (Nueva York, Venecia y Bilbao). Diseñado por **Frank Gehry**.

Pensar en Bilbao y asociarlo al Guggenheim es todo uno, gracias a él Bilbao se ha convertido en un referente cultural a nivel mundial.



Es un espectacular e imponente edificio de titanio y cristal con formas curvilíneas, que adquiere diferentes tonalidades según la luz del día. Está inspirado en un barco varado y su silueta es una de las más conocidas de España.

En la plaza que se encuentra frente a la entrada principal se encuentra la escultura llamada **Puppy**, obra de **Jeff Koons**, es un gigantesco cachorro de perro hecho de flores naturales, mascota del museo.

Otra de las esculturas de su exterior es la enorme araña llamada **Maman de Louise Bourgeois**, con su abdomen lleno de huevos, de ahí su nombre.

Ya sólo te queda descubrir que exposición hay en su interior.

MUSEO DE BELLAS ARTES



Es uno de los museos más importantes de España. El actual Museo de Bellas Artes es la unión, en 1945, del **primer Museo de Bellas Artes** de 1914 y el de **Arte Moderno** de 1924.

Tiene una colección de más de diez mil objetos y obras que van desde el siglo XIII hasta hoy, repartidas en 33 salas. Puedes encontrar obras de El Greco, Ribera, Zurbarán, Van Dyck, Murillo, Picasso, Arellano, Tapies y Goya, entre otros.

Hay un bono para visitar conjuntamente el Guggenheim y el Bellas Artes, que puede adquirir en la taquilla de los dos museos.

ALHONDIGA (Azkuna Zentroa)



Antiguo almacén de vino construido en 1909 que quedó abandonado tras un incendio. El Ayuntamiento decidió restaurarlo, de la mano de **Ricardo Bastida**, para crear un centro cultural. No te pierdas una visita al interior, aunque sólo sea para contemplar las **43 columnas** diseñadas por **Philippe Starck**, algunas de ellas sorprendentes.

El centro tiene salas de cine, gimnasio, una piscina con suelo de cristal, bibliotecas, cafetería, tiendas... y una terraza en lo más alto del edificio.

Extensa programación cultural: festivales, exposiciones de arte y diseño para todo tipo de público.

PLAZA NUEVA (Plaza Barria)



Plaza situada en el Casco Viejo, claro ejemplo de la vida social de Bilbao.
Cuadrada, de **estilo neoclásico** con **64 arcos porticados** bajo los cuales hay bares, tabernas y restaurantes en los que degustar algunos de los mejores **pintxos** de Bilbao acompañados del vino de la tierra, el **Txacolí**.

P. COLGANTE (Portugalete)



Puente Vizcaya Portugalete, también conocido como **Puente Colgante**. Declarado **Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**, une las orillas de Portugalete y Getxo. Atraviesa su pasarela a **50 metros de altura** con las mejores vistas y vuelve utilizando la barquilla de este puente transbordador, el más antiguo del mundo.

PLAYAS



Conoce nuestras playas, pasea respirando esa brisa marina y disfruta de maravillosas vistas del mar Cantábrico. Puedes llegar en metro, en media hora, desde el centro de Bilbao.
Playa Ereaga en Getxo (parada: estación Neguri).
Playa Arrigunaga en Getxo (parada: estación Bidezabal).
Playa Arriatera-Atxabiribil, Sopelana (parada: estación Larrabasterra).
Playa Plentzia (parada: estación Plentzia).
Playa Gorliz, Plentzia (parada: estación Plentzia).

MERCADO DE LA RIBERA



Los orígenes del mercado se remontan al siglo XIV. Fue remodelado en 1929 **estilo art-deco**, con enormes y coloridas vidrieras, una modernidad para la época.
Referente comercial de la ciudad y uno de los lugares que ver en Bilbao, ya que se trata del **mercado cubierto más grande de Europa**. ¡En Bilbao todo es a lo grande!
Encontrarás las mejores carnes, pescados, frutas, mariscos, legumbres, embutidos y viandas de todo tipo.

** Domingos cerrado.*



MONTE ARTXANDA



Desde este punto, podrás contemplar los edificios más representativos de la ciudad. Lugar ideal para disfrutar de sus espacios verdes, practicar deportes o degustar platos tradicionales.

En Bilbao es tradición ir a Artxanda a pasear y a comer en alguno de los restaurantes de la zona. **El histórico Funicular** de 1915 se puede coger en la Plaza del Funicular, situada en el Campo de Volantín.



¿Te animas a descubrir Bilbao?



24 Y 25 DE ABRIL DE 2027

MARATÓN DE BIARRITZ

MARATÓN | MARATÓN POR RELEVOS

MEDIA MARATÓN | 14 KM | 10 KM | 5 KM | KIDS

¡VISITANOS LOS DIAS 16 Y 17 DE OCTUBRE
EN EL EVENTO SHAKEOUT RUN
ORGANIZADO POR RUNFIGHTERS EN ZUBIARTE!

MÁS INFORMACIÓN :
WWW.MARATHONBIARRITZ.COM

TROFEOS



Entrega TROFEOS ÉLITE

A las 20:30 horas dará comienzo la ceremonia de entrega de trofeos a los 3 primeros clasificados, masculino y femenino de las distancias de Media Maratón y Carrera Pirata.



Entrega TROFEOS VETERANOS 22:00



Este año, si eres uno de los 3 primeros en la categoría de veteranos femenino y masculino en la distancia **Media Maratón, deberás acercarte a recoger tu premio a la zona del PODIUM situada junto a la línea de meta.**

Podrás ver si eres uno de los premiados en la clasificación que tendremos en nuestra web oficial (seguimiento de la carrera).

Podrás acceder a la zona de Podium, bajando las escaleras del Guggenheim, por el lado de Puppy (estatua-perro floreada).

Para acceder al recinto, deberás mostrar el dorsal en la entrada.

COMPROMISO Social



Compromiso con el deporte Bizkaino

Aportamos más de 60.000 euros a clubes deportivos de Bizkaia que permiten continuar con el fomento del deporte en nuestra provincia.

21K / 10K BILBAO NIGHT RUNNING FEST

En la web el domingo día 18 oct. estarán disponibles las

CLASIFICACIONES

DIPLOMA 2026

Podrás descargarte el Diploma Oficial en la web.

BILBAO NIGHT RUN FEST



¡Nos vemos el año que viene!

el 16.10.2027

21K / 10K

BILBAO NIGHT RUNNING FEST

PREMIUM PARTNERS:

LABORAL kutxa

MIZUNO

OFFICIAL PARTNERS:

Bilbao

EUSKADI BASQUE COUNTRY

GLOBAL PARTNERS:

Coca-Cola Real Magic

Deloitte.

Forum sport

GOLDCAR

ENERVIT

Leloa Wagen Audi

BM supermercados

EL CORREO

GOYA

io Institutos Odontológicos

OFFICIAL SUPPLIERS:

KANZI

Kaiku

ZUBIARTE

ILUNION Hotels

QuieroMisFotos.com

Bioh

STAFF:

WORLD ATHLETICS

RFEA SERIES RUTA RUNNING