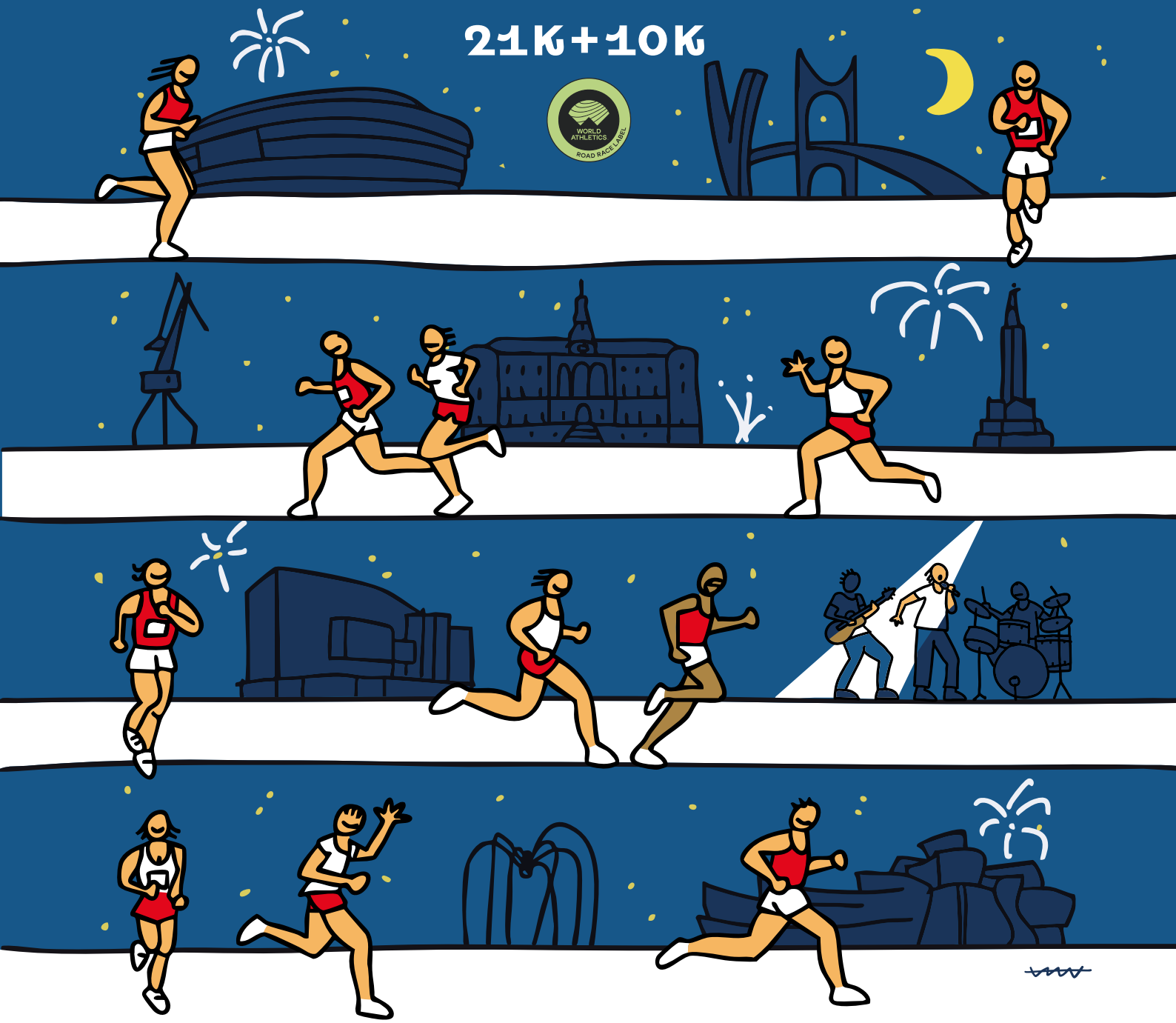
* RACEBOOK *

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

PARKEAK ETA PLAZAK ZAKARRONTZI BIHURTU?

EZZZ!



JOKATU ERRESPETUZ ETA ARDURAZ

EZ UTZI ARRASTORIK, UTZI AZTARNA!

HOBETU DEZAGUN BILBO

Bilbao

ONGIETORRI



18TH BILBAO NIGHT RUN FEST

Beste urte batez elkartu gara. Dagoeneko **18 edizio** daramatzagu zaletasun bera partekatzen: korrika egitea.

Urte hauetan, **80 herrialdetako 153.000 korrikalari baino gehiago** izan dira familia handi honetako kide. Aurtengo edizioan **27.000 parte-hartzaile** bildu ditugu; kopuru horrek erakusten du Bilbao Night Running Fest estatuko eta nazioarteko egutegiko hitzordu nagusietako bat bihurtu dela.

Adin nagusitasunera inoiz baino ilusio handiagoz iritsi gara, eta ondoen dakigun moduan ospatu nahi dugu: hiria korrikaren benetako festa bihurtuz.

Probak bi distantzia ofizial izango ditu berriro: **21K** eta **10K**. Biak Espainiako Atletismo Federazioak homologatu ditu, eta estatuko egutegian sartuta daude. Gainera, **World Athletics**en kalitatezko zigilu ospetsuari eusten diogu. Munduko lasterketarik onenak bereizten dituen aitorpena da, eta Bilbao nazioarteko errepideko lasterketa handien zirkuituan kokatzen du.

Gure lasterketak eliteko atletak eta milaka herri-korrikalari biltzen ditu urtero. Helburu desberdinak dituzte, baina denak dira garrantzitsuak: marka pertsonala hobetzea, erronka berri bat gainditzea edo, besterik gabe, senide eta lagunekin gau ahaztezin batez gozatzea.

Ahalik eta esperientziarik onena eskaintzeko, irteerako korridoreak zabaldu eta **San Mamesetik** mailakatutako irteerak antolatu ditugu. Horrela, irteera arinagoa izango da, eta Bilboko kale argiztatuetan barrena **Guggenheim** ondoko helmugaraino doan ibilbide ikusgarriaz gozatu ahal izango duzu.

Beti bezala, boluntario eta profesionalen talde bat izango duzu laguntzeko prest une oro. Ibilbidean zehar, **animazioko 12 gunek** musikaz, erritmoz eta energiaz beteko dute gaua, eta helmugan zuzeneko musikaz girotutako ospakizun handi bat izango duzu zain.

Ingurumena zaintzeko konpromisoari eusten diogu, ekitaldia gero eta jasangarriagoa izan dadin. Horregatik, laguntzera gonbidatzen zaitugu: erabili ekitaldian jarritako birziklatzeko edukiontziak eta, ahal den guztietan, aukeratu garraiobide jasangarriak hirian mugitzeko.

Bilbok berriro ere bere onena emango du zuei harrera egiteko. Kaleek, herritarrek eta milaka zaleek esperientzia paregabe bihurtuko dute gau hau. Izan ere, ordu batzuetan, benetako protagonista zu izango zara.

Eskerrik asko beste urte batez gugan konfiantza izateagatik. Gozatu kilometro bakoitzaz, txalo bakoitzaz eta emozio bakoitzaz.

Ongi etorri Bilbao Night Running Fest 2026ren 18. ediziora. Irteeran ikusiko dugu elkar!

KAMISETA OFIZIALA

BILBAO NIGHT RUN FEST

18TH EDITION



PREST!
Ez duzu soilik korrika egingo... historiaren parte izango zara!

Diseinu paregabe honek Mizunoren **errendimendu altuko teknologia** uztartzen du Europako lasterketarik ikonikoenetako baten espiritu bizi eta koloretsuarekin.

Korrika egin Bilboko izarren azpian, hiriaren energia eta emozioa islatzen dituen diseinu batek argituta,
gau magiko batean.



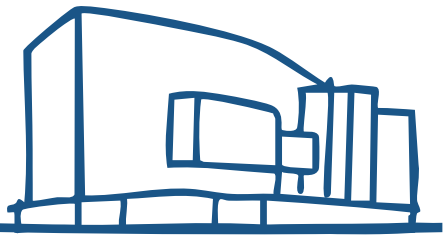


MIZUNO


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

DORTSAL JASOTZEA

KORRIKALARIAREN AZOKA

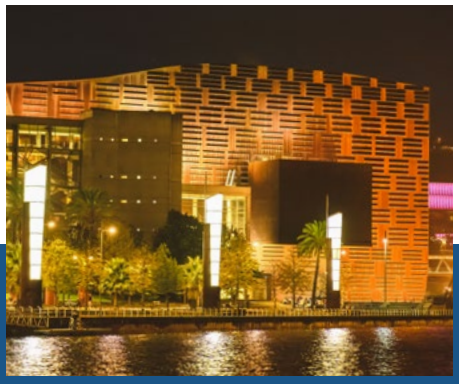


NOIZ
Urriak 16. Ostirala: 15:30 - 20:30
urriak 17. Larunbata: 10:00 - 18:30

NON
EUSKALDUNA
JAUREGIA

Bilba o Night Running Fest-eko dortsal-chip-a, kamiseta eta korrikalariaren poltsa EUSKALDUNA Jauregian jaso ahal izango dituzu.







DORTSALAK JASOTZEKO PAUSOAK

1_

1. Dortsal zenbakia jakin
Dortsal-zenbakia: Ezinbestekoa da eman dizugun dortsal zembakia ezagutzea. Ekitaldiaren astean webgune honetan kontsultatu ahal izango duzu.

2. Dortsala jaso
Zure dortsal zenbakiari dagokion korridorean jarri beharko duzu. Eta ezinbestekoa izango da zure NANa edo identifikazio-agiria aurkeztea.
Adierazitako egunetan zure dortsala jasotzerik ez baduzu, beste pertsona batek egin dezake zure ordez, zure NANaren edo identifikazio-agiriaren argazkia formatu digitalean edo inprimatuan aurkeztuta.

3. Kamiseta jaso
Zure kamiseta tamainari dagokion pasabidean zutik egon beharko duzu eta aurreko pausoan hartu duzun dortsala aurkeztu beharko duzu.

<< BILATU HEMEN ZURE DORTSAL-ZENBAKIA



Elkarlana





Albaola Itsas Kultur Faktoria

1.200.000 pertsonako taldea gara, eta sinesten dugu badela *komunitatea, enpresa, kultura, aurrerapena* eta *banka* egiteko beste modu bat.

XXI mendean, elkarlanean aritzea da komunitate berdinzalegoak, oparoagoak eta jasangarriagoak eraikitzeko gure modua.

LABORAL kutxa

Bada beste modu bat

WORLD ATHLETICS

BILBO MUNDU MAILAN 4. URTEZ JARRAIAN



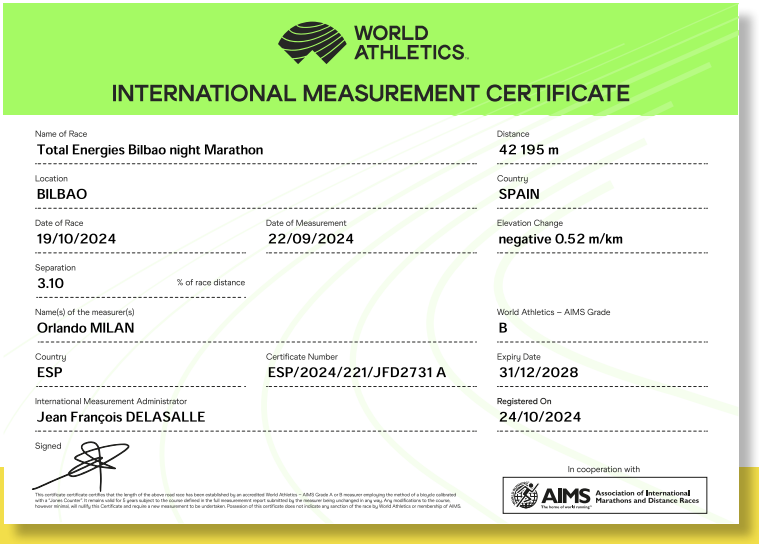
Aitorpen hau World Athletics erakundeak ematen du munduko lasterketarik onenei, eta nazioarteko egutegi esklusibo batean sartzea dakar.

WA etiketa lortzeko beharrezko baldintzak, besteak beste, honako hauek dira:

- **Gutxienez 3 urteko antzinatasuna izatea.**
- **Egutegi Nazionalaren parte izatea.**
- **Nazioartean homologatutako ibilbidea izatea.**
- **Doping-kontrolak egitea.**
- **WAko eliteko atleten parte-hartzea izatea.**

Baldintza horiek guztiak, eta antolakuntzako beste batzuk ere —ibilbidearen seinaleztapena, hornidura egokiak, chip bidezko kronometrajea, lasterketaren zuzeneko emisioa, lasterketa-gidariak ("erbiak"), irteera-kutxak eta abar— gaur egun lasterketak eskaintzen dituen zerbitzuen parte dira.





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

"Edan, gozatu eta birziklatu. Bilbok eskertuko dizu."

Bilbao Night Running Fest, *ingurumenarekin eta jasangarritasunarekin* duen konpromisoari eusten dio beste urte batez.

Urte hauetan guztietan bezala, gure helburua bertaratzen direnak kontzientziatzea da eta, antolatzaile garen aldetik, jende asko biltzen duten ekitaldiek eragin ditzaketen ondorio kaltegarriak arintzea, ingurunean ahalik eta inpaktu txikiena izateko.

Ekitaldi baten jasangarritasuna bermatzeko, ingurunean kalte handiena eragin dezaketen ingurumen-alderdietan hobekuntza-neurriak ezarri behar dira.

Bilbao Night Running Festen, jasangarritasunaren aldeko konpromisoaren erakusgarri, sor daitekeen ingurumen-inpaktua ahalik eta gehien murriztu nahi dugu.

GAUZATZEN DIREN NEURRI BATZUK HAUEK DIRA:

- **Garraio publikoari** buruzko informazioa, ibilgailu pribatua ez erabiltzeko. Ekitaldiko gune nagusietara oinez iristeko aukera erraza parte-hartzaile eta langileentzat.

- Publizitate-euskarri **birziklatu** eta **birziklagarrien** erabilera.

- Hornidura-guneetan beira **konpostagarriak** erabiltzea.

- **Ibilgailu elektrikoen** erabilera (lasterketako autoa eta moto elektrikoak).
- **Bizikleten erabilera**, bai langileentzat, bai lasterketako laguntza gisa.

- Irteeran, ibilbidean eta helmugan **hondakinen bilketa-neurriak**, Bilboko Udalaren laguntza ezin hobearekin, eta hondakin bakoitzaren tratamendu egokia gero.

- Lasterketako elikagai-soberakinen **dohaintza Elikagaien Bankuari**.



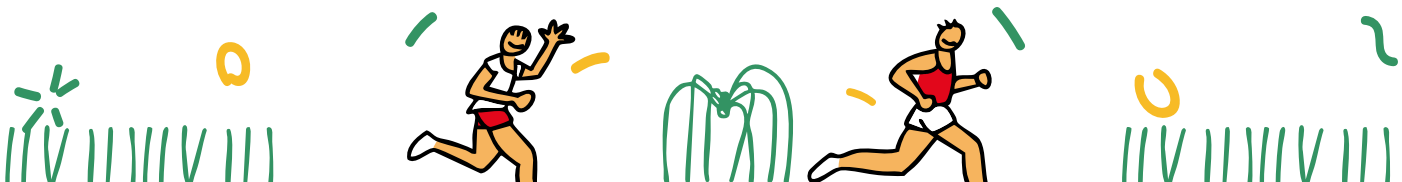
SASKIRATU BOTEILA

Edizio honetan, hornidura-guneetako PET plastikozko botilak biltzen laguntzeko sistema berri bat ezarri dugu, ahalik eta botila gehien birziklatzeko.

Ur-hornidura guneetatik 100 metrora, gutxi gorabehera, botilak jasotzeko gune bereziak jarriko ditugu. Bertan sartu beharko dituzue botila hutsak. Horrela, errazagoa izango da botilak biltzea eta ondoren birziklatzea.

Parte-hartzaileok, babesleok, hornitzaileok eta langileok ingurumenarekiko **jasangarriagoa** izango den ekitaldi batez gozatuko dugu, eta guztiok irabazten dugu.

BAT EGIN ETA LORTU!





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 €



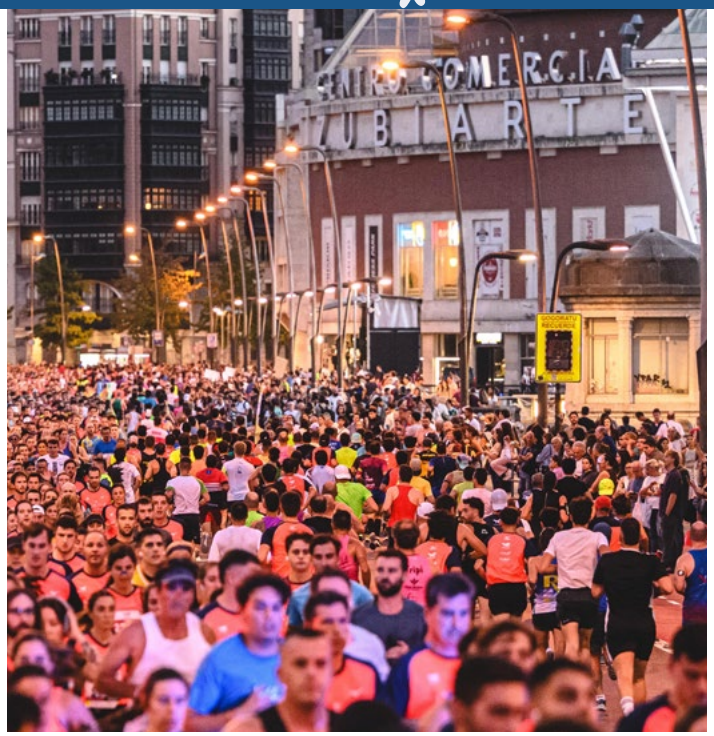
Chubasquero Running
Mujer.
56’99 €



Chubasquero Running
Hombre.
56’99 €

ARROPAZAINDEGIA

Bi distantzietako parte-hartzaileentzat arroparen zaindegia egongo da 17:00etatik 23:00etara, **Zubiarte Merkataritza Guneko -1 solairuan** kokatua.



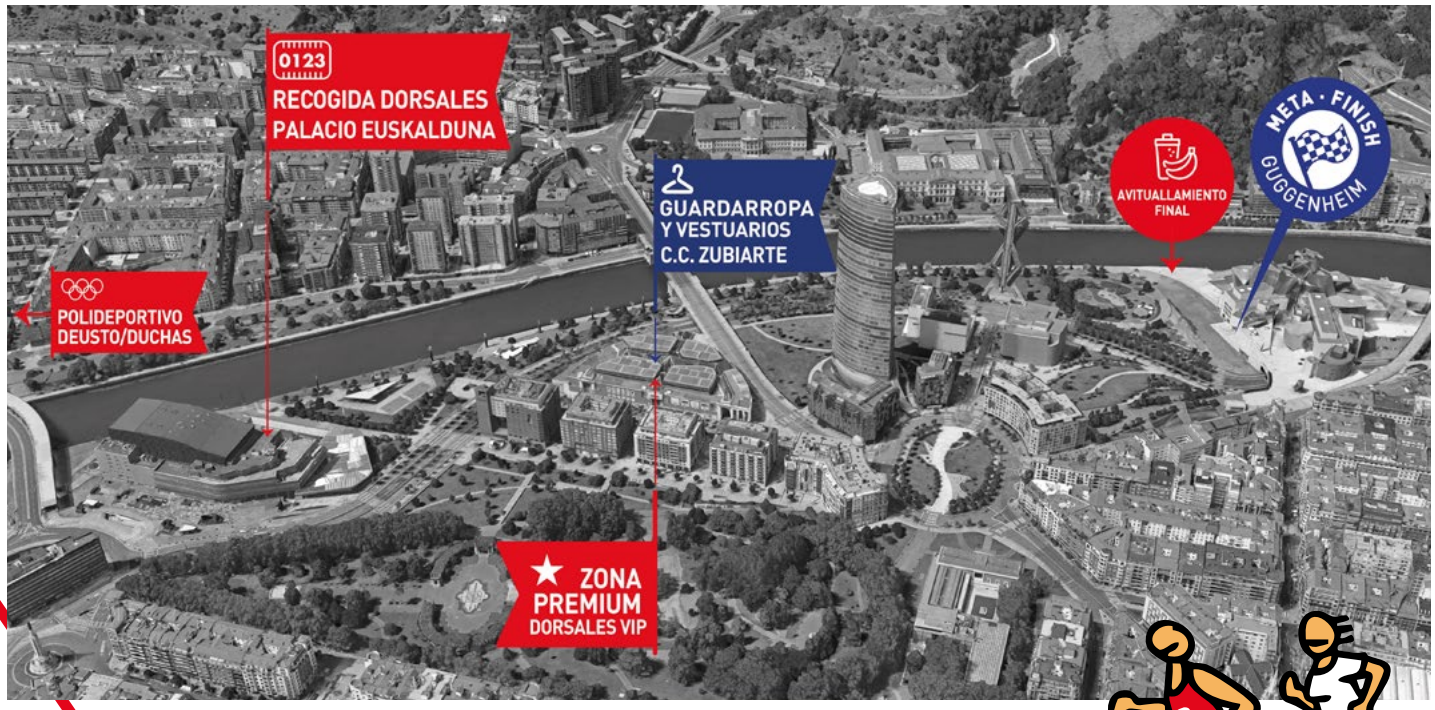
Zure gauza pertsonalak gymsac ofizialean utzi beharko dituzu (dortsala eta chipa jasotzean ematen dena). Gymsac-a identifikatzeko, dortsalaren zenbakidun txartela jarri behar diozu, zure gutun-ofizialean datorrena.

SOILIK EKITALDIAREN POLTSA OFIZIALAK JASOKO DIRA, ZENBAKI OFIZIALAREKIN ERE.

ALDAGELAK

Emakumeentzako eta gizonezkoentzako aldagelak egongo dira **17:00etatik 23:00etara, Zubiarte Merkataritza Gunean.**

ZERBITZU HAU ERABILTZEKO ETA ZURE GAUZAK BERRIRO JASOTZEKO, ZURE DORTSALA ERAKUTSI BEHARKO DUZU.



EZ EGIN KORRIKA BI ENTZUNGAILUREKIN

Musikarekin joan nahi baduzu, jarri bakarrik bat; bestela, ez dituzu entzungo korrikalariak edo boluntarioak, eta baliteke informazio garrantzitsua galtzea.



WAVE RIDER 30

ZAPATILLA OFICIAL BILBAO NIGHT RUNNING FEST

NIGHT IS NOT MADE FOR REST



forum sport

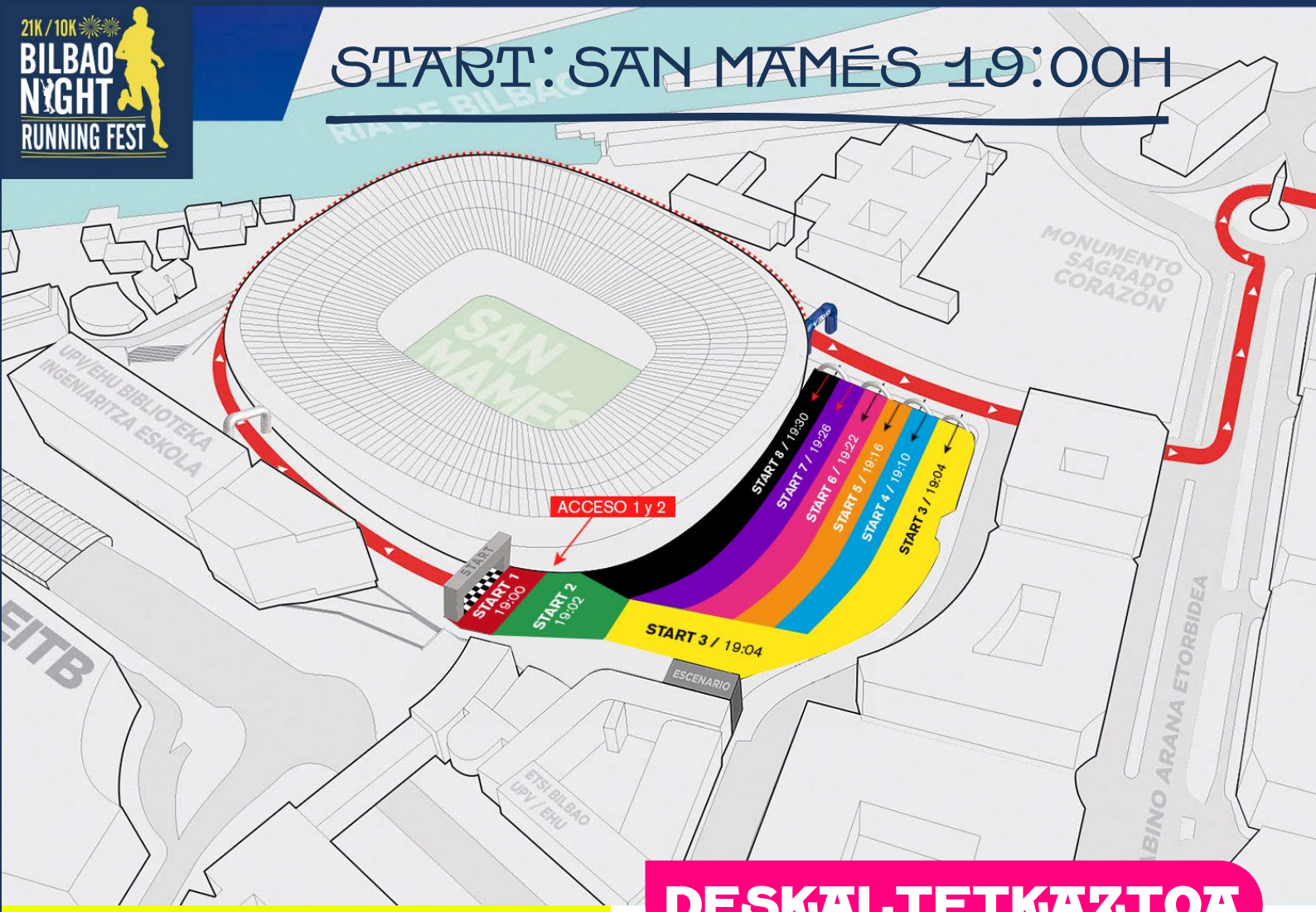
Kirolak batzen_gaitu


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.

IRTEERA KUTXAK

21K / 10K BILBAO NIGHT RUNNING FEST

START: SAN MAMÉS 19:00H



DESKALIFIKAZIOA

ZURE DORTSALEKO KUTXAN KOKATU BEHAR ZARA ETA EZ BESTE BATEAN!

Deskalifikazioa ekar dezake zure dortsalak adierazten ez duen kutxatik irteteak.





Deloitte.

Together makes progress



Cada paso cuenta.
Cada paso juntos, cuenta más

Deloitte.

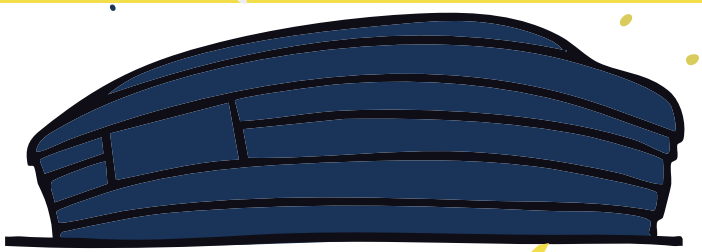
ESPAÑA

Colaborador Oficial

PRE SHOW

18:00H

San Mames



Beroketaren aurretik, zuzeneko emanaldiak izango dira korrikalariak animatzeko.

LASTERKETAREN IRTEERA 19:00ETAN IZANGO DA, BI DISTANTZIENTZAT.

Gomendatzen da aurretiaz iristea, pilaketak saihesteko aldagelatan, arropa-gordailuan edo irteera-kutxetan, eta behar bezala berotzeko PRE-SHOWan.



ERBIAK

Antolakuntzak erbiak jarriko ditu parte-hartzaileek erritmo egokia mantendu dezaten. Erraz identifikatuko dira, bandera batekin seinaleztatuta egongo baitira, korrikalariaren bizkarraldean.

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

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





FESTAK EZ DU ETENIK

eta musikak gauean urrats bakoitzean lagunduko gaitu.





BERRIAK

Aurten, musikak ere korrika egingo du Bilbao Night Running Festen. Berrikuntzak ditugu zuentzat, korrikalariok!

DJ Alekos Rubio gurekin izango da: **musika-karroza mugikor** batean, lasterkari multzoarekin batera ibiliko da, Bilboko kaleak erritmoz eta energiaz betez.

Beste berrikuntzetako bat **erbi musikalak** izango dira. Bai, ondo irakurri duzue! **Bozgorailuak eramango dituzte korrika ari diren bitartean,** erritmoa markatzeko eta ibilbide osoan parte-hartzaileak animatzeko.

Honek ez du etenik: festa ez da amaituko azken parte-hartzailea iritsi arte. **DJ bat daraman karroza bat joango da lasterketaren amaieran,** musika eta giro ona helmugaraino eramanez.

DANTZA

Lehen aldiz, **Ohana Dance School dantza-akademia** izango dugu gurekin. Festarekin bat egingo du, eta erritmoz, dantzaz eta energiaz beteriko emanaldia eskainiko du korrikalariak igarotzean animatzeko.





Erritmoa ez dadila eten!

Guggenheim ondoko helmugara iritsi ondoren ere, musikak protagonismoari eutsiko dio: **agertoki berri bat eta DJaren zuzeneko emanaldia** izango dira, gaua festa handi batekin amaitzeko.

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.

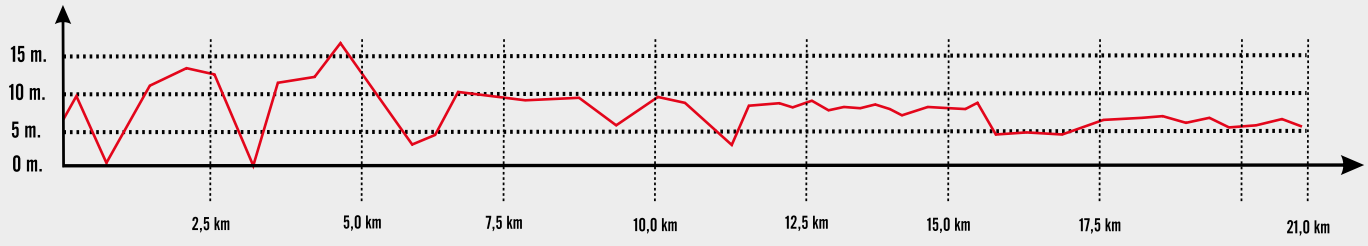
Audi A la vanguardia de la técnica.

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.

IBILBIDEA


Donostia, Vitoria, Madrid
Entrada por Zablalburu
Barakaldo, Santander
A-8
ZABALBURU
0123
RECOGIDA DORSALES
Puente de San Antón
La Merced
Renfe
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.

DORTSAL-CHIPA

Kronometrajea *dortsal-chip* sistemaren bidez egingo da, eta korrikalariaren poltsa jasotzean emango da.



DORTSALA JANTZI GABE EZINGO DUZU SARRERA EDO HELMUGA GUNERA SAR, ETA EZ ZAIZU DENBORARIK AGERTUKO KRONOMETRAJEAN.

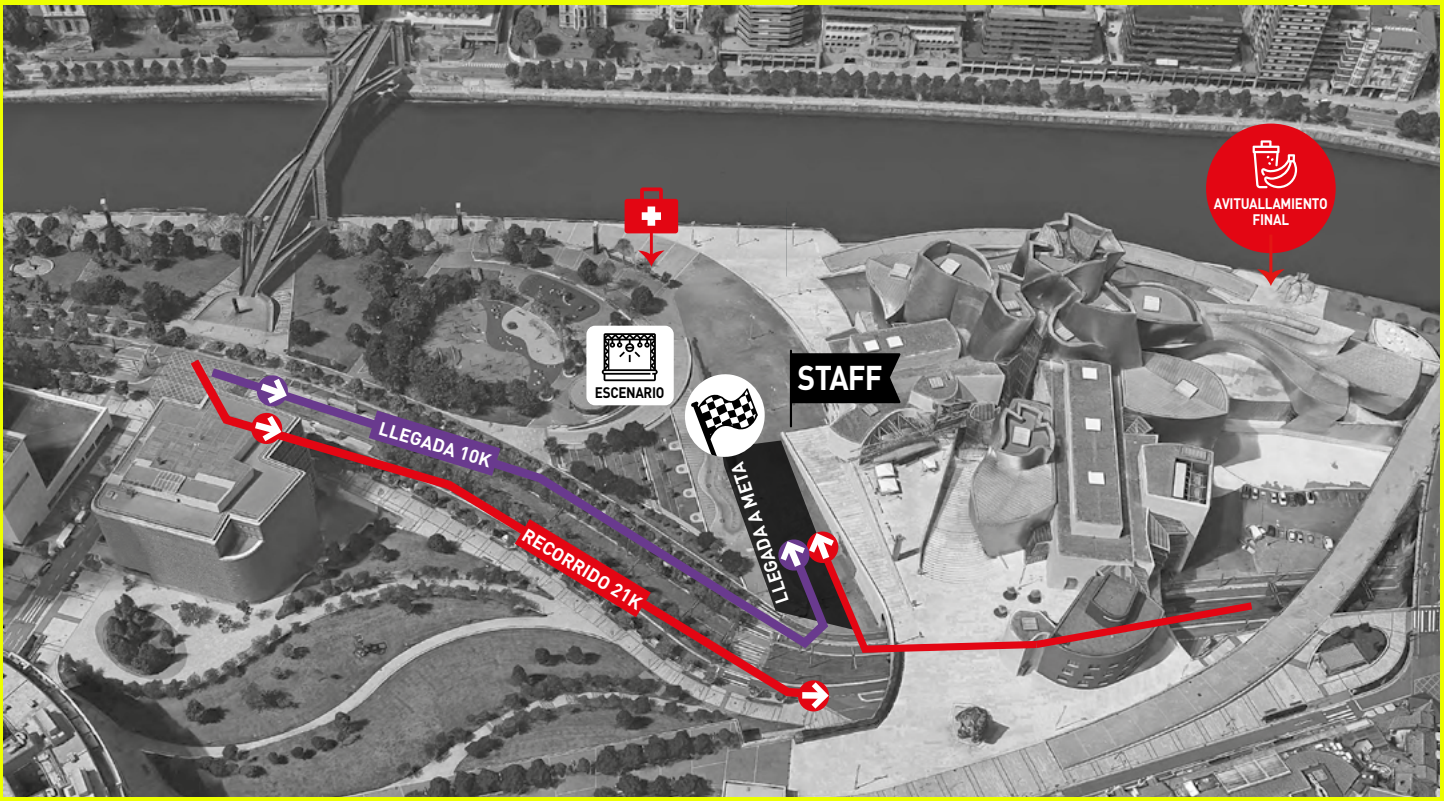


ADI! 10K

10K Pirata lasterketako korrikalariak 21K erdiko maratoiaren lehen 9 kilometroak partekatuko dituzte, eta **200 metro aurrerago desbideratuko dira,** Unibertsitatearen eta Pedro Arrupe zubiaren artean, HELMUGARA sartzeko.

HELMUGA GUNEA GARRANTZITSUA

HELMUGARA IRISTEAN, EZ GELDITU, PILAKETAK SAIHESTEKO ETA BESTE KORRIKALARIEI TRABARIK EZ EGITEKO. JARRAITU AURRERA, ETA HARTU ZURE DOMINA ETA AZKEN HORNIDURA.




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

KALEZ-KALE



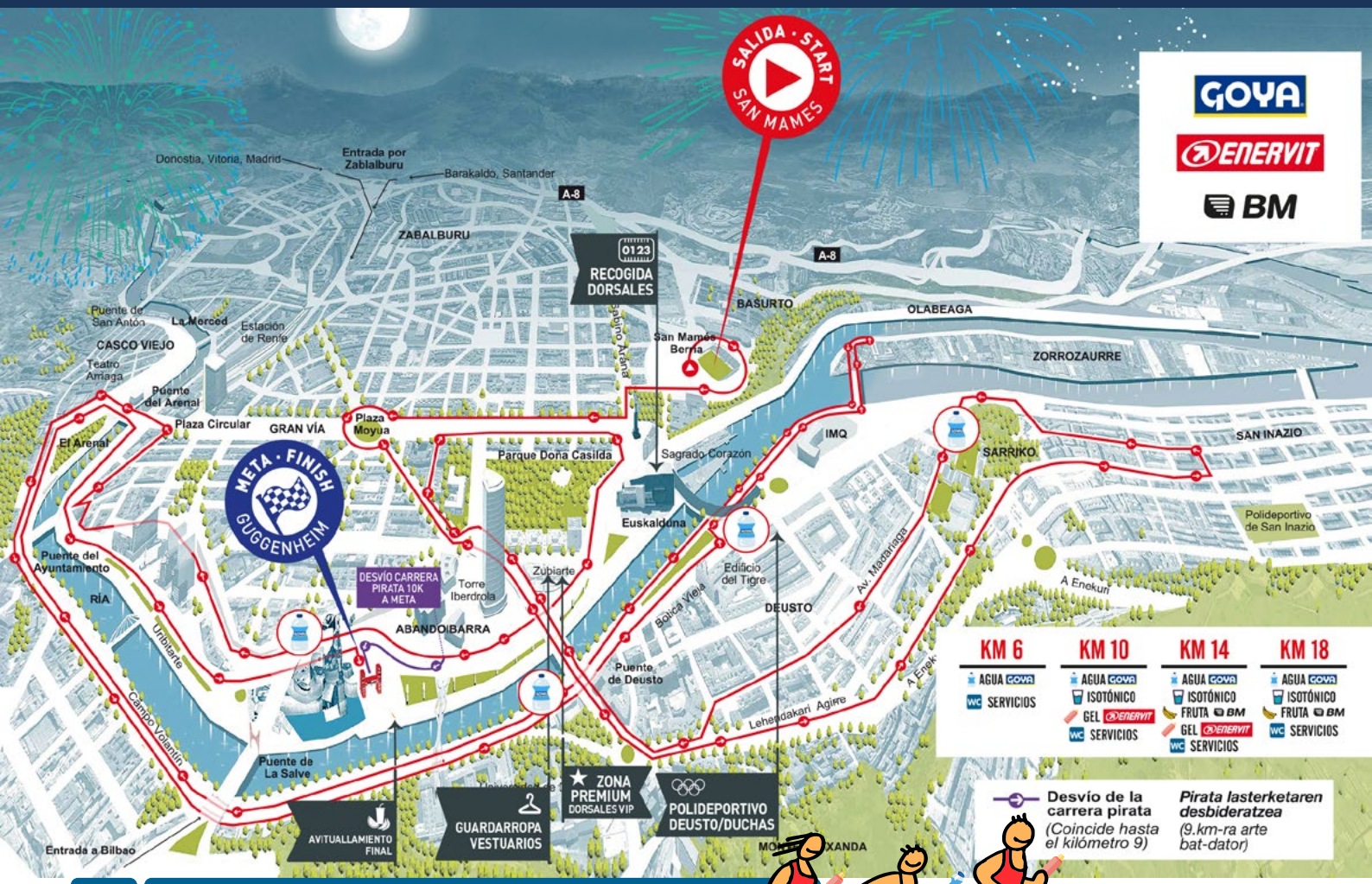
KM	KOKAPENA	HASIERA	BUKAERA
0	**SAN MAMÉS**	19:00	20:04
	Felipe Serrate		
	Sagrada Familia		
1	**GRAN VIA**	19:03	20:12
	Plaza Moyua		
2	**CALLE ELKANO**	19:06	20:20
3	**PLAZA PIO XII (IDA)**	19:09	20:28
	Plaza Euskadi		
	Puente Deusto (IDA)		
4	**LEHENDAKARI AGIRRE (IDA)**	19:12	20:32
	Islas Baleares		
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



HORNIDURAK



WC IBILBIDEKO WC-KOMUNEN PUNTUAK





RFEA eta World Athletics erakundeek ezarritako arauak jarraituz, antolakuntzak korrikalarien eskura jarriko ditu hornidura-guneak urarekin, edari isotonikoarekin eta energiako gelekin, 6., 10., 14. eta 18. kilometroetan.



Energia eta kirol-geleak, osagai eta usain naturaletan oinarrituak, karbohidrato kopuru handia eskaintzen dute ahalegin fisiko handiko egoeretan energia-beharrak asetzeko: triatloia, txirrindularitza, atletismoa, traila, etab.

APROVECHA TU DÍA MORDISCO A MORDISCO.

POWER TO GO!



HELMUGAKO HORNIDURA



Helmugara iristean, parte-hartzaileek poltsa pertsonalizatu bat jasoko dute, ura, edari isotonikoa eta hornidura solidoa barne, babesleen laguntzaz.















DUTXAK

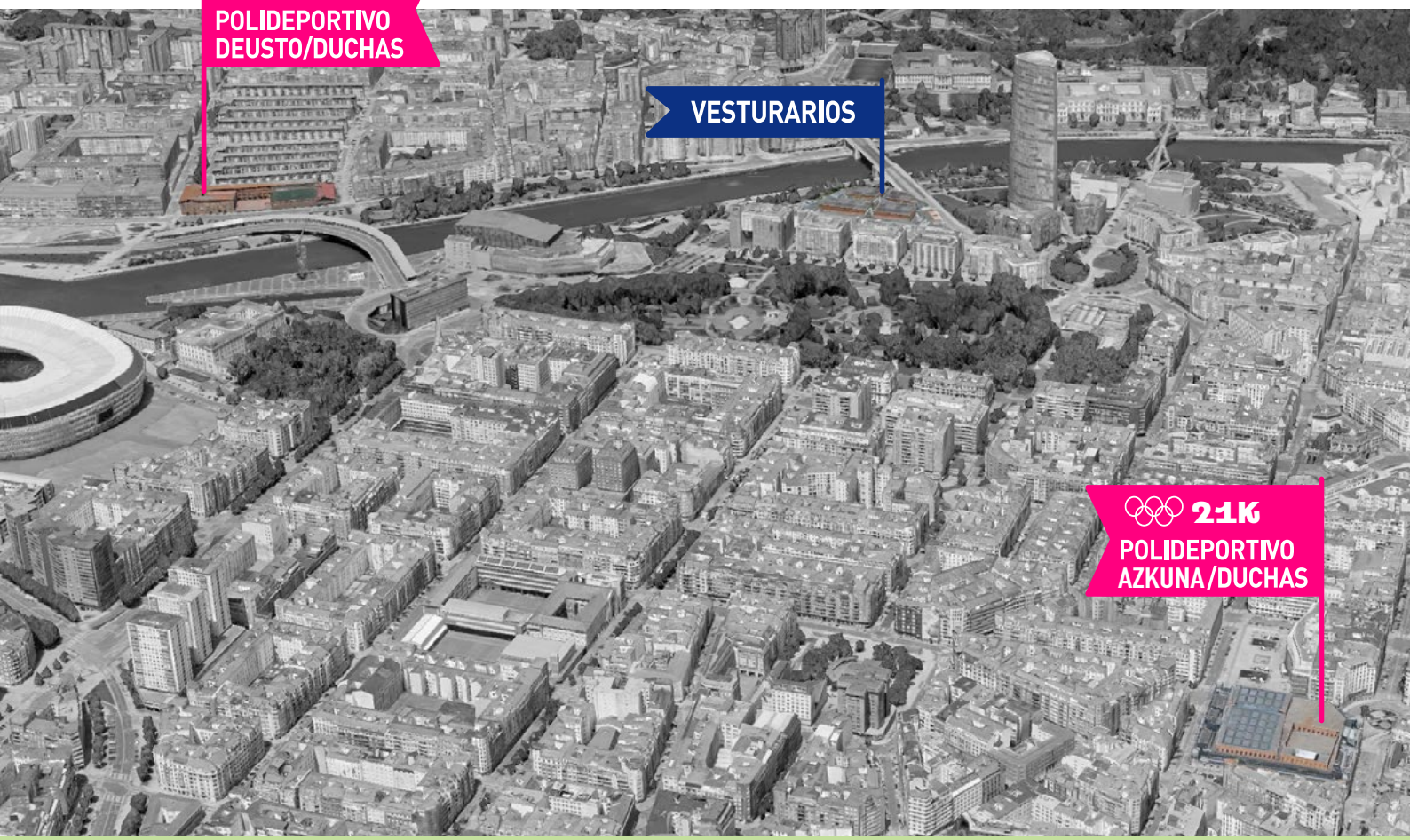
ADI!

AURTEN DUTXATZEKO 2 GUNE IZANGO DITUGU!

10K-ko dortsala baduzu, **Deustuko Kiroldegia** dagokizu. Dutxa-zerbitzua **19:30etik 23:00etara** egongo da erabilgarri, **Jon Arrospide kalean**.

21K-ko dortsala baduzu, **Azkuna Zentroa-Bilboko Alhondiga** dagokizu. Dutxa-zerbitzua **19:30etik 23:30era** egongo da erabilgarri, **Iparragirre kalean**.

ZURE DORTSALA ERAKUTSI BEHARKO DUZU ZERBITZU HONETARA SARTZEKO.



Reciclaje

Hondakin-mota bakoitzerako edukiontziak jarriko dira, zure azken hornidura-poltsaren hondarrak dagokien edukiontzian bota ahal izan ditzazun. Eskerrik asko zure lankidetzagatik.



10º
URTEURRENA

Musika banda lehiaketa

Bilbao Night Run Fest
17 October 2026





Musika Banda Lehiaketa bezalako ekimenen bidez, gure helburua da kultura sustatzea eta kirolarekin uztartzea.

Goldcar izango da lasterketako Banda Lehiaketa mitikoaren babeslea, tokiko taldeei bozgorailu handi bat eskaintzeko. Lehiaketatik 4 talde irabazle aterako dira, eta aukera paregabea izango dute beren musika ezagutzera emateko eta 27.000 korrikalari eta ikusleren aurrean zuzenean jotzeko, lau agertokitan zehar:
Moyua Plaza, Euskadi Plaza, Deustu eta Arenal-Udaletxea.

21K / 10K BILBAO NIGHT RUNNING FEST

GOLDCAR
Global Partner

21K / 10K BILBAO NIGHT RUNNING FEST

Musika banda lehiaketa

PRESENTED BY GOLDCAR

Irabazleak



"DARKOLD"

MOYUA AGERTOKIA



DARKOLD musika- eta arte-proiektu independentea da, Arka Devbilek (ikus-entzunezko nortasuna, letragintza eta ahotsa) eta Koldo Iglesiasek (musika-ekoizpena, sintetizadoreak eta ahotsa) osatua.

DARKOLD izena «Arka» eta «Koldo» izenen arteko hitz-jokoa da, eta lotura zuzena du gure musika-unibertsoarekin: **darkwave, synthpop eta post-punk estiloekin**. Ahots-ariketa gisa hasi zena norberaren istorioak sortu eta interpretatzeko premia sakon bihurtu zen azkenean.

Proiektu osoa independentea da. Guk geuk konposatu, ekoitzi, grabatu eta diseinatzen dugu, eta geure bideoklipak ere egiten ditugu.

Gure hitzak arteterapia egiteko modu bat dira, bizipen pertsonalak, kontraesanak eta benetako prozesu emozionalak ardatz hartuta. Gure single berriak *Cake of (F)lies* du izena, eta beste norbaitek eraikitako gezur baten barruan bizitzeari buruzkoa da: kanpotik perfektua dirudien zerbait, baina hurbiltzean benetako ustelkeria agerian uzten duena.

DARKOLD musikaren, kontakizun emozionalaren eta nortasun bisualaren arteko elkargunetik sortu da.

/// @darkold_official



"GRAFITI TALDEA"

PLAZA EUSKADI AGERTOKIA

Grafiti taldea gara, Ezkerraldeko zazpi kidek osatutako musika-taldea: bateria-jotzailea, gitarra-jotzailea, baxu-jotzailea, bi tronpeta-jotzaile eta bi abeslari.

Duela bi urte sortu genuen taldea. Gure estilo nagusia ska da, baina reggaea, cumbia, punka eta beste genero batzuk ere lantzen ditugu.

Bilboko Kafe Antzokian eta Bilboko Aste Nagusian jotzeko aukera izan dugu, besteak beste.

Oraingoz ez dugu diskorik, baina datorren urtean gure lehen diskoa kaleratuko dugu; dagoeneko lanean ari gara.
Gure zuzenekoek ez diote inori geldirik egoten uzten.

Gure helburua abestien bidez euskara sustatzea eta gero eta jende, hiri eta herri gehiagotara iritsiz geure burua ezagutaraztea da.

/// @grafiti_taldea



"EXPLOSIVE BEERS"

ARENAL AGERTOKIA



Belaunaldi oso bat markatu zuen **punk melodikoa**rekiko grinatik sortu zen taldea. Uxueren ahotsa buru dutela, 2000ko hamarkadaren benetako esentzia eramaten dute agertokira.

Zuzeneko azkarrak, indartsuak eta bizi-biziak eskaintzen dituzte, gitarra ozenekin eta ikusleek oihuka abestu gabe utzi ezin dituzten leloekin.

Blink-182, Green Day eta The Offspring bezalako erreferenteek eta haurtzaroa markatu zieten Ameriketako punk-rock taldeek elikatutako izaerarekin, Explosive Beersek energia, jarrera eta festa ziurtatzen ditu kontzertu bakoitzean.

/// @explosivebeers

EUSKALDUNA AGERTOKIA

"LPG"



Getxotik datoz. AEBetako, Australiako, Argentinako eta Euskadiko kideak ditu Los Putos Guiris (LPG) taldeak: nazioarteko taldea da, bertako arimarekin.

Guraso-betebeharrei kosta ahala kosta ihes egiten saiatzen diren aita batzuk dira. Maisuak dira lanean, agendak antolatzen, helburuak betetzen eta eskolako WhatsApp taldeetatik bizirik ateratzen.

Ahalmen handiko musikariak dira, lanak, eta guraso-betebeharrek gogor astinduak.

Munduko bazter oso desberdinetatik datoz, baina bakoitzaren onena biltzea lortu dute: musika, umorea, jarrera eta rocka jotzeko arduragabekeria puntu bateko gogoa.

New Yorkeko pizza bat baino goxoagoak, Crocodile Dundee baino gihartsuagoak, Argentinako selekzioa baino borrokalariagoak, eta bihotza Euskal Herrian dutela.

Los Putos Guiris dira, eta aho zabalik utziko zaituztete!

/// @lpgrock

DOMINA



ZURE FINISHER DOMINA BERTAN GRABATUA!

Finisher dominaren grabazioa kontratatu baduzu, helmugara iristean **gure grabazio-standa** aurkituko duzu.

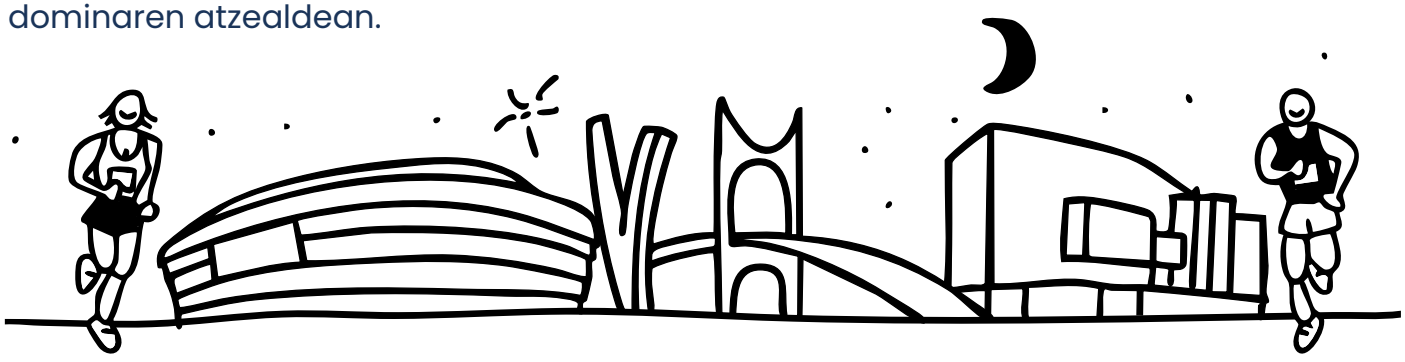
Zure dortsala erakutsi, eta zure izena eta denbora grabatuko dizkizute dominaren atzealdean.

Gau bertan amaituko duzu zure Finisher dominarekin, izen eta denborarekin grabatua!

Oraindik zerbitzu hau kontratatu ez baduzu, ez kezkatu: Euskalduna Jauregiko azokan egongo den stand berezian egin ahal izango duzu dortsalak jasotzeko egunetan.

Ez ahaztu!

HELMUGARA IRITSI ETA LORTU DUZUN MARKA GOGORATU NAHI BADUZU, DOMINA JASOTZEN DEN PUNTU BEREAN ESKATU AHAL IZANGO DUZU.



IRITSI HELMUGARA IRRIBARREZ

Lehen bisita eta berrikuspenak
doan gure hortz-kliniketan.



ESKANEATU ETA ESKATU HITZORDUA!

Lehen bisita eta berrikuspenak
doan gure hortz-kliniketan.

IO San Sebastian

Bermingham kalea, 21

843 990 697

IO Bilbao

San Mames zumarkalea, 38

944 771 655

IO Vitoria

Gasteiz hirib., 44

945 551 308

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

JATETXEAK



Ordutegi Berezia
2026.10.17



LARRUZZ BILBAO
23:30ak arte
T. 944 230 820
www.larruzzbilbao.com



DON ÁNGELO
23:30ak arte
T. 944 219 300
www.donangelo.es



KRUNCH ZUBIARTE
23:30ak arte
T. 944 272 348
www.krunch.es



AITXIAR
01:00ak arte
T. 944 150 917
www.restauranteaitxiar.com



LA FOCA NICANORA
23:30ak arte
T. 944 237 760
www.lafocanicanora.com



ARANA
23:59ak arte
T. 944 236 795
www.restaurantearana.com



Marisquería SERANTES I
23:59ak arte
T. 944 212 129
www.restauranteserantes.com/serantes-i



Marisquería SERANTES II
23:59ak arte
T. 944 102 699
www.restauranteserantes.com/serantes-i-i



Marisquería SERANTES III
23:59ak arte
T. 944 248 004
www.restauranteserantes.com/serantes-i-i-i



ARDIBELTZ
23:00ak arte
T. 944 826 485
www.bizkaikotortillakopa.eus



BURRITO LOKO
23:59ak arte
T. 946 750 702
www.burritoloko.es



LA MASTINA
23:45ak arte
www.lamastina.com



BAR URIA
23:30ak arte
T. 680 472 367
www.disfrutabizkaia.com/es-tablecimiento/uria-bar/



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



DIKE 1
23:30ak arte
T. 944 41 88 88
dike1.com



BATZOKI DE DEUSTO
00:00ak arte
T. 944 050 658
www.batzokideusto.com



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



FLORIDA
23:45ak arte
T. 944 411 247
www.cafeteriafloridabilbao.es



BILBAO URBAN SAGARDOTEGIA
00:00ak arte
T. 944 024 352
www.bilbaosagardotegi.com



PORRUE
23:00ak arte
T. 944 231 313
www.porrue.com



BADEN-BADEN
23:00ak arte
T. 944 425 055
www.restaurantebaden.com





BOBBY´S
00:00ak arte
T. 946 79 07 49
bobbysrestaurant.es



PANDA
00:00ak arte
T. 944 97 84 60
pandarestaurant.es



LAZTANA
00:00ak arte
T. 944 79 10 21
laztanarestaurant.es



BASSKO
00:00ak arte
T. 944 23 78 32
basskorestaurant.com



COSTELO
00:00ak arte
T. 944 42 21 98
costelo.es



FINO
00:00ak arte
T. 944 23 30 01
finorestaurant.es



MOKADU
23:30ak arte
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 URTE ETA 18 AHOLKU

Gure gaueko lasterketaz gozatzeko:



1. **Ezagutu ibilbidea;** argi gutxiagorekin errazago orientatuko zara horrela. Ahal baduzu, egin entrenamenduren bat gauez, ordutegi horretara ohitzeko.
2. **Ez estreinatu zapatilarik.** Erosotasuna funtsezkoa izango da gaueko lasterketan.
3. **Egokiena otordu nagusia** proba hasi baino **3 edo 4 ordu lehenago** egitea da. Lasterketa amaitutakoan ondo afaltzeko, sukaldeko ordutegia luzatuko duten jatetxeen zerrenda prestatu dugu (gehiegi egin gabe, noski).
4. **Iritsi garaiz,** batez ere komunak, aldagelak edo kontsigna erabili behar baduzu, edota irteerako zure korridorean kokatu behar baduzu.
5. **Berotu ondo.** Hamar edo hamabost minutuko mugikortasun-ariketek eta korrika arin egiteak giharrak aktibatuko dituzte irteera baino lehen.
6. **Gogoratu** 20-30 minutuan behin edatea. Eguzkirik ez egoteak ez du esan nahi hidratatu behar ez duzunik. **Edan ura!** Hidratazio egoki eta jarraituak errendimendua hobetzen du.
7. **Mesedez, ez bota edalontziak eta botilak lurrera.** Edukiontzi ugari daude, eta ingurumenak nahiz gainerako korrikalariek eskertuko dizute. Gogoratu edalontziak konpostagarriak direla eta edukiontzi marroira bota behar direla; plastikozko botilak, berriz, horira.
8. **Eskertu boluntarioen lana.** Merezi dute eta!
9. **Agurtu ikusleak** animatzen zaituztenean. Bilboko kaleetako giroak indar gehigarria emango dizu nekea agertzen denean.
10. **Eskaini** maratoia nahi duzun pertsonari**.**
11. **Jantzi maratoiko kamiseta** berriro entrenatzera ateratzen zarenean.
12. **Argitaratu sare sozialetan** hemen zaudela, Bilboko gaueko lasterketan parte hartzen ari zarela, eta etiketatu gaitzazu: **#RunJoyBilbao**
13. **Ondo sentitzen ez bazara, eskatu laguntza**. Zerbait gertatuz gero, laguntzeko prest gaude. Ez egin ausartaren plantarik: osasuntsu nahi zaitugu.
14. **Mugitu musikaren erritmoan.** Zuzeneko taldeak, DJak eta animatzaileak ibilbide osoan izango dira.
15. **Gozatu Bilboz.** Hiri eder honetako eraikin enblematikoak are ikusgarriagoak dira gauez.
16. **Ez ahaztu dominarekin helmugako argazkia ateratzea.** Gogoratu, nahi baduzu, korrikalariaren azokan domina grabatzeko zerbitzua kontrata dezakezula, lortutako denbora bertan eramateko. Lortu duzu, eta merezi duzu!
17. **Berreskuratu indarrak korrikalariaren poltsarekin, eta etorri prestatu dizugun festara!**
18. **Ziur esperientzia errepikatu nahi izango duzula: gorde 2027ko data.**







Gozatu lasterketa zirraragarri hau! Prestatu zara eta badakizu gauza handiak egiteko gai zarela.

AURRERA EKIN!!!



The finish line is just the beginning.

Your next adventure starts now. Keep the journey going with an exclusive car rental discount just for participating in the Bilbao Night Run Fest 2026

Promo code:
RUNBILBAO26

GOLDCAR





Kultura eta kirola uztartzen dituzten bi profesional bikain:

Imanol Loizaga, entrenatzailea eta Haizea Lopez, idazlea.



Aurten bi pertsona zoragarri izan ditugu gurekin elkarlanean gure elastiko ofizialaren aurkezpen ofizialerako.

Edizio honetan Haizea López idazle oparoa dugu gurekin,

ehun eleberri baino gehiago argitaratu dituen Bizkaiko egile gaztea. Horien artean daude Los crímenes de Getxo, Hija de la lluvia, Pacto de silencio eta Alianza de sangre, besteak beste. Aurten, gainera, gure lasterketako kamiseta ofiziala aurkezten lagundu digu, Imanol Loizagarekin batera. Diziplinaz, sormen-prozesuaz eta maratoi bateko helmugaren eta istorio handi baten amaieraren arteko muga meheaz hitz egin dugu berarekin.



Thrillerrak eta suspensezko literatura idazteko, puzzlearen pieza guztiek ezin hobeto bat egin behar dute. Idazten ari zarela istorioak eramaten uzten diozu zeure buruari, ala argumentuaren bira guztiak xehetasunez planifikatzen dituzu?

HA. Bi jokabideak uztartzen ditut. Hasi aurretik, egitura nagusia eta haren inguruko guztia ezagutu behar ditut: zer gertatu den, nor dagoen atzean, pertsonaien motibazioak zein diren eta istorioa nora eraman nahi dudan. Suspensezko eleberri batean ezin da dena inprobisatu, pista bakoitzak zentzua izan behar baitu irakurleak atzera begiratzen duenean. Horregatik, gidari gisa erabiltzen dudan oinarrizko eskema batetik abiatzen naiz. Hala ere, egitura horren barruan pertsonaiek ni harritzeko tartea uztea gustatzen zait. Eta hori gertatzen denean, ez dut inolako arazorik norabidea aldatzeko, nahiz eta atzera egin eta puzzlearen zati bat berreraiki behar izan.

Suspensearen gakoa informazioa neurriz ematea da. Zer baliabide erabiltzen dituzu irakurlea etengabeko tentsioan mantentzeko, kartak goizegi erakutsi gabe?

HA. Niretzat, suspensea erabakitzea da irakurleak zer dakien, noiz jakiten duen eta informazio horrek zer esan nahi duela uste duen. Pistak ematea gustatzen zait, baina beste modu batera interpretatzeko aukera ematen duen testuinguru batean kokatuta. Horrela, egia argitzen denean, benetan harritzen da, ustekabean harrapatzen duelako. Kapitulu laburrak ere gustuko ditut; erritmo bizia mantentzen eta tentsioa sortzen laguntzen dute.



Zure eleberriek lehen orrialdeetatik harrapatzen dute irakurlea. Istorio berri bati ekiten diozunean, zer sortzen da lehenengo: misterio nagusia, pertsonaia baten psikologia ala giro jakin bat?
HA. Normalean, oso irudi zehatz bat agertzen zait lehenik: eszena bat, leku bat edo kezkatzen nauen eta burutik kendu ezin dudan egoera bat. Hortik abiatuta, argumentuaren ardatz izango diren galderak egiten dizkiot neure buruari: zer gertatu da, zer gertatu zen lehenago eta zer gertatu beharko litzateke gero? Ondoren datoz pertsonaiak. Urteen poderioz ikasi dut thriller baterako pertsonaiarik onenak galtzeko zerbait dutenak direla. Misterioa oso indartsua izan daiteke, baina irakurleari pertsonaiei gertatzen zaiena axola ez bazaio, istorioa hutsik geratzen da, eta giroak guztia irentsi dezake, argumentua bera barne.

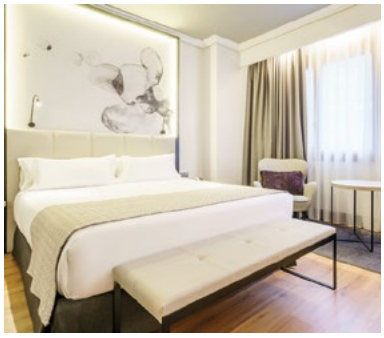
Irakurle gazteagoentzat ere idazten duzu, Maia sailean, esaterako. Nola lortzen duzu adin horretako irakurleekin konektatzea? Kontaiguzu pixka bat.
HA. Irakurlerik zorrotzenak dira! Ez dizute bat bera ere barkatzen!
Maia-rekin txikitan irakurri nahiko nukeen istorioa sortzen saiatu naiz: misterioa, suspensea, gure mitologia, inguruko paisaiak... Basajaun dugu basoan, baina yetiaz hitz egiten ematen dugu bizitza. Gauza bera gertatzen da Ingumarekin, Zezengorrirekin... Maia-n adin horretako emozioetatik eta jakin-minetik idazten saiatzen naiz: beldurra, adiskidetasuna, sekretuak eta ezezaguna esploratzeko ausardia. Oraingoz, gazteenen 'gainditua' jasotzen ari naizela uste dut (barreak), baina haiek dira konkistatzen zailenak.

Idazle askorentzat jarduera fisikoa ideiak lantzeko laborategirik onena da. Korrika egitera irteten zarenean, idazketatik erabat deskonektatzen duzu, ala entrenamendua baliatzen duzu argumentuko korapiloak eta sormen-blokeoak askatzeko?
HA. Biak. Entrenamendu batzuetan deskonektatu egin behar izaten dut, baina korrika egitean ere oso ondo pentsatzen dut. Agian horregatik gustatzen zaizkit distantzia luzeak: zenbat eta kilometro gehiago egin, orduan eta denbora gehiago dut neure buruarekin eztabaidatzeko. Serieak egitea tokatzen zaidanean, horretan jartzen dut arreta. Baina zapatilak jantzi eta korrikaldi luzea dudala dakidanean, gauzak asko aldatzen dira. Korrika ari nintzela konpondu ditut argumentuko birak, eszenak eta pertsonaien arazoak. Eguneroko zaratatik urruntzean, ideiak berez antolatzen hasten dira.

Bide batez, noiz hasi zinen korrika egiten, eta nola? Badakigu gure lasterketa izan zela parte hartu zenuen lehena. Nola gogoratzen duzu esperientzia hura?
HA. Bai, hala da: nire lehen lasterketa Bilbao Night Marathon izan zen, iazko urrian. Beraz, urteurrena ospatzen ari naiz! (barreak).
Egia esan, dena nahiko bat-batean sortu zen. Idaztea oso lan bakartia da: ordu asko ematen ditut etxean eta, batez ere, neure buruaren barruan. Kalera atera, deskonektatu eta ordenagailuarekin zerikusirik ez zuen espazio bat aurkitu behar nuen. Horregatik, zapatilak jantzi eta Night lasterketa baino pixka bat lehenago hasi nintzen korrika. Eta egin behar ez den akatsa egin nuen: etapa guztiak saltatu eta zuzenean maratoi erdi batean hasi nintzen, distantzia laburragoak egin gabe. Ez nekien ezer: ez nuen erlojurik, ez Stravarik (barre algarak); korrika egin nahi nuen, besterik ez. Maitasun handiz gogoratzen dut egun hura. Erabat galduta nenbilen. Ez nekien zer zen irteerako multzo bat, zer zen erritmo-markatzaile bat, non kokatu behar nuen edo dortsala non jaso. Juantxu, Beer Runners taldeko kidea eta gaur egun lagun handia —egun

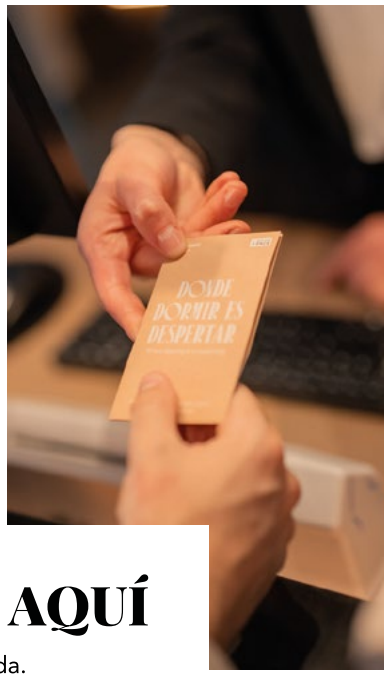












TU PRIMER KILÓMETRO EMPIEZA AQUÍ

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

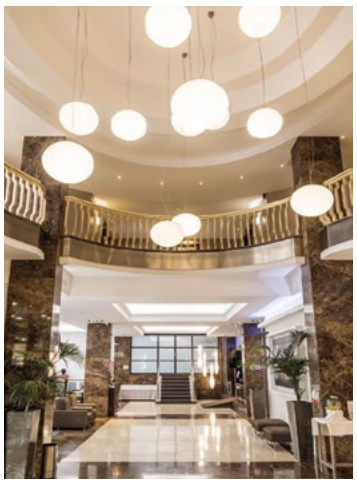
Hotel ILUNION Abando
Colón de Larreátegui Kalea, 9

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













ILUNION Hotels

www.ilunionhotels.com

Hoteles con todos incluidos

grupo social ONCE

hartan ezagutu genuen elkar—, nire multzoko erritmo-markatzailea zen. Lasai egoteko esan zidan, ez ninduela bakarrik edo atzean utziko. Bietako inork espero ez genuena zen azkenean ni izango nintzela multzo hura atzean utziko zuena. Ez nekien gel bat zer zen ere, ezta gatzak zertarako ziren ere. Han nengoen, San Mames jendez gainezka ikusita txundituta, giroak eramaten utzita. Esperientzia guztiz berria eta zirraragarria izan zen, ordura arte inoiz bizi gabekoa, eta bete-betean harrapatu ninduen.

Duela urtebete zuen lasterketan jarri nuen lehen dortsala, Mizuno Wave Rider zapatilak jantzita. Aurten zapatila berekin itzuliko naiz, baina zazpi maratoi erdi eta maratoi bat eginda. Hamabi hilabetean dena aldatu da, korrika jarraitzeko gogoa izan ezik

Eleberri bat idaztea eta distantzia luzeko lasterketa bat prestatzea iraupen luzeko bi erronka dira: iraunkortasuna, erresistentzia eta frustrazioarekin nahiz bakardadearekin bizitzen jakitea eskatzen dute. Korrikak idazle diziplinatuago bihurtu zaituela uste duzu, ala lehendik zenuen diziplina hori?

HA. Uste dut beti izan naizela oso diziplinatua. Bizitza osoan idatzi dut, txikitatik, eta 2016az geroztik literaturatik bizi naiz. Erraz esaten da, baina horretan profesionalki hasi nintzenean hogeita hiru urteko neska gaztea nintzen, ikasketak amaitu berri. Idaztea ez da inspirazioa aurkitzea eta kito; askoz gehiago da. Uste dut zerbaitek liluratzen nauenean erakusten dudan iraunkortasun hori atletismora eraman dudala. Idaztera esertzen zarenean egun onak eta emankorrak, erdipurdikoak eta oso txarrak izaten dituzu. Entrenatzera irtetean ere berdin: egun guztiak ez dira apartak izango, eta entrenamendu guztiak ez dira ezin hobeto aterako.

Kostatzen zaidana, eta ikasketa zaila izaten dena, frustrazioarekin bizitzen ikastea da (barreak). Entrenamendu txar batek ez du prestaketa osoa hondatzen, orrialde txar batek eleberri osoa hondatzen ez duen bezala... Baina zein zaila den hori norberaren buruari sinetsaraztea!

Nola antolatzen duzu eguna idazketa-saioen, entrenamenduen eta bizitza pertsonalaren artean? Nahiago duzu lan egin aurretik ariketa fisikoa egin, ala hainbat orduz idatzi ondoren burua argitzeko erabili?

HA. Nire antolaketa puzzle baten antzekoa da, eta ez daude bi egun guztiz berdin. Normalean goizean entrenatzea nahiago dut, ordu horietan energia guztia dudala sentitzen baitut. Aktibatu egiten nau, burua antolatzen laguntzen dit eta gero beste energia batekin lan egiteko aukera ematen dit. Baina askotan malabareak egin behar izaten ditut eta libre geratzen zaizkidan tarteetan entrenatzen dut.

Ez da beti erraza, eta, jakina, ez naiz denetara modu perfektuan iristen. Gakoa lehentasunak ezartzea da, eta oreka izateak ez duela esan nahi egunero gauza guztiei denbora bera eskaintzea onartzea. Batzuetan eleberria da nagusi, beste batzuetan



Bilbao Run Fest-ean korrika egin

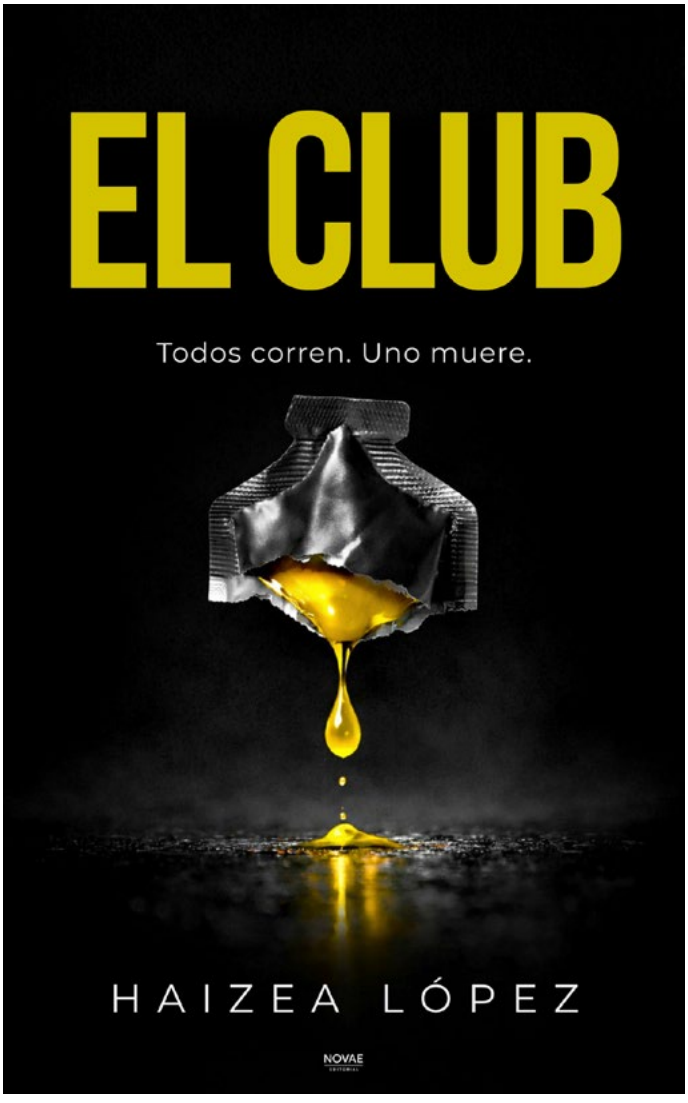


PLUS batekin

Azkenean korrika egiten duzun bitartean laguntzen zaituen kefir bat.

lasterketa, eta beste batzuetan familiak behar du arreta guztia.

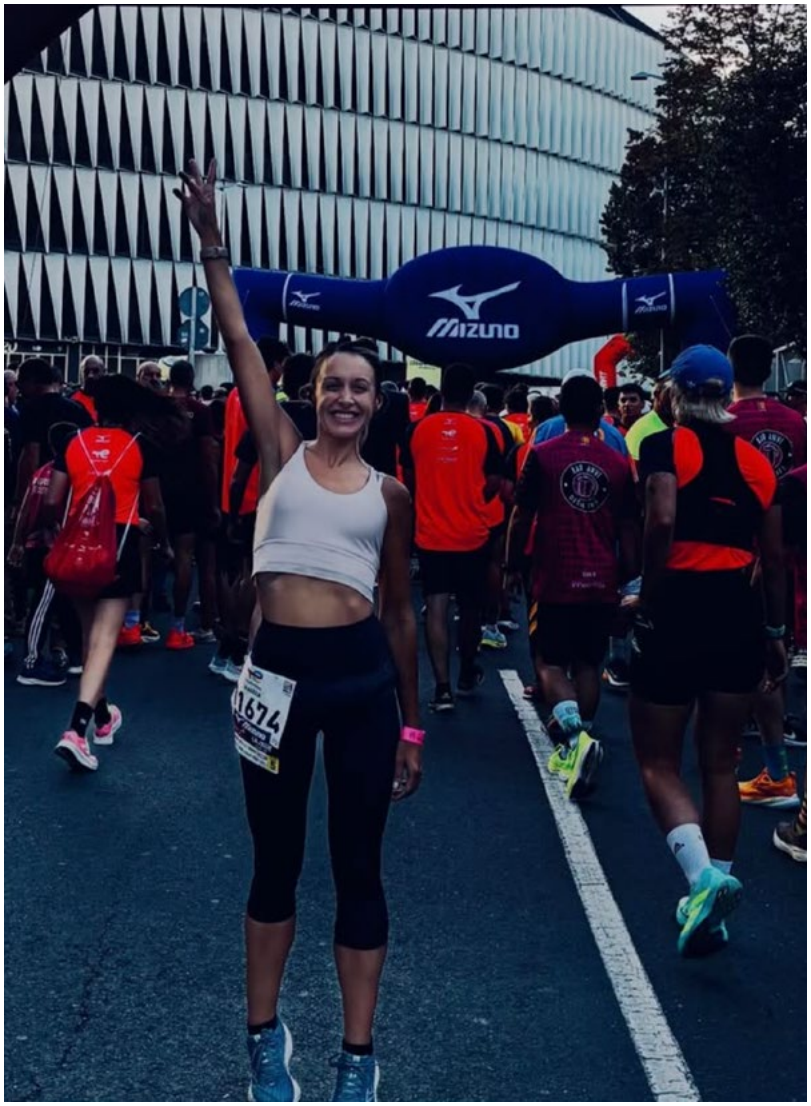
Maketa egiteko, argitaratzeko eta sustatzeko fasea nekagarria izan ohi da. Nola egiten diozu aurre liburu baten aurkezpenaren azken txanpari, lasterketa garrantzitsu baten azken kilometroekin alderatuta?
HA. Inoiz ez nintzen horretaz jabetu, baina... izugarri antzekoak dira!
Bi kasueta hilabeteak daramatzazu une horretara iristekolanean,etahelmugagertudagoeneannekea, ilusioa, urduritasuna eta zerbait gaizki ateratzeko beldurra nahasten dira. Lasterketa baten azken kilometroetan aurrera egitean kontzentratu behar duzu, falta den guztiak gainezka egin ez diezazun. Liburu bat kaleratzean gauza bera gertatzen da: azken orduko zuzenketak, inprimategia, banaketa, liburu-dendak, elkarrizketak, sare sozialetarako edukiak eta eleberria irakurleengana iritsi aurretik hartu beharreko ehunka erabaki txiki baina garrantzitsu. Dena batera begiratuz gero, itogarria da. Hurrengo zereginean bakarrik jartzen dut arreta, maratoi batean kilometroak banan-banan zenbatzen ditudanean bezala. Alde nabarmen bakarra da lasterketan helmuga zeharkatu eta gelditu zaitezkeela; liburu bat argitaratzean, berriz, liburu-dendetara iristea beste lasterketa biziago baten hasiera da (barreak).



Urriaren 23an El club argitaratuko duzu, korrikak protagonismo handia duen eleberria. Nola sortu zen zure pasio handienetako bat suspensezko istorio baten erdigunera eramateko ideia? Entrenamendu edo lasterketaren batek piztu al zuen txinparta?
HA. Uste dut nire eguneroko bizitzak eta inguruan dudan guztiak beti aurkitzen dutela moduren bat nire testu-prozesadorean sartzeko.
Zuen maratoi erdia egin eta gutxira Getxoko Atletismo Klubean sartu nintzen eta taldekideak ezagutu nituen. Haietako batzuk hartu eta literatura-korapilo eder batean sartu nituen (barkatu, taldekideok). Dena hasi zen Artabe, nire taldekideetako bat, lasterketa batean helmuga zeharkatzean lurrera erortzen ikusi nuenean. Eta istorioak benetako zentzua hartu zuen Urolako bide berdean korrika nenbilela, tunelak bata bestearen atzetik ikustean. Pentsatu nuen: 'Hara! Leku ezin hobea da hau gorpu bat kokatzeko'. Orduan sortu zen eleberria abiarazi zuen galdera: zer gertatuko litzateke atleta bat lasterketa batean hilko balitz eta heriotza istripua ez balitz? Ordutik ezin izan nion istorioari buruz pentsatzeari utzi.

Amaitutako eleberri bat liburu-dendetan ikusteak hilabeteetako entrenamenduaren ondoren helmuga zeharkatzearen antzeko sentipena eragin behar du. Zer sentitzen duzu behin betiko eskuizkribua entregatzean?
HA. Lehenik lasaitasuna sentitzen dut, baina gutxi irauten dit, berehala agertzen baitira bertigoa eta zalantzak. Sentsazio bitxia da: bat-batean onartu behar duzu istorio hori jada ez dela zurea bakarrik. Irakurleengana iritsiko da, eta bakoitzak bere interpretazioa egingo du. Batzuei asko gustatuko zaie; beste batzuei, ez hainbeste... Beti espero duzu maila ematea eta irakurleei hutsik ez egitea.

Oso aktiboa zara sare sozialetan, eta horrek ere denbora eta ahalegin handia eskatzen du. Lagundu al dizute liburuak sustatzen, irakurleekin harremana izaten eta kirol-arloko lankidetzak lortzen? @haizealopezoficial
HA. Bai, izugarri. Sareei esker harreman zuzena izan dezaket irakurleekin, eleberri bakoitzaren atzean dagoen guztia erakutsi eta prozesuaren parte egin. Kontrakoa iruditu arren, ez didate uste bezainbeste denbora kentzen, nahiko naturala bainaiz. Ez dut pertsonaia bat sortzen, ezta argitalpen bakoitza milimetrora prestatzen ere. Inondik inora. Nire egunerokoa den bezalakoa erakusten saiatzen naiz: ordenagailuaren aurreko orduak, entrenamenduak... Azken batean, nire bizitza.





Azken finean, nire burua ondoen definitzen duten bi alderdiak direla esango nuke: idazlea eta korrikalaria. Naturaltasun horri esker sortu dira literaturako zein kiroleko lankidetzak. Eta, egia esan, kontu handiz aukeratzen saiatzen naiz. Ez dut zerbait gomendatu nahi atzean lankidetza bat dagoelako soilik. Niretzat ezinbestekoa da produktuak nire bizitzan zentzua izatea eta nire komunitateak partekatzen dudan horretan konfiantza izatea. Esaterako, orain Mizunorekin elkarlanean ari naiz, baina izan nituen lehen korrika-zapatilak marka horretakoak izan ziren, eta markarekin inolako harremanik izan aurretik ere horiexek aukeratzen nituen. Horregatik da lankidetza hain naturala eta berezia niretzat. Gauza bera gertatzen zait Uno Cronoko taldearekin. Kasualitatez ezagutu nituen lasterketa batean, eta agurtzean esan nien joaten ziren tokira joanda ere haien atzetik ibiliko nintzela, bikainak direlako.
Sare sozialek aukera paregabeak eskaintzen dituzte, baina gertutasun horrek erantzukizuna ere badakar.

Zer proiektu dituzu hurrengo literatur erronken artean, eta zein da lortu nahiko zenukeen hurrengo kirol-helburua?

HA. Une honetan nire energia literario guztia urriaren 23an liburu-dendetara iritsiko den El club eleberriaren argitalpenean eta ondoren etorriko den sinadura-biran jarrita dago.
Kirolari dagokionez, nire helburu nagusia 2027an zehar maratoia hiru ordutik behera egitea da. Madrilen nire lehen maratoia 3 ordu eta 21 minutuan egin ondoren, pixkanaka hobetzen jarraitu nahi dut. Epe luzeko erronka handia da, eta horrexegatik egiten dit ilusioa. Idazle eta korrikalari gisa, oraindik orrialde eta kilometro asko ditudala aurretik sentitzen dut. Nolanahi ere, ez dut ahazten helburu nagusia beti izango dela hainbeste maite ditudan bi jarduera horiez gozatzea, denborak edo emaitzak edozein direla ere.
Nolabait, biak ala biak bizitzeko ezinbestekoak zaizkit.



UNA NOCHE PARA RECORDAR

TUS FOTOS TE ESPERAN

QuieroMisFotos.com

BUSCA TUS FOTOS

ESCANEA AQUÍ

WWW.QUIEROMISFOTOS.COM

ELKARHIZKETA · IMANOL LOIZAGA



Aurten kirolari bikaina eta pertsona are hobea dugu gurekin. Korrikalariak ez ezik, pertsonak laguntzen dituen entrenatzailea da. Ibilbide luzea egin du kirolari, entrenatzaile eta aholkulari gisa, baita enpresa osasungarrientzako programetan eta taldekako entrenamenduetan aditu gisa ere.

Imanol Loizaga da: 35 urtetik gorakoen Espainiako maratoi-txapelduna, atletismoko entrenatzaile nazionala eta Bilbon jardunean dagoen running klubik zaharrenaren, QTENTAren, sortzailea.

Imanol, kontaiguzu zertan egiten duzun lan, oraindik ezagutzen ez zaituztenentzat.
IMA. Hamar urte baino gehiago daramatzat maila guztietako korrikalariak entrenatzen, taldeka, banaka zein online. Horrez gain, Forum Sporten bi running klubetako entrenatzailea naiz. Enpresen arloan, jarduera fisikoko, osasuneko eta ongizateko programak diseinatu eta gauzatzen ditut, pertsonen bizi-kalitatea eta, horren bidez, erakundeena hobetzeko.

Noiz ezagutu zenuen gure lasterketa?
IMA. Korrikalari eta entrenatzaile gisa egin dudan ibilbidearen zati garrantzitsu bat lasterketa honen historiari lotuta dago, zalantzarik gabe.
2009ko martxoan ezagutu nuen BNRF, Bartzelonako Maratoiaren azokan, aurkezpen ofiziala baino hilabete batzuk lehenago. Lehen edizioko irteeran egon nintzen, eta urte hauetan distantzia guztietan parte hartu dut, batzuetan nire markak hobetzeko eta beste batzuetan erritmo guztietako korrikalariei laguntzeko.

Runninga ikuspegi askotatik bizi izan duzu: korrikalari, entrenatzaile, aholkulari eta entrenamendu-taldeen sortzaile gisa. Zerk eusten dio bizirik zure grinari hainbeste urteren ondoren?
IMA. Korrikak pertsonengan izan dezakeen eragina bertatik bertara ikusteak, eraldaketa-prozesuan laguntzeak eta inoiz ezinezkotzat jo zutena lortzen dutenean haien poza partekatzeak.
Kirolari gisa lehiatu naiz, kronometroari segundo batzuk kentzeko eta nire erronkak gainditzeko hortzak estututa; baina beste pertsona batzuei beren helburuak lortzen laguntzea are pozgarriagoa da.
Zorte izugarria dut profesionalki eta, batez ere, pertsona gisa betetzen nauen zerbaitetan lan egiten dudalako. Bai, zalantzarik gabe, runningarekiko grina bere horretan dut.

Zure leloa da «Nik nire ametsa lortu badut, zuk ere lor dezakezu». Zer istorio dago esaldi horren atzean, eta zer esan nahi du gaur egun entrenatzen dituzun pertsonentzat?
IMA. Amets egin behar dugu, gora begiratu eta geure onena ematera eta kirolari zein pertsona gisa haztera bultzatuko gaituzten erronka handiak jarri. Baina beti oinak lurrean ditugula, helburu errealistak finkatuz eta horiek lortzeko lan eginez.
Ez dut sinesten «ezer ez da ezinezkoa» esaldian; ahaleginean, konpromisoan eta jarraitutasunean sinesten dut. Norberarekin zintzo jokatzean, noraino iritsi nahi dugun jakitean eta horretarako lan egiteko prest egotean. Norberaren onena emateak beti merezi du.

Nola aldatu da herri-korrikalariaren profila hasi zinenetik gaur egunera arte?
IMA. Runningaren bilakaera teknologiaren eta sare sozialen hedapenarekin batera gertatu da. GPSrik gabe entrenatzen genuen (maratoiko nire markarik onena «Casio» batekin egin nuen), aldizkarietan bilatzen genuen informazioa, askoz korrika-oinetako gutxiago zeuden aukeran, eta lasterketetako emaitzak hurrengo asteartean edo asteazkenean jakiten genituen egunkariaren bidez (orain izutu egiten gara minutu bat geroago argitaratzen ez badituzte). Garai hartako itxurakeria lasterketa aurreko beroketan elkarri kontatzen genizkion gezurretara mugatzen zen.
Teknologia eta sare sozialak aliatu bikainak izan daitezke, baldin eta haiek erabiltzen badakigu eta haien esklabo bihurtzen ez bagara. Inoiz baino informazio, datu eta tresna gehiago ditugu, baina irizpidea ere behar dugu horiek eta gure erreferenteak hautatzeko.
Tresnak aldatu dira, baina funtsezkoa eta negoziaezina berdina da oraindik: oinetakoak jantzi eta entrenatzera irtetea.

Entrenatzaile askok entrenamendu-planak prestatzen dituzte. Zer eskaini nahi duzu zuk asteko plangintzatik harago?
IMA. Ezagutzatik eta zientziatik lan egiten saiatzen naiz, entrenatzaile gisa dudan prestakuntzatik, baina beti gogoan izanda pertsonekin ari naizela. Bakoitzak bere erronkak eta ametsak ditu, eta horiek lortzeko bidea bakarra da, familia-bizitzarekin, lanarekin eta norberaren egoera guztiekin bateragarria.
Horrela bizi eta ikasi nuen nik ere nire kirol-ametsen alde borrokatzen nintzenean. Dimas Ramos entrenatzaileak, aparteko pertsona hark, Getxo klubean asko eskatzen zigun, alderdi gizatiarra alde batera utzi gabe.

Zure taldeetan oso helburu desberdinak dituzten pertsonak daude: lehen lasterketa egin nahi dutenetatik markak hobetu nahi dituztenetara. Nola lortzen duzu denek beren lekua aurkitzea?
IMA. Horixe da taldearen magia eta QTENTAren izateko arrazoia: pertsona bakoitzak lehen egunetik modu naturalean bere lekua aurkitzea, taldeari





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

bere onena ematea eta, trukean, ematen duena baino askoz gehiago jasotzea.
Nire lana harreman horiek sortzeko baldintzak erraztea da eta, ezagutzan eta esperientzian oinarrituta, pertsona bakoitzari zertarako gai den deskubritzen laguntzea. Batzuetan, berak sinetsi aurretik ere bai.

Batzuek uste dute «ez daudela prestatuta» entrenamendu-talde batean izena emateko. Zer esango zenieke beldur hori gainditzeko?
IMA. Oso ohikoa da: geure burua gutxiesteko joera dugu. Hor sartzen dira nire lana, entrenamendu-taldeekin hamar urte baino gehiagoz bildutako esperientzia, kirolari gisa bizitakoa eta, jakina, entrenatzaile gisa dudan ezagutza eta prestakuntza. Profesional baten esku jartzeko esango nieke, ezagutza eta prestakuntza egokia duen norbaiten esku; izan ere, beregan konfiantza jarri duten pertsonen osasuna lehenetsiko du beste ezeren gainetik.

Zenbateraino eragiten du taldeko giroak jarraitutasunean eta motibazioan?
IMA. Egun hotz eta euritsu batean entrenatzera irten ala ez zalantzan zaudenean behar duzun bultzada da; egun txarra izan duzunean jasotzen duzun adorea, entrenamendua amaitzean beste pertsona bat bezala sentiarazten zaituena.
Denek ulertzen ez duten zure bizitzako alderdi bat partekatzeko aukeratzen duzun familia ere bada; lehen maratoiaren aurreko zalantzak eta beldurrak ulertzen dituena eta lorpen txiki-handi bakoitza zurekin ospatzen duena. Azken batean, zu bezain «ero» dagoen jendea aurkitzea da, eta taldean dena errazagoa dela deskubritzea.

Hainbeste pertsona entrenatu ondoren, zer da ikasle batek lortzen duenean gehien hunkitzen zaituena?
IMA. Bere ametsa, besterik gabe. Lehen 5 kilometroko lasterketa amaitu duen pertsona bat begietan malkoak dituela helmugara iristen ikusteak hunkitu egiten zaitu. Kontua ez da distantzia, baizik eta ahaleginaren eta konpromisoaren bidez, beldurrak gaindituta, ezinezkotzat zenuena lortzean sentitzen duzuna. Korrikak pertsonen bizitza hobetzen du, eta pribilegiatua sentitzen naiz horren lekuko izateagatik.

Gero eta enpresa gehiagok egiten dute langileen ongizatearen alde. Zure esperientziaren arabera, zer ekartzen dio runningak erakunde bati?
IMA. Jarduera fisikoa baino askoz gehiago. Taldea sendotzen laguntzen du, ohiko lan-ingurunetik kanpo elkar ezagutzen eta ahaleginak, erronkak eta bizipenak partekatzen.
Karguak eta hierarkiak desagertu egiten dira, eta sortzen diren harremanak gero enpresaren egunerokora eramaten dira. Gainera, ohitura osasungarriak sustatzen ditu, estresa kudeatzen laguntzen du eta taldeko kide izatearen sentimendua indartzen du.



Talde bat elkarrekin entrenatzen hasten denean, zer aldaketa ikusten dituzu alderdi fisikotik harago?
IMA. Pertsonen arteko harremana, zalantzarik gabe. Oztopoak apurtzen dira eta ohiko lan-ingurunean ziurrenik inoiz sortuko ez liratekeen elkarrizketak agertzen dira. Ahalegina partekatzeak, behar duenari laguntzeak eta lorpen txikiak elkarrekin ospatzeak konfiantza eta bestelako lotura bat sortzen ditu.
Eta onena da hori guztia ez dela entrenamenduan geratzen: enpresaren egunerokora ere iristen da.

Enpresa askok ongizateaz hitz egiten dute, baina ez dute beti langileen inplikazioa lortzen. Zein da programa batek benetan funtzionatzeko gakoa?
IMA. Gakoa atxikimendua lortzea da, guregan konfiantza jartzen duten

pertsonentzat benetako profesionalok nahi duguna. Ez du askorako balio norbaitek aste batzuetan parte hartzea eta gero uztea. Pertsona erdigunean jarri behar da, haren errealitatea, beharrak, beldurrak eta motibazioak ezagutu, gustuko duen eta denboran mantendu dezakeen jarduera aurkitzen laguntzeko. Ongizate-programa baten benetako arrakasta pertsona batek ohiturak aldatzea eta bere egitea da.



Kirolaren bidez hobetu al daiteke laneko errendimendua?
IMA. Zalantzarik gabe, eta ez nik esaten dudalako: ikerketa eta proiektu zientifikoek datuen bidez frogatu dute jarduera fisikoak eta ongizate-programek pertsonengan eta, ondorioz, erakundeengan izan dezaketen eragin positiboa.
Uste sendo horretatik abiatuta, berriki beste profesional batzuekin batera proiektu bat jarri dut martxan, zientzian oinarritutako enpresa-osasunaren eta ongizatearen ekosistemak sortzeko; emaitzak dagoeneko harrigarriak dira.

Zer enpresa mota harritzen da gehien entrenamendu-programa bat hastean: inoiz kirolaren alde egin ez dutenak ala lehendik ongizate-ekimenak zituztenak?
IMA. Kirolaren alde lehen aldiz egiten dutenak, batez ere inoiz ariketa fisikorik egin ez duten edo beren buruarentzat egokia ez zela uste zuten pertsonak inplikatzea lortzen dugunean.
Orduan aldaketa ikusgarria izaten da: konfiantza eta autoestimua irabazten dituzte, ezagutzen ez zituzten gaitasunak deskubritzen dituzte eta ohitura berriak txertatzen dituzte bizitzan. Ondorioz, horrek guztiak eragin positiboa izaten du taldean eta enpresan bertan ere.

Gero eta gazte gehiago ikusten ditugu kirola egiten. Zure entrenamendu-taldeetan ere nabaritzen duzu?
IMA. Bai, aldaketa handia izan da azken urteotan. Hasi nintzenean, ohiko profila 40 urtetik gorakoa zen; azkenaldian, ordea, gazteak, oso gazteak, hasi dira taldean
entrenatzen. Getxoko taldean, goizeko 6:15ean, 19 urteko bi neska aritzen dira unibertsitatera joan aurretik... Izugarri gustatzen zait.
QTENTAn, gainera, era guztietako konbinazioak daude: ama-alabak, aitaginarreba eta suhia, ahizpak, bikoteak...

Aldatu al da runninga ulertzeko modua? Osasun eta bizipen gehiagoren bila gabiltza, ala kronometroarekin obsesionatuta jarraitzen dugu?
IMA. Galdera ona... Nik beti defendatuko dut pertsona bakoitzak runningean nahi duena bilatzea eta lortzea. Errespetatzen eta babesten ditut marka onenaren alde borrokatzen direnak eta kronometroari begiratu gabe besteekin partekatzea helburu dutenak; biek gozatzen dute korrikaz (obsesioan erortzen direnak salbu). Profil guztiak ditut taldeetan, eta ez dut zalantzarik bete-betean bizi dutela.
Running kluben alde ere egin nahi dut. Irizpide eta metodologia baten arabera entrenatzen dugu, baina sozializazioa eta osasuna lehen egunetik daude presente. Orain «social running» deitzen zaiona gure izaeraren parte zen terminoa asmatu baino askoz lehenagotik.

Dena hain azkar doan garai honetan, zer garrantzi du jarraitutasunak talentuaren aldean?
IMA. Jarraitutasuna gure esku dago, baita konpromisoa, ahalegina eta ametsen alde borrokatzea ere. Jende asko entrenatu dut, eta hori da garrantzitsuena. Jarraitutasunik gabe ez dago emaitzarik, talentu handia izan arren.
Eta, jakina, kirolari handiek ahaleginaren bidez biderkatzen dute beren talentua. Ahalegina negoziaezina da.

Zure kirolarien alderdi mentala ere lantzen duzu? Zenbateraino eragiten du buruak gorputza sufritzen hasten denean?
IMA. Burua gure aliaturik onena edo etsairik txarrena izan daiteke: entrenatu dugun guztia ematen laguntzen digu, edo blokeatu egiten gaitu. Baina buruak ez gaitu eramango entrenamenduaren bidez prestatu ez garen tokira. «Ezer ez da ezinezkoa» esaldia oso polita da gosariko katilu batean, baina ez da muturrera eraman behar; sare sozialetako mezu heroikoak arriskutsuak izan daitezke batzuetan, baita osasunerako ere.

IMANOL LOIZAGA



Pertsona batek hutsetik korrika hasi nahi badu, nondik hasi beharko luke?
IMA. Profesional batengandik, zalantzarik gabe. Pertsona bat entrenatzea haren osasunarekin lan egitea da, eta horrek ezagutza, prestakuntza eta erantzukizuna eskatzen ditu. Gaur egun entrenamendu-planak, sare sozialetako aholkuak eta runningeko «guruak» eskura ditugu, baina dena ez da egokia denontzat.
Ondo hasteak, norberaren abiapuntura eta egoerara egokitutako plangintzarekin, aurrera egiten laguntzeaz gain, gozatzeko, akatsak saihesteko eta korrika egitea lehenik ohitura eta gero bizitzaren parte bihurtzeko aukera emango dizu.

Zein dira korrikalari hasiberriek gehien egiten dituzten akatsak?
IMA. Pazientziarik eza, azkarregi aurreratu nahi izatea... Gorputz osoa prest egon aurretik gehiago, azkarrago eta kilometro gehiago egin nahi izatea.
Pertsona bakoitzak bere erritmoa behar du, adinaren, kirol-esperientziaren, egoera fisikoaren eta egoera pertsonalaren arabera. Hemen ezin hobeto dator «jantzi nazazu poliki, presaka nabil eta» esaera.

Nola gomendatuko zenuke aurrera egitea 5K, 10K edo distantzia luzeagoko lasterketa bati ekin aurretik?
IMA. Ez dira etapak saltatu behar. Hutsetik hasiz gero, oinez ibiltzea eta korrika egitea txandakatuko ditugu (CACO metodoa); gero, denbora eta distantzia pixkanaka handituko ditugu eta, azkenik, estimulu eta entrenamendu mota desberdinak sartuko ditugu.
Ez dago sekreturik, ezta lasterbiderik ere, baina bideak zoragarria izaten jarraitzen du.

Nola ikasten da lasterketa batean erritmo konstanteari eusten, azkarregi atera gabe?
IMA. Norbere burua ezagutzen ikasiz; bai, hori ere entrenatzen da. Lasterketako erritmoa entrenamenduetan ikasten da, barneratu arte eta intentsitate bakoitzari zer sentsazio dagokion jakin arte. GPSak laguntzen du, baina gorputzari entzuten ikasteak askoz gehiago.

Zer garrantzi dute atsedenak, elikadurak eta indar-lanak herri-korrikalari baten prestakuntzan?
IMA. Atsedena plangintzaren parte da. «Gaur 400 metroko serieak tokatzen zaizkit» esaten dugun bezala, «gaur atseden hartzea tokatzen zait» ere esan beharko genuke. Indar-lanarekin gauza bera gertatzen da. Baina, bestalde, entrenatu eta korrika egin beharra dago: sarritan beste kontu batzuez hitz egiten da, garrantzitsuak badira ere, eta ahaztu egiten dugu korrikalaria asfaltoan egiten dela.
Elikadura ona beharrezkoa da egunerokoan eta, jakina, kirola egiten badugu ere bai, gure nutrizio-beharrak aldatu egiten baitira. Egokitzapen horiekin beharrak asetzea lortzen ez denean sartzen da jokoan banakako osagarri nutrizionalen erabilera.

Gure lasterketak giro berezia du gauez egiten delako. Zer gomendatuko zenieke lehen aldiz gaueko lasterketa batean parte hartuko dutenei?
IMA. Batez ere goza dezatela. Marka ona egin nahi badute, ez dezatela beldurrik izan saiatzeko, baina ez diezaiotela utzi ezker-eskuinera, urrutira eta alboan korrika doanarengana begiratzeari. Goza dezatela gaueko Bilboz, milaka lagunen animoekin kaleak zeharkatuz, eta irits daitezela Guggenheimera, helmugako zuzen berezi horretara, esperientzia ikaragarria bizi izan dutela sentituz.

Ba al dago parte-hartzaileek aurreko astean bereziki zaindu beharreko zerbait?
IMA. Akatsik ohikoena entrenatzeari uztea da, lan guztia eginda dagoenez larunbatera arte oinetakoak jantzi beharrik ez dagoela pentsatzea. Aktibo jarraitu behar dugu, entrenamendu-bolumena jaitsi, noski, baina ez saiatu egun gutxitan asteetan egin ez duguna berreskuratzen.

Zer egin beharko luke korrikalari batek gunera iristen denetik irteera hartu arte?
IMA. Lehenik, garaiz iritsi eta kokatu, presak eta alferrikako urduritasuna saihesteko; behar izanez gero komunera joan, pixkanaka berotu eta irteerako gunera denboraz hurbildu. Aurreko minutu horiek gozatzeko uneak ere badira: giroa, kontzertuak eta urduritasuna bera, hori ere lasterketaren parte baita.

Parte-hartzaile askorentzat lehen herri-lasterketa izango da. Zein da esperientziaz gozatzeko eman diezaiekezun aholkurik onena?
IMA. Lehen lasterketa behin bakarrik bizitzen da; beraz, goza dezatela giroaz, irteeraz, animazioaz, Bilbon korrika egiteaz eta, jakina, lehen helmuga zeharkatzeaz. Erlojuak markatzen duen denbora gutxienekoa izango da; urte batzuk barru gogoratuko dutena egun hartan nola sentitu ziren izango da, pausoz pauso eraiki zuten oroitzapen ederra.

Bilbao Night Running Fest osatzeko estrategia ona laburbildu beharko bazenu, nolakoa izango litzateke?
IMA. Aurreikusitako erritmoan irten, emozioak eraman ez gaitzan, pazientzia izan —bereziki maratoi erdian—, ahalegina ondo kudeatu eta amaierarako indar pixka bat gorde. Pentsamendu oztopatzaileak agertzen direnean, ez haien aurka borrokatu: haiekin negoziatu, gainditzeko prestatu baikara. Baina kontuz, beti zuhurtziaz eta osasuna lehenetsiz.



Irteera
Zein da lasterketa bateko lehen metroetan gehien egiten den akatsa?
IMA. Akats klasikoa, baina guztiz ulergarria, azkarregi irtetea da, giroak, adrenalinak eta urduritasunak bultzatuta.
Ohar garrantzitsu bat: entzungailuekin korrika egiten baduzu, kendu itzazu, inguruan hainbeste jenderekin gertatzen denari adi egoteko eta ezustekoak saihesteko.

1. kilometroa
¿Cómo controlar los nervios y evitar salir demasiado rápido?
IMA. Gogoan izan zure lasterketa-estrategia, eta bete ezazu. Kontrolatu erlojua, baina batez ere zure sentsazioak. Lehen kilometroa erraza iruditu zaizu, baina ez zaitez gehiegi berotu: hasi besterik ez da egin.

2. eta 3. kilometroak
Nola kontrolatu urduritasuna eta azkarregi irtetea saihestu?
IMA. Erritmoa hartzeko, zure lekua aurkitzeko eta benetan zure lasterketari ekiteko unea da. Bilatu entrenatu duzun intentsitatea, erlaxatu eta utzi kilometroak pasatzen. Oraindik ez da ezer erakusteko garaia.

4. eta 5. kilometroak
Ahaleginaren lehen sentsazioak agertzen direnean, zer aholku emango zenuke erritmoari eusteko?
IMA. Ahalegina nabaritzen hasten da, eta guztiz normala da. Ez da sentsazio bakoitzaren aurrean

erritmoa jaitsi edo igo behar. Lasai egon, erlaxatuta korrika egin eta kontrola dezakezun horretan jarri arreta: erritmoan, arnasketan eta teknikan.

Kilometroak...

Ibilbidearen mapa bat jar dezakegu, puntu bakoitzean edo bi kilometrotik behin ikonoak eta hitz gakoak ipinita, oso bisuala izan dadin. Azken kilometroak — Erritmoa handitzeko unea da, ala burua hotz mantentzekoa?

IMA. Erritmoa ondo kudeatu baduzu eta hanketan indarra baduzu oraindik, pixkanaka azkartzen hasteko unea da. Justu bazoaz, burua hotz: jarri tarteko helburu txikiak (farola hartaraino, gero eraikin hartaraino...) eta pentsatu positiboki. Laster Guggenheim ikusiko duzu, helmuga gertu sumatuko duzu eta lortu duzula jakingo duzu.

Helmuga

Zer sentitu beharko luke korrikalari batek helmuga zeharkatzean, kronometroak markatzen duen denbora edozein dela ere?

IMA. Helmugako zuzen ikusgarri horretan garrantzitsuena, zalantzarik gabe, gozatzea eta protagonista nagusi sentitzea da. Burua altxatu, irribarre egin, entrenatzen ari zinela hainbeste aldiz irudikatu dituzun azken metro horiek dastatu eta, zergatik ez, pozez negar egin: merezi du eta.

Hainbeste pertsonari kirol-helburuak betetzen lagundu ondoren, zer irakasten dizu runningak egunero?

IMA. Korrika egitea, batez ere lagunartean, gure bizitza hobetzeko tresna izugarri indartsua dela. Oraindik ere harritzen nau oinetakoak janzte hutsarekin zenbat gauza has daitezkeen: norbere burua zaintzea, gainditzea, partekatzea, jendea ezagutzea eta zeure buruaz ez zenekizkien gauzak aurkitzea.

Asfaltoa zapaltzera ateratzen garen bakoitzean geure buruari egiten diogun oparia da, gure bizitza hobetzen duen oparia.

Eta Bilbao Night Running Festeko parte-hartzaile guztiei... dortsala jarri aurretik aholku bakarra eman ahal bazenie, zein izango litzateke?

IMA. Sinets dezatela, halaxe baita, korrikalari bakoitza benetako protagonista izango dela, beste 27.000 bihotzekin batera, ekitaldi paregabe batean. Goza dezatela une bakoitzaz. Gau horretan Bilbok haiekin egingo du korrika, haiekin dardara egingo du eta haiekin distira egingo du. Haiek egiten dute posible festa handi hori.



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

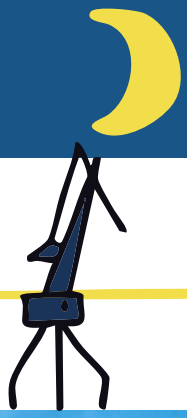


Entérate de todas nuestras novedades en la app de Zubiarte y en www.zubiarte.com

ZUBIARTE
SHOPPING CENTER

BILBORA BAZATOZ

Ezin dugu galdu:



GUGGENHEIM MUSEOA

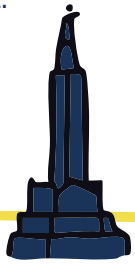
Gran Víatik abiatuta iritsiko zara **Federico Moyúa plaza**ra (Plaza Elíptica ere deitua), hiriko gune nagusira, non dagoen **Palacio Chávarri** ikusgarria (Gobernu Zibilaren egoitza) eta **Hotel Carlton** ospetsua, historia handikoa.
Hortik, **Alameda de Recalde**-tik jarraituta, **Museo Guggenheimera** iritsiko zara.
Hau da **Solomon R. Guggenheim** Fundazioak munduan dituen hiru museoen artean bat (New York, Venezia eta Bilbao).
Frank Gehryk diseinatua, Bilbo eta Guggenheim hitzak batera ulertzen dira gaur egun, izan ere, museoari esker Bilbo mundu mailako kultura-erreferente bihurtu da.



Titanioz eta kristalez egindako eraikin ikusgarria da, kurba-formekin eta eguneko argiaren arabera kolorea aldatzen duen azalerarekin. Itsasontzi lehorreratu batean inspiratua dago, eta bere silueeta Espainiako ezagunenetako bat bihurtu da.

Sarrera nagusiaren aurrean dagoen plazan aurki dezakezu **Jeff Koons** artistaren **Puppy** eskultura, lore naturalekin egindako txakur erraldoia, museoko maskota bihurtua.
Kanpoaldean ere ikus daiteke **Louise Bourgeois-en Maman** izeneko arantza-eskultura erraldoia, arrautzez betetako sabelekoa; hortik datorkio izena.

Orain geratzen zaizu barruan
dauden erakusketak deskubritzea.



BELLAS ARTES MUSEOA



Espainiako museo garrantzitsuenetako bat da. Gaur egungo Museo de Bellas Artes 1945ean sortu zen, 1914ko **Arte Ederren Museoa** eta 1924ko **Arte Modernoaren** Museoa bat eginda. Hamabi mila objektu eta artelan baino gehiago ditu bilduman, XIII. mendetik gaur egunera artekoak, 33 aretotan banatuta. Bertan ikus daitezke, besteak beste, El Greco, Ribera, Zurbarán, Van Dyck, Murillo, Picasso, Arellano, Tàpies eta Goyaren lanak..

Gainera, badago bonu bateratu bat, Guggenheim eta Bellas Artes museoak batera bisitatzeko, eta bi museoen txarteldegietan eros daiteke.

ALHONDIGA (Azkuna Zentroa)



1909an eraikitako ardo-biltegi zaharra da, sute baten ondoren abandonatuta geratu zena. Udalak, **Ricardo Bastidaren** eskutik, berrikitu eta kultura-zentro bihurtzea erabaki zuen.
Ez galdu barrualdea bisitatzeko aukera, nahiz eta soilik **Philippe Starck**-ek diseinatutako **43 zutabe** ikusgarriak ikusteko izan; batzuk benetan harrigarriak dira.
Zentroak zinema-aretoak, gimnasio bat, beirazko zoruko igerilekua, liburutegiak, kafetegiak, dendak eta goiko solairuko terraza ditu.
Kultura-programazio zabala eskaintzen du: jaialdiak, arte eta diseinu erakusketak publiko mota guztientzat.

PLAZA BARRIA (Plaza Nueva)



Alde Zaharrean kokatutako plaza da, Bilboko bizitza sozialaren adibide argia.
Laukizuzena, **estilo neoklasikokoa**, eta **64 arku portikodun** ditu. Horien azpian aurkituko dituzu tabernak, jatetxeak eta kafetegiak, non **pintxo** bikainak dastatu ahal izango dituzun **Txakoli**-arekin lagunduta.

P. COLGANTE (Portugalete)



Portugalete Bizkaia Zubia, (**Puente Colgante**). **UNESCOren Gizateriaren Ondare** izendatua, Portugalete eta Getxo lotzen ditu.
Igo **50 metroko altuerako** pasabidean eta gozatu ikuspegi paregabeaz; itzuleran, erabili barquilla ospetsua, munduko transbordadore zaharrena.

HONDARTZAK



Ezagutu gure hondartzak, itsas haizea arnas ezazu eta gozatu Kantauri itsasoaren ikuspegiez.
Metroan, Bilboko erdigunetik 30 minutura irits zaitezke.
Ereaga hondartza (Getxo) – Neguri geltokia
Arrigunaga hondartza (Getxo) – Bidezabal geltokia
Arriatera-Atxabiribil hondartza (Sopelana) – Larrabasterra geltokia
Plentzia hondartza – Plentzia geltokia
Gorliz hondartza (Plentzia) – Plentzia geltokia

ERRIBERAKO MERKATUA



Merkatuaren jatorria XIV. mendekoa da. 1929an berritu zuten **art-deco estiloan**, beirate koloretsu handiekin eta garaiko modernitate-adibide bihurtuz. Hiriaren merkataritza-erreferente nagusia da, eta **Europako merkatu estalitu handiena.** Bilbon, dena da handia! Topatuko dituzu haragi, arrain, fruta, itsaski, lekale, hestebete eta elikagai mota guztietako produkturik onenak.

** Igandetan itxita.*

ARTXANDA MENDIA



Hemendik hiriko eraikin enblematikoen ikuspegi ikusgarriak izango dituzu. Leku aproposa da berdeguneetan paseatzeko, kirola egiteko edo euskal gastronomiaz gozatzeko.

Bilbon ohikoa da Artxandara igotzea paseo bat egitera eta jatetxeetan bazkaltzera.
1915eko **Funikular historikoa** hartu dezakezu Plaza del Funicular-ean, Campo de Volantín-en.



Bilbo ezagutzera ausartzen al zara?



24 Y 25 DE ABRIL DE 2027

MARATÓN DE BIARRITZ

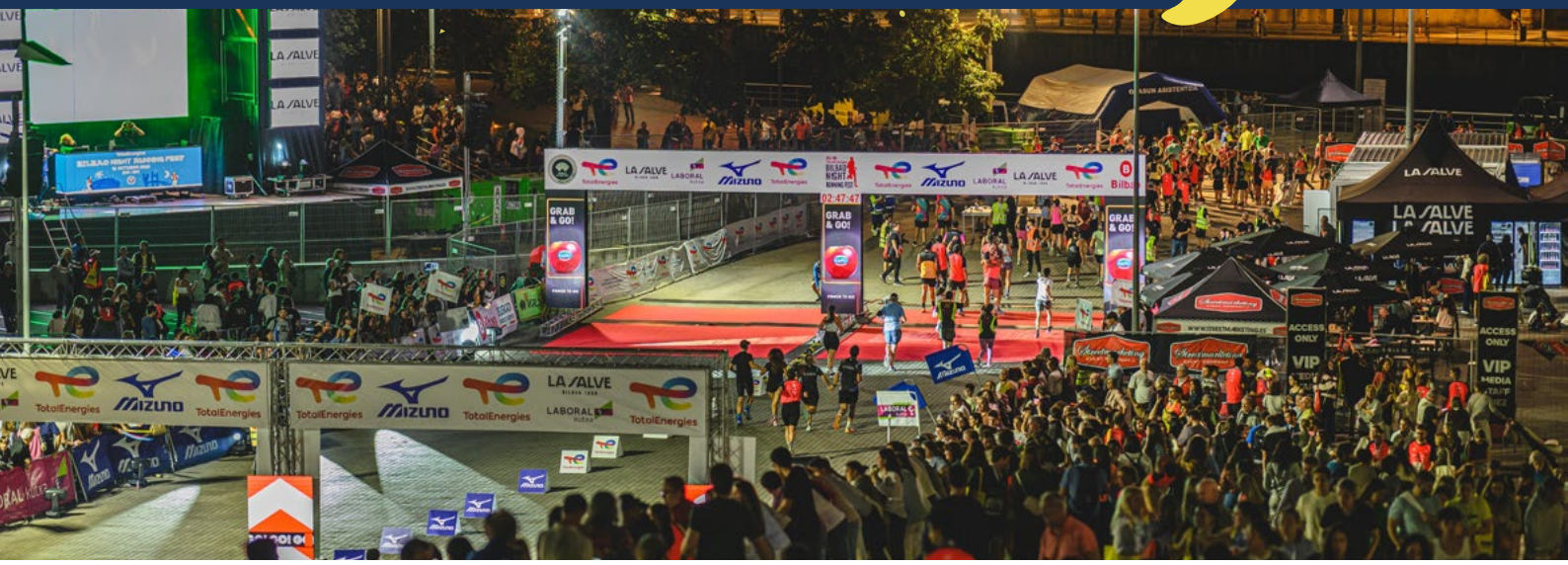
MARATÓN | MARATÓN POR RELEVOS

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

TROFEOAK



ELITE TROFEO *Banaketa*

20:30etan hasiko da
Maratoi Erdiaren eta Pirata Lasterketa distantzien, sari-banaketa ekitaldia. Elite kategoriako lehen 3 sailkatuentzako (emakumezko eta gizonezkoentzat).



BETERANOEN TROFEO *Banaketa* 22:00etan



Aurten, **Maratoi Erdiko distantzian** beterano kategoriako lehen 3 sailkatuen artean bazaude (emakumezko zein gizonezko), **saria jaso beharko duzu PODIUM-ean, helmuga ondoan kokatua.**

Irabazleen zerrenda gure webgune ofizialean egongo da ikusgai (lasterketaren jarraipena atalean).

Podium-era sartzeko, Guggenheim-eko Puppy eskultura dagoen aldeko eskailerak jaitsi behar dira.

Sarrera egiteko, dortsala erakutsi behar da.

GIZARTE konpromisoa



Bizkaiko kirolarekiko konpromisoa

Urtero 60.000 euro baino gehiago bideratzen ditugu Bizkaiko kirol-elkarteetara, gure probintzian kirolaren sustapena babesteko.

21K / 10K BILBAO NIGHT RUNNING FEST

Urriaren 18an, igandean, webgunean egongo dira eskuragarri

CLASIFICACIONES

DIPLOMA 2026

eta webgunean ere diploma ofiziala deskargatzeko aukera

BILBAO NIGHT RUN FEST



Datorren urtera arte!!

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