

# BEHOBIA-SAN SEBASTIÁN

La carrera de running popular más increíble del panorama Español, una prueba mítica que todo amante del running tiene que hacerla **al menos una vez en la vida**.

Es una carrera que consta de 20km con un desnivel positivo de 192m, en el que se reúnen hasta 35.000 runners, para disfrutar de una carrera que tiene un ambiente único.

## RECORRIDO

Con salida en Behobia, pequeño barrio de Irún, la carrera se dirige en unos primeros kilómetros hay una pequeña subida Ventas de Irun(**km3**) que ya nos va enseñando que esta carrera es especial, una pequeña bajada para recuperar el aliento y llegamos a primer de los puntos más duros de la carrera, pero sin duda mi favorito, está repleto de aficionados animando, se te ponen lo pelos de punta, el **Alto de Gaintzurizketa (km 6)** subida de 2 Km. en los que llevar una estrategia conservadora nos permitirá llegar con fuerzas al final de la carrera. CUIDADO la emoción y las ganas nos pueden jugar una mala pasada si nos pasamos de ritmo.

**8 km** coronamos el **Alto de Gaintzurizketa** y disfrutamos de 1 km de bajada, en la que aprovechamos para recuperarnos y disfrutar del paisaje.

Del **9km al 12** cruzamos **Errenteria**, sector totalmente llano en el que no falta animo y nos hace acelerar un poco el ritmo, pero calma que queda mucho.

Del **13km- 14km** subida a **Capuchinos**, subida en la que hay que disfrutar y seguir corriendo ya estamos al llegar. No queda nada!

Del **15-16km** pasamos por el puerto de Pasaia recorrido llano y nos aproximamos a la última de las subidas, para mí la más dura. **El Alto de Miracruz**, pero los ánimos de la gente te quitan el dolor de las piernas. Ultimo apretón, que ahora solo queda bajada!!!

**17km** coronamos y queda disfrutar del público, qué se entregan al máximo y gritan y aplauden con entusiasmo.

**18km** entramos en Gros ya las fuerzas escatiman, pero el animo de la gente nos impulsa a seguir dando lo mejor de nosotros.

**19km** Avenida de Navarra, una recta repleta de gente que nos llevara al Boulevard, una recta en la que solo nos queda disfrutar del ambiente y de los ánimos de la gente.



20 km Recta final, ¡YA CASI ESTAMOS!  
La Zurriola. El Kursaal, El Boulevard.  
Mucho público, música, mucha animación  
y llegada a la Meta.

## RITMOS DE PASO

<b>TIEMPO OBJETIVO</b>	<b>RITMO</b>	<b>PASO 5K</b>	<b>PASO 10K</b>	<b>PASO 15K</b>	<b>FINAL 20K</b>
<b>1:05</b>	3:15Km/h	16´15	32´30	48´45	1:05
<b>1:10</b>	3:30 Km/h	17´30	35´00	52´30	1:10´00
<b>1:15</b>	3:45 Km/h	18´45	37´30	56´15	1:15´00
<b>1:20</b>	4:00 Km/h	20´00	40´00	1:00´00	1:20´00
<b>1:30</b>	4:30 Km/h	22´30	45´00	1:07´30	1:30´00
<b>1:40</b>	5:00 Km/h	25´00	50´00	1:15´00	1:40´00
<b>1:50</b>	5:30 Km/h	27´30	55´00	1:22´30	1:50´00
<b>2:00</b>	6:00 Km/h	30´00	60´00	1:30´00	2:00´00
<b>2:10</b>	6:30 Km/h	32´30	1:05´00	1:37´30	2:10´00
<b>2:20</b>	7:00 Km/h	35´00	1:10´00	1:45´00	2:20´00
<b>2:30</b>	7:30 Km/h	37´30	1:15´00	1:52´30	2:30´00

## CONSEJOS NUTRICIONALES

- Los 3 días antes de la prueba se recomienda aumentar el consumo de carbohidratos, pasta, legumbres, arroz integral, quínoa, verduras.
- El día de la competición, no es el día para innovar, por lo tanto desayune lo que este acostumbrado o pruebe a desayunarlo unas semanas antes. Sería muy interesante que el desayuno fuera contundente pero de fácil digestión. Como copos de maíz con leche y una fruta o dos tostadas con jamón y una fruta.
- Mantente hidratado durante el día anterior y en caso de salir un día con mucho calor, preocúpese de avituallarse y comer algo.
- En caso de tardar más de una 1:25, será necesario aportar energía al cuerpo, mediante frutas o bebidas isotónicas. Todo esto se tendrá que probar previo a la carrera, para evitar problemas gastrointestinales. Se deberán evitar las bebidas muy azucaradas porque nos darán una energía muy rápida, pero cuando se acabe la energía, nos hará sentirnos muy cansados.
- Una vez terminada la carrera, será muy importante recuperar los depósitos de glucogeno de manera rápida, para ello zumos de frutas o frutas y posteriormente arroz o verduras, serán la mejor opción y la que mejor nos sentaran a nivel intestinal. También se deberá consumir proteína, para ayudar en la recuperación muscular y las mejores fuentes serán, huevos, pescado, pollo...
- Evitar el consumo de alcohol los días previos a la competición y los dos días posteriores, ya que reducirán nuestro rendimiento y empeoraran nuestra recuperación.

Todas estas recomendaciones son generales, .En [www.medicinadeportiva.net](http://www.medicinadeportiva.net) te podemos hacer un programa personalizado.