

KIROLAK

68 participantes de la zona finalizaron el medio maratón de montaña de Bera

Oier Ariznabarreta y María Zorroza fueron los vencedores de la XIII edición de esta prueba en la que Iñaki Mihura y Ana Reina entraron los primeros de la comarca

TELLETXEA

BERA. Un total de 68 atletas de la zona finalizaron la XIII Media Maratón de Montaña de Bera, que bajo Mantale Mendi Lasterketa tuvo una excelente organización, aspecto reforzado por los propios participantes y que lo demuestra en que los 525 dorsales que había puesto se agotaron en menos de dos horas. Desde el ambiente que se vive, vistoso recorrido y bien señalizado con abundante público que no cesa de animar a los corredores, buenos controles de avituallamiento, obsequios, premios y que finaliza con un extraordinario lunch, hace que sea esta prueba una de las mejores del calendario de carreras de montaña, como bien indican los propios participantes y que lo reforzaron los vencedores Oier Ariznabarreta y María Zorroza, ambos de Vizcaya. Ariznabarreta tuvo que realizar la entrevista que le hizo el spiker Pakxi Kasillio

dentado en el suelo una vez concluida la prueba, con una cara que reflejaba el enorme esfuerzo realizado para conseguir la cuarta victoria consecutiva. Es que además de la exigencia de la prueba con su punto más alto la cima del monte Larun, este año se vio incrementada por la elevada temperatura que hizo que casi una sesenta participantes no pudieran finalizarla.

Los mejores atletas de la comarca fueron en la categoría senior masculina el baztandarra Iñaki Mihura que finalizó en el puesto décimo, undécimo de la absoluta, con un tiempo de 1-53-13 y el tercer puesto en veteranas de la lesakarra Ana Reina (2-29-03). En senior masculino Dani Iparraguirre fue el 14, Imanol Lukambio (18), Asier Apeztexea 19, Ibon Etxezan 21, Xabier Mantikalar 24, Agoriz Alzugarai 34, Félix Arraztoa 35, Mikel Urtxegei 51, Mikel Angel Iñarrea 54, Xubán Eugi 55, Ibai Berregi 67, Miguél Solano 71, Xabier Amiano 84, Gaizka Gallardon 99, Behar Saralegi 107, Xabier Iturrria 109, Imanol Otero 111, Martín Garbisu 133, Inigo Lasaga 135, Ugaitz Ado 137, Unai Elizagoien 165, Mikel Inda 171, 172 Asier Pikabea, Borja Jaimereña 175, Joseba García 198, Gaizka Otxandorena 219, Adur Yanci 224, Juan M^o Indakoetxea 226,



Los baztandarras Iñarrea y Eugi llegando a la línea de meta. :: FOTOS TELLETXEA



Asier Apeztexea fue el primer corredor del Mantitale.

El Gobierno de Navarra difunde un folleto con consejos de seguridad dirigidos a ciclistas

TELLETXEA

BAZTAN-BIDASOA. El Gobierno de Navarra ha editado un folleto, con el lema 'Vive en bici de forma segura', con consejos y recomendaciones de seguridad para los ciclistas, un colectivo que entre el 2010 y 2015 ha contabilizado 169 accidentes en Navarra, con 12 personas fallecidas, 38 heridas graves y 124 personas heridas leves.

El triptico, del que se ha editado cuenta con versiones en castellano y euskera, hace hincapié en el uso del casco, la visibilidad (alumbrado, vestimenta y reflectantes), el evitar las distracciones (utilización del móvil y auriculares) y no conducir bajo los efectos de alcohol y/o drogas. Va a ser distribuido en centros educativos, centros de salud, clubes ciclistas (a través de la Federación Navarra de Ciclismo), comercios de



El casco es obligatorio siempre que se circule por carretera.

venta y reparación de bicicletas, el parque polo, y otras entidades y colectivos relacionados con el ciclismo.

La difusión de esta publicación es una de las iniciativas adoptadas en el seno del grupo de trabajo sobre seguridad de los ciclistas creado hace ahora un año en el marco de la Estrategia Navarra de Seguridad Vial.

En lo que se refiere al casco, la publicación recuerda que su uso es siempre obligatorio para los menores de 16 años y, en el caso de las personas de más edad, cuando circulan por carretera. El casco debe ir bien sujeto y debe estar homologado por la CE. Según recuerda, el uso del casco reduce un 85% la mortalidad y un 70% el riesgo de lesiones en la cabeza.

Las distracciones constituyen la primera causa de accidentabilidad

y los elementos que más frecuentemente se ven implicados en ellos son el teléfono móvil y los auriculares. Además, el uso de ambos objetos está prohibido cuando se circula en bicicleta.

Garantizar la visibilidad es otra de las recomendaciones, ya que parte de los accidentes se produce por que los conductores no ven a los ciclistas. Para ello, recuerda la necesidad de instalar alumbrado en la bicicleta. Concretamente, el reglamento vigente exige llevar una luz de posición blanca en la parte delantera, una luz de posición roja en la parte trasera, y también en la parte trasera un catadióptico rojo que no sea triangular. Recomienda también vestir ropa clara, especialmente amarilla o naranja de alta visibilidad y, a ser posible, utilizar chaleco reflectante.

Finalmente, se hace referencia al consumo de alcohol y drogas, indicando que la conducción de bicicletas bajo el efecto de estas sustancias constituye una falta grave. La tasa máxima de alcohol permitida es de 0,25 mg en aire expirado.