



# 24. MEDIA MARATÓN SAN SEBASTIÁN DONOSTIAKO MARATOI ERDIA 2025

APIRILAK 6 ABRIL 10:00 H.

SARI NAGUSIA

LABORAL kutxa



GRAN PREMIO



banka kooperatiboa

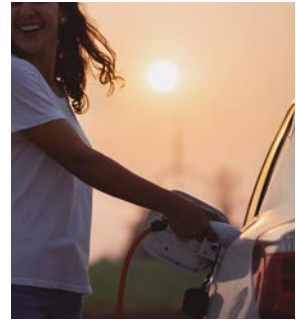
LABORAL kutxa



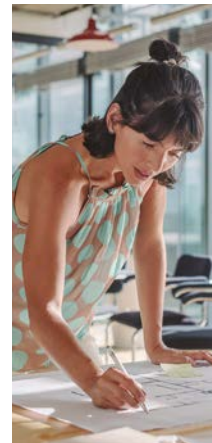
MI BICI



MI COCHE ELÉCTRICO



MI VIAJE



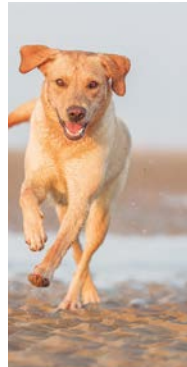
MI BAJA

# PARA TODO LO QUE NECESITES HAY UN SEGURO.



MI SALUD

MI MASCOTA



Aseguramos mucho más que tu vida, tu hogar o tu coche.



## ¡Bienvenidos a la 24ª edición de la MEDIA MARATÓN DE SAN SEBASTIÁN!

**Un cuarto de siglo ha pasado desde aquella primera carrera, y hoy seguimos con la misma pasión y entrega para ofrecer una experiencia inolvidable. Algunos de vosotros ya sois parte de esta historia, y otros estáis a punto de descubrir la magia de correr por Donostia-San Sebastián. Lo que sí tenemos claro es que este domingo 6 de abril será vuestro.**

Desde el momento en que crucéis la línea de salida en el Boulevard, os espera un recorrido espectacular: un circuito llano, a nivel del mar, que os llevará por los lugares más emblemáticos de nuestra ciudad. Correréis junto a la majestuosidad del Ayuntamiento, el encanto del Teatro Victoria Eugenia y la elegancia del Kursaal. Y, por supuesto, sentiréis la brisa marina mientras atravesáis las icónicas playas de La Concha, Ondarreta y Zurriola. Un escenario incomparable para superaros a vosotros mismos y disfrutar del running en su máxima expresión.

Este año, vuestra respuesta ha sido impresionante: habéis agotado todas las inscripciones con un mes de antelación y a habéis hecho de esta edición la edición de récord de participación: **6.000 inscritos**. Estamos felices y agradecidos de que hayáis elegido esta prueba para vivir vuestra pasión por correr. Nos queda la espinita de no haber podido dar cabida a todos aquellos que deseaban formar parte de esta edición, pero esto solo nos motiva a seguir creciendo.

La Media Donosti es una carrera para todos: desde atletas de élite que buscan desafiar sus límites hasta corredores aficionados que quieren disfrutar de una experiencia mágica junto a amigos y familiares. Con nuestras dos distancias, **10K y 21K**, cada uno podrá encontrar su propio reto y dar lo mejor de sí mismo.

Organizar este evento supone un desafío continuo, porque nuestra meta es mejorar cada año, superar vuestras expectativas y hacer que cada kilómetro recorrido haya merecido la pena. Además, nos enorgullece que la Media Maratón de San Sebastián sea un evento sostenible. **Gracias a nuestros patrocinadores, trabajadores y voluntarios, trabajamos activamente para minimizar el impacto ambiental.** Por ello, os pedimos vuestra colaboración: utilizad los contenedores de reciclaje y apostad por un transporte sostenible para desplazarnos por la ciudad. Juntos, podemos hacer de esta carrera un ejemplo de respeto por nuestro entorno.

Las calles de San Sebastián os esperan. Estarán llenas de familiares, amigos y visitantes dispuestos a animaros con toda su energía. La música de nuestros DJs y la voz de nuestro speaker os acompañarán en cada metro para que no dejéis de sentir la emoción de esta carrera inolvidable.

La cuenta atrás ha comenzado. Ahora sólo queda que disfrutéis al máximo de esta experiencia.

**¡Nos vemos en la línea de salida!**

**EU**

## Ongi etorri Donostiako 24. Maratoi Erdira!

Mende laurdena igaro da lehen lasterketa hartatik, eta gaur ere grina eta ahalegin berarekin jarraitzen dugu esperientzia ahaztezin bat eskaintzeko. Zuetako batzuk dagoeneko istorio honen parte zarete, eta beste batzuk Donostian korrika egitearen magia deskubritzear zaudete. Argi duguna da igandea honetan, apirilaren 6an, zuena izango dela.

Boulevardean irteera-lerroa gurutzatzen duzuen unetik, ibilbide ikusgarria duzue zain: itsas mailako zirkuitu laua, gure hiriko lekurik enblematikoenetatik eramango zaituztena. Udaletxearen handitasunarekin, Victoria Eugenia Antzokiaren xarmarekin eta Kursaalaren dotoreziarekin batera egingo duzue korrika. Eta noski, itsasoko brisa sentituko duzue Kontxa, Ondarreta eta Zurriolako hondartza ikonikoak zeharkatzen dituzuen bitartean. Eszenatoki paregabea zuen burua gainditzeko eta runningaz bere gozanean gozatzeko.

Aurten, zuen erantzuna sekulakoa izan da: izen-emate guztiak hilabete lehenago agortu dituzue eta aurten parte-hartze errekorra egin duzue: 6.000 lagunek eman dute izena. Pozik eta eskertuta gaude zuen korrika egiteko grina bizitzeko proba hau aukeratu duzuelako. Edizio honetan parte hartu nahi zuten guztiei lekurik egin ez izanaren arantzaxoa geratzen zaigu, baina horrek hazten jarraitzeko motibazioa besterik ez digu ematen.

Media Donosti guztiontzako lasterketa bat da: mugak gainditu nahi dituzten eliteko atletetatik hasi eta lagun eta senideekin batera esperientzia magiko batez gozatu nahi duten korrikalari afizionatuetaraino. Gure bi distantziekin, 10K eta 21K, bakoitzak bere erronka aurkitu ahal izango du eta bere onena eman.

Ekitaldi hau antolatzea erronka etengabea da, gure helburua urtero hobetzea delako, zuen itxaropenak gainditzeko eta egindako kilometro bakoitzak merezi izan dezan lortzea. Gainera, harro gaude Donostiako Maratoi Erdia ekitaldi jasangarria delako. Gure babesle, langile eta boluntarioei esker, aktiboki lan egiten dugu ingurumen-inpaktua minimizatzeko. Horregatik, zuen laguntza eskatzen dizuegu: erabili birziklitzeko edukiontzia eta egin garraio iraunkorraren aldeko apustua hirian zehar mugitzeko. Elkarrekin, gure inguruarekiko errespetuaren eredu bihur dezakegu lasterketa hau.

Donostiako kaleak zain dituzue. Familiarrez, lagunetz eta bisitariz beteta egongo dira, zuen energia guztiarekin animatzeko prest. Gure DJen musika eta gure speakerraren ahotsa izango dituzue metro bakoitzean, lasterketa ahaztezin honen emozioa sentitu dezazuen.

Azterako kontaketa hasi da. Orain, esperientzia horretaz ahalik eta gehiena gozatzeko besterik ez duzue.

**Irteera lerroan ikusiko dugu elkar!**  
*Donostiako Maratoi Erdia*

**EN**

## Welcome to the 24th edition of the San Sebastian Half Marathon!

A quarter of a century has passed since that first race, and today we continue with the same passion and dedication to offer you an unforgettable experience. Some of you are already part of this history, and others are about to discover the magic of running through Donostia-San Sebastián. What we are sure of is that this Sunday, April 6th, will be yours.

From the moment you cross the starting line on the Boulevard, a spectacular course awaits you: a flat, sea-level circuit that will take you past the most emblematic places in our city. You will run alongside the majesty of City Hall, the charm of the Victoria Eugenia Theater, and the elegance of the Kursaal. And, of course, you will feel the sea breeze as you cross the iconic beaches of La Concha, Ondarreta, and Zurriola. An incomparable setting to surpass yourselves and enjoy running at its finest.

This year, your response has been impressive: you sold out all registrations a month in advance and have already made this year's record-breaking event with 6,000 participants. We are happy and grateful that you have chosen this race to live out your passion for running. We are saddened by the fact that we couldn't accommodate everyone who wanted to participate in this year's event, but this only motivates us to continue growing.

The San Sebastián Half Marathon is a race for everyone: from elite athletes looking to push their limits to amateur runners looking to enjoy a magical experience with friends and family. With our two distances, 10K and 21K, everyone can find their own unique challenge and give their best.

Organizing this event is a continuous challenge, because our goal is to improve every year, exceed your expectations, and make every kilometer run worthwhile. Furthermore, we are proud that the San Sebastián Half Marathon is a sustainable event. Thanks to our sponsors, staff, and volunteers, we are actively working to minimize our environmental impact. Therefore, we ask for your collaboration: use the recycling bins and opt for sustainable transportation to get around the city. Together, we can make this race an example of respect for our environment.

The streets of San Sebastián await you. They will be filled with family, friends, and visitors ready to cheer you on with all their energy. The music of our DJs and the voice of our speaker will accompany you every meter so you never stop feeling the excitement of this unforgettable race.

The countdown has begun. Now all that's left is for you to enjoy this experience to the fullest.

**See you at the starting line!**  
*San Sebastián Half Marathon*



**KIROL**

**TXARTELA**

ekin osasunari  
Practica salud

[donostiakirola.eus](http://donostiakirola.eus)



## ES

Detrás de cada edición de esta carrera hay un equipo de personas, instituciones y empresas que creen en el deporte y en su capacidad para unirnos y superarnos. Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento al Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián, cuyo apoyo constante ha sido fundamental para que la Media Donosti siga creciendo a lo largo de estos 24 años. Gracias por apostar por un evento que no solo promueve el running, sino que también impulsa el turismo, el deporte femenino, la sostenibilidad y la vida saludable en nuestra ciudad.

También queremos dedicar unas palabras a nuestros patrocinadores y colaboradores. Sin vuestro respaldo, esta carrera no sería posible. Gracias por confiar en nosotros, por aportar recursos, energía e ilusiones, y por ayudar a que cada edición supere a la anterior. Vuestra implicación nos permite ofrecer una experiencia inolvidable a miles de corredores que eligen Donostia como su punto de encuentro con el running.

Por último, un agradecimiento especial a los voluntarios, trabajadores, tiendas colaboradoras y todas las personas que, con su esfuerzo y dedicación, hacen que la Media Donosti sea una realidad. Gracias a vosotros, esta carrera no solo se corre, se vive.

**Sigamos juntos haciendo de esta prueba un referente.**

## EU

Lasterketa honen edizio bakoitzaren atzean pertsona, erakunde eta enpresa talde bat dago, kirolean sinesten duena eta gu elkartu eta gainditzeko duen gaitasunean sinesten duena. Eskerrak eman nahi dizkiogu Donostiako Udalari, 24 urte hauetan Media Donostiak hazten jarrai dezan etengabeko laguntza ezinbestekoa izan baita. Eskerrik asko running-a sustatzeaz gain, gure hirian turismoa, emakumeen kirola, jasangarritasuna eta bizitza osasungarria sustatzen dituen ekitaldi baten alde egiteagatik.

Gure babesle eta laguntzaileei ere hitz batzuk eskaini nahi dizkiegu. Zuen babesik gabe, lasterketa hau ezinezkoa izango litzateke. Eskerrik asko gugan konfiantza izateagatik, baliabideak, energia eta ilusioak eskaintzeagatik, eta edizio bakoitzak aurrekoa gainditzen laguntzeagatik. Zuen inplikazioari esker, esperientzia ahaztezina eskaini diezaiekegu Donostia aukeratzan duten milaka korrikalariri, runningarekin bat egiteko.

Azkenik, eskerrak eman nahi dizkiegu boluntarioei, langileei, denda laguntzaileei eta beren ahalegin eta dedikazioarekin Media Donosti errealitate bihurtzen duten pertsona guztiei.

Zuei esker, lasterketa hau ez da soilik korritzen, bizitzen baizik.

**Jarrai dezagun elkarrekin proba hau erreferente bihurtzen.**

## EN

Behind every edition of this race is a team of people, institutions, and companies who believe in sport and its ability to unite us and overcome challenges. We would like to express our sincere gratitude to the Donostia-San Sebastián City Council, whose constant support has been instrumental in the continued growth of the Donosti Half Marathon over these 24 years. Thank you for supporting an event that not only promotes running but also boosts tourism, women's sports, sustainability, and healthy living in our city.

We would also like to say a few words to our sponsors and partners. Without your support, this race would not be possible. Thank you for trusting us, for contributing resources, energy, and enthusiasm, and for helping make each edition better than the last. Your involvement allows us to offer an unforgettable experience to thousands of runners who choose Donostia as their running destination.

Finally, a special thanks to the volunteers, staff, partner stores, and all the people who, with their effort and dedication, make the Donosti Half Marathon a reality. Thanks to you, this race isn't just run, it's experienced.

**Let's continue to make this event a benchmark together.**

# AR<sup>o</sup> APALARUN

Si el running es tu pasión, en ApalaRun tenemos todo lo que necesitas para llevar tu rendimiento al siguiente nivel. Desde zapatillas con la mejor tecnología de amortiguación hasta ropa transpirable y accesorios de última generación, aquí encontrarás el equipamiento perfecto para cada entrenamiento y carrera.



 BUY HERE ...



 APALARUN

 APALARUN



# RECOGIDA DE DORSALES



COMPRUEBA  
TU DORSAL

ES

## CUÁNDO

Jueves 3, Viernes 4 y sábado 5 de abril.

## DÓNDE

En la tienda seleccionada en tu inscripción.

## PASOS PARA RECOGER TU DORSAL

### PASO 1 · SABER EL NÚMERO DE DORSAL

Es imprescindible que conozcas el NÚMERO DE DORSAL que te hemos asignado.

Podrás consultarlo la misma semana de la carrera en el listado de dorsales de nuestra web oficial.

### PASO 2 · RECOGER EL 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 móvil.

**ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO CORRER SIN DORSAL, CON EL DORSAL DE OTRO PARTICIPANTE O CON UN DORSAL FALSIFICADO/FOTOCOPIADO. SI ALGÚN PARTICIPANTE INCLUMPLE ESTA NORMA, SERÁ INMEDIATAMENTE DESCALIFICADO Y PODRÁ INCURRIR EN UNA SANCIÓN QUE LE IMPIDA SU PARTICIPACIÓN EN PRÓXIMAS EDICIONES.**

EU

## NOIZ

Apirilak 3 osteguna, 4 ostirala eta 5 larunbata.

## NON

Zure izen-ematean aukeratutako dendan.

## ZURE DORTSALA JASOTZEKO URRATSAK

### 1. URRATSA · DORTSAL ZENBAKIA JAKITEA

Ezinbestekoa da eman dizugun DORTSAL ZENBAKIA ezagutzea.

Lasterketaren astean bertan kontsultatu ahal izango duzu gure webgune ofizialeko dortsalen zerrendan.

### 2. URRATSA · DORTSALA JASO

Ezinbestekoa izango da zure NAN edo izen-ematean agertzen den identifikazio-agiria aurkeztea. Adierazitako egunetan ezin bazara zure dortsala jasotzera etorri, BESTE PERTSONA BATEK EGIN DEZAKE zure orde, zure NANaren argazkia edo identifikazio-agiria mugikorrean aurkeztuta.

**GUZTIZ DEBEKATUTA DAGO DORTSALIK GABE, BESTE PARTAIDE BATEN DORTSALAREKIN EDO FALTSIFIKATUTAKO/FOTOKOPIATUTAKO DORTSALAREKIN KORRIKA EGITEA. PARTE-HARTZAILEREN BATEK ARAU HORI ONARTZEN BADU, DESKALIFIKATUA IZANGO DA BEREHALA, ETA HURRENGO EKITALDIETAN PARTE HARTZEA ERAGOTZIKO DION ZIGORRA JASO AHAL IZANGO DU.**

EN

## WHEN

Thursday 3rd, Friday 4th and Saturday 5th April.

## WHERE

In the store selected in your registration.

## STEPS TO COLLECT YOUR RACE NUMBER

### STEP 1 · FIND YOUR RACE BIB NUMBER

It is essential that you know the race number we have assigned you.

You can check it the week of the race in the race bib list on our official website.

### STEP 2 · COLLECT YOUR RACE BIB

You must present your ID or the identification document that was included in your registration. If you cannot pick up your race number on the indicated days, someone else can do it for you by presenting a photo of your ID or identification document on their mobile phone.

**IT IS STRICTLY PROHIBITED TO RUN WITHOUT A RACE NUMBER, WITH ANOTHER PARTICIPANT'S RACE NUMBER, OR WITH A COUNTERFEIT/FOTOCOPIED RACE NUMBER. IF ANY PARTICIPANT VIOLATES THIS RULE, THEY WILL BE IMMEDIATELY DISQUALIFIED AND MAY INCUR A PENALTY THAT WILL PREVENT THEM FROM PARTICIPATING IN FUTURE RACES.**

## TIENDAS DE RECOGIDA DE DORSALES

### DONOSTIA SAN SEBASTIÁN

Deportes Apalategui.

Zurriola Hiribidea, 26, 20002 Donostia  
10:00-14:00/ 16:00-20:00 Lunes a Sábado.

### ZUMARRAGA

Deportes Apalategui Zumarraga.

Secundino Esnaola Kalea, 5, 20700 Zumarraga,  
10:00-13:30/ 16:30-20:00  
Sábado por la tarde cerrado.

### IRUN

LeireSport.

Centro Comercial Mendibil, Almirante Arizmendi Kalea, 9, 20302 Irun  
09:00-21:00/ 09:00-21:00

### TOLOSA

Shanti Kirolak.

Rondilla Kalea, 11, 20400 Tolosa  
9:30-13:00/16:30-20:00 Lunes a viernes.  
9:30-13:30/17:00-20:00 Sábados.

### EIBAR

Deportes Askasibar Intersport.

Fermin Calbeton Kalea, 13, 20600 Eibar,  
09:30-13:00/16:30-20:00 Lunes a viernes.  
09:30-13:30/17:00-20:00 Sábados

### BILBAO

Intersport San Mamés.

C. Jon Arrospide Kalea, 1 bis, Deusto,  
48014 Bilbo, Bizkaia  
10:00-20:30 Lunes a sábado.

### VITORIA GASTEIZ

Running Fiz.

Gaztelako Atea, 45, 01007 Vitoria-Gasteiz  
10:00-13:30/17:00-20:00 Lunes a Viernes.  
10:30-13:30/ 17:30/20:00 Sábados.

### PAMPLONA

Deportes Zariquiegui.

C. Mayor, 25, 31001 Pamplona  
10:00-13:30/ 17:00-20:00 Lunes a sábado.

### SANTANDER

Deportes Sapporo

C. Camilo Alonso Vega, 12, 39007 Santander  
10:00-13:30/ 17:00-20:15. Sábado tarde cerrado

### LOGROÑO

Deportes Ferrer

C. Siete Infantes de Lara, 19,  
26007 Logroño, La Rioja  
10:00-14:00/17:00-21:00 Lunes a sábado.



# Eléctrico como nunca.



## Q4 Audi Q4 e-tron 100% eléctrico.

### Por 320€/mes\*

Con Audi Opción en 48 cuotas.  
Entrada: 10.375,28€. Última cuota: 22.982,23€



Audi Q4 40 e-tron, el SUV compacto 100% eléctrico que une innovación y emoción. Con 150 kW de potencia y una autonomía eléctrica combinada de hasta 410 km(WLTP)\*, cada viaje se convierte en una experiencia única. Siente la emoción de conducir sin límites. This is Audi

### Audi A la vanguardia de la técnica.

**Menai**

Duque de mandas 3  
20012 Donostia  
Tel. 943 32 70 66

**Menai**

Avda. Otaola 17  
20600 Eibar  
Tel. 943 20 00 90



\*Oferta Audi Opción para un Audi Q4 e-tron Advanced 40 150 kW (204 CV). PVP recomendado en Península y Baleares de 39.664,17 € (IVA, impuesto de matriculación, transporte, descuento de marca y concesionario y bonificación Audi Financial Services incluidos). Importe total del crédito: 29.860,02€. Comisión de apertura financiada: 571,13€. Importe total adeudado: 38.913,36€. Precio total a plazos: 49.288,64€. TAE: 8,93%. TIN: 7,95%. Sistema de amortización francés. Intereses: 8.482,21€. Coste total del crédito: 9.053,34€. Entrada: 10.375,28€. 48 cuotas de 320€ y una última cuota en el mes 48 de 22.982,23€. Oferta válida hasta el 31/03/2025 calculada a 48 meses, 10.000km anuales y ofrecida por Audi Financial Services, marca comercializada por Volkswagen Bank GmbH S.E. Avda. Bruselas, 34 - 28108 Alcobendas. Reg. Mercantil de Madrid. Tomo 16828, Sección 8, Folio 184, Hoja M-287573, Inscrita con el nº 1480 del Reg. Especial del Banco de España - CIF: W-00427411.



<https://dbus.eus/es/usuarios/lineas-y-horarios/>



ES

## D-BUS, AUTOBUSES DE LÍNEA GRATIS

El domingo **6 de abril**, muévete de forma cómoda y sostenible. Presentando tu dorsal, podrás utilizar los autobuses de línea D-BUS de manera gratuita desde las **7:30 hasta las 13:30 h.**

Llega con facilidad a la salida y vuelve sin preocupaciones tras la carrera.

*¡Aprovecha este servicio y disfruta de la Media Donosti sin estrés!*

## CORTES DE TRÁFICO

Para garantizar la seguridad de corredores y espectadores, se llevarán a cabo los siguientes cortes de tráfico:

**Desde las 9:45 h hasta las 12:30 h**, las carreteras del recorrido permanecerán cerradas al tráfico.

**La Alameda del Boulevard estará cerrada desde las 6:30 h hasta las 14:30 h.**

Agradecemos vuestra comprensión y colaboración para que todos podamos disfrutar de la Media Donosti de manera segura y organizada. ¡Gracias por vuestro apoyo!

EU

## D-BUS, LINEAKO AUTOBUSAK DOAN

**Apirilaren 6an**, igandean, mugi zaitetz eroso eta modu jasangarrian. Dortsala erakutsiz gero, D-BUS lineako autobusak doan erabili ahal izango dituzu **7:30etik 13:30era**.

Erraz iritsi da irteerara, eta kezkarik gabe itzuli da lasterketaren ostean.

*Aprobetxatu zerbitzu hau eta gozatu Media Donosti estresik gabe!*

## ZIRKULAZIO-ITXITURAK

Korrikalarien eta ikusleen segurtasuna bermatzeko, trafiko-mozketa hauek egingo dira:

**Goizeko 9:45etik 12:30era**, ibilbideko errepideak trafikoarentzat itxita egongo dira.

**Boulevard zumardia 6:30etik 14:30era itxita egongo da.**

Eskerrak eman nahi dizkizuegu zuen ulermenagatik eta laguntzagatik, denok gozatu ahal izan dezagun Media Donostiaz modu seguru eta antolatuan. Eskerrik asko zuen babesagatik!

EN

## D-BUS, FREE LINE BUSES

On Sunday, **April 6**, travel comfortably and sustainably. By presenting your race number, you can use the D-BUS buses for free from **7:30 a.m. to 1:30 p.m.**

Get to the start easily and return worry-free after the race.

*Take advantage of this service and enjoy the San Sebastian Half Marathon stress-free!*

## TRAFFIC CLOSURES

To ensure the safety of runners and spectators, the following traffic closures will be in place:

**From 9:45 a.m. to 12:30 p.m.**, the roads along the route will be closed to traffic.

**The Alameda del Boulevard will be closed from 6:30 a.m. to 2:30 p.m.**

We appreciate your understanding and cooperation so that everyone can enjoy the San Sebastian Media in a safe and organized manner. Thank you for your support!

# LA SALVE



Reconocida como:

**MEJOR EMPRESA  
CERVECERA EUROPEA  
EMERGENTE 2024**

**2024AN EUROPAKO  
GARAGARDOGILE  
EMERGENTE ENPRESA  
ONENA**

EUROPEAN  
BEER  
CHALLENGE

LONDON



ES

## SERVICIO DE GUARDARROPA

Para tu comodidad, ponemos a tu disposición un servicio de guardarropa gratuito en los bajos de la Diputación, en la Plaza Gipuzkoa. Podrás dejar tus pertenencias de 8:30 a 13:30 h, asegurando que corras sin preocupaciones.

**IMPORTANTE: No olvides pegar la pegatina identificativa en tu bolsa antes de entregarla en el guardarropa. Esta pegatina la encontrarás en el sobre junto con tu dorsal.**

EU

## ARROPA GORDETZEKO ZERBITZUA

Zure erosotasunerako, Foru Aldundiaren etxabeetan, Gipuzkoa Plazan, arropa gordetzeko doako zerbitzua jarri dugu zure eskura. Zure gauzak 8:30etik 13:30era utzi ahal izango dituzu, kezkarik gabe korrika egiten duzula ziurtatuz.

**GARRANTZITSUA: Ez ahaztu identifikazio pegatina zure poltsan itsastea arropazaindegian entregatu aurretik. Eranskailu hori gutun-azalean aurkituko duzu, zure dortsalarekin batera.**

EN

## CLOTHES CHECK SERVICE

For your convenience, we offer a free cloakroom service on the ground floor of the Provincial Council building, in Plaza Gipuzkoa. You can leave your belongings there from 8:30 a.m. to 1:30 p.m., ensuring you can run without worries.

**IMPORTANT: Don't forget to affix the identification sticker to your bag before handing it in at the cloakroom. You'll find this sticker in the envelope with your race number.**

## VESTUARIOS

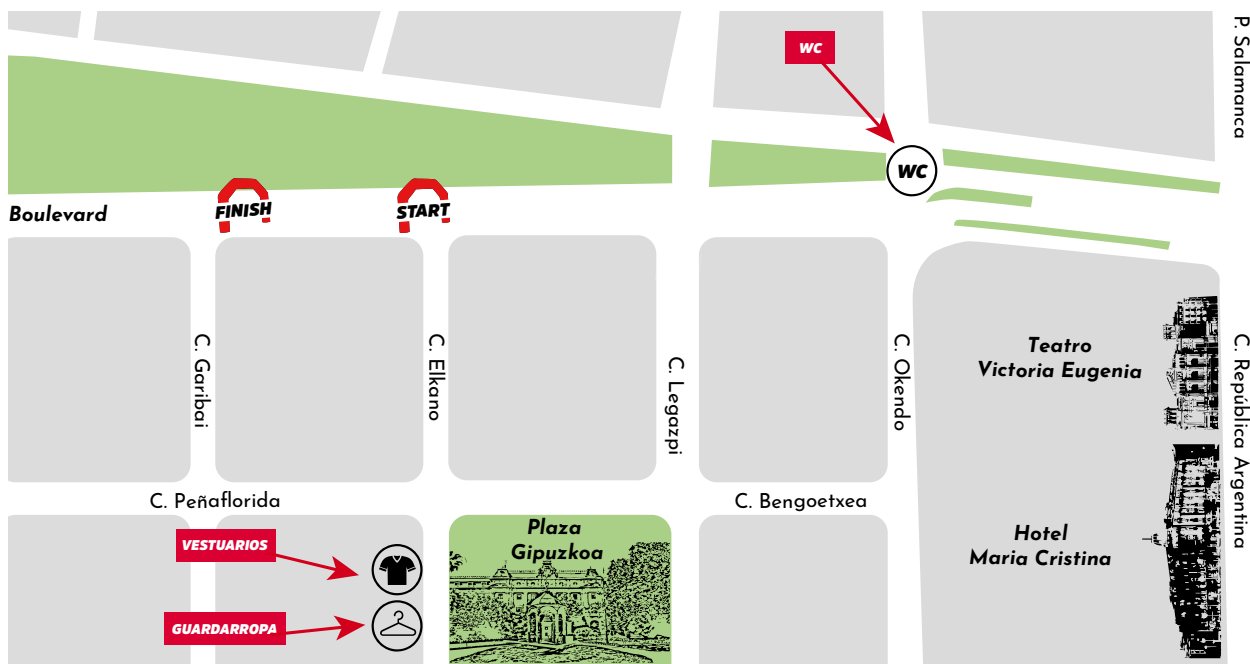
También contarás con vestuarios en la Plaza Gipuzkoa, junto al guardarropa, para que puedas cambiarte antes y después de la carrera. Disponibles de 8:30 a 13:30 h para que disfrutes de la experiencia con total comodidad.

## ALDAGELAK

Gipuzkoa Plazan ere izango dituzu aldagelak, arropazaindegia ondoan, lasterketaren aurretik eta ondoren aldatzeko aukera izan dezazun. 8:30etik 13:30era, esperientziaz erosotasun osoz goza dezazun.

## LOCKER ROOMS

There are also changing rooms in Plaza Gipuzkoa, next to the cloakroom, so you can change before and after the race. They are available from 8:30 a.m. to 1:30 p.m. so you can enjoy the experience in total comfort.



### NO CORRAS CON 2 AURICULARES

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

### EZ JOAN 2 ENTZUNGAILUREKIN

Musikarekin joan nahi baduzu, jarri 1 bakarrik; bestela, ez dituzu entzungo gauza garrantzitsuren bat esaten ari zaizkizun gainerako korrikalariak edo boluntarioak

### DON'T RUN WITH 2 EARPHONES

If you want to listen to music, only use one; otherwise, you won't hear other runners or volunteers who may be telling you something important.

# *Aurki dezaket bila nabilen kalitatea beti preziorik onenean?*



Marka zalantzarik gabe

BM supermerkatuetan gauzak erraztu nahi dizkizugu eta zure zalantza guztiak aurreztu. Hori dela eta, gure BM marka merkaturatu dugu, **bila zabilzan kalitate guztia izan dezazun beti preziorik onenean.**



Freskoa, gurea.

ES

## ¡PREPÁRATE PARA LA CARRERA CON ENERGÍA!

Antes de darlo todo en la Media Donosti, pon tu cuerpo en marcha con una sesión de calentamiento dirigida por Diana Sánchez de NORTEFIT.

**Plaza del Quiosco del Boulevard  
De 9:30 a 9:50 h**

Un calentamiento dinámico y motivador para activar tus músculos, mejorar tu rendimiento y evitar lesiones.

*¡Siente la energía y empieza la carrera con las mejores sensaciones!*

EU

## PRESTA ZAITEZ ENERGIAREKIN KORRIKA EGITEKO!

Media Donostin dena eman aurretik, jarri zure gorputza martxan NORTEFITeko Diana Sánchezek zuzendutako beroketa saio batekin.

**Bulebarreko Kioskoaren plaza  
9:30etik 9:50era**

Berotze dinamikoa eta motibagarria zure muskuluak aktibatzeke, errendimendua hobetzeko eta lesioak saihesteko.

*Sentitu energia eta hasi lasterketa sentsazio onenekin!*

EN

## GET READY FOR THE RACE WITH ENERGY!

Before giving it your all at the San Sebastian Media, get your body in gear with a warm-up session led by Diana Sánchez of NORTEFIT.

**Plaza del Quiosco del Boulevard  
From 9:30 to 9:50 a.m.**

A dynamic and motivating warm-up to activate your muscles, improve your performance, and prevent injuries.

*Feel the energy and start the race feeling great!*





BAJO EN  
CALORÍAS

SABOR  
ORIGINAL

Ahora el  
sabor de siempre  
solo está en

**fuze  
tea®**

**¡Pruébalo!**

UN REFRESCO DE TÉ DE LA FAMILIA COCA-COLA®



ES

## ¡TODO LISTO PARA LA SALIDA!

Las dos distancias, 10K y 21K, darán el pistoletazo de salida a las 10:00 h desde el Boulevard donostiarra.

Te recomendamos llegar con antelación para evitar aglomeraciones, calentar con tranquilidad y situarte en cajón de salida adecuado a tu ritmo.



**AUNQUE EN LA INSCRIPCIÓN NO SE HAYAN SOLICITADO LOS CAJONES DE SALIDA, LA ORGANIZACIÓN DISPONE DE 4 CAJONES EN FUNCIÓN DE LOS TIEMPOS ESTIMADOS EN META TANTO EN LA DISTANCIA 21K COMO EN LA 10K.**

**LOS CORREDORES DEBERÁN COLOCARSE EN SU CAJÓN ENTRANDO POR LA PARTE TRASERA DEL MISMO.**

EU

## DENA PREST IRTEERARAKO!

Bi distantziak, 10K eta 21K, Donostiako Bulebarretik abiatuko dira 10:00etan.

Aurrez iristea gomendatzen dizugu, jende pilaketarik ez izateko, lasai berotzeko eta zure erritmora egokitutako irteera-kaxan kokatzeko.

**INSKRIPZIOAN IRTEERAKO KAXARIK ESKATU EZ BADA ERE, ANTOLATZAILEAK 4 KAXA IPINIKO DITU, 21K ETA 10K DISTANTZIETAN HELMUGAKO DENBORAREN ARABERA.**

**KORRIKALARIEK KAXA HORIETAN KOKATU BEHARKO DIRA, ATZEALDETIK SARTUZ**

EN

## EVERYTHING READY TO START!

Both distances, the 10K and 21K, will start at 10:00 a.m. from San Sebastián Boulevard.

We recommend arriving early to avoid crowds, warming up calmly, and positioning yourself in a starting box appropriate for your pace.

**ALTHOUGH STARTING BOXES HAVE NOT BEEN REQUESTED DURING REGISTRATION, THE ORGANIZATION HAS FOUR BOXES AVAILABLE DEPENDING ON THE ESTIMATED FINISH TIMES FOR BOTH THE 21K AND 10K DISTANCES.**

**RUNNERS MUST ENTER THEIR BOX FROM THE BACKSIDE.**



- CAJÓN 1 TIEMPO ESTIMADO EN META MENOS DE 1H37 MIN/46 MIN**
- CAJÓN 2 TIEMPO EN META ENTRE 1H38MIN Y 1H49 MIN / 47-52 MIN.**
- CAJÓN 3 TIEMPO EN META ENTRE 1H50MIN Y 2HORAS / 53-57MIN.**
- CAJÓN 4 TIEMPO EN META MÁS DE 2HORAS / MÁS DE 57 MIN.**





# EL DIARIO VASCO



ES

## LIEBRES DISPONIBLES PARA LA MEDIA MARATÓN

Para ayudarte a conseguir tu mejor marca, contarás con liebres que marcarán los siguientes ritmos:

**1:20 / 1:24 / 1:30 / 1:35 / 1:40 / 1:45 / 1:50 / 2:00**

Ubícate cerca de la liebre que mejor se adapte a tu objetivo y deja que te guíe hasta la meta.

**¡Disfruta de la carrera  
y alcanza tu mejor versión!**

EU

## ERBIAK ERABILGARRI MARATOI ERDIRAKO

Zure markarik onena lortzen laguntzeko, erbiek erritmo hauek markatuko dituzte:

**1:20 / 1:24 / 1:30 / 1:35 / 1:40 / 1:45 / 1:50 / 2:00**

Jar zaitetz zure helburura ondoen egokitzen den erbiaren ondoan, eta utz iezaiozu helmugaraino gidatzen.

**Gozatu lasterketaz eta lortu  
zure bertsiorik onena!**

EN

## RACE GUESTS AVAILABLE FOR THE HALF MARATHON

To help you achieve your best time, pacers will be available at the following paces:

**1:20 / 1:24 / 1:30 / 1:35 / 1:40 / 1:45 / 1:50 / 2:00**

Find your spot near the pacer that best suits your goal and let them guide you to the finish line.

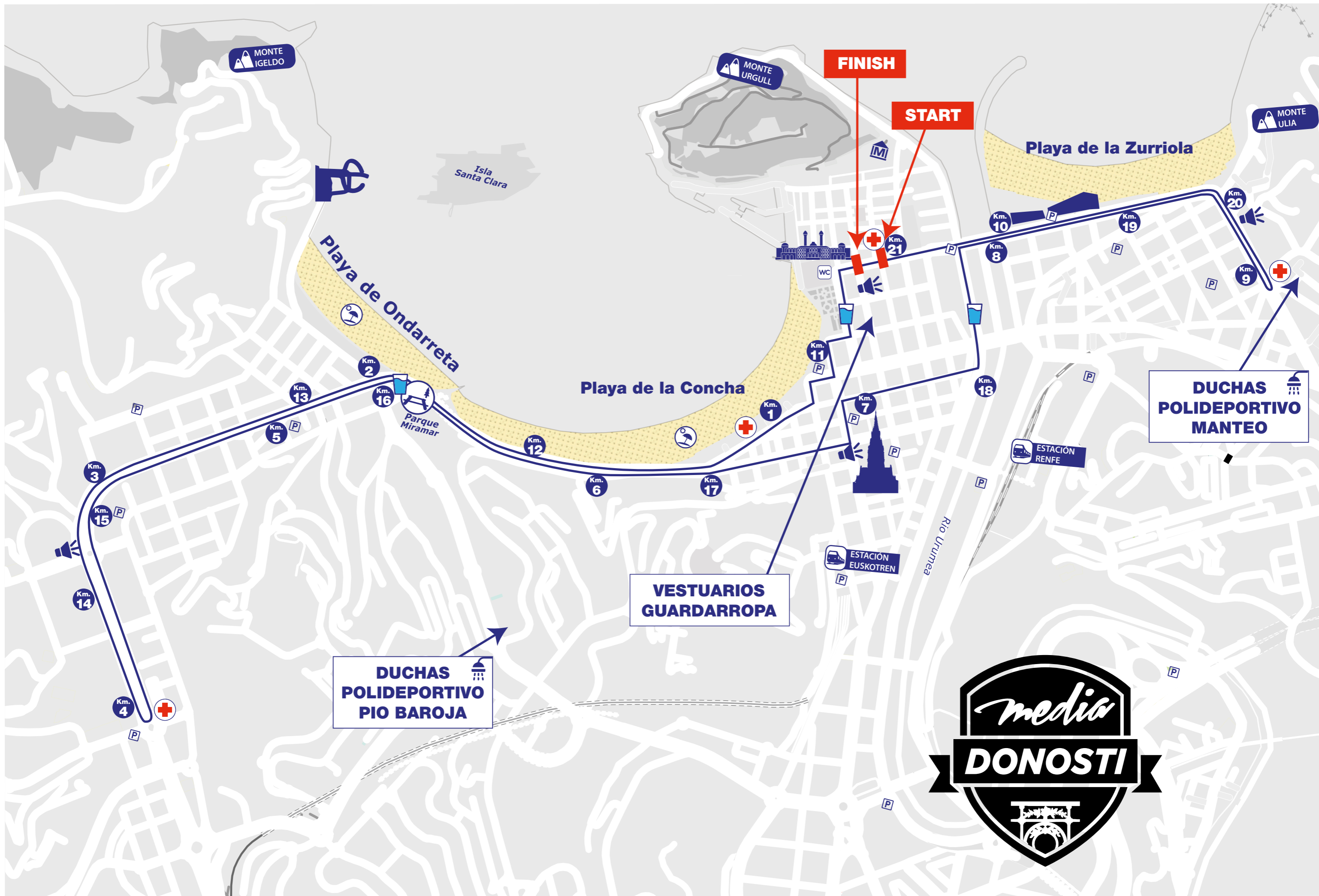
**Enjoy the race and reach your  
best version!**



*media*

**DONOSTI**





**FINISH**

**START**

**Playa de la Zurriola**

**Playa de Ondarreta**

**Playa de la Concha**

**DUCHAS  
POLIDEPORTIVO  
MANTEO**

**VESTUARIOS  
GUARDARROPA**

**DUCHAS  
POLIDEPORTIVO  
PIO BAROJA**



**MONTE  
IGELDO**

**MONTE  
URGULL**

**MONTE  
ULIA**

**Isla  
Santa Clara**

**Parque  
Miramar**

**ESTACIÓN  
EUSKOTREN**

**ESTACIÓN  
RENFE**

**Rio Urumea**

**Km. 3**

**Km. 15**

**Km. 14**

**Km. 4**

**Km. 5**

**Km. 13**

**Km. 2**

**Km. 16**

**Km. 12**

**Km. 6**

**Km. 17**

**Km. 1**

**Km. 7**

**Km. 18**

**Km. 11**

**Km. 8**

**Km. 19**

**Km. 20**

**Km. 9**

**Km. 13**

**Km. 16**

**Km. 12**

**Km. 6**

**Km. 17**

**Km. 1**

**Km. 7**

**Km. 18**

**Km. 11**

**Km. 8**

**Km. 19**

**Km. 20**

**Km. 9**

ES

## PUNTOS DE AVITUALLAMIENTO

Durante la carrera, contarás con puntos de avituallamiento estratégicamente ubicados para mantenerte hidratado y con energía:

**Agua disponible en los kilómetros 5, 7.5, 10, 15 y 17.5** servida en vasos compostables, biodegradables y pulpables, respetando el medioambiente.

**RECUERDA:** En cada punto de avituallamiento habrá 10 mesas. Si una mesa está ocupada, avanza a la siguiente para evitar aglomeraciones y recoger tu vaso con mayor comodidad.

**¡Hidrátate y sigue adelante con fuerza!**

EU

## HORNIDURA-PUNTUAK

Lasterketan, hornidura-gune estrategikoki kokatuak izango dituzu, hidratatuta eta energiarekin egon zaitez:

**5, 7.5, 10, 15 eta 17.5 kilometroetan dagoen ura**, konposta egiteko ontzietan, biodegradagarrietan eta pulpagarrietan dagoena, ingurumena errespetatuz.

**GOGORATU:** Hornidura gune bakoitzean 10 mahai egongo dira. Mahai bat okupatuta badago, egin aurrera hurrengora, pilaketak saihesteko eta zure edalontzia erosoago jasotzeko.

**Hidrata zaitez eta segi aurrera indartsu!**

EN

## REFRESHMENT POINTS

During the race, you'll have strategically located refreshment points to keep you hydrated and energized:

**Water available at kilometers 5, 7.5, 10, 15 and 17.5**, served in compostable, biodegradable, and pulpable cups, respecting the environment.

**REMEMBER:** There will be 10 tables at each refreshment point. If a table is occupied, move to the next one to avoid crowding and collect your cup more easily.

**Hydrate and keep going strong!**





# HOTEL PALACIO DE AIETE



- ★ **TARIFAS ESPECIALES  
PARA CORREDORES**
- ★ **PARKING GRATUITO**
- ★ **CERCA DE LOS  
JARDINES DEL PALACIO  
DE AIETE**

**FREE**   
**PARKING**

**RESERVAS**

**(+34) 943210071**

**info@hotelpalaciodeaiete.com**

**www.hotelpalaciodeaiete.com**



ES

## ¡ATENCIÓN, CORREDORES!

### SI CORRES LOS 10K:

Al completar tu primera vuelta, cruza la meta por el lado derecho para finalizar tu carrera. ¡Felicidades, has llegado al final!

### SI CORRES EL MEDIO MARATÓN (21K):

Al llegar a la meta, continúa por el lado izquierdo para iniciar tu segunda vuelta. *¡Tú puedes, sigue adelante!*

### IMPORTANTE:

Al cruzar la línea de meta, no te detengas. Sigue caminando hacia el área designada, donde te espera tu medalla Finisher y una bolsa individual con alimentos y bebidas cortesía de nuestros patrocinadores. Esto nos ayudará a mantener el flujo de participantes y asegurar que todos disfruten de una experiencia sin contratiempos.

*¡Gracias por tu colaboración y disfruta de esta gran experiencia!*

EU

## ADI, KORRIKALARIAK

### 10 K-AK KORRITZEN BADITUZU:

Lehen itzulia bukatzean, zeharkatu helmuga eskuinaldetik zure ibilbidea amaitzeko. Zorionak, amaierara iritsi zara!

### MARATOI-ERDIA KORRITZEN BADUZU (21K):

Helmugara iristean, jarraitu ezkerretik zure bigarren itzulia hasteko. *Zuk ahal duzu, segi aurrera!*

### GARRANTZITSUA:

Helmuga zeharkatzean, ez gelditu. Jarrai ezazu oinez izendatutako eremurantz, zure Finisher domina eta gure babesleen elikagai eta edariez osatutako banakako poltsa bat zain daukazula. Horrek parte-hartzaileen fluxuari eusten lagunduko digu, eta guztiak ezustekorik gabeko esperientziaz gozatuko dutela ziurtatzen.

*Eskerrik asko zure laguntzagatik, eta gozatu esperientzia bikain honetaz!*

EN

## ATTENTION, RUNNERS!

### IF YOU'RE RUNNING THE 10K:

After completing your first lap, cross the finish line on the right side to finish your race. Congratulations, you've reached the finish line!

### IF YOU'RE RUNNING THE HALF MARATHON (21K):

After reaching the finish line, continue on the left side to start your second lap. *You can do it, keep going!*

### IMPORTANT:

After crossing the finish line, don't stop. Continue walking to the designated area, where your Finisher medal and a bag with food and drinks, courtesy of our sponsors, will be waiting for you. This will help us maintain the flow of participants and ensure everyone has a smooth experience.

*Thank you for your support, and enjoy this great experience!*





# DEGUSTACIÓN EN META RECICLAJE Y DUCHAS

ES

## ¡TU RECOMPENSA AL CRUZAR LA META!

Al finalizar la carrera, recibirás una bolsa reciclable y reutilizable de avituallamiento individual, cortesía de BM Supermercados y Coca-Cola. En su interior encontrarás una selección de líquidos y sólidos para recuperar energías después de tu esfuerzo.

*¡Gracias por ser parte de este evento y por contribuir al cuidado del medio ambiente con nuestra bolsa sostenible!*

### ¡JUNTOS POR UN EVENTO SOSTENIBLE!

Hemos dispuesto contenedores específicos para cada tipo de residuo, para que puedas desechar los restos de tu bolsa de avituallamiento final en el contenedor correspondiente.

Tu colaboración es esencial para cuidar el medio ambiente y mantener limpio nuestro entorno.

*¡Gracias por sumarte a este compromiso!*

## SERVICIO DE DUCHAS

Después de la carrera, podrás disfrutar de nuestro servicio de duchas. Solo tienes que presentar tu dorsal para acceder.

Las duchas estarán disponibles en las siguientes ubicaciones:

- **POLIDEPORTIVO PÍO BAROJA**  
Pío Baroja Pasealekua, 47. B<sup>o</sup> de Antiguo.
- **POLIDEPORTIVO MANTEO**  
Rodil Kalea, 8. Barrio de Gros.

*¡Relájate y refrescate después de tu esfuerzo!*

EU

## ZURE SARIA HELMUGA ZEHARKATZEAN!

Lasterketa amaitzean, banakako jan-edanerako poltsa birziklagarri eta berrerabilgarri bat jasoko duzu, BM Supermerkatuek eta Coca-Colak eskainia. Barruan likido eta solidoen aukeraketa bat aurkituko duzu, zure esfortzua ondoen energiak berreskuratzeke.

*Eskerrik asko ekitaldi honetan parte hartzeagatik eta gure poltsa jasangarriarekin ingurumena zaintzen laguntzeagatik!*

### ELKARREKIN EKITALDI JASANGARRI BATEN ALDE!

Hondakin-mota bakoitzerako edukiontzi espezifikokoak jarri ditugu, zure azken hornidura-poltsaren hondarrak dagokion edukiontzira bota ditzazun.

Zure laguntza ezinbestekoa da ingurumena zaintzeko eta gure ingurunea garbi mantentzeko.

*Eskerrik asko konpromiso honekin bat egiteagatik!*

## DUTXEN ZERBITZUA

Lasterketaren ondoren, gure dutxa zerbitzuaz gozatu ahal izango duzu. Zure dortsala erakutsi besterik ez duzu egin behar sartzeko.

Dutxak leku hauetan egongo dira eskuragarri:

- **PIO BAROJA KIROLDEGIA**  
Pío Baroja pasealekua, 47. Antiguo auzoa.
- **MANTEO KIROLDEGIA**  
Rodil kalea, 8. Gros auzoa.

*Erlaxatu eta freskatu zure ahaleginaren ondoren!*

EN

## YOUR REWARD FOR CROSSING THE FINISH LINE!

At the end of the race, you'll receive a recyclable and reusable individual refreshment bag, courtesy of BM Supermarkets and Coca-Cola. Inside, you'll find a selection of liquids and solids to replenish your energy after your effort.

*Thank you for being part of this event and for contributing to the environment with our sustainable bag!*



### TOGETHER FOR A SUSTAINABLE EVENT!

We have provided specific containers for each type of waste, so you can dispose of the remains of your final refreshment bag in the appropriate container.

Your collaboration is essential to protecting the environment and keeping our surroundings clean.

*Thank you for joining this commitment!*

## SHOWER SERVICES

After the race, you can enjoy our shower service. Just show your race number to enter.

Showers will be available at the following locations:

- **PIÓ BAROJA SPORTS CENTER**  
Pío Baroja Pasealekua, 47, Antiguo neighborhood.
- **MANTEO SPORTS CENTER**  
Rodil Kalea, 8, Gros neighborhood.

*Relax and refresh after your effort!*



ES

**Atzegi**, la asociación guipuzcoana que trabaja por la inclusión y el bienestar de las personas con discapacidad intelectual, se suma a este evento a través de su proyecto de sensibilización e inclusión **“Gure Txanda da”**.

Como parte de esta iniciativa, serán los encargados de entregar la medalla Finisher a todos los corredores que crucen la meta, tanto en la distancia de 10K como en el Medio Maratón (21K).

¡Una forma especial de celebrar el esfuerzo de los participantes y promover la inclusión en cada paso!



## PODIO CATEGORÍAS ABSOLUTAS (MASCULINA Y FEMENINA):

Los tres primeros clasificados de cada categoría absoluta recibirán su trofeo en el podio ubicado en la plaza del Kiosko del Boulevard, alrededor de las 12:15 horas. ¡No te lo pierdas!

### ENVÍO A DOMICILIO TROFEO DE VETERANOS (MASCULINO Y FEMENINO):

Para los participantes de la distancia de Medio Maratón, los trofeos de las categorías veteranos se enviarán a domicilio. Nos pondremos en contacto con los tres primeros clasificados de cada categoría después de la carrera para coordinar la entrega.

*¡Felicidades a todos los participantes y especialmente a nuestros ganadores!*

EU

**Atzegik**, adimen urritasuna duten pertsonen inklusioaren eta ongizatearen alde lan egiten duen Gipuzkoako elkarteak, **“Gure Txanda da”** sentsibilizazio eta inklusio proiektuaren bidez bat egiten du ekitaldi honekin.

Ekimen honen barruan, Finisher domina emango diete helmuga gurutzatzen duten korrikalari guztiei, bai 10K-ko distantzian, bai maratoi-erdian (21K).

Parte-hartzaileen ahalegina ospatzeko eta urrats bakoitzean inklusioa sustatzeko modu berezia!



## PODIUMA KATEGORIA ABSOLUTUETAN (GIZONEZKOAK ETA EMAKUMEZKOAK):

Kategoria absolutu bakoitzeko lehen hiru sailkatuek Boulevardeko Kiosko plazan dagoen podiumean jasoko dute garaikurra, 12:15 inguruan. Ez galdu aukera!

### BETERANOEN TXAPELKETA (GIZONEZKOAK ETA EMAKUMEZKOAK) ETXERA BIDALTZEA:

Maratoi Erdiko distantziako partaideentzat, beteranoen kategorietako garaikurrak etxera bidaliko dira. Lasterketaren ondoren, kategoria bakoitzeko lehen hiru sailkatuekin harremanetan jarriko gara, lasterketa koordinatzeko.

*Zorionak parte hartzaile guztiei eta bereziki gure irabazleei!*

EN

**Atzegi**, the Gipuzkoan association that works for the inclusion and well-being of people with intellectual disabilities, is joining this event through its awareness and inclusion project **“Gure Txanda da.”**

As part of this initiative, they will be responsible for awarding the Finisher medal to all runners who cross the finish line, both in the 10K and Half Marathon (21K).

A special way to celebrate the participants' efforts and promote inclusion at every step!

## PODIUM FOR OVERALL CATEGORIES (MEN'S AND WOMEN'S):

The top three finishers in each overall category will receive their trophies on the podium located in the Kiosko del Boulevard plaza, around 12:15 p.m. Don't miss it!

### HOME DELIVERY OF VETERAN TROPHY (MEN'S AND WOMEN'S):

For participants in the Half Marathon distance, the trophies for the veteran categories will be delivered to their homes. We will contact the top three finishers in each category after the race to coordinate delivery.

*Congratulations to all participants and especially to our winners!*

# ATZEGI

Asociación Guipuzcoana en favor de las personas con discapacidad intelectual y de sus familias.

Atzegi, con el programa **Gure txanda da** pretende:

- Las personas con discapacidad intelectual sean voluntarias en los distintos eventos que se celebran en Guipúzcoa, siendo parte activa en el acontecimiento.
- Generar una imagen positiva sobre la discapacidad intelectual



Desde 2021, la media maratón de San Sebastián cuenta con Atzegi para repartir todas las medallas finisher



¿BUSCAS PERSONAS VOLUNTARIAS?

**GURE  
TXANDA  
DA**

  
**ATZEGI**



# CRONOMETRAJE, FOTOGRAFÍAS, RRSS



SEGUIMIENTO  
CARRERA

ES

## CLASIFICACIONES:

Podrás consultar las clasificaciones oficiales justo al terminar la carrera en nuestra página web:

EU

## SAILKAPENAK:

Saillkapen ofizialak lasterketa amaitzen den unean bertan kontsultatu ahal izango dituzu gure webgunean:

EN

## CLASSIFICATIONS:

You can check the official classifications immediately after the race on our website:

[www.mediadonosti.com](http://www.mediadonosti.com)

## FOTOGRAFÍAS:

Captura los mejores momentos de tu participación. Encuentra tus fotos en [www.quieromifotos.com](http://www.quieromifotos.com).

## ARGAZKIAK:

Hartu parte hartzeko unerik onenak. Aurkitu zure argazkiak [www.quieromifotos.com-en](http://www.quieromifotos.com-en).

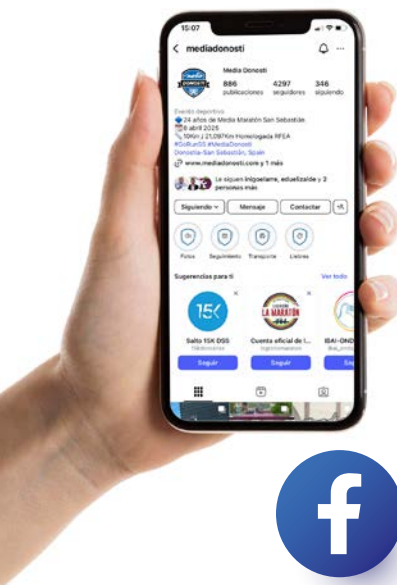
## PHOTOGRAPHS:

Capture the best moments of your participation. Find your photos at [www.quieromifotos.com](http://www.quieromifotos.com).

*¡No te pierdas los resultados y guarda el recuerdo de tu gran esfuerzo!*

*Ez galdu emaitzak eta gorde zure ahalegin handiaren oroitzapena!*

*Don't miss the results and keep a memory of your great effort!*



www.mediadonosti.com  
www.mediadonosti.com  
www.mediadonosti.com  
www.mediadonosti.com  
www.mediadonosti.com



## ¡SÍGUENOS EN REDES SOCIALES!

@MEDIADONOSTI

No te pierdas nada de la experiencia **#MediDonosti2025**. Etiquétanos y comparte tus momentos usando nuestros hashtags: **#GoRunSS** y **#MediDonosti**.

## JARRAITU SARE SOZIALETAN!

@MEDIADONOSTI

Ez huts egin **#MediDonosti2025** esperientziatik. Etiketatu gaitzazu eta partekatu zure uneak gure hashtagak erabiliz: **#GoRunSS** eta **#MediDonosti**.

## FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!

@MEDIADONOSTI

Don't miss anything about the **#MediDonosti2025** experience. Tag us and share your moments using our hashtags: **#GoRunSS** and **#MediDonosti**.

*¡Forma parte de la comunidad y vive la emoción de la carrera junto a nosotros!*

*Izan komunitatearen parte eta bizi lasterketaren emozioa gurekin batera!*

*Be part of the community and experience the excitement of the race with us!*



**TODAS TUS  
FOTOS EN**



ESCANEA ESTE CÓDIGO  
PARA ACCEDER A TUS  
FOTOS DE LA PRUEBA



[WWW QUIEROMISFOTOS.COM](http://WWW QUIEROMISFOTOS.COM)

ES

## 15 CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE LA MEDIA DONOSTI 2025

1. Conoce la ruta, así podrás disfrutar mientras corres de las increíbles y maravillosas vistas de nuestra ciudad.
2. Realiza entrenamientos previos para la distancia a la que te has apuntado, así te sentirás preparado y llevarás un buen ritmo.
3. Desayuna con tiempo suficiente para no llegar con el estómago lleno.
4. Recuerda beber cada 20-30 minutos. Es muy importante que te hidrates, ¡incluso si llueve!
5. Haz un buen descanso antes de la carrera, ¡tienes que darlo todo!
6. Llega con tiempo, sobre todo si necesitas utilizar los baños, vestuarios, consignas y llegar a tu cajón de salida.
7. Por favor, no tires los vasos ni restos 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
8. Da las gracias a los voluntarios. ¡Se lo merecen!
9. Dedícale tu carrera a quien tú quieras.
10. Luce tu camiseta de la Media Donosti, cuando vuelvas a entrenar.
11. Pide ayuda si no te encuentras bien. Estamos preparados para ayudarte si te ocurre algo. No te hagas el valiente. Te queremos sano.
12. Muévete al ritmo de la música, Tenemos Djs, y Speakers que te van a animar durante todo el recorrido.
13. Disfruta de Donosti, esta bella ciudad tiene los rincones más bonitos que puedas encontrar. Tras la carrera tenemos los mejores bares y restaurantes para que recuperes energía.
14. No olvides hacerte tu foto finisher con tu medalla. Publícala en redes sociales y etiquétanos **#Mediaddonosti #gorunss ¡Lo has conseguido y te lo mereces!!!**
15. Seguro que quieres repetir experiencia, reserva la fecha para 2026

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

¡A por todas!

EU

## 15 AHOLKU DONOSTI 2025 GOZATZEKO

1. Ezagutu ibilbidea, horrela gure hiriko ikuspegi harrigarri eta zoragarriez gozatu ahal izango duzu korrika egiten duzun bitartean.
2. Egin itzazu alde zureko entrenamenduak izena eman duzun distantziarako; horrela, prest sentituko zara eta erritmo ona eramango duzu.
3. Sabela beteta ez iristeko adina denborarekin gosaldu.
4. Gogoratu 20-30 minuturo edatea. Oso garrantzitsua da hidratatzea, baita euria egiten badu ere!
5. Egin atseden on bat lasterketaren aurretik, dena eman behar duzu!
6. Goiz joan, denbora nahikoa izan dezazun komunak, jantziak eta kontsignak erabili behar badituzu. Baita irteera-kaxoia aukeratzeko ere.
7. Mesedez, ez bota edalontziak eta hondarrak lurrera, soberako edukiontzia daude, ingurumena eta zure karrerakideek eskertuko dizute. Gogoratu edalontziak konpostagarriak direla eta edukiontzi marroira joaten direla
8. Eskerrak eman boluntarioei. Merezi dute!
9. Eskaini zuk nahi duzun pertsonari karrera
10. Jantzi Media Donostiko kamiseta, berriro entrenatzen hasten zarenean.
11. Osasunez ondo ez bazaude, abisatu. Lagunduko dizugu. Ez egin ausartarena. Osasuntsu nahi zaitugu.
12. Mugitu musikaren erritmora. Djs eta Speakers ditugu eta animatu egingo zaituzte ibilbide osoan.
13. Gozatu Donostiako hiriaz. Hiri eder honek aurki ditzakezun txorik ederrenak ditu. Lasterketaren ondoren, taberna eta jatetxe onenak ditugu energia berreskura dezazun.
14. Ez ahaztu zure finisher argazkia egitea medailarekin. Argitaratu sare sozialetan eta etiketatu **#Mediaddonosti #gorunss Lortu duzu eta merezi duzu!!!**
15. Ziur esperientzia errepikatu nahi duzula, data 2026rako erreserbatu.

Gozatu lasterketa zurraragari honetaz, prest zaude eta badakizu ahal duzula.

Zuk lor dezakezu!

EN

## 15 TIPS TO ENJOY THE MEDIA DONOSTI 2025

1. Get to know the route, so you can enjoy the incredible and marvellous views of our city while you run.
2. Train beforehand for the distance you have signed up for, so you will feel prepared and will be able to run at a good pace.
3. Eat breakfast in plenty of time so that you don't arrive with a full stomach.
4. Remember to drink every 20-30 minutes. It is very important to stay hydrated, even if it rains!
5. Have a good rest before the race, you have to give it your all!
6. Arrive in good time, especially if you need to use the toilets, changing rooms, lockers and get to your start box.
7. Please don't throw your cups or leftovers on the ground, there are plenty of containers, the environment and your fellow runners will thank you for it. Remember that cups are compostable and go in the brown bin.
8. Thank the volunteers - they deserve it!
9. Dedicate your race to whoever you want.
10. Wear your Media Donosti T-shirt when you return to training.
11. Ask for help if you don't feel well. We are ready to help you if something happens to you. Don't be brave. We want you healthy.
12. Move to the rhythm of the music, we have DJs and Speakers who will cheer you up during the whole route.
13. Enjoy Donosti, this beautiful city has the most beautiful corners you can find. After the race we have the best bars and restaurants for you to recover your energy.
14. Don't forget to take your finisher photo with your medal. Post it on social networks and tag us **#Mediaddonosti #gorunss You've done it and you deserve it!**
15. Surely you want to repeat the experience, reserve the date for 2026.

Enjoy this exciting race, you have prepared yourself and you know you can do it.

Let's go for it!

TotalEnergies

# BILBAO NIGHT RUNNING FEST

18 OCTOBER 2025

21K + 10K



START: SAN MAMÉS 19:00 H \* FINISH: GUGGENHEIM



TotalEnergies

LABORAL   
kutxa



LA SALVE  
BILBAO 1886



EUSKADI  
BASQUE COUNTRY



Deloitte.

GOLDCAR



Leoa Wagen Audi



EL CORREO 



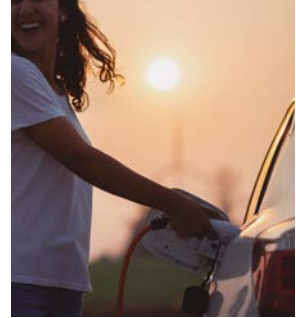
»» RUNMATCH



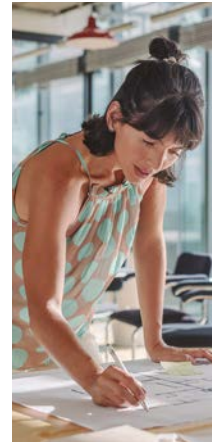
MI BICI



MI COCHE ELÉCTRICO



MI VIAJE



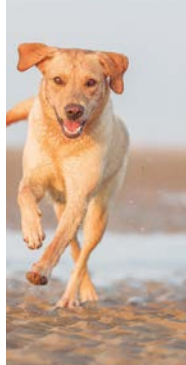
MI BAJA

# PARA TODO LO QUE NECESITES HAY UN SEGURO.



MI SALUD

MI MASCOTA



Aseguramos mucho más que tu vida, tu hogar o tu coche.