

guía del corredor  
race book  
guide du coureur  
korrikalariaren gida

2023

 ZURICH®  
**SSM** MARATÓN  
DONOSTIA  
SAN SEBASTIÁN

 ZURICH®



EUSKADI  
BASQUE COUNTRY

COLABORADORES

EL  
DIARIO  
VASCO



CORNY

INSALUS

JOMA



GORILA  
SOLTE  
GRUPO

ORGANIZADORES

DONOSTIA  
EVENTOS



RPM  
SPORTS



# ¡Las 5 Grandes de Zurich!



## La meta de las metas

Las **5 Grandes de Zurich** es la unión de las maratones de **Barcelona, Madrid, San Sebastián, Sevilla y Valencia** para que todos los runners que quieran puedan enfrentarse a **un reto único**.



¡Únete ahora!

# Ongi etorri Donostira

## Bienvenidos a San Sebastián

### *Welcome to San Sebastián*



**2025ean parte-hartzaileen erdia emakumeak izatea nahi dugu. Aukeratu zure lasterketa.**

En 2025 queremos que la mitad de las participantes sean mujeres. Elige tu carrera.



**Gimnástica Ulia** / Febrero  
**Lilaton** / Marzo  
**Carrera de primavera** / Marzo  
**Media Maratón SS** / Abril  
**Triatlón de la mujer** / Junio  
**Cross de las 3 playas** / Octubre  
**Clásica Salto Donostia** / Octubre  
**Behobia - SS** / Noviembre  
**Zurich Maratón San Sebastián** / Noviembre  
**San Silvestre** / Diciembre



**Donostia  
San Sebastián**



**DONOSTIA  
SAN SEBASTIÁN**  
Turismo

# GOSARI RUN

Eguna/Día/Day  
25-11-2023

Ordutegia/Horario/Timing

09:30

Recogida dorsales/Dortsalen  
jasoketa/Bib number pick-up

EXPO  
SPORTS  
9:00

GOSARIA  
RUN

ZURICH De Pais a Cobros

7K





# FINISHER®

SALUD Y NUTRICIÓN DEPORTIVA



## PATROCINADOR OFICIAL

ZÜRICH®

# SSM

MARATÓN  
DONOSTIA  
SAN SEBASTIÁN

# Expo Sports

Palacio de Congresos Kursaal  
 Paseo de la Zurriola nº 1 - 20002 San Sebastián

Eguna/Día/Day  
**25-11-2023**

Ordutegia/Horario/Timing

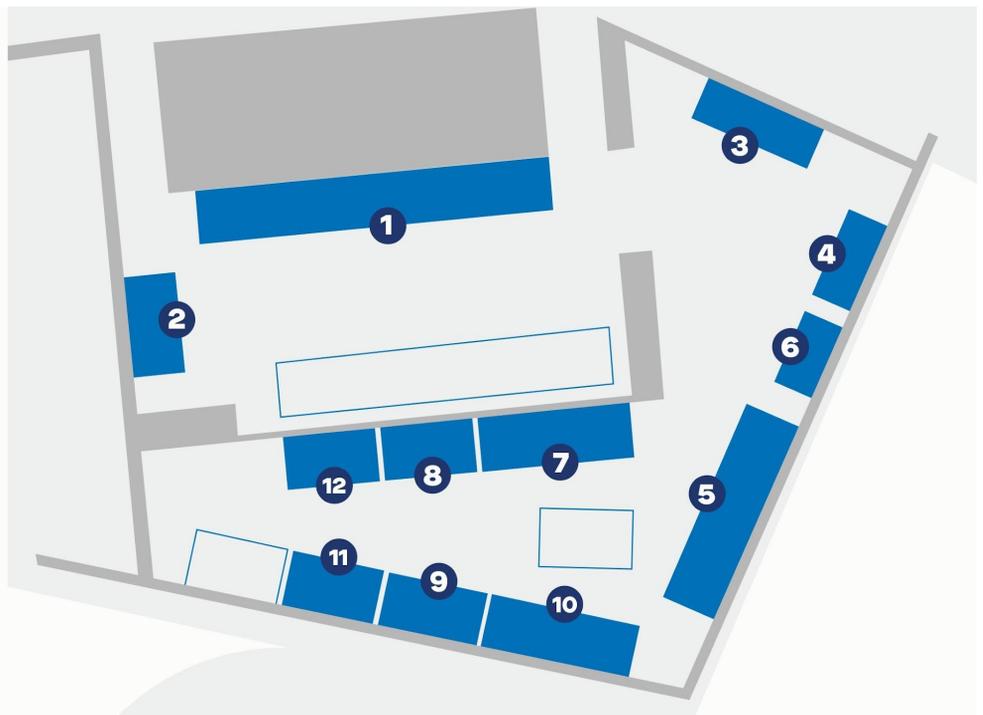
10:00  
 20:00

Tokia/Lugar/Location

**PALACIO DE CONGRESOS KURSAAL**



- 1 DORSALES
- 2 CAMISETAS
- 3 FOTOCALL
- 4 MAPA CIRCUITO
- 5 ZURICH
- 6 FISHER
- 7 Donostia San Sebastián
- 8 ZURICH MARATÓN BARCELONA / MARATÓN HITJA BARCELONA
- 9 CORNY
- 10 Pimóns Negro
- 11 YAMAHA
- 12 MARATÓN SEVILLA



Moto oficial



# Comprometidos con el deporte.



**Scooter eléctrica NEO's.**  
**Antes 3.599€, ahora por 2.599€\***

\*Plan cero emisiones de Yamaha. Infórmate en tu Concesionario Oficial Yamaha.

[www.yamaha-motor.eu](http://www.yamaha-motor.eu)



Yamaha desarrolla y fabrica vehículos eléctricos desde hace tres décadas. Además, es reconocida como uno de los fabricantes de scooters de alta calidad más respetados del mundo, por lo que puedes estar seguro que la nueva y elegante NEO's incorpora un diseño atractivo, la última tecnología y una fiabilidad de primera clase. Cómoda, ágil y fácil de conducir, este scooter Yamaha de

## Dortsalak jasotzea Recogida de dorsales Bib number pick up

Eguna/Día/Day

25-11-2023

Ordutegia/Horario/ Timing

10:00

20:00

Tokia/Lugar/Location

PALACIO DE  
CONGRESOS  
KURSAAL



### DORTSALA JASOTZEKO EZINBESTEKOAK

Zure dorsala jasotzeko, ez ahaztu ezinbesteko dokumentu hauek:

- NAN edo pasaporte
- Mezu elektronikoko baten bidez jaso zenuen QR kode bat duen inskripzioaren egiaztagiria (formato digitalean izan daiteke).

### IMPRESINDIBLES PARA RECOGER EL DORSAL

Para recoger tu dorsal no olvides los siguientes documentos indispensables:

- DNI o Pasaporte
- Tu email de confirmación con el código QR incluido (puedes llevarlo en formato digital)

### ESSENTIALS TO PICK UP THE BIB NUMBER

To collect your bib number do not forget the following essential documents:

- ID card or passport
- Your confirmation email with the QR code included in the email (it can be in digital format)





# Tximela

Konfiantzako Ekipoak  
Equipos de Confianza

# Elkarrekin Aurrera Juntos Avanzamos

**SSM** MARATÓN  
DONOSTIA  
SAN SEBASTIÁN

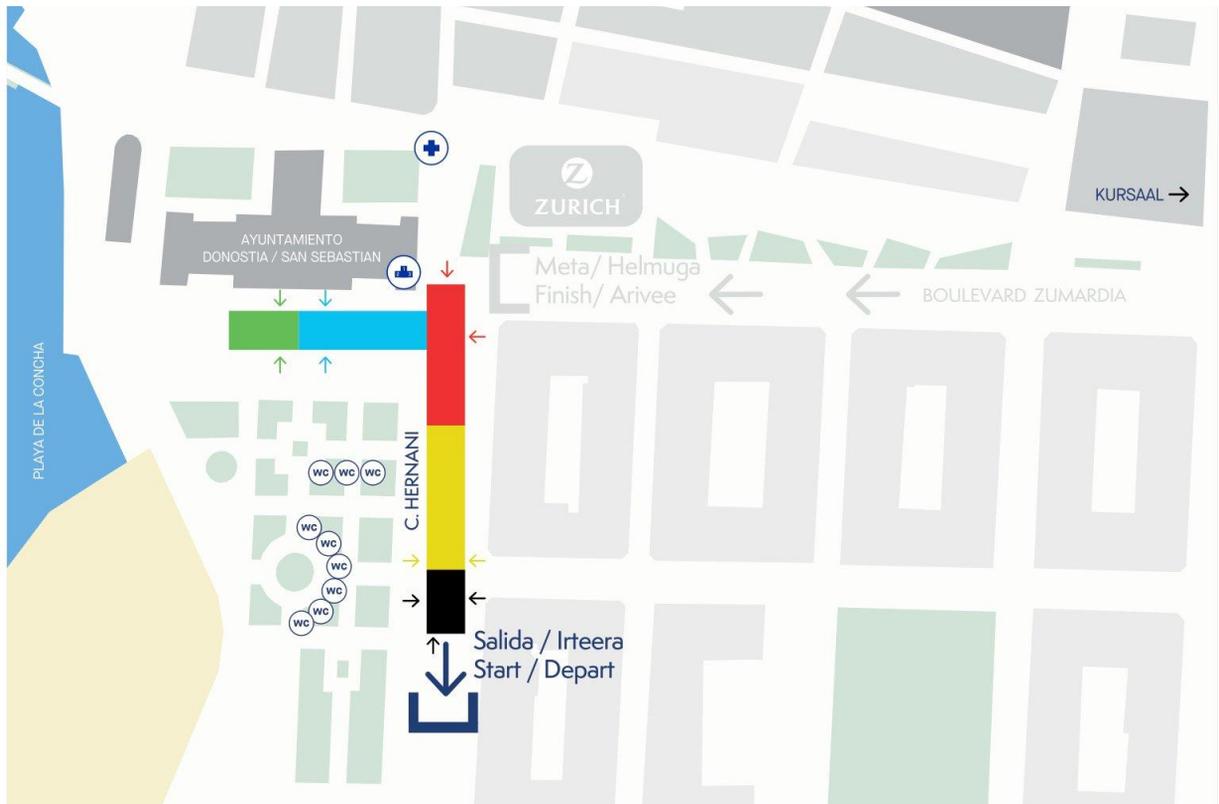
Laguntzailea  
Colaborador



TXIMELA, S.A. (ASTIGARRAGA) LINE - EN ISO 9001:2015

[tximela.com](http://tximela.com)

## Irteera kutxak Cajones de salida Start line corrals



Izena emateko unean, irteera Kutxa bat esleitu zizuten. Irteera bakarra egingo da, baina korrikalarien erosotasuna errazteko, irteera kutxa desberdinak egongo dira, erritmoen arabera antolatuta.

10 kilometroko proba hasi eta berehala zabalduko dira, 8:30etan gutxi gorabehera. Irteera 9tan izango da.

### **IRTEERA ERRITMOAK**

Irteera kutxak ondorengo erritmoak izango dituzte:

- 1goa elitea -3h (Horia)
- 2. 3 – 3:15 ordu (Gorria)
- 3. 3:15 – 3:45 ordu (Urdina)
- 4. 3:45- 5:00ordu (Berdea)

Se efectuará una única salida pero para favorecer la comodidad de los corredores, habrá diferentes cajones de salida organizados por ritmos. Tu dorsal tendrá el color correspondiente al ritmo que has elegido.

Los cajones abrirán inmediatamente después de la salida del 10K, a las 8:30h. La salida es a las 9h.

### **RITMO POR CAJÓN**

Los cajones tendrán los siguientes ritmos y colores:

- 1ª élite, -3h (Amarillo)
- 2º entre 3h y 3:15h (Rojo)
- 3º entre 3:15 y 3:45h (Azul)
- 4º entre 3:45h y 5:00 (Verde)

At the time of registration, you were assigned a starting box. For you to take this into account, there will be a single start but to favor the comfort of the runners there will be different starting corrals organized by pace.

The corrals open immediately after the 10K starts, at approximately 8:30 am. The start is 9am.

### **CORRALS PACE**

The corrals will be splitted with the following colours and pace:

- 1st elite, -3h (Yellow)
- 2nd between 3h and 3:15h (Red)
- 3rd between 3:15 and 3:30h (Blue)
- 4th between 3:30 and 03:45 (Green)



# Ibilbide

## Recorrido

### Route



AVITUALLAMIENTOS ZUZKIDURA AID STATIONS			
21K 42K		10K	
K5	K19	K32	K4,5
K8	K22	K35,5	
K14	K26,5	K40	

 NARANJA/PLAZANO LARANJA/BANANA ORANGE/BANANA	 BOTELIN DE AGUA DE BOTELATA BOTTLE OF WATER
 VASO DE AGUA UR EMOZINETEA GLASS OF WATER	 GEL FINISHER FINISHER GEL
 BEBIDA ISOTÓNICA IZAR GOTOINEREA ISOTONIC WATER	

### HORNIDURAK

Hornidura guztietan ura eta/edo edari isotonikoa eta komuna aurkituko dituzu.

Gainera, 19., 35. eta 40. puntuetan Finisher gelak aurkituko dituzu. Eta 8, 14, 22, 26 eta 32 banana eta laranja puntuetan.

Azken hornidura hauen esku egongo da: Born, Corny, Kaiku, +Quefruta, Insalus, Coca Cola, Caldos Aneto eta Casa Tarradellas

### AVITUALLAMIENTO

En todos los avituallamientos encontrarás agua y/o bebida isotónica y WC.

Además, en los puntos 19, 35 y 40 encontrarás geles Finisher. Y en los puntos 8, 14, 22, 26 y 32 plátanos y naranjas.

El avituallamiento final será a cargo de: Born, Corny, Kaiku, +Quefruta, Insalus, Coca Cola, Caldos Aneto y Casa Tarradellas

### AID STATIONS

At all refreshment posts you will find water and/or isotonic drink and WC.

In addition, at points 19, 35 and 40 you will find Finisher gels. And at points 8, 14, 22, 26 and 32 you will find bananas and oranges.

The final refreshments will be provided by: Born, Corny, Kaiku, +Quefruta, Insalus, Coca Cola, Caldos Aneto and Casa Tarradellas.



# Born

## FRUTA FRESCA DESHIDRATADA

Con Born, obtendrás todos los beneficios de la fruta fresca:  
fuente de energía, vitaminas y minerales.

Fruta deshidratada 100% natural y sin azúcares añadidos.  
Un snack saludable listo para tomar cuando y donde quieras.



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

## Erbiak Liebres Pacemakers



Marka egin nahi baduzu, zorionak. Donostiako Zurich Maratoia lasterketa oso azkarra da eta erbi onenak ditu. Antolatzaileek 42,195 kilometroetan zehar 8 eritmo desberdin markatuko dituzten erbi desberdinak jarriko dituzte korrikalarien eskura.

### **8 ERITMO DESBERDIN**

Erbi horiek denbora hauetan egingo dute ibilbidea: **2:45 orduan, 3:00 orduan, 3:15 orduan, 3:30 orduan, 3:45 orduan, 4:00 orduan, 4:30 orduan eta 5:00 orduan**. Erbiak dagozkien irteera kutxetan egongo dira eta identifikazio-banderatxoak izango dituzte.

Si quieres hacer marca, estás de enhorabuena. La Zurich Maratón San Sebastián es una carrera muy rápida y que cuenta con las mejores liebres. Ponemos a disposición de los corredores liebres que marcarán durante los 42,195 km, 8 ritmos diferentes.

### **8 RITMOS DIFERENTES**

Estas liebres realizarán el recorrido de la Zurich Maratón San Sebastián en **2:45h, 3:00h, 3:15h, 3:30h, 3:45h, 4:00h, 4:30h y 5h** y estarán ubicados respectivamente en los cajones de salida correspondientes a su marca, llevando banderolas identificativas.

If you want to make personal record, you are lucky. The Zurich Marathon of San Sebastian is a very fast race that has the best pacemakers, we are joined by pacemakers willing to help runners in 8 different paces during the 42,195 km.

### **8 DIFFERENT PACES**

These athletes will complete the route of the Zurich Marathon of San Sebastian at a pace of **2:45, 3:00, 3:15, 3:30, 3:45, 4:00, 4:30. and 5h.** and will be located respectively in the starting corrals corresponding to your pace, carrying identifying flybanners.



**INVITACIÓN DOBLE**  
EXCLUSIVA PARA PARTICIPANTES  
DE LA MARATÓN DE SAN SEBASTIÁN

LIII. **BI NAKAKO**  
ERREMONTE TXAPELKETA 2023

**Orona**  
Fundazioa  
Foundation



## PREPÁRATE PARA UNA EXPERIENCIA ÚNICA CON EL MEJOR JAI-ALAI.

Como participante en la Maratón de Donostia, tú y tu acompañante tenéis la oportunidad exclusiva de asistir al campeonato de parejas de remonte en el Frontón Galarreta de Hernani.  
**¡Escribenos ahora y asegura tu entrada gratuita!**

### INVITACIONES

Envianos nombre y apellidos a [info@oriamendi.eus](mailto:info@oriamendi.eus)

**25/11/2023 16:30H**  
**GALARRETA JAI ALAI (HERNANI)**

**Conexiones:** A 7 minutos de Donosti en coche, autobuses BU11 y BU05 desde el centro de San Sebastián.

## Animazioa eta boluntarioak

### Animaciones y voluntarios

### *Cheering points and volunteers*



#### **ANIMAZIOAK**

Donostiako Zurich Maratoiaren egunean animaziozko 4 puntu egongo dira ibilbidean zehar, korrikalariek eta ikusleek ahalik eta gehien goza dezaten atletismoaren festa honetaz.

#### **BOLONDRESAK**

Guztira 20 kirol-klubek eta 10 kultura-elkartek hartuko dute parte modu aktiboan Donostiako Zurich Maratoian. 500 boluntariok baino gehiagok lagunduko dute lasterketaren funtzionamendu egokian eta asteburuan zehar egingo diren jarduera paraleloak antolatzen.

Guztiei eskerrak eman nahi dizkiegu haien laguntza baliotsuagatik.

#### **ANIMACIÓN**

El día de la Zurich Maratón San Sebastián habrá 4 puntos de animación distribuidos por el recorrido para que los corredores disfrutéis al máximo de esta gran fiesta del atletismo.

#### **VOLUNTARIOS**

Un total de 20 clubes deportivos y 10 asociaciones culturales participarán de manera activa en la Zurich Maratón San Sebastián. En total habrá más de 500 voluntarios que ayudarán al buen funcionamiento de la carrera.

A todos ellos nuestro más sincero agradecimiento por su valiosa colaboración.

#### **CHEERING GROUPS**

On the day of the Zurich Marathon of San Sebastian there will be 41 cheering points distributed throughout the route so that runners and spectators can fully enjoy this athletics festival.

#### **VOLUNTEERS**

A total of 20 sports clubs and 10 cultural associations will actively participate in the Zurich Marathon of San Sebastian. More than 500 volunteers will help the smooth running of the race.

We would like to thank all of them for their valuable collaboration.





**¿IMAGINAS PODER CONSTRUIR UN ENTORNO LABORAL QUE FOMENTE LA SALUD Y EL BIENESTAR, BENEFICIANDO TANTO A LAS EMPRESAS COMO A SUS EMPLEADOS?**



**NO SIGAS IMAGINANDO...  
¡DESCÚBRELO!**



[www.masquefrutafruiterias.es](http://www.masquefrutafruiterias.es)



[mas\\_que\\_fruta](https://www.instagram.com/mas_que_fruta)



**+Que Fruta**  
salud natural

HAVE A HEALTHY DAY!

# Helmuga

## Llegada

### Finish line



### SARIAK

10k, 21k eta 42K-ko gizonen eta emakumeen kategoriako lehen hiru sailkapen absolutuetarako sariak banatuko dira podiumean.

Halaber, Gipuzkoako eta Euskadiko Txapelketako gizonen eta emakumeen kategoriako lehen hiru sailkapen absolutuetarako.

Eta, **podium-ak betetzen baldin badira**, gizonen eta emakumeen +40, +50 eta +60 mailak ere sarituko dira..

### PREMIACIÓN

Habrà ceremonia de entrega de medallas en el pódium de honor, en las distancias: 10k, 21k y 42K.

También habrá ceremonia de entrega de medallas del Campeonato de Gipuzkoa de Maratón, y del Campeonato de Euskadi de Maratón.

Y, **siempre que se completen los pódiums**, también habrá ceremonia de premiación de las categorías masculinas y femeninas +40, +50 y +60 de Maratón.

### AWARDS

There will be an award ceremony at the podium for the top three absolute male and female finishers in the 10k, 21k and 42K.

Also, for the first three absolute winners in male and female category of the Gipuzkoa and Euskadi Championships.

And, **provided that the podiums are completed**, there will also be an award ceremony for the male and female categories +40, +50 and +60.





¡VEN A DEGUSTAR  
NUESTRAS PIZZAS



AL FINAL  
DEL AVITUALLAMIENTO!



# Servicios

## Servicios

### Servicios

#### **BUS DOHAIN**

Dbus konpaniaren autobus linea guztiak doan dira azaroaren 26 an 14:30ak arte.

Ikus ordutegiak eta geralekuei buruzko informazioa 1. eranskinean.

#### **DOAKO APARKALEKUA**

Irteerarekin hobekien konektatutako doako aparkalekua Illumbekoa da. Anoetako kirol hiriarren gainean dago aparkaleku hau. Handik doan izango da autobusa, 7:15etik 8:00etara, irteerara joateko.

#### **ORDAINPEKO APARKALEKUA**

Irteeratik eta helmugatik hurbilen dagoen ordainpeko aparkalekua autobus geltokikoa da. Aparkaleku honetatik irteerara 15 minutu daude oinez. Proba bukatzean, zuzenean ateratzen da aparkaleku horretatik, ez baitu zirkuituko zatirik zeharkatzen.

#### **DUTXAK**

Dutxak Manteo kiroldegian eta Pio Baroja kiroldegian (9tatik 14tara) egongo dira. Horietara sartzeko, dortsala aurkeztu behar da.

Kontxako Kabinak ere zabalik egongo dira jendearentzat, ohiko prezioan.

#### **AUTOBUSES GRATUITOS**

El día de la carrera, todas las líneas de autobuses de la compañía Dbus, serán gratuitos para los participantes hasta las 14.30h.

Ver información sobre horarios y paradas en el anexo 1.

#### **PARKING GRATUITO**

El parking gratuito mejor conectado con la salida es el de Illumbe. Este parking está situado encima de la Ciudad deportiva de Anoeta. Desde aquí habrá un bus lanzadera gratuito, entre las 7.15h y las 8:00h para ir a la salida.

#### **PARKING DE PAGO**

El parking de pago más cercano a la salida, es el de la Estación de autobuses. Desde este parking a la salida hay 15 minutos caminando. Al acabar la prueba, la salida de este parking es directa ya que no atraviesa ningún tramo del circuito.

#### **DUCHAS**

Las duchas estarán situadas en el Polideportivo Manteo y en el Polideportivo Pío Baroja. El horario será de 9.00h a 14.00h. Para acceder a ellas hay que presentar el dorsal.

También estarán abiertas al público las Cabinas de La Concha al precio habitual de la instalación.

#### **BUS FREE**

All Dbus company bus lines are free on Sunday until 2:30pm.

you can find more information about the stops and frequency in the Annex 1.

#### **FREE PARKING**

The free parking best connected to the start line is the Illumbe parking. This parking is located above the Anoeta Sports Complex. From here there will be a free shuttle bus between 7.15h and 8:00h to go to the start line.

#### **PAYMENT PARKING**

The closest paid parking to the start and finish line is the one at the bus station. From this parking to the start it is a 15 minutes walk. At the end of the race, the exit from this parking is direct as it does not cross any section of the circuit.

#### **SHOWERS**

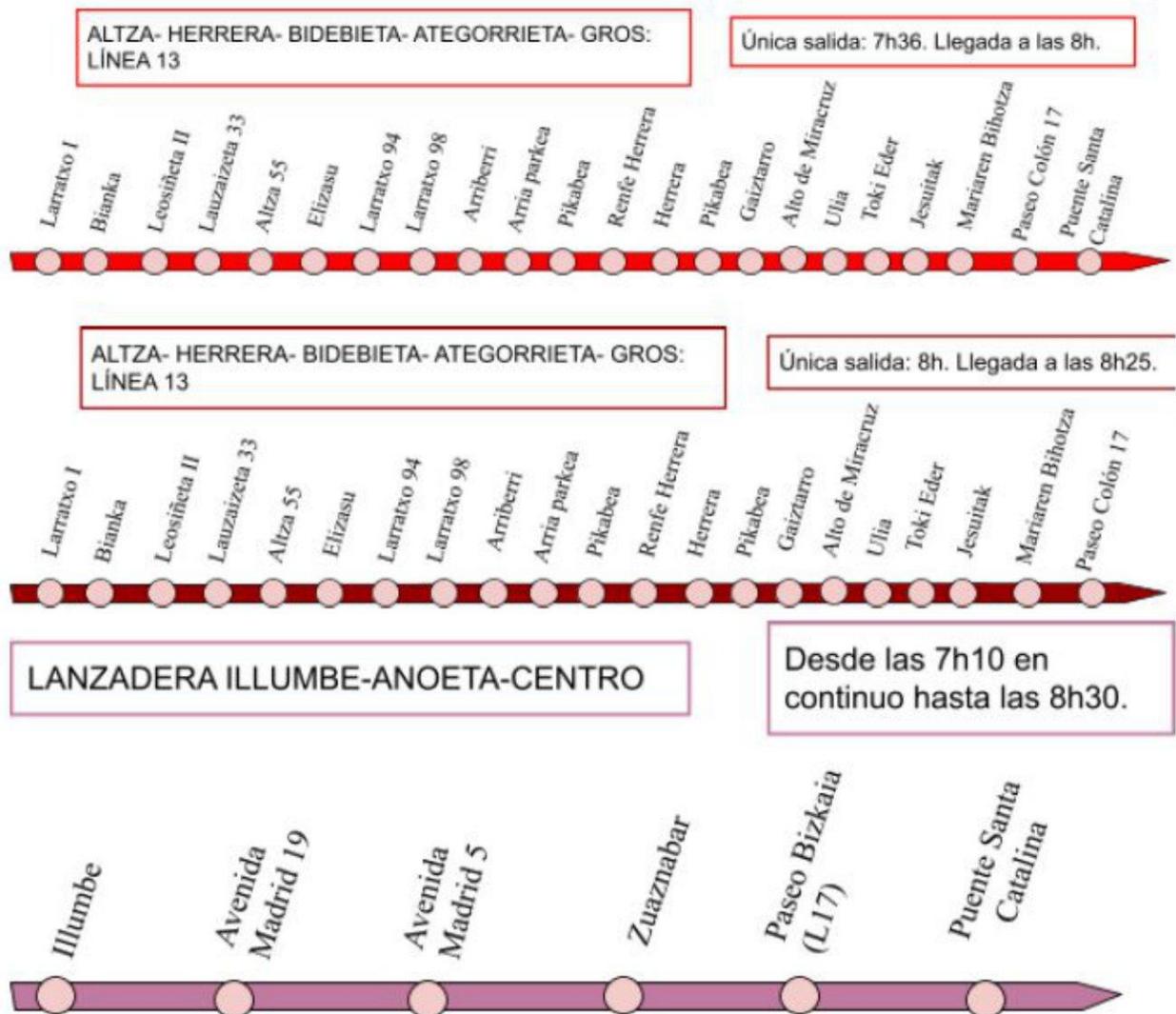
Showers will be located at Manteo Hall and Pio Baroja Hall (9 to 14h). To access them you must present your race bib.

La Concha beach showers will also be open to the public, at the usual price of the facility.



ANEXO I: Información para llegar a la salida en autobús  
 ANNEX I: Information on how to arrive to the start line with public bus  
 I. ERANSKINA: Irteerara iristeko autobusen informazioa

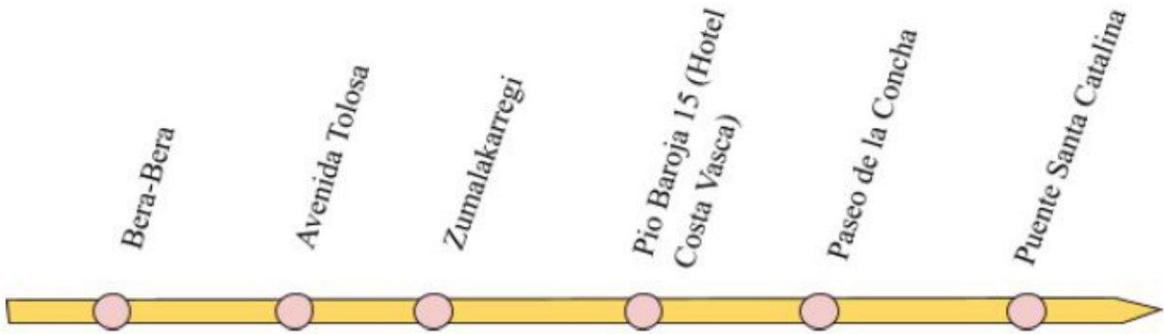
**ZONA ESTE (ALTZA- HERRERA- BIDEBIETA- ATEGORRIETA- GROS)**



SERVICIO ESPECIAL LANZADERA ANTIGUO-CENTRO:

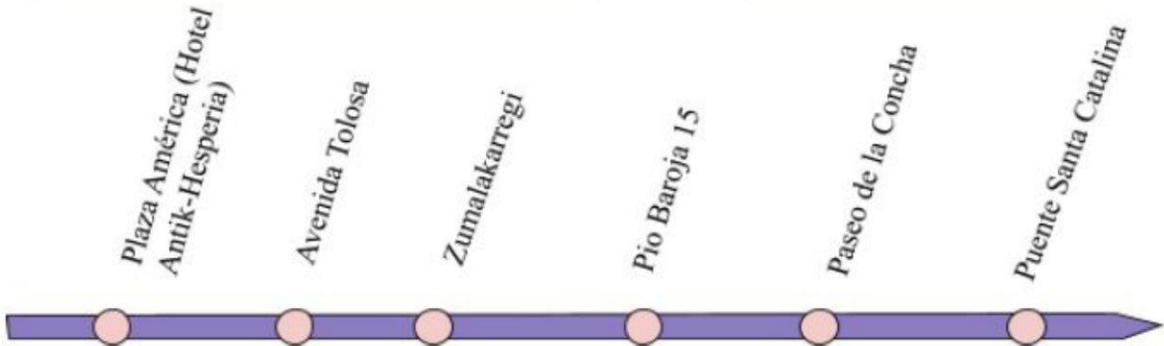
LANZADERA ANTIGUO - CENTRO

Única salida a las 7h15



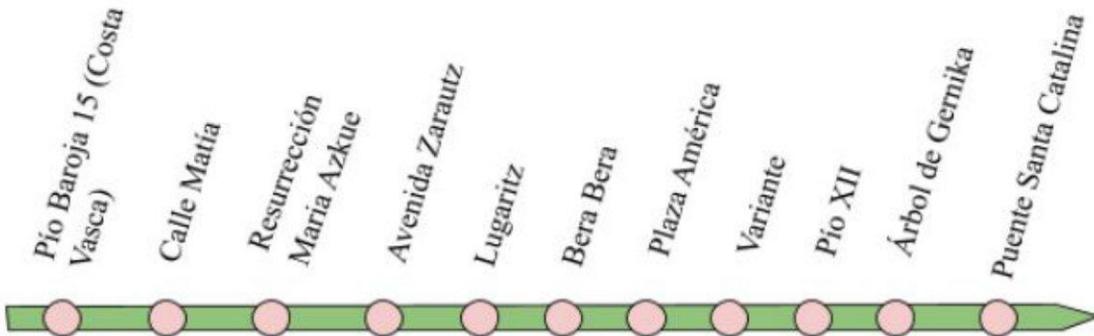
LANZADERA ANTIGUO - CENTRO

Única salida a las 7h35



LANZADERA ANTIGUO - CENTRO

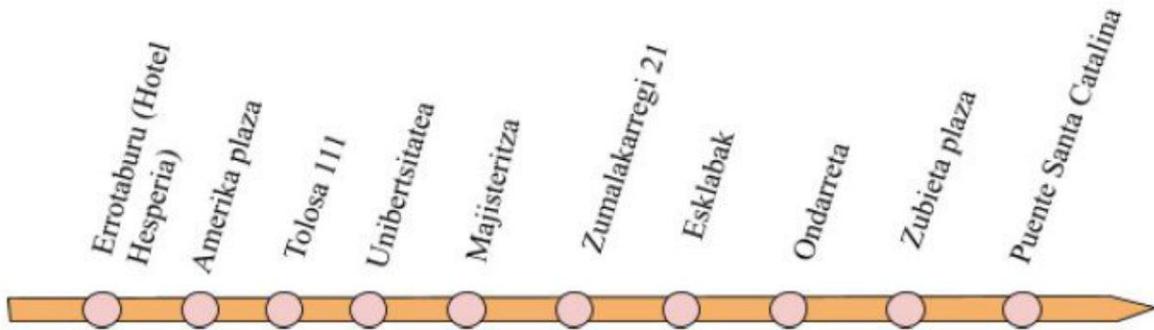
Única salida a las 8h00 y 8h10



## ZONA OESTE (AIETE-ANTIGUO-CENTRO)

ANTIGUO - CENTRO: LÍNEA 5

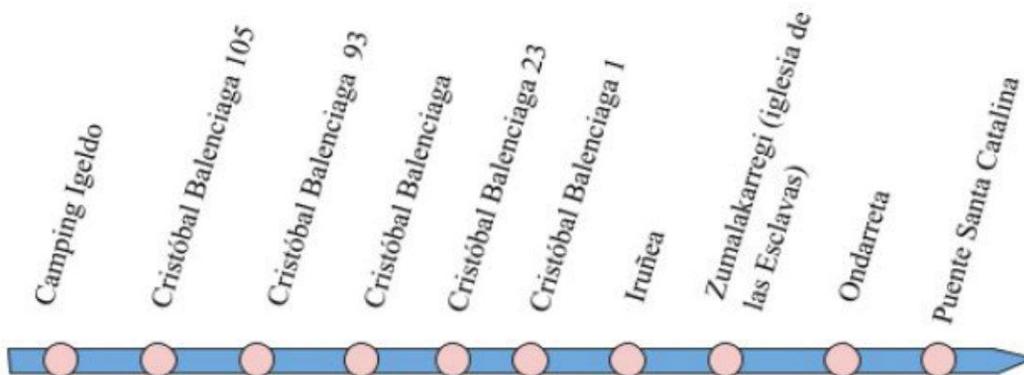
Única salida a las 7:55h



## SERVICIO ESPECIAL DESDE IGELDO-ANTIGUO

LANZADERA ANTIGUO - CENTRO

Única salida a las 7h30. Llegada a las 8h00



## INFORMACIÓN PARA HOTELES:

Hoteles de Zumalakarregi	Hasta las 8h00: Parada en Esclavas
	A partir de las 8h00: Parada en Calle Matía, Resurrección María de Azkue o Avenida Zarautz
Hotel Costa Vasca	Parada en Pío Baroja 15 (dirección Ondarreta)
Hoteles en Aiete	Paradas de Bera Bera (en dirección Lugaritz-Antiguo, desde el nº 133 hasta el 85).



MUSSARA  
DONOSTIA  
SAN SEBASTIÁN

21 ABRIL

148km  
2.840m+

**INSCRIPCIONES ABIERTAS**  
**IZEN-EMATEAK IREKITA**  
**INSCRIPTIONS OUVERTES**  
[mussaracycling.com](http://mussaracycling.com)

# Ordutegiaren laburpena

## Resumen horario

### *Schedule summary*

---

#### **Larunbata / Sábado / Saturday 25**

**09:30 a 10:30** (Palacio de Congresos Kursaal)

Gosaria Run

**10:00 – 20:00** (Palacio de Congresos Kursaal)

Expo Sports eta dortsalen jasoketa/ Recogida de dorsales y Expo Sports /  
*Expo Sports and bib number pick up*

---

#### **Igandea / Domingo / Sunday 26**

**07:30 – 14:30** (Palacio de Congresos Kursaal)

Arropazaindegia / Guardarropa / *Cloakroom*

**08:00** (Calle Hernani)

10K Irteera-kutxen irekiera / Apertura de cajones 10K / Opening of the 10K Corrals

**08:20** (Calle Hernani)

10k-ren irteera/ Salida 10K / *10K Start*

**08:35** (Calle Hernani)

Maratoi irteera-kutxen irekiera / Apertura de cajones Maratón / Opening of the Marathon  
*Corrals*

**09:00** (Calle Hernani )

Maratoiaren irteera/ Salida Maratón / *Marathon Start*

# Eskerrik asko gure babesle eta laguntzaileei

## Gracias a nuestros patrocinadores y colaboradores

### *Thank you to our Sponsors and Partners*

#### Main Sponsor



#### Institutional partner



#### Main Partner



#### Official Supplier



#### Media Partner



# Llegar a la meta, ¡tiene recompensa!



Z Zurich Foundation donará 1€  
por cada finisher.

