



Necesitas un entrenador personal?	Servicios y programas de entrenamiento	Metodología de trabajo	Perfil del entrenador	Contactar
-----------------------------------	--	------------------------	-----------------------	-----------

## DONOSTIAKO HIRU MENDIAK

Etiquetas: HEMOS ESTADO ALLI., Trail



6/10/2013 - Donostia (Guipuzkoa)

**Muy divertido..**

Estreno, de la que es para mi ya la nueva temporada 13/14, con una carrera mas que novedosa, la Donostiako Hiru Mendiak, un trail urbano por los lugares mas emblemáticos de esta ciudad.

Cada vez son mas habituales estas carreras tipo trail urbano al estilo de la conocida Eco-trail de Paris, que tratan de diseñar un recorrido por las zonas verdes y naturales del entorno de la ciudad.

Y es que estaba cantado que tarde o temprano una carrera asi llegaría a Donostia, en esta ocasión de la mano del club Triku Kirol Elkarte, una ciudad que nos ofrece un único y privilegiado entorno para ello.

Por supuesto que no quería perderme esta, su primera edición, y es que por lo general en las primeras ediciones de cualquier carrera, sus organizadores dan el 100%, sin masificaciones y por tanto resultan mas "cercanas", amen de tenerles que perdonar normalmente algún que otro error organizativo.

Asi pues, Donostiako 3M, nos presentaba tres posibilidades de participación:

- 1) IGELDO (8.100 mts) desnivel 155 mts.
- 2) IGELDO + URGUL (11.300 mts) desnivel 155+124 mts.
- 3) IGELDO + URGUL + ULIA (17.000 mts) desnivel 155+124+122 mts.

Por razones logísticas, la prueba vio recortada finalmente en 1.000 metros cada uno de sus recorridos respecto a las distancias anunciadas

La cabra siempre tira "pal monte" y elijo la mas larga.

Como su nombre bien indica se trataba de ascender los tres montes que rodean el centro de la ciudad, Igeldo, Urgull y Ulia, cada ascensión bien distinta y conectados por otras tres playas, Ondarreta, La Concha y Zurriola. Como guinda al pastel, terminar la carrera en la plaza de Alderdi Eder frente al Ayuntamiento. Realmente no se podía haber hecho de otra manera mejor.



### Lo que deberías saber...

- Equipamiento deportivo (3)
- Fisiología (4)
- Lesiones deportivas (3)
- Métodos de entrenamiento (4)
- Nutrición (3)
- Planificación deportiva (4)
- Pruebas o Competiciones deportiva
- Psicología deportiva (1)
- Referencias (1)
- Sobreentrenamiento (1)
- Tapering o puesta a punto (1)
- Técnica deportiva (1)
- Varios (1)

### Hemos estado allí...

- Carreras ruta (17)
- Duathlon cross (6)
- Marchas cicloturistas ruta (10)
- Marchas de montaña (3)
- Mountain bike / MTB (9)
- Raid Aventura (1)
- Rogaining (1)
- Trail (19)
- Triathlon (19)
- Triathlon cross (1)
- Triathlon Invierno (2)

### Lo hemos probado...

- Y que me pongo... (2)

### Reflexiones...

- Reflexiones... (2)

 

### Subscripción



Vista aérea de los tres montes de Donostia

Los días previos a la carrera, la duda general entre los futuros participantes era una sola, ¿ Con que "zapas" vas a hacer tu la carrera? De asfalto o monte?

En la salida, 11 de la mañana, podías ver un poco de todo, si bien dominaban claramente las zapatillas de asfalto. Pienso que por el tipo de terreno por el que transcurre, una combinación entre arena, asfalto, monte, aceras y adoquines de piedra, al final daba un poco igual llevar de un tipo o de otro. Personalmente opto por las zapatillas de trail.



Salida

Unos 290 participantes esperando el momento de la salida en la playa de la Concha. Tras el inicio de la prueba, tocaba atravesar la playa de punta apunta hasta el pico del Loro para continuar haciendo lo propio por la playa de Ondarreta que nos llevaría a los pies del monte Igeldo.

El recorrido por la playa es libre, pero lógicamente todos marchamos por la zona húmeda y mas compacta de la playa, haciéndolo sin problema alguno aunque estaba claro que el esfuerzo es mayor que hacerlo en asfalto.



Atravesando la playa de la Concha

Poco a poco voy intentando hacerme al ritmo junto a mis dos compañeros Iñaki Fernandez e Ivan Prendes.

Tan solo los últimos metros de la playa de Ondarreta, donde la arena no es compacta y las zapatillas se hunden algo mas, resultaron algo mas duros.

Cada uno va buscando su hueco en el gran pelotón. Ya a los pies del monte Igeldo, ascensión de asfalto de 1,5 km aprox.

con una pendiente media del 7-8%, para volver a bajar por el mismo recorrido.

Hasta este punto, mi carrera iba dentro de lo previsto, si bien el no haber podido dormir mas que tres horas esta noche, sabia que tarde o temprano me pasaría factura.



Finalizando el tramo de la playa de la Concha

Nuevamente atravesamos las playas de Ondarreta y La Concha, por el mismo recorrido por el que lo habiamos hecho en sentido inverso, para salir por la escaleras del Nautico.



Esta vuelta ya empecé a notar mis piernas pesadas, sin fuerza. Era de esperar. Tampoco me preocupaba en absoluto, dado que el objetivo era probar y disfrutar de esta nueva prueba.



Mi compañero de club y amigo Fran saliendo de la playa de la Concha y cruzando el nautico hacia el monte Urgul

Unos metros por las calles exteriores de la parte vieja de la ciudad y comienzo de la segunda ascensión al Monte Urgul. En esta ocasión el tipo de terreno es algo mas variado. El paseo de los Curas que bordea el monte ya a cierta altura nos llevaba al Paseo Nuevo para comenzar las ya primeras rampas duras de asfalto.

Enseguida, una combinación de adoquinado y escaleras nos va llevando a la parte alta del monte, atravesando en algunos momentos los estrechos pasadizos del Castillo de la Mota. Por los comentarios posteriores de los participantes, parece que esta segunda ascensión hizo algo mas de mella en las piernas de muchos. A mi desde luego que si. La zona adoquinada húmeda y resbaladiza exigía un mayor esfuerzo si cabe.

Ya en esta parte de la carrera, se podían ver a muchos corredores andando, dada la inclinación de algunos repechos.

El descenso de este monte nos llevaba de nuevo al Paseo nuevo, concretamente a la plaza Zuloaga próxima al puente de la Zurriola. Los descensos de esta prueba fueron quizás los que mas disfrute, dado que solamente teniendo una buena técnica, se adelantaban a bastantes participantes, que quizás bajaban con algo mas de miedo.

Tras atravesar este bordeamos el Palacio de Congresos del Kursal para comenzar a dar nuevos pasos sobre la arena de la playa de la Zurriola.

Los primeros 100 metros aprox. cuesta avanzar, dado que no es arena compacta y esta muy suelta, pero después, de nuevo ya en la zona húmeda mas próxima al agua, el paso se hace mas facil. Al igual que el inicio los últimos 100-150 metros esta playa, requieren un mayor esfuerzo, agravado por un ligera inclinación positiva.

Ya en el paseo tocaba ascender el último de los montes, Ulia, en esta ocasión mas tipo trail al uso.

Tras la conocida y durísima rampa inicial de aprox. 200 metros, las pistas y senderos ganaban protagonismo, una de las zonas mas bonitas y recurrentes para los amantes del trail de esta ciudad.

Tras llegar al mirador del monte Ulia (Antiguo tiro al plato) un descenso rápido hasta conectar con el mismo tramo de subida inicial para llegar nuevamente a la playa de Ondarreta y volver por el mismo recorrido ya realizado anteriormente.

Una vez en el paseo de la Zurriola, cada uno trataba de disfrutar de los últimos metros hasta meta atravesando otro lugar emblemático de la ciudad como es el Boulevard, que por la hora y el buen día que hacia estaba repleto de gente y por tanto "público". Muy muy agradable este tramo final, cuyo ambiente me sorprendió gratamente.



Tramo final de carrera por el Puente de la Zurriola

Tras rodear el Ayuntamiento entrada final a meta.



No puedo mas que valorar esta primera edición de la carrera de forma muy positiva. Muy divertida gracias al tan variado recorrido, y como no, los continuos regalos paisajísticos que te ofrece.

Con una organización entregada al 100%, ofreciendo a los participantes todos los servicios necesarios y avituallamientos en carrera, muy correctos por otra parte. La señalización del recorrido simplemente perfecta con voluntarios apostados en todas las esquinas.

Tan solo un par de "peros" quizás. La salida resultó un tanto "sosa" y quizás para futuras ediciones, fuera necesario crear un poco mas de ambiente con algo de música y un speaker animador.

Por otra parte, aún sin tener datos, pienso que la mayoría de los participantes lo hicieron en la versión larga, y tengo mis dudas sobre el futuro de las otras dos versiones mas cortas.

No cabe duda que la segunda edición congregará a un mayor número de participantes, y quizás empiece a germinar el origen de una nueva "emblemática" carrera en la ciudad, aunque masificada, eso si.

Dado que ha sido esta mi primera participación de la nueva temporada 13/14, voy a estrenar un nuevo apartado de valoración rápida de las carreras, esperando que ayude a quien lo desee a decidirse o no por una futura participación en la correspondiente prueba.

La valoración se basará en un breve análisis personal y subjetivo de los diferentes aspectos;

- **Calidad / Precio** (Relación entre las expectativas del servicio esperado y el recibido).
- **Lugar / entorno** (Lugar donde transcurre la prueba y su entorno próximo, oferta de servicios y actividades).
- **Ambiente / público** (Ambiente y animación generado por el organizador y el público).
- **Recorrido** (Vistosidad del paisaje, estado del terreno e idoneidad a la prueba).
- **Información / señalización recorrido** (Indicadores de dirección y señalización de servicios en carrera).

- **Servicios en carrera** (Avituallamientos, Servicios médicos, asistencia técnica, evacuaciones, otros.).
- **Regalos / obsequios conmemorativos** (Prendas finisher, equipamiento técnico, productos alimentación, prensa especializada e información, sorteos, etc.).
- **Marketing / Repercusión prueba** (Publicidad de la prueba y repercusión mediática y en el entorno donde transcurre).
- **Comunicaciones / información resultados / Media** (Información sobre cambios, recomendaciones, entrenamiento previo, seguimiento online y/o posterior de resultados, reportaje fotográfico, diplomas y certificaciones, etc.).

A cada apartado atribuiré una puntuación de 0 a 5, siendo

- 0: Muy mal
- 1: Mal-Regular
- 2: Regular-Aceptable
- 3: Bueno
- 4: Muy bueno
- 5: Excelente.

Desde luego cada aspecto será valorado de manera personal y valorando diversos matices, sobre los que no me voy a extender, y realizando comparativas con otras carreras de similares características.

Así pues mi primera valoración quedaría de la siguiente manera:

---

#### Valoración

##### Donostiako Hiru Mendi (Donostiako 3M)

info: <http://trikutri.wordpress.com/donostiako-3m/>

- Calidad / Precio: **4**
- Lugar / entorno: **5**
- Ambiente / público: **3**
- Recorrido: **5**
- Información /señalización recorrido: **4**- Servicios en carrera: **3**
- Regalos / obsequios conmemorativos: **2**
- Marketing / Repercusión prueba: **2**
- Comunicaciones / información resultados / Media: **2**

#### Valoración final: 3,2

(Valoración sobre un total de 5 puntos)

*Prueba recomendable por el entorno donde transcurre con un recorrido muy variado*

 Recomendar esto en Google

---

[Entrada más reciente](#)

[Página principal](#)

[Entrada antigua](#)

#### Derechos de autor



Esta obra de [www.entrenador-online.net](http://www.entrenador-online.net) es licenciada bajo Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 3.0 Unported License.

[www.entrenador-online.net](http://www.entrenador-online.net) . Plantilla Simple. Con la tecnología de Blogger.