

# KostaTrail

Forum sport

salomon  
TIME TO PLAY

LABORAL  
kutxa

A beneficio de:



**GaituzSport**

Fundación que promueve la inclusión a través de la Actividad Física, entre las personas con y sin discapacidad en igualdad de condiciones



**21Km**  
Media Maratón  
Montaña

**7Km**  
Marcha  
Familiar

**20Km**  
Marcha  
Montaña

[www.facebook.com/kostatrail](https://www.facebook.com/kostatrail)

[@kostatrail](https://www.instagram.com/kostatrail) [#kostatrail](https://twitter.com/kostatrail)

## KostaTrail Media Maratón Montaña 21Km

Presentamos una nueva edición de la **Kosta Trail**, la primera carrera de montaña a nivel del mar. Asfalto, cemento, tierra, hierba e incluso arena serán los obstáculos que tendrás que sortear atravesando los acantilados, senderos y playas de la costa vizcaína.

**FECHA: 19 de Junio de 2022**

**Salida/Meta:** Ayuntamiento de Sopela

**Hora de salida:** 9:00h

**Distancia:** 21 Km

**Avituallamientos:** 4

**Desnivel acumulado:** ± 1.200m

**Dificultad:** Alta

**Tiempo máximo:** 5 horas\*

**Nº máximo de participantes:** 350

**Precios:**

Federados en montaña: 18€

No federados en montaña: 23€

**Inscripciones SÓLO on-line**  
en [www.kostatrail.com](http://www.kostatrail.com)

del 1 al 30 de abril o hasta agotar inscripciones.

Más información y reglamento de la carrera en [www.kostatrail.com](http://www.kostatrail.com)

### ENTREGA DE DORSALES MEDIA MARATÓN MONTAÑA 21KM:

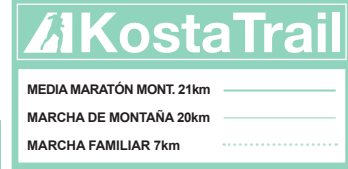
**Del 6 de junio al 11 de junio** en la tienda **Forum Sport** indicada en el momento de realizar la inscripción. Después de esta fecha solamente se podrá retirar el dorsal en **Forum Sport Artea** (P.C. ARTEA, Bº Peruri s/n 48940 Leioa (Bizkaia))

**Sábado 18 de Junio:** Tienda Forum Sport del Centro Comercial ARTEA de 10:00 a 20:00h

**Domingo 19 de Junio:** Ayuntamiento de Sopela de 8:00 a 8:45h.

### Consigna:

La organización facilitará un servicio de consigna y duchas para los participantes de la carrera.



Organizador **INNEVENTO**  
SPORTS

## KostaTrail Marcha Familiar 7Km

Una actividad deportiva y saludable, para toda la familia y disfrutar de los paisajes de Uribe Kosta y un ambiente inmejorable. Esta marcha regulada, de apenas desnivel, recorre uno de los enclaves más bellos de la costa vizcaína.

**Hora de salida:** 9:30h

**Distancia:** 7 Km

**Avituallamiento Sólido:** 1\*\*

**Dificultad:** Baja

**Avituallamientos:** 1

**Nº máximo de participantes:** 1.800

**Precio:** 6€

## KostaTrail Marcha Montaña 20Km

Si quieres un recorrido más exigente, la marcha de montaña añade 13 kilómetros más a la marcha familiar. Esta distancia comparte los primeros kilómetros de la carrera en donde encontrarán varias cuevas y acumularán gran parte del desnivel de la prueba de 21 km.

**Hora de salida:** 9:15h

**Distancia:** 20 Km

**Avituallamientos Sólidos:** 2\*\*

**Dificultad:** Media

**Avituallamientos:** 2

**Nº máximo de participantes:** 1.800

**Precio:** 6€

### FECHAS DE INSCRIPCIÓN MARCHAS:

**Inscripciones sólo on-line:**  
del 1 de abril al 17 de junio  
o hasta agotar inscripciones  
en [www.kostatrail.com](http://www.kostatrail.com).

**FECHA: 19 de Junio de 2022**

**Salida/Meta:** Ayuntamiento de Sopela

**Tiempo máximo:** 4 horas 30 minutos\*

### ENTREGA DE DORSALES:

**Sábado 18 de Junio:** Tienda Forum Sport del Centro Comercial ARTEA de 10:00 a 20:00h

**Domingo 19 de Junio:** Ayuntamiento de Sopela de 8:00 a 8:45h



ESCANEA ESTE  
CÓDIGO PARA  
INSCRIBIRTE



+ info en [www.kostatrail.com](http://www.kostatrail.com)

La Kosta Trail está comprometida con el respeto al medio ambiente y el objetivo es convertirla en una prueba más sostenible y respetuosa con el entorno por el que discurre. Por eso, en cada edición se intentarán ir tomando medidas para ir reduciendo el uso de los plásticos en la prueba. Para que esto sea posible necesitaremos la colaboración de tod@s l@s participantes.

\*\*¿Sabes cuántos botellines de agua se utilizan en una Kosta Trail? Muchos, tal vez demasiados. Por eso una de las medidas adoptadas este año y que mayor repercusión tendrá para los participantes de las marchas, es la de participar en **AUTOSUFICIENCIA**. Esto quiere decir que **NO REPARTIREMOS BOTELLINES DE AGUA EN LOS AVITUALLAMIENTOS DE LAS MARCHAS**.

Recomendamos que cada participante lleve su propia botella/cantimplora para rellenarla en las fuentes que hay en el recorrido. También se ha hablado con el Ayuntamiento de Sopela que ha mostrado su apoyo a esta iniciativa para habilitar puntos de agua adicionales en la zona de salida/meta.

\* La organización se reserva el derecho de descalificar a los participantes que no estén en los tiempos estimados.

Más información y reglamentos en [www.kostatrail.com](http://www.kostatrail.com)