

# KostaTrail

Forum sport

salomon  
TIME TO PLAY

LABORAL  
kutxa



## GaituzSport

Fundazioa desGAITASUNA duten eta ez duten pertsonen artean, ariketa fisikoaren bidez, gizarteratzea baldintza berberetan bultzatzen duen Fundazioa



GaituzSport Fundazioaren alde

**21Km**  
Mendiko  
Maratoi Erdia

**7Km**  
Ibilbide  
Familiarra

**20Km**  
Mendi  
Ibilaldia

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

## KostaTrail Mendiko Maratoi Erdia 21Km

Kosta Trail frogaren edizio berri bat aurkezten dugu, lehen itsas mailako mendi lastekerta. Bizkaiko kostako amildegi, bide eta hondartzak zeharkatuko dituzu betiere bidean aurkituko duzun lurrak, barrak, lokatsak zein hareak ez badizute bidea ostopatzen.

**DATA: 2022ko ekainaren 19a**

**Irteera/Helmuga:** Sopelako Udala

**Irteera ordua:** 9:00etan

**Distantzia:** 21 Km

**Horniketa postuak:** 4

**Pilatutako desnibela:** ± 1.200m

**Zailtasuna:** Altua

**Gehieneko denbora:** 5 ordu\*

**Gehieneko partaideak:** 350

**Prezioak:**

Mendi federazioan federatutakoak: 18€

Mendi federazioan ez federatutakoak: 23€

**Izen emateak on-line SOILIK**

[www.kostatrail.com](http://www.kostatrail.com) apirilaren

1etik 30era edo izen emateak agortu arte.

Informazio gehiago eta lasterketen araudia: [www.kostatrail.com](http://www.kostatrail.com)

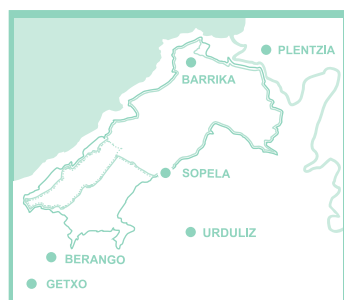
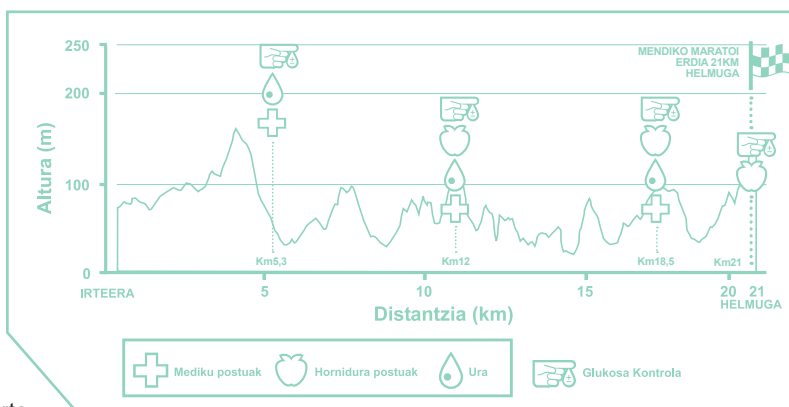
### DORTSALEN BANAKETA, MENDIKO MARATOI ERDIA 21KM:

**Ekainaren 6etik ekainaren 11ra arte** zure bizkar zenbakia izen ematea egiterakoan aukeratutako Forum Sport dendan jaso dezakezu. Data horren ondoren, dortsala Forum Sport Artean bakarrik jaso ahal izango da (*P.C. ARTEA, Peruri auzoa z.g., 48940 Leioa, Bizkaia*) edo Sopelako Udaletxean igandean irteera baino lehen.

**Ekainak 18, larunbata:** ARTEAko Forum Sport dendan 10:00etatik 20:00etara.

**Ekainak 19, igandea:** Sopelako Udaletxean 8:00etatik 8:45etara.

**Zaindegia:** Korrikalarientzako zaindegi zerbitzua erabilgarri jarriko du antolakuntzak.



## KostaTrail Ibilaldia Familiarra 7Km

Kirol jarduera osasungarria familia guztiarentzat, Uribe Kosta-ren paisaiatz eta giro hobeezinaz gozatzeko. Araututako marxa da, gorabehera handirik gabea, bizkaiko kostako kokagunerik ederrenetarikoa igarotzen ditu.

**Irteera ordua:** 9:30etan

**Distantzia:** 7 Km

**Horniketa postua:** 1\*\*

**Zailtasuna:** Bajua

**Gehieneko partaideak:** 1.800

**Prezioa:** 6€

## KostaTrail Mendi Ibilaldia 20Km

Ibilbide zorrotzagoa nahi baduzu, mendi-martxak marxa familiarri 13 kilometro gehitzen dizkio. Distantzia honek lehen kilometroak partekatzen ditu, bertan, hainbat aldapa aurkituko dituzu, 21 km-eko probaren gorabeherarik handienak aldapa hauetan egongo dira.

**Irteera ordua:** 9:15h

**Distantzia:** 20 Km

**Horniketa postuak:** 2\*\*

**Zailtasuna:** Ertaina

**Gehieneko partaideak:** 1.800

**Prezioa:** 6€

### IBILBIDEAK IZEN-EMATE DATAK:

**Izen-emateak on-line soilik:** apirilaren 1etik ekainaren 17era edo izen emateak agortu arte [www.kostatrail.com](http://www.kostatrail.com) webgunean.

**DATA: 2022ko ekainaren 19a**

**Irteera/Helmuga:** Sopelako Udala

**Gehieneko denbora:** 4 ordu 30 minutu\*

**DORTSALEN BANAKETA:**

**Ekainak 18, larunbata:** Arteko Forum Sport dendan 10:00etatik- 20:00etara.

**Ekainak 19, igandea:** Sopelako Udaletxean 8:00etatik- 8:45etara.



ESKANEATU  
KODE HAU  
IZEN-EMATEAK  
EGITEKO

Kosta Trailek ingurumena errespetatzeko konpromisoa hartzen du bere gain eta horrekin lotutako helburu hau du: lasterketa igarotzen den ingurunearekiko begirunetsuagoa eta jasangarriagoa den ekimen bihurtzea. Horregatik, edizio bakoitzean, **proban plastikoen erabilera gutxitzen joateko** neurri batzuk hartzen saiatuko gara. Eta, hori posible izan dadin, parte-hartzaile guztien laguntza beharko dugu.

**\*\*Ba al dakizu Kosta Traileko edizio batean zenbat ur-botilatxo erabiltzen diren? Askoki; agian, gehiegi. Horregatik, aurre hartu dugun eta ibilaldietan parte hartuko dutenentzat ondorio handiena izango duen neurrietako bat AUTOSUFIZIENTZIAN parte hartzearena izango da. Horren ondorioz, EZ DUGU UR BOTILATXORIK BANATUKO IBILALDIEN HORNIDURA PUNTUETAN.**

Hori dela eta, parte-hartzaileek bere botila/kantimplora eramatea gomendatzen dugu ibilbidean dauden iturrietan bete ahal izateko. Gainera, Sopelako Udalarekin hitz egin dugu eta ekimen honekiko bere laguntza agertu digu. Ondorioz, irteerako/helmugako gunean, ura jasotzeko toki gehiago egokituko ditu.

\* Antolakuntzak aurreikusitako denborak betetzen ez dituen partaideak deskalkifikatzeko aukera izango du.

Informazio gehiago eta lasterketen araudia: [www.kostatrail.com](http://www.kostatrail.com)

**Eskerrak**

Frogaren antolakuntzak eskerrak eman nahi dizkie Sopela, Berango, Getxo, Barrika, Plentzia eta Urduziko Udalei emandako laguntzagatik.