

KostaTrail

Forum sport

SALOMON

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

[@kostatrail](https://www.instagram.com/kostatrail) [#kostatrail](https://www.tiktok.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: 18 de Junio de 2023

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

del 20 de marzo al 1 de mayo o hasta agotar inscripciones.

Más información y reglamento de la carrera en www.kostatrail.com

FECHAS DE INSCRIPCIÓN CARRERA:

Inscripciones sólo on-line:
del 20 de marzo al 1 de mayo
o hasta agotar inscripciones
en www.kostatrail.com.

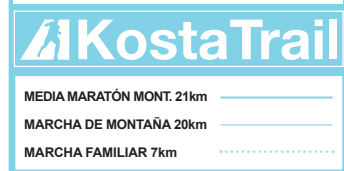
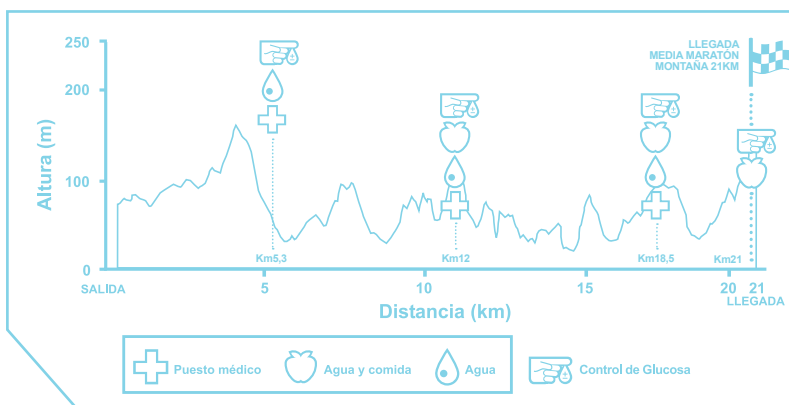
ENTREGA DE DORSALES MEDIA MARATÓN MONTAÑA 21KM:

Sábado 17 de Junio: Tienda Forum Sport del Centro Comercial ARTEA de 10:00 a 20:00h

Domingo 18 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.



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 cuestas 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 on-line en www.kostatrail.com del **20 de marzo al 16 de junio**. Después de esta fecha, si existieran dorsales libres se realizarán inscripciones presenciales en las fechas, horario y lugar de la entrega de dorsales.

FECHA: 18 de Junio de 2023

Salida/Meta: Ayuntamiento de Sopela

Tiempo máximo: 4 horas 30 minutos*

ENTREGA DE DORSALES:

Sábado 17 de Junio: Tienda Forum Sport del Centro Comercial ARTEA de 10:00 a 20:00h

Domingo 18 de Junio: Ayuntamiento de Sopela de 8:00 a 8:45h



ESCANEA ESTE
CÓDIGO PARA
INSCRIBIRTE



+ info en 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.