18 16 de junio de 2024 | www.kostatrail.com

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 #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: 16 de Junio de 2024
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€

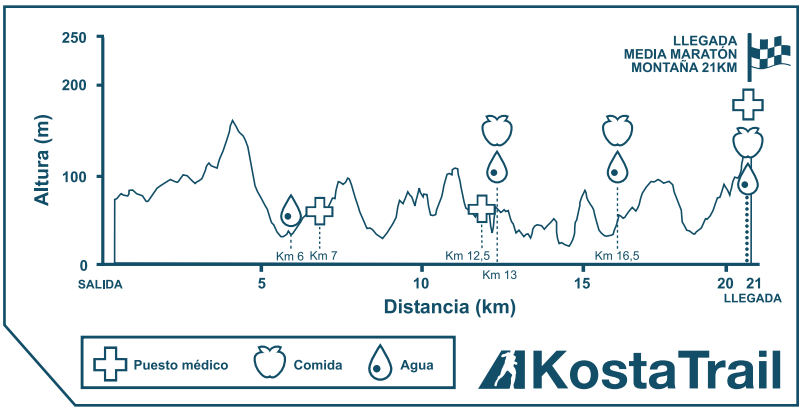
Inscripciones SÓLO on-line en www.kostatrail.com
del 18 de marzo al 1 de mayo o hasta agotar inscripciones.

FECHAS DE INSCRIPCIÓN CARRERA:

Inscripciones sólo on-line: del 18 de marzo al 1 de mayo o hasta agotar inscripciones en **www.kostatrail.com**.

ENTREGA DE DORSALES MEDIA MARATÓN MONTAÑA 21KM:

Sábado 15 de Junio: Tienda Forum Sport del Centro Comercial ARTEA de 10:00 a 20:00h
Domingo 16 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.



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

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 **18 de marzo al 15 de junio**. Después de esta fecha, si existieran dorsal libres se realizarán inscripciones presenciales en las fechas, horario y lugar de la entrega de dorsales.

ESCANEA ESTE CÓDIGO PARA INSCRIBIRTE

FECHA: 16 de Junio de 2024
Salida/Meta: Ayuntamiento de Sopela
Tiempo máximo: 4 horas 30 minutos*

ENTREGA DE DORSALES:

Sábado 15 de Junio: Tienda Forum Sport del Centro Comercial ARTEA de 10:00 a 20:00h
Domingo 16 de Junio: Ayuntamiento de Sopela de 8:00 a 8:45h

COMPROMISO - PLÁSTICOS
Marchas en AUTOSUFICIENCIA
+ 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.

* 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**

Agradecimientos La organización agradece su colaboración a los ayuntamientos de Sopela, Berango, Getxo, Barrika, Plentzia y Urduliz.