

KostaTrail

Forum sport

SALOMON

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

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

KostaTrail

Mendiko Maratoi Erdia 21Km

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

DATA: 2024ko ekainaren 16an
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 martxoaren 20tik maiatzaren 1era edo izen emateak agortu arte.

Informazio gehiago eta lasterketen araudia: www.kostatrail.com

IBILBIDEAK

IZEN-EMATE DATAK:

Izen-emateak on-line soilik:
martxoaren 18tik maiatzaren 1era
edo izen emateak agortu arte
www.kostatrail.com web gunean

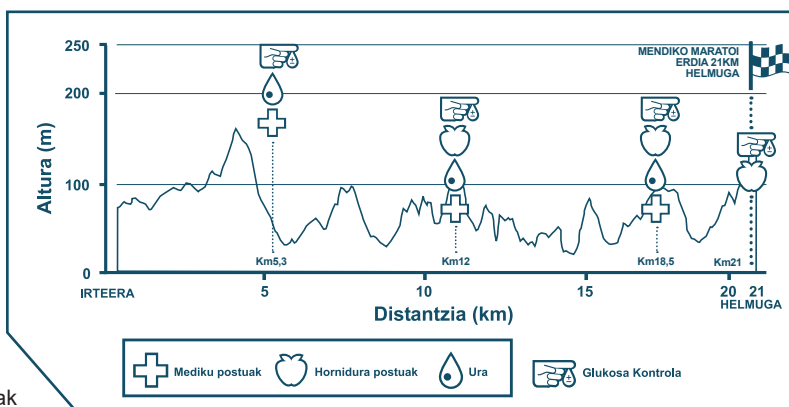
DORTSALEN BANAKETA MENDIKO MARATOI ERDIA 21KM:

Ekainak 15, larunbata: ARTEAKO Forum Sport dendan 10:00etatik 20:00etara.

Ekainak 16, igandea: Sopelako Udaletxean 8:00etatik 8:45etara.

Zaindegia:

Korrikalarietarako zaindegi zerbitzua erabilgarri jarriko du antolakuntzat.



KostaTrail

Ibilaldia Familiarra 7Km

Kirol jarduera osasungarria familia guztiarentzat, Uribe Kosta-ren paisaiaz eta giro hobeezinez 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:

Online izen-ematea helbidean www.kostatrail.com martxoaren 18tik ekainaren 15ra. Data honen ondoren, dortsal liberrik balego, dortsal entregatzeko datan, ordutegian eta lekuan izen-emateak presentzialak egingo dira.

DATA: 2024ko ekainaren 16an

Irteera/Helmuga: Sopelako Udala

Gehieneko denbora: 4 ordu 30 minutu*

DORTSALEN BANAKETA:

Ekainak 15, larunbata: Arteako Forum Sport dendan 10:00etatik- 20:00etara.

Ekainak 16, igandea: Sopelako Udaletxean 8:00etatik- 8:45etara.



ESKANEATU
KODE HAU
IZEN-EMATEAK
EGITEKO



info gehiago www.kostatrail.com

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? Asko; 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/kantinplora 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

Eskerrak

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