



REGLAMENTO MEDIA MARATÓN DE MONTAÑA 21KM KOSTA TRAIL 2019

Innevento Sports organiza para Forum Sport la 14ª edición de la Kosta Trail que se celebrará el 9 de junio de 2019. La Kosta Trail contará con tres pruebas; una carrera de montaña de 21km, para aquellos corredores nacidos antes del 9 de junio 2001, una marcha de montaña de 20km y una marcha familiar de 7km. **El cupo máximo de participación en la carrera de montaña se fija en 350 atletas.**

El reglamento que a continuación se expone es válido únicamente para la carrera de montaña de 21 km. Las marchas tendrán su reglamento aparte.

1.- INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se realizarán únicamente por Internet en www.kostatrail.com mediante pago por tarjeta de crédito **a partir del 1 de abril hasta el 28 de abril 2019**, pudiendo cerrar antes este periodo si se llegara a los 350 atletas antes de la fecha de cierre. En caso de completarse los dorsales previstos, las personas interesadas podrán rellenar el formulario de inscripción, sin realizar el pago de la cuota y pasarán a formar parte de una lista de espera con todos aquellos corredores que se queden fuera de la carrera y que se irán aceptando por riguroso orden de inscripción. Se notificará por correo electrónico los corredores que accedan a la carrera a partir de la lista de espera.

Cuota de inscripción media maratón 21 km: FEDERADOS en MONTAÑA 17,00 euros, NO FEDERADOS en MONTAÑA 22,00€. (La única federación válida para tener una ventaja en la cuota será la de montaña, independientemente de que los participantes dispongan de un seguro personal que tenga coberturas especiales)

El pago deberá realizarse en el momento de realizar la inscripción a través de la pasarela de pago de la propia web.

La inscripción incluye:

- participación en la carrera
- seguro de accidentes
- seguro responsabilidad civil
- asistencia médica en carrera
- camiseta técnica conmemorativa del evento
- avituallamientos
- duchas en la zona de meta
- servicio de consigna



2.- RECOGIDA DE DORSALES

La entrega de dorsales se realizará **del 27 de mayo al 1 de junio** en la tienda FORUM SPORT que el participante elija al formalizar su inscripción. A partir de esa fecha sólo se entregarán dorsales en la tienda FORUM SPORT ARTEA (P.C. ARTEA, Bº Peruri s/n 48940 Leioa) **el 8 de junio de 10:00 a 20:00 horas** y el día de la prueba en el lugar de salida de la carrera, Plaza del Ayuntamiento de Sopela de 8:00 a 8:45 horas.

Al recoger el dorsal los federados deberán mostrar el carné de federado. De lo contrario, para poder participar en la prueba, deberán abonar 5 euros correspondientes al seguro.

3.- CATEGORÍAS

- FEMENINA
- MASCULINA

4.- DORSALES

El dorsal debe llevarse en el pecho, bien visible, sin doblar y sin ocultar ni alterar su publicidad. El dorsal dará acceso al servicio de consigna y a los servicios que haya disponibles para los corredores en la zona de meta (duchas, fisios, etc.).

También hará posible la participación en el sorteo de material deportivo que se realizará en la meta después de la entrega de premios.

5.- CONTROL DE TIEMPOS.

El cronometraje de la prueba se realizará mediante chip electrónico que irá integrado en el dorsal. No se admitirán reclamaciones por extravío del chip/dorsal. Habrá controles de paso a lo largo del recorrido y en salida y meta.

6.- SEGURIDAD

La organización situará en determinados puntos del recorrido personal especializado encargado de velar por la seguridad de los participantes. Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal, que estará convenientemente identificado. En caso de abandono hay que comunicarlo al personal de la organización.

Se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad.

7.- RECORRIDO

Si fuera necesario la organización se reserva el derecho de modificar el recorrido.



8.- SALIDA

La salida tendrá lugar en la Plaza del Ayuntamiento de Sopela a las 9:00 horas.

9.- EQUIPAJES

Los/las atletas podrán dejar su ropa en una bolsa cerrada, en el servicio de consigna que se ofrecerá a los corredores en la zona de salida. Para ello, deberán pegar en la mochila la pegatina que encontrarán en su bolsa del corredor, con el número correspondiente a su dorsal. Para retirar la mochila tras la carrera, es obligatorio mostrar el dorsal.

10.- AVITUALLAMIENTOS

Para la carrera de 21 km habrá tres puntos de avituallamiento más meta.

- Avit 1. Km 5,400 Curva de San Telmo. *LÍQUIDO*
- Avit 2. Km 12,000 Aparcamiento del Peñón (Playa de Sopelana). *SÓLIDO/LÍQUIDO*
- Avit 3. Km 18,500 Zona discoteca Image. *SÓLIDO/LÍQUIDO*

Los participantes tendrán obligación de depositar todos los residuos en los puntos de avituallamiento, cualquier participante que tire algún residuo fuera de estos puntos y sea visto por un voluntario de la carrera, será expulsado de la misma mediante la retirada de chip.

11.- CIERRE DE CONTROL

A las 14:00 horas se cierra el control de llegada y se darán por terminadas ambas carreras.

12.- TIEMPOS DE PASO Y PUNTOS DE RETIRADA OBLIGATORIA

Para la carrera de 21km, el punto de control se establecerá en el parking de La Salvaje, en la zona previa al descenso de la playa. La organización dispondrá de un voluntario que hará papel de juez e indicará a los corredores por dónde retornar.

Los responsables de la carrera podrán retirar de la competición a un corredor, cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga o sus condiciones no sean las apropiadas para continuar en carrera.

13.- ABANDONOS

En caso de necesidad de evacuación por accidente o lesión que impida la aproximación a pie a uno de los puestos de avituallamiento, se deberá contactar con la organización para poder activar el operativo de rescate. Aun así recordamos a los participantes que aproximadamente cada 5 km habrá puntos de control con voluntarios que podrán atenderles lo más rápido posible.



14.- CLASIFICACIONES

Las clasificaciones de la prueba se mostrarán en la web al día siguiente.

15.- PREMIOS

No existen premios económicos en la prueba de media maratón de montaña.

Los premios de la carrera de 21km serán los siguientes y será obligatorio estar presente en la entrega de los premios para recibirlos:

- 1er clasificado masculino: trofeo
- 2º clasificado masculino: trofeo
- 3er clasificado masculino: trofeo
- 1era clasificada femenina: trofeo
- 2ª clasificada femenina: trofeo
- 3era clasificada femenina: trofeo
- 1er clasificado y 1era clasificada local: trofeo

Habrà también premio para el primer corredor y la primera corredora de Sopela que llegue a meta. El premio consistirá en un trofeo conmemorativo, no tendrá premio en metálico. Se tomará como referencia para entregar este premio la información facilitada en su momento al formalizar la inscripción on-line para la carrera.

16.- ANULACIÓN DE UNA INSCRIPCIÓN

Toda anulación de una inscripción o cambio de titular debe hacerse vía e-mail al contacto de la organización facilitado en la web de la Kosta Trail (kt.kostatrail@gmail.com), antes del 1 de mayo. Ninguna desestimación será validada por teléfono o fax. Al tratarse de un evento solidario y que el 50% de la inscripción se destinará a un fin solidario en ningún caso se devolverá el 100% de la inscripción con el fin de garantizar la donación de la mitad de las inscripciones a la entidad beneficiaria de la edición del 2019:

- [Gaituz Sport](#), Fundación que promueve la inclusión a través de la Actividad Física, entre las personas con y sin disCAPACIDAD en igualdad de condiciones.



17.- RESPONSABILIDADES

La organización no se hace cargo de las reclamaciones o demandas que resulten de los daños que puedan sucederle tanto a los participantes como a los materiales en caso de pérdida, deterioro o extravío. Los participantes inscritos en la Kosta Trail entienden que participan voluntariamente y bajo su propia responsabilidad en la competición. Por consiguiente, exoneran, renuncian, eximen y convienen en no denunciar a la entidad organizadora, colaboradores, patrocinadores y otros participantes, de toda responsabilidad civil para con los corredores y sus herederos.

Las y los atletas participantes se hacen responsables de la veracidad de los datos aportados a la organización, asumiendo íntegramente las consecuencias que podrían derivarse de los datos incorrectos o incompletos.

La organización de la Kosta Trail considera esta prueba como muy exigente, por lo que es responsabilidad de los atletas participar con un adecuado nivel de condición física para afrontar la carrera.

18.- MODIFICACIONES

La organización puede modificar, corregir o mejorar este reglamento en cualquier momento. El hecho de realizar la inscripción, muestra la conformidad del participante con este reglamento. Por motivos de seguridad la organización se reserva el derecho de suspender, acortar, neutralizar o modificar el recorrido de la carrera por seguridad o causas de fuerza mayor.

19.- DERECHOS DE IMAGEN

Todo participante autoriza a la organización y a sus patrocinadores a utilizar y publicar libremente toda fotografía o vídeo grabado en el contexto de la carrera.

20.- CUIDADO DEL ENTORNO

Se pide a los/las participantes la máxima consideración con el entorno, sobre todo a la hora de deshacerse de residuos tales como vasos, botellines, etc. ya que la carrera se desarrolla en un entorno natural. Ha de procurarse utilizar los recipientes o contenedores y, en carrera, dejar los envases y vasos en el puesto de avituallamiento o en recipientes adecuados o, si no es posible, lo más cerca posible del puesto.



21.- INFORMACIÓN GENERAL

- 1.- Esta prueba deportiva requiere de un adecuado nivel de condición física.
- 2.- La organización recomienda a todos los participantes realizar un reconocimiento médico deportivo previo a la realización de la prueba.
- 3.- Esta prueba entraña los riesgos inherentes de las carreras de montaña: suelos irregulares, desniveles, etc...
- 4.- Los participantes seguirán todas las indicaciones que les sean dadas por la organización y sobre las medidas de seguridad a adoptar que reciban durante el transcurso de la prueba.
- 5.- La organización no se hace responsable de los accidentes o daños que puedan recibir o producir los participantes, si bien velará para evitarlos.
- 6.- La participación en la Kosta Trail conlleva la aceptación del presente reglamento publicado por la organización, a consultar en www.kostatrail.com

22.- ACCESO EN COCHE A LA KOSTATRIL

Sopela es un pueblo que tiene parada de Metro propia por lo que recomendamos que en medida de lo posible se haga uso del transporte público ese día, será lo más cómodo, rápido y económico.

Si se decide ir en coche, informamos de que en la web se puede encontrar un plano con los principales parkings acordados con el Ayuntamiento para acoger a los participantes de Kostatrail.

Recordamos que si en la zona hay OTA, deberá abonarse como cualquier otro día, la organización sólo sugiere zonas de aparcamiento, no tiene acordada ninguna condición especial para los participantes.



2019ko KOSTA TRAIL MENDI-LASTERKETARI (ERDI MARATOIA 21KM) BURUZKO ARAUDIA

Innevento empresa antolatzen du Forum Sport, S.A.-rentzako 2019ko ekainaren 9an egingo den Kosta Trail mendi-lasterketaren 14. edizioa. Kosta Trail lasterketan, hiru proba egongo dira: 21km-ko mendi maratoi erdia, 2001ko ekainaren 9an baino lehen jaiotako korrikalarientzat; 20 km-ko mendi-martxa; eta 7 km-ko familia-martxa.

Hurrengo araudia lehiarako 21km-ko mendi maratoi erdian ezarriko da, eta, bertan, 2000ko ekainaren 9an baino lehen jaiotako korrikalariak baino ez dute parte hartuko. Mendi-lasterketan **gehienez, 350 atletak parte hartu ahal izango dute.**

1.- IZENA EMATEKO

Izena Internetez baino ez da emango, eta, horretarako, **2019ko apirilaren 1etik 28ra**, izena emateko kuota ordaindu beharko da kreditu-txartelaren bitartez. Gainera, epealdi hori lehenago itxi ahal izango da, azken eguna baino lehen 350 atletak izena eman badute. Aurreikusitako dortsal guztiak amaituz gero, interesdunek izena emateko orria bete ahal izango dute kuota ordaindu gabe, eta itxaron-zerrendan sartuko ditugu lasterketatik kanpo geratzen diren korrikalari guztiak. Izan ere, izena emateko hurrenkera zorrotzaren arabera onartuko ditugu. Itxaron-zerrendan dauden korrikalariak posta elektronikoz jakinaraziko diegu lasterketan parte hartzerik duten.

21 KM-ko lasterketan Izena emateko kuotaren prezioa: MENDIKO FEDERATUAK, 17,00 euro; eta MENDIAN FEDERATUTA EZ DAUDENAK, 22,00 euro. (Onartuko diren federazio bakarrak mendikoak izango dira. Ez dira baliozkoak izango beste motatako aseguruak)

Ordainketa izena emateko prozesua betetzean egingo da.

Izena ematean, honako hauxe egongo da sartuta:

- lasterketako partaidetza
- istripu-asegurua
- erantzukizun zibileko aseguruua
- lasterketako laguntza medikoa
- ekitaldiaren kamiseta tekniko oroigarria
- jan-edanak
- helmugako dutexak
- Salomoneko materialen zozketa helmugan



2.- DORTSALEN BANAKETA

Dortsalak partehartzaileak aukeraturiko FORUM SPORTEko dendatan jasoko dira **maiatzaren 27tik ekainaren 1era**, (denda horien izendapena antolakuntzak emango du). Data horietatik ondoren dortsalak bakarrik banatuko dira ARTEA-ko FORUM SPORT dendan. (ARTEA P.K, Peruri auzoa z.g., 48940 Leioa, Bizkaia), **ekainaren 8an, 10:00etatik 20:00etara**; eta, lasterketa-egunean bertan, Sopelako udaletxeko plazan jarritako irteera-gunean, 8:00etatik 8:45era. Dortsala jasotzean, federatuek federazioko txartela erakutsi beharko dute. Bestela, proban parte hartu ahal izateko, aseguruaren 5 euroak ordaindu beharko dituzte.

3.- KATEGORIAK

- EMAKUMEAK
- GIZONAK

4.- DORTSALAK

Dortsala bularrean eraman beharko da agerian, ondo ikusteko moduan, tolestu gabe eta publizitatea ezkutatu eta aldatu gabe. Dortsalari esker, helmugan ipinitako zerbitzuak korrikalarientzat (dutxak, fisioak, zaindegia...) erabili ahal izango dira. Era berean, kirolmaterialaren zozketan parte hartzeko aukera ere emango du, eta zozketa hori sariak banatu ondoren egingo da helmugan bertan.

5.- DENBOREN KONTROLA, SEINALEAK eta KONTROL-GUNEAK

Proba bera txip elektronikoaren bitartez kronometratuko da, dortsala erantsita egongo dela. Ez da txipa galtzeagatik erreklamaziorik onartuko. Irteera eta helmugan egongo dira kontrol guneak.

6.- SEGURTASUNA

Ibilbideko zenbait gunetan, antolatzaileek langile espezializatuak jarriko dituzte, partehartzaileen segurtasuna bermatzeko. Derrigorrezkoa izango da behar bezala identifikatuta egongo diren langile horiek agindutakoa betetzea. Proba bertan behera utziz gero, antolakuntzako langileei jakinarazi beharko zaie. Ibilbideko gune estrategikoetan, medikuak eta anbulantziak jarriko dira, beharrezkoa denean esku hartu dezaten.

7.- IBILBIDEA

Antolatzaileek ibilbidea aldatzeko ahalmena izango dute, beharrezkoa izanez gero.

8.- IRTEERA

Irteera Sopelako udaletxeko plazan emango da 9:00etan.



9.- ZAINDEGIA

Atletek poltsa itxian utzi ahal izango dute euren arropa eta bertan jaso ahal izango dituzte froga amaitzean. Horretarako, dortsala aurkeztu beharko dute. Motxila uzteko, korrikalarien poltsan dagoen pegatina jarri behar da, dortsalaren zenbakian.

10.- JAN-EDANAK

21 kilometrozko lasterketan hiru jan-edari postu egongo dira, helmugan egongo den gain.

- Km 5,3 San Telmo. Edari postua
- Km 12. Peñon Aparkalekua (Sopela Hondartza) Jan-edari postua
- Km 18,5 Image Diskoteka. Jan-Edari postua

Partehartzaileek hondakin guztiak edari postuetan utzi behar izango dute. Partehartzaile batek edozein hondakin edari postuetatik kanpoan uzten badu, lasterketatik kanporatuta egongo da.

11.- KONTROLAREN ITXIERA

14:00etan, helmugako kontrola itxiko da, eta lasterketaei emango zaio amaiera.

12.- LASTERKETA UZTEKO GUNEA ETA GOMENDATURIKO DENBORAK

21km-ko lasterketarako kontrol puntua Salvajeko hondartzan egongo da, hondartzara jeitsi baino lehen dagoen parkinean. Antolakuntzak bolondres bat jarriko du korrikalariari behar duten azalpenak emateko, eta behar den kasuetan herrira nondik bueltatu azaltzeko.

Lasterketaren ardurandunak korrikolari bat gelditu ahalko dute honen gaitasun fisikoak edo teknikoak lasterketan aurrera jarraitzeko behar den mailaren azpitik daudela antzematen badute.

13.- LASTERKETA UZTEA

Hornidura-posturen batera oinez gerturatzea eragozten duen lesioa edo istripua dela eta lasterketatik atera behar izanez gero, antolakundearekin harremanetan jarri beharko duzu erreskateko operatiboa aktibatzeko. Hala ere, honako hau gogorazi nahi diegu partehartzaileei: 5 km-tik behin, gutxi gorabehera, boluntarioekin kontrolguneak egongo dira eta haiek ahalik eta bizkorren eskaini ahal izango dute arreta.

14.- SAILKAPENAK

Lasterketen sailkapenak web orrian egongo dira ikusgai hurrengo egunean.



15.- SARIAK

Aurten sari metalezkoan kentzen dira. Honako hauexek izango dira sariak , eta, sariak jasotzeko, derrigorrezkoa izango da saribanaketan bertan egotea:

21 KM MENDI MARATOI ERDIA

- Gizonezko 1. sailkatua: garaikurra
- Gizonezko 2. sailkatua: garaikurra
- Gizonezko 3. sailkatua: garaikurra
- Emakumezko 1. sailkatua: garaikurra
- Emakumezko 2. sailkatua: garaikurra
- Emakumezko 3. sailkatua: garaikurra

Aurten, garaikurra egongo da Sopolako lehen gizon eta lehen emakume sailkatuarentzat bi modalitatean.

16.- IZENA EMATEKO PROZESUAREN EZEZTAPENA

Izena emateko ezeztapenak edo aldaketa prozesu guztiak e-postaz egin beharko dira. Horretarako, Kosta Trailen web orrian emandako helbidera bidali beharko da mezua, maiatzaren 1an baino lehen. Beraz, ezeztapenak ez dira telefonoz edo faxez balioztatuko.

Ekitaldi solidarioa denez eta izena emateko kuotaren %50 helburu solidariorako erabiliko denez, ez da kuotaren %100 inolaz ere itzuliko. Horrela, bada, bermatu egingo da izena emateko kuoten erdia erakunde onuradunari emango zaiola dohaintzan. 2019ko edizioan, hau izango dugu onuradun.

- [Gaituz Sport Fundazioa](#) desGAITASUNA duten eta ez duten pertsonen artean, ariketa fisikoaren bidez, gizarteratzea baldintza berberetan bultzatzen duen Fundazioa.

17.- ERANTZUKIZUNAK

Antolatzaileek ez dute inolako erantzukizunik izango parte-hartzaileek eta galdutako, hondatutako edo lapurtutako materialek jasandako kalteen ondorioz aurkeztutako erreklamazio edo demandetan. Kosta Trail proban izena eman duten lasterkariek borondatez



eta euren erantzukizunpean parte hartuko dute norgehiagokan. Hori dela eta, antolatzaileek, laguntzaileek, babesleek eta beste parte-hartzaile batzuek ez dute inolako erantzukizun zibilik izango lasterkariekin eta euren oinordekoekin, eta, horrez gain, azken horiek ez dituzte inolaz ere salatuko.

Atleta parte-hartzaileek antolatzaileei emandako datuak egiazkoak direla ziurtatuko dute, eta datuak ondo edo osorik ez egoteagatik sortu litezkeen ondorio guztiak hartu beharko dituzte euren gain.

Kosta Trail lasterketako antolatzaileen iritziz, oso proba gogorra denez, atleten erantzukizuna izango da lasterketari aurre egiteko moduko egoera fisikoa edukitzea bertan parte hartzean.

18.- ALDAKETAK

Antolatzaileek edonoiz aldatu, zuzendu edo hobetu ahal izango dute araudi hau. Izena ematean, agerikoa da parte-hartzaileak araudi honekin bat datozela. Segurtasuna dela eta, antolatzaileek eskubide osoa izango dute, segurtasunagatik edo ezinbesteko arrazoiengatik lasterketaren ibilbidea eteteko, laburtzeko, neutralizatzeko edo aldatzeko.

19.- IRUDI-ESKUBIDEAK

Antolatzaileek eta babesleek eskubide osoa izango dute, lasterketan ateratako argazkiak eta bideoak era guztietako komunikazio-euskarrietan argitaratzeko (liburuxkak, kartelak, egunkarietako artikuluak, web orriak...) eta probaren berri emateko.

20.- INGURUMENAREN ZAINKETA

Parte-hartzaileek ahalik eta ondoen zaindu beharko dute ingurunea, baina, batez ere, hondakinak botatzeko orduan (edalontziak, botilatxoak...), lasterketa bera ingurune naturalean garatuko da-eta. Beraz, ontziak edo edukiontziak erabili beharko dira, eta, lasterketan bertan, jan-edanen postuetan edo leku egokietan utzi beharko dira ontziak zein edalontziak. Bestela, ezinezkoa izanez gero, postutik hurbilen utzi beharko dira.

21.- INFORMAZIO OROKORRA

- 1.- Kirol-proba honetan parte hartzeko, behar den moduko egoera fisikoa eduki beharko da.
- 2.- Antolatzaileek parte-hartzaile guztiei gomendatzen die proban parte hartu baino lehen beharren moduko kirol-azterketa medikoa egitea.
- 3.- Proba honetako parte-hartzaileek mendiko lasterketetako berezko arriskuei aurre egin beharko diete: lurzoru irregularrak, maldak...
- 4.- Parte-hartzaileek antolatzaileek agindutako guztia bete beharko dute, baita proban zehar ematen dizkieten segurtasun-neurriak ere.



5.- Antolatzaileek ez dute inolako erantzukizunik izango parte-hartzaileek jasandako edo sorrarazitako kalte edo istripuetan. Edonola ere, ahal duten guztia egingo dute halakorik ez gertatzeko.

6.- Kosta Trail lasterketan parte hartzeko, antolatzaileek argitaratutako araudi hau onartu beharko da. Web orri honetan dago ikusgai: www.kostatrail.com

22.- SARRBIDEA AUTOZ KOSTATRAILERA

Sopelan metroko geltokia dagoenez, egun horretan ahal den neurrian garraio publikoa erabiltzea gomendatzen dugu, hori izango baita bertaratzeko modurik erosoena, bizkorrena eta jasangarriena.

Autoz joatea erabakiz gero, webgunean topatuko dugu Kostatraileko parte-hartzaileentzat Udalarekin hitzartutako aparkaleku nagusiak biltzen dituen planoak.

Gogoan izan: eremu horretan TAO badago, beste edozein egunetan bezalaxe ordaindu beharko da. Antolakundeak aparkatzeko eremuak bakarrik iradokitzen ditu eta ez du parte-hartzaileentzako baldintza berezirik adostuta.