

15 2020ko ekainaren 14an | 14 de junio de 2020

# Kosta Trail



Forum sport

Salomon  
TIME TO PLAY

LABORAL  
kutxa

## REGLAMENTO MARCHA MONTAÑA Y MARCHA FAMILIAR KOSTA TRAIL 2020

Innevento Sports organiza para Forum Sport la 15ª edición de la Kosta Trail que se celebrará el 14 de junio de 2020. La Kosta Trail contará con tres pruebas; una marcha de montaña de 20 km., una marcha familiar de 7 km. y una carrera de montaña de 21km. para aquellos corredores nacidos antes del 14 de junio 2002.

El reglamento que a continuación se expone, será aplicable a la marcha de montaña de 20km y la marcha familiar de 7 km, siendo regulada la carrera de montaña en un reglamento aparte.

La marcha de montaña y la marcha familiar, no son competitivas, se realizarán andando y estarán abiertas a todos los públicos independientemente de su edad. El cupo máximo de participación en las marchas, sumando la participación de la marcha familiar y de montaña es de 3800 personas.

Como novedad en esta edición las marchas se realizarán en autosuficiencia. En esta XV edición queremos consumir el menos plástico posible, por eso hemos **en los avituallamientos de las marchas NO se repartirán botellines de agua**, así que cada participante deberá llevar su botella para rellenarla en las fuentes y puntos de agua que encontrarán durante el recorrido. Cada participante deberá llevar el agua que pueda necesitar durante la prueba para afrontar la distancia elegida.

### 1.- INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se realizarán únicamente de forma on-line con excepción de los días 13 y 14 de junio en el caso de que queden dorsales disponibles.

El período y forma de inscripción para las marchas será el siguiente:

- INSCRIPCIÓN ON-LINE: del 1 de abril al 12 de junio en [www.kostatrail.com](http://www.kostatrail.com)
- INSCRIPCIÓN EN TIENDAS FORUM SPORT: El 13 de junio, de manera de gracia, podrán realizarse inscripciones sólo en la tienda Forum Sport Artea si quedaran dorsales disponibles (horario de apertura de 10.00 a las 20.00). Pago en metálico al momento.
- INSCRIPCIÓN PRESENCIAL EL DÍA DE LA PRUEBA: En el caso de que haya dorsales libres (se comunicará por RR.SS), el 14 de junio en la Plaza del Ayuntamiento de Sopela se podrán realizar inscripciones de 8:00 a 9:00 hasta agotar inscripciones. Pago en metálico al momento.

Precio de la Cuota de inscripción: 6€.

Al tratarse de un evento solidario no se devolverá el importe de la inscripción en caso de anulación o no participación en la prueba. La entidad beneficiaria de esta edición será:

- **GaituzSport**, Fundación que promueve la inclusión a través de la Actividad Física, entre las personas con y sin disCAPACIDAD en igualdad de condiciones.

15 2020ko ekainaren 14an | 14 de junio de 2020

# Kosta Trail



Forum sport

Salomon  
TIME TO PLAY

LABORAL  
kutxa

La inscripción incluye:

- participación en la marchas
- seguro de accidentes
- seguro responsabilidad civil
- camiseta conmemorativa del evento
- tote bag conmemorativa del evento
- pulsera conmemorativa del evento
- avituallamientos sólidos
- sorteo de material deportivo en la zona de meta

## 2.- RECOGIDA DE DORSALES

La entrega de dorsales se realizará en la tienda FORUM SPORT ARTEA (P.C. ARTEA, Bº Peruri s/n 48940 Leioa (Bizkaia) el 13 de junio de 10:00 a 20:00 horas y el día de la prueba en el lugar de salida de las marchas, Plaza del Ayuntamiento de Sopela de 8:00 a 9:00 horas.

## 3.- DORSALES

El dorsal debe llevarse en el pecho, bien visible, sin doblar y sin ocultar ni alterar su publicidad. El dorsal dará acceso a los avituallamientos y a los servicios ofrecidos para los marchistas en la zona de salida y meta. También hará posible la participación en el sorteo de material deportivo que se realizará en la meta después de la entrega de premios. Se deberán retirar dichos premios el mismo domingo tras la prueba, no se entregarán ninguno pasada esta fecha.

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



## 5.- SALIDA

La salida tendrá lugar en la Plaza del Ayuntamiento de Sopela a las 9:15 horas para la marcha de 20km y a las 9:30 para la de 7km. Se realizarán varios turnos de salida con una diferencia de 5 minutos por grupo para una mejor fluidez de los participantes durante el recorrido. La organización se reserva la potestad de cambiar el recorrido y los horarios de salida en caso de necesidad. Además rogamos que la gente no comience el recorrido después del arco de salida, a lo largo del primer kilómetro del recorrido, ya que como organización tenemos que controlar cuántas personas van saliendo para controlar el flujo de participantes en los primeros kilómetros. La salida sin control de estas personas que no respetan el punto de salida pueden provocar tapones en pasos estrechos por eso es importante tomar la salida en el punto habilitado para esto.

## 6.- TRANSPORTE DE EQUIPAJES

Cada participante deberá llevar su equipaje o mochila durante el recorrido.

## 7.- AVITUALLAMIENTOS

Existirán dos puntos de avituallamientos más el de la meta para la marcha de montaña. En la marcha familiar habrá un avituallamiento más el de meta. **Todos ellos serán solo de alimentos sólidos** ya que al ser marchas en autosuficiencia no se entregarán líquidos en estos puntos. Desde la organización se ruega que cada marchista lleve su botella o cantimplora que podrá ir rellenando en las fuentes existentes a lo largo del recorrido y que pueden ver en el siguiente mapa;

- Avit 1. Km 6,650 Curva de San Telmo. SÓLIDO
- Avit 2. Km 15,500 Aparcamiento Playa Salvaje. Avituallamiento compartido para la marcha familiar.
- Avit 1. Km 3,100 Aparcamiento Playa Salvaje. SÓLIDO

Recordamos que los participantes no podrán abandonar los puntos de avituallamiento con plástico. Se habilitará un espacio para que todos los participantes tiren sus residuos en estos puntos. Si alguien es visto por un voluntario o persona de la organización arrojando cualquier residuo fuera de estos espacios determinados, será expulsado de la misma mediante la retirada del dorsal.



## MAPA DE LAS FUENTES A LO LARGO DE LOS RECORRIDOS:



### 8.- CIERRE DE CONTROL

A las 14:00 horas se cierra el control de llegada y se dan por terminadas las marchas.

### 9- TIEMPOS DE PASO Y PUNTOS DE RETIRADA OBLIGATORIA

Para la marcha de montaña de 20km la hora límite de paso por el km 10 serán las 11:30 horas, a partir de entonces, se invitará a los marchistas a volver hacia Sopelana quedando fuera de la responsabilidad de la organización aquellos marchistas que hicieran caso omiso. Los responsables podrán retirar de la prueba a un marchista, 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 la marcha.



## 10.- ABANDONOS

Salvo por lesión o accidente, un marchista no debe abandonar la prueba. 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.

## 11.- ANULACIÓN O CAMBIO DE NOMBRE DE UNA INSCRIPCIÓN

Al tratarse de un evento solidario no se devolverá el importe de la inscripción. Por el mismo motivo no será posible cambiar el nombre del dorsal en las marchas.

## 12.- 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.

## 13.- 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.

## 14.- DERECHOS DE IMAGEN

La organización se reserva el derecho de publicar las fotografías que realice de la prueba en todos aquellos soportes de comunicación (folletos, carteles, artículos de prensa, web, etc.) que utilice para dar a conocer la prueba.



## 15.- CUIDADO DEL ENTORNO, “Compromiso Menos Plásticos”

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..

## 16.- INFORMACIÓN GENERAL

- 1.- Esta prueba entraña los riesgos inherentes de las marchas de montaña: suelos irregulares, desniveles, etc.
- 2.- 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.
- 3.- La organización no se hace responsable de los accidentes o daños que puedan recibir o producir los participantes, si bien velará para evitarlos.
- 4.- La participación en la Kosta Trail conlleva la aceptación del presente reglamento publicado por la organización, a consultar en [www.kostatrail.com](http://www.kostatrail.com)

## 17.- ACCESO EN COCHE A LA KOSTA TRAIL

Sopela es un pueblo que tiene parada de Metro propia (se encuentra a escasos 150m de la salida) por lo que recomendamos que en medida de lo posible se haga uso del transporte público ese día, al ser la opción más cómoda, rápida y sobre todo, sostenible.

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 Kosta Trail.

**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.

15 2020ko ekainaren 14an | 14 de junio de 2020

# Kosta Trail



Forum sport

Salomon  
TIME TO PLAY

LABORAL  
kutxa

## 2020ko KOSTA TRAIL MENDI-MARTXAREN ETA IBILALDI FAMILIARRAREN ARAUDIA

Innevento Sports empresa antolatzen du Forum Sport, S.A.-rentzako 2020ko ekainaren 14an egingo den Kosta Trail probaren 15. edizioa. Kosta Trail lasterketan, hiru proba egongo dira: 20 km-ko mendi-martxa; 7 km-ko familia-martxa; eta 21 km-ko mendi-lasterketa, 2002ko ekainaren 14an baino lehen jaiotako korrikalariarentzat.

Hurrengo araudia 20 km-ko mendi-martxan eta 7 km-ko familia-martxan ezarriko da, mendi- lasterketan beste araudi bat izango duelako.

Mendi-martxa eta familia-martxa ez dira lehiarako probak izango. Oinez egingo dira, eta jende guztiak parte hartu ahal izango du bertan, edozein adinetakoak direla ere. Familia-martxa eta mendi-martxa kontuan hartuta, gehienez ere 3.800 lagunek parte hartu ahal izango dute bertan.

Edizio honetan, berritasun bezala, **martxak autosufizientzian egingo dira**. XV. edizio honetan plastiko kontsumoa ahalik eta gehien murriztu nahi dugu, horregatik **hornidura postuetan EZ dira banatuko ur-botilak**, eta horregatik gomendatzen dugu parte-hartzaile guztie bere botila eramanteko eta iturrietan betetzeko. Ibilbidean zehar egongo dira hainbat ur puntuak. Parte-hartzaile bakoitzak proban zehar aukeratutako distantziari aurre egiteko behar dezakeen ura eramane behar izango du.

### 1.- IZENA EMATEKO

Aurten izen emateak bakarrik egin daitezke on-line. Ekainaren 13an eta 14an salbuespen izango dira dortsalak geratzen badira. Hona hemen martxetan izena emateko epealdia eta modua:

- IZENA ON LINE EMATEKO: apirilaren 1etik ekainaren 12ra [www.kostatrail.com\\_web](http://www.kostatrail.com_web) orrian.
- IZENA FORUM SPORT DENDETAN ZUZENEAN EMATEKO: Ekainaren 13an, salbuespen moduan, Forum Sport Artea dendan eman ahal izango da izena (10:00etatik 20:00etara egongo da zabalik) dortsalak agortu arte. Bertan ordaindu beharko da esku dirutan.
- IZEN EMATEAK KOSTA TRAIL EGUNEAN: Dortsalak geratzen badira (sare sozialen bidez komunikatuko da) Ekainaren 14an Udaletxeko enparantzan 8:00etaik 9:00etara dortsalak agortu arte. Bertan ordaindu beharko da esku dirutan.

Izena emateko kuotaren prezioa: 6 €.

Ekitaldi solidarioa denez, ez da izena emateko kuotaren zenbatekoa itzuliko, prozesua ezeztatuz gero edo proban parte hartu ezean. 2020ko edizioan, hauek izango ditugu onuradun.

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



Izena ematean, honako haxe egongo da sartuta:

- Martxetako partaidetza
- istripu-asegurua
- erantzukizun zibileko aseguruua
- ekitaldiaren kamiseta tekniko oroigarria
- ekitaldiaren eskumuturreko oroigarria
- ekitaldiaren tote bag oroigarria
- jan hornidura
- kirol materialen zozketa helmugan

## 2.- DORTSALEN BANAKETA

Dortsalak ARTEA-ko FORUM SPORT dendan banatuko dira (P.C. ARTEA, Peruri auzoa z.g., 48940 Leioa, Bizkaia), ekainaren 13an, 10:00etatik 20:00etara; eta, martxa-egunean bertan, Sopelako udaletxeko plazan jarritako irteera-gunean, 8:00etatik 9:00etara.

## 3.- DORTSALAK

Dortsala bularrean eraman beharko da agerian, ondo ikusteko moduan, tolestu gabe eta publizitatea ezkutatu eta aldatu gabe. Dortsalari esker, helmugan ipinitako zerbitzuak ibilaldien partehartzaileentzat (hornidura postua, poltsa,...) erabili ahal izango dira. Era berean, kirol materialaren zozketan parte hartzeko aukera ere emango du, eta zozketa hori sariak banatu ondoren egingo da helmugan bertan. Ezinbestekoa izango da sari guztiak egun beran jasotzea, ez dira hurrengo egunetan banatuko.

## 4.- SEGURTASUNA

Ibilbideko zenbait gunetan, antolatzaileek bolondres espezializatuak jarriko dituzte, partehartzaileen segurtasuna bermatzeko. Derrigorrezkoa izango da behar bezala identifikatuta egongo diren langile horiek agindutakoa betetzea.

Ibilbideko gune estrategikoetan, medikuak eta anbulantziak jarriko dira, beharrezkoa denean esku hartu dezaten.





## 5.- IRTEERA

Irteera Sopelako udaletxeko plazan emango da goizeko 9:15etan 20 kilometroko ibilaldirako eta 9:30etan 7 kilometroko ibilbiderako. Irteera txandak antolatuko dira 5 minuturo partehartzaileen pilaketa sahiesteko hasieran. Antolatzaileek ibilbidea aldatzeko ahalmena izango dute, beharrezkoa izanez gero.

Gainera, erregutzen dugu jendea ez dezatela irten lehen kilometroan zehar, irteera arku baina ondoren. Antolatzaileak zenbat pertsona irteten ari diren zenbatu behar du lehengo kilometrotan parte-hartzaileen fluxua kontrolatzeko eta gero tapoiak ez eukitzeko. Kontrol hau ezinbestekoa da guztien segurtasuna ziurtatzeko, batez ere, bide estuetan tapoiak ez egiteko. Horregatik da oso garrantzitsua jende guztia irteera puntutik ateratzea.

## 6.- FARDELEN GARRAIOA

Parte-hartzaileek euren fardela edo motxila eraman beharko dute ibilbidean.

## 7.- HORNIDURAK

Mendi ibilaldian bi hornidura postu egongo dira, helmugaren gain. Ibilaldi Familiarrean hornidura punt bakarar egongo da, helmugaren gain. **Puntu hauetan elikagai sendoak soilik izango dira, likidoak ez dira egongo martxak autosufizientzian egingo direlako.** Antolaketatik erregutzen da parte hartzaile bakoitzak eraman dezala bere botila ibilbidean zehar dauden iturrietan betetzeko. Hurrengo mapan ikusi ahal dira ibilbidean dauden iturriak;

- Km 6,65. San Telmo. Jan postua
- Km 15,5 La Salvaje hondartzaren Aparkalekua jan postua. Punto honetan Ibilaldi Familiarraren horniketa puntua ere egongo da.
- Km 3,1 La Salvaje hondartzaren Aparkalekua. Jan postua.

Partehartzaileek hondakin guztiak hornidura postuetan utzi behar izango dute. Bertan izango dute zarama botatzeko tokiak. Partehartzaile batek edozein hondakin hornidura postuetatik kanpoan uzten badu, lasterketatik kanporatuta egongo da.



## IBILIDEAN AURKI DEZATEN ITURRI GUZTIAK:



### 8.- KONTROLAREN ITXIERA

14:00etan, helmugako kontrola itxiko da, eta martxei emango zaie amaiera.

### 9.- MARTXA DERRIGORREAN UZTEKO GUNEA ETA KONTROL DENBORAK

Mendi ibilaldian, 10.kilometrotik igarotzeko gehienezko ordua 11:30 izango da. Harrezkero, beraz, Sopelara bueltatzeko eskatuko zaie ibiltariei. Hori dela eta, ez dira antolatzaileen erantzukizunpean egongo inolako jaramonik egiten ez duten ibiltariak. Probako arduradunek ibiltariak atera ahal izango dituzte martxatik, nekearen ondorioz haien gaitasun fisikoak edo teknikoak murriztuta daudela edo martxan jarraitzeko moduko baldintzarik ez dutela uste dutenean.



## 10.- MARTXA UZTEKO

Lesioagatik edo istripuagatik ez bada, ibiltariak ezin izango dute proba utzi, hau da, Sopela inguruko helmugara iritsi arte. Lesioagatik edo istripuagatik hornidura postu batera oinez iristerik ez badute, antolatzaileekin jarri beharko dira harremanetan, erreskateari ekin ahal izateko.

## 11.- IZENA EMATEKO PROZESUAREN EZEZTAPENA EDO IZENA ALDATZEKO

Ekitaldi solidarioa denez, ez da izena emateko kuotaren zenbatekoa itzuliko. Hori dela eta ere ezin izango da dortsalen izena aldatu. Ez dira onartuko izen aldaketak izen emateetan.

## 12.- 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 ibiltariak borondatez eta euren erantzukizunpean parte hartuko dute martxan. Hori dela eta, antolatzaileek, laguntzaileek, babesleek eta beste parte-hartzaile batzuek ez dute inolako erantzukizun zibilik izango ibiltariekin eta euren oinordekoekin, eta, horrez gain, azken horiek ez dituzte inolaz ere salatuko.

## 13.- ALDAKETAK

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

## 14.- IRUDI-ESKUBIDEAK

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



## 15.- INGURUMENAREN ZAINKETA

**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? Askok; agian, gehiegi.** Horregatik, aurten 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.

## 16.- INFORMAZIO OROKORRA

- 1.- Proba honetako parte-hartzaileek mendi-martxetako berezko arriskuei aurre egin beharko diete: lurzoru irregularrak, maldak...
  - 2.- Parte-hartzaileek antolatzaileek agindutako guztia bete beharko dute, baita proban zehar ematen dizkieten segurtasun-neurriak ere.
  - 3.- Antolatzaileek ez dute inolako erantzukizunik izango parte-hartzaileek jasandako edo sorrarazitako kalte edo istripuetan. Edonola ere, ahal duten guztia egingo dute halakorik ez gertatzeko.
  - 4.- Kosta Trail proban parte hartzeko, antolatzaileek argitaratutako araudi hau onartu beharko da.
- Web orri honetan dago ikusgai: [www.kostatrail.com](http://www.kostatrail.com)

## 17.- SARBIDEA AUTOZ KOSTATRAILERA

Sopelan metroko geltokia dagoenez (150 metro irteerako gunetik), 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.