

KostaTrail

Forum sport

salomon
TIME TO PLAY

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: 14 de Junio de 2020

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 1 al 30 de abril o hasta agotar inscripciones.

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

ENTREGA DE DORSALES MEDIA MARATÓN MONTAÑA 21KM:

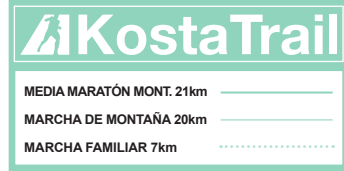
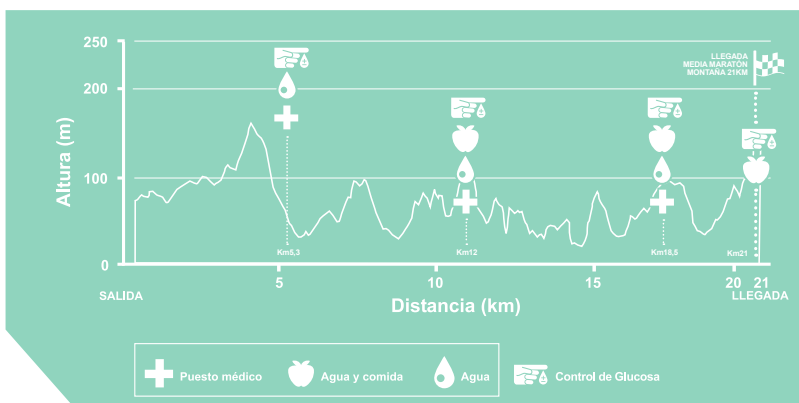
Del 1 al 6 de junio en la tienda **Forum Sport** indicada en el momento de realizar la inscripción.

Sábado 13 de Junio: Tienda Forum Sport del Centro Comercial ARTEA de 10:00 a 20:00h.

Domingo 14 de Junio: Ayuntamiento de Sopela de 8:15 a 8:45h.

Consigna:

La organización facilitará un servicio de consigna y duchas para los participantes de la carrera.



Organizador **INNEVENTO**
SPORTS

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

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

Nº máximo de participantes: 1.800

Precio: 6€

FECHAS DE INSCRIPCIÓN MARCHAS:

Inscripciones on-line: del 1 de abril al 12 de junio en **www.kostatrail.com**.

13 de junio en **Forum Sport Artea** si quedan dorsales disponibles de 10:00 a 20:00h.

14 de junio en el **Ayuntamiento de Sopela** si quedan dorsales disponibles de 8:15 a 8:45h.

FECHA: 14 de Junio de 2020

Salida/Meta: Ayuntamiento de Sopela

Tiempo máximo: 4 horas 30 minutos*

ENTREGA DE DORSALES:

Sábado 13 de Junio: Tienda Forum Sport del Centro Comercial ARTEA de 10:00 a 20:00h

Domingo 14 de Junio: Ayuntamiento de Sopela de 8:15 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.

* 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**

KostaTrail

Forum sport

salomon
TIME TO PLAY

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

KostaTrail Mendiko Maratoi Erdia 21Km

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

Data: 2020ko ekainaren 14an
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 apirilaren 1etik 30ra edo izen emateak agortu arte.

Informazio gehiago eta lasterketen araudia: www.kostatrail.com

DORTSALEN BANAKETA, MENDIKO MARATOI ERDIA 21KM:

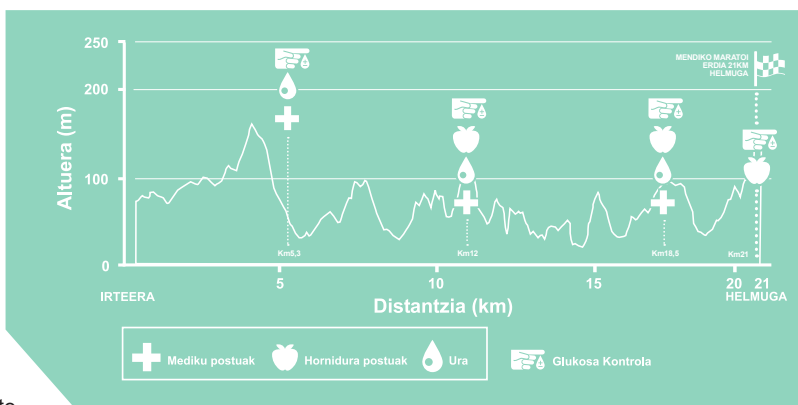
Ekainaren 1etik 6ra zure bizkar zenbakia izen ematea egiterakoan aukeratutako Forum Sport dendan jaso dezakezu.

Ekainak 13, larunbata: Arteako Forum Sport dendan 10:00etatik - 20:00etara.

Ekainak 14, igandea: Sopelako Udaletxean 8:00etatik - 8:45ra.

Zaindegia:

Korrikalarientzako zaindegi zerbitzua erabilgarri jarriko du antolakuntzat.



Antolatzailea

INNEVENTO
SPORTS

KostaTrail Ibilaldia Familiarra 7Km

Kirol jarduera osasungarria familia guztiarentzat, Uribe Kosta-ren paisaiatz eta giro hobeezinaz 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€

IZEN-EMATE DATAK:

On-line izen-emateak: apirilaren 1etik ekainaren 12ra www.kostatrail.com webgunean.

Ekainaren 13an, Forum Sport Artean dortsalak geratzen badira (10:00etatik-20:00etara)

Ekainaren 14an, Sopelako Udaletxean dortsalak geratzen badira (8:15etatik-8:45etara)

DATA: 2020ko ekainaren 14an
Irteera/Helmuga: Sopelako Udala
Gehieneko denbora: 4 ordu 30 minutu*

DORTSALEN BANAKETA:

Ekainak 13, larunbata: Arteako Forum Sport dendan 10:00etatik- 20:00etara.

Ekainak 14, igandea: Sopelako Udaletxean 8:15etatik-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/kantimplora 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.