

Kostamendi martxa zikloturista

SDC Zarauztarra

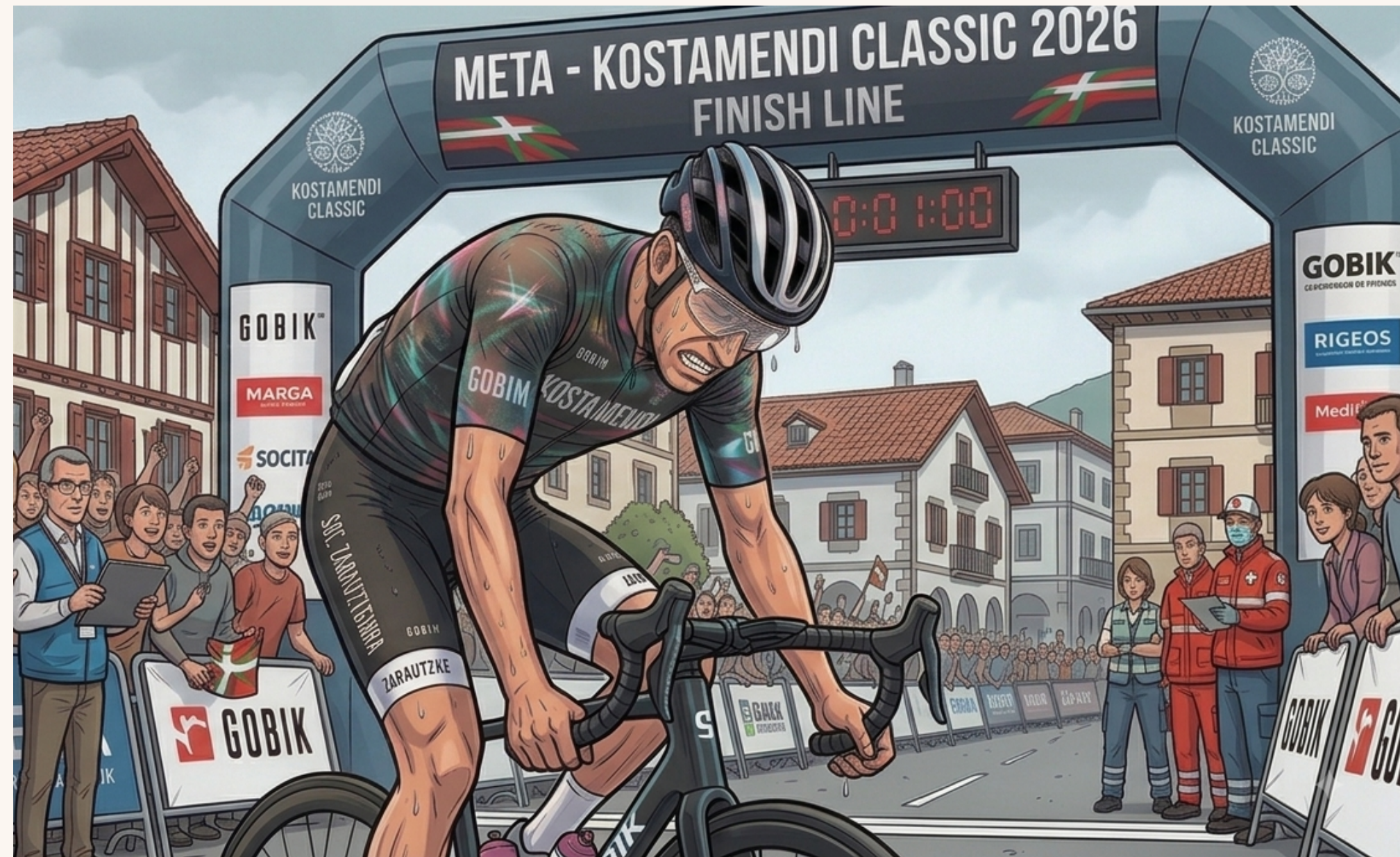
www.kostamendi.eus



KOSTAMENDI MARTXA ZIKLOTURISTA Zarautzarra Txirrindulari Kirol Elkarteak antolatutako martxa ez lehiakorra da.

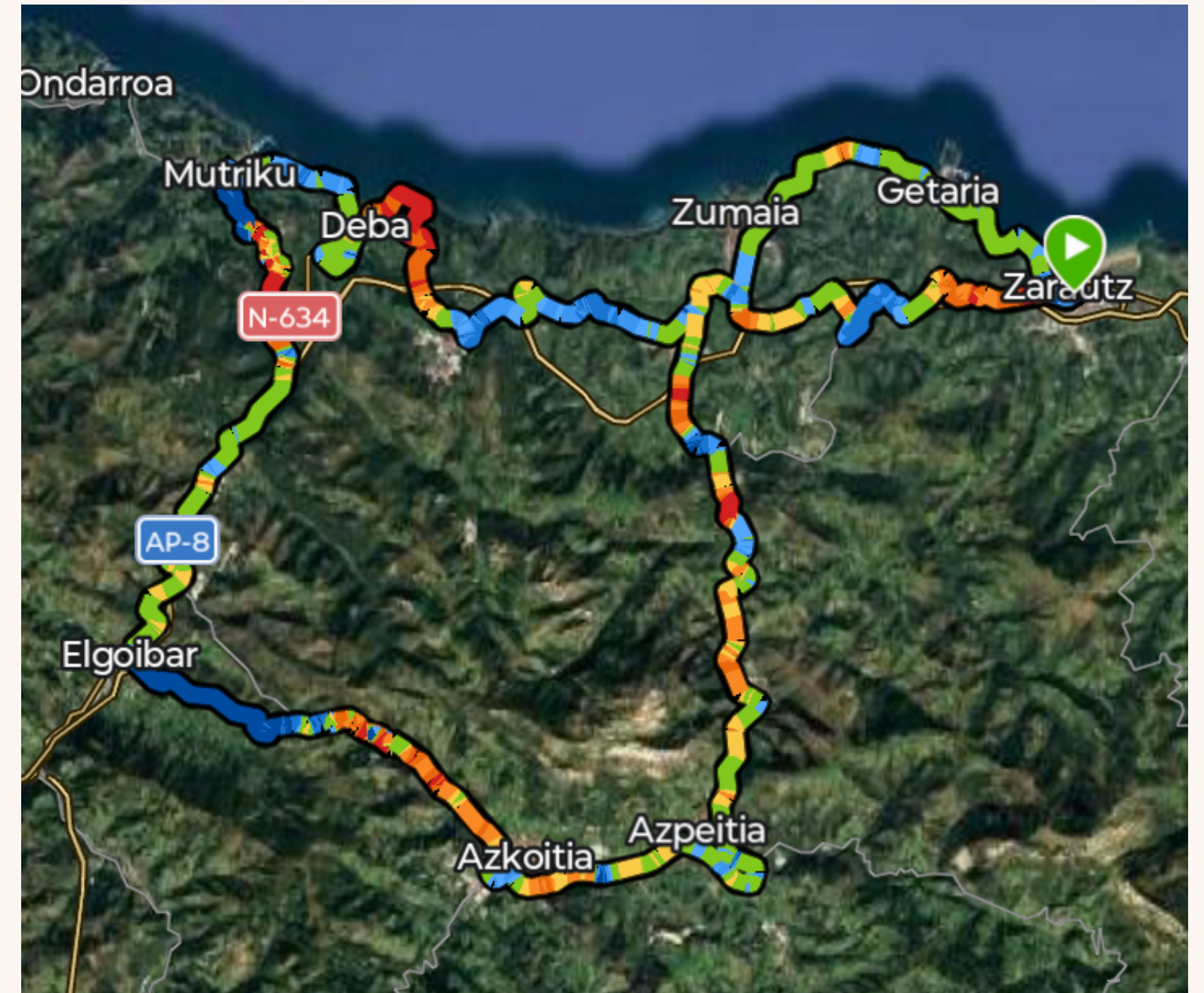
Goizeko 9tan emango diogu irteera martxari. Hasiera eta helmuga Zarautzen izango da. Gipuzkoan barrena gozatzeko aukera paregabea.

Ibilbide bakarra izango dugu. Hau, 95 kilometrokoa izango da eta 1200 metroko desnibela duena. Ibilbide guztia ondo seinalizatua izango duzute.



Ohar garrantzitsua

Ibilbide aldaketa antolakuntzarekin zerikusirik ez duten arrazoiengatik. Iraeta kanpotik hartuta, Zumaiara iritsi, Oikiara joan eta Meagas igo eta jetsi egin beharko da helmugara iristeko.



Informazioa

Parte hartzaile poltsak (dortsala, maillota, pultsera...) jasotzeko aukerak: Irailak 14tik 18ra Adicto.bike bizikleta dendan, (Bizkaia kalea 63) 10:00-20:00 ordutegian. Irailak 19, larunbata, 18:00-20:00 ordutegian Zarauzko polikiroldegiko frontoian (Araba kalea) eta igandean, martxaren egunean, 7:30-8:30 bitartean frontoian. Poltsak jasotzeko NANA erakutsi beharko da. Beste baten poltsa jaso ahal izateko, beste parte hartzailearen NANA erakutsi beharko da. Kontsigna zerbitzua dohainik izango duzue kiroldegiko frontoian.



Beharrezko materiala



Kaskoa Dortsala Bizikleta Pultsera

**Bizikletan
ondo
jarrita**

**EZIN DA kendu.
Bertan, dortsal
zenbakia eta
emergentziarako
zenbakia izango
dituzue**

Txirrindularientzako gomendatutako ekipamendua



Kostamendi martxako
maillota, kulotea,
telefono mugikorra,
eskularruak,
betaurrekoak, txalekoa,
xira, zapatilak, barritak,
gelak, botelinak beteta,
ziklokonputadorea,
aldatzeko kamerak,
haizagailua.

Anoa guneak

Pultsera kendu gabe egon behar da anoa guneetan egoteko.

3 kokatuko ditugu zuei ezer ez faltatzeko.

Zaborrik ez bota: gela, barritak, fruta-azalak edo estalkiak beti atzeko poltsikoan gorde. Anoa guneetan edukiko ditugun birziklatze-edukiontzietan bota zaborra.

01.

Alzolan izango da (ura, isotonikoa, pastak, fruitu lehorrak, fruta...)

02.

Landeta (likidoa)

03.

Helmuga

Zerbitzuak

Aurretik Ertzaintzaren ibilgailu bat eta antolakuntzako beste ibilgailu bat, hau musikarekin, joango dira. Atzetik, martxa ixten, Ertzaintzaren ibilgailu bat eta antolakuntzako eskoba furgoneta bat izango dituzue. Tartean, mekanikoko 2 kotxe, anbulantziak eta enlaze motorrak egongo dira zuen segurtasuna bermatzeko. Mekanikoak zuen arazoak konponduko dituzte (zulatuak, martxak doitu, silinak doitu...). Eskulana debalde izango da. Materiala behar izanez gero, ordaindu egin beharko da



Eskerrik asko!!!

Zikloturistentzako Urrezko Araua

*"Uzten duzun aztarna bakarra zure gurpilen marka izan dadila,
eta eramaten duzun oroitzapen bakarra panorama zoragarria."*

www.kostamendi.eus

