



LASTERKETA ORRIA



1_ HITZAURRE

Datorren larunbatean, irailaren 19an, Muskildia Trail mendiko lasterketaren laugarren edizioa egingo da. Bilatortan kirol modalitate honetako 240 zale bilduko dituen kirol ekitaldia.

2 DISTANTZIA DESNIBEL DESBERDINEKO BI LASTERKETETARAKO

Ekitaldiaren antolatzaileek **bi distantzia lehiakor prestatu dituzte laugarren urterako: bata, 9 km-koa, 300 m-ko desnibela duena; bestea, 19 km-koa, 700 m-ko desnibela duena.** Bilatortako San Gines Kiroldetik irteera eta helmuga izanik, proba luzea 9:30tan hasiko da eta trail motzeko partaideek irailaren 19ko goizeko 9:45ak direnean hartuko dute irteera.

2_ DORTSAL EMATEAK

Dortsalak Bilatortan emanen dira, aurreko egunean eta lasterketaren goiz berean, proba hasi baino 15 minutu lehenago arte. Dortsalarekin batera, korrikalari poltsa banatuko da, eta honela egingo da:

OSTIRALA 18, 18:30etatik 20:00etara

Lasterketaren aurreko egunean hartu ahal izango duzu dortsala Bilatortako SAN GINÉS KIROLDEGIAN, 18:30etatik 20:00etara.

LARUNBATA 19, 8:00etatik 9:15era

Lasterketa-egunean bertan hartu ahal izango duzu dortsala, Bilatortako SAN GINÉS KIROLDEGIAREN ondoan dagoen eremuan, 8:00etatik 9:15era.

ZURE DORTSALAK SARIA DU, EZ BOTA!

Lasterketa amaitzean, zozketen sariak banatuko dira lasterkari guztien artean, eta dortsalaren zenbakiarekin hartuko da parte. Zozketa honen bidez eta enpresa laguntzaileei esker, parte-hartzaileek honako sari hauek lor ditzakezue:

- Asteburu bat Iratxeko kanpineko bungalow batean.
- Asteburu bat Lizarrako kanpineko bungalow batean.
- A4xKMko kirol materiala.
4 Adidas kamiseta, 3 Salomon oinetako pare
- Muskildia Traileko 7 izerditakoa.
- 5 deskontu-bonu Bidearin kirol-materialean.
- Mansó farmaziako produktu-sorta bat.
- Fisioterapia saio bat Juanjo Goñirekin.
- 4 ikerketa dietetiko Sara Fenaux-ekin.
- Inguruko produktuen 4 saski

Gogoratu saria jasotzeko zure nortasuna egiaztatu beharko duzula dortsalaren edukitzaren bidez edo dokumentazio pertsonalaren bidez (NAN, gidabaimena).

Dortsalak lasterketa-profilari buruzko informazioa dute, hornitze-puntuekin, bai eta telefono-zenbaki bat ere, laguntza behar izanez gero laguntza koordinatzeko.

3_ KONTSIGNA ETA ALDAGELAK

Bilatortako San Ginés kiroldegiaren ondoan dago irteera eta helmuga. Instalazio horietan bertan gela bat prestatuko da, nahi duten korrikalariak beren gauzak dohainik utz ditzaten.

Era berean, kiroldegian aldagelak daude, probako parte-hartzaileentzat.

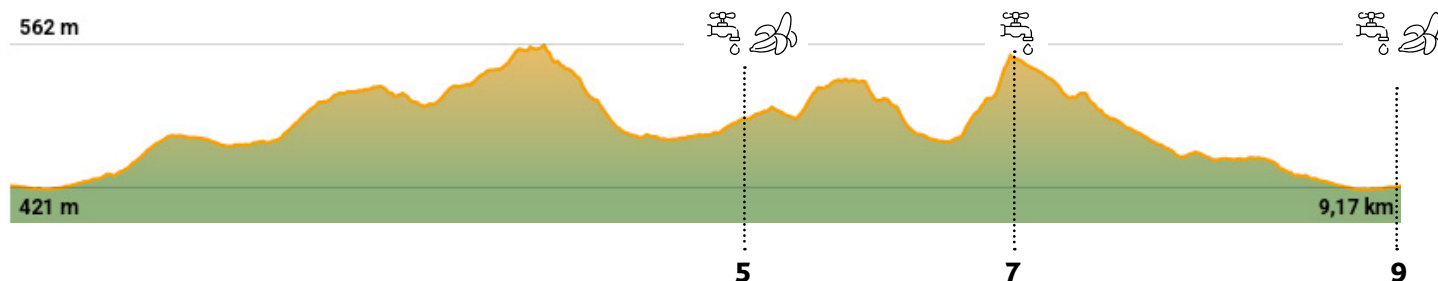
Bi espazioak behar bezala seinaleztatuta egongo dira, baina aurkitzen ez badituzu, eskatu laguntza antolakundeko taldeari eta boluntarioei.

4_ IBILBIDEAK

TRAIL MOTZA - 8,5 KM.

Trail laburraren trazadura, ibilbide luzearen lehen zatia, Muskildiako menditik igaroko da, Nafarroako erdialdean eta hegoaldean hobekien kontserbatutako hariztiaren arteko ibilbide ederraren barna. Distantzia motzeko korrikalariek 9. kilometroan amaituko dute parte hartzea, Bilatortako kiroldegian.

Helmugan, kontuz ibili behar duzu helmugako seinaleekin; izan ere, trailaren **distantzia laburreko lasterkariak azken 20 metroak eskuinaldetik egin beharko dituzte (ibilbidea zatitu egingo da), eta, helmugako marra gurutzatu ondoren, eskuinalderantz joan beharko dute, eta, hala, distantzia luzean aurrera egiten duten lasterkariei bidea erraztuz.** Mila esker zuen laguntzagatik.



Trail laburrak **BI ORNIDURA PUNTU** izanen ditu, helmugakoa ez ezik, 5. kilometro puntuan, lasterkariak ura eta fruta edan ahal izango dute. Bestalde, 7. kilometrokoan ura besterik ez egongo da. Gogoan izan behar da **parte-hartzaileek beren ontzia eraman beharko dutela birkargatzeko edo hornitze-likidua hartzeko.**

TRAIL MOTZEKO HORNIDURA PUNTUAK

- **1. hornidura:** 5. kilometroan. Ura eta fruta eskuragai izango du. 
- **2. hornidura:** 7. kilometroan. Ura izango du. 
- **Hornidura finala:** Helmugan, lasterketa amaitutakoan. Ura, isotonikoa eta elikagaiak ditu. 

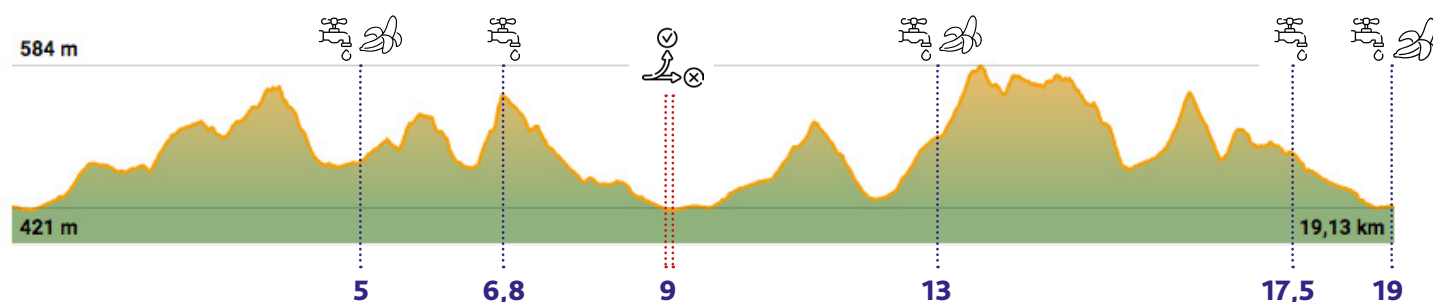
WIKILOC ESTEKA. TRAIL MOTZA

- Egin **klik** hemen: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/muskildia-trail-2025-distancia-corta-9k-232015563>

TRAIL LUZEA - 19 KM

Bi zatitan banatutako buelta zirkularra. Lehenengoak Muskildiako bidexkak zeharkatuko ditu, lasterketari izena ematen dion eta gure herritik oso gertu dagoen mendian barna. Tarte eder honetan, hainbat igoera eta jaitsiera izango dituzu Nafarroako erdialdean eta hegoaldean hobekien kontserbatutako hariztiaren artean. Bilatortara itzulita, Irteera eta Helmuga arkura (9. km) iritsiko gara, eta adi egon beharko duzu seinaleekin; izan ere, **trailaren distantzia luzeko korrikalariak azken 20 metroak ezkerretatik egin beharko dituzte** (ibilbidea bereiztuta egongo da), eta behin helmuga gurutzatuta, trail motzeko korrikalariak erritmoa oztopatu gabe jarraitu ahal izango duzue. Puntu hori trail luzeko korrikalariarentzako pasagunea izango da.

9. kilometroko tarteko puntua igaro ondoren, Bilatorta, Arandigoi, Grozin eta Lizarra inguruan bide polit batzue-tatik korrika egin ahal izango duzu, Gerra Karlstan eraikitako San Juan gotorlekura iritsi arte (13,3 kilometro). Hortik Zumaquedo bidea bilatuko dugu, Persiako zuhaixka bat, gaur egun Lizarratik gertu dagoen eremu honetan ugaria dena. Igoera eta jaitsiera txiki batzuen ondoren, Villatuertarako itzulera hartuko dugu, San Ginés kiroldegia-aren on-doko irteera- eta helmuga-eremura (19 kilometroa) iristeko.



Trail luzeak 4 HORNIDURA PUNTU izango ditu, helmugakoa ez ezik. Lehena 5 kilometro-puntuan, bigarrena 6,8. kilometroan, hirugarrena 13. kilometroan eta azkenekoa, 17,5. kilometroan. Horietan guztietan ura edan ahal izango duzu, eta horrez gain, 5. eta 13. hornidura puntuetan fruta ere eskuragai izango duzu. **Gogoan izan behar da parte-hartzaileek beren ontzia eraman beharko dutela birkargatzeko edo hornitze-likidua hartzeko.**

TRAIL LUZEAREN HORNIDURA PUNTUAK

- **1. hornidura:** 5. kilometroan. Ura eta fruta eskuragai izango du.  
- **2. hornidura:** 6,8. kilometroa. Ura edateko puntua. 
- **3. hornidura:** 13 kilometroa. Ura eta fruta edukiko du.  
- **4. hornidura:** 17,5 kilometroa. Ura eskuragai izango du. 
- **Avituallamiento final:** Helmugan, lasterketa amaitutakoan. Ura, isotonikoa eta elikagaiak ditu.  

WIKILOC ESTEKA. TRAIL LUZEA

- Egin *klik* hemen: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/muskildia-trail-2025-distancia-larga-19-km-232015966>

5_ MARKAKETA

Bi probetako ibilbidea seinale urdin eta horien bidez adieraziko da:



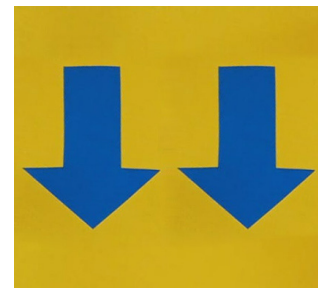
Norabide zuzena



Bide zuzena



Norabide okerra



Kontuz !

HELMUGA-EREMUA

Garrantzitsua da parte-hartzaileei gogoraraztea 9 kilometro-puntuan dagoela irteerako/helmugako arku. Arku hori, era berean, trail luzeko parte-hartzaileentzako ibiltarte-erdiko kontrol-puntu gisa erabiliko da.

Horregatik, arreta jartzeko eskatzen dizugu; izan ere, **helmugako arku**a igaro eta berehala, **trail laburreko lasterkari**ek eskuinera jo beharko dute, **Sarrearako lasterketak** jarraitzen duen trail luzeko lasterkariei bidea uzteko.



Helmugako arkuaren aurreko 20 metroak (9. kilometro-puntua) zatituta egongo dira, trail luzeko lasterkariek metro horiek **ezkerralde**tik egin ditzaten eta **trail laburreko parte-hartzaile**ek eskuinetik egin ditzaten. Tarte hori ezkerreko irudian lerro punteatu batekin markatuta dagoena da.

 Ibilbide partekatua: 9k eta 19k

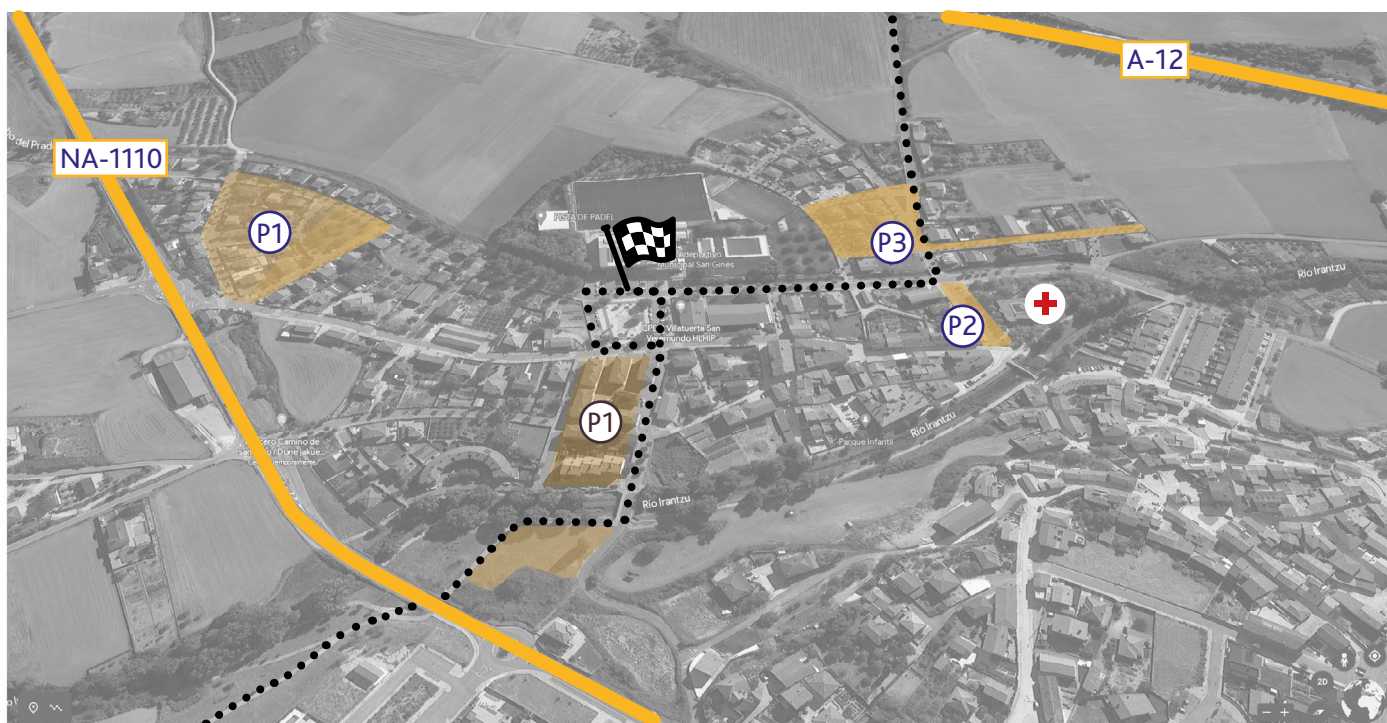
 19k Ibilbidea



Helmuga

6_ APARKALEKUA

San Ginesko kiroldegiaren inguruan, Muskildia Trailetik irten eta heldu den tokian, **parte-hartzaileek kontsigna, aldagela eta dutxak erabili ahal izango dituzte**. Hainbat aparkaleku-eremu daude. Hona hemen horietako batzuk.



Irteera eta helmuga. Aldagelak, dutxak eta kontsigna.

..... Lasterketaren ibilbidea.

- (P1) 1. **aparkalekua**. Iruñetik datorren errepide nazionaletik (NA-1110) sarreratik gertu dagoen bizitegi aldea.
- (P2) 2. **aparkalekua**. Aparkalekua, osasun etxearen ondoan.
- (P3) 3. **aparkalekua**. San Ginés kiroldegitik gertu dagoen bizitegi aldea.

7_ LUNCHA, ZOZKETAK ETA SARIAK

San Ginesko kiroldegia kanpoaldean irteera eta helmuga paratuko dira. Eremu horretan bertan, parte-hartzaileek hornidura likidoko eta solidoko eremu bat izango dute, distantzia bakoitzeko lasterketa amaitutakoan.

Trail luzeko lehen parte-hartzaileak iristean, **LASTERKARIEN ZOZKETA** eta lasterketa aurreko egunetan **SALDU-TAKO TXARTELEN ZOZKETA**-ren sari banaketa hasiko da. Lasterkariak, 2. puntuan ("Dorsal ematea") azaldu beza-la, hainbat sariren zozketan parte hartuko dute, dorsala zenbakiaren bidez. Horregatik, garrantzitsua da dorsala gordetzea, sariren bat irabaziz gero, dorsalarekin edo NANA edo gidabaimena bezalako identifikazio-agiriren batekin baieztatzeko.

Lasterkari askok dutxa hartzeko astia izango dute, 12:30etik 13:00etara, gutxi gorabehera, lasterketan parte hartu dutenentzat luncha disfrutatzako.

Bestalde, txartelen zozketa ere une horretan egingen da, eta lasterketaren aurreko egunetan txartelak erosi dituzten pertsonak hartuko dute parte.

SARI EMATEA

Distantzia bakoitzeko lehen hiru sailkatuek, gizonezkoak eta emakumezkoak bereizita, trofeo bat eta opari bat jasoko dute. Trail luzeko lehen lokalak eta trail laburreko lehen lokalak ere saria eta oparia jasoko dituzte lasterketaren oroi-garri gisa. Trofeoak 13:00etan banatuko dira, gutxi gorabehera.

TRAIL MOTZA - Gizonezkoa

- 1º Saria + oparia
- 2º Saria + oparia
- 3º Saria + oparia

TRAIL MOTZA - Emakumezkoa

- 1º Saria + oparia
- 2º Saria + oparia
- 3º Saria + oparia

TRAIL MOTZA - Bertako lehenengo emakumezkoa

- 1º Saria + oparia

TRAIL MOTZA - Bertako lehenengo gizonezkoa

- 1º Saria + oparia

TRAIL LUZEA - Gizonezkoa

- 1º Saria + oparia
- 2º Saria + oparia
- 3º Saria + oparia

TRAIL LUZEA - Emakumezkoa

- 1º Saria + oparia
- 2º Saria + oparia
- 3º Saria + oparia

TRAIL LUZEA - Bertako lehenengo emakumezkoa

- 1º Saria + oparia

TRAIL LUZEA - Bertako lehenengo gizonezkoa

- 1º Saria + oparia

8_ BABESLEAK

Eskerrak eman nahi dizkiegu beren ekarpen ekonomiko, material edo boluntarioekin lan egiten duten erakunde, enpresa eta pertsona guztiei, horiek gabe ezin izango bailitzateke proba hau bete.



¡¡ MUCHÍSIMAS GRACIAS !! / ESKER AUNITZ !!