

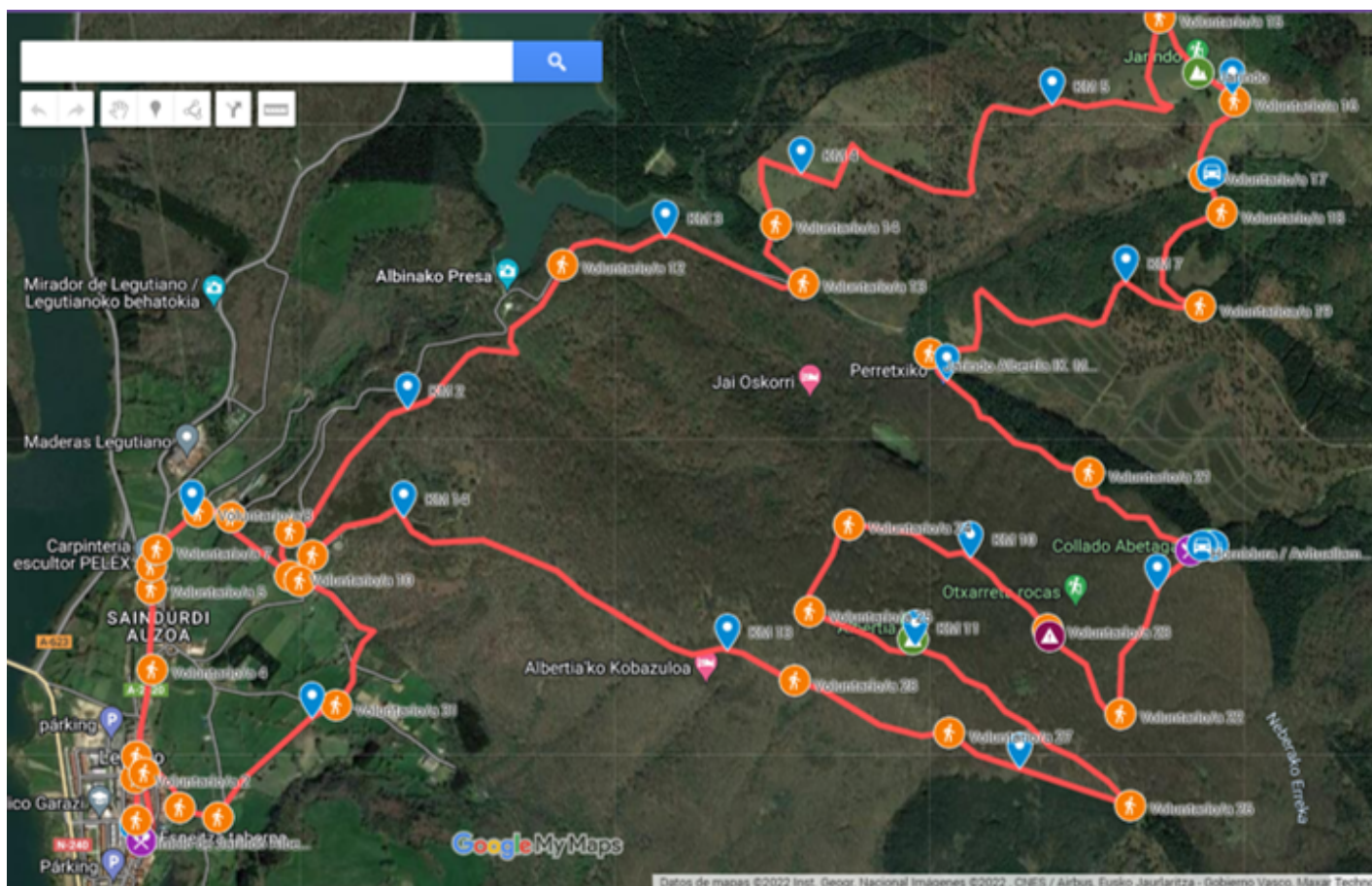


JARINDO ALBERTIA

X MENDI LASTERKETA
CARRERA DE MONTAÑA

LASTERKETA DOSIERRA / DOSSIER DE CARRERA

2023 // urriak 22 octubre



IBILBIDEA / RECORRIDO



Ibilbidea Arlabango Mendien eta Legutioko ingurune naturaletik doa. Legutiotik hasita (566m), lehenik Jarindoko gailurrera (895m) doa eta Albertiakoa (867m) gero, haritz eta pago kimatuen baso trinkoa zeharkatu ondoren.



El recorrido transcurre en el entorno natural de los Montes de Arlaban y el entorno natural de Legutio. Comienza en Legutio (566m) y asciende primero a Jarindo (895m) y luego a Albertia (867m), tras atravesar un espeso bosque de robles y hayas trasmochadas.



10%

Asfaltoa /
asfalto



40%

Pista / Pista



50%

Bidezidorra /
camino





IZEN EMATEAK / INSCRIPCIONES



NON /
DONDE



www.rockthesport.com



EPEA /
PLAZO

- **2023ko irailaren 4 eta urriaren 18 bitartean edo gehieneko muga bete arte (300).**
- Entre el 4 de septiembre de 2023 y el 18 de octubre o hasta completar límite de inscripciones (300).
- **Ez da itxaron - zerrendarik egongo.**
- No habrá lista de espera



- **18 urtetik beherakoek, tutoreak idatziko baimena aurkeztu behar dute.**
- Menores de 18 años, tienen que presentar la autorización escrita del tutor/a.

EGITARUA / PROGRAMA

9:00 - 10:50

Dortsalak jasotzea Kultur Etxean.

Recogida de dorsales en la Casa de Cultura.



11:00

Lasterketaren hasiera (Udaletxearen aurrean).

Inicio carrera (frente al Ayuntamiento).

13:15



Helmuga ixtea eta sari banaketa.

Cierre de meta y entrega de trofeos.

LASTERKETAN / DURANTE LA CARRERA

Kontuan izan

- Dortsala gorputzaren aurrealdean eraman, lasterketa osoan ikusteko moduan.
- Hornidura puntuetan ez da egongo plastikozko edalontzirik, beraz norberak bere ontzia eraman beharko du.
- Zaborra zaborrontzira bota.
- Segurtasuna dela eta, debekatuta dago bizikletan edo beste edozein ibilgailutan laguntzea, baita animaliekin ere.

Tener en cuenta

- Llevar el dorsal en la parte delantera del cuerpo, de manera visible durante toda la carrera.
- No habrá vasos de plástico en los avituallamientos, por lo que será necesario que cada persona porte su recipiente.
- Tirar la basura al contenedor.
- Por motivos de seguridad, se prohíbe el acompañamiento en bici o cualquier otro vehículo, así como por animales.

LAGUNTZAILEAK / COLABORADORES

