

GALIPA MENDI BIRA 2026

LASTERKETA AURRETIK

A. DORTSALAK EMATEA

DATA TOKIA ORDUTEGIA

2025/06/13 ZIERBENAKO KIROLDEGIA 09:00 – 15:00

2025/06/14 ZIERBERNAKO KIROLDEGIA 07:30 - 9:15

OHAR GARRANTZITSUAK

Dortsala entregatzen duen pertsonari adierazi behar zaio dortsala trail laburrekoa, luzekoa, familiako martxakoa edo ibilera luzekoa den.

Derrigorrezkoa da NANA erakustea (original aedo argazkia mugikorrean).

Beste pertsona baten dortsala jaso daiteke NANA erakutsiz.

Inskripzioan adierazitako kamisetaren neurria ezin izango da aldatu inola ere ez.

Hainbat dortsalaldi berean batzen badira, idatzi atzetik bakoitzari dagokion inskribatuaren izena, banatzerakoan nahasterik gerta ez dadin.

Dortsalak dinamikoki banatuko ditugu batzen dituzuen unean; beraz, ez da beharrezkoa izango zuen dortsalaren zenbakia jakitea aldezturik.

Dortsalak banatzeko mahaietara joan, eta nahi duzuen ilaran jarri.

B. IRTEERA ORDUTEGIA

- | | |
|---|-------------|
| - Martxa luzea | 08:15 horas |
| - GALIPA Mendi Lasterketa 22K + KRONOESKALADA | 09:30 horas |
| - GALIPA Mendi Lasterketa 14k | 10:45 horas |
| - GALIPA Mendi lasterketa GAZTE | 10:45 horas |
| - Familiarteko martxa | 10:00 horas |

C. APARKALEKUAK

Ekitaldirako EZ da aparkalekurik egongo. Auzoko aparkalekuak eta inguruko eremuak okupatu ondoren, N-639 errepideko bazterbideak modu ordenatuan okupatzen hasiko dira.

Gutxienez ordubete lehenago etortzea gomendatzen dugu.

ARDURA HANDIA eskatzen dugu, ibilgailuen joan-etorri asko aurreikusten baita.

Garraio publikoa dago ekitaldira joateko. A3335 eta A3321 lineak eremutik igarotzen dira. Ondorengo estekan ikus ditzakezue ordutegiak:

<https://www.bizkaia.eus/eu/web/bizkaibus/lineak>





LASTERKETAN ZEHAR

Horniduretan EZ da erabilera bakarreko plastikozko edalontzirik egongo, eta, beraz, parte-hartzaile bakoitzak bere ontzia eraman beharko du (edalontzi tolesgarria, bidoia, soft-flask, etab.).

Garaiko klimatologia dela eta, ibilbidean zehar, **AKAINAK** daude landaredia handia dagoen eremuetan; beraz, neurriak hartzea gomendatzen dugu.

ERRESPETA DEZAGUN INGURUNEA. Ibilbidean zehar hondakinak botatzea saihesteko eskatzen dizuegu. Bota nahi duzuen edozein hondakin, gel, barrita eta abar baduzue, ibilbidean zehar aurkituko dituzuen horniduretan utz ditzakezue. Bestela, ginean eraman ditzakezue amaierara arte, ez dute asko pisatuko eta... Utzi dezagun mendia aurkitu dugun bezalaxe, guztion onerako.

TRAIL LABURRA 14K		
KM 4,5	LIKIDOA	LIBREA
KM 9	LIKIDOA	LIBREA

MARTXA 18K		
KM 4,7	LIKIDOA	LIBREA
KM 9	LIKIDOA / SOLIDOA	LIBREA
KM 13,7	LIKIDOA / SOLIDOA	DENBORA MUGATUA

TRAIL LUZEA 21K		
KM 4,7	LIKIDOA	LIBREA
KM 9	LIKIDOA / SOLIDOA	LIBREA
KM 13,7	LIKIDOA / SOLIDOA	DENBORA MUGATUA
KM 19,3	LIKIDOA	DENBORA MUGATUA

"LIBREA" bezala datozen kontrolak informazio-igarotze-kontrolak dira, inolako muga-eperik gabe; hala ere, gainerako kontrolek adierazitako igarotze-ordua/-denbora izango dute.



Puntu zehatz batetik igarotzeko eta helmugan sartzeko gehieneko denborak honako hauek izango dira:

- Martxa 18 km: 5 ORDU
 - o Luzuero - kiroldegia bidegurutzea (12 km.) 4 ORDU
- Lasterketa 14 km: 3 ORDU
- Lasterketa 22 km: 4 ORDU
 - o Luzuero - kiroldegia bidegurutzea (12 km.) 2,5 ORDU
 - o Serantes valle-bidegurutzea (15,7 km.) 3 ORDU

Beharrezkoa izango da tarteko kontrol guztietatik igarotzea, ezarritako ordutegi-mugaren barruan. Hori egiten ez duen korrikalari oro, deskalifikatuta geratuko da.

Antolakuntzak larrialdietarako telefono zenbaki bat du lasterketan zehar istripu bat duen edozein parte-hartzailek deitu eta laguntza eskatzeko. Telefono hori honako hau da: 615144255

Zinez eskatzen dugu telefono hau benetako larrialdietan baino ez erabiltzeko, bestela benetan behar duen beste pertsona bati laguntza oztopatu diezaiokegu.

LASTERKETAREN ONDOREN

Behin helmuga zeharkatuta, amaierako hornidura aurkituko duzue.

Azken horniduran indarberritu ondoren, zapatilak eta hankak garbitzeko gune bat izango duzue, lokatza gainetik kendu ahal izateko, eta, horrela, instalazioetan zikinkeriaz ez sartzeko.

Jarraitu itzazue boluntarioen jarraibideak, dena normaltasunez joan dadin eta lehenbailehen duxara joan zaitezten.

Azkenik, garagardoaz eta parriladaz gozatuko dugu.

Lortu dezagun GALIPA MENDI BIRA festa bat izatea.