



LA

QUADRAKO

MENDI LASTERKEYA



GUÍA/GIDA



ETIKETA BERDEA

La Quadrako Mendi Lasterketa, es una carrera que está dentro de las carreras Etiketa Berdea.

Esto quiere decir, que nuestra carrera cumple con los requisitos que debe tener una carrera para ser respetuosa con el entorno que nos rodea, de ahí nuestra Green Label.

Los participantes no sois menos y por eso se pide total respeto por el entorno y que simplemente dejéis vuestra huella marcada en el barro. Respetad el entorno al máximo ya que nosotros y nosotras somos los únicos responsables de su destrucción y a la vez de su cuidado.



ENKARTERRI KOPA TRAIL

La Quadrako Mendi Lasterketa, se encuentra dentro del circuito Enkaterri Kopa Trail.

Tanto la carrera larga como la marcha larga son puntuables para esta copa por lo que debéis respetar su reglamento al igual que el nuestro

Además este año somos CAMPEONATO de Enkaterri



REDES Y CONTACTO



@laquadrakomartxa



laquadrakomartxa@gmail.com



La Quadrako Mendi Lasterketa



LaQuadrako MendiLasterketa



www.laquadrakomendilasterketa.com

COLABORADORES



PATROCINADORES



TECOPLAS
PLASTIC TECHNOLOGY

BILAZU



ENKARPACK



KUEHNE+NAGEL



bbk KARPIN FAUNA
FAUNAREN BABES ZENTROA - CENTRO DE ACOBIDA DE FAUNA



Bea Calleja
Estilistas

Frutas TITO

ALMACÉN DE PATATAS
ADOLFO DEL VIGO

Talleres
MARKOLETA

INFORMACIÓN GENERAL:

1. La recogida de dorsales, tendrá lugar en la Herriko Plaza de La Quadra (Gueñes) desde las 7.30 hasta las 9:30 el mismo día de la prueba.
2. Marcaje: la prueba estará señalizada con cintas y banderillas de color amarillo y naranja en aquellas zonas más abiertas. En el km 1,6 la martxa familiar se adentrará en el bosque. En el km 5, tras bajar de la primera cumbre (Gongeda), la carrera/marcha larga y la corta se dividirán. La corta girará a la derecha hacia el pantano, mientras que la larga seguirá de frente hacia el Ganekogorta.
3. Pedimos a tod@s l@s participantes que eviten tirar residuos y dejen así el recorrido de la misma manera que se lo hayan encontrado.
4. Teniendo en cuenta lo nombrado en el anterior punto, la carrera no dispondrá de avituallamientos para evitar generar más residuos. Por ello, la carrera será totalmente AUTOSUFICIENTE y de auto porteo, tanto líquidos como sólidos.
5. Al comienzo y al final habrá un pequeño lunch. Por un lado, para que l@s participantes podáis completar vuestra mochila y al final, para poder recobrar las fuerzas.
6. Este año, los participantes no tendréis que presentar ticket de comida, por el contrario, tendréis que llevar vuestro dorsal físico. A través de el y dos sellos, se llevará el control de vuestra comida y consumiciones.
7. Aquell@s que hayáis adquirido un ticket de acompañante, tendréis que ir a la txosna con el justificante de compra y allí se os dará la cantidad adquirida

EL SÁBADO SE ESPERA CALOR, POR ELLO, DESDE LA ORGANIZACIÓN, RECORDAMOS QUE CADA PERSONA LLEVE LÍQUIDO (AGUA, AQUARIUS, ISOSTAR...) DE SOBRA DADO EL CARÁCTER AUTOSUFICIENTE DE LA PRUEBA. DE ESTA MANERA CADA PERSONA SE HACE RESPONSABLE DE SU HIDRATACIÓN. EN LA SALIDA SE FACILITARÁN BEBIDAS ISOTÓNICAS PARA RELLENAR VUESTROS BOTELLINES O CAMELBACKS.

ESKERRIK ASKO!!

INFORMACIÓN ADICIONAL MARCHA:

LA MARCHA NO SERÁ CRONOMETRADA PERO SI QUERÉIS PUNTUAR PARA LA CLASIFICACIÓN DE LA COPA ENKARTERRI DEBERÉIS HACER LA MARCHA LARGA.

ADEMÁS, TODOS LOS MARCHISTAS (DE LA MARCHA LARGA) DEBERÉIS RESPETAR LOS SIGUIENTES CORTES HORARIOS:



CORTES HORARIOS:

- GONGEDA km5: 2H**
- KIPUTXETA km10: 4H**
- CRUCE TONTORRA km16: 5H 30MIN**



SI PASAS POR CADA PUNTO DESPUÉS DE ESE TIEMPO, LA ORGANIZACIÓN

TE DESVIARÁ POR UNA VÍA ALTERNATIVA.

SI RECIBEN EL NO DE VUESTRA PARTE, EL DORSAL SERÁ RETIRADO Y LA ORGANIZACIÓN DE LA CARRERA NO SE HACE RESPONSABLE DE AHÍ EN ADELANTE

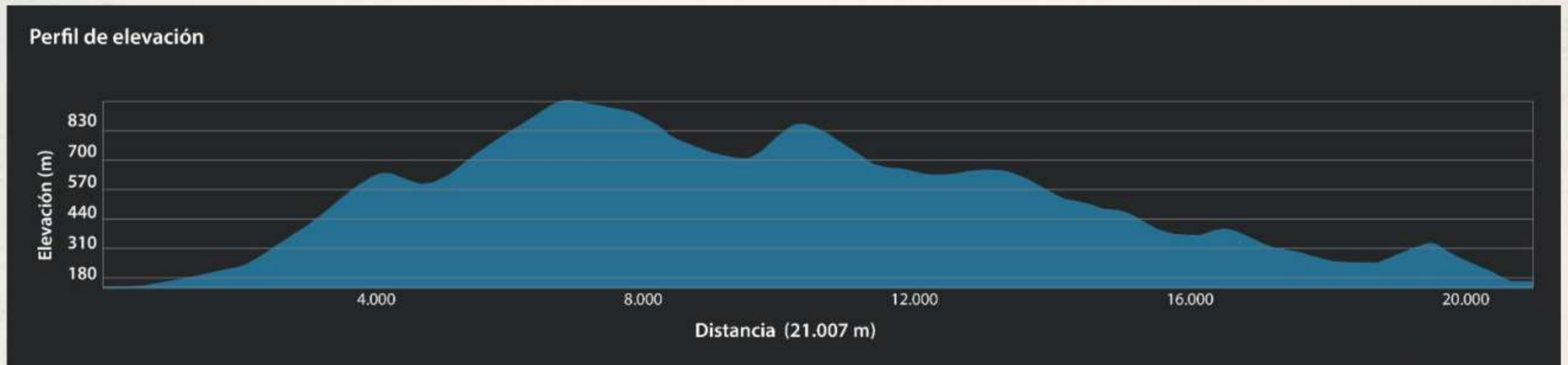


RECORRIDO LARGO:

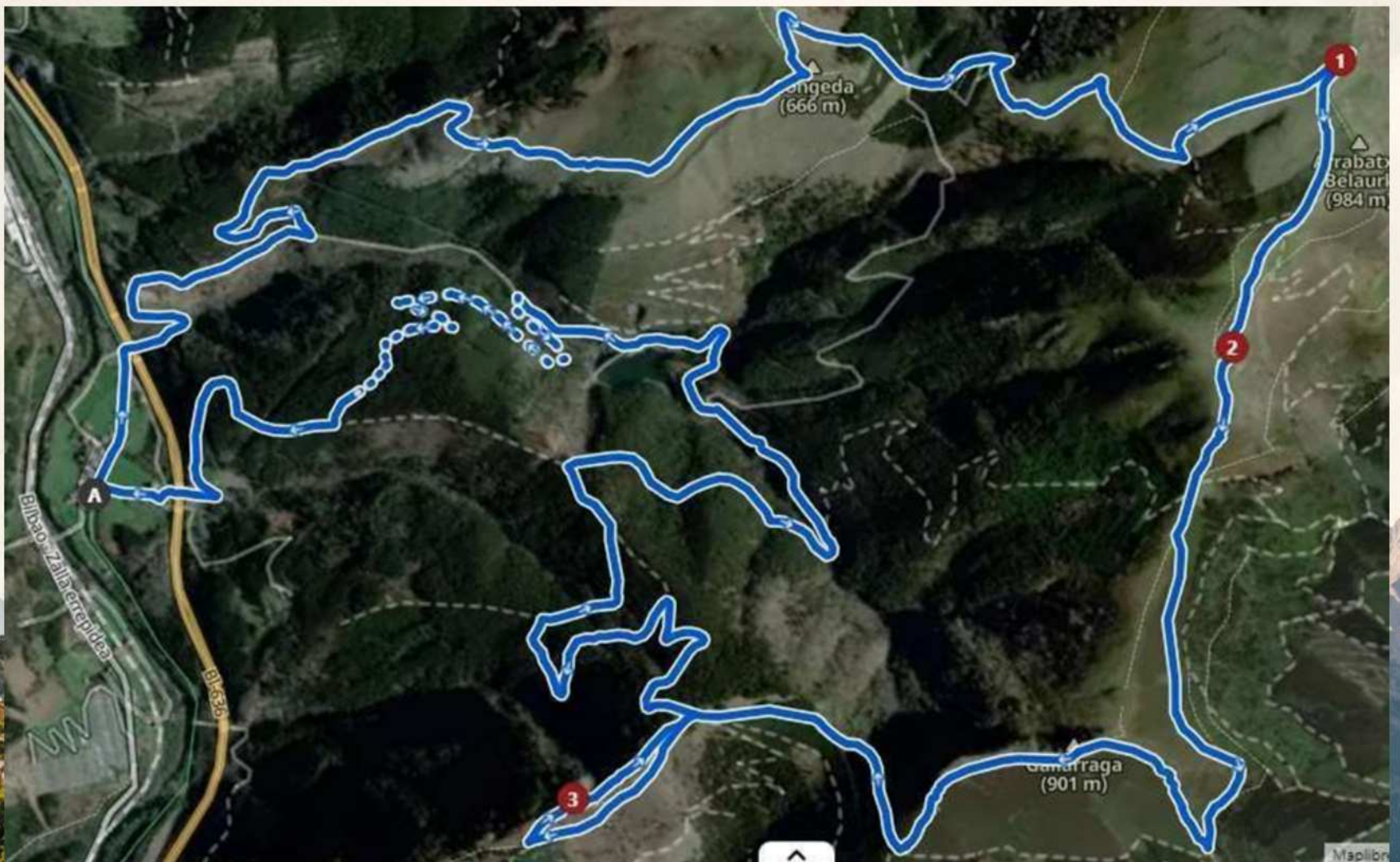
21,5KM 1500M+ CARRERA LARGA

19KM 1350M+ MARCHA LARGA

PERFIL:



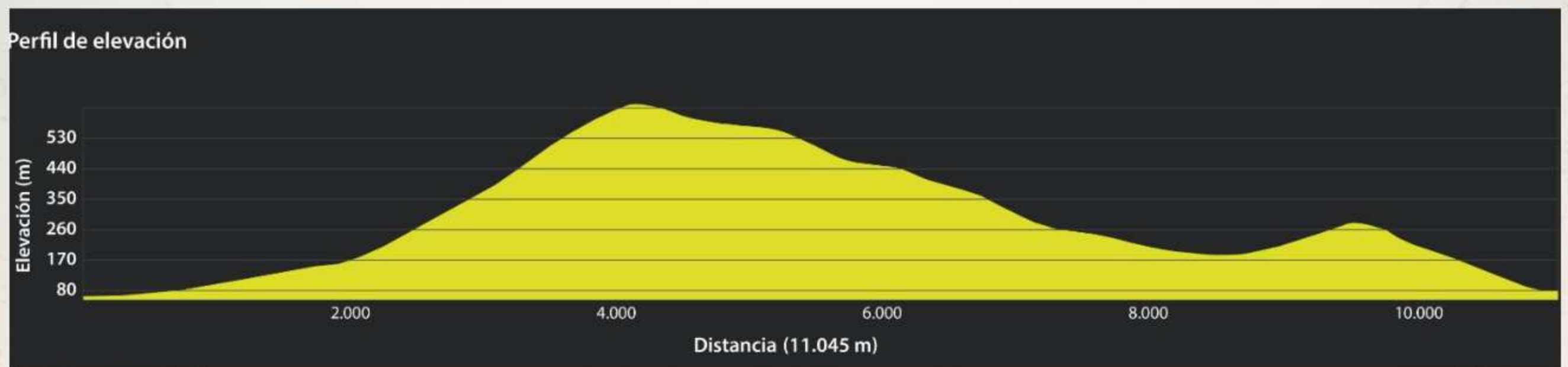
MAPA:



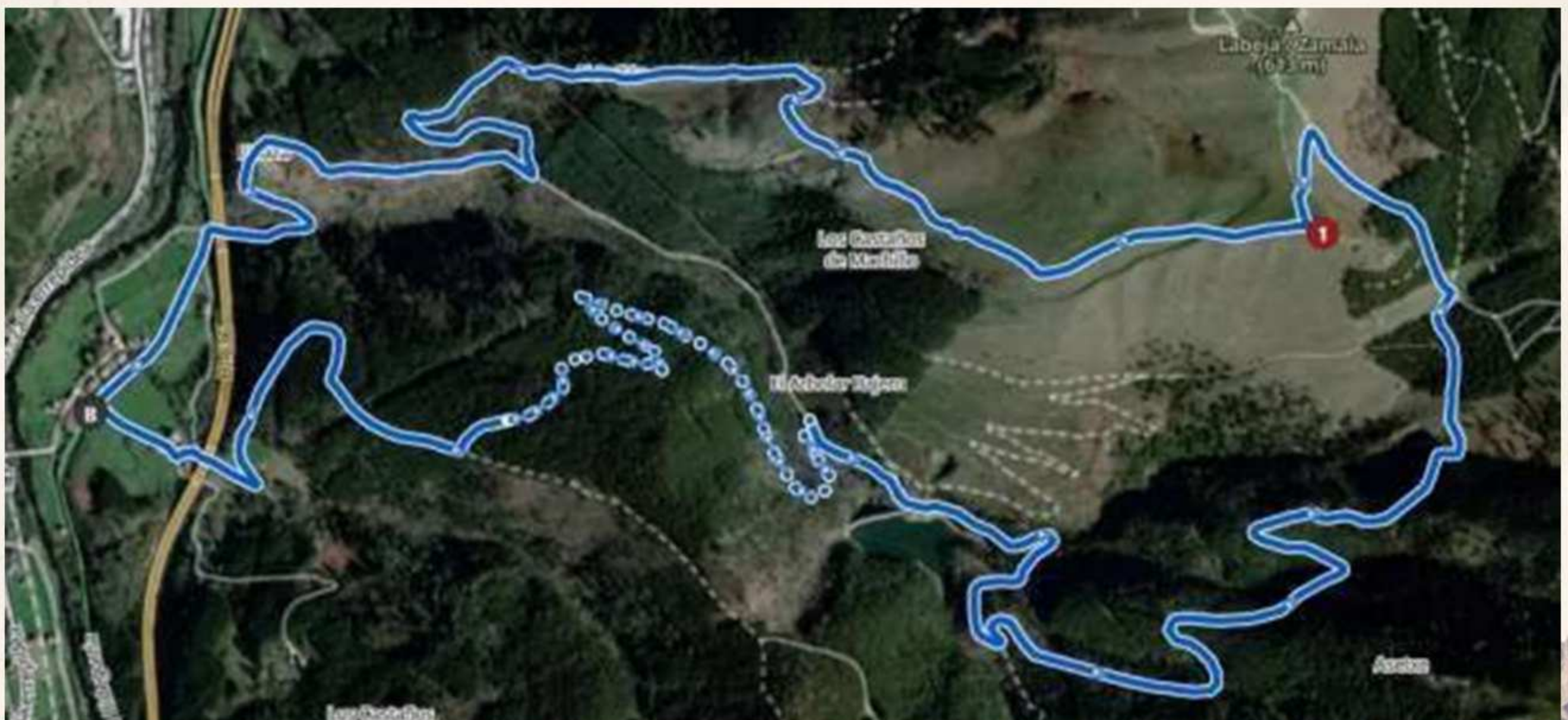
RECORRIDO CORTO:

12KM 670M+ CARRERA Y MARCHA CORTA

PERFIL:



MAPA:



MARCHA FAMILIAR:

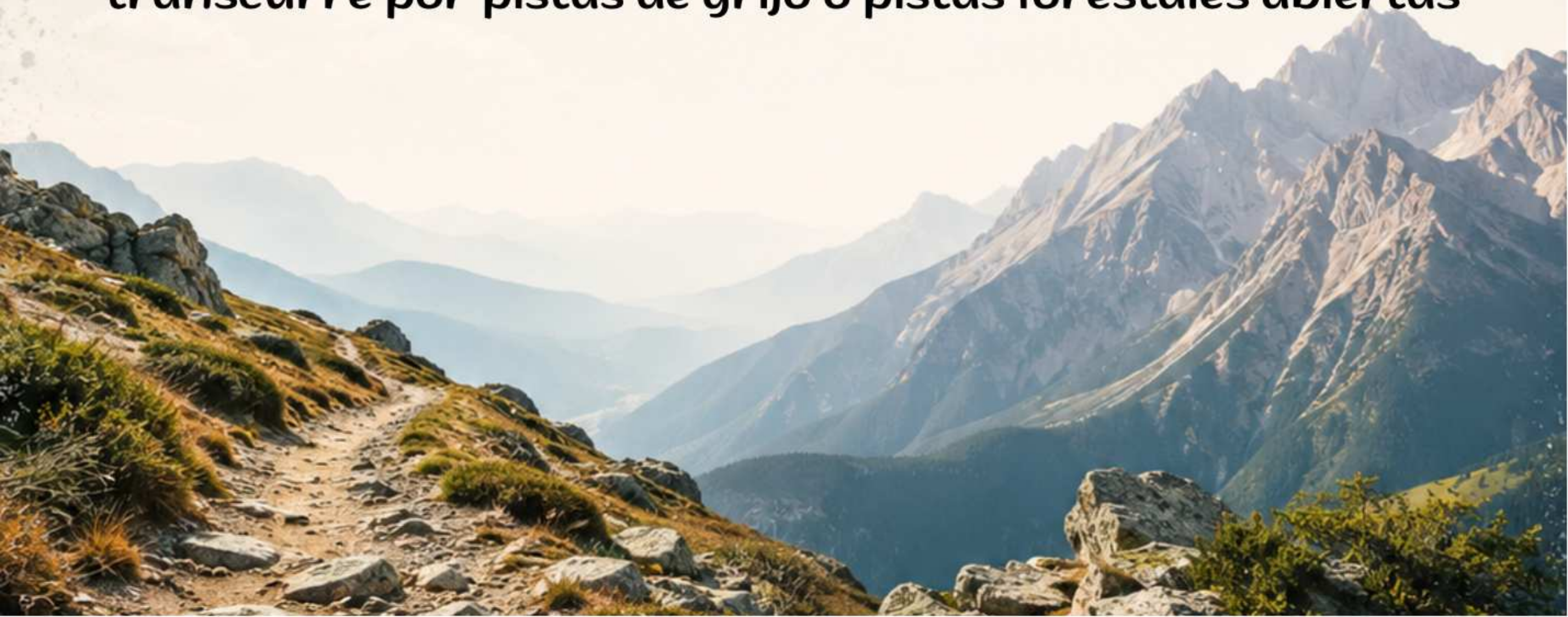
6KM 270M+ MARCHA FAMILIAR

MAPA:

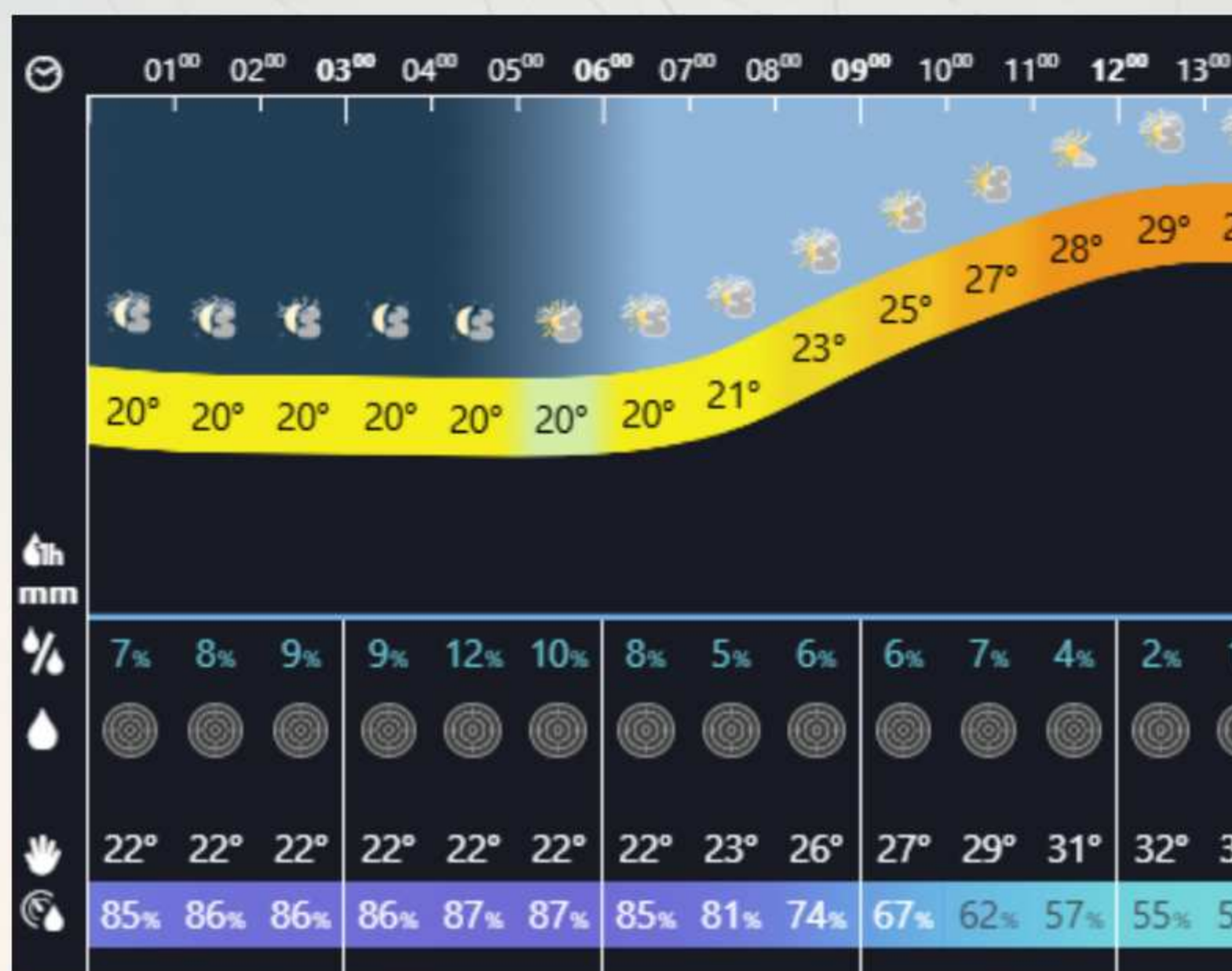


Este, es un recorrido apto para todo el mundo. Tanto para los que os iniciáis en la montaña como para los que queráis venir acompañados de los más pequeños.

Es un recorrido sencillo, sin complicaciones técnicas. Todo transcurre por pistas de grijo o pistas forestales abiertas



PREDICCIÓN METEOROLÓGICA SÁBADO 20:



ESTE SÁBADO, LA LLUVIA PARECE QUE RESPETARÁ LA CARRERA. NO OBSTANTE, LAS NUBES Y EL SOL ESTARÁN PRESENTES AUNQUE NO DE MANERA MUY INTENSA.

RECORDAD TRAER VUESTROS BIDONES Y BOTELLAS. LOS PODREÍS LLENAR CON AGUA Y BEBIDAS ISOTÓNICAS/HIPOTÓNICAS QUE FACILITAREMOS DESDE LA ORGANIZACIÓN EN LA SALIDA.

LA ORGANIZACIÓN, TANTO ANTES COMO DURANTE LA CARRERA, HA TOMADO LAS MEDIDAS PREVENTIVAS NECESARIAS PARA QUE LA PRUEBA SE DE CON NORMALIDAD INSTALANDO DIFERENTES PUNTO LÍQUIDOS DE EMERGENCIA DURANTE EL RECORRIDO

PROGRAMA:

7:30 Comienzo recogida de dorsales

8:30 Salida Marcha Larga

9:30 Salida Carrera larga y Marcha Corta

9:40 Fin de recogida de dorsales

10:00 Salida Carrera Corta y Marcha Familiar

11:10 Llegada primeros participantes Carreras

12:45 Entrega de premios (el horario de la entrega de premios es aproximado, dependerá de la hora de llegada de los participantes)

XX:XX Comienzo de la comida popular, sorteos y ambiente festivo

HABRÁ MENÚ SIN GLUTEN Y VEGANO

