



LA

QUADRAKO

MENDI LASTERKEYA



GUÍA/GIDA



ETIKETA BERDEA

La Quadrako Mendi Lasterketa, Etiketa Berdea lasterketen barruan dagoen lasterketa da.

Horrek esan nahi du gure probak betetzen dituela lasterketa batek izan behar dituen baldintzak, inguratzen gaituen ingurunea errespetatzeko, eta hortik datorkigu gure Green Labela.

Parte-hartzaileak ez zarete gutxiago, eta horregatik eskatzen da inguruarekiko errespetu osoa eta soilik zuen aztarna lokatzetan markatuta uztea. Errespetatu ingurunea ahalik eta gehien, gu baikara ingurunea suntsitzearen eta zaintzearen erantzule bakarrek.



ENKARTERRI KOPA TRAIL

La Quadrako Mendi Lasterketa, Enkaterri Kopa Trail zirkuituaren barruan dago.

Lasterketa luzea eta martxa luzea puntuagarriak dira kopa honetarako, eta, beraz, haien araudia errespetatu behar duzue, gurea bezala.

Gainera aurten, Enkarterriko TXAPELKETA gara.



SAREAK ETA KONTAKTUA



@laquadrakomartxa



laquadrakomartxa@gmail.com



La Quadrako Mendi Lasterketa



LaQuadrako MendiLasterketa



www.laquadrakomendilasterketa.com

LAGUNTZAILEAK:



BABESLEAK:



BILAZU



KUEHNE+NAGEL

ENKARPACK



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



Bea Calleja
Estilistas

ANDRES OTXOA
Centro de masajes

Frutas TITO

ALMACÉN DE PATATAS
ADOLFO DEL VIGO

Talleres
MARKOLETA

INFORMAZIO OROKORRA:

1. Dortsalen bilketa La Quadrako Herriko Plazan (Gueñes) egingo da 07:30etik 9:30etara, probaren egunean bertan.
2. Markaketa: proba zintaz eta hori eta laranja koloreko banderatzoz seinaleztatuta egongo da gune irekienetan.
5. kilometroan, lehen gailurretik (Gongeda) jaitsi ondoren, lasterketa/martxa luzea eta laburra zatitu egingo dira. Motzak eskuinera egingo du zingirarantz, eta luzeak, berriz, zuzen Ganekogortarantz.
3. Parte-hartzaile guztiei eskatzen diegu hondakinak botatzea saihesteko eta horrela ibilbidea aurkitu duten moduan uzteko.
4. Aurreko puntuan aipatutakoa kontuan hartuta, lasterketak ez du hornidura punturik izango hondakin gehiago ez sortzeko. Horregatik, lasterketa erabat BURUASKIA eta autosufizientea izango da, likidoak zein solidoak.
5. Hasieran eta amaieran lunch txiki bat egongo da. Alde batetik, parte hartzaileek zuen motxila osatu ahal izateko eta, azkenik, indarrak berreskuratu ahal izateko.
6. Aurten, parte-hartzaileek ez duzue janari tiketarik aurkeztu beharko, aitzitik, zuen dortsal fisikoa eraman beharko duzue. Bi zigiluren bidez, zuen janaria eta edariak kontrolatuko dira.
7. Janir txartel gehigarria erosi duzuenok, txosnara joan beharko duzue erosketaren frogagiriarekin, eta han emango zaizue.

LARUNBATEAN BEROA ESPERO DENEZ, ANTOLAKUNTZATIK GOGORARAZI NAHI DUGU PERTSONA BAKOITZAK LIKIDOA ERAMAN BEHAR DUELA (URA, AQUARIUS, ISOSTAR...) FROGA BURUASKIA DELAKO. HORRELA, PERTSONA BAKOITZA BERE HIDRATAZIOAREN ERANTZULE EGITEN DA. IRTEERAN, EDARI ISOTONIKOAK EMANGO DIRA, ZUEN BOTILATXOAK EDO CAMELBACKAK BETETZEKO.

ESKERRIK ASKO!!

MARTXARI BURUZKO INFORMAZIO GEHIGARRIA:

MARTXA EZ DA KRONOMETRATUA IZANGO, BAINA ENKARTERRI KOPAKO SAILKAPENERAKO PUNTUATU NAHI BADUZUE, MARTXA LUZEA EGIN BEHARKO DUZUE.

GAINERA, MARTXA LUZEKO MARTXISTA GUZTIEK HONAKO ORDUTEGI MOZKETA HAUEK ERRESPETATU BEHARKO DITUZUE:



ORDUTEGI-MOZKETAK:



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

DENBORA HORREN ONDOREN PUNTU BAKOITZETIK IGAROTZEN BAZARA, ANTOLAKUNTZAK BESTE BIDE BATETIK DESBIDERATUKO ZAITU. ZUEN PARTETIK EZETZA JASOTZEN BADUTE, DORTSALA ERRETIRATU EGINGO DA, ETA LASTERKETAREN ANTOLAKUNTZA EZ DA ERANTZULE IZANGO HORTIK AURRERA

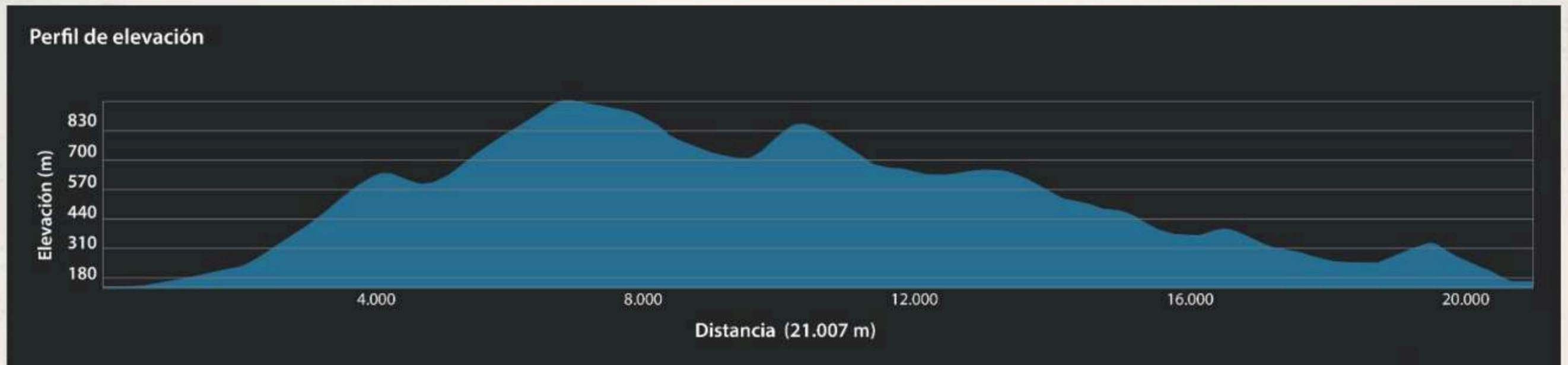


IBILBIDE LUZEA:

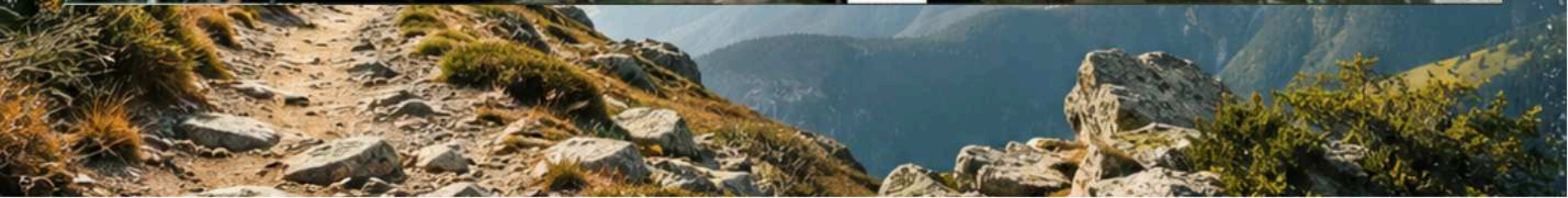
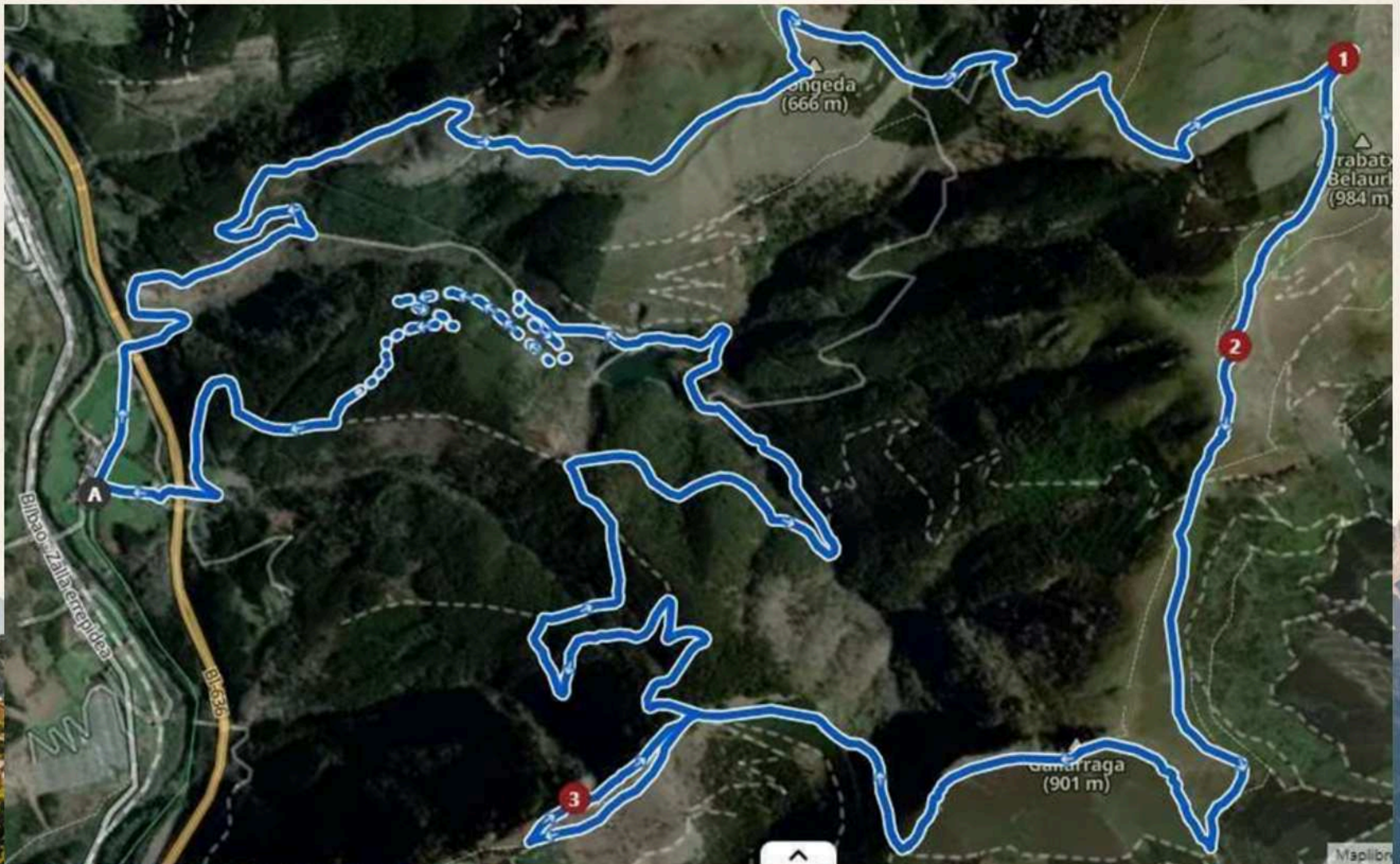
21,5KM 1500M+ LASTERKETA LUZEA

19KM 1350M+ MARTXA LUZEA

PROFILA:



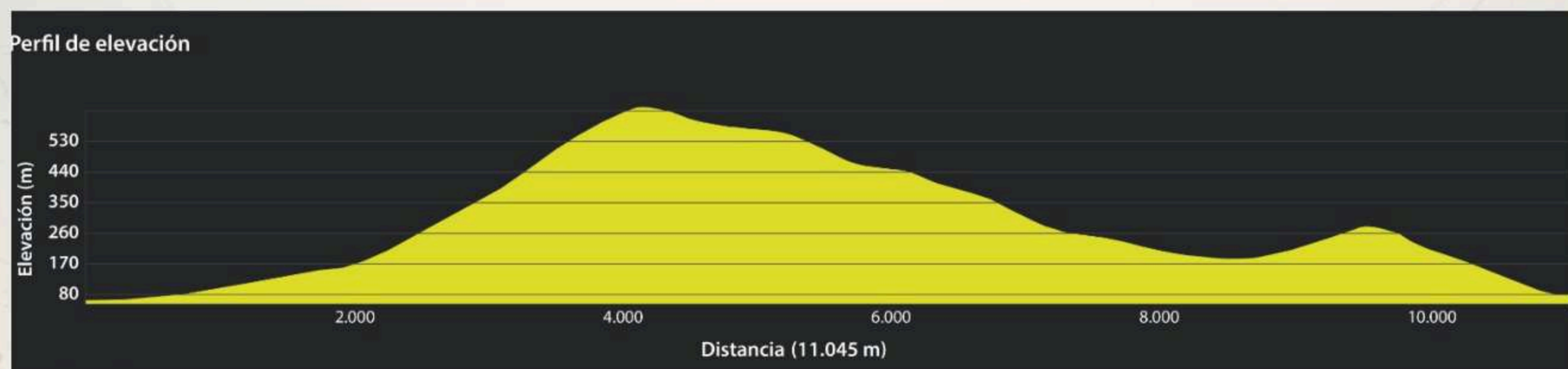
MAPA:



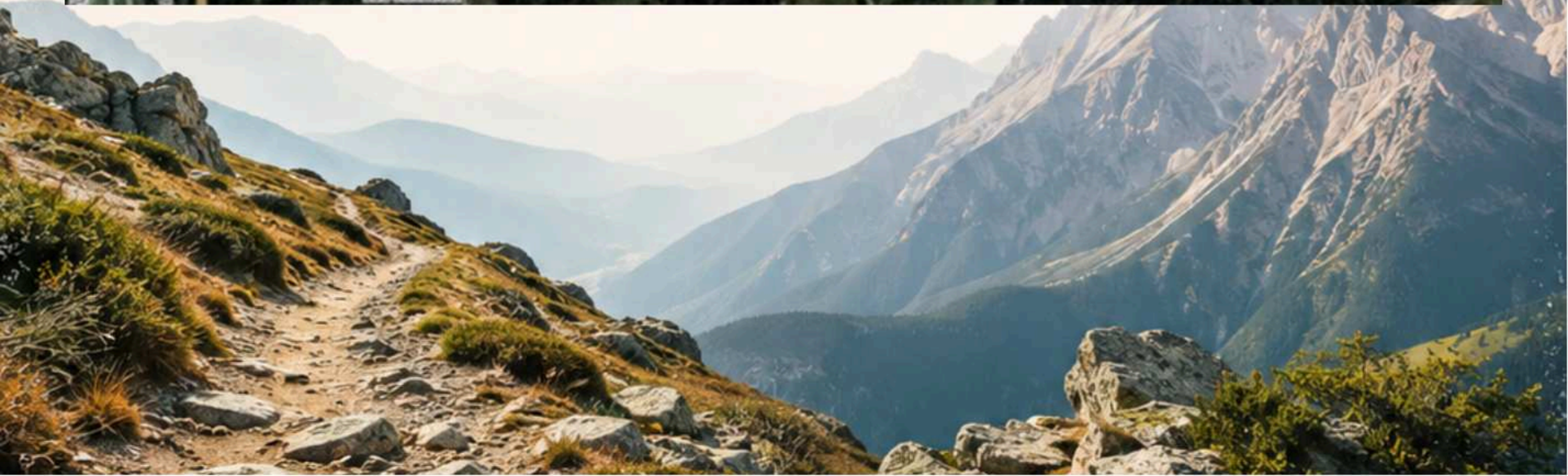
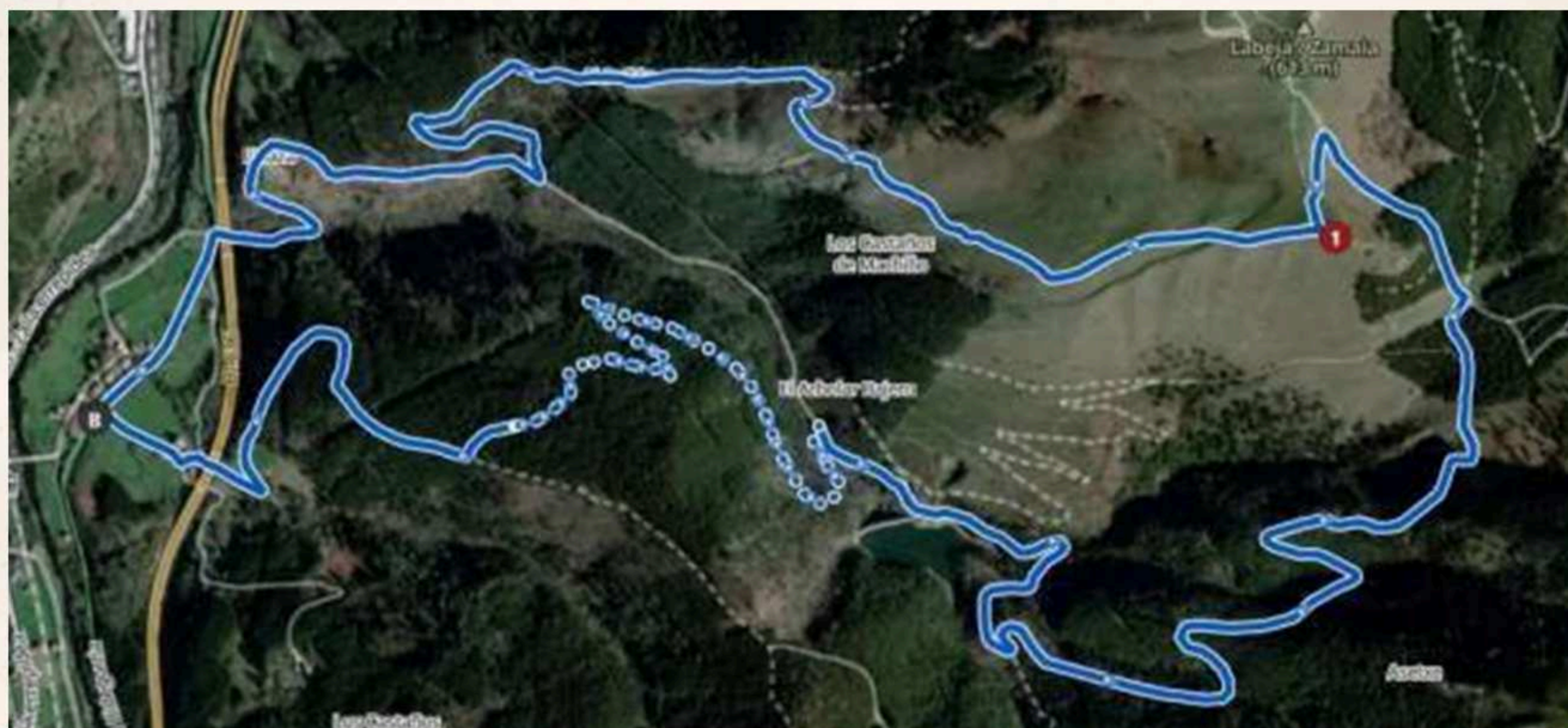
IBILBIDE LABURRA:

12KM 670M+ LASTERKETA ETA MARTXA LABURRA

PROFILA:



MAPA:



MARTXA FAMILIARRA:

6KM 270M+ MARTXA FAMILIARRA

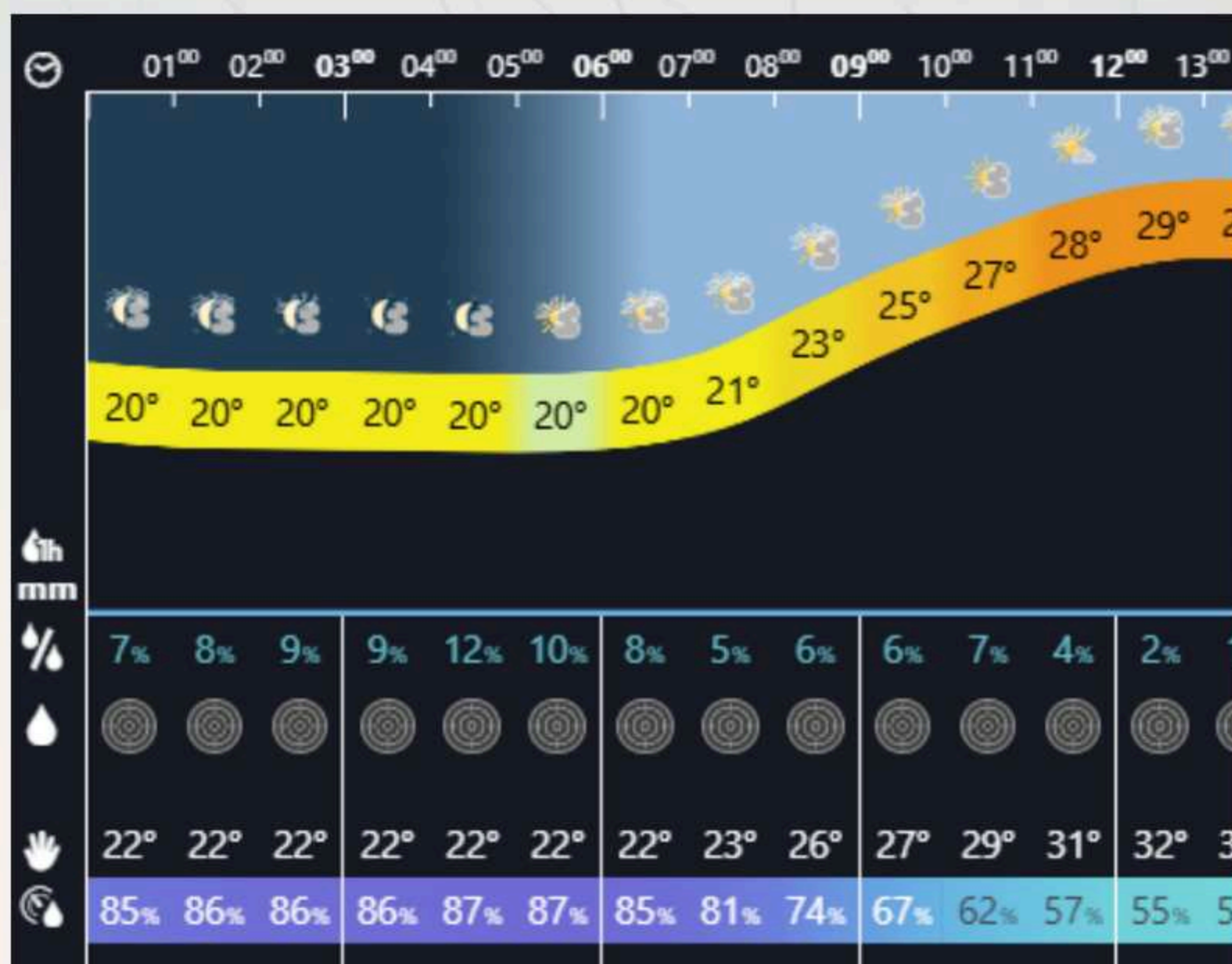
MAPA:



Mundu guztiarentzat egokia den ibilbidea da. Bai mendian hasten zaretenontzat, bai txikienekin etorri nahi duzenentzat. Ibilbide erraza da, zailtasun teknikorik gabekoa. Dena harrizko pistetatik edo baso-pista irekietatik igarotzen da



EGURALDIAREN IRAGARPENA LARUNBATA 20:

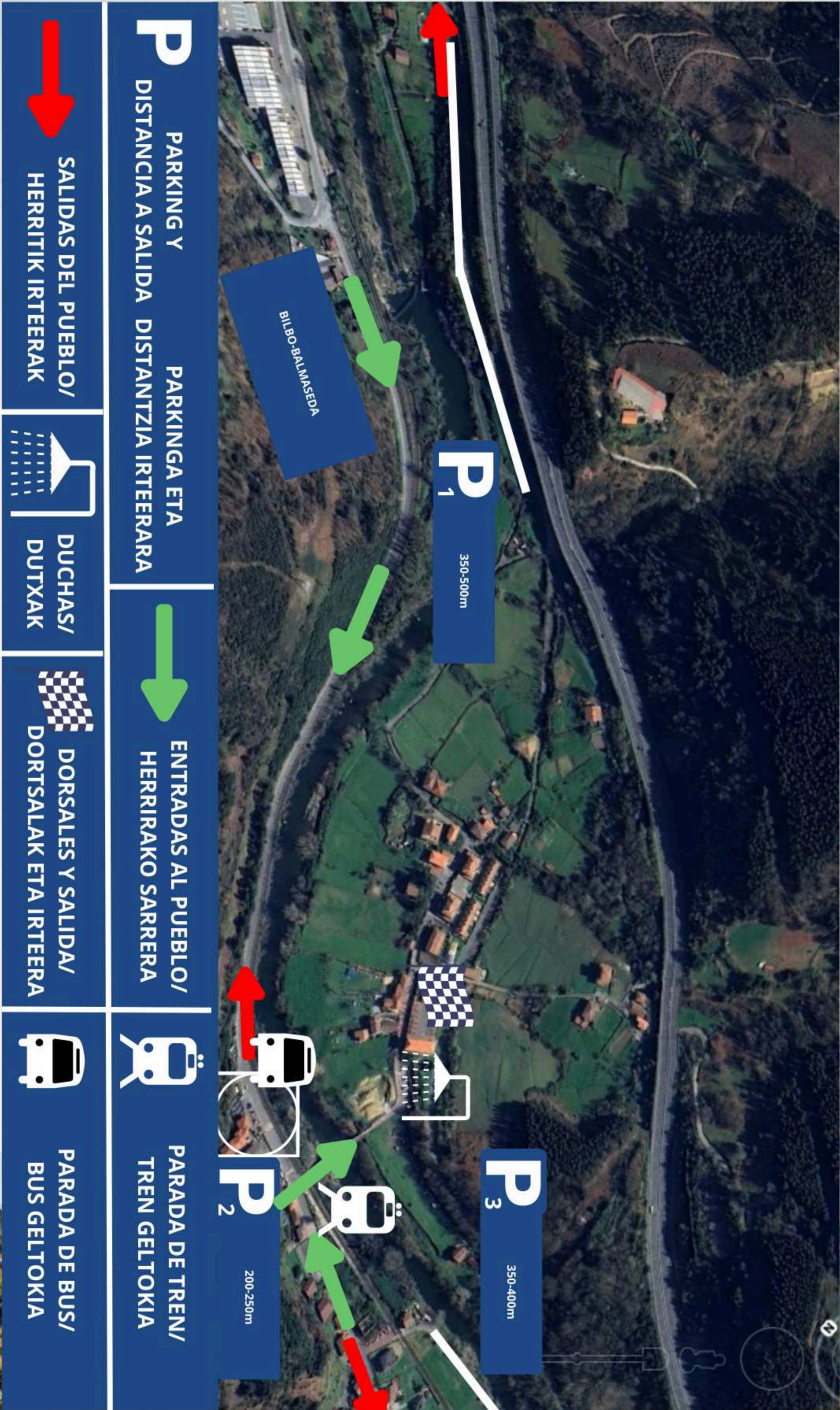


ASTEBURU HONETAN, EURIAK ERRESPETATU EGINGO GAITU. GOIZEKO LEHEN ORDUETAN HODEIAK EGONGO DIRA NABARMEN ETA HORREK TENPERATURA HAINBESTE EZ IGOTZEAK ERAGINGO DU. HALA ETA GUZTI, TENPERATURA MÁXIMO ALTUA IZANGO DA

GOGORATU ZUEN EDUKIONTZIAK EKARTZEAZ. BEHARREZKOA DA 500ML-KO EDUKIONTZI BAT ERAMATEA GUTXIENEZ

ANTOLAKUNTZATIK, NEURRI EZBERDINAK HARTU DITUGU LASTERKETA NORMALTASUNEZ GERTA DADIN. HORREGATIK, LIKIDO PUNTO EZBERDINAK EZARRI DITUGU MENDIAN ZEHAR

PARKING ETA MAPA:



PROGRAMA:

7:30 Dortsal banaketaren hasiera

8:30 Martxa Luzearen irteera

9:30 Lasterketa luzea eta martxa laburraren irteera

9:40 Dortsal banaketaren amaiera

**10:00 Lasterketa laburra eta martxa familiarren
irteera**

11:10 Lasterketen lehen helmugaratzeak

**12:45 Sari banaketa (ordutegi hau ez da guztiz zehatza,
parte-hartzaileen helmugaratze orduaren arabera
izango baita)**

**XX:XX Bazkari herrikoia hasiera, zozketa eta festa
giroa**

GLUTENIK GABEKO ETA MENUA VEGANOA EGONGO DIRA

