



Korrikalari agurgarria,

Marimurumendi (mmm) maratoian parte hartuko duzu. Antolakuntzatik aholku batzuk eman nahi dizkizugu guztion artean hobeto kudeatu dezagun lasterketa:

1.- Jasota izango duzu zure etxean **lasterketako liburua**. Bertan lasterketaren xehetasun guztiak kontsultatu ditzakezunez, liburua irakurtzea aholkatzen dizugu. Bereziki kontuan izan ekintza desberdinetako ordutegiak (dorsalak jasotzeko, dutxarako motxila uzteko, irteera gunerako sarrera-kontrola, probaren irteera...) eta pertsonalki dortsala hartzeko beharrezkoa den dokumentazioa (DNla eta korrikalariaren txartela).

2.- **Inskripzioa txip propioarekin** egin bazenuen, karrera egunean txipa ekartzea gogoratu. Antolakuntzak txipa eskatu zuten partadeentzat bakarrik prestatuko ditu txipak (txip gabeko inskripzioa).

3.- Maratoia Euskal Mendi Federazioak (EMF/FVM) antolatutako **mendi-lasterketen koparako** puntuagarria da. Lasterketa honetan puntuak hartu nahi badituzu, euskal federazioko (EMF/FVM) edo nafarroako federazioko (NMF/FNM) federatu txartela aurkeztu behar duzu dortsalen banaketan, DNla eta korrikalariaren txartelarekin batera.

4.- Ahalegin berezia egin nahi dugu **gaikako zaborren bilketan**. Anoa-postu guztietan edukiko duzu zaborrak gaika botatzeko gunea: papera (edukiontzi urdina), plastikoak (edukiontzi horia), organikoa (edukiontzi marroia) eta errefuxa (edukiontzi grisa). Mesedez, bota itzazu zaborrak modu egokian. Debekatuta eta zigortuta dago hondakinak botatzea (adibidez, gel hondarrak) ibilbidean zehar.

5.- Lasterketa amaitzen duzunean, **helmugako gunean** anoa-postu arrunta izango duzu. **Anoa-postu konpletoa kiroldegian** egongo da, masaje, dutxa eta atsedeen guneen ondoan. 30 minutuz behin, helmugagunetik kiroldegira eramango zaituen autobusa edukiko duzu.

6.- **korrikalarien jarraipenerako aukera** eskainiko dizugu **facebooken bidez**. Zerbitzu hau doakoa izango da, eta erabili ahal izateko ondorengo esteka honetan erregistratu beharko da: <http://live.sporthive.com/event/1825>. Kobertura dagoenean, antolakuntzak kontrol puntuetako pasera-denboren informazioa bidaliko du.

Probaz gozatuko duzun itxaropenez, jaso ezazu gure agurrik beroena,

ehunmilak antolakuntza batzordea



Estimada corredora,
Estimador corredor,

Vas a participar en la maratón marimurumendi (mmm). Desde la organización queremos hacerte llegar una serie de recomendaciones que ayuden a gestionar mejor la carrera entre todos.

1.- Habrás recibido en tu domicilio el **libro de carrera**. En él puedes consultar todos los detalles de la carrera, por lo que te recomendamos su lectura. En particular, ten en cuenta los horarios de los diferentes actos (recogida de dorsales, entrega de la mochila para la ducha, control de acceso al área de salida, salida de la prueba...) y la documentación necesaria para retirar el dorsal de forma personal (DNI y tarjeta del corredor).

2.- Si has realizado la **inscripción con tu propio chip**, recuerda traer tu chip el día de carrera. La organización sólo proporcionará chips a los participantes que lo hayan solicitado (inscripción sin chip).

3.- La maratón es una de las pruebas puntuables para la **copa de carreras de montaña** de la Federación Vasca de Montaña (EMF/FVM). Si quieres puntuar en esta carrera, deberás presentar el carnet de federado de la federación vasca (EMF/FVM) o de la federación navarra (NMF/FNM) en la entrega de dorsales, junto con el DNI y la tarjeta del corredor.

4.- Queremos hacer especial hincapié en la **recogida selectiva de residuos**. En todos los avituallamientos dispondrás de una zona para depositar los residuos de forma selectiva: papel (contenedor azul), plásticos (contenedor amarillo), orgánico (contenedor marrón) y resto (contenedor gris). Por favor, deposita de forma adecuada tus residuos. Está prohibido y penalizado tirar residuos (por ejemplo, restos de geles) durante el recorrido.

5.- Cuando finalices la carrera, en el área de **meta**, dispondrás de un avituallamiento normal. El **avituallamiento completo se encuentra en el polideportivo**, junto con la zona de duchas, masaje y descanso. Tienes un autobús que te lleva desde la zona de meta al polideportivo cada 30 minutos.

6.- Te ofrecemos la posibilidad de **seguir la carrera vía facebook**. El seguimiento será gratuito y para poder utilizarlo hay que registrarse en el siguiente link: <http://live.sporhive.com/event/1825>. Siempre que haya cobertura, la organización proporcionará información de los tiempos de paso por los puntos de control.

Esperamos que disfrutes de la prueba.
Recibe un cordial saludo,

Comité organizador de ehunmilak