



Dear Runner

You are about to take part in ehunmilak (ehm) or goierriko2haundiak (g2h). The organisation would like to make some recommendations to improve the management of the event amongst everybody involved

1.- You will have already received the **road book** through the post. In it you can find all the details of the race, so we strongly recommend you read it. In particular, please note the times of the various events (runner's bib collection, runner's bags & shower bags drop off, access to the start area, the start times of the races...) also the compulsory personal documentation required to collect your runner's bib (DNI/passport and your runner's card).

2.- When you collect your runner's bib, you must show all the **obligatory material** that you have prepared to the volunteers in charge of checking the backpacks. You cannot take part in either race if you do not pass this obligatory check. To check what the obligatory material is that you must carry with you, please refer to the road book.

3.- ehunmilak will carry out random checks of the obligatory material in all the checkpoints/aid stations of both races. Therefore, you must carry all of the obligatory material throughout the whole of the race. Refer to article 29 of the Race Regulations; penalties to offenses committed for not carrying obligatory material.

4.- We want to point out that in all of the aid stations there is an area for **recycling waste**: paper (blue bins), plastics (yellow bins), organic (brown bins) and general waste (grey bins). Please depose of your waste in the correct bins provided. In addition, when you collect your runner's bib you will be given a small bag to carry with you during the race where you can keep any waste between aid stations. It is prohibited and you will be penalized if you throw any waste away during the race (for example, residues of gels)

5.- When you finish the race there will be a normal aid station in the **finish area. The full aid station can be found at the sports centre**, along with showers, massages and a relaxation area. There will be a bus from the finish area to the sports centre every 30 minutes.

6.- We will offer a **tracking service** via facebook or sms. In both options, the organisation will provide information of runners' times through all the control points, if there is coverage. The tracking via **facebook** will be free, however to use it you must register through the following link: <http://live.sporthive.com/event/1825>. The tracking via **sms** will cost 2 euro for ehm and 1 euro for g2h, and to use it you must sign up to the service where you collect your race bib.

7.- We recommend **installing Alpify application in your mobile**. In this way, in case of any incident, the assistance services could locate you faster.

We hope you enjoy the race.

Best regards,

ehunmilak Ultra-Trail® organization



Chère participante,
Cher participant,

Vous allez participer à l'une de ces deux épreuves: ehunmilak (ehm) ou goierriko2haundiak (g2h). En tant que comité d'organisation, nous souhaitons vous adresser une série de recommandations pour faciliter la gestion collective de la course:

1.- Vous avez dû recevoir chez vous le **livre de la course**. Vous y trouverez tous les détails de cet événement. Nous vous recommandons donc vivement de le lire. Nous attirons particulièrement votre attention sur les horaires des différentes actions (réception des dossards, remises des sacs et du sac-à-dos pour la douche, contrôle d'accès à la zone de départ, départ de l'épreuve...) et sur les documents nécessaires pour retirer personnellement votre dossard (carte d'identité et carte de coureur).

2.- Lors de la remise des dossards, vous devrez passer par l'inspection du **matériel obligatoire** et montrer le sac-à-dos que vous avez préparé aux volontaires chargés de l'inspection. Vous ne pourrez pas participer à la course sans passer par l'inspection obligatoire. Vérifiez le matériel que vous emportez en consultant le livre de la course.

3.- ehunmilak réalisera des contrôles aléatoires du matériel obligatoire sur tous les points de contrôle des deux courses. Vous devrez par conséquent avoir sur vous la totalité du matériel obligatoire pendant toute la durée de la course. L'article 29 du règlement de la course prévoit les pénalisations applicables aux infractions liées à l'absence de ce matériel obligatoire.

4.- Nous souhaitons mettre l'accent sur la **récupération sélective des déchets**. À chaque ravitaillement, vous trouverez une zone pour le dépôt et le tri sélectif des déchets: papier (poubelle bleue), matière plastique (poubelle jaune), déchets organiques (poubelle marron) et le reste (poubelle grise). Nous vous remercions d'y déposer vos des déchets en respectant ces consignes. Par ailleurs, lors de la remise des dossards, nous vous remettrons également un petit sac pour y placer vos déchets entre deux ravitaillements. Il est interdit, sous peine de sanctions, de jeter des déchets (par exemple, restes de gel) pendant la course.

5.- Une fois votre course terminée, vous recevrez un ravitaillement normal sur la zone d'**arrivée**. **Un ravitaillement complet sera mis à votre disposition au complexe sportif**, près de la zone de douches, de massages et de repos. Un autobus fera la navette entre la zone d'arrivée et le complexe sportif toutes les 30 minutes.

6.- Nous vous offrons la **possibilité de poursuivre votre course** par facebook ou sms. Dans les deux options, chaque fois qu'il y a couverture, l'organisation fournira des informations sur les temps en passant par les points de contrôle. Le suivre par **facebook** sera gratuit et pour pouvoir l'utiliser, vous devez vous inscrire à l'adresse suivante: <http://live.sporthive.com/event/1825>. Le suivre par **sms** coûtera 2 euros pour ehm et 1 euro pour g2h (dans les deux courses, un maximum de 2 numéros de téléphone). Pour l'utiliser, vous devez engager le service dans le point de livraison des dossards signalisé.

7.- Nous vous recommandons d'**installer l'application Alpify sur le mobile**. Ainsi, en tout incident, les services d'assistance pourront vous atteindre le plus rapidement.

Nous espérons que vous apprécierez cette course.

Cordialement,

Le Comité d'Organisation d'ehunmilak