



Dear Runner

You are about to take part in marimurumendi marathon (mmm). 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, 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.- If you have done the **registration with your own chip**, remember to bring it to the race. The organization will only provide chips to participants who have requested (registration without chip).
- 3.- 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. It is prohibited and you will be penalized if you throw any waste away during the race (for example, residues of gels)
- 4.- 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.
- 5.- We will offer a **tracking service via facebook**. The organisation will provide information of runners' times through all the control points, if there is coverage. The tracking will be free, however to use it you must register through the following link: <http://live.sporthive.com/event/1825>.

We hope you enjoy the race.  
Best regards,

ehunmilak Ultra-Trail® organization



Chère participante,  
Cher participant,

Vous allez participer au marathon marimurumendi (mmm). 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 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.- **Si vous avez enregistré avec votre propre puce**, souvenez-vous de la porter à la course. L'organisation fournira des puces seulement aux participants qui ont demandé (enregistrement sans puce).

3.- 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. Il est interdit, sous peine de sanctions, de jeter des déchets (par exemple, restes de gel) pendant la course.

4.- 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.

5.- Nous vous offrons la **possibilité de poursuivre votre course par facebook**. 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>.

Nous espérons que vous apprécierez cette course.

Cordialement,

Le Comité d'Organisation d'ehumilak