

> Road Book

> MORE INFORMATION > POUR PLUS D'INFORMATIONS
INFORMAZIO GEHIAEG > MAS INFORMACION >

www.ehunmilak.com

2018 // // uztailak 13-14-15 julio

Beasain

ehunmilak

IX. edizioa



ehunmilak
Ultra-Trail®



g2haundiak
Goierrri Trail





AURKIBIDEA

INDICE

- 2 >** **SARRERA- ONGI ETORRIA**
Introducción - Bienvenida
- 3 >** **NON ZABILTZA? - MAPA**
¿Dónde andas? - Mapa
- 4 >** **DORTSALAK ETA KORRIKALARIANTZAKO POLTSAK**
Dorsales y bolsas para los corredores
- 5 >** **PARTAIDEEN MATERIALA**
Material de los participantes
- 6 >** **KORRIKALARIANTZAT ETA LAGUNTZAILEENTZAT BALIABIDEAK**
Recursos para corredores y acompañantes
- 7 >** **PARKING**
Parking
- 8 >** **AUTOBUS ORDUTEGIAK**
Horario de autobuses
- 9 >** **ANOA GUNEAK ETA BALIZAJEA**
Puntos de avituallamiento y balizaje
- 10 >** **EKO - ehm**
Eco - ehm
- 11 >** **GEOPOSIZIONAMENDUA**
Geoposicionamiento
- 12 >** **IGAROTZE-KONTROLAK ETA GEHIENEZKO DENBORAK**
Controles de paso y tiempos límite
- 13 >** **LASTERKETA UZTEA - SECURTASUNA**
Abandono - Seguridad
- 15 >** **PASTY PARTY**
Pasta Partys
- 16 >** **ehm / g2h / mmm EGITARAUA**
Programa: ehm / g2h / mmm
- 17 >** **FITXA TEKNIKOAK: ehm / g2h**
Fichas técnicas: ehm / g2h
- 18 >** **PROFILAK: EHM / G2H**
Perfiles: ehm / g2h
- 19 >** **IBILBIDEEN PROFILAK-DATUAK**
Perfiles-datos de los recorridos



SARRERA - ONGI ETORRIA



**BIENVENIDOS A LA
IX EDICIÓN DE ehm / g2h**

Estimada corredora,
Estimado corredor,

Con la misma ilusión de la primera edición, ya son nueve las ediciones que venimos trabajando para que todas las personas que participáis en cualquiera de nuestras carreras os llevéis un exquisito recuerdo de nuestras montañas, pueblos y gente. Continuamos ofreciendo lo mejor que tenemos para que os sintáis lo mejor posible antes, durante y después de la carrera, con la ayuda de los 1.500 voluntarios y voluntarias, a los que queremos agradecer desde estas líneas su apoyo al proyecto.

Te presentamos en este libro de ruta toda la información sobre la carrera: referencias a la normativa, mapas de situación, perfiles y horarios de carrera, material obligatorio, programa, etc. Por favor, léelo detenidamente ya que te permitirá planificar mejor la carrera y conocer las diferentes opciones que se ponen a vuestra disposición. Entre ellas, de forma gratuita, acceso al parking, autobuses para el seguimiento de la carrera, pasta party y también acceso al polideportivo (acompañantes con descuento del 50%).

Recuerda que nuestras carreras, independientemente de la distancia y el desnivel, son pruebas de auto suficiencia que te permitirán de forma personal y única explorar tus límites. Sé consciente de ello, escucha a tu cuerpo, ya que la ultra distancia exige dignidad y humildad. Si eres capaz de integrar ambos conceptos durante toda la prueba conseguirás que la experiencia de esta prueba, además de ser una experiencia deportiva, también se convierta en una enriquecedora experiencia personal.

De parte de toda la organización, agradecer tu confianza y la de tus acompañantes. Es todo un honor poder contar durante todo el fin de semana con vuestra participación, esfuerzo y dedicación.

**¡ESPERAMOS QUE DISFRUTES
DE LA CARRERA!**

ehunmilak

**ONGI ETORRI ehm / g2h
LASTERKETAREN IX. EDIZIORA!**

Korrikakalari agurgarria,

Lehen urtean genuen ilusio berdinarekin, dagoeneko bederatzi edizio daramatzagu lanean gure lasterketetan parte hartzen duzuen pertsona guztiok gure mendien, herrien eta jendearen oroitzapen bikaina eraman dezazuen. 1.500 boluntarioen laguntzarekin, dugun hoberena eskaintzen jarraitzen dugu lasterketa aurretik, lasterketan zehar eta lasterketaren ondoren ahalik eta ondoen sentitu zaitetzen. Lerro hauek ematen duten aukera aprobetxatuz, boluntario horiei guztiei proiektuan emandako laguntza eskertu nahi diegu.

Ibilbide liburuxka honetan aurkezten dizugu lasterketari buruzko hainbat informazio: araudiari dagozkion erreferentziak, kokatze mapak, lasterketaren profil eta ordutegiak, derigorrezko materiala, programa eta abar. Mesedez, irakurri ezazu arretaz, izan ere, lasterketa hobe antolatzen eta zuen eskura jarritako aukera ezberdinak ezagutzen lagunduko dizu. Besteak beste, doan dituzu, aparkalekurako sarrera, lasterketa jarraitzeko autobusa, pasta party-a eta polikiroldegirako sarrera (laguntzaileak %50eko deskontuarekin).

Gogoratu gure lasterketak, distantzia eta desnibela edozein dela ere, erdi autosufizientzia probak direla. Modu horretan, zure mugak modu pertsonal eta bakarrean ezagutu ahal izango dituzu. Arduratsua izan, entzun zure gorputza, izan ere, ultra distantziak duintasuna eta umiltasuna eskatzen ditu. Lasterketa guztian zehar bi kontzeptuak garbi badituzu, lasterketa honetako esperientzia, kirol esperientzia izateaz gain, esperientzia pertsonal aberasgarria bihurtuko da.

Antolakuntza guztiaren izenean, eskerrak eman zuk eta zure laguntzaileek izan duzuen konfiantzagatik. Ohere bat da aste-bukaera guztian zehar zuen parte hartzea, ahalegina eta dedikazioa izatea.

**BESTERIK GABE,
GOZA DEZAZUELA
LASTERKETAZ!!** **2018**



NON ZABILTZA? - MAPA



BEASAIN

ANTIZAR KIROLDEGIA POIDEPORTIBO ANIZAR



Igartza Oleta kalea
43.0478917° N
2.21230322° W

PASTA PARTY



Dolare Kalea
43.04873639° N
2.20697939° W

PARKING AUTOKARABANAK PARKING AUTOCARAVANAS



Igartza Oleta kalea, 10-12
43.0047971° N
2.21117888° W

PARKING KOTXEAK PARKING COCHES



Gipuzkoa Plaza
43.04877748° N
2.19161777° W

IRTEERA / HELMUGA SALIDA / META



Loizakoa S. Martin Plaza
43.04825499° N
2.19508041° W

DORTSAL BANAKETA REPARTO DORSALES



Gemika Pasalekua Frontoia
43.04768849° N
2.19816171° W

TREN GELTOKIA ESTACION DE TREN



Barrendain Plaza
43.04752278° N
2.20122212° W

DORTSALAK ETA KORRIKALARIENTZAKO POLTSAK

001

DORSALES Y BOLSAS PARA LOS CORREDORES

Será **obligatorio** pasar el control del material obligatorio que hay que llevar en la carrera en el momento de retirar el dorsal. Sin la presentación del material obligatorio no se entregará ningún dorsal.

Dorsales. + Info Art. 24

(ver ubicación del punto de entrega en el mapa)
El dorsal se entregará personalmente a cada corredor, junto con el sistema de cronometraje. Para ello deberá presentarse un documento de identidad en vigor que contenga fotografía y la tarjeta del corredor. A la recogida del dorsal se hará entrega de un obsequio a cada participante. El dorsal es el pase que permite acceder a las salidas, avituallamientos, zona de descanso, etc. Por ello es imprescindible conservarlo en todo momento.

Bolsas para los corredores: + Info Art. 25

Junto con el dorsal se entregarán dos bolsas/sacos de plástico para la prueba de ehm y una para la g2h, que los corredores pueden utilizar en los puntos asignados por la organización: Etzegarate y Tolosa para ehm, y solo Etzegarate para g2h. Posteriormente las bolsas serán devueltas a Beasain. Únicamente serán aceptadas bolsas de la organización.

Recogida de las bolsas en Beasain.

Las bolsas podrán ser retiradas en la zona de meta. Si son retiradas por el corredor en su llegada a meta, deberá presentar obligatoriamente el dorsal. En otro caso, se deberá presentar el dorsal o tarjeta del corredor, junto con el documento de identidad del corredor.
El horario de recogida será el siguiente:

- Bolsa g2h Etzegarate:** a partir de las 17:00 del sábado, hasta las 19:00 del domingo.
- Bolsa ehunmilak Tolosa:** a partir de las 17:00 del sábado, hasta las 19:00 del domingo.
- Bolsa ehunmilak Etzegarate:** a partir de las 10:00 del domingo, hasta las 19:00 del domingo.

A partir de aquí habrá que acudir a la organización.

Recogida de las bolsas en los diferentes puntos del circuito. Mientras duren los controles, también se podrá retirar las bolsas en los mismos puntos de control, Tolosa y Etzegarate, previa presentación del dorsal o tarjeta del corredor, junto con el documento de identidad del corredor.

DERRIGORREZKOA DA DORTSALA ERRETIRATZEAN LASTERKETAN ERAMAN BEHARREKO DERRIGORREZKOA MATERIALAREN KONTROLA PASATZEA. EZINGO DA DORTSALA ERRETIRATU DERRIGORREZKO MATERIALA, AURKEZTU GABE.

(ikusi mapan dorsals-banaketaren kokapena)

DORTSALAK: + Info Art. 24

Dorsal bakoitza, neurtzeko sistemarekin batera, eskura emango zaito korrikalari bakoitzari. Horretarako, indarrean dagoen, argazkia daukan eta bere nortasuna erakusten duen dokumentu ofizial bat eta korrikalariaren txartela aurkeztu beharko dira. Korrikalari bakoitzak opari bat jasoko du dorsala jasotzean. Partaideek uneoro antolakuntzak emandako dorsala eramane beharko dute Dorsala irteera, anoa postu, atsedene-gune eta abarretara sartzeko ezinbesteko baimena da. Dorsala ez da inoiz erretiratu; proba bertan behera uztean desakibatutako egingo da.

KORRIKALARIENTZAKO POLTSAK: + Info Art. 25

Dorsalarekin batera, ehunmilak lasterketako korrikalarietako nahi izanez gero erabili ahalgo dituzten 2 poltsa banatuko dira, g2h lasterketaren kasuan poltsa bat. Korrikalarietako, poltsa horietan sartutako materiala, antolakuntzak ezarritako puntu horietan bakarrik erabili ahal izango dute, ehunmilak kasuan Tolosa eta Etzegarate eta g2hren kasuan Etzegarate. Puntu horietara iristean, korrikalariak aukera izango du poltsa horietako jasotzeko. Ondoren poltsa horietako Beasainera ekarriko dira.

Beasainen poltsak nola hartu: Poltsak helmugaren inguruan prestatutako gunean jaso ahal izango dira. Korrikalariak helmugara iristen denetan jasotzen baditu, dorsala erakutsi beharko du. Beste edozein kasutan, dorsala edo korrikalariaren txartela, eta korrikalariaren nortasun-agiria aurkeztea ezinbestekoa izango da. Poltsak erretiratzeko ordutegiak:

- **g2h poltsa Etzegarate:** larunbata, arratsaldeko 17etatik igande arratsaldeko 19etara.
- **ehunmilak poltsa Tolosa:** larunbateko arratsaldeko 17etatik, igande arratsaldeko 19etara.
- **ehunmilak poltsa Etzegarate:** igandeko goizeko 10etatik, igande arratsaldeko 19etara.

Jasotzeko epea igande arratsaldeko 19etan amaituko da. Hortik aurrera, korrikalariak antolakuntzarengana jo beharko du.

Poltsak jasotzea ibilbideko puntu ezberdinetan. Kontrolak irauten duen bitartean, ibilbideko puntuetan ere jaso ahal izango dira poltsak (Tolosa, Etzegarate). Horretarako, dorsala edo korrikalariaren txartela, eta korrikalariaren nortasun-agiria aurkeztea ezinbestekoa izango da.



PARTAIDEEN MATERIALA

Partaide bakoitzak, bere segurtasuna bermatzeko **ezinbestekoa izango den ondorengo materiala**

+ Info Art. 26

eduki beharko du:

- NA/ pasaportea
- Motxila
- Litro bat ur erreserban
- Edalontzia / bidoia
- Janari erreserba
- Txaketa iragazgaitza
- Praka edo elastiko luzeak (belaunetik behera)
- 2 kopetako linterna, bakoitzari dagokion aldatzeko ordeko energia-jokoarekin, 2 kopetako linternek energia modu berdina erabiltzen badute, nahikoa izango da ordeko joko batekin
- Biziraupen-manta bat
- Txapela/bisera edo bandana
- Txilibitua
- Benda itsasgarria
- Telefono mugikorra (gogoratu bateria kargatzeaz)

Derrigorrezkoak diren elementuetako bat ez eramateak korrikalariaren bat-bateko kanporatzea eragingo du.

Material guztiz gomendagarria:

- Atzealdeko argi gorria
- Eskularruak
- Hotz iragarpenei aurre egiteko arropa
- Eguzkitako betaurrekoak
- Eguzkitako krema

Aholkatutako materiala:

- Bastoi teleskopikoak
- Iparrorratza
- Baselina

Korrikalariak bastoiak erabiltzea erabakitzen badu, ezinbestekoa izango da lasterketa guztian eramatea. Poltsetan ez da bastoirik onartuko.

MATERIAL DE LOS PARTICIPANTES

+ Info Art. 26

Cada participante deberá disponer, para garantizar su propia seguridad, del siguiente **material obligatorio**:

- DNI/pasaporte
- Mochila
- Reserva de 1 litro de agua
- Vaso / bidón
- Reserva alimenticia
- Chaqueta impermeable
- Pantalón o mallas largas (por debajo de la rodilla)
- 2 linternas frontales, cada una con su correspondiente repuesto de energía. Sólo si los 2 frontales utilizan el mismo tipo de energía, bastará con un único repuesto.
- Manta de supervivencia
- Gorra/visera o bandana
- Silbato
- Venda adhesiva
- Teléfono móvil (acordarse de cargar la batería)

El no llevar uno de los elementos obligatorios, acarreará la descalificación inmediata del corredor.

Material muy recomendado:

- Luz roja de posición trasera
- Guantes
- Ropa de abrigo para hacer frente a previsiones frías
- Gafas de sol
- Crema solar

Material aconsejado:

- Bastones telescópicos
- Brújula
- Vaselina

En caso de decidir utilizar bastones, será obligatorio llevarlos durante toda la carrera. No se admitirán ningún bastón en las bolsas.

KORRIKALARIANTZAT ETA LAGUNTZAILEENTZAT

BALIABIDEAK



➤ RECURSOS PARA CORREDORES Y ACOMPAÑANTES

Los corredores y acompañantes podrán utilizar los siguientes recursos. Para ello, deberán presentar la tarjeta de corredor que la organización ha enviado a los participantes.

Instalaciones deportivas:

La semana de carrera los corredores podrán utilizar las instalaciones deportivas de Beasain **gratuitamente** y los acompañantes acreditados tendrán un descuento del 50%.

Parking:

La organización tiene habilitado un aparcamiento no vigilado de 200 plazas para coches y 15 para autocaravanas para todos los días de carrera, que pone a disposición de los corredores debidamente acreditados. Las ubicaciones de estos aparcamientos están señaladas en el mapa de localización de la prueba.

Más información en la página 7.

AUTOBUSES: ¡UTILIZEMOS LOS SERVICIOS PÚBLICOS!

El objetivo es disminuir el número de vehículos particulares durante los días de carrera. Para ello, la organización y la Cruz Roja han firmado un acuerdo para la realización del servicio que permitirá el desplazamiento sostenible entre los diferentes pueblos y puntos de la carrera.

Los corredores, sus acompañantes y el público en general podrán utilizar dicho servicio **gratuitamente**. Habrá un servicio con mayor frecuencia que unirá la zona de meta con el polideportivo. Las líneas y frecuencias de autobuses pueden consultarse en la página 8 y en la web de la prueba.

➤ Korrikalariak eta beraien laguntzaileek ondorengo baliabide hauek erabili ahal izango dituzte. Horretarako antolakuntzak bidalitako txartela erakutsi beharko dute.



Kirol azpiegiturak: Lasterketaren aurreko astean korrikalariak Beasaingo kirol azpiegiturak **doan** erabiltzeko aukera izango dute. Izendatutako laguntzaileek berriz, % 50eko beherapena izango dute.

Aparkalekua: Antolakuntzak, lasterketa egunetan erabili ahal izateko, 200 autorentzat eta 15 autokarabanentzat erreserbatutako aparkalekua egokitu du iteera/helmuga gunetik gertu. Aparkaleku honek ez du zaintzarik izango.

Aparkaleku horien kokapena lasterketaren kokapen-mapan agertzen da. Informazio gehiago 7. orrialdean.

AUTOBUSAK: ERABIL DITZAGUN ZERBITZU PUBLIKOAK!

Antolakuntzaren helburua da lasterketa egunetan motordun ibilgailu pribatuaren erabilera txikiagotzea. Horretarako, antolakuntzak Gurutze Goriarekin sinatutako akordioari esker, mugikortasun iraunkorren mugimenduari bat egin nahirik proba egunetarako autobus zerbitzu ezberdinak jarzea aurrekusi du. Horrela, lasterketa igarotzen den herri ezberdinak lotzeko autobus zerbitzu bat egongo da.

Lasterketako korrikalariak, beraien laguntzaileek eta ikusleek **dohainik** izango dute autobus zerbitzu hori.

Horrez gain, maiztasun handiagoa izango duen Beasain herri barruko zerbitzu bat egongo da iteera/helmuga gunea eta Antzizar Polikoliedjia lotuko dituen. Autobusen ibilbideak eta maiztasuna, 8. orrialdean eta lasterketaren webgunean aurki daitezke.



Argazkiak: Beasaingo Kirol Fundazioa



zerbitzu hauek **dohainik**
servicios **gratuitos**

PARKING



COCHES (para 200 coches)

- No guardados.
- No ensucies el entorno y utiliza los contenedores de reciclaje.
- Para acceder es obligatorio mostrar la **acreditación**.
- **WC** con dos limpiezas diarias.
- Respeta las indicaciones de los voluntarios.
- Con **parada de BUS** que conecta con meta y polideportivo a partir de las 10:00 del sábado hasta las 18:00 del domingo.

AUTOCARAVANAS (para 15)

- Para aparcar es obligatorio disponer la **acreditación**.
- Con toma de electricidad y agua gratuita.
- Recogida de **fichas** en el polideportivo presentando la tarjeta de corredor y la acreditación del parking.
- **Parada de BUS** en el polideportivo, a 170 metros: conexión con meta.

KOTXEAK (200 kotxeentzako)

- Zaintzarik gabekoak.
- Ingurua ez zikindu eta birziklatzeko edukiontzia erabili.
- Sartzeko derrigorrezkoa da akreditazioa aurkeztea.
- **Komunak:** egunero bi garbiketa
- Bolondresak esandakoa bete.
- **BUS geltokia,** helmuga eta kiroldegiarekin lotura larunbateko 10:00etatik aurrera igandeko 18:00ak arte.



Gipuzkoa plaza
43.04877748° N - 2.19161777° W



AUTOKARABARANAK (15 autokarabanentzako)

- Aparkatzeko derrigorrezkoa da **akreditazioa** izatea.
- Elektrizitatea eta ura doan.
- **Fitxak** kiroldegian jasoko dira korrikalarien txartela eta aparkalekuko akreditazioa aurkeztuz
- **BUS geltokia** kiroldegian 170 metro tara: helmugarekin lotura.



Igartza Oleta kalea, 10-12
43.0047971° N - 2.21117888° W





AUTOBUS ORDUTEGIAK

Autobusa 1: beasain-zumarraga-beasain: ostirala / viernes / Friday / vendredi

beasain	zumarraga	zumarraga	beasain
19:00	19:20	19:30	19:50
20:00	20:20	20:30	20:50
21:00	21:20	21:30	21:50
22:00	22:20		

Autobusa 2: beasain-lazkao-ataun SM-ataun SG-lizarrusti-ataun SG-ataun SM-lazkao-beasain: laruntzeta / sábado / Saturday / samedi

beasain	lazkao	ataun SM	ataun SG	lizarrusti	lizarrusti	ataun SG	ataun SM	lazkao	beasain
04.00	04.10	04.20	04.30	05.00	05.00	05.30	05.40	05.50	06.00
06.00	06.10	06.20	06.30	06.00	07.00	07.30	07.40	07.50	08.00
08.00	08.10	08.20	08.30	09.00	09.00	09.30	09.40	09.50	10.00
10.00	10.10	10.20	10.30	11.00	11.00	11.30	11.40	11.50	12.00
12.00	12.10	12.20	12.30	13.00	13.00	13.30	13.40	13.50	14.00
14.00	14.10	14.20	14.30	15.00	15.00	15.30	15.40	15.50	16.00
16.00	16.10	16.20	16.30	17.00	17.00	17.30	17.40	17.50	18.00
18.00	18.10	18.20	18.30	19.00	19.00	19.30	19.40	19.50	20.00
20.00	20.10	20.20	20.30	21.00	21.00	21.30	21.40	21.50	22.00
22.00	22.10	22.20	22.30	23.00	23.00	23.30	23.40	23.50	24.00
00.00	00.10	00.20	00.30	01.00	01.00	01.30	01.40	01.50	02.00

Autobusa 3: zumarraga-azpetia-zumarraga: ostirala / viernes / Friday / vendredi

zumarraga	azpetia	azpetia	zumarraga
22.30	23.10	23.10	23.50
24.00	24.40		

Autobusa 4: azpetia-tolosa-beasain-azpetia: laruntzeta / sábado / Saturday / samedi

azpetia	tolosa	beasain	azpetia
00.40	01.35	02.00	02.55
02.55	03.50	04.15	05.10
05.10	06.05	06.30	07.45

Autobusa 5: tolosa-amezketa-abaltzisketa-lamatz-zaldibia-ordizia-beasain-tolosa: laruntzeta / sábado / Saturday / samedi

tolosa	amezketa	abaltzisketa	lamatz	zaldibia	ordizia	beasain	tolosa
06.00	06.20	06.30	06.35	06.50	07.00	07.05	07.25
07.30	07.50	08.00	08.05	08.20	08.30	08.35	08.55
09.00	09.20	09.30	09.35	09.50	10.00	10.05	10.25
10.30	10.50	11.00	11.05	11.20	11.30	11.35	11.55
12.00	12.20	12.30	12.35	12.50	13.00	13.05	13.25
13.30	13.50	14.00	14.05	14.20	14.30	14.35	14.55
14.55	15.05	15.15	15.20	15.35	15.45	15.50	
	16.20	14.30	16.35	16.50	17.00	17.05	
	18.20	18.30	18.35	18.50	19.00	19.05	

Autobusa E: beasain-diazabal-etzegarate-otzaurte-zegama-zerain-mutiloa-lernia-ormatztegui-beasain: laruntzeta / ostirala / sábado-domingo / Saturday-Sunday / samedi-dimanche

beasain	diazabal	etzegarate	otzaurte	zegama	zerain	mutiloa	lernia	ormatztegui	beasain
06.30	06.50	07.15	07.30	08.00	08.15	08.20	08.30	08.45	09.00
09.00	09.20	09.45	10.00	10.30	10.45	10.50	11.00	11.15	11.30
11.30	11.50	12.15	12.30	13.00	13.15	13.20	13.30	13.45	14.00
14.00	14.20	14.45	15.00	15.30	15.45	15.50	16.00	16.15	16.30
16.30	16.50	17.15	17.30	18.00	18.15	18.20	18.30	18.45	19.00
19.00	19.20	19.45	20.00	20.30	20.45	20.50	21.00	21.15	21.30
21.30	21.50	22.15	22.30	23.00	23.15	23.20	23.30	23.45	00.00
00.00	00.20	00.45	01.00	01.30	01.45	01.50	02.00	02.15	02.30
02.30	02.50	03.15	03.30	04.00	04.15	04.20	04.30	04.45	05.00
05.00	05.20	05.45	06.00	06.30	06.45	06.50	07.00	07.15	07.30
07.30					07.45	07.50	08.00	08.15	08.30
08.30					08.45	08.50	09.00	09.15	09.30
09.30					09.45	09.50	10.00	10.15	10.30
10.30					10.45	10.50	11.00	11.15	11.30
11.30					11.45	11.50	12.00	12.15	12.30
12.30					12.45	12.50	13.00	13.15	13.30
13.30					13.45	13.50	14.00	14.15	14.30
14.45					15.00	15.15	15.25	15.40	15.45



ANOA GUNEAK ETA BALIZAJEA

ANOA GUNEAK

• Info Art. 5

Ilbildean zehar hainbat anoa-postu egongo dira. Hiru anoa-postu ezberdin aurkituko ditugu (18. artikulua): likidoa (ura, freskagarriak, edari energetikoak), arrunta (aurreko guztiaz gain, fruta, fruitu lehorrak, gazta, enbutidoa, salda, txokolatea, pastak, kafea eta abar) eta osoa (aurreko guztiaz gain, arrosa, makarroiak eta tortilla patata)

Lasterketaren arau nagusia nor bere burua erdi-autosufizientea izatea da. Korrikalari bakoitzak anoa postutik ateratzen den unean hurrengo anoa postura iritsi arteko janari/edariak eduki beharko ditu. Plastikozko milaka edalontziren alferrikako erabilera saihestu nahian, partaide guztiei edalontzi berrerabilgarri bana emango zaie dortsalarekin batera. Edalontzi hau ibilbide guztian eraman beharko dute.

Modalitate ezberdinetan parte hartzen duten korrikalariak soilik izango dute anoa postuetara sartzea. Salbuespen gisa, korrikalari bakoitzeko, parte hartzaileen artean izena emanda ez dagoen lagun bakar baten egonaldia baimenduko da Azpeitia, Tolosa, Etzegarate eta Mutiloan aurreikusita dauden postuetan korrikalariak dauden denboran. Etzegarateko anoa postuan, eta arrazoi logistikoak tarteko, g2h lasterketan ez da laguntzaileen sarrerarik baimenduko eta ehm lasterketaren kasuan gehienez ere, aldi berean 30 lagun egotiko baino ez da baimenduko. Korrikalari bakoitzaren lagunak behar bezala identifikatuta joan beharko du, antolakuntzak hornitutako akreditazioa momentu oro ikusgai daramalarik. Ezingo du anoa postuko edozein janari, edari, material edo gai erabili. Edozein kasutan ere, ehm / g2h probetan, eta anoa postua edozein dela ere, korrikalarien lagunek ezingo diote korrikalariari inongo janik, edanik edo materialik erraztu. Lasterketak erdi-autosufizientzian burutu behar dira eta kanpo laguntzak zigortuta daude (Art. 29).

Beasainen, Tolosan eta Etzegaraten korrikalari bakoitzak bere eskura izango ditu koltxonetak eta mantaz hornitutako atsedeen-guneak (23. artikulua). Horrez gain, Tolosa, Etzegarate eta Beasainen duxba beroak aurkituko dituzte (Lizarrustin medikuaren aginduz).

Probaren amaieran, korrikalari bakoitzak anoa gune arrunta bat aurkituko du helmugan. Horrez gain, kiroldegian anoa gune osoa, duxbak, masaia eta atsedeen guneak aurkituko ditu. Antolakuntzak autobus zerbitzu bat egotiko du helmuga puntutik kiroldegira joateko 30 minutuko maiztasunarekin. Autobus zerbitzu hau aparkalekuan ere geldituko da.

BALIZAJEA

Antolakuntzak ibilbide guztian zehar bereziki prestatutako baliza islatzaileak erabiliko ditu. Baliza hauek proba hasi baino ordu batzuk lehenago ipiniko dira eta azken korrikalaria pasatu ondoren kenduko dira.

Ilbildearen markaketa funtsezkoa da mota honetako probetan, horretarako, antolakuntzak 7.000 balizatik gora jarriko ditu ibilbidean zehar.



PUNTOS DE AVITUALLAMIENTO

• Info Art. 5

A lo largo del recorrido habrá diferentes puntos de avituallamiento (Art. 18): líquido (agua, refrescos y bebidas deportivas), normal (incluye frutos secos, frutas, embutido, caldo, etc.) y completo (incluye además arroz, pasta y tortilla).

La regla principal de la carrera es ser semi-autosuficiente. El corredor debe ser capaz de organizar su propia supervivencia entre dos avituallamientos. Por ello, a la partida de los puntos de avituallamiento sólo se podrá aprovisionar de agua. Para evitar el uso excesivo e innecesario de vasos de plástico, cada corredor recibirá un vaso reutilizable en el momento de retirar el dorsal que deberá llevar durante toda la prueba.

Sólo se permitirá el acceso a los puntos de avituallamiento a los participantes de las modalidades de carrera previstas y, adicionalmente, de un único acompañante por corredor en los avituallamientos de Azpeitia, Tolosa, Etzegarate y Mutiloa. En el caso del punto de Etzegarate, por razones logísticas, no se permitirá la entrada de acompañantes de la prueba g2h y sólo se admitirá un máximo de 30 acompañantes al mismo tiempo en la prueba ehm. El acompañante del corredor deberá estar debidamente identificado mediante la acreditación facilitada por la organización y no podrá hacer uso de ningún material ni bien dispuesto en el punto de avituallamiento. Además, no podrán proporcionar alimentos (líquidos o sólidos), ni ningún material (ropa, calzado, etc.) a los corredores. Como se establece en el Art.29 del reglamento de la prueba, se trata de una carrera de semi-autosuficiencia, estando penalizado su incumplimiento.

En Beasain, Tolosa y Etzegarate, cada corredor tendrá a su disposición una zona de descanso en la que habrá colchonetas y mantas (Art. 23). Además, los corredores dispondrán de duchas con agua caliente en Tolosa, Etzegarate y Beasain (en Lizarrusti bajo prescripción médica).

Al finalizar la prueba, el corredor dispondrá de un avituallamiento normal en el punto de meta y de un avituallamiento completo en el polideportivo, junto con la zona de duchas, masaje y descanso. La organización dispone de un servicio de autobús entre el punto de meta y el polideportivo, con una frecuencia de 30 minutos. Este autobús también tiene parada en el parking.

BALIZAJE

La organización señalará todo el recorrido con balizas específicas para las pruebas (reflectantes). El marcaje del recorrido se realiza unas horas antes de la carrera y se recoge inmediatamente al paso del último corredor.

Por lo fundamental que resulta una buena señalización en este tipo de carreras, la organización coloca más de 7.000 balizas a lo largo del recorrido de las pruebas.



EKO - ehm

➤ Proba honen **oinarri nagusietako bat errespetua da, baita ingurumenarekiko ere**. Antolakuntzaren aldetik ahalegin handiak egiten dira lasterketek ingurumenean duten eragina gutxitzeko. Adibidez, markaketa baliak lasterketa hasi baino ordu batzuk lehenago jartzen dira eta azken korrikalaria pasatzean kentzen dira. Horrez gain, baliza horiek oinarri naturaletan jartzen saiatzen gara. Irakurtzen ari zaren liburuxka hau eta parte hartzaileei, laguntzaileei eta publikoari orokorrean banatzen zaien informazioa paper birziklatuan da. Horrez gain, papera ahalik eta gutxien erabiltzen saiatuko da.

ehunmilak probako antolakuntzak mugikortasun jasangarriak duen garrantzia azpimarratu nahi du. Horretarako, autobus sare bat jarriko da marxan partaide, laguntzaile eta ikusleen zerbitzura. Autobus sare honek jendea ibilbideko puntu ezberdinetara garraiatu eta ibilgailuen joan-etorria murriztea ditu helburu.

Azkenik, anoa-postuetan ingurumenaren kudeaketa ziurtatzen dugu: janaria erretilu berrerabilgarrietan egoten da; likidoak edalontzi berrerabilgarrietan zerbitzatzeko dira, edalontzi horiek dortsal banaketan ematen zaizkio korrikalari bakoitzari; zaborra berariazko edukiontzietan bereizten da (pilak, ontziak, papera, materia organikoa eta errefusa). Dorsalarekin batera partaide guztioi poltsa txiki bat emango zaizue, hondakinak eta zaborrak hurrengo anoa-posturaino eramateko.

Gogoratu, zabor eta hondakinak ibilbidean zehar uzteak edo botatzeak berehalako kanporatzea dakarrela.



Korrikalarien edalontzia



Korrikalarien hondakienetarako boltsa



Zaborrentzako bereizketa kuboak.

➤ **Uno de los pilares básicos de esta prueba es el respeto, también por el medio ambiente.** Desde la organización se realizan grandes esfuerzos por minimizar el impacto ambiental de la prueba. Por ejemplo, las balizas de marcaje se colocan sólo unas horas antes del comienzo y se retiran al paso del último corredor, y además se colocan sobre soportes naturales. Este libro de carrera que estás consultando, y el resto de información que se facilita a participantes, acompañantes y público en general, se realiza el papel reciclado. Además, se intenta reducir al máximo el uso de papel.

ehunmilak apuesta también por la movilidad sostenible. Para ello, pone a disposición de los participantes, acompañantes y espectadores una red de autobuses para el desplazamiento a distintos puntos del recorrido, disminuyendo así el número de vehículos particulares durante la carrera.

Finalmente, aseguramos la gestión medioambiental de los avituallamientos: la comida se coloca en bandejas reutilizables, los líquidos se sirven en el vaso reutilizable que se entrega al corredor en la recogida de dorsales y la basura se separa en contenedores específicos (pilas, envases, papel, materia orgánica y resto no reciclable). En la recogida de dorsales te entregaremos una bolsita para que guardes la basura entre avituallamientos, donde podrás reciclarla.

Recuerda que tirar basuras a lo largo del recorrido o transitar por zonas no balizadas son motivos de sanción.

¡ GRACIAS POR AYUDARNOS A HACER UNA EHUNMILAK SOSTENIBLE !

GEOPOSIZIONAMENDUA



GEOPOSICIONAMIENTO

+ Info Art. 20

Los corredores llevarán una radiobaliza GPS con una doble finalidad. Por una parte, conocer su posición en carrera en tiempo real, lo que permite una mejor gestión de la misma. Por otra, ayudar a su seguridad a través de la geolocalización.

La baliza GPS se debe portar en la parte superior o exterior, cerca de la superficie, orientando la parte de la batería hacia el interior y la parte de la antena hacia el exterior de la mochila. Es obligación del corredor llevar la radiobaliza GPS en todo momento. Si debido a cualquier problema en las balizas GPS, ésta dejara de funcionar, sería sustituida por otra en el punto de control más cercano. En caso de no disponer en el primer punto de control de otra baliza GPS, la organización hará todo lo posible para sustituir la misma en el siguiente punto de control.

Debido a las características únicas de nuestro entorno, los responsables del recorrido han detectado la falta de cobertura en algunos puntos. Esto hará que en esos lugares no se conocerá la posición exacta, aunque sí conoceremos el momento de entrada y salida de dicha zona.

La baliza GPS es un elemento caro y es responsabilidad del corredor cuidar de este material desde el momento en que lo recibe hasta su entrada a meta o abandono.

Sitio web

Se habilitará un espacio en www.ehunmilak.com dedicado a conocer la posición de los corredores.

GEOPOSIZIONAMENDUA

+ Info Art. 20

Lasterkariak geopoizitionamendurako GPS irradi-baliza bat eramango dute aldean momentu oro. GPS irradi-baliza honen helburua bikoitza da: alde batetik, antolakuntzak probako parte-hartzaile guztien posizioa jakin izango du une oro, horrela, parte-hartzaileen segurtasuna bermatuz. Eta beste alde batetik, ikusleei zabalduko zaien webgunearen bitartez, hauek lasterketaren egoeraren eta lasterkarien posizioaren berri jakin ahal izango dute denbora errealean.

GPSa motxilaren goialdean edota azalean eraman behar da. Ahal dela, bateriaren partea motxilarantz begira dagoela eta komunikazio antena zerura begira dagoela.

Lasterkariak GPS irradi-baliza hau eramatea derrigortuta daude. Edozein arazorengatik, GPS irradi balizak bere lana egiteari utziko balio, gertuen dagoen kontrol puntuan irradi baliza aldatuko litzaioke. Edozein kasutan, kontrol puntu gertuenean aldatzeko irradi balizarik ez balego, antolakuntzak ahalegin guztiak egingo ditu korrikalariari lehenbailehen irradi baliza ibilbideko edozein puntutan aldatzeko.

Lasterketaren berezitasun geografikoak medio, eremu jakinetan ezingo da korrikalariaren kokalekuaren berri izan. Hala ere, korrikalaria eremu horretan noiz sartu eta ateratzen den jakin ahal izango da.

GPS balizak material garestia dira. Ondorioz, lasterkariak materiala zaintzeko ardura hartzen du berau banatzen zaien unetik eta helmugaratzen den edo lasterketa bertan behera uzten duen arte.

WEBGUNEA

Lasterkarien posizioa une oro zein den jakiteko www.ehunmilak.com webgunean atal berezi bat irekiko da lasterketa egunetan.



neurriak / medidas
55x35x15mm

IGAROTZE-KONTROLAK ETA GEHIENEZKO DENBORAK



CONTROLES DE PASO Y TIEMPOS LÍMITE

Controles de paso: + Info Art. 17

Los participantes deberán pasar obligatoriamente por todos los controles establecidos, confirmando su paso mediante la lectura del chip facilitado por la organización. No pasar por uno de estos controles supone la descalificación del corredor (Art. 29).

Tiempos límite: + Info Art. 21

Para que a un corredor se le autorice a proseguir la prueba, **debe salir del puesto de control antes de la hora límite fijada** (sea cual sea la hora de llegada a dicho puesto de control). Aquel participante que supere este límite se encontrará fuera de carrera y en el caso de que quiera seguir adelante lo hará bajo su propia responsabilidad y autonomía, tras haber desactivado el chip.

En caso de malas condiciones meteorológicas o por razones de seguridad, la organización se reserva el derecho de parar la prueba, modificar el recorrido o de variar los límites horarios. En caso de que se modifiquen los límites horarios, los corredores que no puedan llegar a los nuevos límites establecidos quedarán fuera de carrera/control.

Este tiempo límite se considera respecto al tiempo en carrera del corredor. Más información en la ficha técnica (páginas 17 y 18).

IGAROTZE KONTROLAK + Info Art. 17

Partaideek derrigorrez pasatu beharko dute igarotze-kontroletatik, antolakuntzak emandako txip baten bidez bere igarotzea ziurtatu beharko du. Igarotze-kontrolak erraz ikusteko moduan adierazirik egongo dira. Igarotze-kontrol guztietatik pasatzea ezinbestekoa da, eta berauetatik pasatzen ez dena kanporatua izango da (araudiko 29. artikulua). Partaideek kontroletik igarotzean erregistroa errazteko ardura dute.

GEHIENEZKO ORDUTEGIAK + Info Art. 21

Ordutegi hauek, lasterketa baimendutako ordutegi mugen barnean amaitzeko kalkulatuta daude, betiere kontuan hartuta egin daitezkeen geldialdiak (atsedena, jatorduak...). Korrikalari batek lasterketan jarraitzeko baimena izan dezan, kontrol-gunetik ezarritako **gehienezko denbora baino lehenago irten beharko du** (sarrerako denbora edozein delarik ere). Ezarritako ordutegi muga hori gainditzen duen oro, lasterketatik kanpo geldituko da. Aurrera jarraitu nahi izanez gero ezinbestekoa izango da txipa desaktibatzea. Hortik aurrerako guztia bere kasa eta bere ardurapean egingo du.

Eguraldi baldintza txarren kasuan edo segurtasun arrazoiengatik, antolakuntzak proba gelditzeko, ibilbidea aldatzeko edo ordutegi mugak aldatzeko eskubide osoa izango du. Ezarritako ordutegi mugen aldaketa emanez gero, ordutegi muga berri horietara iritsi ezin daitezkeen korrikalari guztiak lasterketaz/kontrolaz kanpo geldituko dira.

Gehienezko denbora hau korrikalariak lasterketan daraman denbora da. Informazio gehiago fitxa teknikoan (17. eta 18. orrialdeetan).



ahm.milak



Km 20	Zumarraga/Urretxu	4h 25'
Km 53	Azpeitia	13h 45'
Km 77	Tolosa	20h
Km 96	Amezketeta	24h
Km 103	Txindokiko lepoa	26h 50'
Km 115	Lizarrusti	30h 50'
Km 130	Etzegarate	34h 50'
Km 139	San Adrian	38h
Km 148	Oazurtza	42h
Km 168	Beasain	48h



g2haundiak



Km 7	Zakibia	1h 25'
Km 23	Txindokiko lepoa	5h
Km 36	Lizarrusti	8h 30'
Km 50	Etzegarate	12h 15'
Km 59	San Adrian	14h 40'
Km 68	Oazurtza	17h 30'
Km 88	Beasain	22h

SEGURTASUNA - LASTERKETAREN UZTEA



➤ SEGURIDAD

+ Info Art. 19

La organización situará en determinados puntos del recorrido y en los controles de paso personal especializado para la atención sanitaria de los participantes. Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal, que estará convenientemente identificado. Cualquier corredor que avise al equipo médico, se somete a su juicio y valoración de la situación, y deberá aceptar sus decisiones.

Es necesario considerar que, teniendo en cuenta el medio donde se desarrollan las carreras, y las distancias de las mismas, la atención médica puede tardar más que en circunstancias favorables. La seguridad de cada uno dependerá del material que lleve en la mochila.

En caso de que las condiciones climatológicas lo aconsejen, existirá un recorrido alternativo que se comunicará convenientemente a todos los participantes. Si el cambio al recorrido alternativo se decidiese una vez efectuada la salida, éste se comunicará a los participantes en el punto de control oportuno. Si las condiciones climatológicas justifican la suspensión total o parcial de la prueba, la organización asegura la evacuación de los corredores parados en el menor plazo posible.

La organización puede detener momentáneamente un corredor u obligarlo a abandonar la carrera si considera que su estado pone en peligro su integridad física o su seguridad.

La organización se reserva el derecho de modificar las bases de ehm / g2h o suspender éstas ante una eventualidad o causa de fuerza mayor.

Para validar la inscripción es imprescindible aceptar el reglamento y eximir a los organizadores de la responsabilidad en caso de accidente o daños corporales sufridos durante la competición o a posteriori, si bien la organización velará para evitarlos. Esta declaración se realiza durante la retirada del dorsal.

➤ SEGURITASUNA

+ Info Art. 19

Antolakuntzak ibilbidearen puntu jakin batzuetan eta igarotze-kontroletan partaideen osasun-zaintzarako pertsonal espezializatua jarriko du. Ezinbestekoa da behar bezala identifikatutako pertsonal honen azalpenak jarraitzea. Osasun-zerbitzura zuzentzen den korrikalariak beraien jukzuaren eta balorazioaren esku geratzen dira. Ondorioz, beraien erabakiak onartu beharko dituzte.

Lasterketa honen ibilbidearen ingurunea eta osasun zaintza dagoen distantzia eta desnibela kontutan hartuta, osasun zaintza horrek esperotakoa baino denbora gehiago pasa dezake. Norberaren segurtasuna motxilan daraman materialaren araberakoa izango da.

Eguraldi txarrak hala behartzu gero, ordezko ibilbide bat egongo da. Horren berri, korrikalariari emango zaio ahalik eta azkarren. Ibilbide aldaketaren erabakia irteera eman ondoren hartuko balitz, erabaki horren berri antolakuntza egokien ikusten duen kontrol-gune batean emango zaie partaideei. Muturreko eguraldi baldintzak proba osorik edo tarte batean bertan behera uzteko arrazoi direnean, antolakuntzak geldirik dauden korrikalarien itzulera ziurtatzen du, ahal den denbora tarte laburrenean.

Antolakuntzak aldi baterako gelditzea edo lasterketa bertan behera uztea behar dezake korrikalaria bere egoerak bere osasun fisikoa edo segurtasuna arriskuan jartzen baditu.

Antolakuntzak ehm edo g2h-ren oinarriak aldatzeko eta ustekabeko arrazoi garrantzitsuenen bategatik proba bertan behera uzteko eskubidea izango du.

Probetan izena eman duten guztiak borondatez eta norbere arduraz parte hartzen dutela ulertzen dute. Horregatik, partaideek eta beraien oinordekoek erantzukizun zibilar dagokionez, antolaketaz arduratzen diren erakundeak, laguntzaileak, babesleak zein beste partaideak, ez salatzea eta kargu horietatik guztietatik libre uztea onartzen dute.





SEGURTASUNA - LASTERKETAREN UZTEA

➤ LASTERKETAREN UZTEA + Info Art. 22

Lesio edo istripuren batengatik ez bada, korrikalariak ez luke proba bertan behera utzi behar kontrol-guneetatik kanpo. Proba bertan behera uztean, gertuen dagoen igarotze-puntuko antolakuntzako edo Beasaingo koordinazio guneko kideei ahalik eta lasterren jakinarazi beharko zaie. Beraiek txipa kentzeaz arduratuko dira, dortsala korrikalariak mantenduz. Korrikalariak dortsala gordeko du antolakuntzak eskaintzen dituen zerbitzuei (autobusak, dutxak, helmugako anoa-gunea, etab.) etekina ateratzeko. Kontrol-gune baten aurretik proba bertan behera utziz gero, buelta hartu eta proba iteaz arduratzen diren arduradunekin aurkitu beharko du, horiek txipa kendu diezaioten.

Istripu edo lesioagatik oinez kontrol guneetara iristea ezinezkoa bada eta ebakuazioa beharrezkoa izanez gero, korrikalariak antolakuntzarekin harremanetan jarri beharko du, salbamendu-zerbitzu martxan jartzeko. Korrikalari bakoitzari, kasu hauetan zein telefono zenbakitara deitu behar duen jakinaraziko zaio (dortsalean inprimatuta egongo dira). Korrikalariaren telefono-konpantiaren estaldura ezagatik zerbaki horiek erabili ezin diren kasuan, doako larrialdietako 112 zenbakia erabiltzea probatu daiteke. Beste korrikalarien errespetua eta elkartasuna erabakigarriak izango dira horrelako kasuetan.

22. artikuluan jartzen duena betez, istripu edo lesiorik ez duten korrikalariak beren kabuz joan beharko dute anoa-postuetara. Ondoren, Beasainera eraman ditzaten. Lekualdaketa hori, autobusez egingo da antolakuntzak ezarritako ordutegien arabera. 4x4 bidez bakarrik iritsi daitezkeen kontrol guneen kasuan, antolakuntzak erabakiko du lekualdaketa hori noiz egin, beti ere, ahaleginduz itzulera ahalik eta azkarren izan dadin.

Osasun-zentro batera eramanez gero, korrikalaria arduratuko da itzuleraz.

Edozein arrazoi dela medio proba bertan behera utzi duten eta itzulera puntuetara ez joatea erabaki duten korrikalariak, kontrol-gunetako arduradunei erabakia jakinarazi gabe, ez dira jada antolakuntzaren kontrolpean egongo.

➤ ABANDONOS + Info Art. 22

Salvo por lesión o accidente, no debe abandonar la prueba si no es un puesto de control o avituallamiento. En caso de abandono hay que comunicarlo lo antes posible en el punto de paso más próximo a su lugar de abandono o al control de coordinación de Beasain. El personal de la organización se encargará de retirarle el chip manteniéndole el dorsal. El corredor conservará el dorsal para poder beneficiarse de los servicios ofrecidos por la organización (autobuses, duchas, avituallamiento de llegada...). En caso de abandono antes de un puesto de control, de darse la vuelta y de encontrarse con los responsables del cierre de la prueba (equipo escoba), el chip será desactivado por estos.

En caso de necesidad de evacuación por accidente o lesión que impida la aproximación a pie a uno de los puestos de control, se deberá contactar con la organización para poder activar el operativo de rescate. A cada corredor se le facilitarán dos números de teléfono (impresos en el dorsal) a los que podrá llamar en estos casos. Si por problemas de cobertura de la compañía telefónica del corredor no fuese posible hacer uso de estos números, se puede probar a utilizar el número gratuito de emergencia 112. La solidaridad y el respeto del resto de corredores serán cruciales en este tipo de situaciones.

De acuerdo al artículo 22 del reglamento de carrera, los corredores no lesionados deberán acudir por su propio pie a los puntos de avituallamiento para proceder a su traslado a Beasain. Este traslado se realizará en autobús, de acuerdo a los horarios de autobuses fijados por la organización. En los puestos de control que sólo tengan acceso por 4 x 4, la organización decidirá el momento de su evacuación, intentando que se realice a la mayor brevedad posible.

En caso de ser evacuado a un centro hospitalario, el corredor deberá hacerse cargo de su regreso.

Aquellos corredores que hayan abandonado la prueba, fuera cual fuese el motivo, y hayan decidido no acudir a los puntos de evacuación, sin avisar al responsable del puesto de control, ya no estarán bajo el control de la organización.

PASTA PARTY



Todos los participantes de ehm / g2h están invitados a participar en una comida de hermandad preparada por el **restaurante RK** del Hotel Dolarea. Esta comida tendrá lugar en el incomparable marco del palacio Igartza (construido en el siglo XVI), entre las 12.30h y las 16h del viernes.

El menú será el siguiente:

- ensalada de arroz
- menestra de verduras
- macarrones
- yogurt
- fruta
- brazo gitano
- pan y bebidas

La comida será **gratuita** para los corredores. Podrán asistir, asimismo, todos los acompañantes que lo deseen previo pago de 5 euros. Los tickets se podrán adquirir en el palacio.

ehm eta g2h-ko korrikalariak Hotel Dolareako **RK jatetxeak** eskaintzen duen bazkarira gonbidatuak daude. Bazkaria XVI. mendekoa den Igartza jauregian izango da. Orduetgia: eguerdiko 12:30etatik 16:00 bitartean izango da.

Hona hemen izango den menua:

- arroz entsalada
- barazki menestra
- makarroiak
- jogurta
- fruta
- ijito besoa
- ogia eta edariak

Bazkari hori korrikalariet **doan** izango dute. Horretaz gain, korrikalarien laguntzaile guztiak joan ahal izango dute aldez aurretik 5 euro ordainduta. Txartelak jauregian erosi ahal izango dira.





ehm / g2h / mmm

EGITARAUA

EGITARAUA



ehunmilak

- > **Uztailak 12, osteguna:** 17:00-20:00h dortsalak jasotzea
- > **Uztailak 13, ostirala:** 10:00-13:00h dortsalak jasotzea
- > **Uztailak 13, ostirala:** 12:30-16:00h pasta party
- > **Uztailak 13, ostirala:** 13:00-17:00h korrikalariak erabili behar duen materiala daukan poltsak eta duxarako poltsa uztea
- > **Uztailak 13, ostirala:** 17:00h irteera kontrolaren hasiera
- > **Uztailak 13, ostirala:** 18:00h lasterketaren irteera
- > **Uztailak 14, larunbata:** 16:30h aldera lehen korrikalariaren helmugaratzea
- > **Uztailak 15, igandea:** 18:00h irabazleen jakinarazpena eta sari banaketa



g2haundiak

- > **Uztailak 12, osteguna:** 17:00-20:00h dortsalak jasotzea
- > **Uztailak 13, ostirala:** 10:00-13:00h eta 18:30-20:30h dortsalak jasotzea
- > **Uztailak 13, ostirala:** 12:30-16:00h pasta party
- > **Uztailak 13, ostirala:** 13:00-22:00h korrikalariak erabili behar duen materiala daukan poltsa eta duxarako poltsa uztea
- > **Uztailak 13, ostirala:** 22:00h irteera kontrolaren hasiera
- > **Uztailak 13, ostirala:** 23:00h lasterketaren irteera
- > **Uztailak 14, larunbata:** goizeko 10:00-11:00h aldera, lehen korrikalariaren helmugaratzea
- > **Uztailak 15, igandea:** 18:00h irabazleen jakinarazpena eta sari banaketa.



marinurumendi

- > **Uztailak 14, larunbata:** 18:30-20:00h dortsalak jasotzea
- > **Uztailak 15, igandea:** 07:00-08:00h dortsalak jasotzea eta duxako poltsan uztea.
- > **Uztailak 15, igandea:** 08:15h irteera kontrolaren hasiera
- > **Uztailak 15, igandea:** 09:00h lasterketaren irteera
- > **Uztailak 15, igandea:** goizeko 12:30-13:00h aldera, lehen korrikalariaren helmugaratzea
- > **Uztailak 15, igandea:** 18:00h irabazleen jakinarazpena eta sari banaketa.

Oharra: probaren antolakuntzak ordutegiak aldatzeko eskubidea izango du.

PROGRAMA

ehm

- > **12 de julio, jueves:** 17:00-20:00h recogida de dorsales.
- > **13 de julio, viernes:** 10:00-13:00h recogida de dorsales.
- > **13 de julio, viernes:** 12:30-16:00h, pasta party.
- > **13 de julio, viernes:** 13:00-17:00h recogida de las bolsas de los corredores y la mochila para la ducha.
- > **13 de julio, viernes:** a las 17:00h inicio control de salida.
- > **13 de julio, viernes:** a las 18:00h salida.
- > **14 de julio, sábado:** hacia las 16:30h llegada del primer corredor.
- > **15 de julio, domingo:** 18:00h entrega de trofeos y proclamación de ganadores.

g2h

- > **12 de julio, jueves:** 17:00-20:00h recogida de dorsales.
- > **13 de julio, viernes:** 12:30-16:00h pasta party.
- > **13 de julio, viernes:** 10:00-13:00h y 18:30-20:30h recogida de dorsales.
- > **13 de julio, viernes:** 13:00-22:00h recogida de la bolsa con el material a utilizar en la prueba y la mochila para la ducha.
- > **13 de julio, viernes:** 22:00h inicio del control de salida.
- > **13 de julio, viernes:** 23:00h salida.
- > **14 de julio, sábado:** 10:00-11:00h llegada del primer corredor.
- > **15 de julio, domingo:** 18:00h entrega de trofeos y proclamación ganadores.





































































































mmm

- > **14 de julio, sábado:** 18:30-20:00h recogida de dorsales
- > **15 de julio, domingo:** 07:00-08:00h recogida de dorsales y mochila para la ducha.
- > **15 de julio, domingo:** 08:15h inicio del control de salida
- > **15 de julio, domingo:** 09:00h salida.
- > **15 de julio, domingo:** Hacia las 12:30-13:00h llegada del primer corredor.
- > **15 de julio, domingo:** 18:00h entrega de trofeos y proclamación ganadores.

Nota: la organización se reserva el derecho de modificar los horarios.

FITXA TEKNIKOA ehm



	TARTEKO DIST. (km)	METATUTAKO DIST. (km)	GARAIERA (m)	TARTEKO D+ (m)	METATUTAKO D+ (m)	TARTEKO D - (m)	METATUTAKO D - (m)	DENBORA MILUGA (fiteeratik)	ANOA GUNEAK	
BEASAIN	--	0	160	--	0	--	0	--	 	 
MANDUBIA	10	10	548	1050	1050	600	600	--	  	  
ZUMARRAGA/URRETXU	10	20	350	800	1850	630	1230	Ost.-22:25 (4h25)	  	  
GORLAKO GAINA	9	29	667	750	2600	450	1680	--	  	  
MADARNA	14	43	514	570	3170	450	2130	--	  	  
AZPETIA	10	53	80	630	3800	1450	3580	Lar.-07:45 (13h45)	  	  
ZELATUN	13	66	842	1020	4820	290	3870	--	  	  
TOLOSA	11	77	88	350	5170	1180	5050	Lar.-14:00 (20h00)	  	  
JAZKUE GAINA	10	87	550	660	5830	220	5270	--	  	  
AMEZKETA	9	96	195	270	6100	700	5970	Lar.-18:00 (24h00)	  	  
TXINDOKIKO LEPOA	7	103	1179	984	7084	15	5985	Lar.-20:50 (26h50)	  	  
UARRAIN	5	108	1400	766	7850	385	6370	--	  	  
LIZARRUSTI	8	116	621	45	7895	800	7170	Iga.-00:50 (30h50)	  	  
EITZEGARATE	14	130	658	950	8845	1200	8370	Iga.-04:50 (34h50)	  	  
SAN ADRIAN	9	139	1000	700	9545	400	8770	Iga.-08:00 (38h00)	  	  
OAZURTZA	9	148	741	950	10495	1200	9970	Iga.-12:00 (42h00)	  	  
MUTILOA	10	158	240	200	10695	700	10670	--	  	  
BEASAIN	10	168	160	325	11020	350	11020	Iga.-18:00 (48h00)		

KIROLDEGIA / POLIDEPORTIVO

FITXA TEKNIKO g2h



	TARTEKO DIST.(km)	MEIATUTAKO DIST. (km)	GARAHERA (m)	TARTEKO D+ (m)	MEIATUTAKO D+ (m)	TARTEKO D - (m)	MEIATUTAKO D - (m)	DENBORA NIUGA (fiteeratik)	ANOA GUNEAK
BEASAIN	--	0	160	--	0	--	0	--	
ZALDIBA	7	7	175	250	250	290	290	Lar.-00:25 (1h25)	
LARRAITZ	11	18	518	915	1165	575	865	--	
TXINDOKIKO LEPOA	5	23	1179	661	1826	15	880	Lar.-04:00 (5h00)	
UARRAIN	5	28	1400	919	2745	385	1265	--	
LIZARRUSTI	8	36	621	45	2790	800	2065	Lar.-07:30 (8h30)	
ETZEGARATE	14	50	658	950	3740	1200	3265	Lar.-11:15 (12h15)	
SAN ADRIAN	9	59	1000	700	4440	400	3665	Lar.-13:40 (14h40)	
OAZURTZA	9	68	950	950	5390	1200	4865	Lar.-16:30 (17h30)	
MUTILOA	10	78	240	200	590	700	5565	--	
BEASAIN	10	88	160	325	5915	350	5915	Lar.-21:00 (22h00)	
KIROLDEGIA / POLIPEPORTIVO									



Gurutze Gorria
Cruz Roja



Deskantsu-gunea
Área de descanso



Korrikalariaren poltsa
Bolsa de corredor



Dutxarako poltsa
Bolsa para la ducha



Dutxa
Ducha



Hornidura likidoa
Avituallamiento líquido



Hornidura arrunta
Avituallamiento normal

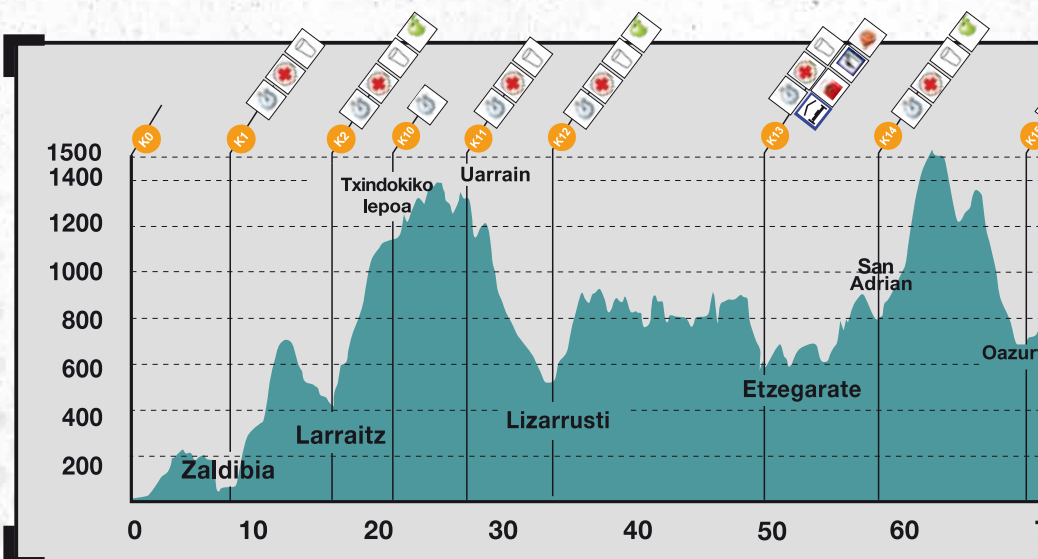
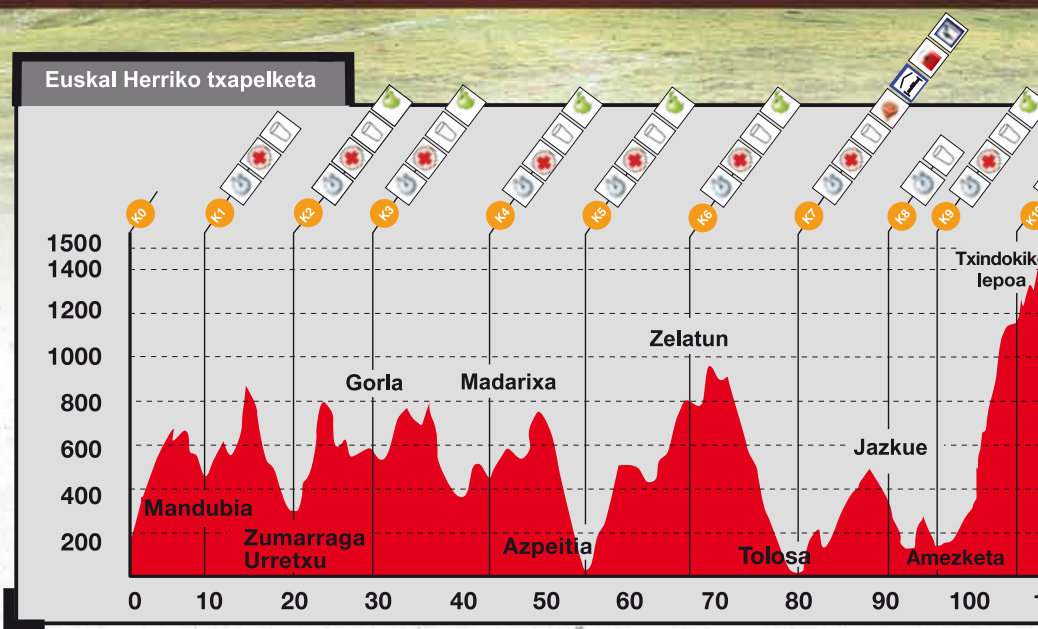


Hornidura osoa
Avituallamiento completo

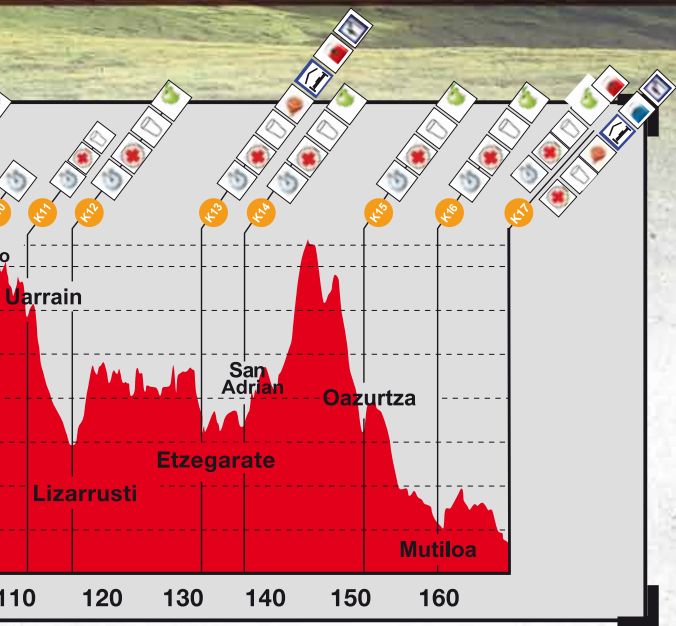


Igarotze kontrola
Controles de paso

IBILBIDEAREN PROFILA-DATUAK / PER



PERFILES DEL RECORRIDO-DATOS



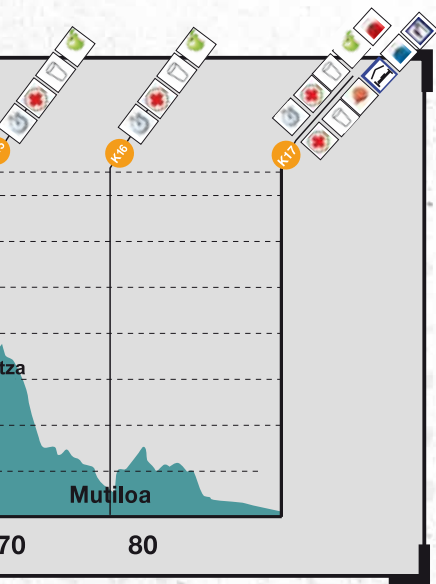
01. ehm >

Distantzia
Distancia

168 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo

D+ 11000 m.



02. g2h >

Distantzia
Distancia

88 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo

D+ 6000 m.

Profil eta mapa guztiak
www.mugibili.euskadi.eus
eskutik eginak izan dira

Todos los perfiles y mapas
han sido elaborados por
www.mugibili.euskadi.eus

mugibili



IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK

01. Beasain - Mandubia >

43° 024990 N
02° 114619 O

43° 035648 N
02° 121449 O

Kilometro
ehm

0-10 Km

Luzera
Longitud

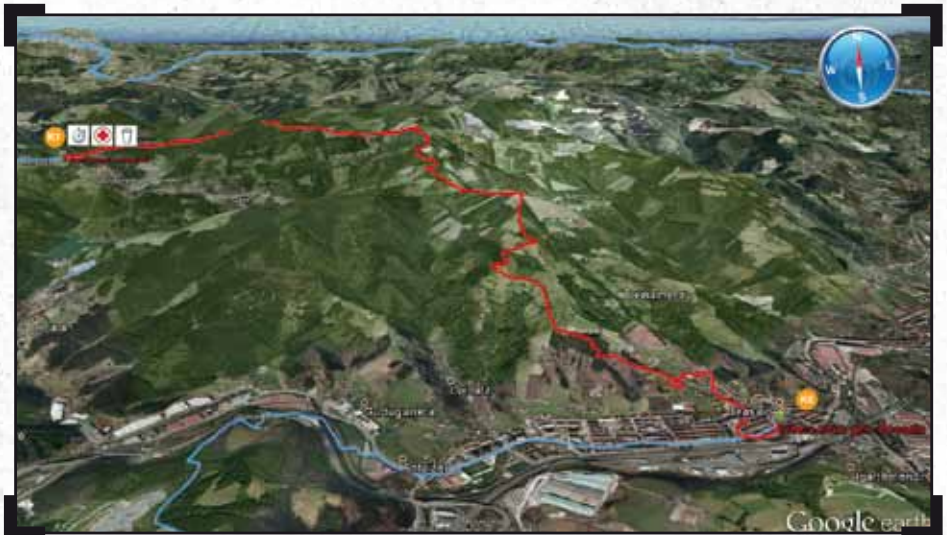
10 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo

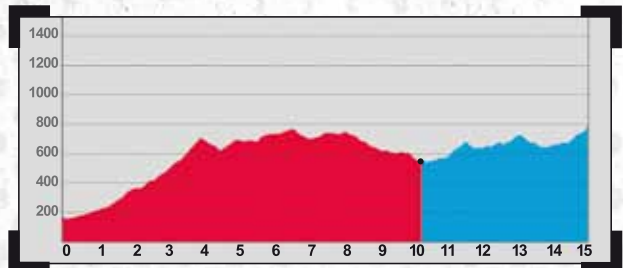
D+ 1050 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo

D- 600 m.



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape



IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK



02. Mandubia - Zumarraga >

43° 03'56.48 N
02° 12'14.49 O

43° 05'33.15 N
02° 18'45.89 O

Kilometro
ehm

10-20 Km

Luzera
Longitud

10 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo

D+ 800 m.

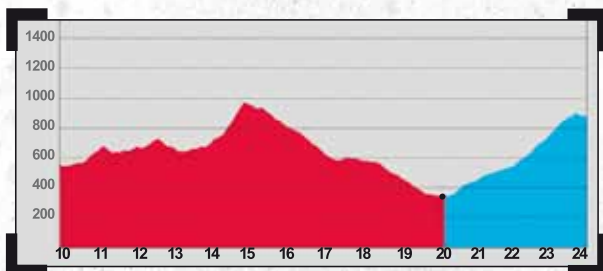
Alde negatiboa
Desnivel negativo

D- 630 m.

Irteerako gehienezko denbora / Tiempo límite de salida **4h 25'** (Zumarraga)



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'étape





IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK

03. Zumarraga - Gorla



43° 053315 N
02° 184589 O

43° 074258 N
02° 221493 O

Kilometro
ehm

20-29 Km

Luzera
Longitud

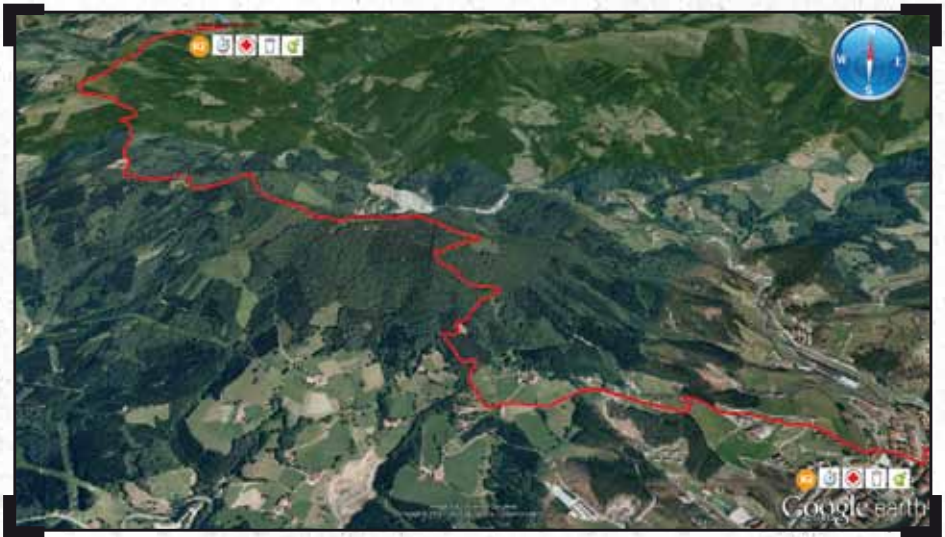
9 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo

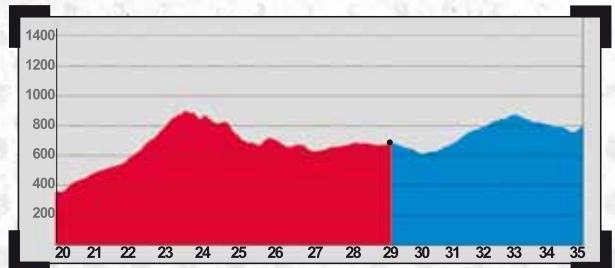
D+ 750 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo

D- 450 m.



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape



IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK



04. Gorla - Madarixa >

43° 07'42.58" N
02° 22'14.93" O

43° 12'29.16" N
02° 20'42.02" O

Kilometro
ehm

29-43 Km

Luzera
Longitud

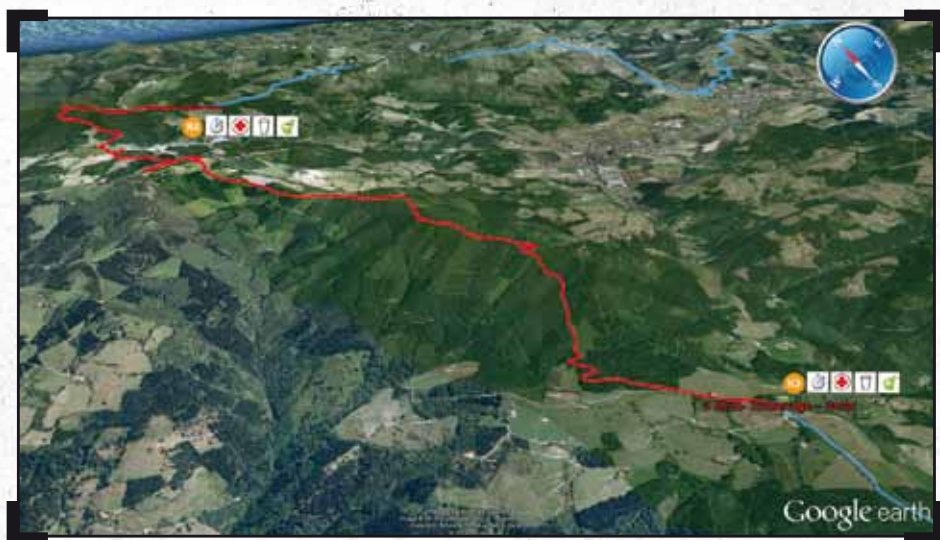
14 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo

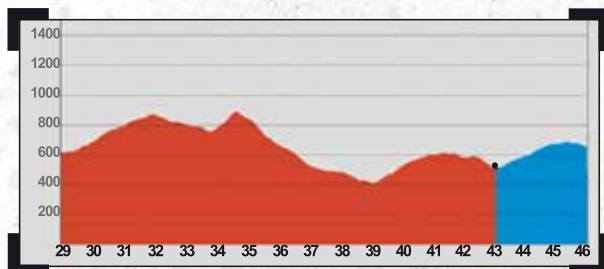
D+ 570 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo

D- 450 m.



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape





IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK

05. Madarixa - Azpeitia >

43° 122916 N
02° 204202 O

43° 110050 N
02° 155569 O

Kilometro
ehm

43-53

Luzera
Longitud

10 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo

D+ 630 m.

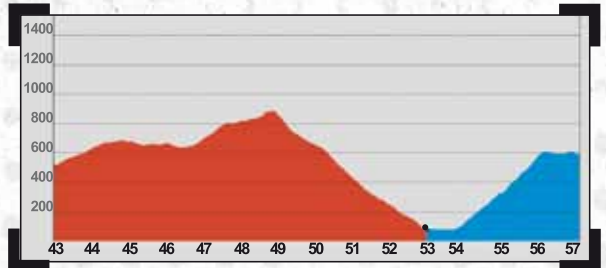
Alde negatiboa
Desnivel negativo

D- 1450 m.

Irteerako gehienezko denbora / Tiempo limite de salida **13h 45'** (Azpeitia)



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape




IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK



06. Azpeitia - Zelatun >

43° 110050 N
02° 155569 O

43° 102908 N
02° 093422 O 

Kilometro
ehm

53-66 Km

Luzera
Longitud

13 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo

D+ 1020 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo

D- 290 m.



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape





IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK

07. Zelatun - Tolosa >

43° 102908 N
02° 093422 O



43° 074040 N
02° 050505 O

Kilometro
ehm

66-77 Km

Luzera
Longitud

11 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo

D+ 350 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo

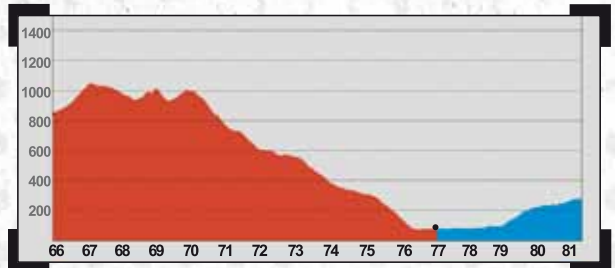
D- 1180 m.

Irteerako gehieneko denbora / Tiempo límite de salida

20h (Tolosa)



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape



IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK



08. Tolosa - Jazkue gaina



43° 074040 N
02° 050505 O

43° 042039 N
02° 025634 O



Kilometro
ehm

77-87 Km

Luzera
Longitud

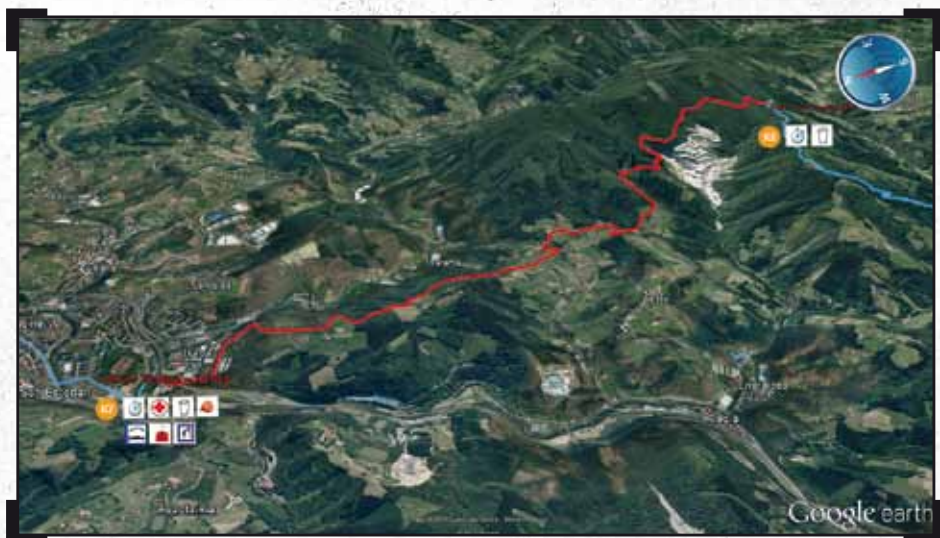
10 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo

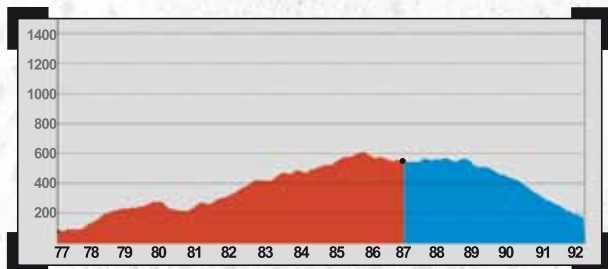
D+ 660 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo

D- 220 m.



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape





IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK

09. Jazkue gaina - Amezqueta >

43° 04'20.39" N
02° 02'56.34" O



43° 02'55.33" N
02° 05'16.16" O

Kilometro
ehm

87-96Km

Luzera
Longitud

9 Km

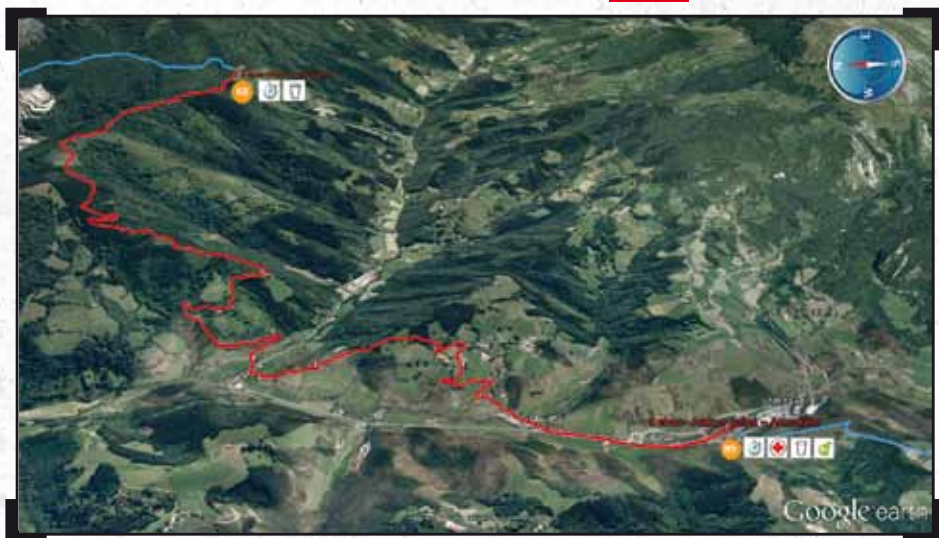
Alde positiboa
Desnivel positivo

D+ 270 m.

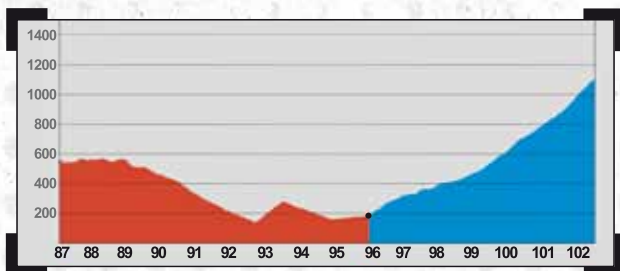
Alde negatiboa
Desnivel negativo

D- 700 m.

Irteerako gehienezko denbora / Tiempo límite de salida **24h** (Amezqueta)



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape



IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK



10. Amezketeta - Uarrain >

43° 025533 N
02° 051616 O

43° 000146 N
02° 043512 O



Kilometro
ehm

96-108Km

Luzera
Longitud

12 Km

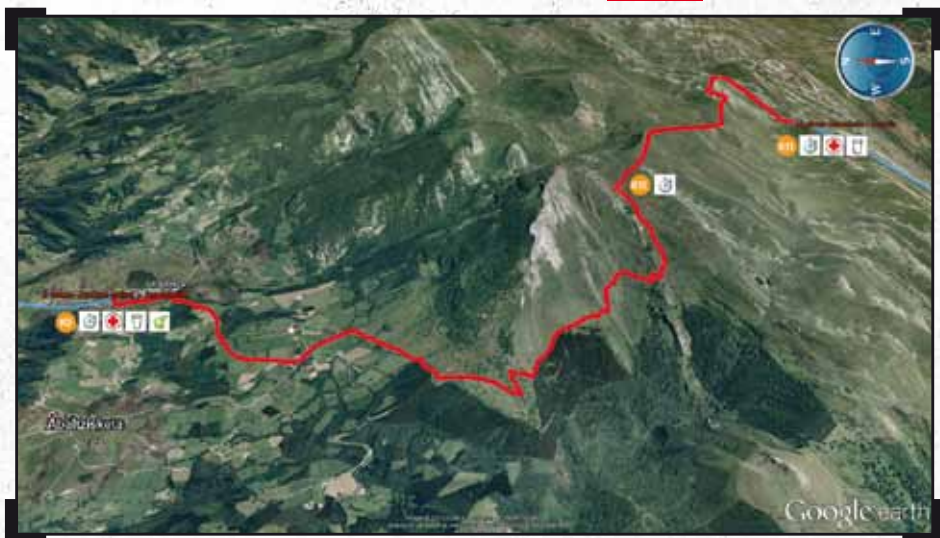
Alde positiboa
Desnivel positivo

D+ 1750 m.

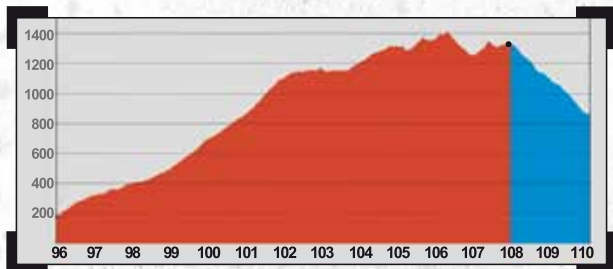
Alde negatiboa
Desnivel negativo

D- 400 m.

Irteerako gehieneko denbora / Tiempo límite de salida **26h 50'** (Txindokiko lepoa)



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape





IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK

01. BEASAIN $43^{\circ} 02'49.90''$ N - ZALDIBIA $43^{\circ} 02'17.28''$ N $02^{\circ} 11'46.19''$ O $02^{\circ} 09'03.32''$ O



Irteerako gehienezko denbora **1h 25'**
Tiempo límite de salida (Zaldibia)

Kilometro
G2h
0-7 Km

Luzera
Longitud
7 Km

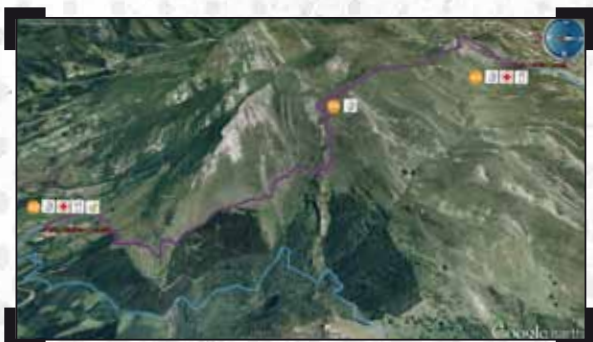
02. ZALDIBIA $43^{\circ} 02'17.28''$ N - LARRAITZ $43^{\circ} 02'12.59''$ N $02^{\circ} 09'03.32''$ O $02^{\circ} 05'56.10''$ O



Kilometro
G2h
7-18 Km

Luzera
Longitud
11 Km

03. LARRAITZ $43^{\circ} 02'12.59''$ N - UARRAIN $43^{\circ} 00'01.46''$ N $02^{\circ} 05'56.10''$ O $02^{\circ} 04'35.12''$ O

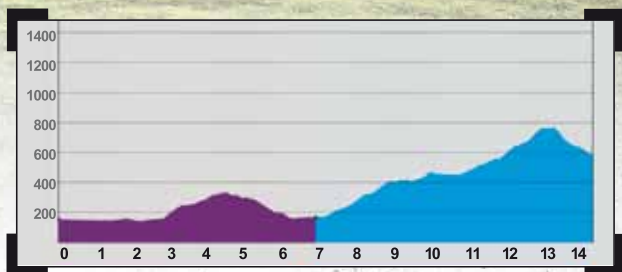


Irteerako gehienezko denbora **5h**
Tiempo límite de salida (Txindokiko lepoa)

Kilometro
G2h
18-28 Km

Luzera
Longitud
10 Km

IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK

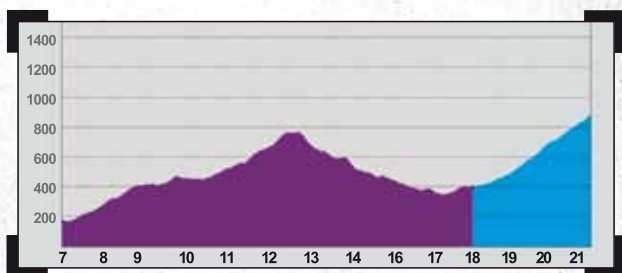


Alde positiboa
Desnivel positivo

D+ 250 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo

D- 290 m.

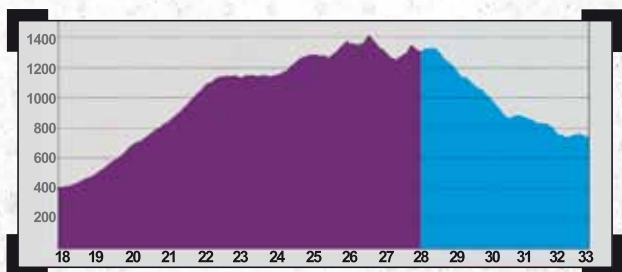


Alde positiboa
Desnivel positivo

D+ 915 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo

D- 575 m.



Alde positiboa
Desnivel positivo

D+ 1580 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo

D- 400 m.



IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK

11. Uarrain - Lizarrusti



43° 00'146 N
02° 04'3512 O



43° 57'392 N
02° 05'5917 O

Kilometro **ehm**
108-116 Km

Kilometro **G2h**
28-36 Km

Luzera
Longitud
8 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo
D+ 45 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo
D- 800 m.

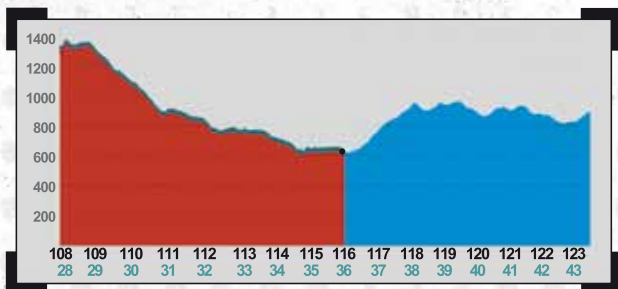
Irteerako gehienezko denbora / Tiempo límite de salida

30h 50'
8h 30'

(Lizarrusti)



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape



IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK



12. Lizarrusti - Etzegarate



43° 57'37.92 N
02° 05'59.17 O

43° 57'02.06 N
02° 13'36.97 O

Kilometro **ehm**
116-130 Km
Kilometro **G2h**
36-50 Km

Luzera
Longitud
14 Km

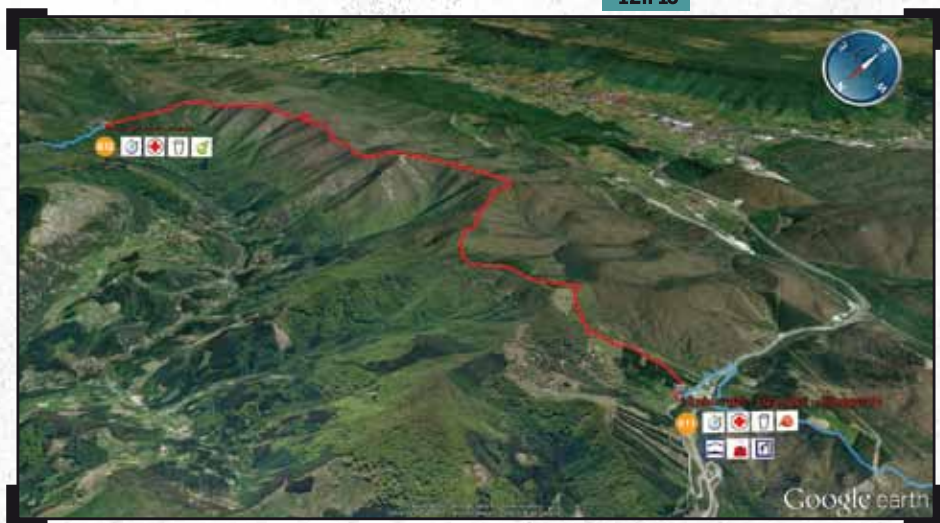
Alde positiboa
Desnivel positivo
D+ 950 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo
D- 1200 m.

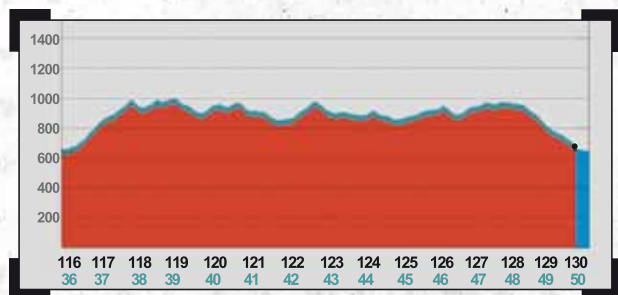
Irteerako gehienezko denbora / Tiempo límite de salida

34h 50'
12h 15'

(Etzegarate)



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape






IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK

13. *Etzegarate - San Adrian*

43° 570206 N
02° 133697 O

43° 561404 N
02° 182338 O 

Kilometro **ehm**
130-139 Km

Luzera
Longitud
9 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo
D+ 700 m.

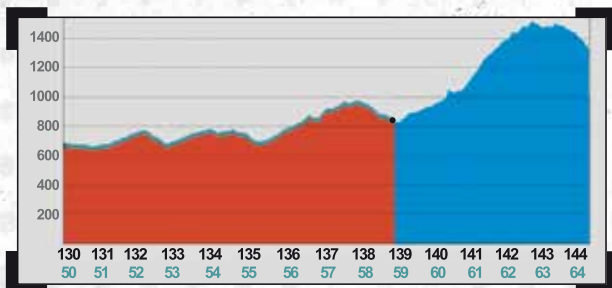
Alde negatiboa
Desnivel negativo
D- 400 m.

Kilometro **G2h**
50-59 Km

Irteerako gehienezko denbora / Tiempo límite de salida **38h** (San Adrian)
14h 40'



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape



IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK



14. San Adrian - Oazurtza



43° 561404 N
02° 182338 O



43° 585072 N
02° 195943 O



Kilometro **ehm**
139-148 Km

Luzera
Longitud

9 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo

D+ 950 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo

D- 1200 m.

Kilometro **G2h**
59-68 Km

Irteerako gehienezko denbora / Tiempo límite de salida

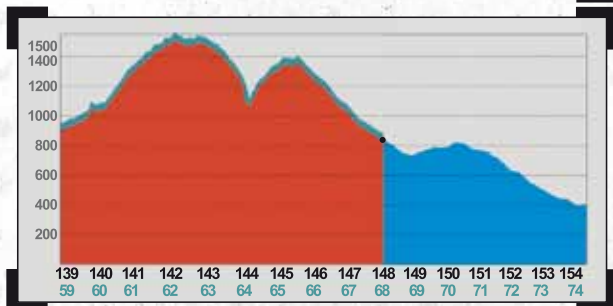
42h

(Oazurtza)

17h 30'



Tarteko profila
Perfile de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape





IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK

15. Oazurtza - Mutiloa



43° 585072 N
02° 195943 O



43° 011877 N
02° 162444 O

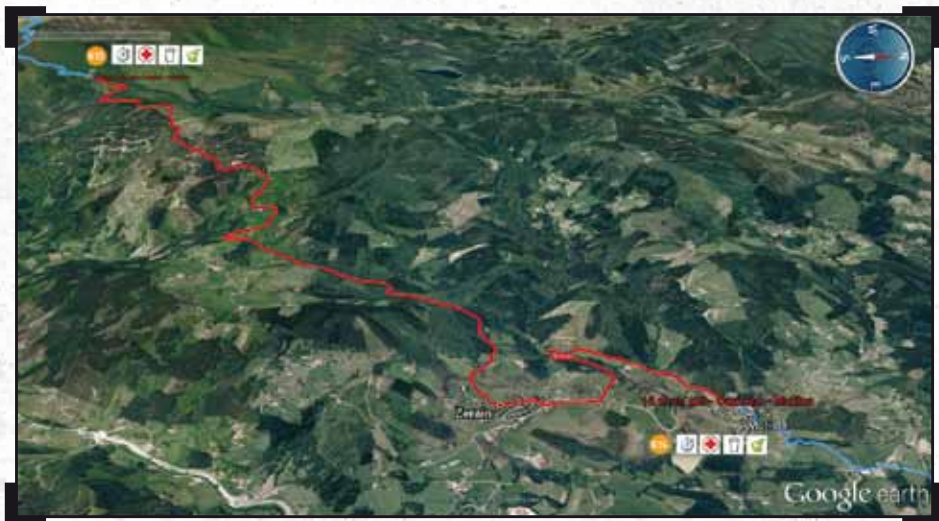
Kilometro **ehm**
148-158 Km

Kilometro **G2h**
68-78 Km

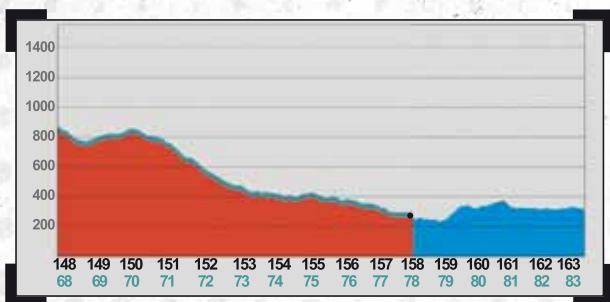
Luzera
Longitud
10 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo
D+ 200 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo
D- 700 m.



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape



IBILBIDEAREN PROFILA - DATUAK



16. Mutiloa - Beasain



43° 011877 N
02° 162444 O

43° 024990 N
02° 114619 O

Kilometro **ehm**
158-168 Km

Luzera
Longitud
10 Km

Alde positiboa
Desnivel positivo
D+ 325 m.

Alde negatiboa
Desnivel negativo
D- 350 m.

Kilometro **G2h**
78-88 Km

Iritsierako gehieneko denbora / Tiempo límite **llegada**

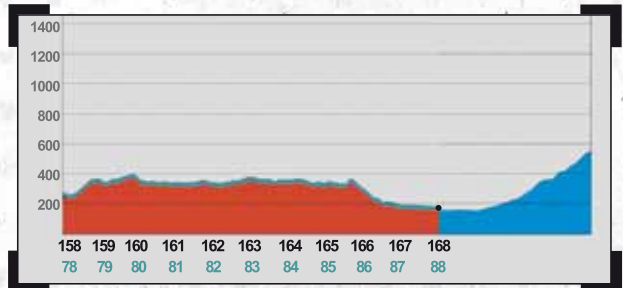
48h

22h

(Beasain)



Tarteko profila
Perfil de la etapa
Profile of the stage
Profil de l'etape



ehunmilak



> MORE INFORMATION > POUR PLUS D'INFORMATIONS
 INFORMAZIO GEHIAGO > MAS INFORMACION >

www.ehunmilak.com
info@ehunmilak.com

eskerrik asko guztiei



eragilea
 eragileak

30 herrietan zehar
 por 30 municipios

- Abaltzisketa
- Albiztur
- Alto
- Amezketeta
- Antzuola
- Ataun
- Azkolia
- Azpetia
- Beasain
- Bergara
- Bidana-Golatz
- Elgoibar
- Errezi
- Ezki
- Idiazabal
- Itsaso
- Lazkao
- Legazpi
- Mutiloa
- Olaberia
- Ordizia
- Ormaiztegui
- Segura
- Tolosa
- Urretxu
- Zaldibia
- Zegama
- Zerain
- Zestoa
- Zumarraga

babesleak
 patrocinadores



antolatzailea
 organizador



laguntzaileak
 colaboradores

