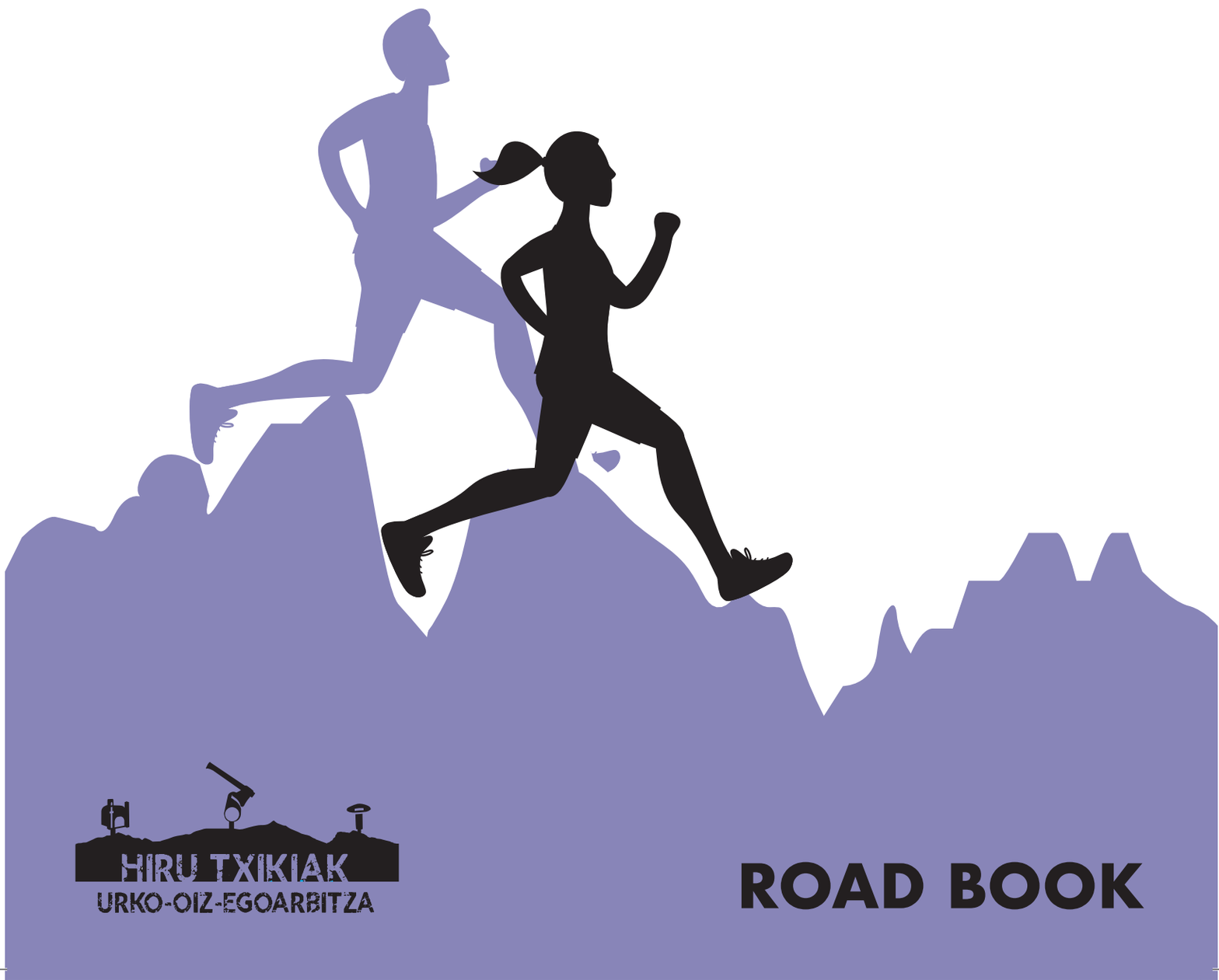
HIRU TXIKIAK



HIRU TXIKIAK
URKO-OIZ-EGOARBITZA

ROAD BOOK

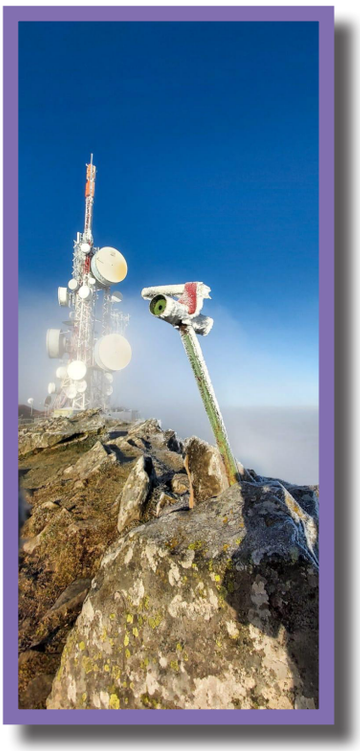
HIRUTXIKIAK TRAIL

ÍNDICE

1. *Presentación*
2. *Horarios y Mapa*
3. *Dorsales y bolsa del corredor*
4. *Recursos*
5. *Balizaje y puntos de avituallamiento*
6. *Material de los participantes*
7. *Cortes de paso*
8. *Agradecimientos*

HIRU TXIKIAK
URKO-OIZ-EGOARBITZA

PRESENTACIÓN



Somos un grupo de Ermuarras, todos socios del Club de Montaña Artarrai, que llevamos muchos años corriendo en carreras de montaña por todo el Estado. Gracias a esta afición, hemos conocido infinidad de entornos naturales, gente y pueblos a los que, probablemente, nunca hubiésemos ido de no ser por estas carreras.

Ahora queremos ser nosotros los que pongamos en el centro nuestro pueblo, nuestro entorno y conseguir con ello que la gente de los pueblos de alrededor puedan acercarse a Ermua,
siguiendo el reclamo de una marcha y carrera de calidad, en la que queremos involucrar a todo el pueblo, colaborando como voluntarios, puestos de animación, etc...

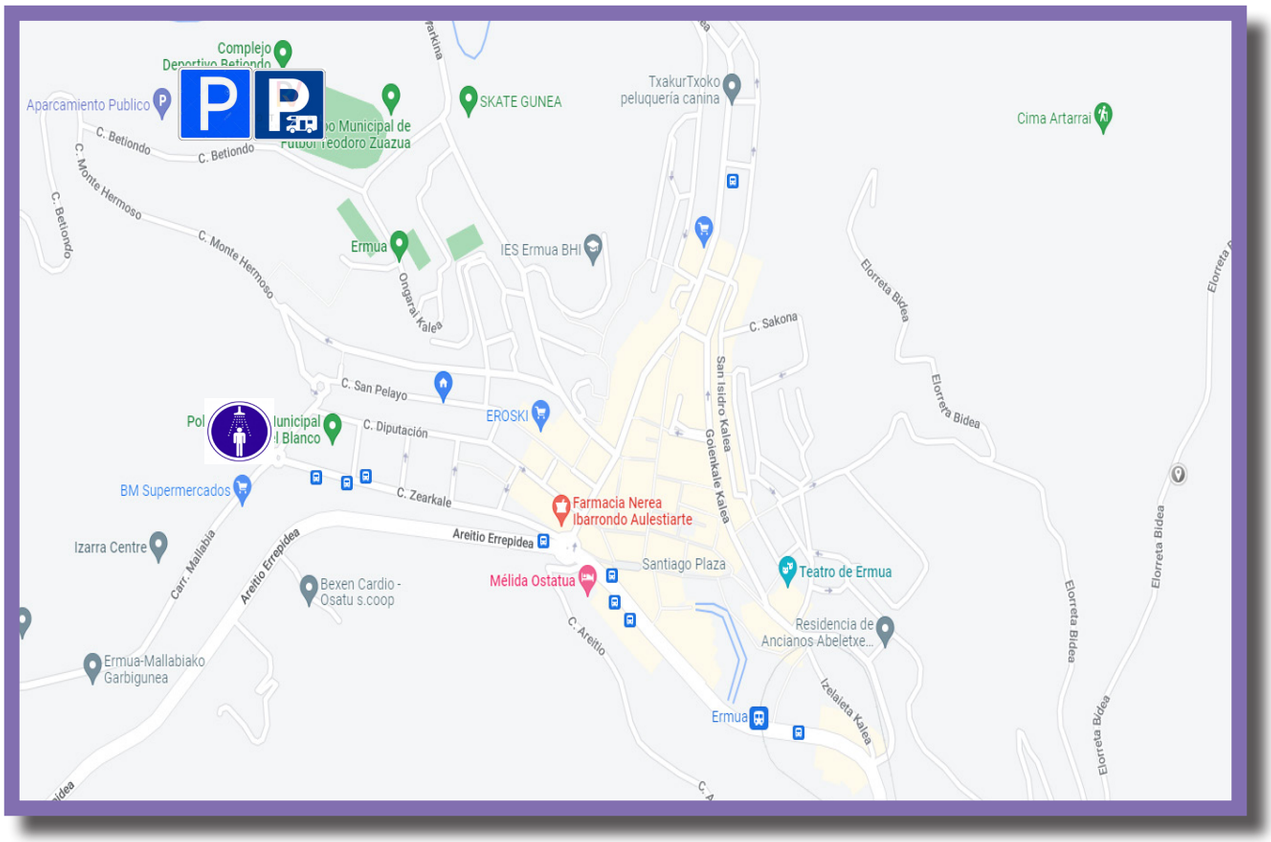
Este evento contará con una marcha de montaña y una carrera, con un recorrido de 42 Km, encumbrando los tres montes más emblemáticos de nuestro alrededor, Urko, Oiz y Egoarbitza, discurriendo por un entorno de gran belleza, a todas luces desconocido para muchos montañeros/as. Dispondremos de varios puntos de avituallamiento líquido y sólido durante el recorrido con inicio y final en la plaza de Ermua.

HIRU TXIKIAK
URKO-OIZ-EGOARBITZA

MAPA

HORARIOS

- Marcha: 8:00h Plaza Cardenal Orbe
- Trail: 9:00h Plaza Cardenal Orbe
- Trail Juvenil: 11:00 Presa Aixola (Servicio de autobús 10:15)



Parking (Betiondo, Izarra Centre, Valdespina)

Parking Caravanas (Betiondo)

Duchas (Frontón Arizmendi)

HIRU TXIKIAK
URKO-OIZ-EGOARBITZA

DORSAL, BOLSA DEL CORREDOR Y CONSIGNA

El dorsal se entregará individualmente a cada corredor/a, junto con la bolsa del/a corredor/a con un obsequio a cada participante. En la entrega de dorsales será obligatorio enseñar el DNI y se repartirán el viernes 15/09/2023 de 18:00h a 21:00h en la Plaza del Mercado de Ermua y el mismo dia de la prueba 16/09/2023 de 06:45h a 07:45 para la Marcha y hasta las 08:45 para la carrera en la Plaza del Cardenal Orbe de Ermua.

Junto con la entrega de dorsales, se proporcionará el servicio de consigna.
En la bolsa del corredor/a se entregará una etiqueta con el mismo número de dorsal para identificar la mochila en consigna.

Cada corredor/a tiene derecho a la pælla final y, además, podrán obtener tickets de comida para los/as acompañantes. (**TICKET COMIDA, PAELLA, PAN Y BEBIDA 5€**)
Los tickets se venderán junto con la entrega de dorsales para poder gestionar el número de comensales.

HIRU TXIKIAK
URKO-OIZ-EGOARBITZA

RECURSOS

Todos las personas inscritas dispondrán de un seguro exclusivo para la prueba deportiva a realizar, así como un servicio médico y de ambulancias durante el transcurso de la prueba.

Todos las personas inscritas podrán utilizar las instalaciones deportivas del Fronton Arizmendi para ducharse tras la finalización de la prueba.
Se indicarán zonas de aparcamiento tanto con señales comocon personas voluntarias.

SEGURIDAD

La organización dispondrá de un servicio médico y de ambulancias en diferentes puntos del recorrido. Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal, que estará debidamente identificado. Cualquier corredor/a que se dirija al servicio 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 desarrolla la carrera, y las distancias de la misma, la atención médica puede tardar más que en circunstancias normales. La seguridad de cada persona dependerá del material que lleve en la mochila.

En el caso de que las condiciones meteorológicas lo aconsejen, la dirección de carrera podría modificar el recorrido o suspender parcial o totalmente la prueba.
La dirección de carrera se reserva el derecho de modificar las bases de la carrera por fuerza mayor.

BALIZAJE Y PUNTOS DE AVITUALLAMIENTO

La organización señalizará todo el recorrido con balizas específicas para la prueba. El marcaje del recorrido se revisará unas horas antes del inicio de la prueba así como el estado del recorrido. La importancia y respeto al marcaje es una máxima ya que facilita el buen desarrollo de la prueba para todas las personas inscritas como para el voluntariado y personal sanitario.

A lo largo del recorrido habrá diferentes puntos de avituallamiento líquidos y sólidos (incluyendo agua, cola, isotónico, frutos secos, gominolas, dulces y demás).
La regla principal de la prueba es la semi-autosuficiencia, las personas inscritas han de ser capaces de organizar su propia autosuficiencia entre tramos.

Para evitar el exceso de residuos y apostando por la sostenibilidad medioambiental, las personas inscritas han de llevar sus propios recipientes para la toma de líquidos.
En los puntos de avituallamiento se habilitarán espacios para los diferentes residuos.
También es necesario que los/as corredores/as dispongan del equipo necesario para el transporte de agua hasta el siguiente avituallamiento (mínimo 1 litro).

MATERIAL OBLIGATORIO Y RECOMENDABLE

Debido al terreno y la distancia de la prueba, todos/as los/as participantes han de ir provistos del equipamiento adecuado para ello. La climatología, zonas expuestas y terreno de montaña, requiere ir acondicionado lo mejor posible.

Es recomendable un calzado acorde con la prueba, así como ropa cómoda transpirable, ya que el uso continuado de ella y por la sudoración puede provocar rozaduras y quemaduras. Las mochilas de hidratación o cinturones son un elemento casi imprescindible para el traslado de agua y otras prendas.

Es OBLIGATORIO;

- Cortavientos o Impermeable.
- Teléfono móvil debidamente cargado.
- Vaso para utilizar en los avituallamientos.
- Contenedor para reserva de agua, mínimo 1 litro.

Es muy recomendable llevar:

- Mochila ligera.
- Manta térmica.
- Segunda capa de manga larga.
- Gorra, visera o badana.
- Bastones

La dirección de la carrera podría variar el material obligatorio dependiendo de las condiciones metereológicas y se notificarña vía email.

CORTES DE PASO

Se establecerá un corte de paso en el avituallamiento de Aixola, siendo este un punto por el que se pasa dos veces y con la posibilidad de finalizar la prueba sin realizar la totalidad del recorrido.

Tras 7:00 horas desde el comienzo de la marcha (15:00H) no se podrá continuar desde este punto, será obligatorio acogerse al trazado alternativo acortado.

Ermua-Trabakua

Kilometro	Distantzia	Desnibel positiboa	Desnibel negatiboa
0 - 11 km	11 km	781 m.	560 m

Avituallamiento

Agua, Coca Cola, Aquarius, Melón, Naranja, Plátano. Gominolas y Frutos secos

HIRU TXIKIAK
URKO-OIZ-EGOARBITZA

Trabakua-Zengotita

Kilometro	Distantzia	Desnibel positiboa	Desnibel negatiboa
11 - 22,2 km	11,2 km	654 m.	636 m

Avituallamiento

Agua, Coca Cola, Aquarius, Tomate, Naranja, Plátano. Gominolas y Frutos secos, Sandwich

HIRU TXIKIAK
URKO-OIZ-EGOARBITZA

Zengotita-Aixola

Kilometro	Distantzia	Desnibel positiboa	Desnibel negatiboa
22,2-30,6 km	8,4 km	161 m.	266 m

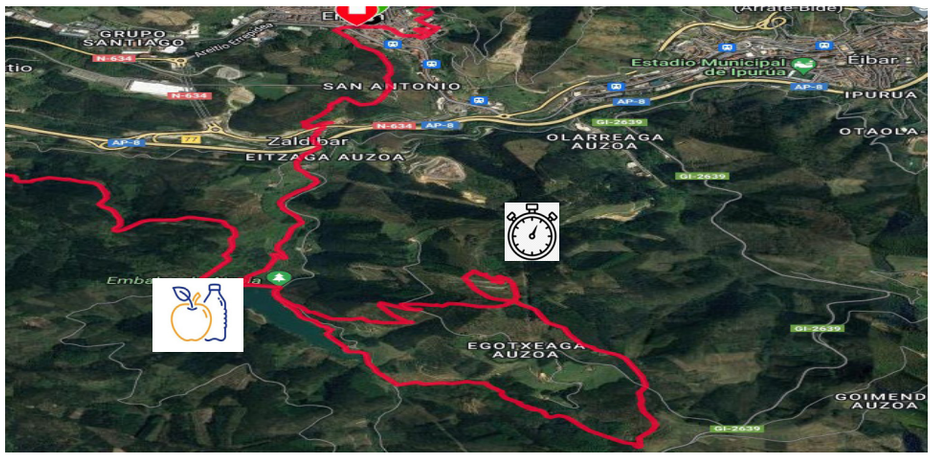
Avituallamiento

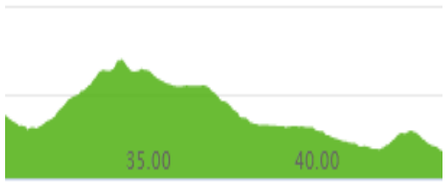
Agua, Coca Cola, Aquarius, Sandia, Naranja, Plátano. Gominolas y Frutos secos, Donettes.

HIRU TXIKIAK
URKO-OIZ-EGOARBITZA

Aixola-Meta

Kilometro	Distantzia	Desnibel positiboa	Desnibel negatiboa
30,6 - 42,2 km	11,3 km	572 m.	702 m



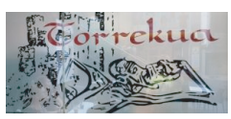


Avituallamiento

Agua, Coca Cola, Aquarius, Cerveza.

Melón, Naranja, Plátano, Tomate.

Gominolas y Frutos secos

HIRU TXIKIAK
URKO-OIZ-EGOARBITZA

AGRADECIMIENTOS