



2x25km
2 500m+

**1^{er} JOUR
en EGUNA**

Se garer

Des aires de stationnement sont spécialement réservées pour l'évènement, utilisez-les !

Ne vous garez pas sauvagement sur les bords de route, ne gênez pas la circulation !

Nous ne sommes pas responsables des éventuelles contraventions !

La circulation est interdite dans le centre-ville de Baigorri !

Il est interdit de se garer sur la voie publique à Urepel !

Quelques pas de plus pour rejoindre l'aire de départ des bus ou l'arrivée, ce n'est rien à côté des kilomètres parcourus dans la montagne. Pensez-y !

Respecter la nature !

Le trail se court en milieu naturel, respectons cet environnement. Tous vos déchets durant la course devront aller dans votre sac. Vous pourrez le vider dans les poubelles de tri aux points de ravitaillement.

Les soins

Les différents soins à Plaza Xoko [kinés, ostéopathes, podologues] sont réservés aux coureurs obligatoirement douchés aux horaires suivants : vendredi de 12h00-19h00 (réservé blessés du 2x25km / 2x40km) et samedi de 11h00-16h00 (réservé blessés du 2x25km / 2x40km et coureurs de l'Ultra).

Dans tous les cas, les blessés demeurent prioritaires.

Le ravitaillement de l'arrivée est **UNIQUEMENT** réservé aux coureurs, immédiatement après la fin de leur épreuve !

**TRAIL
GOURMAND**



de 06:15 à 09:15



Devant le Collège Pujó Bus UREPEL

L'émargement se fera à Urepel à la descente du bus. Briefing obligatoire 15 min avant le départ de la course.

	Lieu / Lekua	Distance (km) Luzetasuna	Dénivelé restant Gelditzen diren desmailak		Temps de passage <i>Denborak</i> 1 ^{er} / 1 ^a Dernier Azkena	
CP1	Départ/Abiatzea	0	1 039m+	1 308m-	6h30	10h30
CP2	Otsaxar	5,25	635m+	1255m-	7h30	12h00
CP3	Banka	10,9	536m+	648m-	8h20	13h15
CP4	Gattuli	14,5	211m+	625m-	9h10	14h30
CP5	Pikotzia	20,5	21m+	397m-	10h10	16h15
CP6	Arrivée/Helmuga	25			10h35	17h30



2x25km
2 500m+

2 éme JOUR
en EGUNA

Aparkatu

Aparkalekuak atxikiak dira gertakari horretarako, erabil itzazue !

Bide bazterretan ez aparkatu, zirkulazioa ez jenatu !

Isunak ez ditugu gure gain hartzen !

Herri barnean ibiltzea debekatua da !

Urepeleko bideetan aparkatzea debekatua da !

Indar ttipi bat egin ezazue autobusen erabiltzeko !

Natura errespetatu

Lasterketa kanpoan egiten da, ingurumena errespetatu dezagun. Lasterketa denboran zuen hondarkinak zakuetan atxiki beharko dituzue, ondotik hornidura gunetara botako dituzue zikinontzi berezietan.

Artak

Plaza Xokon eskaintzen diren arta desberdinak (kine, osteopata, podologo) lasterkarientzat dira.

Dutxen hartzeko tenoreak : ostiralean 12:00-19:00 [2x25km/2x40km kolpatuentzat] eta larunbatean 11:00-16:00 [2x25km, 2x40km kolpatuentzat eta Ultrako lasterkarientzat].

Kasu guzietan kolpatuek lehentasuna ukanen dute !

Helmugako hornidura **BAKARRIK** lasterkarientzat da !

**TRAIL
GOURMAND**



de 06:15 à 09:15

Devant le Collège Pujo Bus UREPEL

L'émargement se fera à Urepe à la descente du bus. Briefing obligatoire 15 min avant le départ de la course.

	Lieu / Lekua	Distance (km) Luzetasuna	Dénivelé restant Gelditzen diren desmailak		Temps de passage Denborak 1 ^{er} / 1 ^a Dernier Azkena	
CP1	Départ/Abiatzea	0	1 077m+	1 336m-	7h30	10h30
CP2	Aldudes	4,85	1 042m+	1 240m-	7h50	11h50
CP3	Utsuskulu	9,4	769m+	1 154m-	8h20	13h10
CP4	Banka	13,3	645m+	745m-	8h35	14h00
CP5	Aharza	19,8	12m+	574m-	9h20	16h00
CP6	Arrivée/Helmuga	25			9h45	17h30