



**8km**  
**350m+**

### Se garer

Des aires de stationnement sont spécialement réservées pour l'événement, 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.

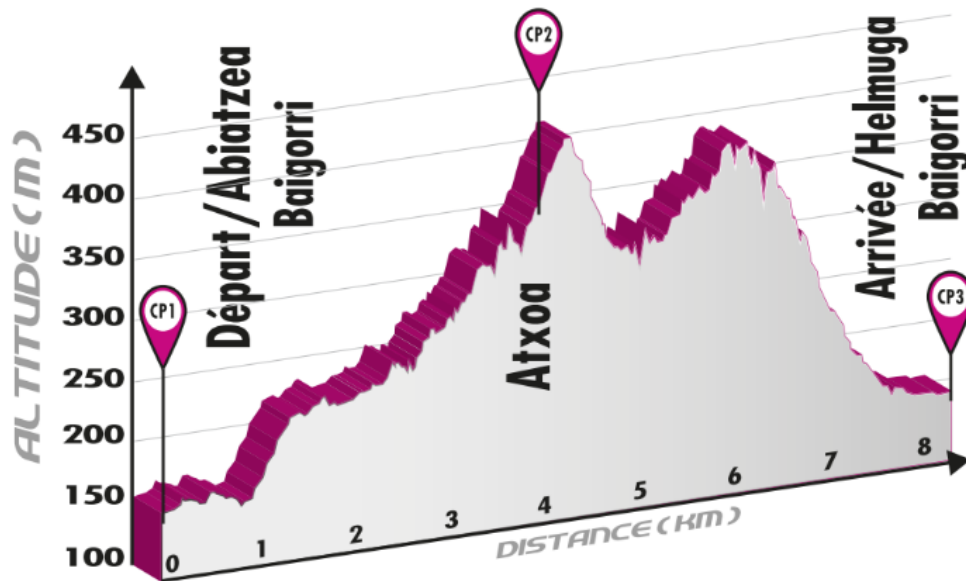
### Les soins

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 !

**NESKA**  
**TRAIL**



	Lieu / Lekua	Distance ( km ) Luzetasuna	Dénivelé restant Gelditzen diren desmailak	Temps de passage <i>Denborak</i> 1 <sup>er</sup> / 1 <sup>a</sup> Dernier <i>Azkena</i>	
CP1	Départ/Abiatzea	0	368+	17h30	17h30
CP2	Atxoa	3,8	118+	18h15	19h00
CP3	Arrivée/Helmuga	8	288-	19h00	21h00



8km  
350m+

### Aparkatu

Aparkalekuak atxikiak dira gertakari horretarako, erabil itzazue !

Bide bazterretan ez aparkatu, zirkulazioa ez jenatu !

Isunak ez ditugu gure gain hartzen !

Herri barnean ibiltzea debekatu da !

Urepeleko bideetan aparkatzea debekatu da !

Inder ttipi bat egin ezazue autobusen erabiltzeko !

### Natura errespetatu

Lasterketa kanpoan egiten da, ingurumena errespeta dezagun. Lasterketa denboran zuen hondarkinak zakuetan atxiki beharko dituzue, ondok hornidura guneetan botako dituzue zikinontzi berezietan.

### Artak

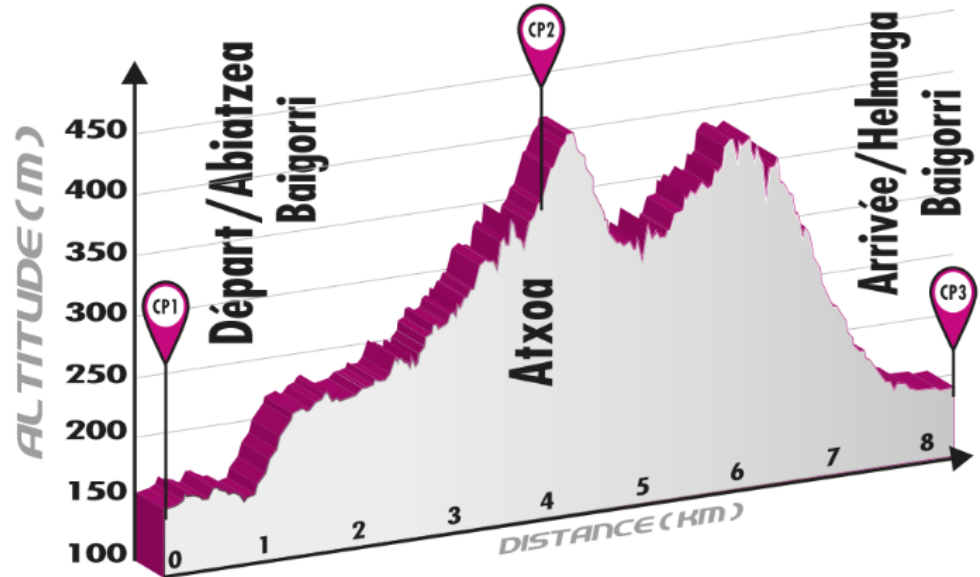
Plaza Xokon eskaintzen diren arta desberdinak (kine, osteopata, podologo) lasterkarientzat dira.

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 !

**NESKA  
TRAIL**



	Lieu / Lekua	Distance ( km ) Luzetasuna	Dénivelé restant Gelditzen diren desmailak	Temps de passage Denborak 1 <sup>er</sup> / 1 <sup>a</sup> Dernier Azkena		
CP1	Départ/Abiatzea	0	368m+	368m-	17h30	17h30
CP2	Atxoa	3,8	118m+	288m-	18h15	19h00
CP3	Arrivée/Helmuga	8			19h00	21h00