

X MARCHA AMESCOANA

11 - 04 - 2015

Salida / Irteera:

Zudaire 7:00



Esta marcha está incluida en el Circuito Navarro de Marchas de Montaña 2015.

Ibilaldi hau 2015ko Nafarroako Mendi Ibilbideen Zirkuituan sartuta dago



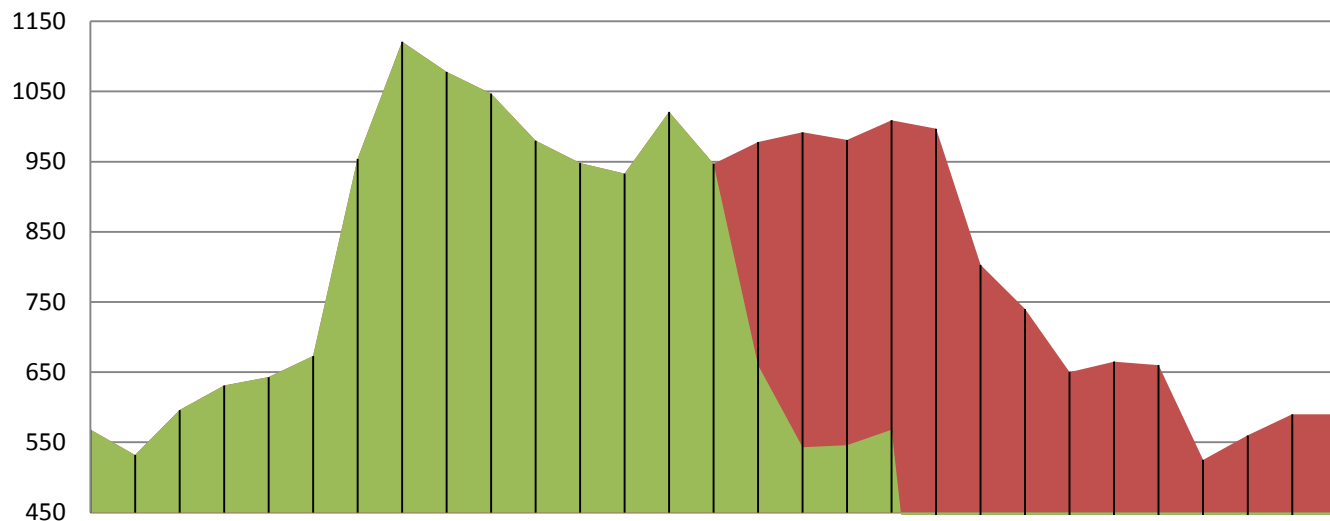
INSCRIPCIONES

Desde el 26 de marzo al 10 de abril
en la web

www.mendizmendi.com

El día de la marcha en el Frontón de
Zudaire desde las 6:15 hasta las 7:00 se
podrá realizar inscripciones y recoger
tarjetas de control

■ LARGA: 47 km ■ CORTA: 31 km



RECOMENDACIONES

- ✓ Todo el recorrido está señalizado con cinta. Se marca unos metros tras los desvíos en cada cruce
- ✓ La organización dispondrá de 3 puntos de avituallamiento para los participantes:
 - IGARATE se ofrecerán bebidas 8:30 a 11:00 h
 - PUERTO SAN MARTIN se ofrecerá almuerzo . 9:30 a 14:00 h
 - ARANARACHE se ofrecerán bebidas 11:00 a 16:30 h
- ✓ La marcha NO es competitiva. Los puntos de avituallamiento están programados para recibir al grueso de los participantes, si alguien llega antes de tiempo deberá decidir si espera o continua su marcha sin apoyo.
- ✓ Se recomienda no hacer el recorrido solo; trata de ir de forma agrupada.
- ✓ Se ruega respetar el medio natural
- ✓ El Club de Montaña Ameskoazarra no se responsabiliza de los posibles accidentes que puedan surgir en el desarrollo de esta actividad.
- ✓ Esta marcha está incluida en el Circuito Navarro de Marchas de Montaña 2015

GOMENDIOAK

- ✓ Ibilbide osoa seinaleztatuta dago zinta batzuekin. Bidegurutzetan, saihesbidetik metro batzuetara seinaleztatzen da.
- ✓ Antolatzaileek 3 lekutan zuzkidura jarrito dute, parte hartzen dutenentzat:
 - IGARATEN edariak eskainiko dira 8:30 a 11:00 h
 - PUERTO SAN MARTIN hamarretakoa eskainiko da. 9:30 a 14:00 h
 - ARANARATXEN edariak eskainiko dira 11:00 a 16:30 h
- ✓ Martxa hau EZ da lehiakorra. Zuzkidurako lekuak ordu horiek konkretu batzuetan antolatuta daude, norbait ordu horiek baino lehenago ailegatzen bada, berak erabakiko du jarraitzea euskarririk gabe edo itxoitea antolatzaileak heldu arte.
- ✓ Gomendatzen da bakarrik ez egitea ibilbidea. Saia zaitetze taldeka joaten.
- ✓ Mesedez ingurua errespetatu
- ✓ Ameskoazarra mendi elkarteak ez da arduratzen zerbait gertatzen bada ekintzaren garapenean
- ✓ Ibilaldi hau 2015ko Nafarroako Mendi Ibilbideen Zirkuituan sartu dago