



Azaroak 9 de noviembre

UML

Urduñako Mendi Lasterketa

Korrikalarienezako gida
Guia del corredor/a





SARRERA INTRODUCION

Ongi etorri Urduñara Bienvenid@s a Orduña

Urduña hirian hasten den lasterketa, zeina birritan igotzen den Gorobel Mendilerrora.

Ibilbideak Fraileburu bezalako gunetik ikusgarriak zeharkatzen ditu, baita, Santiago mendiko monumentu naturala, ibai, labar, bidexka eta igoera zorabiagarriak ere.

Horrez gain, helmuga ahaztezina izango duzu. Lasterketaren azken metroak jendez baterik egongo da, denok azken animoak izan itzazuen. Itzuliko zara!

Carrera por montaña que comienza en la ciudad de Orduña y hace dos subidas a la Sierra Salvada.

El recorrido tiene zonas espectaculares como el pico del fraile y el entorno del monumento natural del Monte Santiago. Ríos, acantilados, senderos y subidas de vertigo.

Además una llegada a meta que no olvidarás, con los últimos metros llenos de gente animandoos a tod@s los corredores. Volverás!



Email: urdunakomendimaratoia@gmail.com

Web: <https://urdunakomendilasterketa.com/>

Instagram: [@urdunakomendilasterketa](https://www.instagram.com/urdunakomendilasterketa)



TRAIL 33KM

DERRIGORREZKO MATERIALA:

Xira edo haizerako txamarra txanoarekin (txanorik ez badu, buff-a edo bisera)

Edalontzia edo softflask

Material ikuskatzea egingo da 9:00etatik 9:30etara.

MATERIAL OBLIGATORIO:

Chubasquero o cortavientos con gorro (si no tiene gorro un buff o una visera)

Vaso o softflasak

Se hará una inspección de material obligatorio en la salida de 9:10 a 9:30

INFORMAZIO OROKORRA:

Irteeran mendiko makilak batuta edo tolestuta eramatea gomendatzen da. Mendia garbi mantendu beharko da. Lasterketa naturgune babestu batetik egiten da (MONUMENTO NATURAL MONTE SANTIAGO).

INFORMACION GENERAL:

En la salida de la carrera se recomienda llevar los palos del monte recogidos. Mantener el monte limpio. La carrera discurre por zona protegida de ZEPA (zona especial de protección de aves) y ZEC (zona de especial protección)





HERRIKOIA 14KM

POPULAR 14KM

Lasterketa motz eta azkarrak gustoko badituzu, baina bidezidorez beteriko ibilbide bat, hau da zure lasterketa. Ibilbidea ia bere osotazunean bidezidorez osaturik dago, baina leku tekniko-rik gabe. Disfrutatzeko lasterketa paregabea.

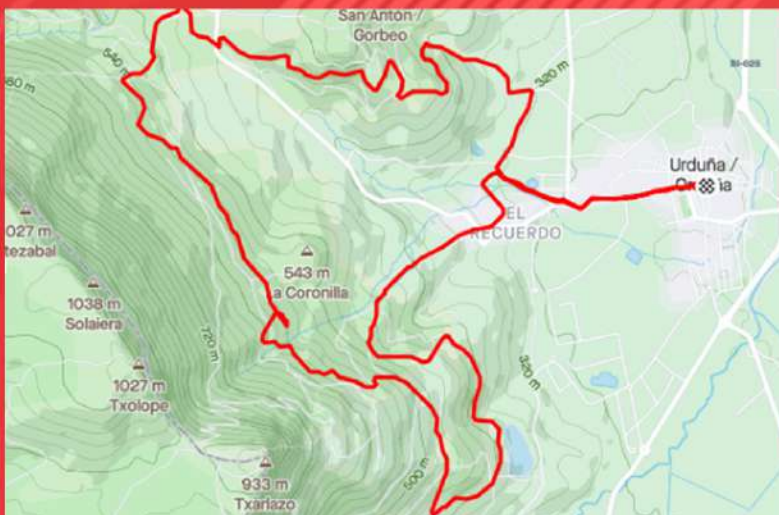
DERRIGORREZKO MATERIALA:
Edalontzia edo softflask

INFORMAZIO OROKORRA:
Irteeran mendiko makilak batuta edo tolestuta eramatea gomendatzen da. Mendia garbi mantendu beharko da. Lasterketa naturgune babestu batetik egiten da.

Si te gustan las carreras cortas y rápidas, pero además te encanta correr por senderos, esta es tu carrera. Casi toda la carrera la forman los senderos pero sin tramos técnicos. Es una carrera genial para disfrutar.

MATERIAL OBLIGATORIO:
Vaso o softflask

INFORMACION GENERAL:
En la salida de la carrera se recomienda llevar los palos del monte recogidos. Mantener el monte limpio.





ERRELEBOAK

Dortsala jasotzean, orri bat jasoko duzue informazio zehatzarekin
Al recoger el dorsal recibireis un papel con todas las explicaciones

DERRIGORREZKO MATERIALA:

Xira edo haizerako txamarra txanoarekin (txanorik ez badu, buff-a edo bisera)

Edalontzia edo softflask

Material ikuskatzea egingo da
9:00etatik 9:30etara irteeran eta erreleboa emateko tokian.

MATERIAL OBLIGATORIO:

Chubasquero o cortavientos con gorro (si no tiene gorro un buff o una visera)

Vaso o softflask

Se hará una inspección de material obligatorio en la salida de 9:00 a 9:30 y el lugar de cambio de relevo.

KEDADA: Antolakuntzaren bitartez La Txozara igoko zareten korrikalariak, mesedez 33km-tako lasterketaren irteera izan bezain pronto, hurbildu zaitezte plazako kioskora. Bertan antolakuntzako pertsona bat egongo da zuen zain.

KEDADA: Los corredores que suban a la Txoza con la organización, tendrán que acudir al Kiosko de la plaza una vez se de la salida de la carrera de 33km. Estará allí esperándoles una persona de la organización.





KONTROL PUNTUAK TIEMPOS DE CORTE

Denbora korteak errespetatu beharko dira
Es obligatorio respetar los tiempos de corte

Kontrol puntuak/ Puntos de control

17.km: 2h 45 min	(Txoza Iturrian)
26.km: 4h 30 min	(Lendoño Goikoa)
28.km: 5h	(Txoza Iturrian)
33.km: 5h 30min	(Helmuga /Meta)

Lasterketa herrikoian ez
dago kontrol punturik,
baina gogoratu laster-
keta bat dela.

En la carrera popular no
hay tiempos de corte,
pero os recordamos
que es una carrera.





DORTSALAK DORSALES

Dortsala jasotzeko, beharrezkoa izango da, bertan egotea eta NAN-a aurkeztea, hala ere lagun baten poltsa hartzeko aukera ematen dizuegu

NAN-a aurkeztuta, baina EZ dortsala.

Sera OBLIGATORIO estar presente y enseñar el DNI para la recogida de dorsales, en cambio se podrá recoger la bolsa de un amigo pero NO el dorsal



Frontoia / Fronton

Larunbata / Sábado: 19:00-20:30

Igandea / Domingo: 8:00-9:30





EGITARAUA PROGRAMACION



Azaroak 8 Larunbata

19:00-20:30 – Dorsal banaketa frontoian

Azaroak 9 Igandea

8:00-9:30 – Dorsal banaketa frontoian

9:10-9:30 – Material ikuskatzea irteeran

9:30 – 33 km-tako Lasterketaren irteera

10:00 – 13 km-tako lasterketaren irteera

11:00- Lasterketa txikiaren lehen parte hartzaileen helmugaratzea

12:15 - Lasterketa nagusiaren lehen parte hartzaileen helmugaratzea

14:00- Lasterketaren sari banaketa

15:00 - Amaiera

Sabado 8 de noviembre

19:00-20:30 – Reparto de dorsales en el fronton

Domingo 9 de noviembre

8:00-9:30 – Reparto dorsales en el fronton

9:10-9:30 – Inspeccion de material obligatorio en la salida

9:30 – Salida de la carrera de 33km

10:00 – Salida de la carrera de 14km

11:00 - Tiempo orientativo de llegada de los primeros corredores de la carrera corta

12:15 - Tiempo orientativo de llegada de los primeros corredores de la carrera principal

14:00 - Entrega de premios de la carrera.

15:00 - Final



MILA ESKEK MUCHAS GRACIAS



2025
AZAROAK

9

NOVIEMBRE
URDUÑA (BIZKAIA)
EUSKAL HERRIA



VII. URDUÑAKO MENDI LASTERKETA

33 TRAIL
km 1750m+

ERRELEBOAK

16km 1000m+ / 17km 750m+

14 HERRIKOIA
km 550m+



Apartamentos
Ciudad de Orduña

Junta de Villalba de Losa

Tertangako batzarra

Lamuzabalgo batzarra

