

SUSTATZAILEA ETA ANTOLATZAILEA/
PROMOTOR Y ORGANIZADOR



TXANGOLARI ELKARTEA
MANUEL IRADIER
SOCIEDAD EXCURSIONISTA



HIRU HAUNDIAK

EDICIÓN XXIV

BABESLE NAGUSIA/
PATROCINADOR PRINCIPAL

Vital
FUNDAZIOA

AIZKORRI - ANBOTO - GORBEA

GUÍA DEL PARTICIPANTE

HIRU 2025
HAUNDIAK

ARAIA >>> 101k 5320m+ >>> MURGIA

URRIAK 11 OCTUBRE



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
HISTORIA DE UNA PRUEBA PIONERA.....	4
RECORRIDO	5
PERFIL Y TIEMPO ESTIMADO	6
MATERIAL OBLIGATORIO	7
AVITUALLAMIENTOS	8/9
DORSALES, CRONOMETRAJE, SEGUIMIENTO .	10
BOLSA DE MATERIAL PERSONAL	11
REGALOS	12
SERVICIOS y UBICACIÓN: SALIDA (ARAIA), LANDA, OTXANDIO, META (MURGIA).....	13/15
REGLAMENTO	16/17
RECOMENDACIONES.....	18
TIEMPOS MÁXIMOS Y RETIRADOS	19
ACOMPAÑANTES Y PÚBLICO.....	19
EMERGENCIAS.....	20

PRESENTACIÓN

La Sociedad Excursionista Manuel Iradier vuelve a organizar este año, con mayor fuerza e ilusión si cabe, la prueba Hiru Handiak, pionera de las pruebas de gran fondo por montaña de Euskadi.

La acogida, ha sido excepcional, con más de 3.000 personas preinscritas. Y una vez más se ha tenido que realizar, para cumplir con el cupo exigido, un sorteo que permitirá que 1.000 personas de las ya inscritas realicen su sueño Hiru Haundiak.

En esta edición podemos destacar que, atendiendo a las demandas de las personas que participaron en ediciones anteriores, así como a la voluntad de la propia Sociedad Excursionista Manuel Iradier de innovar y ofrecer a los participantes una experiencia cada vez mejor, tanto el sentido como el propio recorrido de la prueba han sido modificados. Este año, la prueba sale de Araia y llegará a Murgia tras pasar por un nuevo recorrido que une, como siempre, tres de las montañas más carismáticas de Euskal Herria.

Organizar una prueba de estas características no es fácil y es un orgullo para la Sociedad Excursionista Manuel Iradier poder coordinar un esfuerzo colectivo en el que participan más de 500 personas voluntarias, 9 clubs de montaña y vecinos/as de los pueblos por los que transcurre la prueba.

Contamos, asimismo, con un amplio apoyo del ámbito institucional y privado. Son más de una quincena los patrocinadores y colaboradores privados de nuestro entorno más cercano (encabezados por la Fundación Vital Fundazioa).

El apoyo institucional también es muy importante. Los ayuntamientos de Asparrena, en el que este año se inicia la prueba, y Zuia, lugar de la meta, junto con el resto de ayuntamientos y juntas administrativas de los municipios por los que discurre el recorrido, son colaboradores imprescindibles para el buen desarrollo de la prueba. Sin olvidar el importante apoyo y colaboración institucional por parte de la Diputación Foral de Araba, la Diputación Foral de Bizkaia, la Diputación Foral de Gipuzkoa y el Gobierno Vasco en esta prueba única que une los tres Territorios.

Esperamos y deseamos que las mil personas participantes cumplan el sueño “Hiru Haundiak”. La Sociedad Excursionista Manuel Iradier pondrá toda la ilusión y medios a su alcance para que se haga realidad.

SOCIEDAD EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER



HISTORIA DE UNA PRUEBA PIONERA...

Hiru Haundiak es la prueba de gran fondo por montaña referente en Euskal Herria. La Sociedad Excursionista Manuel Iradier comienza a organizarla en el año 1987, convirtiéndola así en una de las pruebas pioneras a nivel estatal.

Si hay algo que diferencia y define esta prueba es, sin duda, el hecho de unir en un mismo recorrido tres de las cimas más emblemáticas de los montes vascos (Aizkorri-Gorbea-Anboto), una por cada territorio de la Comunidad Autónoma de Euskadi. La verdad es que no sabemos a quién atribuir, tanto la primera idea de realizarla, como el nombre que tan bien la define, pero sí sabemos que es una idea de hace muchos años, seguramente vino a dar respuesta a ese reto que la persona montañera se lanza a sí misma, a ese deseo de alcanzar lo inalcanzable a priori, a ese afán de superación que caracteriza a nuestro pueblo.

En el año 1987 la SOCIEDAD EXCURSIONISTA MANUEL IRADIER hace suya esa idea y la organiza de manera abierta. El éxito es impresionante y muchos/as montañeros logran llevar a cabo un sueño de antaño que les seducía, pero que quizás no se habían atrevido a realizar de manera individual.

GORBEA - ANBOTO - AIZKORRI

Las características que la definen, como son el unir tres cimas tan emblemáticas, en una distancia de cien kilómetros y con un desnivel de ascenso más descenso de unos 10.500 metros, eran muy atractivas para las personas aficionadas al montañismo y a los grandes retos. En aquellas primeras ediciones lo importante era intentarlo, hubo quienes lo lograron y quienes no lo consiguieron, pero Hiru Haundiak se fue convirtiendo en una cita muy atractiva y codiciada en el ámbito del montañismo.

Durante diez años consecutivos, de 1987 a 1996, se organiza anualmente, y a partir de ahí, de forma bienal: 1998, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008, 2010...

En los años 2000, 2002 y 2004 se celebró, junto a la marcha, una prueba competitiva “carrera”, que estuvo dividida en tres etapas. En la edición de 2006 la modalidad de carrera se fusionó con la marcha, participando todas y todos por igual, sin tiempos mínimos y manteniendo el máximo de las 24 horas.

Llegamos a la presente edición de 2025



RECORRIDO

El recorrido de la prueba de Gran Fondo Hiru Haundiak - Los Tres Grandes 2025 ha cambiado el sentido del trayecto de años anteriores. Tras salir de Araia, los participantes ascienden tres de las cimas más emblemáticas del País Vasco: Aizkorri, Anboto y Gorbeia para terminar en Murgia, recorriendo una distancia de 101 kilómetros con un desnivel positivo acumulado de 5.320 m.

La Prueba atraviesa los parques naturales de Aratz-Aizkorri, Urkiola y Gorbeia, transitando por zonas de gran riqueza paisajística, valor ecológico y ancestral huella humana. Extensos bosques de robles, hayas y diversas especies dan paso a pastizales de altura y largos cordales donde la vista se pierde en el infinito. Además de los citados “Tres Grandes” se hollan otras interesantes cimas como Araza, Oriol, Jarindo, Usakoatza... y se surcan ríos y vaguadas que llevan a lugares míticos como Urkiola, Urbia y un sinfín de entornos de ensueño



PERFIL Y TIEMPOS ESTIMADOS



HORARIOS MÁXIMOS PARA LA SALIDA DE CADA CONTROL Y FINAL DE LA PRUEBA

Distancia total: 101 Km

Ascenso acumulado: 5.320 m - Descenso acumulado 5.290 m

Es obligatorio seguir el recorrido marcado en todo momento

Ⓢ CONTROL HORARIO

Ⓐ AVITUALLAMIENTO LÍQUIDO + SÓLIDO

Ⓛ LÍQUIDO

LUGAR	AIZKORRI	LEIVAR-AXPURU	LANDA	PTO. KRUZETA	ANBOTO	OTXANDIO	ZUBIALDE	GORBEA	MURGIA
DISTANCIA	10,33K	24,61 K	43,68 K	53,19 K	62,90 K	71,02 K	83,99 K	88,57 K	100,51 K
PRIMER/A PARTICIPANTE	1:00	2:15	4:10	5:10	6:18	7:02	8:31	9:26	10:23
ÚLTIMO/A PARTICIPANTE	2:15	5:00	9:30	11:53	14:32	16:30	19:48	21:51	24:00

MATERIAL OBLIGATORIO

Hiru Haundiak es una prueba de gran dureza de 101Km de distancia en el que los y las participantes estarán un mínimo de 11 horas transitando por la montaña, en parques naturales con un medio natural espectacular, pero también con una meteorología muy cambiante y que lo puede convertir en hostil si no se va correctamente equipado.

Para mitigar los riesgos asociados a una prueba de este tipo la organización ha establecido para los participantes el porte obligatorio de los materiales que figuran en la tabla anexa. El participante deberá llevar ese material obligatorio en todas las fases de la carrera y carecer de él implicará directamente su descalificación de la prueba. La organización llevará a cabo controles de material aleatorios en la salida, llegada y en cualquier punto del recorrido



MATERIAL OBLIGATORIO:

- Calzado adecuado para montaña. No se puede usar calzado minimalista (sandalias, abarcas, five fingers o similares) ya que Hiru Haundiak discurre por montaña.
- Manta térmica de supervivencia (mínimo de 140 x 200 mm).
- Chaqueta de la talla correcta con capucha y manga larga impermeable y transpirable y con costuras termoselladas. (aconsejado 10.000 Schmerber y RET inferior a 13).
- Pantalón o mallas largas, por debajo de la rodilla (obligatorio cargarlos; no correr con ellos si no se quiere). (NO perneras).
- Camiseta térmica de manga larga o manga corta y manguitos.
- Guantes largos calientes con dedos. (NO mitones, ni guantes de látex).
- Gorra o buff (para proteger del sol).
- Gorro (para proteger del frío).
- Gafas de sol.
- Sistema de hidratación (mínimo 1 litro).
- Vaso u otro recipiente reutilizable de 15 cl mínimo para los avituallamientos.
- Silbato.
- Linterna frontal y juego de pilas o batería de repuesto (mínimo 35 lumens).
- Teléfono móvil con el número de la organización guardado y batería cargada. Se recomienda que cada participante facilite a la Organización el número de su teléfono móvil y que lo lleve operativo, siempre que estime asegurada la duración de las baterías para toda la Prueba; de no ser así, convendría llevarlo en modo "avión".

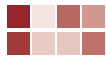


MATERIAL RECOMENDABLE:

- Luz roja de posición trasera.
- Mochila
- Botiquín
- Bastones
- GPS o brújula.
- Comida, geles o barritas energéticas.



AVITUALLAMIENTOS



La prueba Hiru Haundiak se define como de **semiautosuficiencia alimentaria y de líquido**. Así cada persona participante deberá portar lo que considere necesario para su abastecimiento.

No obstante, la organización establece durante el recorrido varios puntos de avituallamiento líquido y sólido. Ver detalle **página 9** y en la web:

Avituallamientos - Hiru Haundiak

Asimismo, las personas participantes podrán ingerir **líquidos calientes en los avituallamientos de Leibar, Landa y Otxandio**. En el final, **Murgia**, habrá comida caliente a su disposición para reponer fuerzas.

Avituallamientos Sólidos:

Fruta, dulces, frutos secos y embutido.

Avituallamiento especial de Otxandio:

Pasta, tortilla, pan, fruta, líquido frío y caliente.

Avituallamiento Líquido:

Agua, y Coca-Cola.

La persona participante deberá llevar su propio vaso o botellín para el aprovisionamiento de líquidos, ya que no existirán en dichos puntos, reduciendo así los residuos generados por la prueba y contribuyendo a disminuir la huella ecológica de la prueba.

La organización de la Hiru Haundiak está muy concienciada con la preservación de las zonas por las que discurre la prueba, y por ello está terminantemente prohibido desechar cualquier objeto (desperdicios, envolturas, alimentos, material, pilas, etc.) fuera de las zonas habilitadas para ello en los avituallamientos. Aquella persona participante que sea observada arrojando cualquier tipo de desecho a la naturaleza será automáticamente descalificada.

Los puestos de avituallamiento estarán debidamente señalizados **unos cien metros** antes de su ubicación real.

En ellos se colocarán recipientes para que los participantes depositen cualquier desecho generado: **envases, papeles, residuos orgánicos**, etc. Quien lo haga fuera de las citadas áreas u otras destinadas a tal fin, será sancionado por la Organización.





LEIBAR	km 24,6	Líquido frío y caliente, frutos secos, fruta, embutido, y dulce
ELGEA	km 34,2	Líquido y fruta
LANDA	km 43,6	Líquido frío y caliente, frutos secos, fruta, embutido, y dulce
PTO. KURTZETA	km 53,2	Líquido , frutos secos, fruta y embutido
PAGOZELAI	km 62,0	Líquido, frutos secos y fruta
OTXANDIO	km 71,0	Líquido frío y caliente, frutos secos, fruta, pasta y tortilla de patata y dulce
UBIDEA	km 76,8	Líquido, frutos secos y fruta
ZUBIALDE	km 83,9	Líquido, fruta y dulce
MURUA	km 91,4	Líquido y frutos secos
MURGIA	km 100,5	Líquido frío y caliente, frutos secos, fruta, pasta y otros productos calientes y dulce

DORSALES, CRONOMETRAJE Y SEGUIMIENTO



RECOGIDA DORSALES Y TRANSPORTES

HORARIOS

Recogida de dorsales ARAIA

Día 10 de 12:00 a 23:00
(soportales del frontón)

HORARIOS

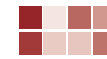
Recogida Mochilas Personales para su traslado a Otxandio y Murgia

Día 10 de 12:00 a 23:00

TRANSPORTE

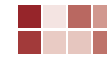
(sólo personas apuntadas)

Salida de Murgia viernes 10 de octubre a las 20:00 y 21:00 horas



Para retirar el dorsal será obligatoria la presentación de un documento de identidad válido, y solo se entregarán dorsales de manera no personal contando con alguna identificación del titular del dorsal.

El dorsal tendrá que estar visible en la parte delantera del cuerpo, ya que será el medio para realizar los controles de paso, así como el acceso al autobús y a los servicios de carrera



Durante la prueba existirá un **servicio de cronometraje y de control** en varios puntos, que permitirá proporcionar a la persona participantes sus **tiempos parciales y totales** de la manera más exacta y fiable que se publicarán en la **página web** de la Hiru Haundiak

Los participantes podrán hacer un seguimiento online a través de www.kronoak.com

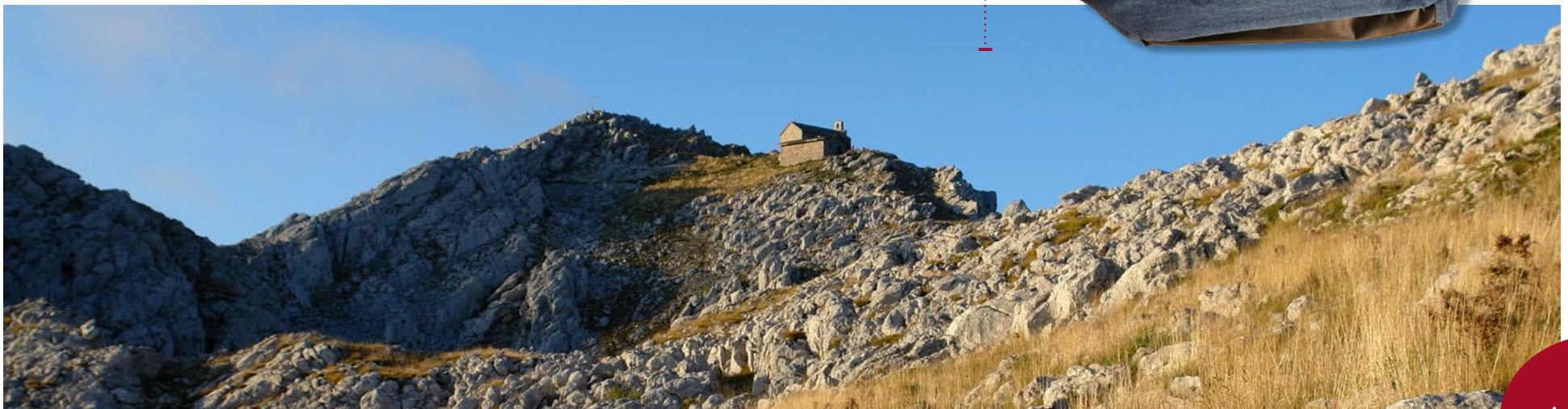


MOCHILA DE MATERIAL PERSONAL

Existirá la posibilidad de que cada participante entregue la mochila personal que regala la organización con material personal (ropa de recambio, zapatillas, etc.) en la salida de Araia, punto designado por la organización, que la trasladará al avituallamiento de Otxandio, donde el o la participante podrá acceder a ella.

Esta mochila SÓLO se devolverá al participante en la meta de Murgia. La organización no se hace responsable de los objetos contenidos en la misma, por lo que se recomienda no meter en ella objetos valiosos. No se recogerán bolsas o mochilas, hay que limitarse al espacio que ofrece la mochila. Para ello se utilizará la mochila que la organización proveerá a cada participante en el momento de recoger el dorsal, y que deberá estar identificada claramente con el número de dorsal. Para ello se incluirá en el plástico de la mochila la cartulina con el número de dorsal entregada a cada participante con el dorsal.

La organización no se hace responsable del material incluido en el interior de la mochila, por lo que recomendamos depositar lo indispensable para el cambio de ropa al finalizar la prueba



REGALOS

CAMISETA OFICIAL

El colaborador principal SporthG, especialista en productos técnicos para trail running de la máxima calidad y rendimiento, provee Camiseta Oficial con un diseño personalizado para Hiru Haundiak. La camiseta tiene tejido suave y confortable, con termorregulación para que se adapte a cada condición atmosférica.



MOCHILA

Mochila ligera con cuerdas laterales y bolsillo exterior serigrafiada con el logotipo de HIRU HAUNDIAK para poder utilizar informalmente en el día a día. El día de la prueba se utilizará como bolsa para que deposites tu ropa.

CINTURÓN

Cinturón técnico SporthG con bolsillos de 2 litros de capacidad y mecanismo porta-bastones. Termorregulación inteligente, rápida absorción del sudor y eliminación de olores.



SERVICIOS



La organización pone a disposición de los participantes de un servicio básico de fisioterapia en Murgia prestado por EUNEIZ consistente en vendajes funcionales y chequeo rápido.

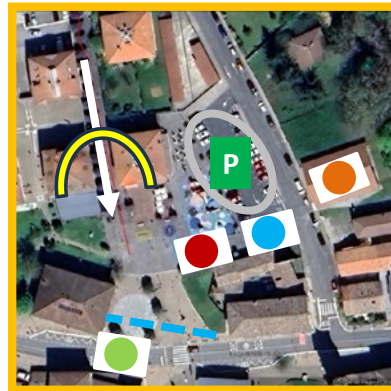
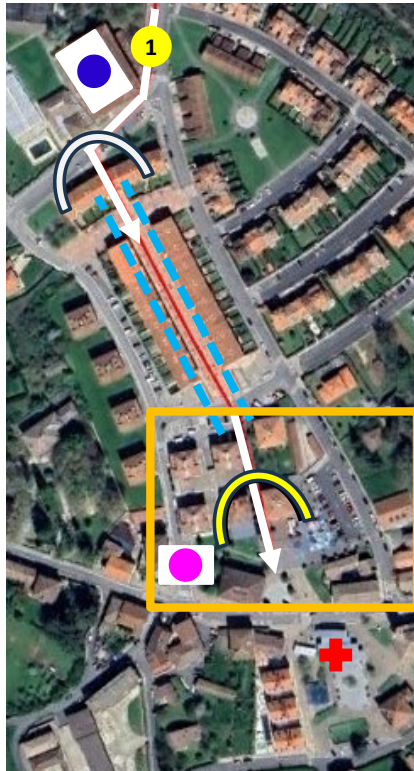


Se habilitarán para los participantes baños en la salida (Araia), Otxandio y meta (Murgia); y se dispondrá de duchas en la meta.



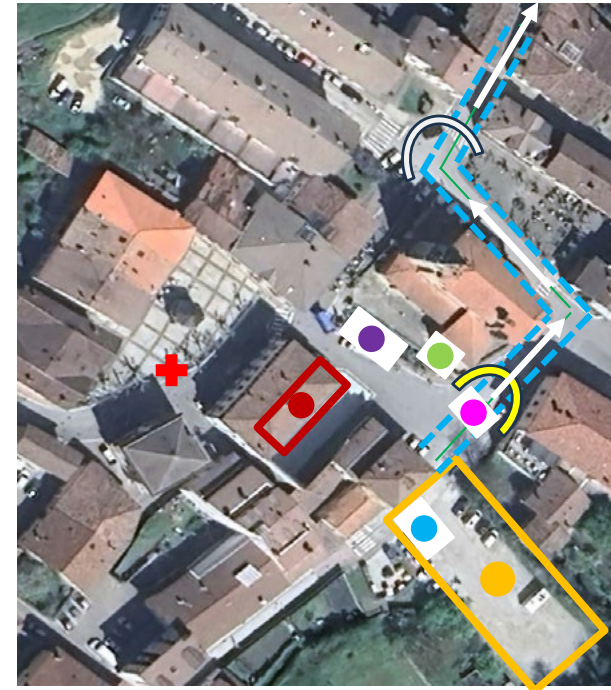
SERVICIOS Y APARCAMIENTOS EN ARAIA (SALIDA), LANDA, OTXANDIO Y MURGIA (META)

MURGIA



- 1 ENTRADA
- MOCHILAS, DUCHAS Y AVITUALLAMIENTO
- ASEOS
- PUNTO INFORMACION
- FISIO
- CRUZ ROJA
- ARCO DE META
- ENTREGA PREMIOS
- SALIDA BUS
- APARCAMIENTO ORGANIZACION

ARAIA



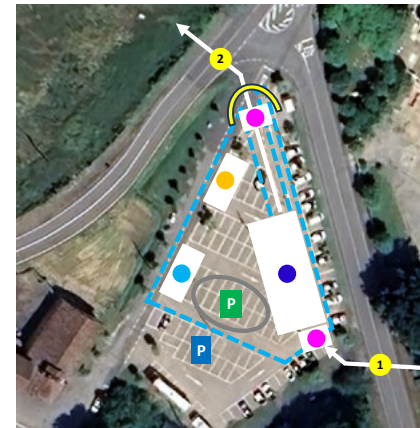
- ASEOS
- AREA CONCENTRACION PARTICIPANTES
- CONTROLES
- ENTREGA DORSALES
- RECOGIDA MOCHILAS
- MEGAFONIA
- CRUZ ROJA
- ARCO DE SALIDA

OTXANDIO



- ASEOS
- BUS PARTICIPANTES RETIRADOS
- CONTROLES
- VESTUARIOS
- RECOGER MOCHILAS
- DEJAR MOCHILAS
- AVITUALLAMIENTO
- CRUZ ROJA
- ENTRADA
- SALIDA

LANDA



- ARCO DE SALIDA
- AVITUALLAMIENTO
- ASEOS
- BUS PARTICIPANTES RETIRADOS
- CONTROLES
- APARCAMIENTO
- ENTRADA
- SALIDA
- APARCAMIENTO FURGONETAS

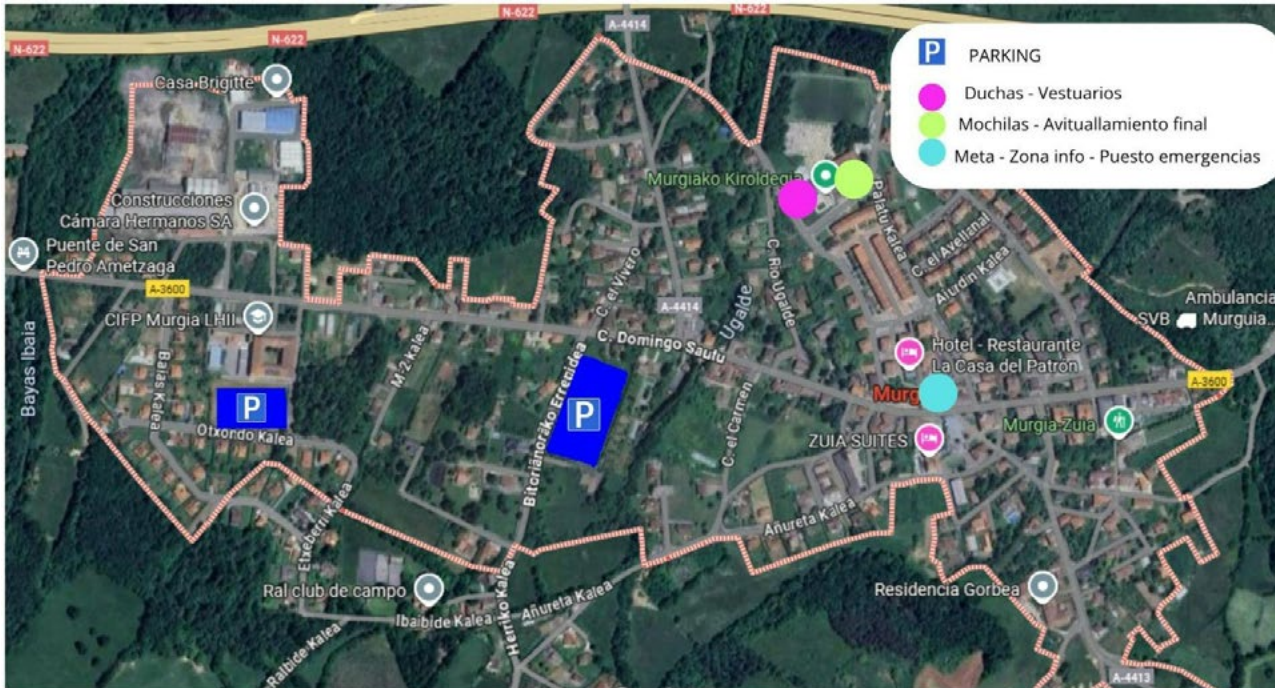
PARKING ARAIA

ES

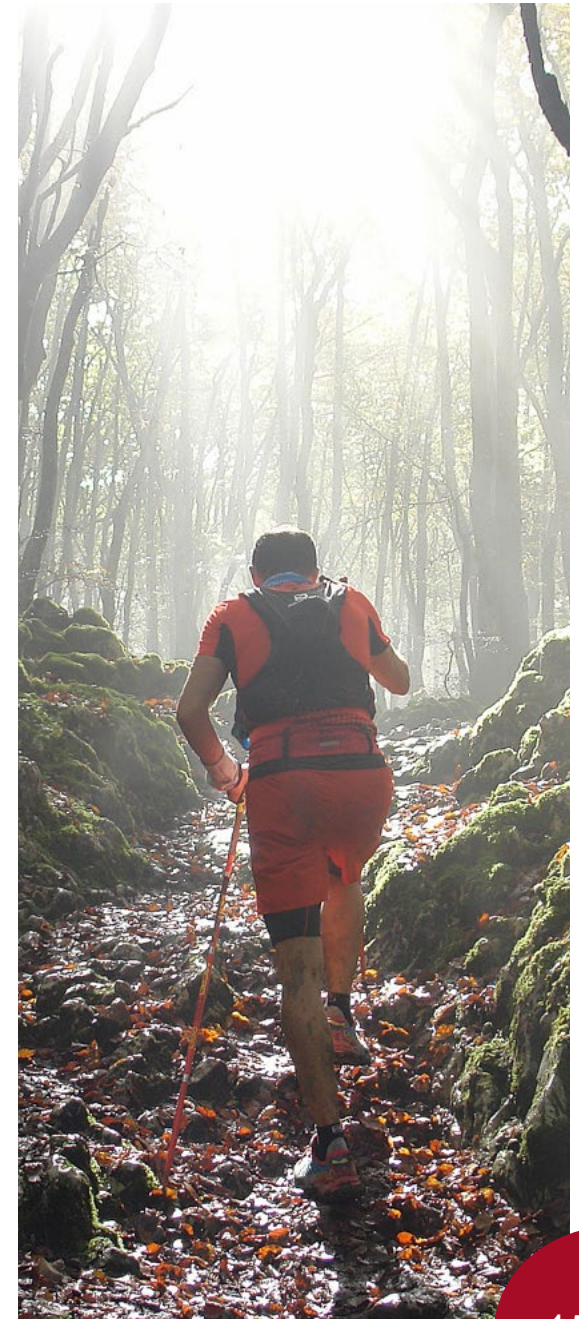


- P APARCAMIENTO
- 1 ENTRADA
- 2 SALIDA

PARKING MURGIA



- P PARKING
- Duchas - Vestuarios
- Mochilas - Avituallamiento final
- Meta - Zona info - Puesto emergencias



REGLAMENTO

Es obligatorio que cada participante conozca y respete el reglamento de la prueba Hiru Haundiak ubicado en la web de la prueba Reglamento - Hiru Haundiak 2025. <https://www.hiruhaundiak.com/es/prueba/reglamento/>. A continuación se subraya algunos apartados del mismo.

RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE

Hiru Haundiak se celebra con respeto absoluto hacia el medio ambiente. La Prueba transcurre, en su mayor parte, por parajes de excepcional belleza natural, catalogados como parque natural, por lo que será obligación de **todos los y las participantes** y organización, preservar el entorno, haciendo compatible el desarrollo de la Prueba con la conservación de los valores patrimoniales de los espacios por los que discurre, **respetar las señalizaciones, no arrojar desperdicios fuera de los lugares habilitados, tanto en las áreas de control, como de avituallamiento.**

MEDIOS DE PROGRESIÓN

Únicamente podrá utilizarse la marcha o carrera a pie como medio de progresión. Está prohibido cualquier medio mecánico y ayuda externa **implemento** que no sean los propios físicos y los **bastones de senderismo**. El uso de estos ha de hacerse con responsabilidad para no dañar a otros y otras participantes que

se encuentren alrededor. La Organización queda libre de posibles reclamaciones por este motivo.

También se prohíbe el acompañamiento de perros u otro tipo de mascotas.

VERIFICACIONES TÉCNICAS

Se realizarán verificaciones aleatorias del material obligatorio en la salida, durante el transcurso de la Prueba y en la llegada. Las personas participantes que no lleven este material, lo presenten inutilizable, o se halle defectuoso, no podrán tomar la salida. **Quienes no lo muestren en cualquier control en que les sea requerido, serán penalizados o descalificados.** Se realizarán en todo caso, verificaciones a los diez primeros clasificados de cada categoría (masculina y femenina) así como a un número indeterminado de participantes, de forma aleatoria a su llegada.

Todo este material obligatorio deberá pasar una **revisión aleatoria** por parte de los miembros de la Organización **en la salida**. En la misma se comprobará que la persona participante dispone en la

mochila el material obligatorio y que el mismo está en perfectas condiciones de uso, en caso contrario no se le permitirá la salida.


Asimismo, **a lo largo de toda la prueba, toda persona participante está obligado a enseñarlo a la Organización**, si ésta así lo requiere. Todo ello con la finalidad de establecer un marco de seguridad tanto para participantes como para organizadores.

















Se realizarán, en todo caso, **verificaciones a los diez primeros clasificados de cada categoría** (masculina y femenina), así como a un número indeterminado de participantes, de forma aleatoria, a su llegada a meta.

CLASIFICACIONES

Se establecerá una clasificación individual femenina y otra masculina, con trofeos para los tres primeros de cada una de ellas. También se generará, un DIPLOMA con el nombre de cada participante, sus tiempos parciales y totales de la Prueba.

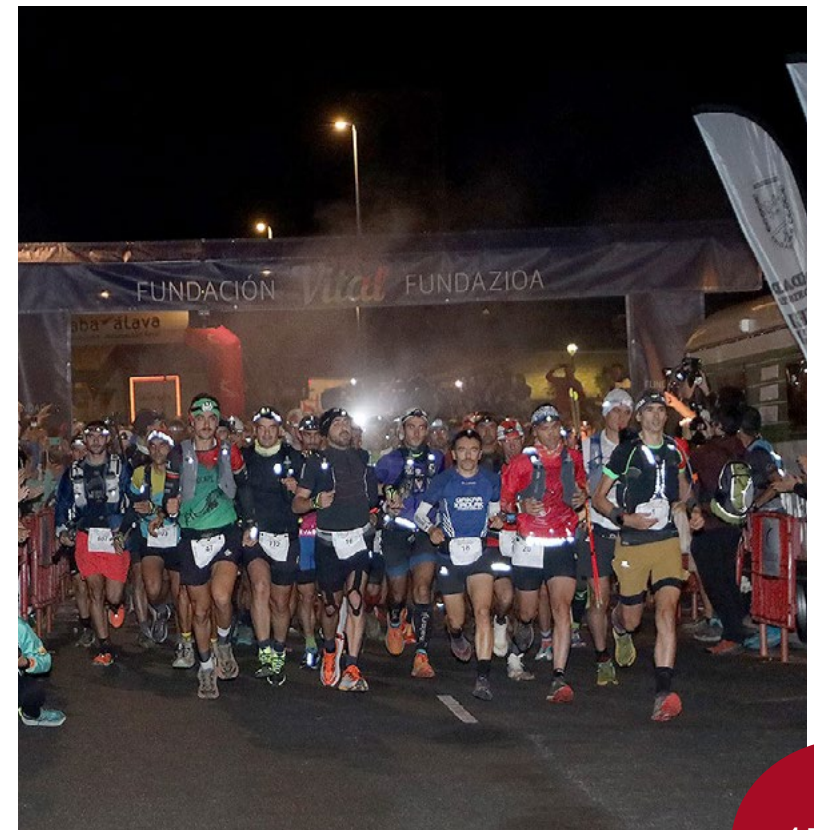
DESCALIFICACIONES/ PENALIZACIONES

 Cualquier persona participante que consuma o se encuentre bajo los efectos de alcohol, drogas o sustancias dopantes será descalificada directamente y la Organización no se hará responsable de sus actos. La Organización se reserva realizar cualquier tipo de control al respecto según la normativa vigente.

-  No socorrer a una persona que demande ayuda;
-  Arrojar basura, desperdicios o material fuera de las áreas establecidas para tal fin;
-  No respetar el entorno. Dañar los recursos naturales, geológicos, culturales...
-  Emitir señales luminosas, gritos o conductas inapropiadas, que dañen o colisionen con animales o el medio natural.
-  Impedir ser adelantado u obstaculizar a otro participante;
-  Mantener actitud antideportiva hacia los y las demás participantes;
-  Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a una persona, miembro de la Organización, del equipo arbitral o espectador;
-  Provocar un accidente de forma voluntaria.
-  Negarse a llevar puesto el dorsal, cortarlo o cederlo;
-  No llevar el material obligatorio en todo momento;
-  Circular fuera del recorrido balizado o saltarse algún tramo;
-  No pasar por cualquiera de los puntos de control establecido;
-  Cambiar o modificar las marcas del material puesto por la Organización;
-  Infringir cualquier normativa de la Prueba o desatender las indicaciones de la Organización;
-  Participar con identidad falsa o suplantar a otra persona;
-  Demandar ayuda sin necesitarla.

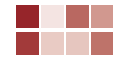
Será responsabilidad de la Organización establecer las penalizaciones y la dureza de estas, que podrán llegar a la descalificación, expulsión de la prueba, así como la prohibición de participar en futuras ediciones, atendiendo a los criterios de gravedad y proporcionalidad estimados.

Los miembros de la Organización y las personas designadas por la misma, tendrán la potestad de hacer apercibimientos, si lo consideran oportuno, antes de aplicar una sanción.



RECOMENDACIONES

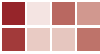
1. Mantenerse en todo momento en el recorrido marcado.
2. Seguir las instrucciones de los y las responsables de la Organización.
3. Cerciorarse de que se comprenden perfectamente las instrucciones de la Organización, preguntando si no es así, absteniéndose de realizar acciones que pudieran poner en riesgo la propia seguridad o la de otras personas participantes.
4. Respetar el entorno social y natural, evitando dañar o alterar la flora y fauna, absteniéndose de dejar cualquier tipo de residuo.
5. Responsabilizarse de llevar el equipamiento necesario.
6. Responsabilizarse de hidratarse y alimentarse adecuadamente.
7. Utilizar la vestimenta y equipamiento adecuado a la actividad desarrollada.
8. Evitar el consumo de alcohol y otras sustancias que pudieran alterar las condiciones del y de la participante y poner en riesgo la seguridad.
9. Manifestar cualquier malestar y necesidad inmediatamente.
10. Mantener una actitud general de prevención y autoprotección, estando en todo momento alerta de los riesgos potenciales de la prueba y del entorno.



OTRAS RECOMENDACIONES:

- a) En caso de calor y tiempo seco, recomendamos a los y las participantes **se provean convenientemente de agua** en los puntos de avituallamiento.
- b) En caso de lluvia y terreno resbaladizo, hay que **extremar las precauciones**, sobre todo en el período de marcha nocturna.
- c) En caso de niebla, conviene que **se marche en grupos compactos**, en los que haya montañeros/as que conozcan bien el terreno. Más vale perder un poco de tiempo que perderse uno mismo.
- d) El/La participante tiene la **obligación de pasar por los puntos de control**.
- e) **Habrà asistencia médica en Landa, Otxandio y Murgia al final del recorrido**. Las patrullas de asistencia médica móvil irán distribuidas durante la prueba, todas comunicadas con el grupo de rescate. Os recomendamos dirigiros a ellas siempre que exista algún problema.
- f) Recordar que **la alimentación y la hidratación son muy importantes en estas pruebas de larga duración**. En general:
“Comer antes de tener hambre y beber antes de tener sed”

RETIRADOS

 En el transcurso de cada etapa habrá un **servicio de cierre de marcha, con la potestad de retirar a los participantes que considere incapaces de llegar al siguiente control dentro de los tiempos previsto**. Estos quedarán fuera de la Prueba y deberán entregar el dorsal y chip al grupo de cierre, que les acompañará hasta el siguiente punto de control, donde deberán abandonar.

Las personas responsables de la **Organización y servicios médicos autorizados garantizarán en todo momento la seguridad y la salud de los participantes**. Si observan importantes mermas en las capacidades físicas y técnicas de estos o éstas, debidas a lesiones, fatiga y desgaste acumulado en el transcurso de la Prueba, procederán a su descalificación en aras de garantizar su seguridad.

Los y las participantes que se retiren por voluntad propia **deberán comunicar su abandono a la Organización y asumirán toda responsabilidad desde ese momento**. No obstante, la Organización facilitará la evacuación a la zona de meta de los retirados desde los puntos oficiales de control de Landa y Otxandio.

Los abandonos **deberán realizarse SOLO en los puntos de control**. Si por causa de accidente o lesión y la persona participante queda inmovilizada y no puede llegar hasta uno de estos puntos, y solo en estos casos, se activará el operativo de rescate contactando con la Organización mediante el teléfono móvil de emergencia.

Habrá **servicio de autobuses para la posible retirada de participantes**, que trasladarán a éstos, hasta la localidad de Murgia, desde los puntos de retirada oficial: Landa y Otxandio.

ACOMPAÑANTES Y PÚBLICO

Con el fin de evitar aglomeraciones, la organización no dispondrá de ningún servicio de transporte para los participantes y público.

El público y los acompañantes deberán respetar el circuito marcado con el fin de no interrumpir en el camino de los y las participantes

Está terminantemente prohibido acceder con vehículos particulares por las pistas forestales o caminos que dan acceso al circuito de la prueba.

Solo podrán circular exclusivamente vehículos acreditados y autorizados.

¡Os animamos a disfrutar de este evento respetando el circuito marcado, las normas de seguridad y respetando el medio natural



EMERGENCIAS

En caso de sufrir alguna incidencia de gravedad durante la prueba, o ser testigo de algún incidente involucrando a algún o alguna participante que precise la evacuación, es necesario activar el protocolo de emergencia

¿A quién informar?

- a. **Al 112** - Cuando el estado de quién necesita auxilio pueda comprometer la vida o la integridad de la misma. Inmediatamente después se comunicará al teléfono de la organización.
 - Si se tratara de una emergencia médica, por ejemplo, una parada cardíaca, el 112 dispone de un médico en la sala que puede colaborar con instrucciones al respecto.
 - Una vez comunicada al 112 se dará comunicación a la organización.
- b. **A la Organización** - Cuando la salud de quien necesita auxilio no esté comprometida.
 - En este caso la propia organización con su servicio de asistencia durante la Prueba será la encargada de gestionar el operativo de socorro.

¿Quién deberá llamar?

Corresponderá bien a la víctima o a cualquiera de los y las participantes que pasen junto a él, que están obligados a darle asistencia.

¿Qué información se debe transmitir?

- a. Información sobre quién necesita ayuda
 - Identidad de la persona. Si desconocido e inconsciente **transmitir el número de dorsal**.
 - ¿Qué ha ocurrido? Las lesiones que presenta.
 - ¿Cómo se encuentra?

- Si ha sufrido una caída fuerte observar la posibilidad de que haya daños y tratar de moverlo lo menos posible, siempre observando a la persona y a lo que transmita.
- b. **Número de teléfono de contacto de quién necesita ayuda** y de las personas que le acompañan, por si alguno de los teléfonos se quedara sin cobertura o batería.
 - c. **Ubicación:**
 - Si es posible mediante geolocalización mejor, WhatsApp o alpify, o coordenadas.
 - Mencionar último punto de control por el que se pasó, descripción del lugar, lo que observa

A la espera de la llegada de socorro.

- Mantener a quien necesita ayuda en las mejores condiciones.
- Mantener los teléfonos libres.
- No moverse del lugar salvo que fuera necesario.



PROMOTOR Y ORGANIZADOR



**SOCIEDADEXCURSIONISTA
MANUEL IRADIER**
TXANGOLARI ELKARTEA

PATROCINADOR PRINCIPAL



FUNDAZIOA

COLABORADOR PRINCIPAL



PATROCINADOR INSTITUCIONAL

COLABORADOR INSTITUCIONAL



COLABORADOR OFICIAL



CLUBS Y FEDERACIONES



MEDIA PARTNERS

