



GASTEIZKO MENDIAK

15/06/2024

EDICIÓN XIV EDIZIOA

LOS MONTES DE VITORIA - GASTEIZKO MENDIAK 15/06/2024

GUIA DEL **CORREDOR**



62 Km



5.816



14h



75
1949
2024

TXANGOLARI ELKARTEA
MANUEL IRADIER
SOCIEDAD EXCURSIONISTA

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

ÍNDICE



| | |
|---|-------|
| PRESENTACIÓN..... | 2 |
| UNA PRUEBA PARA LLEGAR A CIMAS MÁS ALTAS | 3 |
| RECORRIDO..... | 4 |
| PERFIL Y TIEMPO ESTIMADO | 5 |
| MATERIAL OBLIGATORIO..... | 6 |
| AVITUALLAMIENTOS..... | 7/8 |
| DORSALES, CRONOMETRAJE, SEGUIMIENTO | 9 |
| REGALOS | 10 |
| SERVICIOS y UBICACIÓN: SALIDA, META | 11/13 |
| REGLAMENTO..... | 14/15 |
| RECOMENDACIONES..... | 16 |
| RETIRADOS, ACOMPAÑANTES Y PÚBLICO | 17 |
| EMERGENCIAS | 18 |

PRESENTACIÓN

La **XIV edición de Montes de Vitoria-Gasteizko Mendiak** se celebra en el año que la Sociedad Excursionista Manuel Iradier cumple su 75º Aniversario años de su creación y enlaza con aquellas marchas reguladas de los primeros años 50 del siglo pasado.

Han pasado 75 años pero cabe resaltar que se mantienen sus principios fundacionales de *conservar y disfrutar la naturaleza, fomentar el excursionismo y los deportes de montaña en todos sus aspectos*. Y con ese espíritu se promueve y organiza la prueba Montes de Vitoria-Gasteizko Mendiak que **recorre las cimas** más emblemáticas de la parte sur de Vitoria-Gasteiz, atravesando las cimas **ITXOGANA, INDIAGANA, ARRAIALDE, ALMURRAIN, KAPILDUI, ZALBIZKAR, LENDIZ, ARRIETA, ZALDIARAN, BUSTO y EZKIBEL**.

La acogida de la puesta en marcha de las preinscripciones, a primeros de febrero, ha mantenida los niveles de antes de la pandemia, superando ampliamente la cifra del límite establecido de 1.000 participantes, siendo necesario proceder a realizar el sorteo oportuno y dejando una lista de espera para posibles bajas.

En esta edición seguimos contando con el fiel **patrocinio** de la **Fundación Vital Fundazioa**, y suma también la **colaboración institucional** del **Gobierno Vasco**.

Una seña de identidad de las pruebas que organiza la Sociedad Excursionista Manuel Iradier, como entidad no lucrativa, es su capacidad de aglutinar una base amplia de apoyos y colaboraciones y especialmente de contar con un notable número de personas voluntarias, en este caso más de 200.

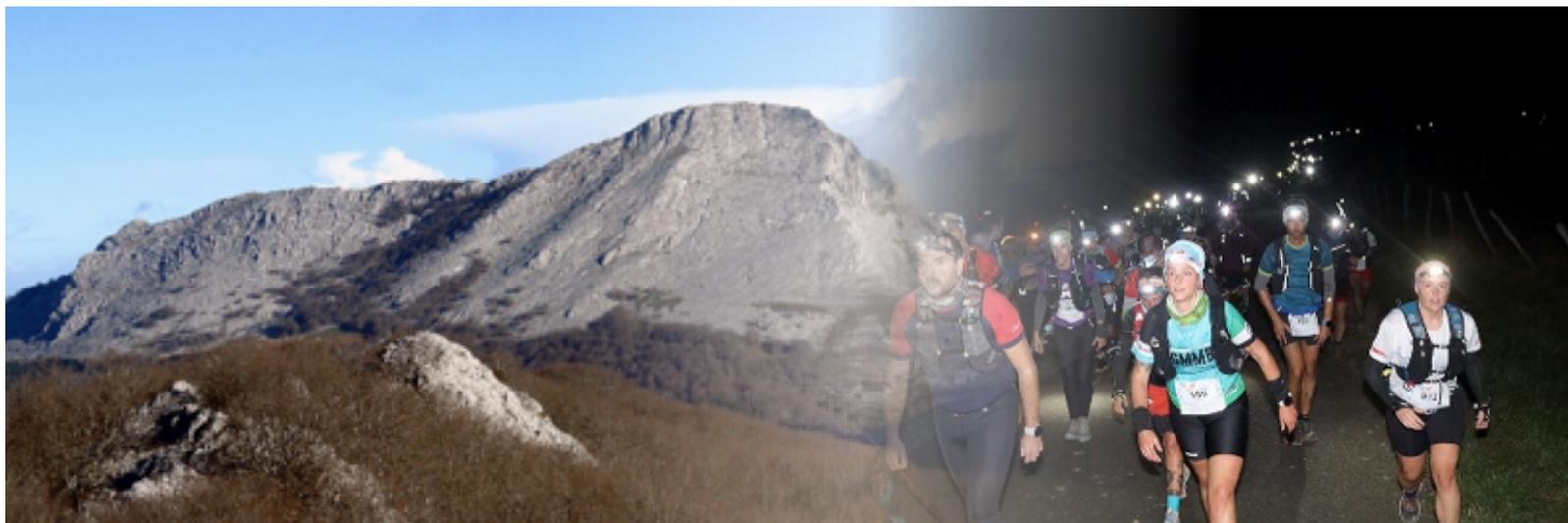
Esperamos y deseamos que las personas participantes disfruten del patrimonio natural de las cimas del sur de Vitoria-Gasteiz. Estamos seguros que tendrán un recuerdo inolvidable. La Sociedad Excursionista Manuel Iradier por su parte pondrá toda la ilusión y medios a su alcance para que así sea.



UNA PRUEBA PARA LLEGAR A CIMAS MÁS ALTAS

Esta prueba que se inició en el año 1997, además de permitir a los participantes a disfrutar de unas zonas naturales de gran valor medioambiental y excepcional paisaje es una ventana privilegiada para **acceder a una reserva de inscripción en la prueba HIRU HAUNDIAK 2025**, pionera de Trail en Euskal Herria. Los primeros cien clasificados y otros cien que terminen la prueba que sean agraciados, en el sorteo que se realiza a tal efecto, podrán acceder a una reserva de inscripción personal e intransferible, para la Hiru Haundiak.

Hiru Haundiak es la prueba de gran fondo por montaña referente en Euskal Herria con más 100 km . La Sociedad Excursionista Manuel Iradier comenzó a organizarla en el año 1987, convirtiéndola así en una de las pruebas pioneras a nivel estatal.



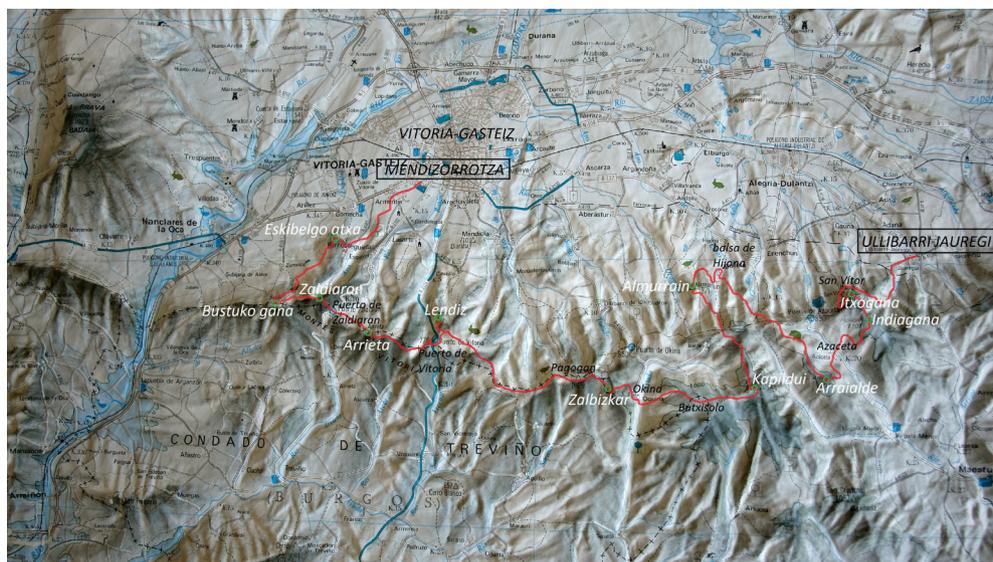


RECORRIDO

Como en ediciones anteriores, **su recorrido de 62,3 kilómetros**, se realiza por la parte sur de Vitoria-Gasteiz, la cual prácticamente no perdemos de vista en ningún momento.

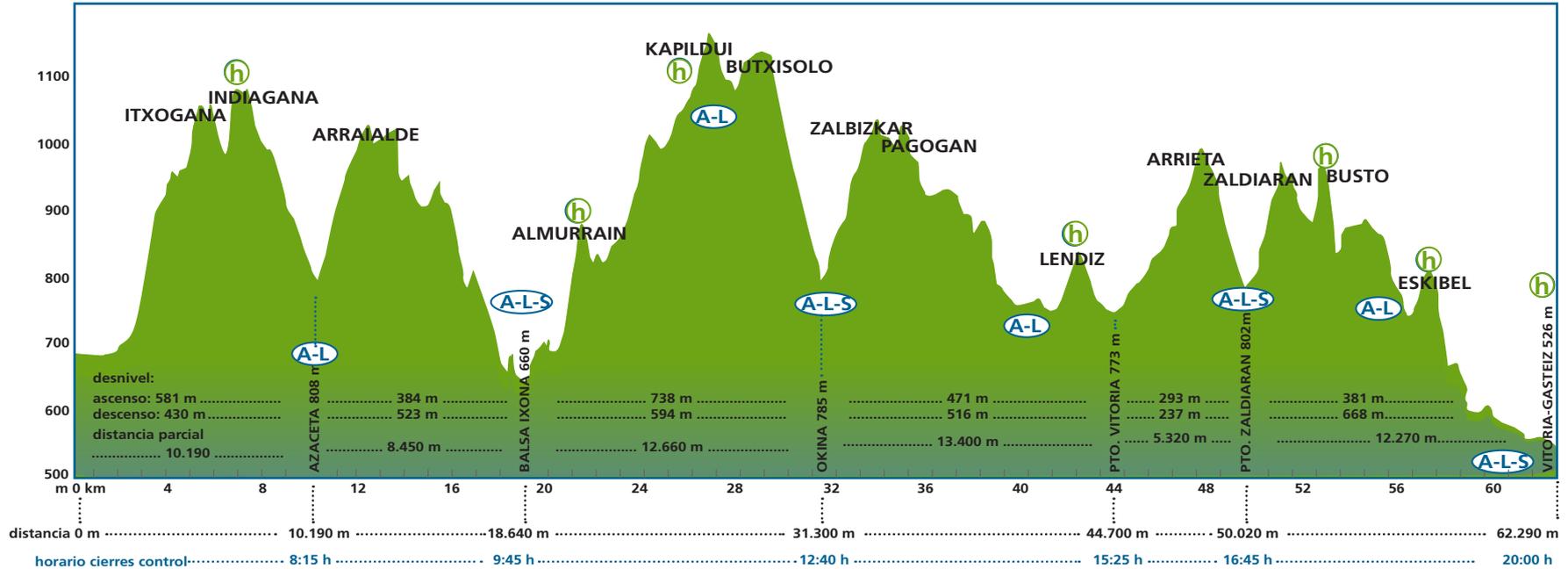
Desde el pequeño pueblo de Ullibarri-Jauregi (lugar de salida de la prueba), recorreremos, en este orden, **las cimas de ITXOGANA, INDIAGANA, ARRAIALDE, ALMURRAIN, KAPILDUI, ZALBIZKAR, LENDIZ, ARRIETA, ZALDIARAN, BUSTO y EZKIBEL**, con sus correspondientes controles de paso, llegando finalmente hasta **Vitoria-Gasteiz**, donde terminará la prueba junto en el estadio de Mendizorroza.

A pesar de la modesta altitud de los montes que se recorren, el **desnivel acumulado de 5.816 metros** (2.848 de ascenso y 2.968 de descenso), repartidos en una distancia de 62,3 kilómetros, confieren a la prueba una dureza considerable. Esto exige tener un hábito montañoso y una buena preparación física para terminarla adecuadamente.





PERFIL Y TIEMPOS ESTIMADOS



LOS MONTES DE VITORIA / GASTEIZKO MENDIAK

Distancia total: 62.290 m

Ascenso acumulado: 2.848 m - Descenso acumulado 2.968 m

Es obligatorio seguir el recorrido marcado en todo momento

- (h) control de paso y horario
- (A-L-S) avituallamiento líquido y sólido
- (A-L) avituallamiento líquido

| LUGAR | INDIAGANA | BALSA IXONA | KAPILDUI | OKINA (PUEBLO) | LENDIZ | ZALDIARAN | ESKIBEL | VITORIA-GASTEIZ |
|------------------------------|-----------|-------------|----------|----------------|--------|-----------|---------|-----------------|
| DISTANCIA | 7,35 | 18,64 | 26,40 | 31,30 | 42,37 | 51,11 | 57,08 | 62,29 |
| PRIMER/A PARTICIPANTE | 6,40 | 7,30 | 8,25 | 8,45 | 9,55 | 10,40 | 11,15 | 11,40 |
| ULTIMO/A PARTICIPANTE | 8 | 9,45 | 12 | 12,40 | 15,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 |

MATERIAL OBLIGATORIO

MONTES DE VITORIA-GASTEIZKO MENDIAK es una prueba pedestre exigente de 62,3 Km de distancia en el que los y las participantes estarán entre 6 y 12 horas transitando por la montaña, con una meteorología cambiante que precisa que se vaya correctamente equipado. Para mitigar los riesgos asociados a una prueba de este tipo, cada participante deberá llevar consigo, a lo largo de todo el recorrido, el material obligatorio exigido por la Organización, que se relaciona.

La organización llevará a cabo controles de material aleatorios en la salida, llegada y en cualquier punto del recorrido.



MATERIAL OBLIGATORIO:

- Dorsal de identificación, colocado en la parte frontal del participante y en lugar visible, sin doblar ni recortar.
- Ropa y calzado adecuado, adaptado al medio en el que se desarrolla la prueba: botas de montaña o zapatillas de trail running con buen agarre y sujeción.
- Depósito útil de agua, con capacidad mínima de un litro.
- Chaqueta cortavientos impermeable.
- Gorra, pañuelo o similar.
- Manta térmica, medidas mínimas 210 x 160 cm.
- Teléfono móvil, con saldo y batería suficiente. Es obligatorio 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:

- Pantalones o mallas (mínimo por debajo de las rodillas)
- Guantes
- Gafas de protección solar
- Silbato
- GPS o brújula
- Comida, geles o barras energéticas
- Linterna frontal

AVITUALLAMIENTOS

La Prueba se define como de **semiautosuficiente alimentaria y de líquido**. Así, durante el transcurso de la misma, cada participante deberá portar lo que considere necesario para su abastecimiento.

No obstante, la Organización establece varios puntos básicos de avituallamiento ([Avituallamientos - Gasteizko Mendiak \(montesvitoria.com\)](https://www.montesvitoria.com)) a lo largo del recorrido:

Avituallamientos Sólidos:

Fruta, Dulces, embutido y sandwiches.

Avituallamiento Líquido:

Agua, Isotónico y Coca-Cola. En algunos puntos líquido caliente.

Avituallamiento Meta:

bocatas variados, embutido, fruta, pan y dulces, líquido frío y caliente

La organización podrá incluir otros avituallamientos en consonancia con la situación meteorológica del día de la prueba.

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.

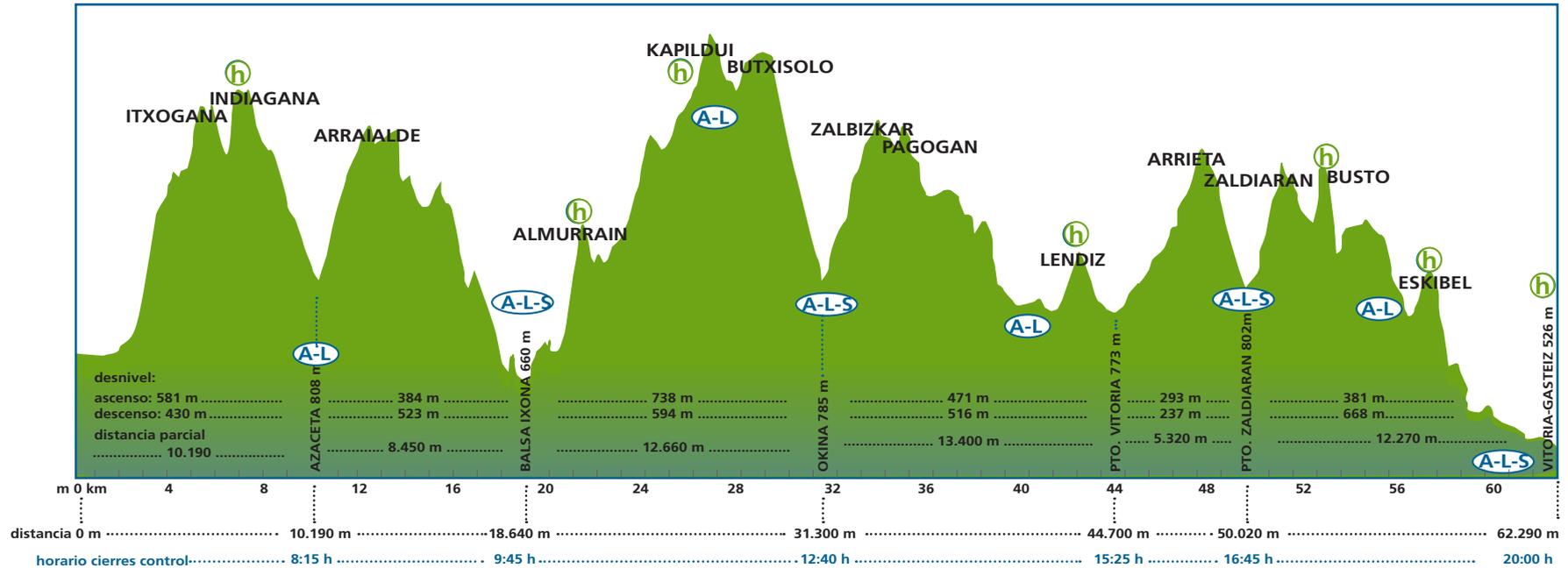
Los puestos de avituallamiento estarán debidamente **señalizados unos cien metros** antes de su ubicación real y otros cien después de esta, punto donde se considera que finalizan.

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.**





PERFIL Y TIEMPOS ESTIMADOS



(h) control de paso y horario

(A-L-S) avituallamiento líquido y sólido

(A-L) avituallamiento líquido

| | |
|--------------------------------|------------------|
| Pueblo de Azazeta (km. 10,90) | Líquido |
| Balsa de Ixona (km. 18,6) | líquido + sólido |
| Kapildui (km. 26,4) | líquido |
| Pueblo de Okina (km. 31,3) | líquido + sólido |
| GR 282 (km. 44,4) | líquido |
| Puerto de Zaldiaran (km. 48,9) | líquido + sólido |
| Cruce (km. 56) | Líquido |
| Meta | líquido + sólido |

DORSALES, CRONOMETRAJE Y SEGUIMIENTO

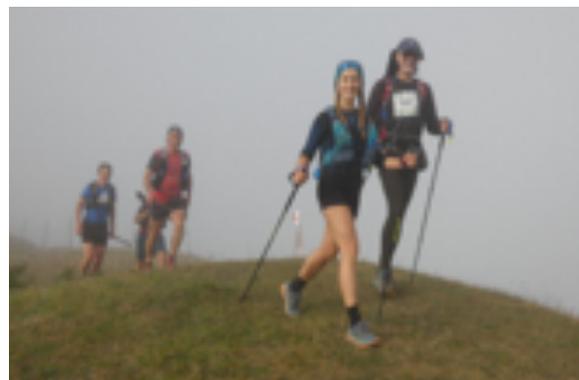
Para retirar el dorsal será obligatoria la presentación de un documento de identidad válido, y solo se entregarán dorsales de manera no personal contando con una autorización firmada del titular, así como de una fotografía de su DNI.

El dorsal, con chip incorporado, que se entregará a cada participante **deberá llevarse bien colocado, sin doblar ni recortar, de forma bien visible en la parte delantera del cuerpo durante toda la prueba**, ya que será el medio de identificación para pasar los controles de paso establecidos, así como el acceso al autobús (solamente las personas apuntadas) y a los servicios de carrera.



Durante la prueba existirá un **servicio de cronometraje y de control en varios puntos de paso obligatorio**, 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 prueba. Los participantes podrán hacer un **seguimiento online** a través de kronoak.com

Se deberán pasar todos los controles indicados dentro de los tiempos máximos establecidos.



REGALOS

CAMISETA OFICIAL

Con 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 MONTES DE VITORIA-GASTEIZKO MENDIAK . La camiseta tiene ejido suave y confortable, con termorregulación para que se adapte a cada condición atmosférica

VARIOS

Se entregarán en la meta a los/las participantes que teminen algunos productos del país o facilitados por las empresas colaboradoras.



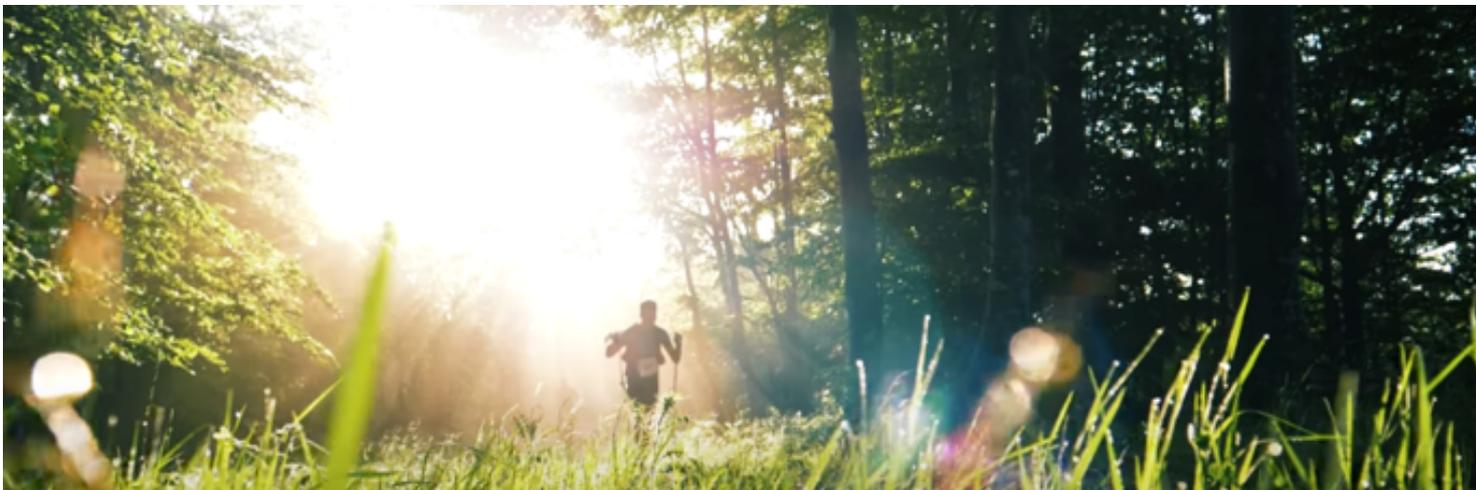
SERVICIOS

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**

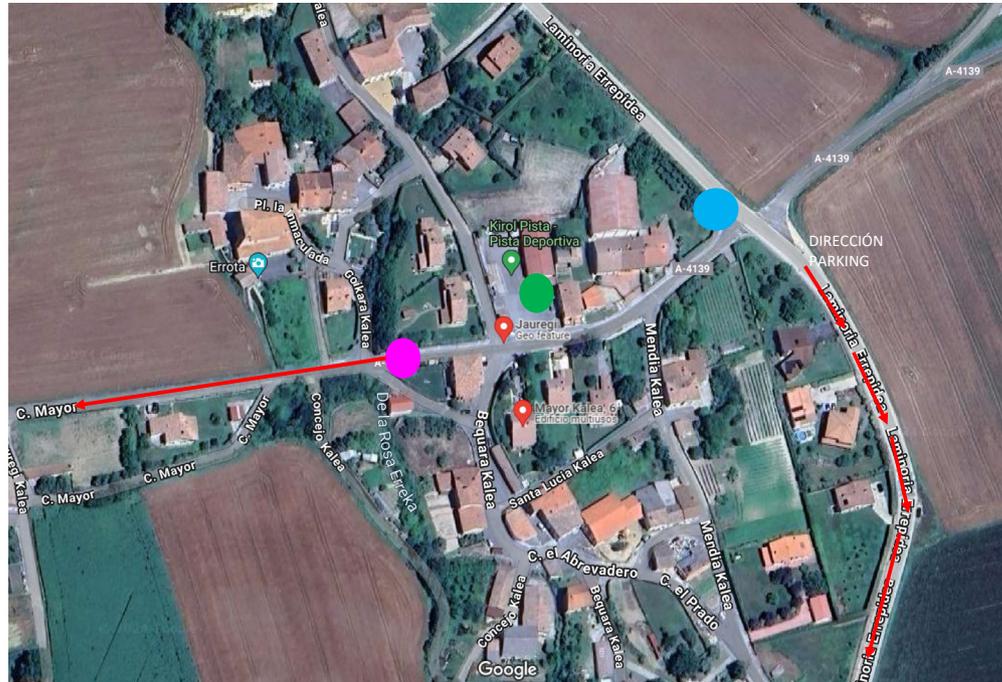
La organización pone a disposición de los participantes de un **servicio básico de fisioterapia en la meta de Vitoria-Gasteiz, prestado por EUNEIZ** consistente en vendajes funcionales, chequeo rápido y masaje de descarga. Ayuda puntual en la meta de lesiones en carrera para poder continuar o derivar al servicio médico de la prueba.



Se habilitarán para los participantes baños y se dispondrán de duchas en la zona de la meta.



SERVICIOS Y APARCAMIENTOS EN ULLIBARRI- JAUREGI (SALIDA)



ULLIBARRI-JAUREGI

- SALIDA
- WC
- PARADA BUS

SERVICIOS Y APARCAMIENTOS EN VITORIA-GASTEIZ (META)



VITORIA-GASTEIZ

- AVITUALLAMIENTO y SERVICIOS
- PARKING
- DUCHAS



META VITORIA-GASTEIZ

- META
- AVITUALLAMIENTO Y SERVICIOS
- PODIUM



REGLAMENTO

Es obligatorio que cada participante conozca y respete el reglamento de la prueba Montes de Vitoria ubicado en la web de la prueba [Reglamento - Gasteizko Mendiak \(montesvitoria.com\)](https://montesvitoria.com)

A continuación se subraya algunos apartados del mismo

RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE

MONTES DE VITORIA-GASTEIZKO MENDIAK se celebra con respeto absoluto hacia el medio ambiente. La prueba transcurre, en su mayor parte, por parajes de rica naturaleza, catalogados de protección, 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 tipo de ayuda externa** o 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 otros tipo de mascotas.**

VERIFICACIONES TÉCNICAS

Se realizarán verificaciones 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.

CLASIFICACIONES

Se establecerá una clasificación individual femenina y otra masculina. Se adjudicarán trofeos a los 3 primeros clasificados en cada una de ellas, al primer veterano y veterana (año 1979 o anteriores) y al primer socio y socia de la Exc.Manuel Iradier. También **se generará un DIPLOMA que cada participante podrá descargar en la web con su nombre, tiempos parciales y total de la Prueba.**

Los trofeos no serán acumulativos.

A los **primeros 100 participantes** clasificados en la llegada, se les adjudicará una **“reserva de inscripción”**, personal e intransferible, para la próxima edición de la **prueba HIRU HAUNDIAK**. Igualmente, entre **todos los que finalicen** la prueba y sean clasificados, **se sortearán otras 100 “reservas de inscripción”** en las mismas condiciones para la citada prueba.

DESCALIFICACIONES/ PENALIZACIONES

- ■ ■ ■ ■ 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...
- No completar íntegramente el recorrido balizado;
- No pasar por cualquier de los puntos de control oficial;
- Negarse a llevar puesto el dorsal, cortarlo o cederlo;
- Cambiar o modificar las marcas del material puesto por la Organización
- Impedir ser adelantado u obstaculizar a otro participante;
- Infringir cualquier normativa de la Prueba o desatender las indicaciones de la Organización;
- Mantener actitud antideportiva hacia los y las demás participantes;
- No llevar el material obligatorio en todo momento;
- No hacer caso a las indicaciones de la Organización y árbitros;
- 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.
- Participar con identidad falsa o suplantar a otra persona;
- Demandar ayuda sin necesitarla.

Los responsables, designados por la Organización, tendrán la potestad de hacer apercibimientos, si lo consideran oportuno, antes de aplicar una sanción.

Será responsabilidad del Comité de la Prueba establecer las penalizaciones y la dureza de estas, que podrá llegar a la descalificación y expulsión del evento atendiendo a los criterios de gravedad y proporcionalidad estimados.





RECOMENDACIONES

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. Responsabilizarse** de llevar el **equipamiento necesario**.
- 5.** Responsabilizarse de **hidratarse y alimentarse adecuadamente**.
- 6. Utilizar la vestimenta y equipamiento adecuado** a la actividad desarrollada.
- 7. Evitar el consumo de alcohol y otras sustancias** que pudieran alterar las condiciones del y de la participante y poner en riesgo la seguridad.
- 8. Manifestar cualquier malestar y necesidad inmediatamente**.
- 9. 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**. 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"

ABANDONOS Y RETIRADOS

■ ■ ■ ■ ■ **Los responsables de la Organización y los servicios médicos autorizados procurarán velar en todo momento por el deportista y garantizar su salud.** Si observan importantes mermas en las capacidades físicas y técnicas de estos, debidas a la fatiga y desgaste acumulado en el transcurso de la Prueba, **tendrán la potestad de forzar su retirada.** En este caso, los participantes seguirán en todo momento las instrucciones que les sean dadas por la Organización y estarán obligados al abandono de la Prueba

Los retirados por voluntad propia deberán comunicar su abandono a la Organización, entregando el dorsal y chip. El participante asumirá toda responsabilidad desde ese momento. No obstante, **la Organización facilitará la evacuación a la zona de meta de los retirados desde Okina y puerto de Vitoria.**

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

ACOMPAÑANTES Y PÚBLICO

Con el fin de evitar aglomeraciones, la organización no dispondrá de ningún servicio de transporte para los acompañantes 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 terminamente **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 el caso de que un o una participante sufra un accidente, indisposición, o situación cualquiera que haga necesaria la evacuación en el lugar del mismo, es óptimo conocer cómo gestionar la emergencia desde el lugar

1. ¿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 comunicará 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.

2. ¿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.

3. ¿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 coordenadas.
- Se puede usar la App 112 SOS DEIAK
- Mencionar último punto de control por el que se pasó, descripción del lugar, lo que observa.

d. Otra información:

- Si fuera necesaria la intervención del helicóptero, interesa saber la situación meteorológica en ese punto de cara a facilitar la información al helicóptero

4. A la espera de la llegada de socorro.

- a. Se debe mantener a quién necesita ayuda en las mejores condiciones.**
- Abrigar si es posible y uso CORRECTO de la manta térmica.
 - Otras mantas térmicas podrían ser usadas para aislar por debajo, o para señalar a la ayuda que venga desde el aire.
- b. Mantener los teléfonos libres** por si se necesitara comunicar por parte de los servicios de emergencia.
- c. No moverse del lugar** salvo que fuera necesario.
- Los servicios de emergencia van a ese punto, si nos movemos no nos localizarán.
 - Si es indispensable moverse comunicarlo a los servicios de emergencia.
 - Cuidado con la pérdida de cobertura, dado que es el único método de comunicación con los servicios de emergencia.
 - En el caso de recibir instrucciones por parte de alguna persona para desplazarse, siempre comunicarlo al gestor de la emergencia, bien el 112 o al organizador, atendiendo a quién la gestione.
 - Si la persona estuviera inconsciente, colocar en posición lateral de seguridad hasta la llegada de ayuda.



SUSTATZAILEA ETA ANTOLATZAILEA
PROMOTORY ORGANIZADOR

TXANGOLARI ELKARTEA
MANUEL IRADIER
SOCIEDAD EXCURSIONISTA



BABESLE NAGUSIA
PATROCINADOR PRINCIPAL

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

BABESLE INSTITUZIONALA
PATROCINADOR INSTITUCIONAL

EUSKADI
BASQUE COUNTRY

LAGUNTZAILE NAGUSIA
COLABORADOR PRINCIPAL



LAGUNTZAILE OFIZIALAK
COLABORADORES OFICIALES



MEDIA PARTNERS



FEDERAZIOA
FEDERACIÓN



LAGUNTZAILEAK
COLABORADORES



EL FOGÓN DE ALAVA®

