

FLYSCH TRAIL 2019: EGITARAUA

Maiatzak 25, larunbata; 10:00etan: How to trail run, Salomon Internationalen eskutik. Itziarren.

Ekainak 13, osteguna, 12:30ean: Lasterketaren aurkezpena Talaso Zelain.

Ekainak 19, asteazkena, 19:00etan: Nordic walkingaren inguruko hitzaldia, kirol eta mediku ikuspegitik, Oxford aretoan.

Ekainak 20, osteguna, 19:00: Sebastián Álvarek zuzendutako ¿Y si te dijeran que puedes? pelikularen emanaldia, Aita Marin.

Ekainak 21, ostirala, 19:00: Sebastián Álvareoren hitzaldia, “objetivo 8.000”, neska pakistandarrekin daukaten proiektuaz.

Ekainak 22, larunbata:

10:30ean, nordic walking, herri barruko ibilbidea. FEDME rankina, I. Zumaia Flysch Nordic Walking.

16:00etan, II Zumaia Flysch Gipuzkoako Eskalada Tokapetak, Beheko plazan.

16:00etan, II. Zumaia Flysch Orientazio Txapelketa Beheko plazan.

19:00etan, probaren aurkezpena korrikalari, entrenatzaile eta interesa duen ororentzat, Aita Marin.

Ekainak 23, igandea:

8:00etan, omenaldia bertsolari eta dantzariekin. Oroigarriak banatuko zaizkie.

8:30ean, Maratoiaren irteera. 300 korrikalari. 42,2 kilometro eta 2.250 metroko desnibel positiboa.

-Espainiako FEDME Kopako seigarren eta azken proba.

-Sky Runner National Series, Espainia eta Andorrako Txapelketa, ISF Munduko Sailkapenerako puntuagarria.

8:30ean, Promesas mailako lasterketa. 31,2 kilometroko distantzia eta 1.500 metroko desnibel positiboa.

-Espainiako FEDME Kopa.

9:00etan, 15,16 eta 17 urteko kadeteak. 85 korrikalari. 14,05 kilometro eta 425 metroko desnibel positiboa.

-Espainiako FEDME Kopa.

– II Zumaia Flysch Trail 7 Probintzien Kadeteen Txapelketa.

9:15, maratoi erdia. 300 korrikalari. 22,2 kilometroko distantzia eta 850 metroko desnibel positiboa.

-Zumaia Flysch Trail lasterketa herrikoia.

9:20ean, itsuentzako lasterketa. 15 korrikalari. 22,2 kilometroko distantzia eta 850 metroko desnibel positiboa.

-Espainiako Kopako hirugarren eta azken proba.

II. Zumaia Flysch Trail.

12.30ean, PODIUMa kategoria guztientzat.