



metro bilbao

UNDERRUN

Aholkuak lasterkarientzat

Consejos para runners



Aholkuak

- Jarraian **arau batzuk** dituzu lasterketarako, ezarri ditugun segurtasun-irizpideen arabera.
- **Anσιο** geltokian kabina batzuk dituzue, aldatzeko. **Ekipamendua, zenbakia, jan eta edatekoak banatu eta izen-emateen kontrola eta taldeen antolakuntza zehaztuko dira.** Irekita **20:00etatik** aurrera. Gomendatzen da Ansioko BECen aparkalekua erabiltzea.
- Gaueko **00:00etan** tren bat abiatuko da Anσιο geltokitik **Moyuara** (lasterketaren irteera).

Consejos

- A continuación te explicamos una serie de **normas** para correr la carrera atendiendo a los criterios de seguridad que hemos establecido.
- En la estación de **Anσιο** están instaladas unas consignas para vestuario y se facilitará el **equipamiento, el dorsal, el avituallamiento, control de inscripciones y organización de grupos**. Abierta a partir de las **20:00** horas. Se recomienda utilizar el parking del BEC en Anσιο.
- A las **00:00 horas** de la noche un tren saldrá de la estación de Anσιο hacia **Moyua**, la estación de salida.



Aholkuak

- Lasterkari **talde** bakoitzean **antolatzaile bat** joango da, Metro Bilbaoren petoa jantzita. Lasterketan zehar zalantzarik sortzen bazaizu, jo berarengana.
- **Geltoki bakoitzean** antolatzaile bat egongo da, edozer gertatuz gero zer egin esateko.

Consejos

- Cada **grupo** de participantes irá acompañado de una **persona de la organización** que irá identificada con un peto de Metro Bilbao. Para cualquier incidencia o duda que pueda surgir a lo largo de la carrera, ponte en contacto con esta persona.
- **En cada estación** estará presente una persona de la organización que atenderá cualquier incidencia.



Aholkuak

- Bidea **ondo seinalatuta** dago, argi-balizez eta zinta islatzailez, zure segurtasuna eta instalazioena bermatzeko.
- **Antolatzaile bat** egongo da beti **punturik zailenetan**, zer egin behar duzun azaltzeko: polikiago joan, eskumatik joan, eta abar.

Consejos

- El trazado está debidamente **señalizado** para salvaguardar tu seguridad y la de las instalaciones, con balizas luminosas y cinta reflectante.
- **Una persona de la organización** estará presente en los **puntos más complejos** indicándote qué debes hacer: disminuir tu velocidad, circular por el lado derecho, etc.

Tarteak

- 1. Moyua-Indautxu:** ez du zailtasun berezirik.
- 2. Indautxu-Santimami/San Mames:** trenbide-gurutze bat dago. Arigi-baliza batez seinalatuta dago, hasiera eta amaiera. Antolatzaile bat egongo da linterna batekin zer egin esateko.

Tramos

- 1. Moyua-Indautxu:** no presenta dificultad añadida.
- 2. Indautxu-Santimami/San Mamés:** hay un cruce de vías (bretelle). Está señalizada con una baliza luminosa, tanto al inicio como al final de la misma. Una persona de la organización estará presente con una linterna dándote indicaciones.



Tarteak

3. Santimami/San Mames-Deustu:

Olabeagako ibaipean gaude. Argi-baliza batekin seinalatuta dago, sartu baino lehen eta irtetean. Antolatzaile batek esango dizu nondik joan.

4. Deustu-San Ignazio: ez dago ezer berezirik.

Tramos

3. Santimami/San Mamés-Deustu:

nos encontramos con el paso subfluvial de Olabeaga. Está señalizado con una baliza luminosa antes de entrar y a la salida. Una persona de la organización indicará por donde tienes que transitar.

4. Deustu-San Ignazio: no hay nada a tener en cuenta.



Tarteak

5. San Ignazio: zailena da, 1 eta 2 lineak hor banatzen direlako. Argibalizez seinalatuta dago. Antolatzaileak ere egongo da trenbideko zenbait puntutan, nondik joan esateko.



Tramos

5. San Ignazio: es el tramo que presenta una mayor dificultad, porque es el punto en el que se separan las líneas 1 y 2. Está señalizada con balizas luminosas y una persona de la organización estará ubicada en distintos puntos de la vía y te indicará por donde discurre la carrera.



Tarteak

- 6. **San Ignazio-Gurutzeta/Cruces:** ezer aipagarrik ez.
- 7. **Gurutzeta/Cruces-Ansio:** kontuan hartu behar da trenbide-gurutzeta, argi-baliza batez seinalatuta egongo da. Antolatzaile bat ere aurkituko duzue bertan.

Tramos

- 6. **San Ignazio-Gurutzeta/Cruces:** no hay nada a tener en cuenta.
- 7. **Gurutzeta/Cruces-Ansio:** hay que tener en cuenta el cruce de vías (bretelle) que estará señalizado con baliza luminosa y con una persona de la organización.





Fin de la carrera

8. Ansion lasterketa bukatzen duzunean, zure dortsalarekin kontsignako arropa jaso ahal izango duzu. Hornidurako poltsa bat ere emango dizugu

9. Uneoro antolakuntzako langileen aginduei jarraituz gero, lasterketa eta parte-hartzea arrakastatsuak izango dira. Eskerrik asko.

Fin de la carrera

8. Cuando finalices la carrera en Ansio, con tu dorsal podrás recoger la ropa de la consigna. También te entregaremos una bolsa con avituallamiento.

9. Seguir las instrucciones del personal de la organización en todo momento logrará que la carrera y quienes participan, sea un éxito. Gracias.