



ONDARRU LEKITTO – VIII. KOSTALDEKO LASTERKETA ARAUDIA

Antolatzailea: Lekeitioko TXIMISTA Atletismo Taldea.

Lasterketa **2024ko irailaren 21ean** izango da eta, guztira, **16 kilometroko** luzera izango du. 18 urtetik gorakoek eta gurasoen baimena duten adin txikikoek parte hartu ahal izango dute.

1.- IZENA EMATEA

Nola eman izena : Internet bidez, www.herrikrosa.eus web-orrian, **uztailaren 1etik, irailaren 19ra arte**. Izena emateko kuota: **18 € abuztuaren 31ra arte eta 22 € irailaren 1etik irailaren 19ra arte**. Kopurua mugatua izango da eta lehenengo izena ematen duten **250** atletak bakarrik izango dute parte hartzeko eskubidea.

- Lasterketa-eguna aurretik atletak berak ziurtatu beharko du onartutakoen zerrendan dagoela.
- Ordainketa, lasterketa-eguna baino lehen egin behar da.
- Atletak ziurtatu egin beharko du bere izena “ordainduta” bezala jarrita dagoela zerrendan. Horrela ez bada, lasterketa-egunean ordainketaren egiaztagiria ekarri beharko du.
- Egindako izen-ematearen zenbatekoa, bakarrik itzuliko da, gehieneko kupoa estaliz gero (250 parte-hartzaile), eta bajak estal ditzaketen kirolarien itxaron zerrenda badago.

Oharra: Lasterketa egunean eta bezperan ez da egongo inskripziorik.

2.- DORTSALAK JASOTZEA

Dortsalak lasterketaren egun berean jasoko dira irteeran, Ondarroako Itsasaurre enparantzan 15:30tatik 16:45ra arte.

3.- MAILA

Maila bakarra. Gizon eta emakumeen arteko banaketa soila.

4.- DORTSALAK

Dortsala bularrean eraman behar da ikusgai, tolestu gabe eta publizitatea ezkutatu edo aldatu gabe.

5.- DENBORAREN KONTROLA

Denboraren kontrola ordenagailuz edo tableten bidez egingo da, eta BAF-ko epaileek onartuko dute.

6.- IRTEERA ORDUAK ETA GUNEA

17:00etan, Ondarruko Itsasaurre enparantzan.

7.- EKIPAJE KONTSIGNA

Atletek, beraien arropak poltsa itxietan gorde beharko dituzte, bertan emango zaizkien itsasteko tiretan dortsal zenbakia jarrita.

- Ez dira bidai poltsak ez eta poltsa handiak onartuko.
- Ondoren, norbere poltsa berreskuratzeko dortsala aurkeztu beharko du.
- Ez da gomendatzen objektu delikatu edo baliotsuak sartzeari poltsan antolakuntza ez baita gerta daitezkeen kalteen arduradun egingo. Hala nola, zerbitzu erabiltzaileak, poltsa edo motxila manipulatzeko (zama handiko kamioetan kargatu eta deskargatzea) baimena ematen dio antolakuntzari.

Kontsigna puntuak

Lekeition:

Independentzia enparantza: 15:00tatik 16:00ra arte. Motxilak Lekeitioko helmugan dagoen kontsignan bueltako dira.

Ondarroan:

Itsasurre enparantza: 15:30tatik 16:45ra arte. Motxilak Lekeitioko helmugan dagoen kontsignan bueltako dira.

8.- LEKEITITIK ONDARROARAKO AUTOBUS ZERBITZUA

Antolatzaileek, atletentzako autobusak jarriko dituzte Lekeitiotik Ondarroaraino. Irteera 15:00tatik 16:00ra arte.

9.- ANOA/HORNIDURA ETA ASISTENTZIA

5. Km.an eta 10. Km.an edari-postuak egongo dira. Ibilbide osoan zehar antolakuntzako asistentzia izango da.

10.- KONTROL ITXIERARAKO GEHIENGO DENBORA

Irteera kontutan izanik, gehienez **120** minututan egin ahal izango da lasterketa.

11.- SARI BANAKETA Ordua: 19:00

Helmugan bertan izango da sari banaketa. Sarituak izango dira lehen hiru lasterkariak (gizon eta emakume), eta baita Lea Artibaikoak diren lehen hiruei (gizon eta emakume). Sari berezia izango da Lea-Artibai mailan lehenengo sartzan diren herri berdineko 4 gizoneko eta herri berdineko lehen 4 emakumeentzako.

Lea-Artibaiko eta taldekako atletei dagokion sariak jasotzeko kontutan hartuko da "HERRIKROSA" base datuan agertzen diren datuak.

Helmuga eremuan argitaratuko dira enpresa kolaboratzaileek emandako produktu lotien zozketan saritutako dortsal zenbakiak.

12.- HELMUGAKO ZERBITZUAK (Lekeitioko Independentzia enparantzan)

- HORNIDURA POLTSA (LIKIDO ZEIN SOLIDOA).
- EKIPAJEAK JASOTZEA: dortsala aurkeztuta
- LASTERKETAREN KAMISETA JASOTZEA. Ez dira etxeetara bidaliko
- INFORMAZIOA.
- AUTOBUS ZERBITZUA LEKEITITIK ONDARRUARA BUELTATZEKO: **19:30tan**.

13.- ASISTENTZIA ETA ASEGURUA

Anbulantziak izango dira ibilbidean zehar eta mediku zerbitzua. Izena ematen duten lasterkariak aseguru bat izango dute, lasterketan zehar izan dezaketen lesioak estaliko dituen.

14.- ARAU OROKORRAK

Parte-hartzaile guztiek izen-ematea formalizatzean hau onartzen dute eta deklaritzen dute:

- Gaixotasunik eta lesiorik gabe nagoela eta ekitaldian parte hartzeko nahikoa prestatuta nagoela fisikoki.
- Lesio edo gaixotasunen kasuan lehen laguntzak eta bestelako tratamendu medikoak emateko baimena ematen dut, eta tratamendu horretatik eratorritako edozein erantzukizun edo erreklamazio kentzen dut.
- Antolatzaileei baimena ematen diet ekitaldiko argazkiak, irudiak, bideoak, filmak, grabazioak bere kabuz edo hirugarrenen bitartez erabiltzeko, kirol, promozio edo merkataritza helburuetarako soilik.

TXIMISTA A.T.-k, probaren antolatzailea denez, ez du erantzukizunik hartzen proba honetan parte hartzeak pertsoneri edo hirugarreni eragin diezazkiekeen kalte fisiko edo moralen, galeren edo lesioen gainean; halaber, ezkutuko egoeragatik, zuhurtziagabekeriagatik, arduragabekeriagatik edo arauak ez betetzeagatik sortu litzatekeen kalteak baztertzeko dituzte.

Proba honetan parte hartzeak Araudi hau onartzea dakar.

15.- INGURUNEA ZAINTEA

Parte-hartzaileei ingurunearekin ahalik eta ardura gehien izatea eskatzen zaie, hondakinak (edalontziak, botilatxoak, edari-latak, euritarako plastikoak eta abar) botatzeko orduan. Kontuan izan behar dugu lasterketan parte hartzen duten ehundaka atletek hondakinak botatzean axolagabekeriak jokatzen badute arazo larria sor diezaioketela natura- eta hiri-inguruneari. Horregatik, edalontziak eta gainerako hondakinak botatzea eskatzen da hornidura postuen ondoren jarrita diren ontzietan, edo berarengandik hurbil, antolakuntzako jaso ditzaten bukaeran.

16.- GOMENDIOAK

- Ez da behar baino edari gehiago hartu behar. Atzetik datozen atletengan pentsatu behar da, ziur asko likido gehiago beharko baitute. Edalontzia eskaintzen duten postuetan, lasterkariak korrika ari dela edateko ohiturarik ez badu, hobe da segundo batzuetan gelditzea.
- Esfortzuak ibilbidearen arabera dosifikatu behar dira. Hobe da garaiz erretiratzea ondoren damutzea baino.
- Helmuga-marra zeharkatutakoan ez da gelditu behar, aurrera ibili behar da edariak eta ekipajeak dauden gunera, jende-pilaketa arriskutsuak ekiditeko.

Araudi honetan jasotzen ez diren gainerako kontuetan aplikatu beharreko araudi osagarria IAAFrena da.