



IV. EDICION DE LA CARRERA “ONDARRU LEKITTO” REGLAMENTO

TXIMISTA A. T. de Lekeitio ha organizado la cuarta edición de la carrera **ONDARRU LEKITTO – IV. KOSTALDEKO LASTERKETA** para el 28 de septiembre de 2019. Un total de 16,0 Km. donde podrán participar todos los nacidos antes del 28 de septiembre de 2003.

1.- INSCRIPCIONES.

Se podrán realizar desde el 01-junio-2019 hasta el 26-septiembre-2019 en la página web de www.herrickrosa.eus. La cuota de inscripción será de **15 €** y solo se admitirán los primeros 400 inscritos.

- El atleta deberá verificar con antelación a la carrera que su nombre figura entre los admitidos.
- El pago de la cuota se realizará con anterioridad a la fecha de la carrera.
- Los atletas deberán verificar que sus nombres figuran como admitido y pagado. De lo contrario tendrán que aportar el justificante de ingreso en el día de la carrera.

Aviso: no se aceptarán inscripciones el día de la carrera ni la víspera.

2.- RECOGIDA DE DORSALES

Se retirarán en el mismo día de la carrera, en el lugar de la salida, Plaza Itsasaurre de Ondarroa, de **15:30 a 17:15**.

3.- CATEGORIAS

Habrà una única categoría en la carrera distinguiéndose únicamente a la entrega de premios entre hombres y mujeres.

4.- DORSALES

Los dorsales se han de llevar visibles en el pecho, sin doblar o tapar la publicidad.

5.- CONTROL DE TIEMPOS

El control de los tiempos se realizará por ordenador y estará visado por los jueces de la FAB.

6.- HORARIO Y LUGAR DE SALIDA

El día 28 de septiembre a las 17:30 desde la Plaza Itsasaurre de Ondarroa.

7.- CONSIGNA DE EQUIPAJES

Los atletas deberán guardar su ropa en bolsas/mochilas cerradas identificadas con las cintas que les serán entregadas con el mismo número que el dorsal.

- **No se aceptarán maletas ni bolsas de gran tamaño.**
- Tras la carrera deberá presentar su dorsal para retirar la bolsa/mochila.
- **No se recomienda introducir objetos valiosos o delicados. La organización no se responsabiliza de los posibles daños acaecidos. En cualquier caso, el participante autoriza a la organización a manipular las bolsas (carga – descarga en furgonetas o camiones).**

Puntos de Consigna:

En Lekeitio:

Plaza de la Independencia: sábado 28 de septiembre de **15:00 a 16:30**. Se podrán recoger en la misma consigna tras la carrera presentando el dorsal.

En Ondarroa:

Plaza de Itsasaurre: sábado 28 de septiembre de **15:30 a 17:15**. Se podrán recoger en la consigna de Lekeitio tras la carrera presentando el dorsal.

8.- SERVICIO DE AUTOBUS DE LEKEITIO A ONDARROA

Se dispondrá de un servicio de autobuses de Lekeitio a Ondarroa para los atletas con salidas desde las **15:30 hasta las 16:30**.

9.- ZONAS DE AVITUALLAMIENTO Y ASISTENCIA

En el **Km. 5** y en el **Km. 10** habrá avituallamiento líquido. Todo el recorrido de la carrera estará acompañado de servicio de asistencia

10.- CIERRE DE CONTROL DE CARRERA

El cierre de control se efectuará a los 120 minutos de dar la salida.

11.- ENTREGA DE PREMIOS (hora 19:30)

La entrega de premios se llevará a cabo en la zona de meta, entregándose premios a los 3 primeros de la general, así como a los 3 primeros de Lea Artibai y participantes agraciados en el sorteo. Habrá asimismo un premio especial para los primeros 4 hombres de la misma población que lleguen a meta, y las primeras 4 mujeres de una misma población.

Para dilucidar, la pertenencia a una población se tendrá en cuenta el DNI, siendo válida la localidad de residencia o la de nacimiento.

12.- SERVICIOS EN LA ZONA DE LLEGADA

- AVITUALLAMIENTO LIQUIDO Y SOLIDO
- RECOGIDA DE EQUIPAJES: presentando el dorsal
- RECOGIDA DE LA CAMISETA DE LA CARRERA
- DUCHAS: Estarán a disposición de los atletas las duchas públicas bajo la Plaza de la Independencia, así como las de las instalaciones deportivas de Lekeitio.
- INFORMACION: En la Plaza de la Independencia de Lekeitio.
- SERVICIO DE AUTOBUS DE REGRESO DE LEKEITIO A ONDARROA: **A las 20:00**.

13.- ASISTENCIA EN CARRERA Y SEGURO

Se dispondrá de asistencia sanitaria a cargo de la Cruz Roja. Todos los atletas inscritos estarán cubiertos por un seguro para los accidentes que les pudieran acontecer en el transcurso de la carrera.

14.- PROTECCION DEL ENTORNO

Se solicita a todos los participantes la máxima responsabilidad y cuidado con el entorno a la hora de arrojar restos y basura (latas, vasos, botellas, plásticos, papeles, ...) a lo largo del recorrido. Tenemos que ser conscientes del problema grave que pudiera originar en el privilegiado entorno natural y urbano por donde transcurre la carrera la actuación despreocupada de los cientos de participantes en este evento. Se dispondrá de contenedores para tal fin a continuación de los puestos de avituallamiento donde se pide depositar, o por lo menos lo más cerca posible para facilitar su recogida a la organización.

15.- NORMAS GENERALES

Todo atleta acepta y acata con su inscripción las normas contenidas en el presente reglamento. Asimismo, confirma que se encuentra en buen estado de salud, que no padece ningún tipo de enfermedad que le pudieran ocasionar riesgos o impedir su participación y que asume las consecuencias que su participación le pudiera ocasionar. También autoriza a la organización a hacer un uso controlado de fotos o videos que se pudieran obtener durante el transcurso de la competición desde sus prolegómenos hasta la finalización.

16.- RECOMENDACIONES

- 1.- Tximista A.T. recomienda a todos los participantes en la carrera a efectuarse previamente un reconocimiento médico.
- 2.- No hacer acopio innecesario de líquidos o sólidos en los avituallamientos. Ser conscientes de que los que vienen por detrás pueden estar más necesitados. En los puestos donde se ofrecen recipientes con líquido, si el atleta no está acostumbrado a beber en carrera, es preferible parar y perder unos segundos.
- 3.- Dosificar los esfuerzos en función del recorrido. Es mejor una retirada a tiempo que lamentar males posteriores.
- 4.- No detenerse al atravesar la línea de llegada. Se debe continuar hasta alcanzar la zona de avituallamiento y consigna para evitar aglomeraciones con riesgos innecesarios.

En todo aquello que no se haya previsto en el presente Reglamento, se atenderá a lo establecido en las normas de la IAAF.