



## ONDARRU LEKITTO – IV. KOSTALDEKO LASTERKETA ARAUDIA

**Antolatzailea: Lekeitioko TXIMISTA Atletismo Taldea.**

Lasterketa **2019ko irailaren 28an** izango da eta **16 kilometroko** luzera izango du.  
2003ko **irailaren 28a** baino lehen jaiotako edonork parte har dezake.

### **1.- IZENA EMATEA**

Nola eman izena : Internet bidez, [www.herrikrosa.eus](http://www.herrikrosa.eus) web-orrian, **ekainaren 1etik, irailaren 26ra arte**. Izena emateko kuota: **15 €**. Kopurua mugatua izango da eta lehenengo izena ematen duten **400** 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 edo inskripzioaren prezioa ordaindu bertan momentuan.

**Oharra: Lasterketa egunean eta bezperan ez da egongo inskripziorik.**

### **2.- DORTSALAK JASOTZEA**

**Dortsalak, lasterketaren egun berean jasoko dira irteeran, Ondarroako Itsasaurre enparantzan 15:30tatik 17:15tara 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 ordenagailu edo tableten bidez egingo da, eta BAF-ko epaileek onartuko dute.

### **6.- IRTEERA ORDUAK ETA GUNEA**

**Irailaren 28an, 17:30etan, Ondarruko Itsasaurre enparantzan.**

### **7.- EKIPAJE KONTSIGNA**

Atletek, beraien arropak poltsa itxietan gorde beharko dituzte, ondoren agertzen diren puntuetan jasoko duen itsasteko tirarekin identifikatuta; itsasteko tirak bere dortsalaren zenbakia izango du:

- **Ez dira bidai poltsak ez eta poltsa handiak onartuko.**
- Ondoren, norbere poltsa berreskuratzeke dortsala aurkeztu beharko du.

- Ez da gomendatzen objektu arin edo baliotsuak sartzea 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: larunbatean **irailak 28, 15:00tatik 16:30ra arte**. Motxilak Lekeitioko helmugan dagoen kontsignan bueltako dira.

#### **Ondarroan:**

Itsasurre enparantza: larunbatean **irailak 22, 15:30tatik 17:15ak arte**. Motxilak Lekeitioko helmugan dagoen kontsignan bueltako dira.

### **8.- LEKEITITIK ONDARROARAKO AUTOBUS ZERBITZUA**

Antolatzaileek, atletentzako autobusak jarriko dituzte Lekeitiotik Ondarroaraino. Irteera **15:30tatik 16:30ra arte**.

### **9.- ANOA/HORNIDURA ETA ASISTENTZIA**

**5. Km.an** eta **10. Km.an** edari-postuak egongo dira.

### **10.- KONTROL ITXIERARAKO GEHIENGO DENBORA**

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

### **11.- SARI BANAKETA Ordua: 19:30**

Helmugan bertan izango da sari banaketa. Helmugan sartzen diren lehen hiru emakume eta gizonak izango dira sarituak, baita Lea Artibai eskualdeko diren lehen hiru korrikalariak ere (gizon eta emakume) eta parte hartzaileen artean zozketak izango dira.

Sari berezia izango da lehenengo sartzen diren herri berdineko 4 gizonetako eta herri berdineko lehen 4 emakumeentzako.

Lea-Artibaiko atletei dagokion sariak jasotzeko kontutan hartuko da "Lea-Artibain bizi edo jaiotakoa izatea" (NAN arabera). Taldeen sarirako ere kriterio berdina erabiliko da (NAN arabera).

### **12.- HELMUGAKO ZERBITZUAK**

- ANOA/HORNIDURA POSTUA (LIKIDO ZEIN SOLIDOA)
  - EKIPAJEAK JASOTZEA: dortsala aurkeztuta
  - LASTERKETAREN KAMISETA JASOTZEA
- DUTXAK: Independentziaren enparantzaren azpiko dutxa publikoak eta Lekeitioko kirol instalakuntzakoak.
  - INFORMAZIOA.- Lekeitioko Independentziaren enparantzan.
- AUTOBUS ZERBITZUA LEKEITITIK ONDARRUARA BUELTATZEKO: **20:00tan**.

### **13.- ASISTENTZIA ETA ASEGURUA**

Mediku-asistentzia Gurutze Gorriak eskainiko du. Izena ematen duten lasterkariak aseguru bat izango dute, lasterketan zehar izan dezaketen lesioak estaliko dituen.

### **14.- INGURUNEA ZAINTZEA**

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, axolagabekeriaz jokatzen badute arazo larria sor diezaioketela natura- eta hiri-inguruneari. Horregatik, edalontziak eta gainerako hondakinak botatzeko berariazko edukiontziak erabili behar dira, eta, lasterketan, anoa/hornidura-postuetan edo leku egokietan utzi. Hori ezinezkoa balitz, errepideko arekan edo anoa/hornidura-postutik ahalik eta gertuen utzi behar dira.

### **15.- ARAU OROKORRAK**

Bere izena ematen duen atletak, izena emateaz gain, lasterketako arauak ezagutu eta onartzen dituela adierazten du. Honez gain, lasterketa egiteko egoera fisiko aproposa eta gaitasuna duela adierazten du; ez duela inolako gaixotasunik, arrisku pertsonalik sortu ahal diezaionik edo parte hartzea ezinduko dionik; bera egiten da erantzule partehartzeak sor diezaiokeen kalteetaz. Era berean, antolatzaileei baimena ematen die lasterketan zehar berari ateratako argazkiak edo bideoak antolaketak erabili ahal izateko.

### **16.- GOMENDIOAK**

- 1.- Lasterketan parte hartu aurretik azterketa medikoa egitea gomendatzen die bereziki Tximista A.T.-k lasterkariei.
- 2.- Ekipajeak jaso eta emateko zerbitzua eskaintzea nahiko zeregin konplexua da. Ez dira bidai poltsak ez eta poltsa handiak onartuko. Ez ohiko koloreko edo itxurako poltsa edo motxila erabiltzeak eta dortsal-zenbakia ikusgai duen etiketa jartzeak erraztu egingo dute ekipajea identifikatzea, helmugan hartzeko orduan.
- 3.- 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 du segundo batzuetan gelditzea.
- 4.- Esfortzuak ibilbidearen arabera dosifikatu behar dira. Hobe da garaiz erretiratzea ondoren damutzea baino.
- 6.- 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.