

VII. IRUNGO MILIAK 5K SALTO 2023

ARAUDIA

1. ARTIKULUA

Super Amara Bidasoa Atletiko Taldeak, Irungo Udalaren, Gipuzkoako Foru Aldundiaren eta Salto Systems-en babesarekin, SALTO Irungo Miliak 5K-ren VII.en edizioa datorren apirilaren 23an, igande goizean, antolatuko du. Ekitaldia herritar guztiei zuzenduta dago eta jarduera fisiko inklusiboa, osasungarria, eta solidarioa sustatzen saiatzen da. Gainera, Gipuzkoako Atletismo Federazioaren, Bidasoako ESIaren, Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailaren eta Kirol Egokituaren Federazioaren laguntza dugu.

Ekitaldiz betetako igande goizeko jardunaldia izango da irungo erdigunean non herritar guztiek parte hartu ahal izango dute proba atletiko ezberdinak probatuz eta non atleta federatuen erakustaldiak ikusi ahal izango dira.

2. ARTIKULUA: EKITALDIAREN EGITARAU OSOA

- 09h30 Tippi-tappa ibilaldi osasungarriak
- 10h00 20' gorako denbora duten korrikalarienezako 5K-tako lasterketa **eta Joëlette taldeak**
- 10h35 20' berako denbora duten korrikalarienezako 5K-tako lasterketa
- 11h00 Handbike eta gurpildun aulkietarako milia bateko lasterketa
- 11h15 Adimen urriko kirolarienezako milia erdiko lasterketa
- 11h30 Abiadurako erakustaldia
- 11h35 Publiko guztiari irekitako abiadura-probak
- 12h00 Hesietako erakustaldia
- 12h05 Altuera-jauziko erakustaldia
- 12h10 Publiko guztiari irekitako altuera jauziko proba
- 12h30 Gipuzkoako Minbiziaren Aurkako Elkartearen aldeko milia solidarioa

3. ARTIKULUA: PARTE HARTZEKO BALDINTZAK

Ekitaldian parte hartzea nahi duen edozein pertsonarentzako zabalik dago, kategoria, genero, jatorria edo eta diskriminazioa eragin dezakeen beste edozein ezaugarriatik bereizketarik egin gabe. Ekitaldi honen helburua, hain zuzen ere, jarduera fisiko osasungarria, inklusiboa, solidarioa, herrikoia eta edozein adinerako sustatzea da.

5K-ko lasterketak eta handbike eta gurpil-aulkietarako lasterketak lehiakorrak izango dira eta 12 urtez gorako edo aurretik 12 urte betetzen dituzten parte hartzaileentzat mugatuak egongo dira. (2011 eta aurretik jaiotakoentzat).

Joëlette modalitatean, adin-muga pilotuei aplikatuko zaie, baina ez bidaiariei oredea.

Egokitutako milian, handbikean eta gurpil-aulkietan parte ahal izango dute kirolariak.

Gainerako jarduerak ludikoak eta parte-hartzeak izango dira. Atletismoa Kalean atalean, Bidasoa Atletiko Taldeko atleta federatuen erakustaldiak izango dira esprint lasterketetan, hesiekin eta hesirik gabe eta altuera jauzian. Erakustaldien ondoren, interesa dutenei esprint lasterketa batean eta altuera jauzia probatzeko aukera emango zaie.

Parte hartzeko izena eman beharko da, ikusi izen ematei buruzko hurrengo artikulua, eta nahiz eta izen-emate kopurua mugatuta ez egon, jardueren iraupena, aurreikusitako ordutegira mugatuta egongo da eta jarduera bakoitzerako aurreikusitako denborak ahalbidetzen duen ahalik eta interesdun gehienei parte hartzeko aukera emango zaie.

Parte-hartzaile bakoitzak bere erantzukizunpean hartuko du parte ekitaldian, eta parte hartuko duen jardueraren eskakizunen arabera egoera fisikoaren maila egiaztatu beharko du. Lehia-ekitaldietan, izena emateko prezioan kirolariarentzako aseguru bat egongo da.

4. ARTIKULUA: IZEN EMATEAK

Ekitaldian parte hartzeko, aldeaz aurretik izena ematea gomendatzen du antolakuntzak. Jarduera ez lehiakorretan parte hartzeko, dortsal solidario bakarra egongo da, 3 euroko prezioan eta Atletismo Kolean, Tipi-tappa ibilaldi osasungarrietan eta Milia-erdi solidarioan parte hartzeko eskubidea emango du ere. Aldi berean dortsal honekin, adimen urriko kirolarientzako antolatzen den milia erdiko lasterketan laguntzaile moduan parte hartzeko aukera izango da.

Bildutako diruaren %100 Gipuzkoako Minbiziaren Aurkako Elkartek jasoko du.

Probaren egun berean, kirol-materiala, Super Amara Bidasoa Atletiko Taldearen arropa ofiziala eta Minbiziaren Aurkako Gipuzkoako Elkartearen hainbat produktu erosi ahal izango dira horretarako prestatutako standetan.

Izena emateko epea martxoaren 14an zabalduko da www.kirolprobak.com web gunean eta apirilaren 21ean, ostirala, 20h00etan, itxiko da.

Parte hartzaile askorako baterako izen-emateak bideratzeko, antolatzaileekin posta elektronikoaren bidez harremanetan jarri mesedez. Millasdelrun5K@atletismobat.com

Era berean, Bidasoa Atletiko Taldeak Leandro Agirretxe plazako lehenengo zenbakian bigarren solairuko 8ren bulegoan duen egoitzan, izena aurrez aurre eman ahal izango da, astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 14:00etara inongo ordutegian.

Azkenik, **jarduera ez lehiakorrenzat bakarrik**, probaren egunean bertan, ekitaldi bakoitza hasi baino 15 minutu lehenago arte, izen-emateak onartuko dira.

Lasterketa lehiakorrenzat, izen ematea derrigorrezkoa izango da honako prezioetan:

- | | |
|---|---|
| - 5K-ko lasterketak: | 12 € (+3 € solidario aukeran). |
| - 5K-ko lasterketa, azken asteko izen ematea: | 16 € (+3 € solidario aukeran). |
| - Joëlette taldeko modalitatea | 8 € kide bakoitzeko (+3 € solidario aukeran) |
| - Handbike eta gupil-aulkientzako milia: | 3 € kirolari bakoitzeko (3 € solidario barne). |

Izaera lehiakorren lasterketetan, dortsalaz gain, izen emateak honako hauek izango ditu barne:

- Ekitaldiaren kamiseta opari gisa
- Istripu-asegurua
- Jan-edatekoak helmugan
- Sailkapen ofiziala
- Kontsigna-zerbitzua
- Dutxa eta aldagela zerbitzua

5K-ko lasterketak 500 parte-hartzaile izango ditu gehienez. Gainerako jardueretako ez da parte hartzeko mugarik egongo.

Joëlette modalitateko izen-ematea 8 €-koa izango da taldeko kide bakoitzeko, eta Minbiziaren Aurkako Gipuzkoa elkartearentzat 3 € solidario dohaintzan emateko aukera emango da. Taldeko parte hartzaileak dortsala eta lasterkariaren poltsa eskuratzeko eskubidea izango dute. Era berean, taldeko kide guztiak aseguraturik egongo dira, eta gainerako parte-hartzaileen zerbitzu berberak izango dituzte bere eskura. Bidaia gisa doan taldeko kideak bakarrik eramango du txipa.

5. ARTIKULUA: DORTSALAK JASOTZEKO MODUA

Dortsalak eta bestelakoak, Zabaltza enparantzan eta Luis Marianon kokatutako irteera gunean bertan jaso ahal izango dira. ([Planoa ikusi](#)).

APIRILAK 23AN, IGANDEAN, de 8h45-etatik aurrera.

Dortsala jasotzeko orduan, izena ematerakoan baliatuko posta elektronikoan jasotako egiaztagiria aurkeztu beharko da edo horrelakorik ezean, parte hartzailearen NAN-a. Dorsalak bere jabeari bakarrik banatuko zaizkie.

6. ARTIKULUA: 5K-ETAKO LASTERKETAK

5K-ko bi lasterketa antolatuko dira. Izena emandakoak bi lasterketetan banatuko dira, bukatzeko espero duten denboraren arabera. Horrela, lehen lasterketa, 10:00etan hasiko dena, 20 minutu baino gehiagoko marka duten parte-hartzaileentzat izango da, eta bigarrena aldiz, 10:35ean irtengo dena, 20 minutu baino gutxiagoko marka egiaztatua duten atletentzat.

Irteera eremu ezberdinak egongo dira eta parte-hartzaile bakoitzari irteera-eremu bat esleituko zaio, izena emateko orduan aurreikusitako bukatze denboraren arabera. Antolatzaileek emandako denbora kontrastatzeko eta korrikalari bakoitza eremu egokienean jartzeko eskubidea izango dute. Kirolariak dagokien eremuan beranduenez proba hasi baino 5 minutu lehenago sartzea eskatzen zaie. Atleta federatuek, beren markak ofizialak izan daitezen, dei-kameratik igaro beharko dute irten aurretik.

Lasterketak Irungo Kolon Pasealekuan kokatutako milia bateko (1.609,34 m.) eta Espainiako Atletismo Federazioak **homologatutako ibilbide** batean jokatuko dira ([Planoa ikusi](#)). Irteera-lerroa helmuga baino 172 metro lehenago egongo da eta helmugatik igarotzean hiru itzuli egin beharko dituzte parte hartzaileek 5 kilometroko distantzia burutzeko. Indarrak ondo neurtzeko, 1.000, 2.000, 3.000 eta 4.000 metroko erreferentziak, eta helmugarako 300, 200 eta 100 metroko seinaleak ezarriko dira.

Joëlette edo gurgil-aulki lagunduen modalitateko taldeek parte hartu ahal izango dute. Talde bakoitzean adimen- edo mugimendu-gaitasun murriztuko bidaiari batek parte hartuko du. Bidaiari hori gutxienez 2 laguntzailek garraiatuko dute, eta gehienez 5 laguntzaileek. Laguntzaile edo pilotuak neska edo mutilak izan daitezke eta sailkapen bakarra egongo da. Modalitate honetako parte-hartzaileak 5K-ko lehenengo lasterketan abiatuko dira, korrikalariekin batera, eta antolatzaileek ezarritako irteera-eremuan kokatuko dira, jasotako marka-mailaren arabera.

Bost sailkapen egongo dira: emakume eta gizonezkoentzako, lehenengo eta bigarren lasterketan **eta Joëlette modalitateko lehen talde sailkatuentzat**.

Sailkapenak, Espainiako Atletismo Federazioaren araudiak ezartzen duen bezala, irteera-seinaletik igarotako denboraren arabera egingo dira. Denbora garbia ere parte hartzen duten korrikalari guztientzat emango da, hau da, korrikalariak irteera-lerroa zeharkatzen duenetik helmugako marra zeharkatzen duen arte igarotako denbora. Parte hartzea amaitutakoan, hornidura eskainiko zaie parte-hartzaile guztiei.

7. ARTIKULUA: HANDBIKE ETA GURPILDUN AULKIENTZAKO MILIA BATEKO LASTERKETA

Irteera bakarra emango da milia bateko luzera (1609,34 m) izango duen zirkuituari buelta bat emango dioten bi modalitateetarako.

Aldi berean, modalitate bakoitzeko (handbikeak eta gurgildun aulkiak), bi sailkapen egongo dira: gizonezkoena eta emakumezkoena.

Denborak eskuz hartuko dituzte federazioko epaileek, eta irteera-seinaletik igarotako denboraren arabera egingo dira sailkapenak.

Parte hartzea amaitzerakoan, hornidura eskainiko zaie parte-hartzaile guztiei.

8. ARTIKULUA: DESKALIFIKATUA IZATEKO ARRAZOIAK

Lasterketa lehiakorretan, bai irteeran bai helmugan, denbora jasotzeko oinazpikoak kokatuko dira. Lasterkari guztiek bi oinazpiko hauetatik nahitaez pasa beharko dute. Lasterkariak honako kasuetan automatikoki deskalifikatuak izango dira:

- Ibilbide osoa burutzen ez badute.
- Dorsaleko publizitatean aldaketak eragiten badituzte edo hura ezkututzen badute.
- Edizio honetako dortsala jantzita eramaten ez badute.
- Dorsalik gabe helmugaratzen badira.

- Epaileen edo antolatzaileen jarraibideei kasurik egiten ez badiete.
- Gogora arazten da, erabat debekatuta dagoela zirkuitu barruan antolatzaileenak ez diren ibilgailu motordunekin edo txirrindekin sartzea.

9. ARTIKULUA: SERVICIOS DE VESTUARIOS, DUCHA, CONSIGNA DE ROPA Y PARKING

Dutxak eta aldagelak irteera eta helmuga gunearen inguruan aurkitzen den Artaleku Kirolddegikoak izango dira. ([Planoa ikusi](#)). Parte-hartzaileak 13:00ak arte sartu ahal izango dira Kiroldegian. Dutxak 13:30etan itxiko dira.

Arropa jasotzeko eta kontsignatzeko zerbitzua egongo da irteeratik 50 metrora, Zabaltza Enparantzan bertan. ([Planoa ikusi](#)).

Autoz bertaratzin direnei parking hauetakoren bat erabiltzea gomendatzen da: Kolon Ibilbidea, San Juan Plaza, Pio XII Plaza edo Ficoba (doakoa). ([Planoa ikusi](#)).

10. ARTIKULUA: PARTE-HARTZAILEEN ASEGURUA

Antolakuntzak, indarrean dagoen legeriaren arabera, erantzukizun zibileko aseguru-poliza bat izango du. Era berean, ofizialki lasterketa lehiakorretan inskribatutako parte-hartzaile guztiak, istripu-aseguru poliza batez estalita egongo dira. Poliza horrek proba garatzearen ondorioz gertatzen diren istripuak estaliko ditu, eta inoiz ez ezkutuko pairamen edo tara baten, zuhurtziagabekeriaren, zabarkeriaren, legeak eta erregelamenduaren artikulua ez betetzearen ondorio gisa gertatutakoak. Lasterketa egiten den lekura eta bertatik egindako joan-etorrietan gertatzen direnak ere ez dira estalita egongo.

11. ARTIKULUA: SOROSPEN MEDIKOA

Sorospen medikoa egongo da ibilbide osoan zehar. Helmugan ere sorospen medikoa egongo da. Antolakuntzak, proba baino lehen, mediku azterketa bat egitea gomendatzen die lasterkariei; era berean, parte-hartzaile bakoitzak bere gain hartuko du kirola egiteak dakarren arriskua.

Sorospen mediko ofizialak partaide bat lasterketatik kanporatzeko ahalmena izango du, bere ustez, parte hartzen jarraitzeko baldintza fisiko edo psikikoak ematen ez badira.

12. ARTIKULUA: SARIAK

1go sailkatutako emakumea 5K-ko bigarren lasterketan	Garaikurra + Oparia + 150 €
2en sailkatutako emakumea 5K-ko bigarren lasterketan	Garaikurra + Oparia + 100 €
3en sailkatutako emakumea 5K-ko bigarren lasterketan	Garaikurra + Oparia + 50 €
1go sailkatutako gizona 5K-ko bigarren lasterketan	Garaikurra + Oparia + 150 €
2en sailkatutako gizona 5K-ko bigarren lasterketan	Garaikurra + Oparia + 100 €
3en sailkatutako gizona 5K-ko bigarren lasterketan	Garaikurra + Oparia + 50 €
1go sailkatutako emakumea 5K-ko lehenengo lasterketan	Garaikurra + Oparia
2en sailkatutako emakumea 5K-ko lehenengo lasterketan	Garaikurra + Oparia
3en sailkatutako emakumea 5K-ko lehenengo lasterketan	Garaikurra + Oparia
1go sailkatutako gizona 5K-ko lehenengo lasterketan	Garaikurra + Oparia
2en sailkatutako gizona 5K-ko lehenengo lasterketan	Garaikurra + Oparia
3en sailkatutako gizona 5K-ko lehenengo lasterketan	Garaikurra + Oparia
1go sailkatutako taldea Joëlette modalitatean	Garaikurra + Oparia

1go sailkatutako gizona Handbikean

Garaikurra + Oparia

1go sailkatutako emakumea Handbikean

Garaikurra + Oparia

1go sailkatutako gizona gurrpil-aulkietan

Garaikurra + Oparia

1go sailkatutako emakumea gurrpil-aulkietan

Garaikurra + Oparia

13. ARTIKULUA- BESTE GOGOETA BATZUK

Antolakuntzatik kanpoko ezinbesteko arrazoiengatik (ekaitzak, lurrikarak, eraso terroristak, pandemiak, etab.) lasterketa bertan behera gelditzen bada, izen-emateen dirua ez da itzuliko. Kaltetuei hurrengo edizioan izena emateko baldintza onuragarriak eskainiko zaizkie.

Antolatzaileek aurreikusitako ibilbidea segurtasun-arrazoiengatik uneoro alda dezake.

14. ARTIKULUA: IRUDI ESKUBIDEAK ETA DATUEN LAGATZEA

Parte hartzaile guztiek lasterketan izena ematen duten momentutik aurrera araudi hau onartzen dute, eta Bidasoa Atletiko Taldeari eta Irungo Txirrindulari Elkarteari baimena ematen diote, soil-soilik kirol, promozio edo merkataritza xedearekin, berak edo bitarteko beste entitateek partaideen datu pertsonalen nahiz proba barreneko euren irudiaren erabilera informatikoa egiteko (argazki, bideo eta abarren bidez).

Datu pertsonalak babesteko abenduaren 13ko 15/1999 Lege organikoak ezartzen duenaren arabera, parte-hartzaileak eskubidea du fitxategi horiek eskuratzeko, betiere bertako edukia partzialki edo guztiz zuzentzeko edo baliogabetzeko xedez. Eskubide hori gauzatzeko, idatziz eskatu beharko du Bidasoa Atletiko Taldearen egoitza sozilean. (Ramon Iribarren kalea, 4 – behe solairuko atzealdea, 20304 Irun)

Aurreikusita ez dagoen ororako World Athletic-eko araudia edo, duatloiaren kasuan, indarrean dagoen Espainiako Triatloi Federazioko araudia kontutan hartuko dira.

15. ARTIKULUA: INFORMAZIO GRAFIKOA

Esteka honetan ibilbideari eta erantsitako guneei buruzko eguneratutako informazio zehatza eskuragarri dago:

[Planoa ikusi](#)