

REGLAMENTO: X.LASTERBIDEAN

Este año se celebrará la décima edición de la carrera popular Lasterbidean el 15 de Junio de 2024 en Abadiño. Habrá 2 carreras una de 10 kilómetros cronometrada y otra de 2 kilómetros no cronometrada.

Además también habrá posibilidad de hacer la carrera andando en una marcha y saldrá antes de la carrera.

I. INSCRIPCIÓN

Carrera larga: La inscripción solo se podrá realizar por Internet en la pagina web www.kirolprobak.compor 15 euros. Este año el regalo será una camiseta

Los menores de 15 años solo podrán inscribirse a la marcha el día de la prueba y para ellxs será gratuito. Los menores de 16 años podrán apuntarse a la carrera firmando una autorización por parte del tutor/a legal.

Las personas que se apunten antes del 25 de Mayo podrán elegir la talla de la camiseta, al resto no se les asegura que este la talla que soliciten.

El mismo día de la prueba también se podrán hacer inscripciones para ambas pruebas de 8,30 a 10,30, teniendo en cuenta que la marcha comenzará antes.

Carrera corta: La inscripción será el mismo día de la prueba desde la 8,30 hasta las 12.00 a la mañana y costará 3 euros. Los participantes de la marcha y de la carrera podrán correrla sin tener que pagar.

II. DORSAL

Solo llevarán dorsal con chip lxs participantes de la carrera larga. Se recogerán el viernes 14 de junio de 18 a 20 o el mismo día de la prueba de 8,30 a 10,30 de la mañana. El dorsal se llevará en el pecho en un lugar visible.

III. CLASIFICACIÓN

Solo habrá clasificación para la carrera, esta estará disponible en la pagina web kirolprobak.com. Tanto la marcha como la carrera corta no tendrán clasificación.

IV. CONTROL DE TIEMPO

Se utilizará el sistema CHAMPIONCHIP, este sistema cronometra el tiempo real que realiza cada participante desde que pasa la línea de salida hasta que pasa la línea de meta .Solo se utilizará en la carrera larga.

V.LUGAR Y HORARIO DE SALIDA

La marcha empezará a las 9:00, la carrera larga a las 11:00 y la carrera corta a las 12:30, todas saldrán y acabarán de la plaza de Txanporta de Abadiño.

VI. AVITUALLAMIENTO

Habrá avituallamientos líquidos a lo largo del recorrido y al final de la prueba.

VII. CONTROL FINAL

Tanto las marchas como las carreras se les concederán el tiempo necesario para su realización teniendo en cuenta los siguientes actos previstos.

VIII. ENTREGA DE PREMIOS DE LA CARRERA LARGA

A todxs lxs participantes de la carrera larga se les entregará una camiseta.

Además se entregará un premio a lxs tres primeras clasificadas y a los tres primeros clasificados realizados por lxs represaliadxs vascxs. Siempre según la clasificación oficial (por orden de llegada a meta).

No habrá premios en met lico.

IX. ASISTENCIA MÉDICA Y SEGURO

Habrá asistencia médica a lo largo de la carrera y en la zona de la meta habrá una ambulancia.

Las personas que den su nombre para la carrera estarán cubiertas por un seguro personal.

Además la prueba dispone de un seguro de responsabilidad civil.

X. COMIDA

Después de la carrera y el ekitaldi habrá una comida popular en la ikastola Zelaieta, los tickets para la comida tendrán un coste de 15 euros.

XI. CONSEJOS

1. Antes de realizar la carrera es recomendable hacerse un reconocimiento médico. Se recomienda tener una mínima preparación física.
2. Habrá servicio de consigna, cada participante podrá dejar una única bolsa
3. Piensa en lxs que vienen por detrás en los avituallamientos y no malgastes el agua.
4. El esfuerzo hay que dosificarlo según el recorrido, es mejor retirarse a tiempo.
5. Al llegar a meta no hay que pararse para evitar riesgos de que se amontone la gente y se produzcan accidentes.

6. Para realizar la carrera se recomienda que las carreteras estén el mínimo tiempo posible cerradas. Para lxs participantes que no se vean capacitadxs para la carrera larga se recomienda la corta

XII. MEDIOAMBIENTE

Se solicita que lxs participantes respeten el medioambiente reciclando todo tipo de residuos.

XII. COMPORTAMIENTOS INACEPTABLES

No se admitirán comportamientos racistas, sexistas, homófobos, lesbófobos y transfobos. Estos supondrán el abandono de la carrera y/o resto de actividades.

XIII. NO CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO

El no cumplimiento del reglamento conllevará la descalificación de la carrera. La organización no asumirá las consecuencias del mismo.

Otros motivos por los que podrá ser descalificadx:

No realizar todo el recorrido.

No prestar ayuda al que la necesite.

Hacer caso omiso a la organización.

XIV. RESPONSABILIDAD

La/el participante exime a la organización de cualquier responsabilidad en caso de lesión y/o accidente.

XV. DERECHO DE ADMISIÓN

La organización se reserva el derecho de admisión en cada una de las actividades.