

ARAUDIA: X. LASTERBIDEAN

Aurten X. Lasterbidean herri lasterketa antolatu da 2024ko Ekainaren 15ean Abadiñon.

Bi lasterketa izando dira, txiparekin kontrolatutako 10 km-takoa bata eta 2-3 km-tako herrikoia bestea.

Horiez gain oinezko martxa bat egongo da lasterketa luzearen ibilbide berdina egingo duena eta honen aurretik aterako dena.

I. IZEN EMATEA

Lasterketa luzea eta oinezko martxa:

Interneten bidez egin ahal izango da www.kirolprobak.com web orrian. Izena emateko 15 euro ordaindu beharko dira eta aurten opari bezala kamiseta bat oparituko da.

Oinezko martxan 15 urtetik beherakoek ez dute ordaindu beharrik izango, baina izen ematea soilik egunean bertan egin ahal izango dute.

16 urtetik beherakoek lasterketa luzean parte hartzeko, bere arduradun den adin nagusiko norbaiten baimen idatzia eta sinatua aurkeztu beharko dute. Hauek ere egunean bertan eman beharko dute izena.

Maiatzak 25 arte izena ematen duten guztiek kamisetaren taila aukeratu ahal izango dute, hortik aurrerako izen emandakoek ez dute beraiek nahi duten taila bermatuta izango.

Egunean bertan izena emateko aukera ere egongo da goizeko 8:00etatik 10:30ak arte. Oinezko martxakoek kontutan izan dezatela beraien irteera aurretik burutzea izen ematea.

Lasterketa laburra:

Egunean bertan Abadiñon egokituko den gunean goizeko 8:00etatik 12:00ak arte, izena ematean 3 euro ordaindu beharko dira.

Oinezko martxan parte hartzen dutenek ez dute lasterketa laburrean ordaindu beharko.

II. DORTSALA

Lasterketa luzeko parte-hartzaileek soilik erabiliko dituzte dortsalak, hauek ekainak 14ean arratsaldeko 18:00etatik 20:00etara eta egunean bertan jaso ahalko dira 8:00 tatik 10:30 tara bitartean.

Dortsala bularrean ikusgarri eraman beharko da, bertan txipa egongo bait da.

III. SAILKAPENAK

Behin betiko sailkapena ezagutarazten denean interneten eskuragarri egongo da www.kirolprobak.com web orrian.

Sailkapena soilik lasterketa luzerako izango da, oinezko martxak eta lasterketa laburrek ez dute horrelakorik izango.

IV. DENBORAREN KONTROLA

CHAMPIONCHIP sistema erabiliko da, sistema honek denbora errealean kronometrajea bermatzen du lasterkari bakoitzak irteera-marra zeharkatzen duenetik helmuga marra zeharkatzen duen arte.

Sistema hau korrikalariei banatuko zaien dortsalean itsatsita egongo da. Beraz partehartzaileak ez du ezer berezirik egin beharko.

Lasterketa luzcan erabiliko da bakarrik, laburrekoek eta oinezko martxakoek ez bait dute sailkapenik izango.

V. IRTEERA ORDUA ETA LEKUA

Oinezko martxa 9:00 etan hasiko da, lasterketa luzea 11:00etan hasiko da eta laburra 12:30etan. Bi lasterketak eta oinezko martxa Abadiñoako Txanporta plazan hasi eta bukatuko dira.

VI. ANOA POSTUAK

Hainbat edari-postu egongo dira ibilbidean zehar eta beste bat amaierako helmuga gunean.

VII. KONTROL ITXIERA

Bai oinezko martxak eta lasterketak egiteko beharrezko denbora utziko da, ondorengo ekitaldiei begira zentsuzko denbora batzuen barruan.

VIII. LASTERKETA LUZEKO SARI BANAKETA

Lasterketa luzeko parte-hartzaile guztiei kamiseta bat opari emango zaie dortsalarekin batera.

Sailkapen ofizialaren arabera lehenengo sailkatuei garaikur bat emango zaie, lehenengo 3 emakumezko eta 3 gizonezkoiei.

Ez da sari ekonomikorik emango.

IX. MEDIKU ASISTENTZIA ETA ASEGURUA

Mediku-asistentzia eskainiko da ibilbidean zehar eta helmuga gunean anbulantzia zerbitzuekin konplementatuta.

Izena ematen duten lasterkariak aseguru pertsonal bat izando dute.

Horrez gain lasterketa babestuta egongo da erantzukizun zibileko aseguru batekin.

X. BAZKARIA

Lasterketa eta ekitaldia bukatu ondoren bazkari herrikoia egongo da txartela erosten duenarentzat Zelaia herri eskolan.

Bazkarirako txartelak interneten bidez eta komunikatuko diren hainbat puntu fisikotan erosi ahal izango dira 18 euroren truke.

XI. KORRIKALARIENTZAKO GOMENDIOAK

1. Lasterketan parte hartu aurretik asterketa medikoa egitea gomendatzen da. Prestakuntza fisiko zuzena egitea gomendatzen dugu.
2. Kontsigna zerbitzuan korrikalari bakoitzak poltsa bakarra uztea gomendatzen dugu, eta zehaztuko den ordutegi maximoaren aurretik jaso.
3. Ez hartu beharrezkoa duzunarena baino edari gehiago anoa postuetatik, gogoratu zure atzetik datozen korrikalariak ere beharko dutela. Edalontzia eskaintzen den postuan, korrikan ari zarela edateko ohiturarik ez baduzu, geratu eta edalontzia bere lekuan utzi.
4. Esfortzuak ibilbidearen arabera dosifikatu behar dira. Hobe da garaiz erretiratzea ondoren damutzea baino eta laguntza behar ezker eskatu bolondres edo beste korrikalariari.
5. Helmuga-marra zeharkatutakoan ez gelditu bertan eta aurrera egin, bolondresei kasu eginez, jende-pilaketa arriskutsuak ekiditeko.
6. Lasterketa korrika egiteko denbora muga batzuk jarri beharra daude egun osoko egitarauaren antolaketa bermatzeko. Ibilbidearen luzeraren eta gogortasunaren arabera denbora mugak zehaztu dira.

Ez baduzu zure burua denbora muga horien barruan egiteko gai ikusten, hobe lasterketa laburrera edo oinezko martxara apuntatzea.

XII. INGURUMENA ZAINTEA

Ibilbidea probaren aurreko egunean markatuko da eta probaren biharamunean beranduenez batu. Probaren hurrengo astean ibilbide guztia berrikusiko da gera daitezkeen hondakinak bilduz.

Ibilbidea markatzeko erabiliko diren materialak biodegradagarriak izango dira.

Anoaguneetan gaikako bilketa egingo da eta ahal den guztia birziklatzea bermatuko da.

Parte-hartzailearen bat ingurunea kaltetzen (zaborren bat botatzen esaterako) ikusiz gero dortsal zenbakia hartu eta jarraian probatik kaleratzea suposatukodu.

XIII. PORTAERA ONARTEZINAK

Ez da ideologia, sexu edo identitateagatik korrikalaririk gutxiagotuko edo baztertuko, ez dira onartuko portaera arrazistak, homofoboak, lesbofoboak edo transfoboak.

Korrikalari guztiek egoera larrian edo beharrezanean dauden beste korrikalariei sorospena emateko betebeharra izango dute. Sorospena, abisua ez emateak edo laguntzari entzungor egiteak zuzenean kaleratzea eragingodu.

Lasterketako antolatzaileen eta bolondresen lana eta erabakiak errespetatu beharko dira, haei kasu ez egiteak lasterketako sailkapenetik kanporatzea ekar lezake.

XIV. ANTOLAKUNTZAREN ESKUBIDEAK

Antolakuntza ez da arduradun parte hartzaileak izan ditzakeen lesio, istripu edo osasun arazoekiko, ala ere kontutan izan lasterkariak aseguru pertsonal bat izando dutela.

Antolakuntzak, lasterketan parte hartzen duten korrikalarien irudi eta bideoak erabili ditzake bere sare sozial, webgune edo beste hainbat ekintzetarako.

Antolakuntzak sarrera edo parte hartze eskubidea gordetzen du kasu bereziertarako ala erabakiz gero, beti ere aurretik aipatu bezala ez da ideologia, sexu edo identitateagatik korrikalaririk gutxiagotuko edo baztertuko

XV. ARAUDI HAU EZ BETETZEA

Araudi hau ez betetzeak, sailkapenaren ez agertzea ekarriko du eta antolatzaile taldeak ez du horren ondorioz sor daitzekeen arazoen ardura izango.