

1. IZEN EMATEAK

- a. Kirolprobak plataforman (www.kirolprobak.com) burutu ahalko dira inskripzioak maiatzaren 29tik aurrera, goizeko 9etan zabalduko da horretarako epea.
- b. 320 parte hartzailearen kopuru muga jarriko da eta muga hori gainditu ondoren izena ematen dutenak itxaron zerrendan sartuko dira. Ondoren, izen emandakoren baten baja ematen baldin bada, itxaron zerrendakoei deituko zaie, inskripzio ordenaren arabera.
- c. Inskripzioa egiterako orduan, korrikalari bakoitzak 2 dokumentu irakurri eta onartu beharko ditu Covid 19 egoera hau dela eta: "Izen emate eta parte hartze klausula" eta "Osasun egoeraren adierazpena". Dokumentu hauek betetzea eta onartzea derrigorrezkoa izango da lasterketan partehartzeko.
- d. Izen ematea burutzeko 22 euro ordaindu beharko dute federatuek eta 25 federatu gabeek. Izena emateko azken eguna irailak 3a izango da, gaueko 23:59ak arte.
- e. Abuztuaren 15etik aurrera, ez da itzulketarik egingo. Epe horretatik aurrera, itzulketak egiteko salbuespena dagokion zihurtagiria (laneko baja txostena, medikuaren txostena,...) aurkeztea izango da.

2. DORTSAL BANAKETA

- a. Apeko frontoian egingo da, goizeko 6:30etatik 8:15erarte.
- b. 8 mahai egongo dira dortsak banaketarako, bakoitzaren dortsak zenbakiaren arabera. Hau pilaketak sahiesteko egingo da. Honela banatuko dugu dortsalen jasotzea.
 - i. 1etik 40 zenbakira 1. mahaian jaso beharko dute dortsala.
 - ii. 41etik 80 zenbakira 2. mahaian.
 - iii. 81etik 120 zenbakira 3. mahaian.
 - iv. 121etik 160 zenbakira 4. mahaian.
 - v. 161etik 200 zenbakira 5. mahaian.
 - vi. 201etik 240 zenbakira 6. mahaian.
 - vii. 241etik 280 zenbakira 7. mahaian.
 - viii. 281etik 320 zenbakira 8. mahaian.
- c. Irailak 13an email bat bidaliko diogu parte hartzaile bakoitzari dortsak zenbakiaren eta ordutegien informazio guztia zuzenean.
- d. Dortsalaren bila joateko, bakoitzak bere maskara jarrita ekarri beharko du eta ezingo da beste inorekin batera sartu frontoira.
- e. Dortsalarekin batera korrikalari bakoitzari opari poltsa emango zaio.
- f. Frontoira sartu eta irteteko seinalizazioak jarraitzea derrigorrezkoa izango da jende pilaketarik egon ez dadin. Antolakuntzako bolondresak ere egongo dira horretarako argibideak emateko.
- g. Dortsala jasotzeko ilarak egiterakoan, beharrezkoa izango da aurrekoarekin 1'5 metrotako segurtasun tartea mantentzea.
- h. Ilara egiterako orduan, antolakuntzako bolondresak korrikalari bakoitzari temperatura hartuko diote eta 37'5°C baino altuagoa bada ezin izango du lasterketan parte hartu. Kasu horretan, antolakuntzako osasun arduradunaren esku jarriko da korrikalari hori, jarraitu beharreko gomendioak eman ditzazkion.

3. IRTEERA

- a. Multzokako irteerak egingo dira. Multzo bakoitzaren irteera orduak ondorengoak izango dira, bakoitzaren dortsak zenbakiaren arabera:
 - i. 1etik 40 zenbakira 8:30etan izango da irteera ordua.
 - ii. 41etik 80 zenbakira 8:32etan.
 - iii. 81etik 120 zenbakira 8:34etan.
 - iv. 121etik 160 zenbakira 8:36etan.
 - v. 161etik 200 zenbakira 8:38etan.
 - vi. 201etik 240 zenbakira 8:40etan.

- vii. 241etik 280 zenbakira 8:42etan.
- viii. 281etik 320 zenbakira 8:44etan.
- b. Lehen multzoko korrikalariak (1etik 40 dortsalerartekoak) gizon faboritoak izango dira. Horretarako gure lasterketan aurreko urteetan egindako sailkapenak eta gainontzeko lasterketetan eginiko postuak hartuko dira kontutan.
- c. Bigarren multzoan (41etik 80 dortsalerartekoak) emakumeak irtengo dira. 40 emakume baino askoz gehiago baldin badaude, multzo honetan emakume faboritoak irtengo dira.
- d. Gainontzeko irteerak izen emate ordenaren arabera egingo dira.
- e. Korrikalari denek maskara jarrita izan beharko dute une oro, irteera gunera pasatu arte. Irteera gunera pasatako momentuan soilik kendu ahal izango dute maskara eta beraiek gorde beharko dute, behin helmugara sartutakoan berriz ere aurpegian jar dezaten.
- f. Irteera gunean 40 korrikalariak eta antolakuntzako bolondresak egongo dira bakarrik, publikokoak bertara sartzea debekatua izango dutelarik.
- g. Irteera gunean korrikalariak 10 ilara osatu beharko dituzte, ilara bakoitzean 4 pertsona egongo direlarik. Ilara bakoitzeko pertsonen arteko segurtasun tarteak 1,5 metrotakoa izango da eta ilararen artekoa ere distantzia berekoa izango da.
- h. Multzo bakoitza irteera gunen honetara irteera denbora baino 5 minutu lehenago hurbildu beharko da. Ordura arte, korrikalari bakoitzak bere beroketa saioa irteera-helmuga gunetik aldentuta egin beharko du, beti ere gainontzeko korrikalariarekin 1'5 metrotako segurtasun tarteak mantenduta. Edozein momentutan kirolariak arau hau ez betetzerakoan, antolakuntzako kideek lasterketatik kanporatu ditzakete.
- i. Edizio honetan ez da motxila uzteko kontsigna zerbitzurik egongo, frontoiko pilaketak ekiditeko. Kontutan hartuta korrikalariak kotxea utziko duten gunetik irteera-helmugara dagoen distantzia kilometro erdikoa baino txikiagoa dela, egoera berezi honetan ez dugu beharrezko zerbitzu bezala ikusten.

4. LASTERKETA

- a. Lasterketan zehar, ibilbideak usten duen momentu orotan, segurtasun distantzia bat gordetzen saiatu behar da gainerako korrikalariarekin.
- b. Beste korrikalari bat aurreratu behar denean, abisatu egingo zaio aldeztu aurretik, bideak usten badu segurtasun distantzia errespetatuz egingo da aurreraketa hau.
- c. Denbora muga bat jarriko da lasterketa burutzeko, parte hartzaile batzuk ibilbide gehiena oinez egitea ekiditzeko. Horrekin atzetik datozen korrikalariarekin multzoketak sortzea sahiestuko da. Denbora muga hori 3h30min-takoa izango da Pagazelaiko (12'5 km gutxi gora behera, Anboto bajatu bezain laster) emergentziarako anoa gunean. Korrikalariak denbora muga hori gainditzen badu, antolakuntzakoekin gerra daiteke lasterketa amaitutakoan kotxez garraiatzeko edo bestela ibilbidea jarrai dezake dortsala kenduta eta beti ere atzeko korrikalari bidea erraztuz eta segurtasun distantzia mantenduz. Metan denbora muga 5h-takoa izango da.

5. ANOA GUNEA

- a. Aurtengo egoera berezia dela eta, korrikalari bakoitzari eskatuko zaio norberak eraman dezala beharrezkoa den edari eta janaria gainean. Anoa gunean pilaketak sortzea ekidin nahi da horrekin.
- b. Dorsal banaketan korrikalari bakoitzari emango zaion opari poltsan sartuko da barritaren bat eta edari isotonikoren bat, baina hala ere, bakoitzak bere etxetik beharrezkoa den jan-edana ekartzea gomendatzen dugu.
- c. Nahiz eta ez den beste urteetako anoa gunerik egongo ibilbidean zehar, EMERGENTZIAZKO ANOA GUNEA egongo dira.
 - i. Emergentziako anoa gunen hauetan ur bidaiak egongo dira soilik eta antolakuntzako bolondresak egongo dira bertan behar duen ura betetzeko, norberaren edukiontzietan (kantinplora, edalontzi tolesgarri, *flask* bigunak,...). Korrikalariak ezingo dute bidairikukitu.
 - ii. Korrikalari bakoitzak gainean eraman beharko du ura betetzeko botila edo *flask*-a.
 - iii. Ura betetzea behar duenak bere txanda errespetatu beharko du aldeztu aurretik beste korrikalariaren bat badago, beti ere 1'5 metrotako segurtasun neurria mantenduz. Gainera bolondresarengana hurbiltzen denean ura betetzeko unean maskara jarri beharko du.

- IV. Kontutan hartu behar da EMERGENTZIA KASUAN ERABILI BEHAR DIRELA SOILIK anoa gunek hauek. Hau da, norbera edari gabe geratu denean edo deshidratazio kasuren batean soilik. Beraz korrikalariek eskatuko zaie, ahal dela anoa gunek hauek ez erabiltzea, derrigorrezkoa den kasuetan izan ezik.
- V. Emergentzi anoa hauek aurreko urteetan jartzen genituen puntu berdinetan daude: Atxeko baserrian (6 km inguruan), Zabalandin (10 km inguruan, Anboto igotzen hasi aurretik), Pagazelain (12'5 km inguruan, Anboto jeitsi bezain laster) eta Guenzelain (16 km inguruan, Artola igoten hasi aurretik).
- d. Aurreko urteetan helmugaratu ondoren frontoian jartzen zen paella eta anoa gunea ez da jarriko arrazoi berdinagatik (egoerak irailean horrela jarraitzen baldin badu).

6. HELMUGARATZEA

- a. Irteera gunean bezala, bertara ezingo da publikoko jenderik sartu.
- b. Helmuga pasatu bezain laster, korrikalariek berriz ere, maskara jarri beharko dute.
- c. Helmuga lerroa gainditutakoan korrikalariak ezingo dira bertan geratu pilaketak ekiditeko. Antolakuntzako bolondresen gomendioak jarrituz, helmuga gurutzatutakoan seinalizatuta egongo den bidea jarraituko dute mangeren gunek batetik pasatuz.
- d. Helmugatik mangeren gunera arte, ilara bat osatu beharko da, beti ere aurrekoarekin 1'5 metrotako distantzia errespetatuz.
- e. Mangeren gunek honetan korrikalariek oinetakoak garbitu eta gorputzeko lokatza kentzeko aukera izango dute. Mangeretan antolakuntzako bolondresak egongo dira uraren pasua zabaldu edo izteko, korrikalariek mangerak eskuekin ez ukitzeko. Kontutan hartuta aurreko ez dela dutxetara sartzeko aukerarik egongo, ibilbideko lupetza kentzeko aukera bakarra izango da.
- f. Prozesu honek arina izan behar du, ezin da denborarik galdu atzetik datozenak pilatu ez daitezela.

7. DUTXAK

- a. Aurreko puntuan aipatu bezala, ezingo da frontoiko dutxetara sartu bertako pilaketak ekiditeko.

8. SARI BANAKETA

- a. 13:00etan emango zaio hasiera sari banaketari, Axpeko plazan jarriko den eszenatokian.
- b. Podiumeko kajoak 1'5 metrotako distantziarekin tartekatuta egongo dira bata bestearengatik.
- c. Korrikalariei ezingo zaie saririk eskura eman (txapela, garaikurra, dirua). Mahai baten egongo dira sari denak eszenatokian eta podiumera igo aurretik korrikalari bakoitzak hartu beharko du dagoikion saria, horretarako eszenatoki gainean egongo den esatariaren laguntza izango duelarik.
- d. Autoritateak (udaletxeko ordezkariak, patrozinadoreak, etab) eszenatokira igo ahalko dira argazkia ateratzeko, baina beti kirolariek 1'5 metrotako distantzia mantenduz eta kontaktu fisikoa ekidinez.
- e. Korrikalariek ere ezingo dute beraien artean inolako kontaktu fisikorik izan podiumean eta ezin izango dira denak kajo berean jarri.