

ARNOKO MENDI LASTERKETA eta IBILALDIAREN ARAUDIA

Burumendi Mendizale Elkartek antolatutako aproba **herriko** bat da hau, nun mendizaletasuna hedatzea eta Mutriku inguruko leku eta ibilbideak erakustea dituelarik bere kirol eta kultur arloko helburu, beti ere natura erabat errespetatuz.

1.- DATA eta ORDUA

Arnoko Mendi Lasterketa eta Ibilaldiaren XVI. edizioa 2022ko ekainaren 5ean ospatuko da **Mutrikun** (Gipuzkoan). Irteera eta Helmuga Txurruka plazan delarik.



Ibilaldia goizeko **8:00etan**



Lasterketa goizeko **10:00etan**

2.- IBILBIDEA

Mutriku inguratzen duten bideetatik eta Arnoko tontorra gaudituz igaroko da proba, 22 kilometroko ibilbidea osatuz eta 1.097 metroko desnibel metatuarekin.

Hauetara dira ibilbidearen igaro-puntu esanguratsuenetako batzuk:

Txurruka plaza → San Juan → Kalbaixo → Apain → Arnoko kurutzea(kontrola) → Arnoko aterpea → Ameikutz → Kostolamendi → Armentxa → Berrosasi → Santakutz → Pikupe → Galdona → Sta.Elena → Txurruka plaza

3- PARTE-HARTZEA

Lasterketan 18 urtetik gorako atleta, mendizale eta kirolari guztiek dute parte hartzeko aukera, federatuta egon edo ez, baina gehienez ere 150 lagun onartuko dira. Arautegi honetan adierazitako guztia onartu eta zehaztutako baldintza guztiak betetzen badituzte behintzat.

Mendiko martxan berriz 350 laguneko muga jarriko da eta hauentzat berriz ez da adin mugarik jarriko.

4.- MAILAK

Gizonezkoen maila:

Senior, 18 urte baino gehiagokoak

Beterano, 45 tik gorakoak

Emakumezkoen maila:

Senior, 18 urte baino gehiagokoak

Beterana, 40 tik gorakoak

(Oharra: Proba jokatzeko den egunean duten adina edukiko da kontutan.)

5.- IZEN-EMATEA

Izen-emateak www.herrikrosa.eus web orrialdean egingo da. **Maiatzaren 1etik - 30era bitartean.**



Ibilaldia **10€**



Lasterketa **20€**

Behin izena emateko kuota ordainduta, proban ez parte hartzea erabakitzen duenari ez zaio dirurik itzuliko. Epea kanpo ez da izen-ematerik onartuko.

Soilik mendizaleentzat izen-emate postu bat jarriko da bertan egunean izena eman ahal izateko goizeko 7.30etatik 7.50etara irteera puntuan(Txurruka plazan).*

*** Mendizale hauek ez dute ezbehar aseguru izango eta 15€ ordaindu beharko dute.**

6.- DORTSALEN BANAKETA

Dortsalak probaren egunean bertan banatuko dira Txurruka plazan (irteera puntua) goizeko 8.30ak eta 9.50 bitartean.

Mendizaleei txartel bat entregatuko zaie efektu guztietara probaren parte-hartzaile direla bermatzeko.

7.- KONTROLAK

Probaren luze-zabalean antolakuntzak kontrol guneak jarri ditu eta bertatik pasatzea ezinbestekoa izango da, gune hauetan egingo bait dira arauzko igarotze-kontrolak. Ibilbidea gehienez 3 ordu eta laurdenean egin beharko da.

8.- HORNIDURAK

Guztira 7 anoa postu atonduko dira helmugakoa barne. Postu guzti hauetan ura eskainiko zaie parte-hartzaileei eta gainera hauetako batzuetan fruta, produktu energetiko, freskagarriak, e.a. gehituko zaizkie.

([ikusi profila](#))

9. SEINALEZTAPENA

Ibilbidea behar bezala seinalizatuta egongo da, kartel adierazleekin eta ageriko baliza-zintekin. Kilometro-erreferentziak ibilbide osoan zehar jarriko dira.

10. SARIAK

Lehenengo hirurak gizonezko kategorian zein emakumezkoetan saria jasoko dute. Baita ere saria jasoko dute lehenengo beterano eta beteranak, Mutrikuko lehen gizonezko zein emakumezkoekin batera. Sariak ez dira metatuko.

11. SERBITZUAK

Lasterketa amaituta eta gero Mutrikuko Polikiroldegian dutxak egongo dira (eguardiko 13:30ak arte) parte-hartzaile guztientzat.

12. INGURUGIROA

Lasterketa, bere zatirik handienean, edertasun natural handiko parajeetatik igarotzen da, eta hau horrela izanik, ingurunea ahal beste zaintzeko eta zaborrak kontrol-guneetatik kanpora ez botatzeko eskatuko zaie parte-hartzaile guztiei. Xede horrekin zabor kontenedore edo poltsak jarriko dira horniketa guneetan. Oinarri-oinarrizko arau hau betetzen ez duen korrikalari oro probatik kanpora utzi ahal izango da.

13. OSASUN-LAGUNTZA

Antolakuntzak sorospen eta salbamendu-zerbitzuak atonduko ditu ibilbideko puntu estrategikoenetan.

14. SEGURTASUNA

Antolakuntzak, aurretik Lasterketako Batzordearekin hala adostuz gero, proba ordeko ibilbidetik desbideratzeko, beharrezkotzat jotzen dituen aldaketak egiteko eta, eguraldiak hala eskatzen bada, proba bertan behera uzteko eskubide osoa izango du.

15. LAGUNTZA EZBEHARRETAN

Parte-hartzaileek betekizun izango dute istripuren bat izan duen edonor laguntzea eta kontrol-guneetan edozein ezbeharren berri ematea.

16. ERANTZUNKIZUNA

Antolakuntzak erantzukizun oro ukatuko du istripuren bat gertatuz gero zabarkeriaz edo fede txarrez jokatzeko bada; baita parte-hartzaileen objektu pertsonalei dagokienean ere. Horrela bada, parte-hartzaileek izango dute euren buruari edota hirugarren pertsonari eragindako kalte ororen erantzukizuna.

17. ARGAZKIAK

Antolakuntzak eskubide osoa du lasterketan zehar ateratako argazki guztiak, proba bera ezagutzera emateko erabiltzen diren hainbat hedabideetan erabiltzeko (kartelak, triptikoak, prentsa oharrak..)

Parte hartzaile guztiek, parte hartzeagatik, arau hauek onartuko dituzte. Hemen aurreikusita ez dagoena Euskadiko Mendi Federazioak mendi lasterketarako duen araudiaren arabera erabakiko da.