



## **ONDARRU LEKITTO – V. KOSTALDEKO LASTERKETA ARAUDIA**

**Antolatzailea: Lekeitioko TXIMISTA Atletismo Taldea.**

Lasterketa **2021eko irailaren 25ean** izango da eta, guztira, **16 kilometroko** luzera izango du. 2005eko irailaren 25a baino lehen jaiotako edonor parte har dezake.

### **1.- IZENA EMATEA**

Nola eman izena : Internet bidez, [www.herrikrosa.eus](http://www.herrikrosa.eus) web-orrian, **uztailaren 1etik, irailaren 23ra arte**. Izena emateko kuota: **18 € abuztuaren 31ra arte eta 20 € irailaren 1etik irailaren 23ra arte**. Kopurua mugatua izango da eta lehenengo izena ematen duten **250** atletak bakarrik izango dute parte hartzeko eskubidea.

- Lasterketa-eguna aurretik atletak berak ziurtatu beharko du onartutakoen zerrendan dagoela.
- Ordainketa, lasterketa-eguna baino lehen egin behar da.
- Atletak ziurtatu egin beharko du bere izena “ordainduta” bezala jarrita dagoela zerrendan. Horrela ez bada, lasterketa-egunean ordainketaren egiaztagiria ekarri beharko du.

Oharra: Lasterketa egunean eta bezperan ez da egongo inskripziorik.

### **2.- DORTSALAK JASOTZEA**

Dortsalak lasterketaren egun berean jasoko dira irteeran, Ondarroako Itsasaurre enparantzan 15:30tatik 16:45ra arte.

### **3.- MAILA**

Maila bakarra. Gizon eta emakumeen arteko banaketa soila.

### **4.- DORTSALAK**

Dortsala bularrean eraman behar da ikusgai, tolestu gabe eta publizitatea ezkutatu edo aldatu gabe.

### **5.- DENBORAREN KONTROLA**

Denboraren kontrola ordenagailuz edo tableten bidez egingo da, eta BAF-ko epaileek onartuko dute.

### **6.- IRTEERA ORDUAK ETA GUNEA**

Irailaren 25ean, 17:00etan, Ondarruko Itsasaurre enparantzan.

### **7.- EKIPAJE KONTSIGNA**

Atletek, beraien arropak poltsa itxietan gorde beharko dituzte, ondoren agertzen diren puntuetan jasoko duen itsasteko tirarekin identifikatuta; itsasteko tirak bere dortsalaren zenbakia izango du:

- Ez dira bidai poltsak ez eta poltsa handiak onartuko.
- Ondoren, norbere poltsa berreskuratzeko dortsala aurkeztu beharko du.
- Ez da gomendatzen objektu delikatu edo baliotsuak sartzea poltsan antolakuntza ez baita gerta daitezkeen kalteen arduradun egingo. Hala nola, zerbitzu erabiltzaileak, poltsa edo motxila manipulatzeko (zama handiko kamioetan kargatu eta deskargatzea) baimena ematen dio antolakuntzari.

### **Kontsigna puntuak**

#### **Lekeition:**

Independentzia enparantza: larunbatean irailak 25, 15:00tatik 16:00ra arte. Motxilak Lekeitioko helmugan dagoen kontsignan bueltako dira.

#### **Ondarroan:**

Itsasaurre enparantza: larunbatean irailak 25, 15:30tatik 16:45ra arte. Motxilak Lekeitioko helmugan dagoen kontsignan bueltako dira.

### **8.- LEKEITITIK ONDARROARAKO AUTOBUS ZERBITZUA**

Antolatzaileek, atletentzako autobusak jarriko dituzte Lekeitiotik Ondarroaraino. Irteera 15:00tatik 16:00ra arte.

### **9.- ANOA/HORNIDURA ETA ASISTENTZIA**

5. Km.an eta 10. Km.an edari-postuak egongo dira.

### **10.- KONTROL ITXIERARAKO GEHIENGO DENBORA**

Irteera kontutan izanik, gehienez **120** minututan egin ahal izango da lasterketa.

### **11.- SARI BANAKETA Ordua: 19:00**

Helmugan bertan izango da sari banaketa. Sarituak izango dira lehen hiru lasterkariak (gizon eta emakume), eta baita Lea Artibaikoak diren lehen hiruei (gizon eta emakume) eta parte hartzaileen artean zozketak izango dira. Sari berezia izango da lehenengo sartzen diren herri berdineko 4 gizonetako eta herri berdineko lehen 4 emakumeentzako.

Lea-Artibaiko atletei dagokion sariak jasotzeko kontutan hartuko da "Lea-Artibain bizi edo jaiotakoa izatea" (NAN arabera). Taldeen sarirako ere kriterio berdina erabiliko da (NAN arabera).

### **12.- HELMUGAKO ZERBITZUAK**

- HORNIDURA POLTSA (LIKIDO ZEIN SOLIDOA)
- EKIPAJEAK JASOTZEA: dortsala aurkeztuta
- LASTERKETAREN KAMISETA JASOTZEA
- INFORMAZIOA.- Lekeitioko Independentziaren enparantzan.
- AUTOBUS ZERBITZUA LEKEITITIK ONDARROARA BUELTATZEKO: **19:30tan**.

### **13.- ASISTENTZIA ETA ASEGURUA**

Mediku-asistentzia Gurutze Gorriak eskainiko du. Izena ematen duten lasterkariak aseguru bat izango dute, lasterketan zehar izan dezaketen lesioak estaliko dituen.

### **14.- INGURUNEA ZAINTEA**

Parte-hartzaileei ingurunearekin ahalik eta ardura gehien izatea eskatzen zaie, hondakinak (edalontziak, botilatxoak, edari-latak, euritarako plastikoak eta abar) botatzeko orduan. Kontuan izan behar dugu lasterketan parte hartzen duten ehundaka atletek hondakinak botatzeran axolagabekeriaz jokatzen badute arazo larria sor

diezaioketela natura- eta hiri-inguruneari. Horregatik, edalontziak eta gainerako hondakinak botatzeko berariazko edukiontziak erabili behar dira, eta, lasterketan, anoa/hornidura-postuetan edo leku egokietan utzi. Hori ezinezkoa balitz, errepideko arekan edo anoa/hornidura-postutik ahalik eta gertuen utzi behar dira.

### **15.- ARAU OROKORRAK**

Bere izena ematen duen atletak, izena emateaz bakarrik, lasterketako arauak ezagutu eta onartzen ditu eta baita lasterketaren egunean osasun agintariek COVID-19 ren aurka ezarritakoek gaitik indarrean jartzen direnak ere. Baita onartzen du egoera fisiko ona duela; ez duela inolako gaixotasunik arrisku pertsonalik sortu ahal dionik edo parte hartzea ezinduko dionik eta bera egiten da erantzule partehartzeak sor diezaiokeen kalteetaz. Era berean, antolatzaileei baimena ematen die lasterketan zehar berari ateratako argazkiak edo bideoak antolaketak erabili ahal izateko.

### **16.- GOMENDIOAK**

- 1.- Lasterketan parte hartu aurretik azterketa medikoa egitea gomendatzen die bereziki Tximista A.T.-k lasterkariei.
- 2.- Ekipajeak jaso eta emateko zerbitzua eskaintzea nahiko zeregin konplexua da. Ez dira bidai poltsak ez eta poltsa handiak onartuko. Ezohiko koloreko edo itxurako poltsa edo motxila erabiltzeak eta dorsal-zenbakia ikusgai duen etiketa jartzeak erraztu egingo dute ekipajea identifikatzea, helmugan hartzeko orduan.
- 3.- Ez da behar baino edari gehiago hartu behar. Atzetik datozen atletengan pentsatu behar da, ziur asko likido gehiago beharko baitute. Edalontzia eskaintzen duten postuetan, lasterkariak korrika ari dela edateko ohiturarik ez badu, hobe du segundo batzuetan gelditzea.
- 4.- Esfortzuak ibilbidearen arabera dosifikatu behar dira. Hobe da garaiz erretiratzea ondoren damutzea baino.
- 6.- Helmuga-marra zeharkatutakoan ez da gelditu behar, aurrera ibili behar da edariak eta ekipajeak dauden gunera, jende-pilaketa arriskutsuak ekiditeko.

Araudi honetan jasotzen ez diren gainerako kontuetan aplikatu beharreko araudi osagarria IAAFrena da.