ARAUDIA 2023 – Zegama-Aizkorri Mendi Maratoia

1. Data eta lekua	**XXII.en Zegama-Aizkorri Mendi Maratoia** maiatzaren 14an **ospatuko da Zegaman (Gipuzkoa) eta** irteera goizeko 9:00etan **izango da.**
2. Ibilbidea	Proba, Aizkorri mendizerraren bi isurietatik iragaten da. **42,195** kilometroko luzera du eta metatutako desnibela **5.472** metrokoa da. Neurketak EMFko eta FEDMEko teknikariek homologatu dituzte.
3. Puntuagarria	Golden Trail World Series 2023-rako puntuagarria izango da.
4. Partehartzea	**18 urtetik gorako atleta**, mendizale eta kirolari guztiek dute proban parte hartzeko aukera, arautegi honetan adierazitako guztia onartu eta zehaztutako baldintza guztiak betetzen badituzte behintzat.
5. Mailak	(proba ospatzen den egunean duten adina) **Gizonezkoen maila** **Seniorrak:** 18-40 urte bitartekoak **Beteranoak:** 40 urtetik gorakoak **Emakumezkoen maila:** **Seniorrak:** 18-40 urte bitartekoak **Beteranak:** 40 urtetik gorakoak
6. Izen-ematea	Aurre-inskripzio epea **Urtarrilaren 16tik 26ra** izango da. Dortsalen zozketa Otsailaren 23an egingo delarik.
7. Prezioa	Kuota **75€koa** da eta zenbateko honek zera bermatzen du: proban parte hartzeko eskubidea, erantzukizun zibileko asegurua eta ezbeharretakoa, antolakuntzak parte-hartzaileentzako atondutako zerbitzuak erabiltzeko eskubidea, oroigarri bat eta antolakuntzak probarako lor ditzakeen sarien zozketan parte hartzeko aukera.
8. Seinaleztapena	Ibilbidea behar bezala seinaleztatuta egongo da, **kartel adierazleekin eta ageriko baliza-zintekin.** Kilometro-erreferentziak ibilbide osoan zehar jarriko dira.
9. Kontrolak	Probaren luze-zabalean antolakuntzak **13 kontrol-gune** jarri ditu eta berauetatik pasatzea ezinbestekoa izango da, gune hauetan egingo baitira erregelamenduzko igarotze-kontrolak.
10. Hornidura	**13 postu** atonduko dira helmugakoaz gain. Postu hauetan produktu energetiko eta freskagarriak eskainiko zaizkie parte-hartzaileei (ura, fruta, barrak, edari energetikoak e.a.).
11. Igarotze denborak	Korrikalariek, **gehienez ere, 8 ordu** izango dituzte helmugara iristeko eta, hau horrela, denbora gainditzen duten parte-

	hartzaileek behin-betiko sailkapenean agertzeko aukera oro galduko dute. Edonola ere, antolakuntzako arduradunek korrikalariak probatik baztertzeko ahalmena izango dute ondorengo kasu hauetan: igarotze-kontrol ezberdinetan egitea espero den denborak betetzen ez dituztenean, probako arauak hausten dituztenean, ezarritako ibilbideari zehatz-mehatz lotzen ez zaizkionean, erregelamenduzko dortsala ondo ikusteko moduan ez daramatenean, antolatzaileek esandakoari jaramonik egiten ez diotenean edota gainontzeko korrikalariekiko kiroltasunez jokatzen ez dutenean. Xede hauetarako, probaren amaiera adieraziko duten bi korrikalariren parte-hartzea aurreikusten du antolakuntzak. Baztertua edo kanporatua den parte-hartzaile orok gertuen duen kontrol gunean eman beharko du bere dortsala eta antolatzaileek agindu bezala utzi beharko du proba.
12. Sariak	Ikusi sariak atala.
13. Sailkapenak	Sailkatzen diren korrikalari guztiek puntuatuko dute **Golden Trail World Series-etarako.**
14. Bilera informatiboa	Antolakuntzak probaren iraganbide ezberdinei buruzko informazio topografikoa eta antolaketari buruzko xehetasun garrantzitsuenak ezagutarazi eta eskainiko ditu aurkezpen bilera batean. Aurkezpena Zegamako Eskolako patioan egingo da proba ospatu bezperan, hau da, 2023ko maiatzaren 13an, arratsaldeko 18:00etan. Oso garrantzitsua da parte-hartzaileak bilera honetan esandakoen berri izatea.
15. Dortsalen banaketa	Larunbatean 17:00-19:00 bitartean eskolako gimnasioan eta igandean 07:00-08:30 bitartean elizako arkupeetan jaso ahal izango dira dortsalak.
16. Ingurumena	Lasterketa, bere zatirik handienean, edertasun natural handiko parajeetatik igarotzen da eta, hau horrela, ingurunea ahal beste zaintzeko eta zaborrak kontrol-guneetatik kanpora ez botatzeko eskatuko zaie partehartzaile guztiei. Xede horrekin zabor-kontenedoreak ere ezarriko dira kontrol-guneetatik 100 metroko distantzia arte. Oinarri-oinarrizko arau hau betetzen ez duen korrikalari oro probatik kanpora utzi ahal izango da.
17. Osasun-Laguntza	Antolakuntzak **sorospen eta salbamendu-zerbitzuak** atonduko ditu ibilbideko puntu estrategikoenetan. Era berean masaje-zerbitzuak, dutxak, komuna eta aparteko beharren bat duten

	edota ondoezak jota iristen diren kirolariei aurreneko laguntza emango dieten medikuak ere izango dira helmugan.
18. Segurtasuna	Antolakuntzak, aurretik Lasterketako Batzordearekin hala adostuz gero, proba ordezko ibilbidetik desbideratzeko, beharrezkotzat jotzen dituen aldaketak egiteko eta, eguraldiak hala eskatzen badu, maratoia bertan behera uzteko eskubide osoa izango du.
19. Laguntza ezbeharretan	**Parte-hartzaileek betekizun izango dute** istripuren bat izan duen edonor laguntzea eta kontrol-guneetan edozein ezbeharren berri ematea.
20. Erantzunkizuna	Antolakuntzak erantzukizun oro ukatuko du istripuren bat gertatuz gero edota zabarkeriaz jokatzen bada; eta baita parte-hartzaileen objektu pertsonalei dagokienean ere, xede horrekin kontsigna-zerbitzu bat izango baita helmugan bertan. Horrela bada, **parte-hartzaileek izango dute** euren buruari edota hirugarren pertsonei eragindako kalte ororen **erantzukizuna**.
21. Derrigorrezko materiala	Parte hartzaileek **derrigorrezkoa** dute lasterketak irauten duen denboran **zira** bat eramatea eta baita **hornidura likidorako edalontzia** ere. Antolakuntzak parte-hartzaile batzuei dortsal bikoitza eta GPS gailua ematen badizkie, nahitaez eraman beharko da.
22. Osasun politika	QUARTZ ekitaldi programaren barruan gaude osasuna babestu eta kirol libre bat laguntzeko. Parte hartzaile guztiek onartzen dituzte programako arauak izena ematean.