2018

Ongi etorri Euskal Herria Mendi Erronka mendi lasterketaren VI. ediziora.

Euskal Herria Mendi Erronka (EHME) distantzia luzeko mendi lasterketa bat da, “trail” bat, baina oinarrian aldarrikapena ere baduen lasterketa da: euskal mendizaletasunaren nortasuna, mendi lasterketa, lurraldetasuna, ofizialtasuna, Plazaola natur gunea eta euskara sustatzea du helburu.

Lasterketa honek 67 km eta 7.200 metroko gainbehera du, eta Leitzan hasi eta bukatzen da, Araitz-Betelu, Larraun eta Lekun- berritik pasatu ondoren. Herri horiek mendiz inguratuta daude eta kirol izaera errotua dute.

Horrenbestez, ongi etorria eman nahi dizugu gure lasterketara.

Ahalik eta gehien goza dezazun, honako honetan, korrikalaria- ren liburuxka hau prestatu dugu. Bertan, lasterketarako baliaga- rriak izango zaizun informazioa topatuko duzu: mapak, profilak, egitaraua, baliabideak, anoa guneak, ingurumena zaintzearen garrantzia, igarotze-kontrolak eta gehienekzo denborak, laster- keta uztea, eta abar.

Antolakuntzaren izenean, eskerrik asko zuen parte-hartzeagatik.

FITXA TEKNIKOA

DATA:	2018ko ekainak 2
IRTEERA:	8:00etan, Leitzako Plazan
DISTANTZIA:	67 km
IGAROTZE-KONTROLAK:	6
ANOA GUNEAK:	9
GAINBEHERA GUZTIRA:	7.200 m
GEHIENEKO ALTUERA:	Irumugarrieta 1.431 m
GUTXIENEKO ALTUERA:	Arribe 222 m
GEHIENEKO DENBORA:	13 ordu
GEHIENEKO PARTE HARTZAILE KOPURUA:	750
SARI BANAKETA:	20:00etan

IGAROTZE-KONTROLAK

Lekua	Km
Gaintza	18,2
Irumugarrieta	22,5
Artxueta	32.5
Arakar kanpina (Lekunberri)	45,5
Ireber	56
Leitza	67

ANOA GUNEAK:

Lekua	**Km**	**Anoak**
Leitza	0	–
Pagozelai	9,6	LIKIDOA
Gaintza	18,2	KONPLETOA
Unagako Putzua	24,8	KONPLETOA
Putzuzar	32,8	KONPLETOA
Iribasko iturburue	39,7	LIKIDOA
Aralar kanpina	45,5	KONPLETOA
Iontza	54,5	LIKIDOA
Idiazabal	59,5	KONPLETOA
Jaundegiko borda	64,6	LIKIDOA
Leitza	67	KONPLETOA

KANPORATZE PUNTUAK ETA DENBORAK:

Lekua	**Km**	**Ordua**
Gaintza	18,2	11:15
Albi	27	14:00
Aralar kanpina	45,5	16:30

KANPORATZE PUNTUAK ETA ORDUTEGI MUGAK:

Helmugan sartzeko gehieneko denbora 13 ordukoa da.

Antolakuntzako arduradunek kanporatze puntuetan aurrez ezarritako denbora aurreikuspenak betetzen ez dituzten kiro- lariak probatik kanpo utziko dituzte eta helmugara garraia- tuko dituzte. Halaber, lasterkaria honako arrazoi hauengatik ere kanporatua izan daiteke:

- Araudia ez betetzeagatik.
- Markatutako ibilbide osoa ez osatzeagatik.
- Dortsala ikusteko moduan ez eramateagatik.
- Antolatzaileen aholkuei kasurik ez egiteagatik.
- Beste lasterkariei errespetu falta erakusteagatik.
- Anoa puntuetan zakarra ez sailkatzeagatik edo lurrean uzteagatik.

- Eguraldi txarragatik edo segurtasun arrazoiengatik, antola- kuntzak proba gelditzeko, ibilbidea aldatzeko edo ordutegi mugak aldatzeko eskubide osoa izango du.

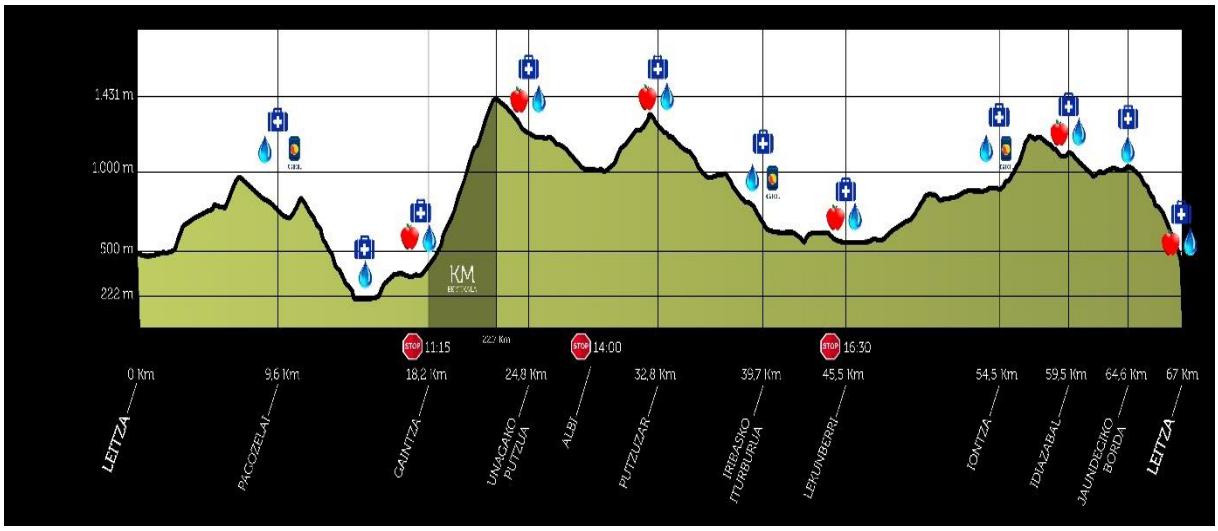
Ezarritako ordutegi mugen aldaketa gertatuz gero, ordutegi muga berri horietan iritsi ezin daitezkeen korrikalari guztiak lasterketaz kanpo geldituko dira eta helmugara garraiatuak izango dira.

EZINBESTEKO MATERIALA

- Haize-babesgarria.
- Bisera edo buffa.
- Eguraldi txarra eginez gero:
  - Euritako eta izerditarako den kapeladun jaka, mendian eguraldi hotza jasateko balio duena.
  - Elastiko piratak.
  - Bigarren kapa termikoa
  - Eskularruak.
- Derrigorrezkoa izango da ezinbesteko material guztia korralitoan sartzerakoan aurkeztea.

INGURUMENA

Lasterketa, ia oso-osorik, natura gune zoragarri batean zehar igaroko da. Hori dela eta, ingurua babestea nahitaezkoa izango da eta debekatua egonda da edozer gauza lurrera botatzea.

Horretarako, zaborra biltzeko ontziak jarriko dira anoa-gune amaiera guztietan. Anoa-guneetan, antolatzaileek ezarritako zaborraren sailkapena errespetatzea nahitaezkoa izango da.
Arau hau hausten duena lasterketatik kanporatua izango da. Debekatua dago lasterketa

txakurrarekin egitea.