LAKUNTZA-ARALAR MENDI LASTERKETA
ARAUTEGIA

0. SARRERA:

Lakuntza-Aralar Mendi Lasterketa, Nafarroako Mendi eta Eskalada Federazioko kide den eta, CIF zenbakia G31605850 duen Zabalarte Mendi Klubak antolatzen du.

1. LEKUA, DATA ETA ORDUA:

Lakuntza-Aralar Mendi Lasterketa 2024ko EKAINAREN 9an, goizeko 9:30etan ospatuko da. Aurreko edizioetan bezala, bi distantzia izango ditu; mendi lasterketa luzea eta mendi lasterketa laburra. Bi lasterketen irteera eta helmuga berdinak izango dira; Lakuntzako plazan hasi eta amaitu.

- **LAKUNTZA-ARALAR 26K mendi lasterketa.**
- **LAKUNTZA-ARALAR 13K mendi lasterketa**.
- **LAKUNTZA-ARALAR MENDI MARTXA 13K**

2. LAKUNTZA-ARALAR 26K:

Lasterketak 26 kilometroko luzera eta 1.200 metroko desnibel positiboz osatuta dago. **XIX. edizioak NAFARROAKO KLUBEN ARTEKO TXAPELKETA erabakiko du**.

Horretaz gain, Nafarroako Mendi Lasteketen Raking-erako puntuagarria izango da.

3. LAKUNTZA-ARALAR 13K:

Lasterketak 13 kilometroko luzera eta 650 metroko desnibel positiboz osatuta dago.

4. LAKUNTZA-ARALAR MENDI MARTXA 13K:

Mendi martxaren ibilbidea 13K lasterketaren berdina da, baina kontrako noranzkoan egingo da. Goizeko 08:30etan abiatuko da Lakuntzako plazatik eta bertan, haur, gazte zein helduk parte hartzeko aukera izango dute.

5. PARTE-HARTZEA:

18 urte baino gehiagoko kirolari, korrikalari edo mendizaleek [federatua zein federatu gabeak] parte hartzeko aukera izango dute. Denboraldi osorako kontuan hartu beharreko adina parte-hartzaileak lehiaketaren urteko abenduaren 31n duena izango da eta arautegi honetan jartzen duena onartzen badu. Antolakuntzak, parte-hartzaile guztiei, mediku errekonozimendu bat eta esfortzu proba bat egitea gomendatzen die, parte-hartzaile guztiek kirol jardueratik eratorritako arrisku guztiak onartuz.

6. KATEGORIAK [Proba ospatzen den urtean betetako urteak]:

EMAKUMEZKOAK eta GIZONEZKOAK:

- **LAKUNTZA-ARALAR 26K**: Absolutua: **18 urtetik gorakoak.**
- **LAKUNTZA-ARALAR 26K**: Beteranoak: **45 urtetik gorakoak.**
- **LAKUNTZA-ARALAR 13K**: **Kadete, gazte eta juniorrak.**

7. IZEN-EMATEAK:

Izen-emateak RockTheSport webgunearen bitartez gauzatuko dira.

Parte-hartzaileen gehienezko kopuruak honako hauek dira:

- **LAKUNTZA-ARALAR 26K**-tako lasterketarako: 180 dortsal.
- **LAKUNTZA-ARALAR 13K**-tako lasterketarako: 150 dortsal.
- **LAKUNTZA-ARALAR MENDI MARTXA 13K** martxarako**:** 80 dortsal

Izen-ematea **martxoaren 13an** zabalduko da, arratsaldeko 17:00etan eta **ekainaren 7an** itxiko da edo-eta dortsal kopurua agortutako momentuan, nahiz eta izen-ematearen eguna ez amaitu.

- **LAKUNTZA-ARALAR 26K:**
  - 2024/03/13tik - 2024/04/30era: 22€
  - 2024/04/30etik - 2024/06/07ra: 24€

- **LAKUNTZA-ARALAR 13K:**
    - 2024/03/13tik - 2024/04/30era: 17€
    - 2024/04/30etik - 2024/06/07ra: 19€
- **LAKUNTZA-ARALAR MENDI MARTXA 13K:**
    - 2024/03/13tik - 2024/06/07ra: 10€

Izen-emateak, korrikalari ez federatuei, lasterketan parte hartzeko eskubidea, ardura zibileko eta istripuetarako asegururako eskubidea ematen die. Korrikalari federatuei, lasterketan parte hartzeko eta ardura zibileko asegururako eskubidea ematen die.
Izen-emateak, ardura zibileko zein istripuetarako erantsia duen asegurua, dortsalaren jabea babesteko da.
Antolakuntzak bere konpromezuetarako dortsalak gordeko ditu.

8. DORTSAL BANAKETA:

Dortsalak hartzeko gunea Lakuntzako plazan izango da. Dortsalak ekainaren 9an 08:00etatik 09:00etara jasotzeko aukera izango dute parte-hartzaileek.

Derrigorrezkoa izango da Nortasun Agiri Nazionala (NANa) aurkeztea eta federatutako korrikalariek **DERRIGORREZ** aurkeztu beharko zaie federazioko txartela.

Federatuta dagoen korrikalariak NAN txartela aurkezten ez badu, 2 euro ordaindu beharko ditu.

9. SEINALIZAZIOA:

Ibilbidea behar bezala seinaleztatua egongo da. Baliza berrerabilgarriz, egurrezko seinalez edo/eta boluntarioen bidez.

10. ANOA-PUNTUAK:

- **LAKUNTZA-ARALAR 26K:** 5 anoa-postu hornituko dira.

1. Guardetxe	5,5 km	likidoa
2. Unako putzu	10,5 km	likidoa + solidoa
3. Desao	16 km	likidoa + solidoa
4. Algorri	20,5 km	likidoa
5. Helmuga	26 km	likidoa + solidoa

- **LAKUNTZA-ARALAR 13K:** 3 anoa-postu hornituko dira.

1. Guardetxe	5,5 km	likidoa
2. Algorri	8,4 km	likidoa
3. Helmuga	13 km	likidoa + solidoa

11. SARIAK [Sariak ezingo dira metatu]:

- **LAKUNTZA-ARALAR 26K:**

1. emakumezko absolutoa: Txapela eta produktuen lotea.
2. emakumezkoa absolutua: Produktuen lotea.
3. emakumezkoa absolutoa: Produktuen lotea.

1. gizonezkoa absolutoa: Txapela eta produktuen lotea.
2. gizonezkoa absolutua: Produktuen lotea.
3. gizonezkoa absolutua: Produktuen lotea.

1. emakumezko beteranoa: Produktuen lotea.
1. gizonezko beteranoa: Produktuen lotea.

1. emakumezko sakandarra: Produktuen lotea.
2. gizonezko sakandarra: Produktuen lotea.

1. emakumezkoa herritar: Produktuen lotea.
1. gizonezkoa herritar: Produktuen lotea.

- **LAKUNTZA-ARALAR 13K** [Sariak ezingo dira metatu]:
  1. emakumezko absolutoa: Txapela eta produktuen lotea.
  2. emakumezkoa absolutua: Produktuen lotea.
  3. emakumezkoa absolutoa: Produktuen lotea.

  1. gizonezkoa absolutoa: Txapela eta produktuen lotea.
  2. gizonezkoa absolutua: Produktuen lotea.
  3. gizonezkoa absolutua: Produktuen lotea.

  1. emakumezko sakandarra: Produktuen lotea.
  1. gizonezko sakandarra: Produktuen lotea.

  1. emakumezkoa herritar: Produktuen lotea.
  1. gizonezkoa herritar: Produktuen lotea.

12. DENBORA MUGAK:

- **LAKUNTZA-ARALAR 26K:**

Lasterketa osatzeko denbora muga 4 ordukoa izango da eta horrez gain, ibilbidean zehar denbora mugak markatuko dituzten **BI PUNTU** izango dira:

Lehena **UNAKO PUTZUKO** anoa-puntuan [10,5 KM] egongo da. Hortik lasterketa hasi eta **1h eta 45 minuto azpitik pasa beharko da**. Aipatutako denbora horretatik gora pasatzen den korrikalaria, lasterketa utzi beharko du eta korrikan jarraitu ezgero bere ardurapean izango da.

Bigarrena **DESAO-ko** anoa-puntuan izango da [16KM] eta bertatik **3h azpitik pasa beharko da**. Aipatutako denbora horretatik gora pasatzen den korrikalaria, lasterketa utzi beharko du eta korrikan jarraitu ezkero bere ardurapean izango da.

- **LAKUNTZA-ARALAR 13K:**

Lasterketa osatzeko denbora muga 2,5 ordukoa izango da eta horrez gain, ibilbidean zehar denbora muga markatuko duen **PUNTU BAT** egongo da:

GUARDETXEKO anoa-puntutik [5,5 KM] lasterketa hasi eta **1h eta 30 minuto azpitik pasa beharko da**. Aipatutako denbora horretatik gora pasatzen den korrikalaria, lasterketa utzi beharko du eta korrikan jarraitu ezgero bere

ardurapean izango da.

Edozein kasutan ere, antolakuntzak eskumen guztiak dauzka denbora mugak betetzen ez dituzten korrikalariak, arautegia betetzen ez dituztenak, markatutako ibilbidea osatzen ez dituztenak, dortsala ikusgai ez dituztenak, antolakuntzaren aholkuak eta aginduak betetzen ez dituztenak edo gainontzeko korrikalariekiko errespeturik eza eta kiroltasun eskaxeko jarrera azaltzen dituzten korrikalariak lasterketatik kanpo uztea.

13. DERRIGORREZKO MATERIALA:

Korrilari guztiek lasterketan parte hartzeko **DERRIGORREZ** eraman beharko dute jarraian zerrendatutako materiala:

—**500 ml-tako edukiontzia**, soft flask, botilatxoa, camel back…

—**Manta termikoa**.

—**Xira edo haize babesle kaputxaduna.**

Derrigorezko **materiala ikuskatuko da irteerako korralitora sarreran** eta ibilbidean zehar hautazko kontroletan.

DERRIGORREZKO MATERIAL GUZTIA EZ DARAMAN KORRIKALARIA LASTERKETATIK KANPORATUA IZANGO DA.

14. KRONOMETRAIA:

Dortsaletan itsatsita egongo diren txip bidez izango da. Parte-hartzaileak, sailkapenak argitaratu eta 30 minutuko epea izango dute antolakuntzari edozein erreklamazio edo/eta zalantza gauzatzeko. Tarte hori pasatuta sailkapenak ofizialak izango dira.

15. INGURUGIROA:

Lasterketa Aralarreko Parke Naturaleko pagadi eta hariztietatik barna izango da eta erabat debekauta egongo da edozer zabor mota lurrera botatzea, horretarako antolakuntzak anoa guneetan zaborra botatzeko aukera emango du.

ZABALARTE MENDI KLUBAK ingurugiroari kalterik txikiena egiteko apostu garbia egiten du, ahalik eta zabor kantitaterik txikiena sortuz [0 ZABOR].

Oinarrizko arautzat dugu hau, beraz, zaborra behar ez den tokira botatzen duen korrikalaria lasterketatik kanporatua izango da.

16. OSASUN ASISTENTZIA:

Antolakuntzak ibilbideko gune estrategikoetan sorospen puntuak ezarriak izango ditu. Lehendabizikoa, Guardetxen, ibilbidearen 10.kilometroan eta bigarrena, triku-harrian, ibilibide luzearen 13.kilometroan.

17. SEGURTASUNA:

Edozein baldintza ematen dela ere, antolakuntzak eskumen guztia du lasterketa ibilbide alternatibo batetik desbideratzeko. Horretaz gain, beharrezkoak estimatzen dituen aldaketak egiteko eskubidea izago du, hala nola, lasterketa bertan behera uzteko, eguralditik eratorritako baldintzak behartuta eta/edo nahitaezko beharrengatik.

Korrikalariaren ongizatea eta segurtasuna bermatzea izango da edozein erabaki hartzeko irizpide nagusia. Erabakia lasterketako zuzendaritza komitean hartuko da.

18. ISTRIPUETAN LAGUNTZA:

Parte-hartzaileak behartuta daude, istripua izan duen/duten korrikalariak laguntzea. Antolakuntzako boluntarioen puntutan [anoa-puntutan, kontrol gunetan, bide-gurutzetan…] edozein gertakizunen berri ematea behartuta daude parte-hartzaile guztiak.

19. ARDURA:

Antolakuntzak bere gain hartuko ditu ibilbidean gertatutako istripuak. Baina ez du inongo ardurarik izango istripua korrikalariaren arduragabekeriak probokatu ezgero. Parte-hartzaileak bere buruari zein beste edonori eragindako kalteen ardura guztia izango du.

20. PARTE-HARTZE IRUZURGILEA:

Dortsalik gabe edo beste norbaitenarekin, bere nortasuna ordezkatuz parte-hartzen duen korrikalaria, lasterketatik kanporatua izango da eta hurrengo edizioetan parte-hartzea galaraziz zigortuak izango dira korrikalaria eta dortsalaren titularra.

21. IRUDI ESKUBIDEAK:

Parte-hartzaile guztiek antolakuntza eta bere babesleak baimentzen ditu lasterketaren testuinguruan ateratako irudi zein bideoak denboran mugarik gabe, erabili eta publiko egiteko.

22. ITZULKETAK ETA IZEN-EMATEEN ALDAKETAK:

Lasterketan izena eman ondoren, ezinezkoa da lasterketaren zenbatekoaren itzulketa eskatzea. Antolakuntzak dortsalen itzulpena egin ordez, izen-emateen aldaketa egitea baimenduko du. Horretarako, lasterketa titular zein ordezkoaren datuak honako helbide honetara bidaliko beharko dira: ***lakuntza.aralar@gmail.com.***

23. BESTEAK:

Araudi honetan jasotzen ez diren gainontzeko kontuen gisa, MEKNF-ren mendi lasterketen arautegia jarraituko da.