Arautegia 2023

1. **Data eta lekua:** VII. ARRASATE-UDALATX MENDI LASTERKETA 2023ko apirilaren 2an, igandea, ospatuko da Arrasaten (Gipuzkoa) eta irteera goizeko 10:00etan izango da.
2. **Ibilbidea:** Proba, Meatzerreka eta Udala auzoetatik eta Udalaitz eta Besaide mendietatik igaroko da. 21 kilometroko luzera du eta metatutako desnibela 1.250 metrokoa da. Mendi zeharkaldi honek hainbat gailur zeharkatzen dituenez, baldintzak oso gogorrak izan daitezke (haizea, hotza, euria, elurra, etab.). Ondorioz, azken orduko eguraldi iragarpenetan oinarrituta antolakuntzak segurtasunerako beharrezkoa den materiala eramatera behartu dezake, sare sozial eta web-orriaren bitartez notifikatuz. Beharrezkoa da prestaketa ona izatea eta ibilbidea egin ahal izateko autonomia pertsonalerako gaitasuna edukitzea.
3. **Partehartzea:** 18 urtetik gorako 350 atleta, mendizale eta kirolari guztiek dute proban parte hartzeko aukera, beti ere arautegi honetan adierazitako guztia onartu eta zehaztutako baldintza guztiak betetzen badituzte. Partaideek antolakuntzak emandako argibideak jarraitu beharko dituzte.
4. **Mailak:** (proba ospatzen den egunean duten adina)
   Gizonezkoen maila:
   Seniorrak:18-45 urte bitartekoak.
   Beteranoak: 45 urtetik gorakoak.
   Emakumezkoen maila:
   Seniorrak: 18-45 urte bitartekoak
   Beteranoak: 45 urtetik gorakoak
5. **Izen-ematea:** Ohiko inskripzioa Urtarrilaren 28an zabalduko da eta Internet bidez egin beharko da http://web.rockthesport.com/ orriaren bitartez. Izen-emateak bete ahala, itxaron zerrenda bat osatuko da https://web.kronoak.com/ web orrian, sarbide ordena errespetatuz. Ohiko 350 dortsaletatik bajarik balego, itxaron zerrendako dagokion lasterkariari parte hartzeko aukera emango zaio, onarpenerako 48 orduko epea edukiz. Mediku ziurtagiririk egon ezean, ez da izen emateko dirua itzuliko baja diren lasterkariei. Eta lasterketa eguna baino hile bat lehenago, (martxoak 2) ez da inongo diru itzulketarik egingo edozein dela arrazoia ere. Korrikalariak proba aurreko egunetan bere izena parte-hartzaileen artean azaltzen dela ziurtatu beharko du. Ordainketa probaren aurreko egunetan egin beharko da. Korrikalariak ziurtatu beharko du, halaber, zerrendan izenaren ondoan ordaindu izana ageri dela. Zerrendan ordaindu gabe daukala ageri bada, ordainketaren agiria aurkeztu beharko du lasterketaren egunean edo bestela egun horretako prezioa ordaindu beharko du.

Izen emateen kudeaketa hurrengo email helbide honekin egingo da eta bertara zuzendu beharko dira parte-hartzaileak: izenemateakmondraitz@gmail.com

6. **Prezioa:** Izen ematearen prezioa 25€koa izango da.
   Izen-emateak zera bermatzen du:

- Lasterketan parte-hartzea.
- Istripu asegurua.
- Erantzukizun zibileko asegurua.
- Lasterketan osasun-laguntza.
- Anoa-postuak.
- Dutxak helmugatik gertu.
- Lasterketako opari poltsa.
- Txiparekin kronometraia.
- Antolakuntzak probarako lor ditzakeen sarien zozketan parte hartzeko aukera.

7. **Seinaleztapena:** Ibilbidea behar bezala seinaleztatuta egongo da, kartel adierazleekin eta ageriko baliza-zintekin. Kilometro-erreferentziak ibilbide osoan zehar jarriko dira, zehazki 5 kilometroko. Ibilbidetik irteten den korrikalaria probatik baztertua izango da.
8. **Kontrolak:** Antolakuntzak ibilbideko puntu ezberdinetan kontrol-guneak jarriko ditu eta bertatik pasatzea ezinbestekoa izango da.
9. **Hornidura:** 5 postu atonduko dira, helmugakoaz gain. Postu hauetan produktu energetiko eta freskagarriak eskainiko zaizkie parte-hartzaileei.
10. **Gehienezko denbora:** Korrikalariek, gehienez ere, 3 ordu eta 45 minutu izango dituzte helmugara iristeko eta, hau horrela, denbora gainditzen duten parte-hartzaileek behin-betiko sailkapenean agertzeko aukera oro galduko dute. Honetaz gain, 10.kilometroan 2 ordu eta 15 minutuko denbora muga ezarriko da. Muga gainditzeak lasterketatik kanpo geratzea suposatuko du.
11. **Baztertze arrazoiak:** antolakuntzako arduradunek korrikalaria probatik baztertzeko ahalmena izango dute ondorengo kasu hauetan:

- Igarotze-kontrolean gehienezko denbora gainditzen dutenean. Kontrola 10. Kilometroan (Txukurriloko leihoan) ezarriko da. Eta 2 ordu eta 15 minutuko denbora muga izango da.
- Probako arauak hausten dutenean.
- Ezarritako ibilbideari zehatz-mehatz lotzen ez zaionean.

- Zaborra ezarritako guneetatik kanpo botatzen denean.
- Dortsala ondo ikusteko moduan ez daramatenean.
- Antolatzaileek esandakoari jaramonik egiten ez zaionean.
- Gainontzeko korrikalariekiko kiroltasunez jokatzen ez denean.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:**
    Gizonezko Absolutuak
    1º Txapela, garaikurra eta 500€ eskudirutan
    2º Garaikurra eta 250 € eskudirutan
    3º Garaikurra eta 125 € eskudirutan
    Gizonezko Beteranoa: 1º Garaikurra
    Gizonezko Arrasatearra: 1º Otzara
    Igoera azkarrena Udala-Udalaitz: 1º Garaikurra**Emakumezko Absolutuak**
    1º Txapela, garaikurra eta 500 € eskudirutan
    2º Garaikurra eta 250 € eskudirutan
    3º Garaikurra eta 125 € eskudirutan
    Emakumezko Beteranoa: 1º Garaikurra
    Emakumezko Arrasatearra: 1º Otzara
    Igoera azkarrena Udala-Udalaitz: 1º Garaikurra
    Gainera, parte-hartzaile orok, dortsalarekin batera, korrikalari poltsa jasoko du zenbait produkturekin.
13. **Bilera informatiboa:** Antolakuntzak probaren iraganbide ezberdinei buruzko informazio teknikoa eta antolaketari buruzko xehetasun garrantzitsuenak ezagutarazi eta eskainiko ditu aurkezpen bilera batean. Lasterketa eguna hurbildu ahala, zehaztuko da bilera honen data eta lekua. Gomendatzen da parte-hartzaileak bilera honetara hurbiltzea.
14. **Dortsalen banaketa:** Dortsalak Arrasateko Intersport Loramendin (San Andreseko auzoan) jasotzeko aukera izango da, 2023ko martxoaren 31 eta apirilaren 1ean. Martxoaren 31eran arratsaldez (dendako ordutegian) eta 1ean 10:00-13:00 bitartean. Lasterketa egunean, apirilaren 2an goizeko 8:30etatik 9:30etara banatuko dira herriko plazako arkupean.
15. **Ingurumena:** Lasterketa, bere zatirik handienean, paraje naturaletatik 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.

16. **Osasun-Laguntza:** Antolakuntzak sorospen- eta salbamendu-zerbitzuak atonduko ditu ibilbideko puntu estrategikoenetan. Era berean, dutxak, komuna eta aparteko beharren bat duten edota ondoezak jota iristen diren kirolariei aurreneko laguntza emango dieten medikuak ere izango dira helmugan.
17. **Segurtasuna:** Antolakuntzak, hala adostuz gero, proba ordezko ibilbidetik desbideratzeko, beharrezkotzat jotzen dituen aldaketak egiteko eta, eguraldiak hala eskatzen badu, lasterketa bertan behera uzteko eskubide osoa izango du. Ez-ohiko segurtasun neurri gisa, eta azken orduko eguraldi iragarpenetan oinarrituta antolakuntzak segurtasunerako beharrezkoa den materiala eramatera behartu dezake, sare sozial eta web-orriaren bitartez notifikatuz.
18. **Laguntza ezbeharretan:** Parte-hartzaileek betekizun izango dute istripuren bat izan duen edonor laguntzea eta kontrol-guneetan edozein ezbeharren berri ematea.
19. **Erantzukizuna:** 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.
20. Araudi honetan jasotzen ez diren gainontzeko kontuen osagarri gisa, EMF-FVM-ko mendi lasterketen arautegia jarraituko da.

Reglamento 2023

1. **Fecha y lugar:** VII. ARRASATE-UDALATX MENDI LASTERKETA se celebrará el día 2 de abril del 2023 en Arrasate-Mondragón (Gipuzkoa) con salida a las 10:00 horas.
2. **Recorrido:** La prueba discurre por los barrios de Meatzerreka y Udala, subiendo el mítico monte de Udalaitz y pasando por Besaide, tiene un recorrido de 21 Km, con un desnivel positivo de 1250m. Esta carrera de montaña pasa por varias cimas y esto hace

que las condiciones puedan llegar a ser muy duras (viento, frío, lluvia, nieve, etc.). Por ello, y basándose en las previsiones metereológicas de última hora, la organización puede obligar a llevar material de seguridad durante la disputa de la prueba. La notificación se haría mediante redes sociales y la web. Es imprescindible disponer de una preparación adecuada y tener la autonomía personal suficiente como para realizar el recorrido de la prueba.

3. **Participación:** Podrán participar todos los atletas, montañeros o deportistas mayores de 18 años que lo deseen, hasta un máximo previsto de 350 corredores, siempre que se atengan a lo indicado en este reglamento y cumplan los requisitos aquí detallados. Los/las participantes deberán respetar y cumplir con las indicaciones que reciban por parte de la organización.
4. **Categorías:** (años cumplidos el día de la prueba)

   Categoría masculina:

   Absoluta: entre 18- 45 años
   Veteranos: mayores de 45 años

   Categoría femenina:

   Absoluta: entre 18- 40 años
   Veteranas: mayores de 45 años
5. **Inscripciones:** Las inscripciones ordinarias se abrirán el 28 de enero y se realizarán a través de la web de http://web.rockthesport.com/.

   En caso de completar el número de dorsales establecido, se abrirá una lista de espera en la web http://web.kronoak.com/. Si hubiera una baja en la lista de inscritos ordinaria, se recurrirá a la lista de espera dando la oportunidad de participar en la prueba a una nueva persona. Dispondrá de 48 horas para la confirmación de la aceptación del dorsal. Sólo se devolverá la cuota de inscripción a aquellas personas que presenten un justificante médico. A partir de un mes antes del día de la prueba (2 de marzo) no se devolverá importe alguno, bajo ningún concepto.

   El atleta deberá de comprobar que su nombre figura en la lista de inscritos antes del día de la prueba. El pago deberá de realizarse antes del día de la prueba. El atleta deberá comprobar que su nombre figura como "pagado" en el listado. De no ser así, el día de la carrera, deberá de presentar el justificante del pago o deberá de pagar el precio de inscripción del día de la prueba.
   Los temas relacionados con los inscritos se gestionarán desde la siguiente dirección de email, y los participantes deberán dirigirse a la misma:
   izenemateakmondraitz@gmail.com
6. **Precio:** La cuota de inscripción será de 25€.

   La inscripción a la prueba concede:

   – Derecho a participar en la prueba
   – Seguro de responsabilidad civil y de accidentes
   – Avituallamientos.

– Duchas.
– Bolsa del corredor.
– Cronometraje con chip.
– Hacer uso de todos los servicios establecidos por la Organización para los participantes, así como diversos regalos que puedan ser sorteados.

7. **Señalización:** El recorrido estará debidamente señalizado con carteles indicadores y cintas de balizamiento bien visibles. Existirán referencias kilométricas, cada 5 kilómetros, a lo largo de todo el recorrido.
   No respetar el recorrido señalizado será motivo de descalificación por motivos de seguridad.
8. **Controles:** En el desarrollo de la prueba la Organización ha dispuesto de un punto de control, en la cima de Udalaitz, siendo obligatorio el paso por el mismo donde se efectuará el control de paso reglamentario.
9. **Avituallamientos:** Se dispondrán de 5 puntos de avituallamiento adicionalmente al de meta. En estos puntos se ofrecerán a los participantes productos energéticos y refrescantes.
10. **Tiempos de paso:** El tiempo máximo de entrada en meta será de 3 horas y 45 minutos, por lo que quienes excedan del tope de tiempo establecido perderán toda opción a figurar en la clasificación final. Además, se establece un tiempo de paso máximo de 2 horas y 15 minutos en el 10 km. Sobrepasar el tiempo límite será motivo para quedar fuera de carrera.
11. **Motivo de descalificación:** los responsables de la Organización tendrán la potestad para retirar de la prueba a los corredores que no cumplan con los siguientes puntos:

- Exceder de los tiempos de paso en el control. El control se ubicará en el kilómetro 10 (Balcón de Txukurrillo). El tiempo de corte serán 2 horas y 15 minutos.
- No respetar la normativa de la prueba.
- No respetar el marcado del recorrido.
- Arrojar la basura fuera de los puntos marcados para ese fin.
- No llevar el dorsal reglamentario de forma visible.
- Desatender las indicaciones de los organizadores.
- Mantener una actitud poco deportiva hacia los demás corredores.

Todos aquellos participantes que se vean afectados por una decisión de descalificación deberán hacer entrega del dorsal en el puesto de control más cercano y abandonar la prueba atendiendo a las indicaciones de los miembros de la Organización.

12. **Premios:**
    Absoluta masculina:

1º Txapela, Trofeo, y premio en metálico de 500€
2º Trofeo, premio en metálico de 250€
3º Trofeo, premio en metálico de 125€

Veterano masculino:

1º Trofeo

Masculino Arrasatearra:

1º Cesta con productos

Subida más rápida Udala-Udalaitz:

1º Trofeo.

Absoluta femenina:

1ª Txapela, Trofeo, y premio en metálico de 500€.
2ª Trofeo, premio en metálico de 250€.
3ª Trofeo, premio en metálico de 125€.

Veterana femenina:

1ª Trofeo.

Femenina Arrasatearra:

1ª Cesta con productos.

Subida más rápida Udala-Udalaitz:

1ª Trofeo.

Además todos los participantes la prueba recibirán una bolsa con varios regalos.

13. **Reunión informativa:** La Organización facilitará información topográfica de los sitios por los que transita la prueba, así como los detalles organizativos más relevantes en una presentación. La fecha de dicha presentación se comunicará según se acerque la fecha de la prueba. Se recomienda la asistencia de los participantes a esta reunión.
14. **Entrega de dorsales:** La entrega de dorsales se efectuará en la tienda Intersport Loramendi, los días 31 de marzo y 1 de abril del 2023. El 31 de marzoa la tarde (horario tienda) y el 1 de abril entre las 10:00-13:00. El mismo día de la prueba entre las 8:30 y las 9:30 de la mañana en la plaza junto a la carpa situada en la salida.
15. **Medio ambiente:** La carrera se desarrolla en su mayor parte por parajes naturales, por lo que será obligación de todos preservar el entorno evitando arrojar desperdicios fuera de las áreas de avituallamiento. A tal efecto se colocarán contenedores de basura hasta una distancia máxima de 100 metros desde el puesto.
16. **Asistencia sanitaria:** La Organización dispondrá de servicios de Socorro y Salvamento en los puntos más estratégicos del recorrido. Así mismo, ofrecerá en meta servicios duchas, aseo y atención médica de primeros auxilios para los deportistas que tuvieran alguna necesidad excepcional.
17. **Seguridad:** La organización se reserva el derecho a desviar la carrera por el recorrido alternativo y realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor. Siempre con previo acuerdo de la

organización. Como media de seguridad extra-ordinaria, y en base de previsiones meteorológicas de última hora, la organización puede obligar a llevar material de seguridad que considere oportuno. Se notificaría mediante redes sociales y web.

18. **Auxilio en accidentes:** Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como informar de cualquier percance en los controles de paso.
19. **Responsabilidad:** La Organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante, aunque a estos efectos dispondrá en meta de un servicio de consigna. Los participantes serán responsables de todo perjuicio que puedan causarse a sí mismos y a terceros.
20. Los puntos que no se expliciten en este reglamento, será regulado por el reglamento de EMF-FVM.

    1.