F . A . Q .

V. SALOME CAMPOS IGERIKETA

OHIKO GALDERAK

1.- Ze egunetan eta ze ordutan izango da Igeriketa?

Igeriketa 2017ko irailaren 2an izango da. Irteerako ordutegiak hauel izango dira:

- 11:00 hasiko da (11-14 urte)

- 11:40tan (emakumezkoak), 5.000 m. distantziakoak

- 11:50tan (gizonezkoak) 5.000 m. distantziakoak

- 12:00ean 1.500m-koak

Irteera uretatik izango da, Bermeoko portuko olatu-hormako arrapalaren ondoan.

2.- Zein da ibilbidea?

Bermeoko portuko kaitik buia ezberdinekin markatutako distantzietararte, 5000 m-ko kasuan, Izaro irlako buiararte eta buelta Bermeoko portura. Segurtasuna organizazioaren kargura joango da.

Irteera kasu guztietan leku berdinetik izango da kanpoko kaiarantz.

3.- Noiz amaitzen da inskripzioa egiteko eguna?

Inskripzioa egiteko azken eguna 2017ko Abuztuaren 24a izango da.

4.- Zenbat ordaindu behar da inskripzioa?

Distantzia	Federatuak*	Federatu gabeak
5.000 m.	25 euro	28 euro
1.500 m.	15 euro	18 euro
500 m. (11-14 urte)	8 euro	11 euro

*Igeriketan edo Triatloian federatuak

Abuztuaren 1etik aurrera, izen-emateen prezioa 5 €-tan igoko da.

5.- 1.500 eta 5.000 metroko distantzien barruan ba al dago kategoriarik?

Bietan hurrengo kategoriak daude:

BETERANOAK (55 urte edo gehiago)

MASTER PLUS (45-54 urte, biak barne)

MASTER (35-44 A urte, biak barne)

SENIOR (15-34 urte, biak barne)

HAURRAK (11-14 urte, biak barne)

6.- Inskripzioan zer sartzen da?

• Igeriketan parte hartzeko eskubidea.

• Istripu segurua.

• Proban eta amaitzerakoan asistentzia.

• Igeriketa ostean anoa.

• Txip elektronikoaren bidez kronometrajea.

• Oparia.

7.- Beharrezkoa da esperientzia izatea antzeko probetan?

5.000 m-ko kasuan, bada beharrezkoa antzeko probetan frogatzea denboraldi berdinak edo hobeak behean adierazten diren denboraldiak baino.

2000m 50'<

2500m 1h 03'<

3000m 1h 15'<

4000m 1h 40'<

5000m 2h<

Organizazioak baloratuko du behin betiko inskripzioa egin orduko froga horiek.

8.- Zer egin behar da inskribatzeko?

Inskripzioak hurrengo web orrialdearen bidez egingo dira: www.rockthesport.com.

9.- Zer gertatzen da inskribatu ondoren ezin badu parte hartu lesio edo beste kasu batengatik?

Inskribatu ondoren ezin baduzu parte hartu eta bajan eman nahi baduzu zure inskripzio, posible da, inskripzioaren zenbatekoaren gain 6€ko atxikipenaz. Baja lesio batengatik bada, medikuaren txostena aurkeztuz inskripzioaren zenbateko guztia bueltatuko da edo inskripzioa hurrengo ediziorako gordeko da. Baja ematearen eskaria inskribatzeko eguna amaitu orduko egin beharko da www.rockthesport.com web orriaren bidez, data honen ostean bakarrik onartuko dira lesio batengatiko bajak.

10.- Erabili daiteke neoprenoa?

Bai, erabili daiteke baina ez da derrigorrezkoa.

11.- Non jasoko dut probarako Igerilarien poltsa?

Egokitutako zona bat egingo da Bermeoko portuan 2017ko Irailaren 2an bertan 9:00tatik 11:50ra. Bertan txapel bat (derrigorrezkoa jartzea) eta etiketa bat, kontsignako motxilak identifikatzeko, gordeko dira.

12. Zelan heldu naiteke irteera lekura?

Irteera Bermeoko portuan kokatzen da.

Aukera ezberdinak dagoz herrira heltzeko garraio publiko bidez:

- Autobusa *(http://apli.bizkaia.net/apps/danok/tq/index.html?Idioma=ES)*

- Trena *(http://www.euskotren.es/es/horarios)*.

Informazio gehiago nahi izan ezkero Bermeo herriari buruz,
Bermeoko web orrialdea bisitatu:
http://www.bermeokoudala.net

13. Non utzi dezaket nire gauzak?

Kontsigna bat egongo da Irteera/helmugaren ondoan, seinalatua.