V. Segura Zerain mendi lasterketa

LASTERKETAREN ARAUDI OROKORRA

1.- DATA ETA LEKUA

Segura Zerain Mendi Lasterketa, 2022ko maiatzaren 7an, arratsaldeko 16:00etan izango da. Irteera eta amaiera puntuak Segurako plazan izango dira.

2.- IBILBIDEAK

TRAIL DISTANTZIA (25 KM): Zerain eta Segura mendietan pasatzen den lasterketa. 25 km-ko ibilbidea duelarik. +1.700m desnibel positiboa dauzka.

SPRINT DISTANTZIA (14,5 KM): lasterketaren ibilbide laburtua da. 14,5 km-ko ibilbidea duelarik. +880m desnibel positiboa dauka. 18 urte azpikoek derrigorrez egin beharreko ibilbidea hau izango da.

3.- KATEGORIAK

18 URTE AZPIKOAK: 15,16 eta 17 urtekoak. Hauek, ibilbide laburra egin beharko dute eta gurasoen baimena aurkeztu beharko dute lasterketan parte hartu ahal izateko.

SENIOR-AK: 18 urtez gorakoak. Hauek, ibilbide ofiziala edo nahi izanez gero, ibilbide laburra egiteko aukera izango dute.

OHARRA: Kontuan hartuko den adina, korrikalariak 2022 urte honetako abenduaren 31n duen adina izango da.

4.- IZEN-EMATEA

* Izena emateko epea: 2022ko maiatzaren 6 arte (barne): soilik internetez egin daiteke www.kronoak.com webgunean.

5.- SEGURTASUNA

Antolakuntzak Ardura Zibileko eta Istripuko aseguruak izango ditu. Gurutze Gorriaren laguntza izango dugu.

Antolakuntzak parte-hartzaile guztiei mediku-azterketa bat egitea gomendatzen die. Norberak bere gain hartu beharko du kirol jarduerak dakarren arriskua.

6.- COVID 19a dela eta korrikalarientzat neurri bereziak

Momentuan dagoen osasun egoeraren arabera neurriak egokituko dira. Aurreikusten direnak:

-Irteeran musukoaren erabilpena: Korrikalari bakoitzak bere musuko propioa ekarri beharko du eta herrian zehar egiten den itzulian jantzita eraman beharko du eta gorde. Bukaeran iristerakoan erabilpena gomendatzen da.

-Ano postuetan segurtasun distantzia mantentzea derrigorrezkoa izango da. Edateko, atzera erretiratu beharko da segurtasun distantziak errespetatuz.

-Dortsalen banaketa: Dortsal guztiak zuzenean irteera-gunean, horretarako jarriko diren karpetan banatuko dira. Seinalizazioa eta segurtasun distantziak

errespetatuz. Derrigorrezkoa izango da maskarilla erabiltzea uneoro. Derrigorrezkoa izango da NANa aurkeztea dortsal-txipa kentzeko.

PUBLIKOAREN EGOERA IRTEERA ETA HELMUGAN: Musukoa erabiltzea gomendagarria da ikusleen artean 1.5 metroko segurtasun distantzia izan arren, pertsona bakoitzaren ardura da.

Irteerako eta helmugako eremuak ondo mugatuta eta zigilatuta egongo dira, eta horietara antolakuntzak baimendutako pertsonak bakarrik sartu ahal izango dira.

7.- SEINALEZTAPENA

Ibilbidea behar bezala seinaleztatuta egongo dira, kartel adierazleekin, antolakuntzako bolondresekin eta zintarekin.

8.- KONTROLAK

Probaren luze-zabalean antolakuntzak kontrol guneak jarriko ditu eta bertatik igarotzea ezinbestekoa izango da, gune hauetan egingo baitira arauzko igarotze-kontrolak.

Kontrolak eta lasterketako paso-denborak (gehienez):

1) Elustizain paso-kontrola (7,5 Km.).

2) Hirubide gurutzea: GEHIENEZ 2H 30 MIN (16,5 km).

3) Unamendi paso-kontrola (21,5 Km.).

Denbora hauek kalkulatuta daude proba 4 ordutan amaitzeko. Denbora hauetatik aurrera, lasterkariaren ardura izango da bere kabuz helmugara iristea.

9.- HORNIDURA

Helmugakoaz gain, 6 horniketa puntu atonduko dira. Postu hauetan likidoa egongo da bereziki, bakoitzak eraman beharko duen ontziak betetzeko. Ez da basorik emango. Bidoiak bidoi handien bidez betetzea erraztuko da, hainbat ilaratan segurtasun-distantziak mantenduz. Norberak bere ontziak eraman beharko ditu.

Bakoitza bere jana formato ezberdinetan eramatea gomendatzen da.

GEZI GORRIA: anoa postua

ERRONBO BERDEA: denbora kontrolak

GURUTZE LARANJA: denboraz-kanpoko kontrola

10.- SAILKAPENA

Sailkapena argitaratu ondoren, 30 minutu egongo dira edozein erreklamazio egiteko. Denbora pasa eta gero, ofizialak egingo dira sailkapenak.

11.- SARIAK

Gizonezko / Emakumezko nagusiak

1.- Garaikurra eta 200 €.

2.- Garaikurra eta 100 €.

3.- Garaikurra eta 50 €

*Sprint lasterketan ez dira sari ekonomikorik egongo.

Errekorra egiten duenak sari berezi bat izango du: 100 €

Trail distantziaren errekorrak:

-Gizonezkoa: 2:06:20 (Iñaki Olano, 2019)

-Emakumezkoa: 2:23:01 (Ainhoa Sanz, 2019)

Sprint distantziaren errekorrak:

-Gizonezkoa: 1:08:27 (Iñaki Hormaetxe, 2019)

-Emakumezkoa: 1:17:30 (Maria Zorroza, 2018)

* Gehienez 200 €egongo dira errekorrak hausteko (2 errekor egiteko). Besteren bat balego (3 edo 4), diru kopuru hori sarituen artean banatuko litzateke.

12.- INGURUGIROA

Lasterketa mendi inguru zein lur pribatuetatik igaroko da. Ingurunea ahal beste zaintzeko, kontrol-guneetatik kanpo zaborrak ez botatzeko eskatuko zaie partehartzaile guztiei. Helburu horretarako, hornitze guneetatik gertu zaborrontziak ezarriko dira, 25 eta 50 metrora.

Oinarrizko arau hau betetzen ez duten korrikalariek, probatik kanpo utziko dira.

13.- KONTSIGNA ETA DUTXAK

Osasun egoeraren arabera emango dira.

14.- IBILBIDEAREN SEGURTASUNA

Antolakuntzak, proba ordezko ibilbide batetik desbideratzeko, beharrezkotzat jotzen dituen aldaketak egiteko eta, eguraldiak edota beste eragileren batek hala eskatzen badu, lasterketa bertan behera uzteko eskubide osoa izango du.

15.- LAGUNTZA EZBEHARRETAN

Partehartzaileek betekizun izango dute istsripuren bat izan duen edonor laguntzea eta kontrol-guneetan edozein ezbeharren berri ematea.

16.- ERANTZUKIZUNA

Proban izena ematen duten guztiek, borondatez eta norbere arduraz parte hartzen dutela ulertzen dute. Horregatik, partaideek eta beraien oinordekoek

erantzunkizun zibilari dagokionez, antolaketaz arduratzen diren erakundeak, laguntzaileak, babesleak zein beste partaideak, ez salatzea eta kargu horietatik guztietatik libre uztea onartzen dute.

Parte-hartzaileen objetu pertsonalei dagokienean ere ez du ardurarik izango, helburu horrekin erropa kontsigna zerbitzu bat izango baita helmuga bertan.

Parte-hartzaileek izango dute euren buruari edota hirugarren pertsonei eragindako kalte ororen erantzukizuna.

17.- PARTAIDE KOPURUA

Probaren gehienezko parte hartzaile kopurua: 250

TRAIL DISTANTZIA: 150

SPRINT DISTANTZIA: 100

OHARRA: Eskarien arabera eta antolakuntzak horrela nahi izanez gero, kopuru hauek aldatzeko eskubidea izango du.

18.- ARAUDIAREN ONARPENA

Parte-hartzaile guztiek, parte hartzeagatik, araudi hau onartzen dute. Bertan agertzen ez dena EMF-FVM-ren araudia kontuan izanda ikusiko da.

ARGIBIDEAK: segurazeraintrail@gmail.com