AC RUNNING



Urriak 18an goizeko 10etatik aurrera Sarrigurengo Udaletxe ondoan

Babesleak

AC RUNNING

GUESIBARKO • UDALA
AYUNTAMIENTO DEL VALLE DE EGÜÉS

nerea cenoz nutrición

HIPERCOR Huarte/Itaroa

CORE

Izen emateak

Hemen klikatuz http://www.rockthesport.com/evento/v-carrera-5-10-km-sarriguren-2015
osteguna irailak 17tik, ostirala urriak 16ko 20:00ak arte.

Helduen lasterketan izen emate kopuru maximoa 1000 parte hartzaileena da, 5 eta 10 km.ko probak batuta. Haurren kasuan ez dago izen emate mugarik.

Epeak

Helduak

- **Astelehena urriak 12ko 20:00ak arte:**

. Lasterkariaren izenarekin edo nick-arekin **dortsal pertsonalizatua** izateko aukera.
. Lasterketaren **kamiseta** edo jantzi **ofizialaren tamaina** eta mota **aukeratzeko aukera**.
. **Prezioa 13 €** (izen ematearen 2 € Acción Contra el Hambre-ri emango zaizkio).

- **Astelehena urriak 12ko 20:00etatik, ostirala urriak 16ko 20:00ak arte:**

. **Dortsal arrunta, pertsonalizatu gabea.**
. Lasterketaren **kamiseta** edo jantzi ofizialaren tamaina eta mota **gelditzen direnen artean aukeratzeko aukera**.
. **Prezioa 15 €** (izen ematearen 2 € Acción Contra el Hambre-ri emango zaizkio).

LASTERKETAREN EGUNEAN EZ DA HELDUEN IZEN EMATERIK ONARTUKO

Haurrak

- **Astelehena urriak 12ko 20:00ak arte:**

. **Haurrek** ere izen ematea **interneten bidez** egingo dute, baina **ez dute ordainketarik egingo**. Euren dortsala jasotzeko, elikagai iraunkorreko 2 kg. eman beharko dituzte lasterketaren egunean irteera/helmuga eremuan.
. Haurraren izenarekin edo nick-arekin **dortsal pertsonalizatua** izateko aukera.

- **Astelehena urriak 12ko 20:00etatik, ostirala urriak 16ko 20:00ak arte:**

. **Dortsal arrunta, pertsonalizatu gabea.**
. **Haurrak aurreko epean interneten bidez azaldutako moduan egingo dute izen ematea.** Euren dortsala jasotzeko, elikagai iraunkorreko 2 kg. eman beharko dituzte lasterketaren egunean irteera/helmuga eremuan.

- Salbuespen bezala, haurrak lasterketaren egunean, maila bakoitzeko lasterketa hasi baino 30 minutu lehenago, izena eman ahalko dute. Euren dortsala jasotzeko, elikagai iraunkorreko 2 kg. eman beharko dituzte lasterketaren egunean irteera/helmuga eremuan.

GOMENDAGARRIA DA IZEN EMATEAK INTERNETEN BIDEZ EGITEA

Dortsalen jasotzea:

Helduak··

Helduek euren dortsala eta lasterketaren jantzi ofiziala **Itaroa Merkatal Guneko Hipercor dendan jaso ahalko dute, larunbata urriak 17an egun osoan zehar (14 etatik 16 etara atsedena hartuko dugu bazkaltzeko).**

· **Izen ematea asteazkena urriak 14eko 20:00etatik aurrera egin dutenek**, dortsala besteek bezala jasoko dute, baina kamiseta ez dute eskuragai izango asteazkena urriak 21a arte. Kamiseta hori **Itaroa Merkatal Guneko Hipercor dendan** jaso beharko dute**.**

Haurrak

· Haurren izen emateak Interneten bidez egingo dira, inolako kosturik izan gabe. Euren dortsalak lasterketaren egunean jasoko dituzte Sarrigurenen, janari iraunkorreko 2 kg. Nafarroako Elikagaien Bankuari ematen dioten momentuan.

Lasterketaren ezaugarriak:

- **Ez itzultzeko txiparekin** egindako **Kronometraia**: **5. eta 10. Km.**-tako denbora **partziala**.
- **Dortsal pertsonalizatua** lasterkari bakoitzaren izena edota nick-arekin.
- Sailkapenen **argitarapena lasterketaren egunean bertan.**
- Lasterketa amaitu bezain laster **SMS-a mugikorrean norberaren emaitzarekin.**
- **Dortsalaren arabera sailkatutako argazki galeria** eta argazki horiek erresoluzio altuan deskargatzeko aukera, www.rockthesport.com -en
- **Istripu asegurua mugarik gabeko osasun laguntzarekin.**
- **Puzgarriak helmuga gunean** goizeko 10:00etatik 13:00ak arte (betiere baldintza meteorologikoek baimentzen badute).
- **Anoa gunea** helmuga gunera iristeko unean.
- **Herri hazkaria** dohainik parte hartzaile guztientzat dortsala aurkeztuta, Goikoa odolkiak eta Tabernak eskainitako produktuekin. Gainontzeko jendeak hazkaria eskuratzeko aukera izango du elikagai iraunkorreko kg. bat Acción Contra el Hambre-ri emanda.
- **Parte hartzen duten emakume guztientzat opari sorpresa egongo da.**

Araudia

- V. Lasterketa 5&10 Km. Sarriguren-eko **dortsala eta jantzi ofiziala, Itaroa Merkatal Guneko Hipercor dendan jasoko dira, larunbata urriak 17an.**
- Helmugara iristean **lasterkariaren poltsa jasoko da.**
- Parte hartzaileek **dortsala bularrean eta ikusgai** eraman beharko dute, ibilbidean egingo den kontrol lana errazteko.
- Parte hartzea librea da, baina **lasterkariei lasterketa egin aurretik azterketa mediku bat egitea gomendatzen zaie.**
- **Antolakuntzak, lasterketa honetan parte hartzen duen lasterkari berari edota beste pertsonei gauzatutako min fisiko zein moral, kalte edota lesioen erantzunkizunari uko egiten dio; horren barne ere gaitz sorra, arduragabekeria, zabarkeria edota legeen ez betetzearen ondorioz sortutako edozein motatako kaltea izanik.**

- Lasterketaren erdian (**5. km.-an**) **urez osatutako anoa gunea** egongo da.

- **10 km.-ko lasterketa osatzeko denbora mugatua** egongo da: ordu bat eta 15 minutu.

- Sarriguren Kirol Hirian, **aldagela eta dutxa** zerbitzua egongo da eta Eguesibarko Udatetxeko portxeetan, Sarrigurenen, masaje zerbitzua egongo da (**Masajes Hera).**

- **Running Nafar Zirkuiturako soilik 10 km.-ko lasterketak puntuatuko du.**

Ordutegiak eta distantziak

Mailak	Ordutegia	Distantzia
Jubenilak (1998/99 urteetan jaioak)	10:00 etan	2.400 m. (ibilbide txikiari 4 bira)
Kadeteak (2000/01 urteetan jaioak)	10:00 etan	2.400 m. (ibilbide txikiari 4 bira)
Infantilak (2002/03 urteetan jaioak)	10:15 etan	1.800m. (ibilbide txikiari 3 bira)
Kimuak (2004/05 urteetan jaioak)	10:25 etan	1.200 m. (ibilbide txikiari 2 bira)
Benjamiak (2006/07 urteetan jaioak)	10:35 etan	600 m. (ibilbide txikiari bira 1)
Aurre Benjaminak (2008/09 urteetan jaioak)	10:50 etan	300m. (ibilbide txikiari bira 1/2)
Absolutua (1997 urtean eta aurrez jaioak) eta Beteranoak (35 urte beteak izanda)	11:30 etan	5&10 km. (ibilbide handiari bira 1 edo 2)

5 eta 10 km.-ko lasterketen sariak eta garaikurrak (ez dira sariak pilatuko, izen ematean zehaztuko da norberaren maila)

Maila Absolutua	Beterano Maila	Haurren Mailak
1º Garaikurra eta oparia	1º Garaikurra eta oparia	**Lasterketa bakoitzaren ostean domina emango zaie maila bakoitzeko lehenbiziko hiru sailkatuei**
2º Garaikurra eta oparia	2º Garaikurra eta oparia	
3º Garaikurra eta oparia	3º Garaikurra eta oparia	

Egusibarko (herri guztiak Sarriguren izan ezik) eta **Sarrigurengo lehen sailkatuei Garaikurra eta oparia emango zaie**, gizon eta emakume mailan.

Absolutu eta Beterano mailetako **sari banaketa**, **13:00etan** izango da.

Bestelako datuak

- Helmugan frutaz **(Frutas Zabalza-ren eskutik) eta Kaiku-ren produktuez** osatutako anoa gunea egongo da.

- Sari banaketaren ostean, gure laguntzaileek eskainitako **opariak zozketatuko dira.**

- Parte hartzaile guztiek, dortsalen arabera sailkatuak egongo diren **errosoluzio altuko argazkiak dohanik** deskargatu ahalko dituzte Rockthesport-en web gunetik.

- Parte hartzaile guztiek, **oroitzapenezko diploma deskargatu ahalko dute dohainik** Rockthesport-en web gunetik. Diploman, norberaren denbora eta sailkapen postua azalduko da eta argazki bat gehitu ahalko da.

Lasterketa solidarioa

- Izen emate bakoitzaren 2 € **Acción Contra el Hambre** GKE-ra zuzenduko dira, A.C. Running-ek elkarlanean aritu ohi den erakundea.

- **Acción Contra el Hambre erakundeak stand** bat jarriko du helmuga gunean, dirua biltzeko eta euren lanaren inguruan informazioa emateko.

- **Nafarroako Elikagaien Bankua:** haurrak elikagai iraunkorreko 2 kg. emanez emango dute euren izen ematea lasterketaren helmuga gunean. Gainontzeko jendeak ere hazkaria eskuratzeko aukera izango du elikagai iraunkorreko kg. bat emanda.

- **ADONA-k** (Nafarroako Odol Emaileen Elkarteak) **euren ekimena sustatuko du**, odol emaileak diren parte hartzaileei opari bereziak emanez.

- Hiru Hamabi elkarteak (Haurren Hartutako Burmuin Kaltearen Elkartea) **stand** bat jarriko du helmuga gunean, dirua biltzeko eta euren lanaren inguruan informazioa emateko.

A.C. Running Taldearen eskaintza

- **V. 5&10 Km. Sarriguren Lasterketaren parte hartzaileak, A.C. Running taldearen bazkideak egiteko aukera izango dute, urteko kuota 65 €-ra murriztua edukita** (ohiko prezioa 75 €-koa da) 2015 urte amaierarako eta 2016 urte osorako.

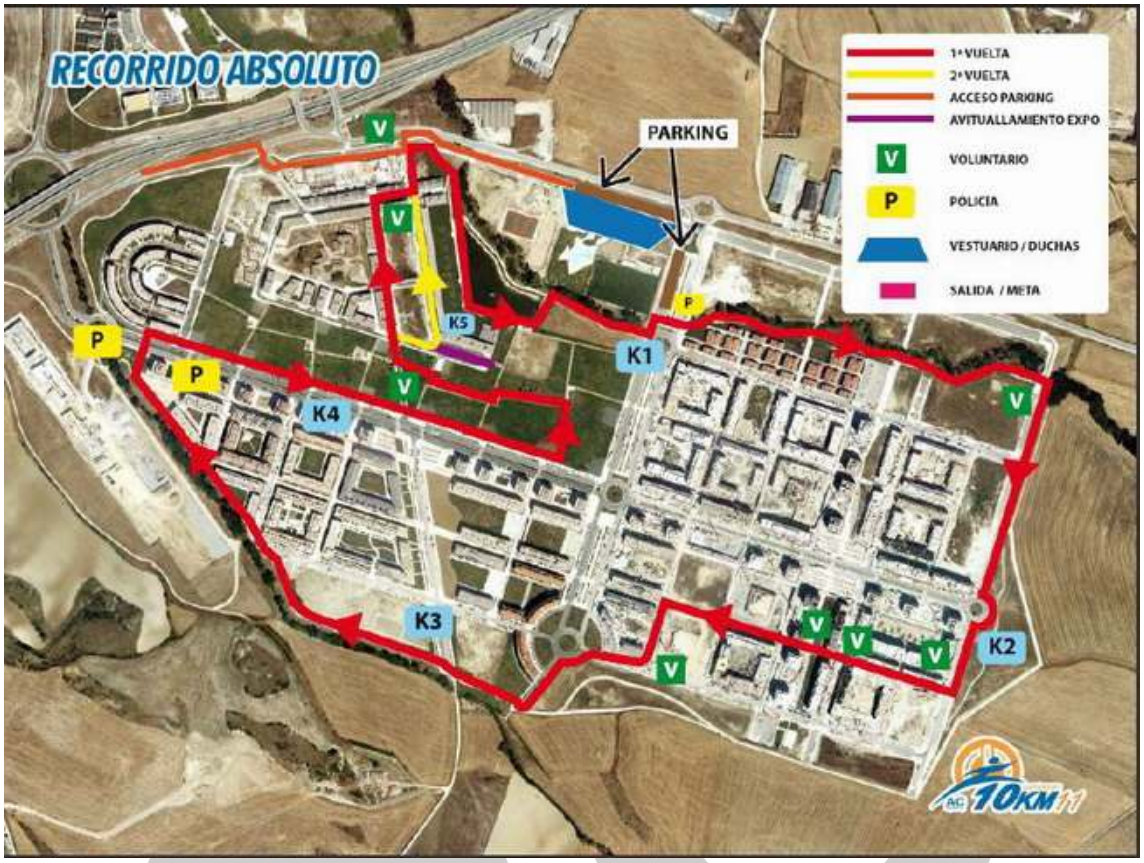
- **A.C. Running** taldeko filosofia eta **taldearen bazkidea izatearen onurak** hemen ezagutu www.facebook/acrunning

- **A.C. Running taldearen bazkidea izateko izen ematea,** lasterketaren izen ematearen galdeketa egiteko unean bete dezakezu.

AC
RUNNING

Ibilbideak ezagutzeko aukera

Hurrengo astearteetan urriak 6 eta 13an, ibilbideak ezagutzeko elkartuko gara arratsaldeko 19:45etan Eguesibarko udaletxean, Sarrigurenen. Ibilbidea 5 km.koa denez, lasterkari bakoitzak itzuliari bira bat edo bi ematea erabaki ahalko du.

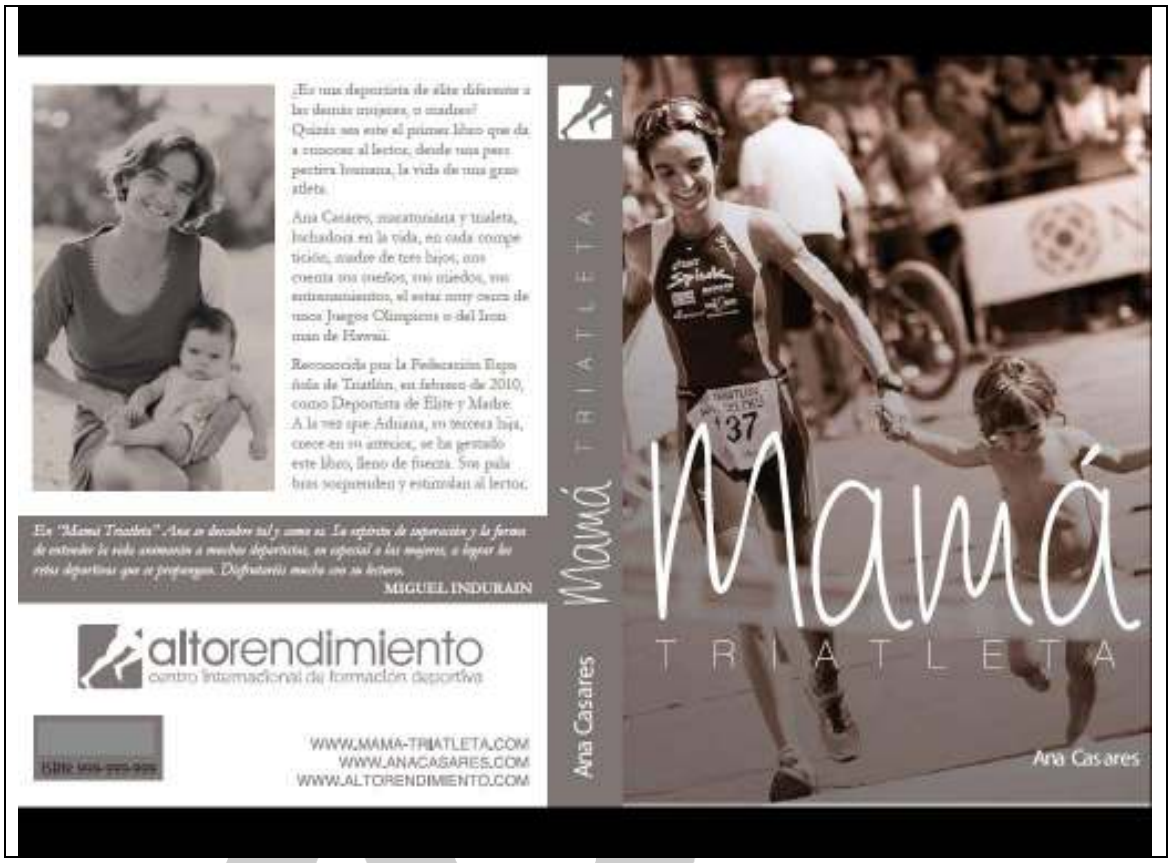





RECORRIDO CATEGORIAS MENORES
600 m
AYTO
AVITUALLAMIENTO
EXPO
SALIDA
META
AC 10KM 11

AC
RUNNING

"Mama Tri - Atleta" liburua



- Ana Casares, A.C. Running-eko eta Sarrigurengo 10 km.-ko lasterketaren sortzailea eta 'alma materra', **"Mamá Tri - Atleta"** bere bizitzaren inguruko librua aurkeztuko du Sarrigurengo lasterketan eta liburuen sinadura ere egingo du. Liburuan zehar bere bizitza kirolaren bidez azaltzen du, irakurleak gozatuko dituen bere bizitza pertsonaleko nahiz kirol bizitzeko bizipenak azalduz.

- **Miguel Indurain-en hitzaurrea**. Frantziako Tourreko garailea bost aldiz, Txirrinduralitzako Erlojupeko Urrezko domin Olinpikoa.

- **Liburu hau honako pertsonai hauek gomendatzen dute**:

  - **Abel Antón**: Maratoiko Munduko Txapelduna bi aldiz, Urrezko domina Maratoi Olinpikoan

  - **Joane Somarriba**: Italiako Giroko garailea bi aldiz, Frantziako Tourreko garailea bi aldiz, Txirrinduralitzako Erlojupeko Urrezko domin Olinpikoa.

  - **Eneko Llanos**: Distantzia Luzeko Triatloiko Munduko Txapelduna, Olinpikoa Triatloiean eta Hawai-eko Ironman-ean bigarren sailkatua.

  - **Virginia Berasategui**: Distantzia Luzeko Triatloiko Munduko Txapelduna, Hawai-eko Ironman-ean hirugarren sailkatua.

Laguntzaileak

























































SARRIBIKES

sfy professional nutrition SURVIVAL SCIENCE FOR YOU

KUNAP CENTRO DE FISIOTERAPIA Y PSICOLOGÍA

1KMM

Bombones Torres

Reyno Gourmet

HERA

S-P-M

Hiru Hamabi

ACCION CONTRA EL HAMBRE ACF INTERNATIONAL NETWORK

ASVONA

adona

NAVARRA FUNDACIÓN BANCO DE ALIMENTOS

AC RUNNING