



LESAKAKO MENDI LASTERKETA 2023

ARAUDIA

1. TOKIA ETA DATA

Lesakako Mendi Lasterketaren 4. edizioa 2023ko martxoaren 12an ospatuko da, igandean, goizeko 10.00etatik aurrera, Lesakako Plaza Zaharrea hasi eta bukatuko delarik.

2. IBILBIDEA

14 kilometroko ibilbide zirkularra da, 900 metroko desnibel positiboarekin, Lesakako plazatik abiatuta, Frainera igota (455m), Piedaderaino jaitsita, handik probaren punturik altuenera igotzeko, Unanuako kaskora (650), eta gero herrira jaisteko, plazan amaitzeko.

3. PARTE-HARTZEA

16 urtetik gorako atletek parte hartu ahal izanen dute. Atleta adingabeek amaren/aitaren/tutorearen baimena aurkeztu beharko dute, antolakuntzara bidalita. Aldez aurretik azterketa medikoa eta esfortzu-proba egitea gomendatzen zaie parte-hartzaileei, parte-hartzaile guztiek kirol-jardueraren ondoriozko arriskua onartuz.

4. MAILAK

GIZONEZKOA

Kategoria absolutua 18 urtetik aurrera.

Beteranoen kategoria. FNDMEk ezarritako adina aplikatuko da.

EMAKUMEZKOA

Kategoria absolutua 18 urtetik aurrera

Beteranoen kategoria. FNDMEk ezarritako adina aplikatuko da.

* Proba puntuagarria Nafarroako Mendi Kirol eta Eskalada Federazioaren Ranking lehiaketarako (horretarako, nahitaezkoa da FNDMEn federatuta egotea).

5. SARIAK

OROKORRA, GIZONEZKOA ETA EMAKUMEZKOA

1. Txapela+100€+Otxuneako gazta.

2. Otxuneako gazta+60€

3. Otxuneako gazta+30€.



GIZONEZKO ETA EMAKUMEZKO BETERANOEN KATEGORIA

1. Txapela+paleta serrana
2. Gazta+ardo botila
3. Txorizoa+ardo botila

Beti Gazte Klubeko lehenengo emakume eta gizonezkoak: Ubidea produktu lotea.

18 urtetik beherako lehenengo emakume eta gizonezkoak: Txorizo bat.

Talde onenarentzako saria. Taldea mistoa izanen da eta gutxienez hiru lagunez osatua: bildotsa bat.

Sariak metagarriak izanen dira.

6. INSKRIPZIOAK

Gehienez 300 parte-hartzaile. Urtarrilaren 13tik martxoaren 8ra bitartean egingen dira, www.herrikrosa.eus webgunearen bidez. Ezin izanen da inskribatu probaren egunean.

Ezin izanen da dortsal aldaketarik egin.

Martxoaren 8ra arte onartuko dira itzulketak.

Gutziz debekatua dago bertze pertsona baten dortsalarekin ateratzea.

Inskripzioaren zenbatekoak proban parte hartzeko eskubidea ematen du, erantzukizun zibileko eta istripuetako aseguruia barne.

7. DORTSALAK EMATEA

Dortsalak aurreko egunean banatuko dira udaletxeko arkupeetan 16:30etatik 18:30etara eta proba egunean bertan 8:00etatik 9:30etara. (nahitaezkoa da NANa aurkeztea).

Bertzeren dortsalak jaso ahal izanen dira, betiere inskribatutako pertsonaren NANaren fotokopia eta sinatutako baimena aurkezten badira.



Kontsigna egonen da.

8. SEINALEZTAPENA

Ibilbidea behar bezala seinaleztatuta egonen da, zinten eta banderatzoen bidez.

9. HORNIDURA-GUNEAK

6 hornidura-gune izanen dira, helmugakoa barne.

1. 3. km (Frain): likidoa
2. 6. km: likidoa
3. 7,5. km: likidoa eta solidoa
4. 9. km (Unanua): likidoa
5. 12. km: likidoa
6. HELMUGA: likidoa eta solidoa

Hornidura-gune bakoitzean zabor-ontziak egonen dira. Lasterketa balio ekologiko handiko ingurune batetik pasatzen da, eta parte-hartzaileei ingurune hori ahalik eta gehien errespetatzeko eskatzen zaie.

Debekatuta dago hornidura-guneetatik kanpo kanpoko laguntza ematea (sorospen kasuetan izan ezik).

10. KRONOMETRAJEA

Karreraren kronometrajea ordenagailuaren kontrolaren bidez eginen da.

Parte-hartzaileek 30 minutuko epea izango dute edozein erreklamazio egiteko, eta hortik aurrera emaitzak ofizialak bihurtuko dira.

11. OSASUN LAGUNTZA

Antolakuntzak sorospen-zerbitzuak izanen ditu puntu estrategikoetan.

Behar bezala seinaleztatuta egonen diren aldagela eta dutxak izanen dira.

Parte-hartzaile guztiek laguntzaile izan beharko dute istripua izan duen norbait egonez gero, eta igarotze-kontrolatan horren berri eman beharko dute.



12. ERANTZUKIZUNA

Antolakuntzak bere gain hartuko du zirkuituaren barruan dauden korrikalariak izan ditzaketen istripuen erantzukizuna, baina ez du erantzukizunik izanen korrikalariaren arduragabekeriagatik istripurik gertatuz gero. Arduragabekeriatzat joko da, halaber, dortsalik gabe edo bertze pertsona baten dorsalarekin korrika egitea edo seinaleztatuko ibilbidetik irtetea. Kasu horretan, korrikalariak izanen dira beren buruari eta hirugarrenei sor dakizkiekeen kalteen erantzule.

Iruzurrezko parte-hartzearen kasuan (dorsalik gabe edo bertze pertsona baten dorsalarekin korrika egitea), antolakuntzak bera eta dorsalaren titularra zigortuko ditu, hurrengo edizioetan parte ez hartzeko debekuekin, eta probatik kanpo geratuko da.

13. IRUDI ESKUBIDEAK

Parte-hartzaileek baimena ematen diete antolakuntzari eta bere babesleei probaren testuinguruan grabatutako argazkiak eta bideoak libreki argitaratzea.

Araudian jasota ez dagoen edozein gai lasterketaren antolakuntzak ebatziko du.

Lesakan 2023ko urtarrilaren 13an
S.D.R.C. BETI GAZTE K.J.K.E.