ETXEBARRI 3D-n

ETXEBARRI 3D-k, Etxebarriko Udalaren lankidetzarekin, SAN ANTONIOKO (ETXEBARRI) X-TREME LASTERKETAREN V. edizioa antolatzen du. Lasterketa hau 2016ko abenduaren 4an burutuko da.

SAN ANTONIOKO (ETXEBARRI) X-TREME LASTERKETAK 4 proba ditu: 8 kilometroko ibilketa nordikoa (Nordik Walking), 12.9 kilometroko mendi lasterketa, lasterketa txikia eta 8 kilometroko canicross-a.

ORDUTEGIAK:

11:00. IRTEERA CANICROSS-A

11:45. IRTEERA LASTERKETA TXIKIA

12:00. IRTEERA X-TREME

12:05. IRTEERA IBILKETA NORDIKOA (NORDIK WALKING)

ERREGELAMENDU TEKNIKOA, NORDIK WALKING

Lehiaketaren antolatzaileek eta parte-hartzaileek indarrean dagoen erregelamendu honetan jasotako nordic walking lehiaketaren arauak eta erregelak formalki ezagutzera eta betetzera konprometitzen dira.

ARAU TEKNIKOAK

Art 1: Lehiaketan erabilitako materiala

* NORDIC WALKING kirol-motan parte-hartzeko makil berezituak erabili behar dira, esku-uhal egokiekin.

* Nordic walking kirolarenak ez diren “trekking” (mendia) makilak edo beste makil mota batzuk EZ dira onartuko.

* Janzkera lehiaketa honetara eta eguraldira egokitua izan beharko da. Janzkeran ezin izango da parte-hartzaileentzat arriskutsua izan daitekeen objekturik eraman.

Art 2: EZ baimendutako jarduerak:

* LASTERKETA EGIN/TROSTA EGIN Ez da baimentzen makilekin korrika egitea, beraz zoruan oin eta makil bat egon beharko dira.

* BELAUNAK GEHIEGI FLEXIONATZEA

* MAKILAK ARRASTAKA ERAMATEA

* IBILI ATLETIKOA EGITEA

* MAKILAK AKTIBOKI EZ ERABILTZEA

Makilak eta oinak erritmo berean joan beharko dira, besoak eta hankak sinkronizatuz (oin bat eta makil bat – oinaren aurkakoa – beti zoruarekin kontaktuan).

Nordic Walking-aren teknikak makilak aktiboki erabili behar izana ezartzen du, teknika egokia hau delarik:

* Besoa aurrerantza egitean, ukalondoak gorputz-enborra gailendu behar du.

* Besoa atzerantza egitean, eskuak gerria gailendu behar du, heldulekuaz aske eta iblibidearen bukaeran eskua irekiz.

* Makilak aurrerantza propultsioa egiteko erabiliko dira. Horregatik berauek diagonal kokatuak egongo dira (atzeraka) eta inolaz ere aurrean euskarri gisa.

Art 3: Ekipamendu osagarriak

Ahalbidetzen da:

* Irratia eta MP3-a eramatea, entzungailu 1 erabiliz.

* Dortsalak eramateko uhala

* Berezko hornidura izatea zehaztutako hornidura guneetan.

Art. 4: Salbuespenak

Bi makilak zorua ikutu gabe ibiltzea baimenduko eta hornidura gunean.

Walkerra arrazoiren batengatik gelditu behar baldin bada (makilak doitzea edo aldatzea) hornidura-hunetik kanpo, hau egin beharko du:

A. Lehendabizi gelditzea.

B. Alde batera joatea beste walkers-ei edo lasterkariei eragozpenak ez sortarazteko

C. Makila gorputzaren aurretik izatea (INOIZ EZ ATZERAKA)

SEGURTASUNA

“Gogoan izan makilak arriskutsua izan daitezkeela, segurtasun distantzia mantendu une oro eta bereziki aurreratzean”.

1.- IZEN-EMATEA Izen-emateak www.sailkapenak.com orriaren bitartez egin daitezke 2016ko urriaren 4tik 2016ko abenduaren 3ra. Gutxienez 100 parte-hartzaileko muga ezarriko da.

Izen-emate kuotaren salneurria: 9 € parte-hartzaile guztientzat Etxebarrin erroldatuak ezik. Azken hauek 5 € ordaindu beharko dute.

Probaren egunean izen-ematea 15 eurokoa izango da eta Etxebarrin erroldatuek 5 €.

Izena emateak hau bermatzen du:

- parte-hartzea lasterketan

- istripu-asegurua

- erantzukizun zibileko asegurua

- lasterketako oroigarria oparitzat

- hornidurak

-laguntza medikoa.

-Helmugan kokatuta Etxebarriko Udal Kiroldegian dutxa-zerbitzua

2.- DORTSALAK

Dortsalak Etxebarriko Udal Kiroldegian bilduko dira lasterketa hasi baino orduerdi lehenagora arte..

Batzar-informatzaialea egongo da irteeran hasiera baino 5 minutu lehenago.

Dortsala bularrean eraman behar da, agerian, antolakuntzak emaniko kateorratzekin lotua, tolestu gabe eta publizitatea estali edo aldatu gabe.

3.- MAILAK

Bi maila ezartzen dira.

• EMAKUMEZKOEN MAILA ABSOLUTUA

• GIZONEZKOEN MAILA ABSOLUTUA

4.- IBILBIDEA

Antolakuntzak bere gain hartzen du, ibilbidea aldatzeko eskubidea, beharrezkoa izanez gero. Bereziki eguraldia dela-eta. Ligako erregelamenduan zehaztua.

5.- SEGURTASUNA.

Proba hau herrikoia da, hau da, parte-hartzeko ez da lizentziarik behar. Herrikoia izanik, martxan honetan korrikalariei eta hauen txakurrei parte-hartzearen ondorioz gerta dakizkiekeen osasun arazoen gaineko erantzukizunik ez du izango antolatzaileak. Hau dela eta, korrikalarien erantzukizuna azpmarratzen da eta MEDIKU AZTERKETA EGITEA GOMENDATZEN DA.

Antolatzaileak langile espezializatuak jarriko ditu ibilbidearen punturik zailenetan, hauen zeregina parte-hartzileen segurtasuna zaintzea izango delarik. Derrigorrezkoa izango da modu egokian identifikatuta egongo diren langile hauen argibideak jarraitzea .

Medikuak eta anbulantziak izango dira ibilbidearen puntu estrategikoetan , lasterketaen 5.km-an eta helmugan, behar izatekotan .

Medikuak edo probako arduradunek korrikalari bat lehiaketatik kanpo utz dezakete , bai nekearen ondorioz, honen gaitasun fisikoa edo teknikoa murriztua dagoela uste badute bai lasterketan jarraitu ahal izateko baldintza egokiak betetzen ez dituela uste badute.

6.- IRTEERA ETA ORDUTEGIAK

Irteera Etxebarriko Udal Kiroldegian izango da 12:05ean.

Antolatzaileak ibilbidea eta ordutegiak aldatzeko eskumena izango du, hala behar izanez gero.

7.- HORNIDURA

Hornidura gunea izango 4.km-aren inguruan. Bertan ur-botilak izango dira.

Botilak leku berean utziko dira, bidean botata gera ditezela saihesturik. Ez jaurti zaborrik bereziki horretarako prestatuko diren guneetatik kanpo. Arau hau ez betetzeak, antolaketan dauden langileei deskalifikatzeko eskumena emango die.

8.- SAILKAPENAK

Sailkapenak (www.sailkapenak.com.) web orrian argitaratuko dira hurrengo egunean.

Artículo 23

9.- SARIAK

Sariak hurrengoak izango dira eta beharrezkoa izango da sari-banaketan bertan egotea jaso ahal izateko:

- 1.gizonezko sailkatua: garaikurra

- 2. gizonezko sailkatua: garaikurra

- 3. gizonezko sailkatua:garaikurra

- 1. emakume sailkatua: garaikurra

- 2. emakume sailkatua: garaikurra

- 3. emakume sailkatua: garaikurra

10.- ARROPAK GORDETZEKO ZERBITZUA

ANIMA ZAITEZ GARRAIO PUBLIKOA ERABILTZERA. Etxebarrik badauka hiri-autobusa, Kolore urdinekoa, metro geltokitik kiroldegirainoko ibilbidea egiten duena, bertan irteera eta helmuga jarrita daudelarik. GOGAN IZAN LASTERKETA ETXEBARRIKO SAN ANTONIO AUZOAN IZANGO DELA, 634 ERREPIDE NAGUSIAK BANATZEN DUEN AUZOAN. Antolaketak guztientzat izango du arropak gordetzeko leku bat. Antolaketak ez du erantzukizunik izango hor uzten den materialaren gainean.

G.P.S. KOORDENADAK

Latitudea: 43.24990435493523

Longitudea: -2.8828850353606867

11.- PARTE-HARTZAILEEN ERANTZUKIZUNAK

Antolaketa ez da izango sortu daitezkeen kalteen gaineko erreklamazioen eta eskakizunen erantzulea.Kalte hauek parte-hartzaileen , txakurren zein materialen galtzea, apurtzea edo galtzea ekar dezake. Parte-hartzaileek proba honetan bolondres gisa eta haien erantzukizunpean parte-hartzen dute . Beraz,

erabat erantzukizunetatik at uzten dute erakunde antolatzailea , languntzaileak, babesleak eta gainontzeko parte-hartzaileak, edozein arduratik salbu geratzen direlarik korrikalariekiko eta hauen ondorengoekiko.

12.- ERANTZUKIZUNA ETA DATUEN ERABILERA

Izaera Pertsonaleko Datuen Babesaren 15/1999 Lege Organikoak , abenduaren 13koak dioenaren arabera, jakinarazten dizugu zuk guri ematen dizkiguzun datuak E3Dren erantzukizunpean dagoen fitxategian sartuko direla.(aurrerantzean antolatzailea). Fitxategi hau kirol probako parte-hartzaileen inskripzioak antolatzeko erabiliko da, baita dortsalak banatzeko kudeaketan, korrikalarien aseguroen kudeaketan,komunikabideetan denbora-markak argitaratzeko, komunikabideetan parte-ahrtzaileen argazkiak eta irudiak ateratzeko, fakturaziorako eta orohar kirol-proba baten helburu diren kudeaketa guztiak ere.

Zure datuak denbora mugagabean gordeko dira eta probako babesleei utzi ahal izango zaizkie antolatzaileek edo beste zenbaitzuek antolatutako kirol-proben berri emateko, baita antolatzaileek kirol-proban eskainitako produktu edo zerbitzuaren berri emateko. Bidalketa hauek ohiko bideen biitartez zein elektrikonikoez egin ahal izango dira, beti ere nahi duzunean datu pertsonalen erabilera eteteko eskubidea izango duzularik.

13.- INGURUMENAREKIN ERANTZUKIZUNA

Parte-hartzaileei erantzukizuna eskatzen zaie ingurumenarekiko batez ere hornikuntza zonaldean eta hondakinak botatzeko unean, edalontziak, botilak etabarrekoak, izan ere lasterketa inguru natural batean burutuko baita.

14.-ALDAKETAK

Antolatzaileak arautegi hau aldatu, zuzendu edo hobetu dezake edozein unetan.

Parte-hartzaile guztiek izen ematea burututa eta ordainduta, arautegi hau betetzeko konpromisoa hartzen dute.

ANTOLATZAILEAREN ARDURATIK KANPOKO BESTE EDOZEIN ARRAZOI DELA ETA PROBA BERTAN BEHERA GERATUKO BALITZ (Eguraldi txarra edo dagokion autoritateak hala ezarrita, etabarrekoegatik) izen-emateko dirua ez da itzuliko.