DOMUSA TEKNIK 40 | 15 MLK

MENDI LASTERKETA

EUS | 2025 ARAUDIA 2025-03-12

DOMUSA TEKNIK 40 MLK, distantzia luzeko mendi lasterketa bat da, Ultra Trail izenez ere ezagun dira lasterketa mota hauek. Urola erdiko mendi eta herriak zeharkatuz, Azpeitian hasi eta amaituko da lasterketa.

Lasterketak 65 Km eta 3.700mko desnibel positiboa izanik, lasterketa gogorra dela esan daiteke, beraz, partaideak egoera fisiko onean eta ondo prestatuak egotea ezinbestekoa izango da.

Aldiz, **DOMUSA TEKNIK 15 MLK,** distantzia ertaineko mendi lasterketa bat da 26 Km eta 1.400mko desnibel positiboa izanik.

Ondorengo araudi honetan lasterketak ahalik eta ondoen ateratzeko ezinbesteko arauak azaltzen dira, bai antolakuntza aldetik zein partaideen aldetik. Lasterketan izena emateak araudi hau irakurri eta onartzea dakar berarekin.

INDIZEA

1 ANTOLAKUNTZA 4
2 EGUNA ETA LEKUA 4
3 IBILBIDEA 4
3.1 IBILBIDE OFIZIALA 4
3.2 IBILBIDE ALDAKETAK 6
3.3 SEINALEZTAPENA 6
3.4 IGAROTZE KONTROLAK 6
3.5 KANPORATZE POSTUAK ETA ORDUTEGI MUGAK 7
3.6 ORDEZKO IBILBIDEA 7
4 PARTE HARTZEA 7
4.1 BALDINTZA OROKORRAK 7
4.2 IZEN-EMATEA 8
4.3 IZEN-EMATEA BALIOGABETZEKO BERMEA 9
4.4 IZEN-EMATE BALIOGABETZEA 9
5 KATEGORIAK ETA LEHIAKETAK 10
5.1 KATEGORIAK 10
5.2 LEHIAKETAK 10
5.3 TXAPELKETAK 11
6 SARIAK 12
7 DORTSALEN BANAKETA ETA KONTSIGNA 13
7.1 DORTSAL BANAKETA 13
7.2 KONTSIGNA 13
8 EZINBESTEKO MATERIALA 14
9 ANOA GUENAK ETA KANPO LAGUNTZA 16
9.1 ANOA GUNEAK 16
9.2 KANPOKO LAGUNTZA 17
10 LASTERKETA UZTEA 18
10.1 LASTERKETA BERTAN BEHERA UZTEA 18
10.2 LASTERKETA UZTEKO PUNTUAK 18
11 ROAD BOOK-A 19
12 SAILKAPENAK ETA ERREKLAMAZIOAK 19
12.1 SAILKAPENAK 19
12.2 ERREKLAMAZIOAK 19
13 INGURUMENA 19
14 SEGURTASUNA 20
14.1 OSASUN ZERBITZUA 20
14.2 SEGURTASUNA 20
14.3 LAGUNTZA EZBEHARRETAN 20
15 ERANTZUKIZUNAK 20
15.1 ERANTZUKIZUNA 20
15.2 AHAZTU EDO GALDUTAKO OBJEKTUAK 21
16 ARAU-HAUSTE ETA ZIGORRAK 21
17 IRUDI ESKUBIDEAK 23
18 DATU PERTSONALEN BABESA 23
18.1 INFORMAZIOA PARTEKATZEA 24
19 ARAUDI ALDAKETAK 24
20 COVID 19 ARAUAK 24
21 BESTE ARAUDIAK 25

1 ANTOLAKUNTZA

DOMUSA TEKNIK 40 MLK Mendi Lasterketa, Azpeitiko **Lagun Onak M.B.-**k antolatzen du. (Kirol Elkarteen Erregistroko zenbakia: 300 [1986ko Maiatzaren 19an erregistratua]). Horretarako Urola Erdiko turismo bulegoaren babesa du eta Azpeitia, Errezil, Bidania-Goiatz eta Beizamako udalen elkarlana.

2 EGUNA ETA LEKUA

Lasterketa, **2025ko Maiatzaren 10**an izango da. Lasterketei irteera Azpeitiko Enparantza Nagusitik emango zaie, **Goizeko 8:00tan 40 MLK** lasterketari eta **9:00tan 15 MLK** lasterketari, ezinbestekoa izango da ANTOLAKUNTZAk emandako argibide denak jarraitzea.

3 IBILBIDEA

3.1 Ibilbide ofiziala

40 MLK

Lasterketak, 65 Km eta 7.400 metroko desnibel metatua dauka (3.700+). Azpeitian hasi eta amaituko da, tartean, Urola erdiko hainbat mendi eta herrixka zeharkatu ondoren. Hauek dira pasa beharreko leku esanguratsuenak:

- Azpeitia
- Arroita (Arauntza)
- Sañoa
- Gazume
- Hernio
- Murumendi
- Mandubia
- Izazpi
- Hiruarrieta (Samiño)
- Larrume-txiki
- Munoaundi
- Loiola
- Izarraizko atea
- Xoxote
- Azpeitia

Ibilbidea lursail pribatuetatik igarotzen denez eta ingurugiroa babestu asmoz, azken unerarte ez da ibilbide zehatza zein izango den jakinaraziko. Dena den, ibilbide hau gutxi gorabeherakotzat hartu behar da, ANTOLAKUNTZAk edozein momentutan eta arrazoi ezberdinengatik aldatzeko eskubidea bait du.

15 MLK

Lasterketak, 26 Km eta 2.800 metroko desnibel metatua dauka (1.400+). Azpeitian hasi eta amaituko da, tartean, Urola erdiko hainbat mendi zeharkatu ondoren. Hauek dira pasa beharreko leku esanguratsuenak:

- Azpeitia
- Igarate
- Larrume-txiki
- Munoaundi
- Loiola
- Izarraizko atea
- Xoxote
- Azpeitia

Ibilbidea lursail pribatuetatik igarotzen denez eta ingurugiroa babestu asmoz, azken unerarte ez da ibilbide zehatza zein izango den jakinaraziko. Dena den, ibilbide hau gutxi gorabeherakotzat hartu behar da, ANTOLAKUNTZAk edozein momentutan eta arrazoi ezberdinengatik aldatzeko eskubidea bait du.

3.2 Ibilbide aldaketak

ANTOLAKUNTZAk bere esku dagoen dena egingo du ibilbide eta ordutegiak mantentzeko, baina hauek aldatzeko edo bertan behera uzteko eskubidea izango du segurtasun, antolakuntza edo beste edozein arrazoirengatik.

Lasterketaren antolakuntzarako eta derrigorrezko materiala zehazteko orduan bezperan EUSKALMET (Euskal Meteorologia Agentzia)-ek eta Eusko Jaurlaritzako Larrialdiei Aurre Egiteko eta Meteorologiako Zuzendaritzak igorritako txostenak hartuko dira kontutan.

Edozein aldaketa izan orduko parte-hartzaileei horren berri emango zaio ahalik eta azkarren. Behin lasterketari irteera eman ondoren aldaketarik egin beharko balitz, ANTOLAKUNTZAk egokien ikusten duen kontrol-posturen batean emango die honen berri partaideei.

Lasterketa punturen batean gelditu beharra izan ezkero, korrikalari guztiek igarotzeko aukera izan duten azken kontroleko iristeko hurrenkeraren arabera emango da sailkapena.

ANTOLAKUNTZAk lasterketa hasi baino lehenago lasterketa atzeratzeko edo bertan behera uzteko erabakia hartuko balu, kasuan kasuko egoeraren arabera itzulketaren zenbatekoa zehaztuko du hilabete baino gutxiagoko epean web gunean publikatuz.

3.3 Seinaleztapena

Seinaleztapena probako kartel, banderatxo eta zintarekin egingo da. Ahal den neurrian markak distantzia erregular batean egongo dira banatuta, dena den inguru biratsu edota ikusteko bisibilitate gutxi duten guneetan maiztasuna haundiagoa izango da.

Derrigorrezkoa da seinaleztatutako bidetik ez irtetzea, ingurugiroan ahalik eta higadura gutxien sortze aldera. Betebehar hori ez betetzeak RFEAko epaileak lehiaketatik kanporatzea ekarriko du.

Seinaleztatutako bidetik irtetzen den parte-hartzaile oro ez da ANTOLAKUNTZAren ardurapean egongo.

3.4 Igarotze kontrolak

Ibilbidean zehar hainbat igarotze kontrol izango dira eta derrigorrezkoa izango da puntu horietatik pasatzea. Igarotze kontrolak erraz ikusteko moduan kokatuak egongo dira eta parte-hartzaileek soinean eramango duten txip batek ziurtatuko du parte-hartzailea bertatik pasa dela. Dena den, derrigorrezkoa izango da dortsala uneoro soinean eta ikusgai eramatea.

Igarotze kontroletik pasa ezean, parte-hartzaileak ibilbide osoa ez duela egin kontsideratuko da eta RFEA-ko Epaileak zigortu edo deskalifikatu dezakelarik.

Igarotze kontrolak honakoak izango dira:

40 MLK	
Gazume	11 Km
Iturburu	19 Km
Murumendi	29,5 Km
Mandubia	33,9 Km
Samiño	43 Km
Larrume-txiki	48,3 Km
Izarraitzeko atea (Ikasberri)	53,8 Km
Xoxote	59,7 Km

15 MLK	
Larrume-txiki	8,9 Km
Izarraitzeko atea (Ikasberri)	14,7 Km
Xoxote	20,7 Km

3.5 Kanporatze postuak eta ordutegi mugak

Helmugan sartzeko gehieneko denbora **40 MLK** lasterketan **hamabi ordu (12h)** izango da eta **15 MLK** lasterketan berriz **bost ordukoa (5h)**.

Ibilbidean zehar beste 3 ordutegi muga izango dira.

40 MLK		
LEKUA	**ORDUA**	**KM**
ITURBURU	11:30 (3h30)	19 Km
MANDUBIA	14:00 (6h00)	33,9 Km
IZARRAITZEKO ATEA (IKASBERRI)	17:15 (9h15)	53,8 Km

15 MLK		
LEKUA	**ORDUA**	**KM**
IZARRAITZEKO ATEA (IKASBERRI)	11:45 (2h45)	14,7 Km

Ordutegi-muga hauek aldatuak izan daitezke segurtasun arrazoiak direla medio.

Parte-hartzaileren bat denboraz kanpo irtetetzen bada kanporatze-postu batetik ezin izango du lasterketan jarraitu eta helmugara garraiatuko du ANTOLAKUNTZAk. Bere kabuz ibilbidean jarraitzen badu, dortsala itzuli beharko du eta nahiz eta berau ez itzuli ANTOLAKUNTZAren erantzukizunetik kanpo geratuko da eta bere ardurapean egingo du ibilbidea, eta ondorio guztietarako lehiaketan deskalifikatu gisa agertuz (ez parte-hartzaile aktiboa), lehiaketan kirolari guztien segurtasuna bermatzeko ezarritako epeei buruz araudi honetan adierazitakoa ez betetzeagatik.

3.6 Ordezko ibilbidea

Eguraldi oso txarra eta oso arriskutsua izango balitz, ANTOLAKUNTZAk ordezko ibilbide bat izango du prest. Ibilbide hau zein izango den ez da publiko egingo.

Ibilbide aldaketaren erabakia irteera eman ondoren hartuko balitz, ANTOLAKUNTZAk egokia ikusten duen lekuren batean emango die erabaki horren berri partaide guztiei.

4 PARTE HARTZEA

4.1 Baldintza orokorrak

Lasterketan parte hartu ahal izateko 18 urteak beteak izan beharko dira probaren erreferentziazko urtean. Izena ematean parte-hartzaileak araudia hau onartzen duela adierazten du.

40 MLK lasterketarako derrigorrezkoa izango da mediku ziurtagiria aurkeztea proban parte hartu ahal izateko. Horretarako lasterketaren web gunean ANTOLAKUNTZAk prestatutako mediku ziurtagiriaren txantiloi bat egongo da, dokumentu hau izango delarik erabili beharko dena eta onartuko den bakarra. Ziurtagiria **izenemateak@domusateknik40mlk.com** helbidera bidali beharko da 2025/03/31 baino lehen.

Lasterketaren gogortasuna kontutan izanda ANTOLAKUNTZAk federatua egotea gomendatzen du.

4.2 Izen-ematea

40 MLK lasterketaren izen emateak 2024ko azaroak 14ko 18:00tik aurrera egin ahal izango dira. Partaide kopurua 525 parte-hartzailetara mugatuko da. Partaide kopurua betetzen bada itxarote zerrenda bat irekiko da eta baliogabetzeak dauden heinean hutsuneak itxarote zerrendatik betetzen joango dira, beti ere izen emate ordena jarraituaz.

15 MLK lasterketaren izen emateak aldiz **2024ko azaroak 13ko 18:00tik azaroak 14ko 17:00 arte** irekiko dira **emakumezkoentzat bakarrik**. Epe honetan 150 dortsal jarriko dira eskuragarri eta ez da itxarote zerrendarik izango. Epe honetan izena ematerik ez duenak hurrengo epealdian eman beharko du izena.

15 MLK lasterketako bigarren izen emate epea 2024ko azaroak 14ko 18:00tan irekiko da. Epe honetan gutxienez 150 dortsal jarriko dira eskuragarri (aurreko epean sobratu diren dortsalak epe honetan eskuragarri jarriko baitira). Partaide kopurua betetzen bada itxarote zerrenda bat irekiko da eta baliogabetzeak dauden heinean hutsuneak itxarote zerrendatik betetzen joango dira, beti ere izen emate ordena jarraituaz.

Izen emate denak internet bidez **www.kronoak.com** web gunean egin beharko dira. **Kasu guztietan izen emateak kreditu txartel bidez ordaindu beharko dira eta izen ematea onartutzat ematen denetik 72 ordu izango dira ordainketa burutzeko**.

ADI!: DORTSALA IZENA EMATEN DUEN PERTSONAK BAKARRIK ERABILI AHAL IZANGO DU. BESTERENEZINA DA. NORBAITEK LASTERKETAN BESTE PERTSONA BATEN DORTSALAREKIN PARTE HARTUKO BALU, ANTOLAKUNTZAK PERTSONA HORI DESKALIFIKATZEKO EDOTA DATOZEN URTEETAN BERAIEN (DORTSALA EMAN DUENA ETA ERABILI DUENA) IZEN EMATEA EZ ONARTZEKO ESKUMENA IZANGO DU.

IZEN-EMATE DATA	40 MLK		15 MLK	
	ATLETSIMOAN FEDERATUAK	GAINONTZEKOAK	ATLETSIMOAN FEDERATUAK	GAINONTZEKOAK
2024-11-14tik 2025-03-14 arte	75 €	80 €	38 €	42 €
2025-03-15tik 2025-04-30 arte	80 €	85 €	40 €	45 €

ANTOLAKUNTZAk 50 dortsal erreserbatuko ditu bere konpromezuetarako.

Izen emateak honakoa bermatzen du.

- Lasterketan parte hartzea.
- Istripu eta Erantzun zibileko asegurua.
- Lasterketan zehar osasun laguntza.
- Anoa postutara sarrera.
- Korrikalariaren poltsa.

- Kontsigna serbitzua.
- Dutxak.
- Suspertze zerbitzua (fisioterapeutekin).
- Parte-hartzaileentzat lasterketa ondorengo otordua.
- Road book (formatu elektronikoan).
- Lasterketa uzten dutenentzako Azpeitiara eramateko doako garraio zerbitzua. Zerbitzu hau,beti ere, ANTOLAKUNTZAk zehaztutako puntuetatik izango da.

4.3 Izen-ematea baliogabetzeko bermea

Izena ematean izen-emate baliogabetze berme bat kontratatu ahal izango da 10€ ordainduz.

Berme hau kontratatzeak izen-ematearen gastuak itzultzeko aukera ematen du baldin eta izen-emate epea itxi aurretik ondorengo baldintzaren bat betetzen bada:

- Parte-hartzailearen gaixotasun larri, istripu edo heriotza.
- Parte-hartzailearen bikote, edo lehen mailako arbaso edo ondorengoen gaixotasun (ospitalizazioarekin) edo heriotza lasterketa egunaren aurreko 15 egunetan.
- Parte-hartzailea haurdun egoteagatik.

Parte-hartzailearen gaixotasun larri edo istripuen kasuetan, proban parte hartzeko kontra-aholkua ematen duen medikuak sinatutako eta zigilatutako mediku-ziurtagiri bat aurkeztu beharko da. Beste edozein arrazoi agintari eskudunak sinatu, zigilatu eta emandako ziurtagiri baten bidez justifikatu behar da. Deuseztatzeko eskaera oro, gertaera gauzatu eta gehienez ere 10 egun naturaleko epean bidali behar da.

4.4 Izen-emate baliogabetzea

Edozein izen-emateren baliogabetzea email bidez egin beharko da (**izenemateak@domusateknik40mlk.com**), eskaeran izen-ematearen erreferentzia zenbakia adieraziz.

Parte-hartzaileak izen-emate baliogabetze bermea kontratatu badu eta aurreko puntuak betetzen badira, izen-ematearen %100a kobratu ahal izango du (izen-emate baliogabetze bermearen 10€ izan ezik).

Gainontzeko kasuetan, diru itzulketa egiteko ondorengo irizpideak izango dira kontutan:

BALIOGABETZE ESKAERA DATA	40 MLK	15 MLK
2024-11-15tik 2024-12-31ra	45 €	20 €
2025-01-01tik 2025-02-28ra	35 €	15 €
2025-03-01tik 2025-03-31ra	30 €	10 €

2025ko apirilaren 1eko 0:00tik aurrera ez da itzulketarik onartuko.

5 KATEGORIAK ETA LEHIAKETAK

5.1 Kategoriak

Sailkapena egiteko orduan, gizonezkoa eta emakumezkoa bereiztuz, ondorengo kategoriak izango dira kontutan:

- Orokorra: Parte-hartzaile guztiak.
- Bailarakoa: Urola bailarako parte-hartzaile guztiak (Azpeitia, Errezil, Bidania-Goiatz, Beizama, Azkoitia, Zestoa, Zumaia eta Aizarnazabalgoak).
- Herrikoia: Azpeitian erroldatutakoak.

5.2 Lehiaketak

Lasterketaren barnean ondorengo sailkapen hauek izango dira:

40 MLK

SAILKAPEN OROKORRA

- Parte hartzaileak: Guztiak.
- Sailkapenak: Gizonezkoak eta emakumezkoak.

BAILARAKO SAILKAPENA

- Parte hartzaileak: Bailarakoak.
- Sailkapena: Gizonezkoak eta emakumezkoak.

SAILKAPEN HERRIKOIA

- Parte hartzaileak: Herrikoiak.
- Sailkapena: Gizonezkoak eta emakumezkoak.

15 MLK

SAILKAPEN OROKORRA

- Parte hartzaileak: Guztiak.
- Sailkapenak: Gizonezkoak eta emakumezkoak.

SAILKAPEN HERRIKOIA

- Parte hartzaileak: Herrikoiak.
- Sailkapena: Gizonezkoak eta emakumezkoak.

5.3 Txapelketak

40 MLK

RFEA-REN ESPAINIAKO ULTRA TRAIL RUNNING TXAPELKETA

- Pate hartzaileak: RFEA-n federatutako korrikalariak.
- Sailkapena: Gizonezkoak eta emakumezkoak.
- Kategoriak: Orokorra eta beteranoak A, B eta C.

ADI!: RFEA-REN ESPAINIAKO ULTRA TRAIL RUNNING TXAPELKETAN PARTE HARTU AHAL IZATEKO AURREZ KLUBAK KORRIKALARIAREN IZENA EMAN BEHARKO DU RFEA-REN APLIKATIBOAN.

6 SARIAK

Ondorengo sariak izango dira Lehiaketa bakoitzean.

40 MLK

SAILKAPEN OROKORRA

Gizon zein emakumeentzat sari hauek izango dira:

1. Postua: Txapela, garaikurra, 800€ eskudirutan eta bertako produktuekin osatutako saski bat.
2. Postua: Garaikurra eta 650€ eskudirutan.
3. Postua: Garaikurra eta 500€ eskudirutan.
4. Postua: 350€ eskudirutan.
5. Postua: 250€ eskudirutan.

BAILARAKO SAILKAPENA

Gizon zein emakumeentzat sari hauek izango dira:

1. postua: 2 bazkari/afari.

SAILKAPEN HERRIKOIA

Gizon zein emakumeentzat sari hauek izango dira:

1. postua: 2 bazkari/afari.

LASTERKETAKO ERREKORRA

Gizon zein emakumeen kategoria absolutuan errekorra egiteak 300€ko diru-saria izango du. 5:53:33 gizonezkoen kasuan eta 7:04:56 emakumezkoen kasuan.

FINISHER PRENDA

Gehienezko denboraren barruan helmugaratzen diren lasterkariek FINISHER prenda bat jasoko dute. **Prenda egunean bertan jaso beharko da** (ez da gordeko) helmugan egongo den banaketa postuan eta ez da bidalketarik egingo.

15 MLK

SAILKAPEN OROKORRA

Gizon zein emakumeentzat sari hauek izango dira:

1. Postua: Txapela, garaikurra, 300€ eskudirutan eta bertako produktuekin osatutako saski bat.
2. Postua: Garaikurra eta 200€ eskudirutan.
3. Postua: Garaikurra eta 100€ eskudirutan.

SAILKAPEN HERRIKOIA

Gizon zein emakumeentzat sari hauek izango dira:

1. postua: 2 bazkari/afari.

7 DORTSALEN BANAKETA ETA KONTSIGNA

7.1 Dortsal banaketa

Dortsal banaketa Azpeitiko plazan egingo da, 2025ko Maiatzaren 9an, ostirala, 17:30etatik 20:00etara, eta, probako egun berean, 6:00etatik 7:30etara (**15MLK**-koek 8:00 arte), leku berean (Aldaketaren bat egonez gero, Web orrian zein sare sozialetan adieraziko da).

Lasterketari federatuek, federatu txartela eta N.A.N aurkeztu beharko ditu dortsala jasotzeko garaian. Ezinbestekoa izango da 2025ko RFEA-ren Espainiako Ultra Trail Running Txapelketan parte hartu ahal izateko.

Parte-hartzaile bakoitzari korrikalari poltsa emango zaio, bertan dortsala eta txipa egongo direlarik. Era berean, antolakuntzako boluntarioak erabilera bakarreko identifikaziorako eskumuturrekoa jarriko dio. Derrigorrezkoa izango da probak irauten duen bitartean eskumuturreko hau erabiltzea, berau izango bait da ANTOLAKUNTZAk eskainitako zerbitzuetarako sarbidea: Irteera puntua, kontsigna, anoa guneak, erretiratuen garraioa, dutxak, …).

Parte hartzaile bakoitzak, norbere dortsala bakarrik hartu ahal izango du, ezingo da beste pertsona baten dortsala jaso.

Izena eman duen lasterkari batek ezin badu lasterketan parte hartu, beste pertsona batek jaso ahal izango dio bere korrikalari poltsa, aurrez bere N.A.N erakutsita. Kasu horretan, ez zaio emango ez dortsalik eta ez identifikazio eskumuturrekorik.

7.2 Kontsigna

Irteera/helmuga inguruan kontsigna-zerbitzua izango da, Udaletxe azpiko arkupetan hain zuzen ere. Berau erabili ahal izateko nahitaezkoa izango da dortsala eta eskumuturrekoarekin parte-hartzailea identifikatua egotea.

Poltsan dagoen materiala ez da egiaztatuko, ondorioz ez da erreklamaziorik onartuko eta ez da gomendatzen baliozko ezer bertan uztea.

8 EZINBESTEKO MATERIALA

Korralitoan sartzerakoan derrigorrezko materialaren kontrola egingo da, beraz derrigorrezkoa izango da lasterketan parte hartu ahal izateko material dena soinean izatea. Lasterketako edozein puntutan ere kontrolak egin ahal izango eta helmugara derrigorrezko materialarekin sartu beharko da. Parte-hartzaile batek lasterketako edozein puntutan derrigorrezko material guztia ez badu, RFEAko epaileak deskalifikatu egingo du.

Lasterketa egunean inongo adierazpenik ezean, **eraman beharreko ezinbesteko materiala** honakoa da.

40 MLK

- Mendiko oinetakoak edo oinetako minimalistak edo alternatiboak, horiek erabiltzeko baldintzekin.
- Haize-babesgailua.
- Biziraupenerako tapaki termikoa (1,20 X 2,10 gutxienez).
- Ura gordetzeko edukiontzia, litro bat gutxienez.
- Sakelako telefonoa, piztuta eta batería nahikoarekin.
- Txanoa, bisera edo buffa.
- Edalontzia (Bidoiek balio dute, ez da edalontzirik egongo anoa postuetan).
- Gainean daramazuen jatekoa dorsal zenbakiz markatua.

Eguraldi txarra izanez gero:

- Zira iragazgaitza txapelarekin.
- Galtza edo malla luzeak (belauna tapatua eraman beharko da). Galtza pirata eta galtzerdi luzeak ere baliozkoak izango dira baldin eta hanka guztia estaltzen badute.
- Kamiseta manga luze termikoa.
- Eskularruak.

Material gomendagarria:

- Bastoiak (erabiliz gero, lasterketa osoan zehar eraman beharko dira gainean. Korralito sarreran dortsala markatuko da).
- GPS gailua.

ADI!: ANTOLAKUNTZAK LASTERKETA BEZPERAN ZEHAZTUKO DU WEB ORRIALDEAN, SARE SOZIALETAN ETA DORTSALA JASOTZERAKO ORDUAN ZEIN IZANGO DEN LASTERKETAN ERAMAN BEHARKO DEN EZINBESTEKO MATERIALA.

ADI!: 40 MLK LASTERKETAN KORRALITOA 7:15TAN IREKIKO DA ETA 7:45TAN ITXIKO DA. IRTEERA ORDURAKO KORRIKALARI DENEK KONTROLA PASATA EGON BEHARKO DUTE. KORRALITOAN GARAIZ SARTZEA GOMENDATZEN DA IRTEERA ORDUA EZ BAIT DA ATZERATUKO.

15 MLK

- Mendiko oinetakoak edo oinetako minimalistak edo alternatiboak, horiek erabiltzeko baldintzekin.
- Biziraupenerako tapaki termikoa (1,20 X 2,10 gutxienez).
- Edalontzia (Bidoiek balio dute, ez da edalontzirik egongo anoa postuetan).
- Haize-babesgailua.

Eguraldi txarra izanez gero:

- Zira iragazgaitza txapelarekin.

ADI!: ANTOLAKUNTZAK LASTERKETA BEZPERAN ZEHAZTUKO DU WEB ORRIALDEAN, SARE SOZIALETAN ETA DORTSALA JASOTZERAKO ORDUAN ZEIN IZANGO DEN LASTERKETAN ERAMAN BEHARKO DEN EZINBESTEKO MATERIALA.

ADI!: 15 MLK LASTERKETAN KORRALITOA 8:30TAN IREKIKO DA. KORRALITOAN GARAIZ SARTZEA GOMENDATZEN DA IRTEERA ORDUA EZ BAIT DA ATZERATUKO.

9 ANOA GUENAK ETA KANPO LAGUNTZA

9.1 Anoa guneak

Anoa guneen hasiera eta amaiera puntuak identifikatuak egongo dira.

Anoa guneetan likidoa parte-hartzailearen edalontzietara emango da, ANTOLAKUNTZAk ez du inolako edalontzirik eskainiko.

Anoa gune bakoitzean, zabor ontziak egongo dira, hondakin bakoitza nora bota behar den adierazten duten kartelekin, **DERRIGORREZKOA** izango da zabor bakoitza bere lekura botatzea. Hau betetzen ez duen lasterkaria, RFEA-ko epaileak kanporatu dezake.

Anoa guneko arduradunak parte-hartzaileen laguntzaileei sarrera mugatu edo eragotzi diezaiekete gunearen kudeaketa errazteko.

Helmugako anoa guneaz gain, bederatzi anoa gune izango dira ibilbidean zehar. Gune horietan, produktu energetikoak eta hidratatzaileak egongo dira.

40 MLK

LEKUA	DISTANTZIA	ZER DAGO?
Komizulotza	8,7 Km	Likidoa
Iturburu	19 Km	Likidoa + solidoa
Maramendiko lepoa	27 Km	Likidoa
Mandubia	33,9 Km	Likidoa + solidoa + pasta
Pagotxeta	41,6 Km	Likidoa + solidoa
Larrume txiki	48,3 Km	Likidoa
Izarraizko atea (Ikasberri)	53,8 Km	Likidoa + solidoa
Pistako langa	56,8 Km	Likidoa
Xoxoteko aterpea	59,7 Km	Likidoa
Helmuga	65 Km	Amaierako anoa gunea

15 MLK

LEKUA	DISTANTZIA	ZER DAGO?
Aizpuru Behekoa	4,6 Km	Likidoa
Larrume txiki	8,9 Km	Likidoa
Izarraizko atea (Ikasberri)	14,7 Km	Likidoa + solidoa
Pistako langa	17,7 Km	Likidoa
Xoxoteko aterpea	20,7 Km	Likidoa
Helmuga	26 Km	Amaierako anoa gunea

9.2 Kanpoko laguntza

40 MLK lasterketan, kanpoko laguntza anoa guneetan bakarrik egongo da baimenduta, bertan egongo diren hasiera puntua eta amaiera puntuaren tartean bakarrik lagundu ahal izango da. Lagugtzaileak antolakuntzak emandako identifikatzailea agerian izan beharko du.

Laguntzaileak ezin izango du anoa gune barnera sartu, baldin eta bertako arduradunak ez badio uzten.

Laguntzaileak identifikatuak egon beharko dute antolakuntzak horretarako prestatutako akreditazioarekin.

Laguntzaileak jateko/edatekoa eman ahal izango dio lasterkariari, beti ere araudia beteaz (jatekoak dortsal zenbakia markatua izan beharko du).

Laguntzaileak aldatzeko arropa eman ahal izango dio lasterkariari baina lasterkariak kentzen duen erropa berekin eraman beharko du helmuga arte.

Era berean erbi lanak, parte-hartzaileari ibilbidean zehar laguntzea edota animaliekin lagunduta joatea debekatua dago.

Puntu hauek ez betetzeak, RFEA epaileak parte-hartzailea deskalifikatzea ekar dezake.

10 LASTERKETA UZTEA

10.1 Lasterketa bertan behera uztea

Lasterketa uztea erabakitzen duen parte-hartzaile oro gertuen duen "Lasterketa uzteko puntura" joan beharko da baldin eta lesio edo istripuren batengatik ez bada. Lesio edo istripu kasuetan, parte-hartzailea oinez ezin bada "Lasterketa uzteko puntura" iritsi ANTOLAKUNTZArekin harremanetan jarri beharko da salbamendu-zerbitzua martxan jartzeko. **Emergentzia telefono zenbakia dortsalean idatzita egongo da (604 146 803)**.

Estaldura arazoengatik ezin bada ANTOLAKUNTZArekin harremanetan jarri larrialdietako 112 telefono zenbakira deitu beharko du.

Kasu hauetan gainontzeko parte-hartzaileen elkartasuna erabakigarria izaten denez honelako egoeraren bat ikusten duen edozein parte-hartzailek bere laguntza eskaini beharko du.

Gainontzeko kasuetan, proba uztea erabaki duen parte-hartzaileak proba ixten ari direnei edo ANTOLAKUNTZAko edonori adierazi beharko dio bere asmoen berri eta **txipa itzuli beharko du kontrol edo anoa gunean**. Ondoren Azpeitiara bueltan eramango dute.

Parte-hartzaileak dortsala eta eskumuturreko gorde beharko ditu ANTOLAKUNTZAren zerbitzuak erabili ahal izateko.

Osasun-arrazoiengatik, edozein unetan, antolakuntzako mediku-taldeak edozein parte-hartzaileren parte hartzea eten ahal izango du, erretiratzera behartu edo/eta ebakuazioari ekin diezaioke.

Parte-hartzailea osasun-zentro batera eramanez gero, bera arduratuko da itzuleraz.

Parte-hartzaileen itzulera antolatzeko "Lasterketa uzteko puntu"etako arduradunek izango dute eta ondorengo irizpideak izango dituzte kontutan:

- "Lasterketa uzteko puntu"etatik kanpora proba bertan behera uzten duten eta lesionaturik ez dauden parte-hartzaileek puntu horietara joan beharko dute beren kabuz eta ahalik eta azkarren.
- 4x4 ibilgailuen bidez bakarrik irits daitekeen postuetan, salbamendu zerbitzua behar ez den kasuetan, "Lasterketa uzteko puntu" bakoitzeko arduradunak erabakiko du parte-hartzailearen itzulera-unea.
- Muturreko eguraldiaren ondorioz proba osorik edo tarte batean bertan behera utzi behar denean, ANTOLAKUNTZAk geldirik dauden parte-hartzaileen itzulera zihurtatuko du, denbora tarterik ahalik eta laburrenean.

Proba bertan behera utzi eta "Lasterketa uzteko puntu"-etara ez joatea erabaki duten parte-hartzaileak ez dira ANTOLAKUNTZAren ardurapean egongo.

10.2 Lasterketa uzteko puntuak

40 MLK lasterketan proba bertan behera uzten duten eta lesiorik ez duten parte-hartzaileek, Iturburu (19 Km), Mandubia (33,9 Km) eta Izarraizko atea (53,8 Km) izango dituzte lasterketa uzteko lekuak, beraz, beren kabuz eta ahalik eta azkarren leku horietara joan beharko dute garraiatuak izan daitezen.

15 MLK-ren kasuan Izarraitzko atean (14,7 Km) bakarrik utzi ahalko da proba.

11 ROAD BOOK-A

ANTOLAKUNTZAk RaodBook bat prestatuko du parte-hartzaile eta laguntzaileentzako informazio baliagarriarekin, ala nola: Ibilbideari buruzko informazioa, profila, anoa guneak, ikusteko puntuak, eguneko programa…

Dokumentua email bidez bidaliko da izen-ematean adierazitako helbide elektronikora.

12 SAILKAPENAK ETA ERREKLAMAZIOAK

12.1 Sailkapenak

Lasterketan zehar hainbat puntutan parte-hartzaileen denborak erregistratuko dira txip bidez. Informazio hau online eskuragarri izango da.

Lasterketako behin-behineko denborak lasterketa egunaren biharamunean eskuragarri izango dira lasterketaren web orrian.

12.2 Erreklamazioak

Emaitzei buruzko erreklamazioak ahoz aurkeztu beharko zaizkio RFEA-ko epaileari, argitaratzen denetik 30 minutuko epean, eta haren erabakia errekurritzeko modukoa izango da, bigarren instantzian, Haren ebazpenari, bigarren instantzian, apelazio-errekurtsoa jar dakioke RFEAko Apelazio Epaimahaian.

13 INGURUMENA

Lasterketa, ia oso-osorik, natur eremuan igaroko da. Ingurumena babeste aldera guztiz debekatua dago ibilbidean zehar gauzak lurrera botatzea. Parte-hartzaileek sortzen duten zaborra helmugara eraman beharko dute edota dagokion zabor ontzitan bota.

Ibilbide osoan zehar zabor ontziak jarriko dira eta derrigorrezkoa izango da ANTOLAKUNTZAk prestatutako zaborraren sailkapena errespetatzea.

Arau hau ez betetzea RFEA-ko epaileak parte-hartzailea deskalifikatzeko arrazoia izan daiteke.

Arau hau ez errespetatzea parte-hartzailea kaleratzeko nahikoa motibo izango da.

14 SEGURTASUNA

14.1 Osasun zerbitzua

- ANTOLAKUNTZAk, Lasterketaren segurtasun zerbitzuetarako, Gurutze Gorria-ren laguntza izango du eta beharrezkoa izango da, edozer ezbehar izanez gero, hauei adieraztea. Lasterketako leku estrategikoenetan izango dira parte-hartzaileen lasteketaren bilakaera jarraituz.

- Helmugan, lehen mailako zerbitzu medikuaz aparte, dutxa zerbitzua egongo da.

- ANTOLAKUNTZAk, kirol-arriskuetarako eta erantzun zibileko asegurua egingo dio parte-hartzaile bakoitzari eta boluntarioei aldiz erantzun zibileko asegurua. Bai parte-hartzaileek zein boluntarioek, izena ematean ANTOLAKUNTZAri baimena ematen diete beren datu pertsonalak ibiltzeko aseguru-etxeekin polizak kontratatu ahal izateko.

14.2 Segurtasuna

Antolatzaileek, lasterketan aldaketak egiteko edota bertan behera uzteko eskubidea dute, beti ere eguraldi edo segurtasun arrazoi batengatik eta lasterketa zuzendaritzaren adostasunarekin. Lasterketaren atzealdean joango diren 2 pertsonak, erratz-lana egingo dute eta partaide guztiak ibilbidetik igaro direla baieztatuko dute.

14.3 Laguntza ezbeharretan

Ezbehar kasuetan, parte-hartzaile guztiak laguntza beharrean dauden parte-hartzaileei edota ANTOLAKUNTZAri laguntzera behartuta daude. Kasu hauetan aurreneko egin beharra behar duenari laguntza eskaintzea izango da eta ondoren ahalik eta azkarren ANTOLAKUNTZAri berri ematea (anoa gunetan, kontrol gunetan edota boluntarioei).

Arau hau ez betetzea RFEA-ko epaileak parte-hartzailea deskalifikatzeko arrazoia izan daiteke.

15 ERANTZUKIZUNAK

15.1 Erantzukizuna

ANTOLAKUNTZAren ardura izango dira ibilbidean zehar gertatzen diren istripuak baldin eta ez badira parte-hartzaileen erruagatik edo utzikeriagatik gertatuak. Kasu hauetan parte-hartzailea bere buruari eta besteei egindako kalteen erantzule egingo da.

Errepideko zatietan zirkulazio arauak errespetatu beharko dira beti.

ANTOLAKUNTZAk ez du bere gain hartuko ANTOLAKUNTZAk kontratatutako aseguruaren estalduraz gaindiko, partaide, laguntzaile edo ikusleei gerta dakizkiekeen kalteen (galdu, lapurtu, puskatu...) ondorioz egindako erreklamazioen erantzukizunik.

Parte-hartzaile guztiek beren borondatez eta norbere arduraz parte hartzen dutela ulertzen dute. Horregatik, partaideek eta beren oinordekoek, erantzukizun zibilari dagokionez, antolaketaz arduratzen diren erakundeak, laguntzaileak, babesleak zein beste partaideak ez salatzea eta kargu horietatik guztietatik libre uztea onartzen dute.

15.2 Ahaztu edo galdutako objektuak

Kontsignan zein ibilbidean zehar azaltzen diren objektuak 15 egunez gordeko ditu ANTOLAKUNTZAk. Epe honetaz kanpo, ANTOLAKUNTZAk ez du erreklamaziorik onartuko.

16 ARAU-HAUSTE ETA ZIGORRAK

DOMUSA TEKNIK 40 MLK Mendi Lasterketa izanik segurtasuna bermatzea da ANTOLAKUNTZAren arduretako bat.

Horretarako RFEA-ren Trail Running Araudiaaren 26. Artikulua izango da kontutan: Zehapenak, zigorrak eta deskalifikazioak.

1. Epailea izango da lasterketaren berariazko araudia aplikatzeko arduraduna eta RFEA, gainontzeko Epaimahai eta Funtzionarioek jasotako informazioa eta txostenak kontuan hartuta. bidaltzen dituzte, arau-hausteei buruzkoak eta zehapena, zigorra edo ekar dezaketenak edozein parte-hartzaileren deskalifikazioa.

2. Zigorra aplikatzea markari luzapena gehitzeko moduan izango da kirolariak helmugan lortutakoa.

3. Arau-hauste ohikoenak, honako zehapen hauekin zigortuko direnak edo deskalifikazioak, hauek dira:

a) Seinalatutako ibilbidea bertan behera uztea. Zehapen-irizpideak ezarriko dira, oinarrituta geldituz lortzen den abantailari, 3 minututik deskalifikaziora, baloratuta egotea irabazitako postuak eta lortutako denboran aurrezki/irabaziak, arau-haustearen larritasunaren balorazioa ezarriz (beti lortutako abantailarik handienaren arabera kalifikatuko da, denboran edo postuetan).

Hausteak kualifikatzeko irizpideak (Irizpide baterako baldintza guztiak betetzen ez badira, taula honen hurrengo lerroa ebaluatuko da)	**Kalifikazioa**	**Zigorra** (helmugako denborari gehitzeko denbora)
Bidea aurrezteagatik ez da posturik aurreratu eta aurreztearekin irabazitako denbora kirolariak helmugan lortutako denboraren %5a baino txikiagoa da.	Arina	Irabazitako denbora + denbora erdia = 1,5 x lasterbide bakoitzeko irabazitako denbora
Bidea aurrezteagatik aurreratutako postuak hasi ziren kirolarien guztizkoaren % 0tik 10era doa eta aurreztutako denbora, gehienez, kirolariak helmugan eginiko denbora osoaren % 10 da.	Ertaina	Irabazitako denboraren bikoitza
Bidea aurrezteagatik aurreratutako postuak hasi ziren kirolarien guztizkoaren % 0tik 15era bitartekoa da eta aurreztutako denbora kirolariak helmugan eginiko denbora osoaren % 15 baino txikiagoa da.	Larria	Irabazitako denboraren hirukoitza
Aurreko irizpideetako bat ere ez	Oso larria	Deskalifikazioa

b) Baimendutako eremuetatik kanpo akonpainamendua edo kanpoko laguntza jasotzea: 3tik aurrera deskalifikaziorako minutuak.

c) Beste parte-hartzaile bat aurreratzea saihestea edo borondatez oztopatzea: batetik 3 minutu deskalifikaziorako.

d) Espazioaren edo etxeko edo basa faunaren lasaitasuna nahastea: 3tik aurrera deskalifikaziorako minutuak.

e) Landaredia kaltetu edo lurzoruaren higaduraren aldeko ekintzak egitea: 3 minututik deskalifikaziora arte.

f) Bastoiak debekatuta dauden lekuetan erabiltzea: 3 minututik deskalifikaziora arte.

g) Sua piztea edo sute-arrisku-egoerak eragitea: desgaikuntza.

h) Nahitaezko material falta: deskalifikazioa.

i) Klubaren uniforme/jantzi ofiziala ez eramatea edo ez betetzea publizitate arauak: deskalifikazioa.

j) Erakundearen seinaleztapen-markak kendu edo aldatzea: deskalifikazioa.

k) Parte-hartzaile bati laguntza ez ematea eskatzen badu: deskalifikazioa.

l) Antolakuntzako langileen eta Funtzionarioen jarraibideak ez betetzea: deskalifikazioa.

m) Ibilbidean zehar ingurumena ez errespetatzea edo zaborra botatzea: deskalifikazioa.

n) Borondatez istripua eragitea: inhabilitazioa.

o) Aurretik ohartarazitako ingurumen-sentsibilitate berezia duten lekuetatik bidaiatzea: deskalifikazioa.

17 IRUDI ESKUBIDEAK

Izena emateak berekin dakar parte-hartzailearen berariazko baimena, ANTOLAKUNTZAk duen bere irudi pertsonala (ekitaldian zeraman kirol-jantziarekin eta) edozein gailuren bidez erabili eta erreproduzitzeko. Irudi pertsonal horien helburu bakarra DOMUSA TEKNIK 40 MLK Mendi Lasterketa sustatzea da, eta, horretarako, informazio hori sare sozialen, komunikabideen, publizitate-hesien, beste edozein euskarriren eta abarren bidez zabaltzea.

Kontuan izan behar da lasterketa espazio publikoetatik igarotzen dela, eta bertaratzen den jendeak edo beste komunikabide batzuek ere hartu ahal izango dituztela parte-hartzaileen irudiak.

18 DATU PERTSONALEN BABESA

Datu pertsonalak babesteko araudia betez, izen ematean emandako datu pertsonalak erabiltzeko eta erantzukizunpean tratatzeko baimena ematen zaio ANTOLAKUNTZAri.

Datu horiek prozesatzea ahalbidetu zuen interes legitimoa mantentzen den bitartean gordeko dira. Nolanahi ere, emandako baimena ezeztatu ahalko du pate-hartzaileak, eta ondorengo eskubideak izango ditu:

- Irispidea: Interesdunak eskubidea du jakiteko ANTOLAKUNTZAk bere datu pertsonalak tratatzen dituen eta, hala bada, datu horiek eta egindako tratamenduei buruzko informazioa lortzeko.

- Zuzenketa: Datuen zehaztasun ezari edo osatugabetasunari lotuta dago. Interesdunak eskubidea du bere datu pertsonal okerrak zuzentzeko eta bere datu pertsonal osatugabeak osatzeko.

- Ezabatzea: Interesdunak bere datu pertsonalak ezabatzeko eskubidea du ("ahazteko eskubidea"), baldin eta datu horiek ez badira jada beharrezkoak jaso ziren xederako, tratamendua oinarritzen zuen adostasuna ezeztatzen bada, interesdunak tratamenduaren aurka egiten badu, datuak legez kontra tratatu badira edo legezko betebehar bat betetzeko ezabatu behar badira.

- Tratamendua mugatzea: Interesdunaren eskubidea da gordetako datu pertsonalak markatzea, etorkizunean tratamendua mugatzeko. Tratamendua mugatzeak berekin dakar, interesdunak eskatuta, bere datu pertsonalak tratatzeari uztea.

- Aurkakotza: Interesdunak bere datuen tratamenduaren aurka egiteko eskubidea du, kasu jakin batzuetan oinarritzen denean eta bere egoera pertsonalarekin zerikusia duen arrazoi bat aipatzen denean.

- Datuen eramangarritasuna: Interesdunak eskubidea du tratamenduaren arduradunari emandako datu pertsonalak formatu egituratu batean jasotzeko.

- Erabaki indibidual automatizatuen xede ez izateko eskubidea: Interesdunak eskubidea du bere datuen tratamendu automatizatuan oinarritutako erabaki baten objektu ez izateko.

Eskaera hauek **info@domusateknik40mlk.com** helbide elektronikoaren bidez egin beharko dira.

Halaber, erreklamazio bat aurkeztu ahal izango dio Datuak Babesteko Espainiako Agentziari.

18.1 Informazioa partekatzea

Inola ere ez dugu partekatzen informazio pertsonala DOMUSA TEKNIK 40 MLK Mendi Lasterketaren antolaketarekin zerikusirik ez duten helburu komertzialetarako edo marketinerako. Ez ditugu gure parte-hartzaileen zerrendak alokatzen edo saltzen. Hauek dira informazio pertsonala partekatzeko egoera mugatuak:

- Zure baimenarekin: Informazio pertsonala parteka dezakegu baimena dugunean. Horren adibide bat litzateke gure bazkideek eskainitako produktu edo zerbitzuetara harpidetzen bada (adibidez, zozketetan parte hartzea, aseguruak, banketxeekin transakzioak…); hori eginez gero, bazkidearekin informazio jakin bat parteka dezakegu. ANTOLAKUNTZAk parte-hartzailearen baimena eskatuko du bere izenean truke horiek egiteko, eta edozein unetan alda daiteke iritzia.

- Kanpo-prozesamendurako: Zerbitzu-hornitzaileak eta teknikariak ditugu, gure prozesamendu eta biltegiratze batzuei laguntzen dietenak, eta horien artean dago haien galderei erantzuten laguntzea. Teknikari horiek parte-hartzaile edo bere kontuari buruzko informazioa eskura dezakete, baina teknikari horiek ezin dituzte datu horiek erabili DOMUSA TEKNIK 40 MLK Mendi Lasterketarekin zerikusirik ez duten helburuetarako.

- Legezko arrazoiak direla eta: Informazio pertsonala partekatuko dugu hirugarrenekin, baldin eta uste badugu informazioa eskuratzea, erabiltzea, babestea edo zabaltzea arrazoiz beharrezkoa dela (i) edozein lege, erregulazio, lege-prozesu edo gobernu-eskaera exekutagarri betetzeko; (ii) DOMUSA TEKNIK 40 MLKren politikak edo kontratuak betearazteko, balizko arau-hausteen ikerketa barne; (iii) ANTOLAKUNTZAren eskubideen, jabetzaren edo segurtasunaren kalteen aurka babesteko, eta beste parte-hartzaile batzuen, karrera igarotzen den lurren jabeen edo publikoaren eskubidak babesteko legeak eskatzen edo baimentzen duenaren arabera.

Informazio ez-pertsonala (adibidez, datu agregatuak edo anonimoak) publikoki eta gure bazkideekin parteka dezakegu. Adibidez, kontrol-eremu bakoitzeko igarotze-denborak argitara ditzakegu. Informazio hori beste erabiltzaile batzuekin ere partekatu daiteke, haien errendimendua hobeto ulertzen laguntzeko. Informazio ez-pertsonala ere parteka dezakegu gure bazkideekin. Neurriak hartzen ditugu informazio ez-pertsonal hori zurekin lotu ez dadin, eta gure bazkideei gauza bera egiteko eskatzen diegu.

Parte-hartzaileak DOMUSA TEKNIK 40 MLKn izena emateko hirugarren bat aukeratzen denean, ezin dugu kontrolatu hirugarren horrek bildutako informazioa biltzea, biltegiratzea edo trukatzea.

19 ARAUDI ALDAKETAK

Behar izanez gero ANTOLAKUNTZAk araudi hau edozein momentutan aldatu, hobetu edo zuzendu dezake.

Izen-ematea egiteak partaidea araudi eta bere edozein aldaketarekin ados dagoela adierazten du.

20 COVID 19 ARAUAK

Lasterketa egunean dagoen egoera sanitarioaren arabera artikulu hau aktualizatu ahal izango da unean uneko osasun neurrien arabera.

21 BESTE ARAUDIAK

RFEA-ko araudia:

https://drive.google.com/file/d/1CdU9WxaJ3zUqI5raPRD2_LKxk9J1UI1A/view?usp=sharing

World Athletics-en araudia:

https://worldathletics.org/download/download?filename=89f28d7e-28a9-4593-b1cc-3ab68e615067.pdf&urlslug=C1.1%20%26%20C2.1%20-%20Competition%20Rules%20%26%20Technical%20Rules

DOMUSA
TEKNIK
MENDI LASTERKETA
40
MLK
65km