

## ARAMOTZ MENDI LASTERKETA 2023

### ARAUDIA - REGLAMENTO

- 1.- Data eta lekua: Aramotz MENDI LASTERKETA, 2023ko urriaren 8an izango da, Amorebieta-Etxanon (Bizkaia), goizeko 8:30ean, Zornotza Mendi Taldeak antolatuta.
- 2.- Ibilbidea: probak 28 kilometro eta 1.800 metroko desnibel positibo metatua du, eta beste ibilbide laburrago bat 17 kilometrokoa eta 1.000 metroko desnibel positibo metatuarekin, Urkiolako Parke Naturalaren barruan dagoen Aramotz mendilerroko bidezidor eta pistetatik zehar.
- 3.- Parte-hartzea: 18 urtetik gorako (probaren egunean beteta) atleta, mendizale edo kirolari guztiek parte hartu ahal izango dute; gehienez 200 parte-hartzaile lasterketa bakoitzeko. Izena eman duten parte-hartzaile guztiek araudi hau bete beharko dute. Parte-hartzaileak aitortzen du badakiela zein den probaren zailtasuna eta zein den mendiko lasterketen diziplina.
- 4.- Kategoriak: GIZONEZKOEN ABSOLUTUA (probako gizonezko parte-hartzaile guztiak) EMAKUMEZKOEN ABSOLUTUA (probako emakumezko parte-hartzaile guztiak) LEHENENGO ZORNOTZARRAK emakumezkoa eta gizonezkoa. Bai 28kmko lasterketan eta 17kmko lasterketan baita ere.
- 5.-Inskripzioak: Izena emateko epea 2023ko ekainaren 1ean , 06: 00etan, <https://www.buscametas.com> plataformaren bidez, eta 2023ko urriaren 4 an amaituko da 20 h edo plazak betetzen direnean.
- 6.- Prezioa: Inskripzio kuota : 28 kilometroko lasterketan 28 euro izango dira. 17 kilometroko lasterketan aldiz 20 euro izango da kuota .Inskripzioarekin lasterketa bakoitzeko lehenengo 100 parte hartzaileentzako oparia egongo da. Izena ematearen kuota ordaintzeak proban parte hartzeko eskubidea emango die inskribatuei, beren zerbitzu guztiekin (hornidurak, asistentzia medikoa, dutxak, kontsigna, aseguruia, etab.).
- 7.- Seinaleak: ibilbidea behar bezala seinaleztatuta dago, kartel adierazleekin, baliza-zintekin eta banderatoekin. Nahitaezkoa da antolatzaileek markatutako ibilbidea egitea probarako.
- 8.- Nahitaezko materiala: ● Edalontzia/soft-flash/botilatxoa horniduretarako, lasterketan ahalik eta hondakin gutxien sortzeko. Parte-hartzaileek probarako egokiak diren oinetakoak eta jantziak erabiliko dituzte. Lurra, eguraldiaren iragarpena eta probaren zailtasuna kontuan hartuta. Lasterketaren aurreko egunetan, antolatzaileek eskubidea izango dute jakinarazteko nahitaez erabili behar dela euritarako edo haizetik babesteko zira, meteorologia txarra bada.
- 9.- Dorsalak ematea eta kontsigna-zerbitzua: dorsalak Jauregibarrian emango dira (Jauregibarria jatetxearen ondoan), probaren egunean bertan, 07: 00etatik 08: 15era. Bertan, kontsigna uzteko aukera egongo da. Dorsala norberarena da eta besterenezina, eta nahitaezkoa da parte-hartzailearen jatorrizko NANA erakustea dorsala jasotzeko.

10.- Irteera: 28 kilometroko probarako irteera Jauregibarriatik (Jauregibarria jatetxearen ondoan) izango da 8:30ean. 17 kilometroko probaren irteera 09: 00etan izango da Jauregibarriatik (Jauregibarria jatetxearen ondoan).

11.- Kontrolak: ibilaldian zehar, antolatzaileek tarteko 2 kontrol-puntu jarri dituzte, irteera-eta helmuga-puntuez gain, 28km-ko lasterketarako; eta kontrol-puntu 1, 17km-ko lasterketarako. Nahitaezkoa da horietatik igarotzea, bertan arauzko igarotze-kontrolak egingo dira. Kontrolak honako puntu hauetan egongo dira: LUZEA: 14 km Iñungan eta 21,6 km Urtemondo LABURRA: 10,7 km Urtemondo

12.- Hornidura-guneak: ez da edalontzirik egongo horniduretan. 4 hornidura-gune daude, lasterketa luzerako ,gehi helmugakoa. Eta 2 hornidura-puntu lasterketa laburrerako gehi helmugakoa. Gune horietan, parte-hartzaileei produktu solidoak eta likidoak eskainiko zaizkie (ura, isotonikoa, fruta, gailetak, etab.). Hornidurak honako puntu hauetan egongo dira: #Lasterketa LUZEA: 9. Kilometroa. Uraskako hornitze-gunea (solidoa eta likidoa). 14. km Inunganeko hornitze-gunea (solidoa eta likidoa). 17. km Mugarrekolandako hornitze-gunea (solidoa eta likidoa). 23. Km Belatxikietako hornitze-gunea (solidoa eta likidoa). #Lasterketa LABURRA: 9. Kilometroa. Uraskako hornitze-gunea (solidoa eta likidoa). 12. Km Belatxikietako hornitze-gunea.

13.- Igarotze-denborak eta deskalifikazioak:28 kmtako lasterketan helmugan sartzeko gehienezko denbora 5 ordu eta 30 minututakoa izango da; beraz, ezarritako gehienezko denbora gainditzen dutenek azken sailkapenean agertzeko aukera oro galduko dute. Ibilbidean zehar honako puntu hauetan ere izango dira etenak: Km 9 Uraskako hornidura: 2 ordu (denbora horretan sartzen ez bada, korrikalaria ibilbide laburrera bideratuko da). 14. Km Iñungan: 3 ordu 17. km, Mugarrekolanda : 4 ordu 17kmko lasterketan helmugan sartzeko gehienezko denbora 3 ordu eta 30 min koa izango da.

Nolanahi ere, antolakuntzaileek probatik erretiratzeko ahalmena izango dute: kronometraje-kontroletarako ezarritako denborak betetzen ez dituzten korrikalariak, markatutako ibilbidea bete ez dutenak, arauzko dortsala agerian ez daramatenak, antolatzaileek segurtasun-gaietan edo beste gai batzuetan emandako jarraibideei jaramonik egiten ez dietenak, gainerako parte-hartzaileekiko kiroltasunik gabeko jarrerari eusten diotenak, baita baldin eta uste badute parte-hartzaileak gaitasun fisikoak edo teknikoak murriztuta dituela nekeagatik, nahitaezkoa den materiala ez badute, edo ez badaude egoera egokian lasterketarai ekiteko ere. Deskalifikatzeko erabakiaren eraginpean dauden parte-hartzaile guztiek dortsala eman beharko dute hurbilen duten kontrol-postuan, eta proba utzi beharko dute, antolatzaileen jarraibideen arabera. Antolatzaileek bi lagun jarriko dituzte lasterketaren itxiera gisa.

14.- Segurtasuna eta osasun-laguntza: antolatzaileek parte-hartzaileen segurtasuna zaintzeaz arduratuko diren langile espezializatuak jarriko dituzte ibilbidean zehar. Nahitaezkoa da langile horien jarraibideei kasu egitea, behar bezala identifikatuta egongo baitira. Lasterketa utziz gero, lehenbailehen jakinarazi behar zaie antolatzaileei.

Ibilbidean zehar osasun-langileak izango dira, baita irteeran eta helmugan ere. Erakunde antolatzaileak eskubidea izango du lasterketa ibilbide alternatiboen arabera desbideratzeko eta beharrezkotzat jotzen dituen aldaketak egiteko, baldintza desberdinen arabera; baita proba bertan behera uzteko ere, baldintza meteorologikoez derrigortuta.

15.- Dutzak: Dutzak egongo dira. Ganeko igerilekuan.

16. Sariak eta sari-banaketa:

LASTERKETA LUZEA:

1. sailkatua gizonezkoa eta emakumezkoa : Garaikurra +100 euro.

2. sailkatua gizonezkoa eta emakumezkoa :Oparia.

3. sailkatua gizonezkoa eta emakumezkoa :Oparia.

1.Zornotzarra gizonezkoa eta emakumezkoa: Garaikurra .

LASTERKETA LABURRA:

1. sailkatua gizonezkoa eta emakumezkoa: Garaikurra + 80 euro.

2. sailkatua gizonezkoa eta emakumezkoa: Oparia.

3. sailkatua gizonezkoa eta emakumezkoa:Oparia.

1.Zornotzarra gizonezkoa eta emakumezkoa: Garaikurra .

Sari banaketa 12: 30etan hasiko da, gutxi gorabehera, helmugan.

17.- Proba puntuagarria: Proba puntuagarria da Bizkaiko Mendi Federazioaren Mendi Lasterketen Bizkaiko Ligarako.

18.- Sailkapena: ezarritako gehienezko denboraren barruan ibilbidea bete duten eta deskalifikatu ez diren parte-hartzaile guztiak agertuko dira sailkapenean. Denborari gertatu litezkeen zigorrak gehituko zaizkio.

19.- Ingurumena: lasterketa, gehienbat, aparteko edertasun naturaleko eta babes handia duten parajeetan zehar egiten da; beraz, guztion betebeharra izango da ingurunea zaintzea, tokiko fauna eta flora ahalik eta gehien errespetatuz, eta aipatutako hornidura-eremuetatik kanpo hondakinak botatzea saihestuz. Horretarako, edukiontziak edo zabor-poltsak jarriko dira hornikuntza-postuetatik 100 metrora. Parte-hartzaileek arau hau ez betetzea zuzenean deskalifikatzeko arrazoia izango da.

20.- Istripuetan laguntzea: parte-hartzaileak behartuta daude laguntza behar duten zaurituei laguntzera, bai eta igarotze- edo hornidura-kontrolan gertatzen den edozein ezbeharren berri ematera ere.

21.- Gomendatutako materiala: parte-hartzaile guztientzat oso gomendagarria da proba osoan haize-babes bat eramatea. Komeni da haize-babes hori parte-hartzaileari dagokion neurrikoa izatea, mahuka luzekoa eta txanoduna. Txanoaren ordez braga (buff) jar daiteke.

22.- Irudi-eskubideak: erakunde antolatzaileak berak ditu irudiak, argazkiak, bideoa eta proben informazioa hartu eta biltzeko eskubide eskusiboak, parte-hartzaile guztiak inplikaturik baitaude; bai eta material hori guztia iragarkietarako, harreman publikoetarako, edo kazetaritzako, edo ekitaldia sustatzeko beste edozein helburutarako erabiltzeko eskubidea ere. Edozein proiektu mediatiko edo publizitariok, aldezturik, erakundearen baimena izan beharko du.

23.- Aldaketak: erakunde antolatzaileak edozein unetan zuzendu, aldatu edo hobetu dezake erregelamendu hau. Izena emateak parte-hartzailea araudi honekin bat datorrela adierazten du.

24.- Erregelamendu honetan xedatu gabekoetan, Euskal Mendizale Federazioaren Mendiko Lasterketen Erregelamenduan xedatutakoaren arabera jokatu da.

## ARAMOTZ MENDI LASTERKETA 2023

### ARAUDIA - REGLAMENTO

1.- Fecha y lugar: ARAMOTZ MENDI LASTERKETA ,se celebrará el 8 de octubre 2023, con salida y llegada en la localidad de Amorebieta-Etxano (Bizkaia) a las 8,30 horas organizado por el Zornotza Mendi Taldea.

2.- Recorrido: La prueba cuenta con un recorrido de 28 kilómetros y 1.800 metros de desnivel positivo acumulado y otro recorrido más corto de 17 kilómetros y 1.000 metros de desnivel positivo acumulado, discurriendo por los senderos y pistas de la Sierra de Aramotz dentro del Parque Natural de Urkiola.

3.- Participación: Podrán participar todos los atletas, montañeros o deportistas mayores de 18 años (cumplidos el día de la prueba), hasta un máximo de 200 participantes por carrera. Estando obligados todos los participantes inscritos a cumplir con el presente reglamento. El participante reconoce ser conocedor de la dificultad de la prueba y de la disciplina de carreras por montaña.

4.- Categorías:

ABSOLUTO MASCULINO (Todos los participantes masculinos de la prueba)

ABSOLUTO FEMENINO (Todos los participantes femeninos de la prueba)

PRIMER@S ZORNOTZARRAS

Bien para la carrera de 28km como para la carrera de 17 km.

5.- Inscripciones: El período de inscripciones comenzará el 1 de junio a las 6,00 horas a través de la plataforma de inscripciones <https://www.buscametas.com>, y finalizarán el 4 de octubre de 2023 hasta las 20 horas o cuando se completen las plazas.

6.- Precio: La cuota de inscripción será de 28 euros para la carrera de 28 kilómetros y 20 euros para la carrera de 17 kilómetros. El pago del precio les dará el derecho a los inscritos a participar en la prueba con todos sus servicios (avituallamientos, asistencia médica, duchas, consigna, seguro, etc.). Habrá regalo para los primeros cien inscritos de cada carrera.

7.- Señalización: El recorrido está debidamente señalizado con carteles indicadores y cintas de balizamiento y banderines bien visibles. Siendo obligatorio realizar el recorrido marcado por la organización para la prueba.

8.- Material obligatorio: #Vaso o shof-flash, #El participante llevará un calzado y vestimenta adecuada a la prueba. Teniendo en cuenta el terreno, pronóstico meteorológico y dificultad de la prueba.

9.- Entrega de dorsales y servicio de consigna : La entrega de dorsales se efectuará en Jauregibarria (Junto al restaurante Jauregibarria) el mismo día de la prueba entre las 7,00 y las 8,15 horas. Allí mismo habrá opción de dejar la consigna. El dorsal es personal siendo obligatorio mostrar el DNI original del participante para recoger el dorsal.

10.-Salida:

#La salida para la prueba de 28 kilómetros será a las 8,30 desde Jauregibarria(Junto al restaurante Jauregibarria).

#La salida para la prueba de 17 kilómetros será a las 9,00 desde Jauregibarria(Junto al restaurante Jauregibarria).

11.- Controles: En el desarrollo de la prueba la organización ha dispuesto de 2 puntos de control intermedios aparte del de salida y llegada para la carrera de 28km y 1 punto de control para la carrera de 17km siendo obligatorio el paso por los mismos donde se efectuarán los controles de paso reglamentarios. Los controles estarán situados en los siguientes puntos:

Km 14 Inungan y km 21,6 Urtemondo para la de 28 km .

Km 10,7 Urtemondo para la de 17 km.

12.- Avituallamientos: No habrá vasos en los avituallamientos. Se disponen de 4 puntos de avituallamiento más el de meta para la carrera de 28 kilómetros y 2 puntos de avituallamiento más el de meta para la carrera de 17 kilómetros.. En estos puntos se ofrecerán a los participantes productos sólidos y líquidos (agua, isotónico, fruta, galletas, etc.). Los avituallamientos estarán situados en los siguientes puntos:

#Carrera de 28 kilómetros:

km 9 Avituallamiento Abrevadero (sólido y líquido).

km 14 Avituallamiento Inungan (sólido y líquido).

km 17 Avituallamiento Mugarrekolanda (Sólido y líquido).

km 23 avituallamiento Belatxikieta (Sólido y líquido).

#Carrera de 17 kilómetros:

Km 9 Avituallamiento abrevadero (sólido y líquido).

km 12 Avituallamiento Belatxikieta.

13.- Tiempos de paso y descalificaciones: En la carrera de 28 km el tiempo máximo de entrada en meta será de 5 horas y 30 minutos, por lo que quienes excedan el tiempo máximo establecido perderán toda opción de figurar en la clasificación final. También habrá cortes horarios durante el recorrido en los siguientes puntos:

Km 9 avituallamiento abrevadero 2h

Km 14 Inungan: 3h

Km 17, Mugarrekolanda: 4h

En la carrera de 17 km el tiempo máximo de entrada en meta será de 3 horas y 30 minutos, por lo que quienes excedan el tiempo máximo establecido perderán toda opción de figurar en la clasificación final.

En cualquier caso, los responsables de la organización tendrán potestad para retirar de la prueba: a los corredores que no cumplan con las expectativas de los tiempos establecidos para los controles de cronometraje, no haya completado el recorrido marcado, no lleve el dorsal reglamentario de forma visible, desatienda las indicaciones de los organizadores en temas de seguridad u otros, mantenga una actitud poco deportiva hacia los demás participantes, cuando consideren que este tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga, no disponga del material obligatorio, o sus condiciones no sean las apropiadas para continuar en carrera. Todos aquellos participantes que se vean afectados por una decisión de descalificación deberán hacer entrega del dorsal en el puesto de control más cercano y abandonar la prueba atendiendo a las indicaciones de los miembros de la organización. La organización tiene prevista la participación de dos personas que actuarán como cierre de carrera.

14.- Seguridad y Asistencia sanitaria: La organización situará durante el recorrido personal especializado encargado de velar por la seguridad de los participantes. Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal, que estará convenientemente

identificado. En caso de abandono hay que comunicarlo lo antes posible al personal de la organización. Se dispondrá de personal sanitario durante el recorrido para intervenir en caso de necesidad y en la zona de salida-llegada. La organización se reserva el derecho a desviar la carrera por recorridos alternativos y realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.

15.- Duchas: Habrá duchas, en las piscinas de Gane.

16- Premios:

CARRERA LARGA:

1 Primer clasificado masculino y femenino : Trofeo +100euros.

2. Segundo clasificado masculino y femenino:Regalo.

3. Tercer clasificado masculino y femenino:Regalo.

1.Primer@s Zornotzarras: Trofeo.

CARRERA CORTA :

1 Primer clasificado masculino y femenino : Trofeo +80euros.

2. Segundo clasificado masculino y femenino:Regalo.

3. Tercer clasificado masculino y femenino: Regalo.

1.Primer@s Zornotzarras:Trofeo.

El reparto de premios comenzará a las 12:30 aproximadamente en la zona de meta.

17.-Prueba puntuable: . Es puntuable para la Liga Vizcaína de Carreras por montaña de la Federación Vizcaína de Montaña.

18.- Clasificación: En la clasificación figuran todos los participantes que han completado el recorrido dentro del tiempo máximo establecido y no hayan sido descalificados. Siendo añadidos al tiempo, las posibles penalizaciones.

19.- Medio ambiente: La carrera se desarrolla en su mayor parte por parajes de excepcional belleza natural y gran protección, por lo que será obligación de todos preservar el entorno respetando al máximo la fauna y flora del lugar, y evitando arrojar desperdicios fuera de las áreas de avituallamiento indicadas. A tal efecto se colocarán contenedores o bolsas de basura hasta una distancia de 100 metros desde el puesto de avituallamiento. Será motivo de descalificación directa el incumplimiento de esta norma por parte de los participantes.

20.- Auxilio en accidentes: Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como a informar de cualquier percance en los controles de paso o avituallamientos.

21.- Material recomendado: Es muy recomendable para todos los participantes portar durante el transcurso de toda la prueba un cortaviento. Este cortaviento se recomienda que sea de la talla correspondiente al participante, con mangas largas y capucha. Pudiendo ser sustituido la capucha por una braga (buf).

22.- Derechos de imagen: La organización se reserva los derechos exclusivos de las imágenes, de tomar y recopilar fotografías, vídeo e información de las pruebas, en las que todos los participantes están implicados, así como de utilizar todo este material para anuncios, relaciones públicas o cualquier otro propósito periodístico o de promoción del evento. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar previamente con el consentimiento de la organización.

23.- Modificaciones: El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la organización. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento.

24.- En lo no dispuesto en este reglamento, se contempla lo dispuesto en el Reglamento de Carreras por Montaña de la Federación Vasca de Montaña en vigor.