



PLAZAOLAKO NATUR BIDETIK BARNA V. MARATOI ERDIA: Leitza – Lekunberri

Araudia

1. Plazaola Partzuergo Turistikoak eta Araitz, Areso, Betelu, Larraun eta Lekunberriko Kirol Mankomunitatea, Leitza, Larraun eta Lekunberriko udalekin batera 2010eko irailaren 19a, igandea, burutuko den lasterketa antolatzen du. Europako Natur Bideen egunean eta Mugikortasunaren astean.
2. Lasterketak 21Km ditu eta edonork parte hartu ahal izango du, gazteenek 18 urterekin. Irteera goizeko 9:30etan izanen da, probintziako mugan, dortsalak banatuko diren puntutik (Urtotik) 2km-tara.
3. Helmuga Lekunberriko geltokian izanen da eta bertan dortsalen kontrola egingen da.
4. Lasterka egin, baina presarik gabe, Natur Bideaz goza ezazu. Ingurunea zaindu.
5. Izen-emate mugatua eta aurrez egin beharrekoa, irailaren 1etik 15ra bitartean. Egunean bertan ezingo da izen-eman. Inskripzio orria eta argibide guztiak www.plazaolakirolak.org helbidean dituzue. Antolakuntzak informazioa eguneratu eta oharrak kaleratuko ditu bertan.
6. DIRU-SARIAK hauek dira: 180€, 120€ eta 80€ lehen hiru gizonezko eta lehen hiru emakumezkoentzat. Lasterketaren kontrolaz Nafarroako Atletismo Federazioa arduratuko da.



Frogako araudian jaso ez diren ataletan, IAAFko nornatiba hartuko da kontutan osagarritzat, Federazioak aukeratutako epailea izango da arau hauek ezartzeaz arduratuko dena.

7. Antolatzaileek proba honen data aldatu edo bertan behera uztea erabaki dezakete.
8. Izen-emateak arauak eta oharrak onartzea esan nahi du.
9. Kuota bakarra 15€koa da
10. Izen-emateko kuota ordaindu ondoren ez da itzulketarik egingo.
11. Tuneletan argi frontala erabiltzea derrigorrezkoa da.
12. Antolakuntzak froga burutzen den bitartean ematen diren segurtasun aholkuak kontutan hartzea gomendatzen du.
13. Parte hartzaileek, proba gauzatzerakoan kalte edo galeraren bat jasaten badute, eragindako horren arduradun ez dute probaren antolatzailea hartuko; kalte edo galera hori ez badu antolakuntzaren zabarkeriak edo iruzurrak eragin
14. Froga honek prestakuntza fisiko egokia eskatzen du.
15. Parte hartzaileek osasun azterketa egitea gomendatzen du antolakuntzak:
16. Kontutan hartu beharko da natur bidean beste txirrindulari edo ibiltariak egon daitezkeela, edo animalia ezberdinen agerpena.

Oharrak:

1. Autoa duzuenok Lekunberriko Kiroldegian (autobusen irteera), Leitzako geltokian edo Aurrera K.E. futbol zelaiaren aparkalekuan utzi dezakezue, horretara bideratutako guneeetan.
2. Dortsalak Urton banatuko dira: 8:30etatik 9:00etara. Behin dortsala jasota, irteera lekura abiatu, probintzietako mugara, dortsalak banatuko diren puntutik (Urtotik) 2km-tara. Beroketa modura har dezakezue, xuabe-xuabe.
3. Natur bideko zorua lur-konpaktatua da eta egoera onean dago, nahiz-eta leku batzuetan solteago egon. Adi zenbait zati maldatsuetan.
4. Kontuz! Ibilbidean zehar autoekin gurutzatzen diren hainbat puntu daude (egun horretan antolakuntzako norbait egongo da)
 - o Uitziko tunela pasa eta berehala 200m egin behar dira errepede bazterretik.
5. Nahiz-eta tunel gehienak motzak izan edo argizatuta egon, argi-frontala eramatea derrigorrezkoa da. Uitziko tunela oso luzea da, 2,7Km ditu. Obrak amaitu diren arren, kontu handiz ibili behar da: hotza egingo du eta lurzoria irristagarria izan daiteke. Zati hau kontuz egitea gomendatzen du antolakuntzak.
6. Sari banaketa azken korrikalaria iritsi orduko burutuko da.
7. Korrikalariei proba aurretik mediku-azterketa egitea gomendatzen diegu.



Eskaintzak:

1. Goizeko 8:00etan autobus zerbitzua Lekunberriko Kiroldegitik Leitzako geltokira. Dohain. Orduan aterako da!
2. Irteeran arropa bilduko dugu eta helmugan banatu.
3. Ibilbidean zehar hainbat anoa-postuguneak egonen dira.
4. Hotzari aurre egiteko, Uitziko tunelean “txaleko-poltxak” banatuko dira.
5. Osasun zerbitzua, anbulantzia medikuarekin, ibilbidean zehar eta istripu aseguru.
6. Parte-hartzaile guztiei oroigarri bat banatuko zaie eta hainbat produktu zozketatuko dira. Dorsal saridunak taula batean iragarriko dira, helmugan.
7. Amaieran, hamaiketako eskainiko da.
8. Lekunberriko Plazaola Kiroldegian dutxatzeko aukera izanen duzue.
9. Erratz-autoa egongo da lasterketa itxiz.