

KROSAREN ARAUTEGIA

1.- DATA ETA LEKUA

Herri Ametsa Talaia Mendi Krosa **2022ko urtarrilaren 30ean, goizeko 10:00etan**, izango da. Abiapuntua eta helmuga Herri Ametsa Ikastolan izanen dira.

2.- IBILBIDEA

Ulian zehar izango da, Herri Ametsa Ikastolatik hasita, eta **15 km**-ko luzera izango du. Ibilbidea eta kilometroak behar bezala seinaleztatuta egongo dira, kartelen bidez.

Bi hornidura postu atonduko dira. Postu horietan, parte hartzaileei edariak eskainiko zaizkie (musukoa jarrita izan beharko da nahi dena hartzeko) baina osasun aholkuei jarraituz, oraingoz, **ezingo dugu janaririk eman**.

Bestalde, **hondakin gutxiago sorrarazteko eta ingurumena zaintzeko helburuarekin hemendik aurrera ez dira plastikozko edalontziak egongo**. Beraz, **parte-hartzaile bakoitzak edalontzi berrerabilgarri bat (poltsikoan gorde daitekeena, adibidez) ekarri beharko du**.

3.- MAILAK

16 urtetik gorakoek soilik parte har dezakete.

Bi maila izango dira:

- **Absolutua** (16 eta 39 urte bitarteko emakumezkoentzako eta 16 eta 44 urte bitarteko gizonezkoentzako).
- **Beteranoena** (40 urtetik gorako emakumezkoentzako eta 45 urtetik gorako gizonezkoentzako).

4.- IZEN-EMATEA

Mendi krosean parte hartzeko, **18€** ordaindu behar dira. Aurten, korrikalari bakoitzak ordaindutako kopurutik euro bat **Bihotzez elkarteari** emango zaio. Izena emateko epea **2021eko abenduaren 15etik 2022ko urtarrilaren 26a arte** (biak barne) izanen da, www.herrikrosa.eus webgunean soilik. Lasterketaren egunean ere izena eman daiteke (**22€**), goizeko 8:15etatik 9:30ak arte, betiere **275 lasterkarien kopurua gainditu**

ez bada. Korrikalari kopuru hori betetzen den momentuan itxaron zerrenda irekiko da www.herrikrosa.eus webgunean.

Korrikalariak bere izen-deiturak herrikroseko webguneko parte-hartzaileen zerrendan ageri direla ziurtatu beharko du eta izenaren ondoan **tarjeta (bai)** ageri dela. Hala ez bada, antolakuntzarekin harremanetan jartzea beharrezkoa da.

Izen-emateak honako hauek bermatzen ditu:

- Lasterketan parte hartzeko eskubidea.
- Txip bidezko kronometraje-zerbitzua.
- Istripu-asegurua.
- Erantzukizun zibileko asegurua.
- Osasun-laguntza lasterketan.
- Opari bat eta probaren kamiseta oroigarria.
- Oparien zozketan parte-hartzea.
- Hornidura postuetako janaria eta edaria.
- Ikastolako zerbitzuak erabiltzeko aukera: kontsigna, komunak, aparkalekua...

Azkenik, inork lasterketan parte hartu ezin badu (lesioa, gaixotasuna... dela kausa), antolakuntzari (Herri Ametsari) horrexen berri eman diezaioke lasterketa eguna baino astebete lehenago arte.

5.- KORRIKALARIEN ZENBAKIEN BANAKETA

Korrikalarien poltsak (dagozkien zenbakiekin) **Ikastolako portxean banatuko dira: batetik, 2022ko urtarrilaren 27an eta 28an, arratsaldeko 15:00ak eta 19:00ak bitartean, eta bestetik, lasterketaren egunean, 8:15etatik 9:45ak arte.**

Zenbakiok bularrean jarri behar dira, argi eta garbi ikusgai.

6.- ZAINTZA ZERBITZUA ETA DUTXAK

Ikastolan, motxilak uzteko zaindegia egongo da baina Covid-19a dela eta, **aldagelak itxita egongo dira** eta beraz, **ezingo dira dutxak erabili** ere. Nahi duenak Bidebieta auzoko kiroldegian sartzeko eta bertako dutxak erabiltzeko aukera izango du.

7.- SAILKAPENA

Krosaren kronometrajeaz Herrikrossa arduratuko da.

Deskalifikatzeko arrazoiak:

- kontrol puntuetara nahiz helmugara lehena heldu eta handik 90 minutura ez iristea,
- korrikalariak zeharbideak hartzea edo ibilbide osoa ez egitea,
- korrikalariak zaborra edozein tokitan botatzea eta ez prestatutako lekuetan,
- Korrikalariak animaliak eta landareak ez errespetatzea,
- Korrikalariak gainerako partaideekiko kirol-kontrako jarrera mantentzea,
- korrikalariak erakundearen argibideak aintzat ez hartzea,
- korrikalari batek beste baten zenbakia eramatea eta
- korrikalaria helmugara zenbakirik gabe sartzea.

8.- SARIAK

- Sailkapen orokorreko lehen hirurentzat, gizonezkoen zein emakumezkoen sailetan.
- Beteranoen mailako lehen gizonezkoarentzat eta lehen emakumezkoarentzat.
- Ikastolarekin harremana duten edo izan dutenen artean (ikaslea, ikasle ohia, aita, ama, langilea edo langile ohia), helmugara aurrena iristen denarentzat.

9.- OPARIAK ETA HAMAIKETAKOA

Parte hartzaile guztiei elastiko bat emanen zaie **opari**: izena ematean, neurria zehazteko eskatuko da, baina azken egunetan izena emanez gero, ez dugu bermatzen denentzako neurri egokiak geratuko direnik. Honetaz gain, aurren ere, **opari berezi bat** ere emango zaie.

Ibilbidea bukatu ondoren, parte hartzaile guztien artean **hainbat opari zozkatuko** dira baina aurren, Covid-19a dela eta, **ez da hamaiketakoa egingo**.

10.- SEGURTASUNA

Udaltzain, boluntario eta Gurutze Gorrikoen laguntzaz, antolatzaileek lasterketa ondo ateratzea eta arazorik ez izatea bermatuko dute.

Antolakuntzak eskubide osoa izango du proba beste ibilbide batetik desbideratzeko, beharrezkotzat jo litzakeen aldaketak egiteko eta, eguraldiak edota beste eragileren batek hartaratuta balego, lasterketa bertan behera uzteko.

11.-ERANTZUKIZUNA

Herri Ametsa Talaia mendi krosean izena emanda dauden parte-hartzaile guztiek proban borondatez eta euren ardurapean parte hartzen dute. Norberak bere gain hartu beharko du kirol jarduerak dakarren arriskua. Parte-hartzaile guztiei aurrez **osasan-azterketa egitea gomendatzen zaie.**

Bestalde, antolakuntzak Ardura Zibileko eta Istripuko aseguruak izango ditu parte-hartzaileentzat. Hala ere, antolakuntza ez da inoiz, norberaren egoeragatik edo ekintzengatik sortutako ezbeharren, zuhurtziagabekeriaren, arduragabekeriaren, gaixotasunen, arazo fisikoen, arauak eta arautegia ez betetzearen edo proba egiten den lekura joan-etorrietan sortutako istripuen erantzule izango. Parte-hartzaileek, salbuetsi, uko egin eta libratu egiten dituzte erakunde antolatzailea, laguntzaileak, babesleak eta beste korrikalariak partaideekiko eta haien oinordeekiko izan ditzaketen erantzukizun zibileko arduretatik, eta onartzen dute antolakuntzaren, laguntzaileen, babesleen eta beste partaideen aurkako salaketarik ez dutela jarriko.

Halaber, parte-hartzaileek betekizun izanen dute istripuren bat izan duen edonor laguntzea eta kontrol-guneetan edozein ezbeharren berri ematea.

12. COVID-19 PROTOKOLOA

Herri Ametsa Talaia segurtasunez antola dezakegula sinesten dugu eta horregatik, egoera epidemiologikoaren arabera, lasterketa aurretik antolakuntzak neurri zehatzak hartuko ditu eta protokolo zehatz bat zehaztuko du. Pertsona guztiek bete beharko dituzte agintarien edo osasun-zerbitzuen jarraibideak, bai eta Osasun Sailarenak ere, indarrean dauden protokoloen arabera.

Gaur egungo neurrien arabera parte-hartzaile orok ondorengo segurtasun neurriak hartu beharko ditu:

- **Ikastolako eremuan, musukoa nahitaez erabili beharko da.**

Lasterketa hasi arte, partaideek musukoa jantzita eraman beharko dute. Behin lasterketa hasita, musukoa kendu ahal izango da, baina ibilbidean zehar jende pilaketarik badago, berriro jantzi beharko da. Hornidura postuetan, bakoitzak behar duena hartzeko derrigorrezkoa da.

Lasterketa bukatutakoan, antolakuntzakoek partaide guztiei musuko berriak banatuko dizkiete.

- **1,5m-ko segurtasun-distantzia zaindu.**
- **Eskuak maiz garbitu.**
- **Covid-19arekin bateragarriak diren sintomak atzemanaz gero, antolakuntzako kideren batekin harremanetan jarri.**

Bestalde, segurtasun neurriak hobeto bermatzeko aurten ez da aldagelarik egongo, baina partaideek motxilak kontsignan utzi ahal izango dituzte.

13.- KONTROLAK

Ibilbidearen luze-zabalean, antolakuntzak kontrol-guneak jarriko ditu eta bertatik igarotzea ezinbestekoa izango da.

14.- INGURUMENA

Lasterketa mendi inguru eta parke natural batetik igaroko da. Uliako zati bat Kontserbazio Bereziko Eremua da. Beraz, tokiok ahal bezainbeste zaintzeko, parte-hartzaile guztiei zaborra hornidura postuetatik gertu jarriko diren zakarrontzietara soilik bota dezaten eskatzen zaie. Bestalde, animaliak eta landareak errespetatzea nahiz ibilbidean zehar zeharbideak ez hartzea ezinbestekoa da.

Natura-ingurunearen errespetuarekin eta zaintzarekin lotuta parte-hartzaileentzako arauak eta betebeharrak:

- Ingurumena errespetatu. Ez kaltetu baliabide natural, geologiko, kulturalak...
- Antolakuntzak ezarritako eta markatutako ibilbidea errespetatu, bertatik irten gabe.
- Ez bota zaborrik (hondakinak, bilgarriak, janaria, materiala,...) antolakuntzak baimendutako leketan izan ezik.
- Beste parte-hartzaileen ingurumen-jokaera arduragabeak antolakuntzari jakinarazi.

Ingurumen-arau hauek ez betetzea, zigortzeko eta/edo deskalifikaziorako arrazoia izango da.

15.- IRUDI ESKUBIDEAK

Parte hartzaile bakoitzak ontzat ematen du antolatzaileek ateratako argazki edo bideoetan euren irudia libreki erabiltzeko eskubidea.

16.- DATUEN BABESA

Parte-hartzaileek euren datu pertsonalak kirol helburuetarako erabiltzeko baimena ematen dute.

17.- ARAUDIAREN ONARPENA

Lehiaketan parte hartze hutsak arauok onartzea dakar.

ARGIBIDEAK

☎: 943 393 520

emaila: kirolkomisioa@herriametsa.com

Webgunea: kross.herriametsa.com

Facebook: www.facebook.com/herriametsatalaia

NORMATIVA DEL CROSS

1.- FECHA Y LUGAR

La prueba Herri Ametsa Talaia Mendi Krosa se celebrará **el próximo 30 de enero de 2022**, a las **10:00** de la mañana. La salida y la llegada estarán en la Ikastola Herri Ametsa.

2.- RECORRIDO

Recorrerá el monte Ulia y tendrá una longitud de **15 km**. Tanto el recorrido como los kilómetros estarán debidamente señalizados.

Habrà **dos puntos de avituallamiento** provistos de diferentes bebidas, pero siguiendo las recomendaciones sanitarias, por ahora **no podemos ofrecer comida**.

Por otra parte, a partir de esta edición, **con el objetivo de generar menos residuos y proteger el medio ambiente no habrá vasos de plástico**. Por lo tanto, **cada participante debe traer un vaso reutilizable** (que se pueda guardar en el bolsillo, por ejemplo).

3.- CATEGORÍAS

Solo podrán participar corredores **mayores de 16 años**. Habrá dos categorías:

- **Absoluta** (mujeres de entre 16 y 39 años y hombres de entre 16 y 44 años).
- **Veteranos** (mujeres mayores de 40 años y hombres mayores de 45 años).

4.- INSCRIPCIONES

La inscripción cuesta **18€**. Este año se entregará un euro de lo que abone cada participante **a la asociación Bihotzez**. El periodo de inscripción será del **15 de diciembre de 2021 hasta el 26 de enero de 2022** (ambas fechas inclusive): únicamente se podrá inscribir a través de la página web www.herrikrosa.eus. También se podrá realizar la inscripción el mismo día de la carrera (**22€**), de 8:15 a 9:30, siempre que no se haya sobrepasado el

máximo de 275 participantes. En el momento que se llene el cupo de corredores se abrirá la lista de espera en la página web www.herrikrosa.eus.

El atleta **deberá comprobar** que su nombre y apellidos figuran **en la lista de inscritos de la web de herrikrosa** antes del día de la prueba, **con la mención *Tarjeta (sí)*** en el listado. De no ser así, deberá ponerse en contacto con la organización.

La inscripción incluye:

- Derecho a participar en la carrera.
- Servicio de cronometraje mediante chip.
- Seguro de accidentes.
- Seguro responsabilidad civil.
- Asistencia médica en carrera.
- Un regalo y la camiseta conmemorativa de la prueba.
- Participación en el sorteo de regalos.
- Servicio de comida y bebida en los avituallamientos.
- La posibilidad de usar los servicios que ofrece la ikastola: consigna, servicios, aparcamiento...

Por último, cualquier participante que no pueda asistir a la prueba (debido a lesión, enfermedad...), puede comunicarlo a la organización (Herri Ametsa) hasta una semana antes de la prueba.

5.- ENTREGA DE DORSALES

Las bolsas (con los respectivos dorsales) se repartirán en el porche de la Ikastola **el 27 y 28 de enero, de 15:00 a 19:00 de la tarde, así como el día de la carrera, de 8:15 a 9:30.**

Los dorsales deberán colocarse en el pecho: deberán estar bien visibles, ir enteros y sin dobleces.

6.- CONSIGNA Y DUCHAS

La consigna estará disponible pero **los vestuarios estarán cerrados** y por lo tanto, no se podrá duchar. El corredor que así lo desee, podrá entrar en el Polideportivo de Bidebieta y utilizar los vestuarios, así como las duchas.

7.- CLASIFICACIÓN

Herrikrosa se encargará de cronometrar la carrera.

Se descalificará:

- a quien llegue a los controles o a meta 90 minutos más tarde que el primer corredor,
- a quien tome atajos o no realice todo el recorrido,
- a quien tire basura en cualquier lugar y no en las zonas señalizadas,
- a quien no respete la fauna y la flora,
- a quien mantenga una actitud antideportiva hacia los demás participantes,
- a quien no haga caso a las indicaciones de la organización,
- a quien lleve el dorsal de otra persona y
- a quien llegue a meta sin dorsal.

8.- PREMIOS

- Para las tres primeras personas de la clasificación general, tanto en la categoría masculina como en la femenina.
- En la categoría de veteranos, para el primer participante masculino y la primera participante femenina.
- Para la primera persona que llegue a la meta que tenga o haya tenido relación con la Ikastola Herri Ametsa (alumno, ex alumno, padre, madre, trabajador o ex trabajador).

9.- REGALOS Y *HAMAIKETAKO*

Se regalará una camiseta a todo participante: se solicitará la talla deseada en el momento de la inscripción, pero no garantizamos que todas queden disponibles en caso de inscripciones tardías. A parte de esto, habrá un **regalo especial** para cada participante.

Se sortearán diferentes regalos entre todos los participantes pero debido a la Covid-19, en esta edición, **no se celebrará el *hamaiketako* popular.**

10.- SEGURIDAD

La organización velará por que la prueba se desarrolle en orden y disciplina, contando para ello con la ayuda de la **Policía Municipal, voluntarios y Cruz Roja.**

La organización podrá desviar o cambiar el recorrido de la carrera o suspenderla debido a las inclemencias meteorológicas o a otros factores que así lo obliguen.

11. RESPONSABILIDAD

Todos los participantes inscritos en el cross de montaña Herri Ametsa Talaia entienden que participan voluntariamente y bajo su propia responsabilidad en la prueba. Cada corredor asumirá el riesgo que implica la actividad deportiva. **Se recomienda realizar un reconocimiento médico previo a todos los participantes.**

Por otra parte, **la organización dispone de un seguro de responsabilidad civil y de accidentes para los participantes.** Sin embargo, nunca se hará responsable de los accidentes que se deriven de un padecimiento o tara latente, imprudencia, negligencia, inobservancia de las normas y del reglamento, así como los producidos en los desplazamientos al y desde el lugar en que se desarrolle la prueba. Los participantes exoneran, renuncian, eximen y convienen en no denunciar a la entidad organizadora, colaboradores, patrocinadores y otros participantes, de toda responsabilidad civil para con los participantes y sus herederos.

Será obligación de todo participante auxiliar al participante que requiera ayuda, así como avisar de los hechos en cualquier punto de control.

12. PROTOCOLO COVID-19

Creemos que podemos organizar el cross de montaña Herri Ametsa Talaia con seguridad y por ello, dependiendo de la situación epidemiológica, la organización tomará medidas específicas antes de la carrera y determinará un protocolo específico. Todas las personas deben cumplir con las instrucciones de las autoridades o servicios de salud, así como las del Departamento de Salud, de acuerdo con los protocolos vigentes.

Bajo las medidas actuales, todos los participantes deben tomar las siguientes medidas de seguridad:

- **En el área de la ikastola, será obligatorio el uso de la mascarilla.** Hasta el inicio de la carrera, los participantes deberán llevarla puesta. Una vez que haya comenzado la carrera, se podrá quitar, pero si hay aglomeraciones de gente a lo largo del recorrido, habrá que ponérsela de

nuevo. Asimismo, es obligatorio ponérsela para coger algo en los puestos de avituallamiento.

Una vez terminada la carrera, la organización repartirá mascarillas nuevas a todos los participantes.

- **Mantener una distancia de seguridad de 1,5 m.**
- **Lavarse las manos con frecuencia.**
- **Contactar con alguna persona de la organización en caso de tener síntomas compatibles con la Covid-19.**

Por otra parte, para garantizar mejor las medidas de seguridad este año no habrá vestuarios, pero los participantes podrán dejar sus mochilas en la consigna.

13.- CONTROLES

La organización pondrá puestos de control en el recorrido y será obligatorio pasar por ellos.

14.- MEDIO AMBIENTE

La carrera se desarrollará por zonas de monte y un parque natural. Una parte de Uliá es Zona Especial de Conservación. Por lo tanto, para cuidar debidamente el medio ambiente, se pide a los participantes que arrojen la basura únicamente en las bolsas de basura de las zonas de avituallamiento. Por otra parte, es fundamental tanto respetar la fauna y la flora como no tomar atajos en el recorrido.

Normas y obligaciones para los y las participantes, relacionadas con el respeto y cuidado del medio natural:

- Respetar el entorno. No dañar los recursos naturales, geológicos, culturales...
- Respetar el itinerario establecido y balizado por la organización, no saliéndose de éste.
- No tirar basura (desperdicios, envolturas, alimentos, material, ...) salvo en los lugares habilitados por la organización.
- Remitir a la organización cualquier conducta medioambiental negligente de otros participantes.

El incumplimiento de estas normas medioambientales será motivo de penalización y/o descalificación.

15.- DERECHOS DE IMAGEN

Todo participante autoriza a la organización a utilizar y publicar libremente toda fotografía o vídeo grabado en el contexto de la carrera.

16.- PROTECCIÓN DE DATOS

Los participantes dan su consentimiento para que la organización de la prueba trate, con finalidad deportiva, sus datos de carácter personal.

17.- APROBACIÓN DEL REGLAMENTO

El mero el hecho de participar en la prueba significa la aceptación de este reglamento.

INFORMACIÓN

☎: 943 393 520

email: kirolkomisioa@herriametsa.com

Web: kross.herriametsa.com

Facebook: www.facebook.com/herriametsatalaia