

# TONTORRAMENDIKO VIII IGOERA

## ARAUDIA

### 1. LASTERKETA

a. Tontorramendiko VIII. Igoera Bertikala Ondarrun ospatuko da 2021eko irailaren 25ean. 1'9 kilometroko luzera eta 380 metroko desnibel positiboa edukiko du.

### 2. IZEN EMATEA

a. Izen ematea irailak 1 eta 21 bitartean burutu ahalko da, [www.aurreramt.org](http://www.aurreramt.org) web orrialdean. Izen ematea guztiz doakoa izango da.

b. Izena ematean lasterkari bakoitzak araudi hau onartzen du eta bere gain hartuko ditu lasterketan zehar gerta litezkeen arazoak

### 3. DORTSAL BANAKETA

a. Ondarruko Gaztetxean egingo da 10:30 eta 11:30 bitartean.

b. Parte hartzaile kopuruaren arabera dortsalak banatzeko mahai kopuru desberdinak egongo dira, pilaketak ekiditeko.

c. Lasterketa baino pare bat egun lehenago email bat bidaliko diogu parte hartzaile bakoitzari dortsal zenbakiarekin eta ordutegiaren informazio guztiarekin. Dortsal zenbakia zozketa bidez aukeratuko da.

d. Dortsalaren bila joateko bakoitzak bere maskara jarrita ekarri beharko du eta bakarka hurbildu beharko da dortsala hartzera.

e. Dortsala jasotzean ilara egonez gero 1,5 metroko tartea errespetatu beharko da.

### 4. IRTEERA

a. 2020. urteko ekitaldian egin bezala, aurten ere lasterketak erlojupeko formatua edukiko du.

b. Irteera egurrezko eskailerak dauden zelaiko hasieran izango da. Herrikoak ez direnentzat antolakuntzak argibideak emango ditu bertara heltzeko.

c. Irteera ordena dortsalaren arabera izango da, eta email baten bidez lasterketa aurretik jakinaraziko zaio lasterkari bakoitzari zein den berea.

d. Korrikalariak 30 segundoka aterako dira.

e. Irteera gunean korrikalariak maskara jantzita eduki behar dute, irteteko unea iritsi arte.

f. Irteera ordua baino 5 minutu lehenago beroketa bukatu eta irteera gunera hurbildu beharko da.

g. Korrikalari bakoitzak bere beroketa saioa irteera-helmuga gunetik aldentuta egin beharko du.

h. Motxilak Ondarruko Gaztetxean utzi ahalko dira, beti ere jende pilaketak saihestuz.

### 5. LASTERKETA

a. Ibilbidea behar bezala markatuta egongo da eta zalantzak sor daitezkeen lekuetan boluntarioak egongo dira.

b. Beste korrikalari bat aurreratu behar denean, aldez aurretik abisatu egingo zaio eta aurretik doanak pasatzen utzi beharko dio.

## **6. ANOA GUNEA**

a. Tontorramendin ura edateko aukera egongo da.

b. Lasterketa bukatzean Gaztetxean lasterkarientzat jan-edana egongo da, hau banaka hartu beharko da jende pilaketak ekidinez.

## **7. HELMUGARATZEA**

a. Urtero lez, helmuga Tontorramendiko tontorrean izango da. Lasterkariak heltzean, pare bat minutu hartuko dute arnasa errekuperatzeko, eta ahal dutenean antolakuntzak markatutako bidetik jaitsiko dira.

b. Tontorrean ezin da geratu, pilaketak ekiditeko.

## **8. DUTXAK**

a. Aurten (ere) ez da dutxa zerbitzurik egongo.

## **9. SARI BANAKETA**

a. Sari banaketa gaztetxe kanpoan izango da, lasterkari guztiak heltzean. (13:30ak aldera).

b. Podiumeko kajoak 1,5 metrotako distantziarekin tartekatuta egongo dira bata bestearengatik.

c. Korrikalariak ere ezingo dute beraien artean inolako kontaktu fisikorik izan podiumean eta ezin izango dira denak kajo berean jarri.

## OSASUN EGOERAREN ADIERAZPENA

### IZENA EMATE ETA PARTE HARTZEKO COVID 19 KLAUSULA

COVID-19a dela eta beharrezkoa da osasun autoritateek ezarritako protokoloak jarraituz, neurri batzuk hartzea. Neurri horiek betetzeko beharrezkoa da antolatzaileen eta parte hartzaileen konpromezua. Horretarako, lasterkari bakoitzak honakoa adierazten du:

- 1.- Antolakuntzak argitaratutako araudia ezagutzen duela.
- 2.- Dokumentu honetan agertzen diren betebeharrak edo gomendioak betetzera konprometitzen dela. Gainera, egun horretan antolakuntzak emandako aginduak ere beteko ditu Covid-19 gaixotasunaren hedapena ekiditeko.
- 3.- COVID-19arekin zer ikusia duten sintomak baldin baditu ez dela lasterketara joango eta ez duela parte hartuko. Gainera sintomak izan dituen norbaitekin kontaktuan egon baldin bada ere ezingo da lasterketara joan.
- 4.- COVID-19a baldin badauka edo izan badu, ez dela lasterketara joango ezta parte hartuko, osasun arduradunek gainontze koentzat arriskutsua ez dela esaten duten kasuetan izan ezik.
- 5.- Eskuragarri dituen erremintak erabiliz, eta beti ere hori egitea gomendatzen duten baldintzak eman direnean, COVID-19 duela edo izan duen jakiteko testa egingo duela, osasun arloko profesionalen gomendioak jarraituz.
- 6.- Egoera berezi honetan COVID-19 gaixotasunaz kutsatzeko aukera dagoela ezagutzen duela, onartzen duela eta bere gain hartzen duela arrisku hori, horrek osasunerako ekar ditzakeen arazoak kontutan hartuta, heriotza barne.
- 7.- Antolakuntzak publikatutako dokumentuan jarri dituen neurriak gauzatzea onartzen du, lasterketa gunea ahalik eta seguruenan izan dadin. Gainera, lasterketa egunean antolakuntzak ezar ditzakeen neurri berriak bete beharko ditu, gaixotasunaren kutsadura sahiesteko beti ere.
- 8.- Antolakuntzak ezarritako bete behar eta arauak betetzen ez baditu, lasterketatik kanporatua izan daitekeela.
- 9.- Aurreko puntuan aipatutakoaz gain, parte hartzaileak kirol-federazio arloko autoritateen gain arauak ez betetzearren erantzunkizunak izan ditzakeela onartzen du.

#### PARTE HARTZAILE BAKOITZAK ADIERAZTEN DU:

1. Ez dela egon Covid 19a duen inorekin kontaktuan, sintoma gabeak ere kontutan hartuta, gutxienez lasterketa eguna baino lehenagoko 10 egunetan.
2. Coronavirus infekzioaren sintoma susmagarriak ez izatea: sukarra, nekea, eztula, eztarriko mina, arnasa hartzeko eragozpenak, digestio txarrak, dastamen edo usaimen falta edo osasunean izandako beste edozein aldaketa nahiz eta diagnostikatuta ez egon.
3. Arrisku egoeran ez egotea indarrean dauden araudien arabera.
4. Antolakuntza berehala informatuko duela Covid 19arekin zer ikusia duen edozein osasun aldaketa ematen bada, lasterketa aurreko egunetan edo ondorengoetan eman daitekeena.

Lasterketan parte hartzean araudia hau onartzen dela ondorioztatzen da.