



**III SUBIDA AL ERETZA / ERETZA IGOERA
II CAMPEONATO DE BIZKAIA DE CARRERAS DE MONTAÑA /
BIZKAIKO II MENDI LASTERKETA TXAPELKETA**

SODUPE

Abuztuak

8

Agosto

Ordua

11:00

Horas

**DEBIDO A LA DUREZA DE LA PRUEBA
SE RESTRINGE LA PARTICIPACIÓN
A MAYORES DE 18 AÑOS.**

ETXELAN
ARANGUREN
Orbe, 19 - Tel.: 946 670 303 • Fax 946 391 303
SODUPE
Gallarraga, 5 bis - Dpto. 3 - Tel.: 946 692 902

CARROCERIAS OTAOLA
Cadagua, 22 • 94 639 91 28
48840 SODUPE

Distantzia
14.400 metros
Distancia



ARAUDIA

ERETZAKO III. IGOERA BIZKAIKO II MENDI LASTERKETA TXAPELKETA

1.- Lasterketa 2010eko abuztuaren 8an izango da, igandea, goizeko 11:00etan. Irteera zein helmuga Sodupeko Herriko plazan izango dira. Herri lasterketa izango da, eta Atletismoko Bizkaiko Federazioko egutegiaren barruan egongo da erregistratuta. Antolatzaileak honako hauek dira: Sodupeko OSTRUKA KORRIKALARIAK taldea, GALLARRAGA mendi taldea BIZKAIKO MENDI FEDERAZIOA. Halaber, Gueñesko Udalaren babesa izango du proba, betiere ARAUDI honetan zehaztutakoari jarraiki.

2.- 14,400 km-ko lasterketa izango da. Lehenengo eta azken kilometroa asfaltotik egin beharko dira; gainontzeko guztiak, ordea, pistatik edo mendietatik.

3.- **KATEGORIAK:** Parte hartu nahi duen orok egin ahal izango du, betiere 18 urtetik gorakoa izanik. Bi kategoria izango dira:

- **Emakumezko SENIORRA: 18-39 urte bitartean.**
- **Gizonezko SENIORRA: 18-44 urte bitartean.**
- **Emakumezko BETERANOAK: 40 urtetik aurrera.**
- **Gizonezko BETERANOAK: 45 urtetik aurrera.**

4.- **IZEN-EMATEA:** Lasterketan izena emateko korreo elektronikoki bat bidali beharko da hurrengo helbidera: ostruka.sodupe@gmail.com. Korreo horretan hurrengo datuak zehaztu beharko dira: izen-deiturak, jaiotze data eta herria.

5.- Abuztuaren 2a baino lehen 10€ ordaindu beharko da izena ematean. Lasterketariak ez dira onartuak izango harik eta aipatutako diru-kopurua BBK-ko hurrengo kontu zenbakian sartu arte: 2095/0067/20/91-0643807-3. Horretako, izena eta lehenengo bi abizenak zehaztu beharko dira.

Lasterketari guztiak erantzukizun zibileko aseguruia zein istripu-asegurua izango dute.

6.- **SEINALEZTAPENAK ETA KONTROLAK:** Ibilbidea markatzeko, plastikozko kolore biziko zinta bat erabiliko da, eta beharrezkoa izango da kontrol-gune guztiak argotzea. Hainbat kontrol-gunetan, kilometroen erreferentzia zehaztuko da.

7.- **JAN-EDAN POSTUAK:** Hainbat postu egongo dira ibilbidean zehar jan eta edan ahal izateko, baita helmugan ere.

8.- SARIAK:

Sailkapen orokorreko lehenengo hamar/10/ korrikalariak diru saria jasoko dute, bai gizonezkoen kategorian, bai emakumezkoen. 100€ tako saria sortuko da, probako marka jeisten duen gizonezko zein emakumezko korrikalariarentzat.

Gizonezkoa: Felipe Larrazabal 1h 05' 45"

Emakumezkoa: Nerea Amilibia 1h 26' 04"

Kategoria bakoitzeko lehenengo hiru /3/ sailkatuek garaikurra ere izango dute.

Herriko lehengoak ere garaikurra jasoko dute (emakumezkoak eta gizonezkoak).

Parte hartzen duen orok kamiseta bat jasoko du oroiri bezala.

9.- Araudi hau errespetatzen ez dutenak deskalifikatuak izango dira. Halaber, deskalifikatu egingo dira ibilbidea osatzen ez dutenak, dortsala begi-bistan eramaten ez dutenak edo antolatzaileen oharrak aintzat hartzen ez dituztenak.



10.- Antolatzaileek aldaketak egin ahal izango dituzte, beharrezkoa izanez gero. Eta lasterketa bertan behera utzi ahal izango dute eguraldia oso txarra bada edo ezinbesteko arrazoiak izanez gero.

11.- Parte-hartzaileen ardurak izango dira istripuaren zein axolagabekeriaren ondoriozko gertaerak, bai eta zerbait galtzen badute ere. Parte-hartzaileek onartzen dute antolatzaileek ez dutela izango inolako ardurarik istripua edo lesioa gertatuz gero. Araudi honek jasotzen ez dituen zehaztasunetarako, Atletismoko Bizkaiko Federazioko araudiari jarraiki zaio.

12.- Aldagelak eta duxak egongo dira parte-hartzaile guztientzat.



REGLAMENTO

III SUBIDA AL ERETZA / ERETZA IGOERA II CAMPEONATO DE BIZKAIA DE CARRERAS DE MONTAÑA / BIZKAIKO II MENDI LASTERKETA TXAPELKETA

1.- La prueba tendrá lugar el día 08 de Agosto de 2010 (domingo) dando comienzo a las 11:00 horas, desde la Herriko Plaza de Sodupe, con llegada en el mismo lugar, tratándose de una prueba de carácter popular e inscrita en el calendario de la Federación Vizcaína de Montaña, organizada por el GALLARRAGA MENDI TALDEA de SODUPE, CLUB OSTRUKA KORRIKALARIAK de SODUPE, y la FEDERACION VIZCAINA DE MONTAÑA, con el patrocinio del AYUNTAMIENTO de GÜEÑES, bajo el presente REGLAMENTO.

2.- La prueba se celebrará sobre un recorrido de 14,400 Km, discurrendo su primer y último km sobre asfalto y el resto sobre pista y monte.

3.- **CATEGORIAS:** Podrán participar las personas que lo deseen mayores de 18 años, habiéndose dispuesto dos categorías:

- **SENIOR FEMENINO de 18 a 39 años.**
- **SENIOR MASCULINO de 18 a 44 años.**
- **VETERANAS de 40 en adelante**
- **VETERANOS de 45 en adelante.**

4.- **INSCRIPCIONES:** Para inscribirse a la prueba deberéis enviar un correo electrónico a la dirección ostruka.sodupe@hotmail.com, indicando, nombre, apellidos, fecha nacimiento y localidad.

5.- El precio de la inscripción será de 10€ hasta el 2 de Agosto. Para que la inscripción sea efectiva tendréis que ingresar dicha cantidad en el siguiente nº de cuenta de la BBK 2095-0067-20-91-0643807-3, indicando el nombre y dos apellidos. Todo/as los/as atletas participantes en la prueba estarán cubiertos por un seguro de responsabilidad civil y de accidentes.

6.- **SEÑALIZACION Y CONTROLES:** El recorrido estará señalizado con trozos de cinta de plástico de color vivo, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas en algunos controles.

7.- **AVITUALLAMIENTO:** Existirán avituallamientos líquidos y sólidos durante el recorrido, más los de meta.

8.- PREMIOS:

Premios en metálico a los diez /10/ primeros de la general, tanto en masculino como femenino. Se crea un premio acumulable de 100€, tanto en masculino como en femenino, para el/a atleta que baje la marca de la prueba. Masculino; Felipe Larrazabal 1h 05' 45" Femenino; Nerea Amilibia 1h 26' 04" Trofeos a los tres /3/ primeros de cada categoría. Trofeos al primero y primera local.



Por el mero hecho de participar se entregará camiseta conmemorativa.

9.- Quedará descalificado todo el que no cumpla el presente reglamento, ni complete la totalidad del recorrido, no lleve su dorsal bien visible o desatienda las indicaciones de la organización.

10.- La organización se reserva el derecho a 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.

11.- La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante. Los participantes exonerarán a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión. En todo lo no contemplado en ese reglamento, la prueba se basará en los reglamentos de la Federación Vizcaína de Montaña (FVM)

12.- La organización pondrá a disposición de lo/as atletas servicio de vestuario y duchas.



PREMIOS

GIZONAK

1 ^º	200
2 ^º	100
3 ^º	50
4 ^º	30
5 ^º	20
6 ^º	10
7 ^º	10
8 ^º	10
9 ^º	10
10 ^º	10

EMAKUMEAK

1 ^º	200
2 ^º	100
3 ^º	50
4 ^º	30
5 ^º	20
6 ^º	10
7 ^º	10
8 ^º	10
9 ^º	10
10 ^º	10

Se crea un premio acumulable de 100 €, tanto en masculino como en femenino, para el/a atleta que baje la marca de la prueba.

Masculino; **Felipe Larrazabal 1h 05' 45"**

Femenino; **Nerea Amilibia 1h 26' 04"**

CATEGORIAS

GIZONAK Senior de 18 a 44 años
Veteranos a partir de 45

EMAKUMEAK Senior de 18 a 39 años
Veteranas a partir de 40 años