

OINEZ KROSA

Lasterketa herrikoia, kooperatiboa, inklusiboa eta solidarioa

“LASTERKA, BAT GARA”

0. Eguna eta tokia : irailaren 19a, larunbata. Ekitaldiaren hasiera goizeko 11:00tan izango da. Ondoren, lasterketa bakoitzaren ibilbidean ordutegia zehazten da. Irtera eta helmuga: Luis Ibero parkea, Zizur Nagusia, Ardoi (Nafarroa)

1. Helburuak:

“Bidean bat gara” / “lasterka, bat gara”

Bat gara euskara defendatzen dugunean.

Bat gara komunitatean lan egiten dugunean.

Bat gara etorkizuna elkarrekin eraikitzen dugunean.

- Lasterketa herrikoia. Kirolaren bitartez gure hizkuntza , izaera , nortasuna , euskaldun identitatea besteak beste...., elkartzen gaituen jarduera erakargarri batean bilakatzea. Festa giroa eta elkartasuna sustatzea
- Lehiakortasuna ez da gure lehentasuna. Kidetasuna , elkartasuna, laguntasuna , solidaritatea...besteak beste bultzatu nahi ditugu.

2. Azalpen orokorra:

Lasterketa irekia. Edozein pertsonari eta adin tarteari zabaldua. Herrikoia, kooperatiboa, solidarioa eta inklusiboa. Familiartekoa, lagunartekoa zein banakakoa eta ibiltaria. Ibilbide desberdinak, distantziaren eta ezaugarrien arabera aukeran egongo dira.

- **Korrikalariak:** edozein ibilbidea lasterka egiteko aukera (kolore **berdea**, **urdina** , **gorria**).
- **Ibiltariak:** lehiakorra ez denez, edozein distantzia oinez egiteko aukera dago.

Bakoitzak aukeratu dezake zein ibilbide (berdea, urdina, gorria) eta ze modura (senidetartekoa, lagunartekoa, banakakoa edo ibiltaria) parte hartu nahi duen .

Pertsona batek, lasterketa desberdinetan parte hartu dezake nahi izatekotan. Ibilbide urdina edo goorrian izena ematean, berdean parte hartzea ahalbidetzen dizu (bereziki adin gutxiko haurrak laguntzeko).

3. Lasterketa inklusiboa: denontzako ibilbidea

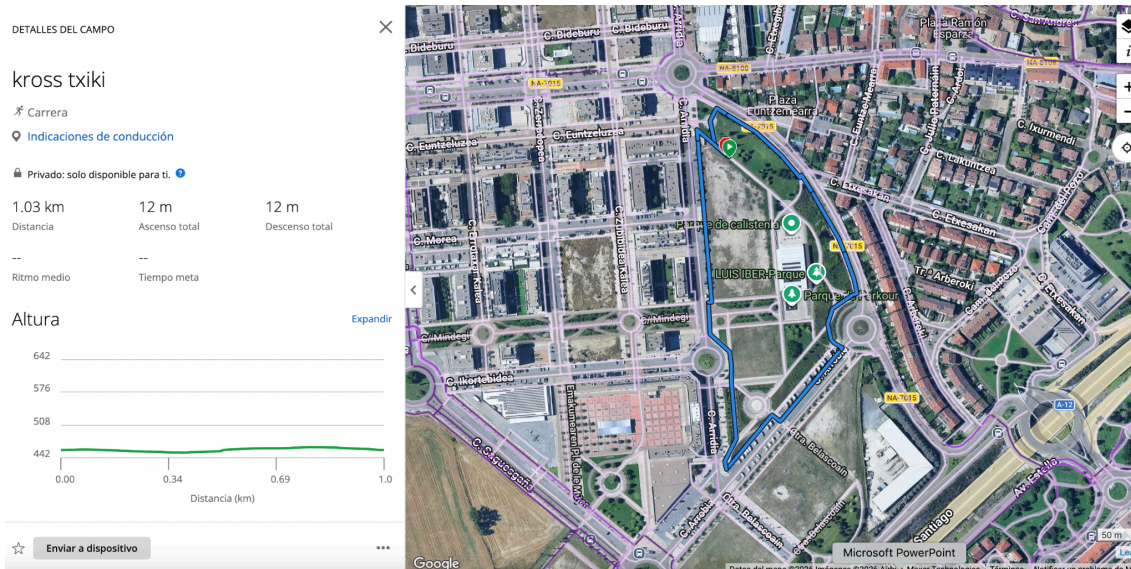
Lasterketa inklusiboa parte-hartzailea, seguroa eta dibertigarria izan nahi duen ekitaldia da, gaitasun eta baldintza ekonomiko guztietako pertsonentzako irisgarria, elkartasuna eta komunitatea pertsona bakoitzaren lehiaketaren gainetik sustatuz.

Ekitaldi benetan inklusiboa izateko, honako printzipio hauek proposatzen dira:

1. Ibilbidea: ibilbide laburrago eta irisgarri bat gehitu, paseo edo lasterketa lasai baterako.
2. Parte hartzeko aukerak: Joëlette edo antzeko aulkiak erabiltzeko aukera, desgaitasun fisikoa duten pertsonentzat ibilbide berdean zein urdinean bermatzen da.
3. Elikagaiak eta edariak: Elikagai eta edari puntuak ondo seinalizatuta eta aukera anitzekin.
4. Sailkapen ofizialik ez: Ibilbide inklusiboak ez du denborarik edo rankingik izango; parte-hartzean soilik arreta jarriko da.
5. Zozketa dibertigarriak: adibidez talde edo kuadrillentzako esperientziak, lankidetzak eta talde-lana sustatzeko.
6. Giro alaia sortu: Jarduera paraleloak, hala nola, musika, batukadak, aurpegia margotzeko aukerak...
7. Ibilbide segurua: Trafikorako itxita dauden kaleak, seinalizazio argia eta bolondresak ibilbidean zehar egon beharko dira.
8. Bolondresak: edozein behar duten parte-hartzaileei laguntza emateko gai.

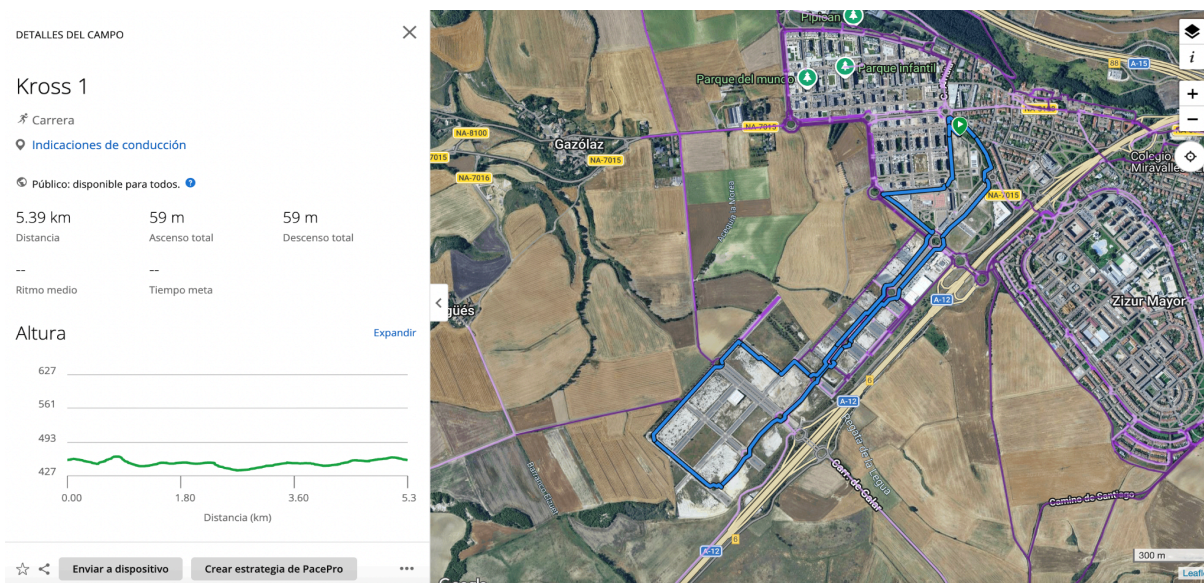
4. Ibilbideak:

- Ibilbideen argazkiak eta azalpenak
 - Ibilbideak korrika zein oinez egiteko aukera (korrikalariak/ ibiltariak) .
 - **Probaren diseinua irudietan** (ibilbidearen planoak, ezaugarriak, orografia, distantziak, desnibela...)
 - Koloreka, distantzia eta ezaugarrien araberakoak:
 - **Berdea Kilometro bat (urban), goizeko 11:00tan:** adin tarte guztiak , bereziki txikienentzat (12urte bitarte) , senidetartekoentzat, lagunartekoa, ibiltarientzat , inklusiboa. Errepide zein espaloietatik. Laua



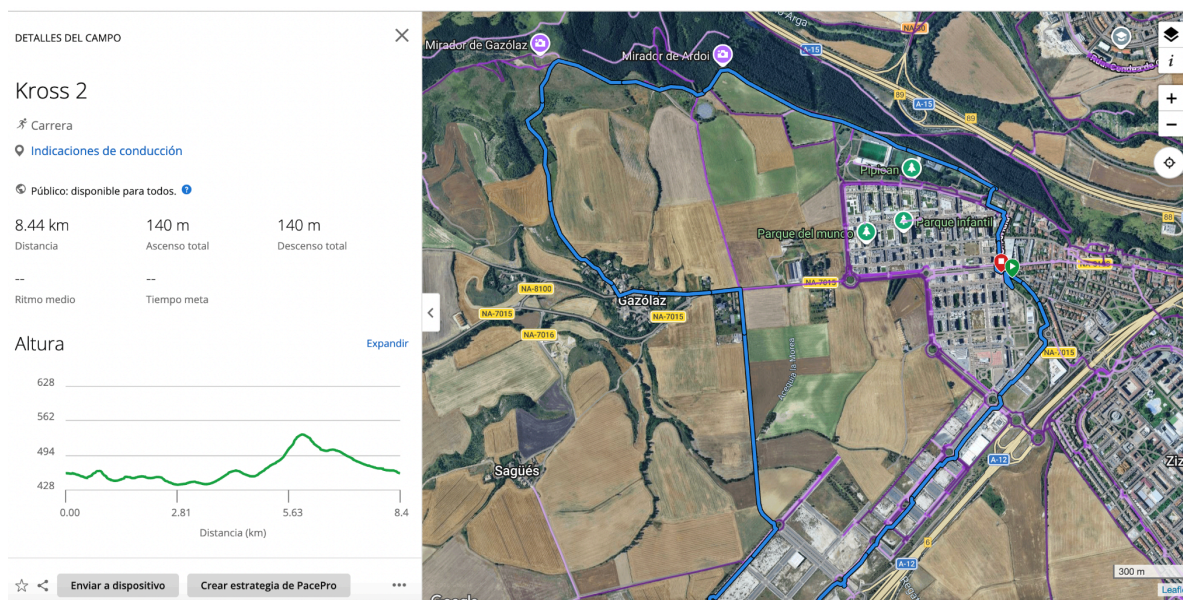
- **Urdina** bost kilometro (urban), goizeko 11:30tan : egokituta bereziki gazte (12-16 urtetik gorakoentzat) , helduak, senidetartekoa, lagunartekoa, ibiltaria eta inklusiboa. Errepide zein espaloitik . Laua.

Ibilbide berdea egitea ahalbidetzen dizu.



- **Gorria** Zortzi kilometro (urban-trail), goizeko 11:30tan : egokitua bereziki gazte(16 urtetik gorakoentzat), helduak, senidetartekoa, lagunartekoa, ibiltaria. Errepide zein pistak . Desnibelak.

Ibilbide berdea egitea ahalbidetzen dizu.



5. “Lasterka , bat gara “ korrikalariaren dekalogo:

- 1- Lasterketa herrikoia, kooperatiboa, solidarioa eta inklusiboa. Zure parte-hartzeaz, ekintzaz eta jarreraz , festa giro polita sustatu dezakezu.
- 2- Euskal hiztunak eta ez hiztunak kirola eta euskararekin bat egin dezakegu, kidetasuna eta elkartasuna adieraziz.
- 3- Arropa eta zapatila egokiak erabili.
- 4- Ingurunea zaindu eta errespetatu.
- 5- Ibilbideari eta bolondresen jarraibideei arreta eskeini. Arauak errespetatu.
- 6- Beroketan ardura jarri , lesioak saiesteko
- 7- Ura edan nahiz eta egarririk ez izan.
- 8- Zure indarrak neurtu, zure erritmora joan. Lehiakortasuna ez da lehentasuna, disfrutatzea baizik.
- 9- Lasterketa amaitzean, ongi helikatu eta hidratatu eta luzaketak egin
- 10 -Zure kide, lagun , senidearekin batera helmugara iristen saiatu, momentu polita izango da.

ELKARREKIN DISFRUTATU DEZAGUN!!!

AUPA ZUEK!!!