



10.000 *urrats, ilusio bat*
zancadas, una ilusión



1.- Donostiarrak Kirol Klubak (CDK) eta Euskal Herriko Unibertsitateak (UPV/EHU) "19. Udaberriko Lasterketa" antolatzen dute, **2023ko Martxoak 12, igandea, goizeko 10:00etan** izango delarik.

2.- IBILBIDEA: Lasterketak 10 km.ko luzera du, eta irteera eta helmuga Ibaetako Kampusean ditu, Manuel de Lardizabal kalean.

3.- IZENEMATEAK: **Internetez** soilik egin ahal izango da. Epea urtarrikak 1ean irekiko da, martxoak 9 arte, edo dortsalak agortu arte. Edonola ere, lasterketa egunean ez da inskripziorik emango. Web bidez inskripzioa ez da ontzat emango ordainketa guztiz burutu arte. Izen ematearen prezioak: **14 €** otsailaren 1era arte; **16 €** martxoaren 5era arte eta **18 €** martxoaren 9ra arte.

Parte harzeko adin minimoa 16 urte beteak izan beharrekoa da. Nolanahi ere, 18 urtez beherakoek, aita, ama edo eta tutorearen baimena azaldu beharko dute.

4.- UNIBERTSITARIEN IZENEMATEA: **Internetez** egingo dute www.rockthesport.com bitartez soilik, "universitarios" aukeratuz. 6 euro kostua izango du eta 14 eurokoa otsailaren 14tik martxoaren 10era arte. 200 inskripzio gehienez ere. Kontutan hartu inskripzio hauek unibertsitateko kirol zerbitzuak baieztatuko dituela, eta ez dela dortsalik emango bertako ikasle izan ezean. Aukera hau har dezakete baita ere Unibertsitateko bulego langileek (AZP) bai eta Irakasle eta Ikertzaileek (PDI) ere.

5.- DORTSAL ETA TXIPEN JASOTZEA: Kronometraia txipen bidez egingo da. Txipa ezarria duen dortsala hemen jaso ahal izango dira:

- **Donostiako Robers** kirol dendan: Martxoak 7, 8 eta 9, 10:00etatik 13:00tara eta 16:00tatik 20:00tara.

- **UPV/EHU-ko Kirol zerbitzuan:** Larunbata 12ean, 16:00 eta 20:00 artean, edo eta igandea 13an, 8:00 eta 9:00 artean.

- Ezinbestekoa izango da DNIa edo inskripzio zihurtagiria aurkeztea

6.- DORTSALEN ITZULERA: Jakingo duzun bezala, lasterketa hau CDK Donostiarrak taldeak antolatzen du, UPV-EHU ren laguntzaz. Eta garen bezela korrikalariak izanik, badakigu azken orduko lesioak azaldu daitezkeela, eta honek dakartzan hainbat ondorio: Ezin parte hartu entrenemendu osoa burutu ondoren, dortsalaren dirua galdu, eta gure dortsal hori dortsalik gabe garatu den beste lasterkari batek ezin erabiltzea. Hori dela eta bi epe hauetara deuseztatu ahal izango da izen ematea:

*** OTSAILAREN 1a BITARTE (barne):** Izen ematearen kostea eta bi euro gutxiago gastuen kontzeptupean (12€ dortsal estandarra bada eta 5 € dortsal unibertsitarioaren kasuan).

*** OTSAILAREN 2etik MARTXOAREN 5era BITARTE (barne):** Izen ematearen kostearen %50a (8€ dortsal estandarra bada eta 4€ dortsal unibertsitarioaren kasuan).

Email ez jaso den rockthesport-eko izen ematearen ziurtagiria carrera@donostiarrak.com posta elektronikora bidali behar da, deuseztatu nahi dela adieraziz. Era honetara lasterkariaren kontu korrontera bueltatuko da dirua. Izendatu gabe geratu den dortsal hau erabilgarri geratuko da beste lasterkari batentzat

Lasterketaren bezperan ez da itzulketarik onartuko.

7.- PREMIOAK: Sailkapen orokorreko lehen 3 emakumeentzat eta lehen 3 gizonentzat garaikurrak egongo dira, baita UPV/EHUko lehen hiru emakumeentzat eta lehen hiru gizonentzat ere. Inolaz ere ez dira sariak eskudirutan emango. Parte-hartzaile guztiek oroiagarri bana jasoko dute, eta opari zozketa batean parte hartuko dute.

8.- KORRIKALARIEI ZERBITZUAK: Aldagela eta dutxak Benta Berri polikiroldegian, eta guardarropa zerbitzua lasterketa garaian (motxila, boltsa, etab.).

9.- APARKALEKUAK: EHUK dituen zenbait aparkaleku egokituko dira lasterketara hurbilduko diren korrikalari eta zaletuentzat. Berauen ordutegia goizeko 7etatik eguerdiko 15ak arte izango da. Oso garrantzitsua da aparkalekua itxiera ordua baino lehen uztea, bestela beratn geratuko bait dira atera ez diren ibilgailuak. **MESEDEZ APARKALEKUAK 2023KO MARTXOAREN 12KO EGURDIKO 15AK BAINO LEHEN UZTEA ERREGUTZEN DA.**

10.- DENBORA MUGA: Lasterketa amaitzeko **1h 15min** izango da topea, eta 5 km.ko pasoa 35 min.koa. Denbora hau gainditzen duen lasterkaria lasterketatik kanpo geratuko da.

11.- ASEGURUA: Antolakuntzak ardura zibil eta istripu aseguruak kontratatu ditu, hirugarrenei sortutako kalteak eta lasterkariak sufritutako istripuak babesteko.

12.- ARDURA: Antolakuntzak ez du ardurarik izango bere kabuz parte hartzen duten lasterkariak jasan ditzaketen kalteengan. Lasterkariak gisa honetako lasterketen arriskuak onartzen dituzte. Antolakuntzak, bere erruz sortutako kalteen aurrean bakarrik erantzungo du.

Lasterketaren antolaketari egotzi ezin zaizkion ezinbesteko arrazoiengatik proba bertan behera gelditzen bada, dortsalaren zenbatekoa ez da itzuliko, baina aukerak baloratuko dira eragindako kalteak konpentsatzeko.

13.- ANTIDOPING: Kirolaren garbitasuna mantentzeko helburuarekin, Antolakuntzak IAAF-eko zerrendan Doping-arekin zigortuta agertzen diren kirolarien partehartzea debekatuko du.

Araudi honetan jasotzen ez direnak, lasterketa Gipuzkoako Atletismo Federakuntzako araudiak zuzenduko du.

*****10 KM-tako GIPUZKOAKO TXAPELKETA*****

Gipuzkoako Atletismo Federazioak, DONOSTIARRAK Kirol-Klubarekin batera, 2023ko martxoaren 12an 10:00etan errepidean 10 km-tako Gipuzkoako Txapelketa ospatuko dute. Gipuzkoako Txapelketa DONOSTIARRAK-UPV/EHU UDABERRIKO 19. LAISTERKETArekin batera izango da.

Bertan gipuzkoako lizentzia indarrean duten atleta guztiek parte hartzeko aukera izango dute, jarraian agertzen diren **marka** baino hobeak akreditzaten dituzten atletak doainik izena emateko aukera izango dutelarik:

5.000m: 19.15 (emakumezkoak); 15.30 (gizonezkoak).

10.000m (errepidean edota pistan): 41.00 (emakumezkoak); 33.00 (gizonezkoak).

Maratoi-erdia: 1:29.30 (emakumezkoak); 1:13.00 (gizonezkoak).

Atleta hauek Gipuzkoako Atletismo Federaziora mezu elektroniko bat bidali beharko dute **martxoaren 8a** aurretik, ondorengo datuak adieraziz: izena eta abizenak, lizentzia, kluba eta akreditatutako marka, bere data eta tokia adieraziz.

Gogoratu marka hauek homologatutako zirkuitu ofizialetan eginak izan behar direla, 2021 edo 2022 denboraldietan.

Ondoren, Federaziotik atletari kode bat bidaliko zaio izena ematea doainik egin dezan.

Edozein kasutan, Gipuzkoako Txapelketan izena emateko, doanik nahiz ordainduta, derrigorrezkoa da **RFEAren SDPn** (web plataforman) izena ematea. RFEAren SDPn izena emateko epea martxoaren 8an 14:00etan amaitzen da.

Gipuzkoako Txapelketan parte hartzea nahi duten atletak, irteeren kontrola egin dadin, derrigorrez **Deien Ganberatik** pasatu beharko dira (irteeratik oso gertu kokatua) 9:40 eta 9:55 tartean.