



SEGURA ZERAIN MENDI LASTERKETA 2025

LASTERKETA EGUNERAKO HAINBAT OHAR:

1.- DATA ETA LEKUA

Maiatzaren 11an(igandea) goizeko 9.30tan Trail distantziari edo luzeari emango zaio hasiera eta goizeko 10.00 etan sprint distantziari edo motzari.

Irteera eta helmuga puntuak Segurako plazan izango dira.Mendi karrera den momentutik ez da beharrezkoa baina bai gomendatzen dugu Segura- Zerain mendi lasterketaren antolakuntza taldetik zira edo jaka bat eramatea.

Lehenengo korrikalariak gutxi gora behera iritsiko diren ordua:

- Sprint edo lasterketa motza: 11:05
- Trail edo lasterketa luzea: 11.35

On line jarraipena: <https://www.kronoak.com/live/2025/segurazerain/>

2.-IBILBIDEAK

TRAIL DISTANTZIA(25KM):Zerain eta Segurako mendietan pasatzen den lasterketa. 25 km-ko ibilbidea duelarik. +1.700m desnibel positiboa dauka.

SPRINT DISTANTZIA(14,5KM):lasterketaren ibilbide laburtua da.14,5km-ko ibilbidea duelarik. +880m desnibel positiboa dauka. 18 urte azpikoek derrigorrez egin beharreko ibilbidea hau izango da.

3.- KATEGORIAK

18 URTEAZPIKOAK:15,16eta17urtekoak.Hauek,ibilbide laburra egin beharko dute eta gurasoen baimena aurkeztu beharko dute lasterketan parte hartu ahal izateko.(baimena ren agiria eskuragarri dago [kronoak.com.en](http://kronoak.com/en))

SENIOR-AK:18urtez gorakoak.Hauek,ibilbide luzea edo nahi izan ezkerro , ibilbide laburra egiteko aukera izango dute.

OHARRA:Kontuan hartuko den adina,korrikalariak 2025 urte honetako abenduaren 31n duen adina izango da.

4.- KONTROLAK

Probaren luze-zabalean antolakuntzak kontrol guneak jarriko ditu eta bertatik igarotzea ezinbestekoa izango da,gune hauetan egingo baitira arauzko igarotze-kontrolak.

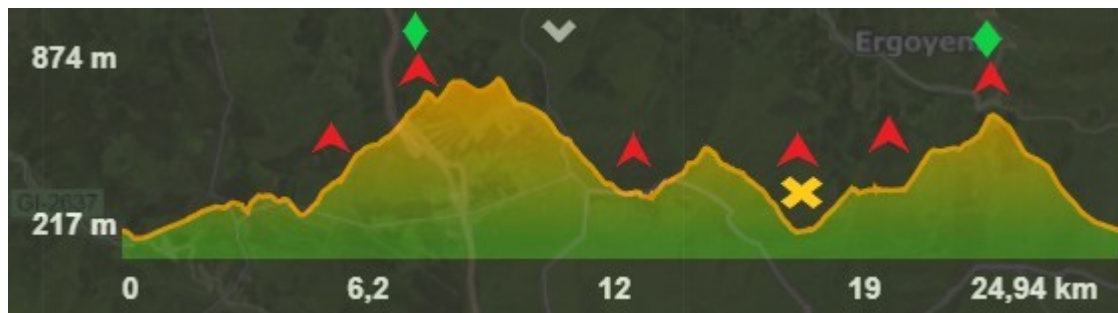
Kontrolak eta lasterketako paso-denborak(gehienez):

- 1) Elustizain paso-kontrola(7,5 Km.).
- 2) Hirubidegurutzea:GEHIENEZ2H45MIN(16,5km).
- 3) Unamendi paso-kontrola(21,5Km.).

5.- HORNIDURA

Helmugakoaz gain,6 horniketa puntu atonduko dira.Postu hauetan likidoa egongo da bereziki, bakoitzak eraman beharko duen ontziak betetzeko. Ez da basorik emango. Bidoiak bidoi handien bidez betetzea erraztuko da, hainbat ilaratan.

Norberak bere ontzia eraman beharko du.



GEZIGORRIA: anoa postua

ERRONBO BERDEA: denbora kontrolak

GURUTZE LARANJA: denboraz-kanpoko kontrola

6.- SARIAK

Sari banaketa 13.30- 13.45 inguruan aurreikusten da lasterkari guztiak helmugara iritsi ondoren.

7.- DORTSALEN BANAKETA

Dortsalak eta lasterkarien poltsen banaketa: (Segurako plazan)

- Maiatzak 10 (larunbata): 18.30- 20.00
- Maiatzak 11 (Igandea): 8.00- 9.30

Oharra: Eskertuko da ahal den neurrian larunbatean jasotzea dortsala.

8.-KONTSIGNA ETA DUTXAK

Irteera eta helmuga puntua den Segurako plazan erropa kontsigna egongo da, eta frontoian dutxen zerbitzua. Duxtara joateko zapatilak garbituta izatea beharrezkoa izango da.

9- APARKALEKUAK

Frontoiaren ondoan (dutexak dauden lekua) 2 aparkaleku izango dituzue eta horietaz gain herrian zehar aparkatzeko aukera egongo da. Igande goizean denborakin etortzea aholkatzen dugu.

NORMATIVA DE LA PRUEBA

1.-FECHA Y LUGAR

Segura Zerain Mendi Lasterketa, se celebrará el 11 de mayo(domingo) de 2025, a las 9.30h de la mañana la distancia trail o la larga y a las 10.00 de la mañana la carrera corta o Sprint. Tanto la salida y la meta de las pruebas se realizarán desde la plaza de Segura. Al tratarse de una carrera de montaña no es obligatorio pero desde la organización de la Segura- Zerain recomendamos que lleveis un chubasquero o chaqueta. Hora de llegada prevista para l@s primer@s corredor@s mas o menos:

*DistanciaSprint: 11.05

*DistanciaTrail: 11.35

Para hacer el seguimiento on line:

<https://www.kronoak.com/live/2025/segurazerain/>

2.- RECORRIDOS

DISTANCIA TRAIL O LARGA (25KM): carrera de 25km que transcurre por los montes de Segura y Zerain. Tiene un desnivel positivo de +1.700 m.

DISTANCIA SPRINT O CORTA (14,5 KM): es un recorrido acortado de la carrera, con 14,5km y +880 m de desnivel positivo. Los menores de 18 años tendrán que hacer obligatoriamente este recorrido.

3.- CATEGORIAS

MENORES DE 18 AÑOS: las personas con 15, 16 y 17 años. Estas obligatoriamente deberán realizar el recorrido corto (distancia Sprint). Además, deberán entregar una autorización de sus madres/padres. (el documento está en Kronoak.com)

SENIOR: esta categoría corresponde a los mayores de 18 años. Podrán elegir entre el recorrido largo o el corto.

NOTA: La edad que se tendrá en cuenta será la edad que tendrán las personas participantes a 31 de diciembre del 2025.

4.- CONTROLES

A lo largo del recorrido de la prueba la organización realizará los controles correspondientes. Es imprescindible pasar por los mismos, ya que por ellos se realizarán los controles de paso reglamentarios.

Controles y tiempo máximo de paso:

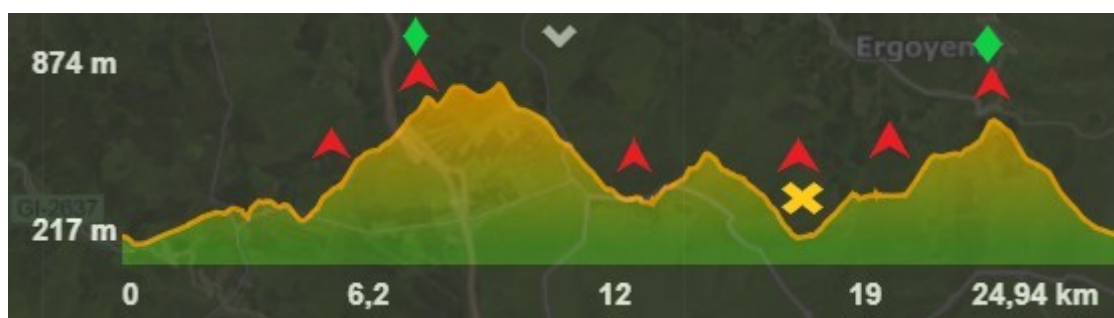
- 1) Control de Elustizain (7,5Km.).

2) Cruce Hirubide: cierre de carrera MÁXIMO 2h45min(16,5km).

3) Control de Unamendi(21,5km).

5.- AVITUALLAMIENTOS

Además del de meta, se habilitarán 6 puntos de avituallamiento. En estos puestos básicamente habrá líquido para llenar los recipientes que cada persona deberá llevar. No se darán vasos. Se facilitará el llenado de bidones mediante bidones grandes. **Cada persona tendrá que llevar su recipiente para beber.**



FLECHA ROJA: avituallamiento

ROMBO VERDE: control de tiempo

CRUZ NARANJA: cierre fuera de tiempo

6.- PREMIOS

La entrega de premios se realizara entrel as 13.30- 13.45 una vez que llegue el ultimo corredor.

7.- REPARTO DE DORSALES

Reparto de dorsales y bolsa del corredor: (plaza de Segura)

- 10 de mayo(sabado): 18.30- 20.00

- 11 de mayo (domingo): 8.00- 9.30

Nota: se agradecera por parte de la organizacion si es posible coger el dorsal el sabado a la tarde.

8.-CONSIGNAY DUCHAS

En la Plaza de Segura habrá servicio de consigna y en el frontón estarán habilitadas las duchas.Para acceder a las mismas habrá que ir con las zapatillas limpias.

9- APARCAMIENTOS

Al lado del fronton (donde estan las duchas) habra habilitados 2 zonas de aparcamiento y habra tambien la opcion de aparcar en otras zonas del pueblo.Se recomienda venir a Segura con tiempo.

