



V. DENONTZAT RACE HERNANI 2022-06-19

OINARRIZKO DATUAK

NOIZ: 2022ko ekainaren 19an, igandea, 10:30ean.

LEKUA: Hernaniko Atletismo Pista

HERRIA: Hernani

PROBINTZIA: Gipuzkoa

IZENA EMATEKO DATAK: 2022/02/15eko 12:00etatik 2022/06/18ko 22:00etara

TARIFAK

Izen ematea

Noiz arte: 2022/03/31	23:59h	40€
Noiz arte: 2022/04/30	23:59h	45€
Noiz arte: 2022/05/31	23:59h	50€
Noiz arte: 2022/06/18	23:59h	55€

INFORMAZIO GEHIAGO

Kaixo lagunak!

Hainbat hilabetetako pandemiaren ondoren, gure egunerokotasunean izan duen eragin guztiarekin eta zailtasunak zailtasun, Denontzat Gimnasioan gure lasterketa egitearen aldeko apustua egiten jarraitzen dugu.

Bosgarren edizioa jada! Eta hasieran baino gogo eta ilusio handiagoz gatoz, hori posible bada. Helburu berdina dugu: hainbeste gustatzen zaigun kirol-diziplina, oztopo-lasterketa / OCR, ezagutzera ematea. Parte hartzera animatzen ditugu pertsona prestatuenak eta lehiakorrenak, bai eta lehiaketa-estresa lehen aldiz probatu nahi dutenak ere.

Lasterketa honen umiltasun eta maitasunetik abiatuta, aurten aurrerapauso bat eman dugu, iaz baino ibilbide eta oztopo hobeak eskaintzen saiatuz. Inbertsioak merezi du, zuen gustukoa izatea eta lasterketaz gozatzea espero dugu. DENONTZAT taldeak ahal dugun guztia egingo dugu horrela izan dadin.

1. INFORMAZIO OROKORRA

- 1. Ibilbidea:** 10 km + 40 oztopo
- 2. Dortsal-bilketa:**
 - Ekainak 17, ostirala, 18:00etatik 20:00etara, Denontzat Gimnasioa Hernanin (Florida 110).
 - Ekainak 18, larunbata, 18:00etatik 20:00etara, Hernaniko Atletismo Pistan.
 - Ekainak 19, igandea, 08:00etatik 9:30etara, Hernaniko Atletismo Pistan.
- 3. Briefing** edo hitzaldi informatiboa: lasterketa egunean, 10:00etan, Landare Errugbi Zelaian (Hernani).
- 4. IRTEERA:** 10:30ean, Landare Errubi Zelaitik (Hernani).
- 5. HELMUGA:** Hernaniko Atletismo Pistan.
- 6. Sari banaketa:** 13.30ean, gutxi gorabehera.

ZERBITZUAK

Hernaniko Atletismo Pista izango da ekitaldiaren puntu nagusia:

- Doako aparkalekua inguruetan.
- Dortsal banaketa.
- Arropazaindegia.
- Aldagelak (dutarik EZ)
- Komunak

OSASUN-ASEGURUA eta -LAGUNTZA

Ekitaldiak dagozkion nahitaezko aseguruak eta osasun-laguntzako estaldura izango ditu.

2. ARAUDIA

Parte-hartzaileek, izen-ematea bete eta parte hartuko duten kategoria aukeratu ondoren, jarraian zehazten den araudia bete beharko dute:

- **ELITE KATEGORIA**

- Kategoria honetan lehiatuko diren parte-hartzaileak DERRIGORTUTA daude oztopo guztiak gainditzera edo gainditu gabeko oztopoari dagokion ZIGORRA betetzera.
- Derrigorrez bete beharko diren oztopoak egongo dira, zigor-alternatiba gabekoak. Adibidez: porteoak, reptadak, soka igotzea, punteria...
- Oztopo zailenak gainditzeko, zintzilikatze-serieak edo antolakuntzak egokitzen jotzen dituenak, AUKERA BAKARRA egongo da, dagokion zigorra bete aurretik.

- Boluntarioek oztupoak eta horien gaintitze zuzena gainbegiratuko dute. EZ DA ONARTUKO parte-hartzaileen FAIRPLAY EZA, edo oztupoa behar bezala gaintitzeko edo dagokion zigorra betetzeko saiakera eza. Jokabide hauek EZ datoz DENONTZAT filosofiarekin bat.

- KATEGORIA HERRIKOIA

- Kategoria honetan lehiatuko diren parte-hartzaileek EZ dute oztupo guztiak gaintitzeko edo dagokion ZIGORRA betetzeko BEHARRA, nahiz eta kategoria honen filosofia oztupoak gaintitzen eta gaitasunak frogatzen SAIATZEAN eta gure gaitasunak probatzean datzan, lehiaketaren estresik gabe baina entrenamenduetan baino gehiago emanaz.

- Lan honetan aurrera egiteak hurrengo edizioetan elite kategoriara pasatzea ekarriko du ZIUR.

- TALDEKAKO KATEGORIA

- Taldeak parte-hartzaile kopuru mugagabe batez egongo dira osatuta, eta taldeko lehen 3 kideen denboren batura izango da taldearen azken denbora zehaztuko duena.

- Taldekideak ez daude elkarrekin korrika egitera behartuta.

3. SARIAK

ELITE kategorian lehen 3 sailkatuentzat trofeoak: gizonak eta emakumeak.

JUNIOR kategorian (< 21 urte) lehen 3 sailkatuentzat trofeoak: gizonak eta emakumeak.

MASTER kategorian (> 40 urte) lehen 3 sailkatuentzat trofeoak: gizonak eta emakumeak.

Lehenengo ELITE TALDEA-rentzat trofeoa.