



NORMATIVA DE LA PRUEBA BARGAGAIN IGOERA.

CONSIDERACIONES PREVIAS

La carrera de 22 km saldrá a las 10 a.m. de la Plaza de los Fueros de Alsasua será una salida neutralizada ,posteriormente en la esplanada del Hotel Izelai se dará la salida , habrá puntos de avituallamiento en Urdiain, Iturmendi y en Santa Marina .

Será de obligado cumplimiento el cumplimiento de la Normativa de la prueba para todas y todos los participantes. En todo momento se tendrá que seguir el recorrido marcado, está prohibido salirse del mismo y supondrá la descalificación del participante.

INSCRIPCIONES Y RECOGIDA DE DORSALES

Se realizarán las inscripciones en la página www.rockthesport.com donde al momento de inscribirse se aceptarán las normas de la prueba, no se podrá inscribir el día de la prueba. La recogida de dorsales se realizará en los bajos del Gure Etxea en la Plaza de los Fueros de Alsasua a partir de las 8:30 de la mañana en el día de la prueba, con la recogida del dorsal se dará una camiseta conmemorativa hasta agotar existencias. El precio para la prueba larga Campeonato Navarro de Trail Runing de 22 kilómetros y un desnivel de 1114 m será de 21 euros no federad@s 18 euros federad@s.

PARTICIPANTES

Se establece un máximo de 200 participantes. Todos los participantes estarán asegurados y se establecerá dos ambulancias, una en Urdiain y otra en Santa Marina. La edad mínima para participar es de 18 años.

RECOMENDACIONES GENERALES BASICAS

Se recomienda a las y los participantes que lleven la equipación adecuada y vasos para la recogida de líquidos para ser sostenibles con el medio ambiente, se pondrán a lo largo de la carrera mesas de avituallamiento donde se podrán reponer de agua y líquidos.

Al finalizar la prueba se dispondrá de vestuarios con duchas en el Polideportivo de Zelandi, así como mangueras para la limpieza de zapatillas.

BARGAGAIN IGOERA FROGAREN ARAUDIA

ALDEZ AURREKO OHARRAK

22 kilometroko lasterketa 10:00etan aterako da Altsasuko Foruen Plazatik, eta irteera neutralizatua izango du, Izelai Hoteleko zabalgunera arte. Urdiainen, Iturmendin eta Santa Marinan hornidura guneak egongo dira.

Parte-hartzaile guztiek nahitaez bete beharko dute frobaren araudia. Une oro markatutako ibilbidea jarraitu beharko da, bertatik irtetea debekatuta dago eta parte-hartzailearen deskalifikazioa ekarriko du.

IZENA EMATEA ETA DORTSALAK JASOTZEA

Izen-emateak www.rockthesport.com orrian egingo dira, eta bertan, izena emateko unean, probaren arauak onartuko dira, ezingo da izena

eman probaren egunean. Dortsala Altsasuko Foruen Plazako Gure Etxeko etxabea jasoko da, goizeko 8:30etatik aurrera, probaren egunean bertan. Dorsalaren batera, oroigarri moduan, kamixeta bat emango da, izakinak agortu arte.

22 kilometro eta 1114 metroko desnibela duen Nafarroako Trail Runing Txapelketa luzearen prezioa, 21 eurokoa da federatu gabekoentzat eta 18 eurokoa federatuentzat.


PARTE-HARTZAILEAK


Gehienez 200 parte-hartzaile onartuko dira. Parte-hartzaile guztiak aseguruia izanen dute eta bi anbulantzia egonen dira, bata Urdiainen eta bestea Santa Marinan. Parte hartzeko gutxieneko adina 18 urtekoa da.

OINARRIZKO GOMENDIO OROKORRAK

Parte-hartzaileei ekipazio egokia eta likidoak biltzeko ontziak eramatea gomendatzen zaie. Ingurumenarekin jasagarriak izateko, ez da plastikozko edalontzirik eskainiko, beraz zurea eramatea gomenatzen da ornidura guneeetan betetzeko.

Proba amaitzean, aldagelak eta dutexak eskainiko dira Zelandi kiroldegian, baita zapatilak garbitzeko mahukak ere.

 puerto-altsasu-sant
a-marina-y-atxumen

 puerto-altsasu-sant
a-marina-y-atxumen

