

# ARAUDIA / REGLAMENTO

## 16K PLAZAOLA

### Lasterketaren araudia:

**1-** Plazaola Turismo Partzuergoak, Lekunberriko Udalak, Leitzako Udalak eta Goiztiarrak Mendi Lasterkari Taldeak antolatuta, irailaren 13an, igandea, goizeko 09:30ean, "16K PLAZAOLA" lasterketa ospatuko da.

**2-** Guztira 16Km dituen lasterketa honetan edonork parte hartu ahal izango du, gazteenek 18 urtetik gora.

**3-** 16K Plazaola lasterketak Lekunberri eta Leitzako herrien arteko formatu txandakaria izango du. Urtero ibilbidearen noranzkoa aldatuko da, bi udalerriek ekitaldiaren antolaketan eta garapenean modu orekatuan parte hartu dezaten. Lehen edizio honetan irteera Lekunberriko geltokian izango da, eta helmuga Leitzako plazan kokatuko da, herriko tren geltoki zaharretik igaro ondoren.

**4-** Izen-ematea internet bidez [www.rockthesport.com](http://www.rockthesport.com) bidez egingo da: 20 eurokoa izango da, eta lasterketan izena eman eta irteerarako autobusa erreserbatu nahi dutenentzat 25 eurokoa

**5-** Internetetik egindako izenemateetan ordainketa txartelaren bidez egingo da izen-ematea egiterakoan. Korrikalari bakoitzak baieztatu beharko du [www.rockthesport.com](http://www.rockthesport.com) eko zerrendan dagoela eta ordainduta daukala. Behin online izena emanda ez da dirua itzuliko.

**6-** Dortsala ikusgai eta frogatuz zehar eraman beharko da. Eta ezin zaio beste inori utzi.

**7-** Kronometrajea Txip bidez egingo da.

**8-** Ez bota Hondakinak lurrera.

### **9- SARIAK:**

Sari banaketa Leitzan egingo da, 13:00ak aldera.

- Lehenengo 3 mutil eta 3 neska absolutoak.
- Plazaola Partzuergoa osatzen duten udalerrietako herriren batean bizi den lehen emakumea eta lehen gizona. Komunitateko herriek osatzen duten lehenengo.

**10-** Duxak Leitzako Kirolgunean izango dira.

**11-** Oinarrizko osasun arreta eta medikua izango da.

**12-** Lasterketan zehar epaile eta bolondresak gomendatzen duten segurtasun-neurriak buruzko agindu guztiak betetzea eskatzen zaie parte-hartzaile guztiei.

**13-** Korrikalariei mediku-azterketa egitea gomendatzen da.

**14-** Proba honek gutxienezko maila fisiko bat eskatzen du.

### Reglamento de la carrera:

**1-** Organizado por el Consorcio Plazaola, Ayuntamiento de Lekunberri, Ayuntamiento de Leitzako y Goiztiarrak Mendi Lasterkari taldea, el día 13 de Septiembre, domingo, a las 09:30h se celebrará la "16K PLAZAOLA".

**2-** En esta carrera de 16KM podrán participar todos y todas que lo deseen a partir de 18 años.

**3-** La 16K Plazaola tendrá un formato rotativo entre las localidades de Lekunberri y Leitzako, alternando cada año el sentido del recorrido con el objetivo de implicar de forma equilibrada a ambos municipios en la organización y el desarrollo del evento. En esta primera edición la salida tendrá lugar en la estación de Lekunberri y la meta estará ubicada en la plaza de Leitzako, tras pasar por la antigua estación de la localidad.

**4-** La inscripción se realizará por internet en [www.rockthesport.com](http://www.rockthesport.com) mediante un abono de 20€ para la carrera, y 25 € para la opción de inscribirse a la carrera y reservar autobús a la salida.

**5-** En las inscripciones realizadas mediante internet el pago de la cuota se realizará por tarjeta al formalizar la inscripción. Cada cual tendrá que comprobar que aparecen en la lista de [www.rockthesport.com](http://www.rockthesport.com). Una vez inscrito online, no se devolverá el dinero.

**6-** El dorsal habrá que llevar visible y durante toda la prueba y no se puede ceder a terceros.

**7-** El cronometraje se realizará con chip.

**8-** No tirar residuos al suelo.

### **9- PREMIOS:**

La entrega de premios se realizará en Leitzako sobre las 13:00 horas

- Primeros tres hombres y primeras tres mujeres.
- Primera mujer y primer hombre que viva en algún pueblo de los municipios que conforman el Consorcio -Plazaola.

**10-** Duchas en el Polideportivo de Leitzako.

**11-** Tendremos ambulancia.

**12-** Es obligatorio para todos los participantes atender las indicaciones sobre seguridad a adoptar que reciban durante el transcurso de la prueba de jueces y voluntarios.

**13-** Recomendamos a los y las atletas realizar un reconocimiento médico.

**14-** Esta prueba requiere de un mínimo nivel de condición física.