

OINEZ KROSA

Lasterketa herrikoia, kooperatiboa, inklusiboa eta solidarioa

“LASTERKA, BAT GARA”

0. Eguna eta tokia : irailak 19, larunbata. Ekitaldiaren hasiera goizeko 11:00etan izango da. Dokumentuan aurrerago, lasterketa bakoitzeko ibilbidearen inguruko informazioa zehazten denean, ordutegia ere aipatzen da.

Itera eta helmuga: Luis Ibero parkea, Zizur Nagusia, Ardoi (Nafarroa)

1. Helburuak:

“Bidean bat gara” / “lasterka ere, bat gara”

Bat gara euskara defendatzen dugunean.

Bat gara komunitatean lan egiten dugunean.

Bat gara etorkizuna elkarrekin eraikitzen dugunean.

- Lasterketa herrikoia izanen da. Kirolaren bitartez gure hizkuntza, izaera, nortasuna, euskaldun identitatea, besteak beste, batzen dituen jarduera erakargarri batean bilakatzea da helburua. Bideanabar, festa giroa eta elkartasuna sustatu nahi ditugu.
- Lehiakortasuna ez da gure lehentasuna. Kidetasuna, elkartasuna, laguntasuna eta solidaritatea bultzatu nahi ditugu.

2. Azalpen orokorra:

Lasterketa irekia izanen da. Adin guztietako pertsonak parte hartu dezakete. Herrikoia, kooperatiboa, solidarioa eta inklusiboa izan dadin nahi dugu. Familiartekoa, lagunartekoa zein banakakoa edo taldean egitekoa izan daiteke. Ibilbide desberdinak, distantziaren eta ezaugarrien arabera egonen dira aukeran.

- **Korrikalariak:** edozein ibilbidea lasterka egiteko aukera izanen dute (kolore berdea, urdina , gorria).
- **Ibiltariak:** lehiakorra ez denez, edozein distantzia oinez edo dibertsitate funtzionala duen orok bere erritmora egiteko aukera izanen du. Bakoitzak aukeratu dezake zein ibilbide (berdea, urdina, gorria) eta nola (senidetartekoa, lagunartekoa, banakakoa edo ibiltaria) gauzatu nahi duen.

Gainera, inork lasterketa desberinetan parte hartzeko aukera izanen du nahi izanez gero. Horretarako, ibilbide urdina edo gorrian izena emate hutsarekin, ibilbide berdean parte hartzeko aukera ere izanen du (bereziki adin gutxiko haurrak laguntzeko).

3. Lasterketa inklusiboa: denontzako ibilbidea

Lasterketa inklusiboa, parte-hartzailea, segurua eta dibertigarria izan nahi duen ekitaldia da, gaitasun eta egoera guztietako pertsonentzat irisgarria. Elkartasuna eta komunitatea lehiakortasunaren gainetik sustatu nahi dugu.

Ekitaldi benetan inklusiboa izateko, honako printzipio hauek proposatzen dira:

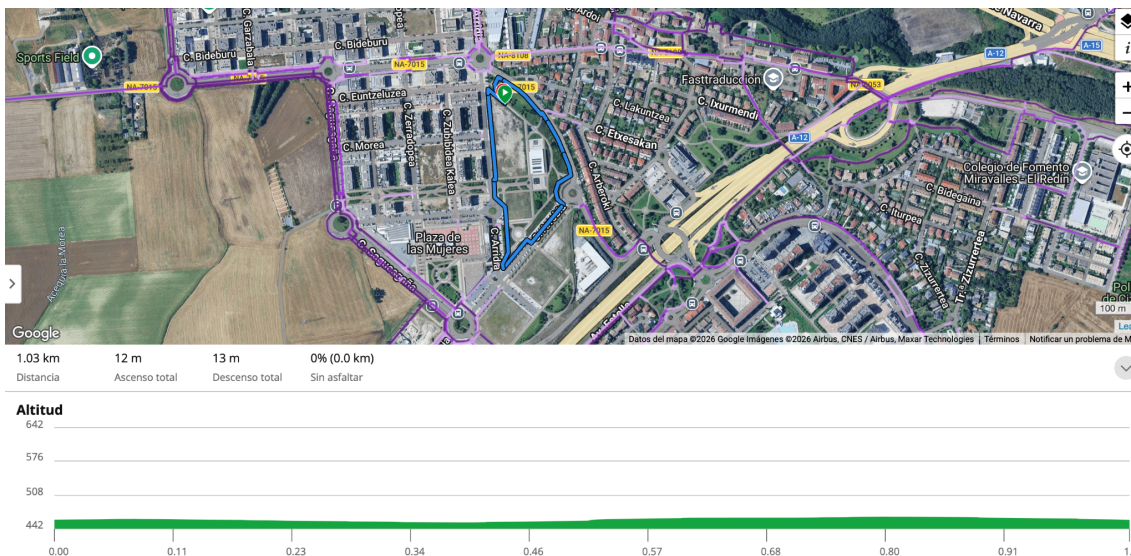
1. Ibilbidea: ibilbide laburrago eta irisgarri bat diseinatu, paseo edo lasterketa lasai baterako.
2. Parte hartzeko aukerak: Joëlette edo antzeko aulkiak erabiltzeko aukera, desgaitasun fisikoa duten pertsonentzat, ibilbide berdean zein urdinean bermatzen da.
3. Elikagaiak eta edariak: Elikagai eta edari puntuak ondo seinalizatuta eta aukera anitzekin izanen dira.
4. Sailkapen ofizialik ez: Ibilbide inklusiboak ez du denborarik edo rankingik izango; parte-hartzea izanen da lehentasuna.
5. Zozketa dibertigarriak: adibidez talde edo kuadrillentzako esperientziak, lankidetzeta eta talde-lana sustatzeko hainbat sorpresa.
6. Giro alaiak: Jarduera paraleloak, hala nola, musika, batukadak, aurpegia margotzeko puntuak...
7. Ibilbide segurua: Trafikorako itxita dauden kaleak bermatuko dira eta seinalizazio argia ziurtatu da. Gainera, bolondresak izanen ditugu ibilbidean zehar parhartzailerik behar dutenean laguntzeko.

4. Ibilbideak:

Ibilbideen argazkiak eta azalpenak

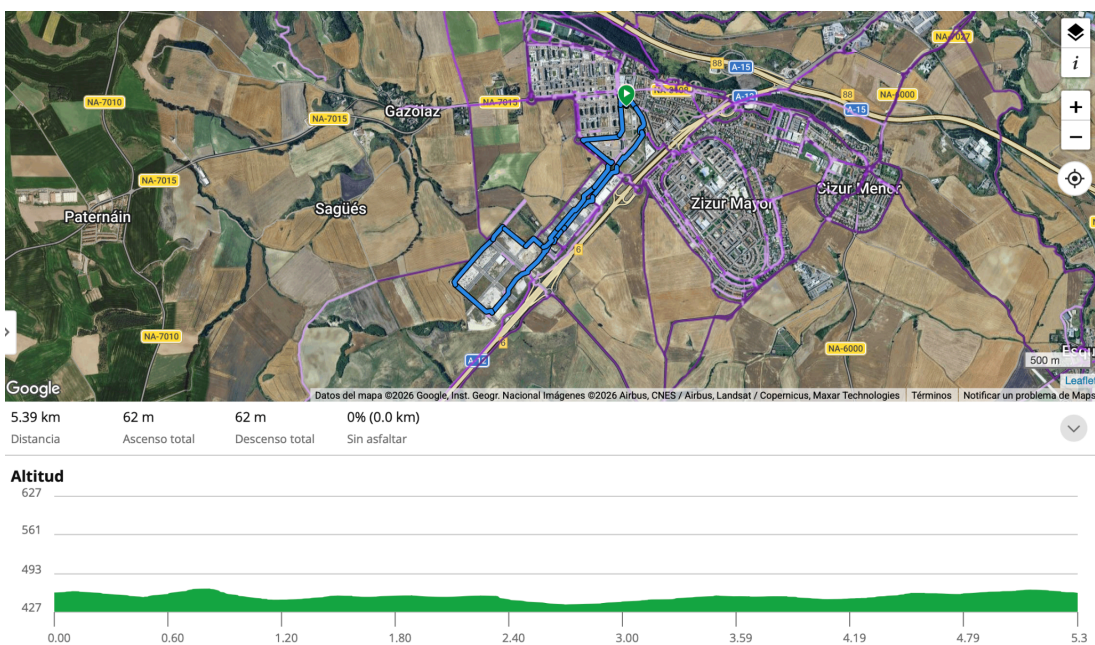
- Ibilbideak korrika zein oinez egiteko aukera (korrikalariak/ ibiltariak) .
- **Probaren diseinua irudietan** (ibilbidearen planoak, ezaugarriak, orografia, distantziak, desnibela...)
- Koloreka, distantzia eta ezaugarrien araberakoak:
 - **Berdea Kilometro bat (urban), goizeko 11:00etan:** adin tarte guztiak , bereziki txikienentzat (12urte bitarte) ,

senidetartekoentzat, lagunartekoa, ibiltarientzat , inklusiboa.
 Errepide zein espaloietatik egiteko aukera. Laua



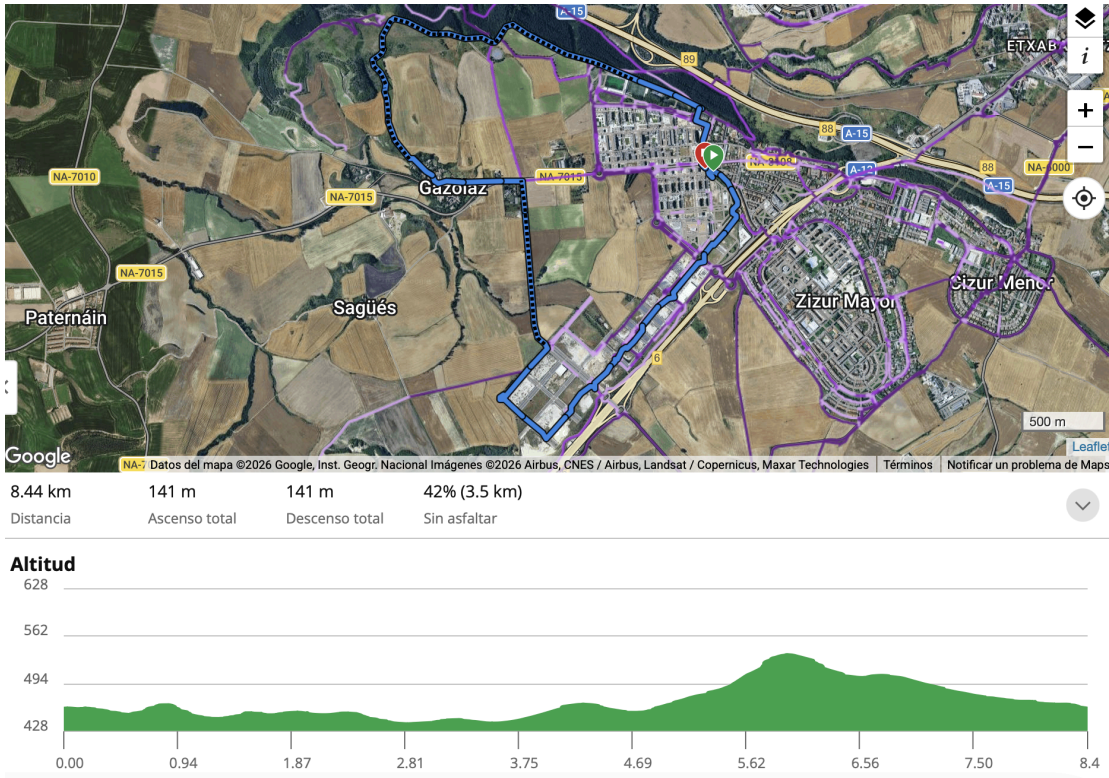
- **Urdina** bost kilometro (urban), goizeko 11:30etan : Gazte (12 eta 16 urte bitarteko gazteentzat) eta helduentzat bereziki. Senidetartekoa, lagunartekoa, ibiltaria eta inklusiboa. Errepide zein espaloietatik egiteko aukera eskaintzen duena. Laua.

Honetan izena emanez gero, ibilbide berdea egiteko aukera ere izanen da.



- **Gorria** Zortzi kilometro (urban-trail), goizeko 11:30etan : 16 urtetik gorako gazte eta helduentzat bereziki, senidetartekoa, lagunartekoa, ibiltaria. Errepide zein pistak. Desnibelak.

Honetan izena emanez gero, ibilbide berdea egiteko aukera ere izanen da.



5. **“Lasterka , bat gara “ korrikalariaren dekalogoia:**

- 1- Lasterketa herrikoia, kooperatiboa, solidarioa eta inklusiboa. Zure parte-hartzeaz, ekintzaz eta jarreraz , festa giro polita sustatu dezakezu.
- 2- Euskal hiztunak eta ez hiztunak kirola eta euskararekin bat egin dezakegu, kidetasuna eta elkartasuna adieraziz.
- 3- Arropa eta zapatila egokiak erabili.
- 4- Ingurunea zaindu eta errespetatu.
- 5- Ibilbideari eta boluntarioen jarraibideei arreta eskaini. Arauak errespetatu.
- 6- Beroketa egokia egin, lesioak saihesteko
- 7- Ura edan nahiz eta egarririk ez izan.
- 8- Zure indarrak neurtu, zure erritmora joan. Lehiakortasuna ez da lehentasuna, gozatzea baizik.
- 9- Lasterketa amaitzean, ongi elikatu eta hidratatu eta luzaketak egin

10 -Zure kide, lagun edo senidearekin batera helmugara iristen saiatu, momentu polita izango da.

ELKARREKIN GOZA DEZAGUN!!!

AUPA ZUEK!!!