

The poster features a vibrant background image of a trail runner in a green shirt and black shorts, running up a rocky, mossy trail. On the left, a green vertical banner contains the event details. At the top of the banner is a circular logo with a silhouette of a runner and the text 'Triku trail' and 'Etxarri Aranatz'. Below the logo, the text 'TRIKU TRAIL' is written in large, bold, white letters, followed by 'EKAINAK 27 JUNIO' and '9:30h | ETXARRI ARANATZ'. Further down, the elevation and distance are listed as '+ 1.400 M' and '21KM'. Below this, the text 'IZEN-EMATEAK' and 'KRONOAK.COM' is displayed, followed by 'INSCRIPCIONES'. At the bottom of the banner, a route map is shown with various checkpoints labeled: IRTEERA, ETXARRIKO KANPINA, MAITZEGUR, AUNTZETXE, ARGINBUTA, LIZARRUSTI, TXARADIGORRI, HIRUMUGETA, IRAIGORRI, FAGAMENDI, and HELMUGA. The map also includes icons for water, first aid, and a clock. At the bottom of the poster, there are logos for 'ANTOLATZAILEAK' (Organizing Committee) and 'LAGUNTZAILEAK' (Sponsors), including 'TRIKU TRAIL', 'Etxarri Aranatz Urtetako', 'helvetia', and 'Tu aseguro tu vida'.

Triku trail
Etxarri Aranatz

TRIKU TRAIL
EKAINAK 27 JUNIO
9:30h | ETXARRI ARANATZ

+ 1.400 M
21KM

IZEN-EMATEAK
KRONOAK.COM
INSCRIPCIONES

IRTEERA
ETXARRIKO KANPINA
MAITZEGUR
AUNTZETXE
ARGINBUTA
LIZARRUSTI
TXARADIGORRI
HIRUMUGETA
IRAIGORRI
FAGAMENDI
HELMUGA
ETXARRIKO KANPINA

†INFO: WWW.TRIKUTRAIL.COM

ANTOLATZAILEAK
LAGUNTZAILEAK
TRIKU TRAIL
Etxarri Aranatz Urtetako
helvetia
Tu aseguro tu vida

COVID-19 PROTOKOLOA VII. TRIKU TRAIL 2021

SARRERA

Triku Trail mendi lasterketa bat da eta aurten, zazpigarren edizioan, Triku Trail Kirol Elkarteak antolatuko du (IFK: G71316681 Ikastola kalea 1, 31820 Etxarri Aranatz, Nafarroa), eta Nafarroako Mendi eta Eskalada Kirol Federazioak antolatzen duen Helvetia Seguros mendi lasterketen zirkuituan dago.

Aurreko edizioetan bezala, lasterketak 21 kilometroko distantzia izango du eta 2021eko ekainaren 27an egingo da (09:30ean).

Aurten, pandemiaren ondorioz, 200 + 50 parte-hartzaile egongo dira 200 parte-hartzaile On-line izena emateko (www.kronoak.com) eta 50 parte-hartzaile **Triku Trail** Kirol Elkarteko kideentzat eta antolatzaileek hartutako konpromisoetarako (beharbada ez dira plaza horiek guztiak erabiliko).

CIRCUITO HELVETIA SEGUROS DE CARRERAS POR MONTAÑA					
HELVETIA SEGUROS MENDI LASTERKETEN ZIRKUITUA					
XII CAMPEONATO NAVARRO DE CARRERAS POR MONTAÑA EN LINEA 2021					
				DISTANCIA	DESNIVEL +
XII EXTREME HIGA DE MONREAL	C.D. ELOMENDI	MONREAL	02/05/2021	22.225 m.	1.325 m.
VIII IRATI TRAIL	C.D. IRATI SALAZAR	CASAS DE IRATI	06/06/2021	31.000 m.	2.100 m.
ATARRABI TRAIL	AZKAR KIROL ELKARTEA	ATARRABIA	20/06/2021	25.700 m.	1.800 m.
VII. TRIKU-TRAIL	KARRIKESTU M.T.	ETXARRI ARANATZ	27/06/2021	21.000 m.	1.400 m.
IV TRITOJENA	DANTZALEKU SAKANA	ARBIZU	29/08/2021	22.300 m.	1.053 m.
IV. KV. INTZA-TTUTURRE	HERRI KIROLAK ARAXES	INTZA	11/09/2021	3.860 m.	963 m.
XLV MENDIRA JOAN - ETORRIA	UDABERRI ELKARTEA	ETXARRI ARANATZ	03/10/2021	10.000 m.	557 m.
V. AGOIZKO MENDI LASTERKETA	ANGILUERREKA	AOIZ	24/10/2021	21.000 m.	1.250 m.
III CAMPEONATO NAVARRO INDIVIDUAL DE CARRERAS POR NIEVE					
IV TROFEO LARRA BELAGUA	ADI IKE	BELAGUA	13/02/2021	11 km.	
XII CAMPEONATO NAVARRO INDIVIDUAL DE CARRERAS POR MONTAÑA 2021					
II BASAJAUN TRAIL RACE	CM ESTELLA	GALDEANO	16/10/2021	23.000 m.	1.350 m.
XI CAMPEONATO NAVARRO POR CLUBES DE CARRERAS POR MONTAÑA 2021					
IV BERROETAKO MENDI MARATOI ERDIA	BERROETAKO MENDI ELKARTEA	BERROETA	30/05/2021	21.600 m.	1274 m.
XI CAMPEONATO NAVARRO INDIVIDUAL Y POR CLUBES DE KM VERTICAL 2021					
XII. UHARTE ARAKIL- BERIAIN KB	ARALAR MENDI TALDEA	UHARTE ARAKIL	19/09/2021	4.800 m.	1.023 m.
III COPA DE CARRERAS POR MONTAÑA CATEGORÍA CADETE/JUVENIL					
XII EXTREME HIGA DE MORNEAL	C.D. ELOMENDI	MONREAL	02/05/2021	13,5 km.	617 m.
ATARRABI TRAIL	AZKAR KIROL ELKARTEA	ATARRABIA	20/06/2021	14 K m.	800 m.
V. AGOIZKO MENDI LASTERKETA	ANGILUERREKA	AOIZ	24/10/2021	13 km.	650 m.

WWW.NAFARMENDI.ORG



MENDI ETA ESKALADA KIROL EN NAPAR FEDERAKUNDEA
FEDERACIÓN NAVARRA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA



Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

ANTOLAKETA ETA PROTOKOLOAK

1.COVID 19 PROTOKOLOA

Protokolo hau izanen da **Triku Trail** lasterketaren VII. edizioaren oinarritzko erreglamentua. Protokolo honetan jasoa geratzen ez den aspektu, gertaera, arau... TRIKU TRAIL MENDI LASTERKETAREN ERREGLAMENTUAN oinarrituko da.

2. APARKALEKUAK

Triku Traileko antolakuntzak hiru aparkaleku egokituko ditu: Lehenengoa (P1) “Otxagabia Zerrategia eta Aroztegia” enpresak utzitako zelai bat izango da. Hau, Arangorrieta industrialdeko sarreran dago, bigarren aparkalekutik 200 metro eskasera. Bigarrena (P2) 1.800m²-ko orube bat da, mendirako sarbidea ematen duen errepidearen zuzengune hasieran, eta hirugarrena (P3 Autokarabanak eta furgonetak) 1.000 m²-koa, Etxarri Aranazko kanpinaren sarreraren ondoko orube batean.



3. ARAU OROKORRA

Irteeraren, sarbidearen, dortsalen eskura-emate, itxaronaldien, beroketaren, irteerako eremuko egonaldiaren eta abarren aurreko denbora guztian, PARTE-HARTZAILE GUZTIEK MUSUKOA JANTZITA ERAMAN BEHARKO DUTE.

4. INSKRIPZIOAK

Aurtengo edizioak 250 korrikalari izango ditu gehienez eta izena emateko hurrenkera kontuan hartuko da. Izen-emateak Internet bidez egingo dira, maiatzaren 24tik (20:00etatik aurrera) ekainaren 15era, www.kronoak.com webgunean edo dortsalak agortu arte (itxaron zerrenda irekiko da). Antolakuntzak dortsalak gordeko ditu bere konpromisoetarako.

Korrikalariak 15 € ordainduko dituzte. Inskripzioa ordaindu izanak proban parte hartzeko eskubidea emango du, eta erantzukizun zibileko eta istripuetako aseguruia barne hartuko du. Inskripzioak ematen duen erantzukizun zibileko eta istripu-karrerako aseguruia dortsalaren titularrentzat izango da.

Ekainaren 15eraino izen emateetan bajak onartuko dira. Kasu horretan ordaindutako dirua osorik itzuliko delarik. Antolakuntzak itxaron zerrenda bat zabalduko du. Data hortatik aurrera ez da inongo ez aldaketarik, ezta bajarik ere onartuko.

5. DORTSALAK EMATEA

Nafarroa mailako joan-etorriak eta pilaketak saihesteko, dortsalak emateko gune nagusia Iruñeko Tafalla kaleko 22. zenbakiko A4XKM denda izango da, ekainaren 21etik aurrera.

Denda horretan jasotzen ez diren dortsalak 2021eko ekainaren 25ean eta 26an banatuko dira kanpineko harreraren, 18:00etatik 20:00etara eta lasterketaren egunean bertan, 2021eko ekainaren 27an, irteera aurreko gunean jarritako mahaietan, 08:00etatik 09:15era.

Nahitaezkoa da NAN edo federazio-txartela aurkeztea. Horrekin batera, Dokumentu honen lehen eranskina, **“Osasun-adierazpena”**, inprimatua eta egoki betea (dokumentu honen 1. Eranskina).

Bai hilaren 25eko eta 26ko dortsalak entregatzean, bai ekainaren 27koan, pilaketak saihesteko asmoz, dortsalak biltzeko hiru mahai

izango dira (2 metroz bereizita), horrela, A4XKM dendan jaso ez diren dortsalak hiru bloketan banatuko ditugu. Triku Traileko boluntarioek dortsalen banaketa antolatuko dute.

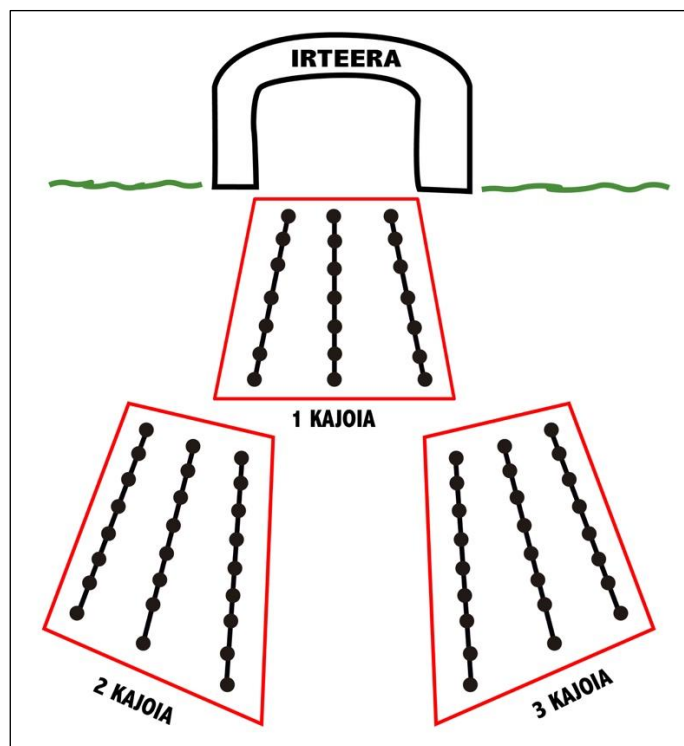
6. BEROTZE-EREMUA

Korrikalariak beroketa-ariketak egin ditzaten, horretarako prestatutako gunek batera joango dira. Gune horretara zuzenean iristen da autoen sarreratik 2. aparkalekura doan asfaltatutako bidetik, *Baxate* izeneko terminorantz. Ereku hori eta sarbidea behar bezala adierazita egongo dira. Ereku horretan daudenean, ez dira bertatik aterako irteera-deia egin arte.

Irteera kajoia 09:10ean ireki eta 09:25ean itxiko dira. Behin kajoietan sartuta, ezin izango da bertatik irten.

7. IRTEERA KAJOIAK

Hiru kajoia-irteera mugatuko dira. Horietako bakoitzean 85 korrikalari jarriko dira. Kajoia bakoitzean kronometrajeko alfonbrearekiko hiru lerro perpendikular markatuko dira, horien artean 1,5 metroko tartearekin, eta lerro bakoitzean korrikalari bakoitza zein puntutan jarriko den markatuko da. Puntu horiek elkarrengandik 1,5 metroko distantziara egongo dira.



Ilustrazio orientagarria.

8. LASTERKETAREN ESPARRURA SARTZEKO EREMUAK

Eremu horiek publiko orokorrarengandik bereizita egongo dira, eta behar bezala akreditatutako pertsonak baino ezin izango dira egon bertan. Eremuak behar bezala mugatuta egongo dira honako hauetarako:

- Irteera aurreko eremua (deia, tenperatura hartzea eta materiala berrikustea).
- Irteera-eremua. (irteera gunea)
- Helmuga-eremua. (helmuga gunea)
- Helmuga-ondoko gunea.

9. AURRE-IRTEERA EREMUA

Triku Traileko antolakuntzak lasterketan parte hartzen duten guztiei [Korrikalariak, prestatzaileak, boluntarioak, sorosleak, laguntzaileak eta ekitaldian parte hartzen duten guztiak] 1. eta 2. eranskinetan zehaztutako "**osasun-adierazpena**" eskatuko die (zeina dokumentu honen azken orrialdeetan zehaztuta dagoen), osasun-sailak, hala badagokio, miaketa sakona egin ahal izan dezan.

Parte-hartzaile guztiei eremu bakoitzaren sarreran tenperatura hartuko zaie, eta gorputz-tenperatura 37,5 gradu Celsius baino handiagoa bada, parte-hartzailea isolamendu-gune batera pasatuko da, eta 5 minutu itxarongo dira bigarren tenperatura-hartze bat egiteko.

Bigarren tenperatura hartutakoan, 37,5 gradutik behera jaitsi bada, lasterketara sartu ahal izango da.

Aldiz, tenperatura, berriz ere, 37,5 gradutik gorakoa bada, korrikalaria lasterketatik kanpo geratuko da eta erkidegoko COVID-19aren (948 290 290) jarraipen-telefonoarekin harremanetan jarri beharko du, bere jarraibideak betetzeko.

Tenperatura hartzen ari diren erakundeko langileek, tenperatura hartzeko korrikalariengandik gertu egongo direnez, FFP2 maskara eta begi-babesa izan beharko dituzte, lurrunaren aurkako itxitura-betaurrekoekin.

10. IRTEERA-EREMUA

Aurreko urteetan irteera-eremua kanpinaren instalazioen barruan egon da, baina aurten irteera-eremua Etxarri Aranatzeko Udalaren jabetzako mendi mugatu batean jarriko dugu eta 2. aparkalekuko atletik sartuko da irteera-eremura.

Parte-hartzaileek, lasterketaren egunean dortsala jaso behar badute, dorsalak jasotzeko gunea helmuga arkuaren ondoan egongo da, eta dortsala jaso ondoren, eremua utzi eta berotze-gunean kokatu beharko dute.

Behin irteera emanda, musukoa nahitaez jarri beharko da antolakuntzak adierazitako punturaino: lasterketako lehen 200 metroak izango dira, irteerako arkuaren eta asfaltatutako pista utzi eta mendira sartzeko baso-pista baten gainean aurrera egiteko puntuaren artean. Puntu hori behar bezala seinalatuta egongo da.

Puntu horretatik igaro ondoren, parte-hartzaile guztiek musukoa beren ekipoa gorde beharko dute, ondoren honako kasu hauetan erabiltzeko:

- Helmugara iristean, arkua igaro ondoren.
- Lehiaketan zehar erretiratzeko bada.
- Lasterketako ibilgailuren batean igotzen denean.
- Laguntza medikoa behar duenean.

11. LASTERKETAREN ORDUTEGIAK

Irteera 85 parte-hartzaileko hiru eremutan egingo da, eremutik eremura minutu bateko tarteak izango dutelarik:

- Kajoia: 09:30ean 1. dortsaletik 85.era
- Kajoia: 09:31ean 86. dortsaletik 170. Dorsalera
- Kajoia: 09:32ean 171 dortsaletik 250era

Parte-hartzaileek segurtasun-distantzia egokia gordeko dute eremuen barruan dauden bitartean.

12. IBILBIDEA

Aurreko edizioekin alderatuta irteera eta helmuga kanpinaren kanpoaldera eramatean baino ez da aldatzen ibilbidea. Jendetzarik egon ez dadin, lasterketa ez da inoiz kanpineko instalazioetatik igaroko.

13. GOMENDIOAK LASTERKETAN ZEHAR

Kirolarien arteko segurtasun-tartea mantendu:

- Igoeretan: 5 metro.
- Jaitsieretan: 10 metro.
- Lautadetan: 10 metro.

Ez tu egin edo ez kendu mukiak beste pertsona batekiko gutxieneko distantzia gorde gabe.

Beste pertsona batzuekin kontaktu fisikoa ekidin.

Ezarritako araudi guztiak bete.

Korrikalari azkarragoak igarotzen lagundu egingo da; horretarako, aurreratu nahi duen korrikalariak, eremu zabala bada, alboz egingo du, abisua emanez eta 5 metro lehenago pasatzeko eskatuz. Bi korrikalariak pasatzeko maniobra erraztu behar dute, biak adi egonez. Pasatzen den korrikalariak maniobra hori abiaduraz egin beharko du.

Pasatzen zailak diren lekuetan ere, 5 metro lehenago abisatuko dira. Aurreratua izango den korrikalariak lagundu egin behar du: behar adina aldendu behar du, abiadura moteldu behar du, beharrezkoa bada gelditu egin behar du eta pasatzen den korrikalariari bizkarra eman behar dio; hau da, urruntzea bultzatu eta lortu behar du.

Bidezidor oso estuetan eta itxietan, posizioari eutsi behar zaio, aurreratzea egin daitekeen leku batera iritsi arte. Aurreratu nahi duen korrikalariarekiko distantziak 2,5 metrokoa izan behar du (mugimenduan 2 metrotik gorakoa izan behar du).

Aurreratua izango den korrikalariak galgatzea edo pasabidea eragozteak saihestuko du.

Taldeka korrika egitea saihestuko da, antzeko erritmoan joan daitezke, baina beti bata bestearengandik 2,5 metroko distantziarekin.

14. ANOA-PUNTUAK

Elikagaiak likidoak baino ez dira izango. Parte-hartzaile bakoitzak bere ontzia eramango du edateko, eta boluntarioek botila edo pitxer batekin beteko dute, parte-hartzailearekin kontakturik izan gabe.

Boluntarioek antolakuntzak emandako FPP2 maskara jantzita izango dute eta postu guztietan gel hidroalkoholikoa egongo da, eskuak behar bezala garbitzeko.

Hiru anoa-puntu ezarriko dira:

1. Auntzetxe aterpea, lasterketako 5. kilometroan.
2. Lizarrustiko mendatea, lasterketako 10. kilometroan.
3. Iraigorri parajea, lasterketako 16. kilometroan.

Eremu horretan egon beharreko denbora, ahalik eta murriztena izango da.

Edaria eta fruta barruan dituen poltsa bat emango zaie korrikalariei helmugaratzean.

15. HELMUGA-GUNEA ETA HELMUGA-ONDORENA

Helmugara iristean, PARTE-HARTZAILE GUZTIEK MUSUKOA JANTZIKO DUTE. Jendea helmugako eremura sartzea mugatuko da, eremuak balizatuz, eta sarrera antolakuntzako pertsonen edo baimena dutenei bakarrik utziz. Korrikalariak ez dira gunetara honetan geldituko eta berehala helmugaren ondoko gunera igaroko dira, korrikalariak elkartzeko saihestuz.

16. DUTXAK ETA KONTSIGNA

Triku Traileko antolatzaileek ez dute dutxarik ezta arropa gordetzeko kontsignarik ere jarriko.

17. SARI BANAKETA

Ez da sari-podiumik egongo. Sari banaketa jendetzarik gabeko leku ireki batean egingo da.

18. LASTERKETA ETETEA

Triku Traileko antolakuntzak lasterketa bertan behera utz dezake COVID-19aren kutsatze mailak lasterketa egiteko egokiak ez badira. Kasu honetan parte hartzaile guztiei dirua bueltatuko zaie.

19. ARAUAK

Triku Traileko antolatzaileek lasterketatik bota ahal izango dute arauak betetzen ez dituen korrikalaria.

Antolakuntzako arduradunek aukera izango dute probatik kentzeko kronometraje-kontroletarako ezarritako denboren aurreikuspenak betetzen ez dituzten korrikalariak, arauak hautsi dituenak, markatutako ibilbidea bete ez duena, arauzko dortsala ondo ikusarazten ez duena, antolatzaileen oharrak betetzen ez dituenak eta gainerako korrikalarietako kirol-jarrera eskasa duena.

20. COVID-19 LASTERKETA ONDOREN

Triku Trailen antolakuntzak ez ditu COVID-19aren lasterketa ondorengo kutsatzeak bere gain hartuko.

21. PROTOKOLOAN ALDAKETAK

Triku Trailaren antolakuntzak, protokolo hau beharrezko jotzen duen momentuan aldatzeko eskubidea erreserbatzen du. Beti ere, agintari ofizialengandik etorriko diren dekretuekin bat eginaz.

Etxarri Aranatz
2021 Maiatzak 6

1. ERANSKINA

Osasun-adierazpena (KORRIKALARIENTZAT bakarrik)

Ekitaldia: VII. Triku Trail

Adierazpen honen sinadura-data:

Izena:

Abizenak:

NAN/Pasaportea:

Harremanetarako telefonoa (mugikorra):

Posta elektronikoa:

Honako hau adierazten du:

1. Gutxienez 14 egunez COVID-19ak eragindako pertsona batekin kontaktuan ez dela egon (nahiz eta honek sintomarik ez izan).
2. Koronabirusak eragindako infekzioaren susmorik ez izatea: sukarra, nekea, logura, arnas sintomak (eztula, eztarriko mina, arnasa hartzeko zailtasuna, itomena), digestio-eragozpenak, dastamenaren edo usaimenaren aldaketak, edo diagnostikatu gabeko beste edozein osasun-aldaketa.
3. Indarrean dauden arauen arabera arrisku-egoeran ez egotea.
4. Erakundeari berehala jakinaraziko diola COVID-19ri dagokionez bere osasun-egoeran izandako edozein aldaketa, baldin eta lehiaketaren egunetan edo osasun-adierazpen hau sinatu ondoren agertzen bada.
5. Pribatutasun politika irakurri eta onartu dut.

Sinadura

Datu Pertsonalak Babesteko Erregelamendu Orokorrak (DBEO) eta haren hedapen arauemaileak ezartzen dutenaren arabera, jakinarazten dizugu inprimaki honen bidez jasotako datuak [Triku Trail Kirol Elkarte] ren jabetzako artxibo batean sartuko direla, COVID-19ren prebentziorako ezarritako araudia betetzeko. Formulario hau bidalita, zure datu pertsonalak lehen adierazitako helburuekin tratatzeko baimena ematen ari zara. Datuak eskuratzeko, zuzentzeko, ezabatzeko, tratamendua mugatzeko, transferitzeko eta aurka egiteko eskubideak erabil ditzakezu, helbide elektroniko honetara mezu bat bidalita: [triku@trikutrail.com].

2. ERANSKINA

Osasun-adierazpena (KORRIKALARIAK EZ DIRENENTZAT bakarrik)

Probaren izena: VII. Triku Trail

Inprimaki hau sinatu zen eguna:

Izen-abizenak:

NAN:

Harremanetarako telefonoa:

Posta elektronikoa:

Posta-helbide osoa:

Betetzen duen kargua edo funtzioa:

- Antolaketako zuzendaritzako kidea
- Boluntarioa
- Federazioetako teknikaria (hautatzailea, ordezkaria, etab.)
- Medikuak/osasun-langilea
- Langileak kronometratzea
- Muntaketako langilea
- Epailea
- Speaker-a
- Segurtasuneko langilea
- Agintariak
- Beste zerbitzu batzuk (adierazi):

Pribatutasun politika irakurri dut eta onartzen dut

Sinadura

Datu Pertsonalak Babesteko Erregelamendu Orokorrak (DBEO) eta haren hedapen arauemailak ezartzen dutenaren arabera, jakinarazten dizugu inprimaki honen bidez jasotako datuak [Trikü Trail Kirol Elkarte] ren jabetzako artxibo batean sartuko direla, COVID-19ren prebentziorako ezarritako araudia betetzeko. Formulario hau bidalita, zure datu pertsonalak lehen adierazitako helburuekin tratatzeko baimena ematen ari zara. Datuak eskuratzeko, zuzentzeko, ezabatzeko, tratamendua mugatzeko, transferitzeko eta aurka egiteko eskubideak erabil ditzakezu, helbide elektroniko honetara mezu bat bidalita: [triku@trikutrail.com].