1. ANTOLATZAILEA

10K Gimnastica de Ulía (lehen Erregeetako Krosa) **Sociedad Gimnastica de Ulía** elkarteak antolatzen duen lasterketa da, **Fly Actions** enpresaren laguntzarekin.

Espainiako Atletismo Errege Federazioaren egutegi nazionalean dago sartuta, eta **10K Elite** proba, gainera, **World Athletics** erakundearen egutegi ofizialean ere inskribatuta dago.

2. DATA, ORDUA ETA DISTANTZIAK

2027ko edizioa **otsailaren 14an, igandea**, jokatuko da.

96. edizioa izango da, eta irteera nahiz helmuga **Donostiako Zurriolako pasealekuan** egongo dira.

5 km

- Irteera: **09:30**

10 km Herrikoiak

- Irteera: **10:15**

10 km Elite (45 minututik beherako marka)

- Irteera: **12:15**

3.120 m (kadete eta gazteen lasterketa)

- Irteera: **11:30**

1.560 m (alebin eta infantilen lasterketa)

- Irteera: **11:50**

Adin-kategoriak (eskola-lasterketak)

Kategoria	Adina	Jaiotza urtea	Ikasturtea
Alebinak	10-11 urte	2015-2016	LH 5.-6. maila
Infantilak	12-13 urte	2013-2014	DBH 1.-2. maila
Kadeteak	14-15 urte	2011-2012	DBH 3.-4. maila
Gazteak (Jubenilak)	16-17 urte	2009-2010	Batxilergoa

* **2009an jaiotakoek 18 urte bete gabe izan beharko dituzte probaren egunean.**

3. PARTE HARTZEKO BALDINTZAK

Lasterketa nazionalitate guztietako atletentzat dago zabalik, federatuentzat zein federatu gabeentzat, baldin eta **probaren egunean 18 urte beteta badituzte**.

Adingabeek **3.120 metroko** eta **1.560 metroko** probetan parte hartu ahal izango dute, baldin eta izena emateko formularioan **gurasoen edo legezko ordezkariaren baimena** aurkezten badute.

DEBEKATUTA DAGO honako hauekin parte hartzea:

- Patin edo rollerrekin.
- Gurpil-aulkiekin.
- Nordic Walking modalitatean.
- Maskotek lagunduta.
- Atletismoaz bestelako edozein modalitatetan.

Antolakuntzak gomendatzen die parte-hartzaile guztiei lasterketa egin aurretik **azterketa medikoa** egitea.

Parte-hartzaile guztiek onartzen dute kirol-jarduerak berekin dakarren arriskua, eta adierazten dute proba egiteko **osasun- eta egoera fisiko egokian** daudela, beren erantzukizunpean parte hartuz.

4. IZEN-EMATEA

Lasterketan izena ematea **pertsonala** da, eta araudi hau osorik onartzea dakar.

Parte-hartzaile guztiek araudi honetako artikulu guztiak onartzen dituzte, eta konpromisoa hartzen dute irteera baino lehen ez abiatzeko eta helmuga zeharkatu aurretik ibilbide osoa egiteko.

Era berean, parte-hartzaileek konpromisoa hartzen dute lasterketan zehar **telefono mugikorrik, kamerarik edo grabatzeko gailurik ez erabiltzeko**. Gailu horiek beste parte-hartzaileen segurtasunerako arriskutsuak izan badaitezke edo lasterketaren garapena oztopatzen badute, epaileek edo antolakuntzak parte-hartzailea probatik kanporatu edo erretiratu ahal izango dute.

Izena ematea online egingo da ekitaldiaren webgune ofizialean:

www.10kgimnasticadeulia.com

E-posta: info@10kgimnasticaulia.com

Online izen-ematearen prezioak

5K

- 1etik 200. izen-ematera: **14 €**
- 201etik 300. izen-ematera: **15 €**
- 301etik dortsalak agortu arte: **16 €**

10K

- 1etik 300. izen-ematera: **17 €**
- 301etik 1.000. izen-ematera: **19 €**
- 1.001etik dortsalak agortu arte: **21 €**

Eskola-lasterketak

(Alebinak, Infantilak, Kadeteak eta Gazteak)

3 €

ONLINE IZEN-EMATEKO EPEA URTARRILAREN 29AN AMAITUKO DA. EZ DA IZEN-EMATERIK ONARTUKO LASTERKETAREN EGUNEAN.

Oso garrantzitsua da parte-hartzaileek izen-emateko datuak zuzenak direla egiaztatzea, beharrezko aldaketak garaiz egin ahal izateko.

Izen-ematea aldatzeko azken eguna urtarrilaren 29a izango da, webguneko **"Nire izen-ematea"** atalean.

Behin izena emanda, honako aldaketa hauek egin ahal izango dira:

- datu pertsonalak aldatu,
- dortsala beste pertsona bati eskualdatu,
- edo aukeratutako distantzia aldatu.

Aldaketa guztiak webgunearen bidez egingo dira, izen-ematearen egiaztagirian agertzen den identifikazio-zenbakia erabiliz.

Behin izen-ematea formalizatuta, **ez da inola ere izen-ematearen zenbatekoa itzuliko**, ezta ezinbesteko arrazoien ondorioz proba bertan behera uzten bada ere, baldin eta agintari eskudunek ekitaldia etetea agintzen badute.

10K Elite Sub45' proban parte hartu nahi duten korrikalariek marka homologatu bat egiaztatu beharko dute, antolakuntzak ezarritako epearen barruan lortutakoa. Antolakuntzak izen-ematea onartu edo ukatzeko eskubidea izango du.

10K Herrikoia modalitatea **federatu gabeko** eta 10 kilometroko proban **45:00 minutuko edo gehiagoko marka** duten kirolarientzat da.

Federatutako kirolariek, eta **45:00 minutu baino gutxiagoko marka** egiaztatzen dutenek ere, **10K Elitea** modalitatean eman beharko dute iz

5. DORTSALAK JASOTZEA

Online izena ematerakoan, parte-hartzaileak dortsala jasotzeko lekua aukeratu beharko du, ekitaldiarekin elkarlanean ari den dendetako batean.

Dortsalak **otsailaren 10etik 13ra** jaso ahal izango dira, denda bakoitzaren ohiko ordutegi komertzialean.

Dortsala jasotzeko **NANa** aurkeztu beharko da.

PARTE-HARTZAILEAK EZIN BADU BERE DORTSALA PERTSONALKI JASO, BESTE PERTSONA BATEK JASO AHAL IZANGO DU, PARTE-HARTZAILEAREN NANAREN EDO PASAPORTEAREN JATORRIZKOA EDO FOTOKOPIA AURKEZTUTA.

Denda laguntzaileak

- **Donostia** – Deportes Apalategui
- **Zumarraga** – Deportes Apalategui
- **Vitoria-Gasteiz** – Running Fiz
- **Iruñea** – Zariquiegui
- **Angelu (Anglet)** – Mendi Sport

Antolakuntzak izena emateko epea zabalik dagoen bitartean denda laguntzaile berriak gehitzeko edo zerrendatik kentzeko eskubidea izango du. Edozein aldaketa parte-hartzaileei jakinaraziko zaie.

EZ DA DORTSALIK BANATUKO LASTERKETAREN EGUNEAN.

Etxera bidaltzeko aukera

Izena ematerakoan (**urtarrilaren 22ren baino lehen bakarrik**) dortsala etxera bidaltzeko aukera egongo da, **15,00 €-ko kostu gehigarriarekin** (Espainian eta Frantzian bakarrik).

Bidalketa parte-hartzaileak izen-ematean adierazitako helbidera egingo da.

Oso garrantzitsua da helbidea behar bezala idaztea; izan ere, helbidea okerra bada, antolakuntza ez da bidalketaren atzerapenaren edo ez jasotzearen erantzule izango.

6. KRONOMETRAJEA ETA GEHIENEZKO DENBORA

Kronometrajea dortsal-txip sistemaren bidez egingo da. Parte-hartzaile guztiek txipa integratuta duen dortsala jasoko dute.

Txipa dortsalaren atzeko aldean dagoen gailu txiki batean dago, eta **ezingo da inola ere dortsaletik bereizi**.

Lasterketa amaitzean **ez da beharrezkoa izango dortsal-txipa itzultzea**.

Dortsala bularrean behar bezala jarrita ez badaramazu, **ez da kronometrajea bermatuko**.

NAHITAEZKOA DA DORTSAL-TXIPA BULARREAN, IKUSGAI ETA TOLDESTU GABE ERAMATEA. EZINGO DA LASTERKETAN PARTE HARTU, EZTA HAREN ZERBITZUAK ERABILI ERE, DORTSALA MODU IKUSGAIAN EZ BADA ERAMATEN.

Gehienezko denborak

- **5K:** 45 minutu.

- **10K Herrikoia:** ordubete eta 15 minutu (1:15).

Denbora hori igarota, ibilbidea amaitu ez duten parte-hartzaileek lasterketa utzi beharko dute.

10K Elite Sub45'

10K Elite Sub45' proban, korrikalarien denborak kilometro bakoitzean kontrolatuko dira.

Antolakuntzak ezarritako gehienezko igarotze-denborak gainditzen dituzten korrikalariei lasterketa ixteko arduradunek horren berri emango diete, eta zirkuitua utzi beharko dute.

Irteera **12:15ean** izango da, eta proba amaitzeko **gehienezko denbora 46 minutukoa** izango da.

Kilometro bakoitzeko gehienezko igarotze-denborak:

Kilometroa	**Gehienezko denbora**
Km 1	00:05:30
Km 2	00:10:00
Km 3	00:14:30
Km 4	00:19:00
Km 5	00:23:30
Km 6	00:28:00
Km 7	00:32:30
Km 8	00:37:00
Km 9	00:41:30
Km 10	00:46:00

Beste pertsona baten dortsalarekin edo dagokion tarifa ez den beste batekin parte hartzea (titulartasun-aldaketa ezarritako epean egin ez bada) **deskalifikatzeko arrazoia izango da.**

7. KORRIKALARIAREN ZERBITZUAK

Kamiseta teknikoa

Lasterketan parte hartzen duten guztiek probaren oroigarri izango den **running-eko kamiseta tekniko bat** jasoko dute.

Oharra: Antolakuntzak ez du bermatzen parte-hartzaile guztiek eskatutako kamisetaren neurria jasoko dutenik; izan ere, ekoizpena izen-ematea irekitzen den unean hasten da.

Hornidura helmugan

Lasterketa amaitzean, parte-hartzaile guztiek **hornidura-poltsa bana** jasoko dute, babesleen eskutik emandako edari eta elikagaiekin.

Gordailua

Doako **gordailu-zerbitzua** egongo da.

Behar bezala seinaleztatuta egongo da eta **09:00etatik 13:30era** egongo da erabilgarri.

Aldagelak eta dutxak

Parte-hartzaileek **Manteoko Kiroldegiko aldagelak eta dutxak** erabili ahal izango dituzte lasterketa amaitu ondoren.