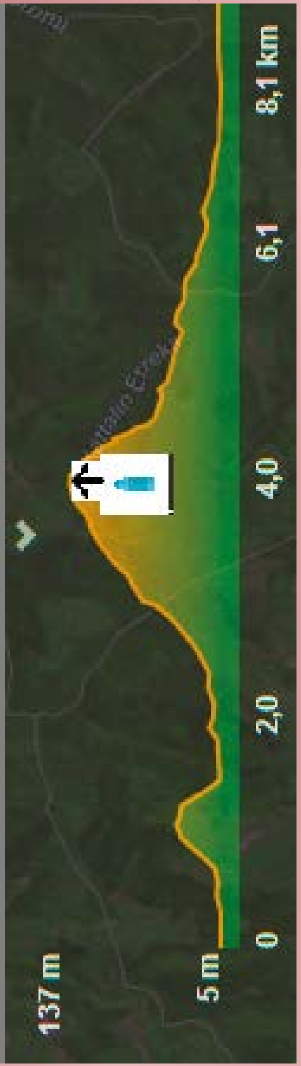

Ibilbide nagusia (21 km)

Ibilbide mistoa (8 km)

Babesleak

PAGOETA MENDIZALE ELKARTEA

Aiako udala
Akarregi-txiki txakoliña
Akaula
Albeniz
Ameztoi jaki-prestatuak
Ameztoi txakoliña
Andatza Kafetegia
Ane Roteta
Arantza loradenda
Arbela txakoliña
Arrona Anaiak
Asti pinturak
Aterpe kafetegia
Azkuelek Elektrizitatea
Basoa CrossFit
Batela arrandegia
Beris lehioak
Biyona autoserbitzua
Borda
Catalana Occidente
Codeam
Eguzki Taberna
Enrique Keller
Eroski
Erronka
Etxaiz Taberna
Euskalduna taberna
Gabinete Laguntza
Gainditz
Gar-men
Garla banaketak
Garoa
Geltoki taberna
Gran Camping Zarautz
Grijalba Anaiak
Helmuga kirolak
Hitza
Hotel - Restaurante KA
Iluntze
Itsas-berri jatexea
Itxas Lur
Izeta sagardotegia
Jokar Bitxitegia
K5 txakoliña
Kaiku
Kikara kafetegia
Kirkilla jatetxea
KSB Itur
Kukulu harategia
Labasi
Laurgain iturgintza
Lehioak
Lukas
Maitane ileapaindegia
Meitae Maitie
Nogales igeltseritza
Nomono
Oinak
Ogi-Berri
Oliden Eraberritzeak
Oneka
Orma jaki onak
Paskin
Primo txakoliña
Salbatore Mitxelena Ikastola
Shelter
Talai-Berri Txakoliña
Talleres Aia
Tecnivent
Telesforo jatetxea
Trigal
Txiki-Polit
Ulacia
Unai Garrastazu Optika
Uranzu
Urkia
Zabala gaztak
Zaindu
Zarauzko kirol patronatua
Zarauzko toldoak
Zarauzko Udala
Zazpi jatetxea

Ameztoi · izeta SAGARDOTEGIA · BKG ERAIKUNTZAK · SALBATORE MITXELENA ikastola

Pagoeta Mendi lasterketa

XIX. Pagoeta mendi lasterketa

zarautz

21km Ibilbide nagusia

8km ibilbide mistoa

200 EUROKO SARIA, LASTERKETA NAGUSIKO ERREKORRARENTZAT GIZONEZKO ZEIN EMAKUMEZKO MAILAN

Apirilak 28 Igandea 2024

Irteera
9.30ean
9.45ean
ibilbide mistoa

banka kooperatiboa LABORAL kutxa

banka kooperatiboa LABORAL kutxa

XIX. Pagoeta mendi lasterketa

zarautz

www.pagoetaml.com

1.- DATA eta ORDUA: Pagoeta Mendi Lasterketaren hemeretzi edizioa **2024ko apirilaren 28an** izango da, eta goizeko **9:30etan** emango zaio hasiera (ibilbide mistoa 9:45etan).

2.- IBILBIDEA: Bi ibilbide egingo dira:

• **Ibilbide nagusia (bakarkakoa): 21 kilometro eta 1.600 metroko gorabehera metatua**, zailtasun tekniko handirik gabekoa. Ibilbide zirkularra izango da eta Zarautz izango du abiapuntu eta helmuga, Aritzbatalde Kiroldegiaren parean, eta lasterketako punturik garaienak 8. eta 9. Kilometro artekoak izango dira (Pagoetako gurutzea eta Murukil tontorra, 700 metro inguruko altueran). Ibilbidea, 7. eta 16. Kilometroen artean Pagoeta Kontserbazio Bereziko Eremutik igaroko da. *IBILBIDE NAGUSIAREN TRACK-a DESKARGATZEKO: WIKILOC.*

• **Ibilbide mistoa (neska-mutilez osaturiko bikoteetan): 7,5 kilometro eta 400 metroko gorabehera metatua**, zailtasun tekniko handirik gabekoa. Ibilbide zirkularra izango da eta Zarautz izango du abiapuntu eta helmuga, Aritzbatalde Kiroldegiaren parean. Urteta auzo pareraino igo beherako da, eta gero buelta Olaa errekatik eta baserritik barrena izango da. Ibilbidearen erdia laua izango da. *IBILBIDE MISTOAREN TRACK-a DESKARGATZEKO: WIKILOC.*

3.-PARTEHARTZEA: 18 urtetik gorako edonork parte hartu dezake, baina parte-hartzaile kopurua mugatua izango da: gehienez ere 300 lagun onartuko dira Ibilbide nagusian, eta 250 lagun ibilbide mistoan (125 bikote). Parte-hartzaileak izena emandako hurrenkera berean onartuko dira, eta gehiengo kopurura iritsi ezkero itxarote-zerrenda bat sortuko da.

4.-KATEGORIAK: Lasterketa honetako sailkapena hiru kategoria hauen arabera emango da:

- Gizonezkoak
- Emakumezkoak
- Mistoa (neska-mutilez osatuta egon behar dute bikoteek)

5.- IZENEMATEAK: www.rockthesport.com web orrian. Prezioak:

- Ibilbide nagusia: **21 €**
- Ibilbide mistoa: **20 € bikotea**

6.- ITZULKETAK: Izenemateen itzulketak onartuko dira apirilaren 15 arte. Data horretatik aurrera antolakuntzak dirua itzultzeko konpromisorik ez du hartzen, ezinezkoa izan baitaiteke azken bi asteetan bajak kudeatzea (aseguruak, kamiseten tailak, hornidura, opari-poltsa, eta abar).

7.- KONTROLAK: Ibilbide nagusian tarteko kontrol bat egongo da, Murukil tontorrean (9. Kilometroan), 1:45eko denborarekin. Lasterketa osoa burutzeko 3 orduko epea egongo da. **Ibilbide mistoan ez da tarteko kontrolik egongo**, eta lasterketa osoa burutzeko 2 orduko epea egongo da.

8.- HORNIDURAK:

- Ibilbide nagusian hiru anoa postu egongo dira:
  - 5. Kilometroan (Otzarreta)
  - 8. Kilometroan (Pagoeta gurutzea)
  - 15. Kilometroan (Orbelaun)
- Ibilbide mistoan anoa-gune bat egongo da, 3,5 kilometroan (ura soilik).
- Helmugan ere hornidura egongo da.

Hornidura-gune guztiak behar bezala adierazita eta mugatuta egongo dira, eta muga horietatik kanpo ezingo dira hondakinak bota.

9.- SARIAK eta ZOZKETAK:

- Kategoria bakoitzeko lehenengo hiruek saria jasoko dute. Baita ere saria jasoko dute kategoria bakoitzeko lehen zarauztarrek (Ibilbide mistoan, bikoteko bi kideek izan behar dute zarauztarrak).
- Parte-hartzaile guztientzako opari-poltsa eta kamiseta banatuko da.
- Opari gehiago ere zozketatuko dira lasterketa amaitzen dutenen artean. Helmugan eskegiko da irabazleen zerrenda, lasterketa amaitu ondoren. Kategoria-mailan saria jaso dutenek ez dute zozketan parte hartuko.

10.- OSASUN-LAGUNTZA: Antolakuntzak sorospen eta salbamendu zerbitzuak ezarriko ditu ibilbideko zenbait puntutan eta helmugan. Izenemateak mediku-asegurua barneratzen du, beraz parte-hartzaile guztiek antolakuntzaren bermea izango dute lasterketan gertatu litezkeen istripuen aurrean.

11.- BESTELAKO ZERBITZUAK: Zarauzko Aritzbatalde Kiroldegian (helmuga aldamenean) aldagelak eta dutxak izango dira partaide guztientzat. Lasterketa ondoren hamaiketakoa eskainiko da parte-hartzaile eta ikusleentzat.

12.- INGURUMENA: Lasterketa mendian barrena izango dela eta gainera Pagoeta Kontserbazio Bereziko Eremutik igaroko dela. Hortaz, naturarekiko errespetuzko jarrera erakustea ezinbestekoa izango da: baliabide naturalak, geologikoak, kulturalak,... ez hondatu, zaborra eta materiala ez bota (hornidura-guneetan adierazitako lekuetan izan ezik), ibilbidean zehar ez oihurik egin,…

13.- ARAUDIAREN ONARPENA: Lasterketan izena emateak arau hauen onarpena dakar. Hemen aurreikusita ez dagoena **Euskadiko Mendi Federazioak** mendi lasterketetarako duen araudiaren arabera erabakiko da.

1.- FECHA y HORA: La decimonovena edición de la carrera de montaña Pagoeta Mendi Lasterketa se celebrará el día **28 de abril de 2024**, dándose la salida a las **9:30 horas de la mañana** (el recorrido mixto a las 9.45 horas).

2.- RECORRIDO: Habrá dos recorridos:

• **Recorrido principal (individual):** 21 kilómetros y 1.600 metros de desnivel acumulado, por un terreno sin dificultades técnicas. El recorrido será circular, con salida y llegada en Zarautz, frente al polideportivo Aritzbatalde. Los puntos más altos de la carrera se encuentran entre los kilómetros 8 y 9 (cruz de Pagoeta y cima Murukil, rondando los 700 metros de altura). Los kilómetros 7 a 16 discurren por la Zona de Especial Conservación (ZEC) de Pagoeta. *PARA DESCARGARSE EL TRACK DEL RECORRIDO PRINCIPAL: WIKILOC.*

• **Recorrido mixto (parejas formadas por un hombre y una mujer): 7,5 kilómetros y 400 metros de desnivel acumulado**, por un terreno sin dificultades técnicas. El recorrido será circular, con salida y llegada en Zarautz, frente al polideportivo Aritzbatalde, subiendo al barrio de Urteta y volviendo por el riachuelo Olaa y el caserío del mismo nombre. La mitad del recorrido es llano. *PARA DESCARGARSE EL TRACK DEL RECORRIDO MIXTO: WIKILOC.*

3.- PARTICIPACIÓN: Podrá tomar parte cualquiera que tenga 18 años, pero se establecerán cupos de participantes: máximo de 300 participantes en el recorrido principal, y de 250 en el recorrido mixto (125 parejas). La admisión de corredores y corredoras será por orden de inscripción, y en caso de alcanzar los cupos establecidos se generará una lista de espera.

4.- CATEGORÍAS: La clasificación de la carrera se confeccionará en base a estas tres categorías:

- Hombres
- Mujeres
- Mixto (la pareja debe estar compuesta por un hombre y una mujer)

5.- INSCRIPCIONES: Las inscripciones se efectuarán en la página **www.rockthesport.**com. Precios de las inscripciones:

- Recorrido principal: **21 €**
- Recorrido mixto: **20 € por pareja**

6.- DEVOLUCIONES: se aceptarán devoluciones hasta el 15 de abril. A partir de esa fecha, la organización no se compromete a realizar devoluciones, debido a la imposibilidad de poder gestionar debidamente las bajas en las dos últimas semanas (seguros, camisetas, bolsa de corredor, avituallamientos, etc.).

7.- CONTROLES: En el **recorrido principal** habrá un control de tiempo intermedio, en la cima Murukil (kilómetro 9), de 1:45 horas. El tiempo máximo para acabar la prueba es de 3 horas. **En el recorrido mixto no habrá controles intermedios,** y el tiempo máximo para acabar la prueba será de 2 horas.

8.- AVITUALLAMIENTOS:

- En el recorrido principal habrá tres puestos de avituallamiento:
  - KM 5 (Otzarreta)
  - KM 8 (cruz Pagoeta)
  - KM 15 (Orbelaun)
- En el recorrido mixto habrá un avituallamiento en el kilómetro 3,5 (solo líquido).
- También habrá avituallamiento en meta.

Las zonas de avituallamiento estarán debidamente señalizadas y delimitadas, y estará prohibido lanzar desperdicios fuera de las mismas.

9.- PREMIOS y SORTEOS:

- Tendrán premio los tres primeros puestos de cada categoría. El primer y la primera zarautztarra en cada categoría también serán premiados (en la modalidad mista los dos componentes de la pareja deberán ser zarautztarras).
- Se repartirá una bolsa con regalos y una camiseta a cada participante,
- Así mismo, se sortearán más regalos entre todos aquellos y aquellas que finalicen la carrera. Se colgará una lista de las personas agraciadas en la zona de meta, tras la carrera. Las personas premiadas a nivel de categorías no participarán en los sorteos.

10.- ASISTENCIA SANITARIA: La organización dispondrá de puestos de salvamento y socorro en algunos puntos del recorrido y en la zona de meta. Además, la inscripción incluye seguro médico, de modo que todas las personas participantes estarán aseguradas por la organización ante posibles incidentes durante la prueba.

11.- OTROS SERVICIOS: En el Polideportivo Aritzbatalde de Zarautz (junto a la zona de meta) habrá vestuarios y duchas para todos los participantes. Se ofrecerá un hamaiketako tanto para participantes como para el público.

12.- MEDIOAMBIENTE: La prueba discurre por espacios naturales y además atraviesa la Zona de Especial Conservación (ZEC) de Pagoeta, de modo que será indispensable demostrar una actitud respetuosa con el medio ambiente: no dañar los recursos naturales, geológicos y/o culturales, no arrojar basura o materiales (excepto en las zonas debidamente habilitadas para ello), no gritar ni durante el recorrido,…

13.- ACEPTACIÓN DE LAS NORMAS: La inscripción en la prueba conlleva la aceptación de las normas y condiciones establecidas en el presente reglamento. Aquello que no esté recogido aquí, se resolverá conforme al reglamento establecido por la **Federación Vasca de Montaña** para las carreras de montaña.