

COVID 19 SEGURTASUN PLANA

1. Izen emateak

- a. Kirolprobak plataforman (www.kirolprobak.com) burutu ahalko dira aurreinskripzioak uztailearen 25etik aurrera, goizeko 9etan zabalduko da horretarako epea. Aurreinskripzioa egiterako orduan ez da ezer ordaindu behar.
- b. Aurreinskripzioa egiterako orduan, korrikalari bakoitzak 2 dokumentu irakurri eta onartu beharko ditu Covid 19 egoera hau dela eta: "Izen emate eta parte hartze klausula" eta "Osasun egoeraren adierazpena". Dokumentu hauek betetzea eta onartzea derrigorrezkoa izango da lasterketan parte hartzeko.
- c. Irailak 1ean aurreinskripzioa burutu duten lehen 300 korrikalariak, inskripzioa konfirmatu dezakete goizeko 9etatik aurrera. Horretarako, 18 euro ordaindu beharko dute federatuek eta 20 federatu gabeek. Izena emateko eta ordaintzeko azken eguna irailak 4a izango da, gaueko 23:59ak arte. Epe hori pasatakoan, itxaron zerrendako korrikalariak izango dute inskribitzeko aukera irailak 5 eta 6ko egunetan.

2. Dorsal banaketa

- a. Axpeko frontoian egingo da, goizeko 8:00etatik 9:20etararte.
- b. 8 txanda egongo dira dorsal banaketarako, bakoitzaren dorsal zenbakiaren arabera. Hau pilaketak sahiesteko egingo da. Dorsal banaketaren ordena, irteeraren ordenaren berdina izango da, hau da, dorsala jasoko duten lehendabizikoak irteeran ere lehenak izango dira eta dorsala jasotzen azkenak direnak lasterketa irteeran ere azkenengo txandakoak izango dira. Honela banatuko dugu dorsalen jasotzea.
 - i. 1etik 40 zenbakira 8:00atik 8:10etara jaso beharko dute dorsala.
 - ii. 41etik 80 zenbakira 8:10tik 8:20tara.
 - iii. 81etik 120 zenbakira 8:20atik 8:30tara.
 - iv. 121etik 160 zenbakira 8:30atik 8:40tara.
 - v. 161etik 200 zenbakira 8:40atik 8:50etara.
 - vi. 201etik 240 zenbakira 8:50etatik 9:00tara.
 - vii. 241etik 280 zenbakira 9:00atik 9:10tara.
 - viii. 281etik 300 zenbakira 9:10atik 9:20tara.
- c. Irailak 14an email bat bidaliko diogu parte hartzaile bakoitzari dorsal zenbakiaren eta ordutegien informazio guztiarekin.
- d. Hor goian aipaturiko ordu tarteak errespetatzea derrigorrezkoa izango da, bakoitza dagokion orduan joan beharko delarik frontoira dorsalen bila. Txanda bakoitzean aipaturiko dorsalen bila joan ahalko da soilik, hau da, txanda horretako ez den inor ezingo da frontoian egon denbora tarte horretan. Bakoitza dagokion ordu tartean egon beharko da frontoian, ordu tarte hori baino beranduago badator lasterketa egiteko aukera gabe gera daiteke denbora tarteak murrizak direlako.
- e. Dorsalaren bila joateko, bakoitzak bere maskara jarrita ekarri beharko du eta ezingo da beste inorekin batera sartu frontoira.
- f. Dorsalarekin batera korrikalari bakoitzari opari poltsa emango zaio.

- g. Frontoira sartu eta irteteko seinalizazioak jarraitzea derrigorrezko izango da jende pilaketarik egon ez dadin. Antolakuntzako bolondresak ere egongo dira horretarako argibideak emateko.
- h. Dortsala jasotzeko ilarak egiterakoan, beharrezkoa izango da aurrekoarekin 1'5 metrotako segurtasun tarte mantentzea.
- i. Ilara egiterako orduan, antolakuntzako bolondresak korrikalari bakoitzari temperatura hartuko diote eta 37'5°C baino altuagoa bada ezin izango du lasterketan parte hartu. Kasu horretan, antolakuntzako osasun arduradunaren esku jarriko da korrikalari hori, jarraitu beharreko gomendioak eman ditzazkion.

3. Irteera

- a. Aipatutako moduan, multzokako irteerak egingo dira. Multzo bakoitzaren irteera orduak ondorengoak izango dira, bakoitzaren dortsal zenbakiaren arabera:
 - i. 1etik 40 zenbakira 8:50etan izango da irteera ordua.
 - ii. 41etik 80 zenbakira 9:00etan.
 - iii. 81etik 120 zenbakira 9:10etan.
 - iv. 121etik 160 zenbakira 9:20etan.
 - v. 161etik 200 zenbakira 9:30etan.
 - vi. 201etik 240 zenbakira 9:40etan.
 - vii. 241etik 280 zenbakira 9:50etan.
 - viii. 281etik 300 zenbakira 10:00etan
- b. Lehen multzoko korrikalariak (1etik 40 dortsalerartekoak) gizon eta emakume faboritoak izango dira. Horretarako gure lasterketan aurreko urteetan egindako sailkapenak eta gainontzeko lasterketetan eginiko postuak hartuko dira kontutan. Gainontzeko multzoetako kirolariak aldiz, zozketa bidez erabakiko dira.
- c. Korrikalari denek maskara jarrita izan beharko dute une oro, irteera gunera pasatu arte. Irteera gunera pasatako momentuan soilik kendu ahal izango dute maskara eta beraiek gorde beharko dute, behin helmugara sartutakoan berriz ere aurpegian jar dezaten.
- d. Irteera gunean 40 korrikalariak (azken multzoan 20 izango dira soilik) eta antolakuntzako bolondresak egongo dira bakarrik, publikokoak bertara sartzea debekatua izango dutelarik.
- e. Irteera gunean korrikalariak 10 ilara osatu beharko dituzte, ilara bakoitzean 4 pertsona egongo direlarik. Ilara bakoitzeko pertsonen arteko segurtasun tarte 1,5 metrotakoa izango da eta ilaren artekoa ere distantzia berekoa izango da.
- f. Multzo bakoitza irteera gune honetara irteera denbora baino 5 minutu lehenago hurbildu beharko da. Ordura arte, korrikalari bakoitzak bere beroketa saioa irteera-helmuga gunetik aldentuta egin beharko du, beti ere maskarilla jarrita eta gainontzeko korrikalariarekin 1'5 metrotako segurtasun tarte mantenduta. Edozein momentutan kirolariak arau hau ez betetzerakoan, antolakuntzako kideek lasterketatik kanporatu ditzakete.
- g. Edizio honetan ez da motxila uzteko kontsigna zerbitzurik egongo, frontoiko pilaketak ekiditeko. Kontutan hartuta korrikalariak kotxea utziko duten gunetik

irteera-helmugara dagoen distantzia kilometro erdikoa baino txikiagoa dela, egoera berezi honetan ez dugu beharrezko zerbitzu bezala ikusten.

4. Lasterketa

- a. Lasterketan zehar momentu guztian mantendu beharko da segurtasun distantzia bat gainontzeko korrikalariekin. Mugimentuan dauden unean, distantzia hori 2'5 metrotakoa izango da.
- b. Beste korrikalari bat aurreratu behar denean, abisatu egingo zaio alde zurretik eta bideak uzten badu 2'5 metrotako distantzia errespetatuz egingo da aurreraketa hau. Distantzia hori mantentzea posible ez bada momentu horretan maskara jartzea derrigorrezkoa izango da. Arau hau betetzen ez bada, antolaketak lasterketatik kanpo utzi dezake korrikalaria.
- c. Urte honetan denbora muga bat jarriko da lasterketa burutzeko, parte hartzaile batzuk ibilbide gehiena oinez egitea ekiditzeko. Horrekin atzetik datozen korrikalariekin multzoketak sortzea sahiestuko da. Denbora muga hori 2h30min-koa izango da Pagazelaiko (10'5 km gutxi gora behera, Anboto bajatu bezain laster) emergentziazko anoa gunean. Korrikalariak denbora muga hori gainditzen badu, antolakuntzakoekin gera daiteke lasterketa amaitutakoan kotxez garraiatzeko edo bestela ibilbidea jarrai dezake dortsala kenduta eta beti ere atzeko korrikalari bidea erraztuz eta segurtasun distantzia mantenduz.

5. Anoa guneak

- a. Aurtengo egoera berezia dela eta, korrikalari bakoitzari eskatuko zaio norberak eraman dezala beharrezkoa den edari eta janaria gunean. Anoa guneetan pilaketak sortzea ekidin nahi da horrekin.
- b. Dorsal banaketan korrikalari bakoitzari emango zaion opari poltsan sartuko da barrutaren bat eta edari isotonikoren bat, baina hala ere, bakoitzak bere etxetik beharrezkoa den jan-edana ekartzea gomendatzen dugu.
- c. Nahiz eta ez den beste urteetako anoa gunerik egongo ibilbidean zehar, **EMERGENTZIAZKO ANOA GUNEA**K egongo dira.
 - i. Emergentziako anoa gune hauetan ur bidoiak egongo dira soilik eta antolakuntzako bolondresak egongo dira bertan behar duenari ura betetzeko, norberaren edukiontzietan (kantinplora, edalontzi tolesgarri, *flask* bigunak,..) Korrikalariek ezingo dute bidoirik ukitu.
 - ii. Korrikalari bakoitzak gunean eraman beharko du ura betetzeko botila edo *flask-a*.
 - iii. Ura betetzea behar duenak bere txanda errespetatu beharko du alde zurretik beste korrikalariaren bat badago, beti ere 2'5 metrotako segurtasun neurria mantenduz. Gainera bolondresarengana hurbiltzen denean ura betetzeko unean maskara jarri beharko du.
 - iv. Kontutan hartu behar da **EMERGENTZIA KASUAN ERABILI BEHAR DIRELA SOILIK** anoa gune hauek. Hau da, norbera edari gabe geratu denean edo deshidratazio kasuren batean soilik. Beraz korrikalarie eskatuko zaie, ahal dela anoa gune hauek ez erabiltzea, derrigorrezkoa den kasuetan izan ezik.
 - v. Emergentzi anoa hauek aurreko urteetan jartzen genituen puntu berdinetan daude: Zabalandin (8'5 km inguruan, Anboto igotzen hasi

aurretik), Pagazelain (10'5 km inguruan, Anboto jeitsi bezain laster) eta Guenzelain (13'5 km inguruan, Artola igoten hasi aurretik).

- d. Aurreko urteetan helmugaratu ondoren frontoian jartzen zen paella eta anoa gunea ez da jarriko arrazoi berdinagatik.

6. Helmugaratzea

- a. Irteera gunean bezala, bertara ezingo da publikoko jenderik sartu.
- b. Helmuga pasatu bezain laster, korrikalariak berriz ere, maskara jarri beharko dute.
- c. Helmuga lerroa gainditutakoan korrikalariak ezingo dira bertan geratu pilaketak ekiditeko. Antolakuntzako bolondresen gomendioak jarrituz, helmuga gurutzatutakoan seinalizatuta egongo den bidea jarraituko dute mangeren gunea batetik pasatuz.
- d. Helmugatik mangeren gunera arte, ilara bat osatu beharko da, beti ere aurrekoarekin 1'5 metrotako distantzia errespetatuz.
- e. Mangeren gunea honetan korrikalariak oinetakoak garbitu eta gorputzeko lokatza kentzeko aukera izango dute. Mangeretan antolakuntzako bolondresak egongo dira uraren pasua zabaldu edo izteko, korrikalariak mangerak eskuekin ez ukitzeko. Kontutan hartuta aurrean ez dela dutxetara sartzeko aukerarik egongo, ibilbideko lupetza kentzeko aukera bakarra izango da.
- f. Prozesu honek arina izan behar du, ezin da denborarik galdu atzetik datozenak pilatu ez daitezela.

7. Dutzak

- a. Aurreko puntuak aipatu bezala, ezingo da frontoiko dutxetara sartu bertako pilaketak ekiditeko.

8. Sari banaketa

- a. 13:00etan emango zaio hasiera sari banaketari, Axpeko plazan jarriko den eszenatokian.
- b. Podiumeko kajoak 1'5 metrotako distantziarekin tartekatuta egongo dira bata bestearengatik.
- c. Korrikalariak ezingo zaie saririk eskura eman (txapela, garaikurra, dirua). Mahai baten egongo dira sari denak eszenatokian eta podiumera igo aurretik korrikalari bakoitzak hartu beharko du dagoikion saria, horretarako eszenatoki gainean egongo den esatariaren laguntza izango duelarik.
- d. Autoritateak (udaletxeko ordezkariak, patrozinadoreak, etab) eszenatokira igo ahalko dira argazkia ateratzeko, baina beti kirolariarekin 1'5 metrotako distantzia mantenduz eta kontaktu fisikoa ekidinez.
- e. Korrikalariak ere ezingo dute beraien artean inolako kontaktu fisikorik izan podiumean eta ezin izango dira denak kajo berean jarri.