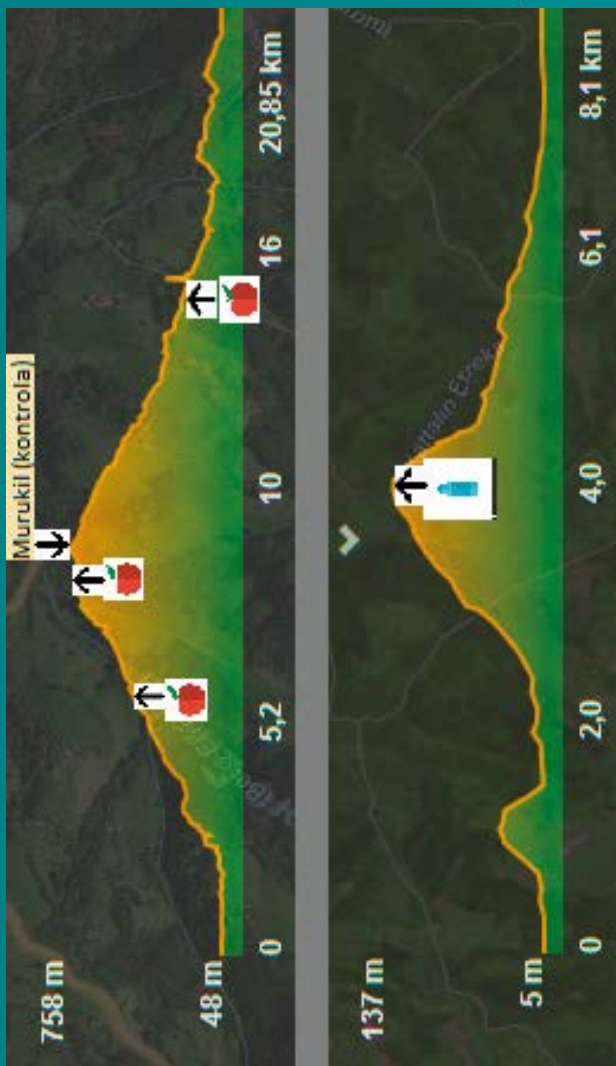


Babesleak:



**Ibilbide nagusia
(21 km)**

**Ibilbide mistoa
(8 km)**

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

XVIII. Pagoeta mendi lasterketa zarautz



21km

Ibilbide nagusia

8km

Ibilbide mistoa

**200 EUROKO SARIA,
LASTERKETA NAGUSIKO
ERREKORRARENTZAT GIZONEZKO
ZEIN EMAKUMEZKO MAILAN**

**Apirilak 30
2023 igandea**

**Irteera
9.30ean**

9.45ean

Ibilbide mistoa



banka kooperatiboa



**LABORAL
kutxa**

banka kooperatiboa



**LABORAL
kutxa**



XVIII. Pagoeta mendi lasterketa

zarautz

www.pagoetami.com

1.- DATA eta ORDUA: Pagoeta Mendi Lasterketaren hemezortzi edizioa **2023ko apirilaren 30an** 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, Aritzatalde Kirolegiaren 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 Kontsebazio Bereziko Eremitik igaroko da. **IBILBIDE NAGUSIAREN TRACK-a DESKARGATZEKO: WIKILOC.**

• **Ibilbide mistoa (neska-mutuez 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, Aritzatalde Kirolegiaren parean. Urteko auzo pareraino igo behar da, eta gero buelta Olaa errekatik eta baseritik 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 ezker itxarote-zerrenda bat sortuko da.

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

- Gizonezkoak
- Emakumezkoak
- Mistoa (neska-mutuez 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 (asegurua, 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 ZOKZKETAK:

- Kategorian bakoitzeko lehenengo hiruek saria jasoko dute. Baita ere saria jasoko dute kategorian bakoitzeko lehen zarautzarrek (ibilbide mistoan, bikoteko bi kideek izan behar dute zarautzarrek).
- Parte-hartzaile guztientzako opari-poltsa eta kamiseta banatuko da.
- Opari gehiago ere zozketatuko dira lasterketa amaizten dutenen artean. Helmugan eskegiko da irabazleek zerrenda, lasterketa amaitu ondoren. Kategorian 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 berneratzen du, beraz parte-hartzaile guztiak antolakuntzaren bermea izango dute lasterketan gertatu litekeen istripuen aurrean.

11.- BESTELAKO ZERBITZUAK: Zarautzko Aritzatalde Kirolegian (helmuga aldamenean) aldagelak eta duxak izango dira partaide guztientzat. Lasterketa ondoren hamaiketako eskainiko da parte-hartzaile eta ikusleentzat.

12.- INGURUMENA: Lasterketa mendian barrena izango dela eta gainera Pagoeta Kontsebazio Bereziko Eremitik 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 onurik egina,...

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

1.- FECHA y HORA: La decimoctava edición de la carrera de montaña Pagoeta Mendi Lasterketa se celebrará el día **30 de abril de 2023**, 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 Aritzatalde. 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 Aritzatalde, subiendo al barrio de Urteja 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 zarautzarras en cada categoría también serán premiados (en la modalidad mixta los dos componentes de la pareja deberán ser zarautzarras).
- Se reparará 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 agradecidas 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 Aritzatalde 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.