



euskalmendizale**federazioa**

FEDERACION VASCA DE MONTAÑA  
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

# MENDI-LASTERKETEN ARAUDIA

*EMF-ko batzar orokorrean onartua 2017/04/08-an*

**AURKIBIDEA**

<b>1.-SARRERA ETA HELBURUAK</b>	<b>3</b>
<b>2.- LEHIAKETA OFIZIALAK</b>	<b>3</b>
2.1.- LEHIAKETA MOTAK	3
2.1.1.- Mendi Lasterketen Euskal Herriko Kopa	3
2.1.2.- Mendi Lasterketa Bertikalen Euskal Herriko Kopa	4
2.1.3.- Lerroko Mendi Lasterketen Euskal Herriko Txapelketa.	4
2.1.4.- Mendi Lasterketa Bertikalen Euskal Herriko Txapelketa	4
2.1.5.- Ultra Trail Lasterketen Euskal Herriko Txapelketa	5
2.1.6.- Mendi Lasterketen Euskal Herriko Proba Konbinatua	6
2.2.- KATEGORIAK	6
2.3.- PUNTUAZIOA ETA SAILKAPENAK	8
2.3.1.- Puntuazioa	8
2.3.2.-Sailkapena	9
<b>3.-ANTOLAMENDUA</b>	<b>10</b>
3.1.- Lehiaketaren kontrola: epaile-taldea eta gainbegiraleak	10
3.2.- Antolakuntzako kideak	11
3.3.- Lehiaketako epaimahaia	12
<b>4.- LASTERKARIENTZAKO LEHIAKETA-ARAUDIA</b>	<b>12</b>
4.1.- Lehiaketarako izena ematea	12
4.2.- Materiala eta ekipamendua	13
4.3.- Materialaren kontrola eta hornidura gainbegiratzea	13
4.4.- Lehiakideen jokaera orokorra	13
4.5.- Lasterkariak edo klubak zigortzea eta deskalifikatzea	14
4.6.- Deskalifikazioa eta zehapena	15
4.7.- Proba atzeratzea, etetea eta ezeztatzea	15
<b>5.- DOPINA</b>	<b>15</b>
<b>6.- PROBARI BURUZKO INFORMAZIOA ARGITARATZEKO ARAUAK</b>	<b>15</b>
<b>7.- ERREKLAMAZIOAK ETA APELAZIO-SISTEMA</b>	<b>16</b>
7.1.- Erreklamazioak	16
7.2.- Lehiaketa ondorengo erreklamazioak	17
<b>8.- SEGURTASUNA ETA LEHIAKETEN HOMOLOGAZIOA</b>	<b>17</b>
8.1.- Atarikoa	17
8.2.- Ibilbidea	17
8.3.- Segurtasuna	19
8.4.- Irteerako eta helmugako guneak	19
8.5.- Kontrolak. Dagozkien zereginak eta ardurak	20
8.6.- Hornidura-gunea	20
8.7 - Kontroletako pasoko denborak	21
8.8.- Mapak	21
8.9.- Dortsala	21
8.10.- Materiala gainbegiratzea eta kontrolatzea	22
8.11.- Ibilbide alternatiboak	22
8.12.- Informazio-bilera	22
8.13.- Sailkapenak	23
<b>ERANSKINA</b>	<b>23</b>
Erreklamazio-orria	24

## 1.- SARRERA ETA HELBURUAK

Mendi Lasterketek Euskal Mendizale Federazioaren (aurrerantzean, EMF) estatutuetan biltzen diren jardueren multzoko kirol-diziplina bat osatzen dute, eta estatutu horiek EMFren Batzar Nagusiak onartuta daude.

EMFk antolatzaileekin egindako kontratuan ezarritako baldintzen arabera, hauek antolatuko dituzte Mendi Lasterketen Euskal Herriko Koparako baliagarriak izango diren probak, araudi hau eta indarrean dauden arau teknikoak betez.

Mendi Lasterketak uda garaian nahiz neguan izaten dira, eta, eskusiboki, ahalik eta epe laburrenean mendi-inguruetan oinez egiten diren lasterketak sartzen dira berorien barnean. Lasterketa horietan, ezin izango dira sartu % 45etik gorako maldak edo 2. mailako zailtasun teknikoak. Hona hemen sailkapena:

- **Mendi-lasterketak.**
- **Mendi-lasterketa bertikalak.**
- **Ultra Trail mendi-lasterketak.**
- **Mendi-lasterketak etapaka.**

Araudi honek **lehenengo hiru** lasterketa horiek arautzen ditu.

Mendi Lasterketen Euskal Herriko Txapelketan nahiz Mendi Lasterketen Euskal Herriko Kopan bertan aurreko edizioan kategoria guztietan lehenengo hiru lekuetan sailkatu zirenek ziurtatuta daukate Mendi Lasterketen Euskal Herriko Kopako proba guztietan parte hartzeko aukera. Horretarako, izena eman behar dute, ezarritako epeetan.

Mendi-lasterketei dagokienez, hauxe da EMFren helburua:

- *Kirol-espezialitate honen bilakaera sustatzea eta zeregin horretan laguntzea, araudiarekin lotutako gaietan, azpiegituretan eta lasterkarien kirol-prestakuntza eta mendiko teknikariena hobetzeari begira; estatuko eta nazioarteko lehiaketa ofizialetan, EMF ordezkatzeko duten kirolarien hautaketarako erreferentziazat erabiltzea, eta lehiaketetan lurralde-federazioetako eta mendi-elkarteetako mendiko lasterkari eta talde onenak biltzea, guztia, baliabideen kudeaketa integralean oinarrituta.*

## 2.- LEHIAKETA OFIZIALAK

EMF da bere lurraldean mendi-lasterketen esparruko lehiaketa mota hauetarako baimena eman dezakeen bakarra:

- Mendi Lasterketen Euskal Herriko Kopa.
- Mendi Lasterketa Bertikalen Euskal Herriko Kopa.
- Mendi Lasterketen Euskal Herriko Txapelketa.
- Mendi Lasterketa Bertikalen Euskal Herriko Txapelketa.
- Ultra Trail Lasterketen Euskal Herriko Txapelketa.
- Beste edozein lehiaketa, EMFk onartutakoa.

### 2.1.- LEHIAKETA MOTAK

#### 2.1.1.- Mendi Lasterketen Euskal Herriko Kopa.

Mendi-inguruetan egiten diren egun bakarreko lasterketak dira, eta 20 kilometro baino gehiagoko ibilbidea eta 1.000 metrotik gorako desnibel positiboa dituzte.

Mendi Lasterketen Euskal Herriko Koparen barneko proba puntuagarrien kopurua hauxe

## **EMFko MENDI-LASTERKETEN ARAUDIA**

da: hiru gutxienez eta bost gehienez. Proba horietako bakoitza egun bakarrekoa izango da, eta bakarkako izaera izango du.

Lerroan kokatuta (guztiak batera) egingo da proben irteera. Elkarren segidan, lerro bat baino gehiago ezarri ahal izango dira, ibilbide bakoitzerako bat, edota sailkapenaren edo lehen postuen arabera ezarri ahal izango dira lerroak.

### **2.1.2.- Mendi Lasterketa Bertikalen Euskal Herriko Kopa.**

Mendi-inguruetan egiten dira, eta gehienez 8 kilometroko ibilbidean 700 metrotik gorako desnibel positiboa duten egun bakarreko lasterketak dira. Lasterketa horiek igoera bakarra izango dute, eta % 5eko jaitsierak onartuko dira gehienez, lurraren ezaugarrien arabera direnak, betiere, eta ez eragindakoak. Batez besteko maldaren ehunekoa % 20tik % 45era bitartekoa izango da.

$$\text{Distantzia bertikalean} \times 100 / \text{Distantzia horizontalean} = \text{Maldaren } \%$$

Kilometro Bertikala izateko, lehiaketak irteeraren eta helmugaren artean 1.000 metroko desnibel positiboa (+/- % 5eko tolerantzia) izan behar du, malda handiko lur irregularrean garatuko da, eta ibilbideak ez ditu 5 kilometro baino gehiago izango.

Proben kopurua hauxe izango da: hiru gutxienez eta bost gehienez. Proba horietako bakoitza egun bakarrean egingo da. Probek bakarkako izaera izango dute.

Proben irteerak horrela egin ahal izango dira:

a/ Denak batera. Elkarren segidan, lerro bat baino gehiago ezarri ahal izango dira, kategoria bakoitzerako bat, edota sailkapen-zerrendaren edo lehen postuen arabera ezarri ahal izango dira lerroak.

b/ Bakarka. Lehiakideen artean denbora-tarte bat ezarriko da, antolatzaileen irizpidearen arabera eta probako epaileekin adostuta, betiere.

### **2.1.3.- Lerroko Mendi Lasterketen Euskal Herriko Txapelketa.**

Mendi-inguruetan egingo den egun bakarreko lasterketa izango da, eta 20 kilometro baino gehiagoko ibilbidea eta 1.000 metrotik gorako desnibel positiboa izango ditu.

Lerroan kokatuta (guztiak batera) egingo da proben irteera. Elkarren segidan, lerro bat baino gehiago ezarri ahal izango dira, ibilbide bakoitzerako bat, edota sailkapenaren edo lehen postuen arabera ezarri ahal izango dira lerroak.

### **2.1.4.- Mendi Lasterketa Bertikalen Euskal Herriko Txapelketa.**

Mendi-inguruetan egingo da, eta gehienez 8 kilometroko ibilbidean 700 metrotik gorako desnibel positiboa duen egun bakarreko lasterketa izango da. Lasterketak igoera bakarra izango du, eta % 5eko jaitsierak onartuko dira gehienez, lurraren ezaugarrien arabera direnak, betiere, eta ez eragindakoak. Batez besteko maldaren ehunekoa % 20tik % 45era bitartekoa izango da.

$$\text{Distantzia bertikalean} \times 100 / \text{Distantzia horizontalean} = \text{Maldaren } \%$$

Kilometro Bertikala izateko, lehiaketak irteeraren eta helmugaren artean 1.000 metroko desnibel positiboa (+/- % 5eko tolerantzia) izan behar du, malda handiko lur irregularrean garatuko da, eta ibilbideak ez ditu 5 kilometro baino gehiago izango.

Proben irteerak horrela egin ahal izango dira:

## EMFko MENDI-LASTERKETEN ARAUDIA

a/ Denak batera. Elkarren segidan, lerro bat baino gehiago ezarri ahal izango dira, kategoria bakoitzerako bat, edota sailkapen-zerrendaren edo lehen postuen arabera ezarri ahal izango dira lerroak.

b/ Bakarka. Lehiakideen artean denbora-tarte bat ezarriko da, antolatzaileen irizpidearen arabera eta probako epaileekin adostuta, betiere.

### 2.1.5.- Ultra Trail Lasterketen Euskal Herriko Txapelketa.

Ultra Trail Lasterketen Euskal Herriko Txapelketak proba bakarra izango du; gehienez 2 egunetan egingo da, eta bakarkako izaera izango du.

Definizioa: Ultra Trail Mendi Lasterketen lehiaketa behe, erdi eta goi mailako mendietan zehar egiten da, gutxienez 80 kilometroko distantzia eta 4.000 metro positiboko desnibel metatua izaten du, eta etapa bakarrean egiten da. Ultra Trail lasterketak ezin izango ditu % 40tik gorako maldak edo 2. mailako zailtasun teknikoak izan. Kasu zehatzetarako, eta lasterketa baten ezaugarriek horrela gomendatzen dutelako, EMF-ko lasterketa komiteak eskumena izango du baldintza hauek betetzen ez dituen lasterketa bat Ultra bezela definitzeko.

Ibilbidea: behar bezala seinaleztatuta egon behar du ibilbide osoak, eta, batez ere, bidegurutzak eta galtzeko arriskua dagoen lekuak markatuko dira; beharrezkotzat jotzen denean, antolakuntzak pertsona bat ezarriko du leku horietan. Gutxienez 10 kilometroko tarte bakoitzeko kilometroen adierazgarri bat erabiliko da, eta kilometroen zifra ondo definituta agertuko da bertan. Asfaltatutako edo zimendatutako zatiak ez dira ibilbide osoaren % 15 baino gehiago izango, hiri-inguruetakoz zatiak kontuan hartu gabe.

Hornidura: lasterketaren ibilbidean zehar, antolatzaileek hornidura-guneak jarriko dituzte; hala ere, EMFko Ultra Trail lasterketak autoaskitasunezkoak edota erdi-autoaskitasunezkoak izan daitezke, eta lasterketako epaile eta antolatzaileek horren berri emango diete parte-hartzaileei, informazioa emateko lasterketa aurretik egiten den bilera teknikoan. Hornidura-kontrolak, antolakuntzak ontziak ezarriko ditu, parte-hartzaileek hondakinak berorietan utzi ditzaten, kontrol-gunetik 100 metrora; eta puntu horretan, hornidura-gunea amaitzen dela adierazten duen kartel bat ezarriko da, eta beste kartel bat ezarriko da, hornidura-gunea hasten den lekua baino 100 metro lehenago.

Pasoko kontrolak: antolakuntzak bere irizpidearen arabera ezarriko ditu pasoko kontrolak, segurtasuna, estrategia eta sarrerak kontuan hartuta. Isilpeko kontrolak ere ezarri ahal izango ditu, antolakuntzaren irizpideen arabera. Antolakuntzak, egokiak iruditzen zaizkion irizpideen arabera, kontrolatik pasatzeko gehieneko denborak ezar ditzake, erreferentziatzat orduko 4-5 kilometroko gutxieneko abiadura hartuta. Egin daitezkeen atsedendialdiak eta otorduak kontuan hartuta kalkulatu dira gehieneko denbora horiek, horrela, parte-hartzaileek gehieneko denboraren barruan lasterketa amaitzeko aukera izan dezaten. Nahitaez eraman beharreko materiala: parte-hartzaile guztiek, nahitaez, honako material hau eraman behar dute gutxienez:

- Mahuka luzeko haize-babeseko jaka bat, transpiragarria eta txanoarekin, lasterkari bakoitzari dagokion neurrikoa.
- Tapaki termikoa edo biziraupenerako tapakia: 1,20 X 1,20
- Ura gordetzeko edukiontzia, litrokoa gutxienez.
- Kopeta-argia edo eskuargia, ordezko pilekin.
- Txanoa, bisera edo erabilera askotako zapi.
- Galtzak edo elastikoak, belaunetik beharainokoak gutxienez.

Nahitaez eraman beharreko materiala kontrolatuko dute EMFko epaileek dortsalen kontrolean eta ibilbideko edozein lekutan; lasterkari guztiek onartu beharko dute kontrol hori, uko egiteak zehapena jasotzea edo lasterketatik deskalifikatzea ekar baitezake.

Material gomendagarria:

## EMFko MENDI-LASTERKETEN ARAUDIA

- Eskularruak
- Atzean eramateko argi gorria
- Txilibitua
- Telefono mugikorra
- GPSa edo iparrorratza

Parte-hartzaileen segurtasuna: antolakuntzak honako zerbitzu hauek eskainiko ditu:

- o Osasun-laguntzako zerbitzuak, anbulantziak eta sendagile bat, irteeran eta helmugan gutxienez.
- o Erratz-talde bat, probaren norabide berean ibilbide osoa oinez egingo duena.
- o Kontrolen, erratz-taldearen, irteerako gunearen, helmugaren eta lasterketako zuzendariaren arteko komunikazioa.
- o Larrialdiko plana eta parte-hartzaileen ebakuazioa, lasterketa garaian.

Ibilbide alternatiboa: antolakuntzak gutxienez ibilbide alternatibo bat prestatuta izan behar du, baldintza meteorologikoak arriskutsuak badira, lasterketa beste bide batetik egiteko aukera izateko eta, horrela, lasterkariaren segurtasuna bermatzeko.

Materialaren kontrola: proba hasi aurretik, antolakuntzak dortsalak eta nahitaez eraman beharreko materiala egiaztatuko ditu, eta parte-hartzaileak eremu itxi batera pasatuko dira, irteera unera arte. Irteera baino minutu batzuk lehenago, antolakuntzak eguraldiaren iragarpena, azken orduko berriak eta ingurumena zaintzeak duen garrantzia gogoraraziko dizkie parte-hartzaile guztiei.

Lasterkari bati lasterketa utzaraztea: EMFko epaileek edota sendagileak lehiaketa uzteko esan diezaiokete lasterkari bati, eta dortsala kendu ahal izango diote, nekeagatik edota proban jasandako higatzeagatik gaitasun fisikoak edo teknikoak murriztuta dituela ikusten dutenean, horrela, lasterkariaren osasuna bermatzeko.

### 2.1.6.- Mendi Lasterketen Euskal Herriko Proba Konbinatua.

Mendi-lasterketen modalitate bakoitzeko lasterketa batez dago osatuta Proba Konbinatua, hau da, lerroko mendi-lasterketen, lasterketa bertikalen eta ultra trail lasterketen modalitateetako lasterketa banaz.

Hiru lasterketek puntuazio bera izango dute, oinarrizko puntuazio-taulan ageri denaren arabera.

Proba Konbinatuko Koparako modalitate bakoitzaren araudia indarrean dagoen araudi honetan modalitate bakoitzari dagokion atalean zehazten dena izango da.

## 2.2.- KATEGORIAK

Denboraldi osorako kontuan hartuko den adina parte-hartzaileak lehiaketa izango den urte horretako abenduaren 31n duena izango da.

Parte-hartzaileek 15 urte izan behar dituzte gutxienez.

EMFren lehiaketa ofizialen eraginetarako (Ultra Trail izan ezik), kategoria hauek bereiziko dira parte-hartzaileen artean:

- o **Kadetea (gizonezkoak eta emakumezkoak):** 15, 16 eta 17 urte dituztenak, hau da, urte horretan 18 urte betetzen ez dituztenak.
- o **Juniorra (gizonezkoak eta emakumezkoak):** 18, 19 eta 20 urte dituztenak, hau da, urte horretan 21 urte betetzen ez dituztenak.

## EMFko MENDI-LASTERKETEN ARAUDIA

- **Seniorra (gizonezkoak eta emakumezkoak):** urte horretan 21 urte bete dituztenak eta hortik gorakoak.
  - Promesen azpikategoria: 21, 22 eta 23 urte dituztenak, hau da, urte horretan 24 urte betetzen ez dituztenak.
  - Beteranoen azpikategoria: emakumezkoetan, urte horretan 40 urte bete dituztenak eta hortik gorakoak, eta gizonezkoetan, urte horretan 45 urte bete dituztenak eta hortik gorakoak.
- **Klubak:** kategoria honetan, EMFko kide diren klubek edota federazio horrek onartutako klubek soilik parte har dezakete, eta, beraz, kirolariek 21 urte baino gehiago izango dituzte eta mendi-federazioaren urte horretako lizentzia izan behar dute, jatorria gorabehera; EMFko kide den edota EMFk onartua duen beste klub bateko lizentzia duten beste lurraldeetako eta atzerriko kirolariek ere parte hartu eta puntuatu ahal izango dute.

Parte-hartzaileek urte horretarako federazio-lizentzia izapidetu duten kluba ordezkatu dute.

Mendi-lasterketak mendiko federazioa ez den beste federazio batek arautzen dituen lurraldeetako klubek lurralde horretan mendi-lasterketak arautzen dituen federazioko kide izan behar dute. EMFri emango zaio horren berri, eta lehiaketak egin aurretik onartu behar du EMFk.

*Oharra: kadete kategoriarako, distantzia 12 km-tik 15 km-ra bitartekoa izango da, eta 800 metroko gehieneko desnibel metatua igoeran (+- % 10).*

*Junior kategoriarako, distantzia 15 km-tik 21 km-ra bitartekoa izango da, eta 1.000 metroko gehieneko desnibel metatua igoeran (+- % 10).*

Ultra Trail lehiaketetan, kategoria hauek bereiziko dira parte-hartzaileen artean:

- **Senior (gizonezkoak eta emakumezkoak):** urte horretan 21 urte bete dituztenak eta hortik gorakoak.
  - Beteranoen azpikategoria: emakumezkoetan, urte horretan 40 urte bete dituztenak eta hortik gorakoak, eta gizonezkoetan, urte horretan 45 urte bete dituztenak eta hortik gorakoak.

## 2.3.- PUNTUAZIOA ETA SAILKAPENAK

### 2.3.1.-Puntuazioa

Lasterketa bakoitzean, lasterkari bakoitzari sexuaren arabera sailkapen orokorrean dagokion postuaren arabera esleituko zaizkio puntuak, honako puntuazio-taula hau hartuta abiapuntu:

OINARRIZKO PUNTUAZIO-TAULA

1	200 puntu	21	130 puntu	41	90 puntu	61	50 puntu	81	10 puntu
2	188 puntu	22	128 puntu	42	88 puntu	62	48 puntu	82	8 puntu
3	178 puntu	23	126 puntu	43	86 puntu	63	46 puntu	83	6 puntu
4	170 puntu	24	124 puntu	44	84 puntu	64	44 puntu	84	4 puntu
5	164 puntu	25	122 puntu	45	82 puntu	65	42 puntu	85-120	2 puntu
6	160 puntu	26	120 puntu	46	80 puntu	66	40 puntu	>120	1 puntu
7	158 puntu	27	118 puntu	47	78 puntu	67	38 puntu		
8	156 puntu	28	116 puntu	48	76 puntu	68	36 puntu		
9	154 puntu	29	114 puntu	49	74 puntu	69	34 puntu		
10	152 puntu	30	112 puntu	50	72 puntu	70	32 puntu		
11	150 puntu	31	110 puntu	51	70 puntu	71	30 puntu		
12	148 puntu	32	108 puntu	52	68 puntu	72	28 puntu		
13	146 puntu	33	106 puntu	53	66 puntu	73	26 puntu		
14	144 puntu	34	104 puntu	54	64 puntu	74	24 puntu		
15	142 puntu	35	102 puntu	55	62 puntu	75	22 puntu		
16	140 puntu	36	100 puntu	56	60 puntu	76	20 puntu		
17	138 puntu	37	98 puntu	57	58 puntu	77	18 puntu		
18	136 puntu	38	96 puntu	58	56 puntu	78	16 puntu		
19	134 puntu	39	94 puntu	59	54 puntu	79	14 puntu		
20	132 puntu	40	92 puntu	60	52 puntu	80	12 puntu		

0 puntuko puntuazioa Kopako azken sailkapen orokorra egiteko utziko da, eta, puntuazio horren bidez, kirolaria egutegi ofizialeko proba batera edo batzuetara ez dela azaldu adieraziko da.



### 2.3.2.- Sailkapena

Kategoria bakoitzeko sailkapen bat ezarriko da, ibilbidea egiteko behar izan den denbora aintzat hartuta, ibilbide bera egin duten edo ez alde batera utzita (bertikalak). Denbora horiei penalizazio-denborak gehituko zaizkie, halakorik izan bada. Izan daitezkeen zigorrak aplikatu ondoren kategoria bakoitzean denborarik gutxien behar izan duen lehiakidea izango da probaren irabazlea, bere kategorian.

Kopako azken sailkapenerako, hiru emaitzarik onenak hartuko dira kontuan.

Proba Konbinatuaren azken sailkapenerako, ezinbestekoa izango da lasterketa guztietan parte hartzea, eta hiru lasterketen emaitzak hartuko dira kontuan. Kadete eta junior kategoriak salbuetsita daude, horiek lerroan egiten diren lasterketen eta lasterketa bertikalen modalitatean soilik parte hartu ahal izango baitute.

Proba Konbinatuan berdinketa gertatzen bada, denborak batuko dira, eta zirkuitua egiteko denbora gutxien behar izan duen lasterkaria izango da irabazlea.

Kopako azken podiumean sartzeko, **ez** da beharrezkoa gutxieneko lasterketa kopuru batean parte hartzea. Kopa Konbinatuan salbu, proba osatzen duten hiru lasterketetan parte hartu beharko baita.

Mendi Lasterketen Euskal Herriko kopetan, txapelketetan eta probetan puntuak lortu ahal izateko, partaideek EMFren lizentzia izan behar dute, edota Mendi eta Eskalada Kirolen Nafarroako Federazioarena (Nafarroako Federazioa). Erantzukizun zibileko aseguruia kontratatuta dutela eta beharrezko estaldura duen istripu-aseguruia badutela erakutsi behar dute lasterketa hasi aurretik. Klubek EMFko edota Nafarroako Federazioko kide izan behar dute.

Kadete eta junior kategorietan, eta baita promesen azpikategorian ere, nahitaezkoa izango da gutxienez kategoria bakoitzean bi parte-hartzaile izatea irteeran, bai sailkapena baliozkoa izateko eta bai sarien banaketarako. Irteeran soilik parte-hartzaile bat bada, saria emango zaio, baldin eta, ibilbide horretan bertan, sexu bereko lehenengoak (halakorik bada) egin duen denboraren bikoitza baino gutxiagoan egiten badu.

Bi lehiakideren edo gehiagoren artean berdinketa gertatzen bada, Mendi Lasterketen Euskal Herriko Kopako azken proban lortutako emaitzarik onena hartuko da kontuan.

Kluben arteko sailkapenean sartzeko: gizonezkoen kategorian ongien sailkatu diren 3 kideen puntuazioak eta emakumezkoen kategorian ongien sailkatu diren 2 kideen puntuazioak hartuko dira kontuan. Kluben arteko sailkapenean agertzeko, gutxienez klubeko 2 kidek sailkatu beharko dute. Kopako eta Proba Konbinatuko azken sailkapenerako, egutegiko lasterketa guztiek puntuatuko dute.

Kadete eta junior kategorietako lasterkariak ezin izango dute beren klubentzako punturik batu, distantzia txikiagoko ibilbidea egingo baitute, kategoria horietarako araudiak ezarritakora egokitutakoa, hain zuzen.

Kopako proba bakoitza amaitzen denean, kategoria bakoitzeko irabazleak izendatuko dira, eta lasterketaren antolatzaileen garaikur eta sariak emango dira; horren ondoren, EMFk lider petoak emango dizkie soilik senior kategorietako lehen sailkatuei.

Kopa amaitzen denean eta antolatzaileen garaikur eta sariak eman ondoren, EMFk Kopako irabazleak izendatuko ditu, eta irabazleei dagozkien sariak banatuko ditu. Txapelketari dagokionez (proba bakar bat denez), lasterketako sari-banaketa bukatzen denean, irabazleak eta podiuma izendatuko dira, eta dagozkien sariak emango zaizkie.

*OHAR GARRANTZITSUA: eskudirutan ematen diren sariak badaude, sari horiek ezin izango dira metatu.*

*Podiumean sartu ahal izateko, ezinbestekoa da Euskal Herrian erroldatuta egotea.*

### **3.- ANTOLAMENDUA**

EMFren Mendi Lasterketen Batzordea arduratuko da Euskal Autonomia Erkidegoan Mendi Lasterketekin lotutako alderdi guztiak antolatzeaz.

EMFren Mendi Lasterketen Batzordeak aginte teknikoa du, EMFk antolatutako edo onetsitako Autonomia Erkidegoko Mendi Lasterketen lehiaketa guztiei dagokienez.

EMFren Mendi Lasterketen Batzordea arduratuko da lurraldeetako federazioek, mendiko klubek, erakundeek eta enpresek autonomia-erkidegoan lehiaketaren bat antolatzeko egindako eskariak jasotzeaz eta horiei erantzuna emateaz, nahiz eta lehiaketa hori autonomia-erkidegotik kanpo garatu.

Euskal Autonomia Erkidegoko lehiaketa ofizial guztiak araudi honetan oinarrituta antolatuko dira. Araudian biltzen ez diren gaiei EMFren Mendi Lasterketen Batzordeak emango die irtenbidea.

Espezialitatearekin lotuta dauden beste autonomia-erkidegoetako federazio batzuen egutegian txertatuta egon daitezke EMFren lehiaketa ofizialak.

*Aparteko kasuetan*, eta horretarako arrazoi sendoak ematen badira, EMFren Mendi Lasterketen Batzordeak araudi honetan zehaztutako desnibelen, distantzien edota ehunekoan azpitik edo gainetik dauden ibilbideak onar ditzake.

Mendi-lasterketen aukeraketarako irizpideak eta eskariak aurkezteko epeak EMFk egiten duen deialdian zehaztuko dira.

#### **3.1.- Lehiaketaren kontrola: epaile-taldea eta gainbegiraleak**

EMFren Mendi Lasterketen Batzordeak epaile-taldea izendatuko du, edozein lehiaketa mota kontrolatu ahal izateko:

- Epaile nagusia
- 2 epaile laguntzaile

Epaileek Mendi Lasterketen Epaileari dagokion titulazioa izan behar dute.

Lasterketako batzordeak EMFren ordezkariaren funtzioak ere izendatuko ditu, eta, kasu zehatz batzuetan, epaile nagusiak bere gain hartu ahal izango ditu.

##### **– Epaile nagusiaren funtzioak:**

- Esleitu zaion lasterketaren arduradun nagusia izango da, eta lasterketarekin lotutako alderdi guztien aurretiazko jarraipena egingo du, antolatzaileekin harremanetan egongo da, dena normaltasunez garatzen ari dela eta araudia betetzen dela eta beteko dela ziurtatzeko eta zalantzak argitzeko; lehiaketa eguna iristen denean, dena kontrolatuta izaten saiatuko da.
- Epaileei zereginak banatuko dizkie, lehiaketaren garapen osoa gainbegiratuko du, eta lehiaketako akta egin eta sinatuko du.

## EMFko MENDI-LASTERKETEN ARAUDIA

- Epaille nagusiak Mendi Lasterketen Batzordeko arduradunari informazioa emango dio, lehiaketa bakoitza ongi garatzen ari dela bermatzeko; eta, horretarako, harremanetan egongo dira etengabe.

### – Epaille laguntzaileen funtzioak:

- Ibilbidearen trazadura gainbegiratzea, batez ere segurtasunari, markaketari, pasoko kontrolei nahiz informazio-kontrolei eta soka finkoko instalazioei begira. Ibilbidea antolatzeaz arduratu den taldeko pertsona batek lagunduko dio.
- Lehiaketako parte-hartzaileak, irteeraren kokapena eta ingurua eta helmugakoa, materialen kontrola eta dopin-kontrola gainbegiratzea.
- Parte-hartzaile guztiek federazioaren lizentzia dutela gainbegiratzea (2. puntuko parametroen arabera); eta antolatzaileek Euskal Herriko Kopan eta Txapelketan puntuak lortzeko ezarritako baldintzak betetzen dituztenak soilik agertzen diren zerrenda espezifiko bat kategoriatan sailkatuta egin dezaten saiatzea.
- Irteera baliozkotzat ematea. Antolakuntzak hartzen dituen parte-hartzaileen ailegatzenborak gainbegiratzea.
- Antolakuntzarekin batera, azken sailkapena egitea, eta antolakuntzak Euskal Herriko Kopan eta Txapelketan puntuak lortzeko ezarritako baldintzak betetzen dituztenak soilik agertzen dituen zerrenda espezifiko bat kategoriatan sailkatuta egin dezaten saiatzea. Behin-behineko sailkapena sariak banatu baino 30 minutu lehenago jendaurrean jarrita egon dadin saiatzea.

### - EMFren ordezkaria:

Lehiaketako Epaimahaiko partaidea da. Sari-banaketa gainbegiratuko du, eta baita EMFren ingurumen-protokoloa betetzen dela ere.

### 3.2.- Antolakuntzako kideak

Antolakuntzak honako funtzio hauek bete behar ditu (*honen eta EMFren artean sinatutako kontratuan berriaz besterik adierazten ez bada*):

Lehiaketa egin aurretiko antolamendua:

- Administrazioa.
- Kontrolak.
- Ibilbidearen trazadura.
- Markaketa eta ekipamenduak.
- Informazio meteorologikoa.
- Araudi honetako 4. puntua publiko egitea.
- Irteerako eta helmugako guneen ekipamendua.
- Ibilbidea markatuta dakarren mapa eta beronen profila.
- Proba egin baino 30 egun lehenago beronen berri ematen dela bermatzea.
- Lehiaketarako onetsitako lagun guztiei harrera egitea eta erregistratzea (lehiakideak, laguntzaile teknikoak, EMFko teknikariak, prentsa, etab.).
- Irteerako guneko, helmugako eta eremu mugatuetako sarrerak erregistratzea eta kontrolatzea, gainbegiraleen jarraibideak betez.
- Pasoko kontroletan eta helmugakoetan denborak hartzea.

## EMFko MENDI-LASTERKETEN ARAUDIA

- Lehiaketako ibilbide osoan segurtasunaz arduratzea.
- Lehiaketa uzten duten lehiakideei laguntzea.
- Gainbegiraleei, prentsari eta komunikabideei zerbitzuak eskaintzea.
- Zerbitzu medikoak, salbamendua eta hitzartutako beste ekipamendu batzuk eskaintzea.
- Irekierako ekitaldiak, sari-banaketak eta itxierako ekitaldiak antolatzea.
- Beharrezkoa den bakoitzean, gainbegiraleei laguntzea.

**OHARRA: lehiaketa egin aurretik eta ondoren, antolatzaileek lehiakideei aldagelen eremu bat prestatu behar diete, dutxak dituen.**

### 3.3.- Lehiaketako epaimahaia

Lehiaketako epaimahaia organo aholku-emailea da, eta araudi honetako 7. idatz-zatian aurreikusten denaren arabera jokatu du.

#### Osaketa:

- Probako epaileak.
- Probaren zuzendaria (edo zuzendari teknikoa).
- EMFren ordezkaria.
- Kirolarien ordezkari bat (*proban izena eman duten eta azken Euskal Herriko Kopan do Euskal Herriko Txapelketan lehenengo 20 lekuetan sailkatu ziren pertsonen artetik zozketa bidez aukeratutakoa*).

#### Funtzioak:

Epaimahai hau arduratuko da lehiaketaren garapenaren ondorioz izan daitezkeen erreklamazioei erantzuteaz, eta lasterketaren dataren barnean erreklamazio bat egiten den unean bilduko da.

## 4.- LASTERKARIENTZAKO LEHIAKETA-ARAUDIA

### 4.1.- Lehiaketarako izena ematea

Proban parte hartzeko, ezinbestekoa da izena ematea, eta izena emateko epe hori antolatzaileek erabakitzen dutenean itxiko da. Antolatzaileek proban parte hartzeko kuota bat ezartzea erabaki dezakete.

Izen-ematea antolatzaileek ezarritako baldintzen arabera egingo da.

Behin-behineko nahiz behin betiko izen-emateetarako, antolatzaileek honako agiri hauek eskatuko dizkiete parte-hartzaileei:

- Nortasun Agiri Ofiziala edo, atzerritarren kasuan, agiri baliokideren bat. Federazioaren lizentzia (urte horretakoa), lehiaketa horretako parte-hartzearen estaldura duen kirol-asegurua barne, edota, atzerritarren kasuan, lizentzia horren baliokidea.
- Adin txikikoek dagokien baimena gurasoek edo legezko tutoreek sinatuta entregatu beharko dute.

Antolatzaileek ez diete utziko parte hartzen baldintza horiek betetzen ez dituzten kirolariei.

Lehiaketa horretako kirolerako medikuaren gaitasun-ziurtagiria eska dezakete antolatzaileek; ziurtagiri horrek mendi-lasterketen lehiaketa-denboraldia hasi baino hiru hilabete lehenago emandakoa izan behar du gehienez, paper ofizialean, betiere.

## EMFko MENDI-LASTERKETEN ARAUDIA

Lehiakideak hobeto kontrolatzeko, antolatzaileek federazioaren lizentzia kenduko diete aldi baterako, horrela, horiek hobeto kontrolatu ahal izango baitira eta epaileek/arbitroek parte-hartzaileen zerrendak errazago gainbegiratuko baitituzte. Proba amaitzean itzuliko zaio lizentzia lehiakideari.

### 4.2.- Materiala eta ekipamendua

Proban parte hartzeko, kirolari bakoitzak honako material hau eraman beharko du: mendi-lasterketetarako oinetako eta jantzi egokiak.

Antolatzaileei egoki iruditzen bazaie, lehiakideek nahitaez informazio-liburukian edota probaren aurreko informazio-bilera teknikoan zehaztutako materiala eraman beharko dute. Antolatzaileek bastoiak erabiltzeko baimena eman dezakete, edo betoa jar diezaiokete, baina ezin izango da inoiz animaliarik eraman (txakurrak...), ez eta elurretako erraketak edo eskiak erabili ere.

### 4.3.- Materialaren kontrola eta hornidura gainbegiratzea

Irteera-eremuan sartu aurretik, dortsalaren eta materialaren kontrola egingo da. Materialen inguruko baldintzak, 4.2. idatz-zatian zehazten direnak, betetzen ez dituzten parte-hartzaileei ez zaie proban parte hartzen utziko.

Antolatzaileek baimendutako materiala berriro azter daiteke kontrol guztietan, eta dortsala manipulatzeko edo beste bati uztea nahikoa arrazoi izango da lehiakide hori berehala deskalifikatzeko.

Erabat debekatuta dago probak dirauen bitartean edonoren laguntza edo hornigaiak hartzea, laguntzen diona lehiakide bat nahiz beste edonor izan (*antolatzaileek xede horretarako ezarritako puntuetan, informazioa emateko bileran azaldu ziren horietan, hartzen direnak salbu*).

Aurreko puntuan zehaztutakoaren arabera, laguntza jaso daiteke, betiere antolatzaileek xede horretarako ezarritako puntuetan, 100 metro inguruko eremuan; puntu horiek argi eta garbi seinaleztatuko ditu antolakuntzak.

### 4.4.- Lehiakideen jokaera orokorra

Lehiakideek nahitaez antolakuntzak emandako dortsala eraman behar dute soinean. Aurrealdean (**elastikoan**), ondo ikusten den toki batean eramango dute probak dirauen bitartean, eta ezin izango da tolestu edo ebaki.

Arriskuan dagoen edo istripuren bat izan duen lasterkariari laguntzeko betebeharra dute lehiakideek, eta, berehala, gertuen dagoen kontroleko arduradunei horren berri emango diete. Laguntza ez emanez gero, berehala deskalifikatu egingo da.

Lehiakide bakoitzak berarekin eramango ditu zaborrak, latak, paperak eta horrelakoak helmugara edo antolatzaileak zaborrak uzteko ezarritako tokira iritsi arte. Lehiaketa garaian bastoia puskatuz gero, kontrol-postuan utz daiteke. Hala egiten ez duen lasterkaria, edota horretarako prestatuta ez dagoen inguru batera botatzen duena, deskalifikatu egingo da.

Lasterkari bakoitzak antolatzaileek markatutako ibilbidea egin behar du. Ez errespetatzea edo zehaztutako kontrol-postuetako batetik ez pasatzea zigortzeko arrazoi edo deskalifikatzeko arrazoi izango da.

Ibilbidean, parte-hartzaileek une oro kontrol-postuetako kideen jarraibideak beteko dituzte.

## EMFko MENDI-LASTERKETEN ARAUDIA

Parte-hartzaileek eskatzen zaizkien dopin-kontrolak egingo dituzte.

Lehiakideek kiroltasunez jokatu behar dute, eta errespetuz jokatuko dute gainerako kirolariek, epaileekin, gainbegiraleekin, kontroletako kideekin eta antolatzaileekin.

Parte-hartzaile orok **LEHIAKETA-ARAUDIA** ezagutu eta errespetatu behar du, eta, lehiaketa aurretik edota lehiaketa garaian, antolatzaileen eskumenetik kanpo dauden arrazoiengatik Lasterketa Batzordeak har ditzakeen neurriak onartuko ditu.

Lasterkariak berak nahi duenean utzi dezake proba, baina puntu hauek kontuan hartuko ditu:

- Kontrol batean utziko du proba, eta dortsala entregatuko du.
- Lasterkariak bere borondatez proba uzten duen unetik edo deskalifikatua den unetik bere gain hartuko du bere buruaren ardura.

### 4.5.- Lasterkariak edo klubak zigortzea eta deskalifikatzea

Lasterkari bat edo klub bat zigortu edo deskalifikatu egingo da, ondoren adierazten diren kasuetan:

- Balizen bidez adierazitako ibilbidea edo ibilbidearen seinaleztapena ez errespetatzea, lasterbideak hartzeko = **3 minutuko zigorra - deskalifikazioa.**
- Hornigaiak hartzeko prestatutako tokietatik kanpo, lehiakideren baten edo beste edonoren laguntza edo hornigaiak hartzea (*larrialdiko laguntza salbu*) = **3 minutuko zigorra - deskalifikazioa.**
- Dortsala soinean eramateari uko egitea edo moztea = **3 minutuko zigorra - deskalifikazioa.**
- Antolatzaileen aginduz materialetan ezarri beharreko markak jartzeari uko egitea, kentzea edo aldatzea = **deskalifikazioa.**
- Lasterkari berak bi irteera faltsu egitea = **deskalifikazioa.**
- Ibilbidean zaborrak botatzea = **deskalifikazioa.**
- Animaliairen bat eramatea = **deskalifikazioa.**
- Antolakuntzaren aginduz nahitaez eraman beharreko materialen bat ordezkatzeta = **deskalifikazioa.**
- Atzetik datozeinei aurreratzen ez uztea edo nahita beste lasterkari bati enbarazu egitea = **3 minutuko zigorra - deskalifikazioa.**
- Kontrol bakoitzean antolakuntzak eskatutako materiala ez eramatea = **3 minutuko zigorra - deskalifikazioa.**
- Antolatzaileen eta epaileen jarraibideei kasurik ez egitea = **3 minutuko zigorra - deskalifikazioa.**

**Lasterkari batek denboraldian jokaera zigorgarri bat baino gehiago izaten baditu, deskalifikatu egingo da eta diziplina-zehapena ezarriko zaio.**

## **EMFko MENDI-LASTERKETEN ARAUDIA**

Epaile-taldea arduratuko da zigorrak eta horien zenbatekoa ezartzeaz.

### **4.6.- Deskalifikazioa eta zehapena**

Ondoren adierazten diren kasuetan, lasterkaria deskalifikatu egingo da berehala, eta lehiakideari diziplina-zehapena ezar dakioke:

- Arrazoi sendorik izan gabe, sari-banaketako ekitaldi ofizialean parte ez hartzea.
- Lehiakide bati, antolakuntzako kideetako bati, epaileetako bati edo ikusleren bati eraso egitea (agresioa edo iraina).
- Nahita istripu bat sorraraztea.
- Identitate faltsuarekin parte hartzea edota beste pertsona bat iruzurrez ordeztea.

Epaile-taldea arduratuko da zigorrak eta horien zenbatekoa ezartzeaz.

### **4.7.- Proba atzeratzea, etetea edo ezeztatzea**

Probak ezin izango dira atzeratu edo ezeztatu, erabat muturreko egoeretan ez bada. Horregatik eta anomalia klimatikoen (lainoa, elurra etab.) aurreikuspen modura, antolatzaileek nahitaez **ibilbide alternatiboak** prestatu behar dituzte, proba bertan behera uztea edo atzeratzea saihesteko.

Egoerak horretara bultzatuz gero, ibilbideko unerren batean proba eten daiteke. Horrela gertatuz gero, proba eten den une horretako ordenaren edo puntu horretara iristen diren denboren arabera sailkatuko dira, edo, hori ezinezkoa bada, egindako azken kontrolaren arabera.

Proba neutralizatu den unean kontrola pasatu duten lasterkariak badaude eta lehiatzen jarraitzeko ondo badaude:

Hurrengo kontrolean neutralizatuko dira horiek, eta azken kontrol horretara iristen diren ordena onartuz emango zaio amaiera probari, eta sailkapenean hurrengoak aurreko kontroleko lasterkariak edo neutralizazio-puntuak izango dira.

Helmugara arte kontrolik ez badago, helmugara iristeko behar izan duten denbora hartuko da kontuan, eta gainerakoen kasuan, neutralizazio-puntuak jasoko dira.

Baldintzek lehiatzen jarraitzeko modurik ematen ez badute, aurreko neutralizazio-puntuak denborak hartuko dira aintzat.

## **5.- DOPINA**

Araudi honen aplikazio-eremuaren barnean lehiaketetan dopinaren aurka egitearekin lotuta dagoen guztiari dagokionez, EMFren Dopinaren aurkako Araudian ezarritakoa eta gai horrekin lotuta une bakoitzean aplikagarriak diren arau-xedapenak aplikatuko dira.

## **6.-PROBARI BURUZKO INFORMAZIOA ARGITARATZEKO ARAUAK**

Mendi Lasterketen Lehiaketen antolatzaileek garatutako egitarauak (web orriak, triptikoak, posterrak, etab.) atal hauek hartu behar dituzte kontuan:

### Datu orokorrak

- Lasterketa antolatzen duen elkartearen edo klubaren izena eta logotipoa.
- EMFren izena eta logotipoa.
- Lehiaketaren izena eta zenbatgarren edizioa den.
- Lasterketa-eguna.

### Datu teknikoak

- Irteerako eta helmugako tokiak.
- Distantzia.
- Desnibela guztira (igoera eta jaitsiera).
- Lehiaketaren profila.
- Ibilbidearen mapa.
- Kontrolen eta hornidura-guneen kokapena.
- Nahitaez eraman beharreko materiala edo antolatzaileek aholkatutakoa.
- Lehiaketa aurretik egingo den bileraren ordua eta tokia.
- Antolatzaileek lasterkarien esku jarriko dituzten zerbitzuak.
- Proba hau Mendi Lasterketen Euskal Herriko Koparako edo Txapelketarako puntuagarria bada, gainerako lehiaketa osagarriak ere jakinaraziko dira, eta antolatzailearen izena, lehiaketaren data eta tokia ere azalduko dira bertan.
- Bete beharreko jarraibideak EMFren Mendi Lasterketen Araudiak zehazten dituela adieraziko da.

### Izen-ematea

- Izena emateko lekua, epea eta ordutegia.
- Izena emateko bidea.
- Izen-emateari dagokion zenbatekoa eta prezioaren barnean sartzen dena.
- Deskonturik egiten bada, baldintzak zehaztuko dira.
- Lasterkarien gehieneko kopurua.
- Antolakuntzaren barneko kontaktua.

## 7.- ERREKLAMAZIOAK ETA APELAZIO-SISTEMA

### 7.1.- Erreklamazioak

Erreklamazioak idatziz egingo dira, eta gutxienez honako datu hauek jasotzen dituen formatu mota bete beharko du erreklamazio horrek:

- Erreklamazioa egin duen pertsonaren izena.
- Kirol-lizentziaren zenbakia.
- Ordezkatzen duen kluba edo federazioa.
- Gertakari horrek eragindako kirolariaren/kirolarien izena.
- Ordezkatzen duen kluba edo federazioa.
- Dorsal-zenbakia.



- Gertakarien azalpena.

Oharra: erreklamazio bakoitzeko 60 euroko gordailua egingo da, eta, erreklamazioak aurrera egiten badu, itzuli egingo da zenbateko hori. Ikusi eranskineko eredia (1. eranskina).

Erreklamazioak Lehiaketako Epaimahaiari helaraziko zaizkio, eta erreklamazioa egin duenari kopia bat emango dio honek.

Probaren garapenari dagozkion erreklamazioak helmugara iristen diren unetik sailkapenak argitaratu arte eta hau argitaratu ondorengo ordubetean aurkez daitezke.

### 7.2.- Lehiaketa ondorengo erreklamazioak

Lasterketa Batzordearen erabakien aurkako erreklamazioak EMFri igorri behar zaizkio, idatziz, sailkapenak argitaratzen diren egunaren hurrengo egunetik hasita ondorengo 7 egun naturalen barnean. EMFk hurrengo 30 egun naturaleko epean emango du bere ebazpena, baina epe horren azken eguna jaieguna bada, epe hori hurrengo astegunera arte luzatuko da.

EMFren epaiaren aurkako errekursoak EMFren barneko Diziiplina Batzordeari helaraziko zaizkio, erabakia jasotzen den egunaren biharamunetik 30 egun naturaleko epean.

## 8.- SEGURTASUNA ETA LEHIAKETEN HOMOLOGAZIOA

EMFk bere irizpideak garatuko ditu lehiaketak homologatu ahal izateko. EMFren proba ofizialak homologatzeko, ezinbestekoa izango da proba epaile ofizial tituludunek kontrolatzea.

### 8.1.- Atarikoa

Lehiaketa ofizialen antolatzaileek ondoren adierazten diren arauak aintzat hartuta jokatu behar dute, lehiaketak bakarka eta klubuen edo lurralde-federazioen arabera gara daitezkeela ahaztu gabe.

### 8.2.- Ibilbidea

EMFk baimendutako lehiaketa guztiak ondo trazatutako, balizatutako eta kontrolatutako mendi-inguruetan garatuko dira, eta, une oro, zenbait baldintza bete beharko dira lehiakideen segurtasuna bermatzeko, horrela, lasterketa hori homologatzeko aukera izan dadin.

Lokomozio-bide bakarra oinezkoa izango da. Behin-behineko kasuetan, aukeratuko inguruaren baldintzek hala eskatzen badute, sokak erabil ditzakete igotzeko edo jaisteko, edo irrist eginez jarrai dezakete aurrera.

Trazadura gainbegiratzea aurretiaz egingo da, beronen kalitatea bermatzeko astia hartuta; eta, azken aldiz, proba egin aurreko egunean gainbegiratuko da, balizen bidez ibilbidea ondo adierazita uzteko.

**OHARRA.-** Hormetan gora egitea beharrezkoa den inguruetan ezin izango da gainditu 2. mailako zailtasuna, ez eta % 45 malda ere. Oso teknikoak diren ibiltarteak alde batera uztea aholkatzen da (*adibidez: harkaitz ertzen eskalada, rappela, etab.*), horrela, lehiakideak ez pilatzeko, alferrikako arriskuak saihesteko eta proba ez gehiegi moteltzeko.

Lehiaketetan, ibilbidea beti asfaltozkoak ez diren bide eta pistetatik, bidezidorretatik,

## EMFko MENDI-LASTERKETEN ARAUDIA

amildegietatik eta horrelako tokietatik egingo da. Hala ere, gehienez ibilbide osoaren % 15eko zatia asfaltozko bideetatik, zementuzkoetatik nahiz antzekoetatik ere egin ahal izango da. Kasu guztietan, lasterketaren ibilbidean ibilgailuak ibiltzeko moduko zatiak ezin du gainditu % 50eko zatia.

### Ibilbidearen seinaleztapena:

- Lehiaketa egunaren bezperan markatu eta balizatuko da ibilbidea, lehiaketa jokatu den ordu berean, homologatzeko xedez gainbegiraleek berau azter dezaten.
- Eguraldi-arrazoiak direla medio ibilbide alternatiboa egiten bada, lasterketa hasi baino 12 ordu lehenagotik egon beharko du markatuta eta balizatuta.
- Ibilbide osoa banderak, zintak, geziak eta inguru horretan argi eta garbi nabarmentzen diren koloreak erabiliz seinaleztatuko da, eta, beraz, ez da beharrezkoa izango orientazio-teknikak erabiltzea ibilbideari jarraitzeko.
- Ahal izanez gero, hobe markatzeko erabiltzen diren materialak biodegradagarriak badira; markak ez dira inoiz izaera iraunkorrekoak izango.
- Ikuspen-egoera normalean, marka baten kokagunetik hurrengo biak ikusi behar dira. Eguraldia txarra denean, marka gehiago ezarriko dira, bikoitza gutxienez, lehiakideen segurtasuna ahalik eta gehien bermatzeko.
- Nahasgarriak izan daitezkeen tokietan, kontrastea egiten duten koloreetako zintak erabiliko dira, ibilbidea behar bezala adierazteko.
- Lehiaketa amaitzen denean, antolatzaileak **behartuta daude** seinaleztapenerako, probaren kontrola egiteko eta hornidura-guneetarako erabilitako material guztiak biltzera. Baldintza hori betetzen ez badute, diziplina-zehapena ireki ahal izango zaie, ingurumena kutsatzeagatik.
- 5 kilometroko tarte bakoitzeko, kilometroen adierazgarri bat erabiliko da, balizen marken kolore desberdinekoa, eta kilometroen zifra ondo definituta agertuko da bertan.

### Kontrolak:

- Probak irteerako kontrol bat eta helmugako beste bat izango ditu, eta horiek toki berean nahiz toki desberdinetan koka daitezke (ikusi 8.4. idatz-zatia), eta kronometratze-kontrolak ezarriko dira bietan.
- Punturik esanguratsuenetan, pasoko kontrolak ezarriko dira: mendi gailurretan, lepoetan, bidegurutzeetan, eta abarretan.
- Pasoko kontrolak ondo adieraziko dira balizen bidez, lasterkariak barrutik pasarazteko moduko eremuak eginez.
- Pasoko kontroletan, tarteko denborak har daitezke, proba etenda gelditzen bada ere.
- Kontrol bakoitzean, behar adina antolatzaile izango dira.
- Pasoko kontrol horiek hornidura-guneak ere izan daitezke. Gutxienez hornigai solidoen gune bat izango da. Hornidura-gune horretan, paperontziak ezarriko dira, eta baita puntu horretatik 100 metrora ere.

- Arriskutsuak edo nahasgarriak diren inguruetan, lurraldearen ezaugarriek hala eskatzen badute (toki harritsuak, amildegia, ibaiak, noranzko aldaketa, basoak, pisten arteko bidegurutzak etab.), ibilbidea ondo seinaleztatuko eta balizatuko da, eta, horrez gain, antolatzaileek behatzaile bat edo orientazio-kontrol bat ezarriko dute.
- Lasterketaren azkena adierazteko itxierako kontrol bat, erratz-talde bat, ezarriko du antolatzaileak.

### 8.3.- Segurtasuna

Lehiaketa garaian, beharrezkoak diren segurtasun-neurri guztiak hartuko dira. Hondar-arriskuak ahalik txikiena izan behar duela kontuan hartuta diseinatuko da ibilbidea, eta, une oro, lehiakideen segurtasuna zainduko da.

Hondar-arriskua saihestu ezin den eta arrisku objektiboa duten inguruetan, orientazio-kontrolak ezarriko dira, arriskuaz ohartarazteko pertsona bat edo gehiago kokatuz.

Lehiaketan babesteko erabiltzen den material orok (eskaladako babesgarriak etab.) UIAaren estandarrak eta EBrenak bete beharko ditu, EMFk berak besterik adierazten ez duen bitartean.

Antolatzaileek prest izan beharko dute segurtasun-talde bat, eta, honen barnean, sendagile bat, larrialdirik gertatuz gero osasun-laguntza emateko beharrezko ekipamendua duena.

Baldin eta lehiaketa egunaren bezperan aztertutako eta onartutako ibilbidearen zati batek arrisku objektibo bat izatea gertatzen bada (elur jausietarako arriskua, harriak jausteko arriskua, etab.) eta arrisku hori ezin bada hondar-arrisku bihurtu arte txikiagotu, zati hori baztertu daiteke, segurtasun-arrazoietan oinarrituta. Kasu horretan, antolakuntza ez dago ezaugarri bereko beste zati batez ordezttera behartuta, horrek probaren desnibel orokorrean eragina izan badezake ere.

### 8.4.- Irteerako eta helmugako guneak

Irteerako guneak, ahal izanez gero, 10 metro zabaleko aurrealdea izango du, behar bezala seinaleztatuko da balizen bidez, eta eremu itxi bat osatuko du; horrela, egin beharreko egiaztatzeak egiteko sarrerako gune bat izango du, eta helmugarekin konektatutako kronometro bat izango du, irteerako unean abian jarriko dena.

Eremu horretan sartu aurretik, lehiakideek dortsala eta materiala kontrolatzeko guneetatik pasatu behar dute. Gainera, lehiakideentzat materiala biltzeko eta gordetzeko zerbitzu bat ezarriko da, eta, proba amaitzen dutenean, materiala jasotzeko aukera izango dute lehiakideek.

Helmugako gunean, kronometroaz neurtuko den helmuga-puntua dago, antolatzaileek erabakiko duten gunean, eta irteerako puntu bera izan daiteke.

Lasterkariak helmugan egiten duten sarrera zehazteko, bularraldea hartuko da kontuan.

Azken 100 metroak erraz identifikatzeko moduko zinta batez balizatuko dira, inguru horretan pertsonak harat-honat ibiltzea saihesteko.

Horrez gain, helmugako eremu guztia ondo balizatuko da, eta oro har publikoak ezin

izango du sartu bertan; soilik baimendutako pertsonak izango dute sarrera eremu horretan. Helmugako eremu horretan, kronometratze-sistema bat, materiala kontrolatzeko mahai bat edo batzuk eta beharrezko gainerako hornidura dituen inguru bat eta hornidura-gune bat ezarriko dira (ikus 8.6. idatz-zatia).

### 8.5.- Kontrolak. Dagozkien zereginak eta ardurak

Antolakuntzak kontrol-puntu bakoitzeko arduradun bat izendatuko du, eta nahitaezkoa da arduraduna erraz identifikatzeko modua izatea.

Pasoko kontrol-puntu bakoitzak probako zuzendariarekin konektatutako irrati bat, kontrolerako liburuxka bat, arkatza eta lehen sorospenetarako botika-kutxa bat izango ditu.

Pasoko kontrol-puntu bateko kideek dortsalaren zenbakia, lasterkaria edo taldea bertatik pasa den ordua, proba uzten duten parte-hartzaileen izenak eta araudia ez betetzeagatik sor daitezkeen irregulartasunak idatziko dituzte liburuxkan; liburuxka hori Lasterketa Batzordeari emango zaio proba amaitzen denean.

Kontrolerako kideek ahalmena izango dute lehiakideak salatzeko, hauek lehiaketako araudia urratzen badute, eta berorien berri emango diote Lasterketa Batzordeari. Kontrolak berak ezin izango du lasterkaria zigortu edo atxiki.

Kontrolerako kideek ondo ezagutu behar dute esleitu zaien ingurua.

Kontrolerako kideek lehiakideen segurtasunaz arduratu behar dute esleitu zaien inguruan.

Kontrolerako kideek ahalmena dute parte-hartzaileei une oro izan behar duten jokaera adierazteko.

- Arrisku objektiboak badaude, lehiakideari nola jokatu adierazteko.
- Bidegurutzerik badago, lehiakideak ez nahasteko orientabidea emateko.
- Eguraldi txarra egin duelako, ezustekoren bat sortu delako edota beste arrazoiren batengatik ibilbidea aldatu bada, ibilbide berria adierazteko.
- Istripurik gertatuz gero, istripua izan duenari laguntzeko.
- Neutralizazio-kasuetan, denbora kronometratzeko.
- Proba utziz gero, jarraitu beharreko ibilbidea adierazteko.
- Proba bertan behera gelditzen bada, jarraituko den ibilbidea adierazteko.
- Material berezirik erabiliz gero, kentzeko edo ezartzeko.

Kontrol guztiek beren tokietan ezarrita egon behar dute probaren irteerako orduan.

### 8.6.- Hornidura-gunea

Antolakuntzak hornigai solidoen eta likidoen gune bat ezarriko du proba amaieran, helmugako eremuan.

Lehiaketak dirauen bitartean, debekatuta dago edonork, lehiakidea izan edo ez izan, kanpotik hornigaiak eta laguntza ematea, antolakuntzak eskaintzen dituenak edota aurreikusitako inguruetan Lasterketa Batzordeak baimentzen dituenak salbu.

Laguntza jaso ahal izango da, aurreko puntuaren arabera eta antolakuntzak ezarritako gunea baino 100 metro lehenago eta geroago. Gune horiek argi eta garbi seinaleztatuko dira.

Ibilbidean hornidura-kontrolak ezarriko dira, gutxienez 5 kilometrotik behin edo 500 metroko desnibetik behera, eta lehenengo betetzen den baldintza hartuko da kontuan. Kontrol horietan, ura edo freskagarriak izango dituzte gutxienez. Oso kontuan hartuko da hori

igoeran eta lauan, ez, aldiz, jaitsieran.

Lehiaketa bakoitzean, hornigai solidoen gune bat egongo da gutxienez ibilbidearen erdialdean.

### 8.7.- Kontroletako pasoko denborak

Antolakuntzak kontroletatik pasatzeko denborak zehaztu ditzake, berari komenigarriak iruditzen zaizkion irizpideen arabera. Zehaztutako denbora horien barnean kontrol hori gainditzen ez duten lasterkariak helmugako puntura zuzenduko dira irteerako ibilbide batetik.

Proba amaitzeko gehieneko denbora edo epe bat ezarriko da. Epe hori desberdina izango da distantziaren, gogortasunaren eta ibilbidearen ezaugarrien arabera, eta ibilbidearen gainbegiraleek zehaztuko dute.

Aurreikusitako pasoko denboren arabera kontrolak gainditzen ez dituzten lehiakideei ebakuazio-ibilbideak edo bitartekoak adieraziko dizkiete antolatzaileek.

Kontrol-epeetatik kanpo sartzen diren lasterkariak azken postuetan azalduko dira sailkapen orokorrean.

### 8.8.- Mapak

Antolakuntzak parte-hartzaile bakoitzari eskualdearen mapa edo krokis bat emango dio, eta, bertan, honako datu hauek zehaztuko dira:

- Aurreikusitako ibilbidea eta ibilbide alternatiboa.
- Pasoko kontrolak.
- Orientazio-kontrolak.
- Irteera eta helmuga.
- Zerbitzu medikoa eta sorospen-zerbitzua duten tokiak.
- Inguru zail edo nahasgarrienak.
- Hornidura-guneak.
- Eten-puntuak eta ordutegia.

Antolakuntzak parte-hartzaile bakoitzari ibilbidearen profila emango dio, eta ibilbideko kotak eta kilometroak adieraziko dira bertan.

Lasterketako ibilbidearen profila eskalan egingo da, 100 m-ko desnibelarekiko 1 km-ko proportzioan.

### 8.9.- Dortsala

Antolatzaileek banatuko dizkiete dortsalak parte-hartzaileei, bakoitzari bana.

Dortsala telazkoa edo uraren kontrakoa izango da, eta gutxieneko neurria hauxe izango du: 20 x 20 cm.

Lehiakideek nahitaez antolakuntzak emandako dortsal hori eraman behar dute soinean. Aurrealdean, ondo ikusten den toki batean eramango dute probak dirauen bitartean **(elastikoan)**, eta ezin izango da tolestu edo ebaki.

Irteerako eremuan sartu aurretik, dortsalaren kontrola egingo da.

Behin betiko amaierako sailkapena eman arte gordeko da dortsala.

### **8.10. - Materiala gainbegiratzea eta kontrolatzea**

Irteerako eremuan sartzeko, dortsala eta materiala kontrolatuko dira, eta 4.2. idatz-zatian adierazitako betebeharrak betetzen ez dituen parte-hartzaileari ez zaio utziko proban parte hartzen.

Antolakuntzak eskatutako materiala ere lasterkariak helmugara iristen direnean kontrolatuko da, eta, lehiaketa-araudiarekin bat ez badator, zigortu egingo da.

### **8.11. - Ibilbide alternatiboak**

Proba mendi-inguruetan dela eta eguraldiak eragin nabarmena izan dezaketela jakinik, antolakuntzak ibilbide alternatibo bat edo gehiago prestatu beharko ditu. Eguraldi txarrarekin egiteko moduko ibilbideak izan behar dute.

Antolakuntzak izan daitekeen eguraldi txarra aurreikusiz jokatu behar du, horrelako egoerarik gertatuz gero, ibilbide alternatibo bat erabiltzeko aukera izan dadin.

Ibilbide horiek araudi honetako idatz-zati guztiak bete behar dituzte.

### **8.12. - Informazio-bilera**

Proba-egunaren bezperan, antolakuntzak informazioa emateko bilera bat egin beharko du, eta parte-hartzaileei honako datu hauek jakinaraziko zaizkie:

- Aurreikusitako ibilbidea, eta dituen ezaugarriak, luzera eta desnibela.
- Irteerako ordua.
- Lehenengo lasterkariarentzat aurreikusitako denbora, eta lasterketa amaitzeko gehieneko denbora.
- Kontrolen kokapena eta pasoko gehieneko denborak.
- Hornidura-guneak.
- Arriskutsuak edo nahasgarriak izan daitezkeen tokien kokapena.
- Material berezia erabiltzea eskatzen duten tokiak badaude, berorien kokapena.
- Sokekiko inguruen kokapena, halakorik badago.
- Probarako nahitaezkoa den materiala.
- Aurreikusitako meteorologia. Elurrari buruzko informazioa, beharrezkoa bada.
- Parte-hartzaileen eskubideak eta betebeharrak.
- Epaille-taldearen eta EMFren arduradunaren aurkezpena.

#### Oharrak:

Informazio-bilera antolakuntzaren eta epaille-taldearen artean prestatzea aholkatzen da.

Ibilbidearen deskribapena ikus-entzunezko baliabideen bidez egitea aholkatzen da.

Informazioa jendaurrean ikusgai jarriko da, bilera egiten den tokian.

Goizean, proba hasi aurretik, antolakuntzak parte-hartzaileei bezperako bileran adierazitako punturik garrantzitsuenak gogoraraziko dizkie, eta azken orduko aldaketan berri emango die, halakorik izanez gero.

### **8.13. - Sailkapenak**

Kategoria bakoitzeko sailkapen bat ezarriko da, ibilbidea egiteko behar izan den denbora aintzat hartuta. Denbora horiei penalizazio-denborak gehituko zaizkie, halakorik izan bada.

Izan daitezkeen zigorrak aplikatu ondoren kategoria bakoitzean denborarik gutxien behar izan duen lehiakidea izango da probaren irabazlea, bere kategorian.

Kronometrajea EMFren sistema ofizialaren bidez egin bada, EMFk kategorien araberako sailkapenak emango dizkio antolakuntzari paperean eta euskarri digitalean, eta lehiakideentzat argitaratuko ditu.

EMFrenak ez diren kronometraje-sistemak erabili badira, antolakuntzak kategorien araberako sailkapenak emango dizkio EMFren arduradunari paperean eta euskarri digitalean, eta lehiakideentzat argitaratuko ditu.

Izan daitezkeen erreklamazioak direla eta, sailkapen horiek ez dira ofizialak izango 72 ordu igaro arte.

## **ERANSKINA**

### **ERREKLAMAZIO-ORRIA**

Orri hau EMFren orri ofizialean inprimatu beharko da, eta erreklamazioa egin dutenek atal guztiak bete eta sinatu beharko dituzte; Lasterketa Batzordeko kide batek ere sinatu beharko du inprimakia. Gordailuaren ordainagiriak EMFren ordezkariaren sinadura izan behar du, eta beronek jasoko du zenbateko hori. Erreklamazioa egin duenari erreklamazioaren kopia edo fotokopia emango zaio.

# EMFko MENDI-LASTERKETEN ARAUDIA



euskalmendizalefederazioa  
FEDERACION VASCA DE MONTANA  
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION

## ERREKLAMAZIO-ORRIA

Proba-eguna:...../...../..... Erreklamazio-zk.:...../...../.....

Tokia: .....

Antolatu duen kluba: .....

### Erreklamaziogilea:

Izen-abizenak:	
Ordezkatzen duen kluba edo federazioa:	
NAN zk. (edo honen baliokidea atzerritarrentzat):	
Helbidea:	
Telefonoa:	

### Eragindako kirolariak:

Izen-abizenak:	Dortsala:	Kluba edo federazioa:

### Gertakarien azalpena:

.....  
.....  
.....

### Lasterkariaren eskabidea:

.....  
.....  
.....  
.....n, .....(e)ko .....(a)ren .....(e)an

Erreklamaziogilea      Lasterketa Batzordeko kidea

.....jaunak/andreak

**60 €-ko** gordailua egin dio EMFri

...../...../..... **datako erreklamazioari erantzunez (..... zk.)**

### Zenbateko hori itzuli egingo da erreklamazioak aurrera egiten badu.

.....n, .....(e)ko .....(a)ren .....(e)an

EMFren ordezkaria