



## 2024ko 59. BEHOBIA DONOSTIA. ARAUDIA

FORTUNA KIROL ELKARTEAK, Luanvik babesturik, BEHOBIA-DONOSTIA oinezko lasterketaren 59. edizioa antolatuko du. Lasterketa 2024ko azaroaren 10ean izango da eta, guztira, 20 kilometroko luzera izango du. Lasterketa egunean 16 urte duen edonork, Federazioaren zigorrik izan ezean, parte har dezake. Gehienez, 27.000 lasterkarik parte hartu ahal izango dute.

### 1.- IZENA EMATEA

Nola eman izena: Internet bidez, [www.behobia-sansebastian.com](http://www.behobia-sansebastian.com) web-orrian, apirilaren 3tik aurrera ohiko korrikalariak, Fortuna K.E-ko kideak, dortsal solidarioak eta pakete turistikoak. Maiatzaren 7tik aurrera izen emate orokorra irailaren 20a arte (edo izen emateak bukatu arte). Izena emateko kuota 50 euro ohiko korrikalariarentzat eta Fortuna k.e-ko bazkideentzat. Orokorra 55 euro.

### 2.-DORTSALAK JASOTZEA

Izena ematen duten guztiek Lasterkariaren Poltsa hartuko dute. Horretan, dortsala, lasterketaren dokumentazioa eta Luanvi elastiko ofiziala jasoko dituzte. Atletek izena emateko aukeratutako **Forum zentroan** edo dendan jaso beharko dute Lasterkariaren Poltsa, urriaren 24tik azaroaren 10a bitartean. Orobat, **Kursaal Kongresu Jauregian kokatua izango den jasotze puntua** aukeratu duten korrikalariak azaroaren 8an, ostiralean, 12:00etatik 21:00etara, edo azaroaren 9an, larunbatean, 10:00etatik 20:00etara jaso beharko dute. Forum-en jaso beharreko poltsak ez dira azken jasotzen puntu honetan eskuragarri egongo. Irteeran ez da dortsalik emango.

### 3.- EZIN PARTE HARTU

Baja ematea eskatu dezakezu, kasu honetan izen ematearen zenbatekoa, ken sei euro, bueltatuko zaizkizu edo hurrengo urteko Behobia-SS erako gorde dezakezu ere izen ematea.

Bi kasu hauetan **irailak 20a bainan lehen** egin beharko dituzu antolakuntzari zuzenduz [info@behobia-sansebastian.com](mailto:info@behobia-sansebastian.com) -era.

Irailaren 20a ondoren bakarrik lesio arrazoiengatik diren bajak onartuko dira, mediku ziurtagiria beharrezkoa da eta **baja emateko azken eguna urriaren 23a (dortsalak 24ean banatzen hasten bait dira) izango da. Data honen ondoren ez dira bajak onartuko.**

Garrantzitsua: Aurreko urtean dortsala gorde bazenuen, aurtengo izen ematea ezin izango duzu bertan behera utzi.

Izen ematearen **izen aldaketa** webgunean egongo da irailaren 13tik aurrera lasterketa bezpera arte.

### 4.- MAILAK

JUNIOR:	16 – 19 urte bitartekoak
PROMESA:	20 – 22 urte bitartekoak
SENIOR:	23 – 39 urte bitartekoak
BETERANOAK:	40 – 50 urte bitartekoak
BETERANOAK 2:	51 – 60 urte bitartekoak

BETERANOAK 3: 61 – 70 urte bitartekoak  
BETERANOAK 4: 71 urte baino gehiago  
IKUSMEN URRITASUNAK  
EZINDUAK

#### 5.- DORTSALAK

-Horia: 1:12:01 baino gutxiagoko denbora lortuta duten gizonetzkoentzat eta 1:25:01 baino gutxiagoko denbora lortuta duten emakumezkoentzat.

-Morea: 1:12:01 eta 1:20:00 bitarteko denbora lortuta duten gizonetzkoentzat.

-Berdea: 1:20:01 eta 1:25:00 bitarteko denbora lortuta duten gizonetzkoentzat.

-Gorria: 1:25:01 eta 1:33:00 bitarteko denbora lortuta duten gizonetzko eta emakumezkoentzat.

-Urdina: 1:33:01 eta 1:45:00 bitarteko denbora lortuta duten gizonetzko eta emakumezkoentzat.

-Laranja: 1:45:01 eta 1:55:00 bitarteko denbora lortuta duten gizonetzko eta emakumezkoentzat.

-Zuria: gainerakoentzat.

Dortsala bularrean eraman behar da ikusgarri, tolestu gabe eta publizitatea ezkutatu edo aldatu gabe.

**OSO GARRANTZITSUA: Lasterketatik kanporatzea, probako erregistroetatik kentzea, eta hurrengo urteetan parte hartzearen debekatzea ekarriko du:**

- (Izen aldaketa egin gabe) Beste norbaiten izenean dagoen dortsal batekin parte hartzeak

- Beste korrikalari batek erabil dezan dortsala fotokopiatzeko uzteak

- Korrikalarietako edo antolakuntzaretako edozein jarrera larrik

#### 6.- DENBORAREN KONTROLA. TXIPA.

MYLAPS sistemak lasterkari bakoitzak irteera-marra zeharkatzen duenetik helmuga-marra zeharkatzen duen arteko denbora markatzen du. Horrez gain, 5 kilometroko tarte bakoitzean bitarteko kronometraje-puntuak egongo dira.

Txipa dortsalean pegatua etorriko da.

#### 7.- IRTEERA ORDUAK ETA GUNEA

- GURPIL-AULKIAN ETA HAND BIKEN doazen atletak: 9:30etan
- PATINATZAILEAK: 9:35etan
- 'ELITE' EMAKUMEAK: 09:55etan
- **KORRIKALARIAK: 10:00etan**

Korrikalarietako 19 irteera talde osatuko dituzte dortsalean agertzen den informazioaren arabera. **Dortsalean ageri den orduaren aurretik irteera hartzen duena sailkapenetik kanporatua izango da.** Txip-irakurgailuek behar baino lehenago abiatzen diren lasterkarietako berri emango dute. Aitzitik, dagokien **ordua baina beranduago abiatzen diren lasterkarietako** (adibidez, beste kolore bateko dortsala duten lagunekin batera joan nahi dutelako) **ez zaie inolako zigorrik ezarriko.**

#### 8.-EKIPAJE KONTSIGNA

Atletek beren arropak poltsa itxietan gorde behar izango dute, korrikalarietako poltsan jasoko duen BERE dortsalaren itsasteko tirarekin. Poltsa uzteko puntuak hauek dira:

**\*KONTSIGNA AURRERATUA\***

- KURSAAL KONGRESU JAUREGIAN kokatutako JASOTZE PUNTUAN: azaroaren 8an, ostiralean, 12:00etatik 21:00etara, edo azaroaren 9an, larunbatean, 10:00etatik 20:30etara. Poltsak helmugako kontsigna postuetara eramango dira.
- LASTERKETAREN EGUNEAN: HELMUGAKO KONTSIGNA (GIPUZKOA PLAZA).

**\*IRTEERAKO KONTSIGNA\***

Irteeraren ondoan egongo dira kamioiak. Poltsak gordetzeko orduak dortsalean ageri dira. **KAMIOAK 9:35etan ATERAKO DIRA.** Ordu horiek baino beranduago ez da kontsigna-zerbitzurik bermatuko eta norbera arduratu beharko da poltsa eramateaz.

**\*Ez dira bidai poltsak ez eta poltsa handiak onartuko. (5 kg gehienez)**

\*Ondoren, nor bere poltsa berreskuratzeko dortsala aurkeztu beharko du.

**\*Ez da gomendatzen objektu arin edo baliotsuak sartzea poltsan antolakuntza ez baita gerta daitezkeen kalteen arduradun egingo. Hala nola, zerbitzu erabiltzeak, poltsa edo motxila manipulatzeko (zama handiko kamioetan kargatu eta deskargatzea) baimena ematen dio antolakuntzari.**

**9.- IBILGAILUAK ETA LAGUNTZAILEAK**

Ezin da inolako ibilgailu edo tramankulu gurpildun erabili oinezko lasterketan  
Debekatua dute sarbidea partaideen adin txikiko laguntzaileek edota maskotek, bereziki, helmuga inguruan.

**10.-ANOA POSTUAK ETA MEDIKU ASISTENTZIA**

Edari-postuak egongo dira irteeran, 1,8km (WC); 5,8; 9,5 (ura+isotonikoa); 11,9 (WC); 14 (ura+isotonikoa+solidoa); 15,5; 17,8 kilometroa eta helmugan. Osasun-postu finkoak 8, 10, 15, 18, 19,5 eta 20.Km egongo dira.

**11.-DENBORA MAXIMOA ETA KONTROL ITXIERA**

Norberaren irteera kontutan izanik, gehienez 2 ordu eta 35 minututan egin hala izango da lasterketa.

**12.- NAHITAEZ ERRETIRATZEA**

10. Km, azken irteeratik 1:15 ordura. 15. Km, 1:55 ordura. Denbora horiek baino beranduago iristen diren atletek lasterketatik erretiratu beharko dute. Hala egin ezean, antolakundeak ez du inolako erantzukizunik bere gain hartuko.

**13.- SARI BANAKETA**

Helmugan bertan emango zaizkie sariak iristen diren lehen hiru lasterkariei, lehen beteranoari eta lehen gipuzkoarrari.

**14.- HELMUGAKO ZERBITZUAK**

DOMINA

ANOA POSTUA (LIKIDO ZEIN SOLIDOA)

EKIPAJEAK JASOTZEA: dortsala aurkeztuta, Gipuzkoako plazako arkupean.

MASAJEA: Okendo plazan (Gipuzkoako plazatik 100 metrora).

DUTXAK: Kontxako hondartzako kabina publikoan eta, Pio Baroja, Manteo polikiroldegiak eta Anoetako belodromoa.

INFORMAZIOA: Gipuzkoako Plazan Txurruka eta Andia kaleen bidegurutzean.

ELKARGUNEAK: "A-tik" "Z-ra" bitarteko kartelak Okendo plazan, senitarteko edo lagunekin hitzorduak egiteko.

AUTOBUS LANZADERAK: DBUs-en autobus zerbitzu berezia Anoetako udal kiroldegi eta aparkalekura Askatasun Hiribidea 14tik.

#### 15.- ASISTENTZIA ETA ASEGURUA

Mediku-asistentzia eskainiko dute Gurutze Gorriak, Osakidetzak eta DYAK, SOS Deiak-ek koordinaturik. Izena ematen duten lasterkariak ISTRIPU ASEGURU bat izango dute, lasterketan eta lasterketaren parte hartzeagatik izan dezaketen istripuen mediku asistentzia babesten duelarik, baina inoiz ez patologia edo ezkutuko tara, lesio, zuhurtziagabekeria, zabarkeria, Erregelamenduko legeak eta artikulak ez betetzea, eta abarren ondorio gisa. Ezta ere karrera egiten den lekura eta bertatik egindako joan-etorrietan gertatutakoak ere.

#### 16.- SAILKAPEN EGIAZTAGIRIA

Behin betiko sailkapena ezagutarazten denean, parte-hartzaileek Sailkapen Egiaztagiria jasoko dute e-mail bidez, sailkapen orokorrean eta dagokion kategorian lortutako postua adierazteko. Egiaztagiria helmugan hartutako dominaren atzealdean jartzeko da.

#### 17.-PROBA BERTAN BEHERA UZTEA

Proba bertan behera utzi, eten edo aldatzea ez da nahikoa arrazoiak izango izena eman duten pertsonak kalte-ordaina erreklamatzeko, baldin eta erakundearekin zerikusirik ez duten arrazoiak direla-eta gertatzen bada, hala nola muturreko fenomeno klimatologikoak, parte-hartzaileen edo herritarren osotasun fisikoa arriskuan jartzen duten gertakariak edo agintaritzak eskudunak bere eginkizunetan jardunda emandako aginduak.

#### 18.- INGURUNEA ZAINTEA

Parte-hartzaileei ingurunearekin ahalik eta ardura gehien izateko eskatzen zaie, hondakinak (edalontziak, botilatxoak, edari-latak, euritarako plastikoak eta abar) botatzeko orduan. Kontuan izan behar dugu lasterketan parte hartzen duten hogeita mila atletek hondakinak botatzean axolagabekeriak jokatzen badute arazo larria sor diezaioketela natura- eta hiri-inguruneari. Horregatik, edalontziak eta gainerako hondakinak botatzeko berariazko edukiontzia erabili behar dira, eta, lasterketan, anoa-postuetan edo leku egokietan utzi. Hori ezinezkoa balitz, errepideko arekan edo anoa-postutik ahalik eta gertuen utzi behar dira.

#### 19.- GOMENDIOAK

1.- Fortuna Kirol Elkarteak lasterketan parte hartzeko bereziki gomendatzen du "Zeinu eta Sintomen Galdetegi" erantzutea. Galdetegi hau **lehen prebentzio neurri azkar eta erabil erreza** da Behobia-Donostia lasterketako Osasun Aholku Batzordeak prestatu du mundu mailako elkarte zientifiko nagusiek emandako gomendioetan oinarrituta.

Galdetegira [joan](#).

2.- Ekipajeak jaso eta emateko zerbitzua eskaintzea nahiko zeregin konplexua da. Ez dira bidai poltsak ez eta poltsa handiak onartuko. Ezohiko koloreko edo itxurako poltsa edo motxila erabiltzeak eta dortsal-zenbakia ikusgarri duen etiketa jartzeak erraztu egingo dute ekipajea identifikatzea, helmugan hartzeko orduan.

3.- Ez da behar baino edari gehiago hartu behar. Atzetik datozen atletengan pentsatu behar da, ziur aski likido gehiago beharko baitute. Edalontzia eskaintzen duten postuetan, lasterkariak korrika ari dela edateko ohiturarik ez badu, hobe du segundo batzuetan gelditzea.

4.- Esfortzuak ibilbidearen arabera dosifikatu behar dira. Hobe da garaiz erretiratzea ondoren damutzea baino.

5.- Helmuga-marra zeharkatutakoan ez da gelditu behar, aurrera ibili behar da edariak eta ekipajeak dauden gunera, jende-pilaketa arriskutsuak ekiditeko.

Araudi honetan jasotzen ez diren gainerako kontuetan aplikatu beharreko araudi osagarria "World Athletics" rena da.