



Korrikalari agurgarria,

ehunmilak (ehm) edo goierriko2haundiak (g2h) proban parte hartuko duzu. Antolakuntzatik aholku batzuk eman nahi dizkizugu guztion artean lasterketa hobeto kudeatu dezagun.

1.- Jasota izango duzu zure etxean **lasterketako liburua**. Bertan lasterketaren xehetasun guztiak kontsultatu ditzakezunez, liburua irakurtzea aholkatzen dizugu. Bereziki kontuan izan ekintza desberdinetako ordutegiak (dorsalak jasotzeko, poltsak eta dutxarako motxila uzteko, irteera gunerako sarrera-kontrola, probaren irteera...) eta pertsonalki dortsala hartzeko beharrezkoa den dokumentazioa (DNIA eta korrikalariaren txartela).

2.- Dorsalak jasotzeko unean, **beharrezkoa den materialaren** azterketa pasatu beharko duzu, prestatu duzun motxila erakutsiz azterketaz arduratzen diren boluntarioei. Ezingo duzu lasterketan parte hartu beharrezkoa den azterketa hau pasatu gabe. Berrikusi ezazu beharrezkoa den materiala lasterketa liburua kontsultatuz.

3.- ehunmilakek beharrezko materialaren zorizko azterketak (aleatorioak) egingo ditu bi lasterketetako kontrol-gune guztietan. Hori dela eta, zeurekin eraman behar duzu beharrezko materiala lasterketa guztian zehar. Araudiko 29. artikulua arautzen ditu beharrezko materiala ez eramateagatik egiten diren arau-hausteengatik ezarriko diren zigorrak.

4.- Ahalegin berezia egin nahi dugu **gaikako zaborren bilketan**. Anoa-postu guztietan edukiko duzu zaborrak gaika botatzeko gunea: papera (edukiontzi urdina), plastikoak (edukiontzi horia), organikoa (edukiontzi marroia) eta errefuxa (edukiontzi grisa). Mesedez, bota itzazu zaborrak modu egokian. Gainera, dortsalen banaketan poltsatxo bat emango dizugu hondakinak zure anoarekin batera gorde ditzazun. Debekatuta eta zigortuta dago hondakinak botatzea (adibidez, gel hondarrak) ibilbidean zehar.

5.- Lasterketa amaitzen duzunean, **helmugako gunean** anoa-postu arrunta izango duzu. **Anoa-postu konpletoa kiroldegian egongo da**, masaje, dutxa eta atsedeen guneen ondoan. 30 minutuz behin, helmugagunetik kiroldegira eramango zaituen autobusa edukiko duzu.

6.- **korrikalarien jarraipenerako aukera** eskainiko dizugu. Bi zerbitzu jarriko ditugu martxan, bata facebooken bidez egin ahal izango dena eta bestea sms bidezkoa. Bi kasuetan, beti ere kobertura dagoenean, antolakuntzak kontrol puntuetako pasaera-denboren informazioa bidaliko du. **Facebook** bidezko jarraipena doakoa izango da. Zerbitzu hau erabili ahal izateko ondorengo esteka honetan erregistratu beharko da: <http://live.sporthive.com/event/1825>. **Sms** bidezko jarraipenak 2 euro bateko kostua izango du ehm-rako eta euro bat g2h-rako (bi probetan, gehinez bi telefono zenbaki). Zerbitzu hau kontratatzeko dorsal banaketan behar bezala identifikatuta egongo den puntura zuzendu beharko da.

7.- Bukatzeko, **mugikorrean Alpify aplikazioa** instalatzea gomendatzen zaitugu. Horrela, edozein gertakari dela eta, laguntza-zerbitzuek errazago aurkituko zaituzte.

Probaz gozatuko duzun itxaropenez, jaso ezazu gure agurrik beroena,

ehunmilak antolakuntza batzordea



Estimada corredora,  
Estimador corredor,

Vas a participar en la prueba ehunmilak (ehm) o en la prueba goierriko2haundiak (g2h). Desde la organización queremos hacerte llegar una serie de recomendaciones que ayuden a gestionar mejor la carrera entre todos.

1.- Habrás recibido en tu domicilio el **libro de carrera**. En él puedes consultar todos los detalles de la carrera, por lo que te recomendamos su lectura. En particular, ten en cuenta los horarios de los diferentes actos (recogida de dorsales, entrega de las bolsas y mochila para la ducha, control de acceso al área de salida, salida de la prueba...) y la documentación necesaria para retirar el dorsal de forma personal (DNI y tarjeta del corredor).

2.- En la recogida de dorsales, deberás pasar el chequeo del **material obligatorio**, enseñando a los voluntarios encargados del chequeo la mochila que has preparado. No puedes participar en la carrera si no pasas este chequeo obligatorio. Revisa el material que debes aportar consultando el libro de carrera.

3.- ehunmilak realizará chequeos aleatorios de material obligatorio en todos los puntos de control de ambas carreras. Por ello, debes llevar contigo todo el material obligatorio durante la carrera. El artículo 29 del reglamento de carrera regula la penalización a las infracciones cometidas por no llevar material obligatorio.

4.- Queremos hacer especial hincapié en la **recogida selectiva de residuos**. En todos los avituallamientos dispondrás de una zona para depositar los residuos de forma selectiva: papel (contenedor azul), plásticos (contenedor amarillo), orgánico (contenedor marrón) y resto (contenedor gris). Por favor, deposita de forma adecuada tus residuos. Además, en la entrega de dorsales te daremos una bolsita para que guardes los residuos entre avituallamientos. Está prohibido y penalizado tirar residuos (por ejemplo, restos de geles) durante el recorrido.

5.- Cuando finalices la carrera, en el área de **meta**, dispondrás de un avituallamiento normal. El **avituallamiento completo se encuentra en el polideportivo**, junto con la zona de duchas, masaje y descanso. Tienes un autobús que te lleva desde la zona de meta al polideportivo cada 30 minutos.

6.- Te ofrecemos la posibilidad de **seguir tu carrera** vía facebook o sms. En ambas opciones, siempre que haya cobertura, la organización proporcionará información de los tiempos de paso por los puntos de control. El seguimiento vía **facebook** será gratuito y para poder utilizarlo hay que registrarse en el siguiente link: <http://live.sporthive.com/event/1825>. El seguimiento vía **sms** tendrá un coste de 2 euros para ehm y 1 euro para g2h (en las dos pruebas, máximo 2 números de teléfono). Para poder utilizarlo, deberás contratar el servicio en el punto debidamente señalado del recinto de entrega de dorsales.

7.- Por último, te recomendamos instalar la **aplicación Alpify en el móvil**. De esta forma, ante cualquier incidente, los servicios de asistencia podrán localizarte más rápidamente.

Esperamos que disfrutes de la prueba.  
Recibe un cordial saludo,

Comité organizador de ehunmilak