

IZEN EMATEA

Izen ematea 2017ko abenduaren 1ean zabalduko dugu eta 2018ko otsailaren 12an itxiko da. 50€ kostako da eskiatzaile bakoitzeko.

Ezinbestekoa da mendiko kiroletan federatua izatea.

200 parte-hartzaileko muga izango dugu, eta itxaron-zerrenda zabalduko dugu hortik aurrerakoentzat.

ASTEBURUKO EGITARAUA

Otsailak 12, astelehena

Izena emateko azken eguna.

Otsailak 16, ostirala: Izabako Hotel Apartamentos eraikinean

- 18:00 – 22:00 Dortsalen banaketa.
- 20:00 Bilera teknikoa.

Otsailak 17, larunbata

- 10:00 Probaren irteera.
- 12:00 Lunch-a antolakuntzaren eskutik.
- 17:00 Bilera teknikoa eta Bandres-Karolo sariaren entrega.
- 17:30 Emanaldia

Otsailak 18, igandea

- 09:30 Probaren irteera.
- 14:00 Sari-banaketa Izabako frontoian.
- 14:30 Miga-jatea denentzat, Izabako frontoian.

*Ordutegiak gutxi gorebeherakoak dira.

LASTERKETAREN IBILBIDEAK

Antolakuntza saiatuko da ibilbide erakargarriak prestatzen, betiere banakako proban 1300/1900 metroko desnibelarekin eta kronoeskaladan 600/900 metroko igoerarekin.

Elurra eta eguraldiaren egoerak baldintzatzen ditu ibilbideak, eta ondorioz, oso zaila da aldez aurretik jakitea zehazki zein ibilibide egingo diren. Lasterketaren aurretik egingo diren informazio bileretan emango zaie lasterkariei hurrengo eguneko ibilbidearen berri.

NAHITAEZKO DOKUMENTUAK

Parte-hartzaile guztiak urte horretako Mendiko Federatu-Txartela aurkeztu beharko dute, eta mendiko eskiaren praktikan gerta daitezkeen istripuen estaldura dutela ziurtatu beharko dute.

NAHITAEZKO MATERIALA

Material hau behar beharrezkoa da proban parte hartu ahal izateko:

- Elur-jauzietatik erreskatatzeko gailua **ARVA**, estandarren arabera 457KHz-ekoa (krono-escalada eski-estazio barruan den kasuetan izan ezik). Lasterkariak gorputzari lotuta eramango du, arroparen azpitik, edo monoek horretarako berariaz duten poltsikoan. Probaren iraupen osoan “emisio” moduan egon beharko du.
- **Elurretako pala**, sendoa, aldaketarik gabea eta elurretan zuloa egiteko balio duena. Gutxieneko tamaina, 20 x 20 cm. Produktuaren egileak “elurretako pala” izena jartzea erabakitzentzat badu erabilera horretarako egokitzat joko da. (Krono-escalada eski-estazio barruan den kasuetan ez da beharrezkoa izango).
- **Sonda**. Luzera 2,40 m-koa eta lodiera diametroa 10 mm-koa gutxienez.
- **Bi dortsal**: bat motxilan eta bestea eskuineko zangoan eramango dira probak irauten duen denbora guztian. Ezin izango da tolestu edo moztu. (Antolakuntzak emango ditu dortsalak).
- **Mendiko eskirako eski parea**. Eskiek ohinpean gutxienez 60 mm-ko zabalera izan behar dute. Metalezko ertzak elurrarekin kontaktuan. Eskiak mendiko eskiko lokailuak izan behar dituzte. Lokailuek aurrera eta alboetara lotzeko eta askatzeko segurtasuna eskaini behar dute. Gutxieneko luzera gizonezkoentzat 1,60 m da, eta emakumezkoentzat, juniorrentzat eta kadeteentzat 1,50 m.
- Eskien gutxieneko pisua 1.500 gramo da gizonezkoentzat, eta 1.400 gramo emakumezkoentzat, juniorrentzat eta kadeteentzat. Ez da salbuespenik egingo.
- Lokailuek igoerakoan orpoa aske uzteko gaitasuna izan behar dute eta beherakoan bota finkatzeko. Puntak eta orpoak aurrera eta alboetara indarra egindakoan askatzeko segurtasun sistema eduki behar dute.
- **Mendiko eskiko bota parea**. Txonkatilak estaltzeko moduko altuera izan behar dute gutxienez. Botaren zoluak gomazkoa izan behar du. Vibram modukoa edo antzakoa. Zoluak gutxienez ohinaren %75a hartu behar du. Gomak koskaduna izan behar du eta koskek gutxienez 4mm-ko sakonera behar dute. Gutxienez 8 koska izan behar dituzte orpoan eta 15 koska aurrealdean. Kosken gutxieneko azalera 1cm² izango da. Botek kranpoiekin erabiltzeko egokiak izan behar dute. Gutxienez bi lotura izan behar dituzte. Botaren karkasaren gutxieneko pisua gizonezkoentzat 1.000 gramo da, eta emakumezkoentzat, juniorrentzat eta kadeteentzat 900 gramo. Ez da salbuespeneki egingo.
- **Bastoi parea**.
- Esku osoa estaltzen duten **eskularru parea**.
- **Eguzkitako betaurrekoak**.
- Jantziak: **3 geruza goikaldean eta 2 geruza behikaldean**. Geruzetako batek “haizearen aurkakoa eta impermeablea” izan behar du.

- **Kaskoa**, lasterketaren irapuen osoan jantzita eta lotuta eraman beharko da. Krono-escaladan eski-estazioen barruan den kasuan ez da beharrezkoa izango. Kaskoak mendiko kiroletarako egokiak izan behar du EN12492 (UIAA 106) norma europarrarekin bat.
- Material guztia sartzeko adinako **motxila** eta eskiak zutika eramateko beharrezko lokailuekin.

Probaren ibilbidearen arabera eta eguraldiaren arabera, **antolatzaleek hauek ere eskatu ditzakete nahitaezko materialaren artean:**

- **Kranpoiak.**
- **Laugarren geruza termikoa** gorputzaren goikalderako. Lasterkariaren tailarekin bat datorrena.
- **Kapela edo belarriak estaltzekoa** (mono batzuek duten txanoa onartuko da).

KATEGORIAK ETA AZPIKATEGORIAK

Probaren kategoriak eta azpikategoriak hauek izango dira:

KATEGORIAK:

- Kadeteak: erreferentzia urtean 18 urte baino gutxiago dituztenak. Urte horretan 15, 16 edo 17 urte betetzen dituztenak.
- Junior: erreferentzia urtean 21 urte baino gutxiago dituztenak. Urte horretan 18, 19 edo 20 betetzen dituztenak.
- Seniorrak: erreferentzia urtean 21 urte edo gehiago dituztenak. Urte horretan 21 urte betetzen dituztenak eta zaharragoak.

AZPIKATEGORIAK

- Promesak: erreferentzia urtean 24 urte betetzen ez dituztenak. Urte horretan 21, 22 edo 23 betetzen dituztenak.
- Beteranoak: erreferentzia urtean 40 urte edo gehiago bettzen dituztenak.

Eski-lasterketen denboraldia abendutik maiatzara bitarte luzatzen da. Kategoriak zehazteko garaian, erreferentzia urtetzat denboraldi horretako urtarriletik aurrerako urtea hartuko da.

PARTE HARTZALEEN OPARIA

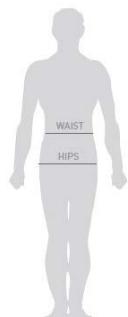
Karpos etxearen Granite Pant galtzak izango dira nesken eta mutilentzat. Hemen dituzue modeloak eta tailen neurriak.



MUTILAK



NESKAK



MAN	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL
	44	46	48	50	52	54	56
PANTS MAN	44	46	48	50	52	54	56
WAIST	76	80	84	88	92	96	101
HIPS	90	94	98	102	106	110	113



WOMAN	XS	S	M	L	XL	XXL
	38	40	42	44	46	48
PANTS WOMAN	38	40	42	44	46	48
WAIST	60	64	68	72	76	80
HIPS	86	90	94	98	102	106

INSCRIPCIÓN

El plazo de inscripciones se abrirá el 1 de diciembre de 2017 y se cerrará el 12 de febrero 2018.

Costará 50€ por participante.

Es necesario estar federados.

Tendremos un cupo máximo de 200 corredores y abriremos una lista de espera a partir de ese número.

PROGRAMA DEL FIN DE SEMANA

Lunes, 12 de febrero

Último día para apuntarse.

Viernes, 16 de febrero en el Hotel Apartamentos Isaba

- 18:00 – 22:00 Entrega de dorsales.
- 20:00 Reunión informativa.

Sábado, 17 de febrero

- 10:00 Salida de la prueba.
- 12:00 Lunch ofrecido por la organización.
- 17:30 Reunión informativa y Entrega del premio Bandres-Karolo.
- 18:00 Proyección.

Domingo, 18 de febrero

- 09:30 Salida de la prueba en línea.
- 14:00 Entrega de premios en el frontón de Isaba.
- 14:30 Comida (migas) en el frontón de Isaba.

*Estos horarios son aproximados.

RECORRIDO DE LA CARRERA

La organización buscará itinerarios atractivos y con un desnivel positivo aproximado de entre 1300-1900 metros en la prueba individual y entre 600-900 metros para la prueba vertical.

Debido a las particulares condiciones nivo-metereológicas que suele presentar la zona, que hacen difícil anticipar el posible itinerario de las pruebas, dichos recorridos serán comunicados en las reuniones informativas de cada día.

DOCUMENTACIÓN OBLIGATORIA

Todos los participantes estarán en posesión de la licencia federativa en montaña del año en curso y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes con la cobertura necesaria.

MATERIAL OBLIGATORIO

Cada participante en la prueba está obligado a llevar consigo el siguiente material:

- Un aparato de rescate de víctimas de avalancha **ARVA**, conforme al estándar de frecuencia 457 KHz (excepto para las Crono-escaladas en el interior de estaciones de esquí): Estará adosado al cuerpo o en el bolsillo específico del mono, no visible y en emisión durante todo el transcurso de la prueba.
- **Una pala de nieve** resistente, no modificada y que sirva para cavar: Dimensiones mínimas de 20 x 20 cm. La denominación “palada nieve” la define el constructor asumiendo la responsabilidad por tal definición (excepto para las Cronoescaladas en el interior de estaciones de esquí).
- **Una sonda** de 2,40 m de largo y 10 mm diámetro como mínimo.
- **Dos dorsales**: Éstos se llevarán en la mochila (prueba individual) y en la pierna derecha durante toda la prueba y no podrá ser doblado ni recortado (dorsales facilitados por la organización).
- **Un par de esquís de montaña**: Los esquís tendrán debajo del pie una anchura mínima de 60 mm y cantos metálicos en los bordes que están en contacto con la nieve. Los esquís, equipados con fijaciones de esquí de montaña de seguridad frontal y lateral, deben tener una longitud mínima de 1,60 m para los hombres y 1,50 m para las mujeres, júnior y cadetes.
- **El peso mínimo del par de esquís** más la fijación será de 1.500 gramos para los hombres y de 1.400 gramos para las mujeres, júnior y cadetes en todas las categorías sin tolerancia.
- **Las fijaciones** tienen que permitir el movimiento de los talones en la subida y bloquearlo en la bajada. La puntera y la talonera tienen que tener un sistema de seguridad de liberación frontal y lateral.
- **Un par de botas**: Las botas deben ser lo suficientemente altas para cubrir los tobillos y con suelas (con muescas) de tipo Vibram o similar (las suelas deben cubrir, al menos, el 75% de la superficie del pie y profundidad mínima de las muescas es de 4 mm). Número mínimo: 8 muescas (tacos) en el talón y 15 muescas (tacos) en la parte delantera. (La superficie mínima de las muescas es de 1 cm²). Las botas deben ser adaptables a los crampones. Como mínimo dos hebillas o cierres.
- **El peso mínimo de la carcasa con el botín**: Hombre; 1.000 gramos el par sin tolerancia y Mujeres, júnior y cadetes 900 gramos el par sin tolerancia.
- **Un par de bastones**
- Un par de **guantes que cubran la mano entera**.
- **Gafas de sol**.

- **Ropa:** 3 capas para la parte superior del cuerpo y 2 para la inferior. Una de ellas debe ser “anti-viento e impermeable”.
- Un **casco**, que debe estar colocado y atado en la cabeza durante toda la carrera (excepto paro las Crono-escaladas). Este casco debe estar homologado según normas europeas EN 12492 (U IAA 106) para actividades en montaña en general.
- **Mochila** que pueda contener todo el equipo requerido por el jurado y con dos puntos de fijación para el transporte de esquís verticalmente en la parte posterior o lateral. En la Crono-escalada no será necesaria la mochila.

Dependiendo de la naturaleza del terreno y las condiciones meteorológicas, **la organización puede requerir como obligatorio:**

- **Crampones.**
- Una **cuarta capa térmica** para la parte superior del cuerpo y que se adecue a la talla del competidor.
- Un **gorro de esquí u orejeras** (se permitirá el gorro que incorporan algunos buzos)

CATEGORÍAS Y SUBCATEGORÍAS

Para este evento deportivo se establecerán las siguientes categorías y subcategorías:

CATEGORÍAS

- Cadetes: que no cumplan los 18 años en el año de referencia (que cumplan 15, 16, 17).
- Júniors: que no cumplan los 21 años en el año de referencia (que cumplan de 18, 19 o 20).
- Senior: que cumplan los 21 años o más en el año de referencia.

SUBCATEGORÍAS

- Promesas: que no cumplan los 24 años en el año de referencia (que cumplan 21, 22 o 23).
- Veteranos: que cumplan los 40 años o más en el año de referencia.

La temporada de competiciones de esquí de montaña se desarrolla de diciembre a mayo. Para el establecimiento de categorías de edades se toma como año de referencia el correspondiente a los meses de enero y siguientes.

REGALO PARA LOS PARTICIPANTES

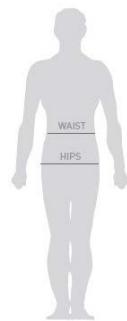
El regalo de este año son los pantalones Granite Pant de la casa Karpas. Aquí tenéis una muestra de los modelos y el tallaje.



MUTILAK



NESKAK



MAN	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL
	44	46	48	50	52	54	56
PANTS MAN	44	46	48	50	52	54	56
WAIST	76	80	84	88	92	96	101
HIPS	90	94	98	102	106	110	113



WOMAN	XS	S	M	L	XL	XXL
	38	40	42	44	46	48
PANTS WOMAN	38	40	42	44	46	48
WAIST	60	64	68	72	76	80
HIPS	86	90	94	98	102	106

BABESLEAK ETA LAGUNTZAILEAK

LAGUNTZAILE NAGUSIA:



KARPOS

Mendirako eta mendiko eskirako
arropa teknikoa
[Webgunea](#) eta [Kontaktu](#)

BABESLEAK:

[Berria](#)

[Mendi eta Eskalada Kirolen Napar Federakundea](#)

[Euskal Mendizale Federazioa](#)

[Noaingo Udal](#)

Izabako Aiza-Bulgua

[Ansoko Udal](#)

[ADI-IKE](#)

[Furgokaravaning](#)

[Larra-Belagua](#)

[Powerade](#)

[Veri](#)

[Nutriforce](#)

[Hotel Apartamentos Isaba](#)

[Lorpen](#)

[Izadi Kirolak](#)

[Arte Sport Ski](#)

[Aralar Kirolak](#)

[Mendi Kirolak](#)

[Linza. Espacios Nórdicos de Aragón](#)

[Goikoa](#)

[Kaiku](#)

[Keler](#)