

ORGANIZADORES:

Asociación La Fuga Kirola eta Oroimena Mendi Taldea.

HIRU HERRI ATLETIKO TALDEA

DÍA DE CELEBRACIÓN: 17 de Mayo de 2025

1 RECORRIDOS:

Cima monte Ezkaba (Puerta de fuerte San Cristobal) - Urepel (Puntuable para los circuitos de marchas de montaña de la Federación Navarra de Montaña y escalada y la Federación Vasca de Montaña)

- Distancia: 53 km.
- Desnivel positivo: 1800 m.
- Desnivel negativo: 2210 m.
- Hora de inicio: 6:00h
- Hora límite: 19:15h
- Lugar salida: Desde fuera del fuerte de San Cristobal **06:00**
- Lugar meta: Urepel pueblo (Baja Navarra)

Cima monte Ezkaba (Puerta de fuerte San Cristobal) - Saigots

- Distancia: 27,8 km.
- Desnivel positivo: 851 m.
- Desnivel negativo: 1167 m.
- Hora de inicio: 6:00h
- Hora límite: 13:15h
- Lugar salida: desde fuera del fuerte de San Cristobal **06:00**
- Lugar meta: Saigots pueblo

Saigots - Urepel

- Distancia: 25 km.
- Desnivel positivo: 909 m.
- Desnivel negativo: 1043 m.
- Hora de inicio: 09:00h
- Hora límite: 19:15h
- Lugar salida:
- Salida marcha Saigots pueblo **09:00**.
- Lugar meta: Urepel pueblo (Baja Navarra)

2 PARTICIPACION

Cima del monte Ezkaba – Urepel

Podrán participar toda persona, montañera o deportistas, federada o no federada, mayores de 18 años que lo deseen, siempre que se atengan a lo indicado en este reglamento. La Organización recomienda a los participantes someterse a un reconocimiento médico previo a la prueba, aceptando todo participante el riesgo derivado de la actividad deportiva.

Cima del monte Ezkaba – Saigots y Saigots – Urepel

Podrán participar toda persona, montañera o deportistas, federada o no federada, siempre que se atengan a lo indicado en este reglamento. La Organización recomienda a los participantes someterse a un reconocimiento médico previo a la prueba, aceptando todo participante el riesgo derivado de la actividad deportiva.

Menores de 18 años y mayores de 15 que quieran participar sin el acompañamiento de una persona responsable, tendrán que presentar el Anexo1 cumplimentado y la fotocopia del DNI o similar de la persona responsable.

Los menores de 14 años deberán ir acompañados obligatoriamente de una persona mayor de 18 años que se haga responsable de ella, la cual tendrá que estar inscrita también en la prueba.

3. MATERIAL OBLIGATORIO

El material obligatorio podrá ser requerido por la Organización en la salida y en cualquier otra parte del recorrido. Todas las personas participantes estarán obligadas a someterse a dicho control bajo pena de descalificación de la prueba. En caso de no llevar todo el material obligatorio, la Organización podrá no permitir la salida a las personas participantes u obligar a la retirada durante la marcha.

3.1 MATERIAL OBLIGATORIO Lafuga

Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga.

Gorra o buff.

Manta térmica o de supervivencia, mínimo 1,20 X 2,10.

Mochila con contenedor para reserva de agua, mínimo 1 litro.

Teléfono móvil con el número de la Organización (que se facilitará por mail la semana previa), guardado, batería cargada y encendido en todo momento.

Vaso o recipiente reutilizable de 15 cl mínimo para los Avituallamientos.

EN CASO DE MALA METEOROLOGÍA

Chaqueta con capucha de membrana impermeable y transpirable. Mínimo 10.000mm de impermeabilidad.

Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas.

Segunda capa térmica.

Guantes.

La organización se reserva el derecho de avisar el material añadido con 1 hora de antelación a la prueba.

4- INSCRIPCIONES

Hasta un máximo de 795 corredores en los 3 recorridos, se realizarán a través de Internet en la web <https://inscripciones.nafarmendi.org/Evento/Detalle/227>

El importe de la inscripción da derecho a:

-Participar en la prueba.

-Hacer uso de las instalaciones habilitadas por la Organización para los participantes, Avituallamientos, duchas (Solo en la meta de Urepel), consigna, ...

- Para hacer uso del servicio de autobús, tendrá que ser contratado por cada participante en el proceso de inscripción. No se podrá adquirir el día de la prueba.

5. SEÑALIZACIÓN

El **recorrido** en su totalidad, está señalizado con marcas permanentes de la GR 225 "LA FUGA DE EZCABA- 1938 -EZKABATIK IHESA", que ha sido revisado y homologado por la Federación Navarra de Montaña y Escalada.

Con la señalización permanente se pretende eliminar los elementos de marcaje habituales como son cintas o banderines, evitando así el plástico y la sobre señalización.

En la web de la federación navarra de montaña podréis encontrar una guía del tipo de balizamiento utilizada en todos los GRs del estado, incluido el GR 225. Y en la web <https://lafugamendilasterketa.com>.

7. AVITUALLAMIENTOS

Se dispondrán de puntos de avituallamiento **líquidos o líquidos y sólidos**, en estos puntos se ofrecerán a los participantes productos energéticos e hidratantes. Habrá un punto de **avituallamiento más en meta** y debe

tenerse en cuenta que el número de avituallamientos podrá ser modificado. La ubicación exacta de los puntos estará a disposición de los corredores en la web de la carrera.

8. CONTROLES Y TIEMPOS DE PASO

La Organización situará controles de paso las personas participantes, a su criterio, según la seguridad, estrategia y accesos. La Organización marca un tiempo de apertura y cierre para los controles. Como referencia se establece una velocidad mínima de entre, 4 kilómetros por hora y la máxima está calculada en torno a 6,8Km/h. Estos tiempos máximos deberán de ser calculados, para permitir a los participantes completar la carrera dentro del tiempo máximo, incluyendo eventuales paradas de descanso y comidas.

El **tiempo máximo** de entrada en meta será de 13:15 horas para el recorrido de 53km.

En cualquier caso, los responsables de la Organización tendrán la potestad para retirar de la prueba a las personas participantes que no cumplan con las expectativas de los tiempos establecidos para los controles de paso.

Los/as participantes deben pasar obligatoriamente por los controles establecidos para el recorrido elegido, debiendo presentar en ellos la tarjeta para su sellado.

Los controles permanecerán abiertos entre los horarios mínimo y máximo reflejados.

	Ezkaba - Urepel			Ezkaba - saigots		Saigots - Urepel			Tiempo abierto
	km/h	6,8	4						
	KM	Apertura	Cierre	Apertura	Cierre	KM	Apertura	Cierre	
1. Olave	13,8	8:00:00	9:30:00	8:00:00	9:30:00				1:30:00
2. Saigos	27,6	10:00:00	13:00:00	10:00:00	13:00:00				3:00:00
3. Carretera Zilbeti	31	10:30:00	13:45:00			3,4	9:30:00	9:50:00	4:15:00
4. Sorogain	43,3	12:15:00	16:50:00			15	11:15:00	12:50:00	5:35:00
5. Urepel	53	13:30:00	19:15:00			25	12:40:00	15:15:00	6:35:00

Toda persona que sea superada por la patrulla de cierre de marcha o que ésta crea que no está en condiciones de acabar la marcha, se le dará a firmar una tarjeta por medio de la cual se considerará al montañer@ fuera de la marcha a todos los efectos desde ese mismo instante.

9. ACREDITACIONES

Cada participante recibirá una tarjeta para presentarla en los puestos de control.

10. CONSIGNA.

La Organización ofrecerá servicio de consigna a todos los participantes en las zonas de salida y se llevará a las zonas de meta de Urepel y Saigots (para el recorrido de Ezkaba – Saigots)

11. MEDIO AMBIENTE

La carrera se desarrolla en su mayor parte por parajes de excepcional belleza natural, por lo que será **obligación de todos** preservar el entorno estando totalmente prohibido arrojar desperdicios al suelo.

A tal efecto se colocarán contenedores de basura al final de cada punto de avituallamiento. Será obligatorio el uso del sistema de reciclaje ofrecido por la Organización. Será motivo de descalificación el incumplimiento de esta norma elemental por parte de las participantes.

12. ASISTENCIA SANITARIA

La Organización dispondrá de servicios de socorro y salvamento en los puntos más estratégicos del recorrido. Asimismo, ofrecerá en meta servicios de duchas, aseo y atención médica de primeros auxilios para los deportistas que tuvieran alguna necesidad excepcional.

13. SEGURIDAD

La Organización se reserva el derecho a **desviar la carrera por un recorrido alternativo** y realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor, siempre previo acuerdo del **Comité de Carrera**.

14. AUXILIO EN ACCIDENTES

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como informar de cualquier percance en los controles de paso y/o avituallamiento.

15. RESPONSABILIDAD

La organización no asumirá ninguna responsabilidad ante posibles accidentes que pudieran sufrir los participantes en el transcurso de las marchas, por entender que estarán cubiertos por el Seguro de la Licencia Federativa de cualquier federación de montaña u otro seguro contratado al efecto y siempre bajo la única responsabilidad de cada participante.

16. DERECHOS DE IMAGEN

Todo participante autoriza a la Organización y a sus patrocinadores a utilizar y publicar libremente toda fotografía o vídeo grabado en el contexto de la carrera ilimitadamente.

17. ABANDONO.

La organización de la marcha no se hace responsable de trasladar a las personas que abandonen la marcha. Es obligatorio que la persona participante en caso de querer abandonar fuera de un control, avise a la organización al teléfono proporcionado.

18. ACLARACIONES.

La organización tratará de solucionar cuantas dificultades puedan surgir, y que no estén previstas en este reglamento.

Los temas no descritos en el presente reglamento, se referenciarán al reglamento de marchas 2025 para su aclaración.