



Lasterkariaren betebeharrak:

- Errespetatu ingurumena. Ez hondatu ez baliabide naturalik, ez geologikorik, ez kulturalik,....
- Errespetatu antolakuntzak ezarritako eta balizatutako ibilbidea, bertatik atera gabe. Saihestu ibilbide nagusiak dituen bigarren mailako ibilbideak. Ez erabili bidezidorrak landan zehar. Ekin bidezidorrak landan zehar. Ekin bidezidorrak landan zehar. Ekin bidezidorrak landan zehar.
- Debekatua dago zaborra botatzea (hondakinak, bilgarriak, janaria edo materiala), horretarako antolakuntzak prestatu dituen lekuetan izan ezik.
- Salatu beste lasterkariengatik ingurumenarekiko jarrera arduragabea.
- Markatu dorsala zenbakia janari-barretan, geletan,...
- Ez oihurik egin Ibilbidean zehar.
- Ekin zapaltzea gune hezeen barnean: putzuak, errekaak, zohikaztegiak, etab.

Penalizazioak/Deskalkifikazioak

- Zaborrak botatzea ibilbidean zehar.
- Zaborrak uztea anoa postuetan dauden zaborrontzietatik kanpo.
- Irtetea ezarritako ibilbidetik. Ibilbidea laburtzea edo bidezidorrak hartzea.
- Igarotzea aurrez informatutako eta seinaleztatutako landarentzako eta faunarentzako inguru ahulak.
- Arrazoirik gabe oihukatzea, soinu egitea (txilibituak) edo argiak erabiltzea (distira), ingurune erabiltzaileei edo faunari eragozpenak sor diezazkiekete eta.
- Seinaleztatzea ibilbidea edo ibilbidearen zati bat spray, pintura edo beste material ezabaezin batekin.
- Uko egitea parte hartzailea identifikatzeko beharrezkoak diren elementuei (dorsala, identifikazio kodea).

Requisitos a cumplir por parte de los corredores:

- Respeta el medio ambiente. Evita el deterioro de los recursos naturales, geológicos y culturales presentes en el camino.
- Sigue el recorrido diseñado y señalizado por la organización, y no salgas de él. Evita los itinerarios secundarios que pueda tener el recorrido principal. No utilices atajos que crucen el campo. Evita acortar el recorrido por la parte interna de las curvas.
- Prohibido verter basura (residuos, envoltorios, comida o material) fuera de los lugares habilitados para ello por la organización.
- Denuncia cualquier conducta irresponsable para con el medio ambiente que observes en otros corredores.
- Marca el número de dorsal en las barras de alimentación, geles....
- No gritar a lo largo del recorrido.
- Evita pisar dentro de las zonas húmedas: charcos, regatas, turberas, etc...

Penalizaciones/Descalificaciones

- Verter basura a lo largo del recorrido.
- Depositar basura fuera de los cubos colocados en los puestos de avituallamiento.
- Salirse fuera del recorrido. Acortar el recorrido o tomar atajos.
- Transitar por zonas que previamente hayan sido identificadas y señalizadas como zonas vulnerables con respecto a la flora y la fauna.
- Gritar, hacer ruido (silbato) o utilizar luces (destellos) sin justificación alguna, ya que puede molestar al resto de usuarios o a la fauna del entorno.
- Señalar el recorrido o una parte de él con spray, pintura u otro material indeleble.
- Negarse a utilizar los elementos necesarios para la identificación del participante (dorsal, código de identificación)