

Korrikalariaren gida

Guía del corredor

2024

salto
INSPIRED ACCESS

15K

DONOSTIA
SAN
SEBASTIAN

PATROCINADOR
PRINCIPAL

SALTO
FOUNDATION
.org

COLABORADORES
INSTITUCIONALES



ORGANIZAN

DONOSTIA
EVENTOS

COLABORADORES



Ongi etorri 27. ediziora

Bienvenidos a la 27 edición



Ongi etorri Salto 15K-aren 27. ediziora, jarduera fisikoaz eta berdintasunaz gain, jasangarritasuna, gizarteratzea edo elkartasuna bezalako balioak sustatzen dituen ekitaldira.

Aurten ere mugikortasun murriztua duten atletek eta adimen-urritasuna duten kirolariek hartuko dute parte. Horixe da Salto 15K-ren bertute garrantzitsuenetako bat; ezaugarri desberdinak dituzten pertsonak proba berean integratzea.

Edizio honetan, probak utziko duen karbono-aztarnak ia ez du baliorik izango. Horniduretan sareko ura eta konpostez egindako ontziak erabiliko ditugu. Emango dizkizuegun elastikoek ECO zigilua dute, eta material birziklatuz eginda daude, dortsalak bezala.

Os damos la bienvenida a la 27ª edición de la Salto 15K, un evento deportivo que entiende la actividad física como fuente de salud, y que fomenta valores como la igualdad, la sostenibilidad, la inclusión social y la solidaridad.

En esta edición, volveremos a contar con participación de atletas con movilidad reducida y también con deportistas con discapacidad intelectual. Esta es una de las virtudes más importante de la Salto 15K: integrar en una misma prueba a personas con diferentes características.

En esta edición, la huella de carbono que va a dejar la prueba va a ser prácticamente nula. En los avituallamientos vamos a utilizar agua de la red y vasos compostables. Las camisetas que os entregaremos tienen el sello ECO y están confeccionadas, como los dorsales, con material reciclado.

Salto 15k-aren modalitateak

Modalidades de la Salto 15k

Rollers

Eguneko beste hitzordu garrantzitsua Rollersena da, Salto 15K DSS klasiko honen salbuespeneko protagonistak. Izan ere, urtean zehar, B/SSren ondoren, Euskadin ospatzen diren Roller guztien artean gehien biltzen duen lasterketa da.

La otra cita importante del día es la de los Rollers, protagonistas de excepción de esta Salto 15K. No en vano se trata de la carrera que más Rollers reúne de todas las que se celebran en Euskadi a lo largo del año, después de la B/SS.



Kirol egokituko lasterkariak

Atletas con movilidad reducida



Salto 15K ekitaldi inklusiboa da, non kirol egokitua lasterketaren identitatearen parte den. Mugikortasun urriko atletek bi modalitatetan parte hartu ahal izango dute lasterketan: gurpildun aulkiak eta handbike-ak.

La Salto 15K es un evento inclusivo donde el deporte adaptado forma parte del ADN de la carrera. Los atletas con movilidad reducida podrán participar en la carrera en dos modalidades: sillas de ruedas y handbikes.

M

EMAKUMEOK MUGIMENDUAN

MUJERES Y ACTIVAS

EMAKUMEOK MUGIMENDUAN

Gipuzkoako emakumeak ahalduzko M Emakumeok Mugimenduan ekimena sortu dugu.

Emakumeok kirolarekiko dugun harremana **eraldatu eta indartu** nahi dugu. Emakume orok **mugimenduarekin bat** egin dezagun. Norbanakoaren jarrera aktiboa piztuz. Askoren jarrera aktiboak batuz.

Mugimenduak mugimendua eragiten duelako.

MUJERES Y ACTIVAS

La iniciativa M Emakumeok Mugimenduan busca empoderar a todas las mujeres de Gipuzkoa.

Queremos **transformar y reforzar** la relación que tenemos las mujeres con el deporte. Hacer que todas y cada una de nosotras **nos sumemos al movimiento**. Pasar de la activación individual a la activación colectiva.

Porque el movimiento provoca movimiento.

APP BERRIA NUEVA APP

**Deskargatu!
¡Descárgatela!**

- Egiten duzun ariketa fisikoa erregistratu eta zure bilakaera ikusi.
- Emakumeei zuzendutako kirol ekitaldien agenda ezagutu.
- 30 kirol eta mugikortasun jarduera baino gehiago dituzu eskura.
- Inspiratu zu bezalako emakumeen istorioekin.

Doakoa da!

** Gipuzkoa Kirolak entitateak babesten duenez, zure datuak ez ditu enpresa pribatu batek jasoko.*

- Registra tus actividades y accede a informes sobre tu progreso.
- Descubre la agenda de eventos deportivos para mujeres.
- Encuentra información sobre más de 30 actividades deportivas y de movilidad.
- Inspírate con historias de mujeres como tú.

¡Es totalmente gratuito!

**Al ser una aplicación de Gipuzkoa Kirolak, los datos no serán recogidos por una empresa privada.*



GIPUZKOA **KIROLAK**



GIPUZKOA
ETORKIZUNA
ORAIN

gipuzkoa.eus/emakumeokmugimenduan

#EmakumeokMugimenduan

#MujeresyActivas

Dortsalak jasotzea

Recogida de dorsales

Eguna eta ordutegia/Días y horario:

25-10-2024
(15:00-19:00)

26-10-2024
(10:00-14:00)
(15:00-19:00)

Tokia/Lugar:

DECATHLON
(BELARTZA)



DORTSALA JASOTZEKO EZINBESTEKOAK

Zure dorsala jasotzeko, ez ahaztu ezinbesteko dokumentu hauek:

- NAN edo pasaportea
- Mezu elektronikoen bidez jaso zenuen QR kode bat duen inskripzioaren egiaztagiria (formato digitalean izan daiteke).

Salvo casos excepcionales, y debidamente justificados, sólo se podrá recoger el dorsal los días indicados

Decathlon-en helbidea: Herzog, Fernando Mugica Kalea, 2, 20018 Donostia, Gipuzkoa

Nola iritsi: [Google maps](#)

ZURE DORTSALARI BURUZKO INFORMAZIOA

Dortsala aurrealdean ondo ikusteko moduan eraman behar duzu lasterketa osoan zehar. Ezin duzu atzealdean edo izterrean eraman.

Txipa dortsalean sartuta dago. Nahitaez erabili behar da karrera osoan. Irteeran, helmugan eta ibilbideko hainbat puntutan kontrolak egingo dira, eta korrikalari guztiak nahitaez igaro behar duzue kronometraje-alfonbra guztietatik.

IMPRESINDIBLES PARA RECOGER EL DORSAL

Para recoger tu dorsal no olvides los siguientes documentos indispensables:

- DNI o Pasaporte
- Código QR que aparece en el email de confirmación (puedes llevarlo en formato digital)

Salvo en casos excepcionales, y debidamente justificados, sólo se podrá recoger el dorsal los días indicados

Dirección Decathlon: Herzog, Fernando Mugica Kalea, 2, 20018 Donostia-San Sebastián, Gipuzkoa

Como llegar: [Google maps](#)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE TU DORSAL

El dorsal debes llevarlo bien visible en la parte delantera durante toda la carrera. No lo puedes llevar en la parte trasera ni en el muslo.

El chip va incorporado en el dorsal. Su utilización es obligatoria durante toda la carrera. Habrá controles de paso en salida, meta y en varios puntos del recorrido. Es obligatorio el paso por todas las alfombras de cronometraje.

Irteera ordutegiak eta kutxak

Horarios y cajones de salida

9:45
Runners 5K

10:00
Rollers 15K

10:10
Movilidad reducida 15K
Kirol egokitua 15K

10:15
Runners 15K



Guztira 4 irteera egongo dira, ordutegian agertzen diren bezala. 15k distantzian, korrikalarien erosotasuna errazteko irteeran, irteera kutxa desberdinak egongo dira, erritmoen arabera antolatuta. Bakoitzaren dortsala irteera kutxa baten kolorea eramango du. Erbiak egongo dira bertan eta banderatxo identifikatzaileak eramango dituzte, aurreikusitako amaiera-denborarekin.

ERBIEN ETA IRTEERA ERRITMOAK

Irteera kutxak ondorengo erritmoak izango dituzte eta Roller-ak irten eta berehala, 10:00etan gutxi gorabehera irekiko dira.

Ez dago arazorik azken orduan irteerako tiradera aldatzea erabakitzen baduzu. Zure dortsalaren kolorea ez da bat etorriko erritmoa markatzen duen erbiaren banderolarekin, baina ez dago arazorik.

- **1h** TXURIA/BLANCO
- **1h05** MARROIA/MARRÓN
- **1h10** ARROSA/ROSA
- **1h15** HORIA /AMARILLO
- **1h20** GORRIA/ROJO
- **1h25** LARANJA/NARANJA
- **1h30** URDINA/AZUL

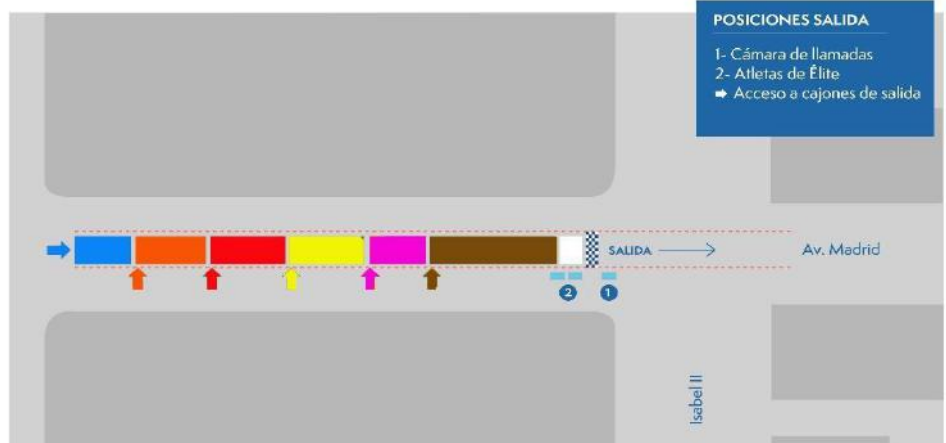
En total se realizaran 4 salidas tal y como se muestra en el horario. En la distancia de 15k, para favorecer la comodidad de los corredores, habrá diferentes cajones de salida organizados por ritmos. Tu dorsal tendrá el color correspondiente al ritmo que has elegido.

Habrá liebres esperandoos en los diferentes cajones y llevarán banderolas identificativas con el tiempo de finalización estimado

RITMO DE LAS LIEBRES Y CAJONES

Los cajones tendrán los siguientes ritmos y colores y se abrirán inmediatamente después de la salida de los rollers, aproximadamente a las 10:00h.

No hay problema si a última hora decides cambiar de cajón de salida. El color de tu dorsal no se corresponderá con la banderola de la liebre que marque tu ritmo, pero no hay mayor problema.



Arropazaindegia eta beste zerbitzuak

Guardarropa y otros servicios

Eguna/Día

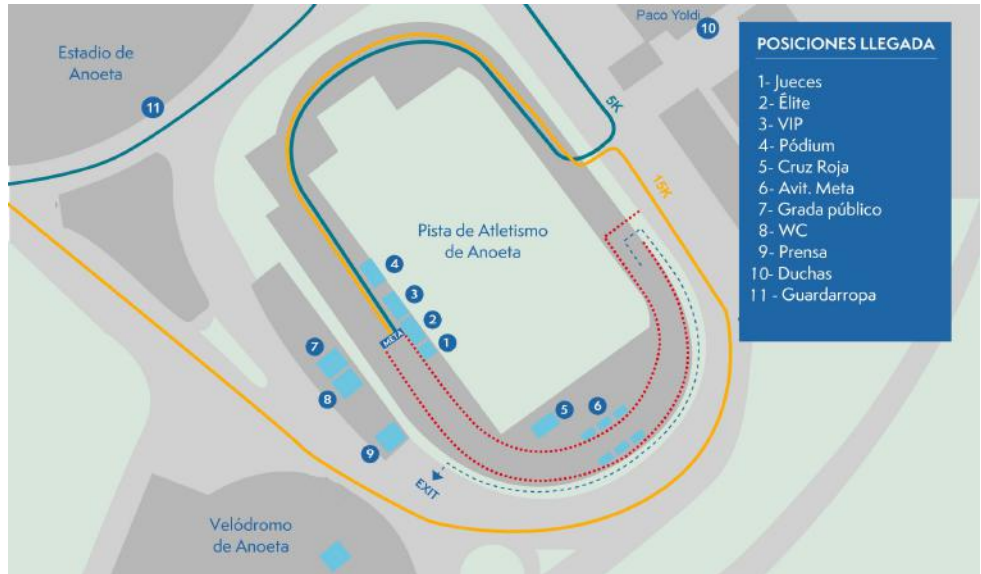
27-10-2024

Ordutegia/Horario

08:30 - 13:30

Tokia/Lugar

Puertas 15-16
Estadio de
Anoeta
estadioaren 15-16
ateak



DUTXA ZERBITZUA

Paco Yoldi-n egongo dira. Horieta sartzeko, dortsala aurkeztu behar da. Instalazioak ez du parte-hartzaile guztiak aldi berean hartzeko ahalmenik; beraz, litekeena da dutxak libratzen diren arte itxaron behar izatea.

MASAJE ZERBITZUA

Aurten ere masaje-zerbitzua izango dugu hala eskatzen duten parte-hartzaileentzat. Euririk egiten ez badu, zerbitzua Anoetako miniestadioan eskainiko da. Euria egiten badu, Kongsignan.

LAGUNTZA MEDIKOA ETA ASEGUROA

Zirkuituan anbulantzia bat eta 4 sorosle egongo dira bizikletan. Bestalde, Helmugan kanpainako ospitale bat jarriko da, eta bertan, osasun-langileez gain, mediku bat egongo da.

Parte-hartzaile guztiak, federatuak izan edo ez, erakundeak DKV konpainiari kontratatutako istripu-aseguru batek babestuko zaituzte. Lesioren bat izanez gero, Gipuzkoako Poliklinikara joan behar duzue zuen dortsalarekin.

ARGAZKI ZERBITZUA

Lasterketa bukatutakoan, lasterketan ateratako argazkiak eskuratu ahal izango dituzu esteka honetan: Quieromisfotos.com

SERVICIO DE DUCHAS

Estarán situadas en el Paco Yoldi. El acceso debe realizarse por la puerta principal. La instalación no tiene capacidad para albergar a todos los participantes a la vez, por lo que es posible que haya que esperar hasta que las duchas se vayan liberando.

SERVICIO DE MASAJE

Este año volveremos a contar con servicio de masaje para los participantes que lo requieran. Si no llueve, el servicio se ofrecerá en el Miniestadio de Anoeta. Si llueve, en la Consigna.

ASISTENCIA MÉDICA EN CARRERA Y SEGURO

En el circuito habrá 1 ambulancia y 4 socorristas en bici. Por otro lado, en Meta se instalará un Hospital de campaña donde, además de personal sanitario, habrá 1 médico.

Todos los participantes, federados o no, estaréis cubiertos por un seguro de accidentes contratado por la organización a la compañía DKV. En caso de tener alguna lesión debéis dirigiros a Policlínica Gipuzkoa con vuestro dorsal.

SERVICIO DE FOTOS

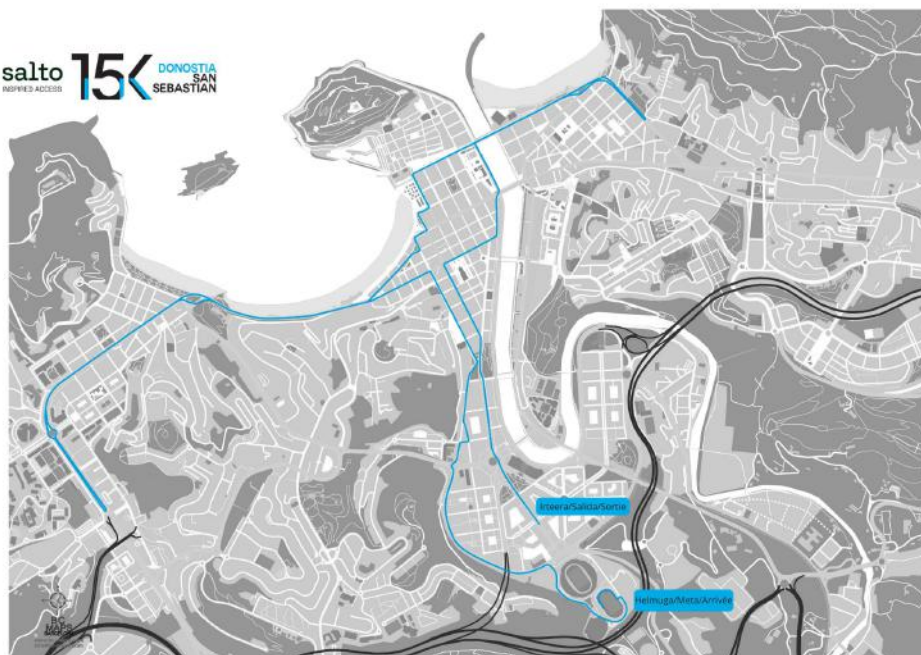
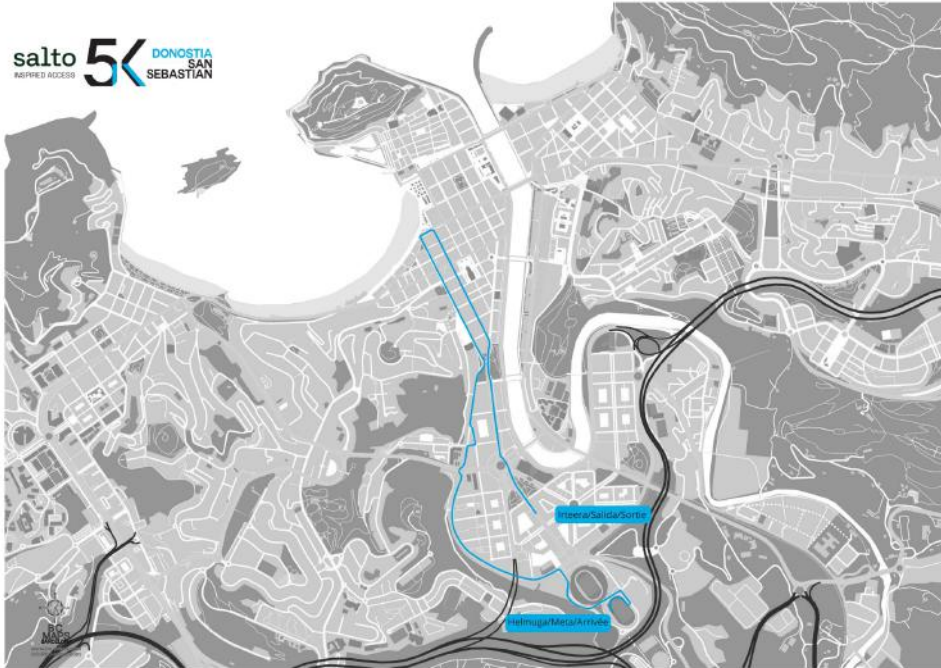
Una vez finalizada la carrera podrás adquirir fotos de la misma en el siguiente enlace: Quieromisfotos.com

5k eta 15k-ko ibilbidea

Recorrido de la 5k y 15k

Hiriko zirkuitua da, ia laua, eta Donostiako lekuri esanguratsuenak zeharkatzen ditu: Kontxa pasealekua, Artzain Onaren katedrala, Boulevard, Zurriola pasealekua, Ondarreta. Irteera Madril Hiribidean egongo da eta helmuga Anoetako Miniestadioan.

Se trata de un circuito urbano, prácticamente llano y que recorre los lugares más emblemáticos de San Sebastián: el Paseo de La Concha, la catedral del Buen Pastor, el Boulevard, el Paseo de la Zurriola, Ondarreta. La salida estará ubicada en la Avda de Madrid y la meta en el Miniestadio de Anoeta.



Hornidurak eta boluntarioak Avituallamientos y voluntarios



HORNIDURAK

Salto 15 k-ak bi hornidura likido izango ditu zirkuituan, eta hornidura likido eta solido bat helmugan.

Hornidura likidoak 5. kilometroan (Boulevard) eta 10. kilometroan (Tolosa etorbidea) egongo dira eta sareko ura izango dute.

Azken hornidura Anoetako Miniestadioan egongo da, eta fruta, zereal barratxoak, ura eta akuariuses osatuta egongo da.

5k helmugan azken hornidura baino ez du izango

BOLONDRESAK

10 kirol-klub eta elkartek aktiboki parte hartuko dute Salto 15k-an.

250 bolondresak baino gehiagok lagunduko dute lasterketaren funtzionamendu egokian eta hornidura eta kontsignaren antolaketan.

Guztioi eskerrak eman nahi dizkizuegu zuen laguntza baliotsuagatik.

AVITUALLAMIENTOS

La Salto 15k contará con dos avituallamientos líquidos en circuito y un avituallamiento líquido y sólido en meta.

Los avituallamientos líquidos estarán en los km 5 (Boulevard) y en el km 10 (Avda Tolosa) y contarán con agua de la red.

El avituallamiento final estará en el Miniestadio de Anoeta, y estará compuesto por fruta, barrita de cereales, agua y akuarius.

La 5k sólo tendrá el avituallamiento final en meta

VOLUNTARIOS

Un total de 10 clubes deportivos y asociaciones participarán de manera activa en la Salto 15k

En total habrá más de 250 voluntarios que ayudarán al buen funcionamiento de la carrera y serán los encargados de atender los avituallamientos y la consigna.

A todos ellos nuestro más sincero agradecimiento por su valiosa colaboración.

Gama SUV de Kia.

Hasta el 28 de octubre.
Con entrega inmediata.





Novocar

Desde:

14.990 €*
financiando

KIA Novocar

 Pol. Lintzirin, Oiartzun

 Pol. Iñauti, Olaberria

 kianovocar.com

Síguenos

@kianovocargipuzkoa



GRUPO
CARZA
AUTOMOCIÓN

Helmuga eta sariak

Llegada y premios

Gehienez ere 2 orduko epea ezartzen da 15 km-ko ibilbidea betetzeko. Denbora horretatik behera korrika egiten ez duten parte-hartzaileek ibilbidea jarraitu ahal izango dute, baina babesik gabe eta beren ardurapean.

Se establece un tiempo máximo de 2 horas para completar el recorrido de 15kms. Los participantes que no corran por debajo de este tiempo, podrán continuar el recorrido, pero sin protección y bajo su responsabilidad.

SARIAK

Guztira, 5 kategoria daude, eta kategoria bakoitzak sailkapen desberdinak ditu:

5k Runners

- Gizonezko eta emakumezko absolutuak

15K Runners

- Gizonezko eta emakumezko absolutuak
- +40 urte, gizonezkoak eta emakumezkoak
- +50 urte, gizonezkoak eta emakumezkoak
- +60 urte, gizonezkoak eta emakumezkoak

15k Roller

- . Gizonezkoen eta emakumezkoen absolutuak
- +40 urte, gizonezkoak eta emakumezkoak
- +50 urte, gizonezkoak eta emakumezkoak
- +60 urte, gizonezkoak eta emakumezkoak

15K Gurpildun aulkiak

- . Gizonezkoen eta emakumezkoen absolutuak

15k Handbikes

- . Gizonezkoen eta emakumezkoen absolutuak

PREMIACIÓN

En total habrá 5 categorías diferentes, con diferentes clasificaciones en cada una de ellas:

Runners 5K

- Absoluta masculina y femenina

Runners 15K

- Absoluta masculina y femenina
- +40 años masculina y femenina
- +50 años masculina y femenina
- +60 años masculina y femenina

Rollers 15K

- . Absoluta masculina y femenina
- +40 años masculina y femenina
- +50 años masculina y femenina
- +60 años masculina y femenina

Silla de ruedas 15K

- . Absoluta masculina y femenina

Handbikes 15K

- . Absoluta masculina y femenina



Salto Foundation eta dortsal solidario Salto Foundation y el dorsal solidario

Salto 15K-ak alderdi solidarioa izaten jarraituko du. Izan ere, inskripzio bakoitzeko euro 1 ongintzako erakunde batentzat izango da. Izen-emateen bidez bildutako diruaz gain, Salto Systemek, probaren babesle nagusiak, 2.500 euro gehiago emango ditu.

La Salto 15K seguirá teniendo una vertiente solidaria. Y es que 1 euro de cada inscripción irá destinado a una entidad benéfica. Además del dinero recaudado por las inscripciones, Salto System, patrocinador principal de la prueba, aportará 2.500 euros adicionales.



Edizio honetako dortsal solidarioa ASPACERi zuzenduta egongo da

Oraingo honetan, erakunde onuraduna ASPACE izango da, garun-paralisia eta antzeko alterazioak dituen pertsona bakoitzaren eta bere familien bizi-kalitatea hobetzea helburu duen familien elkarte, konpromiso etiko batetik, eskubide osoko herritar gisa aktiboki parte hartzea erraztuko duten laguntza eta programen garapena sustatuz.

ASPACE 1971. urtean hasi zen lanean, garun-paralisia zuten haurrek beren beharretara egokitutako tratamendua jaso zezaten lan egin zuten guraso talde baten borondate irmoari esker.

El dorsal solidario de esta edición irá destinado a ASPACE

En esta ocasión, la entidad beneficiaria será ASPACE, una asociación de familias cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida de cada persona con parálisis cerebral y alteraciones afines, y de sus familias, desde un compromiso ético, promoviendo el desarrollo de apoyos y programas que faciliten su participación activa como ciudadanos de pleno derecho.

ASPACE comenzó su labor en el año 1971 gracias a la firme voluntad de un grupo de padres que trabajaron para lograr que niños y niñas con parálisis cerebral recibieran un tratamiento ajustado a sus necesidades.

Ordutegiaren laburpena Resumen horario

Ostirala / Viernes 25

Dortsalen jasoketa/ Recogida de dorsales

15:00 a 19:00 (Decathlon Belartza)

Larunbata / Sábado 26

Dortsalen jasoketa/ Recogida de dorsales

10:00 a 14:00 (Decathlon Belartza)

15:00 a 19:00 (Decathlon Belartza)

Igandea / Domingo / Sunday 26

Arropazaindegia / Guardarropa

08:30 – 13:30 (Estadio de Anoeta- Puertas 15 y 16)

Runners 5K Irteera / Salida Runners 5K

09:45 (Avda de Madrid)

Rollers 15K Irteera / Salida Rollers 15K

10:00 (Avda de Madrid)

Runners 15k irteera kutxen irekiera / Apertura de cajones Runners 15k

10:00 (Avda Madrid)

15k Kirol egokituen korrikalarien Irteera / Salida atletas de movilidad reducida 15K

10:10 (Avda de Madrid)

Salto 15K-ren Irteera / Salida de la Salto 15K

10:15 (Avda de Madrid)

Eskerrik asko gure babesle eta laguntzaileei

Gracias a nuestros patrocinadores y colaboradores



Institutional Partners



Official Partners

Official Supplier



Organizers

