

III MARCHA NÓRDICA POPULAR DE SARIEGOS

Organiza:

Ayto. de Sariegos

Lugar: Sariegos

Fecha: 19 de noviembre de 2023

Hora: 11:15 h

REGLAMENTO

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN, DEFINICIÓN Y OBJETIVOS.
2. FORMATO DE CARRERA Y CATEGORÍAS
3. REGLAMENTO DE LA COMPETICIÓN.
4. NORMA DE LA COMPETICIÓN.
5. MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR O MARCHADORA.
6. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN.
7. PREMIOS.
8. HORARIOS Y CATEGORÍAS.
9. INSCRIPCIONES.
10. ENTREGA DE DORSALES.
11. BOLSA DEL MARCHADOR.
12. CRONOMETRAJE Y CONTROL DE PRUEBA.
13. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO.

1. INTRODUCCIÓN, DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

La Marcha Nórdica es un deporte incluido dentro del conjunto que recogen los estatutos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada aprobados por el Consejo Superior de Deportes.

Definición de Marcha Nórdica

La marcha nórdica es un deporte que consiste en caminar, con unos bastones específicamente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, aplicando una técnica que permite el impulso mediante los bastones y siempre respetando la biomecánica de la marcha humana.

Definición de Competiciones de Marcha Nórdica.

La Marcha Nórdica competitiva es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de competiciones en las que quienes participan utilizan unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad, efectuándose el itinerario a pie, en el menor tiempo posible, aplicando la técnica adecuada, y con el máximo de respeto al medio natural.

La “ III Marcha Nórdica de Sariegos” es una prueba deportiva de carácter popular destinada a acercar la marcha nórdica a cuantos deportistas deseen participar en ella hasta alcanzar el máximo de **200 participantes**.

Objetivos generales:

- Difundir los deportes en el medio natural.
- Promover la participación de los jóvenes.
- Aumentar el número de participantes del municipio de Sariegos y en la provincia de León de Marcha Nórdica.

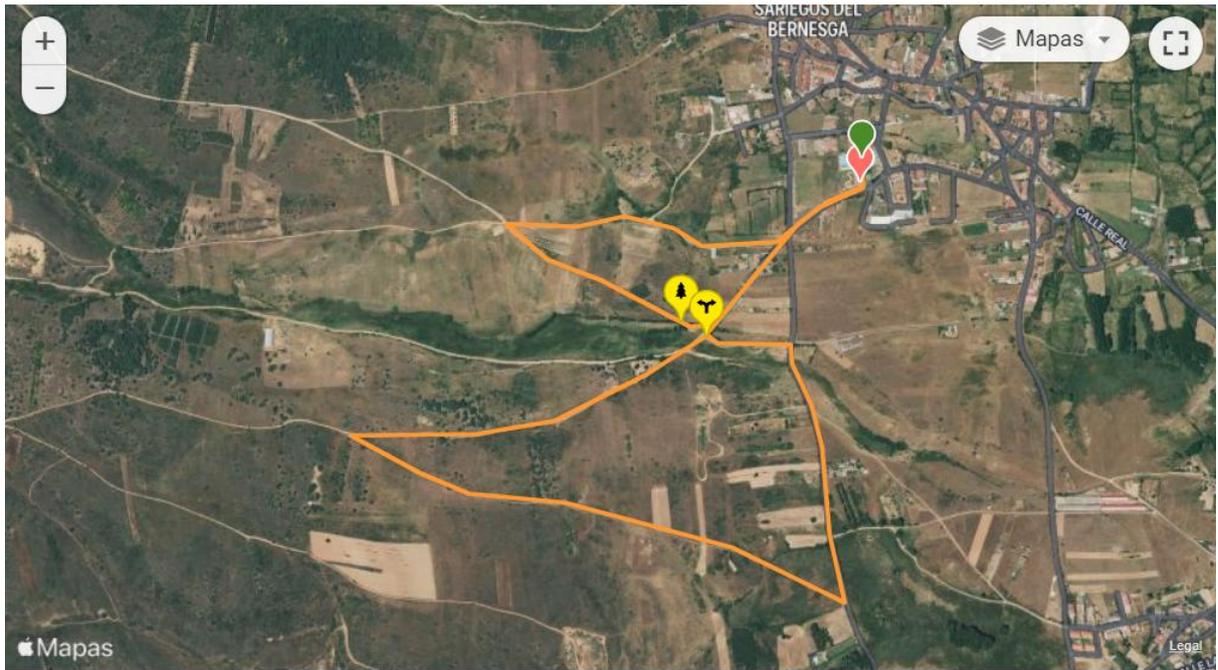
2. FORMATO DE CARRERA Y CATEGORÍAS

La Marcha Nórdica “Sariegos” es una prueba deportiva de carácter popular destinada a acercar la marcha nórdica a cuantos deportistas deseen participar en ella. Esta prueba será arbitrada como medio didáctico para conocer su correcta práctica.

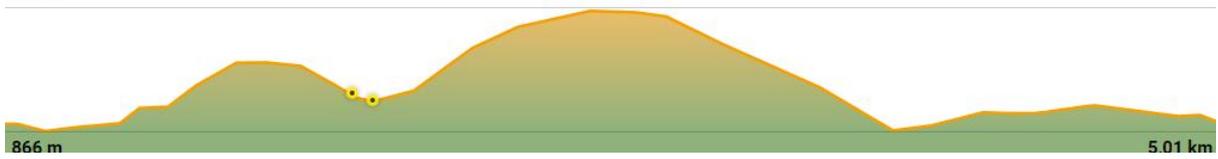
El recorrido tiene un trazado circular de 10.000 m de longitud 166m de desnivel positivo, transcurre dentro del municipio de Sariegos.

Discurre sobre campo a través, caminos rurales y asfalto sin necesidad de utilizar tacos o pad de goma.

Las categorías prebenjamín, benjamín y alevín realizarán una distancia 1,94 km y 36 m de desnivel positivo, aproximadamente, en parte del circuito largo, con su debida señalización y control por parte de los árbitros. Para las categorías infantiles y cadetes realizarán 2 vueltas al circuito de 1,94 km.



930 m



WIKILOK <https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/circuito-mn-v-cross-sarriegos-adultos-152736377>



908 m



865 m

1.94 km

WIKILOK <https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/circuito-mn-v-cross-sarriegos-edad-escolar-152738353>

Las categorías para la Marcha Nórdica serán las siguientes:

- Categoría Absoluta Masculina y Femenina. Tres primeros clasificados de la prueba.

Las siguientes subcategorías:

- Categorías Edad Escolar: 6 a 15 años: Prebenjamín, Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete.
- Categoría Júnior Masculino y Femenina: 16 y 23 años.
- Categoría Senior Masculina y Femenina: 24 a 39 años.
- Veterano A Masculino y Femenina: 40 a 49 años.
- Veterano B Masculino y Femenina: 50 a 59 años .
- Veterano C Masculino y Femenina: 60 Años en adelante.

3. REGLAMENTO DE LA COMPETICIÓN.

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

3.1 - En todo momento el pie y el bastón de la mano contraria se mantendrá en contacto con el suelo, con una entrada simultánea entre el talón y el bastón.

3.2 – El gesto técnico de las extremidades superiores, en el impulso, ha de ser pendular y alternado. El bastón, que debe agarrarse con la mano cerrada, se apoyará en diagonal en el espacio comprendido entre los dos pies y en el mismo momento en que el codo se encuentra por delante del torso.

3.3 – Durante la fase de impulso, el brazo debe mantener la extensión natural del codo al paso por la cadera, conservando esa posición en el empuje, junto con la apertura de la mano más allá de la cadera, generando un espacio entre dicha mano y el cuerpo. El empuje sobre el bastón debe ser evidente y potente, manteniéndolo en todo momento en posición activa y de empuje hacia atrás, dentro del plano sagital.

3.4 – Durante la fase de recobro no se debe arrastrar el bastón en ningún momento.

3.5 - La rodilla de la pierna atrasada deberá ir en extensión completa antes de que el pie pierda el contacto con el suelo del cuerpo (sin bajar el centro de gravedad). Además de evitar la oscilación excesiva de la cadera en el plano frontal, unida a una oscilación de los hombros en el mismo plano.

El servicio médico de la competición, o el personal de Organización, están facultados para retirar de la carrera a cualquier deportista que manifieste un mal estado físico evidente, que no realice el recorrido completo, que no tenga dorsal (o que manipule la publicidad del dorsal), que manifieste un comportamiento no deportivo, que se reitere en protestas ante la Organización o no cumpla el tiempo máximo de finalización

4. NORMAS DE LA COMPETICIÓN.

Durante el recorrido, los participantes deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de la organización y voluntarios.

El recorrido se realizará a pie siendo obligatorio el paso por todos los controles, respetando en todo momento el itinerario balizado o señalizado.

Serán motivo de sanción en la clasificación:

- Correr. - **Descalificación Automática.**
- Tirar desperdicios durante el recorrido fuera de las zonas de avituallamiento. - **Descalificación Automática.**
- No tomar la salida desde el Corralito previo.
- Quitar o cambiar las marcas puestas por la organización.
- No prestar auxilio a cualquiera de los participantes que sufra algún accidente.
- No llevar el dorsal visible o doblarlo o recortarlo.
- Recibir ayuda o avituallamiento externo fuera de las zonas permitidas (excepto

auxilio).

- Marchar acompañado de personas ajenas a la prueba.
- No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros.
- No participar en la ceremonia de entrega de Trofeos (salvo causa justificada).

El mal tiempo no será obstáculo para la realización de la prueba. No obstante, en caso de mal tiempo extremo, será la organización la que tome la decisión o de suspender la prueba o de realizar un recorrido alternativo.

El recorrido puede sufrir variaciones a criterio de la organización. La hora de salida podrá ser adelantada o retrasada si las condiciones meteorológicas así lo aconsejan. Se avisará con antelación.

SEÑALIZACIÓN:

El recorrido estará debidamente señalizado. Habrá voluntarios en puntos críticos del circuito, especialmente en la separación de los bucles de las pruebas.

CATEGORÍAS DE MENORES:

- Los menores de edad que deseen participar en la prueba y Marcha Nórdica deberán tener una autorización firmada por su padre/madre o tutor legal. Esta autorización, cuyo modelo se anexa a este reglamento, ha de presentarse a la hora de recoger el dorsal o remitirse debidamente cumplimentada.

5. MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR O MARCHADORA.

Para la competición, cada deportista deberá llevar consigo el equipo deportivo necesario y adecuado para la prueba, y todo aquel que sea anunciado como tal por la organización del evento.

5.1 - Será obligatorio el uso de 2 bastones específicos de Marcha Nórdica. Es el material claramente diferenciador de la actividad, los bastones para la práctica de la Marcha Nórdica y deben permitir aplicar la técnica correcta.

5.2 - Sus partes primordiales son: cuerpo o caña, empuñadura ergonómica, dragonera especial para la Marcha Nórdica que se ajusta a la muñeca, puntera rígida, y tacos de goma extraíble especiales para la Marcha Nórdica.

5.3 - Será obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado al itinerario.

5.4 – La equipación y ropa deportiva debe ser acorde a la climatología reinante y al decoro propio de este tipo de competiciones.

5.5 - Dorsal visible por delante y por detrás.

6. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Las personas participantes se comprometen a aceptar el presente Reglamento de la Competición, así como cualquier posible modificación de la prueba, obligada por causas ajenas a la voluntad de la organización. La realización de la inscripción implica haber leído, entendido y adquirido los compromisos que se exponen:

- La persona certifica que está en buen estado físico y tiene realizado los pertinentes reconocimientos de salud que le habiliten para participar en competiciones de estas características. La Organización no será responsable de ninguna lesión o padecimiento por imprudencia, negligencia o falta de forma física del marchador/a.
- LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS. La organización garantiza el pleno cumplimiento de la normativa de protección de datos de carácter personal, y así, de acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de datos personales y garantía de los derechos digitales, el **participante** queda informado y presta su consentimiento a la incorporación de los mismos para su utilización en relación con el desarrollo de gestiones administrativas, comerciales y otras actividades propias de la misma.
- DERECHOS DE IMAGEN. La inscripción y la aceptación del presente reglamento implica obligatoriamente que el participante autoriza a los organizadores de la prueba a la grabación total o parcial de su participación en la misma, de su acuerdo para que pueda utilizar su imagen para la promoción y difusión de la prueba en todas sus formas (radio, prensa, video, foto, DVD, Internet, carteles, medios de comunicación, etc.) y cede sus datos para la publicación de resultados del evento, como todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno ejecutar, y sin derecho por su parte a recibir compensación económica alguna.

La organización rechazará cualquier inscripción que no acepte las condiciones de este reglamento. En caso de dudas o de alguna situación no recogida se estará a lo que disponga la organización.

7. PREMIOS

Obtendrán premios:

- Categoría Absoluta Masculina y Femenina. Tres primeros clasificados de la prueba.

Premios a los tres primeros clasificados en las siguientes subcategorías:

- Categorías Edad Escolar: 6 a 15 años: Prebenjamín, Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete.
- Categoría Júnior Masculino y Femenina: 16 y 23 años.
- Categoría Senior Masculina y Femenina: 24 a 39 años.
- Veterano A Masculino y Femenina: 40 a 49 años.
- Veterano B Masculino y Femenina: 50 a 59 años .
- Veterano C Masculino y Femenina: 60 Años en adelante.

La edad será la que el corredor/a tenga cumplida a 31 de diciembre de 2023.

Los premios no son acumulativos.

Una vez realizada la entrega de premios no habrá posibilidad de reclamación de tiempos ni de ningún tipo, aunque esto no afecte a la clasificación o premiación

8. HORARIOS Y CATEGORÍAS

10:30 Salida Andarines

11:00 Salida Cross.

11:15 Salida Edad Escolar Marcha Nórdica.

11:20 Salida Marcha Nórdica.

12:00 Categorías inferiores.

9. INSCRIPCIONES

PÁGINA www.runvasport.es

Cuota de inscripción:

Categorías edad escolar: 3 €

Categorías adultos: 10 €

10. ENTREGA DE DORSALES

El mismo día de la prueba hasta 30 minutos antes de cada prueba en la zona de salida.

11. BOLSA DEL MARCHADOR

Se hará entrega en el momento de la llegada a todos los participantes una vez entregado el dorsal.

12. CRONOMETRAJE Y CONTROL DE PRUEBA

Tanto el control de la prueba como los resultados, clasificaciones, aplicación del reglamento, etc. correrán a cargo de la empresa RUNVASPORT y del Ayuntamiento de Sariegos, encargados del cronometraje, control y organización de la misma.

13. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

La formalización de la inscripción en la III Marcha Nórdica de Sariegos implica la aceptación de las disposiciones contenidas en este reglamento. El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la organización. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento.