

CROSS SENA DE LUNA

INFORMACIÓN GENERAL:

Fecha: 20 DE AGOSTO DE 2023

Localidad: Sena de Luna, León

Horarios:

9:00	Entrega de dorsales abierta hasta 15 minutos antes de cada prueba.
9:50	Entrada en cajones participantes del Cross.
10:00	Salida CROSS popular.
10:15	Entrada en cajones Promo Escolar (6 años a 15 años)
10:20	Salida MARCHA NÓRDICA Promo Escolar.
10:21	Entrada MARCHA NÓRDICA Open en cajones.
10:30	Salida MARCHA NÓRDICA prueba OPEN.
12:00	Cierre de meta para prueba de Marcha Nórdica.
13:30	Entrega de premios en el Camping de Sena de Luna
14:30	Comida popular.

- Salida y Meta: Polideportivo de Sena de Luna
- Recogida de dorsales: En Salida-Meta desde las 9:00 (aprox.) hasta 15 minutos antes de cada prueba.

- **Precios:**

6 € MARCHA NÓRDICA mayores 16 años

6 € MARCHA NÓRDICA menores 16 años

Incluye:

- Bolsa Corredor
- Seguro de accidentes.
- Servicios propios de la carrera.

Habrá comida posterior a la prueba, los tiques se prodr n adquirir el mismo día en la zona de meta.

Organiza y patrocina:
Ayuntamiento de Sena de Luna y Diputación de León.

+ info:

Web <http://www.aytosenadeluna.es/>

FACEBOOCK:

[Nordic Walking LEON - C.D. Marcha Nórdica León - Facebook](#)

INSTAGRAM

[@marchanordicaleoncd](#)

NORMAS DE COMPETICIÓN

Se establece un cupo de:

100 participantes MARCHA NÓRDICA

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:

- 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.

INSCRIPCIONES:

A través de la página: www.runvasport.es

Contacto Organización: carreras.org@gmail.com

El plazo de inscripción comienza el 22 de julio a las 9:00 h. y se cierra el 16 de agosto a las 21.00 h. o hasta completar plazas en cada prueba.

No se aceptan inscripciones del día de la prueba.

La no asistencia no implica la devolución de la inscripción en ningún caso salvo incidencias médicas o laborales debidamente justificadas.

La inscripción implica la aceptación del Reglamento y normas de la carrera.

Las normas específicas para la prueba de marcha nórdica se encuentran en el anexo a este reglamento.

AVITUALLAMIENTOS Y SERVICIOS A LOS CORREDORES:

Atención: Con el objetivo de disminuir el impacto medioambiental y los residuos generados, en todas las pruebas **cada participante debe portar su propio vaso o recipiente para poder tomar los líquidos en los avituallamientos**, estando terminantemente prohibido arrojar cualquier tipo de residuo fuera de las zonas habilitadas para ello.

META. Avituallamiento Líquido y Sólido.

MARCHA NÓRDICA Km 3,5. Avituallamiento Líquido. Meta: Avituallamiento Líquido y Sólido.

En la meta estará disponible un avituallamiento completo.

Habrá papeleras abiertas para depositar cualquier material desechable, estando terminantemente prohibido arrojar cualquier tipo de residuo fuera de las zonas habilitadas para ello.

La Organización dispondrá de servicio médico y de ambulancia para el día de la prueba.

Está previsto un Equipo de cierre o escoba en la prueba.

Habrá duchas en el camping de Sena de Luna.

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 a la dirección de email carreras.org@gmail.com.

CATEGORÍAS Y PREMIOS:

MARCHA NÓRDICA

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.

VARIOS:

Las clasificaciones son competencia de la organización. Cualquier reclamación se cursará en el momento mediante el procedimiento que indica la FEDME en su Reglamento de Marcha Nórdica. Todo lo no contemplado en el presente Reglamento se regirá por los Reglamentos 2023 vigentes oficiales de Marcha Nórdica de la FEDME. Los participantes asumen con la inscripción el presente Reglamento y aprueban el tratamiento de sus datos personales e imágenes tomadas durante la prueba, de conformidad a lo establecido en las normas vigentes de Protección de Datos, en concreto, aceptan la publicación de su nombre e imágenes en la clasificación de la misma, en los medios de comunicación y/o Internet, y redes sociales de la prueba, salvo que el corredor indique lo contrario mediante declaración escrita dirigida a la Organización.

Al aceptar el presente Reglamento, los participantes declaran que han sido completamente informados de las características de la prueba, especialmente sobre las dificultades y de los riesgos intrínsecos que conlleva, sobre la equipación y normas de conducta exigidas y que decidiendo participar en la misma asume voluntariamente dichos riesgos, sometiéndose plenamente en su desarrollo a lo establecido en el reglamento de la carrera, eximiendo en consecuencia, al organizador y a su personal de cualquier lesión o daño que pueda sufrir por la propia actividad, salvo las derivadas de culpa o negligencia del mismo.

También declaran que carecen de enfermedad o lesión que le impida desarrollar la prueba con normalidad, autorizando al personal sanitario la asistencia en caso de accidente o lesión.

NORMAS ESPECÍFICAS PARA LA MARCHA NÓRDICA

La Marcha Nórdica consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar. Esto se consigue gracias a la

implicación del tren superior (brazos, hombros, espalda) que se suma a las piernas y cadera aumentando tanto la eficacia del desplazamiento como la velocidad, realizando más kilómetros a la hora que en condiciones normales y fatigándose menos en una misma distancia recorrida. Ello se debe a que el esfuerzo queda más repartido en distintos grupos musculares. La Marcha Nórdica es, en definitiva, una actividad física segura, natural, dinámica, eficiente y adaptable a todo el mundo.

La Marcha Nórdica "Sena de Luna" 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 100 participantes. Esta prueba será arbitrada como medio didáctico para conocer su correcta práctica.

El recorrido tiene un trazado circular a una vuelta de 7,250 km y 219 m de desnivel positivo; 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 2,5 km y 17 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 2,5 km.

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

- 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.
- 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.
- 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, manteniéndola en todo momento en posición activa y de empuje hacia atrás, dentro del plano sagital.
- Durante la fase de recobro no se debe arrastrar el bastón en ningún momento.
- 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.

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.

- 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.

- 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.
- Dorsal visible por delante y por detrás.
- Será obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado al itinerario. La equipación y ropa deportiva debe ser acorde a la climatología reinante y al decoro propio de este tipo de competiciones.
- Vaso o recipiente adecuado para poder consumir los líquidos. en los avituallamientos.

RECORRIDOS OFICIALES

Las distancias y los perfiles son aproximados. Se publicarán los definitivos en redes sociales antes de la prueba para su descarga, incluyendo su descripción.

PRUEBA POPULAR



EDAD ESCOLAR



1.121 m



1.108 m

2,51 km