



Carrera Trail-Runing y Marcha Nórdica

REGLAMENTO

Artículo 1

El próximo 30 de septiembre de 2023, a las 17:00 horas se celebrará la carrera conmemorativa del 25 aniversario del *Club Atlético Ocle* de Candás.

Artículo 2

Podrán participar en la prueba todas las personas mayores de 18 años que lo deseen, estén federadas o no, sin distinción de sexo o nacionalidad.

Artículo 3

CATEGORIAS

Las categorías, masculino y femenino se entienden años cumplidos al día de la prueba y serán las siguientes:

Trail-Runing

- 18 a 19 años
- 20 a 39 años
- 40 a 49 años
- 50 a 59 años
- 60 a 69 años
- 70 en adelante

Marcha Nórdica

18 a 55 años
56 en adelante

Artículo 4

DATOS TECNICOS

Trail-Runing

Distancia 14,5 km

Desnivel+	275m
Desnivel -	275m
Asfalto	5km
Pista/sendero	9.5km

https://connect.garmin.com/modern/activity/11666322946?share_unique_id=30

Marcha Nórdica

Distancia 9,5km

Desnivel +	75m
Desnivel –	75m
Asfalto	4km
Pista/sendero	5.5km

https://connect.garmin.com/modern/activity/11656202994?share_unique_id=33

Artículo 5

CONSIDERACIONES SOBRE LA MARCHA NÓRDICA

La Marcha Nórdica consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física.

Será obligatorio el uso de 2 bastones específicos de Marcha Nórdica. Es el material claramente diferenciador de la actividad.

Es una prueba deportiva de carácter popular destinada a acercar la Marcha Nórdica a cuantos deportistas deseen participar.

Esta prueba será arbitrada como medio didáctico para conocer su correcta práctica.

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

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

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.

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 (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.

Artículo 6

La salida se dará a las 17:00 horas en la plaza de la Baragaña y la prueba se dará por finalizada las 19:00 en el mismo sitio, donde se procederá a la entrega de premios.

Artículo 7

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se podrán formalizar a través de Internet en el siguiente enlace:



Permanecerán abiertas desde el 21 de agosto hasta el 26 de septiembre a las 23:59 horas

La cuota de inscripción serán 15€ para ambas carreras por igual.

Una parte de las inscripciones será donada a **Cruz Roja Asamblea Local de Carreño**

Artículo 8

Camiseta conmemorativa: En el momento de la inscripción se podrá elegir talla, garantizándose para las inscripciones realizadas hasta el día 19 de septiembre a las 23:59 horas.

Artículo 9

Los dorsales y chips se entregarán el viernes 29 de agosto, en horario de 19:00 a 21,00 h en el Edificio polivalente “La Baragaña” Bernardo Alfageme s/n planta baja. El mismo día de la prueba en horario de 10:00 a 12:00 h y de 15:30 a 16:30 en la **fábrica de Ortiz** Los dorsales son personales e intransferibles, van asociados a cada participante.

Artículo 10

El día 30 de septiembre se celebrará el **IV Encuentro Regional de Marcha Nórdica**, y de 10:00 a 12:00 se impartirá en la fábrica de Ortiz Talleres de Marcha Nórdica.

- Taller de Primeros Pasos
- Taller de Tecnificación y acercamiento a la Competición

Para participar en ellos contactar con:

con2bastones
ESCUELA DE MARCHA NÓRDICA

637309777



626322687

Artículo 11

AVITUALLAMIENTO

El avituallamiento para la prueba de Trail-Runing estará en el km 5 a la entrada de la playa de Xivares.

El avituallamiento de la prueba de Marcha Nórdica se ubicará en el km 4 al final de la senda del Tranqueru

Habrará también avituallamiento en la línea de META

Dentro de los avituallamientos, y por RESPETO AL ENTORNO Y MEDIO AMBIENTE, será obligatorio que los corredores depositen la basura generada en las zonas habilitadas a tal fin en cada control, no permitiéndose sacar alimentos ni botellas fuera de este. El incumplimiento de esta norma será motivo de descalificación.

Artículo 12

Los servicios de ambulancia y médico serán coordinados por la organización.

Artículo 13

Se entregarán premios a los tres primeros clasificados de cada categoría, que consistirán en productos del concejo.

Artículo 14

Serán descalificados los atletas que no atiendan a las indicaciones de la organización, policía local, los que no pasen por algún punto de control y/o los que no lleven el dorsal colocado de forma visible.

Artículo 15

Una vez realizada la inscripción no procederá devolución excepto por causas derivadas de la propia organización.

Artículo 16

Todos los participantes correctamente inscritos, estarán cubiertos por un seguro de Responsabilidad Civil y de accidentes que cubrirá su participación en la carrera.

Artículo 17

De conformidad con la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, se informa que los datos personales facilitados por usted, así como la captación de posibles imágenes (fijas o en movimiento) serán incorporados a un fichero titularidad de CLUB ATLÉTICO OCLE cuya finalidad es el mantenimiento, gestión y divulgación en redes sociales de la carrera. Por último, se le informa de que le asisten los derechos de acceso, modificación, oposición y cancelación, que podrá ejercitar mediante petición escrita dirigida a CLUB ATLETICO OCLE., con domicilio en Edificio polivalente “La Baragaña” Bernardo Alfageme s/n 33430 Candás Asturias a la atención del Responsable del Fichero.

Artículo 18

El hecho de participar en la carrera implica la aceptación de este reglamento. Cualquier incidencia no recogida en el mismo quedará a criterio de la organización.