

**Marcha nórdica  
Transcandamia  
13/01/2019**

**Reglamento**

**TRANSCANDAMIA** 

## 1. Definición

La prueba **Marcha Nórdica Transcandamia** es una prueba desarrollada por montaña, que se celebrará el día **13 de Enero de 2019** con salida y meta en la Urbanización conocida como "Las Lomas", perteneciente al Ayuntamiento de Valdefresno (León) y desarrollada sobre una distancia de unos **8 Km**, a una sola vuelta.

Según el Reglamento de Competiciones de Marcha Nórdica Fedme 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* En la marcha nórdica no se puede correr, se debe mantener en todo momento al menos un pie y un bastón en contacto con el suelo utilizando los bastones activamente, sin arrastrarlos, efectuando la técnica diagonal que consiste en el apoyo en todo momento de cada bastón en acción con el pie contrario.

En la Marcha Nórdica Transcandamia 2019 podrán participar todos los deportistas mayores de **9 años** que lo deseen, siempre que se atengan a lo indicado en este reglamento y cumplan los requisitos aquí detallados.

## 2. Horarios de salida, categorías y distancias

09:30 Carrera absoluta. Distancia: 8 km

## 3. Inscripciones

Punto de Inscripción:

-Inscripción on line a través de una pasarela de inscripción que será informada en la web oficial de la prueba ([www.transcandamia.com](http://www.transcandamia.com)) rellenando un formulario de inscripción. Fechas de Inscripción: desde el 1 de Noviembre a las 10:00 al 23 de diciembre de 2018 a las 23:59.

Cuota de Inscripción:

Fase 1	12 €	Hasta el 1 de diciembre de 2018
Fase 2	15 €	Del 2 hasta el 16 de diciembre de 2018
Fase 3	18 €	Del 17 hasta el 29 de diciembre de 2018

Límite de inscripción: **200 plazas**

El importe de la inscripción da derecho a participar en la prueba, seguro de responsabilidad civil y de accidentes, hacer uso de todos los servicios establecidos por la organización para los participantes, así como los regalos de la bolsa del corredor.

**(\*) Lista de espera:** Si se llegasen a completar las inscripciones durante la primera semana de inscripción se abrirá una lista de espera de corredores que podrán optar a una inscripción según se vayan produciendo bajas de los corredores inscritos. La forma de inscribirse a esta lista de espera será informada por la organización a través del Facebook oficial de la prueba **facebook.com/transcandamia** y de la web **transcandamia.com**

#### **5. Retirada de Dorsales:**

Los dorsales se podrán retirar en el lugar que indique la organización en su web en el siguiente horario:

Viernes 11 de enero de 18:00 a 20 horas

Sábado 12 de enero de 11:00 a 14:30 horas y de 17:00 a 19:00 horas

Los dorsales también podrán retirarse el mismo día de la carrera en la zona de salida y meta de 8:30 a 9:30 horas.

El dorsal deberá llevarse siempre en la parte delantera en lugar bien visible.

#### **6. Material**

##### **Obligatorio**

-Bastones de marcha nórdica o trekking

##### **Recomendable**

- Malla larga o pirata.
- Camiseta térmica larga o con manguitos.
- Cortavientos.
- Buff o gorro técnico.
- Guantes.
- Zapatillas de Trail.

## **7. Señalización**

El recorrido estará marcado y balizado por la organización con cinta plástica de color blanco y rojo, pintura y otros elementos de señalización ubicados a intervalos regulares, dependiendo de la tipología del terreno y de los caminos. Es responsabilidad de cada participante localizar la señalización y seguirla. Será obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles establecidos.

## **8. Avituallamientos**

Se dispondrán un avituallamiento en el kilómetro 5 más el de meta. En este punto se ofrecerá avituallamiento sólido y líquido.

## **9. Código de conducta para participantes**

Queda terminantemente prohibido arrojar los envases de líquidos (botellines de agua, geles, etc.) utilizados por los participantes en la prueba como avituallamiento.

Podrá ser descalificado por cualquier juez de organización el participante que no acate esta norma.

## **10. Bolsa del corredor**

Cada participante recibirá bolsa del corredor en la cual se incluirán cuantos obsequios consiga la organización hasta la fecha.

## **11. Seguridad**

La organización se reserva el derecho a desviar la carrera por recorrido alternativo y realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor, siempre previo acuerdo del Comité de Carrera.

## **12. Auxilio en accidentes**

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como a informar de cualquier percance en los controles de paso. Los corredores que incumplan esta obligación serán descalificados.

## **13. Modificación del reglamento**

La organización se reserva el derecho de modificar el presente reglamento si las circunstancias lo exigen.

## **14. Responsabilidad**

Todo participante, por el hecho de inscribirse, acepta las condiciones establecidas en el presente Reglamento. Cualquier circunstancia no prevista en este reglamento será resuelta por el Comité de Carrera.

La organización contará con los servicios de emergencia de Protección Civil y el adecuado transporte sanitario y médico deportivo.

Todos los corredores estarán cubiertos por una póliza de accidentes durante la prueba.

La organización declina toda responsabilidad en caso de negligencia del corredor, así como de la pérdida o rotura de los objetos personales de cada participante.

Cada corredor será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a sí mismo o a terceros, exonerando a la Organización de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión.

La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente o negligencia de aquellas personas que decidan tomar parte en la prueba libremente.

## **15. Cancelaciones y anulaciones**

Aquellos corredores que quieran cancelar su inscripción lo podrán hacer del 1 de noviembre al **2 de diciembre con una penalización de 4€**. Del **3 de diciembre al 2 de enero la penalización será de 6€**. A partir del 3 de enero ya no se admiten cancelaciones.

Para cancelar la inscripción deberá notificarse al correo [infotranscandamia@gmail.com](mailto:infotranscandamia@gmail.com)

### **18. Protección de datos**

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, Protección de Datos de Carácter Personal, te informamos de que los datos que nos facilites con tu inscripción en la prueba o durante el desarrollo de la misma, formarán parte de los archivos registrados por la organización ante la Agencia de Protección de Datos.

Los datos serán tratados y cedidos en tanto sea necesario para la organización, promoción y desarrollo de la prueba: inscripción de los corredores, gestión de dorsales y chips de cronometraje, suscripción de los pertinentes seguros, publicación del listado de inscritos y clasificaciones (indicando el nombre, apellidos, procedencia, categoría, dorsal y marca) así como de las imágenes tomadas durante el evento en la web de la prueba, en sus redes sociales y en medios de comunicación.

Si deseas acceder, rectificar, cancelar u oponerte al tratamiento de tus datos personales envía una comunicación a Aníbal Miguel Fernández a [infotranscandamia@gmail.com](mailto:infotranscandamia@gmail.com) adjuntando copia de su D.N.I.