

**TRANSCANDAMIA**  
**IX EDICION- 12 de enero 2020**  
**REGLAMENTO MARCHA NORDICA**

**1. Definición**

La prueba Marcha Nórdica Transcandamia es una prueba no competitiva que nace en la VIII edición de la TRANSCANDAMIA, desarrollada por pistas forestales y caminos de dificultad moderada, que se celebrará el día **12 de Enero de 2020** con salida y meta en la Urbanización conocida como "Las Lomas", perteneciente al Ayuntamiento de Valdefresno (León) y desarrollada sobre una distancia de unos 9 Km, a una sola vuelta y con un desnivel acumulado de 225 metros. Es una prueba para todos los públicos y condiciones físicas.

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 2020 podrán participar todos los deportistas mayores de 14 años que lo deseen, siempre que se atengan a lo indicado en este reglamento y cumplan los requisitos aquí detallados.

**2. Distancia, desnivel y hora de salida**

Distancia aproximada: 9 km

Desnivel acumulado (positivo y negativo) aproximado: 225 metros.

Hora de salida: 11:30 h del 12 Enero de 2020.

**3. Inscripciones**

-Inscripción on line a través de la web oficial ([www.transcandamia.com](http://www.transcandamia.com)).

-Fecha de Inscripción: desde el 1 de Noviembre 2019 a las 10:00 h hasta el 23 de diciembre de 2019 a las 23:59 h.

-Cuotas de Inscripción:

Desde 1 noviembre 2019	al 1 diciembre 2019	15,00€
Desde 2 diciembre 2019	al 15 diciembre 2019	18,00€
Desde 16 diciembre 2019	al 23 diciembre 2019	21,00€
A partir del 23 diciembre 2019	No se admiten inscripciones	

-Límite de plazas: 200.

-El importe de la inscripción da derecho a: Participar en la prueba, bolsa del Corredor, incluyendo la camiseta oficial de la prueba, avituallamientos sólidos y líquidos en carrera y en meta, seguros, asistencia sanitaria, servicio de Guardarropa, servicio de Duchas, desayuno y sopas de ajo postcarrera y cuantos obsequios la organización consiga para los participantes.

**4. Retirada de Dorsales:**

Los dorsales se podrán retirar en el Ayuntamiento de Valdefresno en el siguiente horario:

Viernes 10 de enero 2020: de 18:00 h a 20:00 h

Sábado 11 de enero de 2020: de 11:00 h a 14:00 h y de 17:00 h a 20:00 h

Los dorsales también podrán retirarse el mismo Domingo 12 de enero en la salida/meta, a partir de las 8:30.

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

La organización prohíbe el cambio o cesión de dorsal, al ser el mismo personal e intransferible. La persona inscrita sólo podrá participar con el dorsal que le ha sido asignado y acepta no permitir el uso del mismo a otras personas. No se admitirán reclamaciones por cambios o cesiones de dorsal y la persona participando con dorsal cambiado o cedido será expulsado automáticamente de la prueba sin ningún tipo de reclamación

## **5. Material**

### **Material obligatorio**

-Un par de bastones.

Si bien la marcha nórdica precisa de bastones especialmente diseñados para tomar impulso, se permite llevar bastones no específicos.

### **Material recomendable**

- Ropa cómoda que permita libertad de movimientos y adecuada para el invierno.
- Zapatillas de Trail.
- Cortavientos.
- Buff o gorro técnico.
- Guantes.
- Vaso reutilizable (no habrá vasos en los avituallamientos)

## **6. 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.

## **7. Avituallamientos**

Se dispondrá de un punto de avituallamiento en el kilómetro 4, más el avituallamiento de meta. En estos puntos se ofrecerá avituallamiento sólido y líquido. Será recomendable llevar vaso reutilizable para el consumo de los líquidos puesto que no habrá vasos en los avituallamientos.

Los avituallamientos estarán debidamente indicados y delimitados por la organización y fuera de las zonas habilitadas para los mismos, no se podrá consumir alimentos

Primer punto: Km 7 aproximadamente

Segundo Punto: Km 9 aproximadamente - meta

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

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como a informar de cualquier percance en los controles de paso.

Es obligación de cada participante respetar el medio ambiente por donde se desarrolla la prueba y asimismo deberán llevarse sus desperdicios hasta la llegada o lugares señalados por la organización.

Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización.

Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles y guías del recorrido.

Los participantes deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, controles, voluntarios, público y miembros de la organización.

Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO aceptando las modificaciones que se puedan adoptar.

## **9. 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

La Organización se reserva el derecho de poder cancelar la prueba si concurriesen situaciones objetivas de riesgo que pudieran poner en peligro la seguridad e integridad de los participantes (alertas meteorológicas, incendios forestales, corrimientos del terreno, etc.). La Organización además se reserva el derecho de modificar los horarios de corte, recorrido, hora de salida de la carrera, neutralizarla e incluso anularla.

Si la prueba fuera cancelada antes del inicio por algunas de las razones anteriormente expuestas, se procederá a la devolución del 60% del importe abonado

## **10. Modificación del reglamento**

El presente reglamento puede ser modificado en cualquier momento por parte de la Organización y será notificado en la página de la web oficial.

El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento

## 11. 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.

## 12. Cambios y cancelaciones.

En caso de estar inscrito a una prueba y querer cambiarse a otra, el participante deberá realizar una nueva inscripción y comunicarlo por email para dar de baja la otra inscripción.

Aquellos corredores que quieran cancelar su inscripción lo podrán hacer teniendo en cuenta que se aplicarán las siguientes penalizaciones:

Desde 1 noviembre 2019	al 1 diciembre 2019	6,00€
Desde 2 diciembre 2019	al 2 enero 2020	8,00€
A partir del 2 enero 2020	No se admiten cancelaciones	

Comunicaciones al correo: [info@transcandamia.com](mailto:info@transcandamia.com)

En el caso de que el corredor no participe o cancele su inscripción en cualquiera de las pruebas de la carrera, sea cual fuere el motivo, la Organización no estará obligada a entregarle ningún recuerdo de la misma (ni bolsa del corredor ni camiseta conmemorativa).

## 13. Protección de datos

ANIBAL MIGUEL FERNANDEZ es el Responsable del tratamiento de los datos personales proporcionados bajo su consentimiento y le informa de que estos datos serán tratados de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679, de 27 de abril (GDPR) y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre (LOPDGDD), con la finalidad de mantener una relación con el participante, (por interés legítimo del responsable, art. 6.1.f GDPR) y conservarlos durante no más tiempo del necesario para mantener el fin del tratamiento o existan prescripciones legales que dictaminen su custodia. No se comunicarán los datos a terceros, salvo obligación legal. Asimismo, se le informa de que puede ejercer los derechos de acceso, rectificación, portabilidad y supresión de sus datos y los de limitación y oposición a su tratamiento dirigiéndose a ANIBAL MIGUEL FERNANDEZ en Calle Rañadoiro, 4 Bajo A - 24008 LEÓN (León). Email: [info@transcandamia.com](mailto:info@transcandamia.com) y el de reclamación a [www.aepd.es](http://www.aepd.es).