

**TRANSCANDAMIA**  
**XII EDICION- 21 de enero 2024**  
**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 **21 de enero de 2024** con salida y meta en el Jardín del Río Torío, muy cerca del parque de La Candamia, perteneciente al Ayuntamiento de León y desarrollada sobre una distancia de unos 9 Km, a una sola vuelta y con un desnivel acumulado de 400 metros.

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.

Será **obligatorio el uso de bastones específicos de marcha nórdica.**

En la Marcha Nórdica Transcandamia 2024 podrán participar todos los deportistas mayores de 18 años que lo deseen, siempre que se atengan a lo indicado en este reglamento y cumplan los requisitos aquí detallados.

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

Distancia aproximada: 9 km

Desnivel acumulado (positivo y negativo) aproximado: 400 metros.

Hora de salida: 11:00 h del 21 enero de 2024. Calentamiento previo a las 10:30

**2. Inscripciones**

-Cada participante deberá rellenar correctamente todos sus datos personales, ya que estos serán cotejados por la organización durante la retirada de dorsales.

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

-Fecha de Inscripción:

Desde el 18 de noviembre 2023 a las 10:00 h hasta el 7 de enero de 2024 a las 23:59 h.

-Cuota de Inscripción:

Desde 18 noviembre 2023	al 7 enero 2024	18,00€
A partir del 7 enero 2024	No se admiten inscripciones	

-Límite de plazas: 250.

-Los plazos establecidos para la inscripción estarán condicionados por la ocupación de las plazas disponibles, pudiéndose por tanto cerrar las inscripciones previamente a las fechas establecidas.

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

### 3. Retirada de Dorsales:

Los dorsales se podrán retirar en el lugar que, a su debido tiempo, anuncie la organización en su página web y RRSS, en el siguiente horario:

Viernes 19 de enero 2024: de 18:00 h a 20:00 h

Sábado 20 de enero de 2024: 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 21 de enero en la salida/meta a partir de las 9:00.

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

### 4. Material

#### Material obligatorio

-Par de bastones específicos de marcha nórdica.

#### Material recomendable

- Dadas las fechas en las que se realiza el evento, son recomendables **prendas de abrigo**
- Ropa deportiva cómoda que permita libertad de movimientos y adecuada para el invierno.
- Zapatillas de Trail o que protejan el pie, con suela flexible que facilite la extensión y el rodamiento del pie y que proporcionen una buena adherencia al suelo
- Cortavientos.
- Buff o gorro técnico.
- Guantes

### 5. 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.

### 6. Avituallamientos

Se dispondrá un punto de avituallamiento en el km 5,5 más el avituallamiento de meta  
Los avituallamientos serán sólidos y líquidos. **No habrá vasos**, por lo que cada participante deberá llevar su propio recipiente.

### 7. 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 y balizado por la organización. No respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos será causa de penalización que podrá ser determinada por los responsables nombrados por la organización y que podrá ir desde la amonestación hasta la descalificación total, según el caso.

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.

## **8. Respeto al medio ambiente**

La Transcandamia se celebra con respeto absoluto hacia el medio ambiente. Serán descalificados de la competición, los participantes que arrojen basura en la naturaleza.

Es obligatorio respetar los montes públicos y la propiedad privada en general

## **9. Cancelaciones.**

Aquellos participantes que deseen cancelar su inscripción deberán solicitarlo a la organización, teniendo derecho a un reembolso del 50% del importe de la inscripción si es antes del 7 enero 2024.

- Hasta el 7 enero de 2024: Reembolso de un 50% de la inscripción
- A partir del 7 de enero 2024 no hay reembolso alguno.

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

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

## **10. Modificación, suspensión o cancelación de la prueba**

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 además se reserva el derecho de modificar los horarios de corte, recorrido, hora de salida de la carrera, neutralizarla e incluso anularla.

La organización se reserva el derecho de suspensión o cancelación de la prueba por causas de fuerza mayor, bajo prescripción de las autoridades competentes y/o fenómenos meteorológicos adversos. En tal caso no se reembolsará el importe de las inscripciones ni se cubrirán los gastos de los participantes.

Asimismo, la organización podrá suspender, acortar, modificar, neutralizar o detener la carrera por seguridad o causas de fuerza mayor ajenas a su voluntad y no imputables a la organización (climatología, variaciones del caudal hidrográfico, alertas decretadas por las autoridades, etc.).

## **11. Aceptación del reglamento**

La formalización de la inscripción en la Transcandamia 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, así como cualquier dato, norma o apartado para una óptima realización de la prueba. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento.

## **12. Derechos de imagen, publicidad y protección de datos**

### **DERECHOS DE IMAGEN**

La entidad organizadora se reserva en exclusividad el derecho sobre la imagen de la Transcandamia, así como la explotación audiovisual, fotográfica y periodística de la competición o con fines de investigación. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar previamente con el consentimiento expreso y por

escrito de la organización. En caso contrario, se emprenderán cuantas acciones legales se estimen pertinentes.

#### **PUBLICIDAD**

Será obligatorio para los corredores la utilización y ubicación en el espacio indicado del material publicitario facilitado por la organización. Modificar, doblar u ocultar el material publicitario será penalizado. Además, será responsabilidad de los participantes el mantenimiento de dicho material.

#### **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 Email: [info@transcandamia.com](mailto:info@transcandamia.com) y el de reclamación a [www.aepd.es](http://www.aepd.es).