VI ETXEBARRI X-TREME

NORDIC WALKING

ONERGY en colaboración con el ayuntamiento de Etxebarri organizan la 6ª edición de la CARRERA X-TREME DE SAN ANTONIO (ETXEBARRI) que se celebrará el 3 de Diciembre de 2017.

La CARRERA X-TREME DE SAN ANTONIO (ETXEBARRI) constará de cuatro pruebas; una marcha Nórdica (Nordik Walking) de 8 kms. Una carrera de montaña de 12.9 Kms, una carrera txiki y un canicross de 8 kms.

HORARIOS:

11:00. SALIDA CANICROSS

11:45. SALIDA CARRERA TXIKI

12:00. SALIDA CARRERA X-TREME

12:05. SALIDA MARCHA NÓRDICA (NORDIK WALKING)

REGLAMENTO TÉCNICO NORDIK WALKING

Los organizadores y participantes en esta competición se comprometen formalmente a conocer, respetar y hacer cumplir las reglas y las normas técnicas del nordic walking de competición recogidas en el vigente reglamento.

NORMAS TÉCNICAS

Art 1: Material utilizado en la competición

- Para participar en modalidades de la NORDIC WALKING deben utilizarse bastones específicos de “NORDIC WALKING”, con dragoneras apropiadas para esta actividad.
- Los bastones de “trekking” (montaña) o cualquier otro tipo de bastón, que no sea específico de nordic walking, NO están permitidos.
- La indumentaria deberá ser acorde y apropiada a este tipo de competición y la climatología reinante. Se evitará portar en indumentaria cualquier objeto que suponga peligro para los participantes.

Art 2: Actividades NO permitidas:

- CORRER/TROTAR No se permite correr con los bastones por tanto debería haber siempre un pie y un bastón en contacto con el suelo.
- FLEXIONAR EN EXCESO LAS RODILLAS
- ARRASTRAR LOS BASTONES
- PRACTICAR MARCHA ATLÉTICA
- NO HACER USO ACTIVO DE LOS BASTONES

Los bastones deberán ir al mismo ritmo que los pasos, manteniendo siempre un sincronismo entre los brazos y las piernas. (un pie y un bastón - el contrario al pie - siempre en contacto con el suelo).

La técnica propia del Nordic Walking establece que debe realizarse un uso activo de los bastones, por lo que se considera que es una técnica válida:

- En el movimiento hacia adelante del brazo, el codo debe superar el torso.
- En el movimiento hacia atrás del brazo, la mano debe superar la cadera y liberarse la empuñadura, abriendo la mano al final de ese recorrido.
- Los bastones se emplearán para la propulsión hacia delante por lo que siempre estarán en una posición diagonal (hacia atrás) y nunca delante a modo de apoyo

Art 3: Equipamiento accesorio

Se permite:

- Llevar radio, MP3, utilizando solo 1 auricular
- Cinturón portadorsales
- Disponer de avituallamiento propio en las zonas de avituallamiento señalizadas.

Art. 4: Excepciones

Estará permitido caminar sin los dos bastones en contacto con el suelo en la zona delimitada para el avituallamiento.

Si el walker necesita detenerse por alguna razón como reajustar los bastones o cambiarlos, en puntos fuera de los lugares señalizados para avituallamiento, deberá:

A. Lo primero detenerse.

B. Apartarse para no estorbar a otros walkers o corredores

C. Tendrá el bastón delante de su cuerpo (NUNCA HACIA ATRÁS)

SEGURIDAD

“Recuerda que los bastones pueden ser un elemento peligroso, mantén la distancia de seguridad en todo momento y en especial en los adelantamientos”.

1.- INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se realizarán a través de la página web www.rockthesport.com desde el día 20 de Octubre de 2017 hasta el día 2 de Diciembre de 2017 a las 22:00. Se establecerá un límite de 100 participantes.

Precio de la Cuota de inscripción: 9 € para todos los participantes excepto para los empadronados en Etxebarri que deberán abonar 5 €.

El día de la prueba la inscripción será de 15 € excepto para los empadronados en Etxebarri que deberán abonar también 5 €

La inscripción incluye:

- participación en la carrera
- seguro de accidentes
- seguro responsabilidad civil
- regalo conmemorativo de la carrera
- avituallamientos

-asistencia médica.

-servicio de duchas en el polideportivo municipal de Etxebarri ubicado en la línea de meta

2.- DORSALES

La recogida de dorsales se realizará en el polideportivo municipal de Etxebarri hasta media hora antes del comienzo de la carrera.

Habrá una reunión informativa en la línea de salida 5 minutos antes de esta.

El dorsal debe llevarse en el pecho, bien visible, sujeto con imperdibles que proporcionará la propia organización, sin doblar y sin ocultar ni alterar su publicidad.

3.- CATEGORÍAS

Se establecerán dos categorías.

• ABSOLUTA FEMENINA

• ABSOLUTA MASCULINA

4.- RECORRIDO

La organización se reserva la potestad de cambiar el recorrido en caso de necesidad. Sobre todo motivado por las condiciones meteorológicas. Especificado en el reglamento de la liga.

RECORRIDO:

5.- SEGURIDAD.

La prueba tiene un carácter popular, es decir, no es necesaria licencia para su participación. Al tratarse de una marcha popular la organización no se hace responsable de los problemas de salud derivados de la participación de los corredores y sus perros en la misma. Por ello se apela a la responsabilidad de los corredores y corredoras y SE RECOMIENDA LA REALIZACIÓN DE UN CHEQUEO MÉDICO.

La organización situará en los puntos del recorrido más complicados personal especializado

encargado de velar por la seguridad de los participantes. Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal, que estará convenientemente identificado.

Se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad. Km 5 de carrera y zona de meta.

El médico o los responsables de la prueba podrán retirar de la competición a un corredor, cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga o sus condiciones no sean las apropiadas para continuar en carrera.

6.- SALIDA Y HORARIOS

La salida tendrá lugar en el polideportivo municipal de Etxebarri a las 12:05 horas.

La organización se reserva la potestad de cambiar el recorrido y horarios en caso de necesidad.

7.- AVITUALLAMIENTO

Existirá un avituallamiento ubicado en el km 4. aproximadamente. El avituallamiento dispondrá de botellines de agua.

Los botellines deberán depositarse en el mismo sitio, evitando dejarlos tirados en el camino. No tirar basura fuera de los lugares preparados para ello. El no cumplimiento de esta norma dará derecho al personal de la organización a descalificar al que no la cumpla.

8.- CLASIFICACIONES

Las clasificaciones de la prueba se mostrarán en la web (www.rockthesport.com) al día siguiente.

9.- PREMIOS

Los premios serán los siguientes y será obligatorio estar presente en la entrega de los premios para recibirlos:

- 1er clasificado masculino: trofeo
- 2º clasificado masculino: trofeo
- 3er clasificado masculino: trofeo
- 1era clasificada femenina: trofeo
- 2ª clasificada femenina: trofeo
- 3era clasificada femenina: trofeo

10.- GUARDARROPIA

ANIMATE A UTILIZAR EL TRASPORTE PUBLICO. Etxebarri dispone de un autobús urbano lanzadera, de color azul, que recorre la localidad desde la boca del metro y sube hasta las proximidades del polideportivo municipal donde está situada la línea de salida y meta. RECORDAR QUE LA CARRERA SE DISPUTA EN EL BARRIO DE SAN ANTONIO DE ETXEBARRI SEPARADO DE ETXEBARRI POR LA CARRETERA NACIONAL 634. La organización habilitará para todos los participantes un servicio gratuito de guardarropía. La organización no se hace responsable de la pérdida del material que se deje en dicho servicio de guardarropía.

COORDENADAS G.P.S.

Latitud: 43.24990435493523

Longitud: -2.8828850353606867

11.- RESPONSABILIDADES PARTICIPANTES

La organización no se hace cargo de las reclamaciones o demandas que resulten de los daños que puedan sucederle tanto a los participantes como a sus perros así como a los materiales en caso de pérdida, deterioro o extravío. Los participantes inscritos en la prueba entienden que participan voluntariamente y bajo su propia responsabilidad en la competición. Por consiguiente, exoneran, renuncian, eximen y convienen en no denunciar a la entidad organizadora, colaboradores, patrocinadores y otros participantes, de toda responsabilidad civil para con los corredores y sus herederos.

12.- RESPONSABILIDAD Y FINALIDAD DEL TRATAMIENTO DE DATOS

En cumplimiento de lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal le informamos que los datos personales que nos facilite mediante la cumplimentación del formulario de inscripción pasarán a formar parte de un fichero responsabilidad de ONERGY. (en adelante la “organización”). Este fichero se utilizará para la organización de la prueba deportiva inscripción de los participantes gestión de la entrega de los dorsales gestión de seguros para corredores publicación de las marcas realizadas en los medios de comunicación publicación de fotografías e imágenes de los participantes en los medios de comunicación facturación y en general aquellas finalidades relacionadas con la gestión y organización de un evento deportivo.

Sus datos de contacto serán conservados indefinidamente y podrán ser objeto de cesión a los patrocinadores de la prueba para el envío de información relacionada con eventos deportivos organizados por la organización o por terceros así como de los productos o servicios ofertados por los organizadores o patrocinadores de la prueba deportiva. Estos envíos podrán realizarse tanto por canales ordinarios como electrónicos sin perjuicio de su derecho a cancelar sus datos personales siempre que lo estime oportuno.

13.- RESPONSABILIDAD CON EL ENTORNO

Se pide a los/las participantes la máxima responsabilidad con el entorno, sobre todo en la zona de avituallamiento y a la hora de deshacerse de residuos tales como vasos, botellines, etc. ya que la carrera se desarrolla en un entorno natural.

14.-MODIFICACIONES

La organización puede modificar, corregir o mejorar este reglamento en cualquier momento.

Todos los participantes, por el hecho de participar y habiendo abonado la inscripción, se comprometen a cumplir el presente reglamento.

ANTE CUALQUIER SUSPENSION DE LA PRUEBA POR CAUSAS AJENAS AL ORGANIZADOR (Causas meteorológicas o por imposición de Autoridad competente, etc.), no se tendrá derecho a la devolución de la cuota de inscripción.