MEMORIA DE LA PRUEBA

PPRIMERA MARCHA NÓRDICA SOLIDARIA
DONA MÉDULA CIUDAD DE BURGOS

REGLAMENTO 2022

ARTICULO 1.INFORMACIÓN GENERAL.

La Asociación de Donantes de Médula Ósea de Burgos organiza la Primera Marcha Nórdica Solidaria ”DONA MÉDULA” Ciudad de Burgos se celebrará el Domingo 18 de Septiembre de 2022 transcurriendo por la zona de Fuente del Prior y Fuentes Blancas de dicha localidad, siendo un recorrido circular.

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.

Formarán la prueba deportiva las siguientes modalidades:

-Marcha competitiva: 10 km
-Marcha no competitiva: 5 km

El horario de salida será

- Marcha 10 km 10:00 am
- Marcha 5 km 10:00 am

ARTICULO 2. TIPO DE PARTICIPANTES

La prueba está abierta a todos los atletas, andarines y deportistas mayores de edad, para los menores de edad, sus tutores serán responsables de los mismos y deberán rellenar el formulario de autorización paterna.

ARTICULO 3. INSCRIPCIONES

La inscripción se hará a través de la página web: www.admobu.es en el enlace "marcha nórdica"

Habrá un cupo de plazas para uso de la organización por compromisos de patrocinio, colaboradores, sorteos…

El plazo de inscripciones se abrirá el 29 de Agosto y el cierre de inscripciónes será el martes 13 de septiembre las 23:59. o hasta cubrir el cupo de inscripciones.

Las inscripciones se tramitarán por riguroso orden de recepción de la documentación y no se admitirán fuera de plazo o una vez cubierto el cupo de inscritos

Habrá un dorsal solidario (dorsal cero) para todo aquel que quiera hacer una aportación económica con el fin de ayudar a la Asociación de Donantes de Médula Ósea de Burgos y sin embargo no desee participar. Se podrá realizar haciendo una transferencia de 12€ directamente a la cuenta de la asociación ADMOBU ES082 2100 1532 7001 0005 9349 de Caixa con el concepto "Dorsal 0"

Se ha establecido un límite de participación de 200 participantes:

-100 inscritos para la marcha de 10km

-100 inscritos para la marcha de 5km

Estas inscripciones tiene un importe de:

12€ para la modalidad de marcha de 10km

12€ para la modalidad de marcha de 5km

Sólo se aceptarán inscripciones pagadas, es decir, NO EXISTE la posibilidad de pre-inscripción y pago al recoger el dorsal.

El pago sólo se puede realizar por internet con tarjeta de crédito a través de la pasarela de pago seguro propuesta por la organización.

Las inscripciones se consideran definitivas por lo que en el caso de no poder participar no se realizará la devolución de la misma.

Las inscripciones son estrictamente personales e intransferibles, no pueden ser utilizadas por otra persona diferente de la inscrita. No es posible la sustitución de un participante por otro.

Queda totalmente prohibida la participación de marchadores no inscritos.

En caso de cubrirse el número de inscritos se habilitará una lista de reservas, enviando un email a admobu@admobu.es en el que aparecerán (nombre, apellidos, email y teléfono) No se realizarán inscripciones el día de la prueba.

La inscripción da derecho a participar en la prueba, avituallamientos sólidos y líquidos, avituallamiento post-carrera, chip, sorteo de regalos, bolsa de corredor y guarda-mochila.

ARTICULO 4. RECOGIDA DE DORSALES

La recogida de dorsales se realizará en la tienda DECATHLON Burgos, sito en Ctra. Madrid-Irun km 231en Burgos el sábado 17 de septiembre en horario de 11:00 horas hasta las 14:00 horas y de 18:00 horas hasta las 20:00 horas. Y el mismo día de la prueba de 8:30 horas hasta las 9:30 horas en el stand habilitado cerca de línea de salida en Fuente del Prior.

Todo participante deberá llevar, de forma obligatoria y visible: el dorsal durante toda la prueba delante y detrás.

Todo participante que no lleve colocado de manera visible el dorsal será excluido del recorrido por los árbitros, miembros de la organización o por las fuerzas del orden.

El dorsal es un artículo 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.

Para recoger el dorsal será necesario presentar DNI, en caso, de recoger varios dorsales se deberá indicar nombre, apellidos y nº de DNI de cada participante.

ARTICULO 5. ACEPTACION DEL REGLAMENTO.

El mero hecho de inscribirse en esta prueba supone la aceptación del presente reglamento y la renuncia a todos los derechos contra la organización, renunciando a toda acción legal que pudiera derivarse de su participación en la prueba.

ARTICULO 6. AVITUALLAMIENTOS.

La organización dispondrá de 1 punto de avituallamiento líquido o liquido-sólido en la zona media del recorrido, además de otro en meta. Se podrá modificar el emplazamiento de estos según necesidades de carrera.

ARTICULO 7. ACCIDENTES Y PÉRDIDAS

Todos los participantes están obligados a cumplir las normas de circulación vial, siendo únicos responsables de las infracciones que pudieran cometer.

La organización no se hace responsable de ningún accidente del que pudiera ser causa o víctima el participante, como tampoco se hace solidario de los gastos ni de las deudas que pudieran contraer los participantes durante la marcha, ni de los extravíos o averías que pudiesen sufrir los equipamientos de los participantes. El participante exime a la organización de responsabilidad por pérdida o deterioro de objetos personales por cualquier circunstancia.

Cada marchador será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a si mismo o a terceros, exonerando a la organización de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión. Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados durante el transcurso de la prueba.

ARTICULO 8. IDENTIFICACION.
Es obligatorio llevar el dorsal, debe estar colocado de forma visible en la parte delantera y trasera del deportista, el incumplimiento de esta medida, será causa de penalización.

ARTICULO 9. MODALIDADES Y CATEGORIAS.
MARCHA MASCULINA. 10km

Absoluta
MARCHA FEMENINA.10km

Absoluta
MARCHA MASCULINA Y FEMENINA 5km

NO COMPETITIVA

Las edades de los participantes se tendrán en cuenta a fecha de 1 de Enero, a la hora de inscribirse en las diferentes categorías.

Los menores de edad deberán cumplimentar OBLIGATORIAMENTE una autorización paterna.

TROFEOS Y PREMIOS

En las modalidad de 10km, se otorgará trofeo a los tres primeros clasificados de cada categoría.

Los premios NO SERAN ACUMULATIVOS.

En la modalidad de 5km, se otorgarán tres premios mediante el sistema de “tiempo oculto”. La organización pondrá en unos sobres varios tiempos y se premiará al participante que más se aproxime sin pasarse a ese tiempo.

La NO PRESENCIA en el acto de entrega de trofeos se entenderá como RENUNCIA a los trofeos o premios conseguidos. Cualquier delegación en otra persona deberá ser conocida y autorizada por la organización.

ARTICULO 10. CONTROL Y ARBITRAJE.
Se designarán un mínimo de dos árbitros para la competición:
_Arbitro principal/ Presidente de jurado
_Arbitro auxiliar de itinerario
Las decisiones de los árbitros serán vinculantes e inapelables, no pudiéndose presentar reclamación alguna en los aspectos relacionados con las tarjetas mostradas a los participantes.

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

1-En todo momento un pie y el bastón de la mano contraria del marchador mantendrá siempre el contacto con el suelo.

2- El apoyo y empuje de los bastones se efectuará siempre en diagonal (descrito en página 4).

3- El bastón debe clavarse asiendo firmemente la empuñadura, y siempre en el espacio comprendido entre los dos pies (entre el talón del pie delantero y la punta del trasero).

4-La fase de impulso: (movimiento del brazo hacia atrás), la mano rebasará la cadera liberando la empuñadura antes de ir hacia delante.

5- La fase de recobro: (movimiento del brazo hacia delante) el codo rebasará el torso antes de ir hacia atrás.

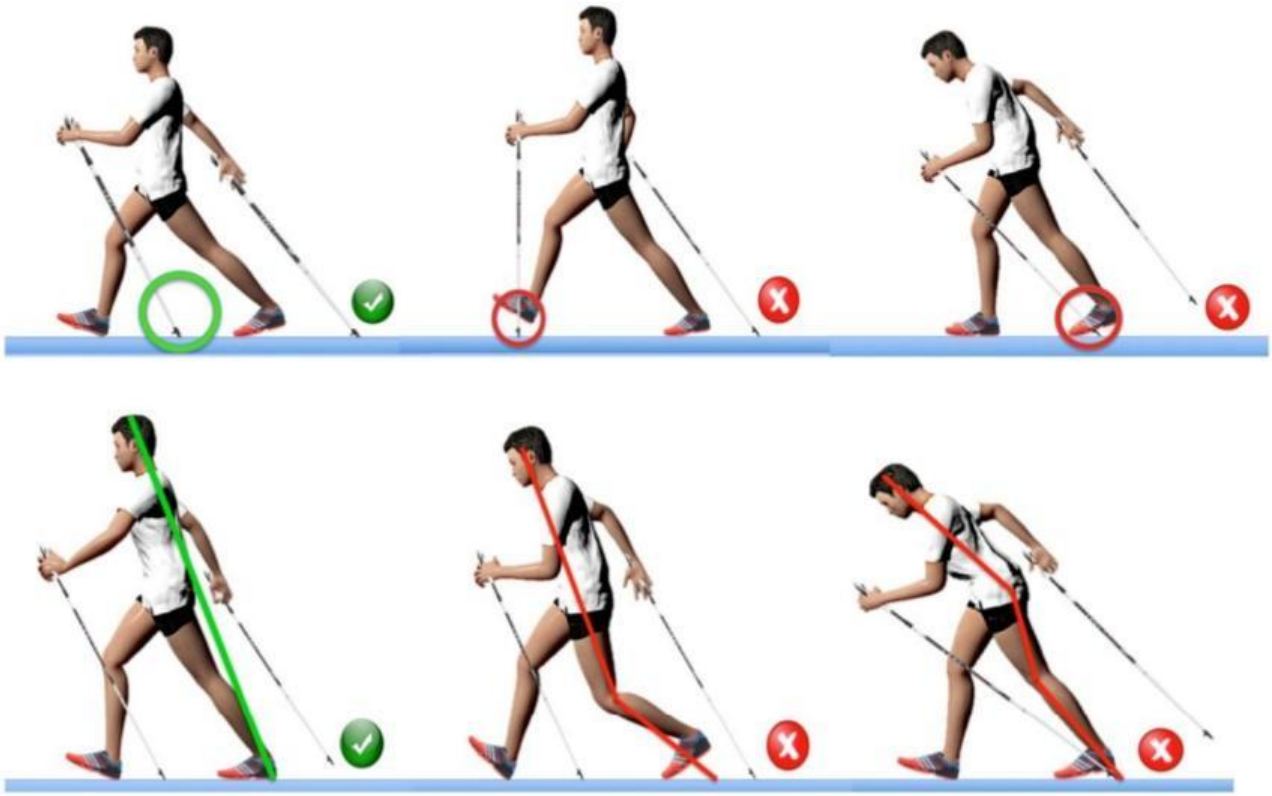
6- El pie de avance debe contactar primero el suelo con el talón.

7- No está permitido bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando ambas piernas.

8- La pierna atrasada deberá ir estirada totalmente antes de que el pie pierda el contacto con el suelo.

9- No está permitido ninguno de los siguientes supuestos: Correr, Saltar, Deslizarse, Obstaculizar el paso, Arrastrar los bastones.

10 - El gesto técnico de la marcha nórdica no permite la oscilación de la cadera en el plano frontal y su flexión excesiva.



Imágenes cedidas por la Federació Balear de Muntanyisme i Escalada (FBME)

ARTICULO 11. PENALIZACION O DESCALIFICACIÓN.

Durante el recorrido de las pruebas, los árbitros auxiliares de itinerario podrán sancionar o descalificar a los participantes de la prueba de 10 km bajo los siguientes criterios, así como advertir a los participantes de la prueba de 5km (no competitiva) para que modifiquen lo que consideren oportuno.

Nota: Las tarjetas son acumulativas

 Tarjeta **BLANCA** (Advertencia / Falta Leve):

- Amonestación a un participante de que incumple alguna norma. Se le informa del motivo de la advertencia avisándole, siempre que la situación lo permita, de la posible TARJETA AMARILLA caso de incumplirla de nuevo, o de forma reiterada.

- El árbitro anotará el número del participante.

- No tiene sanción en tiempo.

 Causas:

1. No ejecutar correctamente la técnica de Marcha Nórdica
2. No llevar el dorsal visible.
3. Desenganchar las dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.
4. Una tercera advertencia, sea cual sea el motivo, equivale a una TARJETA AMARILLA.

Descripción de los errores sancionables:

Error 1: Perdida de contacto

Error 2: Falta Coordinación

Error 3: Bastón vertical

Error 4: No agarra el bastón

Error 5: Clava bastón delante/detrás

Error 6: No pasa mano

Error 7: No pasa codo

Error 8: No talona

Error 9: Pierna Flexionada

Error 10: Oscilación cadera

 TARJETA **AMARILLA** (Falta Grave):

- El árbitro enseñará la TARJETA AMARILLA al participante sancionado y, siempre que la situación lo permita, verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.

- Anotará el número del participante y lo comunicará al Presidente del Jurado.

- Primera TARJETA AMARILLA = +2 minutos de penalización

- Segunda TARJETA AMARILLA = +4 minutos de penalización (total +6 minutos)

- Una tercera TARJETA AMARILLA será equivalente a TARJETA ROJA

 Causas:

1. Anticiparse a la señal de salida

2. Saltar, Deslizarse, Bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando las piernas, Arrastrar los bastones.

3. Impedir ser adelantado o obstaculizar el paso a otros participantes.

4. Recortar itinerario aunque sea de forma involuntaria

5. Rellenar los elementos de hidratación fuera de las zonas determinadas por la organización.

6. Protestar al árbitro

7. Cualquier falta efectuada en el último kilómetro que afecte directamente y de forma evidente a la lucha por la posición entre 2 o más marchadores, y esta situación de aceleración haga perder la técnica.

8. Incumplir la normativa en cuanto a la utilización obligatoria de tacos de goma (pads).

 TARJETA **ROJA** (Falta Muy Grave):

- Descalificación

- El Presidente del Jurado o un árbitro de itinerario, con la información disponible y la inmediata recibida, enseñará la TARJETA ROJA al participante sancionado, y verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.

- El participante deberá abandonar la competición en ese momento.

 Causas:

1. Tercera TARJETA AMARILLA

2. Correr

3. Llevar auriculares puestos durante la competición (impiden escuchar las indicaciones de los árbitros o personal de la organización).

4. No llevar el material obligatorio por reglamento, o el requerido de forma expresa por la organización.

5. No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros

6. Manipular o modificar las dimensiones del dorsal, o rehusar a llevarlo.

7. No pasar el control de salida, por un control de paso o no entrar en la zona de penalización cuando se le indique.

8. Retrasar voluntariamente la hora de salida de la competición.

9. Utilizar cualquier medio de transporte en cualquier momento de la competición.

10. Recibir cualquier tipo de ayuda externa fuera de las zonas determinadas por la organización.

11. Quitar o cambiar las marcas del recorrido ubicadas por la organización

12. No guardar respeto absoluto a las normas deportivas, ni respeto a la naturaleza.

13. Cualquier desconsideración y violencia verbal o física contra cualquier persona, participantes, Organización, Árbitros, Público, Autoridades,,,

14. Provocar un accidente de forma voluntaria.

15. Tomar alcohol o fumar durante la competición.

16. Tirar basura, aun de forma involuntaria, fuera de los contenedores previstos por la organización.

17. No prestar ayuda a un competidor accidentado

18. No detenerse si rompe un bastón.

19. Subir al podio en la entrega de premios con cualquier bandera o símbolo

11.1 - Será responsabilidad del Comité de Prueba establecer las penalizaciones. Este las notificará a los afectados antes del inicio de la entrega de trofeos mediante la publicación de los resultados en el espacio especialmente destinado a ello.

11.2 - Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del marchador y podría suponer una sanción disciplinaria para el competidor:

- No participar debidamente, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios o exhibir en la misma banderas o símbolos de cualquier contenido, ajenos a la indumentaria del marchador/a.
- Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador, tanto si se produce antes, durante o después de la competición.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.

11.3 - Si fuera prácticamente imposible informar al competidor de su penalización o descalificación durante la prueba, dicha amonestación se notificará tan pronto como sea posible después de que el competidor haya finalizado.

11.4 - Aun habiendo finalizado la prueba, y durante el periodo anterior a la entrega de trofeos,

todo marchador del que se obtenga prueba gráfica (vídeo o fotografía) de violación de alguna de las reglas por parte de algún miembro del equipo arbitral, será amonestado/descalificado aunque no haya recibido advertencia previa alguna.

11.5 Penalización "Stop and Go": En las competiciones donde sea posible se establecerá la "Penalización por Stop and Go" de modo que los participantes con tarjetas amarillas puedan "limpiarlas" antes de entrar en meta.

Antes de la entrada en meta se establecerá una zona reservada en la que los participantes con tarjeta amarilla deberán esperar hasta cumplir la sanción determinada (2 minutos en primera tarjeta amarilla y 4 minutos más en la segunda tarjeta amarilla).

En dicha zona el participante deberá tener opción de mantenerse activo, no pudiendo alejarse más de 50 metros de dicha zona.

Será el árbitro responsable de dicha zona el que le anuncie que debe entrar en ella, y el que deberá autorizarle la salida una vez cumplido el tiempo estipulado para la sanción.

La organización deberá proveer de los elementos necesarios para señalizar y balizar dicha zona, y tendrá prevista una pizarra para la anotación de los dorsales que deben entrar en ella.

ARTICULO 12 RESTRICIONES DE PARTICIPACIÓN.

No se permite que ningún participante vaya acompañado de ningún vehículo que no sea de la organización.

No se permite llevar animales domésticos a la prueba para el buen funcionamiento de la misma.

ARTICULO 13. SEÑALIZACIÓN Y RECORRIDO.

El recorrido seguirá el itinerario establecido y estará señalizado con cintas de balizamiento, carteles indicadores y/o flechas. Es obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles establecidos. Es responsabilidad de cada participante localizar la señalización y seguirla.

Todo aquel que se salte el recorrido establecido será descalificado.

ARTICULO 14. MODIFICACIONES Y DERECHO DE ADMISIÓN.

La organización podrá realizar las modificaciones que considere necesarias en el recorrido, e incluso la suspensión de la prueba, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejaran o por causa de fuerza mayor. Cualquier modificación se notificará debidamente.

La organización se reserva el derecho de realizar las modificaciones oportunas, cuando por algún motivo lo estime necesario. Y así mismo se reserva el derecho de admisión.

ARTICULO 15. SERVICIO MÉDICO.

La organización tendrá a disposición de los participantes un servicio de atención médica y ambulancia en el recorrido. De igual modo se recomienda hacerse una revisión médica a personas que no hayan realizado pruebas similares con anterioridad o lleven tiempo prolongado sin hacer actividad física.

La participación en la prueba está bajo la responsabilidad y propio riesgo de los participantes. El participante en el momento de su inscripción manifiesta encontrarse físicamente apto para la prueba.

ARTICULO 16. RETIRADAS.

El participante que se retire por iniciativa propia durante el transcurso de la prueba deberá dirigirse al control más próximo para que la organización sepa de su situación. El traslado del participante retirado siempre será a la línea de meta y en el momento que la organización lo estime oportuno.
Los "Organizadores Escoba" o el responsable de cada control tendrán potestad para retirar de la prueba a cualquier corredor si su tiempo en carrera o su estado de salud así lo aconsejase.

ARTICULO 17. CIERRE DE CONTROL DE LA PRUEBA.

La hora para el cierre de control de meta será las 13:30 horas.

ARTICULO 18. PENALIZACIÓN.

De manera estricta, se realizará la penalización de aquellos participantes que:

1. No respeten el código de circulación.
2. Quiten señales del recorrido.
3. No respeten las consignas de seguridad indicadas por fuerzas del orden y por la propia organización.
4. No pasen por el control de salida y por otros situados en el recorrido.
5. Se salten algún tramo del recorrido.
6. Ensucien o degraden el itinerario, arrojando desperdicios.
7. Dispongan de vehículos de apoyo propio, entorpeciendo la marcha del resto.
8. Comportamientos que impidan el normal desarrollo de la prueba y que vayan en contra del presente reglamento.
9. No lleven colocado de manera visible el dorsal.

Los miembros de las fuerzas del orden y de la organización, tomarán nota de aquellos participantes que realicen alguna de las conductas indicadas anteriormente.
La organización adquiere el compromiso frente al resto de participantes y frente a las autoridades de sancionarlos de manera efectiva.
La penalización consistirá en:
Descalificación de la prueba:

- Inclusión en los listados de los participantes sancionados, para su posterior publicación.
- Prohibición de participar en futuras ediciones.
- Las sanciones impuestas por las autoridades.

ARTICULO 19. MEDIO AMBIENTE.

La marcha se desarrolla en su mayor parte por parajes de belleza natural, por lo que será obligación de todos preservar el entorno evitando arrojar desperdicios fuera de las áreas de control.

A tal efecto, se colocarán carteles de inicio y fin de zona de avituallamiento, así como contenedores de basura hasta una distancia máxima de 100 metros desde el puesto de avituallamiento. Será motivo de descalificación el incumplimiento de esta norma elemental por parte de los participantes.
Respeta el entorno y ayuda a la organización con los medios que a tal fin se dispongan.

ARTICULO 20. DERECHO DE MODIFICACIÓN

La organización se reserva el derecho de modificar este reglamento en beneficio del buen funcionamiento

ARTÍCULO 21. RECLAMACIONES

Todas las reclamaciones sobre temas de categorías se harán antes de 15 días antes de la fecha de la carrera. Una vez pasada esa fecha no serán efectivas dichas reclamaciones.
Se podrá realizar reclamaciones en el puesto de entrega de dorsales o en la zona de meta rellenando un impreso. Hasta la finalización de la prueba.

ARTICULO 22. COMPROMISO ADQUIRIDO

Al "Aceptar" estas normas, usted se compromete a:
1) NO inscribirse con datos falsos.
2) Respetar todas las normas anteriores, así como todo lo genérico, legalmente establecido, referente a eventos deportivos.

ARTICULO 23. DERECHO DE IMAGEN

La aceptación del presente reglamento implica obligatoriamente que el participante autoriza a la organización de La I Marcha Nórdica "Dona Médula" Ciudad de Burgos a la grabación total o parcial de su participación en la misma, presta su consentimiento para que pueda ser utilizada su imagen en la promoción y difusión de la prueba, de todas las formas posibles (radio, prensa, video, foto, dvd, internet, carteles, medios de comunicación, etc.…), y cede todos los derechos relativos a la explotación comercial y publicitaria que la organización considere oportuno ejecutar, sin derecho por su parte a recibir compensación económica alguna.

La organización se COMPROMETE a hacer un uso responsable de dichas fotos y/o vídeos.

ARTICULO 24.SUSPENSIÓN DE LA PRUEBA

La organización no asumirá ninguna responsabilidad si el evento se suspende o aplaza por causas de fuerza mayor.

Así mismo la organización no se hace responsable de las decisiones que a título personal tomen los participantes como consecuencia de la suspensión de la misma.

ARTICULO 25. PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES

El firmante acepta que puedan ser cedidos sus datos exclusivamente para aquellas actividades encaminadas al correcto funcionamiento de la gestión y administración interna de la I Marcha Solidaria

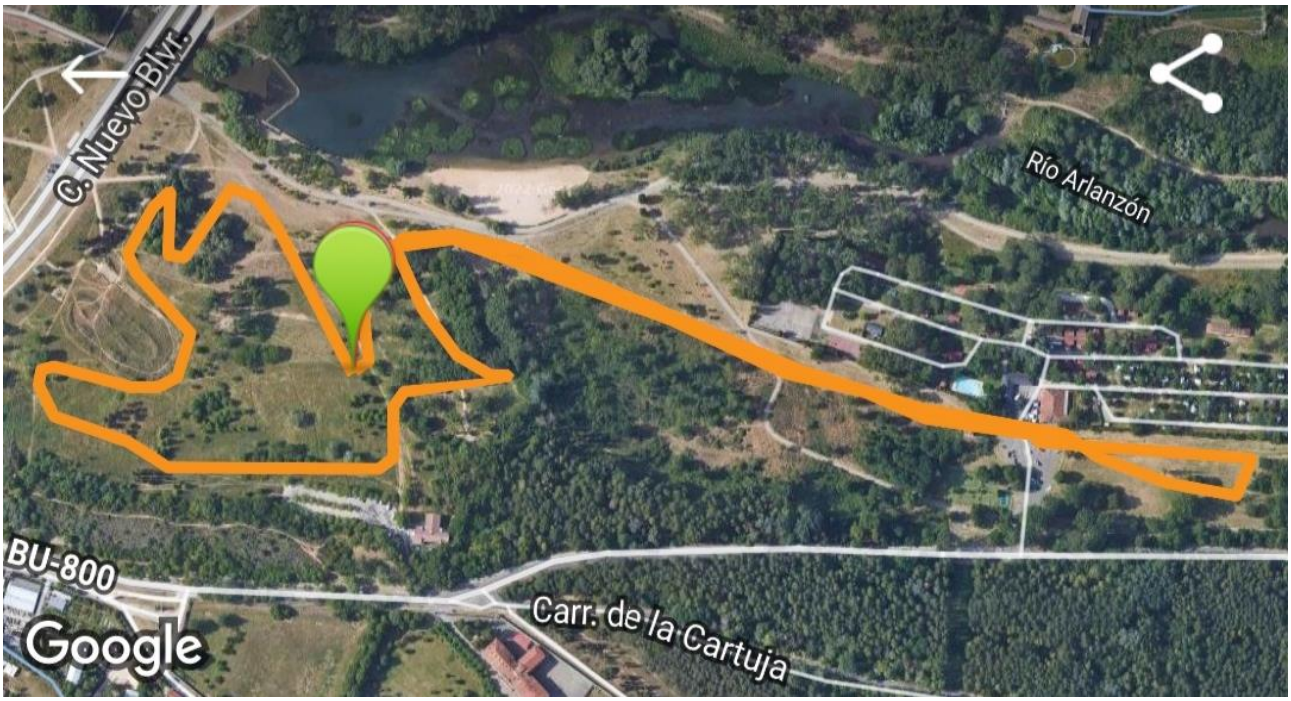
solidaria “Dona Medula” Ciudad de Burgos. Asimismo, el firmante acepta que la Asociación de Donantes de Médula Ósea de Burgos le remita o dirija información sobre cualesquiera productos, gestiones o servicios que puedan comercializar. La aceptación del firmante para que puedan ser tratados o cedidos sus datos en la forma establecida en este párrafo, tiene siempre carácter revocable, sin efectos retroactivos, conforme a lo que dispone la Ley Orgánica 3/2018 de 7 de diciembre.

RECORRIDOS DE LAS PRUEBAS

Enlace del recorrido de la prueba

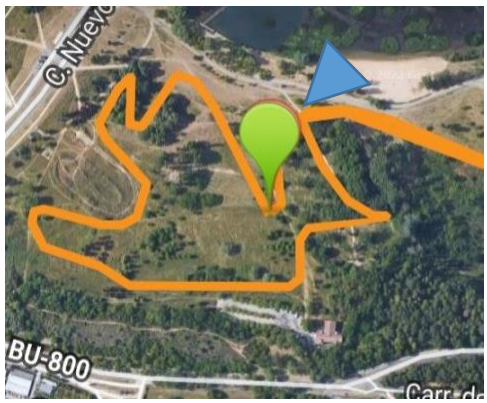
https://es.wikiloc.com/rutas-a-pie/villayuda-106517183

Marcha 5km y marcha 10km (mismo recorrido dos o cuatro vueltas)



2.- CROQUIS DEL RECORRIDO

La prueba da comienzo en Fuente del Prior haciendo un recorrido circular por toda la zona verde, continuando después por el camino de tierra que pasa por la entrada del camping para, llegados al final de la valla de dicho camping, dar la vuelta y dirigirse de nuevo a la zona de salida-meta. Con este icono, ▲ se indica la perspectiva de la fotografía explicativa.

Inicio y fin de la prueba

La ruta es circular y se inicia en la zona de Fuentes del Prior, frente a la presa, donde también finaliza.