



## **REGLAMENT DE la 4a LA SELVA NORDIC WALKING**

### **Article 1.- DEFINICIÓ**

La **4a La Selva Nòrdic Walking**, a realitzar el diumenge dia **26 de juny de 2022**, és una activitat no competitiva que és defineix com: una excursió que es pot realitzar en la seva totalitat practicant Marxa Nòrdica. Consisteix en caminar amb uns bastons especialment dissenyats per a aquesta activitat esportiva amb una tècnica específica. Una correcta tècnica es basa en una progressió de passos i moviment dels braços, avantbraços i mans, a les quals van subjectes els bastons específics per a la pràctica d'aquest esport, respectant la caminada natural fent un ús actiu dels bastons.

### **Article 2.- DISTÀNCIA, DESNIVELL i LLOC ON ES REALITZA**

La **4a La Selva Nòrdic Walking** compta amb una distancia de 10,120 m amb un desnivell de +- 300 m.

Discorre en la seva totalitat pel terme municipal de la vila de La Selva del Camp (Baix Camp) concretament pels camins de "La Terrena" i "El camí del Rec" SL-C 157.

La cota mínima és: 225 m

La cota màxima és: 420 m

La dificultat tècnica és pot considerar com a fàcil per una persona avesada a caminar en l'entorn natural.

La concentració i sortida es farà en la Plaça de les Pletes, a tocar al Castell del Paborde, de La Selva del Camp. **La sortida es donarà a les 9:00 hores. Entrega de dorsals a partir de les 8:00 hores.**

Hi hauran 2 avituallaments líquids i sòlids. Un a meitat del recorregut i un darrer a l'arribada.

### **Article 3.- SENYALITZACIÓ i EQUIP ESCOMBRA**

La Marxa estarà convenientment senyalitzada amb cinta i sagetes direccionals a les cruïlles. Aquesta senyalització serà retirada un cop acabi l'activitat.

En els llocs amb un potencial perill o risc també estarà indicada.

La Marxa disposarà d'un equip escombria encarregat de tancar la caminada.

### **Article 4.- PARTICIPANTS**

4.1. Edat :

- L'edat mínima per poder participar en el CCCMN és de 14 anys en el mateix dia del prova.
- Els menors de 18 anys a data de la prova estan obligats a lliurar a l'organització una autorització paterna o de tutor.
- Els menors de 16 anys a data de la prova estan obligats a anar acompanyats d'un adult durant tot el recorregut i el dret d'admissió recaurà a criteri de l'entitat.
- Si un menor abandona la caminada, el seu acompanyant no podrà continuar sota cap circumstància.

4.2. Qualsevol esportista en possessió del carnet federatiu que tingui obert un expedient disciplinari al Comitè de Competició i Disciplina Esportiva de la FEEC o al Tribunal Català de

l'Esport, no se li computarà la suma de les caminades realitzades al CCCMN.

#### 4.3. Assegurança

Per participar a la **4ª La Selva Nòrdic Walking** serà obligatori estar cobert per una assegurança amb la modalitat adequada a la caminada i que només podrà ser:

- Carnet federatiu de la FEEC corresponent a l'any en curs.
- Assegurança temporal de la FEEC.

L'assegurança temporal serà expedida pel Club Excursionista Arítjol en el moment de la inscripció.

#### 4.4. Animals de companyia

No està permès portar animals de companyia en aquesta activitat.

#### 4.5. Bossa del participant i guarda-roba.

La bossa del participant s'entregarà al final de la prova.

Hi haurà servei de guarda-roba. No hi haurà servei de dutxes.

### **5.- MATERIAL RECOMANAT**

Per motius de prevenció i seguretat, el participant a la **4ª La Selva Nòrdic Walking** haurà de dur:

- Motxilla o ronyonera amb aigua.
- Telèfon personal operatiu, amb el número de telèfon de contacte de l'organització i amb el GPS activat. Cal tenir la bateria carregada al 100% a l'iniciar la prova, amb un programari obligatori mínim instal·lat al mòbil per ser utilitzat en cas d'emergència o geolocalització, MyApp 112 (obligatori).
- Calçat i roba adequada a l'activitat a realitzar i a les condicions climàtiques existents.
- Bastons específics de Marxa Nòrdica. Un ús incorrecte dels bastons pot ser motiu d'amonestació i/o desqualificació. Es recomana l'ús dels tacs de goma específics d'aquests bastons en els trams asfaltats. No està permès participar amb un sol bastó i/o amb bastons de travessa, esquí o qualsevol altre tipus.

### **6.- INSCRIPCIONS I PREUS**

#### 6.1 .- Obertura i lloc inscripcions

Les inscripcions a la **4ª La Selva Nòrdic Walking** es faran exclusivament a:

**[www.aritjol.org](http://www.aritjol.org)**

Les inscripcions s'obriran el dia 13 de maig de 2022 pels federats i el dia 27 de maig de 2022 pels no federats.

#### 6.2 Tancament d'inscripcions

El tancament d'inscripcions a la **4ª La Selva Nòrdic Walking** es farà a les 24:00 hores del dia 22 de juny del 2022. A partir d'aquesta data no es faran més inscripcions.

#### 6.3 Retorn import inscripcions.

No més es retornarà l'import d'una inscripció, i abans del 17 de juny, en el cas de lesió i presentant el corresponent Certificat Mèdic. A partir del dia 17 de juny no es retornarà cap inscripció.

En el cas que no es pogués realitzar la prova a causa del COVID 19, es comunicaria el més aviat possible i es retornaria la inscripció. Sempre abans del 17 de juny.

#### 6.4 Preus

Socis C.E. Arítjol federats: **8,00 euros**

No socis federats: **10,00 euros**

Si no esteu federats haureu de tramitar en el moment de la inscripció la llicència temporal per un valor de **4,50 euros** i amb validesa únicament per el dia de la prova.

### **7. OBLIGACIONS DELS PARTICIPANTS**

7.1 Complir la normativa del reglament del CCCMN.

7.2 Complir la normativa del reglament intern de la caminada.

7.3 Dur el carnet federatiu vigent acompanyat del DNI, que haurà de ser presentat a qualsevol membre identificat de l'organització que ho sol·liciti.

7.4 Seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització.

7.5 Ajudar o prestar atenció a qualsevol participant que requereixi assistència o ajut.

7.6 Comunicar a l'organització, mitjançant el telèfon de contacte que consta a la targeta de marcatge, qualsevol incidència o accident que s'hagi observat.

7.7 Respectar propietats privades, masies i conreus per on passi la caminada.

7.8 No malmetre la natura. No llençar cap residu, orgànic i inorgànic a la natura.

7.9 Llençar els residus als espais habilitats per l'organització.

7.10 En cas d'abandonament, comunicar-ho a qualsevol control de la caminada, a l'equip escombria o a l'organització, fer servir el telèfon que consta a la targeta de marcatge.

7.11 Llegir el reglament intern de l'entitat organitzadora.

### **8. EQUIP ESCOMBRIA**

8.1. L'equip escombria és el responsable de clausurar la caminada i de vetllar pels participants que puguin trobar durant el recorregut.

8.2. Te la potestat per excloure d'una caminada aquells participants que es puguin considerar en risc pels símptomes que s'apreciïn: Fatiga, lesions articulars, lesions de peus o altres dolències.

8.3. Tenen la potestat per escurçar l'horari oficial de tancament dels controls si els ritmes de pas són superiors als establerts.

8.4. Vetllaran per la recollida de les possibles deixalles que pugui generar l'organització i els participants de la caminada.

## **9. EXCLUSIONS DELS PARTICIPANTS**

El punt 11.3 del present reglament (obligacions dels participants) informa d'un seguit d'obligacions a complir, però es considerarà greu i serà motiu d'expulsió d'una caminada del CCCMN l'incompliment de les següents exigències:

9.1. No complir la normativa del reglament del CCCMN.

9.2. No complir la normativa del reglament intern de la prova de l'entitat organitzadora.

9.3. No proveir-se del material obligatori específic que exigeix l'entitat organitzadora.

9.4. No seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització.

9.5. No ajudar o prestar atenció a qualsevol participant que requereixi assistència o ajut.

9.6. No comunicar a l'organització, mitjançant el telèfon de contacte que consta al dorsal, qualsevol incidència o accident que hagi observat.

9.7. No respectar propietats privades, masies i conreus per on passi la caminada.

9.8. Llençar residus fora dels emplaçaments destinats a aquest fi.

9.9. Ús inadequat dels bastons amb risc de danys a tercers.

9.10. Els bastons han d'anar al mateix ritme que els passos, mantenint sempre una sincronització entre els braços i les cames. En cas contrari es penalitzarà amb dos avisos i al tercer es procedirà a la desqualificació directa.

9.11. Està prohibit córrer o trotar. Es penalitzarà amb dos avisos i al tercer es procedirà a la desqualificació directa.

## **10.- REGLAMENT**

10.1. El sol fet de participar en una caminada del CCCMN representa l'acceptació del present reglament i el de l'entitat organitzadora.

10.2. En cas de conflicte entre el reglament intern de l'entitat organitzadora de la caminada i el reglament CCCMN de la FEEC prevaldrà el criteri d'aquest últim.

10.3. El no compliment d'aquest reglament per part d'un participant del CCCMN, pot ser motiu d'obertura d'expedient disciplinari per part del Comitè de Competició i Disciplina Esportiva de la FEEC.

10.4. Totes les qüestions no previstes en aquests reglament seran resoltes per l'Àrea d'Excursionisme de la FEEC.

- *CCCMN: Circuit Català de Caminades de Marxa Nòrdica.*