



REGLAMENT DE la 1a LA SELVA NORDIC WALKING

Article 1.- DEFINICIÓ

La **1a La Selva Nòrdic Walking** 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 1ª La Selva Nòrdic Walking compta amb una distancia de 11,000 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:

La cota màxima és:

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 el parc Hort d'Iglèsies de La Selva del Camp.

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 1ª 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.

5.- MATERIAL RECOMANAT

Per motius de prevenció i seguretat, el participant a la 1ª 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 existent.
- 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 1ª La Selva Nòrdic Walking es faran exclusivament a:

<http://inscripcions.feec.cat>

Les inscripcions s'obriran el dia 1 de maig de 2018 pels federats i el dia 15 de maig pels no federats.

6.2 Tancament d'inscripcions

El tancament d'inscripcions a la 1ª La Selva Nòrdic Walking es farà a les 24:00 hores del dia 28 de juny del 2018. 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 25 de juny, en el cas de lesió i presentant el corresponent Certificat Mèdic. A partir del dia 25 de juny no es retornarà cap inscripció.

6.4 Preus

Socis C.E. Arítjol federats: 5,00 euros

No socis federats: 8,00 euros

Si no esteu federats haureu de tramitar en el moment de la inscripció la llicència temporal per un valor de 3,70 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 escombra 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 ESCOMBRA

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

13.7. 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.

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

9.- REGLAMENT

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

9.2. 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.

9.3. 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.

9.4. 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.*