

# MARCHA NÓRDICA VALDEBEBAS 2024

## COPA DE MADRID

### Prueba ranking FEDME

#### Open

2 de junio 2024 10 hs



Esta cuarta edición **Marcha Nórdica Valdebebas** está incluida en el calendario oficial de la Federación Madrileña de Montañismo (**Fmm**) constituyendo la **2ª prueba Copa de Madrid** y en el de la Federación Española de deportes de Montaña y Escalada (**FEDME**) como **prueba de ranking**. Será la **única competición oficial de la modalidad que se celebrará en la Ciudad de Madrid**.

A la par, tendrá lugar una **prueba Open** para las personas que quieran competir a nivel amateur compartiendo circuito, lo que permitirá a aquellos que están alejados del mundo de la competición asomarse a ella.

El Club Marcha Nórdica Madrid viene introduciendo a los vecinos de la ciudad de Madrid en esta modalidad deportiva impartiendo clases de forma gratuita, reforzando el trabajo que se hace desde el Ayuntamiento de la ciudad. Ahora es momento de hacer visible esa labor y de que las gentes de Madrid puedan disfrutar de una competición sea cual sea su nivel.

[Escriba aquí]

[Escriba aquí]

[Escriba aquí]



Edición 2023

El Ayuntamiento de la Capital a través de la Dirección General de Deporte, en colaboración con la Federación Madrileña de Montañismo (Fmm), desarrolla el programa Marcha nórdica por Madrid, todo ello dentro de los programas de Deporte en la Calle, cuyo objetivo es promover la práctica deportiva de ejercicio físico al aire libre para la adquisición de hábitos saludables.

La marcha nórdica ofrece una alternativa saludable para la ocupación del ocio y tiempo libre, así como dinamiza los itinerarios al aire libre con los espacios urbanos en 21 distritos de la ciudad de Madrid. Con esta prueba pretendemos dar un paso más y acercar el mundo de la competición a los practicantes de Marcha Nórdica. Ahora podrán compartir con los mejores marchadores de Madrid su DEPORTE y disfrutar de la prueba entendiéndola como un reto personal. ¡¡¡ Aquí cabemos todos !!!

## INFORMACIÓN GENERAL

Organizada por el Club Marcha Nórdica Madrid en coorganización con la Federación Madrileña de Montañismo (FMM).



Al mismo tiempo se celebrará una prueba Open a nivel amateur compartiendo el reglamento y el recorrido. En esta prueba se añadirán las categorías promoción infantil (12 y 13 años) y cadete (14 y 15 años), así como la de veteranos D (a partir de 70 años).

[Escriba aquí]

[Escriba aquí]

[Escriba aquí]

- Lugar: Parque Forestal de Valdebebas. Madrid.
- Puerta 6. Acceso suroeste. Avd Fuerzas Armadas.
  
- Transporte público:
  - **Autobús 174.** Plaza Castilla-Valdebebas. Parada 4550. Parque Valdebebas acceso suroeste.
  - **línea BR1.** Hospital Ramón y Cajal – Sanchinarro – Valdebebas. Parada 3894. Avenida Fuerzas Armadas
  - **y un poco más alejado:**
    - Autobús 171 Mar de Cristal-Valdebebas parada 5890 Isidro González Velázquez, 1,3 km, aprox. 16 min.
    - Metro san Lorenzo Línea 4, marrón, a 1,6 km, aprox. 20 min.
    - Renfe cercanías Valdebebas C1-C10, 2Km, aprox. 26 minutos.
  
- Dos Recorridos: 11,4 Km (cuatro vueltas. Campeonato de Madrid, ranking FEDME y Open) o 5,8 Km (dos vueltas. Open)
- Distancia aproximada de 2,8 km cada vuelta / Desnivel: 90 m por vuelta.
- Terreno de tierra compacta. / No necesaria la utilización de tacos
- Categorías

### CATEGORÍAS 11,4 Km

- Categoría Absoluta:
  - 3 absolutos Masc y Fem.
  - Sub categoría Junior: 16 a 17 años (a 31 de diciembre)
  - Sub categoría Promesa: 18 a 23 años (a 31 de diciembre)
  - Sub categoría Sénior: 24 a 39 año (a 31 de diciembre)
  - Sub categoría Veterana A: 40 a 49 años (a 31 de diciembre)
  - Sub categoría Veterana B: 50 a 59 años (a 31 de diciembre)
  - Sub categoría Veterana C: de 60 a 69 años (a 31 de diciembre)
  - Sub categoría Veterana D: a partir de 70 años (Open)
  
- Categorías de Marcha Nórdica adaptada
  - Categoría B1: Absoluta. Femenina/Masculina. Mayores de 16 años.
  - Categoría B2: Absoluta. Femenina/Masculina. Mayores de 16 años.

### **CATEGORÍAS 5,8 Km**

- Categoría Absoluta: 3 absolutos Masc y Fem.
  - Sub categoría Junior: 16 a 17 años (a 31 de diciembre)
  - Sub categoría Promesa: 18 a 23 años (a 31 de diciembre)
  - Sub categoría Sénior: 24 a 39 año (a 31 de diciembre)
  - Sub categoría Veterana A: 40 a 49 años (a 31 de diciembre)
  - Sub categoría Veterana B: 50 a 59 años (a 31 de diciembre)
  - Sub categoría Veterana C: de 60 a 69 años (a 31 de diciembre)
  - Sub categoría Veterana D: a partir de 70 años.(Open)
  
- Categorías de promoción en edad escolar
  - Categoría Infantil: 12 a 13 años, es decir que no cumplan los 14 años.
  - Categoría Cadete: 14 a 15 años, es decir que no cumplan los 16 años.
  
- Categorías de Marcha Nórdica adaptada
  - Categoría B1: Absoluta. Femenina/Masculina. Mayores de 16 años.
  - Categoría B2: Absoluta. Femenina/Masculina. Mayores de 16 años.

La edad de referencia en todas las categorías y para toda la temporada es la que los y las deportistas tengan el día 31 de diciembre del año de la prueba.

El número máximo de participantes es de 300 entre todas las pruebas salvo la de promoción, esta tendrá un máximo de 30 participantes.

## **CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**

Las personas participantes se comprometen a aceptar estrictamente el Reglamento de Marcha Nórdica de la Fmm y el presente Reglamento de la Competición, así como cualquier posible modificación de la prueba obligada por causas ajenas a la voluntad de la organización. La realización de la inscripción implica haber leído, entendido y adquirido los compromisos que se exponen:

- Certifica que está en buen estado físico y tiene realizado los pertinentes reconocimientos de salud que le habiliten para participar en competiciones de estas características. La Organización no será responsable de ninguna lesión o padecimiento por imprudencia, negligencia o falta de forma física del marchador/a.
- Autoriza a la organización a utilizar su imagen en publicaciones impresas o electrónicas para la promoción del deporte.
- De acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, se le informa de que los datos personales pasarán a formar parte de un fichero que es responsabilidad el Club Deportivo Elemental Marcha Nórdica Madrid. Si desea ejercitar los derechos de acceso, rectificación,

[Escriba aquí]

[Escriba aquí]

[Escriba aquí]

cancelación u oposición podrá hacerlo dirigiéndose por escrito a la dirección del Club junto a una fotocopia de su DNI.

- La organización rechazará cualquier inscripción que no acepte las condiciones de este reglamento y en caso de dudas o de alguna situación no recogida se estará a lo que disponga esta.

## INSCRIPCIONES Y PRECIOS

Se llevará a cabo a través de la plataforma online [www.fmm.es](http://www.fmm.es)

Habrán dos periodos de inscripción:

1. **PREFERENTE FEDERADOS FMM:** El plazo de inscripción preferente para federados Fmm comprenderá del 14 de abril 2024 a las 9 hs al 28 de abril de 2024 a las 23:59 h..
2. **GENERAL PARA PARTICIPANTES:** El plazo de inscripción para no federados comprenderá del 29 de abril 2024 a las 9 hs al 30 de mayo de 2024 a las 23:59 h.

PRECIO:

15 € para federados (Fmm y FEDME) / 19 € para no federados.

8 € categoría promoción.

No se contemplan cambios, cesiones o la devolución del importe de la inscripción una vez que haya sido efectuada.

## ENTREGA DE DORSALES

Se realizará el mismo día de la prueba en zona de salida/meta de 08.15 horas a 09:30 horas.

Para recoger el dorsal los/as participantes del **Campeonato de Madrid de Marcha Nórdica** deberán presentar su **tarjeta de federado Fmm AU-Autonómica anual** en vigor, junto con el **DNI físico** (u otro documento de identidad oficial en vigor) y los federados FEDME su tarjeta correspondiente a efectos de sumar puntos en el correspondiente ranking.

Para recoger el dorsal los participantes de la **prueba OPEN** la persona que recoja tendrá que presentar el **DNI físico** (u otro documento de identidad oficial en vigor).

## HORARIOS Y DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

El evento se llevará a cabo el domingo 2 de junio del 2024. La salida se realizará por cajones.

8:15 a 9:30 horas: Recogida de Dorsales.

9:30 Charla Técnica “Breafing”.

9:45 Entrada en parrilla y cajón principal.

10:00 Inicio de la prueba.

12:00 Cierre prueba.

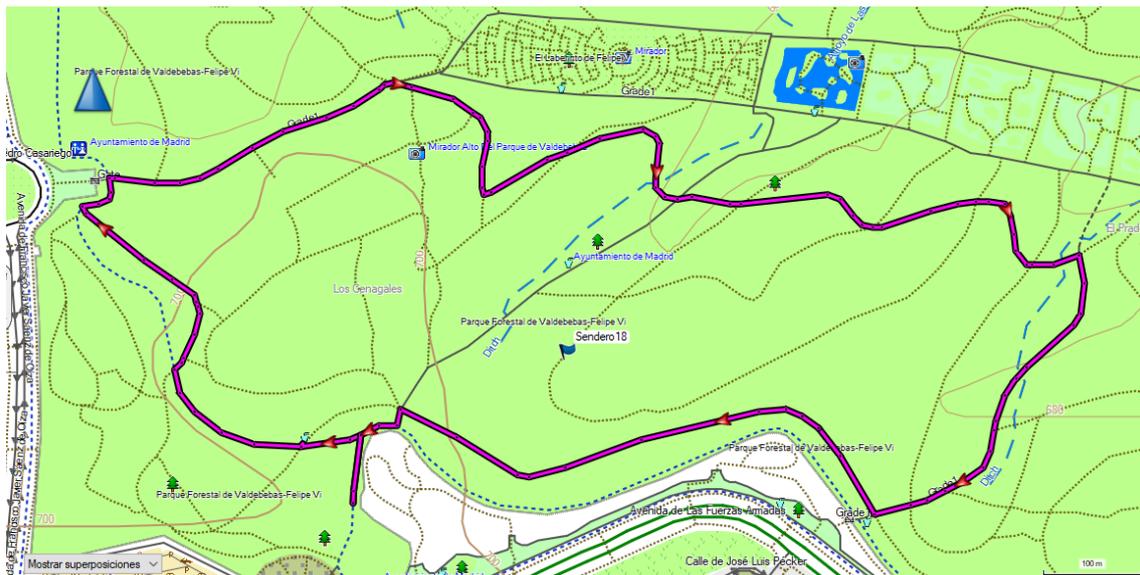
12:30 Publicación clasificaciones provisionales.

13:00 Entrega de premios.

Desde el cierre de carrera hasta la finalización del evento se llevarán a cabo distintas actividades como sorteo de material, .....

## CIRCUITO

El recorrido tiene un **trazado circular de 2,8 km, más 100 m de entrada y salida**, con desnivel de 120m (4vueltas) o 60m (2vueltas), transcurre por el Parque Forestal de Valdebebas en la Ciudad de Madrid. Discurre íntegramente por **tierra compacta y no es necesario el empleo de pads o tacos de goma**. Para completar la distancia de **11,4 km** se darán **4 vueltas** al circuito y para la de **5,8 Km 2 vueltas**.



[Escriba aquí]

[Escriba aquí]

[Escriba aquí]

Será señalizado el último kilómetro y el **tiempo máximo para realizar el circuito será de dos horas**.

Voluntarios de la organización estarán colocados en puntos débiles de la prueba.

## AVITUALLAMIENTO

El **Avituallamiento** estará disponible una vez realizada la primera vuelta en lugar habilitado y una vez llegados a meta en los alrededores de esta.

## CRONOMETRAJE

Es **obligatorio** ponerse correctamente el chip de control de tiempos y paso, y la Organización podrá establecer controles electrónicos de cronometraje y paso por todo el recorrido con el propósito de verificar que todos los atletas cubren la totalidad del recorrido. Es obligatorio pasar por encima de las alfombras de control dispuestas a lo largo del recorrido. Los deportistas que no tengan todos los registros en el orden adecuado serán **descalificados**. En la zona de meta habrá recipientes para la devolución del chip, y su **no devolución** supone no entrar en la clasificación final, así como una **penalización de 30€** (treinta euros).

## SEGURIDAD

Todas las personas participantes estarán cubiertas con una póliza de Seguro de responsabilidad civil y un seguro de accidentes bien de la licencia federativa bien otro en caso de no federados.

Habrá ambulancia y médico para la atención urgente.

El servicio médico de la competición, o el personal de Organización, están facultados para retirar de la carrera a cualquier deportista que manifieste un mal estado físico evidente, que no realice el recorrido completo, que no tenga dorsal (o que manipule la publicidad del dorsal), que manifieste un comportamiento no deportivo, que se reitere en protestas ante la Organización o no cumpla el tiempo máximo de finalización.

## REGLAMENTO

La prueba se rige por el reglamento oficial de Marcha Nórdica Fmm y por las normas, reglas y condiciones recogidas en el presente documento.

## SERVICIOS

En la zona de meta/salida de la competición contaremos con los siguientes servicios:

- Aparcamiento amplio en la zona de la prueba.
- Guardarropa, por voluntarios de la organización.

[Escriba aquí]

[Escriba aquí]

[Escriba aquí]

- WC a 50 metros de la salida.
- Fuentes de agua.

## **CEREMONIA DE PREMIOS**

La ceremonia de premiación se efectuará a partir las **13.00 h** en la zona aledaña a la meta.

Los marchadores con derecho a premios deberán estar presentes en la ceremonia, pudiendo delegar en otra persona. Si no estuviesen presentes, se entenderá que renuncian al premio.

En la prueba 11,4 Km recibirán trofeo los 3 primeros hombres y 3 primeras mujeres en cada una de las categorías y subcategorías oficiales. En la de 5,8 Km tendrán premio los 3 primeros clasificados absolutos hombres y mujeres.

Todos los participantes recibirán medalla finisher.