

CAMPEONATO DE ESPAÑA IBERDROLA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS  
DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

I OPEN Y MARCHA CAIXA RURAL GALEGA DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

**MARCHA NÓRDICA FEDME**

**DECATHLON**

**IBERDROLA**

**FEDME**

**CAMPEONATO DE ESPAÑA IBERDROLA 22**

**SELECCIONES AUTONÓMICAS PONTEVEDRA 22**  
+ I OPEN CAIXA RURAL GALEGA  
DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 24-9 -22

**CAIXA RURAL GALEGA**

**XUNTA DE GALICIA**

[visit-pontevedra.com](http://visit-pontevedra.com)

**riasbaixas**

**WESTERAS**

**ARONCHON Pontevedra**

**FROIZ**

**DEPORTE GALEGO**

**DEPORTE PONTEVEDRA**

**Concello de Pontevedra**

**IBERDROLA**

**Consejo Superior de Deportes**

**FEDME**  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES  
DE MONTAÑA Y ESCALADA

QR code

La información contenida en el presente documento será válida hasta la charla técnica, momento en el que la Organización puntualizará los aspectos de última hora que hayan podido cambiar.

CAMPEONATO DE ESPAÑA IBERDROLA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS  
DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

I OPEN Y MARCHA CAIXA RURAL GALEGA DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

**PREVIO**

**A LA PRUEBA**

**CAMPEONATO DE ESPAÑA IBERDROLA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS  
DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22**

*I OPEN Y MARCHA CAIXA RURAL GALEGA DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22*

## **PARTICIPANTES**

### **EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA IBERDROLA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22 (“Campeonato”)**

Es una competición sólo para selecciones autonómicas formadas por deportistas federados/as FEDME, de 16 o más años.

Habrà solo 1 selección autonómica masculinas y/o femenina por cada Federación Autonómica, y estarán formados por un mínimo de 4 y un máximo de 8 componentes cada una.

### **EN EL I OPEN CAIXA RURAL GALEGA DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22 (“Open”)**

El I Open Caixa Rural Galega de Marcha Nórdica Pontevedra 22 será una prueba arbitrada y cronometrada, con salida en masa, en el que podrán participar todas las personas que quisieran (no tienen que estar federadas), y será en el propio circuito del Campeonato de España.

Se aplicará el reglamento oficial de Marcha Nórdica de la FEDME con la variación de que una vez alcanzado el número máximo de tarjetas no habrá eliminación del marchador/a por acumulación de tarjetas pero sí una penalización de 15 minutos, a sumar al tiempo de entrada en meta.

El tiempo de competición es de 60 minutos y el cierre de control final de entrada será a los 90 minutos (quien entre en línea de meta después de los 60 minutos no podrá continuar, y el que entre después de los 90 minutos perderá la última vuelta cronometrada). Ganarán las personas que hagan el mayor número de vueltas en el menor tiempo posible (incluidas las penalizaciones).

Los/as participantes del Open estarán divididos en las categorías y subcategorías masculina y femenina siguientes:

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	EDAD cumplidos en la fecha de la prueba	
		MÍNIMA	MÁXIMA
Absoluta	No	16	No
B1 (visual intenso)	No	16	No
B2 (visual medio)	No	16	No
No	Promesa	16	23
No	Senior	24	39
No	Veterano/a A	40	49
No	Veterano/a B	50	59
No	Veterano/a C	60	69
No	Veterano/a D	70	No

A mayores de su participación en la prueba competitiva “Open”, las personas inscritas también podrán voluntariamente (y sin mayor coste) participar en la “Marcha” no competitiva; podrán hacer las dos, o sólo participar en una.

**CAMPEONATO DE ESPAÑA IBERDROLA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS  
DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22**

*I OPEN Y MARCHA CAIXA RURAL GALEGA DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22*

**EN LA I MARCHA NÓRDICA POPULAR PONTEVEDRA 22 (“Marcha”)**

Con la misma inscripción en el I Open Caixa Rural Galega de Marcha Nórdica Pontevedra 22, pero participando en diferente horario del Open, podrán participar también en una marcha no competitiva en el entorno del río Lérez, y así poder realizar la Marcha por la mañana, y por la tarde participar en el Open.

**CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**

En todo lo no contemplado expresamente en este Boletín, las pruebas Open y Campeonato se basarán en el Reglamento de Competición de Marcha Nórdica activo de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME). La organización se reserva el derecho de modificar o suspender la prueba si las condiciones lo obligan, y estas modificaciones serán debidamente comunicadas lo más rápidamente posible.

**INSCRIPCIONES**

Para el **Campeonato** de España cada federación autonómica que se quiera inscribir en el Campeonato de España, recibirá un correo-e con el asunto “Inscripción de selección autonómica de marcha nórdica Pontevedra 22” en el que se le dará un acceso individualizado a la pasarela de inscripción. Desde ese usuario, la Federación autonómica podrá inscribir (como máximo hasta el 18/IX a las 23.59h) al 100% de sus deportistas. En cualquier momento (hasta el 18/IX a las 23.59h) la federación autonómica podrá dar cualquier alta, o hacer cualquier cambio de titular de cada inscripción ya realizada. Una vez terminado el plazo de inscripción (desde el 19/IX a las 00.00h) no se podrá realizar alta alguna, ni modificar deportistas inscritos/as en cada selección.

Todas las inscripciones de deportistas y de acompañantes (**Campeonato, Open y Marcha**) se realizan en <https://fedme.es/marcha-nordica>

La inscripción siempre es personal e intransferible, no se harán devoluciones, e implica haber entendido y adquirido los siguientes compromisos:

- La Organización no será responsable de ninguna lesión o padecimiento por imprudencia o falta de forma física del marchador/a.
- Los/as inscritos/as en la prueba, autorizan a la organización el derecho de publicar el nombre, apellidos, categoría de inscripción, clasificaciones finales, marca realizada y tiempos parciales, así como imágenes en las que salgan, obtenidas durante todos los actos organizados, con el único fin de promover el deporte, la prueba o la ciudad.

Plazos / Precios de inscripción			
Prueba deportiva (obligatoria)		Camp. España	Open/Marcha
“Con tiempo”	Hasta las 23.59h del 31/VII	15€	No es posible
“Medio plazo”	Desde 00h del 01/VIII, a 23.59h del 31/VIII	15€	20€
“Corto plazo”	Desde 00h del 01/IX, a 23.59h del 11/IX	20€	25€
“Última hora”	Desde 00h del 12/IX, a 23.59h del 18/IX	25€	30€

# CAMPEONATO DE ESPAÑA IBERDROLA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

## I OPEN Y MARCHA CAIXA RURAL GALEGA DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

Fiesta de confraternidad (voluntaria)	Camp. España y Open	No deportistas
Hasta las 23.59h del 18/IX	11€	11€

### ENTREGA DE DORSALES Y CHARLA TÉCNICA

En el **Campeonato** sólo se le entregarán todos los dorsales a 1 delegado/a por cada Federación, y se realizará (para el **Campeonato, Open y Marcha**) el viernes 23/IX de 17.00 a 20.00h en el hotel Avenida (ubicación en QR), aunque excepcionalmente, y solo para la **Marcha y el Open**, se realizará también el sábado 24/IX de 10:00 a 11:00h y de 14.00 a 15.30h, en la línea de salida.



Para la recogida habrá que presentar DNI y justificante de pago (junto a licencia FEDME en el caso del Campeonato de España). En caso de recoger más de un dorsal tendrá que traer una foto de whatsapp del DNI de la persona de la que recoja (excepto en el Campeonato).

La **charla técnica** del Campeonato de España se hará el viernes 23/IX a las 20:00h, en una sala del hotel Avenida, y para la Marcha y/u Open la charla será 15 min antes del inicio.

### HOTEL OFICIAL

Es el hotel Avenida de Pontevedra (ubicación en QR), con tarifas de precios muy adecuadas a la buena oferta. Allí estará alojada la organización y muchas selecciones autonómicas, estando a 15 minutos caminando del circuito,... allí será el briefing y el reparto de dorsales.



Los precios "por habitación" son de Individual 40€/día, dobles 50€/día, matrimoniales 50€/día, y triples 68€/día, y a mayores puedes encargar el desayuno buffet (café, cacao, té, bollería, zumos, embutidos, tortilla, pasta, arroz, yogures, fruta...) por 7€/persona/día. Interesadas/os deben reservar directamente al hotel (T. 986 857 784 "marcha nórdica").

### PARKING DE AUTOCARAVANAS

El Concello de Pontevedra dispone de un estacionamiento equipado y autorizado a 500m de la línea de salida/llegada, en la Av. de Buenos Aires (dirección en QR) junto al puente de los Tirantes. Las plazas no se reservan y son gratuitas. Desde allí mismo se podrá acudir a la fiesta de confraternización caminando.



### VISITAS TURÍSTICAS



Será gratuita (con el patrocinio de Visit Pontevedra) y está reservada para las personas que se inscriban en la fiesta de confraternización y, a mayores, se inscriban en la visita. Ojo, aforo máx. 45 personas y os pedimos que cumpláis y acudáis. Será el viernes 23/IX a las 20.00h desde la escultura del Loro Ravachol (ubicación en el QR), en la plaza de la Peregrina.

### TRANSPORTE OFICIAL AEROPUERTO

La organización pondrá, previa reserva en la web de inscripción, un transporte desde el aeropuerto de Santiago (SCQ) hasta el hotel oficial en Pontevedra el viernes 23/IX a las 17.00h (desde Santiago), y regresará a SCQ el domingo 25/IX a las 16.45h (en Santiago). El transporte oficial se podrá reservar por un precio de 25€ por persona, con la inscripción de deportista (o de acompañante).

**DURANTE**

**LA PRUEBA**

#MNPontevedra

# CAMPEONATO DE ESPAÑA IBERDROLA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

I OPEN Y MARCHA CAIXA RURAL GALEGA DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

## FECHA Y LUGAR

El Campeonato y el Open será el sábado 24 de septiembre del 22, y tendrá lugar en el entorno de “Illa das Esculturas” (ubicación en el QR), en Pontevedra.



La Marcha será en un entorno abierto y rural, con punto de encuentro en la salida del Campeonato.

	Hora de salida	Hora de remate
I Marcha Nórdica Pontevedra	11.00h	13.30h
I Open Caixa Rural Galega	16.00h	17.00h
Campeonato de España	18.15h	20.45h

## RECORRIDO Y AVITUALLAMIENTOS

El **Campeonato** de España será un prueba arbitrada y cronometrada de 5 vueltas a un circuito de 3.260m (con una distancia total de 16.300m), con un desnivel acumulado de +/- 7m, y tipo de terreno de 44,5% de pista ancha de “buen firme” y 55,5% de “campo a través”.



El **I Open** Caixa Rural Galega de Marcha Nórdica Cidade de Pontevedra será una prueba arbitrada (sólo con ánimo formativo) y cronometrada, con salida en masa a las 16.00h y se darán cuantas más vueltas mejor al mismo circuito del Campeonato de España durante una hora, momento en el que se cerrará el

## CAMPEONATO DE ESPAÑA IBERDROLA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

### I OPEN Y MARCHA CAIXA RURAL GALEGA DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

paso por vuelta y se convertirá en línea de meta. Ganarán las personas que más vueltas hagan en el menor tiempo posible (incluyendo las penalizaciones).

Al término de cada vuelta de carrera habrá un avituallamiento líquido (1º a los 3.360m, 2º a los 6.620m, 3º a los 9.880m y el 4º a los 13.140m), y al entrar en línea de meta habrá avituallamiento líquido y sólido.

En el caso del Campeonato de España cada Federación tendrá una mesa reservada para poder depositar y repartir desde allí sus avituallamientos de carrera personalizados. En el caso del Open habrá un avituallamiento general para todos los competidores/as.



En el caso de la I Marcha Nórdica Pontevedra 22, la salida y llegada será desde el mismo punto de salida del Campeonato de España y será un recorrido recreativo, social, turístico,... sin desnivel, y en el entorno del río Lérez (con remate en la línea de meta del Campeonato de España), con recorrido ida y vuelta por el mismo lugar para que las personas que tengan dudas sobre si podrán o no, puedan estar tranquilos que el recorrido será a su gusto.

### **CLASIFICACIONES**

Para el Campeonato de España habrá una clasificación sólo por selecciones autonómicas (de las que rematan un mínimo de 4 deportistas) y se obtendrá la puntuación de la suma de puntos de los/as cuatro mejores marchadores/as, por lo que la selección campeona masculina y femenina será la que menos puntos obtenga.

Para el I Open Caixa Rural Galega de Marcha Nórdica Cidade de Pontevedra habrá una clasificación general absoluta (con todos los/as deportistas que rematen), y una particular con cada subcategoría. Los 3 puestos de la categoría Absoluta, y de cada subcategoría, recibirán medallas.

### **REGLAMENTOS**

En todo lo no contemplado en este Boletín las pruebas se basarán en los reglamentos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME). Si la Organización se ve obligada, el presente Boletín puede ser modificado, y lo acordado será comunicado a los/as participantes rápidamente por todos los medios posibles. La Marcha no será competitiva.



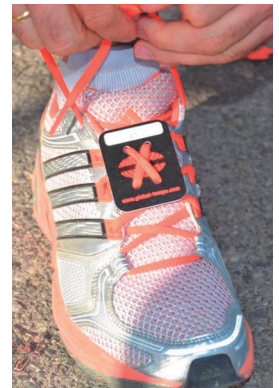
## CAMPEONATO DE ESPAÑA IBERDROLA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

*I OPEN Y MARCHA CAIXA RURAL GALEGA DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22*

### CHIP

Todos los/as deportistas obligatoriamente tendrán que ponerse correctamente el chip entregado junto al dorsal por la organización para el control de tiempos y paso, en la zapatilla. Es obligatorio pasar por encima de todas las alfombras de control dispuestas a lo largo del recorrido, y los/as deportistas que no tengan todos los registros en el orden adecuado serán descalificados/as.

En la zona de meta habrá recipientes para la devolución obligatoria del chip. Su no devolución supone no entrar en la clasificación final, así como una penalización de 30€ (treinta) por cada chip no devuelto a nombre del titular.



### SEGURO DE ACCIDENTES Y MEDIOS DE SEGURIDAD

Todos los/as deportistas del Campeonato de España estarán cubiertos con la póliza del seguro de accidentes de la licencia federativa FEDME, mientras que los/as inscritos en el I Open Caixa Rural Galega de Marcha Nórdica Cidade de Pontevedra tendrán un seguro de accidentes contratado por la organización.



En la prueba habrá una ambulancia y un médico/a en salida/meta para prestar atención sanitaria urgente en cualquier momento, y otra ambulancia del 061, a 5 minutos de la línea de salida/llegada. El hospital de referencia en caso de traslados/as de deportistas es el Miguel Domínguez (ubicación en el QR).

### GUARDARROPA Y WC

El guardarropa, cambiadores y WC están situados dentro del Pabellón Multiusos da Xunqueira (ubicación en el QR) en la C/ Celso Emilio Ferreiro - 1ª Travesía, y el horario el sábado 24/IX es desde las 14.00 hasta las 22.00h



### PARKING RECOMENDADO EN EL CIRCUITO DE COMPETICIÓN



Recomendamos acudir al recinto desde el centro de Pontevedra caminando (son solamente 10 minutos).

En las inmediaciones de la salida/meta hay parking gratuito, y en el GPS se puede buscar calle Celso Emilio Ferreiro s/nº (Pontevedra)

CAMPEONATO DE ESPAÑA IBERDROLA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS  
DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

I OPEN Y MARCHA CAIXA RURAL GALEGA DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22



**POSTERIOR**

**A LA PRUEBA**

## CAMPEONATO DE ESPAÑA IBERDROLA DE SELECCIONES AUTONÓMICAS DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

### I OPEN Y MARCHA CAIXA RURAL GALEGA DE MARCHA NÓRDICA PONTEVEDRA 22

#### DUCHAS

Las duchas y WC están situados dentro del Pabellón Multiusos da Xunqueira en la C/ Celso Emilio Ferreiro - 1ª Travesía, y el horario el sábado 24/IX es desde las 14.00 hasta las 22.00h

#### PROTOCOLO DE PREMIACIÓN

La entrega de premios, y cena - fiesta posterior (con bebida y comida) se realizará el sábado 24/IX desde las 22:00h en el Palacete de las Mendoza, praza de Santa María s/nº (ubicación en el QR). Para adquirir la entrada a la fiesta de confraternidad cualquier deportista (del Campeonato de España o del Open) y/o cualquier acompañante, será necesario comprar un ticket por 11€ en la web de inscripción antes de las 23.59h del domingo 18 de septiembre a las 23.59h.

Para el Campeonato de España de Selecciones Autonómicas se hará entrega de 1 trofeo a cada una de las 3 primeras selecciones masculinas y 3 primeras femeninas, y deberán estar obligatoriamente presentes en la ceremonia con la uniformidad de su selección autonómica para subir al podium.



Para el I Open Caixa Rural Galega de Marcha Nórdica Pontevedra 22 se hará entrega de 1 medalla a cada una de las 3 primeras mujeres y 3 hombres en cada categoría y subcategoría del Open, y deberán estar obligatoriamente presentes en la ceremonia, entendiéndose que de no estar presentes (o representados/as) renuncian a la medalla.

Para acceder a la fiesta en el Palacete tendrán que acreditar el pago de la entrada, portando la pulsera identificativa que han tenido que recoger en el reparto de dorsales.



La primera entrega de premios será la del Open Caixa Rural Galega Cidade de Pontevedra, y posteriormente se celebrará la del Campeonato de España.

En caso de querer acceder en vehículo a motor al Palacete, el estacionamiento de pago más próximo es el de plaza de España, aunque aconsejamos que todas las personas alojadas en Pontevedra acudan atravesando la zona peatonal.

#### PARKING RECOMENDADO PARA LA FIESTA DE PREMIACIÓN Y CONFRATERNIZACIÓN

Recomendamos acudir a Turismo Rías Baixas, plaza de Santa María, caminando (son 5 minutos), pero junto a Turismo Rías Baixas está el parking de pago "plaza de España" de Pontevedra.

#### OTROS Y MÁS INFORMACIÓN

Las novedades importantes se irán publicando en el Evento Facebook en la página de la FEDME.