

# II Open de Marcha Nórdica Campus da Auga- Cidade de Ourense



**16 Junio 2019**

**Inicio recepción participantes 10:30**

**Cierre recepción participantes 11:15**

**Salida: 11:30**

**Inscripciones en [www.asesou.com](http://www.asesou.com)**



Xestiona  
Asesores



SEZ

ŠKODA



GADASA

Vicerreitoría do  
Campus de Ourense  
Universidade de Vigo



Concello de  
OURENSE



Campus da Auga

inorde

turismo Ourense

XUNTA  
DE GALICIA

DEPUTACIÓN  
OURENSE

DEPORTE  
GALEGO

## INDICE

Datos técnicos: .....	3
Organiza:.....	3
Inscripciones: .....	3
Reglamento.....	3
Fecha, lugar y horarios .....	3
Categorías y clasificaciones.....	3
Se hará una clasificación absoluta femenina y masculina. ....	3
Recorrido.....	4
Servicio al atleta.....	4
Normas de Competición.....	4
INFORMACIÓN PARA EL DEPORTISTA .....	5
Día de la Carrera .....	5
Guardarropas .....	5
Horarios.....	5
Información práctica.....	5
Seguridad y Señalización .....	6

## Datos técnicos:

### Organiza:

Club ASESOU- Asociación de escaladores ourensáns

### Inscripciones:

[www.asesou.com](http://www.asesou.com)

## Reglamento

### Fecha, lugar y horarios

La prueba tendrá lugar en la ciudad de Ourense, el domingo 16 de junio. El horario de salida es a las 11:30 horas y la finalización está prevista para las 13:30 horas.

El lugar de salida y llegada son las pistas de atletismo de campus universitario de Ourense (Universidad de Vigo).

**Cómo llegar**, pincha en el siguiente enlace [pista-atletismo-campus](#)

Pista de Atletismo del campus de Ourense Rabaza Abaixo 9 cp 32004

La prueba es para deportistas federados, no federados y populares. Tendrá un carácter más **educativo** que competitivo ya que el evento tiene por objetivo **difundir la marcha nórdica**.

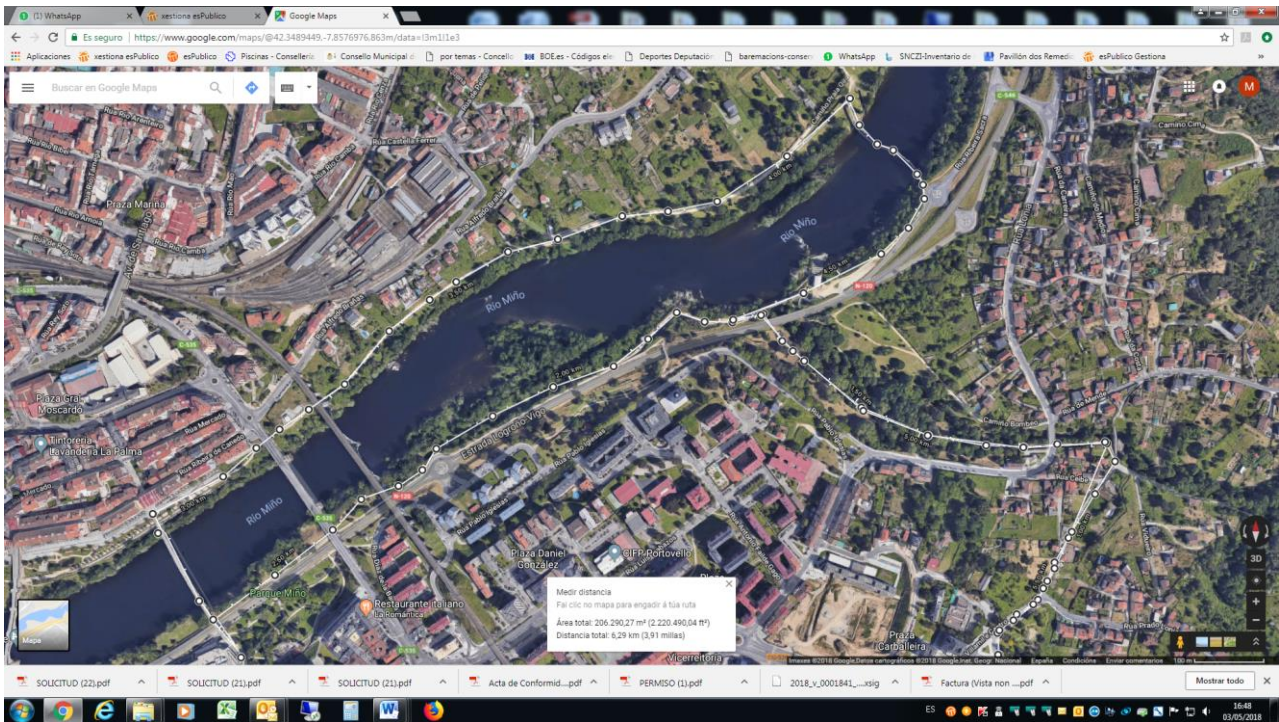
## Categorías y clasificaciones

A efectos de este segundo Open en la Comunidad de Galicia, no se tendrá en cuenta las categorías para una clasificación oficial. De hecho esta segunda cita tendrá un carácter más educativo que competitivo. Este formato más educativo es el conveniente para un segundo evento, donde lo primordial será aprender y vivenciar un evento de marcha nórdica.

Se hará una clasificación absoluta femenina y masculina.

## Recorrido

La carrera cubre una distancia de 8 km en un circuito circular que discurre por las riberas del río Miño y Lonia con salida y llegada en las pistas de atletismo del campus ourensano



## Servicio al atleta

Se habilitará un avituallamiento de líquido y sólido al final de la carrera.

## Normas de Competición

La competición cumplirá con el reglamento FEDME de marcha nórdica. Pero como indicamos anteriormente, será de **carácter educativo**. A lo largo del recorrido habrá técnicos especializados en orientar y aconsejar a todas las personas sobre posibles errores que en un futuro serán penalizados.

Antes del inicio de la carrera se indicará a las personas participantes los principales aspectos técnicos y reglamentarios de este deporte.

Para familiarizarse con la normativa de cara a futuras competiciones, se recomienda leer el Reglamento y principalmente el resumen de las mismas.

# INFORMACIÓN PARA EL DEPORTISTA

## Día de la Carrera

### Guardarropas

Se habilitará un guardarropa a partir de las 10:30 horas, en las instalaciones de la pista de atletismo del campus universitario, destinado principalmente para dejar ropa de abrigo y mochila con neceser de ducha. Se ruega NO dejar nada de valor ó documentación importante.

La organización no se hace responsable de las pérdidas ocasionadas.

### Horarios

**Salida:** el horario de salida es a las 11:30 de la mañana. Se recomienda a todas las personas estar listas y colocadas dentro del cajón de salida media hora antes (11:00 horas) La organización revisará que cada deportista cumple con la normativa. (Dorsales bien colocados, bastones específicos de marcha nórdica, etc.).

**Zona de salida:** en el momento de la salida, habrá DOS ZONAS bien delimitadas, delante y más cerca del arco de meta se colocarán todos los deportistas FEDERADOS, detrás de éstos y donde indique la organización se colocarán todos los deportistas POPULARES.

**Cierre de carrera:** el cierre de carrera está previsto para las 13:00 horas, todo atleta que no haya llegado a la meta dentro de este horario será guiado por la organización hasta la meta.

### Información práctica

Tacos de Goma: por las características técnicas del recorrido mixto, es muy recomendable, el uso de los mismos en este terreno. En los tramos del sendero de tierra, se recomienda, también, quitar dichos tacos de goma, para mejorar agarre y propulsión.

Será obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado al itinerario.

- La indumentaria debe ser acorde a la climatología reinante y al decoro propio de este tipo de competiciones.
- Se recomienda chaqueta cortavientos con capucha y/o chubasquero. La organización avisará durante los últimos tres días próximos a la carrera de las previsiones meteorológicas para el día y hora de la carrera.
- Está permitido el uso de elementos de hidratación del tipo riñonera o mochila, sujeto a las normas de avituallamiento. Se recomienda llevar tacos de goma de repuesto.

## Seguridad y Señalización

**La señalización** del recorrido será con conos, ubicados a unos 50 metros de distancias entre ellos y habrá unos 8 monitores ubicados en cruces y zonas sensibles para indicar a los deportistas el recorrido.

A mayores, personal de la organización estará en constante circulación a lo largo del recorrido

**Árbitros:** los árbitros se moverán en bicicleta y su principal función será la de asesorar el reglamento oficial de Marcha Nórdica FEDME.

**Monitores abriendo y cerrando la prueba:** un monitor en bicicleta irá abriendo la competición y otro también en bicicleta hará función de escoba, cerrando la prueba.

### **Avituallamiento**

Al finalizar la competición en las pistas de atletismo habrá otro punto de avituallamiento.

### **Baños:**

Las instalaciones de la pista de atletismo en la que comienza y finaliza la prueba dispone de baños totalmente equipados

### **Abandono-Retiro**

Aquella persona que por diferentes circunstancias decida ABANDONAR o RETIRARSE de la competición, DEBE COMUNICARLO A PERSONAL DE ORGANIZACIÓN O MONITORES, los cuales deberán apunar el DORSAL correspondiente y avisar a organización.

### **Vestuarios y Duchas**

Aquellas personas que deseen ducharse al final de la competición dispondrán de vestuarios con duchas en dicho pabellón.

Es necesario presentar dorsal.