



MARCHA NÓRDICA

2a Prueba de Copa España de Marcha Nórdica

Sarriegos 23

05 03 23

12 km



International Women's Day
Día Internacional de la Mujer

COPA DE ESPAÑA 2023



12 km Campeonato de CyL de Marcha Nórdica

6 km 2a Marcha Nórdica León Prueba Open

4 km Promoción en Edad Escolar

PATROCINADORES



COLABORADORES



ORGANIZA



www.marchanordicleon.com



II MARCHA NÓRDICA LEÓN

2ª PRUEBA COPA DE ESPAÑA DE MARCHA NÓRDICA SARRIEGOS 23

MARZO 5 | C.D. MARCHA NÓRDICA LEÓN
AYTO. SARRIEGOS



PRESENTACIÓN

2º PRUEBA DE COPA ESPAÑA DE MARCHA NÓRDICA SARIEGOS 2023

El próximo día 5 de marzo tendrá lugar en la localidad leonesa de Sariegos la II MARCHA NÓRDICA LEÓN en la que esperamos la participación de los/las mejores deportistas de España.

Se disputará la segunda prueba de **COPA ESPAÑA** de la temporada, en la que se darán 4 vueltas a un circuito de 3 kilómetros y el **V CAMPEONATO DE CASTILLA Y LEÓN DE MARCHA NÓRDICA** con el mismo recorrido y distancia. A la par, tendrá lugar la prueba **OPEN II MARCHA NÓRDICA LEÓN** para las personas que quieran competir a nivel amateur compartiendo circuito en el que darán dos vueltas y la **I PROMO EN EDAD ESCOLAR** en la que los más pequeños darán dos vueltas a su circuito.

Hemos preparado un fin de semana participativo, con diferentes propuestas para todos/as los/las competidores/as y acompañantes. Esperamos contar nuevamente con un gran número de marchadores/as y disfrutar de la Marcha Nórdica al más alto nivel.



DEDICADA A LA MUJER

Coincidiendo con el día internacional de la mujer, dedicamos esta segunda Copa de España del 2023 a las mujeres de todas las esferas del deporte, especialmente a las relacionadas con la Marcha Nórdica y la Montaña (marchadoras, competidoras, organizadoras, árbitras, entrenadoras, instructoras, directoras y gestoras), que con su entrega y esfuerzo hacen posible un mundo mejor y más igualitario.

El deporte y la actividad física, por su potencialidad educativa, de salud y mediática, contribuyen a promover la igualdad entre mujeres y hombres. Valor muypreciado en la Marcha Nórdica, donde conviven en armonía hombres y mujeres de todos los niveles y edades.

Hemos querido reunir a mujeres relevantes en los deportes de montaña y marcha nórdica en la mesa redonda del sábado **“MUJERES, RESILIENCIA Y MONTAÑA: la marcha nórdica como motor”**

Este evento está organizado y dirigido por un grupo de personas amantes de la marcha nórdica que en casi su totalidad son mujeres.



MONTAÑA
ESP



Consejo
Superior
de Deportes



CD
MARCHA
NÓRDICA
LEÓN

PREVIO A LA JORNADA DE COMPETICIÓN

1. PARTICIPANTES

En Copa de España podrán participar las personas federadas FEDME en las siguientes categorías y edades (que deben de tener cumplidas el 31/12/23):

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	EDAD MÍNIMA	EDAD MÁXIMA
Absoluta	No	16 años	
B1	No	18 años	
B2	No	18 años	
Infantil	No	12 años	13 años
Cadete	No	14 años	15 años
No	Junior	16 años	17 años
No	Promesa	18 años	23 años
No	Senior	24 años	39 años
No	Veteranas/os A	40 años	49 años
No	Veteranas/os B	50 años	59 años
No	Veteranas/os C	60 años	69 años
No	Veteranas/os D	70 años	



Los guías de los/las inscritos/as de las categorías B1 y B2 están obligados a aceptar la exención de responsabilidad FEDME en el momento de la inscripción. Adjuntamos el documento. Exención de responsabilidad FEDME para los guías de las categorías B1 y B2.

En el V Campeonato de Castilla y León de Marcha Nórdica (no copa de España), sólo podrán participar las personas federadas en montaña en Castilla y León (FDMESCYL). Habrá una única categoría absoluta (mayores de 16 años) y recibirán premios los/as tres primeros/as clasificados/as.

En la prueba popular, la II Marcha Nórdica León, podrán participar personas no Federadas. Habrá una única categoría absoluta y recibirán premios los/as tres primeros/as clasificados/as. La edad mínima para participar será de 12 años cumplidos al 31 de diciembre de 2023.

En la prueba de promoción en edad escolar podrán participar los niños y niñas a partir de 6 y hasta 11 años al 31 de diciembre de 2023.

La Organización ofrecerá 350 plazas.

Las personas menores de edad tendrán que presentar la autorización familiar al realizar la inscripción (podrán descargar en www.marchanordicaleon.com)



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN.

Las personas participantes se comprometen a aceptar estrictamente el Reglamento de Marcha Nórdica de la FEDME, así como 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:

- La persona 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 mi 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, le informamos de que sus datos personales pasarán a formar parte de un fichero que es responsabilidad el Club Deportivo Marcha Nórdica León. Si desea ejercitar los derechos de acceso, rectificación, 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. En caso de dudas o de alguna situación no recogida se estará a lo que disponga la organización.



2. INSCRIPCIONES PRECIOS

Los/las deportistas podrán inscribirse a través de la app PASO A PASO: [App Store](#) o [Google Play](#).

El plazo de inscripción termina el domingo **26/02/23** a las **23:45 horas** . y no se aceptará ninguna inscripción fuera de este plazo.

PRECIO INSCRIPCIÓN

PERIODO REDUCIDO	FEDERADOS FEDME	FEDERADOS FDMESCYL	PRUEBA OPEN	PROMO EDAD ESCOLAR
Desde la apertura de las inscripciones hasta el 15/02 a las 23:45h	20€	24€	15€	5€
PERIODO CONVENCIONAL	FEDERADOS FEDME	FEDERADOS FDMESCYL	PRUEBA OPEN	PROMO EDAD ESCOLAR
Desde el 16/02 hasta el 26/02 a las 23:45 h	24 €	27€	18€	8€

La inscripción es personal e intransferible y se aceptan cancelaciones hasta el 26 de febrero. Se devolverá el importe íntegro menos los gastos de gestión.



3. ENTREGA DE DORSALES

- Se realizará en el Auditorio Café Quijano (Azadinos) el sábado 04/03 de 17:00 a 19:30h.
- Excepcionalmente, el mismo día de la prueba de 08.30 horas a 09:30 horas en la zona de meta, Pabellón Deportivo de Sariegos, se entregarán a las personas que vivan a menos de 200 km de la ciudad de León.

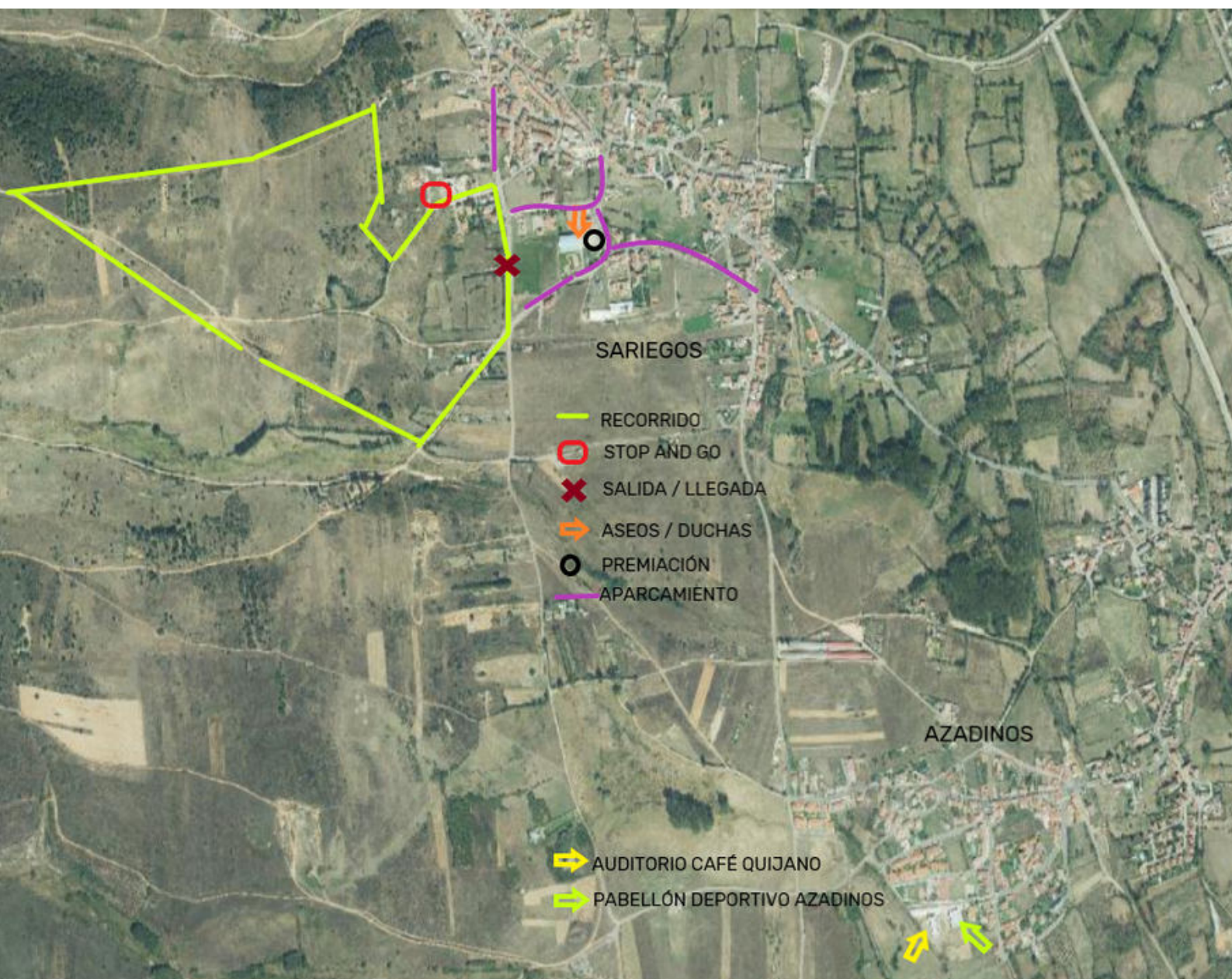
Para recoger el dorsal los/as participantes de la Copa de España de Marcha Nórdica deberán presentar su tarjeta de federado/a FEDME en vigor, junto con el DNI físico (u otro documento oficial en vigor). Podrá ser designado un delegado o delegada del Club para la recogida de dorsales, previa petición a la organización (antes del día 3/02).

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

Por cuestiones de seguridad y responsabilidad civil la utilización de dorsales por parte de personas que NO sean el titular inscrito oficialmente en la carrera, puede incurrir en graves consecuencias. Por este motivo, en caso de detectar el uso de un dorsal por parte de otra persona que NO sea el titular del mismo, tanto la persona que use ese dorsal como el titular del mismo, no podrán participar en la prueba y la organización se reserva, además, otro tipo de acciones judiciales o denuncias.



PLANO DE SITUACIÓN



4. HORARIOS Y PLANIFICACIÓN

Propuesta de actividades para el fin de semana:

Sábado 4 de marzo

- **10:00** horas: Presentación oficial de la prueba con las autoridades (Auditorio Café Quijano –Azadinos-)
- **10:30** horas: Recorrido por el circuito (Sariegos)
- **12:00** horas a **14:00** horas: Visita guiada gratuita León Monumental (delante del Parador de San Marcos) entrada a la Catedral 6€/persona.
- **16:00** horas: Recorrido por el circuito (Sariegos)
- **17:00** horas hasta las **19:00** horas: Recogida de dorsales en el hall Auditorio Café Quijano –Azadinos
- **17:30** horas: Mesa redonda **“MUJERES, RESILIENCIA Y MONTAÑA: la marcha nórdica como motor”** (Auditorio Café Quijano –Azadinos-)

- **19:30** horas Breafing de la prueba (Auditorio Café Quijano –Azadinos-)
- **20:30** horas: Lunch Polideportivo de Azadinos. Precio 17€/persona. Podrán acudir los/as participantes en la prueba y sus acompañantes y deberán a la cena antes del 26/02.

5.DATOS TÉCNICOS

La prueba esta dirigida por el C.D. Marcha Nórdica León en coorganización con El Ayuntamiento de Sariegos y la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

6.ALOJAMIENTO

Para el alojamiento la organización ha realizado gestiones preferentes con los hoteles:

- **Las Moreras** Ctra. Caboalles, Km. 4, 24121 Azadinos, León.

Habitación individual con desayuno 66€

Habitación doble con desayuno 77€

Habitación triple con desayuno 99 €

Menú día comida o cena viernes 16€

Menú comida o cena sábado 20€

IVA incluido

Late check-out hasta las 16:30 gratuito.

Identificar: Marcha Nórdica



6.ALOJAMIENTO

- **Hotel Abad San Antonio** Complejo Asistencial de León, Altas de Navas s/n 24008, León

Doble/ Individual: 65€

Triple: 80€

Desayuno: servicio de cafetería.

Late check-out hasta las 14.00h: 20€.

Identificar: Marcha Nórdica

- **Hotel Santiago** Ctra. Asturias km 1,6 Villaquilambre 24193, León.

Doble/Individual: 60€

Triple: 75€

Desayuno Buffet: 8€/por persona.

Late check-out hasta las 14.00h: 20€.

Identificar: Marcha Nórdica

- **Hostal Bocalino** Plaza San Isidoro, 1, 24003 León.

Habitación Individual con desayuno: 45€/noche

Habitación Doble con desayuno: 75€/noche

Habitación Triple con desayuno: 89€/noche

Late check-out: es posible bajo petición.

Tiene un coste de 10€



6.ALOJAMIENTO

• HOSTEL PALACIO REAL

Habitación doble 2 camas: 70€

Habitación doble 2 camas adaptada: 60€

Habitación doble matrimonial: 70€

Habitación para 4 personas: 100€

Habitación para 6 personas: 132€

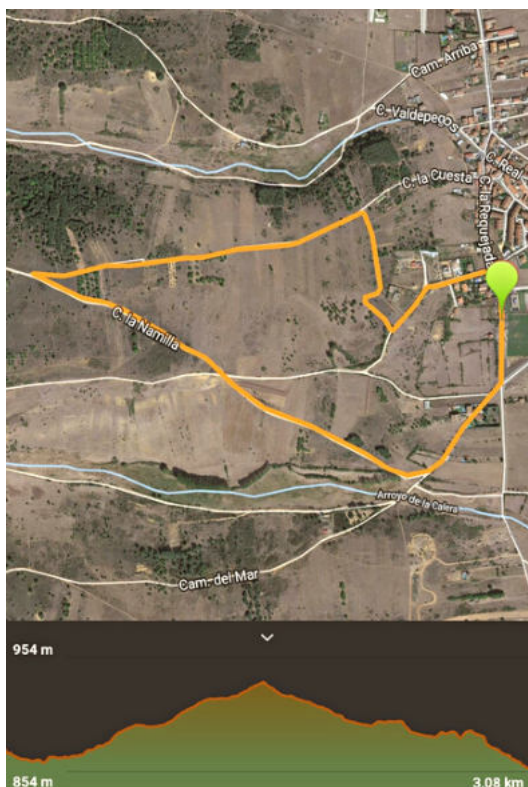
Habitación para 8 personas: 160€

Apartamento para 4 personas(cama matrimonial y sofá cama): 120€.



EL DÍA DE LA PRUEBA

7. CIRCUITO



[WIKILOC](#)

Sariegos donde se desarrolla la prueba está situado a 7 km NO de la capital leonesa. El recorrido tiene un trazado circular de 3.008 m, transcurre por el valle Valdepegos.

Discurre por caminos de tierra compacta 2.218 m, campo a través 240 m y asfalto 550 m sin necesidad de utilizar pad o taco de goma. Para completar la distancia de 12.032 m se darán 4 vueltas al circuito con desnivel acumulado de 256 m de subida y 256 m de bajada para la prueba de Copa.

Las categorías de infantil y cadete realizarán dos vueltas al circuito, con un total de 6.016 m.

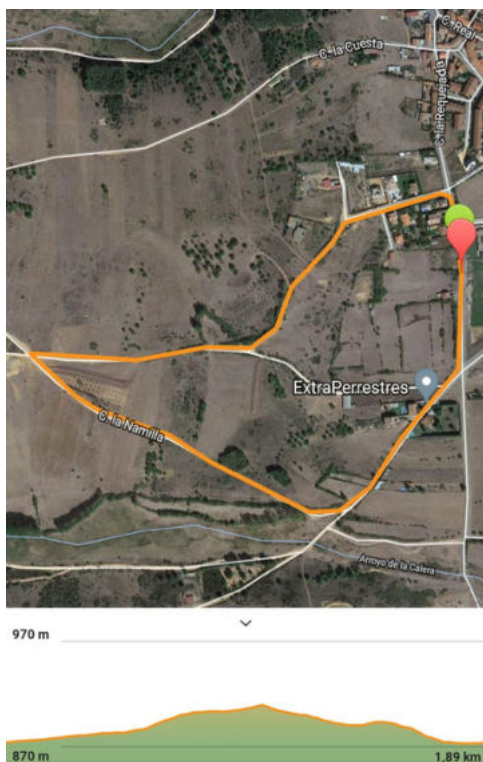
Será señalizado el último kilómetro y el tiempo máximo para realizar el circuito será de dos horas y veinte minutos.

La II Marcha Nórdica León Open será una prueba arbitrada (sólo con ánimo informativo). Se darán 2 vueltas al mismo circuito de la Copa de España. Con una distancia total de 6.016 m con salida a las 10:10 h



EL DÍA DE LA PRUEBA

7. CIRCUITO



La prueba de promoción en edad escolar será también una prueba arbitrada (sólo con ánimo informativo). El recorrido tiene un trazado circular de 1.890 m, transcurre por el valle Valdepegos.

Discurre por caminos de tierra compacta, campo a través y asfalto.

Darán una vuelta de 1890 m las categorías Pre benjamín y Benjamín. La categoría Alevín serán 2 vueltas al recorrido, con salida a las 9:45 h.



[WIKILOC](#)

Los/las primeros/as participantes estarán guiados por ciclista o marchador/a, así como los/las últimos participantes. Los voluntarios de la organización estarán colocados en puntos débiles de la prueba.

El **Avituallamiento** se realizará en cada una de las vueltas al circuito, en la zona de Salida y Llegada. Contará con el avituallamiento de la organización para todos/as los/las participantes y, también, para los equipos que hayan solicitado previamente su mesa a la organización.



8. HORARIO Y DESARROLLO DEL EVENTO

El evento se realizará el domingo 5 de marzo. La salida se realizará por cajones atendiendo a los puestos de Ranking de 2023.

Domingo 5 de Marzo Sariegos

- **8:30** horas hasta **9:30** horas: Recogida de Dorsales. (Pabellón Deportivo de Sariegos)
- **9:15** horas: Calentamiento dirigido.
- **9:45** horas: Prueba de Promoción en Edad Escolar.
- **9:55** horas: Entrada en Parrilla y cajón principal.
- **10:05** horas: Charla Técnica "Breafing".
- **10:10** horas: Comienza la prueba Federados FEDME, FDMESCYL y Open.
- **12:30** horas: Cierre de carrera.
- **12:45** horas: Entrega de sorteo de regalos.
- **13:15** horas: Entrega de premios.
- **14:00** horas: Tercer tiempo para los que quieran quedarse a comer una **ALUBIADA D.O.** 10 €/persona previa inscripción (Pabellón Deportivo de Sariegos).



CRONOMETRAJE

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

SERVICIOS SANITARIOS Y SEGURO DE ACCIDENTES

Todas las personas participantes estarán cubiertas con una póliza de Seguro de responsabilidad civil y el seguro de accidentes de la licencia federativa FEDME. Las personas inscritas en la prueba *Open* tendrán un seguro de accidentes contratado por la organización. Habrá 1 ambulancia y 1 médico/a para la atención urgente.

REGLAMENTO

En todo lo no contemplado en este Boletín las pruebas se basarán en el reglamento 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.

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.

9. 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.
- WC a 300 metros de la salida.
- Stands de material deportivo y productos de León.
- Zona de duchas. Pabellón Deportivo de Sariegos



POSTERIOR A LA PRUEBA DEPORTIVA

10. RESULTADOS

La clasificación de la prueba estará a disposición on-line en el Evento Facebook en la página de la FEDME, en la web de la FEDME y del organizador. No habrá panel físico.

Para consultar el resultado sólo se tendrá que escanear el código QR del dorsal y directamente accederás a tu clasificación. Para hacer el seguimiento de la carrera puedes acceder a través de la app PASO a PASO.



POSTERIOR A LA PRUEBA DEPORTIVA

11. CEREMONIA DE PREMIOS

Previa a la ceremonia de premiación, se efectuará a las 12:45 h la entrega del sorteo de regalos en el Pabellón Deportivo de Sariegos.

La ceremonia de premiación se efectuará a partir las 13:15 h en el Pabellón Deportivo de Sariegos.

Los/las marchadores/as 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 Copa de España recibirán trofeo los 3 primeros hombres y 3 primeras mujeres en cada una de las subcategorías oficiales, además de un cheque por valor de 50€ al primer hombre y primera mujer de cada subcategoría.

Los tres primeros clasificados absolutos hombres y mujeres recibirán un cheque de 150 €, 100 € y 50 € respectivamente.

Campeonato de CyL recibirán trofeo los tres primeros clasificados absolutos hombres y mujeres.

Para los/as participantes de la prueba *Open* se hará entrega de 1 trofeo a cada una de las 3 primeras mujeres y 3 primeros hombres en la categoría absoluta.

Todas las niñas y niños de la prueba de promoción en edad escolar recibirán un obsequio.



FIN DE EVENTO

Para finalizar la jornada se realizará una **ALUBIADA D.O.** para reponer fuerzas a las 14:00 h en el Pabellón Deportivo de Sariegos. Precio por persona 10 €, si quieres participar puedes inscribirte antes del 26/02.

SIGUE EL EVENTO EN : FACEBOOK

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.



INFORMACIÓN DE INTERÉS		
LUGAR	DIRECCIÓN	QR
<u>Auditorio Café Quijano Azadinos</u>	Azadinos (Municipio de Sariegos)	
	Azadinos (Municipio de Sariegos)	<u>Pabellón Deportivo Azadinos</u>
<u>Pabellón Deportivo Sariegos</u>	C. Gallinero, 11 Sariegos	