



REGLAMENT DE LA 4a MARXA NÒRDICA DE CASTELLAR DEL VALLÈS

CIRCUIT CATALÀ DE MARXA NÒRDICA (FEEC)

La Caminada de Marxa Nòrdica de Castellar del Vallès és una prova no competitiva. Per participar-hi cal dur obligatòriament, bastons, roba i calçat adequat.

El recorregut serà circular de 12,4 km i (+-) 180 mtrs de desnivell.

El recorregut estarà degudament marcat i cal respectar en tot moment la senyalització.

El recorregut no presenta cap dificultat tècnica, tret de caminar més de 12 km per pistes amb un desnivell moderat, pel que cal tenir un mínim de preparació física.

Per tal de poder practicar adequadament la tècnica de la Marxa Nòrdica i evitar possibles incidents, NO està permès anar acompanyat de gossos o altres animals de companyia que puguin dificultar el correcte desenvolupament de la prova.

Per participar-hi cal estar federat per la FEEC o tramitar una assegurança d'accidents d'1 dia (3,70€).

L'organització facilitarà un avituallament a meitat del camí i a l'arribada. Cada participant ha de portar aigua, el seu propi got i tot allò que consideri necessari per un recorregut d'entre dos i tres hores.

Cada participant portarà un braçalet amb un número de dorsal que li serà lliurat el mateix diumenge 05/11 a partir de les 08:30H i abans de la sortida. En aquest braçalet també hi haurà imprès el número de telèfon de l'organització.

L'hora de sortida serà a les 9:00 del matí de la **Cruïlla Ronda de Tolosa amb camí de Sant Pere d'Ullastre (al parc de Colobres)**

En cas de participació de menors d'edat, caldrà portar, a l'hora de recollir el dorsal, el document d'autorització dels seus pares o tutors. En qualsevol cas, els menors de 14 anys hauran d'anar sempre acompanyats.

S'autoritza als organitzadors a l'enregistrament total o parcial de l'activitat, mitjançant fotografies i/o vídeo. Aquestes imatges podran ser utilitzades pel Centre Excursionista de Castellar per la difusió d'activitats esportives i de muntanya.

El fet d'inscriure's implica l'acceptació d'aquest reglament.