



REGLAMENT DE LA 6a 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 de marxa nòrdica, roba i calçat adequat.

El recorregut serà circular de 12,5 km i (+-) 270 mtrs de desnivell.

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

El recorregut no presenta cap dificultat tècnica, tret d'un tram de baixada de pista pedregossa d'uns 400 mtrs (aproximadament en el km 6,2 del circuit) que presenta uns desnivells superiors al 10% on és recomanable alliberar la dragonera del bastó per tal d'evitar algun ensurt. Aquest tram estarà degudament senyalitzat.

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.

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 15/11 a partir de les 08:15H i abans de la sortida. En aquest braçalet també hi haurà imprès el número de telèfon de l'organització.

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

L'hora de sortida serà a les 9:00 del matí del **Passeig de la Plaça Major (plaça del Mirador)** i l'arribada serà en el mateix lloc.

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.

Tots els participants rebran un obsequi a l'arribada i participaran, mitjançant el seu número de dorsal, en el sorteig de material esportiu.

L'organització no té l'obligació de retornar els diners de la inscripció però estudiarà el retorn

de part o el total de la inscripció depenent dels casos. En cap cas es retornarà a partir de dos dies abans de l'esdeveniment.

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.