



Federación Andaluza de Montañismo FAM
C/ José Ramón García Fernández s/n. 14010 CORDOBA

Estadio Municipal El Arcángel 4ª Planta
Tfn. 957 405061 – Móvil 637 25 40 58

E-mail: cordoba@fedamon.com web: <http://www.fedamon.com>

COPA ANDALUZA DE MARCHA NÓRDICA 2020

8 DE MARZO 2020

II MARCHA NÓRDICA SIERRA DE CÓRDOBA

REGLAMENTO.

- Esta prueba se regirá por el Reglamento de Marcha Nórdica aprobado por los órganos competentes de la Federación Andaluza de Montañismo (FAM), y será una prueba competitiva puntuable para el **Campeonato y para la Copa Andaluza de Marcha Nórdica 2020**. Se contará con árbitros de la FAM para el control y supervisión de la prueba en el ámbito de sus competencias.

- Inscripciones.

Un enlace dirigirá a un formulario, que habrá de rellenarse para inscribirse. Realizándose el pago on-line con tarjeta de crédito.

Precio federados en montañismo: 20 € Adultos.

Precio no federados: 25 €. Adultos.

Menores de edad federados: 5 €.

Menores de edad no federados: 10 €.

Plazos para las inscripciones:

27 de enero inicio inscripciones federados.

1 de febrero inicio inscripciones no federados.

4 de marzo a las 12 horas fin inscripciones.

Si algún deportista, solicitará la devolución del importe de la inscripción realizada, por la anulación de la misma, tendrá de plazo hasta el día 27 de febrero 2020.



Federación Andaluza de Montañismo FAM

Delegación Territorial de Córdoba

- Participantes.

Podrán participar en esta prueba personas federadas o no; los que no posean licencia anual de la Federación Andaluza de Montañismo, se les tramitará la licencia para el día de esta actividad.

Los participantes que quieran optar a los puntos y/o premios de la Copa de Andalucía, deberán estar en posesión de la licencia federativa anual de la FAM o FEDME vigente en el año 2020; para optar a la clasificación del Campeonato de Andalucía dicha licencia anual deberá de haber sido expedida por la Federación Andaluza de Montañismo. Si la licencia FEDME estuviera expedida por otra Federación autonómica el deportista no se incluiría en la clasificación del Campeonato de Andalucía, pero sí en la Copa.

Para esta prueba se establece un **cupo de 140 participantes**, por orden de inscripción.

Al ser una prueba competitiva el grado de esfuerzo es alto, por lo tanto todo participante debe de contar con una buena condición física para realizar esta actividad y haber realizado un adecuado entrenamiento; es recomendable hacerse un reconocimiento médico en el año de celebración de la prueba; la organización podrá obligar a retirarse a aquella persona que considere no está en condiciones de realizar la actividad.

Los marchadores deberán de llevar el calzado, equipo y material adecuado para participar en esta competición (**bastones de marcha nórdica**, gorra, gafas de sol, mallas o pantalón que cubran las rodillas, chubasquero, cortavientos, ...en función de las condiciones meteorológicas).

No se podrán utilizar otro tipo de bastones (senderismo, montañismo, sky,...)

Los menores de edad deberán presentar una autorización firmada por su padre, madre o tutor legal, para poder participar.

Todo participante, al realizar la inscripción, aceptará el reglamento del desarrollo de la actividad, la publicación y tratamiento de sus datos, imágenes y/o filmes, con arreglo a la legislación vigente, así como las posibles resoluciones tomadas por la Organización; además de las indicaciones e instrucciones del personal de la Organización.

Se entregará una medalla conmemorativa a todos los participantes que finalicen la prueba.



Federación Andaluza de Montañismo FAM

Delegación Territorial de Córdoba

- **Categorías.**

Masculina y femenina.

Infantil: hasta 14 años

Cadete: De 15 a 17 años.

Junior: De 18 a 20 años.

Absoluta: De 21 años en adelante.

Subcategorías:

Promesa: De 21 a 23 años

Senior: De 24 a 39 años

Máster 40: De 40 a 49 años.

Máster 50: De 50 a 59 años.

Máster 60: De 60 a 69 años.

Máster 70: De 70 años en adelante.

La edad a tener en consideración será la que el participante tendrá al 31 de Diciembre del 2020.

- **Trofeos.**

Se entregarán trofeos a los tres primeros de las distintas categorías y subcategorías, tanto masculino como femenino.

Los trofeos no son en ningún caso acumulables, en ninguna de las categorías y subcategorías recogidas en este reglamento.

Para poder recibir un trofeo, el participante deberá de estar en posesión de la licencia anual de la FAM o FEDME.

Las medidas máximas permitidas de una bandera o pancarta, que un participante podrá subir al podio, en la entrega de trofeos serán de 50 x 50 cm.



Federación Andaluza de Montañismo FAM

Delegación Territorial de Córdoba

- **Recorridos.**

Los participantes de la categoría infantil realizarán una vuelta a un recorrido de 6.6 Km.

El resto de participantes darán dos vueltas a un circuito, recorriendo un total de 11.2 Km.

Enlace con el track del circuito:

<https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/circuito-marcha-nordica-sierra-de-cordoba-1-31140156>

La prueba discurrirá por caminos y senderos en el entorno de Cerro Muriano - Sierra de Córdoba.

Salida y meta, Polideportivo Cerro Muriano, ubicación: <http://bit.ly/36aRp3N> y aparcamiento,

El recorrido estará señalizado por la tarde del 7-marzo-2020.

Un ciclista irá delante de los primeros participantes y les servirá de guía, igualmente irá un voluntario detrás del último marchador.

En puntos clave del recorrido se colocará personal voluntario de la organización; llevarán chalecos reflectantes para su identificación. Los participantes estarán obligados a seguir las indicaciones de los voluntarios.

Existirá un avituallamiento líquido en un punto intermedio del recorrido, y un avituallamiento líquido-sólido en meta.

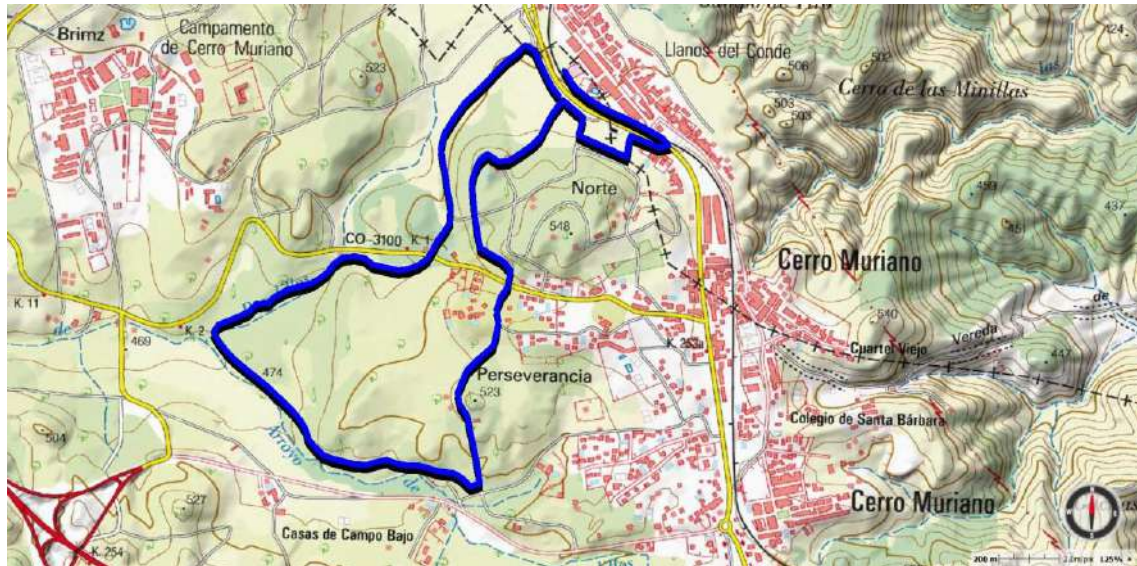
La organización se reservará el derecho a realizar las modificaciones en el recorrido que considere necesarias, en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan por fuerza mayor.



Federación Andaluza de Montañismo FAM

Delegación Territorial de Córdoba

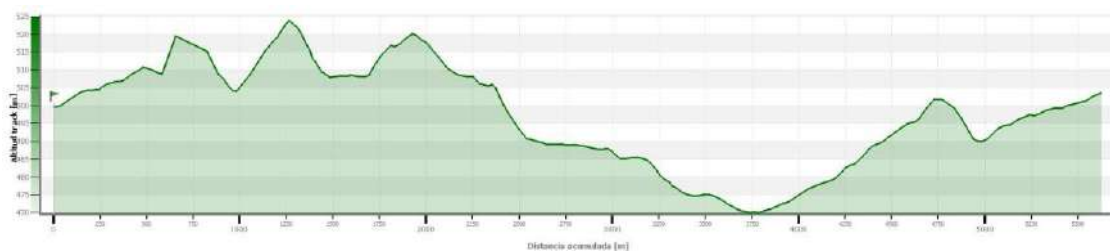
Mapa del Circuito.



Datos del circuito:

Altura mínima:	524 msnm	Altura máxima:	470 msnm
Ascensión:	159 m	Descenso:	170 m
Pendiente máxima +:	9.5 %	Pendiente máxima -:	2.3 %
Pendiente media +:	3.1 %	Pendiente media -:	3.4 %

Perfil del circuito (una vuelta)





Federación Andaluza de Montañismo FAM

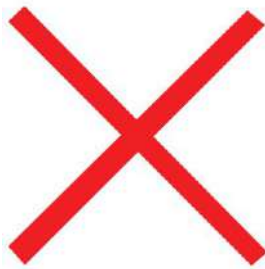
Delegación Territorial de Córdoba

Señalización:

Sentido a seguir



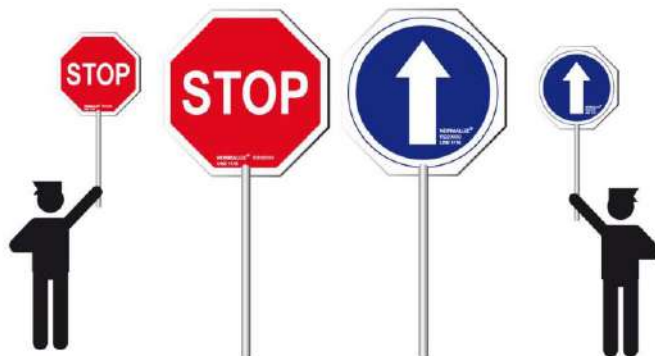
No seguir



Cinta de balizar



Señalización para aviso a conductores, a ambos lados de la vía pública que atraviesan los marchadores.





Federación Andaluza de Montañismo FAM

Delegación Territorial de Córdoba

- Programa.

Sábado 7 de marzo:

16:00 Circuito señalado para su reconocimiento.

17:30 a 19:00 Entrega dorsales en **Albergue Diputación de Cerro Muriano**. Será necesaria la presentación del DNI y la tarjeta federativa de montañismo en su caso, para la retirada del dorsal; así como la declaración jurada según modelo.

18.30 Reunión informativa en **Albergue Diputación de Cerro Muriano**.

En el siguiente enlace como llegar al Albergue: <http://bit.ly/2NHQ51A>

Domingo 8 de marzo en Polideportivo Cerro Muriano:

8:30 Entrega dorsales. Será necesaria la presentación del DNI y la tarjeta federativa de montañismo en su caso, para la retirada del dorsal; así como la declaración jurada según modelo.

10:00 Reunión informativa.

10:15 Entrada cajón (tendrán preferencia los primeros clasificados de pruebas anteriores según indicación de los árbitros).

10:30 Horas: Salida de todas las categorías. Infantiles circuito de 6.6 Km, resto categorías recorrido de 11.3 Km. Los Infantiles saldrán al final del grupo.

13:00 Horas: Cierre de control.

13:30 Horas: Entrega de trofeos - acto de clausura.



Federación Andaluza de Montañismo FAM

Delegación Territorial de Córdoba

- Asistencias.

Se contará con Ambulancia y personal para asistencia sanitaria.

Para solicitar cualquier asistencia llamar a nº 637 25 40 58

Servicios en el Polideportivo de Cerro Muriano:

Aparcamiento.

Aseos, duchas y vestuarios.

Responsable-Director de la prueba:

José Miguel Guerrero Nieto

Delegado Territorial Córdoba FAM

Correo: cordoba@fedamon.com

Móvil: 637 25 40 58