



II MARCHA NÓRDICA POPULAR "San Silvestre"



Ayuntamiento de Chipiona

NORDIC WALKING

VA POR TI PACO

SAN XXX SILVESTRE

Chipionera

28 DIC 2023
Plaza de abastos
Chipiona (Cádiz)

NORDIC WALKING

CHIPIONA CIUDAD DEL DEPORTE

DELEGACIÓN DE DEPORTES

F.A.A. FEDERACIÓN ANDALUZA DE ATLETISMO

ASOCIACIÓN DE CHIPIONA

Inscripciones hasta las 12h del 27 de diciembre en gesconchip.es

Seguimiento en vivo de Gesconchip:
todo el control de tu carrera

ME INTERESA





II MARCHA NÓRDICA “San Silvestre”



REGLAMENTO:

Jueves 28 de diciembre 2023, desde las 18:00 horas

II PRUEBA “SAN SILVESTRE DE MARCHA NÓRDICA” Salida simultánea, detrás que la carrera.

- Es una PRUEBA abierta a la participación de hombres y mujeres, mayores de 16 años de edad.
- Esta prueba discurrirá por el mismo circuito de 6 km y se dará salida en el mismo lugar que la XXX CARRERA POPULAR SAN SILVESTRE, inmediatamente después. Colocándose los marchadores inmediatamente detrás de los corredores, con la separación adecuada que permita una salida fluida, sin obstaculizar ni la marcha de otros marchadores, ni la carrera de los corredores más lentos.
- La inscripción será en la misma página que la XXX CARRERA POPULAR SAN SILVESTRE, especificando los datos del marchador o marchadora, abonando los 9 euros de inscripción con derecho a camiseta, dorsal y chip de control para clasificación.
- De esta cuota se destinará un euro a la Campaña “Pro Hugo y Airam”
- La inscripción se realizará dentro de los plazos establecidos a través de la página www.gesconchip.es
- No podrán usarse los chips de carrera en la marcha y viceversa, serán automáticamente descalificados en ambas clasificaciones.
- Por ser una prueba no competitiva no se exigirá la normativa técnica de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), órgano regulador de las competiciones oficiales en España, no obstante, sí se deben seguir las siguientes pautas;
 - Uso obligatorio de los Bastones de Marcha Nórdica.
 - No se permite la carrera. Se debe mantener en todo momento al menos un pie y un bastón en contacto con el suelo.
 - Los bastones deben ser utilizados activamente, sin arrastrarlos y empleando la técnica diagonal (consistente en el apoyo en todo momento de cada bastón en acción con el pie contrario).
 - No se debe de obstaculizar el paso a otros marchadores.
 - La salida se realizará mediante el sistema de cajones, ocupando las primeras posiciones aquellos marchadores que tengan el ritmo de marcha más rápido.
 - Se intentará realizar lo más adecuadamente el gesto técnico en las fases de impulso y recobro, aunque no sea una prueba competitiva.

Seguimiento en vivo de Gesconchip:
todo el control de tu carrera

ME INTERESA





II MARCHA NÓRDICA “San Silvestre”



- La organización podrá aplicar sanciones de tiempo a aquellos marchadores que por incumplimiento de la técnica se vean favorecidos en la clasificación final.
- Se realizará una clasificación final en la que se otorgarán trofeos recuerdo al vencedor absoluto y vencedora absoluta y al primer clasificado local, así como medalla a los tres primeros y primeras de cada una de las categorías convocadas, no serán acumulables.

CATEGORÍAS DE LA PRUEBA MARCHA NÓRDICA 5 KM	
Sub 40 mas y fem.	1984 y 2005 (Con 16 años cumplidos)
Máster 40 mas. y fem.	1974 a 1983
Máster 50 mas. y fem	1973 y anteriores

Se invita a los participantes y público asistente a hacer alguna fotografía y enlazarlas al Facebook del Club Atletismo Chipiona [@atletismo.chipiona](#)

Seguimiento en vivo de Gesconchip:
todo el control de tu carrera

ME INTERESA

