

# I PRUEBA "TRAIL WALKING"

## Chipiona, MIÉRCOLES 28 de febrero de 2024

### REGLAMENTO:

#### Salida 1 minuto después que la carrera

- Por primera vez vamos a realizar una PRUEBA COMPETITIVA de MARCHA ESCANDINAVA. Abierta a la participación de hombres y mujeres, mayores de 16 años de edad.
- Esta prueba discurrirá por el mismo circuito de 4 km y se dará salida en el mismo lugar que la XLIV Carrera Popular 28 F, un minuto después, harán el mismo recorrido de la Carrera, 2 vueltas de 4 km, total 8 km.
- La inscripción será en la misma página que la XLIV Carrera Popular 28 F, gesconchip.es especificando los datos del marchador o marchadora, abonando los 9 euros de inscripción con derecho a camiseta, dorsal y chip de control para clasificación.
- No podrán usarse los chips de carrera en la marcha y viceversa, serán automáticamente descalificados en ambas clasificaciones.
- Por ser una prueba competitiva se exigirá la normativa técnica siguiente:
  - Uso obligatorio de 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, al ser una prueba competitiva.
  - La organización podrá aplicar sanciones de tiempo a aquellos marchadores que por incumplimiento de la técnica se vean favorecidos en la clasificación final.
  - Dos tarjetas blancas equivalen a 30" de sanción, 3 tarjetas a 1' de sanción y 4 tarjetas supondrán la descalificación del/ de la deportista.
  - 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 trofeos a los tres primeros y primeras de cada una de las categorías convocadas, no serán acumulables.
  - Habrá sanciones de tiempo por marcha irregular

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

ME INTERESA



**I PRUEBA "TRAIL WALKING"**  
**Chipiona, MIÉRCOLES 28 de febrero de 2024**

**CATEGORÍAS:**

CATEGORÍAS DE LA PRUEBA MARCHA NÓRDICA 8 KM	
Sub 40 mas y fem.	1985 y 2008 (Con 16 años cumplidos)
Máster 40 mas. y fem.	1975 a 1984
Máster 50 mas. y fem	1965 a 1974
Máster 60 mas. y fem	1964 y anteriores

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

ME INTERESA

