

# III CURSA TRAIL NORDIC COMUNA DE LLORET

9 d'Abril 2022

CAMPIONAT DE BALEARS PER CLUBS DE MARXA NÒRDICA 2022

## Reglament de la prova

### 1. Dades tècniques: Data, lloc, hora i característiques:

- **Data:** Dissabte 9/04/2022
- **Lloc:** Comuna de Lloret, Lloret de Vistalegre, Mallorca
- **Sortida i arribada:** La cursa tindrà sortida i arribada en una zona habilitada de la Comuna de Lloret (pistes de tenis).

Tot el circuit es desenvoluparà en els terrenys de la Comuna, per camins de terra.

- **Recollida de dorsals:** El mateix dia de la cursa de 15:30h a 16:30h, a la zona habilitada de la Comuna de Lloret (pistes de tenis)
- **Hora Sortida Cursa Oficial de 10 km:** 17:00 h

Es donarà la sortida de la ***IV Cursa Trail Nordic Comuna de Lloret***, que serà el Campionat de Balears per Clubs de Marxa Nòrdica.

- **Hora Sortida Cursa Popular de 5 km:** A continuació de l'oficial 17:05 h es donarà la sortida de la ***IV Cursa Trail Nordic Comuna de Lloret***
- **Hora de finalització de les curses:** 19:15 h
- **Hora del refrigeri:** 19:15h
- **Hora de sorteig de regals i lliuraments dels premis:** 19:30h-19:45h

Aquesta prova està organitzada conjuntament pel Club Esportiu Nordic Walking Ciutat- que forma part del Comitè Balear de Marxa Nòrdica de la Federació Balear de Muntanya i Escalada i l'Ajuntament de Lloret.

**- Les inscripcions tindran el següent preu:**

Cursa oficial 10 km -CAMPIONAT DE BALEARS PER CLUBS DE MN

Preu: 14€ Federats / 19€ No Federats

Cursa popular 5km

Preu: 9€ Federats / 14€ No Federats

**- Les inscripcions es podran fer a [www.elitechip.net](http://www.elitechip.net) fins el dimecres 6 d'abril a les 23:59 h del 2022.**

## **2. Distàncies de les dues curses:**

- Cursa de 10 km (OFICIAL) amb 2 voltes sobre un circuit de 5 km
- Cursa de 5 km (popular) amb 1 volta sobre un circuit de 5 km.

## **3. Descripció del recorregut:**

Es tracta d'un itinerari circular que discorre per els camins de la Comuna de Lloret.

El punt de partida i finalització serà la zona habilitada, concretament a l'aparcament de devora les pistes de tennis.



Distància [5 km](#) Desnivell positiu [42 m](#)

Dificultat tècnica [Moderado](#) Desnivell negatiu [42 m](#)

Altitud màxima [164 m](#) Trail Rank [21](#)

Altitud mínima [124 m](#) Tipus de ruta [Circular](#)

#### **4. Categories i premis:**

Les categories de participació seran les següents:

- Categoria Absoluta: Tots els participants majors de 16 anys.
- Categoria Júnior: de 16 a 17 anys, que compleixin els 16 i no compleixin els 18 anys l'any de referència.
- Categoria Promesa: 18 a 23 anys, és a dir que compleixin els 18 i no compleixin els 24 anys l'any de referència.
- Categoria Sènior: 24 a 39 anys. Que compleixin els 24 i no compleixin els 40 l'any de referència.

- Categoria Veterana A: de 40 a 49 anys que compleixin els 40 i no compleixin els 50 l'any de referència.

- Categoria Veterana B: de 50 a 59 anys. Que compleixin els 50 i no compleixin els 60 l'any de referència.

- Categoria Veterana C: de 60 a 69 anys. Que compleixin els 60 i no compleixin els 70 l'any de referència.

- Categoria Veterana D: de 70 anys complerts l'any de referència, en endavant.

L'edat a tenir en consideració per a tota la temporada serà la que el participant tingui el dia 31 de desembre de l'any de la competició. Si es dona el cas, de la participació d'un competidor menor d'edat, serà requisit obligatori presentar a l'organitzador una autorització signada per un dels pares o pel tutor o representant legal.

L'organització demanarà el DNI i la llicència federativa a tots els participants per verificar la seva edat, identitat i així fer l'entrega del dorsal.

## **5. Els trofeus:**

Hi haurà trofeus pels tres primers clubs del Campionat de Balears per Clubs de Marxa Nòrdica 2022, pels tres primers classificats en categoria absolut masculins i femenins i pels tres primers classificats de cada categoria masculins i femenins

A la cursa popular s'entregaran trofeus només als 3 primers absoluts i absolutes.

## **6. Campionat de Balears de Clubs**

**6.1** S'estableix un Campionat de Balears per Clubs amb equips masculins i femenins. Es prendrà com a referència el nom del Club que figuri en la llicència federativa en vigor del participant.

En la classificació per Clubs podrà constar publicitat o patrocini.

**6.2 Inscripcions:** a l'hora d'efectuar-les, els Clubs amb participació en aquest Campionat presentaran la seva llista d'esportistes a l'organitzador i al Comitè Balear de Marxa Nòrdica, detallant nom, cognoms, DNI, data de naixement, i categoria utilitzant per a això el formulari establert (ANNEX 1). Els esportistes només podran representar al club amb el qual han tramitat la llicència federativa habilitada de l'any en curs.

➤ **Nota:** a l'hora d'inscriure individualment a la plataforma d'inscripció, cal que cada participant especifiqui clarament el club al qual pertany (el mateix de la targeta federativa). Si no ho fa, els seus punts no podran sumar-se al punts del seu club.

**6.3** Només es podrà inscriure oficialment 1 equip masculí i 1 equip femení per cada Club, i només obtindran punts aquells corredors que formin part d'equips oficials. La inscripció es durà a terme amb un màxim de 48 hores abans del dia de la cursa.

**6.4** L'edat a tenir en consideració per a tota la temporada serà la que el participant tingui el dia 31 de desembre de l'any de la competició. Si es dóna el cas, de la participació d'un competidor menor d'edat, serà requisit obligatori presentar a l'organitzador una autorització signada per un dels pares o pel tutor o representant legal.

**\*Les categories establertes pel Campionat de Balears de Clubs, seran les mateixes que les del CAMPIONAT BALEARS INDIVIDUAL (veure punt 5.3 del Reglament )**

**6.5** Sistema de puntuació del Campionat de Balears de Clubs: A cadascun dels components se'ls atorgaran punts d'acord a la posició d'entrada a meta aconseguida per cadascun d'ells segons la seva categoria. Només puntuaran els 6 primers de cada categoria.

## **POSICIÓ PUNTUACIÓ**

**1r 7 punts**

**2n 5 punts**

**3r 4 punts**

**4t 3 punts**

**5è 2 punts**

**6è 1 punt**

**6.6** L'Equip del Club que obtingui més puntuació serà proclamat Campió de Balears. En cas d'empat, prevaldrà l'equip que tingui el marxador millor classificat, o els dos millors o els tres millors en cas de successius empats, tant en categoria masculina com a femenina.

**6.7** El Campionat de Balears de Clubs es disputarà en una sola prova, en la data i sobre el recorregut que determini al seu moment el Comitè de Marxa Nòrdica. La participació en el Campionat de Balears de Clubs no generarà punts per a la Copa Balear, però sí pel rànquing individual i de clubs.

## **7. Cronometratge i control esportiu de la prova:**

El cronometratge de la prova es farà manualment per part de l'equip arbitral.

El dorsal haurà de ser visible durant tota la prova. A cada participant, se li entregaran dos dorsals, un per davant i l'altre per la part de darrera. .

La prova serà controlada per l'equip arbitral de Marxa Nòrdica.

El sistema de penalització serà pel sistema "Stop & Go". Al recorregut hi haurà una zona definida on hauran d'aturar-se els competidors i les competidores amonestades.

## **8. Seguretat:**

És un circuit tancat al trànsit rodat.

Es disposarà d'una ambulància per a l'assistència dels participants.

No serà responsabilitat de l'organització les incidències provocades per malalties o patologies prèvies, negligència, comportament imprudent, durant els desplaçaments previs o posteriors de la cursa.

La prova està autoritzada per la Federació Balear de Muntanya i Escalada i per tant, l'assegurança d'accident cobrirà a tots els participants amb fitxa federativa vàlida. Els participants sense fitxa federativa disposaran d'assegurança obligatòria d'accidents amb un increment del preu a la seva inscripció (5€ cursa de 5km i 5 € cursa de 10Km).

Unes setmanes abans l'organització prepararà un protocol Covid-19 seguint la normativa vigent en el moment de la cursa i el farà arribar a tots els participants.

### **9. Avituallaments:**

A la zona de sortida-arribada es disposarà d'avituallament líquid (aigua i isotònic) i sòlid (fruita). L'avituallament es podrà utilitzar a la 1a o 2a volta.

### **10. Recollida de dorsals**

Es lliuraran els dorsals el mateix dia de la cursa de 15:30h a 16:30h

a la zona habilitada de la Comuna de Lloret (pistes de tennis)

Serà obligatori l'ús de la mascareta en el moment de recollir els dorsals, tant per el competidor/es com per el personal voluntari.

L'organització col·locarà dues taules per afavorir el procés i per evitar les coes. Així i tot, es delimitarà amb cinta la distància de seguretat per mantenir-se a la fila d'espera.

Sempre abans de la recollida de dorsals els participants s'hauran de fer les mans netes amb gel hidroalcohòlic.

Serà imprescindible lliurar la "Declaració de salut" (COVID-19) segons la situació sanitària del moment en el dia que es realitzi la cursa el dissabte 9 d'abril de 2022.

### **11. Inscripcions:**

- Les inscripcions es podran fer a [www.elitechip.net](http://www.elitechip.net) fins el dimecres 6 d'abril a les 23:59 h del 2022

-Els competidors hauran de mostrar obligatòriament la targeta federativa en format digital o en targeta de plàstic (si estan federats) i el DNI a

l'organització per poder retirar el dorsal. El dorsal es donarà únicament d forma individual, cadascú el seu.

Serà imprescindible lliurar la "Declaració de salut" (COVID-19), segons la situació sanitària del moment en el dia que es realitzi la cursa el dissabte 9 d'abril de 2022.

## **12. Preus Inscripcions:**

- Les inscripcions tindran el següent preu:

-Cursa oficial 10 km -CAMPIONAT DE BALEARS PER CLUBS DE MN

Preu: 14€ Federats / 19€ No Federats

-Cursa popular 5km

Preu: 9€ Federats / 14€ No Federats

**(Els participants no federats poden participar a la cursa però NO TINDRAN OPCIO AL PÒDIUM ABSOLUT DEL CAMPIONAT DE BALEARS PER CLUBS DE MARXA NÒRDICA)**

Segons les competicions anteriors esperem la inscripció d'unes 70-100 persones

[El nombre màxim de participants seria de 120 inscrits](#)

La inscripció a la prova implica l'acceptació per part dels participants del present reglament i la renúncia a la reclamació contra els organitzadors, col·laboradors, patrocinadors i els seus respectius representants legals, derivats dels danys que es poguessin derivar de la seva participació a la cursa.

## **13. Mesures COVID-19**

\*Totes les mesures COVID, s'hauran de dur a terme sempre i segons la situació sanitària del moment en el dia que es realitzi la cursa el dissabte 9 d'abril de 2022.

## **14.El breafing o xerrada tècnica**

Tota la informació sobre la cursa està ben explicada a la web d'inscripcions.



Per evitar aglomeracions no es farà la xerrada tècnica com es feia, 15 minuts abans de donar la sortida. Quan tothom estigui a la seva posició de partida, amb la distància de seguretat, l'organitzador farà un resum molt breu per megafonia.

### **15. Reglament**

El participant ha de dur el dorsal ben visible durant tota la cursa i seguir l'itinerari marcat sense sortir-se'n.

Els participants han de complir el reglament de competicions de marxa nòrdica de la temporada actual.

### **16. Servei de massatges**

En acabar la cursa, hi haurà un equip de professionals fisioterapeutes que realitzaran un massatge muscular per a tots els competidors/es de la cursa que estiguin interessats per part d'unes dels col·laboradors de la cursa

### **17. Refrigeri al finalitzar les dues curses**

En acabar la cursa, hi haurà un refrigeri pels competidors, sempre i quan les mesures sanitàries Covid-19 ho permetin.

### **18. Sorteig de productes**

També es realitzarà un sorteig de productes i regals per part d'algunes empreses col·laboradores de la cursa.

Per poder accedir aquest sorteig serà imprescindible, disposar just a l'arribada a meta, un dels dos dorsals dins la bossa per més tard poder optar al sorteig.

### **19. Lliurement de premis**

El lliurement dels premis està prevista a les 19:30h per part de les diferents autoritats.

### **20. Cancel·lació de la inscripció per motiu mèdic**

Si per qualsevol circumstància el marxador/a inscrit no pot participar a qualsevol de les dues curses (10km o 5km), ha d'enviar un correu informant de la incidència a la Federació Balear de Muntanya i Escalada, amb còpia Elitechip i al Club organitzador. Només se retornarà el 70% de la inscripció. Per retornar els doblers de la inscripció serà necessari el corresponent certificat metge o equivalent. Si no és així no es retornarà.

## **21. Col.laboració especial amb l'ONG SONRISA MÉDICA**

Aquest any, com a novetat de l'import de la inscripció per a la carrera de marxa nòrdica "IV Trail Nordic Comuna de Lloret" l'organització destinarà 1€/participant en benefici de l'ONG Sonrisa Médica i també hi haurà una capsa per qui vulgui donar més donatius al stand de dorsals.

I moltes sorpreses més !!!!

***Sonrisa Médica és una associació sense ànim de lucre, pionera a Espanya a l'àmbit de l'acompanyament de Pallassos d'Hospital a pacients i declarada d'utilitat pública pel Ministeri de l'Interior el 2004. Regala il·lusió i humor als Hospitals públics de les Illes Balears i creu fermament a l'alegria com a millor medicina, i en el potencial del pallasso d'hospital com a eina terapèutica.***