

16
XUÑO
2024

III TROFEO CIDADE DE SANTIAGO MARCHA NÓRDICA



+ III Campionato Xunta de Galicia de
Marcha Nórdica Individual
+ III Open Cidade de Santiago

Inscripcións en:
GALITIMING

13,75 km.
Competición

8,24 km.
Non competición

10:30
Parque da Alameda,
Santiago de Compostela

Colaboran:



Departamento Municipal de Deportes de Santiago



CONCELLO DE
SANTIAGO



DEPORTE
GALEGO

Evento solidario
a favor de:



Cruz Vermella

Atopa toda a información en clubvialactea.com



III TROFEO CIDADE DE SANTIAGO MARCHA NÓRDICA

+ III Campionato Xunta de Galicia Individual

+ III Open Cidade de Santiago

A cidade de Santiago de Compostela e o Club Vía Láctea acollerán con moita ilusión e gratitude a todos os marchadores/as que veñan a participar nas probas de **Marcha Nórdica o domingo, 16 de xuño do 2024.**

A cidade de Santiago é arte, historia, cultura, beleza, gastronomía,... ¡unha cidade máxica! Unha oportunidade para pasar unha fin de semana inesquecible, deixándote arroupar polo seu encanto, meigallo e o seu aroma. Unha cidade que combina a antigüidade coa mocidade da vida universitaria e que ambas conteñen sabedoría. A súa imponente e maxestuosa catedral, coa súa Praza do Obradoiro son unha insignia indiscutible, que emociona e invade todo o corpo, coma se dun feitizo se tratase.

Agradecer ao Concello de Santiago de Compostela, por permitir que de novo se poida celebrar esta xornada de Marcha Nórdica nun dos moitos marcos maravillosos que ten a cidade, pero neste caso tratándose do **Parque da Alameda de Santiago**, que é un enclave idílico onde dar visibilidade a este deporte. A súa beleza envolve ao marchador/a proporcionando un dobre goce, que fará que o esforzo da competición sexa menos esforzo debido a sensación de agrado que nos regala a Alameda, mentras nos sentimos observados pola atenta mirada da imponente Catedral de Santiago.

COLABORAN





EVENTO DEDICADO Á CRUZ VERMELLA

O evento está dedicado a esta gran rede humanitaria. Un evento no que todas as persoas participantes colaboran con esta entidade a través da compra do seu boleto para o sorteo de Ouro, a súa principal entrada económica. A cambio, non só tes a satisfacción de colaborar cunha entidade recoñecida pola súa gran labor na protección da vida humana, da súa saúde e garantindo o respecto e protección a todas as persoas sen ningún tipo de discriminación, senón que tamén podes ser o afortunado do sorteo. Sorte!



Cruz Vermella

A nosa máis sincera gratitude por contar de novo coa súa colaboración na Marcha Nórdica Compostelá, e facernos sentir coidados e seguros en todo momento.

DATA E LUGAR DA PROBA

A proba terá lugar o **domingo, 16 de xuño do 2024** ás **10:30 hs.** no **Parque da Alameda** de Santiago de Compostela.

Rúa do Campiño da Ferradura,
15705 Santiago de Compostela.

UBICACIÓN

Situado a medio camiño entre dous dos elementos máis emblemáticos da cidade, o Campus Sur da Universidade de Santiago de Compostela e o casco histórico.



PARTICIPANTES

III CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA INDIVIDUAL

Poderán participar **todos/as os/as deportistas FEDERADOS/AS con Licencia Federativa FGM ou FEDME en vigor**, tamen poderan participar deportistas non galegos/as que estarán en posesión da licenza FGM ou **no seu caso dunha Federación homóloga á FGM ou FEDME**, debendo acreditar ter contratado un seguro de responsabilidade civil e un de accidentes que teña cobertura no territorio español e que sexa equivalente ao que rexe en Galicia (Real Decreto 849/1993 do 4 de Xuño) e deberán xustificalo ao equipo arbitral da proba.

III OPEN CIDADE DE SANTIAGO

Poderán participar **deportistas FEDERADOS/AS e NON FEDERADOS/AS**, a estes últimos faráselles un seguro de accidente pola duración da proba.

Os/As **menores de idade** deberán presentar a autorización familiar no momento da inscrición.

A organización reservase o dereito a modificar o número de inscritos por calquera imprevisto que poida xurdir. Se fora o caso, a organización respectará a orde de inscrición.

Todas as persoas inscritas neste evento entran no sorteo dos agasallos.



CATEGORÍAS

III CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA INDIVIDUAL

As categorías réxense pola normativa aprobada da FGM.

Serían as seguintes: **Masculino e Feminino**

- **Categoría Absoluta:** todos os/as participantes maiores de 16 anos.
- **Sub categoría Junior:** 16 a 17 anos, é dicir, que non cumpran os 18 anos o ano de referencia.
- **Sub categoría promesa:** 18 a 23 anos, é dicir, que non cumpran os 24 anos o ano de referencia.
- **Sub categoría Sénior:** 24 a 39 anos que cumpran os 24 e non cumpran os 40 o ano de referencia.
- **Sub categoría veterana A:** de 40 a 49 anos que cumpran os 40 e non cumpran os 50 o ano de referencia.
- **Sub categoría veterana B:** de 50 a 59 anos que cumpran os 50 e non cumpran os 60 o ano de referencia.
- **Sub categoría veterana C:** de 60 a 69 anos que cumpran os 60 e non cumpran os 70 o ano de referencia.
- **Sub categoría veterana D:** a partir dos 70 anos cumpridos o ano de referencia.

III OPEN CIDADE DE SANTIAGO

As categorías de participantes non federados e/ou inscritos no Open, corresponderán tamén á normativa aprobada da FGM, incluíndo tamén as seguintes categorías de menores de 16 anos:

- **Categoría Alevín:** menores de 12 anos. É dicir, que non cumpran os 13 anos no ano de referencia.
- **Categoría Infantil:** 12 e 13 anos. É dicir, que non cumpran os 14 anos no ano de referencia.
- **Categoría Cadete:** 14 e 15 anos. É dicir, que non cumpran os 16 anos no ano de referencia.



DATOS TÉCNICOS

A proba está dirixida polo CLUB VÍA LÁCTEA en coorganización coa Federación Galega de Montañismo (FGM).

A competición cumprirá estrictamente o regulamento de Marcha Nórdica da FGM. Será unha proba arbitrada e cronometrada, con saída en masa por caixóns dacordo co ranking.

CIRCUÍTO

Trátase dun percorrido polos fermosos paseos dos que conta o Parque da Alameda Compostelá. Un deseño circular, onde se debuxa un circuito simulando ferraduras, un guiño ao “Paseo da Ferradura”.

Este circuío ten unha distancia de 2,85 kms.

A probas do CAMPIONATO DE GALICIA INDIVIDUAL e da COPA GALEGA finalizará cando o/a marchador/a complete 5 voltas a este percorrido, facendo un total de 13,75 kms.

- **Subcategoría veterana D:** só percorreren 4 voltas.

Os participantes do OPEN CIDADE DE SANTIAGO compartirán o mesmo escenario e o mesmo percorrido, coa diferenza de que **só darán 3 voltas** en vez de as 5, completando así unha distancia de 8,24 kms. pasando igualmente por meta en cada volta.

- **Categoría Alevín** (<12 anos) comezará o percorrido 5 minutos despois do resto de participantes, percorrendo só unha volta.
- **Categoría Infantil** (12 e 13 anos): 3 voltas.
- **Categoría Cadete** (14 e 15 anos): 3 voltas.

O tempo máximo para completar o circuío será de 2 horas 30 minutos. A organización non cortará en ningún momento o tránsito dos paseantes da Alameda.



A topografía do percorrido ten a peculiaridade de que a poucos metros da saída, atoparemos unha costa duns 300 metros aproximadamente, que nos leva á capela de Santa Susana, logo farase a baixada para continuar por un percorrido practicamente chan. O firme é de terra nalgúns zonas e noutras é de xabre, ademais a poucos metros do arco da meta atopamos unha pequena distancia de lousas de pedra lisa.

HABERÁ 2 PUNTOS DE AVITUALLAMIENTO

- **Avituallamento principal** que contará con subministracións da organización e colaboradores de sólidos e líquidos. Situado a poucos metros da saída.
- **Avituallamento de líquido** que estará situado entre a Estatua de Rosalía e a escultura da leiteira.



ENLACE A WIKILOC

366 m





INSCRICIÓN

Os marchadores/as poden inscribirse a través da plataforma en liña de galitiming.com

O prazo de inscrición remata o luns 10/06/24 ás 23:59 horas.

Haberá 2 tipos de inscrición:

INSCRICIÓN XERAL

21,00 € (15,00 € + 6,00 € boleto sorteo do Ouro da Cruz Vermella).

MENORES DE 16 ANOS

13,00 € (7,00 € + 6,00 € boleto do sorteo do Ouro da Cruz Vermella).

O custo da inscrición está destinado a cubrir gastos de: xestión organizativa, seguro de responsabilidade civil e de accidentes, obsequios aos/ás deportistas e avituallamento durante a proba.

A inscrición ten unha parte benéfica a favor da Cruz Vermella. Os boletos serán reservados pola Cruz Vermella de Santiago de Compostela e serán entregados no momento da recollida do dorsal.

Haberá un límite de 110 prazas disponibles para competición e outras 110 prazas para o OPEN.

O feito de facer a inscrición implica que tódolos participantes asumen os riscos da proba e aceptan as condicións da organización, así como a aceptación de que o nome e apelidos do inscrito, categoría de inscrición, clasificacións finais, marca realizada e tempos parciais, a súa imaxe obtida, impresa ou electrónica, co fin de promover o evento e o deporte.



Ademáis tamén existe a posibilidade de inscrición no

XANTAR DE CONFRATERNIDADE

Aperitivos

Croquetas caseras de jamón

Empanada de atún

Jamón serrano sobre tosta de pan

Menú

Arroz con chipirones y gambas

Codillo asado con patata panadera

Postre

Tarta de Santiago

Bodega

Agua mineral

Vino blanco San Martín

Vino tinto San Martín

Café o infusión

25€ por persona



San Martín Pinarío Hospedería. Seminario Mayor

Plaza de la Inmaculada, 3. 15704 Santiago de Compostela

www.sanmartinpinario.eu || restaurante@sanmartinpinario.eu

Tel. (+34) 981 56 02 82 || (+34) 881 24 39 65



ENTREGA DE DORSAIS

A entrega de dorsais farase o sábado 15 de xuño na Cruz Roja, sita na Av. de Lugo, 42, 15703 Santiago de Compostela, A Coruña, en horario:

17:00 h a 20:00 h.

Tamén se entregarán o mesmo día da competición, no Parque da Alameda de Santiago de Compostela, en horario:

08:30 h a 10:00 h.

Para recoller o dorsal, os participantes terán que presentar o DNI físico (ou outro documento oficial en vigor) e a LICENCIA FEDERATIVA 2024.

O DORSAL É PERSOAL E INTRANSFERIBLE

Por seguridade e responsabilidade civil a utilización de dorsais por parte de persoas que NON sexan titulares inscritos oficialmente na proba, pode incorrer en graves consecuencias.

No caso de detectar o uso dun dorsal por parte doutra persoa que NON sexa o titular do mesmo, tanto a persoa que use ese dorsal, como o titular do mesmo, quedarán excluídos de xeito inmediato da proba e a organización se reserva a posibilidade de denuncia ós estamentos



DESENVOLVEMENTO DAS PROBAS

SÁBADO, 15 DE XUÑO DO 2024

17:30 h. – 18:00 h. **BRIEFING presencial na Cruz Roja, sita na Av. de Lugo, 42, 15703 Santiago de Compostela, A Coruña**, tamén será retransmitido por streaming.

DOMINGO, 16 DE XUÑO DO 2024

08:30 h. – 10:00 h. **Recollida de dorsais** no mesmo parque da Alameda.

10:15 h. **Chamamento a todos os marchadores/as a línea de saída** e colocación cada un no seu caixón correspondente, determinado no seu dorsal.

10:25 h. **BRIEFING.**

10:30 h. **Saída conxunta dos marchadores/as.**

10:35 h. **Saída dos alevíns.**

13:00 h. **Fin da proba.**

14:00 h. **Acto de premiación.**

15:00 h. **XANTAR CONFRATERNIZACIÓN.**



MATERIAL OBRIGATORIO

- Será obrigado o uso de **dous bastóns específicos de Marcha Nórdica** que deben permitir aplicar a técnica correctamente.
- Será obrigado o uso de **calzado deportivo adecuado ó itinerario**.
- Utilizarase **roupa deportiva apropiada á competición e ás condicións climáticas** no día da proba.
- **Non está permitido usar auriculares.**
- No caso que a organización ou o comité de proba o crea oportuno, as e os deportistas terán a obriga de levar outro equipo e material que se especifique.

ORDEN DE SAÍDA

A orde de saída será:

1º CAIXÓN

Participantes do CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA INDIVIDUAL colocación segundo as clasificacións FGM e FEDME, de xeito que @s deportistas con mellor ranking FGM ou o seu equivalente FEDME.

2º CAIXÓN

Participantes no OPEN CIDADE DE SANTIAGO por orden de inscrición.

3º CAIXÓN

Participantes alevíns OPEN CIDADE DE SANTIAGO.



CRONOMETRAXE

É obrigatorio poñer correctamente o chip de control de tempo e ritmo, podendo a Organización establecer controles electrónicos de cronometraxe e ritmo ao longo do percorrido co fin de verificar que todos os atletas cobren todo o percorrido. **É obrigatorio pasar por riba das alfombras de control dispostas ao longo do percorrido.** Os marchadores/as que non teñan todos os rexistros na orde correcta serán descualificados.

Na zona de meta haberá contedores para a devolución do chip, así como unha penalización de 15,00 €, se non se devolve.

Proba cronometrada: galitiming.com

PREMIOS

A partir das 14:00 h. procederase a entrega de trofeos, no Parque da Alameda de Santiago de Compostela.

No acto deberán estar presentes os marchadores/as con dereito a premios, podendo delegar noutra persoa. De non estar presentes, entenderase que renuncia ao premio.

OPEN CIDADE DE SANTIAGO premiarase os 3 primeiros postos da xeral (masculina y feminina) e os tres primeiros de cada subcategoría (masculina e feminina).

CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA INDIVIDUAL premiarase os 3 primeiros postos da xeral (masculina y feminina) e os tres primeiros de cada subcategoría (masculina y feminina).

A primeira entrega de premios será para o III OPEN CIDADE DE SANTIAGO, e a continuación procederase a entrega de medalla os premiados na III CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA INDIVIDUAL.



SEGURIDADE

Todos os participantes estarán cubertos por unha póliza de seguro de responsabilidade civil e pola licenza federativa do seguro de accidentes.

Contaremos co servizo da ambulancia e voluntariado da Cruz Vermella, ademáis dun/unha médico/a para atención sanitaria urgente onde o hospital de referencia en caso de traslado será o:

HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA CHUS

SERVIZOS DEPORTIVOS

GARDA ROUPA

No mesmo Parque da Alameda de Santiago estará una **furgoneta da empresa colaboradora BREA MOTOR**, que fará de local para o servizo de garda-roupa.

ASEOS PÚBLICOS

O Parque da Alameda consta do servizo de aseos públicos, os cales permacerán abertos, grazas a Parques e Xardíns do Concello de Santiago.

VESTUARIOS e DUCHAS

O departamento de Deportes do Concello de Santiago facilita o uso nas instalacións: COLEXIO PÚBLICO PÍO XII*:

Rúa da Poza de Bar, s/n, 15705 Santiago de Compostela, A Coruña,
situada a menos de 600m. dende a Alameda (menos de 8 minutos camiñando).



ANULACIÓNS OU DEVOLUCIÓNS

En ningún caso se devolverá o importe da inscrición.

CONDICIÓNS DE PARTICIPACIÓN

Os participantes comprométense a aceptar estritamente o Regulamento de Marcha Nórdica aprobado pola FGM, así como calquera posible modificación da proba, obrigada por causas alleas á organización. A realización da inscrición implica ter lido, entendido e adquirido os compromisos que se expoñen:

Acredita estar en bo estado físico e realizar os recoñecementos de saúde pertinentes que o habiliten para participar en competicións destas características. A Organización non se fará responsable de ningunha lesión ou enfermidade por imprudencia, neglixencia ou falta de aptitude física do marchador/a.

O persoal da Organización, están facultados para retirar da carreira a todo deportista que manifeste un evidente mal estado físico, que non faga o percorrido completo, que non dispoña de dorsal (ou que manipule a publicidade do dorsal), que manifeste un non comportamento deportivo, que se repita en protestas ante a Organización ou que non cumpra o tempo máximo de realización.



COMPROMISOS

A organización, aínda que subscribirá un seguro de accidentes e responsabilidade civil, non se fará responsable dos danos que poidan sufrir os participantes, estando polo tanto exenta de calquera tipo de indemnización.

Os participantes teñen a obriga de seguir as indicacións dos organizadores.

Ao inscribirse, os participantes declaran non padecer lesión algunha que poida agravarse como consecuencia da realización da proba, eximindo á organización de calquera responsabilidade derivada delo.

É responsabilidade do participante facerse os test, chequeos ou probas médicas necesarias para verificar o seu axeitado estado de saúde.

O participante comprométese a eximir á organización e colaboradores e/ou a calquera persoa física ou xurídica vencellada coa organización da proba das responsabilidades derivadas de calquera accidente causado tanto por motivo de participación na proba como por accidentes deportivos.

O participante comprométese a eximir aos anteriormente citados de calquera prexuízo que, por motivos de saúde, puideran derivarse da súa participación na proba, asumindo persoalmente o risco inherente para a saúde que supón o esforzo físico requirido para a participación na mesma.

O participante autoriza expresamente aos servizos médicos da proba a que presten durante a proba a asistencia médico-sanitaria que fose necesaria e a que lle practiquen calquera cura que puidera necesitar, estando ou non en condicións de solicitala, comprometéndose ademais a abandonar a proba a requirimento dos servizos médico-sanitarios, se o estiman necesario para a saúde do participante.

O participante tamén se compromete a eximir aos anteriormente sinalados de calquera responsabilidade de que a participación na proba puidera derivarse, tal como perda ou deterioro de obxectos persoais, roubo, extravíos ou outras circunstancias.



DEREITOS DE IMAXE E PROTECCION DE DATOS

A aceptación do presente regulamento implica obrigatoriamente que o participante autoriza á organización á gravación total ou parcial da súa participación na mesma, dá o seu consentimento para que poida ser utilizada a súa imaxe para a promoción e difusión da imaxe da proba en todas as súas formas (radio, prensa, vídeo, foto, internet, cartelería, medios de comunicación, etc.) e cede tódolos dereitos relativos á explotación comercial e publicitaria que consideren oportuno executar, sen dereito pola súa parte de recibir compensación económica algunha.

De conformidade coa Lei Orgánica 3/2018, do 5 de decembro, de Protección de Datos de Carácter Persoal e garantía dos dereitos dixitais, informámoslle de que os seus datos persoais pasarán a formar parte dun ficheiro que é competencia do Club Vía Láctea. Pode haber cesións de datos á Federación Galega de Montañismo para utilizalos en relación con xestións administrativas.

Se desexa exercer os seus dereitos de acceso, rectificación ou cancelación dos datos, poderá facelo mediante un escrito ao enderezo do Club ou por correo electrónico a info@clubvialactea.com. es xunto cunha fotocopia do seu DNI. A organización rexeitará calquera inscrición que non acepte as condicións deste regulamento. En caso de dúbidas ou de calquera situación non recollida, quedará ao que dispoña a organización.

INFORMACIÓN

Na Web: Aquí irase actualizando a información no caso de necesidade,

<https://clubvialactea.com/iii-trofeo-cidade-de-santiago/>

Nas nosas redes:

[instagram.com/clubvialactea/](https://www.instagram.com/clubvialactea/)

[facebook.com/club.vialactea](https://www.facebook.com/club.vialactea)

No whatsapp:

604 09 13 25



EMPRESAS COLABORADORAS

Temos moito que agradecer a estas empresas, as cales decidiron apoiar a este evento deportivo dun xeito ou doutro. Gracias a elas podemos seguir disfrutando da competición de Marcha Nórdica en Compostela.

* A información contida neste documento será válida hasta a charla técnica. Momento no que a Organización puntualizará os aspectos de última hora que puideran cambiar.