



SANTA ROSA DE LIMA 2025

MARCHA NÓRDICA GUAMASA



Organización

La I NWCHRONO y el II OPEN MARCHA NÓRDICA están organizadas por la Comisión de fiestas de Guamasa y el Club Deportivo Norawa, con la colaboración del Club Deportivo PimPam de Tenerife, junto con varias empresas colaboradoras.

Las dos pruebas se llevarán a cabo dentro de la II Carrera Popular Santa Rosa de Lima, incluida en el calendario oficial FIAT (Federación Insular de Atletismo de Tenerife) cumpliendo todos los requisitos legales.

Fecha, Hora y Lugar

La prueba tendrá lugar el sábado 23 de agosto justo después de la salida de la Carrera Popular, en el camino Santa Rosa de Lima en Guamasa, frente al Centro del Ciudadano en Guamasa.

Participación

La prueba está reservada para mayores de 16 años. Los menores de edad deberán rellenar en la retirada de dorsales la autorización firmada de su tutor legal. La prueba se considera de carácter popular. Podrán participar todos los interesados debidamente inscritos, no pudiendo tomar parte de la misma los no inscritos. La participación en la prueba se realizará bajo la responsabilidad y propio riesgo de cada uno de los participantes.

El participante, en el momento de su inscripción vía on-line, manifiesta conocer previamente las exigencias físicas y técnicas que requiere la prueba y encontrarse físicamente apto para la misma.

Todos los participantes oficialmente inscritos estarán cubiertos por una póliza de seguros concertada por la organización que cubrirá los posibles accidentes que se pudieran producir como consecuencia directa del desarrollo de la prueba y nunca como causa de padecimiento, tara latente, imprudencia, negligencia, desconocimiento



SANTA ROSA DE LIMA 2025

MARCHA NÓRDICA GUAMASA



de las leyes y del articulado del presente reglamento, ni los producidos en los desplazamientos hasta y desde el lugar en que se desarrolle la prueba.

Todos/as aquellos/as que deseen participar, lo podrán hacer en dos modalidades:

I NWCHRONO Santa Rosa de Lima

II OPEN de Marcha Nórdica Santa Rosa de Lima

Todos/as los/as deportistas que quieran participar en alguna de las dos modalidades se comprometen a aceptar estrictamente el [Reglamento de Marcha Nórdica FECAMON](#), así como el presente Boletín de la Competición, y cualquier posible modificación de la prueba, obligada por causas ajenas a la voluntad de la organización.

I NWCHRONO SANTA ROSA DE LIMA

Los inscritos en esta modalidad deberán acreditar su condición de deportista federado FECAMON o FEDME en vigor o, en su defecto, de alguna Federación homóloga debiendo acreditar dicha condición ante la dirección técnica de la prueba. Además, deberán de haber participado en pruebas competitivas de Marcha Nórdica a nivel autonómico y/o nacional.

II OPEN DE MARCHA NÓRDICA SANTA ROSA DE LIMA

Podrán participar deportistas FEDERADOS/AS y no FEDERADOS/AS. La prueba OPEN no requiere de tener experiencia en pruebas competitivas de Marcha Nórdica pero sí nociones del uso de bastones.

Recorrido

Circuito de 5 Km, el cual es 90% asfalto y un 10% pista de tierra. Estará marcado y balizado con señalización homologada (FIAT), cintas publicitarias y otras marcas visibles.

El tiempo máximo para completar el circuito de las dos pruebas será de 1 hora y 15 minutos. Una vez superado este tiempo, será descalificado el/los/las participante/s que no lo haya/n completado.



SANTA ROSA DE LIMA 2025

MARCHA NÓRDICA GUAMASA



Inscripciones

La apertura de inscripciones será el día 28 de julio de 2025, a través de nuestra página web.

La url de inscripción es: <https://carrerapopularsantarosa.es/inscripciones/>

El número de plazas es limitado.

Coste de la prueba

El coste de la prueba será de 10 €, más 60 céntimos por gastos de gestión de plataforma.

La inscripción da derecho a:

Bolsa del corredor que incluye:

- Camiseta conmemorativa de la carrera.
- Derecho a participar en diferentes sorteos
- Otras ventajas que se irán anunciando previamente a la carrera a través de las redes sociales.
 - Dorsal
 - Chips
- Seguro responsabilidad civil, y el seguro individual con los límites establecidos contratados por la organización.
- Avituallamiento líquido/sólido, durante la carrera y a la finalización de la misma.

Entrega de dorsales

Sin fecha confirmada para entrega de dorsales. Los/las participantes inscritos/as han de estar pendientes de las redes sociales y/o medios de comunicación / contacto (correo electrónico, teléfono, etc.) que hayan especificado en su inscripción.



SANTA ROSA DE LIMA 2025

MARCHA NÓRDICA GUAMASA



Una vez comenzadas las pruebas, no se entregarán más bolsas del marchador. Por lo tanto, aquellos participantes que no recojan su bolsa antes del inicio de la carrera perderán el derecho a retirarla posteriormente.

Obligaciones

Los participantes están obligados a respetar las normas de la prueba, respetar las indicaciones de los organizadores. En caso de abandono de la prueba es obligatorio avisar a cualquier miembro de la organización. A partir de ese momento quedará fuera de la prueba y asumirá cualquier responsabilidad derivada de su retirada. La organización se reserva el derecho de poder retirar de la prueba a cualquier participante que tenga problemas físicos evidentes (vómitos, desorientación, desmayos...) que puedan poner en peligro su salud. El tiempo límite para terminar la prueba es de 2:30 h; una vez superado ese tiempo será descalificado.

El dorsal debe ir correctamente colocado siguiendo las siguientes pautas:



COLOCACIÓN DORSAL

EL DORSAL SIEMPRE DEBERÁ COLOCARSE:

1. DE MANERA FRONTAL.
2. SITUADO EN CAMISETA O PORTADORSAL.
3. VISIBLE PARA IDENTIFICAR AL CORREDOR.



EL DORSAL NUNCA DEBERÁ COLOCARSE:

1. EN LOS LATERALES DE LA CAMISETA, DEL PANTALÓN O DE MANERA LATERAL CON EL PORTADORSAL.
2. ESCONDESE DEBAJO DE LA CAMISETA O EN LA PARTE TRASERA.





SANTA ROSA DE LIMA 2025

MARCHA NÓRDICA GUAMASA



Datos técnicos

Las pruebas están organizadas por La Comisión de Fiestas de Guamasa en conjunto con el Club Deportivo Norawa y cumple con todos los requisitos legales.

Ambas pruebas de Marcha Nórdica deberán cumplir con el reglamento de Marcha Nórdica de la FECAMON. Las dos pruebas serán cronometradas. En las dos se supervisará que todos/as los/as participantes desarrollen una correcta técnica y deportividad por medio de personal cualificado para observar el desarrollo de la prueba y dirimir cualquier discrepancia. Estará distribuido a lo largo de todo el recorrido.

Dicho personal cualificado, al finalizar la prueba, se reunirá con El Comité de Carrera para transmitir si han detectado anomalías que puedan justificar si se aplican sanciones o no a los/as participantes.

I NWCHRONO SANTA ROSA DE LIMA

La prueba será cronometrada.

La salida se hará de forma individual con un intervalo de 30 segundos entre cada uno de los participantes.

II OPEN DE MARCHA NÓRDICA SANTA ROSA DE LIMA

La prueba será cronometrada.

La salida será en masa en un único cajón. La colocación en el cajón, de cada participante, será en función del orden de inscripción.

Aceptación y responsabilidad

La organización declina toda la responsabilidad en cuanto a los perjuicios que la carrera pueda ocasionar a los participantes que desobedezcan las indicaciones del personal voluntario o de la organización, además del incumplimiento de lo establecido en este reglamento. La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente o negligencia del corredor, así como de la pérdida o rotura de objetos personales de cada participante. Todo participante por el hecho de inscribirse acepta



SANTA ROSA DE LIMA 2025

MARCHA NÓRDICA GUAMASA



las condiciones establecidas en el presente reglamento. Cualquier circunstancia no prevista en este reglamento será resuelta por el comité de carrera.

Asistencia médica

La organización contará con el servicio médico oportuno al servicio de los corredores una vez se inicie la prueba hasta media hora después de su finalización. Por el mero hecho de inscribirse, todos los participantes declaran estar en perfecto estado de salud y aptos para soportar las exigencias físicas de la prueba. También se autoriza a los médicos de la prueba a que practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que pudiera necesitar estando o no en condiciones de necesitarlo.

Descalificaciones

Quedará descalificado todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore, ensucie el entorno o desatienda las indicaciones de la organización.

También serán motivos de descalificación:

- No pasar por los controles dentro del recorrido.
- Salir del recorrido marcado por la organización.
- No prestar auxilio a cualquier participante e informar al control más próximo.
 - No seguir las instrucciones de los miembros de control y organización.
 - Obstaculizar voluntariamente a otro corredor.
- Llevar de forma incorrecta y no visible el dorsal de carrera.
- Correr, saltar, acortar, coordinación, uso de los bastones, postura, etc. En definitiva no llevar de forma correcta la técnica de Marcha Nórdica durante toda la prueba.

Derechos de imagen y reproducciones



SANTA ROSA DE LIMA 2025

MARCHA NÓRDICA GUAMASA



El participante acepta que las imágenes y reproducciones que se generen de este evento deportivo podrán ser utilizadas por la organización para la promoción del evento y nunca para el perjuicio de las personas ni de los derechos fundamentales de las mismas. Inscribirse en esta carrera supone la aceptación plena de esta normativa y la cesión de los datos por parte del corredor a la organización para que se puedan usar con fines publicitarios. El corredor podrá revocar en cualquier momento esta cesión.

Cancelaciones

Las inscripciones son definitivas. No se pueden ceder dorsales o anular la inscripción una vez realizada sin autorización de la organización. En caso de cancelación de la prueba por motivos ajenos a la organización, no se garantiza la devolución de la inscripción.

Premios

En la ceremonia de premiación deberán estar presentes los/las marchadores/as con derecho a premio, pudiendo delegar en otra persona. De no estar presentes, la organización entenderá que renuncian al premio.

I NWCHRONO Santa Rosa de Lima: se premiarán a los tres primeros puestos absolutos de la general (masculinos y femeninos). Los tres primeros puestos corresponden a aquellos/as marchadores/as que hayan completado el circuito en el menor tiempo y con mejor técnica.

II OPEN de Marcha Nórdica Santa Rosa de Lima: sin premiación.

Avituallamientos

Se establecerá un avituallamiento principal de sólido y líquido a la finalización del recorrido.



SANTA ROSA DE LIMA 2025

MARCHA NÓRDICA GUAMASA



Modificaciones

El presente reglamento puede ser corregido, ampliado o mejorado en cualquier momento por parte de la organización. El hecho de la realización de la inscripción muestra la conformidad del participante con el presente reglamento.

Reclamaciones

Cualquier reclamación será atendida si a juicio de la organización está debidamente justificada y documentada y se presenta a la organización por escrito indicando los siguientes datos:

- Nombre y DNI de la persona que la realiza
- Nombres de los participantes afectados
 - Número de dorsal
- Hechos que se alegan
 - Firma

La reclamación deberá presentarse antes de los siguientes 30 minutos desde la publicación de las clasificaciones provisionales.

Seguridad

La prueba dispone de medios de seguridad para el cierre de los tramos de carretera.

El dispositivo de seguridad estará cubierto por voluntarios de la organización, Protección Civil de La Laguna y Policía Local. El personal de control estará facultado para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes en caso de peligro, accidente o en caso de abandono.

Desarrollo de las pruebas

La Marcha Nórdica consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar. Esto se consigue gracias a la implicación del tren superior (brazos, hombros, espalda) que se suma a las piernas y cadera aumentando la eficacia del desplazamiento, aumentando la velocidad y realizando más kilómetros a la hora que en condiciones normales, o bien también, fatigándose menos en una misma distancia recorrida dado que el esfuerzo queda más repartido, haciéndolo en distintos grupos musculares.



Nos ofrece una manera sencilla, natural y muy eficaz de mejorar la propia condición física y tonificar la musculatura, independientemente de la edad, el género y la preparación física del practicante. Si se utiliza correctamente la técnica propuesta, el trabajo físico recae sobre la mayor parte de la musculatura corporal, sin cargar de forma excesiva las articulaciones, con todos los beneficios que representa para completar un buen entrenamiento.

Esto nos presenta un amplio panorama de actividad física apta para todas las personas, desde la caminata terapéutica y el entrenamiento aeróbico hasta los ejercicios específicos para los atletas y la competición.

La Marcha Nórdica es en definitiva una actividad física segura, natural, dinámica, eficiente y adaptable a todo el mundo, que implica a todo el cuerpo de forma simétrica y equilibrada.



SANTA ROSA DE LIMA 2025

MARCHA NÓRDICA GUAMASA



Cronometraje

Es obligatorio llevar correctamente el chip (dorsal delantero) que registrará el tiempo y ritmo de cada participante, pudiendo la organización establecer controles electrónicos adicionales a lo largo del recorrido con el fin de que todos los participantes completen todo el recorrido. Es obligatorio pasar por los puntos de control dispuestos a lo largo del recorrido. Los participantes que no lo hagan, serán descalificados.

La prueba será cronometrada por: Club Deportivo Norawa.

Material obligatorio

Será obligatorio el uso de bastones específicos de marcha nórdica que deben permitir aplicar la técnica de forma correcta.

Será obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado.

Deberá utilizarse ropa deportiva apropiada a las condiciones climáticas del día de la prueba.

No está permitido el uso de auriculares.

En caso de que la organización lo crea oportuno, los participantes deberán llevar el material que se especifique.

Orden de salida

El orden de salida será:

II OPEN DE MARCHA NÓRDICA SANTA ROSA DE LIMA



SANTA ROSA DE LIMA 2025

MARCHA NÓRDICA GUAMASA



Un único cajón donde se colocarán a los/las participantes. El cajón estará a una distancia no inferior a los 10 metros del cajón o último cajón de corredores que conforman la II Carrera Popular Santa Rosa de Lima.

I NWCHRONO SANTA ROSA DE LIMA

A 5 metros del cajón del II OPEN de Marcha Nórdica, se ubicará el primer inscrito en la modalidad de contrarreloj. Los siguientes participantes saldrán con un intervalo de 30 segundos entre cada uno de ellos. La salida de cada participante será señalizada por un miembro del Comité de Carrera de forma coordinada con la empresa de cronometración.

Información

En la web <https://carrerapopularsantarosa.es/> se irá actualizando, en el caso de que sea necesario, toda la información que sea necesaria. Además podrás consultar las últimas publicaciones en las redes sociales:

<https://www.facebook.com/Carrerapopularsantarosa/>

https://www.instagram.com/carrera_santarosa_de_lima/

<https://www.facebook.com/cdpimpamtenerife/>

<https://www.instagram.com/marchanordicatenerife/>

Además podrás enviar un mail a las siguientes cuentas de correo:

info@carrerapopularsantarosa.es

cdpimpamtenerife@gmail.com