



2ª proba

I COPA GALEGA XUNTA DE GALICIA

+ II OPEN CIDADE DE SANTIAGO

A cidade de **Santiago de Compostela** e o Club Vía Láctea acollerán con moita gratitude a todos os marchadores/as que veñan a participar nas actividades e probas de **Marcha Nórdica** o **sábado 06 de maio 2023**, e os seus acompañantes.

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 insinia indiscutible, que emociona e invade todo o corpo, coma se dun feitizo se tratase.

Agradecer ao Concello de Santiago de Compostela, por permitir que esta xornada de Marcha Nórdica se celebre nun dos moitos escenarios 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 ADICADO Á CRUZ VERMELLA

O mesmo que o ano anterior, o evento está dedicado a esta gran rede humanitaria, convertendo así a este evento nun **acto benéfico**. 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**.



O gran número de voluntarios aos que debemos estar **inmensamente agradecidos por facer de este, un mundo mellor**. 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 **sábado, 06 de maio do 2023**

No **Parque da ALAMEDA de Santiago de Compostela**

Rúa do Campiño da Ferradura, Santiago de Compostela, 15705

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.

UBICACIÓN

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

Coincidindo coa **Feira do Libro** que se celebra no mesmo Parque da Alameda teremos a oportunidade de impartir unha charla sobre Marcha Nórdica, grazas a **LIBRERÍA AENEA** de Santiago de Compostela, unha librería moi comprometida con este deporte.





club vía láctea

VENRES, 05 DE MAIO 2023

Tema:

PRESENTACIÓN DA MARCHA NÓRDICA EN GALICIA (pendente de confirmación).

Ponente:

José Manuel Iglesias SISO.

Lugar:

Casetas da Feira do Libro da Alameda.

Data:

Venres 5 de maio pola tarde.

SÁBADO, 05 DE MAIO 2023

12:00 h. – 13:30 h.

Recollida de dorsais, no mesmo parque da Alameda.

11:00 h. – 12:30 h.

Camiñata semiurbana de Marcha Nórdica.

12:30 h.

Presentación do NORDIC POWER da man de Karlos Durán Lara.



O remate da presentación continuaremos a nosa marcha ata o Parque da Alameda.

17:00 h.

SAÍDA DA I COPA GALEGA XUNTA DE GALICIA + II OPEN CIDADE DE SANTIAGO.

21:00 h.

Cea de confraternidade.



PARTICIPANTES

I COPA GALEGA XUNTA DE GALICIA

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.

II OPEN CIDADE DE SANTIAGO

Poderán participar **deportistas FEDERADOS/AS e NON FEDERADOS/AS**, aos cales 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.

Todos/as os/as inscritos/as neste evento, tanto os/as da COPA GALEGA coma os/as do OPEN CIDADE DE SANTIAGO, entran no sorteo dos agasallos.



CATEGORÍAS

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 cumbran os 18 anos o ano de referencia.

· **Sub categoría promesa:**

18 a 23 anos, é dicir que non cumbran os 24 anos o ano de referencia.

· **Sub categoría Sénior:**

24 a 39 anos que cumbran os 24 e non cumbran os 40 o ano de referencia.

· **Sub categoría veterana A:**

de 40 a 49 anos que cumbran os 40 e non cumbran os 50 o ano de referencia.

· **Sub categoría veterana B:**

de 50 a 59 anos que cumbran os 50 e non cumbran os 60 o ano de referencia.

· **Sub categoría veterana C:**

de 60 a 69 anos que cumbran os 60 e non cumbran os 70 o ano de referencia.

· **Sub categoría veterana D:**

a partir dos 70 anos cumpridos o ano de referencia.

A idade a ter en conta para toda a tempada será a do participante o 31 de decembro do ano da competición.



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.

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”.

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.

Este circuito ten unha distancia de 2,44 kms.

A proba da COPA GALEGA finalizará cando o marchador/a complete 5 voltas a este percorrido, facendo un total de 12,2 kms.

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 7,3 kms pasando igualmente por meta en cada volta.

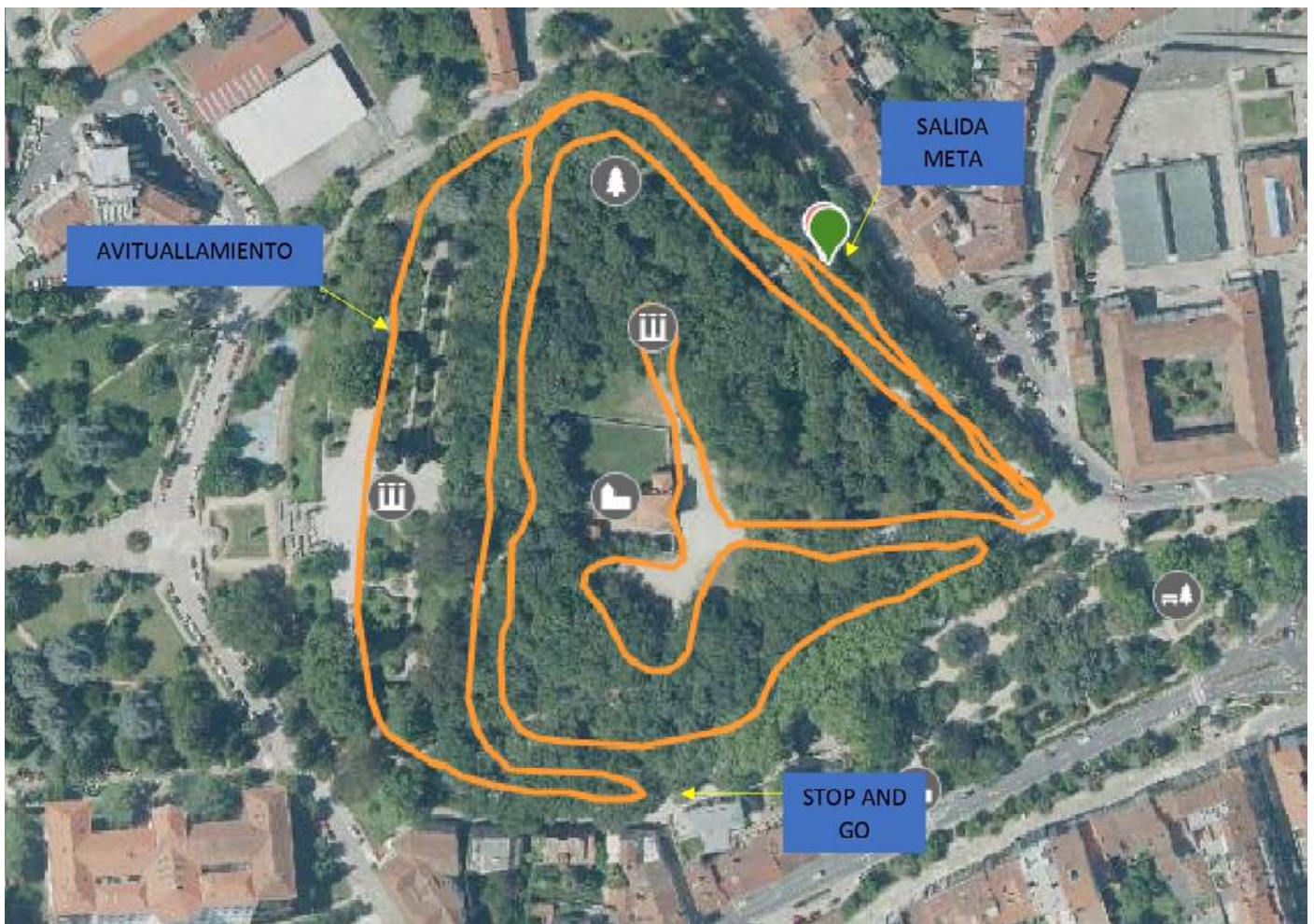
O tempo máximo para completar o circuito será de 2 horas 30 minutos.

A organización non cortará en ningún momento o tránsito dos paseantes da Alameda.



HABERÁ 2 PUNTOS DE AVITUALLAMENTO

- **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](#)



INSCRICIÓN

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

O prazo de inscrición remata o luns 01/05/23 ás 23:59 horas.

Haberá 2 tipos de inscrición:

I COPA GALEGA XUNTA DE GALICIA

17€ (15,00 € + 2,00 € a favor da Cruz Vermella).

II OPEN CIDADE DE SANTIAGO

12,00 € (10,00 € + 2,00 € a favor da Cruz Vermella)

A inscrición inclúe a andaina de Marcha Nórdica que se fará pola mañá e máis a asistencia da presentación do NORDIC POWER, así como tamén dorsal, chip e seguro de responsabilidade civil.

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

Haberá un límite de 100 prazas disponibles para competición e outras 100 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.

A inscrición ten unha parte benéfica a favor da Cruz Vermella, habilitándose a posibilidade de



Ademáis tamén existe a posibilidade de inscrición na

CEA DE CONFRATERNIDADE

24,00 € (Restaurante San Martín Pinarío)

Menú: croquetas, taquiños de queixo do país, xamón serrano, crema de cabaza, xamón glaseado con verduras, crema de iogur con framboesa, cafés.

ENTREGA DE DORSAIS

A entrega de dorsais farase o mesmo día da competición, no Parque da Alameda de Santiago de Compostela, en horario:

12:00 h a 13:30 h.

15:30 h. - 16:45 h.

Para recoller o dorsal, os participantes terán que presentar o DNI físico (ou outro documento oficial en vigor) e a LICENCIA FEDERATIVA 2023.

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 deportivos correspondentes.



DESENVOLVEMENTO DAS PROBAS

11:00 h. - 11:30 h. **BRIEFING presencial na LIBRERIA AENEA de Santiago de Compostela,**
tamén será retransmitida por streaming.

12:00 h. - 13:30 h. **Recollida de dorsais. no mesmo parque da Alameda.**

11:00 h. - 13:00 h. **Camiñata semiurbana de Marcha Nórdica.**

13:00 h. - 14:00 h. **Presentación do NORDIC POWER.**

15:30 h. - 16:45 h. **Recollida de dorsais Parque da Alameda de Santiago de Compostela.**

16:30 h. **Quencemento conxunto e voluntario.**

16:45 h. **Chamamento a todos os marchadores/as a línea de saída e colocación
cada un no seu caixón correspondente, determinado no seu dorsal.**

16:55 h. **BRIEFING.**

17:00 h. **Saída conxunta dos marchadores/as da COPA GALEGA XUNTA DE GALICIA e do
II OPEN CIDADE DE SANTIAGO.**

19:30 h. **Fin da proba.**

20:00 h. **Acto de premiación.**

21:00 h. **CEA no Seminario maior SAN MARTÍN PINARIO**



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 da COPA GALEGA XUNTA DE GALICIA 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.



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 20,00 €, se non se devolve.

Proba cronometrada: galitiming.com

PREMIOS

A partir das 20:00 h. procederase a entrega de trofeos, no Parque da Alameda de Santiago de Compostela.

No acto deberá 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 femenina)
COPA XUNTA DE GALICIA premiarase os 3 primeiros postos da xeral (masculina y femenina) e os tres primeiros de cada subcategoría (masculina y femenina).

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



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 médico para atención sanitaria urgente onde o hospital de referencia en caso de traslado será o:

HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA CHUS

Rúa da Choupana, s/n, 15706 Santiago de Compostela, A Coruña

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:

CAMPO DE FÚTBOL MUNICIPAL DE SANTA ISABEL,

Rúa de Tras Santa Isabel, s/n, 15705 Santiago de Compostela

Situada a 1 km. dende A Alameda, uns 12 minutos camiñando.



ANULACIÓNS OU DEVOLUCIÓNS

En ningún caso se devolverá o importe da inscrición.

CONDICIÓNS DE PARTICIPACIÓN

Os participantes comprométese a aceptar estrictamente 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.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,

clubvialactea.com/i-copa-galega-xunta-de-galicia

Nas nosas redes:

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

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

No whatsapp:

620 42 43 82



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.



DESCONTO DO 10%
NO PRECIO DO ALOXAMENTO NO
GRAN HOTEL LOS ABETOS

CÓDIGO PROMOCIONAL:
OPEN CIDADE DE SANTIAGO



* 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.