

REGLAMENTO XIII CARRERA POPULAR LLANO DEL CAMELLO 2024

1. ORGANIZA

La carrera Popular de Llano Del Camello, está organizada por el **Ayuntamiento de San Miguel De Abona**, bajo la coordinación y dirección del **Club de Atletismo Trivalle**.

2 FECHA Y HORA.

Viernes 06 de diciembre de 2024

10:00 Carreras infantiles

11:15 Carrera Absoluta

3. DISTANCIAS

3.1. CATEGORÍA, DISTANCIAS Y DISTANCIA PARA AMBOS SEXOS.

3.1.1. CATEGORIAS MENORES. (hora 10 AM)

Pitufos: 2020 Y 2021	150 metros.
SUB8: 2017, 2018 y 2019	200 metros.
SUB10: 2015 y 2016	500 metros.
SUB12: 2013 y 2014	500 metros.
SUB14: 2011 y 2012	1000 metros.
SUB16: 2009 y 2010	1000 metros.
SUB18: 2007 y 2008	1200 metros.

3.1.2. CATEGORÍAS ADULTAS Y MÁSTERES*. **DISTANCIA 5000M**

***Su categoría en máster es la edad que se tenga el día de la carrera.**

-Diversidad funcional

-Handbikes

-Sub 23: 18 a 22 años (nacidos entre 2002 y 2006)

-Senior: 23 a 34 años (nacidos entre 1990 y 2001)

-Máster 35: 35 a 39 años (nacidos entre 1985 y 1989)

-Máster 40: 40 a 44 años (nacidos entre 1980 y 1984)

-Máster 45: 45 a 49 años (nacidos entre 1975 y 1979)

-Máster 50: 50 a 54 años (nacidos entre 1970 y 1974)

-Máster 55: 55 a 59 años (nacidos entre 1965 y 1969)

-Máster 60: 60 a 64 años (nacidos entre 1960 y 1964)

-Máster 65: 65 a 69 años (nacidos entre 1955 y 1959)

-Máster 70: 70 a 74 años (nacidos entre 1950 y 1954)

-Máster 75: 75 a 79 años (nacidos entre 1945 y 1949)

-Máster 80: 80 a 84 años (nacidos entre 1940 y 1944)

-Máster 85: 85 a 89 años (nacidos entre 1935 y 1939)

-Marcha Nórdica

4. PREMIACIÓN PRUEBA ABSOLUTA Y MÁSTER.

Habrá premio para los 3 primeros de la general tanto masculino como femenino, así como premio para los 3 primeros de cada categoría. Y en la marcha nórdica habrá premio para los tres primeros de la general tanto masculina como femenina.

5. TARIFAS:

Precio de Inscripción de **5,00€ online + 1kg de comida para las (categorías mayores)** Y para **(categorías menores) 2kg de alimentos no perecedero** + 1Euro plataforma de inscripción preferiblemente (enlatados, leche, zumos, galletas, azúcar, aceite...Y productos de higiene) que será donado a Cáritas de San Miguel De Abona y a la Asociación Inclúyeme y que se entregarán en el Centro Cultural de Llano Del Camello a la recogida del dorsal el jueves 05 de diciembre de 16:00 a 20:00 horas y día de carrera hasta 1 hora antes de cada carrera.

6. INSCRIPCIÓN

La inscripción a la carrera es personal e intransferible y supone la aceptación del presente reglamento. Todas las inscripciones se realizan a través de la web oficial del evento

www.canaryrun.com

6.1. CAMBIOS EN LA INSCRIPCIÓN:

La fecha límite para solicitar el CAMBIO DE DATOS, 01 DE DICIEMBRE de 2024. La solicitud de cambios se hará por correo electrónico a canaryrun@gmail.com indicando el DNI, NOMBRE Y APELLIDO y los nuevos datos o datos correctos.

6.2. CANCELACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

Aceptar las posibles modificaciones de la prueba a las que la Organización se vea obligada por causas ajenas a su voluntad. La cancelación o reembolso de la inscripción no se hará bajo ningún concepto.

6.3. FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

La fecha límite para realizar la inscripción es el Domingo 01 de diciembre de 2024.

7. EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

El participante declara estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta prueba y lo hace bajo su responsabilidad. El corredor o la corredora asume que para la realización de la prueba son necesarias unas condiciones físicas adecuadas. La organización recomienda a todos los participantes que se sometán a un reconocimiento médico previo.

8 PROTECCIÓN DE DATOS

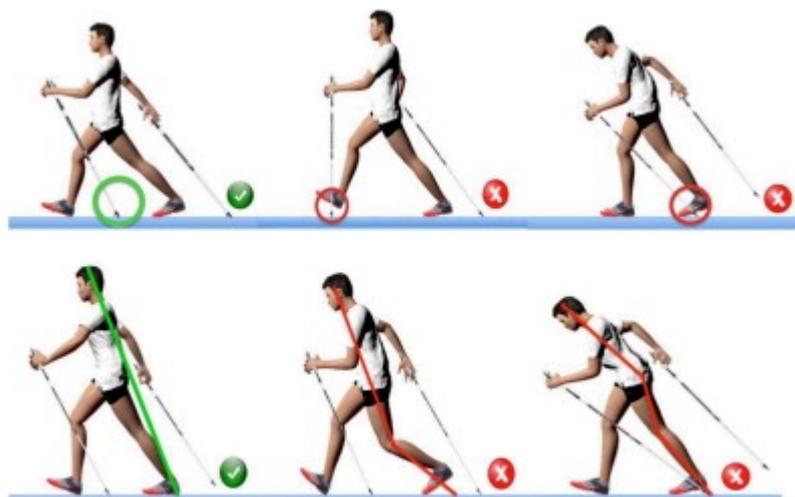
Al inscribirse en la carrera, los participantes dan su consentimiento al tratamiento de datos en base al Reglamento General de Protección de Datos RGPD ley que afecta a toda la Unión Europea aprobada en 2016 y en vigor desde el pasado 25 de mayo de 2018, para que la organización., por sí mismo o mediante terceras entidades, traten automáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal. De acuerdo al nuevo Reglamento General de Protección de Datos RGPD 2018, el participante tiene el derecho al olvido, podrá ejercer la potestad de solicitar la eliminación de sus datos si ya no son necesarios o si ha retirado en la forma adecuada su consentimiento. Para hacerlo, se deberá

solicitar por escrito al domicilio social de Da Barxa Diet (Av/Chayofita – Edificio Raquel Park Local 14– 38650 Arona). Asimismo y de acuerdo a los intereses deportivos, de promoción, distribución y explotación de la carrera para todo el mundo (reproducción de fotografías de la prueba, publicación de listados clasificatorios, etc.) mediante cualquier dispositivo (Internet, publicidad, etc.) y sin límite temporal, los inscritos ceden de manera expresa a la organización, y terceros que estén involucrados en dicha organización, el derecho a reproducir el nombre y apellidos, el sitio obtenido en la clasificación general y la propia del participante, la categoría, la marca deportiva realizada y a su imagen.

9. IMPORTANTE:

El participante una vez leído el reglamento y antes de formular su inscripción debe de estar de acuerdo con el mismo.

EJECUCIÓN DE LA MARCHA NÓRDICA



Imágenes cedidas por la Federació Balear de Muntanyisme i Escalada (FBME)

- En todo momento el pie y el bastón de la mano contraria se mantendrá en contacto con el suelo, con una entrada simultánea entre el talón y el bastón.
- El gesto técnico de las extremidades superiores, en el impulso, ha de ser pendular y alternado. El bastón, que debe agarrarse con la mano cerrada, se apoyará en diagonal en el espacio comprendido entre los dos pies y en el mismo momento en que el codo se encuentra por delante del torso.
- Durante la fase de impulso, el brazo debe mantener la extensión natural del codo al paso por la cadera, conservando esa posición en el empuje, junto con la apertura de la mano más allá de la cadera, generando un espacio entre dicha mano y el cuerpo. El empuje sobre el bastón debe ser evidente y potente, manteniéndose en todo momento en posición activa y de empuje hacia atrás, dentro del plano sagital.
- Durante la fase de recobro no se debe arrastrar el bastón en ningún momento.
- La rodilla de la pierna atrasada deberá ir en extensión completa antes de que el pie pierda el contacto con el suelo del cuerpo (sin bajar el centro de gravedad). Además de evitar la oscilación excesiva de la cadera en el plano frontal, unida a una oscilación de los hombros en el mismo plano.

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO

- Cada participante deberá llevar el equipo deportivo necesario y adecuado para la prueba.
- Uso obligatorio de dos bastones específicos de Marcha Nórdica. Deben permitir aplicar la técnica correcta.
- Sus partes primordiales son: cuerpo o caña, empuñadura ergonómica, dragonera especial para la Marcha Nórdica que se ajusta a la muñeca, puntera rígida, y tacos de goma extraíble especiales para la Marcha Nórdica.
- Será obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado al itinerario.
- La equipación y ropa deportiva debe ser acorde a la climatología reinante y al decoro propio de este tipo de competiciones.
- Está permitido el uso de elementos de hidratación del tipo riñonera o mochila, sujeto a las normas de avituallamiento.
- En el caso que los organizadores o el comité de prueba lo crean oportuno, los competidores estarán obligados a llevar otro equipo y material que se especifique, en especial chaqueta cortavientos.
- Antes de entrar en el recinto de salida, se procederá al control del dorsal y del material de cada uno de los participantes.

COMPORTAMIENTO

- Todo marchador solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizada con la descalificación inmediata.

Nota: Caso de que un competidor se detenga a prestar ayuda a un competidor accidentado, los árbitros podrán tener en consideración el posible tiempo empleado por el prestador de la ayuda, y, si se da el caso, este será rebajado del tiempo final, siempre y cuando sea posible medirlo.

- Es obligación de cada competidor respetar el medio ambiente por donde se desarrolla la prueba y asimismo deberán llevarse sus desperdicios hasta la llegada o lugares señalados por la organización.
- Todo marchador deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos o por la zona de penalización si así le fuese indicado, será causa de penalización o descalificación.
- Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.
- Los participantes deberán someterse obligatoriamente a los controles del dopaje que se les solicite.
- Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, árbitros, supervisores, controles, público y miembros de la organización. Cualquier desconsideración y violencia verbal o física contra cualquier persona, participantes, Organización, Árbitros, Público, Autoridades, será motivo de descalificación, tanto si se produce antes, durante o después de la competición.
- Un marchador podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee. Se retirará en un control y entregará el dorsal. Además, asumirá toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

- Durante el transcurso de la prueba, aquellos marchadores que viniendo de atrás pretendan pasar a otro competidor, deberán alertar pidiendo paso. El marchador de delante se lo facilitará.

OBSERVACIONES

Estas recomendaciones se han sacado del Reglamento Oficial de competiciones de Marcha Nórdica de La Federación Canaria de Montaña. Desde este [ENLACE](#) se puede acceder al reglamento completo.