IV ENCUENTRO
MARCHA NÓRDICA
TENERIFE 2025

1 noviembre

Izaskun Bengoa

Campeona de España 2025

Marcha Nórdica

Fotografía de participantes en el III Encuentro de Marcha Nórdica 2024

Organiza:

Federación Insular de Montañismo de Tenerife
Federación Tinerfeña de Montañismo FIMT

C.D. Vallivana
C.D. Vallivana 2013 Candelaria

Sábado 1 noviembre - Finca Don Leandro - Las Lagunetas

10:00 **Presentación**
10:30 **Talleres de iniciación**
10:30 **Masterclass con Izaskun Bengoa**
11:30 **Charla técnica**
12:00 **IV Open Tenerife Marcha Nórdica Popular**
13:15 **IV Open Tenerife de Marcha Nórdica Competitiva**

Inscripción: www.conchipcanarias.com

Finca Don Leandro

Colabora:

DXT Tenerife · Santa Cruz El corazón de Tenerife · Ayuntamiento de Candelaria Deportes · El Rosario Tu Ayuntamiento · Tenerife Outdoor .com · Canarias Nordicwalking · ARA Run · Romero Electricidad · Conchip Canarias · Jorge Gutiérrez Osteopatía Masajes y Terapias Manuales 680522273 · gel Relax original · Curbelo Ortopedia · Conservas Pescamar · JaviSport · empate Style & Running

IV ENCUENTRO MARCHA NORDICA TENERIFE 2025 – FINCA DON LEANDRO.

El **Club Deportivo Vallivana**, organiza conjuntamente con la **Federación Insular de Montañismo de Tenerife** el **IV Encuentro de Marcha Nórdica Finca Don Leandro Tenerife 2025**. El evento tendrá lugar los próximos 31 octubre y 1 de noviembre 2025 en la **Finca de Don Leandro**, ubicada en Las Lagunetas, desde las 10:00 horas.

Colaboran con la organización; **Finca Don Leandro, Conchip Canarias, Tenerife Outdoor, JaviSport, Deportes Empate, AraRun, Masajes y Terapias Manuales, Policlínico Curbelo, Pescamar, Gel Relax, Ayuntamiento El Rosario, Ayuntamiento de Candelaria, Ayuntamiento de Santa Cruz y Cabildo de Tenerife.**

NORMATIVA

El evento se desarrollará íntegramente en la **Finca de Don Leandro**, y podrá participar cualquier persona mayor de 18 años de edad, acogiéndose a la normativa establecida, pagando en tiempo y forma la cuota de inscripción que le corresponda según modalidad para personas federadas en montañismo o personas sin licencia federativa. No se aceptan inscripciones el día de la prueba.

Este año tenemos mantenemos la modalidad denominada; Taller y Open Infantil donde podrán participar niños y niñas desde los 8 años hasta los 17 años.

INSCRIPCIONES, PRECIO Y PERÍODO

Podrán inscribirse a través de la plataforma online www.conchipcanarias.com. El plazo de inscripción finaliza el domingo 25/10/25 a las 23:59h. No se aceptará ninguna inscripción fuera de este plazo.

Inscripción Open competitivo y no competitivo: Se establece una cuota de inscripción inicial de 20€ hasta el día 25 de octubre 2024. Los Federados y Federadas por la Federación de Montañismo tendrán un descuento de 5€, que se aplicara a la hora de formalizar la inscripción e incluir la foto licencia federativa. Si quedaran plazas desde el día 26 octubre 2025, hasta que se cierre las inscripciones suben de precio a 25€. La inscripción es personal e intransferible no se puede ceder.

Inscripción Taller y Open Infantil: El precio será de 5€ tanto si son federados como si no lo son.

-La inscripción incluye, bolsa y camiseta conmemorativa del evento, monodosis Gel Relax y un seguro de accidentes para las personas no federadas. Almuerzo de convivencia, fotos del evento y demás cosas que pueda ofrecer la organización en la bolsa. **Las primeras 100 personas en inscribirse tendrán un regalo de la organización que se dará en la entrega de dorsales.**

NO PARTICIPACIÓN Y REEMBOLSO

POLITICA DE DEVOLUCIONES: Una vez formalizada la inscripción, la organización no devolverá importe alguno de la misma. Si se deseara anularla por causa justificada o lesión con **certificado médico**, se puede contratar un seguro de cancelación por 5€ adicionales a la hora de realizar la inscripción y se devolvería el resto del importe inscripción, en este caso fecha tope devolución seria 25 octubre 2025.

Requerimiento de bolsa de cortesía: En el supuesto de que la persona inscrita finalmente no participe, podrá autorizar a otra persona a recoger su bolsa de cortesía. En el momento de la recogida, la persona autorizada ha de presentar en la mesa de recepción la correspondiente autorización en la que han de figurar los nombres, apellidos, DNI y firmas de las dos personas.

OPEN MARCHA NÓRDICA TENERIFE 2024

Modalidad: **No Competitiva**

Dado el carácter incipiente de la marcha nórdica en nuestra tierra, el objetivo de esta modalidad es ofrecer a todas las personas participantes, un primer acercamiento y la experiencia de vivir una prueba de marcha nórdica, siempre desde un punto de vista lúdico y educativo.

Al ser una prueba no competitiva, no se exigirá la normativa técnica de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), órgano regulador de las competiciones oficiales en España, pero si deben seguir las siguientes pautas:

-Uso obligatorio de Bastones de Marcha Nórdica.

-No se permite la correr. Se debe mantener en todo momento al menos un pie y un bastón en contacto con el suelo.

-Los bastones deben ser utilizados activamente, sin arrastrarlos y empleando la técnica diagonal (consistente en el apoyo en todo momento de cada bastón en acción con el pie contrario).

-No se debe de obstaculizar el paso a otros marchadores/as.

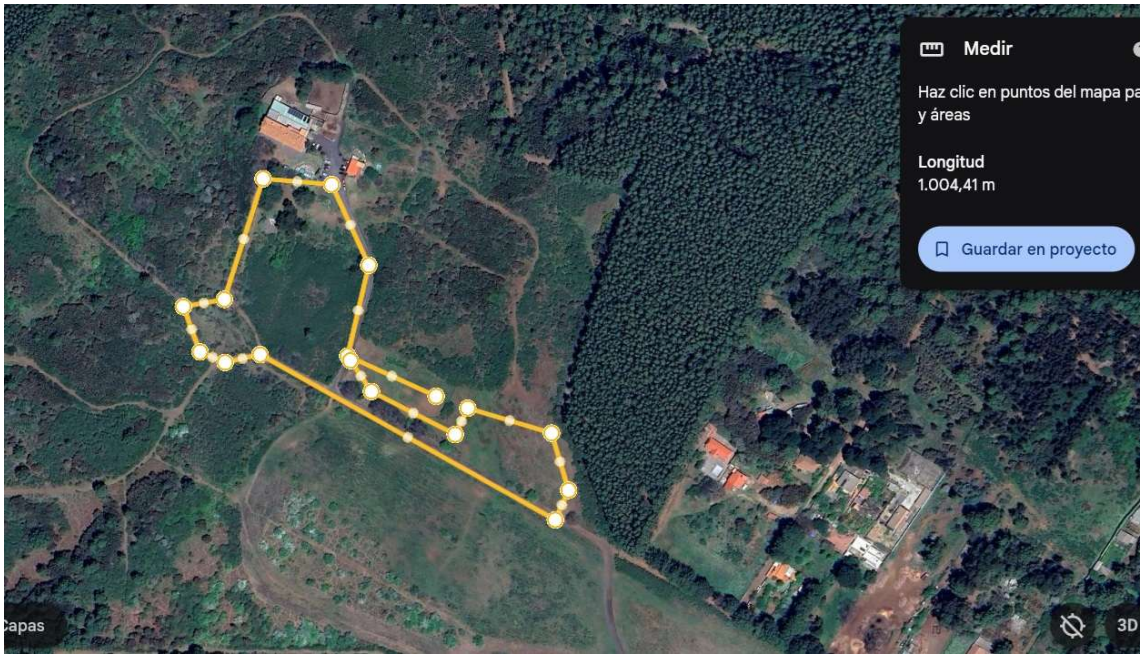
-La salida se realizará mediante el sistema de cajones, ocupando las primeras posiciones aquellos marchadores que tengan el ritmo de marcha más rápido.

-Se intentará realizar lo más adecuadamente el gesto técnico en las fases de impulso y recobro, aunque no sea una prueba competitiva, la organización se reserva el derecho a aplicar “sanciones” de tiempo, a aquellos/as que marchadores/as que por incumplimiento de la técnica se vean sobradamente favorecidos en la clasificación final.

-Ser realizará una clasificación final que no otorga derecho apremio.

RECORRIDO NO COMPETITIVO: 5000m Aprox. (5 Vueltas).

El recorrido no competitivo será el mismo de la pasada edición para hacer más vistoso al público asistente y poder corregir mejor a las personas que participen.



Las personas participantes completarán CINCO vueltas al circuito establecido (5.000 metros aproximadamente) al cruzar la línea de meta obtendrán una medalla finisher.

Para participar en esta prueba, es imprescindible tener bastones propios de marcha nórdica y asistir a la charla técnica previa a la competición.

- La organización podrá ampliar o modificar las distancias según el número de personas inscritas.

Modalidad: **Competitiva.**

En esta modalidad podrán participar personas con más experiencia, estén o no federadas, la prueba se considera de carácter popular, y en esta modalidad al ser competitiva si habrá categorías y premiación, en el siguiente cuadro se detallan las categorías.

- Categoría Absoluta: Todos los participantes mayores de 16 años.
- Sub categoría Junior: 16 a 17 años, es decir que no cumplan los 18 años el año de referencia.
- Sub categoría promesa: 18 a 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
- Sub categoría Sénior: 24 a 39 años. Que cumplan los 24 y no cumplan los 40 el año de referencia.
- Sub categoría veterana A: de 40 a 49 años que cumplan los 40 y no cumplan los 50 el año de referencia
- Sub categoría veterana B: de 50 a 59 años. Que cumplan los 50 y no cumplan los 60 el año de referencia
- Sub categoría veterana C: de 60 a 69 años. Que cumplan los 60 y no cumplan los 70 el año de referencia
- Sub categoría veterana D: a partir de los 70 años cumplidos el año de referencia

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el/la participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

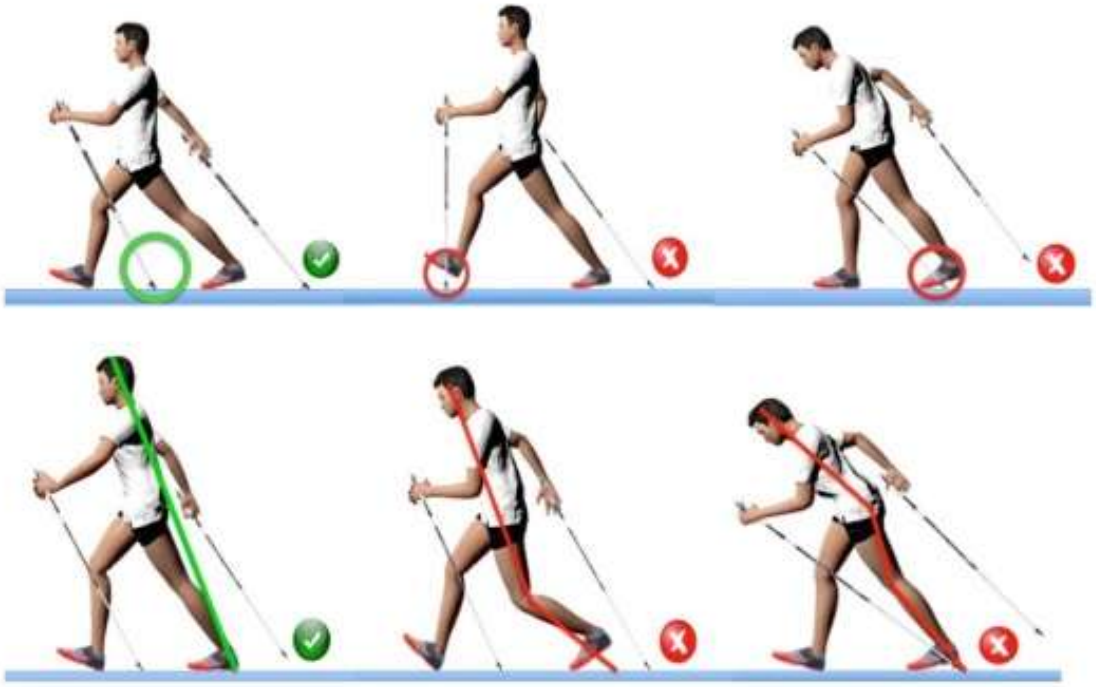
RECORRIDO: PRUEBA COMPETITIVA. Recorrido y Perfil: 9480m (5 vueltas).

NORMATIVA 2024

5. Reglamento de competición

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

5.1 - En todo momento el pie y el bastón de la mano contraria se mantendrán en contacto con el suelo, con una entrada simultánea entre el talón y el bastón.
5.2 – 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.
5.3 – 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, manteniéndole en todo momento en posición activa y de empuje hacia atrás, dentro del plano sagital.
5.4 – Durante la fase de recobro no se debe arrastrar el bastón en ningún momento.
5.5 - La rodilla de la pierna atrasada deberá ir en extensión completa antes de que el pie pierda el contacto con el suelo (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.



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

AVITUALLAMIENTO

La organización pondrá un avituallamiento liquido durante el recorrido y las personas que lo deseen podrán llevar también su propio avituallamiento parando en los lugares establecidos y con las normas que se les indicara en la charla técnica. Al finalizar la prueba también se dispondrá de avituallamiento sólido y líquido.

ENTREGA DE DORSALES La entrega de dorsales será el viernes día 31 de octubre a las 18:00 en el Hotel Escuela (Santa Cruz De Tenerife) donde se hará la presentación oficial del evento (Próximamente más info) y para las personas que no puedan retirar el viernes se habilita el sábado en la Finca Don Leandro desde las 10:00 a 11:00 en carpa habitada por la organización. (Se ruega vayan con tiempo para cumplir con el programa establecido).

Por cuestiones de seguridad y responsabilidad civil la utilización de dorsales por parte de personas que NO sean titular inscrito oficialmente puede incurrir en graves consecuencias. Por este motivo, en caso de detectar el uso de un dorsal por parte de otra persona que NO sea el/la titular de este, tanto la persona que use ese dorsal como el/la titular del mismo, no podrán participar en la prueba y la organización se reserva, además, otro tipo de acciones restrictivas.

HORARIOS Y DESARROLLO DEL EVENTO

31/10/25	**LUGAR A DETERMINAR PROXIMAMENTE**
18:00	Entrega de Dorsales
19:00	Presentación IV Encuentro de Marcha Nórdica 2025.
19:10	Explicación recorridos, pruebas Competitiva y no competitiva.
19:20	Charla técnica y explicación programa del evento.
19:30	Charla con Izaskun
01/11/24	**FINCA DON LEANDRO**
10:00	Presentación y explicación programa.
10:30	Taller iniciación a la Marcha Nórdica y Master Class con Izaskun
11:30	Taller y charla Técnica.
12:00	IV Open Marcha Nórdica Tenerife 2025 – Finca Don Leandro. (No competitiva)
13:15	IV Marcha Nórdica Tenerife 2025 – Finca Don Leandro. (competitiva)
15:30	Entrega de premios y clausura con brindis final.

CLAUSURA

Una vez finalizadas las diferentes pruebas, alrededor de las 15:30 horas, se procederá a la tradicional ceremonia de entrega de premios y se dará por clausurado el evento con un brindis, en la misma Finca Don Leandro. En la misma, además de analizar la jornada y

Las personas inscritas pueden participar en todas las actividades previstas en el encuentro: taller de iniciación, taller/ charla técnica y en el Open.

compartir experiencias.

NOTA IMPORTANTE

La realización de la inscripción implica haber leído, entendido y adquirido los compromisos que se exponen: Certifica que está en buen estado físico y tiene realizado los pertinentes reconocimientos de salud que le habiliten para participar en competiciones de estas características. La Organización no será responsable de ninguna lesión o padecimiento por imprudencia, negligencia o falta de forma física del marchador o la marchadora.

Autorizo a la organización a utilizar mi imagen en publicaciones impresas o electrónicas para la promoción del deporte. Conforme a la L.O. 15/1999, le informamos de que sus datos personales pasarán a formar parte de un fichero que es responsabilidad del Club Deportivo Vallivana. Si desea ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición podrá hacerlo dirigiéndose por escrito a la dirección del Club junto a una fotocopia de su DNI. La organización rechazará cualquier inscripción que no acepte las condiciones de este reglamento. En caso de dudas o de alguna situación no recogida se estará a lo que disponga la organización.

La organización no se hará responsable de ningún daño moral que puedan sufrir los participantes o espectadores durante el trascurso de la prueba.

No está permitido marchar con la compañía de personas que no participen en la prueba, vayan a pie o cualquier vehículo, no se puede correr con menores en el brazo, ni entrar con carritos, ni animales, Etc. Esta prohibición, se entiende al trascurso de toda la carrera y muy especial a la llegada a meta, su vulneración será motivo de descalificación por las personas encargadas del buen funcionamiento de la prueba.

SEGURIDAD: La prueba dispondrá de medios de seguridad hasta el cierre de la carrera. El recorrido estará cerrado al tráfico. El personal de control está facultado para indicar la conducta a seguir en todo momento a las personas participantes en caso de peligros objetivos, accidente o en caso de abandono. Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir o neutralizar la prueba en un punto del recorrido o en todo este. Es responsabilidad de cada participante estar físicamente preparado o preparada para realizar la prueba.

El CD Vallivana y la Federación Insular de Montañismo de Tenerife, en su apuesta por la Marcha Nórdica, tienen como objetivo crear un evento que sea referente en esta disciplina de montañismo en la isla de Tenerife y que alcance en un futuro proyección, tanto a nivel regional como nacional.
Rogamos máxima difusión del evento en redes sociales y medios de comunicación, a todas las personas interesadas, a las personas participantes y a los Clubes adscritos a la Federación Insular de Montañismo de Tenerife, con el objetivo de lograr un gran evento que perdure en el tiempo.

¡Deseamos que les guste y disfruten!

C.D. VALLIVANA: "POR UN DEPORTE SEGURO Y SALUDABLE"

NORMAS DE ACTUACIÓN PARA CORREDORES Y PÚBLICO
SI DESCUBRE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA...

- Mantenga la calma, no grite. Toda una organización preparada para estas emergencias le ayudará.

- Avise de la situación al personal de la organización más próximo o al puesto de mando.

- Espere instrucciones.

EN CASO DE MOVILIZACIÓN / EVACUACIÓN

- Siga las instrucciones de los miembros de los equipos de emergencia y autoprotección.

- Diríjase al punto de reunión interior (ver al dorso).

- No corra.

- Circule con calma y serenidad.

- No transporte objetos voluminosos

- En caso de incendio, si se le prenden las ropas, no corra, tírese al suelo y ruede.

Está demostrado que una evacuación organizada, es más rápida y menos peligrosa.