



## PRIMERA PRUEBA COPA DE ESPAÑA MARCHA NÓRDICA ARNEDO 2025

## INTRODUCCIÓN

El próximo día 8 de marzo tendrá lugar en la localidad riojana de Arnedo la I MARCHA NÓRDICA de La Rioja en la que esperamos la participación de los/las mejores deportistas de España.

Se disputará la primera prueba de COPA ESPAÑA de la temporada, en la que se darán 4 vueltas a un circuito de 12,6 kilómetros.

Al mismo tiempo, tendrá lugar la prueba OPEN para las personas que quieran competir a nivel amateur compartiendo circuito en el que darán 3 vueltas.

Así mismo, en EDAD ESCOLAR los más pequeños darán 2 vueltas a su circuito.

El domingo 9 de marzo se celebra II Atom Isasa Trail Xtrem donde nuestros compañeros ofrecen una prueba ya mítica en la zona y que participan grandes atletas especialistas en este deporte.

Durante estos días tendremos la oportunidad de disfrutar diferentes propuestas para todos/as los/las competidores/as y acompañantes. Esperamos contar con un gran número de marchadores/as y disfrutar de la Marcha Nórdica al más alto nivel.

También tendremos diferentes actividades deportivas relacionadas con la montaña.

Disfrutaremos de una feria deportiva con equitación y material especializado.

Contaremos con una demostración en vivo que se realizará en el teatro donde podemos observar la evolución de las capacidades físicas de deportistas del mas alto nivel.



## 8 de Marzo

No nos podemos olvidar de lo significativo que es esta fecha y por ello nos gustaría hacer una mención especial a las mujeres de todas las áreas del deporte, con especial énfasis en aquellas vinculadas a la Marcha Nórdica y la Montaña (marchadoras, voluntarias, competidoras, organizadoras, árbitras, entrenadoras, instructoras...), quienes, con su dedicación y esfuerzo, hacen posible un mundo más igualitario.

El deporte y la actividad física, por su impacto educativo, en la salud y su repercusión mediática, juegan un papel crucial en la promoción de la igualdad entre mujeres y hombres. Este es un valor especialmente relevante en la Marcha Nórdica, donde hombres y mujeres de todas las edades y niveles comparten la actividad en armonía.

Hemos organizado un fin de semana para disfrutar de nuestro deporte, la Marcha Nórdica, junto con nuestros compañeros de Trail y hacer llegar al público la práctica de estos.





# PREVIO A LA PRUEBA

La información contenida en el presente documento será válida hasta la charla técnica. Momento en el que el Organizador puntualizará los aspectos de última hora que hayan podido cambiar

## PARTICIPANTES E INSCRIPCIONES

### CATEGORIAS Y SUBCATEGORIAS

En Copa de España Individual podrán participar las personas federadas FEDME en las siguientes categorías y edades. La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que cada participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición:

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	EDAD MÍNIMA	EDAD MÁXIMA
Absoluta		16 años	
No	Junior	16 años	17 años
No	Promesa	18 años	23 años
No	Senior	24 años	39 años
No	Veteranas/os A	40 años	49 años
No	Veteranas/os B	50 años	59 años
No	Veteranas/os C	60 años	69 años
No	Veteranas/os D	70 años	
INFANTIL		12 años	13 años
CADETE		14 años	15 años

## INSCRIPCIONES, PRECIO Y PERÍODO

### INSCRIPCIONES

Los/las deportistas podrán inscribirse a través de la app PASO A PASO: App Store o Google Play.

El plazo de inscripción termina el lunes 3 de marzo 2025 a las 12:00 horas. y no se aceptará ninguna inscripción fuera de este plazo.



Inscripciones por móvil: Las inscripciones se harán por la Aplicación para móvil "Paso a paso FEDME":

- Paso 1: Instalar la aplicación (obtener la aplicación en Apple Store o Android)
- Paso 2: Registrarse con los datos personales
- Paso 3: Abrir la aplicación, buscar Eventos y pinchar en inscripciones
- Paso 4: Seguir las instrucciones que te da la aplicación

### PRECIOS

FEDERADOS FEDME	OPEN	EDAD ESCOLAR
20€	25€	10€

Los precios tendrán un coste de 0.50€ por inscripción en gastos de gestión que no se devolverá en caso de solicitar la devolución. La inscripción es personal e intransferible y se aceptan cancelaciones hasta el último día de inscripción (3 de marzo hasta las 12:00) y se devolverá el importe íntegro menos los gastos de gestión. No estarán permitidos las cesiones de dorsal a otros deportistas.

## CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Las personas participantes se comprometen a aceptar estrictamente el Reglamento de Marcha Nórdica de la FEDME, así como el presente Boletín, la veracidad de los datos aportados por el/la deportista (si está federado/a), y su autorización al uso de la imagen en publicaciones para promocionar el deporte, etc., así como cualquier posible modificación de la prueba, obligada por causas ajenas a la voluntad de la organización. La realización de la inscripción implica haber leído, entendido y adquirido los compromisos que se exponen:

La persona 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/a.

Autoriza a la organización a utilizar mi imagen en publicaciones impresas o electrónicas para la promoción del deporte.

De acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, le informamos de que **sus datos** personales pasarán a formar parte de un fichero que es responsabilidad del Club Deportivo Marcha Nórdica León. 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 cualquier situación no recogida será la organización la que decida sobre el asunto.

En la prueba popular, podrán participar personas Federadas y no Federadas. Habrá una única categoría absoluta y recibirán premios los/as tres primeros/as clasificados/as. La edad mínima para participar será de 16 años cumplidos al 31 de diciembre de 2025.

En la prueba en edad escolar podrán participar los niños y niñas a partir de 6 años y hasta 15 años al 31 de diciembre de 2025. Deberán presentar la autorización familiar al recoger el dorsal, VER ANEXO I

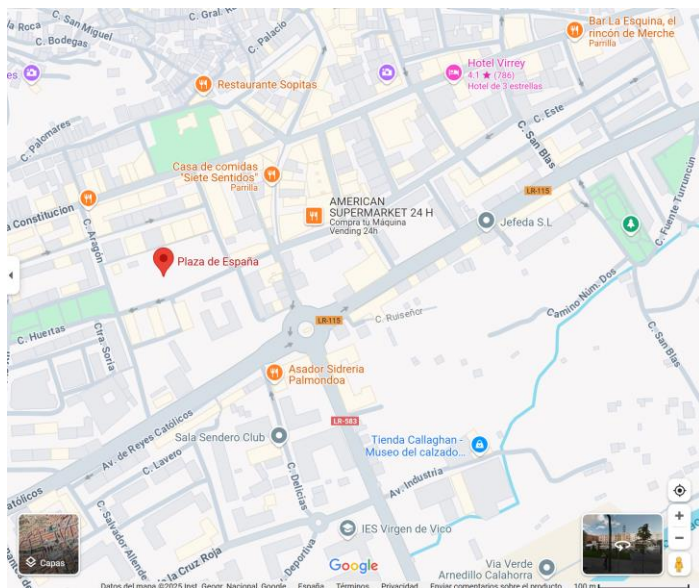
La Organización ofrecerá un total de 350 plazas.

Las personas menores de edad tendrán que presentar la autorización familiar al realizar la inscripción VER ANEXO I

## ENTREGA DE DORSALES

La entrega de dorsales se realizará en un espacio ubicado en plaza España:

C. Huertas, 11A, 26580 Arnedo, La Rioja



Los dorsales se podrán recoger el sábado día 8 de marzo de 10:00 a 12:00h. y de 13:00 a 15:30h con posibilidad de ampliar el horario al viernes día 7 de marzo por la tarde (horario a concretar si al final se decidiese por la organización)

Para recoger el dorsal los/as participantes de la Copa de España de Marcha Nórdica deberán presentar su tarjeta de federado/a FEDME en vigor, junto con el DNI físico (u otro documento oficial en vigor). Podrá ser designado un delegado o delegada del Club para la recogida de dorsales, previa petición a la organización (antes del día 4 marzo).

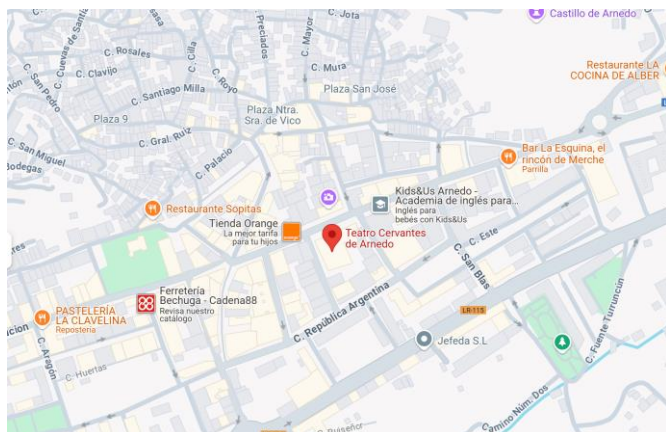
Para recoger el dorsal los/as participantes de la prueba Edad Escolar, Open, la persona que recoja tendrá que presentar el DNI físico (u otro documento oficial en vigor), para los menores acompañado de la autorización familiar VER ANEXO I.

Por cuestiones de seguridad y responsabilidad civil la utilización de dorsales por parte de personas que NO sean el titular inscrito oficialmente en la carrera, 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 titular del mismo, tanto la persona que use ese dorsal como el titular del mismo, no podrán participar en la prueba y la organización se reserva, además, otro tipo de acciones judiciales o denuncias.

## CHARLA TÉCNICA

La charla técnica se dará en el Teatro cervantes a las 12:00 del día 8 de marzo. La información de este boletín será válida hasta el briefing de la Prueba; momento en el que la organización puntualizará los aspectos que hayan podido cambiar por motivos ajenos a su voluntad.

P.º de la Constitución, 35, 26580 Arnedo, La Rioja



## ALOJAMIENTO

Para el alojamiento la organización ha realizado gestiones preferentes con los hoteles:

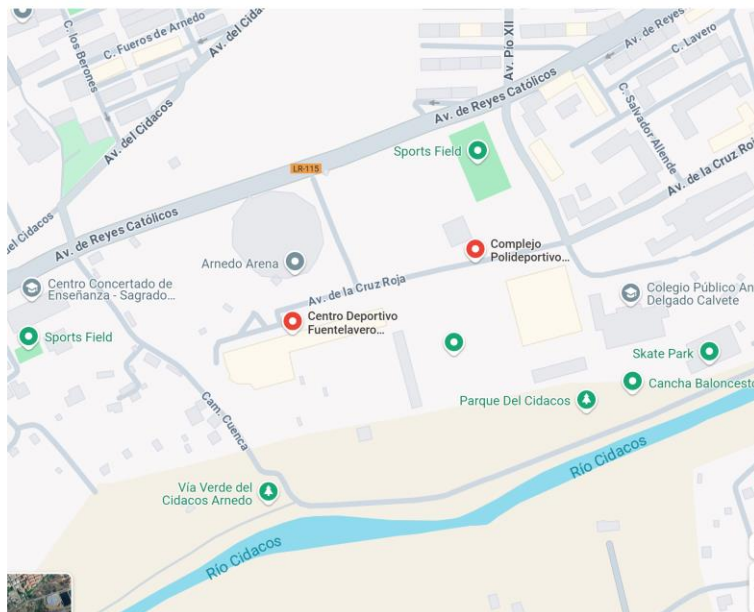
- HOTEL VIRREY  
Paseo de la Constitución, 27  
26580 Arnedo, La Rioja  
Teléfono: 941 380150
- HOTEL VICTORIA RESTAURACION  
Paseo de la Constitución, 97,  
26580 Arnedo, La Rioja  
Teléfono: 941 38 01 00
- ALBERGUE ARNEDO  
Avda. de la Cruz Roja, s/n  
26580- Arnedo La Rioja
- HOTEL MARRODAN  
Calle Joaquín Velasco, 4  
26589, Arnedillo, La Rioja  
Teléfono: 94 139 40 04

Además de los citados alojamientos también existen diferentes posibilidades en pueblos cercanos: Quel, Autol, Calahorra, Herce, Santa Eulalia y Arnedillo.



## ZONA DE APARCAMIENTO

La zona de aparcamiento esta situada en el Complejo Polideportivo de Arnedo.



## HORARIOS Y PLANIFICACIÓN

### 7 DE MARZO

Por la tarde: entrega de dorsales (según la afluencia de participación. A concretar por la organización)

### 8 DE MARZO

10:00 a 12:00: entrega de dorsales.

12:00: charla técnica en el Teatro Cervantes

13:00 a 15:30: entrega de dorsales

16:00: inicio competición.

18:30: cierre de carrera.

19:30: ceremonia de premiación.

21:00: cena popular típica Riojana en el Hotel Virrey. (ver menú ANEXO II)

### 9 DE MARZO

Se realizará la prueba Atom Trail Xtrem con sus respectivos horarios para cada una de sus tres pruebas.

Turismo a cargo del ayuntamiento de Arnedo que ofrece la posibilidad de un recorrido por las cuevas-vivienda típicas de la montaña Arnedada.

Cueva de los Cien Pilares: <https://lariojaturismo.com/lugar-de-interes/cuevas-de-los-cien-pilares/498628f3-ab52-42e7-8f4c-8a246d4b9e73>

Centro de interpretación y conjunto de cuevas excavadas en la roca de la ladera Norte de Arnedo que a lo largo de la historia han tenido multitud de usos.



# CUEVAS DE LOS CIENTO PILARES

**Información y reservas**

OFICINA DE TURISMO DE ARNEDO  
Nuevo Cinema - P. Constitución, 38  
941 380 128  
609 420 560   
turismo@arnedo.com. www.arnedo.com

**Entradas**

General: 7 euros  
Reducida: 5 euros (jubilados, personas con discapacidad)  
Niños 6 a 13 años: 4 euros  
Gratis para menores de 6 años

**Horarios**

Horarios entre semana:  
- Miércoles a las 11:30  
- Viernes a las 16:30  
Fines de semana varios horarios disponibles  
Resto de semana horarios a consultar





ARNEDO AYUNTAMIENTO LA RIOJA REPÚBLICA

# DURANTE LA PRUEBA

## FICHA TÉCNICA DEL EVENTO

### CIRCUITO COPA ESPAÑA

La VIA VERDE ARNEDO es ruta de algo más de 30 kilómetros recorre el valle del río Cidacos y atraviesa desde bosques de ribera hasta cortados rocosos, además de distintos enclaves de interés etnográfico, monumental y cultural. El recorrido tiene un trazado circular de 2,8 km discurre por caminos de tierra, hierba y asfalto.

La salida se realizará desde Plaza España recorriendo 700 metros hasta llegar a la parte circular. Una vez realizado el circuito (4 vueltas) se regresará al punto de partida (Plaza España) para finalizar la prueba.

Se darán 4 vueltas al circuito con un desnivel positivo de 28 metros y un desnivel negativo de otros 28 metros para la prueba de copa.

Las categorías infantil y cadete realizarán dos vueltas al circuito circular con un total de 5,6 km. También realizarán la salida desde Plaza España.

Será señalizado el último kilómetro.

Salida será a las 16:00 y cierre de carrera a las 18:30. horas

Link acceso recorrido: <https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/marcha-nordica-atom-arnedo-198790164>



### ESTADÍSTICAS DE LA RUTA

Distancia	Desnivel positivo
<b>12,6 km</b>	<b>28 m</b>
Dificultad técnica	Desnivel negativo
<b>Fácil</b>	<b>28 m</b>
Altitud máxima	TrailRank
<b>527 m</b>	<b>22</b>
Altitud mínima	Tipo de ruta
<b>514 m</b>	<b>Circular</b>



## CIRCUITO OPEN Y EDAD ESCOLAR

La prueba en edad escolar y OPEN será también una prueba arbitrada (sólo con ánimo informativo). El recorrido tiene un trazado circular de 2,8 km y discurre por caminos de tierra, hierba y asfalto.

La salida se realizará desde Plaza España recorriendo 700 metros hasta llegar a la parte circular. Durante la prueba OPEN se realizará un total de 3 vueltas al circuito circular. En el caso de la prueba en edad Escolar las vueltas a realizar serán un total de 2 vueltas. En ambos casos se regresará al punto de partida (Plaza España) para finalizar la prueba.

Los/ las primeros/ as participantes estarán guiados por ciclista o marchador/ a , así como los/ las últimos participantes. Los voluntarios de la organización estarán colocados en puntos débiles de la prueba. El Avituallamiento se realizará en cada una de las vueltas al tramo circular del circuito, siendo este de naturaleza líquida. En la zona de Salida y Llegada se dispondrá de un avituallamiento de naturaleza sólida y líquida.

El avituallamiento será para todos/as los/las participantes y, también, para los equipos que hayan solicitado previamente su mesa a la organización (antes del 24 de febrero)

## CRONOMETRAJE

Es obligatorio ponerse correctamente el chip de control de tiempos y paso, y la Organización podrá establecer controles electrónicos de cronometraje y paso por todo el recorrido con el propósito de verificar que todos los/as atletas cubren la totalidad del recorrido.

Es obligatorio pasar por encima de las alfombras de control dispuestas a lo largo del recorrido. Los/as deportistas que no tengan todos los registros en el orden adecuado serán descalificados/as.

En la zona de meta habrá recipientes para la devolución del chip, y su no devolución supone no entrar en la clasificación final, así como una penalización de 30 € para el deportista.

## SERVICIOS SANITARIOS Y SEGURO DE ACCIDENTES

Todas las personas participantes estarán cubiertas con una póliza de Seguro de responsabilidad civil y el seguro de accidentes de la licencia federativa FEDME.

Las personas inscritas en la prueba Open tendrán un seguro de accidentes contratado por la organización. Habrá 2 ambulancias y 1 médico/a para la atención urgente.

## REGLAMENTO

En todo lo no contemplado en este Boletín las pruebas se basarán en el reglamento de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME). Si la organización se ve obligada, el presente Boletín puede ser modificado, y lo acordado será comunicado a los/as participantes rápidamente por todos los medios posibles.

El servicio médico de la competición, o el personal de Organización, están facultados para retirar de la carrera a cualquier deportista que manifieste un mal estado físico evidente, que no realice el recorrido completo, que no tenga dorsal (o que manipule la publicidad del dorsal), que manifieste un comportamiento no deportivo, que se reitere en protestas ante la Organización o no cumpla el tiempo máximo de finalización.



## SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

En la zona de meta/salida de la competición contaremos con los siguientes servicios:

- ❖ Aparcamiento en la zona de la prueba, preferentemente aparcar en las zonas habilitadas por la organización.
- ❖ Guardarropa, por voluntarios de la organización.
- ❖ WC a 300 metros de la salida.
- ❖ Stands de material deportivo.
- ❖ Zona de duchas en el Complejo Polideportivo de Arnedo



## POSTERIOR A LA PRUEBA

### RESULTADOS

La clasificación de la prueba estará a disposición on-line en el Evento Facebook en la página de la FEDME, en la web de la FEDME y del organizador. También tendremos panel físico.

### CEREMONIA DE PREMIOS

La ceremonia de premiación se efectuará a partir de las 19:30 h en PLAZA ESPAÑA. Los/ las marchadores/as con derecho a premios deberán estar presentes en la ceremonia, no pudiendo delegar en otra persona. Si no estuviesen presentes, se entenderá que renuncian al premio.

La entrega de premios en la prueba de Copa se realizará según reglamento FEDME, teniendo en cuenta a todas las categorías y subcategorías participantes.

En la prueba OPEN la organización determinará los premios a entregar.

### ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA

#### SÁBADO 8 DE MARZO

Cena y DJ: para todos los asistentes a la prueba y acompañantes que lo deseen siempre y cuando hayan adquirido su ticket correspondiente.

Precio: adultos 20€, menú infantil 15€

Plazas limitadas a 200 pax.

Link inscripciones: <https://forms.gle/zWoCjj3e9XQxbyTh8>

#### DOMINGO 9 DE MARZO

Visita guiada a la Cueva de los Cien Pilares (falta concretar horario)

Para todos los asistentes a la prueba y acompañantes que lo deseen siempre y cuando hayan adquirido su ticket correspondiente. La entrada será gratuita para las personas participantes en la prueba.

Precio: adultos 7€, niños (6 a 13 años) 5€. Menores de 6 años gratuita

En todos los casos es imprescindible realizar reserva de plazas.

Link inscripciones: <https://forms.gle/dtqktRHJQSteg1yG8>

# ANEXO I

Esta documentación la tienen que llevar impresa y firmada y entregar en el momento de recogida del dorsal.

## Autorización de menores de 18 años para participar en Pruebas Oficiales Deportivas FEDME

Nombre y Apellidos padre / madre / tutor. ....

DNI / NIE / Pasaporte. ....

Población. ....

Nombre y Apellidos del/la menor. ....

Edad. .... DNI / NIE / Pasaporte. ....

Población. ....

Prueba en la que participa el/la menor. ....

Declara que conoce la actividad y asume la responsabilidad que se derive de la participación del/la hijo/a o tutorizado/a. Y para hacer efectiva esta autorización, firma a continuación en el lugar y fecha indicadas.

Lugar y Fecha. ....

Firma padre / madre / tutor. ....

Usted acepta que FEDME trate los datos de carácter personal de su hijo/a facilitados en la presente ficha, de conformidad con lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos y por el que se deroga la Directiva 95/46/CE (RGPD) y en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales (LOPDGDD); que se incluirán en ficheros titularidad de FEDME, con la finalidad de hacer uso de los mismos en el supuesto de que el/la menor sufriera una emergencia médica. Por su parte, FEDME se compromete a no ceder dichos datos a terceros, salvo requerimiento y/o exigencia legal. Igualmente, FEDME le informa que no tiene previsto transferirlos a un tercer país u organización internacional. No obstante, Usted podrá, en todo momento, ejercitar el derecho al acceso, rectificación o supresión, a la limitación del tratamiento, así como, a la portabilidad de los datos, en la forma legalmente prevista; esto es, mediante comunicación remitida a FEDME, en la dirección de correo electrónico info@fedme.es, adjuntando copia de su DNI/NIE/PASAPORTE.

Oficina Técnica de Eventos Deportivos  
Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)

## ANEXO II

### **MENU**

Primer Plato a Elegir Entre  
Ensalada Mixta  
Menestra de Verduras  
Lasaña de Carne

Segundo Plato a Elegir Entre  
Bacalao a la Riojana  
Carrillera de Cerdo Guisada

Postre  
Tarta de Tiramisú

Pan, Agua y Vino de Mesa

Café o Infusión

Precio por Cubierto  
20.00 €

### **MENÚ NIÑOS**

Plato Combinado  
Croquetas, Calamares, Pechugas a la  
Plancha y Patatas Fritas

Mini Helados

Refrescos, Agua

Precio por Cubierto  
15.00 €