



## 23a MARXA DE L'ARP MARXA POPULAR D'ESQUÍ NÒRDIC PER PARELLES

Dia: Diumenge 1 de març de 2020

Lloc: Estació d'Esquí Nòrdic Tuixent-La Vansa <https://www.tuixent-lavansa.com/pagina/inicial>

Organització: Club d'Esquí Nòrdic l'Arp (CENA) <https://clubcena.cat/>

Estil: Tècnica clàssica

Modalitat: Per parelles

- Els equips estaran formats per dues persones.
- Està permès participar en parelles mixtes o del mateix sexe.
- Les persones de l'equip han d'**esquiar juntes durant tot el recorregut**. Han de creuar l'arc d'arribada agafats de la mà.
- Perquè ningú es quedi sense participar està permès fer equips de tres persones.
- No està permès participar amb animals.

Normativa: Regiran les normes de la FIS (Federació Internacional d'Esquí) adaptades a les característiques de la marxa.

Distàncies:

**21 km:** persones nascudes els anys 2001 o anteriors

**10 km:** persones de qualsevol edat

Preus:

Preu per persona*	Federada	No Federada
Per internet, totes les distàncies Fins divendres 28/02/2020 a les 24:00	<b>13 €</b>	<b>15 €</b>
Personalment, totes les distàncies Dissabte 29/02/2020 o Diumenge 1/03/2020	<b>18 €</b>	<b>20 €</b>

\* Inclou: participació a la Marxa, avituallaments en el recorregut, obsequi de record, entrepà, beguda i participació en el sorteig de material.

Assegurança: És imprescindible que els participants disposin d'una assegurança que cobreixi la pràctica de l'esquí de fons en marxes (tipus Llicència de la FCEH o RFEDI de la temporada vigent). **S'haurà de presentar en el moment de recollir el dorsal.** En cas de no disposar d'assegurança, XCircuit Pirineus Nòrdic Esquí en facilita una en el moment de realitzar la inscripció, vàlida exclusivament pel dia de la marxa.



**Inscripcions:** Totes les inscripcions s'hauran de fer a través del següent enllaç: <http://tmtiming.com/>

Les inscripcions es tancaran el divendres dia 28 de febrer de 2020 a les 24:00.

Les inscripcions fora de termini tindran un increment de 5€ i s'hauran de fer en persona a l'estació d'Esquí Nòrdic Tuixent-La Vansa, dissabte 29/02/2020 de 9:00 a 17:00 o diumenge 1/03/2020 de 8:00 a 9:30.

**Recollida de dorsals:** Diumenge de 8:00 a 9:45 a l'Estació d'Esquí Nòrdic Tuixent-La Vansa. **La pèrdua d'un dorsal es paga amb 30€.**

**Horari:**

**8:00** Recepció dels participants i recollida de dorsals

**10:00** Inici de la Marxa de l'Arp

**10:20** Tancament de la zona de sortida.

**11:00** Arribada prevista de les primeres parelles

**12:00** Lliurament de reconeixements

**13:30** Tancament del control d'arribada i botifarrada popular

**14:00** Sorteig de material

**Organització de la sortida:** A les 10:00 s'iniciarà la Marxa de l'Arp i la zona de sortida estarà oberta fins a les 10:20 perquè totes les parelles puguin iniciar el seu recorregut amb comoditat.

**Avituallaments:** El llarg del recorregut les parelles podreu gaudir d'avituallaments amb beguda i fruita. Al finalitzar la Marxa podreu recollir un entrepà i una beguda.

Els **acompanyants** podran adquirir un tiquet d'**entrepà i beguda per 5€.**

**Obsequis i reconeixements:** Totes les parelles que completin el recorregut de la Marxa rebran un obsequi de record. També es farà un reconeixement a les **parelles mixtes** que hagin demostrat una bona coordinació al llarg del recorregut.

Es farà un sorteig de material entre les persones que estiguin presents durant el sorteig.

**Responsabilitats:** L'organització declina tota responsabilitat enfront als participants, espectadors i tercers. Així mateix, es reserva el dret a modificar aquest reglament, el recorregut o anul·lar la Marxa en cas de força major. Fent la inscripció a la Marxa, s'autoritza a la publicació dels resultats nominals i de fotografies a internet; així mateix l'organització no es fa responsable de la publicació dels resultats per tercers.



El fet de prendre la sortida, implica l'acceptació de totes les normes i responsabilitats inherents a la Marxa; també s'accepta que el participant està en les condicions físiques òptimes per recórrer la distància escollida.

Contacte: per qualsevol dubte, contacteu a [clubcena1@gmail.com](mailto:clubcena1@gmail.com). També podeu trobar tota la informació a: <http://www.xcircuit.cat/>