

# REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE MARCHA NORDICA FEDME

*(Aprobado por la Comisión Delegada de 10 diciembre 2016)*

## VERSIÓN REDUCIDA PARA LOS COMPETIDORES

**Introducción, Definición y Objetivos:** La **Marcha Nórdica** es una especialidad deportiva incluida dentro del conjunto de actividades que recogen los estatutos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, dichos estatutos están aprobados por el Consejo Superior de Deportes.

**Definición de Marcha Nórdica:** La Marcha Nórdica consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar

**Definición de Competiciones de Marcha Nórdica:** La **Marcha Nórdica** competitiva es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de competiciones en las que los participantes utilizan unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento, efectuándose el itinerario a pie, en el menor tiempo posible, aplicando la técnica adecuada, y con el máximo de respeto al medio natural.

La **FEDME** es la única responsable para autorizar los siguientes tipos de competiciones de Marcha Nórdica: Copa Y Campeonatos de España de Marcha Nórdica FEDME. Cualquier otra competición de ámbito estatal, reconocida por la FEDME.

### Competiciones de Marcha Nórdica FEDME

Para obtener puntos FEDME, todos los participantes españoles estarán en posesión de la licencia de la FEDME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio. Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

Para obtener puntos FEDME, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FEDME o en su caso la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio) expedida con anterioridad al inicio de la carrera.



A efectos de la Copa de España de Competiciones de Marcha Nórdica, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías Masculina y femenina siguientes:

- Categoría Absoluta: Todos los participantes mayores de 18 años.
- 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: a partir de los 60 años cumplidos el año de referencia

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

Sistema de puntuación para cada categoría: Cada una de las pruebas asignará la puntuación siguiente a los corredores participantes: 100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2,etc... el valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación.

La última prueba y el Campeonato de Marcha Nórdica tendrá el 20% más de puntuación que el resto, es decir: 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2-2-2, etc...

En caso de empate entre dos o más marchadores se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última carrera disputada.

## Organización

El Área de Marcha Nórdica tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Marcha Nórdica en el ámbito estatal, organizadas u otorgadas por la **FEDME**.

Todas las competiciones oficiales estatales se organizarán según la aplicación del presente reglamento. Aquellos aspectos no contemplados en el Reglamento, serán solucionados por el Área de Marcha Nórdica de la FEDME.

En circunstancias excepcionales, y por motivos debidamente justificados, el Área de Marcha Nórdica podrá aprobar itinerarios con desniveles distancias o porcentajes inferiores o superiores a los especificados en el reglamento.

## Control de la competición: Equipo arbitral y supervisión

El **Comité de Árbitros de Competición** de la **FEDME** nombrará a las siguientes personas para



controlar cualquier competición:

- A. **Árbitro principal / Presidente del Jurado.** Será el máximo responsable de la carrera asignada.
- B. **Árbitros auxiliares de itinerario.** Supervisan el trazado del itinerario. Son los responsables de velar por el cumplimiento de las normas de Marcha Nórdica por parte de los competidores.
- C. **Árbitro auxiliar de inscripciones, clasificaciones, salida y llegada.** Supervisa la lista de participantes en la competición, situación y zona de la salida y la llegada
- D. A la FEDME le corresponderá nombrar: **Delegado de la FEDME.**

Estas personas, delegado y árbitros, constituyen el Comité de Carrera.

### 3.3 - Jurado de Competición

**Composición:**

- Los árbitros de la prueba.
- El director de la prueba (o director técnico).
- El delegado de la FEDME.
- Un representante de los deportistas (elegido por sorteo de entre los 20 primeros clasificados de la propia carrera.

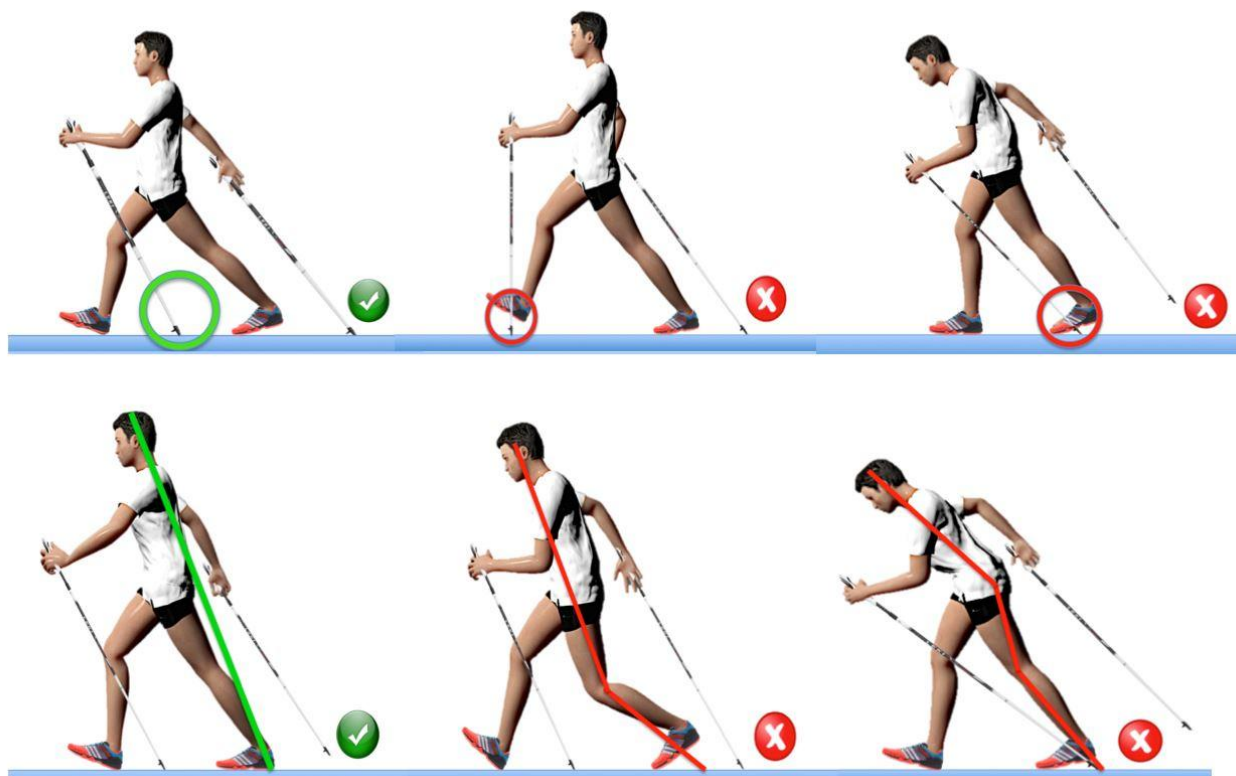
**Funciones:** El jurado de competición es un órgano consultivo, es el responsable de atender las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la competición durante y dentro de la fecha de la prueba. Este se convocará en el momento que se produzca una reclamación.

## Reglamento de competición para marchadores

**La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:**

- 5.1 - En todo momento el pie y el bastón de la mano contraria del marchador mantendrá siempre el contacto con el suelo.
- 5.2 - El apoyo de los bastones y el empuje se efectuará siempre en diagonal.
- 5.3 - El bastón debe clavarse siendo firmemente la empuñadura, y siempre en el espacio comprendido entre los dos pies.
- 5.4 - La fase de impulso: en el movimiento del brazo hacia atrás, la mano rebasará la cadera liberando la empuñadura antes de ir hacia delante.
- 5.5 - La fase de recobro: en el movimiento del brazo hacia delante el codo rebasará el torso antes de ir hacia atrás.
- 5.6 - El pie de avance debe contactar el suelo con el talón.
- 5.7 - No está permitido bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando ambas piernas.
- 5.8 - La pierna atrasada deberá ir estirada totalmente antes de que el pie pierda el contacto con el suelo.
- 5.9 - No está permitido ninguno de los siguientes supuestos: Correr, Trotar, Saltar, Deslizarse, Marcha Atlética, Obstaculizar el paso, Arrastrar los bastones.





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

## Inscripción a la competición

Para participar en la prueba es necesario realizar una inscripción que quedará cerrada cuando lo determine la organización. Para formalizar las pre-inscripciones y/o inscripciones, los organizadores deberán exigir a los participantes la presentación de los siguientes documentos:

- DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir . . . ), o documento equivalente para extranjeros.
- Licencia de la FEDME (año en curso), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, o licencia equivalente para extranjeros.

La Organización impedirá la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.

Los organizadores podrán solicitar un Informe Médico de aptitud para el deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes del inicio de la temporada de competiciones de Marcha Nórdica.

Para un mejor control de los competidores, los organizadores podrán retirar temporalmente la licencia federativa, lo que ayudará al control de los mismos, y facilitará la supervisión de las listas

de participantes por parte de los árbitros. En ese caso la licencia será retornada al competidor al finalizar la prueba.

La organización establecerá un período especial en el que solo se podrán inscribir deportistas federados FEDME garantizando de esta manera que los interesados no se queden sin posibilidad de participación. Al finalizar este periodo se podrán inscribir el resto de participantes.

## Material y Equipamiento de cada marchador

**Será obligatorio el uso de 2 bastones específicos de Marcha Nórdica.** Es el material claramente diferenciador de la actividad, los bastones para la práctica de la Marcha Nórdica y 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 indumentaria 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 carrera lo crean oportuno, los competidores estarán obligados a llevar otro equipo y material que se especifique, en especial chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a.

## Supervisión, control de material y ayudas

Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control del dorsal y del material. A todos los participantes que no cumplan con los requisitos referidos al material se les impedirá la participación en la prueba.

En todos los controles podrá ser supervisado el material autorizado por la organización, será motivo de descalificación inmediata la manipulación o cesión del dorsal.

Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la competición de cualquier persona sea marchador o no, exceptuando los servidos por la organización y/o los autorizados por el Comité de Carrera en las zonas previstas.

Podrá ser recibida ayuda, según el punto anterior y en un radio de más o menos 25 metros antes y después del punto dispuesto por la organización.

Ante cualquier eventualidad fuera del punto de avituallamiento oficial, un marchador deberá detenerse hasta que el problema haya sido solventado.

Si un marchador durante la competición tiene la necesidad de ajustar los bastones, substituir los tacos de goma (pads) o tuviera la necesidad de hidratarse o tomar alimentos, necesariamente deberá hacerse a un lado del circuito sin obstaculizar a los demás marchadores y tener mucho cuidado cuando trabaje con los bastones, nunca dejarlos en el suelo durante la prueba.

## Comportamiento general de los marchadores

Todo corredor 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 penalizado con la descalificación inmediata.

Es obligación de cada competidor respetar el medio ambiente por donde se desarrolla la prueba y asimismo deberán llevarse sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización.

Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles, comportarse deportivamente y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, árbitros, supervisores, controles y miembros de la organización.

Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas excepcionales, o ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se retirará en un control y entregará el dorsal.
- El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

## Penalización o descalificación de un marchador

Nota: Las tarjetas son acumulativas

### • Tarjeta BLANCA (Advertencia / Falta Leve):

- Amonestación verbal a un participante de que incumple alguna norma. Se le informa del motivo de la advertencia avisándole de la posible TARJETA AMARILLA caso de incumplirla de nuevo, o de forma reiterada.
- El árbitro anotará el número del participante.
- No tiene sanción en tiempo.

- **Causas:**

1. No ejecutar correctamente la técnica de Marcha Nórdica
2. No llevar el dorsal visible.
3. Llevar auriculares puestos durante la competición (impiden escuchar las indicaciones de los árbitros o personal de la organización).
4. Desenganchar las dragoneras fuera de las zonas delimitadas para ello.
5. No detenerse para efectuar alguna acción descrita en los puntos 8.5 y 8.6
6. Más de 2 advertencias por un mismo motivo equivalen a una TARJETA AMARILLA.

- **TARJETA AMARILLA (Falta Grave):**

- El árbitro enseñará la TARJETA AMARILLA al participante sancionado y verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.
- Anotará el número del participante y lo comunicará por radio al Presidente del Jurado.
- Primera TARJETA AMARILLA = +2 minutos de penalización
- Segunda TARJETA AMARILLA = +4 minutos de penalización (total +6 minutos)
- Una tercera TARJETA AMARILLA será equivalente a TARJETA ROJA

- **Causas:**

1. Anticiparse a la señal de salida
2. Trotar, Saltar, Deslizarse, Marcha Atlética, Bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando las piernas, Arrastrar los bastones.
3. Impedir ser adelantado o obstaculizar el paso a otros participantes.
4. Recortar itinerario aunque sea de forma involuntaria
5. Rellenar los elementos de hidratación fuera de las zonas determinadas por la organización.
6. Protestar al árbitro
7. Cualquier falta efectuada en el último kilómetro
8. Incumplir la normativa en cuanto a la utilización obligatoria de tacos de goma (pads).

- **TARJETA ROJA (Falta Muy Grave):**

- Descalificación
- El Presidente del Jurado o un árbitro de itinerario, con la información disponible y la inmediata recibida, enseñará la TARJETA ROJA al participante sancionado, y verbalmente le comunicará la sanción y el motivo.
- El participante deberá abandonar la competición en ese momento.

- **Causas:**

1. Tercera TARJETA AMARILLA
2. Correr
3. No llevar el material obligatorio por reglamento, o el requerido de forma expresa por la organización.



4. No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros
5. Manipular o modificar las dimensiones del dorsal, o rehusar a llevarlo.
6. No pasar el control de salida.
7. Retrasar voluntariamente la hora de salida de la competición.
8. Utilizar cualquier medio de transporte en cualquier momento de la competición.
9. Recibir cualquier tipo de ayuda externa fuera de las zonas determinadas por la organización.
10. Quitar o cambiar las marcas del recorrido ubicadas por la organización
11. No guardar respeto absoluto a las normas deportivas, ni respeto a la naturaleza.
12. Cualquier desconsideración y violencia verbal o física contra cualquier persona vinculada con la competición: Otros participantes, Organización, Árbitros, Público, Autoridades,,,
13. Provocar un accidente de forma voluntaria.
14. Tomar alcohol o fumar durante la competición.
15. Tirar basura, aun de forma involuntaria, fuera de los contenedores previstos por la organización.
16. No prestar ayuda a competidor accidentado
17. No pasar por un control de paso
18. No detenerse si rompe un bastón.
19. Todos los corredores que queden en carrera tras la hora de cierre de un control o meta prevista por la organización.
20. Subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo que no sean los oficiales de la Comunidad Autónoma o Club que se representan.

Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones. Este las notificará a los afectados antes del inicio de la entrega de trofeos mediante la publicación de los resultados en el espacio especialmente destinado a ello.

Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del corredor y podría suponer una sanción disciplinaria para el competidor:

- No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.
- Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.

## Dopaje

Está rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los deportistas, siendo de aplicación la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, el Reglamento y demás disposiciones de la FEDME.

En materia de dopaje el Comité Anti-Dopaje de la FEDME sigue lo establecido en la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva. Dicho Comité sigue las directrices de la Agencia Española de Protección de la



Salud en el Deporte (AEPSAD), y será el encargado de relacionarse con la AEPSAD, a los efectos procedentes.

## Reclamaciones y sistema de apelación

Se depositarán 60 € por reclamación que se devolverán si ésta prospera. Las reclamaciones serán entregadas al Comité de Carrera. Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 10 minutos después de su publicación.

Reclamación posterior a la competición: Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Carrera se deberán presentar mediante escrito dirigido al Área de Marcha Nórdica de la FEDME en un plazo máximo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones.

## Homologación de las competiciones

Distancias para las pruebas de Competiciones de Marcha Nórdica de la FEDME

- Distancia para Ranking: entre 10 km. y 24 km.
- En Campeonato de España la distancia deberá ser de entre 15 km. y 42 km.

**Características del itinerario en el Medio Natural:** El recorrido de las competiciones será siempre por Senderos, Pistas y Caminos no asfaltados, etc., a pesar de todo se considerará válido un máximo del 15% del total del recorrido si este transcurre sobre asfalto, cemento, o cualquier tipo de pavimento.

**Características del itinerario en el Medio Urbano:** El recorrido de las competiciones podrá desarrollarse sobre cualquier tipo de terreno urbano: Parques, Pista de Atletismo, Asfalto o Pavimento, a pesar de todo se considerará válido un máximo del 15% del total del recorrido si este transcurre por camino de tierra.

La organización del evento podrá determinar el uso obligatorio de tacos de goma durante todo el recorrido, o en un tramo, para lo que se señalará una zona especial de no más de 25 metros al inicio y al final del tramo, donde los marchadores podrán soltarse las dragoneras para colocar o quitar los tacos.

## Seguridad

En cualquier punto del recorrido, el médico de carrera o los árbitros de la FEDME podrán determinar la retirada de competición de un corredor si este muestra síntomas evidentes de agotamiento u otro síntoma que aconseje la no continuidad de este en la competición.

La organización deberá prever una zona de vestuario y WC para los competidores, antes y después de la competición, equipado con duchas. La organización deberá prever un servicio de guardarropía, recogida y guarda de material de los competidores, para que éste pueda ser



recuperado por ellos mismos en la llegada.

## Avituallamiento

Durante el recorrido se situarán puntos de avituallamiento provistos, como mínimo, de agua o refrescos. En cada competición existirá como mínimo un avituallamiento sólido a mitad del recorrido y al finalizar la prueba en el recinto de llegada.

El punto se inicia veinticinco (25) metros antes y finaliza veinticinco (25) metros después de la mesa de avituallamiento.

El marchador, al llegar a una zona habilitada por la organización para el avituallamiento o hidratación, deberá tener desenganchadas sus dragoneras de los bastones para evitar molestias o tropiezos con los otros marchadores, con la obligación de tener los bastones con las puntas hacia abajo y pegados a su propio cuerpo. Quedará prohibido correr en esa zona.

## Tiempo de paso por los controles

Los marchadores que no puedan superar el recorrido o un control dentro del tiempo establecido, serán dirigidos a la llegada por un itinerario alternativo. Los marchadores que entren fuera de control figurarán en la clasificación general en los últimos puestos.

## El dorsal

Los dorsales (2 por corredor) serán proporcionados por la organización. Los competidores están obligados a llevar el dorsal facilitado por la organización. Éste se llevará en un lugar visible, uno en la parte delantera y otro en la espalda, durante toda la prueba y no podrá ser doblado ni recortado.

## Supervisión y control de material

Antes de comenzar la prueba, la organización supervisará el material siguiente: Bastones de Marcha Nórdica. Calzado. Dorsal. Vestimenta y Material exigido por la organización. Todo el material que no cumpla los requisitos especificados será rechazado.

El control del material requerido por la organización se efectuará a la llegada, penalizando, si este fuera el caso. A todo participante que no cumpla con los requisitos de material se le impedirá la participación en la prueba.

## Clasificaciones

Se establecerá una clasificación por cada categoría de acuerdo con el tiempo necesitado para recorrerlo. A este tiempo se le añadirá las posibles penalizaciones que pueda haber tenido el competidor.

El corredor que haya contabilizado el menor tiempo en su categoría, una vez aplicadas las posibles penalizaciones, será el ganador de la prueba en su categoría.

## Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba

Las pruebas no podrán ser aplazadas ni anuladas, excepto en condiciones extremadamente desfavorables. Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido. En este caso, se tomarán las posiciones y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.

- Si en el momento de la neutralización existen corredores que han pasado del control y tienen condiciones suficientemente buenas para seguir compitiendo:
  - Se neutralizarán en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los siguientes serían los corredores del control anterior o del punto de neutralización.
  - No existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización.
  - En el caso que las condiciones no permitan seguir compitiendo, se tomarán los tiempos de punto de neutralización anterior.

En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos los derechos de inscripción no serán devueltos. De producirse estas circunstancias y cuando la organización no tenga previstos unos itinerarios alternativos, ésta deberá devolver los derechos de inscripción, y se podrá abrir a la organización un expediente sancionador por incumplimiento del reglamento.

## Ranking FEDME de Marcha Nórdica

El Ranking FEDME de Marcha Nórdica es una valoración de los mejores resultados conseguidos por los deportistas con licencia FEDME del año en curso en una serie de pruebas oficiales celebradas por Clubes FEDME y avaladas por sus Federaciones Autonómicas de Montaña correspondientes (FFAA).

Cada temporada la FEDME establecerá un máximo de 6 pruebas + el Campeonato de España, repartidas por el territorio nacional, y validadas por las FFAA de Montaña, que otorgarán puntos a los marchadores mediante los cuales se establecerá el Ranking.

Los puntos a otorgar serán los mismos de la tabla de Copa de España. En Campeonato de España se otorgará un 20% más de puntos al Ranking. El Área de Marcha Nórdica de la FEDME otorgará estos puntos una vez reciba la clasificación "Absoluta" definitiva y validada por parte de la FA avaladora, actualizará y publicará el Ranking.

Las pruebas puntuables para el Ranking serán oficiales dentro del calendario de su FA, y serán supervisadas por árbitros titulados en Competiciones de Marcha Nórdica designados por la FA avaladora.

Obtener una buena clasificación en el Ranking es un título de prestigio, NO da derecho a trofeo ni premio en metálico, pero garantiza puestos de privilegio en la salida del resto de las competiciones.

Los organizadores de Competiciones de Marcha Nórdica deberán tener en consideración este Ranking a la hora de otorgar los números de dorsal y garantizarán que estos ocupen las primeras líneas de salida en cada competición.

Se considerarán siempre los puestos obtenidos en la clasificación Absoluta de cada competición, tanto masculina como femenina y de esta manera se establecerá un Ranking masculino y un Ranking femenino.

En caso de empate, se procederá al desempate de la siguiente manera: Valorar primero la mejor puntuación del Campeonato de España. Si aplicado este cálculo se sigue manteniendo el empate, se considerará el puesto obtenido como ex aequo.

### **Obligaciones de los corredores relacionadas con el respeto y cuidado del medio natural**

Estas obligaciones también deberán tenerse en consideración durante los **periodos de entrenamiento** de los corredores, previos a su participación en una prueba de marcha nórdica.

- Respetar el entorno. No dañar los recursos naturales, geológicos, culturales.
- Respetar el itinerario establecido y balizado por la organización, no saliéndose de éste. Evitar senderos secundarios al sendero principal. No atajar campo a través. Evitar recortar por el interior de las curvas.
- La prohibición de tirar basura (desperdicios, envolturas, alimentos o material) salvo en los lugares habilitados por la organización.
- Denunciar cualquier conducta medioambiental negligente de otros corredores.
- No gritar durante el recorrido. Mantenerse en silencio.
- Evitar pisar en el interior de zonas húmedas: charcas, arroyos, turberas, etcétera.