

## 12a MICRO ARP 2025

### Informació bàsica

#### 4a Fase COPA NINS

**Data:** 08 de Març de 2025

**Lloc:** Estació d'Esquí Nòrdic Tuixent la Vansa (base de l'estació)

**Tipus de cursa:** Team sprint (Cursa de relleus per parelles mixtes)

**Tècnica:** Lliure

### Descripció i Normativa

Es desenvoluparà una prova de relleus per parelles mixtes en estil lliure per a corredors/es des de les categories de U16 fins a U6. La primera persona en esquiar serà el noi i la segona la noia i s'aniran alternant fins a completar les voltes programades.

En les categories U16 i U14 cada parella estarà formada per un noi i una noia preferentment del mateix club. Per fomentar la participació es podran fer parelles amb corredors de diferent club.

En les categories de U12 a U6 cada parella estarà formada per un nen i una nena preferentment del mateix club. Per garantir la participació del màxim nombre de corredors/es es permetran parelles amb esquiadors de diferent club i parelles del mateix sexe.

Aquesta prova forma part de la copa Nins de la FCEH i es regirà en base a les normes FIS adaptades a les característiques i peculiaritats específiques d'aquesta prova. Tanmateix, també es regirà pel reglament aprovat per la FCEH en relació amb les curses de la Copa Nins del calendari 2024-2025.

### Categories convocades

U6 : Nascuts el 2019 i 2020

U8 : Nascuts el 2017 i 2018

U10 : Nascuts el 2015 i 2016

U12 : Nascuts el 2013 i 2014

U14 : Nascuts el 2011 i 2012

U16 : Nascuts el 2009 i 2010

## Inscripcions i preu

**Preu de la cursa de totes les categories 11€ (Federats) i 16€ (No federats). Preus per persona.**

Per a participar és imprescindible la presentació de la Llicència d'una Federació d'Esports d'Hivern de la temporada en curs. En cas de no disposar de la mateixa, el preu de la cursa per a no federats inclou la llicència de dia de la FCEH, vàlida exclusivament per al dia de la competició.

Les inscripcions es tramiten pel següent enllaç:

<https://fceh.playoffinformatica.com/InscripcioWeb.php?idLliga=1161>

\* Les inscripcions s'hauran de fer **INDIVIDUALMENT** i seguidament l'entrenador del club enviarà un document excel amb les parelles al mail del CENA: **clubcena1@gmail.com**

\*En el cas de parelles interclubs un dels entrenadors es farà responsable d'enviar les dades de la parella.

**\*\* El preu inclou : participació a la Micro Arp, obsequi de record, avituallament i participació en el sorteig de material.**

**\*Les inscripcions es podran fer fins a les 23:59h del dimecres 5 de març de 2025  
La inscripció no estarà degudament completa sense haver realitzat els dos tràmits esmentats**

## Recollida de dorsals

La recollida de dorsals es farà el mateix dia a la sortida de la prova a partir de les 10:00

## Horaris

- A partir de les 10:00 Recollida de dorsals
- 10:00 Reunió de caps d'equip
- 10:15 - 11:15 reconeixement de circuit
- 11:30: Cursa categories U16
- 12:00: Cursa categories U14
- 12:30 Cursa categoria U6
- 12:45 Cursa categoria U8
- 13:05 Cursa categoria U10
- 13:20 Cursa categoria U12
- 14:15 Repartiment de premis i obsequis a la base de l'estació

## Distàncies

U16 masculí i femení: 2 x 3 voltes de 1000m  
U14 masculí i femení: 2 x 3 voltes de 1000m  
U12: 2 x 3 voltes de 500m  
U10: 2 x 3 voltes de 500m  
U8: 2 x 2 voltes de 300m  
U6: 2 x 1 volta de 300m

## Desenvolupament de la prova

**10:00 Reunió caps d'equip:** Al no tractar-se d'una cursa FIS i/o Estatal només es realitzarà la reunió in situ, és a dir, no es portarà a terme cap reunió telemàtica el dia previ a la cursa.

**11:30:** Inici de la prova U16 mixta

El primer corredor de cada parella realitzarà una volta al circuit de 1000m i passarà el relleu al seu company/a tocant-lo amb la mà a una part del cos, dins la zona establerta. El segon corredor realitzarà una volta al circuit de 1000m. Cada corredor haurà de realitzar 3 voltes. El temps final es contabilitzarà quan el segon corredor completi la seva tercera volta

**12:00** Prova U14 mixta

Cada membre de la parella realitzarà tres voltes al circuit de 1000m de forma alternada. El relleu es passa tocant al company/a amb la mà a una part del cos, dins la zona establerta.

**12:30** Prova U6 mixta

Cada membre de la parella realitzarà una volta al circuit de 300m de forma alternada. El relleu es passa tocant al company/a amb la mà a una part del cos, dins la zona establerta.

**12:45** Prova U8 mixta

Cada membre de la parella realitzarà dues voltes al circuit de 300m de forma alternada. El relleu es passa tocant al company/a amb la mà a una part del cos, dins la zona establerta.

**13:05** Prova U10 mixta

Cada membre de la parella realitzarà tres voltes al circuit de 500m de forma alternada. El relleu es passa tocant al company/a amb la mà a una part del cos, dins la zona establerta.

**13:20** Prova U12 mixta

Cada membre de la parella realitzarà tres voltes al circuit de 500m de forma alternada. El relleu es passa tocant al company/a amb la mà a una part del cos, dins la zona establerta.

## Classificacions i premis

**Prova puntuable pel circuit de la Copa Nins de la FCEH**

Premis per les 3 primeres parelles de les categories U14 i U16

A la resta de categories l'organització els oferirà un obsequi participatiu.

**Tots els corredors/es i acompanyants que vulguin podran adquirir un tiquet d'entrepà de botifarra i beguda per 7€ i entrepà de botifarra, beguda i tapa de cargols 10€.**

## 25a MARXA DE L'ARP 2025

### Informació bàsica

**Data:** 08 de Març de 2025

**Lloc:** Estació d'Esquí Nòrdic Tuixent la Vansa

<https://www.tuixent-lavansa.com/pagina/inicial>

**Organització:** Club d'Esquí Nòrdic l'Arp (CENA)

**Distància:** 15Km persones nascudes l'any 2008 i anteriors

**Tècnica:** Clàssic

**Modalitat:** Per parelles

### Descripció i Normativa

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

- 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.

### Inscripcions i preu

| Preu per persona*                     | Federada    | No Federada |
|---------------------------------------|-------------|-------------|
| Per internet, fins dijous dia 6/03/25 | <b>11 €</b> | <b>16 €</b> |
| Personalment, dissabte dia 8/02/25    | <b>20 €</b> | <b>25 €</b> |

\* Inclou: participació a la Marxa, avituallament, obsequi de record i participació en el sorteig de material.

Totes les inscripcions s'hauran de fer a través del següent enllaç:  
<https://fceh.playoffinformatica.com/InscripcioWeb.php?idLliga=1162>

Les inscripcions es tancaran el dijous dia 6 de març de 2025 a les 23:59

Les inscripcions fora de termini tindran un increment i s'hauran de fer en persona a l'estació d'Esquí Nòrdic Tuixent-La Vansa, dissabte 08/02/2025 de 8:00 a 9:00

## Assegurança

És imprescindible que els participants disposin d'una assegurança que cobreixi la pràctica de l'esquí de fons en marxas (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 es facilita una en el moment de realitzar la inscripció, vàlida exclusivament pel dia de la marxa.

## Recollida de dorsals

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

## Horaris

**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.

**11:30** Arribada prevista de les últimes parelles

**11:30 a 13:30** Animació al corredors/es de la Micro Arp

**12:00 - 14:30** Es podrà adquirir el tiquet per l'entrepà i la beguda al restaurant de l'estació

**13:40** Tancament de totes les curses

**14:15** Lliurament de premis de la Marxa, sorteig de material

## Desenvolupament de la prova

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'un avituallament amb beguda i fruita.

**Tots els corredors/es i acompanyants que vulguin podran adquirir un tiquet d'entrepà de botifarra i beguda per 7€ i entrepà de botifarra, beguda i tapa de cargols 10€**

## Premis i obsequis

Els premis estan reservats per les **cinc primeres parelles mixtes** que hagin demostrat una bona coordinació al llarg del recorregut.

Totes les parelles que completin el recorregut de la Marxa rebran un obsequi de record.

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).