



DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES EN COMPETICIONS DE MARXA NÒRDICA



1. Respectaré sempre l'entorn. No faré malbé els recursos naturals tant en zones protegides com no protegides, ni els elements etnològics.
2. Respectaré i seguiré en tot moment l'itinerari del camí marcat per l'organització, evitant sortir del recorregut, quan entreni aniré sempre per senders marcats i evitaré els camps a través.
3. Respectaré tots els membres de l'organització, els altres corredors, jutges, voluntaris i totes les persones involucrades en la cursa.
4. Tots els meus gels, barretes, etc., els duré adequadament marcats amb el número del meu dorsal.
5. No tiraré cap tipus de residu (embolcalls de gels, barretes, aliments o materials) fora dels llocs habilitats per l'organització.
6. Duré bastons reglamentaris i roba i calçat adequat.
7. No emetré senyals lluminosos durant el recorregut, a excepció de la il·luminació frontal i posterior (llumet vermell) en els trams nocturns.
8. No cridaré ni faré renou innecessari durant el recorregut, respectant així l'entorn, ni en competició ni en els entrenaments.
9. Conec i accepto el reglament vigent de competicions de Marxa Nòrdica de la FBME, així com les zones de protecció i em comprometo a complir-los.
10. Conec i accepto les normes específiques de la cursa i em comprometo a complir-les.