Federación de Montañismo de la Región de Murcia

REGLAMENTO OFICIAL DE LA PRUEBA

"IV EXTREME NORDIC"


MARCHA NÓRDICA 26
Federación de Montañismo
Región de Murcia
Región de Murcia
COMITÉ MARCHA NÓRDICA
30 MAYO
Marcha Nórdica Campos del Rio
28 JUNIO
Marcha Nórdica AYAC-CEY Yecla
Campeonato de Clubes
04 OCTUBRE
Marcha Nórdica Cabezo de Torres
Campeonato Regional
Individual y Escolar
25 OCTUBRE
Carrasca Nórdica Lorca
Campeonato de España
Selecciones Autonómicas
y en Edad Escolar
13 DICIEMBRE
Extreme Nordic Murcia El Valle
FMRM.NET


MARCHA NÓRDICA 26
Federación de Montañismo
Región de Murcia
Región de Murcia
COMITÉ MARCHA NÓRDICA
FMRM.NET
13
DICIEMBRE
Extreme Nordic
Murcia El Valle

ÍNDICE

1. FECHA PRUEBA 3
2. HORARIOS, CATEGORÍAS Y DISTANCIAS. 3
3. PREMIOS 4
4. DISTANCIA Y CARACTERÍSTICAS DEL RECORRIDO 5
5. INFORMACIÓN DE LA PRUEBA 5
5.1. INTRODUCCIÓN 6
5.2. UBICACIONES CLAVE 6
5.2.1. Punto de salida y de llegada. 6
5.2.2. Mapa recorrido (solo ida): 6
5.2.3. Perfil del recorrido 7
5.3. INSCRIPCIONES 7
5.3.1. Plazos y tarifas de inscripción 8
5.4. MATERIAL OBLIGATORIO 8
5.5. CONSIDERACIONES PARA EL/LA DEPORTISTA 9
5.5.1. Penalizaciones: marcha nórdica modalidad extreme 9
5.5.2. Clasificación final de la prueba 10
5.5.3. Avituallamiento 10
5.5.4. Estado de forma física 10
5.5.5. Llegada a la carrera 11
5.5.6. Recogida de dorsales 13
5.5.7. Señalización del recorrido 13
5.6. JURADO DE COMPETICIÓN, ORGANIZACIÓN Y SEGURIDAD 13
5.7. RECLAMACIONES 14
5.8. REDES SOCIALES 14
5.9. CONSENTIMIENTO INFORMADO Y OTROS 15
ANEXOS 16

1. FECHA PRUEBA

El **13 de diciembre a las 10:00am** se celebrará la **IV Extreme Nordic** en el Valle, Murcia. Salida desde el Federación de Espeleología de la Región de Murcia**.**

2. HORARIOS, CATEGORÍAS Y DISTANCIAS.

Se adjunta las categorías oficiales del reglamento oficial FMRM 2026.

Salida	Hora	Categorías / Subcategorías	Edad	Distancia
1ª	10:00 h.	Junior Masc. y Fem.	16 y 17 años	Absoluta 12K
		Promesa Masc. y Fem.	18 a 23 años	
		Senior Masc. y Fem.	24 a 39 años	
		Veteran@ A Masc. Y Fem.	40 a 49 años	
		Veteran@ B Masc. Y Fem.	50 a 59 años	
		Veteran@ C Masc. Y Fem.	60 a 69 años	
		Veteran@ D Masc. Y Fem.	70 años en adelante	
		Discapacidad Visual B1	Todos los participantes mayores de 16 años	
		Discapacidad Visual B2	Todos los participantes mayores de 16 años	
2ª	10:00h	OPEN (no competitiva, no arbitrada)	Todos los participantes mayores de 16 años	6K
3ª	10:00h	Cadete Masc. y Fem.	14 y 15 años	6K
4ª	10:00h	Infantil Masc. y Fem.	12 y 13 años	4K
		Alevín Masc. y Fem.	10 y 11 años	2K

3. PREMIOS

Los premios de esta prueba se darán a los/as siguientes marchadores/as:

- ➔ Modalidad competitiva individual absoluta: los tres primeros en llegar a la línea de meta de cada categoría, tanto de la modalidad femenina como la masculina; y las subcategorías, tanto de la modalidad femenina como la masculina.
- ➔ Modalidad alevín/infantil/cadetes: todos los participantes recibirán su premio por la participación en dicha carrera; y además de la realización de la entrega de premios a los tres primeros en el podium.
- ➔ Modalidad Open: Se premiará a los tres primeros en llegar a la línea de meta, tanto de la modalidad femenina como la masculina.

4. DISTANCIA Y CARACTERÍSTICAS DEL RECORRIDO

FICHA CATEGORÍA ABSOLUTA

-Lugar de salida: Federación de Espeleología de la Región de Murcia
-Hora de entrada corralito: 9:40 a.m
-Hora de salida: 10:00 a.m
-Distancia: 12 km
-Desnivel +: 494m
-Desnivel -: 494m
-Desnivel acumulado +-: 719 m
-Controles de paso: 4,6 km
-Tiempo máximo final: 2 horas y 30 min
-Puntos de avituallamiento: 2 km, 4.6 km.
-Pendiente media: 8,6%
-Senderos %: 0
-Pista %: 60
-Asfalto %: 40

FICHA PROMO Y CADETE

-Lugar de salida: Federación de Espeleología de la Región de Murcia
-Hora de entrada corralito: 9:40 a.m
-Hora de salida: 10:00 a.m
-Distancia: 6 km
-Desnivel +: 247 m
-Desnivel -: 247 m
-Desnivel acumulado +-: 360 m
-Controles de paso: 3 km
-Tiempo máximo final: 2 horas y 30 min
-Puntos de avituallamiento: 2 km y meta
-Pista %: 40%
-Asfalto %: 60%

FICHA ALEVÍN

-Lugar de salida: Federación de Espeleología de la Región de Murcia
-Hora de entrada corralito: 9:40 a.m
-Hora de salida: 10:00 a.m
-Distancia: 2 km
-Desnivel +: 85 m
-Desnivel -: 85 m
-Desnivel acumulado +-: 170 m
-Controles de paso: meta
-Tiempo máximo final: 2 horas y 30 min
-Puntos de avituallamiento: meta
-Asfalto %: 100% de la prueba

FICHA INFANTIL

-Lugar de salida: Federación de Espeleología de la Región de Murcia
-Hora de entrada corralito: 9:40 a.m
-Hora de salida: 10:00 a.m
-Distancia: 4 km (2 vueltas)
-Desnivel +: 150 m
-Desnivel -: 150 m
-Desnivel acumulado +-: 300 m
-Controles de paso: meta
-Tiempo máximo final: 2 horas y 30 min
-Puntos de avituallamiento: meta
-Asfalto %: 100%

5. INFORMACIÓN DE LA PRUEBA

La **VI Extreme Nordic** se celebrará en la zona del Valle y Carrascoy, situada entre las pedanías de Santo Ángel, La Alberca y Algezares. El lugar de quedada para realizar la salida estará situado a menos de 150 metros del Federación de Espeleología de la Región de Murcia, la cual consta con aparcamiento público limitado (***Punto 2.5.5***).

5.1. INTRODUCCIÓN

La **Marcha Nórdica modalidad Extreme** es una modalidad competitiva dentro de la marcha nórdica tradicional. Consiste en desplazarse desde un punto (A) a otro punto (B) de la manera más rápida posible, respetando siempre las claves técnicas que se definirán en apartados posteriores y situado este segundo punto a mayor altitud que el primero. En este caso, la prueba se realizará de manera que se tenga que volver también al punto (A), para finalizar la misma allí. Esta prueba será algo más corta en distancia, que las normalmente se realizan, debido al desnivel que presenta.

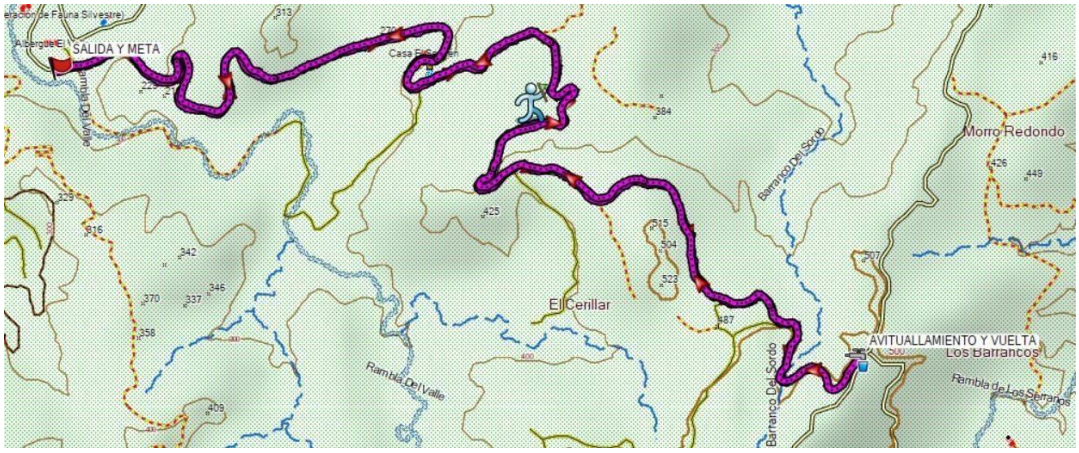
Esta prueba, debido a la exigencia para el/la marchador/a y el desnivel positivo moderado que tiene, conlleva una adaptación de la técnica de Marcha Nórdica a la pendiente que presenta el terreno. Este evento se realiza a través de la **Federación de Montañismo de la Región de Murcia**, concretamente desde el Comité de Marcha Nórdica.

5.2. UBICACIONES CLAVE

5.2.1. Punto de salida y de llegada.

La salida y meta estará situada a unos 100 metros del Federación de Espeleología de la Región de Murcia (https://maps.app.goo.gl/qU6oJmDpsaLjgLDG6). Está constará de unos 1 km de asfalto antes de entrar a la pista grande de tierra que se seguirá hasta coronar e iniciar la vuelta desde el llano previo a la subida al pico del Relojero (https://maps.app.goo.gl/Q1rV1bWskVCGY2k59). La vuelta se realizará por el mismo camino que se realice la subida.

5.2.2. Mapa recorrido (solo ida):



Enlace para descargar la ruta de wikiloc: https://es.wikiloc.com/rutas-marcha-nordica/extrem-nw-fmrm-143091713.

5.2.3. Perfil del recorrido:



5.3. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se abrirán el 11 de noviembre en la web de https://www.lineadesalida.net tanto para los FEDERADOS y NO FEDERADOS. Las inscripciones se cerrarán 7 días antes de la prueba, es decir, el lunes 7 de diciembre para poder revisar todas ellas.

5.3.1. Plazos y tarifas de inscripción

Hasta el 4 de diciembre de 2026, inclusive, se aplicarán las tarifas ordinarias indicadas en las fichas de cada categoría.

- El 5 de diciembre de 2026 se aplicará una única subida de 3 € por participante a todas las tarifas, tanto para deportistas federados como no federados. Los nuevos importes se mantendrán hasta el 10 de diciembre de 2026, inclusive.
- Del 5 al 10 de diciembre, las tarifas serán de 20 € para federados y 24 € para no federados en Absoluta y Júnior, de 13 € para federados y 17€ para no federados en promo y cadete, de 8€ para federados y 11€ para no federados en Infantil, de 8€ tanto para federados como para no federados en Alevín.

FICHA CATEGORÍA ABSOLUTA Y JUNIOR

-Distancia: 12 KM
-Precio: 17 euros
-Precio No Federado: 21 euros
-Fecha límite para inscripción: 8 DE DICIEMBRE
-Plazas máximas: hasta agotar inscripciones

FICHA OPEN Y CADETE

-Distancia: 6 KM
-Precio: 10 euros
-Precio No Federado: 14 euros
-Fecha límite para inscripción: 8 DE DICIEMBRE
-Plazas máximas: hasta agotar inscripciones

FICHA INFANTIL

-Distancia: 4 KM
-Precio: 5 euros
-Precio No Federado: 8 euros
-Fecha límite para inscripción: 8 DE DICIEMBRE
-Plazas máximas: hasta agotar inscripciones

FICHA ALEVIN:

-Distancia: 2KM
-Precio: 5 euros
-Precio No Federado: 5 euros
-Fecha límite para inscripción: 8 DE DICIEMBRE
-Plazas máximas: hasta agotar dorsales

Inscripciones en: **https://www.lineadesalida.net/**

5.4. MATERIAL OBLIGATORIO

El **material OBLIGATORIO** para los marchadores de dicha prueba es el siguiente **(PARA TODAS LAS CATEGORÍAS)**:

- Bastones de Marcha Nórdica junto con sus dragoneras correspondientes (se revisarán por el equipo arbitral antes de entrar al cajón de salida).
- Calzado cerrado deportivo para la realización de la prueba. No está permitido chanclas, sandalias o cualquier tipo de calzado que no proteja o asegure la integridad del pie o tobillo (a juicio de un árbitro de la prueba).
- Ropa deportiva (no se admiten vaqueros o ropa no adecuada para la práctica deportiva o que limite la correcta realización o visualización por parte del equipo arbitral de la técnica de marcha nórdica).
- Dorsales de la carrera, que serán personales e intransferibles (deberán de colocarse en la parte delantera y trasera del torso, bien sujetos y visualizables, nunca debajo de ropa o chalecos de hidratación).
- Manta termica.
- Vaso reutilizable (recipiente para líquidos) para los avituallamientos.

El **material RECOMENDADO** para los marchadores de dicha prueba es el siguiente:

- Guantes para evitar rozaduras en las manos.
- Polainas para evitar la entrada de piedras en el calzado.
- Sistema de hidratación/botella (chaleco o cinturón).
- Gafas de sol y gorra.

Esta lista de material está sujeta a modificación hasta días previos a la realización de la prueba. En caso de que hubiera alguna modificación se notificará a través de la página web de la Federación de Montañismo o vía email.

5.5. CONSIDERACIONES PARA EL/LA DEPORTISTA

5.5.1. Penalizaciones: marcha nórdica modalidad extreme

Para esta carrera se tendrán en cuenta los siguientes errores como penalizables:

1- Falta de movimiento pendular y paralelo con espacio entre el brazo (delante), la mano (detrás) y el cuerpo. no clava bastón con agarre completo. en el momento de clavar el codo no se encuentra por delante del torso (ERROR TREN SUPERIOR). Plano sagital y frontal.

2- No clava bastón entre el pie trasero, que realiza el despegue sobre los dedos, y el pie delantero, que realiza la entrada con el talón (ERROR TREN INFERIOR). Plano sagital.

3.- Pérdida de contacto por fase aérea. Plano sagital.

4- Marcha nórdica con posturas no propias de la biomecánica natural de caminar: flexiones u oscilaciones de hombro, cadera o rodilla y bajar el centro de gravedad. Plano frontal y sagital.

5.5.2. Clasificación final de la prueba

En cuanto al reparto de puntos de Liga para la modalidad de competición de esta prueba se seguirá el criterio habitual de una prueba a nivel regional de Marcha Nórdica.

Esta prueba es incorporada a las carreras de la Liga Oficial de Marcha Nórdica de la FMRM, por lo tanto, se le otorgarán los mismos puntos que en el resto de pruebas a realizar por el/la competidor/a.

5.5.3. Avituallamiento

Durante la realización de la carrera habrá un puesto de avituallamiento en el punto B (Pico el relojero, punto de retorno de la categoría absoluta), antes de iniciar la vuelta hacia el punto A de nuevo. Este dispondrá tanto de líquido como de sólido. También se colocará en la llegada para el corredor otro avituallamiento de las mismas

características. Y uno a mitad de recorrido, a 3 km de la salida (punto de retorno de la modalidad de cadetes y promo).

Además, el/la competidor/a podrá portar mochila o cinturón de o para la hidratación, pero siempre evitando cualquier obstaculización al hidratarse a cualquier otro/a competidor/a que discurra en ese momento. A su vez, se recuerda al marchador, que a la hora de pasar por el avituallamiento, se deberá dejar espacio para que el corredor que termine de avituallarse pueda proseguir su marcha sin que otro le corte el paso.

5.5.4. Estado de forma física

Respecto a la modalidad competitiva, debido a la propia naturaleza de la prueba y la gran exigencia física necesaria para completarla de manera competitiva, se recomienda a los/as deportistas que posean un nivel medio o medio/alto para la realización de la misma; también la preparación específica para ella.

5.5.5. Llegada a la carrera

La zona de salida consta de un parking público a escasos 300 metros del punto de donde dará comienzo la prueba (https://maps.app.goo.gl/G32NnNQe4kYuXixP7). Este parking al ser de uso público no está restringido solo para los participantes de la prueba. Al mismo tiempo, en el caso de que este estuviera completo, encontramos otro a unos 300 metros más o menos de la salida (https://maps.app.goo.gl/CecrKfvPPXGeGcw59). Por último, a unos 700 metros encontramos el área recreativa los pájaros, que en domingos será el parking que menos concurrido este (https://maps.app.goo.gl/jrqxsa4fAHTk98BT7).

En la ***Foto 1*** que aparece a continuación se pueden ver donde están las tres zonas posibles para aparcar los coches/caravanas/motos.

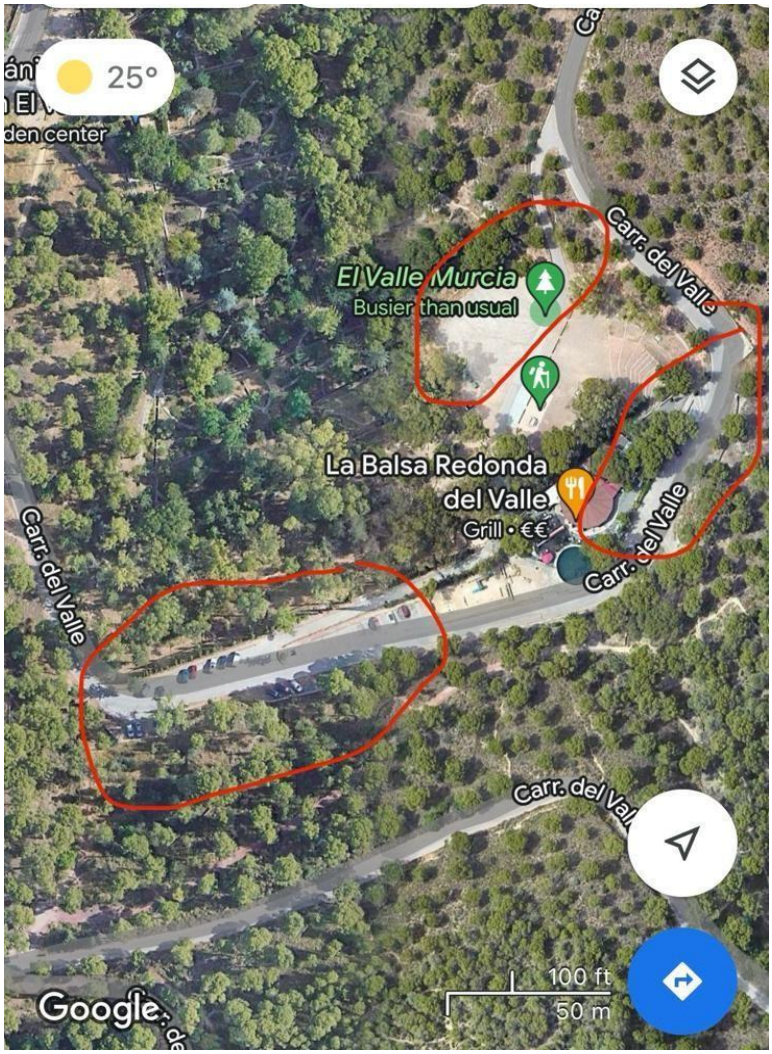


Foto 1

Al ser domingo, por parte de la organización se recomienda acudir temprano al lugar de la prueba; ya que es un lugar bastante frecuentado por senderistas y deportistas y podemos encontrarnos alguna dificultad para aparcar ese día.

En esta ***Foto 2*** podemos ver el recorrido a seguir en caravana desde la zona de camping para caravanas (gratis) que encontramos en el Centro Comercial THADER.

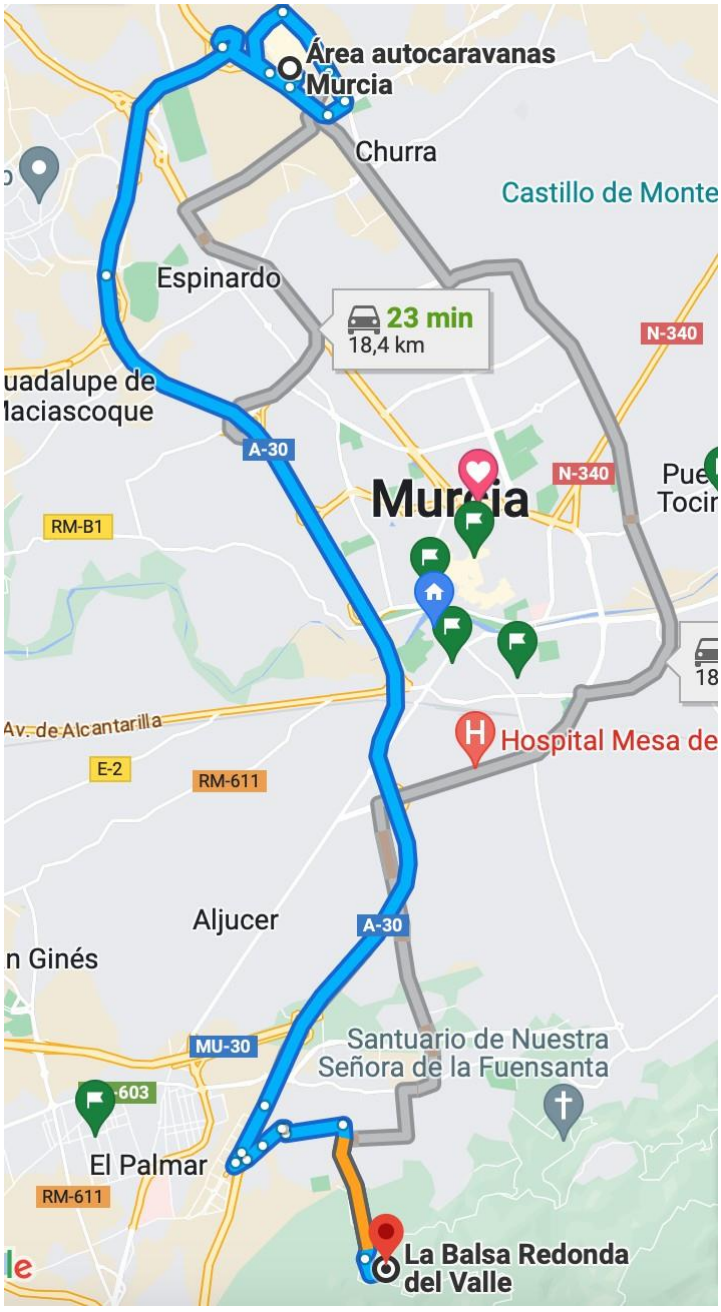


Foto 2

Desde el parking de caravanas situado en el Centro Comercial THADER hasta el Parking de La Balsa (**ubicación en el punto 9.5**) hay unos 22 min en coche/caravana dependiendo del tráfico. Desde la zona de parking de La Balsa se puede ir a pie a la salida de la prueba y recogida de dorsales.

5.5.6. Recogida de dorsales

La recogida de dorsales se realizará el día de la carrera desde las 8:00 a.m hasta las 9:15 a.m en el lugar de la prueba. La organización de la misma estará allí para la entrega de estos.

5.5.7. Señalización del recorrido

El recorrido, en su totalidad, estará acotado por medidas de balizaje con cinta federativa para el tramo de la carrera (se quitará el balizamiento al acabar la prueba), además, de tener voluntarios en los puntos de posible conflicto para poder seguir el recorrido, en los avituallamiento y en el final de recorrido (donde se empezará la vuelta/descenso).

5.6. JURADO DE COMPETICIÓN, ORGANIZACIÓN Y SEGURIDAD

Composición:

- Los árbitros de la prueba.
- El director de la prueba (o director técnico).
- El delegado de la FMRM.
- Un representante de los deportistas (elegido por sorteo de entre los 20 primeros clasificados de la última Liga / Campeonatos e inscritos en la prueba).

Funciones:

El jurado de competición es el responsable de atender y resolver las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la competición durante el día de la prueba. Este se convocará en el momento en el que se produzca una reclamación.

5.7. RECLAMACIONES

En este apartado se pueden ver las diferentes pautas a seguir para la presentación de una reclamación reflejada en los siguientes artículos:

- 14.2.1 Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Prueba se deberán presentar mediante escrito dirigido al Comité de Árbitros de la FMRM en un plazo máximo de 7 días hábiles desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. El Comité de Árbitros de la FMRM resolverá en el plazo de 30 días naturales. La resolución tiene la consideración a efectos de procedimiento ante el Comité Disciplinario FMRM, de solicitud de iniciación por petición razonada del artículo 80 de los Estatutos FMRM y actuaciones previas del artículo 81.
- 14.2.2 Contra las decisiones adoptadas por el Comité de Árbitros podrá interponerse recurso ante el Comité Disciplinario FMRM, de conformidad con el artículo 68 de los Estatutos FMRM, atendiendo al régimen disciplinario del título VIl de los estatutos FMRM.
- 14.2.3 Frente a las resoluciones que pongan fin a la vía federativa, los interesados podrán elevar correspondiente recurso ante el Comité de Disciplina Deportiva de la Región de Murcia, de conformidad con el artículo 88 y 103 de la Ley/2000, 12 de julio Del Deporte de la Región de Murcia. El plazo para la interposición del recurso ante el Comité de Disciplina Deportiva de la Región de Murcia será de 10 días, contados desde el siguiente al de la notificación de la resolución o el acuerdo recurrido. Si no hubiese resolución expresa, el plazo para formular la impugnación será de 15 días, a contar desde el siguiente al que deba entenderse desestimada la reclamación o recurso formulado ante el órgano disciplinario deportivo correspondiente.

Se adjunta en el anexo 1 el formulario para la presentación de la misma.

5.8. REDES SOCIALES

La información esencial de la prueba será publicada en las RRSS de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

INSTAGRAM: @fmrm_murcia

FACEBOOK: FMRM Federación de Montañismo de la Región de Murcia.

TWITTER: @fmrmu

TELEGRAM: @FMRM Federación de Montañismo de la Región de Murcia

WEB: www.fmrm.net

5.9. CONSENTIMIENTO INFORMADO Y OTROS

Al realizar la inscripción y la marcación de la casilla de consentimiento informado se da por aceptado el protocolo de consentimiento informado utilizado para esta competición. Se recuerda que es obligatorio conocer el reglamento de esta prueba y de la disciplina deportiva y que con la firma del consentimiento se está aceptando la cumplición de dichas normas y las consecuencias derivadas de su no cumplimiento.

Los menores de edad deberán presentar el consentimiento y/o autorización de la madre/padre/tutor/tutora para la participación en dicha prueba. De no ser así, el menor no podrá participar.

Todos los participantes deberán presentar al momento de la recogida de dorsales su documento de identidad, tarjeta federativa (en el caso de hallarse inscrito como federado) y el consentimiento informado correctamente cumplimentado y firmado.

Con la aceptación de la inscripción a la carrera se acepta el consentimiento de difusión de imágenes y contenido en las redes sociales y portales de la Federación de Montaña de la Región de Murcia.

ANEXOS

Federación de Montañismo Región de Murcia

ANEXO 1: HOJA DE RECLAMACIÓN

MARCHA NÓRDICA

Esta hoja deberá estar rellenada en todos sus apartados y firmada por el reclamante y un miembro del Jurado de Competición. El recibo del depósito deberá ir firmado por el delegado de la FMRM, quien percibirá tal cantidad. Deberá entregarse una copia o fotocopia de la reclamación al reclamante.

HOJA DE RECLAMACIÓN de la competición celebrada el ...../...../..... Número de Reclamación: .... en..... Organizada por el Club..... Reclamante: Nombre: Club o Federación a la que representa: Número de DNI: (o equivalente para extranjeros): Dirección: Teléfono: Deportistas afectados: Nombre: Dorsal: Club o Federación:

Exposición de los hechos:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Solicitud del marchador:

.....
.....
.....

En....., a..... de ..... de.....

El reclamante Miembro del Jurado de Competición

La FMRM ha recibido la cantidad de: **60 €**

del señor/a..... en concepto de: depósito de reclamación número ..... del día ...../...../.....

Esta cantidad será devuelta si la reclamación prospera.

En....., a..... de ..... de.....

El delegado de la FMRM

46

ANEXO 2: AUTORIZACIÓN DE MENORES

Autorización de menores de 18 años para participar en Pruebas Oficiales FMRM Marcha Nórdica

Nombre y Apellidos padre / madre / tutor:

……

DNI / NIE / Pasaporte ……

Población ……

Teléfono de contacto……

Nombre y Apellidos del/la menor:

……

Edad ..... DNI / NIE / Pasaporte ……

Población ……

Prueba en la que participa el/la menor

……

Declara que asume toda 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 ……