



Federación de **Montañismo** de la **Región de Murcia**



## REGLAMENTO OFICIAL DE LA PRUEBA

“III CARTAGENA NORDICA ALUMBRES 2025”

## ÍNDICE

<b>1. FECHA PRUEBA</b>	<b>3</b>
<b>2. HORARIOS, CATEGORÍAS Y DISTANCIAS.</b>	<b>3</b>
<b>3. CAMPEONATO DE CLUBES REGIONAL</b>	<b>3</b>
<b>4. PREMIOS</b>	<b>4</b>
<b>5. FICHA DE PRUEBA</b>	<b>5</b>
<b>6. INFORMACIÓN</b>	<b>5</b>
6.1. INTRODUCCIÓN	6
6.2. UBICACIONES CLAVE	6
6.2.1. Punto de salida y de llegada.	6
6.2.2. Mapa recorrido (ida y vuelta):	7
6.2.3. Perfil del recorrido:	7
6.3. INSCRIPCIONES	7
6.4. MATERIAL OBLIGATORIO	8
6.5. CONSIDERACIONES PARA EL/LA DEPORTISTA	9
6.5.1. Penalizaciones: marcha nórdica modalidad extreme	9
6.5.2. Clasificación final de la prueba	10
6.5.3. Avituallamiento	10
6.5.4. Estado de forma física	11
6.5.5. Llegada a la carrera	11
6.5.6. Recogida de dorsales	14
6.5.7. Señalización del recorrido	14
6.6. JURADO DE COMPETICIÓN, ORGANIZACIÓN Y SEGURIDAD	14
6.7. RECLAMACIONES	14
6.8. REDES SOCIALES	15
6.9. CONSENTIMIENTO INFORMADO Y OTROS	16
<b>ANEXOS</b>	<b>17</b>



## 1. FECHA PRUEBA

El **15 de noviembre a las 09:30 AM** se celebrará la **III Cartagena Nórdica Alumbres 2025** en Alumbres, Cartagena. Salida desde el pabellón de Alumbres.

## 2. HORARIOS, CATEGORÍAS Y DISTANCIAS.

Se adjunta las categorías oficiales del reglamento oficial FMRM 2024.

Salida	Hora	Categorías / Subcategorías	Edad	Distancia
1ª	09:30 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	09:30H	OPEN (no competitiva, no arbitrada)	Todos los participantes mayores de 16 años	6K
3ª	10:00h	Cadete Masc. y Fem.	15 y 16 años	4K
4ª	10:00h	Infantil Masc. y Fem.	13 y 14 años	
		Alevín Masc. y Fem.	11 y 12 años	
5º	10:00h	Minimarchador Masc. y Fem.	10 años o menor	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 y subcategoría, tanto de la modalidad femenina como la masculina; y los tres primeros de la clasificación general.
- Modalidad mini marchador/alevín/infantil/cadetes – todos los participantes recibirán su premio por la participación en dicha prueba; y además de la realización de la entrega de premios a los tres primeros en el pódium.
- La modalidad Promo no será premiada, dado que es promocional.

#### 4. FICHA DE PRUEBA

##### FICHA CATEGORÍA ABSOLUTA

- Lugar de salida: Pabellón Alumbres
- Hora de entrada corralito: 9:00 a.m
- Hora de salida: 09:30 a.m
- Distancia: 12 km
- Desnivel +: 59m
- Desnivel -: 59m
- Desnivel acumulado +/-: 177m
- Controles de paso: 4,2 km
- Tiempo máximo final: 2 horas y 30 min
- Puntos de avituallamiento: Al ser circular paso por meta y Km.2 aprox.
- Pendiente media: 8,6%
- Senderos %: 50
- Pista %: 50
- Asfalto %: 0

##### FICHA PROMO Y CADETE

- Lugar de salida: Pabellón Alumbres
- Hora de entrada corralito: 9:00 a.m
- Hora de salida: 09:30 a.m
- Distancia: 6 km
- Desnivel +: 59 m
- Desnivel -: 50 m
- Desnivel acumulado +/-: 118 m
- Controles de paso: 2 km
- Tiempo máximo final: 2 horas
- Puntos de avituallamiento: Al ser circular paso por meta y Km.2 aprox.
- Senderos % 50
- Pista %: 50%
- Asfalto %: 0

##### FICHA MINIMARCHADOR

- Lugar de salida: Salida pabellón Alumbres
- Hora de entrada corralito: 9:50 a.m
- Hora de salida: 10:00 a.m
- Distancia: 2 km
- Desnivel +: 25 m
- Desnivel -: 25 m
- Desnivel acumulado +/-: 50 m
- Controles de paso: meta
- Tiempo máximo final: 1 horas y 30 min
- Puntos de avituallamiento: meta
- Asfalto %: 0 de la prueba
- Pista %50
- Senderos 50%

##### FICHA INFANTIL Y ALEVÍN

- Lugar de salida: Pabellón Alumbres
- Hora de entrada corralito: 9:50 a.m
- Hora de salida: 10:00 a.m
- Distancia: 4 km
- Desnivel +: 59 m
- Desnivel -: 59 m
- Desnivel acumulado +/-: 118 m
- Controles de paso: meta
- Tiempo máximo final: 2 horas y 30 min
- Puntos de avituallamiento: Al ser circular paso por meta y Km.2 aprox.
- Asfalto %: 0%
- Pista %50
- Senderos %50

#### 5. INFORMACIÓN

La III MARCHA NORDICA CARTAGENA - ALUMBRES 2025 se desarrollara por pistas y senderos del entorno de Alumbres ,con un recorrido entre pinadas y senderos del entorno del repetidor del pueblo y la zona del Huerto de San Pedro, en la zona habrá zona de aparcamientos, duchas y aseos para los participantes<sup>5</sup>

.....

## 5.1. INTRODUCCIÓN

La **Marcha Nórdica categoría absoluta** 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, conlleva una adaptación de la técnica de Marcha Nórdica. Este evento se realiza a través de la **Federación de Montañismo de la Región de Murcia**, concretamente desde el Comité de Marcha Nórdica. con la organización de Club Deportivo Alumbres Sport y la colaboración de Ayuntamiento de Cartagena y Repsol y Club Deportivo Manzanicos.

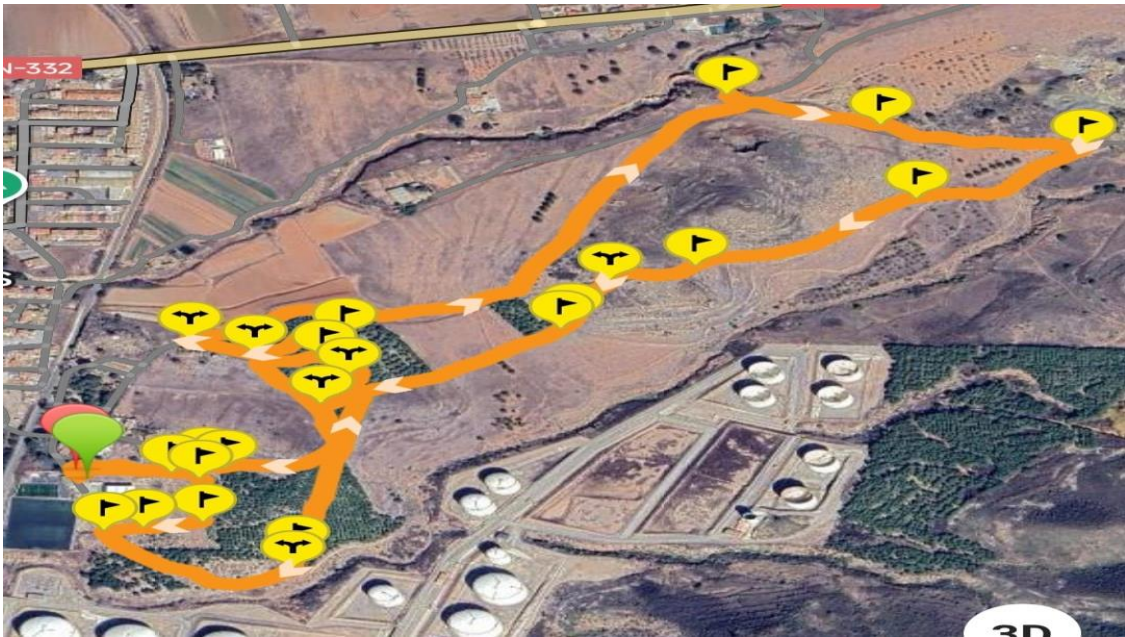
## 5.2. UBICACIONES CLAVE

### 5.2.1. Punto de salida y de llegada.

La salida y meta estará situada en la puerta del Pabellón de Alumbres – Cartagena(<https://maps.app.goo.gl/Evdw1bFM7DwDg7QNA>) Está constará de una salida por pista de tierra entre pinar que rodea el entorno del repetidor de Alumbres, para llegar a la pista grande de tierra en la cual enlazará con distintos senderos señalados haciendo este recorrido circular, dejamos enlace del recorrido.

(<https://loc.wiki/t/231178904?h=5m6j4bdjzn&wa=sd&la=es>).

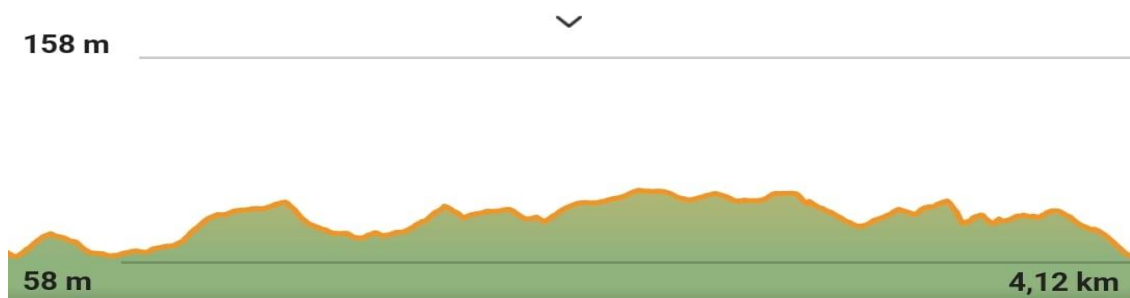
### 5.2.2. Mapa recorrido (ida y vuelta):



Enlace de descarga Wikiloc:

<https://loc.wiki/t/231178904?h=5m6j4bdjzn&wa=sd&la=es>

### 5.2.3. Perfil del recorrido:



## 5.3. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se abrirán el 4 de octubre en la web de <http://www.asuspuestos.es> para los FEDERADOS. Para los competidores NO FEDERADOS se abrirá 5 días después. Las inscripciones se cerrarán el jueves previo a la prueba, es decir, el martes 11 de noviembre para poder revisar todas ellas.

Una vez inscrito no será reembolsable la inscripción.

Solo se asegura tallaje de camiseta hasta el día 1 de noviembre 2025.

#### FICHA CATEGORÍA ABSOLUTA Y JUNIOR

- Distancia: 12 KM
- Precio: 15 euros
- Precio No Federado: 19 euros
- Fecha límite para inscripción: 11 DE NOVIEMBRE
- Plazas máximas: hasta agotar inscripciones

#### FICHA PROMO Y CADETE

- Distancia: 6 KM
- Precio: 10 euros
- Precio No Federado: 14 euros
- Fecha límite para inscripción: 11 DE NOVIEMBRE
- Plazas máximas: hasta agotar inscripciones

#### FICHA INFANTIL Y ALEVÍN

- Distancia: 4 KM
- Precio: 10 euros
- Precio No Federado: 14 euros
- Fecha límite para inscripción: 11 DE NOVIEMBRE
- Plazas máximas: hasta agotar inscripciones

#### FICHA MINIMARCHADOR

- Distancia: 2KM
- Precio: 5 euros
- Precio No Federado: 5 euros
- Fecha límite para inscripción: 11 DE NOVIEMBRE
- Plazas máximas: hasta agotar dorsales

Inscripciones en: <http://www.asuspuestos.es>

#### 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).
- 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 Km 2, antes de iniciar la vuelta hacia el punto A de nuevo. Este dispondrá tanto de líquido como sólido. También se colocará en la llegada para el corredor otro avituallamiento de las mismas características.

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.

La modalidad promo es apta para cualquier persona con un estado de forma normal. Regulando así su ritmo dado que la prueba promocional no es competitiva ni arbitrada.

### 5.5.5. Llegada a la carrera

La zona de salida consta de un parking público a escasos 150 metros del punto de donde dará comienzo la prueba). 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 100 metros más o menos de la salida (<https://maps.app.goo.gl/EJx2XBi93gbym3b48>).

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



**Foto 1**

Explanada aparcamiento junto a polideportivo de Alumbres.



**Foto 2**

Desde el parking de vehículos/autocaravanas se encuentra situado en calle del Malecón, a escasos 50 metros de la zona de salida.

(<https://maps.app.goo.gl/bpbGSEVuSpSo66fn9>)

### **5.5.6. Recogida de dorsales**

La recogida de dorsales se realizará el día de la carrera desde las 8:15 a.m hasta las 9:15 a.m en el lugar de la prueba situado en el pabellón de Alumbres. 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 el avituallamiento y en el final de recorrido.

## 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 VII 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:** @fmmr\_murcia

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

**TWITTER:** @fmmru

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

**WEB:** [www.fmmr.net](http://www.fmmr.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 cumplimiento 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



### ANEXO 1: HOJA DE RECLAMACIÓN

#### MARCHA NÓRDICA

Esta hoja deberá estar rellena 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

## 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 .....