



REGLAMENTO OFICIAL DE LA PRUEBA MARCHA NÓRDICA

"Campos del Río"



ÍNDICE

1. FECHA PRUEBA	3
2. HORARIOS, CATEGORÍAS Y DISTANCIAS.	3
3. TOMA DE TIEMPOS FMRM 2026	3
4. PREMIOS	4
5. FICHA DE PRUEBA	5
6. INFORMACIÓN	5
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
ANEXOS	17



MAR CHA NOR DICA 26

Federación de Montañismo
Región de Murcia

Región de Murcia

- 30** MAYO **Marcha Nórdica Campos del Río**
- 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



MAR CHA NOR DICA 26

Federación de Montañismo
Región de Murcia

Región de Murcia

COMITÉ
MARCHA NÓRDICA
FMRM

FMRM.NET

30
MAYO

**Marcha Nórdica
Campos del Río**



1. FECHA PRUEBA

El **30 de mayo a las 17:00 h** se celebrará la I Marcha Nórdica **Campos del Río** en el Valle, Murcia. Salida y meta desde la Plaza **del Ayuntamiento de Campos del Río**.

2. HORARIOS, CATEGORÍAS Y DISTANCIAS.

Se adjunta las categorías oficiales del reglamento oficial FMRM 2024.

Salida	Hora	Categorías / Subcategorías	Edad	Distancia
1ª	19:00	Junior Masc. y Fem.	16 y 17 años	Absoluta 10.5K
		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	7.3K		
Discapacidad Visual B2	Todos los participantes mayores de 16 años			
2ª	19:00	OPEN (no competitiva, no arbitrada)	Todos los participantes mayores de 16 años	7.3K
3ª	19:00	Cadete Masc. y Fem.	15 y 16 años	
4ª	19:00	Infantil Masc. y Fem.	13 y 14 años	3.5K
		Alevín Masc. y Fem.	11 y 12 años	
5º	19:00	Minimarchador Masc. y Fem.	10 años o menor	2K

3. TOMA DE TIEMPOS FMRM 2026

En el marco de la presente prueba, la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), a través de su Comité de Marcha Nórdica, llevará a cabo una **Toma**



de Tiempos Oficial, vinculada al proceso de selección del Programa de Tecnificación.

Carácter obligatorio para selección

La participación en esta prueba será **requisito imprescindible** para aquellos/as deportistas que deseen ser valorados para su incorporación al Programa de Tecnificación de Marcha Nórdica FMRM.

Condiciones de participación

Para que el tiempo sea válido, el/la deportista deberá:

- Estar inscrito/a y participar en la prueba oficial de **Campos del Río**.
- Completar el recorrido en su totalidad.
- Cumplir el reglamento técnico de marcha nórdica durante la competición.
- Estar federado/a con seguro en vigor (FMRM, FEDME o federación con convenio).
- Haber cumplimentado el formulario de interés habilitado por la organización.

Registro y validación

- Los tiempos serán obtenidos mediante el sistema oficial de cronometraje de la prueba.
- El Comité de Marcha Nórdica validará los resultados en coordinación con el equipo arbitral.
- Las penalizaciones técnicas influirán directamente en la valoración final.

Finalidad

Los resultados obtenidos servirán para:

- Establecer una referencia objetiva de rendimiento en competición.
- Determinar el acceso al Programa de Tecnificación.
- Realizar seguimiento deportivo de los/as marchadores/as.

Consideraciones

La toma de tiempos no modifica las clasificaciones oficiales de la prueba, pero sí tendrá validez a nivel federativo dentro del programa de tecnificación.

4. 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 minimarchador/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 podium.
- La modalidad Promo no será premiada, dado que es promocional y no será arbitrada técnicamente. **puedes premiarla como carrera si quieres, pero no FMRM**

5. FICHA DE PRUEBA

FICHA CATEGORÍA ABSOLUTA

- Lugar de salida: **Plaza del Ayuntamiento de Campos del Rio.**
- Hora de entrada corralito: **19:00**
- Hora de salida: **19:10**
- Distancia: 10.5K
- Desnivel +: **35 m**
- Desnivel -: **35 m**
- Desnivel acumulado + -: **105m**
- Controles de paso: **3**
- Tiempo máximo final: **1:30 h**
- Puntos de avituallamiento: **2**
- Pista %: **2.550 k por vuelta**
- Asfalto %: **1k por vuelta**

FICHA PROMO Y CADETE

- Lugar de salida: **Plaza del Ayuntamiento de Campos del Rio.**
- Hora de entrada corralito: **19:00**
- Hora de salida: **19:10**
- Distancia: 7.3K
- Desnivel +: **35 m**
- Desnivel -: **35 m**
- Desnivel acumulado + -: **105m**
- Controles de paso: **3**
- Tiempo máximo final: **1:30 h**
- Puntos de avituallamiento: **2**
- Pista %: **2.550 k por vuelta**
- Asfalto %: **1k por vuelta**

FICHA MINIMARCHADOR

- Lugar de salida: **Plaza del Ayuntamiento de Campos del Rio.**
- Hora de entrada corralito: **19:00**
- Hora de salida: **19:10**
- Distancia: 2Km
- Desnivel +: **9 m**
- Desnivel -: **9 m**
- Desnivel acumulado + -: **18 m**
- Controles de paso: **4**
- Puntos de avituallamiento: **1**
- Asfalto %: **todo el recorrido**

FICHA INFANTIL Y ALEVÍN

- Lugar de salida: **Plaza del Ayuntamiento de Campos del Rio.**
- Hora de entrada corralito: **19:00**
- Hora de salida: **19:10**
- Distancia: 3.5K
- Desnivel +: **9 m**
- Desnivel -: **9 m**
- Desnivel acumulado + -: **18 m**
- Controles de paso: **3**
- Puntos de avituallamiento: **2**
- Asfalto %: **1k**



6. INFORMACIÓN

La I Marcha Nórdica **Campos del Río** se celebrará en la zona de Campos del Río, situada entre las pedanías de **Albudeite, Mula**. El lugar de quedada para realizar la salida estará situado a menos de 100 metros del ayuntamiento (<https://maps.app.goo.gl/vkPn3y68dKRbbgFcA>),

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, 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.

6.1. UBICACIONES CLAVE

6.1.1. Punto de salida y de llegada.

La salida y meta estará situada a unos 100 metros del Ayuntamiento de Campos del Río (<https://maps.app.goo.gl/vkPn3y68dKRbbgFcA>). Está constará de los primeros 850 metros de asfalto, después 2.57 km de camino de tierra con vía verde y el resto hasta los 3.5k volvemos al asfalto. Especificar que es un recorrido circular.

6.1.2. Mapa recorrido (ida y vuelta):



Enlace para descargar la ruta de wikiloc:

https://www.wikiloc.com/nordic-walking-trails/prueba-marcha-nordica-campos-del-rio-fmrm-1-vuelta-259665988?wa=sc&utm_campaign=badge&utm_source=unknown&utm_medium=unknown





Enlace para descargar la ruta de wikiloc:

https://www.wikiloc.com/nordic-walking-trails/prueba-de-marcha-nordica-campos-del-rio-cat-benjamin-alevin-1-vuelta-259666314?wa=sc&utm_campaign=badge&utm_source=unknown&utm_medium=unknown

6.1.3. Perfil del recorrido:



6.2. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se abrirán el **1 de mayo** en la web de <https://www.dorsal21.com/> para los FEDERADOS. Para los competidores NO FEDERADOS se abrirá 7 días después. Las inscripciones se cerrarán el lunes previo a la prueba a las 23.59 h, es decir, el lunes 25 de Mayo para poder revisar todas ellas.



FICHA CATEGORÍA ABSOLUTA Y JUNIOR

- Distancia: 10.5K
- Precio: 17 €
- Precio No Federado: 21 €
- Fecha límite para inscripción: 25 DE MAYO
- Plazas máximas: hasta agotar inscripciones

FICHA PROMO Y CADETE

- Distancia: 7.3K
- Precio: 10 €
- Precio No Federado: 14 €
- Fecha límite para inscripción: 25 DE MAYO
- Plazas máximas: hasta agotar inscripciones

FICHA INFANTIL Y ALEVÍN

- Distancia: 4K
- Precio: 10 €
- Precio No Federado: 14 €
- Fecha límite para inscripción: 25 DE MAYO
- Plazas máximas: hasta agotar inscripciones

FICHA MINIMARCHADOR

- Distancia: 2K
- Precio: 5 €
- Precio No Federado: 5€
- Fecha límite para inscripción: 25 DE MAYO
- Plazas máximas: hasta agotar dorsales

Inscripciones en: <https://www.dorsal21.com/>

6.3. MATERIAL OBLIGATORIO

El **material OBLIGATORIO** para los marchadores de dicha prueba es el siguiente (**PARA TODAS LAS CATEGORÍAS** excepto la manta térmica que será sólo para competitiva y cadete):



- 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.

6.4. CONSIDERACIONES PARA EL/LA DEPORTISTA

6.4.1. 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.

6.4.2. 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.

6.4.3. Avituallamiento

Durante la realización de la carrera habrá un puesto de avituallamiento en el punto B (Al ser la carrera circular estará sobre el 1.5k), 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.

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.



6.4.4. 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.

6.4.5. Llegada a la carrera

La zona de salida es en la Plaza del Ayuntamiento de Campos del Río.

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

6.4.6. Recogida de dorsales

La recogida de dorsales se realizará **Enjoy! Murcia C. Pablo Neruda, 2, 30011 Murcia** el día. La organización de la misma estará allí para la entrega de estos.

6.4.7. Señalización del recorrido

El recorrido, en su totalidad, estará acotado por medidas de balizaje con cinta 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).

6.5. 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.

6.6. 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.

6.7. REDES SOCIALES

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

INSTAGRAM: @fmrmm_murcia

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

TWITTER: @fmrmmu

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

WEB: www.fmrmm.net

6.8. 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..... Organizadora 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