

## 1. INTRODUCCIÓN

**1.1.** El Circuito FEMECV de Marcha Nórdica (**CFMN**) es una campaña de rutas de marcha nórdica no competitiva adscrita a la Comisión de Marcha Nórdica de la FEMECV, abierta a las entidades adheridas a la FEMECV. Agrupa un conjunto de rutas de Marcha Nórdica en las que prevalece el estímulo de la superación personal, la práctica correcta de la técnica, la fraternidad y la solidaridad entre las personas participantes.

**1.2.** El funcionamiento de una marcha nórdica del Circuito se basará en este protocolo, contemplará todas las cuestiones expresadas y deberá estar supervisado por la Comisión de Marcha Nórdica.

### 1.3. Objetivos del CFMN

- Reconocer el esfuerzo de las personas participantes.
- Reconocer a los clubes que, a través de la participación de sus socios y socias, están representados en el **CFMN**.
- Conocer y respetar nuestro patrimonio natural y cultural.
- Contribuir a mejorar la técnica de Marcha Nórdica de las personas participantes.
- Incrementar el desarrollo de la modalidad deportiva no competitiva de la Marcha Nórdica.

**1.4.** Una ruta de Marcha Nórdica, a efectos de este protocolo, es: **una ruta por el medio natural que se puede realizar completamente practicando Marcha Nórdica**. Consiste en caminar con unos bastones especialmente diseñados para esta actividad deportiva con una técnica específica. Una técnica correcta se basa en una progresión de pasos y movimiento de brazos, antebrazos y manos, a los que van sujetos los bastones específicos para la práctica de este deporte, respetando la caminata natural y haciendo un uso activo de los bastones.

## 2. PARÁMETROS DE UNA RUTA DE MARCHA NÓRDICA

2.1. Para que una ruta sea admitida en el calendario del **CFMN** deberá ajustarse a los siguientes parámetros:

- El recorrido debe desarrollarse por entornos de montaña o forestales periurbanos y, parcialmente, por entornos urbanos de conexión con otras zonas naturales.
- Tener una distancia mínima de 6 km, y máxima de 12 km.
- Tener una duración aproximada mínima de 1,5 h, y máxima de 3 h.
- Disponer de un avituallamiento en mitad de la ruta y otro al final.
- Tener un desnivel máximo de 300 m.

Las rutas deberán ser validadas por el Comité Técnico de Marcha Nórdica.

2.2. Se deberá especificar en los programas de las rutas si hay tramos que no son aptos para practicar el estilo correcto de Marcha Nórdica y las distancias de dichos tramos, como puentes de madera, vados, rampas con fuertes inclinaciones siempre que no superen el 15% de pendiente.

- Disponer de controles de cierre horario de los participantes.
- Garantizar que la ruta se pueda realizar caminando mientras se practica la técnica de Marcha Nórdica. El máximo recorrido admitido por asfalto: 25% del total de la prueba (se excluye el paso interno por poblaciones).

## 2.3. Señalización:

- Tener correctamente señalizado todo el itinerario, que no podrá ser pinturas indelebles en el suelo, carteles y postes urbanos, árboles, etc. Utilizando cintas de plástico o similares para el seguimiento.
- Incluir un cartel informativo en los controles de avituallamiento y de marcaje indicando ubicación de las personas participantes, gráfico del recorrido (mapa y perfil), distancias y horarios de cierre de los controles.
- Disponer de señales de peligro en todos los cruces de carreteras comarciales y locales.
- Disponer como mínimo de dos personas de la organización en los cruces de carreteras de red básica, adecuadamente equipadas, siempre que sea inevitable el paso por ese punto y no haya alternativa. En ningún caso regularán el tráfico. Su labor será velar por el buen comportamiento de las personas participantes y el cumplimiento de la ruta.
- Adecuar o proteger los tramos del recorrido que presenten riesgo.
- Disponer de equipo escoba oficial para el cierre de la ruta.

## 3. SELECCIÓN DE RUTAS DE MARCHA NÓRDICA

**3.1.** La Comisión de MN de la FEMECV es la encargada de seleccionar las rutas de MN que formarán parte del Circuito. Se reunirá el Comité Técnico de Marcha Nórdica para la validación final de las rutas del circuito en enero de cada año. Las 3 rutas podrán ubicarse según cada Club entre febrero y diciembre, respetando siempre el calendario de pruebas de competición de marcha nórdica de la FEMECV para evitar solapamientos.

**3.2.** Solo podrán formar parte del calendario de rutas del CFMN las entidades adheridas a la FEMECV.

### 3.3. Solicitud de participación en el CFMN

La entidad organizadora deberá enviar a la Comisión de MN FEMECV ([marxa.nordica@femecv.com](mailto:marxa.nordica@femecv.com)) la solicitud y cumplimentarlo adecuadamente, siguiendo las instrucciones indicadas en el mes de diciembre de cada año.

**3.4. Renovación de la participación de una ruta del CFMN** La presentación de la solicitud y posterior admisión al CFMN es de carácter anual y solo tiene vigencia para

el año en curso. Una entidad organizadora de una ruta del CFMN deberá enviar a la Comisión de MN la correspondiente solicitud, debidamente cumplimentada, dentro de los plazos de entrega indicados.

**3.5. No admisiones / Exclusiones.** La Comisión de MN FEMECV tendrá la potestad de no admitir o excluir una caminata cuando:

#### No admitida:

- No se ajusta al formato de una ruta de Marcha Nórdica del CFMN.
- Solicita su participación en el Circuito fuera de plazo.
- No entrega la memoria de la ruta en el plazo establecido.

#### Exclusión:

- No aporta garantías para su correcta realización.
- No cumple el presente protocolo.

## 4. CONTROL DE RUTAS

Durante el desarrollo del CFMN, el Comité Técnico velará por el buen funcionamiento de las rutas de Marcha Nórdica y hará seguimiento o supervisión de aquellas rutas que considere oportunas.

En cada ruta, la Comisión de MN de FEMECV enviará un Delegado/a FEMECV para representar a la Federación y ayudar al Club organizador. También se encargará de hacer llegar dos banderolas de la FEMECV y, en la última ruta, entregar los reconocimientos (detalles) a quienes más hayan participado y a los 3 clubes con mayor participación.

Como los marchadores ya estarán inscritos previamente a través de la Tienda FEMECV, el club recibirá unos días antes la relación de participantes y a qué club pertenecen. Al llegar a la salida de la ruta, se comprobará que han asistido, y al final de la ruta deberán pasar por la mesa de recepción del club para confirmar que han completado la ruta, a efectos de control y reconocimientos posteriores.

No será necesario hacer dorsales para los marchadores, pero el Club deberá garantizar una buena señalización y al menos un control de personas a mitad de la ruta y un control al inicio y al final.

## 5. CALENDARIO DEL CFMN

**5.1.** La elaboración del calendario es responsabilidad de la Comisión de MN FEMECV. Se propondrá un reparto de las rutas de Marcha Nórdica en función del kilometraje y de la ubicación. El primer año del CFMN se realizarán 3 rutas y en las siguientes ediciones se podrá ampliar a más rutas por decisión de la Comisión de MN FEMECV.

**5.2.** Durante la confección del calendario se celebrará una reunión con todas las entidades solicitantes para buscar el máximo consenso y, si es posible, evitar la

coincidencia de fechas y no solaparse con las pruebas de competición de MN de la FEMECV.

**5.3.** Una vez aprobado el calendario provisional en la reunión, cualquier cambio de fecha deberá ser justificado por causa de fuerza mayor y aprobado por la Comisión para poder ser incorporado al CFMN.

## 6. PARTICIPACIÓN EN UNA RUTA DEL CFMN

### 6.1. Edad:

- La edad mínima para poder participar en el CFMN es de 10 años el mismo día de la prueba.
- Las personas menores de 18 años en la fecha de la ruta están obligadas a entregar a la organización una autorización paterna o del tutor a través del sistema de inscripción FEMECV.
- Las personas menores de 16 años en la fecha de la prueba están obligadas a ir acompañadas de una persona adulta durante todo el recorrido.
- Si una persona menor abandona la ruta, la persona acompañante no podrá continuar bajo ninguna circunstancia.

### 6.2. Póliza de seguros

**6.2.1.** Para participar en una ruta del CFMN será obligatorio estar cubierto por un seguro con la modalidad adecuada a la ruta de MN, y que solo podrá ser:

- La licencia federativa de la FEMECV correspondiente al año en curso (tanto autonómica FEMECV como licencia FEDME).
- Seguro temporal de la FEMECV (para no federados).

**6.3.** La FEMECV será responsable de tramitar el seguro temporal para los no federados, una vez finalizado el plazo de inscripción para los federados, y con un coste diferente que incluye además el seguro para el no federado.

**6.4.** La participación de animales de compañía en una ruta del CFMN quedará restringida al criterio y decisión de la entidad organizadora. En caso de admitir animales de compañía, el/la propietario/a deberá poseer obligatoriamente un seguro de responsabilidad civil del animal y llevarlo atado con correa.

## 7. MATERIAL RECOMENDADO

Por motivos de prevención y seguridad, la persona participante en una ruta del CFMN deberá llevar:

- Mochila o riñonera con agua.
- Teléfono personal operativo. **Es necesario tener la batería cargada al 100% al iniciar la ruta.**

- Calzado deportivo con suela adecuada para pistas forestales o medio natural, y ropa adecuada a la actividad a realizar y a las condiciones meteorológicas existentes.
- Bastones **específicos** de Marcha Nórdica. Un uso inapropiado de los bastones que ponga en peligro la seguridad de las personas participantes o sea considerado un acto imprudente o vandálico puede ser motivo de amonestación por parte del Club. Se recomienda el uso de tacos de goma específicos de estos bastones en los tramos asfaltados. No está permitido participar con un solo bastón y/o con bastones de senderismo o cualquier otro tipo.

## 8. INSCRIPCIONES

### 8.1. Las inscripciones para participar se realizarán mediante:

- El sistema de inscripciones de la Tienda de la FEMECV.
- El coste de inscripción para federados y no federados será definido por la Comisión de MN de la FEMECV y ayudará a cubrir los gastos de organización y avituallamientos de cada ruta.
- El coste para federados será de 6 euros para todas las rutas, y para no federados de 12 euros (que incluye además el seguro temporal).
- La FEMECV abonará al Club organizador, al finalizar la ruta y una vez presentada la memoria, el 75% de las cuotas de inscripción de la Tienda (de federados y no federados, salvo el coste del seguro temporal). Además, abonará un fijo de 150 euros al Club destinado a cubrir parte de los gastos del avituallamiento final de la ruta.
- El mínimo de participantes para realizar una ruta será de 50 personas, y el máximo de 150 personas. El Club deberá solicitar permiso al ayuntamiento y a Medio Ambiente si fuera necesario, enviando la documentación con un mínimo de un mes de antelación al Comisión de MN.

### 8.2. Período de inscripciones:

- Personas federadas: 45 días antes de la fecha de la ruta.
- Personas no federadas: 30 días antes de la ruta.

## 9. CATEGORÍAS Y RECONOCIMIENTOS

### 9.1. Se establecen dos categorías:

- Individual
- Por entidades / clubes

### 9.2. Habrá dos tipos de reconocimientos del CFMN:

**9.2.1. Individual:** Se otorgará reconocimiento en la última ruta a todas las personas participantes que realicen las 3 rutas del Circuito y además:

- Sean poseedoras de la vigente y adecuada licencia federativa de la FEMECV.
- Hayan completado el recorrido practicando Marcha Nórdica y dentro del horario establecido por la organización.
- Hayan respetado el protocolo del CFMN.

**9.3.** Reconocimiento a los clubes con mayor participación de deportistas en las tres rutas.

## 10. OBLIGACIONES

### 10.1 Obligaciones de la FEMECV

- Hacer cumplir el presente protocolo a las entidades organizadoras de rutas del CFMN, delegando funciones al Comisión de Marcha Nórdica.
- Comunicar, una vez finalizado el CFMN, la fecha y lugar de entrega de los reconocimientos.
- Convocar las reuniones necesarias para el buen funcionamiento del Circuito, con la obligación de realizar, como mínimo, una reunión anual con las entidades organizadoras, preferiblemente al final de la temporada, para coordinar fechas, confeccionar el calendario y recoger sugerencias y propuestas.
- Confeccionar en colaboración con los Clubs del CFMN los reconocimientos individuales y de las entidades del CFMN en función de las rutas finalizadas.
- Publicar en la web de FEMECV los resultados de los reconocimientos de las rutas del CFMN.
- Recibir reclamaciones y sugerencias de participantes, que se verificarán con la entidad organizadora.
- Recibir reclamaciones de entidades, que se verificarán con los participantes afectados.
- Publicar los formularios de solicitud para formar parte del CFMN en tiempo y forma adecuados.

### 10.2 Obligaciones de las entidades

- Cumplir la normativa del presente protocolo del CFMN.
- Asistir a las reuniones anuales de seguimiento y resumen.

# PRIMER CIRCUITO FEMECV DE MARXA NORDICA 2026



- Informar al participante, de forma comprensible, sobre qué es una ruta de Marcha Nórdica, cuál es su filosofía y las exigencias físicas y psíquicas necesarias para realizarla adecuadamente.
- Facilitar al Departamento de Comunicación de la FEMECV (mínimo 75 días antes ruta) la información de la ruta que se publicará en la página web de FEMECV y en la tienda, incluyendo claramente los siguientes datos:
  - Precios de inscripción para federados/no federados y plazos de inscripción.
  - Lugar de salida.
  - Hora de salida y hora de cierre de la ruta.
  - Distancia.
  - Desnivel positivo, negativo y acumulado.
  - Dificultad técnica del recorrido.
  - Cota mínima y máxima del recorrido.
  - Posibles puntos conflictivos.
  - Número de avituallamientos y características (sólidos/líquidos).
  - Horarios de cierre de los controles de paso al final de la ruta.
  - Zona de aparcamiento.
  - Material recomendado.
- Revisar que, al llegar a la mesa de salida, esté inscrito correctamente a través del sistema Tienda FEMECV.
- Controlar y comprobar que el material exigido para la ruta sea el adecuado para la modalidad de Marcha Nórdica.
- Disponer de asistencia sanitaria y tener establecido un plan de emergencias.
- Las entidades organizadoras deberán estar en posesión de todos los seguros y permisos exigidos por las autoridades competentes según la normativa vigente para la organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.
- Enviar a la Comisión de MN FEMECV, en un plazo máximo de 2 días tras la realización de la ruta, una memoria con:
  - Resumen escrito del desarrollo de la ruta, incluyendo los siguientes datos:
    - Número de personas inscritas.
    - Número total de personas que han salido.
    - Número total de personas que han llegado.
    - Número de personas federadas y no federadas que han salido.

- Número de personas federadas y no federadas que han llegado.
- Listado de las personas que han hecho toda la ruta a efectos de reconocimientos.
- Enviar al Área de Comunicación de FEMECV una nota de prensa en un plazo máximo de 2 días de la ruta, con una o dos fotografías del evento.
- Disponer de contenedores en los controles para depositar los residuos que puedan generar los participantes.
- Admitir la presencia de personal de la Comisión de MN FEMECV en calidad de observadores y delegado/a FEMECV. En este último caso, irán identificados y podrán actuar como asesores si su mediación es requerida por la organización o por algún participante.
- Cada entidad podrá añadir al programa una presentación, sus patrocinadores y colaboradores, datos de los organizadores, mapas de situación, etc.
- Es obligatorio incluir el logotipo de la FEMECV en todos los documentos y publicidad.

### **10.3 Obligaciones de las personas participantes**

- Cumplir la normativa del protocolo del CFMN.
- Llevar la licencia federativa vigente acompañada del DNI, que deberá ser presentado a cualquier miembro identificado de la organización que lo solicite.
- Seguir las indicaciones dadas por cualquier miembro de la organización.
- Ayudar o prestar atención a cualquier persona participante que requiera asistencia o ayuda.
- Comunicar a la organización cualquier incidencia o accidente que se haya observado.
- Respetar propiedades privadas por donde pase la ruta.
- No dañar la naturaleza. No arrojar ningún residuo, orgánico o inorgánico, en la naturaleza.
- Depositar los residuos en los espacios habilitados por la organización.
- En caso de abandono, comunicarlo a cualquier control de la ruta, al equipo escoba o a la organización.

### **11. EQUIPOS ESCOBA**

- Los equipos escoba son los responsables de cerrar la ruta y de velar por las personas participantes que puedan encontrar durante el recorrido.

- Los equipos escoba estarán formados como mínimo por dos personas.
- Tienen la potestad de acortar el horario oficial de cierre de los controles si los ritmos de paso son superiores a los establecidos.
- El equipo escoba deberá recorrer la totalidad del itinerario a pie y en el mismo sentido de la caminata, retirando las señales de cintas y carteles.
- Tienen potestad para expulsar de una ruta a las personas participantes que no cumplan el protocolo.
- Velarán por la recogida de los posibles residuos que pueda generar la organización y las personas participantes en la ruta del CFMN.

## 12. COMUNICACIÓN

La comunicación entre controles, equipo escoba, punto de salida y punto de llegada estará cubierta por aparatos emisores-receptores o por telefonía móvil, dentro de las limitaciones de cobertura que ofrezca el terreno.

La persona responsable de la ruta deberá estar en contacto con las personas responsables de cada área, jefes de control y equipos escoba, así como con los grupos de rescate y asistencia (Cruz Roja, etc.), para poder centralizar y facilitar la asistencia en caso de contratiempo o accidente.

## 13. MODIFICACIONES / ANULACIONES

- Una ruta del CFMN que se anule podrá ser aplazada. La nueva fecha que proponga la entidad organizadora deberá ser aprobada por la Comisión de MN FEMECV.
- En caso de modificación o anulación de una prueba, la entidad organizadora deberá realizar un informe que deberá enviar a la Comisión de MN FEMECV en un plazo de 48 horas detallando los motivos.
- Si por circunstancias excepcionales y ajena a la organización, la Comisión de MN FEMECV considera que una ruta del CFMN no tiene las garantías para desarrollarse dentro de los parámetros de seguridad adecuados, se reserva el derecho y tendrá la potestad de anularla. Es obligación de la entidad organizadora comunicar esta decisión a las personas participantes de forma inmediata, y por parte de FEMECV a través del sistema de inscripciones.

## 14. EXCLUSIONES

### Entidades:

Será motivo de expulsión el incumplimiento del protocolo del CFMN.

### Personas participantes:

Se considerará grave y será motivo de expulsión de una ruta del CFMN el incumplimiento de las siguientes exigencias:

- No cumplir la normativa del protocolo del CFMN.
- No proveerse del material obligatorio específico que exige la entidad organizadora.
- No seguir las indicaciones dadas por cualquier miembro de la organización.
- No ayudar o prestar atención a cualquier participante que requiera asistencia o ayuda.
- No comunicar a la organización cualquier incidencia o accidente que haya observado.
- No respetar propiedades privadas por donde pase la ruta.
- Arrojar residuos fuera de los emplazamientos destinados a tal fin.
- Uso inadecuado de los bastones con riesgo de daños a terceros.

También es obligatorio para las personas participantes, aunque no es motivo de expulsión:

- Los bastones deben ir al mismo ritmo que los pasos, manteniendo siempre una sincronización entre brazos y piernas.
- Está prohibido correr o trotar.

## 15. CONFECCIÓN DE LA INFORMACIÓN DE LA RUTA

El programa de cada ruta incluirá como mínimo, además del protocolo de la ruta, los siguientes apartados con los detalles que se indican:

### Portada y cartel:

- Nombre y logotipo del Club organizador.
- Nombre y logotipo de la FEMECV.
- Nombre de la ruta.
- Otros logotipos del Ayuntamiento o patrocinadores.
- Período y forma de inscripción.
- Zona donde se desarrolla.
- Lugar de salida y llegada.
- Precios y forma de pago.
- Tiempo máximo para realizar la ruta.
- Horario de inicio y final. Horario de cierre de los controles de paso.
- Distancia.

- Desnivel positivo, negativo y total.
- Dificultad técnica del recorrido y posibles puntos conflictivos.
- Cota mínima y máxima del recorrido.
- Número total de avituallamientos, sólidos/líquidos y características de cada uno.
- Gráfico del itinerario, con kilometraje, desniveles, ubicación de los avituallamientos y horario de cierre de estos.

## 16. OTRAS CONSIDERACIONES

El simple hecho de participar en una ruta del CFMN representa la aceptación del presente protocolo.

El incumplimiento de las disposiciones previstas en este protocolo, tanto por parte de una entidad organizadora como de un participante, podrá ser motivo de aplicación del régimen disciplinario previsto ante los órganos jurisdiccionales de la FEMECV.

Todas las cuestiones no previstas en este protocolo serán resueltas por la Comisión de MN de la FEMECV.