



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

## II MARCHA NORDICA MANCOMUNIDAD SIERRA DE MONTANCHEZ I MARCHA NÓRDICA EN SANTA ANA

### PRESENTACIÓN

El próximo 4 de octubre, sábado se llevará a cabo la II edición de marcha nórdica dentro de la Mancomunidad Sierra de Montánchez, una convivencia saludable orientada a concentrar el mayor número de aficionados con el fin del cuidado de salud basándonos en la actividad física como columna vertebral, en este caso **la marcha nórdica**.

La actividad se organiza para un número no superior a 100 participantes.

Contando con categorías de infantiles a adultos.

Son actividades físicas que se llevarán a cabo al aire libre que combina caminar con el uso de bastones, diseñados específicamente para el cuidado físico.

Un día pensado también de apoyo a los y las enfermedades en las que hayan tenido operaciones y se hayan visto afectados los ganglios linfáticos.

Situada en la penillanura trujillano-cacereña en los 39º 18'37" de latitud norte y 5º 59'19" longitud oeste. El término se encuentra en la transición de la situada penillanura y la Sierra de Montánchez, a la derecha la Sierra de Robledillo de Trujillo. Se puede decir que Santa Ana ocupa un lugar privilegiado por encontrarse dentro del triángulo Cáceres-Mérida-Trujillo.

Para poder acceder a Santa Ana se pueden elegir varias trayectorias:

- Desde Cáceres: acceder a la EX206 pasando Torreorgaz, Torrequemada, Torremocha y Valdefuentes. Llegamos al cruce de Torre de Santa María y giramos a la izquierda cogiendo la carretera EX381. A nuestro paso dejaremos atrás los municipios de Zarza de Montánchez, Salvatierra de Santiago y al llegar a Ruanes giramos ala derecha y a unos 3 km aproximadamente llegaremos a Santa Ana.
- Desde Mérida: accedemos a A-66 y a la altura del Cruce de las Herrerías se pasa a la EX. 382 dirección Alcuescar, que pasaremos hasta llegar a Torre de Santa María y ya en el cruce pasaremos a la Ex-381 dirección Trujillo, hasta llegar a Ruanes y girar a la derecha para llegar a Santa Ana.
- Desde Trujillo: Acceder a la Carretera de la Cumbre, es decir, la Ex381 pasando por La Cumbre, y al llegar a Ruanes giramos a la izquierda, y a unos 3 km nos encontraremos con Santa Ana.

Las actividades de mañana se llevarán a cabo en el pabellón y la de la tarde en la dehesa, a escaso kilómetro de la población.

La actividad estará organizada por la Asociación Deportiva Sierra de Montánchez por medio de los dinamizadores deportivos, junto con el ayuntamiento de Santa Ana.

Será una actividad organizada dentro del calendario oficial de la Federación Extremeña de Escalada y Montaña.

La marcha nórdica es una modalidad de caminata que incorpora el uso de bastones específicos, al implicar también la parte superior del cuerpo (brazos, hombros y espalda), se convierte en un ejercicio más completo que la caminata normal. Este día será un día para adquirir formación, compartir experiencias con otros y otras aficionados y aficionadas, disfrutar y ponerse a prueba con otros deportistas a través de la competición.

Hay que tener muy en cuenta que el itinerario es circular y que no toca en ningún momento el asfalto de carretera. El recorrido transcurrirá por pistas de tierra rodeados de encinas, propio de la dehesa Extremeña.



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

Con el fin de disfrutar una jornada deportiva en familia, ofrecemos:

- Taller de yoga y relajación
- Talleres de formación específicos de marcha nórdica
  - o Marcha nórdica de iniciación,
  - o Marcha nórdica de competición para mejorar la técnica.

Actividad apta para categorías menores y sin límite de edad

#### **OBJETIVOS:**

- Mejora la resistencia cardiovascular, fortalece el sistema muscular, reduce el impacto en las articulaciones y favorece una postura corporal adecuada. Es apta para todas las edades y diferentes niveles de condición física, ideal tanto para personas activas como para quienes se inician en el ejercicio.
  - Fomentar la marcha nórdica en la comarca
  - Reunir en competición a los y las mejores atletas de marcha nórdica y equipos de las Federaciones Autonómicas y Clubes de Montaña.
  - Mejorar el nivel deportivo de deportistas de marcha nórdica y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.
  - Servir de referencia para la selección de las y los deportistas que deban representar a la FEDME en las competiciones oficiales.

#### **PARTICIPANTES:**

Podrán participar menores de 16 años en el recorrido de 5kmts y a partir de los 16 años opción de elegir 5k o bien de modo senderismo o iniciación de competición con bastones específicos de marcha nórdica siempre que se cumplan con las horas de paso o 10 kmts más orientado a competición

Los participantes podrán estar informados a través del canal creado específicamente para la marcha nórdica: <https://whatsapp.com/channel/0029Vb6qXojGpLHVvZnGAs3P>

O a través del correo electrónico [deporte1@mancomunidadesierrademontanchez.es](mailto:deporte1@mancomunidadesierrademontanchez.es)



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

**INSCRIPCIONES:** <https://www.pulsaciones.net/carreras/04-10-2025-ii-marcha-nordica-mancomunidad-sierra-de-montanchez-santa-ana-2025/>

Precios de inscripciones:

	<u>INFANTIL</u>		<u>5kmts</u>		<u>10 kmts</u>	
	Federados	No federados	Federados	No federados	Federados	No federados
<b>Plazo 0</b>	5 €	Sin posibilidad	8 €	Sin posibilidad	12 €	Sin posibilidad
<b>Plazo 1</b>	5 €	9 €	8 €	12 €	12	16
<b>Plazo 2</b>	8 €	12 €	11€	15 €	15	19
<b>Hasta día de la prueba</b>	11 €	Sin posibilidad	14 €	Sin posibilidad	18	Sin posibilidad

La inscripción incluye seguro, desayuno saludable, comida, merienda, participación en talleres, bolsa del correo y dorsal para la prueba,

Inscripciones y sus plazos en carácter general serán los siguientes:

- Plazo 0: del 1 al 8 de septiembre
- Primer plazo: Del 9 al **jueves 25 de septiembre** a las 23.59h,
- Segundo plazo: **Todas las pruebas, desde el viernes 26 de septiembre hasta el miércoles, 1 de octubre**, a las 14:00h.

Los/las deportistas federados/as podrán inscribirse hasta 1 hora antes de la prueba en secretaría, abonando la **cuota ordinaria del primer plazo con el correspondiente incremento** el mismo día de la prueba al Juez principal, siempre y cuando no se hayan agotado las plazas en el segundo plazo.

A la recepción del pago de la cuota inscripción se le enviará un email confirmando su inscripción.



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

## TIMING I MARCHA NÓRDICA EN SANTA ANA

TIMING	<u>IX CXM ARROYO DE LOS MOLINOS</u>
9:30h	BIENVENIDA
10:00h	DESAYUNO SALUDABLE CON CHARLA DE CONSEJOS Y DIETA SALUDABLE
11:00h A 14:00h	TALLERES CON SU CORRESPONDIENTE ROTACIÓN
14:30h	COMIDA
16:00h	RUTA DE MARCHA NÓRDICA O COMPETICIÓN EN LA DEHESA
17:00h	CIERRE DE META 5K
18:00h	CIERRE DE META 10K
18:30h	MERIENDA
19:00h	ENTREGA DE PREMIOS
20:00h	DESPEDIDA



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

**CATEGORIAS:**

	5 kmts	10 kmts	Niños 5k
<b>Masculino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Absolutto +16 años</li> <li>➤ Absolutto mancomunado</li> <li>➤ Promesa 18/23años</li> <li>➤ Senior 24/39 años</li> <li>➤ Veterano A 40/49 años</li> <li>➤ Veterano B +50 años</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Absolutto +16 años</li> <li>➤ Absolutto mancomunado</li> <li>➤ Promesa 18/23años</li> <li>➤ Senior 24/39 años</li> <li>➤ Veterano A 40/49 años</li> <li>➤ Veterano B +50 años</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Absolutto – 16 años</li> <li>➤ Absolutto mancomunado -16 años</li> <li>➤ Infantiles – 12 años</li> <li>➤ cadetes 12+/15 años</li> </ul>
<b>Femenino</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Absolutto +16 años</li> <li>➤ Absolutto mancomunado</li> <li>➤ Promesa 18/23años</li> <li>➤ Senior 24/39 años</li> <li>➤ Veterano A 40/49 años</li> <li>➤ Veterano B +50 años</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Absolutto +16 años</li> <li>➤ Absolutto mancomunado</li> <li>➤ Promesa 18/23años</li> <li>➤ Senior 24/39 años</li> <li>➤ Veterano A 40/49 años</li> <li>➤ Veterano B +50 años</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Absolutto – 16 años</li> <li>➤ Absolutto mancomunado -16 años</li> <li>➤ Infantiles – 12 años</li> <li>➤ cadetes 12+/15 años</li> </ul>

**Se tendrá en cuenta la edad que se tenga con fecha 31 de diciembre de 2025**

**PREMIOS**

- Se entregarán medallas a los tres primeros integrantes de cada categoría recogidas en este reglamento.
- Los tres primeros absolutos tendrán obsequio.
- Los tres primeros absolutos mancomunados tanto de 10k como de 5k tendrán trofeo mancomunado
- Para el acceso a los trofeos, premios o regalos será necesario presentar el dorsal.
- Una vez entregados los trofeos de las distintas categorías y subcategorías, la organización de la prueba podrá entregar otros trofeos no recogidos en el presente reglamento.
- El marchador descalificado no tendrá acceso a premios o trofeos.
- Todo aquel que participe sin estar inscrito, sin dorsal, dorsal cambiado o sin la edad reglamentaria o falseada, lo hace bajo su responsabilidad, sin tener acceso a ninguna de las prerrogativas a las que tienen derecho l@s marchadores/as oficialmente inscritos, siendo estos automáticamente descalificados.



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

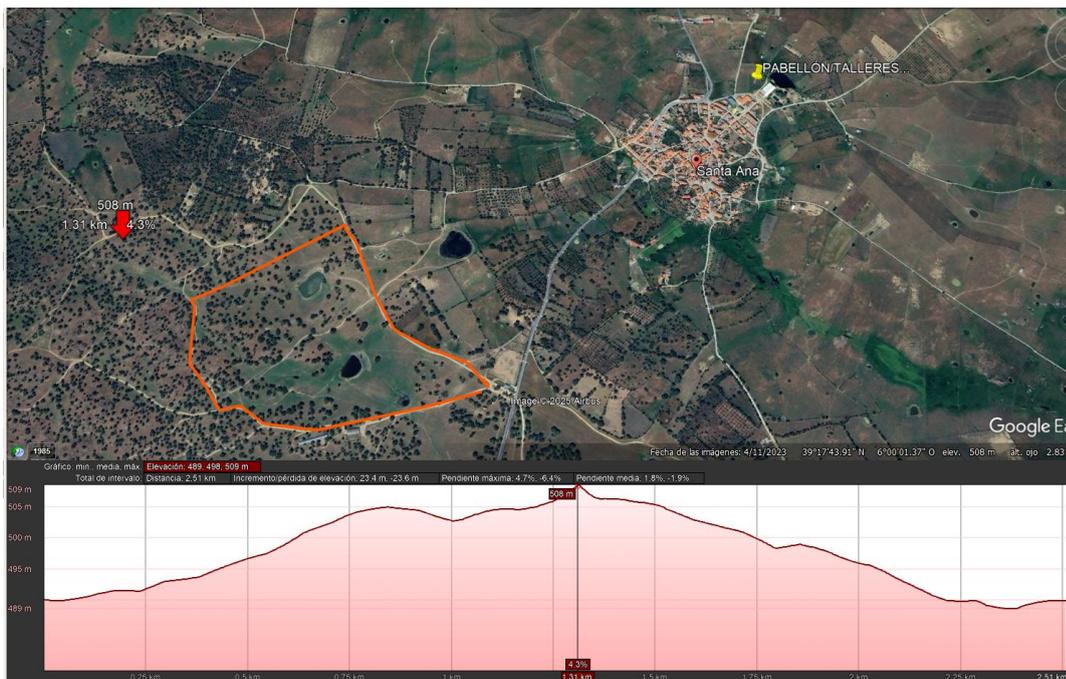
### DORSALES:

- El día de la prueba, 4 DE OCTUBRE, en el pabellón, a partir de las 9:00h hasta 30 minutos antes de la salida.
- Más Información en el correo electrónico [marchanordica@fexmes.es](mailto:marchanordica@fexmes.es) ó [deporte1@mancomunidadesierrademontanchez.es](mailto:deporte1@mancomunidadesierrademontanchez.es)
- Para retirar el dorsal los inscritos será necesario haber realizado la inscripción dentro de los plazos establecidos y presentar **la tarjeta federativa en vigor** a todos l@s federad@s, que podrá ser solicitada por parte de los árbitros y o por el personal de la organización, además, el **Documento Nacional de Identidad** u otro medio de identificación similar y justificante del pago o copia del correo electrónico enviado por la organización en el que especifica la confirmación de su inscripción en caso de que sea necesario.
- La organización podrá impedir la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.
- Se entregará un solo dorsal por corredor.
- El dorsal será colocado en la parte delantera, visible y no podrá ser doblado.
- Habrá un control de dorsales 30 minutos antes de la salida.

### CARACTERÍSTICAS CIRCUITO

El circuito principal tiene una distancia de 2.500 mts.

- CATEGORÍAS 5 km: **el circuito constará de 2 vuelta al circuito**
- CATEGORÍAS 10 Km: **el circuito constará de 4 vueltas**
- Croquis recorrido:



- ✓ El recorrido será en la dehesa, a 1 kmt del pabellón.



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

- ✓ El acceso hasta la salida será por carretera de asfalto.
- ✓ Desde el pabellón a la salida estará balizado con flechas de pintura temporal.
- ✓ Junto a la salida y meta habrá servicios y ropero
- ✓ El itinerario será circular por pistas de tierra, rodeados de dehesa. Correctamente balizado.
- ✓ El recorrido será de 2.500metros. teniendo que completar 2 vueltas los de 5kmts y 4 vueltas los de 10kmt
- ✓ El cronometraje será realizado por una empresa externa y validado por los jueces de Fexme.
- ✓ La prueba comenzará a las **16:00 horas A.M.** y el tiempo máximo de duración será de 2 horas a contar a partir de la salida de todas las categorías (16:00h ) que será hasta las 18:00h, existiendo puntos de corte durante el recorrido.
- ✓ El Campeonato estará controlado por árbitros oficiales de la Federación Extremeña de Montañismo, siendo reglada por el Reglamento Oficial de Competiciones de Marcha Nórdica FEDME.
- ✓ Link del reglamento FEDME: <https://fedme.es/wp-content/uploads/2023/12/4.-Reglamento-Marcha-Nordica-2024-aprobado-por-CD-1-Diciembre-2023-1.pdf>
  
- ✓ Se habilitará una zona **“Stop & Go “ en la zona de paso por vuelta** donde se harán efectivas las sanciones de tiempo de los participantes, y en el caso de no hacerse efectiva cualquier sanción, esta se restará al tiempo final del competidor sancionado.
  
- ✓ La salida de las pruebas se realizará en línea. Deberán ser establecidos cajones de salida según el ranking FEDME. - En el primer cajón de salida se tendrán en consideración, como mínimo, las 20 primeras posiciones del Ranking nacional, masculino y femenino. - En el primer cajón de salida se tendrán en consideración los/las deportistas que ostentaron el pódium absoluto en el campeonato nacional del año anterior. - Podrán ser establecidos más cajones de salida en función de la cantidad de participantes y siempre de común acuerdo con la Presidencia del Jurado. En dichos cajones se seguirá manteniendo el orden del ranking FEDME, facilitando de esta manera la entrada y la ubicación de los competidores y las competidoras.
  
- ✓ El recorrido estará señalizado con balizas, contando con flechas y personal auxiliar que indicará los giros o cambios de sentido en los que exista duda sobre la dirección del circuito.
- ✓ Existirá un puesto de avituallamiento líquido en cada vuelta, y sólido y líquido en línea de meta a la finalización de la prueba.

### CLASIFICACIONES

- ✓ Para figurar en las clasificaciones es necesario haber pasado todos los controles establecidos por la organización, estos controles podrán estar ubicados en cualquier punto del recorrido.
- ✓ Las clasificaciones son provisionales hasta que la organización las declare definitivas.
- ✓ La organización podrá solicitar la acreditación a los ganadores de cualquier dato que figure en la solicitud de inscripción que pudiese afectar a la clasificación.
- ✓ Serán DIRECTAMENTE DESCALIFICADOS todos los participantes que no lleven los dorsales bien visibles, no realicen el recorrido completo o den muestras de un comportamiento antideportivo.



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

- ✓ Los dorsales deben colocarse obligatoriamente en el pecho y la espalda, de forma visible, sin retocar, manipular, ni doblar, debiendo ir sujeto correctamente con imperdibles o cualquier sistema adecuado a tal efecto.

### SERVICIOS:

La organización pondrá a disposición de los marchadores los siguientes servicios:

- Avituallamiento líquido en cada vuelta al circuito, y sólido y líquido en línea de meta.
- Aseos en cerca de la salida/ meta en la dehesa y en el complejo deportivo. Duchas y servicios en el complejo deportivo, junto a la piscina.
- Bolsa del corredor
- Servicio médico, con una ambulancia en la salida y meta
- Speaker
- Desayuno
- Comida a medio día
- Merienda
- Premios según clasificaciones
- Talleres de iniciación, perfeccionamiento, yoga y relajación.

### NORMAS GENERALES:

- Vehículos autorizados: Solo podrán seguir la prueba los vehículos designados expresamente por la organización.

Queda terminantemente prohibido seguir a los marchadores/as en moto, bicicleta u otros vehículos eléctricos o a motor, salvo los autorizados por la organización. Esta medida pretende garantizar la seguridad de todos los participantes y prevenir posibles accidentes.

- Dorsales:

La organización no se responsabiliza de los marchadores/as que no porten dorsal o que participen con uno que no les corresponda.

En ese caso:

- No podrán acceder a avituallamientos.
- No tendrán derecho a medallas, regalos ni servicios en meta.

- Control y seguridad:

El control de la prueba recaerá en los agentes de la autoridad y en el personal de la organización, quienes actuarán conforme a instrucciones de seguridad.

Los/as participantes deberán respetar este reglamento y todas las indicaciones del personal responsable.

- Abandono y cierre de carrera:

Aquellos marchadores/as que no puedan mantener el ritmo previsto o sean superados por el vehículo de cierre deberán abandonar la prueba.



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

En caso de continuar, lo harán bajo su responsabilidad.

- Responsabilidad del participante:

Cada marchador/a declara estar en condiciones físicas óptimas para completar la prueba, participando bajo su propia responsabilidad y eximiendo a la organización de cualquier daño derivado de imprudencias o negligencias.

Al inscribirse, los participantes aceptan íntegramente este reglamento y firman el correspondiente pliego de descargo de responsabilidades.

- Información médica: Cualquier participante con condiciones médicas específicas (alergias, tratamientos, etc.) deberá:

- Colocar en el dorsal una cruz roja visible.
- Anotar en el reverso del dorsal su nombre, teléfono, dirección y condición médica.
- Comunicarlo por escrito a la organización antes del evento.

- Aceptación con la inscripción, se autoriza la publicación del nombre en clasificaciones

- En la salida se firmará una autorización aceptando la publicación de imagen en medios de comunicación e internet, así como el uso de fotografías y vídeos con fines informativos o promocionales de futuras actividades organizadas por FEXME. **Autorizando la Cesión de imagen y datos.**

### PROTECCIÓN DE DATOS

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de Diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal y garantía de los derechos digitales, le informamos que sus datos personales obtenidos mediante la cumplimentación de este documento/impreso/formulario serán incorporados a nuestro fichero automatizado FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE MONTAÑA Y ESCALADA, cuya titularidad corresponde a la Federación, con la única finalidad de este fichero es organizar y gestionar su participación en dicha actividad y la comunicación con los asistentes, para sus diferentes ediciones, autorizándose la publicación de nombre y apellidos en las correspondientes clasificaciones en función de la solicitud por usted aportada. Sus datos personales serán utilizados exclusivamente en los términos previstos por la legislación vigente, para la finalidad antes mencionada y para comunicar novedades referentes a este evento.

Igualmente queda informado de la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos personales, para ello deberá informar a la organización de la prueba vía email en [fexme@fexme.com](mailto:fexme@fexme.com)



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

**IMPORTANTE:**

L@s marchadores/as al hacer la inscripción automáticamente aceptan el siguiente pliego de descargo:

**PLIEGO DE DESCARGO**

Declaro que:

1. Conozco y acepto íntegramente el reglamento de la prueba, así como las normativas de la misma.
2. Me encuentro en condiciones físicas adecuadas y suficientemente entrenado para participar voluntariamente en la prueba.
3. No padezco enfermedad, defecto físico o cualquier otra circunstancia que pudiese agravarse o perjudicar mi salud al participar en la prueba.
4. Si padeciese enfermedad, defecto físico o cualquier otra circunstancia que pudiese agravarse o perjudicar gravemente mi salud por la participación en la prueba, lo pondría en conocimiento de la organización y aceptaría las decisiones que se adopten por los responsables del evento.
5. Asumo los riesgos derivados de la participación en la actividad tales como caídas, colisión con vehículos, condiciones climáticas, estado de los viales y tráfico (el presente enunciado tiene carácter indicativo).
6. Acepto las decisiones de los responsables de la prueba (jueces, personal sanitario y técnicos de la organización) sobre mi aptitud para completar la prueba con seguridad y sin riesgo para la salud.
7. Autorizo a la Organización para usar cualquier fotografía, filmación, grabación o cualquier otra forma de archivo de su participación en el evento, sin derecho a contraprestación.
8. Acepto que la organización se reserve el derecho a realizar cuántas modificaciones sean necesarias en aras de una mejor gestión y desarrollo de la prueba y reconozco a FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE MONTAÑA Y ESCALADA como medio de comunicación para conocer los cambios organizativos que se pudiesen producir.
9. En caso de inscribir a otras personas, he comunicado a éstas la información sobre el evento, dispongo de su autorización y aceptación de estas cláusulas.
10. Una vez que la inscripción sea aceptada, **la cuota de inscripción no será reembolsada.**



**FEXME**  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA  
DE MONTAÑA Y ESCALADA



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

#### AUTORIZACIÓN USO DE IMAGEN Y O VÍDEO

Yo: D/D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_ ConDNI: \_\_\_\_\_

Rellenar en caso de menor, por madre/padre o tutor legal de: \_\_\_\_\_

Con DNI: \_\_\_\_\_

Autorizo:

La captación, reproducción y difusión de las posibles imágenes y/o vídeos tomados durante la carrea de mi persona.

LA reproducción y difusión de imágenes y/o vídeos a través de cualquier medio de comunicación o red social asociada a la organización de la carrera.

Esta autorización y cesión de utilización del contenido grabado y de imagen se hace al amparo de lo dispuesto en la Ley Orgánica 1/1982, de 5 de mayo, de protección Civil del Derecho al Honor, al intimidad personal y familia.

**En caso de inscripción de menor, como madre, padre o tutor declara que conoce la actividad y asume 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.**

Firma en Santa Ana a 4 de octubre de 2025