

# CIRCUIT DE MARXES DE SENDERISME

## FEDERACIÓ BALEAR DE MUNTANYISME I ESCALADA

Que us pareixeria poder compartir una jornada de senderisme amb companys i companyes d'altres clubs? Sembla bona idea, no?

Des de la Federació us volem presentar el primer circuit de marxes de senderistes de la FBME Es tracta de marxes senderistes arreu del territori la Comunitat Autònoma, amb esperit no purament competitiu ( no se tendra en compte la velocitat, si no la regularitat i amb caràcter finalista), que pretenen fomentar el senderisme, no només a nivell de club, sinó també a nivell federatiu. No ens hem d'oblidar que l'activitat més practicada entre totes i tots els socis de la FBME és l'excursionisme o senderisme i aquest està lligada amb la vida saludable, partint de que el senderisme es salut.

Perquè us animeu a participar, us volem fer saber que totes aquelles persones que aconseguen completar el 75% del km del total marxes tindran un obsequi a final de temporada.

### MODALITATS

Per què fer el circuit tot sol podent compartir la ruta amb la família o amb els companys i companyes del teu club?

Així, podreu realitzar el circuit amb 3 modalitats diferents:

- Individual: ideal per aquelles persones que volen anar al seu ritme, sense pressió i gaudir del recorregut amb els altres marxaires.
- Club: si us agrada molt compartir les excursions amb els vostres companys i companyes de club, també ho podeu fer durant el circuit!
- Famílies: sense cap dubte és la modalitat més atractiva per a la iniciació. L'únic requisit es que hi participin excursionistes infantils o juvenils i sempre acompanyats d'adults que serà el responsable.

L'organitzador podrà especificar les modalitats disponibles en funció del recorregut de la marxa.

Donat que es tracta de la primera edició d'aquest circuit, també s'aposta per incorporar a cada marxa, una ruta més curta i amb menor desnivell, ideal per aquelles persones que s'inicien en l'excursionisme o bé per els més petits de la casa.

## REGLAMENT

### 0. DEFINICIONS

Les marxes de senderistes son aquelles que van per camins i senders, ocasionalment per tiranys i que tenen una distància d'entre 10 i 35 Km, transitant preferiblement per camins no pavimentats.

El Circuit de Marxes de Senderisme (CMS) de la Federació Balear de Muntanyisme i Escalada consisteix en un calendari de proves que tindran lloc a diferents llocs de la CC.AA

### 1. OBJECTIUS

- Fomentar l'activitat senderista des de la Federació.
- Promoure les activitats senderistes amb diferents clubs.
- Promoure els valors dels esports de muntanya, i del món de la muntanya en general i un estil de vida saludable.

### 2. CARACTERÍSTIQUES DE LES MARXES

Els circuits proposats per desenvolupar-hi les marxes de senderistes han de complir les següents característiques tècniques:

- Han d'estar organitzades per una entitat excursionista que formi part de la FBME o bé per un organisme públic.
- Han de tenir un mínim de 10 quilòmetres i un màxim de 35.
- El desnivell acumulat aconsellable ha de ser d'entre 500 i 1.500 m D+
- Es aconsellable, que la ruta no presenti mes del 30% de zones pavimentades
- S'ha de disposar d'un equip d'escombra degudament identificat que realitzarà el recorregut a peu com a tancament de l'itinerari.
- S'ha de disposar d'un equip de voluntaris/es en els punts de control establerts amb uns temps de pas estimats.
- S'han de tenir totes les autoritzacions pertinents (ajuntaments, medi ambient (si fos el cas), propietaris, etc.).
- Preferiblement haurien de ser rutes circulars.

### 3. CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ

Pot participar en una prova del CMS:

- a) Qualsevol persona que reuneixi les condicions físiques/psíquiques adients per poder afrontar la prova. Les entitats organitzadores han de fer tot el possible per deixar clar aquest requisit.
- b) Els posseïdors de la llicència anual o temporal de la FBME.
- c) L'assegurança temporal haurà de ser tramitada per l'entitat organitzadora de la prova per aquelles persones no federades (aquests no podran optar a ser finalistes del CMS).
- d) També es podrà participar amb la llicència d'altres federacions autonòmiques de muntanya amb una cobertura adient.
- e) Els menors d'edat no podran participar-hi sols. Si els seus pares o tutors no hi participen, hauran d'expedir l'autorització corresponent esmentant el nom del major d'edat que acompanyarà els menors en l'equip que en serà el seu responsable.

### 4. MODALITATS

- Individual: format per una única persona que haurà de realitzar el recorregut de forma semi-autònoma i que no podrà rebre suport d'altres equips o participants individuals (menys en cas d'accident).
- Per equips:
  - o Equip adults: formats per un màxim de 5 persones totes majors d'edat podent ser de diferents clubs.
  - o Equip infantils i juvenils: on hi haurà d'haver-hi un mínim de 2 adults per cada 4 menors.
  - o Equip de club: format per 5 persones d'una mateixa entitat.
  - o Equip familiar: format per un mínim de 3 i un màxim de 5 persones d'una mateixa família. Es manté la ràtio 2adults/4menors.

Per promocionar l'excursionisme entre els més joves, cada una de les proves tindrà una ruta també circular amb un menor quilometratge i un menor desnivell.

Per completar el CMS, s'haurà de realitzar el 75% del quilometratge total.

## 5. HORARIS I TEMPS DE PAS

- L'entitat organitzadora, en base als coneixements de la ruta, **establirà uns horaris i uns temps de pas estimats** que les persones inscrites hauran de complir.
- S'establiran, igualment, uns **temps de tall a cada punt de control** on, després d'aquest els participants no podran continuar amb el circuit. Aquest punt respon a raons de seguretat tant per participants com voluntaris.
- S'estableix una **velocitat màxima de 5,5 Km/h** evitant la possibilitat de realitzar el recorregut corrent. **Així com una velocitat mitjana mínima de 3,75, per mantenir unes mínimes exigències d'esforç o caràcter esportiu.**
- Cada equip/participant portarà un **"forfait"** que haurà d'emplenar amb els horaris de pas per cada punt de control.

## 6. AVITUALLAMENTS

- Tot i tractar-se d'una prova de **semi-autosuficiència** lligada a l'excursionisme, es manté la filosofia d'una marxa en semi-autosuficiència on **els participants hauran de portar tot l'imprescindible.**
- Haurà d'existir, com a **mínim, 1 avituallament líquid** podent haver-hi tants com l'organització trobi oportú.
- A la informació de cada circuit s'informarà de les **fonts aptes** per fer-hi recàrrega de líquids.

## 7. MARCATGE

- El marcatge del recorregut **no serà prioritari**, sobretot en aquells punts del recorregut que transitin per **senders ja homologats o senyalitzats.**
- S'entregarà un dossier a cada equip/participant, amb **informació suficient** per poder seguir la ruta, sobretot d'aquells punts conflictius.
- **Es facilitarà el track de la prova** si l'organitzador ho troba oportú.

## 8. MATERIAL ACONSELLABLE

Cada participant hauria de portar el següent material:

- Reserva líquida i sòlida.
- Calçat i roba adequats.
- Impermeable (paravents, en cas de bona previsió).
- Manta tèrmica
- Xiulet
- Frontal
- Telèfon amb bateria.

Cada participant de la modalitat individual i cada equip han de portar:

- Farmaciola per petites cures.
- Material per orientació (GPS, cartografia, etc.).

## 9. OBLIGACIONS

### Obligacions de les entitats amb els participants

- Publicar el reglament de la prova i informar als participants adequadament i de forma clara del que és una marxa de regularitat, incloent dades com: indret, durada aproximada, desnivell i quilometratge.
- Haurà de fer constar en el targetó de full de ruta un número de telèfon de l'organització per que el participant pugui comunicar qualsevol incidència o abandonament durant la prova.
- Reservar-se el dret d'admissió abans o durant la prova, en cas necessari.
- Estar en possessió de totes les autoritzacions necessàries per dur a terme la prova.
- En cas de modificació i/o anul·lació:
  - S'haurà d'informar a la FBME el més aviat possible, en cas de canvi de data de la prova o de l'itinerari inicialment previst.
  - Si la modificació es realitza el mateix dia per causa major, s'informarà a la FBME un cop acabada la prova.
  - En cas d'anul·lació de la prova s'informarà a la FBME de les causes de l'anul·lació.

### Obligacions dels participants

- Portar la llicència federativa vigent acompanyada del DNI que haurà de ser presentada a qualsevol membre de l'organització que ho demani.
- Seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització.
- Donar avís en cas d'incidència o abandonament al control més proper o avisar a l'organització mitjançant el telèfon que consta en el targetó de marcatge.
- Prestar ajut a participants que requereixin assistència.
- Respectar propietats, possessions i conreus per on passi la marxa.
- No malmetre la natura ni llençar cap tipus de deixalles.
- No participar amb animals de companyia.
- Portar el material obligatori.
- El fet d'inscriure's en una prova el participant accepta estar assabentat de la present normativa.