



*REGLAMENT*  
*(provisional)*

**LLIGA BALEAR**  
**MARXA X MUNTANYA**  
**REGULARITAT**



**FEDERACIÓ BALEAR  
DE MUNTANYISME  
I ESCALADA**

## **ÍNDEX**

**Pàgina 2.-**

Recull d'anotacions per part de l'organitzador

Distància

Desnivell

Itinerari

Horari

**Pàgina 3.-**

*Categories*

*Durant el recorregut*

*Que porta l'organització*

*Puntuació*

*Itinerari*

*Avituallament*

1/4

**Pàgina 4.-**

*Equipament mínim obligatori*

*Marcatge*

*Voluntaris control*

*Regals i record commemoratiu*

*Inscripcions*

*Memòria de l'activitat*



***excursionisme.fbme@gmail.com***

CIF - G07220395 | Telf. 971 29 13 74 | Wsp. 681 003 724  
Carrer Uruguai s/n (Velòdrom Illes Balears) - 07010 Palma – Illes Balears



# FEDERACIÓ BALEAR DE MUNTANYISME I ESCALADA

## RECULL D'ANOTACIONS PER PART DE L'ORGANITZADOR

Les marxes de regularitat o marxes senderistes, són caminades en gran format, participació agrupada o autoguiada, amb distància i desnivell moderat-exigent (és a dir, no és un passeig). La prova esportiva, comporta un nivell d'exigència físic i tècnic, adequat.

De les possibles marxes per muntanya podem distingir:

- De resistència, amb una llargària, itinerari exigent
- De regularitat de distància i desnivell moderat (no es un passeig) es una prova esportiva i per tant amb un nivell d'exigència adequat

Altres modalitats de marxa amb format o exigències tècniques, orientació, grimpada, etc... Les estudiarem específicament i proposarem per separat més endavant.

En aquesta primerenca convocatòria ens centrarem pel format de regularitat. L'itinerari que va per camí, sender, tirany puntualment, els trams de formigó i asfalt son permesos, limitant la seva llargada (intentar els mínims) son per unir traçats a interior de població etc, fora de la serra els camins tradicionals, veïnals tenen paviment d'asfalt, habitualment, la FBME aposta per la celebració de proves en tot el territori Balear i per aquest motiu caldrà reflexió per aquest apartat.

## DISTÀNCIA

- Traçat assequible i popular **MxM regularitat** -10/20 km aprox
- Categoria infantil, etc... **MxM infantil/junior** 5/15 km aprox

Atenció: participació en equip els menors participen amb tutors, mai sols.

Convocatòria pels infants, paral·lela a la destinada a sènior aprofitant recursos, organització o per separat i organització específica per ella "infantils".

2/4

## DESNIVELL

Aspecte que amb la llargada aporta la "gracia" a la caminada.

Salvar desnivell acumulat entre 0/1000 mts. positiu/negatiu.

## ITINERARI

Preferent camins consolidats, anant per passos de collades, no cal fer cim ni crestejar.

L'organitzador tria l'itinerari amb llibertat de traçat, l'equip del comitè i organitzador solventen la millor resposta, volem abarcar tot el territori de la comunitat, on cada un dels projectes comporta solució particular

## HORARI

El promotor marca l'horari "pas de control" i tancament final d'activitat fixant la velocitat mitjana 3,75 km/h / verificar i corregir condicionants per la ruta prevista.

Horari de pas TEÒRIC establert per l'organització (verificat fent la ruta si cal) els esportistes fan el recorregut amb el marge de temps i ritme establert.

- Els que van més ràpid a 5,5 km/h màxima velocitat
- Els més lents 3.5 km/h ritme mínim a mantenir

***excursionisme.fbme@gmail.com***

CIF - G07220395 | Telf. 971 29 13 74 | Wsp. 681 003 724  
Carrer Uruguai s/n (Velòdrom Illes Balears) - 07010 Palma – Illes Balears



## FEDERACIÓ BALEAR DE MUNTANYISME I ESCALADA

- Les aturades computen a l'horari total
- L'organitzador si ho considera, pot corregir els horaris de tancament augmentant prudencialment el marge (els voluntaris no poden estar al lloc perquè un participant bada o va al seu ritme i enteniment)

### CATEGORIES

- Individual > majors

Equip, enguany NO solament reservat per la categoria infantil, les inscripcions són individuals, informant a l'organitzador qui ho conformen:

- Per equip > mínim 2, màxim 4 participants (incentivar participació mixta)
- Per equip > amics o clubs dones i homes > majors o juvenils
- Per equip > familiars, infantils (mínim 2 majors, joves de 2 a 17 anys) relleus, altres, etc

### DURANT EL RECORREGUT

Aconseguir la mitjana. Penalitza:

- El pas per control abans horari establert
- Més tard del tancament dins un marge (acceptar un primer tancament parcial amb excés i poder seguir) (2 controls seguits excedint horari sense recuperar, la seguretat del participant preval, amb retirada si cal)
- En format de participació agrupada, no superar al guia de cap ni guia de tancament.

### QUE APORTA L'ORGANITZACIÓ

Informació suficient als participants:

Distància total, desnivell a salvar, control de pas, llargada/horaris previstos, etc...

La distància i perfil entre controls, al lloc de control un cartell indicarà horari teòric o al carnet de pas, per anar corregint la mitjana.

### PUNTUACIÓ

**Únicament es reconeixerà per finalista, sense altre valoració.**

**Completa la caminada = si/no**

Entenem que arribats dins els marges horaris establerts (estudiar com reconèixer als que ho intenten, no completen el circuit, etc...)

- Finalista a tots els que sumen el 75% dels km totals de la lliga
- Reconeixement Clubs la suma del quilometratge dels socis
- En el cas de que qualche participant o grup NO completa el recorregut o amb horari excedit, etc. per motiu justificat obtindrà la condició finalista (ajudar o assistir a altre en dificultat, etc) a criteri de l'organitzador atorga reconeixement finalista (informant a la FBME).
- Si s'anul·la la caminada o es retalla per motius d'organització, meteo, causes alienes, etc... Els participants obtenen puntuació FINALISTA
- En el cas de retirada per part del participant: NO ACONSEGUIT, al marge de punt d'abandonament.

***excursionisme.fbme@gmail.com***

CIF - G07220395 | Telf. 971 29 13 74 | Wsp. 681 003 724  
Carrer Uruguai s/n (Velòdrom Illes Balears) - 07010 Palma – Illes Balears



# FEDERACIÓ BALEAR DE MUNTANYISME I ESCALADA

## **AVITUALLAMENT**

Activitat auto-suficient (porten alimentació suficient, aigua, etc)

Avituallament en cas que ho vulguin oferir l'organitzador; aigua potable, fruita, etc...

Als punts d'avituallament poden rebre ajuda externa els participants, especialment els de necessitats alimentàries específiques, procurar solució suficient i preveure com resoldre aquest punt si es present.

## **EQUIPAMENT MÍNIM OBLIGATORI**

Personal: abric, pluja, manta tèrmica, llum, xiulet, telèfon carregat, etc...

Col·lectiva: farmaciola, petites cures, orientació, etc...

## **MARCATGE**

- Es possible no marcar l'itinerari (a criteri de l'organització)
- Guies de cap, guies intermitjos, guies de coa > format de participació agrupada.
- Entregar info track, punt de pas, horaris etc > format participació per lliure.

## **VOLUNTARIS CONTROL**

La seva tasca serà el "control de pas" per reforçar la seguretat del participant.

Aquest porta un "carnet/passaport" per anotar pas de control de la caminada.

4/4

## **REGALS I RECORD COMMEMORATIU**

A tots els participants.

Seran lliurats durant la lliga i dia, a concretar.

## **INSCRIPCIÓ**

Preu a determinar per l'organitzador, no molt cara, però tampoc gratuïta.

La inscripció és convenient per la correcta previsió organitzativa.

Per comoditat si cal, aprofitar plataforma comercial d'inscripció.

## **MEMÒRIA**

Important recollir documentació, servirà en les posteriors edicions: nombre d'inscrits, itinerari, realització, planificació, cost, notes organització, observacions, etc...

***excursionisme.fbme@gmail.com***

CIF - G07220395 | Telf. 971 29 13 74 | Wsp. 681 003 724  
Carrer Uruguai s/n (Velòdrom Illes Balears) - 07010 Palma – Illes Balears