

MENDI eta ESKALADA FEDERACIÓN NAVARRA DE
KIROL EN NAFAR FEDERAKUNDEA DEPORTES DE MONTAÑA Y
ESCALADA

NAFARROAKO ZIRKUITUA CIRCUITO NAVARRO REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



helvetia 



Reglamento /Araudia 2023

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia 

INDICE

INDICE	1
1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.....	3
2. COMPETICIONES AUTONOMICAS. TIPOS	3
2.1 COPA NAVARRA DE CARRERAS POR MONTAÑA.....	4
2.2 CAMPEONATO NAVARRO DE CARRERAS POR MONTAÑA INDIVIDUAL	5
2.3 CAMPEONATO INDIVIDUAL NAVARRO DE CARRERAS POR MONTAÑA POR CLUBES.....	6
2.4 CAMPEONATO NAVARRO INDIVIDUAL Y POR CLUBES DE CARRERA VERTICAL	7
2.5 CAMPEONATO NAVARRO INDIVIDUAL Y POR CLUBES DE LARGA DISTANCIA (ULTRA).....	8
2.6 CAMPEONATO DE NAVARRA DE CARRERAS POR MONTAÑA SOBRE NIEVE	11
2.7 RANKING NAVARRO DE CARRERAS POR MONTAÑA	13
3. CATEGORÍAS	13
4. PUNTUACIONES Y CLASIFICACIONES	14
4.1.- PUNTUACIÓN.....	14
4.2.- CLASIFICACIÓN	15
5. ORGANIZACIÓN	16
6. REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES	16
6.1.- INSCRIPCIÓN PARA LA COMPETICIÓN	16
6.2.- COMPORTAMIENTO GENERAL DE PARTICIPANTES	17
6.3.- PENALIZACIÓN O DESCALIFICACIÓN DE PARTICIPANTES O EQUIPOS	17
6.4.- DESCALIFICACIÓN CON POSIBLE SANCIÓN	18
6.5.- APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA.	18
7. SELECCIÓN NAVARRA	19
8. DOPAJE	20
9. NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS Y CARTELES	20
10. CLASIFICACIONES	21
11. RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN.....	21



NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia 

10.1.- RECLAMACIONES	21
10.2.- RECLAMACIÓN POSTERIOR A LA COMPETICIÓN	21
12. SEGURIDAD	21
11.1.- ITINERARIOS ALTERNATIVOS	22



1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Las Carreras por Montaña son una disciplina deportiva incluida dentro del conjunto de actividades oficiales que recogen los Estatutos de la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada – Mendi eta Eskalada Kirolen Nafar Federakundea (en adelante FNDME), y, dichos estatutos han sido aprobados por su Asamblea General.

De acuerdo con las condiciones establecidas por la FNDME en el contrato con las personas o entidades organizadoras, éstas organizarán pruebas valederas para las competiciones oficiales FNDME, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

Las Carreras por Montaña se desarrollan tanto en épocas estivales como invernales y comprenden única y exclusivamente a aquellas carreras a pie en terreno montañoso que se desarrollan en el menor tiempo posible. Dichas carreras no podrán sobrepasar inclinaciones del 45% o dificultades técnicas de 2º grado y se clasifican en:

- 1 Carreras por montaña.
- 2 Carreras verticales por montaña.
- 3 Carreras ultra trail por montaña.
- 4 Carreras sobre nieve.
- 5 Carreras por montaña por etapas.

El presente reglamento regula los **cuatro primeros** tipos de carreras. El objetivo de la F.N.D.M.E. respecto a las Carreras por Montaña es:

Impulsar y colaborar en la evolución de esta especialidad deportiva respecto a asuntos reglamentarios, de infraestructuras y en cuanto a mejorar la formación deportiva de los corredores y las corredoras y del personal técnico de montaña, así como servir de referencia para la selección de deportistas que deban representar a la FNDME en las competiciones estatales e internacionales oficiales y reunir en competición a los mejores equipos y atletas de carreras de montaña de las Federaciones Territoriales y Clubes de Montaña, y todo ello fundamentado en una gestión integral de recursos.

2. COMPETICIONES AUTONOMICAS. TIPOS

La FNDME es la única responsable que puede autorizar los siguientes tipos de competiciones de Carreras por Montaña:

- 1 Copa navarra de carreras por montaña.
- 2 Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual.

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia 

- 3 Campeonato Navarro de Carreras por Montaña por Clubes.
- 4 Campeonato Navarro individual y por clubes de carrera vertical.
- 5 Campeonato Navarro individual y por clubes de carreras de larga distancia.
- 6 Campeonato Navarro de Carreras por Montaña sobre Nieve.
- 7 Ranking Navarro de carreras por montaña (Promoción).
- 8 Cualquier otra competición de ámbito navarro, reconocida por la FNDME.

2.1 COPA NAVARRA DE CARRERAS POR MONTAÑA

Son aquellas carreras en terreno montañoso que su recorrido supera los 20 kilómetros de distancia y 1000 metros de desnivel positivo en una única jornada, a excepción de los km. verticales.

De acuerdo con las condiciones establecidas por la FNDME en el contrato con la organización, esta organizará pruebas valederas para el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña en Línea, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

El número de pruebas será aquel que apruebe el Comité con el visto bueno de la Junta Directiva. Cada una de dichas pruebas, se celebrará en un único día. Para el año 2023, el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña en Línea, contará con 6 pruebas.

Este Comité con el visto bueno de la Junta Directiva, podrá incluir pruebas en el calendario que no cumplan los requisitos necesarios, pero que se valoren por su popularidad o arraigo.

Las pruebas se desarrollarán individualmente.

Las salidas de las pruebas se realizarán en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones.

Para obtener puntos FNDME, todas las personas participantes españolas estarán en posesión de una licencia de la FNDME del año en curso o de la territorial correspondiente, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 489/1993 de 4 de junio. Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

Para obtener puntos FNDME, todas las personas participantes no españolas estarán en posesión de la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (Real decreto 489/1993 de 4 de junio). Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia

Para participar en el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña se puntuará según la tabla del punto 4. Cada participante, puntuará con el número de puntos que marque el orden de llegada en la carretera disputada. **NO HABRÁ UN MÍNIMO DE CARRERAS A DISPUTAR PARA LA CLASIFICACIÓN.**

SE SUMARÁN LAS 5 MEJORES PUNTUACIONES DE CADA CORREDOR PARA LA CLASIFICACION FINAL.

En caso de empate entre dos o más contendientes se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última carrera disputada.

Una vez celebrada la última prueba, la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada, realizará la clasificación general, que será enviada a todos los clubes de montaña, a los medios de comunicación y se publicarán en la web de la Federación.

Los premios a los 3 primeros puestos de las categorías que constan en el punto 2.1.7. de este Reglamento, serán entregados en el acto que sea organizado por la propia federación para tal fin y además del trofeo correspondiente.

Además, se entregará a los 2 siguientes puestos de cada categoría, un detalle que decidirá la Junta Directiva.

Las categorías que se realizaran y premiaran son las siguientes:

- Categoría promesa.
- Categoría Absoluta.
- Categoría Veteranos/as.

Pruebas 2023:

- 1 Jurramendi trail 19-3
- 2 Arantza 23-4
- 3 Atarrabi trail 21-5
- 4 Camille extreme 18-6
- 5 Tritoieta 3-9
- 6 Basajaun trailrace 14-10

2.2 CAMPEONATO NAVARRO DE CARRERAS POR MONTAÑA INDIVIDUAL

De acuerdo con las condiciones establecidas por la FNDME con las entidades o personas organizadoras, éstas organizarán el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

El Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual constará de una única prueba de un día, siendo de carácter individual.

La salida de las pruebas se realizará en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking, prueba previa o primeras posiciones.

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia

Sólo participantes en posesión de la licencia de la FNDME podrán obtener los nombramientos correspondientes en la clasificación del Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual.

Al finalizar el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual y acabada la entrega de premios de la propia carrera, se proclamará a las y los finalistas y se hará entrega de los trofeos y/o premios y diplomas correspondiente.

Sub-categorías:

- Promesas.
- Veteranos A.
- Veteranos B.

Prueba 2023:

Xtreme Higa Monreal: 7 mayo.

2.3 CAMPEONATO INDIVIDUAL NAVARRO DE CARRERAS POR MONTAÑA POR CLUBES

De acuerdo con las condiciones establecidas por la FNDME con las entidades y personas organizadoras, éstas organizarán el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña por Clubes, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

El Campeonato Navarro de Carreras por Montaña por Clubes constará de una única prueba de un día.

Los y las participantes tendrán como mínimo 18 años de edad. La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que la persona participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

La salida de las pruebas se realizará en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking, prueba previa o primeras posiciones.

Sólo participantes en posesión de la licencia de la FNDME podrán obtener puntuación correspondiente en la clasificación del Campeonato Navarro de Carreras por Montaña por clubes.

En el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña por clubes, se sumarán los tiempos de los tres primeros puestos navarros de personas federadas en montaña de cada club. La persona se considerará miembro del club que conste en su tarjeta de federada. Sólo 2 o menos participantes no figurarán en la clasificación por clubes. Si por circunstancias de la carrera un equipo no consigue clasificar el mínimo de 3 componentes, este equipo no aparecerá en la clasificación. Aquellos clubes que deseen competir en este campeonato deberán de inscribir a sus corredores y corredoras en la Federación enviando un mail a Info@mendinavarra.com, siendo el último día 15 de Junio.

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia 

Los equipos podrán ser masculinos o femeninos. Los equipos pueden estar formados por un mínimo de 3 y un máximo de 8, excepto en la modalidad femenina que será suficiente que esté formado por un mínimo de 2 corredoras y un máximo de 8.

Al finalizar el Campeonato Navarro de Carreras por Montaña por clubes y acabada la entrega de premios de la propia carrera, se proclamará a las y los finalistas y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondiente.

Prueba 2023: Triku Trail, 25 de junio.

2.4 CAMPEONATO NAVARRO INDIVIDUAL Y POR CLUBES DE CARRERA VERTICAL

Son aquellas carreras en terreno montañoso que superan los 700 metros de desnivel positivo en un máximo 8 kilómetros de distancia en una única jornada. Estas carreras constarán de una única subida permitiéndose un máximo del 5% de bajadas propias de las características del terreno y no provocadas. El porcentaje de pendiente media estará siempre entre el 20% y el 45%.

$\text{Distancia en vertical} \times 100 / \text{Distancia en horizontal} = \text{Pendiente } \%$

Sub-categorías:

- Promesas.
- Veteranos A.
- Veteranos B.

Se considera Kilómetro Vertical aquella competición de 1.000 metros de desnivel positivo entre salida y llegada (+/- 5% tolerancia) que se desarrolle en terreno irregular de gran pendiente, el recorrido del cual no excederá de 5 kilómetros.

Los equipos podrán ser masculinos o femeninos.

Los equipos pueden estar formados por un mínimo de 3 y un máximo de 8, excepto en la modalidad femenina que será suficiente que esté formado por un mínimo de 2 corredoras y un máximo de 8.

En el Campeonato Navarro de Kilómetro Vertical por clubes, se sumarán los tiempos de los tres primeros puestos navarros de personas federadas en montaña de cada club. La persona se considerará miembro del club que conste en su tarjeta de federada. Sólo 2 o menos participantes no figurarán en la clasificación por clubes. Si por circunstancias de la carrera un equipo no consigue clasificar el mínimo de 3 componentes, este equipo no aparecerá en la clasificación.

Aquellos clubes que deseen competir en este campeonato deberán de inscribir a sus corredoras y corredores en la Federación enviando un mail a Info@mendinavarra.com, siendo el último día el 7 de septiembre.

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia

Prueba 2023: Uharte Arakil- Beriain, 17 septiembre

2.5 CAMPEONATO NAVARRO INDIVIDUAL Y POR CLUBES DE LARGA DISTANCIA (ULTRA)

El Campeonato Navarro de Ultra, constará de 1 prueba, por lo que el campeonato individual y el campeonato de clubes se celebraran en una única prueba.

Sólo las y los participantes en posesión de la licencia de la FNDME podrán disputar y aparecer en la clasificación del Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual y por Clubes.

Para participar en el Campeonato Navarro, tanto en el individual como en el de clubs, las y los participantes tendrán como mínimo 18 años de edad. La edad a tener en consideración para toda la temporada será la edad de referencia del año.

Al finalizar la competición se editarán las clasificaciones correspondientes. Los equipos podrán ser masculinos o femeninos.

Los equipos pueden estar formados por un mínimo de 3 y un máximo de 8, excepto en la modalidad femenina que será suficiente que esté formado por un mínimo de 2 corredoras y un máximo de 8.

En el Campeonato Navarro de Ultras por clubes, se sumarán los tiempos de los tres primeros puestos navarros de personas federadas en montaña de cada club. La persona se considerará miembro del club que conste en su tarjeta de federada. Sólo 2 o menos participantes no figurarán en la clasificación por clubes. Si por circunstancias de la carrera un equipo no consigue clasificar el mínimo de 3 componentes, este equipo no aparecerá en la clasificación.

Aquellos clubes que deseen competir en este campeonato deberán de inscribir a sus corredoras y corredores en la Federación siendo el ultimo día el **19 de abril** (se comunicará a los clubes con suficiente antelación), enviando un mail a Info@mendinavarra.com.

Prueba 2023: Nafarroa Xtreme 29 de abril.

CATEGORÍAS

A efectos del Campeonato Navarro de Ultra, las y los participantes se dividirán en categoría y sub-categorías siguientes:

- Categoría absoluta: a partir de 18 años cumplidos el año de referencia.
 - Subcategoría veterana A: masculina de 45 A 54 años y femenina de 45 A 54 años cumplidos en el año de referencia.
 - Subcategoría veterana B: masculina mas de 55 años y femenina mas de 55 A cumplidos en el año de referencia.

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que cada participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

(Es decir la misma persona puede ganar en la categoría absoluta y en la subcategoría veterana).

DEFINICIÓN

La competición de carrera de Ultra por montaña, es una prueba deportiva que se caracteriza por su desarrollo en recorridos que transcurren por caminos de baja, media y alta montaña, con una distancia mínima de 65 kilómetros y un desnivel positivo acumulado de mínimo 3.500 m. en una sola etapa. La carrera de Ultra, no deberá sobrepasar inclinaciones del 40% ó dificultades técnicas de II grado.

EL RECORRIDO

Deberá de estar debidamente señalizado, en su totalidad, en especial se prestará atención en el marcaje de cruces y otros lugares de posibles pérdidas y siempre que sea necesario la organización ubicará físicamente alguna persona en esos lugares. Existirá como mínimo un indicador kilométrico cada 10 kilómetros, con la cifra kilométrica bien definida. Los tramos asfaltados o cimentados, no podrán superar el 15% del total del recorrido, sin contar tramos urbanos.

AVITUALLAMIENTOS

Durante el recorrido la organización dotará de avituallamientos la carrera, no obstante, las y los participantes podrán ser autosuficientes o semi autosuficientes, por lo que el equipo arbitral y la organización de la carrera establecerán esa REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE CARRERAS POR MONTAÑA en la información previa que se da a las y los participantes. En los controles de los avituallamientos, la organización de la prueba colocará recipientes donde las y los participantes puedan depositar los desechos a una distancia de 100 metros del lugar de control y donde habrá un indicador definalización del avituallamiento, y otro cartel, 100 metros antes del mismo inicio del avituallamiento.

CONTROLES DE PASO

La organización situará controles de paso de corredores y corredoras, a su criterio, según la seguridad, estrategia y accesos. También podrá poner controles secretos, a criterio de la organización. La organización podrá marcar un tiempo máximo de paso para los controles, según los criterios que crean convenientes, teniendo como referencia una velocidad mínima de entre, 4 a 5 kilómetros por hora. Estos tiempos máximos deberán de ser calculados, para permitir a las y los participantes completar la carrera dentro del tiempo máximo, incluyendo eventuales paradas de descanso y comidas.

MATERIAL OBLIGATORIO

Se exige al conjunto de participantes sin excepción Todos los participantes estarán obligados como mínimo a llevar el siguiente material:

- Zapatillas de trail running, chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia 

- Manta térmica o de supervivencia, (mínimo 1,20 X 2,10),
- Silbato,
- Contenedor para reserva de agua (mínimo 0,5 litro),
- Frontal o linterna con pilas de repuesto,
- Gorra/Visera o Bandana.

El material obligatorio, será requerido por el equipo arbitral, en el control de dorsales y en cualquier parte del recorrido y se exige a la totalidad de participantes someterse a dicho control, bajo pena de sanción o descalificación de la carrera.

Material recomendable:

- Pantalones o mallas largas
- Guantes
- Luz roja posición trasera
- Teléfono móvil
- GPS o Brújula
- Bastones.

SEGURIDAD DE LAS Y LOS PARTICIPANTES

La organización de la prueba preverá los siguientes servicios:

Servicios de asistencia sanitaria, ambulancias y un médico, como mínimo en la salida y llegada. Equipo escoba que recorrerá la totalidad del itinerario a pie en el mismo sentido de la prueba.

La comunicación entre los controles, equipo escoba, salida y llegada y dirección de carrera.

Plan de emergencia y evacuación de participantes durante la carrera.

ITINERARIO ALTERNATIVO

La organización deberá tener, como mínimo, un itinerario alternativo, para que en el caso de que las condiciones meteorológicas sean peligrosas, poder reconducir la carrera por otro lugar, que garantice la seguridad de los corredores y las corredoras.

CONTROL DE MATERIAL

Antes de dar la salida a la prueba, la organización realizará una verificación de dorsales y material obligatorio, pasando las y los participantes a un recinto cerrado hasta el momento de la salida. Y unos minutos antes de la misma, la organización, recordará la previsión meteorológica, las novedades de última hora y la importancia de conservar el medio ambiente a nuestro paso.

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia

RETIRADA DE PARTICIPANTES

Las personas responsables de la organización de la prueba y/o el equipo médico de carrera podrán retirar de la competición a un corredor o corredoras, y quitarle su dorsal, cuando consideren que tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste de la prueba garantizando así su salud.

2.6 CAMPEONATO DE NAVARRA DE CARRERAS POR MONTAÑA SOBRE NIEVE

De acuerdo con las condiciones establecidas por la **FNDME** en el contrato con las personas o entidades organizadoras, éstas organizarán los Campeonatos de Navarra de Carreras por Montaña Sobre Nieve FNDME, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

Los Campeonatos de Navarra de Carreras por montaña sobre nieve, constarán de 1 única prueba de 1 día cada uno de ellos.

La salida de las pruebas se realizará en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking, prueba previa o primeras posiciones.

Para participar en el Campeonato de Navarra de Carreras por montaña sobre nieve, las y los participantes sin excepción estarán en posesión de la licencia en Navarra del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el **Real Decreto 849/1993 de 4 de junio**, expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Para participar en el Campeonato de Navarra de Carreras por Montaña Sobre Nieve, las y los participantes sin nacionalidad española deberán estar en posesión de la licencia en Navarra.

Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con la totalidad de deportistas participantes que dará lugar a los correspondientes premios de la prueba y otra con deportistas participantes con licencia en Navarra que dará lugar al podio del Campeonato de Navarra.

A efectos de Campeonato de Navarra de Carreras por Montaña Sobre Nieve, se dividirá a las personas participantes en las categorías y sub categorías siguientes:

- Categoría sénior: a partir de 18 años cumplidos el año de referencia.
 - Subcategoría veterana: Masculina +45 años y femenina +45 años que cumplan el año de referencia. (Es decir, la misma persona puede ganar en la categoría absoluta y en la subcategoría veterana).
 - Sub categoría promesa. (Es decir la misma persona puede ganar en la categoría absoluta y en la subcategoría promesa).

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que la persona participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

En todas las categorías y sub categorías será necesario para validar la clasificación tener una participación mínima de 3 participantes. Por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios en dichas categorías y sub categorías.

Al finalizar el Campeonato de Navarra de Carreras por Montaña sobre Nieve se proclamará y se hará entrega de los trofeos/premios correspondientes a los tres primeros puestos en las categorías definidas.

Si la FNDME lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un “Campeonato de Navarra de Carreras por montaña sobre nieve por Clubes” según los criterios siguientes: **(2023 NO HAY CTO. CLUB NIEVE)**

Material obligatorio

- Cuando la prueba sea vespertina o nocturna: luz frontal con pilas de recambio.
- Cadenas para nieve homologadas para zapatillas de correr.
- Se permitirá el uso de zapatillas de montaña con clavos específicos incorporados para competiciones sobre hielo y nieve.
- Se aconseja el uso de vestimenta adecuada para la práctica deportiva en alta montaña invernal: chaqueta térmica manga larga, pantalón térmico largo hasta el tobillo, guantes y gorro.
- Gafas de sol cuando las pruebas sean diurnas.
- Manta térmica.
- Será recomendable el teléfono móvil encendido y con batería suficiente.
- Una luz roja trasera.
- Material recomendado
- Gps con batería suficiente y el track del recorrido facilitado por la organización.
- Bastones.
- Material prohibido
- No está permitido el uso de zapatillas de clavos de atletismo para tartán, ni crampones de montaña, ni botas de fútbol o similares. También estará prohibido el uso de bastones.

El itinerario

Todas las competiciones autorizadas por la **FNDME** se desarrollarán en terreno de alta montaña nevado, predominantemente en el dominio esquiable de una estación de esquí. Estos estarán debidamente trazados, marcados, balizados y controlados. La traza del itinerario estará realizada con la máquina de nieve de la estación de esquí. El itinerario para ser validado tendrá, como mínimo, 2/3 partes nevadas. La organización anunciará dichas circunstancias en el transcurso de la reunión técnica.

Desniveles y distancias para las Carreras por Montaña sobre nieve ($\pm 10\%$)

- Para la categoría Sénior:

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia 

-Distancia mínima 9 Km.

-Desnivel positivo acumulado mínimo 500 m.

Prueba 2023: Snow running Larra-Belagua.

2.7 RANKING NAVARRO DE CARRERAS POR MONTAÑA

El objetivo del ranking navarro de carreras por montaña tiene la función de promocionar la disciplina deportiva tanto las actividades creadas por los clubes de montaña navarras. Dentro de este circuito por ello refiriéndonos al apartado 2.9 *Otras competiciones de ámbito estatal y populares* incluimos las carreras por montaña organizadas por cualquier club de montaña afiliadas a la FNDME.

Sólo participantes en posesión de la licencia de la FNDME podrán obtener los nombramientos correspondientes en la clasificación del Campeonato Navarro de Carreras por Montaña Individual.

Con todas las solicitudes de los clubes se ha creado este circuito promocional donde se incluyen carreras por montaña organizadas por un club de montaña con mas de 10 km y 900 metros positivos.

El sistema de puntuación será el mismo que la utilizaba para la Copa Navarra (ISF).

En cuanto a los premios se repartirán en dos fechas concretas:

Después de la carrera:

Lakuntza -Aralar: 11 de junio.

SanSilbestrail: 23 de diciembre.

Las categorías premiadas serán: (en este caso no serán acumulables por lo que el premio lo recibirá el segundo clasificado de la categoría veteranos/as.

- Absoluta.
- Veterana.

Solo se premiará al primer clasificado/a de cada categoría.

3. CATEGORÍAS

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que cada participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia

Los y las participantes tendrán como mínimo 15 años de edad.

Las categorías para el Campeonato Navarra de Carreras por Montaña, serán:

Absoluta (femenina y masculina): A partir de 18 años cumplidos el año de referencia.

Subcategoría Promesas (femenina y masculina): 18, 19, 20, 21, 22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.

Subcategoría Veterana A: Masculina de más de 45 años y femenina de más de 45 años, cumplidos en el año de referencia. (Es decir la misma persona puede ganar en la categoría absoluta y en la subcategoría veterana).

Subcategoría Veterana B: Masculina de más de 55 años y femenina de más de 55 años, cumplidos en el año de referencia. (Es decir la misma persona puede ganar en la categoría absoluta y en la subcategoría veterana).

En el 2023 las carreras en el que se disputan Campeonato Individual o por Clubes, no estarán obligadas a cumplir las categorías SUB21, dejando este comité a elección de la organización esta decisión.

4. PUNTUACIONES Y CLASIFICACIONES

4.1.- PUNTUACIÓN

Para la puntuación de la Copa Navarra y el Ranking Navarro, cada carrera disputada de forma individual asignará los puntos a cada participante en función de su puesto en la clasificación general de su sexo, teniendo en cuenta la tabla de puntuación siguiente:

TABLA BASE DE PUNTUACIÓN

1	100	18	32	35	2	52	1
2	88	19	30	36	2	53	1
3	78	20	28	37	2	54	1
4	72	21	26	38	2	55	1
5	68	22	24	39	2	56	1
6	66	23	22	40	2	57	1
7	64	24	20	41	2	58	1

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia 

8	62	25	18	42	2	59	1
9	60	26	16	43	2	60	1
10	58	27	14	44	2	61	1
11	46	28	12	45	2	62	1
12	44	29	10	46	2	63	1
13	42	30	8	47	2	64	1
14	42	31	6	48	2	65	1
15	38	32	4	49	2	66	1
16	36	33	2	50	2	67	1
17	34	34	2	51	1	68<	1

4.2.- CLASIFICACIÓN

Se establecerá una clasificación por cada categoría, independientemente de que hayan hecho el mismo recorrido (verticales), de acuerdo con el tiempo necesitado para recorrerlo. A este tiempo se le añadirá las posibles penalizaciones que pueda haber cada participante. Quien que haya contabilizado el menor tiempo en su categoría, una vez aplicadas las posibles penalizaciones, será quien gane la prueba en su categoría.

Para obtener puntos en la Copa Navarra de carreras por Montaña y Ranking Navarro carreras por montaña, corredoras y corredores deberán estar en posesión de la licencia de la FNDME, o en su caso de la Federación de Montaña correspondiente debiendo acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes con la cobertura necesaria con anterioridad al inicio de la carrera; y los clubes deberán estar afiliados a la FNDME o a su federación de montaña correspondiente.

Participantes y clubes de territorios en la que las carreras por montaña, las regule una federación diferente a la de montaña, deberán estar en posesión de la licencia de afiliación a la federación que regule las carreras por montaña en su territorio. Este hecho se deberá comunicar a la FNDME y ser aceptado por esta antes de la celebración de las pruebas.

En el caso de empate se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última prueba disputada del Campeonato Navarro de Carreras por Montaña en Línea.

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia 

Para la clasificación por clubes, los equipos serán masculino y femenino.

Los equipos masculinos estarán formados por un mínimo de 3 y un máximo de 8 componentes cada uno, mientras que se admitirán inscripciones de equipos femeninos de 2 componentes.

Al finalizar cada prueba de los Campeonatos individuales, por clubes o kilómetro vertical, se proclamarán los primeros puestos de cada categoría y primero se hará entrega de los trofeos y premios correspondientes a la organización de la carrera, a continuación, la FNDME entregará los premios a las primeras clasificaciones de las diferentes categorías.

5. ORGANIZACIÓN

El Comité de Carreras por Montaña de la FNDME es el responsable de organizar todos aquellos aspectos relacionados con las Carreras por Montaña a nivel de Navarra.

El Comité de Carreras por Montaña de la FNDME tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Carreras por Montaña en el ámbito autonómico, organizadas u otorgadas por la FNDME.

El Comité de Carreras por Montaña de la FNDME es el responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de las federaciones territoriales, clubes de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición cuyo ámbito sea autonómico, aunque esta se desarrolle geográficamente fuera de la Comunidad.

Todas las competiciones oficiales autonómicas se organizarán según la aplicación del presente reglamento. Aquellos aspectos no contemplados en el Reglamento, serán solucionados por el Comité de Carreras por Montaña de la FNDME.

Las Competiciones oficiales de la FNDME podrán estar integradas en los calendarios de otras federaciones autonómicas relacionadas con la especialidad.

En circunstancias excepcionales, y por motivos debidamente justificados, el Comité de Carreras por Montaña de la FNDME, podrá aprobar itinerarios con desniveles, distancias o porcentajes inferiores o superiores a los especificados en el reglamento.

Los criterios de selección de las carreras por montaña y los plazos para presentar solicitudes irán definidos en la Convocatoria que realizará la FNDME.

6. REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES

6.1.- INSCRIPCIÓN PARA LA COMPETICIÓN

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia

Para participar en la prueba es necesario realizar una inscripción que quedará cerrada cuando lo determine la organización. La organización podrá poner una cuota de inscripción para la participación en la prueba.

Las inscripciones se efectuarán de acuerdo con lo que disponga la organización.

6.2.- COMPORTAMIENTO GENERAL DE PARTICIPANTES

Si cualquier participante se encuentra en peligro o sufre un accidente, el resto deberán prestarle socorro, exigiéndose que se comunique el incidente al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizada con la descalificación inmediata.

Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización. Un bastón roto durante la competición podrá ser entregado en un control. El o la corredora que se descalificará a quien no los deposite o los tire en una zona no preparada.

Corredoras y corredores deberán realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o nopsar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

La totalidad de participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de las y los miembros de los controles.

Los y las participantes deberán someterse a los controles del dopaje que se les solicite.

Se exigirá un comportamiento deportivo en todo momento y mostrar respeto con el resto de deportistas, jurado, personal supervisor y de control y miembros de la organización.

CADA PARTICIPANTE DEBE CONOCER Y RESPETAR EL REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las

modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas ajenas a la organización, antes y/odurante la competición.

Las personas participantes podrán retirarse de la prueba siempre que lo deseen, pero lo deberán realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

Se retirará en un control y entregará el dorsal.

La persona competidora asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o se le descalifica.

6.3.- PENALIZACIÓN O DESCALIFICACIÓN DE PARTICIPANTES O EQUIPOS

Se producirá la penalización o descalificación de participantes o equipos cuando incurran en cualquiera de los puntos indicados a continuación:

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia

- No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar = 3 minutos a descalificación.
- Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidora o no = 3 minutos a descalificación.
- Rehuser a llevar puesto el dorsal o recortarlo = descalificación.
- Rehuser, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización = descalificación.
- Tirar desperdicios durante el recorrido = 3 minutos a descalificación.
- Sustituir algún material obligado por la organización = descalificación.
- Impedir el adelantamiento u obstaculizar voluntariamente a otra persona corredora = 3 minutos a descalificación.
- No hacer caso a las indicaciones de la organización y equipo arbitral = 3 minutos a descalificación

6.4.- DESCALIFICACIÓN CON POSIBLE SANCIÓN

Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata y podría suponer una sanción disciplinaria: No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.

Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a otra persona competidora, espectadora, miembro de la organización o del equipo arbitral.

Provocar un accidente de forma voluntaria. Dar positivo en el control de dopaje.

6.5.- APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA.

Las pruebas no podrán ser aplazadas ni anuladas, excepto en condiciones extremadamente desfavorables. Por tal motivo las organizaciones están obligadas a dotarse y prever itinerarios alternativos diseñados para recorrer en las diferentes anomalías climatológicas (nieblas, nieve, etc.), con el fin de evitar la suspensión o aplazamiento.

Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido. En este caso, se tomarán las posiciones y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado. El reparto de puntos se realizará aplicando el coeficiente de dificultad que resulte del cálculo de distancia y el desnivel positivo acumulado hasta dicho punto de corte o último control, en su caso.

Si en el momento de la neutralización existen corredoras o corredores que han pasado del control y tienen condiciones suficientemente buenas para seguir compitiendo:

Se neutralizarán en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los y las siguientes serán los corredores y las corredoras del control anterior o del punto de neutralización.

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia

No existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización

En el caso que las condiciones no permitan seguir compitiendo, se tomarán los tiempos de punto de neutralización anterior.

En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos los derechos de inscripción no serán devueltos. De producirse estas circunstancias y cuando la organización no tenga previstos unos itinerarios alternativos, ésta deberá devolver los derechos de inscripción, y se podrá abrir a la organización un expediente sancionador por incumplimiento del reglamento.

7. SELECCIÓN NAVARRA

CRITERIO SELECCIÓN 2023

La selección navarra de carreras por montaña será la elegida para representar a la FFAA NAVARRA (MEKNF/FNDME) en los campeonatos FEDME de carreras Vertical, Línea, Ultra y Snowrunning. Según la predisposición de las personas participantes se valorará la participación en copas FEDME.

La lista/bolsa de selección lo constituirán 30 participantes de las distintas modalidades. De esa lista/bolsa-selección constituida según los siguientes criterios, el personal técnico elegirá quien acudirá a cada prueba de los campeonatos FEDME según salud, disposición y adecuación a la prueba.

Este 2023 a modo de excepción los 3 primeros clasificados/as del campeonato de larga distancias tendrán que bajar de los tiempos (8:10:00 masculino /10:15:00 femenino). Por la razón de coincidir el campeonato FEDME y la de FNDME el mismo día.

Se valorará la participación y resultado en el Campeonato Navarro individual Vertical, Línea, Ultra y Snowrunning.

Los primeros 3 puestos del Campeonato Navarro Individual de cada una de las especialidades, serán directamente seleccionados.

Se valorará de manera positiva a quienes lideren el Campeonato Navarro puntuable.

Criterio técnico.

En caso de falta de disposición del equipo de selección se seguirá llamando en lista de clasificación de los campeonatos navarros.

La selección además de participar en los campeonatos nacionales tendrá una planificación de 4 concentraciones anuales de entrenamiento, y 3 formaciones referentes al rendimiento y salud.

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia

Los y las deportistas seleccionados tendrán el derecho y la responsabilidad de acudir a las concentraciones y jornadas formativas.

8. DOPAJE

Está rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de las y los deportistas.

El Comité Anti-Dopaje de la FNDME establecerá la lista de estas sustancias y grupos farmacológicos prohibidos así como los métodos no reglamentarios. En todo caso, y como mínimo, coincidirá con lo estipulado por el Comité Olímpico Internacional. Asimismo, este Comité será el encargado de establecer la organización y planificación de los controles de dopaje y competiciones donde se realizarán, así como el número de muestras a tomar en cada una de ellas.

Si el resultado de una muestra fuera positivo, el Comité informará de su resolución al Comité de Disciplina de la FNDME para que tome la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

9. NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS Y CARTELES

Los programas (dípticos, trípticos, posters, etc.) que elaboran las organizaciones de Carreras de Montaña deben tener en cuenta el siguiente apartado:

- Nombre y logotipo de la entidad o club organizador.
- Nombre y logotipo de la FNDME.
- Nombre de la competición y número de la edición.
- Fechas de celebración.
- Alusión a que la prueba forma parte del Campeonato Navarro de Carreras por Montaña.
- Emplazamiento de salida y llegada.
- Distancia.
- Desnivel acumulado (subida y bajada)
- Coeficiente de dificultad de la prueba (junto al kilometraje y desnivel)
- Horarios.
- Lugar, periodo de inscripciones y horario.
- Teléfono, fax, correo electrónico para realizar las inscripciones.
- Importe de la inscripción y lo que incluye en el precio.
- Especificar descuentos en caso de que existan.



- Número máximo de participantes.

Indicar que el reglamento de la FNDME de Carreras por Montaña establece las pautas a seguir.

10. CLASIFICACIONES

Las personas responsables de las carreras que participan en el Circuito Navarro de Carreras por Montaña, deberán de enviar las clasificaciones, según la plantilla del anexo 2, en el plazo máximo de una semana.

11. RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN

11.1.- RECLAMACIONES

Las reclamaciones se realizarán en la Hoja de Reclamaciones aprobada por el Comité Navarro de Carreras por Montaña (Anexo 1 de este Reglamento), donde se deberán de rellenar todos los campos solicitados

Las reclamaciones serán entregadas al Comité de Carrera, quién extenderá una copia al reclamante.

Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 30 minutos después de su publicación.

11.2.- RECLAMACIÓN POSTERIOR A LA COMPETICIÓN

Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Carrera se deberán presentar la Hoja de Reclamaciones aprobada por el Comité Navarro de Carreras por Montaña (Anexo 1 de este Reglamento), donde se deberán de rellenar todos los campos solicitados, **en un plazo máximo de 30 días naturales** desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones.

El Comité de Carreras de Montaña de la FNDME resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que si el último día de plazo es un día festivo quedará el plazo ampliado al primer día siguiente hábil.

Los recursos contra los fallos del Comité de Carreras de Montaña de la FNDME se interpondrán ante el Comité de Disciplina de la FNDME en el plazo de los 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente.

12. SEGURIDAD

NAFARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia

Durante la competición se deberán tomar todas las medidas necesarias de seguridad. El itinerario estará diseñado de tal manera que el riesgo residual sea el mínimo, velando en todo momento por la seguridad de los y las participantes.

En las zonas con peligros objetivos en que no se pueda evitar el riesgo residual se deberá destinar controles orientativos, de una o varias personas para alertar del peligro.

La organización deberá inspeccionar el itinerario con el fin de asegurarse que se está cumpliendo con el reglamento y la normativa.

La organización deberá disponer de una médica o un médico, mientras que las ambulancias, serán contratadas por la Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada.

En cualquier punto del recorrido, el médico o la médica de carrera podrá determinar la retirada de competición de participantes que muestren síntomas evidentes de agotamiento u otro síntoma que aconseje la no continuidad en la competición.

12.1.- ITINERARIOS ALTERNATIVOS

Sabiendo que la prueba discurre por terreno de montaña y que éste está muy influido por las condiciones meteorológicas y nivológicas, la organización deberá disponer de uno o más itinerarios alternativos. Éstos deberán poder ser recorridos en el caso de que las condiciones meteorológicas o nivológicas sean adversas.

La organización deberá prever las peores condiciones meteorológicas y nivológicas con la finalidad de estudiar un itinerario alternativo para estas circunstancias.

Estos itinerarios están sujetos a todos los apartados de este reglamento.

Un sector del itinerario ya supervisado y aprobado la víspera de la competición que se vea afectado por un peligro objetivo (peligro de avalancha, desprendimientos de piedras, etc.), del cual no se pueda disminuir su riesgo hasta minimizarlo al residual, por motivos de seguridad, podrá ser anulado. La organización en este caso no está obligada a sustituirlo con otro tramo de las mismas características, aunque esto afecte al desnivel total de la prueba.

Señalización del itinerario: El itinerario deberá señalizarse con banderas, cintas, flechas y de color que contraste claramente con el entorno, no debiendo ser necesarias técnicas de orientación para seguirlo.

Los elementos de marcaje es recomendable que estén fabricados con materiales biodegradables.

En condiciones de visibilidad normales, desde una marca tendrán que ser visibles las dos siguientes. En el caso de condiciones meteorológicas adversas, éstas deberán ser reforzadas con el doble de ellas o más, garantizando siempre la máxima seguridad de quienes compitan.

Los lugares que puedan conducir a confusión estarán debidamente señalizados con cinta de balizar de color que contraste claramente.

NAVARROAKO ZIRKUITUA

CIRCUITO NAVARRO

REGLAMENTO / ARAUDIA 2023

helvetia 

Se deberán de evitar las señales de pintura, aunque se aceptarán únicamente, sino hay otra manera de realizarlo, en asfalto y cerca de poblaciones. No se permitirá en árboles, piedras, etc. Tampoco en el interior de poblaciones o sobre monumentos históricos.

Al término de la competición **la organización** está obligada a retirar todos los materiales utilizados para la señalización, control de la prueba y puestos de avituallamiento. De no cumplir este punto se les podrá abrir expediente disciplinario por contaminar el Medio Natural.

ANEXO 1: HOJA DE RECLAMACIÓN

Esta hoja deberá estar rellena en todos sus apartados y firmada por el reclamante. Deberá entregarse una copia o fotocopia de la reclamación al reclamante.

Datos de la prueba / Probaren datuak:

Núm Reclamación/Erreklamazio zenbakia:	
Prueba / Lasterketa	
Fecha de celebración / Proba eguna:	
Lugar / Lekua	
Club organizador / Antolatu duen elkarte:	

(a rellena por la FNDME)
/ (MEKNFk beteko du)

Reclamante / Erreklamazioegilea:

Nombre / Izen-abizena:	
Club o Federación a la que pertenece / Partaidea den taldea edo Federazioa:	
DNI o NIE / NAN edo NIE	
Dirección / <i>Helbidea</i> :	
Teléfono / <i>Telefona</i> :	

Deportistas afectados / Eragindako kirolaria:

Nombre / <i>Izen-abizena</i> :	Dorsal / <i>Dortsala</i> :	Club o Federación / <i>Talde edo Federazioa</i> :

Exposición de los hechos / Gertakarien azalpena:

--



NAFARROAKO ZIRKUITUA CIRCUITO NAVARRO REGLAMENTO / ARAUDIA 2023



helvetia 

Solicitud del corredor / Lasterkariaren eskaria:

En....., a..... de de.....
.....(e)n, (e)ko ren ... a

El reclamante / Erreklamazioegilea

Miembro de la organización/ Antolakuntzaren
kidea

El delegado de la FNDME / MEKNFaren ordezkaria