



# REGLAMENTO

## I CxM Nocturna FMEM

### ARTICULO 1. Introducción

- La **Carrera por Montaña Nocturna FMEM 2025** es oficial y está organizada por la Federación Melillense de Deportes de Montañismo y Escalada junto a clubes locales.
- Se celebrará el **20 de diciembre de 2025 a las 19:00 h**, con salida y meta en el **Fuerte de Rostrogordo**.
- Habrá dos recorridos principales:
  - **15 km** (recorrido largo)
  - **5 km** (recorrido corto)
- También se harán pruebas: **Promo, Joëlette y Senderismo**, que usarán el recorrido de 5 km.
- Todos los recorridos cumplen las normas de seguridad y homologación federativa.
- Con la bolsa del corredor se regalará un frontal de luz con batería de litio que se deberá revisar previamente a su uso.
- A todos los participantes, por finalizar su prueba, se le entregará medalla finisher conmemorativa.

### ARTICULO 2. Organización y Supervisión

- La carrera está controlada por un **Comité de Carrera** formado por:
  - **Director/a de la prueba:** responsable general.
  - **Jurado de Competición:** máxima autoridad, resuelve incidencias y reclamaciones.
  - **Árbitros oficiales:** supervisan recorrido, salida/meta y medio ambiente.
  - **Delegado/a de la FMEM:** asegura que todo cumple la normativa federativa.
- Este comité tiene autoridad para:
  - Revisar material obligatorio.
  - Validar clasificaciones.
  - Aplicar sanciones si es necesario.
- La organización puede **suspender o modificar el recorrido** por motivos de seguridad o mal tiempo, avisando a los participantes.

### ARTICULO 3 Modalidades de la Carrera

#### **Carrera 15 km (Competitiva)**

- Prueba, **15 km de montaña nocturna** con 500 m de desnivel.
- Dirigida a corredores con experiencia tanto federados como no federados (a estos últimos se le aplicará un cargo extra por el seguro de día).
- Tiempo máximo: **3 horas**.
- Edad mínima: **18 años**.



- Salida conjunta a las **19:00 h** desde el Fuerte de Rostrogordo.
- Obligatorio llevar **frontal encendido** y **luz roja trasera**.
- Homologada por la FMEM y puntuable para selección autonómica (solo federados).

#### Carrera PROMO 5 km (Promocional)

- Recorrido de **5 km** con 60 m de desnivel.
- Pensada para iniciarse en carreras nocturnas.
- Edad mínima: **15 años** (menores con autorización).
- Abierta a federados y no federados (estos con seguro de día).
- Tiempo máximo: **1 hora**.
- No puntuá para rankings oficiales.
- Salida pocos minutos después de la carrera de 15 km.
- Obligatorio frontal y luz roja trasera.

#### Prueba Joëlette (Inclusiva)

- Recorrido adaptado de **5 km**, igual que la PROMO.
- Para personas con movilidad reducida usando silla Joëlette.
- Cada equipo: 1 capitán (usuario de la silla) + mínimo 2-3 acompañantes (se recomienda 4).
- Al menos un acompañante debe estar federado o tener experiencia.
- Salida después de la PROMO para evitar aglomeraciones.
- No es competitiva: objetivo es **completar el recorrido dentro del tiempo máximo de 1 h 30 min.**
- Obligatorio frontal y luz roja para todos los miembros del equipo.

#### Marcha de Senderismo (No Competitiva)

- Ruta nocturna de **5 km**, mismo trazado que la PROMO.
- Para quienes quieran disfrutar caminando sin competir.
- Edad mínima: **15 años** (menores con acompañamiento del tutor o tutora).
- No requiere licencia federativa; incluye seguro básico de día.
- Obligatorio frontal y respeto a normas de seguridad y medio ambiente.
- No hay clasificación ni trofeos, pero sí recuerdo de participación.
- Tiempo máximo: **1 h 30 min.**

#### ARTICULO 4 Categorías de Participación

- Las modalidades competitivas (15 km y 5 km PROMO) se dividen en **masculino y femenino**, según la edad que tengan los participantes al **31 de diciembre de 2025**.

#### Categorías por edad

- **Cadete:** 15–16 años
- **Juvenil:** 17–18 años
- **Júnior:** 19–20 años
- **Promesa:** 21–23 años



- **Absoluta:** 24 años en adelante

#### **Subcategorías Veteranos (dentro de Absoluta)**

- **Veterano A:** 40–49 años
- **Veterano B:** 50–59 años
- **Veterano C:** 60 años o más

#### **Notas importantes**

- En la **Carrera 15 km** habrá clasificación separada para todas las categorías.
- En la **Carrera PROMO 5 km** solo se premiará la categoría **Absoluta M/F**, porque es participativa.
- **Cadetes y Juveniles** solo pueden correr la PROMO de 5 km (no la de 15 km).
- **Menores de 15 años** no pueden participar en ninguna modalidad competitiva.
- En la de 15 km habrá también una **clasificación general absoluta** para determinar los ganadores de la prueba.

### **ARTICULO 5 Inscripciones y Participación**

#### **Requisitos**

- Todos deben inscribirse dentro de los plazos y cupos fijados.
- La inscripción implica aceptar el reglamento y declarar estar en condiciones físicas adecuadas.
- Menores de 18 años necesitan autorización firmada de padre/madre/tutor.

#### **Licencia y Seguro**

- Es obligatorio estar cubierto por un seguro válido:
  - **Federados:** con licencia FEDME/FMEM 2025 en vigor.
  - **No federados:** deberán contratar un seguro temporal incluido en la inscripción.
- Sin licencia o seguro, no se permite participar.

#### **Cuotas de inscripción**

Incluyen dorsal, cronometraje, avituallamientos, asistencia sanitaria y posibles obsequios (camiseta, frontal, medalla).

- **15 km:** 10 € federados / 15 € no federados
- **PROMO 5 km:** 5 € federados / 10 € no federados
- **Senderismo 5 km:** 5 € federados / 10 € no federados
- **Joëlette 5 km:** 5 € federados / 10 € no federados

#### **Recogida de dorsales**

- Los dorsales se podrán recoger el mismo sábado 20 de diciembre de 10:00 a 14:00 en el lugar donde se anuncie, y de 14:00 a 18:00 en el Fuerte de Rostrogordo, lugar de salida y meta de la prueba.
- Hay que presentar DNI y, si corresponde, la licencia federativa.
- Puede haber control de material obligatorio.
- El dorsal es personal e intransferible; mal uso = descalificación.



## Derechos de los participantes

- Competir en la modalidad elegida, cumpliendo requisitos de edad/categoría.
- Recibir información completa (briefing, señalización, mapa del recorrido, tiempos de corte).
- Usar servicios de carrera: avituallamientos, asistencia médica, guardarropa, etc.
- Entrar en clasificación y optar a premios si cumplen tiempos y normas.
- Cobertura de seguro en caso de accidente.
- Recibir ayuda en ruta si es necesario (voluntarios, equipo escoba, sanitarios).

## ARTICULO 6 Itinerario y Perfil

### Recorridos

- **15 km competitiva:**
  - 500 m de desnivel positivo acumulado.
  - Recorrido circular, con puntos entre 4 m y 138 m de altitud.
  - Tiempo máximo: **3 horas**.
- **5 km (PROMO, Joëlette y Senderismo):**
  - 60 m de desnivel positivo.
  - Coincide en parte con el recorrido largo, pero con variantes más sencillas.
  - Tiempo máximo:
    - PROMO: **1 hora**
    - Joëlette: **1 h 30 min**
    - Senderismo: **1 h 30 min**

### Perfil

- Se entregará un **mapa con altimetría** y puntos clave.
- El recorrido de 15 km incluye una subida larga y descensos técnicos.
- El de 5 km es más suave y accesible.

### Señalización

- Cintas reflectantes, balizas luminosas y carteles grandes.
- Al menos **20 balizas por kilómetro**.
- Voluntarios en cruces críticos y policía local en zonas urbanas.
- Revisión completa del marcaje el día previo.

### Puntos de Control (solo 15 km)

- PC1 en km 4,29 (final Aguadú).
- Puntos de control sorpresa.
- Obligatorio pasar por todos los controles en orden.
- No hacerlo = **penalización o descalificación**.



## Tiempos de Corte

- **15 km:**
  - PC1: máximo 45 min.
  - Meta: máximo 3 horas.
- **PROMO 5 km:** máximo 1 hora.
- **Joëlette 5 km:** máximo 1 h 30 min.
- **Senderismo 5 km:** máximo 1 h 30 min.

## Fuera de Control

- Quien no llegue a tiempo será retirado y acompañado a meta.
- En clasificación aparecerá como “fuera de control” sin tiempo oficial.
- La organización puede retirar a cualquier corredor por seguridad, incluso si ha superado un corte.

## Itinerario Alternativo

- Si el recorrido se vuelve inseguro (derrumbes, incendios, mal clima), habrá un trazado alternativo homologado.
- Si ni siquiera este fuera seguro, la carrera podrá ser **neutralizada o suspendida**.
- En caso de suspensión, las clasificaciones se harán según el último control válido.

## [\*\*ARTICULO 7 Controles y Avituallamientos\*\*](#)

### Avituallamientos

- La carrera es en **modo autosuficiencia**: cada corredor debe llevar lo que necesite.
- La organización pondrá puntos de apoyo:
  - **15 km:**
    - Km 5,56 (final subida de Aguadú, “Pinos Chicos”): sólido + líquido.
    - Meta: sólido + líquido.
  - **5 km (Promo, Joëlette, Senderismo):**
    - Opcional en km 3 (agua).
    - Meta: completo sólido + líquido.
- Cada avituallamiento estará señalizado y tendrá zona de residuos.
- Prohibido tirar basura fuera de esas zonas → sanción.

### Asistencia externa

- No se permite recibir ayuda de acompañantes o público (comida, bebida, material).
- Solo valen los avituallamientos oficiales o los autorizados por la organización.
- Incumplir = **descalificación inmediata**.

### Controles de salida y meta

- Antes de salir: revisión de dorsales y material obligatorio (frontal, luz roja, etc.).
- Se recomienda llegar **30 min antes**.
- En meta: cronometraje oficial, recogida de chips, bebida postcarrera y asistencia médica preventiva.



## Controles intermedios

- En puntos estratégicos habrá controles de paso (CP).
- Se revisará dorsal visible, iluminación y comportamiento deportivo.
- Un árbitro o médico puede retirar a un corredor si detecta riesgo para su salud (decisión inapelable).

## Participantes rezagados

- Tras el último corredor, un **equipo escoba** cerrará el recorrido y retirará balizas.
- Si alcanzan a corredores muy retrasados, podrán invitarlos a retirarse.
- El cronometraje en meta se mantiene hasta el tiempo límite; después, quien llegue será considerado **fuera de competición**.

## ARTICULO 8 Material Obligatorio y Recomendado

### Material obligatorio (todas las modalidades nocturnas)

- **Chaqueta cortavientos** con capucha y manga larga.
- **Manta térmica** de supervivencia (mínimo 1,20 × 2,10 m).
- **Depósito de agua** mínimo 0,5 L (mochila, bidón o soft-flask).
- **Frontal o linterna** con pilas/baterías de repuesto.
- **Luz roja trasera** encendida durante toda la carrera.
- **Teléfono móvil** cargado y con el número de emergencias guardado.
- **Silbato** para pedir ayuda (3 pitidos seguidos).
- **Calzado de montaña** adecuado y en buen estado.

En Joëlette, los acompañantes también deben llevar frontal, luz roja y móvil. La silla debe tener luces adicionales.

### Material recomendado

- **Guantes** para frío o protección.
- **GPS o brújula** con el track cargado (o mapa físico).
- **Bastones de trail** (opcionales, pero con normas de uso: plegados al inicio y nunca apuntando hacia atrás).
- **Comida energética propia** (geles, barritas).
- **Ropa de abrigo extra** (camiseta térmica, manguitos, gorro, buff).

### Condiciones especiales

- La organización puede exigir material extra según el clima (impermeable, pantalón largo, etc.).
- También puede dispensar algún elemento si las condiciones lo permiten (ejemplo: manta térmica).

### Controles de material

- Los árbitros pueden revisar el equipo en salida, recorrido o meta.



- No llevar algún elemento obligatorio = sanción (desde penalización en tiempo hasta descalificación).

#### Normas sobre audio

- Prohibido correr con auriculares que tapen ambos oídos.
- Permitido en modalidades no competitivas: un solo auricular o de conducción ósea.

### **ARTICULO 9 Seguridad y Asistencia Médica**

#### Recursos de seguridad

- **Equipo médico** en salida/meta y equipos móviles en puntos intermedios (incluido 4x4).
- **Ambulancia** en la base de operaciones, coordinada con Protección Civil.
- **Puestos de socorro** en controles estratégicos, con botiquín y medios de evacuación.
- **Comunicación constante** entre voluntarios, árbitros, médicos y dirección de carrera.
- **Plan de rescate** con rutas de evacuación a pie, en 4x4 o mediante servicios externos.
- **Seguro RC y de accidentes** para todos los participantes.

#### Retirada de participantes

- Si un corredor abandona, debe hacerlo en un control o avituallamiento, entregando su dorsal.
- La organización ayudará en el retorno a meta, pero si el corredor se va por su cuenta, asume la responsabilidad.
- En caso de lesión o extravío, se debe avisar al teléfono de emergencias o a otros corredores.

#### Neutralización o cancelación

- La carrera puede ser **detenida o suspendida** por causas de seguridad (tormenta, viento fuerte, niebla).
- En neutralización, los corredores deben detenerse en el punto seguro más cercano y seguir instrucciones.
- Si se cancela, la clasificación se hará según el último control válido o se declarará desierta.

#### Decisiones médicas

- El equipo sanitario puede retirar a un corredor si detecta riesgo (agotamiento, hipotermia, lesión).
- Los árbitros también pueden retirar a alguien por seguridad o por exceder tiempos de corte.
- Estas decisiones son **inapelables en el momento**.



## Responsabilidad de los corredores

- Cada participante debe cuidar su seguridad y la de los demás.
- Precaución en descensos técnicos y atención a la visibilidad nocturna.
- Avisar al corredor precedente al adelantar.
- Si alguien presencia un accidente grave, debe ayudar y avisar al personal.
- El tiempo empleado en ayudar puede ser descontado del crono final (juego limpio).

## ARTICULO 10 Medioambiente y Ética Deportiva

### Normas ambientales

- **No dejar basura:** todo residuo debe guardarse hasta meta o avituallamiento. Tirar basura fuera de zonas habilitadas = **descalificación inmediata**.
- **Seguir el recorrido marcado:** prohibido tomar atajos, dañar vegetación o erosionar el terreno. Atajar = penalización o descalificación.
- **Respetar fauna y flora:** no molestar animales, no dañar plantas, no hacer ruidos excesivos ni encender fuego.
- **Nada de desperdicios orgánicos:** ni cáscaras ni restos de comida, aunque sean biodegradables.
- **Zonas sensibles:** máximo cuidado en áreas protegidas, siguiendo señalización y árbitros medioambientales.
- **Acompañantes:** deben ubicarse en zonas autorizadas, no atravesar campo a través, no dejar basura y respetar restricciones (ej. drones).

El **árbitro medioambiental** supervisará estas normas y podrá sancionar a quien las incumpla.

### Ética deportiva

- **Respeto a las personas:** trato correcto hacia corredores, árbitros, voluntarios y público. Conducta violenta o insultos = descalificación inmediata.
- **Ayuda y compañerismo:** obligación de asistir a otro corredor en peligro. La seguridad está por encima de la competición.
- **Juego limpio en meta:** prohibido pactar empates fingidos o cruzar juntos para forzar empate. Eso implica descalificación.
- **Reclamaciones:** deben hacerse por el cauce reglamentario, nunca con protestas airadas o desacato.
- **Entorno seguro:** tolerancia cero al acoso sexual o discriminación por género, raza u orientación. La FMEM aplicará medidas inmediatas según protocolo oficial.

## ARTICULO 11 Penalizaciones y Sanciones

### Infracciones principales

- **Atajos o cortar recorrido:**
  - Penalización de tiempo si es leve.
  - **Descalificación** si se salta un tramo importante o un control.
- **No pasar por un control de paso:**



- Normalmente = **descalificación**.
- Solo se admite como error subsanable si no hubo ventaja.
- **Recibir ayuda externa** (comida, bebida, acompañamiento, material):
  - **Descalificación directa**.
- **No llevar material obligatorio**:
  - En salida: se debe corregir o no se permite arrancar.
  - En carrera: penalización o descalificación según el objeto faltante.
    - Sin frontal = descalificación.
    - Sin manta térmica = sanción fuerte.
    - Sin teléfono = penalización leve.
- **Desobedecer a árbitros/organización**:
  - Penalización de 1–5 min en casos menores.
  - **Descalificación** en casos graves (ignorar retirada, no cumplir seguridad).
- **Comportamiento antideportivo**: insultos, empujones, falsificación de datos → **descalificación inmediata**.
- **Dopaje**: positivo en control = descalificación y sanciones federativas.
- **Falta de respeto ambiental**: tirar basura, dañar flora/fauna → **descalificación**.
- **Uso indebido de bastones**:
  - No plegarlos en salida = penalización de 1 min.
  - Reincidencia o causar daño = descalificación.
- **Trampas con transporte externo** (vehículo, saltar secciones) → **descalificación inmediata y veto futuro**.
- **No ayudar a otro corredor en peligro**: puede implicar descalificación si se prueba que fue intencional.
- **Otros casos no previstos**: se resolverán según criterio del Jurado, aplicando sanciones proporcionales.

### Procedimiento

- La **descalificación** elimina al corredor de la clasificación oficial.
- Puede aplicarse durante la carrera (retirada de dorsal) o después (eliminación de tiempos).
- En **equipos Joëlette**, las sanciones afectan a todo el grupo.
- En **senderismo**, incumplimientos graves pueden suponer expulsión y veto en futuras ediciones.
- Todas las sanciones se registran en el **Acta de la Competición**.
- El participante sancionado será informado y podrá presentar una reclamación formal.

## [ARTICULO 12 Jurado de Competición y Árbitros](#)

### Jurado de Competición

- Presidido por la persona designada por la FMEM.
- Incluye árbitros principales y el delegado federativo.



- Máxima autoridad durante la prueba: interpreta el reglamento, valida resultados, resuelve reclamaciones, decide neutralizaciones o cambios.
- Sus decisiones son definitivas durante la carrera (aunque luego se pueden apelar).

#### **Árbitro/a de Itinerario**

- Revisa que el recorrido esté bien señalizado y seguro.
- Antes de la salida da el visto bueno.
- Durante la carrera supervisa puntos clave y reporta incidencias al Jurado.

#### **Árbitro/a de Salida y Llegada**

- Controla inscripciones, dorsales y categorías.
- Da la salida junto al director de carrera.
- Valida tiempos y clasificaciones.
- Publica resultados provisionales al menos 30 min antes de la premiación.

#### **Árbitro/a Medioambiental**

- Garantiza que se cumplan las normas ambientales.
- Revisa permisos y materiales antes de la prueba.
- Durante la carrera vigila que no haya daños al entorno.
- Al final, supervisa la recogida de balizas y limpieza del recorrido.

#### **Delegado/a FMEM**

- Representa a la Federación Melillense (y FEDME si aplica).
- Asegura que se cumplan los estándares federativos.
- Actúa como enlace entre organización y jurado.
- Firma el acta final de la competición.

#### **Competencias disciplinarias**

- Los árbitros pueden advertir o detener momentáneamente a corredores para corregir incumplimientos.
- Las sanciones formales (penalizaciones o descalificaciones) las decide el Jurado.
- El Jurado puede reunirse durante la carrera para incidentes urgentes y al final para revisar todo.

#### **Acta y Clasificaciones**

- El Jurado aprueba las clasificaciones definitivas tras resolver reclamaciones.
- El árbitro de llegada coordina la publicación de resultados.
- La ceremonia de premios se realiza bajo supervisión de un árbitro de protocolo/premiación.

### **ARTICULO 13 Reclamaciones y Apelaciones**

#### **Reclamaciones durante la competición**



- Se pueden presentar tras la publicación de **clasificaciones provisionales** (en zona de meta o carpa).
- Plazo: **10 minutos** desde la publicación.
- Deben hacerse **por escrito** ante el Jurado, usando el formulario oficial o un escrito con:
  - Nombre, dorsal, DNI, categoría.
  - Descripción clara del hecho reclamado.
  - Petición concreta (ej. corrección de puesto, sanción a otro corredor).
- Se debe abonar un **depósito de 60 €**:
  - Se devuelve si la reclamación prospera.
  - Se pierde si no procede, para evitar quejas infundadas.

### Resolución

- El Jurado entrega copia sellada al reclamante.
- Delibera y decide en el momento, basándose en evidencias y reglamento.
- Su decisión es **inapelable durante la prueba**.
- Si se acepta: se corrige clasificación, se sanciona o descalifica.
- Si se rechaza: todo queda como estaba.

### Importante

- Solo se admiten reclamaciones sobre **hechos deportivos**: clasificación, infracciones, comportamiento.
- No se aceptan quejas sobre la organización general.
- No se admiten reclamaciones **anónimas ni por terceros**.

### Clasificaciones definitivas

- Se publican tras resolver las reclamaciones.

### ARTICULO 14 Normativa Antidopaje

- Está **prohibido** el uso de sustancias o métodos que aumenten artificialmente el rendimiento.
- Se aplica la **Ley Orgánica 3/2013**, las listas de sustancias prohibidas de la **AMA/WADA** y la **CELAD**.
- La FMEM/FEDME cuenta con un **Comité Antidopaje** que colabora con la CELAD.

### Controles

- Los corredores pueden ser sometidos a **controles antidopaje** durante o al final de la prueba.
- Negarse a pasar el control = **sanción inmediata**.
- Los controles se realizan por personal autorizado siguiendo protocolos oficiales.

### Sanciones

- Si un resultado es positivo:
  - El corredor queda **suspendido de forma preventiva**.



- Tras confirmación, será **descalificado** y podrá perder trofeos, puntos o resultados.
- Puede recibir suspensión de la actividad deportiva según la gravedad.
- La potestad sancionadora recae en la **CELAD** (nivel nacional) o en la federación internacional (nivel internacional).

### Obligaciones de los participantes

- Al inscribirse, todos aceptan las normas antidopaje.
- Deben tener cuidado con medicamentos y suplementos para evitar sustancias prohibidas.
- Si necesitan medicación con sustancias listadas, deben contar con una **Autorización de Uso Terapéutico (AUT)** válida.

### Objetivo

- Garantizar la **igualdad de oportunidades** y proteger la **salud de los deportistas**.
- La FMEM mantiene **tolerancia cero** con el dopaje y actuará con rigor y confidencialidad ante cualquier caso.

### ARTICULO 15 Aceptación del Reglamento

- **Inscripción = aceptación total** del reglamento.
- Al recoger el dorsal, cada corredor confirma que conoce las normas y se compromete a cumplirlas.
- El participante asume que corre bajo su **propia responsabilidad**, con preparación y buen estado de salud.
- La organización garantiza cumplir el reglamento y solo podrá modificarlo por causas mayores, avisando siempre.
- Cualquier aspecto no previsto lo resolverá el **Comité de Carrera** siguiendo la normativa FMEM/FEDME.
- El reglamento está basado en el oficial de la FMEM 2024 y adaptado de la FEDME, con validez técnica y federativa.

### Derechos de imagen

- Los corredores autorizan a la organización y a la FMEM a usar fotos y vídeos del evento para promoción.
- Se respetará la dignidad personal y no habrá uso comercial indebido.

### Protección de datos

- Los datos personales (nombre, edad, club, resultados) se usarán solo para gestionar la competición y publicar clasificaciones.
- Se podrán ceder a entidades para seguros, licencias de día y rankings.
- Los participantes pueden ejercer sus derechos (acceso, rectificación, supresión, oposición, etc.) escribiendo a **administracion@fmem.es**.
- Responsable: **Federación de Montañismo y Escalada de Melilla (FMEM)**.



### Mensaje final

- La organización agradece la participación y pide respeto al entorno y a los habitantes locales.
- El evento quiere ser un ejemplo de **deporte responsable y compañerismo**.
- ¡Mucha suerte a todos los corredores! 🏃