

II ENCUENTRO PROVINCIAL DE MÁLAGA
SENDERISMO Y MARCHA NÓRDICA POR LA IGUALDAD E INCLUSIÓN



RESPECTUOSOS
CON EL MEDIO AMBIENTE
Y SOCIALMENTE RESPONSABLES

CÓMPETA



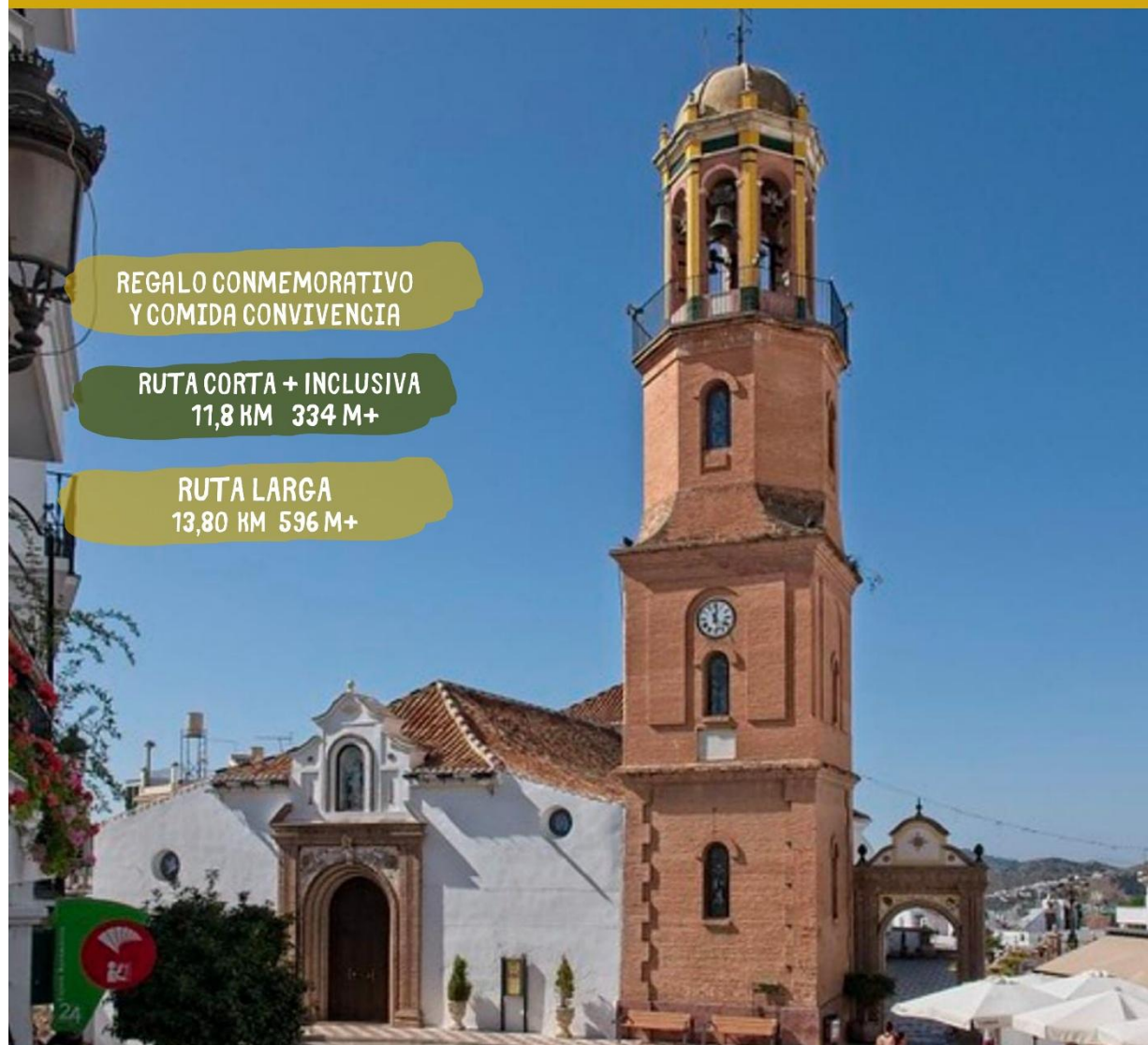
FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES
DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO
DELEGACIÓN DE MÁLAGA

DOMINGO 2 DE NOVIEMBRE DE 2025

REGALO CONMEMORATIVO
Y COMIDA CONVIVENCIA

RUTA CORTA + INCLUSIVA
11,8 KM 334 M+

RUTA LARGA
13,80 KM 596 M+



COLABORAN



AYUNTAMIENTO DE CÒMPETA



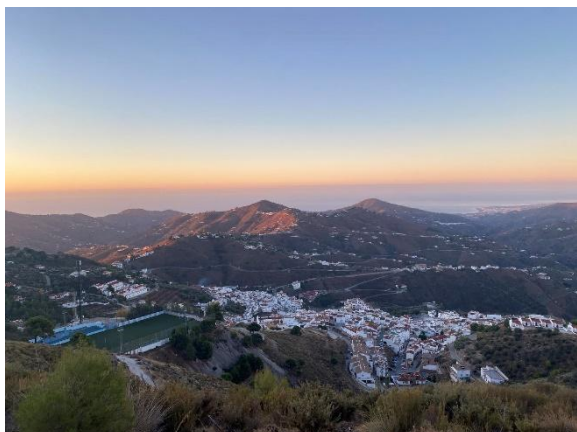
Tras el éxito del primer encuentro provincial malagueño de marcha nórdica, celebrado en 2024 en la bella localidad de Competa, la Delegación Malagueña de la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo (**FADMES**), ha dado un paso más ambicioso ejecutando en la misma actividad y con el mismo recorrido una actividad lúdica-deportiva múltiple de Marcha Nórdica y Senderismo además de una jornada de sensibilización para la inclusión de personas, así jornadas de igualdad en las actividades de montaña, y para ello presentamos el **Segundo Encuentro Provincial Malagueño de Marcha Nórdica, Senderismo, igualdad e inclusión**:

El evento está organizado por la Delegación Provincial de Málaga de la Federación Andaluza de Deportes de Montaña Escalada y Senderismo (FADMES), y el Ayuntamiento de Cómputa, junto a los clubes malagueños: Club Escalada Marbella, Bokerones Málaga, Sociedad Excursionista de Málaga, y Club de Senderismo Rompebotas Málaga y C.D. Grupo Senderista Prisma

FECHA DE CELEBRACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LOS TRAZADOS

Domingo 2 de noviembre a partir de las 08:00 horas en el municipio de Competa, para lo que dispondremos del espacio municipal de usos múltiples denominado “la Fabrica”.

Ubicación: <https://maps.app.goo.gl/oSej2az7hwEExGvaA>



Se han establecidos dos circuitos periurbanos que serán compartido tanto por marchadore/as nórdicos, senderistas, así como deportistas de inclusión por los alrededores de la localidad:

* **RUTA 1:** Competa – Collado del Puerto – Casa la Mina – Venta María Dolores – Campo de Fútbol, tiene una distancia estimada de 13,80 Km y un desnivel de 596 m+/m-, debida a distancia y desnivel la organización califica esta actividad de dificultad **MODERADA/ALTA**. [Ruta 1](#)

* **RUTA 2:** Competa - Collado del Puerto - Casa de la Mina, la distancia Corta Modalidad Joelette y primera inclusión tiene una distancia estimada de 11'80 Km y un desnivel de 334 m+ y 334 m-, debido a la distancia y desnivel la organización califica esta actividad de dificultad **MODERADA**. [Ruta 2](#).

Con esta modalidad de inclusión se permite el deporte para todo el que quiera disfrutar de la naturaleza, cosa que hasta hace poco el hecho de tener una diversidad funcional le impedía poder participar en cualquier prueba deportiva y menos en montaña.

Los coordinadores de la actividad, previa consulta con los representantes de la FADMES, se reservan el derecho de suspender o modificar el recorrido de la actividad el mismo día de su realización por inclemencias meteorológicas u alguna otra razón que impidiese el desarrollo normal de la actividad prevista.

OBJETIVOS GENERALES

- La idea principal es aunar y difundir actividades afines de deportes de montaña, como el senderismo y la marcha nórdica, así como de inclusión e igualdad en la práctica de deportes de montaña.
- Creación del primer encuentro conjunto malagueño de Marcha Nórdica y Senderismo, además de contar con la participación de deportistas con discapacidad, fomentar la igualdad con el objetivo de intercambiar experiencias y opiniones.

- El objetivo de estas jornadas es reunir a todos los deportistas de Málaga que tienen en común la pasión por los deportes de montaña y a través de este evento, poder compartir y aprender de lo que las une, además de difundir las bondades del deporte a todos los deportistas malagueños.
- Disfrutar de la naturaleza, conectar con el entorno natural, respirar aire puro y conocer paisajes impresionantes, desconectándose de la rutina diaria.
- Realizar ejercicio físico, caminar por senderos implica un esfuerzo físico moderado que contribuye a mejorar la salud cardiovascular, fortalecer músculos y mejorar la resistencia.
- Mejorar la salud mental: La actividad en la naturaleza ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, además de mejorar el estado de ánimo y la autoestima.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA MARCHA NORDICA

- Mostrar sus valores socio-saludables:

- Deporte de bajo impacto.
- Ejercicio de cuerpo completo, desarrollando tanto el tren superior como el inferior.
- Mejora postural.
- Oportunidad para interacciones sociales.

- Mostrar sus valores deportivos, que llevado a la competición nos aporta:

- Deporte reglado.
- Alto rendimiento deportivo.
- Alto consumo calórico.

EQUIPO DOCENTE Y DEPORTIVO DE MARCHA NORDICA

Estará formado por Monitores y Monitoras voluntario/as FADMES, y guías benévolos de los clubes malagueños; Bokerones Malaga, Sociedad Excursionista, Grupo Senderista Prisma y Club Escalada Marbella, tanto de marcha nordica como de montañismo,

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA ACTIVIDAD SENDERISTA

- Sus valores saludables nos aporta:

- Mejora la salud cardiovascular
- Fortalece músculos y huesos
- Controla el peso.

- Mostrar sus valores mentales y sociales nos aporta:

- Fomento de la sociabilidad.
- Mejora la función cognitiva y la concentración.
- Reduce estrés y ansiedad.

PARTICIPANTES

- La organización ha establecido un número de participantes de 200 personas, todos y todas con licencia federativa en vigor o licencia por un día.
- Los coordinadores se reservan la potestad de impedir la participación a aquellas personas que no cumplan con las recomendaciones mínimas exigidas y que se establecen en este documento.

RECOMENDACIONES MINIMAS EXIGIDAS

- Cada participante debe ser plenamente consciente de la longitud, y dificultad de las pruebas, que puede desarrollarse, bajo posibles condiciones meteorológicas de calor, o viento. Por tanto, deberá proveer que su indumentaria, calzado, así como las condiciones físicas necesarias, sean la más apropiadas para la realización de la misma.
- Debido a la distancia y desnivel del terreno, los participantes tienen que estar en buena forma física.
- Informar a los monitores voluntarios si padeciesen cualquier tipo de dolencia cardio-vascular o respiratoria.
- Material obligatorio:
 - Agua (mínimo 1 litro),
 - Gorra o similar
 - Zapatillas de Trail, con suelas con suficiente dibujo
 - Ropa adecuada
 - Cortavientos o sudadera según meteorología
 - Licencia federativa en vigor o licencia de día

APARCAMIENTO EN CÓMPETA

Se dispone de un aparcamiento cubierto y gratuito de tres plantas, en la plaza de la Axarquía: UBICACIÓN: <https://maps.app.goo.gl/jbhsCEn2ZJcPcQ768>

INSCRIPCIONES

En la plataforma: <https://fedamononline.com/eventos/inscripciones/index.php/inscribirse/44>

- Habrá que aportar consentimiento informado: Ver página 5
- Y Anexo de autorización de participación de menores: Ver página 6
- La inscripción se abrirá a partir del 9 de septiembre hasta el 31 de octubre o cuando se complete el número máximo de participantes.
- El precio de la inscripción se ha establecido en 12,00 € para los federados FEDME/FADMES y de 15,00 € para los no federados, a los que se les tramitará un seguro montañero por el día de la actividad, La cuota de participación incluye:
 - Derecho de participación en la actividad programada.
 - Avituallamiento líquido y sólido.
 - Comida al mediodía plato de paella más una bebida.
 - Regalo conmemorativo del evento.

Los equipos de sillas Joelette, se inscribe el capitán del equipo, remitiendo el nombre de los componentes al correo de la Delegación de Málaga de la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo; malaga@fadmes.es, y el precio del equipo es 50,00 euros.

PROGRAMA

- 08:00 a 09:00 horas: Recepción en Competa a los participantes a este evento.
- 09:00 horas: Presentación de los docentes y breve descripción de las actividades.
- 09:15 Calentamiento y salida guiada de la RUTA 1 por los monitores voluntarios.
- 09:30 Calentamiento y salida guiada de la RUTA 2 por los monitores voluntarios.
- 14:15 Llegada y fin de las RUTAS.
- 14:30 Compartiremos un almuerzo con todos los participantes de este primer Encuentro conjunto Provincial de Marcha Nórdica, Senderismo e Inclusión.
- 16:00 Entrega de reconocimientos.
- 16:30 Fin de la jornada.



CONSENTIMIENTO INFORMADO

2º ENCUESTO PROVINCIAL MALAGUEÑO DE MARCHA NORDICA, SENDERISMO E INCLUSION

Yo D/D^a _____, con nº D.N.I. _____,

Por la presente;

MANIFIESTO:

- Que conozco y acepto íntegramente las bases de participación del Encuentro, dichas bases se encuentran expuestas en la web www.fadmes.es
- Que participo físicamente bien y, gozo de buena salud general, sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con mi participación en esta actividad.
- Que autorizo a los Organizadores de la prueba, y ante sus requerimientos me comprometo a abandonar la prueba si ellos lo estiman necesario para mi salud.
- Que participo voluntariamente y bajo mi propia responsabilidad. Por consiguiente, exoneró o eximo de cualquier responsabilidad a la Organización, colaboradora, patrocinadora y cualesquiera otros participantes, por cualquier daño físico o material y, por tanto, RENUNCIO a interponer denuncia o demanda contra los mismos.
- Que, autorizo a la Organización de la prueba a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que tome siempre que esté exclusivamente relacionada con mi participación en este evento.
- Que acepto abandonar la actividad si no cumplo con los horarios previstos o con las normas de esta actividad, asumiendo igualmente que dejaría de estar bajo la cobertura de la organización.

Enterado y conforme,

Firmado: _____



AUTORIZACIÓN PARTICIPACIÓN MENORES

D/D^a _____

_____ con D.N.I. _____ por medio de la presente, hago constar

que como padre / madre / tutor de: _____ con D.N.I.

_____ y teléfono de contacto: _____

AUTORIZO su participación en la **II ENCUESTO PROVINCIAL DE MALAGA DE MARCHA NORDICA, SENDERISMO E INCLUSION**, que se celebrará el día 2 de noviembre de 2025 en el municipio de Competa, por lo que asumo toda la responsabilidad derivada de la misma haciendo constar que acepto la normativa por la que se rige en el encuentro.

Y para que conste y surta efecto firmo la presente,

Fdo.: _____

En ade.....de 2025