

FEMPA

**FEDERACIÓN DE DEPORTES DE MONTAÑA,
ESCALADA Y SENDERISMO DEL PRINCIPADO DE
ASTURIAS**



**Reglamento por el que se rigen las
COMPETICIONES OFICIALES
FEMPA de CARRERES por MONTAÑA**

2018

Vocalía de Carreres por Montaña

*Reglamento de Competiciones de Carreres por Montaña FEMPA, supervisado por la
Vocalía de Carreres por Montaña FEMPA en Enero de 2018.*

Índice

1.- INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS	4
2.- COMPETICIONES AUTONOMICAS. TIPOS	4
2.1.- Copa de Asturias de Carreres por Montaña en línea FEMPA.	5
2.2.- Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña en línea FEMPA.	7
2.3.- Carrera vertical por Montaña.	8
2.3.1- Copa y Campeonato de Asturias de Carreres Verticales por Montaña FEMPA	8
2.3.2- Copa de Asturias de Carreres Verticales por Montaña FEMPA.	8
2.3.3- Campeonato de Asturias de Carrera Vertical por Montaña FEMPA	9
2.4.- Carreres por Montaña Llarga Distancia FEMPA.	10
2.4.1.- Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña Llarga Distancia FEMPA	11
2.5.- Copa de Asturias de Speed Trail.	14
2.6.- Carrera- Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña sobre nieve.	15
2.7.- Otras competiciones de ámbito autonómico.	17
3.- ORGANIZACIÓN	18
3.1.- Control de la competición: Equipo Arbitral y Supervisión.	18
3.2.- Personal de Organización.	20
3.3.- Jurado de Competición.	20
4.- REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES	21
4.1.- Inscripción para la competición.	21
4.2.- Material y equipamiento.	22
4.3.- Supervisión control de material y avituallamiento.	22
4.4.- Comportamiento general de los competidores.	23
4.5.- Penalización o descalificación de un corredor o un equipo.	24
4.6.- Descalificación con posible sanción.	24

4.7.- Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba.	25
5.- DOPAJE	26
6.- NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS Y CARTELES	26
7.- RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN	27
7.1.- Reclamaciones.	27
7.2.- Reclamación posterior a la competición.	28
8.- SEGURIDAD Y HOMOLOGACIÓN DE LAS COMPETICIONES	28
8.1.- Preámbulo.	28
8.2.- El itinerario.	28
8.3.- Seguridad.	31
8.4.- Zonas de salida y de llegada.	31
8.5.- Los controles. Labores y responsabilidades que se les atribuye.	32
8.6.- Avituallamiento.	33
8.7.- Tiempo de paso por los controles.	33
8.8.- Mapas.	34
8.9.- El dorsal.	34
8.10.- Supervisión y control de material.	34
8.11.- Itinerarios alternativos.	35
8.12.- Reunión informativa.	35
8.13.- Clasificaciones.	36
9.- RANKING FEMPA	36
ANEXOS	
Anexo 1: Hoja de reclamación.	38
Anexo 2: Documento de aceptación de condiciones.	39
Anexo 3: Documento de entrega de dorsal sin presentación de licencia federativa.	42

1. - INTRODUCCIÓN y OBJETIVOS

Las Carreras por Montaña es una disciplina incluida dentro del conjunto de actividades que recogen los estatutos de la Federación de Montaña, Escalada y Senderismo del Principado de Asturias FEMPA.

Las Carreras por Montaña es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de carreras por baja, media y alta montaña, ya sea estival o invernal, realizándose el itinerario a pie y en el menor tiempo posible.

Las competiciones de Carreras por Montaña tienen como objetivo:

- Reunir en competición a los corredores de montaña y equipos de los Clubes de Montaña de Asturias, así como fomentar la participación en pruebas de otras zonas y atraer a nuestra región a atletas foráneos, siempre con el fin de enriquecer nuestra disciplina.
- Mejorar el nivel deportivo de los corredores de montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.
- Servir de referencia para la selección de los deportistas que deban representar a la FEMPA en las competiciones oficiales nacionales.

2. - COMPETICIONES AUTONÓMICAS. TIPOS

La FEMPA es la única responsable que puede autorizar el sello COPA DE ASTURIAS o CAMPEONATO DE ASTURIAS en los siguientes tipos de competiciones de Carreras por Montaña:

2.1- La Copa de Asturias de Carreres por Montaña en Línea.

2.2- Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña en Línea.

2.3- La Copa y/o Campeonato de Asturias de Carreres Verticales por Montaña.

2.4- La Copa y/o Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña Llargu Distancia.

2.5- La Copa de Asturias de Speed Trail.

2.6- Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña sobre nieve.

2.7- Cualquier otra competición de ámbito autonómico reconocida por la FEMPA.

2.1. - COPA de ASTURIAS de CARRERES por MONTAÑA EN LÍNEA:

2.1.1. - De acuerdo con las condiciones establecidas por la FEMPA en el contrato con los organizadores, éstos organizarán pruebas valederas para la Copa de Asturias de Carreres por Montaña, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.1.2. - **El número de pruebas será como mínimo de tres y como máximo de cinco, cada una de las cuales se celebrará en un único día.**

2.1.3. - Las pruebas se desarrollarán individualmente.

2.1.4. - 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.

2.1.5. - Para obtener los puntos FEMPA, todos los participantes estarán en posesión de la licencia federativa de Montaña FEDME o Autonómica del año en curso, apta para participar en este tipo de competiciones en nuestra región, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio. Para obtener puntos para la clasificación por clubes sólo se admitirá la pertenencia al club que figure en la licencia.

2.1.6. - Para obtener los puntos FEMPA, los participantes no españoles 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 849/1993 de 4 de Junio), expedida con anterioridad al inicio de la carrera. Para obtener puntos para la clasificación por clubes sólo se admitirá la pertenencia al club que figure en la licencia.

2.1.7.- A efectos de la Copa de Asturias de Carreres por Montaña, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

Categorías Masculino y Femenina: Absoluta, Júnior, Promesa, Sénior, Veterana A y Veterana B.

- Categoría Absoluta: 18 años en adelante
- Categoría Júnior: 18, 19 y 20 años, es decir que no cumplan los 21 años el año de referencia.
- Categoría Promesa: 21, 22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
- Categoría Sénior: a partir de 24 años cumplidos el año de referencia y hasta los 39 años.
- Categoría Veterana A: Masculina y femenina de 40 a 50 años, es decir, que no cumplan los 51 en el año de referencia.
- Categoría Veterana B: Masculina y femenina a partir de los 51 años cumplidos en el año de referencia.

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

Las categorías Junior y Promesa sólo de dotarán de clasificación y premios en caso de contar con un mínimo de cuatro participantes, salvo decisión a favor del organizador.

2.1.8.- Cada participante recibirá una puntuación de acuerdo con la clasificación de federados (FEDME, FEMPA o autonómico) en la prueba. Solo podrán puntuar los atletas que entren dentro del tiempo máximo permitido por la organización. Se utilizarán dos sistemas de puntuación para la clasificación final de Copa de Asturias:

- a) El mismo para todas las carreras excepto la última del calendario.
- b) La última prueba del calendario tendrá un 20% más de puntuación que el resto.

El sistema de puntuación para cada categoría será el siguiente:

1:100 puntos	10: 58 puntos	19: 40 puntos	28: 22 puntos	37: 4 puntos
2: 88 puntos	11: 56 puntos	20: 38 puntos	29: 20 puntos	38: 2 puntos
3: 78 puntos	12: 54 puntos	21: 36 puntos	30: 18 puntos	
4: 72 puntos	13: 52 puntos	22: 34 puntos	31: 16 puntos	
5: 68 puntos	14: 50 puntos	23: 32 puntos	32: 14 puntos	
6: 66 puntos	15: 48 puntos	24: 30 puntos	33: 12 puntos	
7: 64 puntos	16: 46 puntos	25: 28 puntos	34: 10 puntos	
8: 62 puntos	17: 44 puntos	26: 26 puntos	35: 8 puntos	
9: 60 puntos	18: 42 puntos	27: 24 puntos	36: 6 puntos	

A los restantes participantes que finalicen la prueba se les otorgarán 2 puntos.

2.1.9.- Para la clasificación final de la Copa de Asturias de Carreres por Montaña se tendrán en cuenta el siguiente número de pruebas:

En los casos en que la Copa tenga tres pruebas, se valorarán los dos mejores resultados obtenidos en ellas.

En los casos en que la Copa tenga cuatro o cinco pruebas, se valorarán los tres mejores resultados obtenidos en ellas.

2.1.10.- En caso de empate entre dos o más competidores se tendrán en cuenta por este orden:

a) El número de pruebas disputadas, obteniendo ventaja el competidor con mayor número de pruebas disputadas puntuando, no computándose los 0 puntos por abandono o descalificación.

b) El mejor resultado obtenido en la última carrera celebrada.

2.1.11.- Al finalizar la Copa de Asturias, y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada, se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios o diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías descritas en el apartado 2.1.7. ; al Campeón y Campeona Absolutos (que se obtendrán de sumar los tres mejores resultados definidos por el número de pruebas disputadas tras aplicar la tabla de puntuación correspondiente en cada prueba sobre las clasificaciones de Federados absolutas Masculina y Femenina) así como a los tres

primeros clubes clasificados. Para establecer la clasificación de clubes se utilizarán los mismos criterios de puntuación, siendo los tres mejores resultados los utilizados para confeccionar la clasificación final.

2.2.- CAMPEONATO de ASTURIAS de CARRERES por MONTAÑA EN LÍNEA:

2.2.1.- De acuerdo con las condiciones del contrato establecidas por la FEMPA, los Clubes favorecidos organizarán el Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña en Línea, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.2.2.- El Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña en Línea constará de UNA única prueba de un día, siendo de carácter individual y de clubes.

2.2.3.- Los participantes tendrán como mínimo 15 años de edad.

2.2.4.- La salida de las pruebas se realizará en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distinta y consecutiva, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking, prueba previa, primeras posiciones o establecimiento de categorías inferiores.

2.2.5.- Solo optarán al Campeonato de Asturias los participantes que estén en posesión de la licencia federativa de montaña expedida por la FEMPA del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio, expedida con anterioridad al inicio de la carrera. De igual modo, sólo optarán al Campeonato de Asturias de Clubes aquellos que estén adscritos a la FEMPA.

2.2.6.- A efectos del Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña en Línea los corredores estarán divididos en las siguientes categorías:

Categorías Masculino y Femenina: Absoluta, Promesa, Sénior, Veterana A y Veterana B.

- Categoría Absoluta: 18 años en adelante
- Categoría Promesa: 21, 22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
- Categoría Sénior: a partir de 24 años cumplidos el año de referencia y hasta los 39 años.
- Categoría Veterana A: Masculina y femenina de 40 a 50 años, es decir, que no cumplan los 51 en el año de referencia.
- Categoría Veterana B: Masculina y femenina a partir de los 51 años cumplidos en el año de referencia.

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

La categoría Promesa sólo se dotará de clasificación y premios en caso de contar con un mínimo de cuatro participantes, salvo decisión a favor del organizador.

2.2.7.- Al finalizar la carrera se obtendrán dos clasificaciones: de la prueba con todos los

participantes, y del Campeonato de Asturias, con todos los federados FEMPA. En base a esta última, se proclamarán y se les hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado 2.2.6. , **así como a los tres primeros clubes clasificados, tanto en categoría masculina como femenina.**

2.2.8.- Todos los clubes FEMPA podrán presentar al campeonato de clubes equipo masculino y femenino, pudiendo presentarse únicamente un equipo de cada categoría por club.. El número mínimo de corredores necesario para inscribirse en el campeonato de clubes en categoría masculina y femenina será de tres corredores/as por categoría.

2.2.9.- A efectos de elaborar la clasificación del Campeonato de Asturias de clubes, se seguirán los criterios siguientes:

a) Todos los inscritos que especifiquen su club correctamente al hacer la inscripción serán susceptibles de puntuar para el mismo, pero solo se admitirá la pertenencia al club que figura en la Licencia.

b) Para entrar en la clasificación de clubes deberán puntuar como mínimo tres corredores del mismo club por categoría (entendiéndose como tales las categorías masculina y femenina), y como máximo sumarán puntos los cuatro mejores corredores de cada categoría y del mismo club.

c) Para la confección de una clasificación de clubes femeninos será necesaria la participación de un mínimo de tres clubes. En caso de no llegar a ese mínimo de tres, se procederá a elaborar una sola clasificación absoluta de clubes. Para elaborar dicha clasificación se adjudicarán los puntos tomando un mínimo de tres y un máximo de los cuatro mejores resultados obtenidos tanto en categoría masculina como femenina por los corredores de un mismo club.

2.2.10.- La FEMPA fijará dentro de su calendario un Campeonato de Asturias Cadete (15 a 17 años) y Junior (18 a 20 años) que podrá celebrarse – con las características adecuadas para estas categorías- de manera conjunta con alguna de las pruebas oficiales si así se estima conveniente.

2.3.- CARRERES VERTICALES POR MONTAÑA.

2.3.1.- COPA y CAMPEONATO de ASTURIAS de CARRERA VERTICAL por MONTAÑA

2.3.1.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la FEMPA en el contrato con los organizadores, éstos organizarán pruebas de Carreras Verticales valederas para la Copa de Asturias de Carreres por Montaña, o bien el Campeonato de Asturias de Carrera Vertical por Montaña, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.3.2. - COPA de CARRERA VERTICAL por MONTAÑA

2.3.2.1. – Constará de pruebas de carácter individual, de un día de duración, siendo las categorías y normas a aplicar las mismas en las que se aplican en Copa de Asturias de Carreres por Montaña.

2.3.2.2. - Las salidas de las pruebas se podrán realizar:

a) EN MASA: Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada categoría y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones.

b) INDIVIDUAL: Se establecerá una diferencia de entre treinta segundos y dos minutos entre competidores, a criterio de los organizadores, y de común acuerdo con los árbitros.

2.3.2.4. – Para obtener puntos FEMPA para la Copa de Asturias nos remitiremos a los apartados 2.1.5, 2.1.6. y siguientes.

2.3.2.5.- El sistema de puntuación para cada categoría, independientemente de la distancia y desnivel de la prueba, será la definida en el apartado 2.1.8 (a) que se refiere a Carreres de hasta 2000m. de desnivel positivo.

2.3.3. - CAMPEONATO DE ASTURIAS DE CARRERES VERTICALES por MONTAÑA

2.3.3.1. – Constará de una única prueba de carácter individual y por clubes, de un día de duración, siendo las normas y categorías a aplicar las mismas que se utilizan en el Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña en Línea.

2.3.3.2. - Las salida de la prueba se podrán realizar:

a) EN MASA: Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada categoría y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones.

b) INDIVIDUAL: Se establecerá una diferencia de entre treinta segundos y dos minutos entre competidores, a criterio de los organizadores, y de común acuerdo con los árbitros.

2.3.3.3.- El sistema de puntuación para cada categoría y para clubes, así como la obtención de los vencedores absolutos del Campeonato, independientemente de la distancia y desnivel de la prueba, será idéntico al aplicado en el Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña en Línea.

2.3.3.4.- Desniveles y distancias para las pruebas de Carrera Vertical de Montaña FEMPA:

- Las competiciones de Carrera Vertical constarán de una única subida, permitiéndose un máximo de 5% de bajadas propias de las características del terreno y no provocadas.
- El desnivel mínimo en subida será de 700 metros.
- La distancia máxima será de 8 kilómetros.
- El porcentaje de pendiente media estará siempre entre el 20% y el 45%, siguiendo la fórmula: $\text{Distancia en vertical} \times 100 / \text{Distancia en horizontal} = \text{Pendiente}\%$.
- La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión sin material de protección personal, y podrán ser empleadas cuerdas fijas si las condiciones del itinerario lo requieren.

2.3.3.5.- Sólo se considerará Kilómetro Vertical aquella competición de 1.000 metros de desnivel positivo entre salida y llegada (+/- 5% tolerancia) que se desarrolle sobre terreno irregular de gran pendiente, el recorrido del cual no exceda de 5 Kilómetros.

2.3.3.6.- La organización dispondrá de un sistema de cronometraje que garantice la correcta toma de tiempos. Se recomienda el uso de sistema de chip electrónico y/o célula fotoeléctrica como mínimo en la zona de meta, y sistema informático que permita conocer y publicar los resultados de forma inmediata.

2.3.3.7.- En las competiciones con más de 1.200 metros de desnivel la organización dispondrá de un avituallamiento líquido a mitad del recorrido. Si la competición supera los 1.800 metros de desnivel, la organización dispondrá de avituallamientos líquidos cada 600 metros de desnivel, uno de ellos será además avituallamiento sólido, situado en la segunda mitad del recorrido.

2.3.3.8.- Uso de Bastones: Si su uso está permitido por la organización, se hará con las siguientes limitaciones:

1) En las carreras con salida en masa los fijos se llevarán con las puntas cubiertas y los plegables plegados y no se utilizarán hasta que la dispersión de los participantes garantice poder hacerlo sin peligro para los otros.

2) En el transcurso de la carrera deberán utilizarse con precaución y en el momento de superar o ser superados por otro participante se deberá guardar una distancia de seguridad no inferior a tres metros. En caso de no ser posible mantener esta separación, deberá limitarse su uso hasta completar el adelantamiento. La mínima comunicación verbal entre ambos corredores debe darse para evitar accidentes.

3) Sólo se permite el llevarlos desde la salida, quedando prohibido bajo descalificación el recogerlos o aceptarlos por el camino de otra persona o participante. Si se opta por su uso, se portarán toda la carrera. Por razones medio ambientales, queda prohibido el uso de bastones de fortuna, es decir, los obtenidos in situ del medio natural. Podrán ser de madera, pero siempre que el corredor los traiga consigo con carácter previo a la salida.

2.4.- CARRERES por MONTAÑA DE LLARGA DISTANCIA:

2.4.a.- De acuerdo con las condiciones establecidas por la FEMPA en el contrato con los organizadores, éstos organizarán pruebas de Llarga Distancia valederas para la Copa de Asturias de Carreres por Montaña de Llarga Distancia, o bien el Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña de Llarga Distancia, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.4.b.- Se tratará de pruebas con las siguientes características:

- **Distancia mínima de 45 kilómetros.**
- **Desnivel acumulado no inferior a 6.000 metros.**

2.4.c.- Por tratarse de pruebas de especial dureza y características, cada organizador, en función de la idiosincrasia de cada prueba, dictará aquellas normas de obligado cumplimiento que considere para garantizar la seguridad de los participantes, tanto en lo que atañe al material de

uso obligatorio o recomendable, al grado de autosuficiencia exigible, requisitos médicos o de cualquier otra índole.

2.4.1.- CAMPEONATO DE ASTURIAS DE CARRERES POR MONTAÑA DE LLARGA DISTANCIA:

De acuerdo con las condiciones establecidas por la FEMPA en el contrato con el organizador, éste organizará el Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña de Llargu Distancia cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.4.1. – El Campeonato se celebrará en una única prueba a realizar en un único día.

2.4.2. - Las pruebas se desarrollarán individualmente y por clubes.

2.4.3. - 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.

2.4.4. – Para obtener los puntos FEMPA, todos los participantes estarán en posesión de la licencia federativa de Montaña FEMPA o Autonómica del año en curso, apta para participar en este tipo de competiciones en nuestra región, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio. Para obtener puntos para la clasificación por clubes sólo se admitirá la pertenencia al club que figure en la licencia.

2.4.5. - Para obtener los puntos FEMPA, los participantes no españoles 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 849/1993 de 4 de Junio), expedida con anterioridad al inicio de la carrera. Para obtener puntos para la clasificación por clubes sólo se admitirá la pertenencia al club que figure en la licencia.

2.4.6. – A efectos del Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Llargu Distancia, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

Categorías Masculino y Femenina: Absoluta, Promesa, Sénior, Veterana A y Veterana B

- Categoría Absoluta: 21 años en adelante
- Categoría Promesa: 21, 22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
- Categoría Sénior: a partir de 24 años cumplidos el año de referencia y hasta los 39 años.
- Categoría Veterana A: Masculina y femenina de 40 a 50 años, es decir, que no cumplan los 51 en el año de referencia.
- Categoría Veterana B: Masculina y femenina a partir de los 51 años cumplidos en el año de referencia.

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

La categoría Promesa sólo se dotarán de clasificación y premios en caso de contar con un mínimo de cuatro participantes, salvo decisión a favor del organizador.

2.4.7.- Cada participante recibirá una puntuación de acuerdo con la clasificación de federados FEMPA y Autonómicos en la prueba. Sólo podrán puntuar los atletas que entren dentro del tiempo máximo establecido por la organización.

2.4.8- Al finalizar el Campeonato de Asturias Larga Distancia y acabada la entrega de premios de la prueba se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías descritas en el apartado 2.5.7., así como a los tres primeros clubes clasificados.

Para obtener esta última clasificación por clubes se aplicarán los criterios siguientes:

a) Todos los inscritos que especificaran su club al hacer la inscripción y puntuaran para el mismo, pero sólo se admitirá la pertenencia al club que figura en la licencia.

b) Para entrar en la clasificación por clubes deberán puntuar como mínimo TRES corredores del mismo club (independientemente de su género), y como máximo sumarán puntos los CUATRO mejores corredores (independientemente de su género) del mismo club.

Nota aclaratoria: Si por circunstancias de la carrera un equipo no consigue clasificar el mínimo de TRES componentes, este club no se clasificará.

c) A cada uno de los corredores se les otorgarán puntos de la tabla oficial (punto 2.1.8) de Copa de Asturias en función de su puesto en la clasificación absoluta masculina y absoluta femenina de federados FEMPA, sin tener en cuenta las clasificaciones por categoría. El Club que obtenga mayor puntuación será proclamado Campeón de Asturias.

2.4.9 - 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 45 kilómetros y un desnivel positivo acumulado de mínimo 6000 m.d.a. en una sola etapa. La carrera de Ultra, no deberá sobrepasar inclinaciones del 40% ó dificultades técnicas de II grado.

2.4.10 - 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.

2.4.11 - Avituallamientos: durante el recorrido la organización dotará de avituallamientos la carrera, no obstante, los Ultras FEMPA podrán también ser de autosuficiencia o de semi autosuficiencia, por lo que los árbitros de la carrera y el organizador establecerán esa especificación que detallarán en todo momento en la reunión técnica y en la información previa que se da a los participantes. En los controles de los avituallamientos, la organización de la prueba colocará recipientes donde los participantes puedan depositar los desechos a una distancia de 100 metros del lugar de control y donde habrá un indicador de finalización del avituallamiento, y otro cartel, 100 metros antes del mismo inicio del avituallamiento.

2.4.12 - Controles de paso: la organización situará controles de paso de corredores, 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 los participantes completar la carrera dentro del tiempo máximo, incluyendo eventuales paradas de descanso y comidas.

2.4.13 - Material obligatorio: 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 al corredor/a
- Manta térmica o de supervivencia, (mínimo 1,20 X 2,10)
- Contenedor para reserva de agua (mínimo 1 litro)
- Frontal ó linterna con pilas de repuesto
- Gorra, Visera ó Bandana

El material obligatorio, será requerido por los Árbitros de la FEMPA, en el control de dorsales y en cualquier parte del recorrido y todos los corredores estarán obligados a someterse a dicho control, bajo pena de sanción o descalificación de la carrera.

Material recomendable:

- Guantes
- Luz roja posición trasera
- Silbato
- Teléfono móvil
- GPS o Brújula

2.4.14 - Seguridad de 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 director de carrera.
- Plan de emergencia y evacuación de participantes durante la carrera.

2.4.15 - 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.

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

2.4.17 - Retirada de un corredor: los árbitros de la FEMPA y/o el médico de la organización podrán retirar de la competición a un corredor, y quitarle su chip, cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste de la prueba garantizando así su salud.

2.5.- COPA DE ASTURIAS DE SPEED TRAIL

2.5.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la Fempa en el contrato con los organizadores, estos organizarán las pruebas de La Copa de Asturias de Speed Trail FEMPA, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.5.2 - La Copa de Asturias de Speed Trail FEMPA constará de un mínimo de tres pruebas y un máximo de cinco, cada una de las cuales se celebrará en un solo día.

2.5.3 - Las condiciones de celebración de las pruebas, las condiciones de participación de los corredores en las pruebas y el reglamento general por el que se regiran, serán los mismos que los de La Copa de Asturias de Carreres por Montaña en Línea, excepto los apartados que afectan a las distancias y categorías.

2.5.4 - Las carreras tendrán una distancia que oscile entre los 9 los 21 km que permitan competir dentro de esta copa a corredores de categoría Cadete y Junior. Los recorridos de las pruebas deben adaptarse al reglamento Fedme de pruebas para corredores de Categorías Cadete y Junior. En categoría Cadete recorridos con una distancia entre los 9 y los 12 km y un desnivel máximo acumulado en ascenso de 600 metros, con una variación máxima de un 20%. En categoría Junior recorridos con una distancia entre los 12 y los 21 km y un desnivel máximo acumulado en ascenso de 1000 metros, con una variación máxima de un 20%.

2.5.5 - A efectos de la Copa de Asturias de Speed Trail FEMPA, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

- **Categorías Masculino y Femenina: Absoluta, Cadete, Júnior, Promesa, Sénior, Veterana A y Veterana B.**

- **Categoría absoluta : A partir de los 18 años**

- **Categoría cadete: 15, 16 y 17 años, es decir que no cumplan los 18 años el año de referencia.**

- Categoría júnior: 18, 19 y 20 años, es decir que no cumplan los 21 años el año de referencia.
- Categoría Promesa: 21,22 y 23 años, es decir, que no cumplan 24 años en el año de referencia.
- Categoría Senior: A partir de los 24 años cumplidos el año de referencia y hasta los 39 años.
- Categoría veterana A: Masculina y femenina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia.
- Categoría veterana B: Masculina y femenina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición. En todas las categorías será necesario para validar la clasificación tener una participación mínima de 4 competidores. Por lo que por debajo de dicho número no será obligatorio el protocolo de entrega de premios en dichas categorías, salvo decisión a favor del organizador.

2.5.6 - Cada participante recibirá una puntuación de acuerdo con la clasificación de federados (FEDME, FEMPA o autonómico) en la prueba. Sólo podrán puntuar los atletas que entren dentro del tiempo máximo establecido por la organización. Se utilizarán DOS sistemas de puntuación para la clasificación final de Copa d'Asturies:

- a) El mismo para todas las pruebas excepto la última prueba del calendario de La Copa de Speed Trail Fempa.
- b) La última prueba recibirá un 20% más de puntos.

2.5.7 - El sistema de puntuación para cada categoría será el mismo que para La Copa de Asturias de Carreres por Montaña y recogido en el punto 2.1.8

2.5.8 - Para la clasificación final de la Copa de Asturias de Speed Trail Fempa se tendrán en cuenta el siguiente número de pruebas:

En los casos en que la Copa de Speed Trail tenga tres pruebas, se valorarán los dos mejores resultados obtenidos en ellas.

En los casos en que la Copa de Speed Trail tenga cuatro o cinco pruebas, se valorarán los tres mejores resultados obtenidos en ellas.

2.5.9 En caso de empate entre dos o más competidores se utilizará el mismo sistema de desempate de La Copa de Asturias de Carreres por Montaña recogido en el apartado 2.1.10.

2.6.- CARRERA - CAMPEONATO DE ASTURIAS DE CARRERES POR MONTAÑA SOBRE NIEVE:

2.6.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la FEMPA en el contrato con los organizadores, éstos organizarán la Carrera- Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña sobre nieve FEMPA, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.6.2 - La Carrera- Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña sobre nieve, constarán de 1 única prueba de 1 día cada uno de ellos.

2.6.3 - 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.

2.6.4 - Para participar en el Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña sobre nieve, todos los participantes españoles estarán en posesión de la licencia de la FEMPA 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 Asturias de Carreres por Montaña sobre nieve, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FEMPA o en su caso la 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 849/1993 de 4 de Junio) expedida con anterioridad al inicio de la competición.

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

2.6.5 - A efectos de Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña sobre nieve, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

- Categorías Masculino y Femenina: Cadete, Júnior y Sénior.
- Sub categorías Masculino y Femenina: Promesa y Veterana A y B.
- Categoría cadete: 15, 16 y 17 años, es decir que no cumplan los 18 años el año de referencia.
- Categoría júnior: 18, 19 y 20 años, es decir que no cumplan los 21 años el año de referencia.
- Categoría sénior: a partir de 21 años cumplidos el año de referencia.
- Categoría promesa: 21, 22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
- Categoría veterana A:
Masculina y femenina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia
- Categoría veterana B:
Masculina y femenina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el 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 4 competidores. Por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios en dichas categorías y sub categorías.

2.6.6 - Al finalizar el Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña sobre nieve se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado 2.2.5.

2.6.7 – Material y equipamiento:

- Material obligatorio:

Será obligatorio el uso de 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.

Será obligatorio 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.

Cuando la prueba sea vespertina o nocturna se llevará luz frontal con pilas de recambio y también luz roja trasera.

Manta térmica.

Teléfono móvil encendido y con batería suficiente.

- Material recomendable:

Será un gps con batería suficiente y el track del recorrido facilitado por la organización.

- 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.

2.6.8 – El itinerario:

Todas las competiciones autorizadas por la FEMPA 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. El organizador 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: Distancia mínima 9 Km y desnivel acumulado mínimo 600m.

- Para las categorías Cadete y Junior: Distancia entre 6 y 12 km y desnivel positivo acumulado entre 300 y 900m.

Sólo por razones de seguridad y delante de condiciones adversas se podrán modificar los desniveles y las distancias, de acuerdo a la aprobación entre el organizador y el equipo arbitral FEMPA.

2.6.9 – Resto de aspectos de la competición:

Se regirán por el resto de puntos descritos en el presente Reglamento de Carreres por Montaña FEMPA.

2.7.- OTRAS COMPETICIONES DE ÁMBITO AUTONÓMICO:

El Comité de Competición de Copa Asturias podrá homologar cualquier otra prueba de Carreres por Montaña que lo solicite; u otra modalidad, como por ejemplo Carreres contra reloj, de ascenso, de descenso, por etapas ,etc.

3. - ORGANIZACIÓN

- La Vocalía de Carreres por Montaña de la FEMPA, es la responsable de coordinar todos aquellos aspectos relacionados con las Carreres por Montaña a nivel Autonómico.
- La Vocalía de Carreres por Montaña tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Carreres por Montaña en el ámbito regional, organizadas u otorgadas por la FEMPA (como se especifica en el apartado 3).
- La Vocalía de Carreres por Montaña es la responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de los clubes de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición cuyo ámbito sea Autonómico.
- Todas las competiciones oficiales regionales se organizarán según la aplicación del presente reglamento. Aquellos aspectos no contemplados en el Reglamento, serán solucionados por la Vocalía de Carreres por Montaña de la FEMPA.
- Las Competiciones oficiales regionales podrán estar integradas en el calendario de Copa España o de otras federaciones relacionadas con la especialidad.

En el caso de que las circunstancias lo aconsejen, la Vocalía de Carreres por Montaña podrá aprobar itinerarios con desniveles inferiores o superiores a los especificados en el Reglamento, así como permitir carreras con características especiales de autosuficiencia, siempre especificando claramente esas circunstancias a fin de evitar problemas de seguridad a los participantes.

3.1.- CONTROL DE LA COMPETICIÓN: EQUIPO ARBITRAL Y SUPERVISIÓN

La Vocalía Carreres por Montaña de la FEMPA nombrará a las siguientes personas para controlar cualquier competición de acuerdo con los organizadores:

- a) - Juez árbitro principal - Presidente del jurado.
- b) - Juez árbitro de itinerario.
- c) - Juez árbitro de inscripciones, salida y llegada.
- d) - Juez árbitro medio ambiental
- e) - Delegado de la FEMPA

Estas personas, delegado y jueces árbitros (excepto el árbitro medio ambiental), constituyen el COMITÉ DE CARRERA. Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones y las cuantías de estas, comunicarlas a los interesados y reflejarlas en el acta.

a) - Juez árbitro principal - Presidente del Jurado:

Las funciones del Presidente del Jurado: Será el máximo responsable de la Carrera asignada, efectuando un seguimiento previo de todo lo relacionado con la misma, estando en contacto con los organizadores para ver que todo se está desarrollando con normalidad, que se cumple y se cumplirá el Reglamento, solucionará sus dudas; procurará que llegado el día de la competición todo esté bajo control, etc.

Asignará al equipo arbitral las funciones a realizar, supervisará el desarrollo general de la competición y firmará el acta de competición.

El Presidente del Jurado informará al responsable del Comité de Carreres por Montaña, estando en contacto permanente para garantizar la buena marcha de la competición.

El Presidente del Jurado debe estar en posesión de la titulación de Árbitro Autonomico de Carreres por Montaña.

b) - Juez árbitro de itinerario:

Supervisa el trazado del itinerario especialmente en todo lo que hace referencia a la seguridad, marcaje, situación de los controles tanto de paso como los controles informativos e instalaciones de cuerdas fijas si hubiere. Será acompañado por una persona de la organización responsable del itinerario.

Por solicitud del Comité de Carreres por Montaña de la FEMPA, en competiciones donde su dificultad, longitud o inaccesibilidad hagan más difícil la supervisión del itinerario, esta función podrá ser asignada a dos supervisores de itinerario.

c) - Juez árbitro de inscripciones, Salida y Llegada:

Supervisa la lista de participantes en la competición, situación y zona de la Salida y la Llegada, control de material y control de dopaje.

Supervisa que todos los participantes dispongan de la correspondiente licencia federativa o seguro de día, según los parámetros del punto 2, procurando que la organización destaque a estos en una lista específica y por categorías, en la que solo aparezcan reflejados los competidores que cumplan con los requisitos establecidos para puntuar en la Copa o Campeonato de Asturias.

Valida la salida. Supervisa la toma de tiempos de llegada de los participantes realizada por la organización.

Colabora con la organización en la elaboración final de la clasificación, procurando que la organización elabore una clasificación específica y por categorías, en la que solo aparezcan reflejados los competidores que cumplan con los requisitos establecidos para puntuar en la Copa o Campeonato de Asturias. Velará para que en tiempo justo la clasificación provisional esté expuesta al público. Informa y asesora al Comité de Carrera.

d) - Juez árbitro medio ambiental:

Con posterioridad a la prueba y en el plazo de una semana, realizará una inspección del recorrido y levantará un acta específica sobre el estado del trazado y el impacto medio ambiental de la prueba. Este acta se anexará al realizado por los árbitros el día de la carrera.

e) - Delegado de la FEMPA :

Será designado con anterioridad a la carrera por la FEMPA. Forma parte del Comité de Carrera y debe estar presente en todas las reuniones y sesiones de competición. Supervisará la entrega de trofeos y el cumplimiento del protocolo.

Si la Vocalía de Carreres por montaña lo estima oportuno, una misma persona puede desempeñar más de una responsabilidad.

3.2.- PERSONAL DE ORGANIZACIÓN

La organización deberá cubrir las siguientes funciones (siempre que no existan modificaciones explícitas en el contrato firmado entre ésta y la FEMPA).

Organización pre-competición:

- *Administración.*
- *Controles.*
- *Trazado del itinerario, marcaje y equipamientos del mismo.*
- *Información meteorológica.*
- *Equipamientos de las zonas de salida y llegada.*
- *Mapa con el itinerario trazado y perfil del mismo.*
- *Garantizar una difusión de la prueba 30 días antes de la celebración de la misma.*
- *Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición (competidores, técnicos acompañantes, técnicos de la FEMPA, prensa, etc.).*
- *Registrar y controlar el acceso a las zonas de salida, llegada y zonas restringidas acatando las indicaciones realizadas por los supervisores.*
- *Toma tiempos en los controles de paso y los de llegada.*
- *Velar por la seguridad en todo el itinerario de competición.*
- *Asistir a los competidores que abandonen la competición.*
- *Ofrecer servicios para los supervisores, prensa y medios de comunicación.*
- *Ofrecer servicios médicos, salvamento y otros equipamientos pactados.*
- *Organizar las ceremonias de apertura, entrega de premios y clausura.*
- *Colaborar con los supervisores en todo lo necesario.*

NOTA: La organización deberá prever una zona de vestuario, guardarropía y WC para los competidores equipada con duchas.

3.3- JURADO DE COMPETICIÓN

El Jurado de Competición es un órgano consultivo que actuará de acuerdo con el (apartado 7) de este Reglamento.

Composición:

- Los árbitros de la prueba.
- El director de la prueba (o director técnico).
- El delegado de la FEMPA.
- Un representante de los deportistas (elegido por sorteo de entre los 20 primeros clasificados en la prueba o en la última Copa / Campeonato o, si esto no fuera posible, entre los inscritos en la prueba).

Funciones:

El jurado de competición es el responsable de atender las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la competición durante y dentro de la fecha de la prueba. Este se convocará en el momento que se produzca una reclamación.

4.- REGLAMENTO COMPETICIÓN para CORREDORES

4.1.- INSCRIPCIÓN PARA LA COMPETICIÓN

4.1.1.- 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.

4.1.2.- Las inscripciones se efectuarán de acuerdo con lo que dispongan los organizadores.

4.1.3.- Para formalizar la pre-inscripción y/o inscripciones, los organizadores deberán exigir a los participantes la presentación del DNI o pasaporte, o documento equivalente para extranjeros, siendo la edad mínima exigida los 18 años, excepto Ultra Trails en que será de 21 años. También podrán autorizarse competiciones para categorías inferiores, pero siempre adaptando los recorridos a esas circunstancias, siendo la edad mínima de participación en esos casos 15 años. Los organizadores tendrán la potestad de exigir el consentimiento escrito de los padres o tutores legales para los menores de edad. **En las pruebas de más de 42km o cuyo desnivel o dificultad técnica así lo aconsejen, los organizadores podrán exigir que la edad mínima sean los 18 años cumplidos el día de celebración de la prueba.** Licencia federativa del año en curso, apta para participar en este tipo de competiciones de Carreres por Montaña, expedida por la FEDME, FEMPA o resto de Federaciones Autonómicas de Montaña, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, según Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio, o licencia equivalente para extranjeros (apartado 2.1.6).

4.1.4.- La Organización impedirá la participación en las Copas Asturias de los deportistas que no cumplan estos requisitos.

Sin embargo, y con un acuerdo convenido con la Vocalía de Carreres por montaña FEMPA, los organizadores de forma excepcional y como forma de PROMOCIÓN de Carreres por Montaña, podrán permitir competir a deportistas sin Licencia Federativa -previo pago de un seguro deportivo por parte de los participantes que cubra su participación en la prueba; no teniendo esta excepción validez para poder clasificarse en las Copas o Campeonatos de Asturias.

4.1.5.- Los organizadores podrán solicitar un Certificado Médico de aptitud para el deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes del inicio de la temporada de competiciones de Carreres por Montaña en papel oficial.

4.1.6.- Para un adecuado control de los competidores, la organización de todas las competiciones oficiales FEMPA exigirá la presentación del DNI y de la licencia del año en curso a la retirada del dorsal. De igual modo, TODOS los participantes mostrarán su acuerdo y firmarán el documento de aceptación de condiciones incluido como anexo a este reglamento.

4.1.7.- La organización establecerá un periodo especial de 15 días desde la apertura de inscripciones en el que el 80% de las plazas disponibles estarán reservadas para deportistas con licencia FEMPA y FEDME.

4.2.- MATERIAL Y EQUIPAMIENTO

4.2.1.- Para participar en la prueba cada deportista deberá llevar consigo el material siguiente: Calzado y vestimenta adecuados para la práctica de Carreres por Montaña que exija la organización.

4.2.2.- En el caso que los organizadores lo crean oportuno, y muy especialmente en las carreras de Larga Distancia, los competidores estarán obligados a llevar el material que se especifique en los medios informativos oficiales de la prueba. La organización podrá autorizar o vetar también el uso de bastones pero siempre de acuerdo a lo citado en el punto 2.3.3.8 de este Reglamento y en ningún caso estará permitido el uso de raquetas de nieve o esquís.

4.3.- SUPERVISIÓN, CONTROL DE MATERIAL Y AVITUALLAMIENTO

4.3.1.- Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control del dorsal y del material. A todos los participantes que no cumplan con los requisitos referidos al material y expuestos en el apartado 4.2 se les impedirá la participación en la prueba.

4.3.2.- En todos los controles podrá ser supervisado el material autorizado por la organización, será motivo de descalificación inmediata la manipulación o cesión del dorsal.

4.3.3.- Está terminantemente prohibido recibir ayuda o avituallamiento durante el desarrollo de la prueba -exceptuando los puntos dispuestos por la organización y descritos en la reunión informativa- de cualquier persona, sea competidor o no.

4.3.4.- Podrá ser recibida ayuda, según el punto anterior y en un radio de más o menos 100 metros, antes y después del punto dispuesto por la organización.

4.3.5.- Está igualmente prohibido sacar ningún tipo de envase fuera de los límites de la zona de avituallamiento, excepto los portados por los propios atletas desde la salida. El abandono de los mismos o el vertido de cualquier desperdicio será motivo de descalificación.

4.4.- COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES

4.4.1.- Todo corredor solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.

4.4.2.- Es obligación de cada competidor 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 corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.

4.4.3.- Todo corredor deberá realizar el recorrido por el trazado marcado por la organización. No respetarlo, atajar o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

4.4.4.- Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

Por motivos de seguridad quedan prohibidos todos los dispositivos que impliquen el uso de auriculares (MP3, Ipod, Teléfonos,etc...) y que dificulten la correcta recepción de instrucciones o señales sonoras de emergencia.

4.4.5.- Los participantes deberán someterse a los controles del dopaje que se les solicite.

4.4.6.- Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, jueces, supervisores, controles y miembros de la organización.

4.4.7.- Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición. Dicho reglamento estará a disposición de los corredores en la charla previa y en la zona de recogida de dorsales. De igual modo, siempre podrá consultarse en <http://fempa.net/reglamento-fempa>

4.4.8.- Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se lo comunicará a un control, le entregará el chip del dorsal y se quitará el dorsal (que podrá conservar si lo desea). Obedecerá las instrucciones del control sobre el itinerario de abandono o recogida establecido por la organización.

- El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado, si bien la organización velará por facilitarle el acceso al punto de llegada en las mejores condiciones posibles.

4.5.- PENALIZACIÓN O DESCALIFICACIÓN DE UN CORREDOR

4.5.1.- Se producirá la penalización o descalificación de un corredor cuando incurra en cualquiera de los puntos indicados a continuación:

- ❖ 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 competidor o no = 3 minutos a descalificación.
- ❖ Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo = descalificación.
- ❖ Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización = descalificación.
- ❖ Reincidir dos veces el mismo corredor en una salida falsa = descalificación.
- ❖ Sacar envases de la zona de avituallamiento o tirar desperdicios durante el recorrido = descalificación.
- ❖ Sustituir algún material obligado por la organización = descalificación.
- ❖ No llevar en todo momento el dorsal colocado de forma visible, entre la rodilla y el pecho = 3 minutos a descalificación.
- ❖ Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor = 3 minutos a descalificación.
- ❖ No llevar el material requerido por la organización en cada control = 3 minutos a descalificación.
- ❖ No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros = 3 minutos a descalificación.
- ❖ No respetar el apartado 4.4.4 de prohibición de dispositivos con auriculares= 3 minutos a descalificación

4.5.2.- Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones y las cuantías de estas, comunicarlas a los interesados y reflejarlas en el acta.

4.6.- DESCALIFICACIÓN CON POSIBLE SANCIÓN FEDERATIVA

4.6.1.- Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del corredor y podría suponer una sanción disciplinaria, incluida la pérdida de la Licencia Federativa para el competidor:

- ❖ **No participar sin causa justificada en la ceremonia oficial de entrega de premios. En caso de causa justificada será obligatorio para el corredor el nombrar a una persona que la sustituya en la ceremonia. Esta circunstancia será evaluada por el árbitro principal de la prueba.**
- ❖ **Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.**
- ❖ **Provocar un accidente de forma voluntaria.**
- ❖ **Participar bajo una identidad falsa o suplantando otra persona.**
- ❖ **Ceder de forma irregular la Licencia Federativa o DNI a otro corredor.**
- ❖ **Participar en una prueba sin estar inscrito y careciendo de dorsal.**

4.6.2.- Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones y las cuantías de estas, comunicarlas a los interesados y reflejarlas en el acta.

4.7.- APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA

4.7.1.- 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 (niebla, nieve, etc.), con el fin de evitar la suspensión o aplazamiento.

4.7.2.- 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.

4.7.3.- Si en el momento de la neutralización existen 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 siguientes serían los corredores del control anterior o del punto de neutralización.

-Si 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.

4.7.4.- 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.

5.- DOPAJE

Está rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los deportistas, siendo de aplicación la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, el reglamento y demás disposiciones de la FEDME.

En materia de dopaje, el Comité Anti-Dopaje de la FEMPA sigue lo establecido en la ley orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva. Dicho comité sigue las directrices de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD) y será el encargado de relacionarse con la AEPSAD, a los efectos procedentes. La competencia sancionadora en materia de dopaje a partir de la ley orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de la lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, corresponde a la AEPSAD y sólo cuando se trate de deportistas calificados oficialmente de nivel internacional o que participen en competiciones internacionales, la competencia corresponderá a la FEMPA. En este caso y delante de una muestra con resultado adverso, el comité Anti-Dopaje de la FEMPA informará de su resolución al comité de disciplina de la FEDME para que tome la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

6.- NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE SOPORTES DE DIFUSIÓN DE LA PRUEBA

Todos los soportes o medios de difusión que elaboran las distintas organizaciones de Competiciones de Carreres por Montaña deben tener en cuenta el siguiente apartado:

Portada:

- Nombre y logotipo de la entidad o club organizador.
- Nombre y logotipo de la FEMPA.
- Nombre de la competición y número de la edición.
- Fechas de celebración.
- Lema oficial FEMPA Copa Asturias de Carreres por Montaña, Campeonato, Gran Premio, etc con su logotipo asociado.
- Logotipos de los patrocinadores FEMPA.

Interior del programa:

- Emplazamiento de salida y llegada.
- Distancia.
- Desnivel acumulado (subida y bajada).
- Horarios generales: Salida, puntos de corte, entrega de trofeos, etc.
- Perfil de la competición, el perfil del itinerario de la carrera será confeccionado a escala, siendo esta de proporción 1 km por cada 100 metros de desnivel.
- Ubicación de controles de paso y avituallamiento y puntos y horarios de corte.
- Material obligatorio o recomendado por el organizador.
- Hora y emplazamiento de la reunión, previo a la competición, si la hubiere.
- Servicios que la organización pone a disposición de los corredores.

Inscripciones:

- Lugar, periodo de inscripciones y horario.
- Teléfono, fax, web, 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 corredores.
- Lugar, periodo de inscripciones y horario, destacando el plazo especial para federados FEMPA, según punto 4.1.7.

Reglamento:

Indicar que el Reglamento de la FEMPA de Carreres por Montaña establece las pautas a seguir.

7.- RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN

7.1.- RECLAMACIONES

7.1.1.- Las reclamaciones se harán por escrito debiendo cumplir un tipo de formato mínimo, donde constará lo siguiente:

- Nombre de la persona que la realiza.
- Número de DNI.
- Club o Federación Autonómica que representa.
- Nombre del/los deportistas afectados.
- Número de dorsal
- Hechos que se alegan.

Notas: Se depositarán 60 € por reclamación que se devolverán si ésta prospera. Ver modelo anexo (Anexo 1).

7.1.2.- Las reclamaciones serán entregadas al Comité de Carrera, quien extenderá una copia al reclamante.

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

7.2.- RECLAMACIÓN POSTERIOR A LA COMPETICIÓN

7.2.1.- Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Carrera se deberán presentar mediante escrito dirigido a la Vocalía de Carreras por Montaña de la FEMPA en un plazo máximo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. La Vocalía de Carreras por Montaña de la FEMPA 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.

7.2.2.- Los recursos contra los fallos de la Vocalía de Carreras por Montaña de la FEMPA se interpondrán ante el Presidencia de la FEMPA en el plazo de los 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente.

8.- SEGURIDAD Y HOMOLOGACIÓN COMPETICIONES

8.1.- PREÁMBULO

8.1.1.- Los organizadores de una competición oficial deben observar las reglas que se describen a continuación.

8.1.2.- Un itinerario, para ser homologado, deberá cumplir una serie de requisitos que garanticen la seguridad de los competidores en todo momento.

8.1.3.- Es de la exclusiva responsabilidad del organizador la obtención de todas las autorizaciones y/o permisos necesarios para el desarrollo de la prueba de acuerdo a la legislación vigente. Estas serán facilitadas al árbitro principal de la prueba con anterioridad a la misma.

8.2.- EL ITINERARIO

8.2.1.- Todas las competiciones autorizadas por la FEMPA se desarrollarán en terreno de montaña. Estos estarán debidamente trazados, marcados, balizados y controlados.

8.2.2.- El único medio de locomoción será a pie. Eventualmente, a exigencia del terreno elegido, podrán realizarse trepas, ascensos y descensos por cuerdas y deslizamientos.

8.2.3.- La revisión del trazado se realizará con suficiente antelación para garantizar la calidad del mismo y se realizará una última el día anterior a la prueba para finalizar el balizaje.

Nota: Se recomienda evitar los pasajes muy técnicos (ejemplo: escalada de aristas rocosas, rappel, etc.) con el fin de evitar embotellamientos, riesgos innecesarios y el ralentizar la competición. Las zonas de trepada no podrán exceder de más de un II grado de dificultad, y 40° de pendiente.

8.2.4.- Desniveles y distancias para las pruebas de Carreres por Montaña del calendario oficial de la FEMPA:

- Para las Carreres en Línea:

Distancia mínima medio maratón (21 km).

a) Carreres hasta 34 km. un desnivel positivo mínimo de 1.000 metros

b) Carreres de más de 34 km. un desnivel positivo mínimo de 1.500m.

Para categoría Cadete distancia de 9 a 12 km y 600 m de desnivel positivo máximo acumulado. (+/- 20%)

- Para las Carreres Verticales:

Las competiciones de Carrera Vertical constarán de una única subida, permitiéndose un máximo del 5% de bajadas propias de las características del terreno y no provocadas.

El desnivel mínimo en subida será de 700 metros.

La distancia máxima será de 8 kilómetros.

El porcentaje de pendiente media estará siempre entre el 20% y el 45%, siguiendo la fórmula:

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

La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión sin material de protección personal, y podrán ser empleadas cuerdas fijas si las condiciones del itinerario lo requieren.

Sólo se considerará Kilómetro Vertical aquella competición de 1.000 metros de desnivel positivo entre salida y llegada (+/- 5% tolerancia) que se desarrolle sobre terreno irregular de gran pendiente, el recorrido del cual no exceda de 5 Kilómetros.

Los participantes de la categoría cadete no podrán participar en competiciones de desnivel superior a los 1.000 metros.

- Para las Carreres de Larga distancia o Ultra Trails:

Distancia mínima de 45 Km de recorrido y un desnivel positivo acumulado mínimo de 6.000 m.d.a entre salida y meta.

8.2.5.- Señalización del itinerario:

- El itinerario deberá señalizarse con banderas, cintas homogéneas, flechas marcadas en paneles de la organización, de color que contraste claramente con el entorno, no debiendo ser necesarias técnicas de orientación para seguirlo. Es recomendable que los elementos de marcaje estén fabricados con materiales biodegradables.
- En condiciones de visibilidad normales, desde una marca tendrá que ser visible la siguiente. En el caso de condiciones meteorológicas adversas, éstas deberán ser reforzadas con el doble de ellas o más, garantizando siempre la máxima seguridad de los competidores.
- Los lugares que puedan conducir a confusión estarán especialmente señalizados para minimizar posibles extravíos.

- No se podrán usar señales de pintura.
- Al término de la competición los organizadores están obligados a retirar todos los materiales utilizados para la señalización, control de la prueba y puestos de avituallamiento en un plazo máximo de una semana (Siempre que las autoridades medioambientales no establezcan en sus autorizaciones otro periodo concreto). Esto será supervisado y valorado por el Árbitro medio ambiental en su acta.
- Existirán indicadores kilométricos como mínimo en los puntos de avituallamiento, indicados con un color distinto de las marcas de baliza y con la cifra kilométrica bien definida.

8.2.6.- Controles de salida y de llegada:

- La prueba contará con un control de salida y otro de llegada, pudiendo estar situados o no en el mismo lugar (ver apartado 8.4).
- Existirá un control de cronometraje en la línea de llegada.

8.2.7.- Controles de paso:

Se situarán controles de paso identificados y balizados como tal en aquellos puntos más significativos. En los Controles de paso se tomarán tiempos intermedios en previsión de interrupción de la prueba.

En cada control deberá haber tantos miembros de la organización como sean necesarios.

Existirá como mínimo un avituallamiento sólido. Existirán papeleras en la zona de avituallamiento, no permitiendo sacar envases más allá de éste.

8.2.8.- Controles orientativos:

Si las condiciones del terreno lo exigen, en las zonas de peligro o que puedan conducir a confusión (collados, cumbres, piedras, barrancos, ríos, cambios de dirección, bosques, cruces de pistas, etc.) además de estar específicamente señalizadas y balizadas, la organización deberá situar un control orientativo.

8.2.9.- El itinerario estará marcado y balizado el día anterior a la competición, con el fin de que los supervisores puedan recorrerlo para su homologación posterior. En el caso de realizarse un itinerario alternativo por condiciones meteorológicas adversas, este deberá estar marcado y balizado 12 horas antes del inicio de la carrera.

8.2.10.- Características del itinerario:

El recorrido de las competiciones será siempre por pistas y caminos no asfaltados, senderos, barrancos, collados o cumbres, etc., a pesar de todo se considerará válido un máximo del 15% del total del recorrido para que este transcurre sobre asfalto.

8.2.11.- En todos los casos, el recorrido de la carrera no superará el 50% de pista transitable para vehículos.

8.2.12.- La organización de la carrera contará al menos con un Control de Cierre de Carrera (Equipo escoba). Éste constará de un equipo o varios, en función de las características de la carrera, y su función será el exclusivo cierre de la misma, evitando que ningún corredor quede retrasado y sólo en el recorrido.

8.3.- SEGURIDAD

8.3.1.- 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 competidores.

8.3.2.- En las zonas con peligros objetivos en que no se pueda evitar el riesgo residual se deberá destinar controles orientativos para alertar del peligro y siempre deberán ponerse carteles bien visibles indicando el tipo de peligro existente.

8.3.3.- Todo material usado en la protección de la competición, deberá cumplir con los estándares de seguridad.

8.3.4.- Los supervisores deberán inspeccionar el itinerario con el fin de asegurarse que se está cumpliendo con el Reglamento y la Normativa.

8.3.5.- La organización deberá disponer desde el comienzo hasta el final de la prueba, de un médico y ambulancia SVB con técnico sanitario, con el equipo adecuado para facilitar la asistencia sanitaria necesaria. Se recomienda contar con la colaboración de Cruz Roja, Protección Civil ,etc.

8.3.6.- La organización deberá prever la intervención de los grupos de salvamento (SEPA, GREIM, etc), aportándoles previamente la información necesaria para actuar en el caso de producirse un accidente, a fin de facilitar la evacuación y traslado del herido a un hospital con la máxima rapidez. Para ello, cubrirán la ficha de seguridad facilitada por la FEMPA.

8.3.7.- 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.

8.3.8.- En cualquier punto del recorrido, el médico de carrera o los árbitros de la FEMPA podrán determinar la retirada de competición de un corredor si éste muestra síntomas evidentes de agotamiento u otro síntoma que aconseje la no continuidad de éste en la competición.

8.4.- ZONAS DE SALIDA Y DE LLEGADA

8.4.1.- Zona de salida:

La zona de salida tendrá en lo posible un frente de 10 metros. La zona de salida estará debidamente balizada formando un recinto cerrado, con un paso obligado de acceso para poder realizar las verificaciones oportunas.

El organizador dispondrá de los medios necesarios para garantizar la adecuada toma de tiempos y la elaboración de las clasificaciones.

Antes de acceder a la zona de salida, los competidores deberán pasar los controles siguientes:

- Material.
- Dorsales, vigilando su adecuada colocación y los n°s que toman la salida (Esto último podrá hacerse por sistema de chips).

8.4.2.- Zona de llegada:

- El punto de llegada cronometrado estará situado donde lo establezca la organización, pudiendo ser el mismo que el de salida.
- La entrada en meta de los corredores se determinará por la parte anterior del tórax.
- Los últimos 50/100 m. deberán de estar balizados de forma suficiente para evitar el cruce de personas por esta zona.
- La zona post-llegada deberá estar debidamente balizada formando un recinto impermeable al público en general, solo podrá acceder al interior los corredores y personal acreditado. En el interior del recinto de llegada se encontrará un sistema de cronometraje, una zona equipada debidamente con una o varias mesas para realizar el control de material y una zona reservada para avituallamiento.

8.5.- CONTROLES. LABORES Y RESPONSABILIDADES

8.5.1.- La organización designará un responsable de cada punto, el cual debe ser fácilmente identificable.

8.5.2.- Cada punto de control de paso estará comunicado con el director de la prueba, una libreta de control, lápiz y un botiquín de primeros auxilios.

8.5.3.- Los miembros de un control de paso anotarán en la libreta: El Núm. de dorsal, la hora de paso de cada corredor, participantes que se retiren y las irregularidades que se puedan producir por incumplimiento del reglamento, debiendo entregarla al Comité de Carrera al finalizar la prueba.

8.5.4.- Los miembros del control estarán facultados para denunciar a los competidores, en el caso que éstos infrinjan el reglamento de competición e informarán al Comité de Carrera de tales infracciones. En ningún caso el control podrá sancionar o retener a un corredor.

8.5.5.- Los miembros de los controles deberán ser buenos conocedores de la zona que se les ha asignado.

8.5.6.- Los miembros de un control deben velar por la seguridad de los competidores en la zona que se les ha asignado.

8.5.7.- Los controles están facultados para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes, como:

- ✓ *En caso de peligros objetivos: cómo debe actuar el competidor.*
- ✓ *Cruces: orientar para evitar confusiones.*

- ✓ *Cambio de itinerario: mal tiempo, imprevistos, etc.*
- ✓ *Accidente: socorrer.*
- ✓ *Neutralización: cronometrar.*
- ✓ *En caso de abandonar: Itinerario a seguir, posibles puntos de recogida.*
- ✓ *Suspensión de la prueba: itinerario a seguir.*
- ✓ *Uso del material concreto: quitar o poner.*

8.5.8.- Todos los controles, deberán estar situados en el sitio indicado para realizar el control 30 minutos antes de la hora de la salida de la prueba.

8.6.- AVITUALLAMIENTO:

8.6.1.- La organización dotará de un avituallamiento sólido y líquido al finalizar la prueba en el recinto de llegada.

8.6.2.- Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la competición de cualquier persona, sea competidor o no, exceptuando los servidos por la organización y/o los autorizados por el Comité de Carrera en las zonas previstas.

8.6.3.- Durante el recorrido se situarán controles de avituallamiento. Nunca deberán estar distanciados más del equivalente a un 25% del total del recorrido, salvo circunstancias excepcionales y bajo aprobación previa de la Vocalía. Estos controles estarán provistos, como mínimo, de agua y bebidas isotónicas. Este punto se tendrá en especial consideración **en** subidas y llanos, no así en las bajadas. En cada competición existirá como mínimo un avituallamiento sólido a mitad del recorrido. Estarán dotados de contenedores o papeleras para dejar los desperdicios.

8.7.- TIEMPO DE PASO POR LOS CONTROLES

8.7.1.- La organización podrá marcar unos tiempos de paso por los controles según los criterios que crea convenientes. Los corredores que no puedan superar el control dentro del tiempo establecido, serán dirigidos a la llegada por un itinerario de salida.

8.7.2.- Se establecerá un tiempo límite de finalización para la prueba, este tiempo variará dependiendo de la distancia, dureza y características del terreno, y será establecido por la organización.

8.7.3.- La organización deberá indicar los itinerarios de regreso a los competidores que no puedan superar los controles con el tiempo de paso previsto, así como facilitarles en la medida de lo posible el retorno a la línea de meta.

8.7.4.- Los corredores que entren fuera de control figurarán en la clasificación general en los últimos puestos y perderán el derecho a puntuar en las competiciones implicadas.

8.8.- MAPAS

8.8.1.- Es recomendable que la organización facilite un mapa o croquis a cada participante. Éste deberá especificar la situación de:

- ✓ El itinerario previsto y el alternativo, si hubiera.
- ✓ Los controles de paso.
- ✓ Salida y Llegada.
- ✓ Puntos de servicio médico y de socorro.
- ✓ Puntos conflictivos.
- ✓ Avituallamientos.
- ✓ Puntos de corte y horarios
- ✓ Normas de seguridad.

8.8.2.- Es recomendable que la organización facilite por participante un perfil de los itinerarios con cotas y km. de recorrido. El perfil del itinerario de la carrera será confeccionado a escala si es posible, siendo aconsejable la proporción de 1 km. por cada 100 metros de desnivel.

8.9.- EL DORSAL

8.9.1.- El dorsal será proporcionado por la organización. Uno por corredor.

8.9.2.- El dorsal será de tela o material resistente al agua y de unas medidas de 15 x 20 cm. como mínimo. Deberá incluir obligatoriamente los teléfonos de contacto con la organización. Se recomienda también la inclusión en el mismo del croquis-perfil de la prueba en el que se indiquen los tiempos y puntos de corte y los avituallamientos.

8.9.3.- Los competidores están obligados a llevar el dorsal facilitado por la organización. Éste se llevará en un lugar visible y en la parte delantera entre las rodillas y el pecho durante toda la prueba y no podrá ser doblado ni recortado.

8.9.4.- Antes de entrar en el recinto de salida se efectuará un control de dorsal.

8.9.5.- El dorsal deberá guardarse hasta la clasificación final definitiva.

8.10.- SUPERVISIÓN Y CONTROL DE MATERIAL

8.10.1.- Antes de comenzar la prueba, la organización supervisará el material siguiente:

- ✓ Calzado
- ✓ Dorsal
- ✓ Vestimenta
- ✓ Material exigido por la organización.
- ✓ Bastones (si su uso está permitido).

8.10.2.- Todo el material que no cumpla los requisitos especificados en el apartado 4.2. del Reglamento de competición será rechazado.

8.10.3.- El control del material requerido por la organización se efectuará a la llegada o en cualquier otro punto del recorrido, penalizando las posibles incidencias, si este fuera el caso, de acuerdo con el Reglamento de competición apartado 4.5.

8.10.4.- Antes de entrar al recinto de salida se efectuará un control del dorsal. A todo participante que no cumpla con los requisitos expuestos en el apartado 4.2.1 se le impedirá la participación en la prueba.

8.11.- ITINERARIOS ALTERNATIVOS

8.11.1.- 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.

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

8.11.3.- Estos itinerarios están sujetos a todos los apartados de este Reglamento.

8.12.- REUNIÓN INFORMATIVA

8.12.1.- La tarde anterior al inicio de la prueba la organización podrá realizar una reunión informativa si lo cree necesario, en la que se informará a los participantes de:

- Itinerario previsto, características: longitud y desnivel.
- Hora de salida.
- Tiempo estimado para el primer corredor.
- Ubicación de los controles y tiempos de paso máximos.
- Avituallamientos.
- Tiempo máximo de finalización de la carrera.
- Situación de lugares peligrosos o conflictivos.
- Lugares donde será necesario el uso de material especial, si los hubiese.
- Lugares equipados con cuerdas, si los hubiese.
- Material obligatorio para la prueba.
- Meteorología prevista.
- Información nivológica, si fuese necesaria.
- Derechos y obligaciones de los participantes.
- Información medio ambiental.
- Presentación del Equipo arbitral si hubiere y responsable FEMPA.

Notas:

- Se recomienda: Si hubiera la reunión informativa prepararla entre la organización, juez y supervisores.
- Se recomienda: Igualmente si la hubiere, documentar la descripción del itinerario con algún tipo de proyección audiovisual.

8.12.2.- Toda esta información deberá ser expuesta en un tablón de anuncios en el lugar que se realice dicha reunión.

8.12.3.- Por la mañana antes del inicio de la prueba, la organización deberá realizar un recordatorio de:

- ✓ Los puntos más importantes expuestos en la charla y recordar los sistemas de balizaje del recorrido.
- ✓ Modificaciones de última hora.
- ✓ Recomendaciones de seguridad.

8.13.- CLASIFICACIONES

8.13.1.- Se establecerá una clasificación por cada categoría de acuerdo con el tiempo necesario para recorrerlo. A este tiempo se le añadirá las posibles penalizaciones que pueda haber tenido el competidor.

8.13.2.- El corredor que haya contabilizado el menor tiempo en su categoría, una vez aplicadas las posibles penalizaciones, será el ganador de la prueba en su categoría.

8.13.3.- Al finalizar la prueba, la organización debe facilitar las clasificaciones por categorías al delegado de la FEMPA en papel y formato informático y hacerlas públicas a los competidores.

8.14.4.- Los corredores que entren fuera de control figurarán en la clasificación general en los últimos puestos y perderán el derecho a puntuar en todas las competiciones implicadas.

9.- RANKING FEMPA

9.1- Definición

El Ranking FEMPA es una valoración de los mejores resultados conseguidos por los deportistas con licencia FEMPA/FEDME pertenecientes a clubes FEMPA del año en curso , en las pruebas del calendario oficial y pruebas homologadas FEMPA . Cada temporada la FEMPA establecerá un ranking que atenderá a dichos resultados.Dicho ranking será una de las referencias de la secretaría técnica para su posible utilización en la composición de los equipos FEMPA. Así mismo y de acuerdo con los organizadores de pruebas Fempa, servirá para dar prioridad a los deportistas de clubes FEMPA en competiciones oficiales.

9.2- Puntuación

- Se establecerán dos categorías a puntuar : Masculina y Femenina absolutas.

- Se adjudicarán las puntuaciones utilizando el mismo sistema de puntuación utilizado en las Copas de Carreres por Montaña de Asturias FEMPA especificadas en el punto 2.1.8. del presente Reglamento, y con el siguiente baremo :
 - Campeonatos de Asturias FEMPA x 1,2 (un 20% más)
 - Copas de Asturias FEMPA x 1
 - Pruebas Homologadas FEMPA x 0,6 (se adjudican solamente un 60% de los puntos)

10.- ANEXOS

ANEXO 1: HOJA DE RECLAMACIÓN

Esta hoja deberá estar impresa en papel oficial de la FEMPA, rellena en todos sus apartados y firmada por el reclamante, y un miembro del Comité de Carrera. El recibo del depósito deberá ir firmado por el delegado de la FEMPA, quien percibirá tal cantidad. Deberá entregarse una copia fotocopia de la reclamación al reclamante.

HOJA DE RECLAMACIÓN

De la competición celebrada el...../...../..... Núm. Reclamación:

en

Organizada por el Club.....

Reclamante:

Nombre:

Club o Federación a la

que representa:

Núm. DNI:

(o equivalente para extranjeros):

Dirección:

Teléfono:

Deportistas afectados:

Nombre: Dorsal: Club o Federación:

Exposición de los hechos:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Solicitud del corredor:

.....
.....
.....

En....., a..... de de.....

El reclamante Miembro del Comité de Carrera

La FEMPA ha recibido la cantidad de 60€:

del señor/a

en concepto de depósito de reclamación número del día/...../.....

Esta cantidad será devuelta si la reclamación prospera.

En....., a..... de de.....

El delegado de la FEMPA

ANEXO 2: DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN DE CONDICIONES

DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN DE CONDICIONES

D....., mayor de edad, con domicilio en..... y DNI Con licencia Federativa en vigor de la FEMPA, FEDME o autonómica o licencia-seguro de día.

Mi firma sobre esta declaración personal, que representa mi voluntad libre y voluntaria, no limita –no obstante- de la obligación del organizador de la competición de preparar y mantener la misma con los estándares de seguridad vigentes en este momento.

DECLARACION

PRIMERO.- REGULACIONES DE LA FEMPA

1. Entiendo y acepto que mi participación como deportista en cualquier evento que forme parte del calendario oficial de la FEMPA supone mi aceptación de todas las reglas y normativas de la FEMPA que me sean de aplicación.
2. Por lo tanto me someto a las normativas y regulaciones de la FEMPA, a la normativa general deportiva del CSD, a las circulares y a las instrucciones que la propia FEMPA dicte en su momento, así como a la jurisdicción encargada de su cumplimiento.
3. Declaro que conozco dichas normativas, regulaciones y en especial la que hace referencia a la obligación de estar en posesión de una licencia federativa para poder practicar cualquier deporte de montaña.
4. Admito que el abonar una cantidad de dinero por participar en este evento deportivo no es un contrato, sirve para sufragar los gastos que genere (Comida, bebida, recuerdos, etc.)

SEGUNDO.- CONOCIMIENTO DE LOS RIESGOS

1. Soy consciente de los riesgos potenciales que incluye la competición y/o prueba de..., así como del riesgo originado por la velocidad y las exigencias técnicas, sea durante el entrenamiento o durante la competición o actividades organizadas por la FEMPA
2. Reconozco que existen riesgos vinculados con la intención de conseguir los mejores resultados posibles si es competición, los cuales requieren que desarrolle al máximo mis habilidades físicas. Y amor propio si se trata de una prueba.
3. También conozco y acepto que en los factores de riesgo influye el equipamiento técnico, las condiciones medio ambientales y atmosféricas, los desplazamientos hacia donde se desarrolle la

competición o actividades organizadas por la FEMPA, así como cualquier obstáculo natural provocado por el hombre.

4. Soy consciente también de que ciertos movimientos o acciones no pueden ser previstas ni controladas y por eso no se pueden evitar o prevenir mediante medidas de seguridad.

TERCERO.- ACEPTACIÓN DE LOS RIESGOS

1. Consecuentemente, conozco y acepto que cuando participo en dicha competición o actividades organizadas por la FEMPA, mi integridad física y, en casos extremos, incluso mi vida pueda correr peligro, por las circunstancias propias del deporte que practico.

2. Además, conozco y acepto que los peligros mencionados anteriormente vinculados con mi participación puedan amenazar a terceras personas durante el entrenamiento y la competición o actividades organizadas por la FEMPA por lo que debo procurar siempre practicar mi deporte pensando en la seguridad de los terceros.

3. Declaro que gozo de buena salud y que no tengo problemas físicos, ni de salud, que me impidan realizar este evento deportivo.

CUARTO.- INSPECCIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1. Declaro expresamente que voy a realizar mi propia inspección del material de entrenamiento y el de la competición u actividades organizadas por la FEMPA

2. Notificaré inmediatamente cualquier tema relativo a la seguridad que pueda ocurrirme.

3. Por otro lado, únicamente yo soy el responsable de escoger el material de competición, la velocidad con la que participo y la elección de los elementos técnicos a través del que compito.

QUINTO.- RESPONSABILIDAD PERSONAL

1. Entiendo que soy el responsable personal de los daños ocasionados a terceras personas derivados de lesiones físicas o daños a su propiedad, que puedan originarse como resultado de cualquier suceso en el que yo esté involucrado durante el entrenamiento, competición o actividades organizadas por la FEMPA.

3. Acepto que no es responsabilidad del organizador, ni de la FEMPA inspeccionar o supervisar mi material.

SEXTO.- EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD A LA FEMPA

1. Por todo lo dicho, de forma expresa libero a la FEMPA, a los organizadores y sus respectivos miembros, directores, oficiales, empleados, voluntarios, contratistas y agentes, de cualquier responsabilidad por cualquier pérdida, lesión, o daño sufrido en relación con mi participación en las competiciones o actividades organizadas por la FEMPA

SÉPTIMO.- DERECHOS DE IMAGEN

1. Por otro lado, entiendo que, con la intención de promocionar los deportes pueda utilizar sin contraprestación ninguna mi nombre y mi imagen EN CALIDAD DE DEPORTISTA.
2. Declaro que esta utilización de mi imagen está limitada a las actividades estrictamente relacionadas con los campeonatos o actividades organizadas por la FEMPA, tales como carteles, anuncios, entradas, ruedas de prensa, reproducciones gráficas, visuales (mediante televisión e internet) o sonoras relacionadas con el campeonato o actividades organizadas por la FEMPA.
3. Por todo lo expuesto, autorizo expresamente a la FEMPA y a la organización de la competición o actividades organizadas por la FEMPA, la utilización de los derechos de explotación de mi imagen con los fines mencionados en los apartados anteriores.

OCTAVO.- PROTECCIÓN DE DATOS

En relación con la actual Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, doy mi conformidad para que la FEMPA realice un tratamiento de mis datos personales para los fines deportivos necesarios, así como para la calificación y organización de sus competiciones o actividades organizadas por la FEMPA.

En a de de 20...

Fdo: D.....

ANEXO 3: DOCUMENTO DE ENTREGA DE DORSAL SIN PRESENTACIÓN DE LICENCIA FEDERATIVA.



NOMBRE.....APELLIDOS.....

DNI.....TELÉFONO.....CLUB.....

Declaro poseer licencia de montaña FEMPA, FEDME o Autonómica y no traerla conmigo en este momento, pero me comprometo a hacerla llegar a la organización de la prueba en un plazo de DOS DÍAS por los medios que ésta estime oportuno y así poder figurar en la clasificación de una competición oficial FEMPA. Declaro que acepto contratar un seguro de día para poder competir en la prueba. Declaro así mismo que conozco que falsear este documento es una infracción grave que puede suponer la suspensión de la licencia y la imposibilidad de participar en pruebas FEMPA.

Firmado:

ANEXO 4: PARÁMETROS DE BUENAS PRÁCTICAS EN EL DESARROLLO DE LA ORGANIZACIÓN DE PRUEBAS DE CARRERES POR MONTAÑA EN EL MEDIO NATURAL.

Este anexo está organizado en tres apartados, que comprenden los hitos fundamentales de una prueba de Carreres por montaña: la planificación y diseño, la ejecución y la finalización de la misma. Para cada una de estas fases se han definido las actuaciones que deben abordar la entidad organizadora de la prueba, así como la implicación y el compromiso de los corredores. Se trata de un resumen del libro de buenas prácticas ambientales en Carreras por Montaña consensuado entre la FEDME y Europarc - España.

- FASE 1. *Planificación y diseño de la prueba*. Es el periodo de tiempo que transcurre desde que el organizador tiene la primera idea sobre el evento hasta el día de la celebración. Los documentos y tareas más relevantes serían la descripción de la prueba, a través de la Memoria, la comunicación con las administraciones que tengan competencia en la organización de eventos deportivos en el medio natural, la identificación de los permisos, seguros y autorizaciones, la publicidad y sus medios.
- FASE 2. *Ejecución de la prueba*. Esta fase comienza con la instalación de todos los elementos necesarios para el desarrollo de la prueba, la sesión informativa (briefing) de la carrera, el propio desarrollo del evento y termina con la entrega de premios.
- FASE 3. Finalización de la prueba y evaluación. Fase que comienza con el desmontaje y limpieza, evaluación de la satisfacción y reunión técnica de clausura (debriefing).

En cada una de estas fases, se incluye y se especifica, el tipo de tarea o actuación que debe asumir cada uno de los actores implicados en el desarrollo de la prueba: entidad organizadora, administración ambiental u otras implicadas, y los corredores.

Se incorpora un glosario de términos técnicos con el fin de aclarar conceptos y aportar un conjunto de vocablos que nos permitan utilizar un lenguaje común cuando hablemos de este tipo de actividades que se desarrollan en el medio natural.

1. PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE LA PRUEBA

1.1. El papel del organizador de la prueba

Los organizadores de una competición de carreras por montaña son las entidades que promueven y desarrollan estos eventos. Entre las funciones de la organización destacan:

- Organización pre-competición (administración, solicitar con tiempo suficiente todos los permisos y autorizaciones necesarias, controles, trazado del itinerario, marcaje y equipamientos del mismo, información meteorológica, equipamientos de salida y llegada, mapa con el itinerario y perfil, difusión de la prueba...).
- Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición.

- Registrar y controlar el acceso a las zonas de salida, llegada y zonas restringidas acatando las indicaciones realizadas por los supervisores.
- Toma de tiempos en los controles de paso y de llegada.

1.2. La Memoria técnica de la prueba

El organizador de la prueba debe presentar a la FEMPA una Memoria técnica del evento. Este documento incluirá: la descripción general de la prueba y el reglamento del corredor.

1.3. Descripción general de la prueba

Este apartado incluirá las características generales del tipo de prueba, entre otros: organizador, fecha de celebración, trazado, número de edición, publicidad, tipo de terreno, salidas y llegadas, número máximo de participantes, longitud, perfil, duración máxima, desnivel positivo, etcétera. A continuación se indican una serie de epígrafes a los que se debe hacer referencia y prestar una especial atención cuando el organizador elabore la descripción general de la prueba.

- ❖ **Diseño del trazado de la prueba :** El itinerario de la prueba deberá digitalizarse sobre una cartografía digital a una escala adecuada. En el momento de diseñar el trazado se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:
 - La salida y meta deberán ubicarse, preferentemente, en suelo urbano.
 - El trazado debe tener en cuenta, en su inicio, un tramo que transcurra por zonas urbanas y alrededores, de forma que el paso por zonas sensibles no se realice próximo a la salida, donde se aglomeran los corredores.
 - Las pruebas deben discurrir por la red viaria. El orden de prioridad en la utilización de éstas se adecuará a la siguiente tipología:
 - pistas pavimentadas
 - pistas de tierra
 - red de senderos
 - otros senderos consolidados o señalizados,
 - los que figuren en el inventario de caminos (cuando exista).
 - No se debe arrancar, cortar, desbrozar o dañar la vegetación de los márgenes de los caminos o sendas, a utilizar como recorridos, a modo de acondicionamiento previo para la prueba.
 - Valorar la compatibilidad con otros usos que puedan coexistir en ese momento en el espacio medio natural protegido, (tramos de pista abiertos a la circulación de vehículos a motor, bicicletas, rutas ecuestres, senderos homologados con gran afluencia, etcétera) debiéndose especificar, la necesidad o no, de cerrar ciertos accesos durante la realización de la prueba.
- ❖ **Publicidad de la prueba.** La información se realizará preferentemente por correo electrónico. De igual modo, es recomendable que la inscripción de los participantes en la prueba se haga vía telemática evitando así el consumo de papel.
- ❖ **Autorizaciones para desarrollar el evento.** Los organizadores de la prueba deben solicitar, con tiempo suficiente, las correspondientes autorizaciones para desarrollar el evento.

- ❖ Marcaje, señalización o balizamiento del itinerario. Tendrá la misión de indicar el recorrido de la prueba de forma clara, que no ocasione confusiones. Se determinará el tipo de material (mejor si son reutilizables y de tipo “pica”) y su recogida será sencilla, se realizará inmediatamente después de finalizada la prueba o en el menor tiempo posible, y no dejarán huella en el medio una vez terminada ésta. Se evitará la utilización de pintura, de cualquier tipo, yeso o cal, incluso el marcaje con elementos biodegradables. Nunca se podrán utilizar árboles, rocas u otros elementos naturales para clavar o atornillar señales.

Las balizas podrían incluir un distintivo de la organización (sello del club). En todo caso, sería recomendable que el recorrido pudiera seguir trazados ya marcado con señales de PR o GR, etcétera.

- ❖ Las instalaciones, tipo sanitarios, escenarios o megafonía, tendrán carácter provisional y se retirarán el mismo día de la prueba o al día siguiente. Se ubicarán en la zona de salida y llegada de los participantes, en núcleos urbanos.
- ❖ Controles de salida, paso y meta. Se definirán los puntos de control y los mecanismos a utilizar (crono oficial, chip o dorsal) así como el personal que estará dedicado a esta tarea.
- ❖ Avituallamientos. Los puntos de avituallamiento se ubicarán preferentemente en zonas accesibles con vehículos, aprovechando áreas recreativas, miradores, u otras infraestructuras de uso público, siempre y cuando la ubicación de éstos no sea incompatible con el normal uso de dichas infraestructuras en la fecha prevista. Se definirá su localización, su balizamiento y accesos. Se minimizarán los residuos y su recogida será selectiva. No se utilizará ningún tipo de envase en estos puntos.
- ❖ Comunicaciones. Se definirá un plan de comunicación entre el personal de la organización que se encuentran en el recorrido: avituallamientos, árbitros, sanitarios, protección civil y centralita. Esta red de comunicación mantendrá informado al equipo técnico de cualquier incidencia ambiental, de seguridad o sanitaria. Asimismo, se facilitará a los corredores un teléfono de contacto, para poder informarse mutuamente, sobre cualquier tipo de incidencia antes y durante el desarrollo de la prueba. Este número de teléfono de contacto o emergencia puede estar impreso en la parte posterior del dorsal.
- ❖ Compromisos legales y de seguridad que debe cumplir un evento de estas características (plan de emergencias, autoprotección, seguridad, etcétera), según la normativa específica de cada administración autonómica.
- ❖ Apoyo logístico necesario. Se incluirá un listado de los vehículos necesarios (vehículos de apoyo, ambulancias, etcétera) y de cualquier otra medida logística prevista para la realización de la prueba.
- ❖ Limpieza. Se definirá el plan de limpieza, cuyo objetivo es devolver al medio su estado previo a la prueba.

- ❖ Animación festiva, escenarios, sanitarios, guardarropa. Descripción de estructuras temporales, momentos de instalación y recogida, megafonía...

2. LA ORGANIZACIÓN

2.1. Un aspecto fundamental son las buenas prácticas ambientales a cumplir por la organización. Su contenido debería ajustarse a los siguientes criterios:

- La prueba deberá diseñarse y programarse, teniendo en cuenta los periodos del año con menor o nula incidencia sobre la flora o la fauna.
- La salida y la meta deberán ubicarse, preferentemente, en suelo urbano. Serán los únicos lugares del recorrido en los que se podrá instalar publicidad comercial (pancartas, banderolas, etcétera).

La organización debe asumir la obligación de reducir al mínimo los residuos generados durante la celebración de la prueba y para ello se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Evitar envases de plástico (vasos y botellas) y envoltorios.
- Implantar algún sistema para la identificación de los residuos de cara a penalizar a los infractores.

La organización efectuará una recogida selectiva de residuos. Para ellos se ubicarán al inicio, al final y en los puntos de avituallamiento, bolsas o recipientes adecuados para facilitar su recogida. Propiciar y publicitar el uso del transporte público colectivo tanto por parte de la organización como de los participantes.

Instar a la organización a priorizar el consumo de productos locales (Km 0) como obsequios y material para los participantes, que favorezca la economía de proximidad y reduzca al mínimo las distancias para su transporte (criterios de sostenibilidad, huella ecológica).

- Las áreas de espectadores se ubicarán en áreas de fácil acceso, evitando aglomeraciones e impactos sobre los recursos, y favoreciendo la circulación.
- La organización deberá contar con los permisos de los posibles titulares de los terrenos privados, aprovechamientos cinegéticos, etcétera.
- En las actuaciones de publicidad de la prueba y, en las reuniones previas con los corredores, se informará sobre las normas básicas de respeto al medio natural.
- Se evitarán las emisiones sonoras dentro del medio natural. Este tipo de ambientación solo podría realizarse, en los entornos de la salida y meta, y siempre que se ubiquen en núcleos urbanos.
- La organización se comprometerá a coordinar, en colaboración con la autoridad competente, el estacionamiento de los vehículos (tanto de la propia organización como del público asistente) para que éstos no obstaculicen el tránsito rodado y el acceso a

pistas, no afecten a taludes naturales, y no bloqueen los accesos a tomas de agua o depósitos contra incendios. Estos puntos deben contar, al menos, con dos salidas.

- Se promocionará el transporte público colectivo (autobuses, vehículos alta ocupación, etcétera) o el habilitado por la propia organización del evento.
- Se informará a los corredores de la conducta ambiental que deben seguir durante la carrera (no gritar, no salirse de los caminos, no atajar, no arrojar basura).
- Los voluntarios deberán recibir una mínima formación ambiental para desempeñar su labor.

2.2. Buenas prácticas ambientales para los acompañantes de los corredores

Estas buenas prácticas deben estar también presentes en la descripción general, y pueden plasmarse en una hoja informativa que se incluiría en la bolsa del corredor o estar accesible en la página web del evento. Entre otros aspectos, estas buenas prácticas deben incluir:

- Información sobre los accesos (facilitar mapa), marcar zonas de tránsito permitido, horas de paso de corredores y lugares donde deben ubicarse los acompañantes (donde la afección al medio sea mínima).
- Recomendar hacer uso del transporte público. En caso de utilizar vehículos privado, circular y estacionarlos en las zonas habilitadas por la organización y la administración del espacio protegido.
- Se evitarán las emisiones sonoras dentro del medio natural (megafonía). Prohibición de lanzamiento de cohetes y pirotecnia, incorporar grupos musicales o megafonía como ambientación. Este tipo de ambientación solo podría realizarse, en los entornos de la salida y meta, y siempre que se ubiquen en núcleos urbanos.
- Información sobre el uso adecuado de la velocidad de los vehículos en el interior del medio natural.
- Invitar a ser responsable de sus residuos y transportarlos hasta su residencia habitual o en todo caso, hasta el lugar de recogida selectiva, en los núcleos urbanos.
- Informar sobre la conveniencia de no utilizar fósforos y cigarrillos, si se utilizan, deberán apagarse cuidadosamente, depositando las colillas en contenedores.

3. REGLAMENTO DEL CORREDOR

El reglamento es el documento normativo, a redactar por la organización, que recogerá las obligaciones, sanciones y/o penalizaciones al corredor con respecto a su comportamiento ambiental. El reglamento deberá incorporar, en su preámbulo/introducción, una breve explicación sobre los valores del medio natural por donde discurre la prueba y su fragilidad ambiental (carácter educativo y de sensibilización ambiental).

El reglamento del corredor debe estar disponible en la web de la prueba.

Obligaciones de los corredores relacionadas con el respeto y cuidado del medio natural

Estas obligaciones también deberán tenerse en consideración durante los periodos de entrenamiento de los corredores, previos a su participación en una prueba de carreras por montaña.

- Respetar el entorno. No dañar los recursos naturales, geológicos, culturales.
- Respetar el itinerario establecido y balizado por la organización, no saliéndose de éste. Evitar senderos secundarios al sendero principal. No atajar campo a través. Evitar recortar por el interior de las curvas.
- La prohibición de tirar basura (desperdicios, envolturas, alimentos o material) salvo en los lugares habilitados por la organización.
- Denunciar cualquier conducta medioambiental negligente de otros corredores.
- No gritar durante el recorrido. Mantenerse en silencio.
- Evitar pisar en el interior de zonas húmedas: charcas, arroyos, turberas, etcétera.

Penalizaciones

La organización velará por el estricto cumplimiento de estas obligaciones, y en su caso por la aplicación de las penalizaciones estipuladas. Los tiempos de las penalizaciones las decidirá el equipo arbitral en función del beneficio obtenido y el perjuicio causado. Son causa de penalización o incluso descalificación:

- Tirar desperdicios durante el recorrido.
- Abandonar residuos fuera de las papeleras situadas en los avituallamientos.
- Abandonar el itinerario establecido. Acortar el recorrido o utilizar atajos.
- Gritar o emitir sonidos (silbatos) o luces (destellos) que pueda generar molestias a la fauna o al resto de usuarios del espacio sin causa justificada.
- Señalizar parte del recorrido con spray, pinturas u otros elementos indelebles.
- Prescindir de los elementos necesarios (dorsal, código de identificación) para identificar al participante.

4. FINALIZACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PRUEBA

4.1. El papel del organizador de la prueba:

Criterios/directrices/actuaciones en la ejecución de la prueba :

La organización tendrá que informar del correcto desarrollo de la prueba, conforme a los contenidos recogidos en la memoria técnica presentada. Para ello deberá asumir las siguientes actuaciones:

- 1) Elaboración de un informe de evaluación final que deberá incluir, entre otros, los siguientes aspectos: impactos ocasionados durante la celebración de la prueba, posibles problemas imprevistos, medidas ejecutadas, impacto socioeconómico en el entorno inmediato.
- 2) Retirar los materiales de señalización, las estructuras y equipamientos utilizados en la prueba.

- 3) Realizar encuestas de valoración – satisfacción de la prueba, identificando los puntos fuertes y los débiles.
- 4) Propiciar/facilitar a los participantes la posibilidad de denunciar cualquier tipo de negligencia ambiental, por parte de los mismos participantes o la organización del evento, a través de un sencillo protocolo.
- 5) Posibilidad de evaluar la huella ambiental de la prueba con la colaboración de la administración ambiental.

4.2. El papel de los corredores :

Durante esta fase de desarrollo de la prueba los corredores deberán rellenar la encuesta de satisfacción-valoración de la prueba, incidiendo en los aspectos técnicos y ambientales de la misma. Será entregada a los participantes junto al dorsal y deberá entregarse al concluir la prueba y recibir la bolsa del corredor o similar (camiseta, diploma de participación, recuerdo...).

5. GLOSARIO

- **Autorización.** Resultado administrativo que posibilita la realización de una actividad, por ejemplo, una prueba de carreras por montaña, bajo unos condicionantes previos. La autorización la solicitará el organizador de la prueba aportando la información que en cada caso le indique la administración ambiental.
- **Avituallamiento.** Área delimitada por la organización donde se ofrece, a los corredores, comida y bebida. Según el tipo de avituallamiento podrá tener además un puesto sanitario, descanso o de recogida de corredores (retirada). También se establece como punto de retirada de posibles residuos generados en el recorrido.
- **Balizas.** Elementos que se utilizan para marcar el recorrido.
- **Briefing (apertura).** Reunión técnica que tienen lugar antes del comienzo de la prueba (día anterior) en la que la organización explica a los corredores cuestiones descriptivas del itinerario, localización de los avituallamientos y productos alimenticios, localización de puestos sanitarios, descripción general de la prueba (dificultades, precauciones, tipo de suelo, peligros), tipos de categorías y premios, horarios, reglamentos del corredor y datos de interés para el público. Y en algunas ocasiones una descripción del entorno por donde transcurre la prueba.
- **Debriefing (clausura).** Reunión técnica entre la organización del evento deportivo.
- **Huella ambiental.** Medida del consumo de recursos que genera una prueba a lo largo de su ciclo de vida: diseño, desarrollo y finalización. Se medirá el consumo de energía (incluido transporte), el consumo de agua y la generación de residuos.
- **Informe de evaluación final.** Informe que se realizará al finalizar la prueba y tras aplicar las medidas propuestas. Deberá incluir los impactos ocasionados por la celebración de la prueba y posibles problemas imprevistos. Se evaluará el impacto residual, la efectividad de las medidas, propuestas de mejoras para próximas ediciones.

