

**2019**

Federación Cántabra de Deportes de  
Montaña y Escalada.

Área de Carreras por Montaña.

# **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA**

Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada (FCDME). Reglamento aprobado por la Junta Directiva del 30 de octubre de 2014, por la Comisión Delegada del 5 de noviembre de 2014. Revisado el 10 de noviembre del 2017. Aprobado el 10 de diciembre del 2017.

<b>1.</b>	<b>INTRODUCCIÓN. PREÁMBULO Y OBJETIVOS.</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>COMPETICIONES DE CARRERAS POR MONTAÑA.</b>	<b>6</b>
2.1.	DEFINICIÓN.	6
2.2.	OBJETIVOS.	6
2.3.	REQUISITOS TÉCNICOS.	6
2.4.	TIPOS DE CARRERAS SEGÚN RECONOCIMIENTO U HOMOLOGACIÓN.	6
2.5.	TIPOS DE CARRERAS SEGÚN SU DIFICULTAD.	7
2.6.	CATEGORÍAS.	7
2.6.1.	<i>Categoría Cadete y Junior.</i>	7
2.6.2.	<i>Categoría Senior.</i>	8
2.6.3.	<i>Condiciones.</i>	9
2.7.	PUNTUACIÓN Y FORMALIZACIÓN.	9
2.7.1.	<i>Sistema de Puntuación</i>	9
2.7.2.	<i>Formalización.</i>	10
2.8.	COMPETICIONES OFICIALES Y OTRAS COMPETICIONES.	11
2.8.1.	<i>General.</i>	11
2.8.2.	<i>Copa y Campeonatos de Cantabria.</i>	12
2.8.3.	<i>Otras competiciones.</i>	12
<b>3.</b>	<b>COMPETICIONES PARA LAS CATEGORÍAS CADETE Y JUNIOR.</b>	<b>13</b>
3.1.	COMPETICIONES LINEALES.	13
3.2.	COMPETICIONES VERTICALES.	13
3.3.	COMPETICIONES SOBRE NIEVE.	13
3.4.	COMPETICIONES LARGA DISTANCIA O ULTRA.	13
3.5.	AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN DE MENORES DE EDAD.	13
3.6.	CONSIDERACIONES.	14
<b>4.</b>	<b>CARRERAS POR MONTAÑA LINEALES.</b>	<b>15</b>
4.1.	COPA DE CANTABRIA DE CARRERAS LINEALES.	15
4.1.1.	<i>Participación.</i>	15
4.1.2.	<i>Funcionamiento.</i>	15
4.2.	CAMPEONATO DE CANTABRIA DE CARRERAS LINEAL.	16
4.2.1.	<i>General.</i>	16
4.2.2.	<i>Funcionamiento.</i>	16
4.3.	CAMPEONATO DE CANTABRIA DE CARRERAS LINEAL DE CLUBES.	16
4.3.1.	<i>General.</i>	16
4.3.2.	<i>Funcionamiento.</i>	16
<b>5.</b>	<b>CARRERAS POR MONTAÑA VERTICALES.</b>	<b>18</b>
5.1.	COPA CANTABRIA DE CARRERAS VERTICALES.	18
5.1.1.	<i>General.</i>	18
5.1.2.	<i>Participación.</i>	18
5.1.3.	<i>Funcionamiento.</i>	18
5.1.4.	<i>Salidas.</i>	19
5.1.5.	<i>Desniveles y distancias.</i>	19
5.1.6.	<i>Bastones.</i>	19
5.1.7.	<i>Otras consideraciones.</i>	20
5.2.	CAMPEONATO DE CANTABRIA DE CARRERAS VERTICALES.	20
5.2.1.	<i>General.</i>	20
5.3.	CAMPEONATO DE CANTABRIA DE CARRERAS VERTICALES DE CLUBES.	20

<b>6.</b>	<b>CARRERAS POR MONTAÑA SOBRE NIEVE.</b>	<b>22</b>
6.1.	COPA DE CANTABRIA DE CARRERAS SOBRE NIEVE.	22
6.1.1.	<i>Participación.</i>	22
6.1.2.	<i>Categorías.</i>	22
6.1.3.	<i>Funcionamiento.</i>	22
6.1.4.	<i>Desniveles y distancias.</i>	23
6.1.5.	<i>Resto de aspecto de la competición.</i>	23
6.2.	CAMPEONATO DE CANTABRIA DE CARRERA SOBRE NIEVE.	24
6.3.	CAMPEONATO DE CANTABRIA DE CARRERA SOBRE NIEVE DE CLUBES.	24
6.4.	MATERIAL Y EQUIPAMIENTO.	25
6.4.1.	<i>Material Obligatorio.</i>	25
6.4.2.	<i>Material Recomendable.</i>	25
6.4.3.	<i>Material Prohibido.</i>	25
<b>7.</b>	<b>CARRERAS POR MONTAÑA ULTRA.</b>	<b>26</b>
7.1.	CAMPEONATO DE CANTABRIA DE CARRERAS ULTRA.	26
7.1.1.	<i>General.</i>	26
7.1.2.	<i>Definición.</i>	26
7.1.3.	<i>Categorías.</i>	26
7.1.4.	<i>Premios.</i>	26
7.1.5.	<i>Recorrido.</i>	27
7.1.6.	<i>Avituallamientos.</i>	27
7.1.7.	<i>Material y Equipamiento.</i>	27
7.1.8.	<i>Seguridad de los participantes.</i>	28
7.1.9.	<i>Itinerario Alternativo.</i>	28
7.1.10.	<i>Retirada de un corredor.</i>	28
7.1.11.	<i>Controles de paso.</i>	28
<b>8.</b>	<b>OTRAS COMPETICIONES DE ÁMBITO AUTONÓMICO.</b>	<b>30</b>
8.1.	GENERAL.	30
<b>9.</b>	<b>CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS.</b>	<b>31</b>
9.1.	PROCEDIMIENTO GENERAL.	31
9.2.	COPA CANTABRIA.	31
9.3.	CAMPEONATOS DE CANTABRIA.	31
9.4.	PARTICIPACIÓN.	31
<b>10.</b>	<b>NORMAS PARA EL ÁREA DE CARRERAS POR MONTAÑA.</b>	<b>32</b>
10.1.	DEFINICIÓN.	32
10.2.	HOMOLOGACIÓN DE COMPETICIONES.	32
10.3.	SOLICITUD DE HOMOLOGACIÓN.	33
<b>11.</b>	<b>ORGANIZACIÓN.</b>	<b>35</b>
11.1.	COMITÉ DE CARRERA, CONTROL DE COMPETICIÓN.	35
11.2.	FUNCIONES DEL COMITÉ DE CARRERA.	35
11.2.1.	<i>Presidente del Jurado / Arbitro Principal.</i>	35
11.2.2.	<i>Juez árbitro de itinerario.</i>	36
11.2.3.	<i>Juez árbitro de inscripciones, salida y llegada.</i>	36
11.2.4.	<i>Delegado de la FCDME.</i>	36
11.3.	PERSONAL DE ORGANIZACIÓN.	36
11.4.	JURADO DE COMPETICIÓN.	37
<b>12.</b>	<b>REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES.</b>	<b>38</b>

12.1.	INSCRIPCIÓN PARA LA COMPETICIÓN.....	38
12.1.1.	<i>Documentación a presentar por el participante.</i> .....	38
12.1.2.	<i>Informe Médico.</i> .....	38
12.1.3.	<i>Periodo de Inscripción.</i> .....	38
12.2.	MATERIAL Y EQUIPAMIENTO. ....	39
12.3.	SUPERVISIÓN CONTROL DE MATERIAL Y AVITUALLAMIENTO. ....	39
12.4.	COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES. ....	39
12.5.	FALTAS Y SANCIONES DE UN CORREDOR O UN EQUIPO. ....	40
12.5.1.	<i>Faltas Leves.</i> .....	40
12.5.2.	<i>Faltas Graves.</i> .....	40
12.5.3.	<i>Faltas Muy Graves.</i> .....	41
12.5.4.	<i>Sanciones.</i> .....	41
12.6.	APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN Y ANULACIÓN DE LA PRUEBA. ....	41
<b>13.</b>	<b>DOPAJE.....</b>	<b>43</b>
<b>14.</b>	<b>SEGURIDAD Y HOMOLOGACIÓN DE LAS COMPETICIONES. ....</b>	<b>44</b>
14.1.	PREÁMBULO.....	44
14.2.	EL ITINERARIO.....	44
14.2.1.	<i>Señalización del itinerario.</i> .....	44
14.2.2.	<i>Controles de salida y llegada.</i> .....	45
14.2.3.	<i>Controles de paso.</i> .....	45
14.2.4.	<i>Controles orientativos.</i> .....	45
14.2.5.	<i>Control de Cierre de Carrera.</i> .....	45
14.3.	SEGURIDAD. ....	46
14.4.	ZONAS DE SALIDA Y DE LLEGADA. ....	46
14.4.1.	<i>Zona de salida.</i> .....	46
14.4.2.	<i>Zona de llegada.</i> .....	46
14.5.	LOS CONTROLES. LABORES Y RESPONSABILIDADES ATRIBUIDAS.....	47
14.6.	AVITUALLAMIENTO. ....	47
14.7.	TIEMPO DE PASO POR LOS CONTROLES. ....	48
14.8.	MAPAS.....	48
14.9.	EL DORSAL. ....	49
14.10.	SUPERVISIÓN Y CONTROL DE MATERIAL. ....	49
14.11.	ITINERARIOS ALTERNATIVOS. ....	49
14.12.	REUNIÓN INFORMATIVA.....	50
<b>15.</b>	<b>MEDIO AMBIENTE. ....</b>	<b>51</b>
<b>16.</b>	<b>ANEXOS. ....</b>	<b>52</b>
16.1.	ANEXO 1. CALENDARIO DE CARRERAS POR MONTAÑA 2019.....	52
16.2.	ANEXO 2. HOJA DE RECLAMACIÓN. ....	53
16.3.	ANEXO 3. AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN DE MENORES.....	56
16.4.	ANEXO 4. CALZADO MINIMALISTA.....	57
16.5.	ANEXO 5. LAS CARRERAS POR MONTAÑA EN EL MEDIO NATURAL. ....	58
<b>17.</b>	<b>GLOSARIO DE TÉRMINOS.....</b>	<b>65</b>

# 1. Introducción. Preámbulo y Objetivos.

---

- Las Carreras por Montaña es una disciplina incluida dentro del conjunto de actividades que recogen los estatutos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (**FEDME**), dichos estatutos están aprobados por el Consejo Superior de Deportes (CSD); y al igual que su propia denominación indica “Carrera Por Montaña”.
- La Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada (**FCDME**), será el organismo competente de regular dichas competiciones dentro del ámbito territorial de la Comunidad de Cantabria.
- 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 mejores corredores de montaña y equipos de las Federaciones Autonómicas y Clubes de Montaña.
- 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 FCDME en las competiciones regionales, autonómicas, nacionales y de ámbito internacionales oficiales.

## 2. Competiciones de Carreras por Montaña.

---

### 2.1. Definición.

- La carrera por montaña es una modalidad del montañismo regulada por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada (FCDME) en el ámbito que ésta tiene asignado, que es el territorio autonómico de Cantabria y lo que a la misma le compete.
- Las competiciones de Carrera por Montaña consisten en correr a pie un circuito determinado por terreno montañoso, en el menor tiempo posible, bajo las normas del reglamento de la FCDME.

### 2.2. Objetivos.

- La promoción y desarrollo de esta modalidad dentro de los deportes de montaña y la difusión de los mismos a los practicantes de la carrera a pie, siempre respetando el entorno de la montaña.
- Facilitar el acceso a los deportistas de la FCDME en zonas de montaña con interés medioambiental, cultural, deportivo. Con el fin de promocionar su defensa y protección.
- Mejorar el nivel deportivo de los corredores de montaña.

### 2.3. Requisitos Técnicos.

- El recorrido de las competiciones será, por itinerario de montaña y/o rural (senderos, barrancos, ramblas, caminos, pistas, riscos...).
- El porcentaje de tramo de asfalto no excederá del 15%. En circunstancias excepcionales, y con el objetivo de promocionar las competiciones de Carrera por Montaña, se considera válido un porcentaje mayor de tramo asfaltado, si el Área de Carreras por Montaña lo cree oportuno para esa carrera. En este caso, la carrera será considerada de dificultad baja.

### 2.4. Tipos de Carreras según reconocimiento u homologación.

- **Evento Deportivo Básico “desarrollado en la montaña”**, son aquellas carreras cuyo itinerario hace referencia principalmente a los requisitos técnicos 2.3 y a los puntos del apartado 9 [Seguridades y Homologación de las competiciones.] del reglamento de Carreras por Montaña FCDME, poseen un coeficiente de dificultad inferior a 20.
- **Carreras reconocidas/homologadas por la FCDME**, son aquellas carreras cuyo itinerario hace referencia principalmente a los requisitos técnicos 2.3 y a los puntos del apartado 9 [Seguridades y Homologación de las competiciones.] del reglamento de Carreras por Montaña FCDME.
- **Carreras Oficiales FCDME**, son aquellas carreras por montaña reguladas por el presente reglamento, homologadas por la FCDME, y adscrita a una o más competiciones oficiales FCDME. El objetivo de una Carrera Oficial FCDME, es servir de referencia para la selección de deportistas que puedan formar parte de la Selección Cántabra de Carreras por Montaña, y representar a la Comunidad

de Cantabria en competiciones de otro ámbito territorial (autonómico, estatal, internacional u otros de la misma disciplina).

- **Carrera Homologada FEDME**, son aquellas carreras por montaña reguladas por el presente Reglamento, reconocida por la FCDME y/o homologada por la FEDME, su objetivo es facilitar a deportistas y/o organizadores la regulación de carreras por montaña con las características técnicas adecuadas atendiendo al presente Reglamento. Y asegurar el acceso y la protección medioambiental de los circuitos por itinerario o paraje natural montañoso en donde discurran dichas carreras. Las carreras reconocidas u homologadas son valederas para el año en curso de competición.

## 2.5. Tipos de Carreras según su dificultad.

- Todas las competiciones Oficiales y/o Homologadas de la FCDME se les asignará un Coeficiente de Dificultad, atendiendo a la distancia en kilómetros y el desnivel positivo en metros. Dicho coeficiente resultará de la operación siguiente.

$$\text{Coeficiente} = (\text{Distancia} \times \text{Desnivel positivo}) / 1000.$$

- Dificultad Técnica de cada carrera, según el tramo de recorrido que circule por vía ancha, las carreras obtendrán los grados siguientes:
  - **Dificultad BAJA**, carreras que discurran en más del 40% por vía ancha. Coeficiente, mayor o igual que 20 y menor de 50.
  - **Dificultad MEDIA**, carreras que discurran entre el 30% y el 40% por vía ancha. Coeficiente, mayor o igual que 50 y menor de 70.
  - **Dificultad ALTA**, carreras que discurran en menos de un 30% por vía ancha. Coeficiente, mayor o igual que 70.

## 2.6. Categorías.

Los participantes estarán divididos en las siguientes categorías y sub categorías.

### 2.6.1. Categoría Cadete y Junior.

**Año de Competición: 2019**

Categoría	Sexo	Intervalos de edades
<b>Cadete</b>	Femenina	15, 16 y 17 años, es decir, que no cumplan los 18 años el año de competición.
	Masculina	
<b>Junior</b>	Femenina	18, 19 y 20 años, es decir, que no cumplan los 21 años el año de competición.
	Masculina	

## Tabla orientativa para la categoría Cadete y Junior.

Así, se establece la siguiente tabla orientativa para la categoría Cadete y Junior.

Año de Competición	Año de Nacimiento					
	CADETE			JUNIOR		
	15, 16 y 17 años			18, 19 y 20 años		
2018	2003	2002	2001	2000	1999	1998
<b>2019</b>	<b>2004</b>	<b>2003</b>	<b>2002</b>	<b>2001</b>	<b>2000</b>	<b>1999</b>
2020	2005	2004	2003	2002	2001	2000
2021	2006	2005	2004	2003	2002	2001
2022	2007	2006	2005	2004	2003	2002
2023	2008	2007	2006	2005	2004	2003
2024	2009	2008	2007	2006	2005	2004
2025	2010	2009	2008	2007	2006	2005

### 2.6.2. Categoría Senior.

Categoría	Sexo	Intervalos de edades
<b>Senior</b>	Femenina Masculina	A partir de 21 años cumplidos el año de competición.

### Subcategorías.

Categoría	Subcategoría	Sexo	Intervalos de edades
<b>Senior</b>	<b>Promesas</b>	Femenina Masculina	21, 22 y 23 años, es decir, que no cumplan los 24 años el año de competición.
	<b>Veterana A</b>	Femenina Masculina	De 40 a 50 años, que no cumplan los 51 años el año de competición.
	<b>Veterana B</b>	Femenina Masculina	A partir de los 51 años, cumplidos en el año de competición.



## Tabla Orientativa para la categoría Senior.

Así, se establece la siguiente tabla orientativa para la categoría Senior y sus correspondientes subcategorías, Promesas, Veterana A y Veterana B.

Año de Competición	Año de Nacimiento							
	Senior (21 años en adelante)							
	Promesas			Veterana A		Veterana B		Senior
	21, 22 y 23 años			De 40 a 50 años		51 años en adelante		21 años en adelante
			40 años	50 años				
2018	1997	1996	1995	1978	-	1968	1967 y anteriores	1997 y anteriores
<b>2019</b>	<b>1998</b>	<b>1997</b>	<b>1996</b>	<b>1979</b>	-	<b>1969</b>	<b>1968 y anteriores</b>	<b>1998 y anteriores</b>
2020	1999	1998	1997	1980	-	1970	1969 y anteriores	1999 y anteriores
2021	2000	1999	1998	1981	-	1971	1970 y anteriores	2000 y anteriores
2022	2001	2000	1999	1982	-	1972	1971 y anteriores	2001 y anteriores
2023	2002	2001	2000	1983	-	1973	1972 y anteriores	2002 y anteriores
2024	2003	2002	2001	1984	-	1974	1973 y anteriores	2003 y anteriores
2025	2004	2003	2002	1985	-	1975	1974 y anteriores	2004 y anteriores

### 2.6.3. Condiciones.

- **Participación Mínima.** En las categorías Cadete, Junior y en las subcategorías Promesa, Veterana A y Veterana B será necesario, para validar la clasificación, 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 subcategorías.*
- Para las categorías Cadete y Junior, los organizadores han de tener en cuenta el apartado Competiciones para las categorías Cadete y Junior de este reglamento.
- 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.

## 2.7. Puntuación y Formalización.

### 2.7.1. Sistema de Puntuación

Se establecen las siguientes tablas de puntos para las competiciones oficiales de la FCDME.

## Tabla de Puntuación Básica.

Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos
1º	100	13º	52	25º	28	37º	4
2º	88	14º	50	26º	26	38º	2
3º	78	15º	48	27º	24	39º	2
4º	72	16º	46	28º	22	40º	2
5º	68	17º	44	29º	20	41º	2
6º	66	18º	42	30º	18	42º	2
7º	64	19º	40	31º	16	43º	2
8º	62	20º	38	32º	14	44º	2
9º	60	21º	36	33º	12	45º	2
10º	58	22º	34	34º	10	46º	2
11º	56	23º	32	35º	8	47º	2
12º	54	24º	30	36º	6	48º	2

## Tabla de Puntuación Bonificada.

Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos
1º	120	13º	62	25º	34	37º	5
2º	106	14º	60	26º	31	38º	2
3º	94	15º	58	27º	29	39º	2
4º	86	16º	55	28º	26	40º	2
5º	82	17º	53	29º	24	41º	2
6º	79	18º	50	30º	22	42º	2
7º	77	19º	48	31º	19	43º	2
8º	74	20º	46	32º	17	44º	2
9º	72	21º	43	33º	14	45º	2
10º	70	22º	41	34º	12	46º	2
11º	67	23º	38	35º	10	47º	2
12º	65	24º	36	36º	7	48º	2

- En ambas tablas, a partir del puesto 49º en adelante, la puntuación asignada será de 2 puntos
- Se reserva la puntuación de 0 puntos para la elaboración de la clasificación general final de las diferentes competiciones oficiales de la FCDME, expresando con dicha puntuación la no asistencia del deportista en alguna o algunas de las pruebas.

### 2.7.2. Formalización.

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

- La clasificación incluirá a los participantes que finalicen la prueba fuera del control horario establecido. Incluyendo a éstos tras los participantes llegados dentro del control. No se les asignará puesto sino que se indicará “fuera de control” o “FC”.
- La clasificación incluirá también a los participantes que se hayan retirado, por las circunstancias que fuere. Incluyendo a éstos tras los participantes llegados a meta fuera de control, si los hubiere, o tras el último participante llegado a meta, en caso contrario. No se les asignará puesto sino que se indicará “retirado/a” o “R”
- La clasificación incluirá finalmente a los participantes descalificados, por las circunstancias que fuere. Incluyendo a éstos siempre en último lugar. No se les asignará puesto sino que se indicará “descalificado/a” o “D”
- Al finalizar la prueba, la organización debe facilitar las clasificaciones por categorías al delegado de la FCDME en papel y formato informático (Excel y pdf), como hacerlas públicas a los competidores.

## **2.8. Competiciones oficiales y otras competiciones.**

### **2.8.1. General.**

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

- De acuerdo con las condiciones establecidas por la FCDME y el contrato con los organizadores, se realizará anualmente un Campeonato y una Copa de Cantabria de Carreras por Montaña de la Comunidad de Cantabria, en función de las modalidades lineales, verticales, sobre nieve y ultra.
- Las competiciones oficiales tendrán carácter anual y serán rotativas entre los clubes de montaña o los municipios que las organicen siempre que sea posible.
- Las fechas serán de acuerdo mutuo entre organizadores y FCDME, dentro de un calendario oficial para no entorpecer competiciones entre sí mismas.
- Las pruebas se desarrollaran individualmente, pudiéndose celebrar el Campeonato de Cantabria de Clubes de una modalidad, dentro del Campeonato de Cantabria de esa modalidad o en Copa de Cantabria de la modalidad correspondiente.
- Las salidas de las pruebas se realizaran en línea. Podrán ser establecidas más de unas líneas de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking.
- Las Competiciones Oficiales Autonómicas podrán estar integradas en los calendarios de otras federaciones relacionadas con la especialidad.
- Toda prueba que pertenezca al circuito federativo y desee formar parte de otra competición paralela a la misma, deberá ser consensuada entre el Área de Carreras por Montaña de la FCDME y la parte implicada.

### 2.8.2. Copa y Campeonatos de Cantabria.

	Copa de Cantabria			Campeonato de Cantabria			
	Cadete	Junior	Senior	Cadete	Junior	Senior	Clubes
<b>Carreras Lineales</b>	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
<b>Carreras Verticales</b>	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
<b>Carreras ULTRA</b>			Si			Si	Si
<b>Carreras sobre Nieve</b>	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si

### 2.8.3. Otras competiciones.

- Cualquier otra competición de ámbito regional, reconocida por la FCDME.
- Se desestima cualquier competición y circuito en competencia desleal a la FCDME y que no esté adscrita a la misma.

## 3. Competiciones para las categorías Cadete y Junior.

---

### 3.1. Competiciones Lineales.

- Todas las competiciones oficiales FCDME de la modalidad Lineal incluirán un recorrido específico para los participantes en la categoría Cadete y Junior, quedando exentas las competiciones de largas distancias o Ultras (*no se permite su participación*).
- Las características del cual deberá atenerse a las **siguientes características**:
  - Para la **categoría Cadete**: distancia de 9 a 12 km y 600 metros de desnivel máximo acumulado en subida ( $\pm 20\%$ )
  - Para la **categoría Júnior**: distancia de 12 km a 21 km y 1.000 metros de desnivel máximo acumulado en subida ( $\pm 20\%$ )
- Aquellas competiciones oficiales FCDME, que cumplan con el anterior punto podrán optar a organizar el Campeonato de Cantabria de Carrera por Montaña Lineal de las categorías Cadete y Junior, previa solicitud al Área de Carreras por Montaña de la FCDME.
- Todas las pruebas homologadas por la FCDME que deseen optar a la homologación FEDME deben tener los circuitos específicos para las categorías Cadetes y Junior.
- El Área de Carreras por Montaña de la FCDME valorará la inclusión de circuitos que no cumplan con requisitos anteriores, de manera excepcional y siempre por causas justificadas.

### 3.2. Competiciones Verticales.

- Las categorías Cadete y Junior efectuaran el mismo recorrido que la categoría Senior.

### 3.3. Competiciones sobre Nieve.

- Para las categorías Cadete y Junior la distancia de 6 km a 12 Km con un desnivel positivo acumulado entre 300 y 900 m.

### 3.4. Competiciones Larga Distancia o ULTRA.

- No está permitida su participación.

### 3.5. Autorización de Participación de Menores de Edad.

- Los participantes menores de Edad (menores de 18 años) deberán presentar una autorización paterna o de un tutor (los organizadores incluirán en la hoja de inscripción un modelo de autorización paterna y la fotocopia del DNI del que hace la autorización).
- La no presentación de la misma, será motivo para prohibir su participación en la carrera.

### 3.6. Consideraciones.

- En los campeonatos de Cantabria de Carreras por Montaña en las modalidades Lineal, Vertical y sobre nieve para la categoría Cadete como Junior, podrán optar todos los participantes con licencia FEDME; teniéndose en cuenta las siguientes situaciones.
  - a) **Si hubiese representación cántabra en las categorías Cadetes y Junior**, subirán primero los federados FEDME con licencia expedida por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada. Los posiciones libres del pódium serán ocupados por federados FEDME de otras federaciones autonómicas adheridas a la FEDME, teniéndose en cuenta el orden de entrada en meta de ambas categorías.
  - b) **Si no hubiese representación cántabra**, subirán al pódium los tres primeros clasificados con licencia FEDME, tanto masculino como femenino, de las categorías de Cadetes y Junior, según el orden de entrada en meta de ambas categorías.

## 4. Carreras por Montaña Lineales.

---

### 4.1. Copa de Cantabria de Carreras Lineales.

#### 4.1.1. Participación.

- Para obtener los puntos de la Copa Cantabria de esta modalidad, **todos los participantes estarán en posesión de la licencia federativa FEDME del año en curso**, apta para participar en este tipo de competiciones, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 489/1993 de 4 de Junio.
- Para obtener los puntos FCDME, 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 489/1993 de 4 de Junio), expedida con anterioridad al inicio de la carrera.
- Cualquier participante de distinta comunidad a Cantabria y en posesión de la licencia federativa FEDME puede optar a los puntos de la Copa Cantabria de esta modalidad.

#### 4.1.2. Funcionamiento.

- El número de pruebas será como mínimo de tres y como máximo de seis, cada una de las cuales se celebrara en un único día.
- En los casos en que la Copa de Cantabria de Carreras Lineales tenga tres pruebas, se valorarán los resultados obtenidos en todas ellas.
- En el caso de cuatro pruebas, se valorarán los tres mejores resultados obtenidos de ellas.
- En el caso de cinco pruebas, se valorarán los cuatro mejores resultados obtenidos en ellas.
- En el caso de seis pruebas, se valorarán los cinco mejores resultados obtenidos en ellas.
- La última prueba de la Copa de Cantabria de Carreras Lineales se aplicara la Tabla de Puntuación Bonificada, *siempre y cuando el número de pruebas sea superior a tres*.
- **Regla del Desempate.** En el caso de haber empate entre dos o más deportistas se valorará el resultado obtenido en la última prueba de la Copa de Cantabria de Carreras por Montaña Lineales.
- Cuando no haya pruebas suficientes que reúnan lo estipulado en el Reglamento de Carreras por Montaña para realizar la Copa de Cantabria con absoluta normalidad y seguridad, la FCDME optará por elegir distintas pruebas en otras comunidades y al ser posible limítrofes a la Comunidad de Cantabria si ésta así lo cree conveniente para el buen transcurso y seguimiento de la misma.
- En la última prueba de la Copa se entregaran los trofeos o premios según se especifica en la Ceremonia de Entrega de Trofeos que establece el presente reglamento.

## **4.2. Campeonato de Cantabria de Carreras Lineal.**

### **4.2.1. General.**

- Si la FCDME lo considera oportuno, se realizará un Campeonato de Cantabria de Carrera por Montaña Lineal en la categoría Cadete, Junior y Sénior. Para ello se basará en el presente reglamento, y teniendo en cuenta los artículos siguientes.

### **4.2.2. Funcionamiento.**

- Todos los participantes que quieran participar en el Campeonato de Cantabria de Carrera por Montaña Lineal, deben estar en posesión de la licencia federativa FEDME vigente el año de referencia y que al mismo tiempo este expedida por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada para el año de competición.
- La competición constará de una única prueba, la cual se celebrará en un único día y tendrá carácter individual.
- En el caso de que la prueba que acoja el Campeonato de Cantabria de Carreras por Montaña Lineal no dispusiera de circuitos específicos para las categorías Cadete y Junior, el campeonato para estas categorías se podrá celebrar en otra prueba que acoja dichos circuitos según las especificaciones indicadas en el apartado Competiciones para las categorías Cadete y Junior.

## **4.3. Campeonato de Cantabria de Carreras Lineal de Clubes.**

### **4.3.1. General.**

- Si la FCDME lo considera oportuno, se realizará un Campeonato de Carrera por Montaña Lineal de Clubes adheridos a la FCDME.
- Dicho campeonato podrá coincidir con el Campeonato de Cantabria de Carrera por Montaña Lineal.
- El Campeonato de Cantabria de Clubes FCDME es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes afiliados a la FCDME (entendiéndose esta afiliación a partir del momento de su admisión por la FEDME) y por tanto, para deportistas con licencia Federativa FEDME expedida por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada el año en curso.

### **4.3.2. Funcionamiento.**

- Los equipos pueden estar formados por un mínimo de 4 y un máximo de 6 componentes (independientemente de su género), que serán inscritos oficialmente por el Club el último Miércoles antes del día de la prueba.
- Solo se podrá inscribir oficialmente 2 equipos por cada Club, y solo obtendrán puntos aquellos corredores que formen parte de equipos oficiales.
- Para entrar en la clasificación por equipos deberán puntuar como mínimo 4 componentes del mismo equipo. Si por circunstancias de la carrera un equipo no consigue clasificar el mínimo de 4 componentes, este equipo no aparecerá en la clasificación final.



- Se elaborara un listado de Entrada en Meta, en el que solo constarán los deportistas inscritos en el Campeonato de Cantabria de Clubes, por lo que no figurarán el resto de participantes.
- A cada uno de los componentes se les otorgarán puntos de acuerdo a la posición de entrada en Meta conseguida por cada uno de ellos, a partir de ese listado, es decir, un punto al primero, dos puntos al segundo, tres puntos al tercero y así sucesivamente.
- En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga el cuarto corredor mejor clasificado.
- Un corredor no podrá formar parte de un equipo si no está federado por dicho club con al menos 7 días de antelación a la fecha de celebración de la prueba. En cualquier caso, la acreditación a la pertenencia a un club se hará efectiva con el club que conste en su tarjeta federativa.
- A la hora de efectuar las inscripciones, los Clubes con participación en dicho Campeonato presentarán su lista de deportistas representantes al organizador y a la FCDME, detallando nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FCDME. Revisar el apartado Inscripción para la competición.
- El día de la prueba el representante del club y el delegado Federativo certificarán la validez de los equipos presentados.
- El Club que obtenga la **MENOR** puntuación será proclamado Campeón de Cantabria.

## 5. Carreras por Montaña Verticales.

---

### 5.1. Copa Cantabria de Carreras Verticales.

#### 5.1.1. General.

- Si la FCDME lo considera oportuno, se realizará un Campeonato de Cantabria de Carrera por Montaña Lineal en la categoría Cadete, Junior y Sénior. Para ello se basará en el presente reglamento, y teniendo en cuenta los artículos siguientes.

#### 5.1.2. Participación.

- Para obtener los puntos de la Copa Cantabria de esta modalidad, **todos los participantes estarán en posesión de la licencia federativa FEDME del año en curso**, apta para participar en este tipo de competiciones, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 489/1993 de 4 de Junio.
- Para obtener los puntos FCDME, 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 489/1993 de 4 de Junio), expedida con anterioridad al inicio de la carrera.
- Cualquier participante de distinta comunidad a Cantabria y en posesión de la licencia federativa FEDME puede optar a los puntos de la Copa Cantabria de esta modalidad.

#### 5.1.3. Funcionamiento.

- El número de pruebas será **como mínimo de tres y como máximo de seis**, cada una de las cuales se celebrara en un único día.
  - a) En los casos en que la Copa de Cantabria de Carreras Verticales por Montaña FCDME tenga tres pruebas, se valorarán los resultados obtenidos en todas ellas.
  - b) En los casos de cuatro pruebas, se valorarán los tres mejores resultados obtenidos de ellas.
  - c) En los casos de cinco pruebas, se valorarán los cuatro mejores resultados obtenidos en ellas.
  - d) En los casos de seis pruebas, se valorarán los cinco mejores resultados obtenidos en ellas.
  - e) La última prueba de la Copa de Cantabria de Carreras Verticales se aplicara la Tabla de Puntuación Bonificada siempre y cuando el número de pruebas sea superior a tres.
- **Regla del Desempate.** En el caso de haber empate entre dos o más deportistas se valorará el resultado obtenido en la última prueba de la Copa de Cantabria de Carreras Verticales por Montaña FCDME.
- Se aplicara la puntuación especificada en la Tabla de Puntuación

#### 5.1.4. Salidas.

- Las salidas de las pruebas se podrán realizar:
  - a) **En masa.** Podrá establecerse varias líneas de salida, distintas y consecutivas, una para cada categoría y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones, a criterio de los organizadores, y de común acuerdo con los árbitros.
  - 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.

#### 5.1.5. Desniveles y distancias.

- 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. En caso de salidas individuales contrarreloj el cronometraje electrónico será obligatorio.
- 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.

#### Carrera Vertical.

- 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 Km.
- El porcentaje de pendiente medio estará siempre entre el 20% y el 45%, siguiendo la fórmula:  $Pendiente \% = Distancia\ en\ vertical \times 100 / distancia\ en\ horizontal$
- La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión personal, y podrán ser empleadas cuerdas fijas si las condiciones del itinerario lo requieren.

#### Kilómetro Vertical.

- Solo 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 Km.

#### 5.1.6. Bastones.

- Si su uso está permitido por la organización, se hará con las siguientes limitaciones.

- **En las carreras con salida en masa** deberán tener las puntas cubiertas con tapones de goma de manera firme. No está permitido la utilización de corchos.
- **En las carreras con salida individual** podrán utilizarse sin proteger las puntas, pero 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.
- 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 durante toda la carrera.

### **5.1.7. Otras consideraciones.**

- El Área de Carreras por Montaña de la FCDME valorará la inclusión de circuitos que no cumplan con los requisitos anteriores, de manera excepcional y siempre por causas justificadas sin perjudicar la esencia de particularidad objetiva de las Carreras por Montaña Vertical.

## **5.2. Campeonato de Cantabria de Carreras Verticales.**

### **5.2.1. General.**

- Si la FCDME lo considera oportuno, se realizará un Campeonato de Cantabria de Carrera Vertical por Montaña para la categoría Cadete, Junior y Sénior. Para ello se basará en el presente reglamento, y teniendo en cuenta los artículos siguientes.
- Todos los participantes que quieran optar a los puntos y/o premios de las pruebas oficiales deberán estar en posesión de la licencia federativa FEDME vigente el año de la competición y que al mismo tiempo estén expedidas por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada para el año de referencia. Revisar el apartado Inscripción para la competición.
- La competición constará de una única prueba, la cual se celebrará en un único día y tendrá carácter individual.

## **5.3. Campeonato de Cantabria de Carreras Verticales de Clubes.**

- Si la FCDME lo considera oportuno, se realizará un Campeonato de Carrera Vertical por Montaña de Clubes.
- Dicho campeonato podrá coincidir con el Campeonato de Cantabria de Carrera Vertical por Montaña.
- El Campeonato de Cantabria de Carreras Verticales por Montaña Clubes es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes afiliados a la FCDME (entendiéndose esta afiliación a partir del momento de su admisión

por la FEDME) y por tanto, para deportistas con licencia FEDME expedida por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada el año en curso.

- a) **Los equipos pueden estar formados por un mínimo de 3 componentes y un máximo de 6 componentes** (independientemente de su género), que serán inscritos oficialmente por el Club el último Miércoles antes del día de la prueba
  - b) Solo se podrá inscribir oficialmente 2 equipos por cada Club, y solo obtendrán puntos aquellos corredores que formen parte de equipos oficiales.
  - c) Para entrar en la clasificación por equipos deberán puntuar los 3 componentes del mismo equipo.
  - d) Se elaborará un listado de Entrada en Meta, en el que solo constarán los deportistas inscritos en el Campeonato de Cantabria de Clubes, por lo que no figurarán el resto de participantes.
  - e) A cada uno de los componentes se les otorgarán puntos de acuerdo a la posición de entrada en Meta (en caso de cronoescalada ordenada por tiempos) conseguida por cada uno de ellos, a partir de ese listado, es decir, un punto al primero, dos puntos al segundo, tres puntos al tercero y así sucesivamente.
  - f) **En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga el tercer corredor mejor clasificado.**
  - g) Un corredor no podrá formar parte de un equipo si no está federado por dicho club con al menos 7 días de antelación a la fecha de celebración de la prueba. En cualquier caso, la acreditación a la pertenencia a un club se hará efectiva con el club que conste en su tarjeta federativa.
- A la hora de efectuar las inscripciones, los Clubes con participación en dicho Campeonato presentarán su lista de deportistas representantes al organizador y a la FCDME, detallando nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FCDME. Revisar el apartado Inscripción para la competición.
  - El día de la prueba el representante del club y el delegado Federativo certificarán la validez de los equipos presentados.
  - El Club que obtenga la **MENOR** puntuación será proclamado Campeón de Cantabria de la modalidad vertical

## 6. Carreras por Montaña sobre nieve.

---

De acuerdo con las condiciones establecidas por la **FCDME** en el contrato con los organizadores, éstos organizarán los Campeonatos de España de Carreras por Montaña sobre nieve FCDME, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

### 6.1. Copa de Cantabria de Carreras sobre nieve.

#### 6.1.1. Participación.

- Para obtener los puntos FCDME, todos los participantes estarán en posesión de la licencia federativa de Montaña FEDME del año en curso, apta para participar en este tipo de competiciones, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 489/1993 de 4 de Junio. Revisar el apartado Inscripción para la competición.
- Para obtener los puntos FCDME, 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 489/1993 de 4 de Junio), expedida con anterioridad al inicio de la carrera. Revisar el apartado 5.1 Inscripción para la competición.
- Cualquier participante de distinta comunidad a Cantabria y en posesión de la licencia federativa FEDME puede optar a los puntos de la Copa Cantabria de esta modalidad.

#### 6.1.2. Categorías.

- Las especificadas en el apartado Categorías del Reglamento de Carreras por Montaña de la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada.

#### 6.1.3. Funcionamiento.

- El número de pruebas será **como mínimo de tres y como máximo de seis**, cada una de las cuales se celebrará en un único día y en su defecto las que la FCDME estime oportunas.
- En los casos en que la Copa de Cantabria de Carreras por Montaña sobre nieve FCDME tenga tres pruebas, se valorarán los resultados obtenidos en todas ellas.
- En los casos que tenga cuatro pruebas, se valorarán los tres mejores resultados obtenidos de ellas.
- En los casos que tenga cinco pruebas, se valorarán los cuatro mejores resultados obtenidos en ellas.
- En los casos que tenga seis pruebas, se valorarán los cinco mejores resultados obtenidos en ellas.
- La última prueba de la Copa de Cantabria de Carreras Por Montaña sobre nieve se aplicará la Tabla de Puntuación Bonificada *siempre y cuando el número de pruebas sea superior a tres*.

- **Regla del Desempate.** En el caso de haber empate entre dos o más deportistas se valorará el resultado obtenido en la última prueba de la Copa de Cantabria de Carreras por Montaña sobre nieve FCDME.
- Se aplicara la puntuación especificada en la tabla de puntuación básica.
- La salida de la prueba se podrán realizar *En masa*. Podrán ser establecidas más de una línea de salida, distinta y consecutivas, una para cada categoría y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones, a criterio de los organizadores, y de común acuerdo con los árbitros.

#### **6.1.4. Desniveles y distancias.**

- Todas las competiciones autorizadas por la FCDME 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. Desnivel positivo acumulado mínimo 600 m.
- Para las categorías Cadete y Junior: Distancia entre 6 y 12 Km. Desnivel positivo acumulado entre 300 y 900 m.
- 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 FCDME.

#### **6.1.5. Resto de aspecto de la competición.**

- Se regirán por el resto de puntos descritos en el presente Reglamento de Carreras por Montaña FCDME.
- 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.
- 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.
- El Área de Carreras por Montaña de la FCDME valorará la inclusión de circuitos que no cumplan con los requisitos anteriores, de manera excepcional y siempre por causas justificadas sin perjudicar la esencia de particularidad objetiva de las Carreras por Montaña sobre nieve.

## **6.2. Campeonato de Cantabria de Carrera sobre nieve.**

- Si la FCDME lo considera oportuno, se realizará un Campeonato de Cantabria de Carrera Por Montaña sobre nieve para la categoría Cadete, Junior y Sénior y sub categorías Promesa, Veterana A y Veterana B. Para ello se basará en el presente reglamento, y teniendo en cuenta los artículos siguientes.
- Todos los participantes que quieran optar a los puntos y/o premios de las pruebas oficiales deberán estar en posesión de la licencia federativa FCDME vigente el año de la competición y que al mismo tiempo estén expedidas por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada para el año de referencia. Revisar el apartado Inscripción para la competición.
- La competición constará de una única prueba, la cual se celebrará en un único día y tendrá carácter individual.

## **6.3. Campeonato de Cantabria de Carrera sobre nieve de Clubes.**

- Si la FCDME lo considera oportuno, se realizará un Campeonato de Carrera Por Montaña sobre nieve de Clubes.
- Dicho campeonato podrá coincidir con el Campeonato de Cantabria de Carrera Por Montaña sobre nieve.
- El Campeonato de Cantabria de Carreras Por Montaña sobre nieve de Clubes es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes afiliados a la FCDME (entendiéndose esta afiliación a partir del momento de su admisión por la FCDME) y por tanto, para deportistas con licencia FEDME expedida por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada el año en curso.
- Los equipos pueden estar formados por un mínimo de 3 componentes y un máximo de 6 componentes (independientemente de su género), que serán inscritos oficialmente por el Club el último Miércoles antes del día de la prueba.
- Solo se podrá inscribir oficialmente 2 equipos por cada Club, y solo obtendrán puntos aquellos corredores que formen parte de equipos oficiales.
- Para entrar en la clasificación por equipos deberán puntuar como mínimo 3 componentes del mismo equipo, Si por circunstancias de la carrera un equipo no consigue clasificar el mínimo de 3 componentes, este equipo no aparecerá en la clasificación.
- Se elaborara un listado de Entrada en Meta, en el que solo constarán los deportistas inscritos en el Campeonato de Cantabria de Clubes, por lo que no figurarán el resto de participantes.
- A cada uno de los componentes se les otorgarán puntos de acuerdo a la posición de entrada en Meta (en caso de cronoescalada ordenada por tiempos) conseguida por cada uno de ellos, a partir de ese listado, es decir, un punto al primero, dos puntos al segundo, tres puntos al tercero y así sucesivamente.
- En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga el tercer corredor mejor clasificado.
- Un corredor no podrá formar parte de un equipo si no está federado por dicho



club con al menos 7 días de antelación a la fecha de celebración de la prueba. En cualquier caso, la acreditación a la pertenencia a un club se hará efectiva con el club que conste en su tarjeta federativa.

- A la hora de efectuar las inscripciones, los Clubes con participación en dicho Campeonato presentarán su lista de deportistas representantes al organizador y a la FCDME, detallando nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FCDME. Revisar el apartado Inscripción para la competición.
- El día de la prueba el representante del club y el delegado Federativo certificarán la validez de los equipos presentados.
- El Club que obtenga la **MENOR** puntuación será proclamado Campeón de Cantabria de la modalidad vertical.

## **6.4. Material y Equipamiento.**

### **6.4.1. Material 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.
- 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, crema solar para 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.

### **6.4.2. Material Recomendable.**

- GPS con batería suficiente y el track del recorrido facilitado por la organización.

### **6.4.3. 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 y el uso de auriculares.

## **7. Carreras por Montaña ULTRA.**

---

### **7.1. Campeonato de Cantabria de Carreras ULTRA.**

#### **7.1.1. General.**

- El Campeonato de Cantabria de Ultra, constara 1 única prueba de 2 días como máximo, siendo de carácter individual.
- Las competiciones de Larga Distancia o Ultra de Cantabria se regularán según las especificaciones de este artículo 2.9.3 2. En lo no contemplado en este artículo se actuará de forma genérica según el resto del Reglamento de Carreras por Montaña FCDME.
- Para participar en las competiciones de Larga Distancia de Cantabria, será imprescindible la presentación de un certificado médico oficial, expedido, como máximo, tres meses antes del inicio de la prueba y que capacite al deportista para la práctica deportiva intensiva en competición de esta prueba de las Carreras por Montaña.
- Todos los participantes que quieran optar a los puntos y/o premios de las pruebas oficiales deberán estar en posesión de la licencia federativa FEDME vigente el año de la competición y que al mismo tiempo estén expedidas por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada para el año de referencia. Revisar el apartado Inscripción para la competición.

#### **7.1.2. Definición.**

- La competición de carrera de Ultra por montaña, es una prueba deportiva que se caracteriza por su desarrollo en recorridos que trascurren por caminos de baja, media y alta montaña, con una distancia mínima de 60 kilómetros y en una sola etapa. La carrera de Ultra, no deberá sobrepasar inclinaciones del 40% ó dificultades técnicas de II grado. Tendrán un desnivel mínimo positivo de 3.500 m.

#### **7.1.3. Categorías.**

- A efectos de las competiciones de Larga Distancia de Cantabria, los participantes según la tabla de Categoría Sénior
- 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 edad mínima para participar en competiciones de Larga Distancia o Ultras será de 21 años.
- Tanto en la categoría como en las 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 dicha categoría y sub categorías.

#### **7.1.4. Premios.**

- Consultar el apartado Ceremonia de Entrega de Trofeos.

### **7.1.5. Recorrido.**

- Deberá de estar debidamente señalado, en su totalidad, en especial se prestará atención en el marcaje a los tramos previstos para recorrer durante la noche, 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.

### **7.1.6. Avituallamientos.**

- Durante el recorrido la organización dotará de avituallamientos la carrera, ubicados en una distancia no superior a 8 Km. ó 600 metros de desnivel, prevaleciendo la condición que se cumpla antes, intercalando como mínimo un avituallamiento líquido con uno sólido/líquido. Este punto se tendrá en especial consideración en subidas y llanos, siendo flexibles en su aplicación en las bajadas.
- En los controles de los avituallamientos, la organización de la prueba colocará recipientes donde los participantes podrán depositar los desechos en el lugar de control y a una distancia de más o menos de 100 metros desde ese punto. Habrá un indicador de finalización del avituallamiento más o menos de 100 metros después del avituallamiento y otro cartel más o menos de 100 metros antes del mismo.
- No obstante, los Ultras FCDME podrán también ser de semi-suficiencia, incluyendo sólo avituallamientos líquidos, ubicados como máximo al doble de distancia de lo considerado en el punto anterior.

### **7.1.7. Material y Equipamiento.**

#### **Material Obligatorio.**

Todos los participantes estarán obligados como mínimo a llevar el siguiente material:

- Zapatillas de trail running o calzado minimalista y alternativo con sus condiciones de uso, según se indica el apartado Calzado Minimalista.
- Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a. Las especificaciones técnicas de la chaqueta serán a criterio por la organización y de común acuerdo con los árbitros.
- Manta térmica o de supervivencia de tamaño mínimo 1,20 x 2,10 m.
- Contenedor para reserva de agua (mínimo 1 litro).
- Frontal o linterna con pilas de repuesto.
- Gorra, Visera o Bandana.
- Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas.
- Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de la organización.

El material obligatorio, será requerido por los Árbitros de la FCDME, 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, crema solar, luz roja posición trasera, silbato, GPS o brújula.

### **Material Prohibido.**

- Prohibido el uso de Auriculares.

### **7.1.8. 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.

### **7.1.9. 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.

### **7.1.10. Retirada de un corredor.**

- Los árbitros de la FCDME y/o el médico de la organización podrán retirar de la competición a un corredor, y quitarle su dorsal, 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. En estos casos la organización se hará cargo de la evacuación del participante.
- Estas especificaciones quedarán perfectamente detalladas en la reunión técnica y en la información previa que se da a los participantes.

### **7.1.11. Controles de paso.**

- La organización situara 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.

## **8. Otras Competiciones de ámbito autonómico.**

---

### **8.1. General.**

- El Área de Carreras por Montaña de la FCDME podrá regular cualquier otra modalidad que lo solicite, como por ejemplo contra-reloj, ascenso, descenso, Campeonato de Cantabria Promesa, Copa de Cantabria Promesa, Copa de Cantabria Ultra, Copa por Equipos, Campeonato por Equipos, por etapas que se desarrollen dentro del ámbito de la montaña.

## 9. Ceremonia de Entrega de Premios.

---

### 9.1. Procedimiento General.

- El orden de entrega de cada categoría, en cada una de las pruebas que conforman la Copa de Cantabria en sus modalidades, será la siguiente: 1º Veterana B, 2º Veterana A, 3º Promesa, 4º junior, 5º cadete, 6º sénior.
- El resto de premios, si los hubiere, serán entregados con anterioridad a éstos.
- La ceremonia de entrega de trofeos se celebrará concluida la competición, otorgando premios a los 3º, 2º y 1º clasificados/as, y en ese orden.
- Con la excepción de la sub categoría Veterana B que solo se entregara premio al primer clasificado masculino y femenino (si se cumple el mínimo de 4 participantes).

### 9.2. Copa Cantabria.

- En la última prueba de la Copa de Cantabria, **se declarará campeón y campeona de la competición al primer clasificado masculino y femenino de la categoría sénior**. Se nombrarán subcampeones y terceros/as clasificados a los deportistas que hayan conseguido el puesto 2º y 3º de dicha categoría. Si no fuese posible dicha formación o entrega por motivos circunstanciales, se entregarán en la Gala del Montañismo Cántabro.

### 9.3. Campeonatos de Cantabria.

- En los Campeonatos de la FCDME, **se declarará campeón y campeona de la competición al primer clasificado masculino y femenino de la categoría Sénior**. Se nombrarán subcampeones y terceros/as clasificados a los deportistas que hayan conseguido el puesto 2º y 3º de dicha categoría.
- En el Campeonato de Cantabria de Clubes de la FCDME, premiará a los tres primeros clubes clasificados. En el caso de que esta competición coincida con el Campeonato de Cantabria Sénior Individual, la ceremonia de entrega del trofeo de campeones por Clubes se celebrará tras la entrega de los trofeos de las categorías individuales.

### 9.4. Participación.

- No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios, será considerado como falta muy grave, según lo especificado en el punto 5.5. Faltas y sanciones de un corredor o un equipo.
- **En caso de no poder participar**, se ha de **comunicar al Delegado de la FCDME**, media hora de antelación antes del comienzo de la Ceremonia de Entrega de Trofeos, en carreras lineales o verticales. En largas distancias o Ultras este tiempo será al menos de dos horas.

## 10. Normas para el Área de Carreras por Montaña.

---

### 10.1. Definición.

- El Área de Carreras por Montaña es un órgano asesor de la FCDME con autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Carreras por Montaña en el ámbito autonómico regional, organizadas u otorgadas por la FCDME. Es la responsable de aconsejar y supervisar todos aquellos aspectos relacionados con esta disciplina deportiva a nivel autonómico.

### 10.2. Homologación de Competiciones.

- Todas las carreras oficiales tendrán la obligación de ser reconocidas / homologadas. Éstas serán válidas para el año en curso de competición.
- La FCDME, a través de su Área de Carreras por Montaña, establece el sistema oficial de homologación de competiciones. La FCDME dispone de un equipo de técnicos (árbitros de carreras) expertos concededores de todo lo que rodea a una carrera por montaña y el medio en que ésta se desarrolla:
  - Reglamento oficial FCDME.
  - Organización, diseño, seguridad y marcaje de recorridos.
  - Protección del medio natural.
  - Radiocomunicaciones.
  - Clasificaciones.
- La FCDME pone este equipo técnico a disposición de los organizadores de carreras por montaña que deseen o necesiten el reconocimiento/homologación oficial de las competiciones que organizan.
- Las carreras por montaña que dispongan de equipo arbitral FCDME, podrán destacar que se trata de una carrera por montaña reconocida/homologada con fecha válida para ese año en curso. Esto dotará a la competición de mayor prestigio y servirá a los patrocinadores para tener una mejor opinión sobre ella.
- Las carreras por montaña que obtengan el reconocimiento/homologación oficial de la FCDME, son referencia para las Instituciones Públicas (Consejerías Territoriales de Medio Ambiente y otras instituciones) de que estas pruebas se ajustan a la normativa de carreras por montaña de la FCDME, en cuanto a protección del Medio Ambiente y seguridad del trazado e igualdad de trato de todos los participantes.
- La función de este equipo va más allá de la simple homologación de la carrera, también podrán dar asesoramiento técnico, ayuda en controles, clasificaciones, etc.
- Las carreras por montaña que requieran esta homologación deberán respetar en todo momento el reglamento oficial FCDME, con el que se registrarán los árbitros a la hora de certificar la carrera como tal.
- Las carreras que formen parte del calendario oficial FCDME de cada año, ya sea Copa de Cantabria o Campeonatos, deberán disponer de este servicio de forma obligatoria.
- Excepto casos especiales, los costes de homologación serán a cargo de los que



efectúen la petición, estos consisten en:

- Costes y dietas de desplazamiento de árbitros a una primera revisión del itinerario, si es el caso.
- Costes y dietas de desplazamiento y alojamiento de árbitros los días de la competición
- Cuota de homologación variable según el Área de Carreras por Montaña.
- Otros costes imputables a su trabajo.
- Los honorarios y dietas serán los oficialmente establecidos por el Área de Carreras por Montaña de la FCDME en cada momento.
- Tras recibir una petición de homologación por parte de una organización, el Área de Carreras por Montaña estudiará esta y le enviará un presupuesto detallado, junto con un informe técnico preliminar.
- Una vez aceptado este presupuesto por parte de una organización, el Área de Carreras por Montaña procederá a la designación del equipo arbitral y serán estos los que a partir de ese momento estén en contacto y a disposición de la organización, la cual deberá abonar, directamente a los árbitros, el importe total del servicio.
- Los organizadores de carreras que requieran la homologación deberán respetar y seguir en todo momento las indicaciones técnicas del equipo arbitral.
- En circunstancias excepcionales, y por motivos debidamente justificados, el Área de Carreras por Montaña podrá aprobar itinerarios con características técnicas diferentes a las especificadas en el presente Reglamento.
- El Área de Carreras por Montaña podrá supervisar y aconsejar; pero no homologar competiciones que no cumplan los requisitos técnicos del itinerario, siempre que se realicen por montaña, y además estas competiciones en ningún caso podrán optar a ser Campeonato de Cantabria o entrar dentro de las pruebas que forman la Copa Cantabria (casos excepcionales), su denominación será otra, pero si podrán conseguir la supervisión por parte del equipo de jueces de la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada, con la aprobación del Área de Carreras por Montaña en caso de solicitarlo.

### **10.3. Solicitud de Homologación.**

El Área de Carreras por Montaña es la responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de los clubes de montaña y otras entidades. De la manera siguiente:

- Antes de la publicación del calendario oficial de las competiciones de Carreras por Montaña de la FCDME, el Área de Carreras por Montaña de la FCDME seleccionará las pruebas teniendo en cuenta los siguientes puntos:
- El funcionamiento de estas durante las ediciones anteriores.
- Los informes de los árbitros.
- Las sugerencias o reclamaciones que los deportistas hayan comunicado a la FCDME o a los árbitros.
- Las características técnicas del recorrido, y la compatibilidad de este con las exigencias del presente Reglamento.
- Las garantías ofrecidas por la organización para llevar a cabo la competición.

- Reparto territorial equitativo si existe la posibilidad.
- Tramitación, la entidad solicitante de prueba oficial deberá aportar la siguiente documentación, correctamente cumplimentada, antes de octubre del año anterior al de la celebración de la prueba.
- Solicitud de prueba Oficial (documento facilitado por la FCDME, comprobar anexos)
- Informe de la carrera. Donde se especifique, al menos los siguientes datos: Zona del recorrido, distancia, desnivel, dificultad técnica, cotas mínimas y máximas, horarios, datos del director de la prueba, y el reglamento, en cada caso que existiese.
- Se realizará una reunión con los representantes de cada prueba que haya sido incluida dentro del calendario de carreras oficiales. Cualquier carrera que cumpla estos requisitos podrá ser reconocida/homologada y ser seleccionada para entrar en dicho calendario.

# 11. Organización.

---

El Área de Carreras por Montaña de la FCDME, es la responsable de organizar todos aquellos aspectos relacionados con las Carreras por Montaña a nivel autonómico.

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

El Área de Carreras por Montaña es la responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de reconocimiento / homologación a clubes de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición de ámbito estatal.

Todas las competiciones oficiales estatales se organizarán según la aplicación del presente Reglamento. Aquellos aspectos no contemplados en el Reglamento, serán solucionados por el Área de Carreras por Montaña de la FCDME o en su defecto por el Reglamento de Carreras por Montaña de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

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

## 11.1. Comité de Carrera, control de competición.

El equipo arbitral estará compuesto por.

- Presidente del Jurado / Juez Arbitro Principal.
- Juez árbitro de itinerario.
- Juez árbitro de inscripciones, salida y llegada.

A la FCDME, a través del Área de Carreras por Montaña, le corresponderá nombrar un Delegado de la FCDME.

Estas personas, delegado y jueces árbitros, constituyen el **Comité de Carrera**.

## 11.2. Funciones del Comité de Carrera.

### 11.2.1. Presidente del Jurado / Arbitro Principal.

- 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 este bajo control, etc.

- Asignará al equipo arbitral las funciones a realizar, supervisará el desarrollo de la competición y firmará el acta de la misma.
- El presidente del Jurado informará al responsable del Área de Carreras por Montaña, estando en contacto permanente para garantizar la buena marcha de cada una de las competiciones.

### **11.2.2. Juez árbitro de itinerario.**

- Supervisar 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. Será acompañado por una persona de la organización responsable del itinerario.
- Por solicitud del Área de Carreras por Montaña de la FCDME, 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.

### **11.2.3. Juez árbitro de inscripciones, salida y llegada.**

- Supervisa la lista de participantes en la competición, situación y zona de la salida y llegada, control de material...
- Supervisa que todos los participantes dispongan de la correspondiente licencia federativa, procurando que la organización destaque a estos en una lista específica y por categorías, en la que solo aparezcan reflejados los competidores que cumplan los requisitos establecidos para puntuar en la Copa o en Campeonato de Cantabria.
- Velará para que en tiempo justo la clasificación provisional esté expuesta al público. Informa y asesora al Comité de Carrera.

### **11.2.4. Delegado de la FCDME.**

- Forma parte del Comité de Carrera, debe estar en todas las reuniones y sesiones de la competición. Supervisará la entrega de trofeos y el cumplimiento del protocolo Medioambiental de la FCDME.
- El Área de Carreras por Montaña decidirá si es necesaria la presencia o no de un delegado en las diferentes carreras que se realicen.

## **11.3. Personal de organización.**

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

- 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 treinta días antes de la misma.
- Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición (competidores, técnicos acompañantes, técnicos de la FCDME, prensa....)
- 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 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.
- Prever una zona de vestuario, guardarropa y WC para los competidores antes y después de la competición, equipado con duchas.

## 11.4. Jurado de Competición.

El Jurado de Competición está **compuesto**:

- Los árbitros de la prueba.
- El director de la prueba (o director técnico)
- El delegado de la FCDME.
- Un representante de los deportistas (elegido por sorteo entre los diez primeros clasificados de la última Copa / Campeonatos e inscritos en la prueba) y en su defecto el más veterano inscrito).

### **Funciones del Jurado de Competición.**

- 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.
- Con la salvedad del representante de los deportistas, los miembros del Jurado de Competición no podrán ser partícipes de la prueba.

## **12. Reglamento de competición para corredores.**

---

### **12.1. Inscripción para la competición.**

#### **12.1.1. Documentación a presentar por el participante.**

- 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 de la prueba.
- Para formalizar preinscripciones y/o inscripciones, los organizadores deberán exigir a los participantes la presentación de los siguientes documentos:
- DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir...), o documento equivalente para extranjeros.
- Licencia Federativa FEDME (año en curso), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, según Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio, o licencia equivalente para extranjeros.
- El día de retirada del dorsal, asignado por la organización, los participantes federados FEDME deberán presentar los anteriores documentos (DOI + Licencia FEDME). Sin la presentación de ambos documentos, podrá denegarse la entrega del Dorsal o en su defecto el participante deberá abonar la diferencia correspondiente a una inscripción de un participante sin Licencia FEDME (si esta participación está permitida), perdiendo toda posibilidad de puntuación u obtención de títulos y/o premios en la prueba oficial.
- Para un mejor control de los competidores, los organizadores retirarán temporalmente la licencia federativa, lo que ayudará al control de los mismos, y facilitará la supervisión de las listas de participantes por parte de los árbitros. La licencia será retornada al competidor al finalizar la prueba.
- La organización impedirá la participación de los deportistas que no cumplan con estos requisitos.

#### **12.1.2. Informe Médico.**

- Los organizadores podrán solicitar un Informe Médico de aptitud para el deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes del inicio de la temporada de competiciones de carreras por montaña. En el caso del Campeonato de Cantabria de Ultra su solicitud por parte del organizador será obligatoria para formalizar la inscripción en la prueba.

#### **12.1.3. Periodo de Inscripción.**

- La organización establecerá un período especial en el que solo se podrán inscribir deportistas federados FEDME, garantizando de esta manera que los interesados no se queden sin posibilidad de participación.
- Este periodo especial corresponderá a los primeros 30 días de la apertura de la inscripción, en el cual solo se podrán inscribir deportistas federados FEDME.
- Al finalizar este periodo especial se podrán inscribir el resto de participantes en el caso de que el organizador admita a corredores sin licencia FEDME. Las inscripciones podrán abrirse cuando el organizador lo determine.

## 12.2. Material y equipamiento.

- En el caso que los Organizadores o el Comité de Carrera lo crean oportuno, los competidores estarán obligados a llevar el equipo y material que se especifique, en especial chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a.
- La organización podrá autorizar o vetar también el uso de bastones, y en ningún caso estará permitido el uso de raquetas de nieve o esquís. En caso de autorización del uso de bastones, el participante que hiciera uso de los mismos, deberá portarlos hasta cruzar la meta.
- **Material Prohibido:** El uso de auriculares. Consultar Faltas y sanciones de un corredor o un equipo.
- Será **obligatorio el uso de zapatillas de trail running**. Los corredores podrán participar en las pruebas con calzado minimalista o alternativo bajo su única y exclusiva responsabilidad previa suscripción del documento de Exención de Responsabilidad que se encuentra como Anexo 4 en el presente Reglamento.
- **Regla de los 1500 metros.** Cuando el calzado minimalista o alternativo deja parte del pie al aire libre (ejemplo: sandalias), éste deberá ser complementado con una protección específica para el pie, si la carrera discurre en algún momento por encima de los 1.500 m. o bien si la previsión meteorológica del día de la prueba aconseja a criterio del Comité de Carrera mayor protección de los pies por bajas temperaturas y condiciones adversas (escarpines de neopreno, calcetines térmicos o bien zapatillas de trail running de recambio, que deberán llevarse en la mochila del corredor por motivos de seguridad y que podrán ser revisadas por los árbitros de competición en los controles de material que hubiera).
- El Campeonato de Cantabria de Ultra en su apartado **Material y Equipamiento**, marca el material específico para dicha prueba de las Carreras por Montaña.

## 12.3. Supervisión control de material y avituallamiento.

- Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control de dorsal y del material. A todos los participantes que no cumplan con los requisitos referidos al material y expuesto en el apartado **Material y equipamiento**, se les impedirá la participación en la prueba.
- En todos los controles podrá ser supervisado el material autorizado por la organización, será motivo de descalificación inmediata la manipulación o cesión de dorsal.
- Está terminantemente prohibido recibir ayuda o avituallamiento durante el desarrollo de la prueba de cualquier persona sea competidor o no (exceptuando los puntos dispuestos por la organización y descritos en la reunión informativa).
- Podrá ser recibida ayuda, según el punto anterior y en un radio de más o menos cien metros antes y después del punto dispuesto por la organización.

## 12.4. Comportamiento general de los competidores.

- 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.

- 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.
- Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.
- Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.
- Los participantes deberán someterse a los controles de dopaje que se les solicite.
- Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, jueces, supervisores, controles y miembros de la organización.
- 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.
- Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:
  - Se retirará en un punto de control y entregará el dorsal.
  - El competidor asume toda la responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

## 12.5. Faltas y sanciones de un corredor o un equipo.

### 12.5.1. Faltas Leves.

Se consideran faltas leves las siguientes acciones contra el Reglamento:

- No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar.
- Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor o no.
- Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor.
- No llevar el material requerido por la organización en cada control.
- No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros.
- Cualquier otra actitud del participante que el juez considere contraria a la ética del deporte de montaña, y no se encuentre contemplada en el presente Reglamento.

### 12.5.2. Faltas Graves.

Se consideran **faltas graves** las siguientes acciones contra el Reglamento:

- Tirar desperdicios durante el recorrido.
- Uso de auriculares.



- No llevar el dorsal totalmente visible en la parte delantera (pecho). Asimismo el dorsal nunca podrá ser doblado o recortado, bien de forma total o parcial.
- Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización.
- Reincidir dos veces el mismo corredor en una salida falsa.
- Sustituir algún material obligado por la organización.
- Incurrir o acumular dos o más faltas leves.

### 12.5.3. Faltas Muy Graves.

Se consideran **faltas muy graves** las siguientes acciones contra el Reglamento:

- No participar, sin causa justificada, en la Ceremonia Oficial de Entrega de Premios.
- Provocar un incidente deportivo, agresión o insulto a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.
- Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.
- Realizar el recorrido acompañada de animales o personas ajenas a la competición.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- Dar positivo en el control de dopaje.
- Subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo que no sean los oficiales de la Comunidad Autónoma o Club que se representa.
- Incurrir o acumular dos o más faltas graves.

### 12.5.4. Sanciones.

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

- **Falta leve**, sanción de 3 minutos a descalificación.
- **Falta grave**, sanción con la descalificación.
- **Falta muy grave**, sanción con la descalificación inmediata y sanción disciplinaria, a determinar por el Comité de Disciplina Deportiva de la FCDME.

## 12.6. Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba.

- Las pruebas no podrán ser aplazadas ni anuladas, excepto en condiciones extremadamente desfavorables. Por tal motivo las organizaciones están obligadas a dotarse y prever itinerarios alternativos diseñados para recorrer en las diferentes anomalías climatológicas (nieblas, nieve, etc.), con el fin de evitar la suspensión o aplazamiento.
- Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido.
- En este caso, se tomarán las posiciones y tiempo de llegada en el punto de

interrupción o en su defecto, en el último control realizado. El reparto de puntos se realizará aplicando el coeficiente de dificultad que resulte del cálculo de distancia y el desnivel positivo acumulado hasta dicho punto de corte o último control, en su caso.

- Si en el momento de la neutralización existen corredores que han pasado de un control y tienen condiciones suficientes 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.
- 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 de que las condiciones no permitan seguir compitiendo, se tomarán los tiempos de punto de neutralización anterior.
- En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos los derechos de inscripción no serán devueltos.
- De producirse estas circunstancias y cuando la organización no tenga previstos unos itinerarios alternativos, ésta deberá devolver los derechos de inscripción, y se podrá abrir la a la organización un expediente sancionador por incumplimiento del Reglamento.

## 13. Dopaje.

---

- Esta rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos, estupefacientes, droga y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los competidores.
- El Comité Antidopaje de la FCDME establecerá la lista de sustancias y grupos farmacológicos prohibidos así como los métodos no reglamentarios. En todo caso, y como mínimo, coincidirá con lo estipulado por el Comité Olímpico Internacional.
- Asimismo, este Comité será el encargado de establecer la organización y planificación de los controles de dopaje y competiciones donde se realizarán, así como el número de muestras a tomar en cada una de ellas.
- Si el resultado de una muestra fuera positivo, el Comité informará de su resolución al Área de Carreras por Montaña de la FCDME para que tomara la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

## 14. Seguridad y homologación de las competiciones.

---

### 14.1. Preámbulo.

- Los organizadores de una competición oficial deben observar las reglas que se describen a continuación.
- Un itinerario, para ser homologado, deberá cumplir una serie requisitos que garanticen la seguridad de los competidores en todo momento.

### 14.2. El itinerario.

- Todas las competiciones autorizadas por la FCDME se desarrollarán en terreno de montaña. Estos estarán debidamente trazados, marcados, balizados y controlados.
- El único medio de locomoción será a pie. Eventualmente, a exigencia del terreno elegido, podrán realizarse trepas, ascensos y descensos por cuerdas y deslizamientos.
- 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
- Desniveles y distancias para las pruebas de Carreras por Montaña de la FCDME.
  - Distancia mínima Medio Maratón (21Km).
  - Para carreras de hasta 34 Km. Desnivel mínimo positivo 1000 metros.
  - Para carreras de más de 34 Km. Desnivel mínimo positivo 1500 metros.

#### 14.2.1. Señalización del itinerario.

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

- Los elementos de marcaje son recomendables que estén fabricados con materiales biodegradables.
- En condiciones de visibilidad normales, desde una marca se recomienda sean visibles las dos siguientes. En el caso de condiciones meteorológicas adversas, éstas deberán ser reforzadas con el doble de ellas o más, garantizando siempre la máxima seguridad de los competidores.
- Los lugares que puedan conducir a confusión estarán debidamente señalizados con cinta de balizar de color que contraste claramente.
- No se podrán utilizar marcas de pinturas. Tampoco en el interior de poblaciones o sobre monumentos históricos.
- 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. De no cumplir este punto se les podrá abrir expediente disciplinario por contaminar el Medio Natural.

- Existirá un indicador kilométrico cada 5 kilómetros, Indicando con un color distinto de las marcas de baliza y con la cifra kilométrica bien definida.
- El itinerario estará marcado y balizado el día anterior a la misma hora del inicio de la competición, con el fin de que los supervisores puedan recorrerlo para su homologación posterior.
- **Características del itinerario.** El recorrido de las competiciones será siempre por pistas y caminos no asfaltados, senderos, barrancos, etc. A pesar de todo se considera válido un máximo del 15% del total del recorrido para que este transcurre sobre asfalto. En todos los casos, el recorrido no superará el 50% de pista transitable para vehículos

#### 14.2.2. Controles de salida y llegada.

- La prueba contará con un control de salida y otro de llegada, pudiendo estar situados o no en el mismo lugar.
- Existirá un control de cronometraje en las líneas de salida y llegada.

#### 14.2.3. Controles de paso.

- Se situarán controles de paso en aquellos puntos más significativos: cumbres collados cruces, etc.
- Estos deberán estar bien balizados formando un recinto que obligue pasar a los corredores por su interior.
- En los controles de paso se podrán tomar tiempos intermedios en previsión de interrupción de la prueba.
- En cada control deberá haber tantos miembros de la organización como sean necesarios.
- Estos controles de paso podrán ser también punto de avituallamiento. Existirá como mínimo un avituallamiento sólido intercalado con uno líquido. Existirán papeleras en el punto de avituallamiento y a más o menos de 100 metros después del mismo.

#### 14.2.4. Controles orientativos.

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

#### 14.2.5. Control de Cierre de Carrera.

- La organización de la carrera preverá un Control de Cierre de Carrera (equipo escoba).

### 14.3. Seguridad.

- Durante la competición se deberán de tomar todas las medidas de seguridad necesarias. El itinerario estará diseñado de tal manera que **el riesgo residual sea el mínimo**, velando en todo momento por la seguridad de los competidores.
- En las zonas con peligros objetivos en que no se pueda evitar el riesgo residual se deberá destinar controles orientativos, de una/s persona/s para alertar del peligro.
- Todo el material usado en la protección de la competición (protección de escalada, etc.) deberá cumplir con los estándares de la UIAA y de la CE, salvo indicación marcada por la FCDME.
- Los supervisores deberán inspeccionar el itinerario con el fin de asegurarse que se está cumpliendo con el reglamento y la normativa.
- La organización deberá disponer de un médico con el equipo adecuado para facilitar la asistencia sanitaria necesaria. Se podrá contar con la colaboración de Cruz Roja, Protección Civil, etc.
- La organización deberá disponer de un grupo de salvamento y material adecuado para ello, para actuar en el caso de producirse un accidente, asegurando la evacuación y traslado del herido a un hospital con la máxima rapidez. (Prever el supuesto que, por condiciones adversas, no se pueda realizar un salvamento aéreo).
- 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 substituirlo con otro tramo de las mismas características, aunque afecte al desnivel total de la prueba.

### 14.4. Zonas de salida y de llegada.

#### 14.4.1. 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.
- La zona de salida estará equipada con un cronómetro conectado a la llegada que se pondrá en funcionamiento a la hora de dar la salida.
- Antes de acceder a la zona de la salida, los corredores deberán pasar los controles siguientes: Calzado, Dorsal, Vestimenta y Material exigido por la organización.
- En la salida deberá haber un servicio de recogida y guarda de material de los corredores, para que éste pueda ser recuperado por ellos mismos en la llegada.

#### 14.4.2. Zona de llegada.

- El punto de llegada cronometrado estará situado donde lo establezca la organización, pudiendo ser el mismo que el de la salida.
- La entrada en meta se determinará por la parte anterior del tórax.

- Los últimos 100 metros deberán de estar balizados fácilmente identificable, con el fin de evitar el cruce de personas de esta zona.
- La zona de llegada deberá estar debidamente balizada formando un recinto impermeable al público en general, solo podrá acceder al interior el 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.

#### **14.5. Los controles. Labores y responsabilidades atribuidas.**

- La organización designará un responsable de cada punto, el cual debe ser fácilmente identificable.
- Los miembros de un control de paso anotaran en la libreta: el número de dorsal, la hora de paso de cada equipo, 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.
- Los miembros del control estarán facultados para denunciar a los competidores, en el caso que estos 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.
- Los miembros de los controles deberán ser buenos conocedores de la zona que se les ha asignado.
- Los miembros de un control son los responsables de velar por la seguridad de los competidores en la zona que se les ha asignado.
- Los controles están facultados para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes, como:
- En caso de peligros objetivos: como 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.
  - Uso del material concreto: quitar o poner.
  - Suspensión de la prueba: itinerario a seguir.
- 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.

#### **14.6. Avituallamiento.**

- La organización dotará de un avituallamiento sólido y líquido al finalizar la prueba en el recinto de llegada.
- 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.
- Durante el recorrido se situarán controles de avituallamiento, en una distancia no superior a 5 Km. o 500 metros de desnivel, prevaleciendo la condición que se

cumpla antes. Estos controles estarán provistos, como mínimo, de agua o refrescos. 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.

- Se podrá modificar la distancia de los avituallamientos en caso que sea justificado y aprobado por los jueces.
- Tanto el agua como los refrescos serán servidos en vasos de plástico, nunca con botellines ni latas de refresco. Con el propósito de que ningún corredor salga de la zona de avituallamiento con objetos que pueda lanzar durante el recorrido, de esta forma se obliga a los corredores a utilizar las papeleras que se hayan puestas en los avituallamientos.

### **14.7. Tiempo de paso por los controles.**

- 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.
- 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 los supervisores del itinerario.
- La organización deberá facilitar los itinerarios o medios de evacuación a los competidores que no puedan superar los controles con el tiempo de paso previsto.
- Los corredores que entren fuera de control figurarán en la clasificación general en los últimos puestos.

### **14.8. Mapas.**

La organización está obligada a facilitar un mapa o croquis de la región a cada participante. Éste deberá especificar la situación de:

- El itinerario previsto y el alternativo.
- Los controles de paso.
- Los controles orientativos.
- Salida y llegada.
- Puntos de servicio médico y de socorro.
- Puntos conflictivos.
- Avituallamientos.
- Puntos de corte y horarios.

La organización facilitará por participante un perfil de los itinerarios con cotas y Km. de recorrido. El perfil del itinerario de la carrera será confeccionado a escala, siendo esta de proporción 1 Km. por cada 100 metros de desnivel.



## 14.9. El dorsal.

- El dorsal será proporcionado por la organización. Uno por corredor.
- El dorsal será de tela o material resistente al agua y de unas medidas de 20 x 20 cm. como mínimo.
- El dorsal deberá contener obligatoriamente en su parte central, bien destacado y en su parte inferior el número de corredor, permitiéndose colocar en la parte inferior el nombre y apellidos del corredor.
- Los competidores estarán obligados a llevar el dorsal facilitado por la organización. Éste se llevará en un lugar visible y en la parte delantera (pecho), durante toda la prueba y no podrá ser doblado, ni recortado, ni reducido. Cualquier modificación o alteración del dorsal, supondrá la descalificación del corredor.
- Antes de entrar en el recinto de salida se efectuará un control de dorsal.
- El dorsal deberá guardarse hasta la clasificación final definitiva.
- El dorsal incluirá el logotipo de la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada, el logotipo de la entidad organizadora y los logotipos de los sponsors de la Copa de Cantabria (lineal, vertical y/o largas distancias) y/o Campeonatos FCDME (lineal, vertical, Clubs y/o largas distancias). Asimismo se incluirá la edición y nombre de la prueba en la parte superior del dorsal y en su parte inferior del dorsal se especificara Copa de Cantabria, si la prueba está incluida en la misma.
- La inclusión de otros logotipos no vinculados a la FCDME, deberá ser con el visto del Área de Montaña de la FCDME, tras previa solicitud por parte de la entidad organizadora.

## 14.10. Supervisión y control de material.

- Antes de comenzar la prueba, la organización supervisará el material siguiente: 1) Calzado y las condiciones y complementos para los minimalistas y alternativos en función de la altura de la prueba, 2) Dorsal 3) Vestimenta y 4) Material exigido por la organización.
- Todo el material que no cumpla los requisitos especificados en el apartado Material y Equipamiento del **Reglamento de Competición** será rechazado.
- El control del material requerido por la organización se efectuará a la llegada, penalizando, si este fuera el caso, de acuerdo con el Reglamento de Competición apartado Faltas y Sanciones de un corredor o un equipo y Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba.
- Antes de entrar en el recinto de salida se efectuará un control de dorsal. A todo participante que no cumpla con los requisitos expuestos en el apartado **5.2. Material y Equipamiento** se le impedirá la participación en la prueba.

## 14.11. Itinerarios alternativos.

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

adversas.

- La organización deberá prever las peores condiciones meteorológicas con la finalidad de estudiar un itinerario alternativo para estas circunstancias.
- Balizamiento Recorrido Alternativo. 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.
- Estos itinerarios están sujetos a todos los apartados de este reglamento.

## **14.12. Reunión informativa.**

**La tarde anterior al inicio de la prueba** la organización deberá realizar una reunión informativa 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 y conflictivos.
- Lugares donde será necesario el uso de material especial, si los hubiese.
- Lugares equipados con cuerdas, si los hubiese.
- Meteorología prevista.
- Información nivológica, si fuese necesaria.
- Derechos y obligaciones de los participantes.
- Presentación del equipo arbitral y responsable FCDME.

### **Se recomienda**

- Preparar la reunión informativa entre la organización, juez y supervisores.
- Documentar la descripción del itinerario con transparencias o diapositivas del mismo.
- Realizar en un recinto cerrado y preparado para presentación de transparencias, diapositivas, videos...

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

**Por la mañana antes del inicio de la prueba**, la organización deberá realizar un recordatorio de:

- Los puntos importantes expuestos en la noche anterior.
- Modificaciones de última hora.

## 15. Medio Ambiente.

---

- Se deben establecer itinerarios para la carrera respetando los caminos y sendas existentes.
- Las zonas de salida y llegada se establecerán en zonas urbanas, siempre que las características de la prueba lo permitan, mejorando así la sostenibilidad al concentrarse en dichas zonas urbanas el público, el despliegue publicitario y la megafonía.
- En la reunión informativa previa a la carrera se informará a los asistentes de los aspectos de protección medioambientales que se tendrán en cuenta durante la celebración de la carrera (señalización, existencia y situación de papeleras, revisión y limpieza del recorrido, obligaciones de los corredores respecto al cuidado del medio, sanciones según reglamento) así como de las zonas, si las hubiera, de fácil degradación, con el fin de concienciar a los corredores, organizadores y espectadores respecto a la perfecta conservación del recorrido de la prueba.
- Se estrechará la colaboración con todas las entidades vinculadas directa o indirectamente a las carreras por montaña: administraciones públicas, centros de iniciativas turísticas y empresas de la zona, dando a conocer las ventajas de las carreras por montaña para el desarrollo rural cuando se realizan de un modo sostenible.
- Después de la realización de la carrera, hasta un plazo de siete días naturales, un técnico medio ambiental o árbitro de la FCDME se encargará de revisar el recorrido de la carrera para comprobar que todo está en correcto estado realizando un informe sobre la misma.

### **Normas ya citadas en el reglamento referente a protección medioambiental:**

- Una vez finalizada la carrera, el Club organizador revisará y limpiará el recorrido. Ninguna prueba debe producir efectos nocivos al medio ambiente.
- En caso de incumplimiento de estos requisitos, la FCDME podrá sancionar la entidad organizadora con la retirada de la subvención, y la imposibilidad de organizar carreras en un periodo de dos años.
- Es recomendable que los elementos de marcaje estén fabricados con materiales biodegradables.
- No se permitirán señales de pintura en todo el recorrido. Tampoco en el interior de poblaciones o sobre monumentos históricos.
- 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. De no cumplir este punto se les podrá abrir expediente disciplinario por contaminar el Medio Natural.
- Existirán papeleras en el punto de avituallamiento y hasta más o menos de 100 m después del mismo. En zonas de montaña de especial protección se exigirá a la organización la ubicación del número necesario de estos depósitos, con el fin de asegurar la limpieza del recorrido.

## 16. Anexos.

### 16.1. Anexo 1. Calendario de Carreras por Montaña 2019.

Prueba	Fecha	Competición
<b>III Trail Ríotuerto</b> (Ríotuerto)	10 de Marzo	<b>Campeonato</b> de Cantabria Lineal (todas las categorías). Primera Prueba Puntuable <b>Copa de Cantabria</b> (Lineal).
<b>V Gurriana Trail</b> (Carrejo)	17 de Marzo	<b>Segunda Prueba Puntuable Copa de España</b> (Lineal, FEDME).
<b>III Carrera Vertical Tresviso</b> (Urdón-Tresviso)	14 de Abril	Primera Prueba Puntuable <b>Copa de Cantabria</b> (Vertical).
<b>XI Trail RAE Otañes</b> (Otañes, Castro Urdiales)	28 de Abril	<b>Campeonato de España FEDME Individual y por Selecciones Autonómicas</b> (todas las categorías). Segunda Prueba Puntuable <b>Copa de Cantabria</b> (Lineal).
<b>VIII Kilómetro Vertical Arredondo</b> (Arredondo)	19 de Mayo	<b>Campeonato de España de Clubes (Verticales, FEDME)</b> . Segunda Prueba Puntuable <b>Copa de Cantabria</b> (Vertical).
<b>X Kilómetro Vertical Fuente Dé</b> (Fuente Dé)	15 de Junio	<b>Campeonato</b> de Cantabria Vertical (todas las categorías). Segunda Prueba Puntuable <b>Copa de Cantabria</b> (Vertical).
<b>VI Trail Caballucos del Diablo</b> (Virgen de la Peña)	22 de Junio	<b>Campeonato</b> de Cantabria de Clubes (Lineal). Tercera Prueba Puntuable <b>Copa de Cantabria</b> (Lineal).
<b>III Trail Valderredible</b> (Valderredible)	29 de Junio	Cuarta Prueba Puntuable <b>Copa de Cantabria</b> (Lineal).
<b>VI Trail Herradura de Campoo</b> (Celada-Reinosa)	13 de Julio	Quinta Prueba Puntuable y Final de <b>Copa de Cantabria</b> (Lineal).
<b>VIII Kilómetro Vertical Castro Valnera</b> (Vega del Pas)	25 de Agosto	Campeonato de Cantabria de Clubes (Vertical). Cuarta Prueba Puntuable y Final de la <b>Copa de Cantabria</b> (Vertical).
<b>VII Ultra Desafío Cantabria</b> (San Vicente de la Barquera)	4, 5 y 6 de Octubre	<b>Campeonato</b> de Cantabria ULTRA

## 16.2. Anexo 2. Hoja de Reclamación.



### FEDERACIÓN CÁNTABRA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

Calle El Salto S/N (Antiguo Colegio Casimiro Sainz) Primera Planta, 3ª Puerta Izquierda  
Teléfono y Fax: 942.755.294  
Apartado de Correos 6  
39200, **Reinosa** (Cantabria)  
Email: [info@fcdme.es](mailto:info@fcdme.es) | [cxm@fcdme.es](mailto:cxm@fcdme.es)

## Resguardo de Pago

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

D/Dª: \_\_\_\_\_

DNIE: \_\_\_\_\_

Dorsal: \_\_\_\_\_

Competición: \_\_\_\_\_

La **FCDME** ha recibido la cantidad de **60,00 € (setenta euros)** como depósito de la Reclamación nº \_\_\_\_\_ de la competición celebrada en la fecha y lugar arriba indicados.

Esta cantidad será devuelta si la reclamación prospera.

---

Fdo. El delegado federativo FCDME

---



## FEDERACIÓN CÁNTABRA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

Área de Escalada Deportiva y Bloque FCDME

Email: [info@fcdme.es](mailto:info@fcdme.es) | [cxm@fcdme.es](mailto:cxm@fcdme.es)

### HOJA DE RECLAMACIÓN.

Esta hoja deberá estar rellena en todos sus apartados y firmada por el reclamante y el Presidente del Jurado. Deberá entregarse una copia o fotocopia de la reclamación al reclamante. **El recibo del depósito deberá ir firmado por el delegado de la FCDME, quien percibirá tal cantidad del reclamante.**

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

<b>DATOS DE LA CARRERA.</b>	
Fecha de Competición	
Numero Reclamación	
Lugar de la competición	
Organizada por el Club	

<b>RECLAMANTE.</b>		
Nombre y Apellidos		
Club o Federación a la que representa		
DNIE		
Dirección		
Correo Electrónico	Teléfono	<b>Dorsal</b>

<b>DEPORTISTAS AFECTADOS.</b>		
Nombre y Apellidos	Dorsal	Club o Federación

**Exposición de los hechos.**

--

**Solicitud del Corredor.**

--

**Firmas**

El Corredor	Miembro del Comité de Carrera

### 16.3. Anexo 3. Autorización de Participación de Menores.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

A los efectos del cumplimiento de las leyes vigentes en materia de autorización paterna para la participación de menores en actividades y permisos para el uso de la imagen de menores y de conformidad con lo establecido en el artículo 3.1 de la Ley Orgánica 1/1982 de 5 de Mayo de Protección Civil al Derecho al Honor, la Intimidad Personal y Familiar y a la Propia Imagen.

#### Yo/ Nosotros

Don: \_\_\_\_\_ con DNIE \_\_\_\_\_ (1)

Doña: \_\_\_\_\_ con DNIE \_\_\_\_\_ (2)

En calidad de Padre/ Madre/ padres/ Tutor del menor/ menor (nombre, apellidos y DNIE):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Y en su nombre y representación **OTORGO/ OTORGAMOS EXPRESAMENTE** permiso para:

- Su participación en la actividad \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ a celebrar en \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ el día o días \_\_\_\_\_.
- Realizar fotografías y/o grabaciones de los participantes, durante la actividad citada en el punto **a)**, en las que pueda aparecer el menor, UNICAMENTE y EXCLUSIVAMENTE para la memoria y difusión de la actividad
- A los responsables de la organización y/o federación para que tomen las medidas que consideren más oportunas en el caso de que el menor en cuestión se encuentre en situación de necesitar cualquier tipo de tratamiento o intervención médica, siempre que no se hayan podido localizar sus padres o tutores legales en el siguiente número de emergencias \_\_\_\_\_ (tfno. de contacto).

A su vez, declaro/declaramos.

- Que el menor se encuentra en perfecto estado de salud tanto física como psíquica y está totalmente capacitado para desarrollar la actividad en la que autorizo su participación.
- Que no padece enfermedad, alergias, ni cualquier otra limitación que le impida participar con normalidad en la actividad programada. En caso de padecer algún tipo de enfermedad o alergia, deberá especificarlas: \_\_\_\_\_
- Que el menor sabe que debe aceptar las normas de seguridad y de comportamiento que le sean indicadas por los responsables de la actividad a desarrollar.
- Y, para dar efectividad a esta autorización, firmo/firmamos a continuación en el lugar y fecha arriba indicados.

\_\_\_\_\_  
Firma (1)

\_\_\_\_\_  
Firma (2)



## 16.4. Anexo 4. Calzado Minimalista.

### Cláusula de exención de responsabilidad al organizador para el uso del calzado minimalista o alternativo en pruebas oficiales FCDME.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

D/Dña \_\_\_\_\_,

mayor de edad, con DNI número \_\_\_\_\_.

**Manifiesta** que siendo completamente informado de las características de la prueba \_\_\_\_\_, del material recomendado y que conoce los riesgos intrínsecos que conlleva la participación en cualquier actividad de montaña y los acepta y asume voluntariamente. **DECIDIENDO** participar en la misma con calzado minimalista o alternativo, **EXIMIENDO** a las entidades organizadoras de cualquier responsabilidad a causa de tal decisión personal.

Asimismo soy conocedor de la **Regla de los 1500 metros** especificada en la sección 13. Reglamento de Competición para corredores, apartado 13.2 Material y Equipamiento relativa al calzado minimalista especificada en el Reglamento de Competición de Carreras por Montaña de la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada.

\_\_\_\_\_  
Fdo.  
\_\_\_\_\_

## 16.5. Anexo 5. Las Carreras por Montaña en el medio natural.

### Parámetros de buenas prácticas en el desarrollo de la organización de pruebas de Carreras por Montaña en el medio natural.

Dado que la FCDME está integrada dentro de la FEDME (Federación Española de deportes de Montaña y Escalada), se adjunta el siguiente anexo:

Este anexo está organizado en **tres apartados**, que comprenden los hitos fundamentales de una prueba de carreras 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.
- Velar por la seguridad en todo el itinerario de la competición.
- Velar por reducir al mínimo los impactos ambientales generados por la 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 ceremonias de apertura, entrega de premios y clausura.
- Colaborar con los supervisores en todo momento.
- Y todas aquellas recogidas en el apartado 4 del Reglamento de competiciones

## 1.2 La memoria técnica de la prueba.

El organizador de la prueba debe presentar a la FCDME 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,
    - pista 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 Buenas prácticas ambientales para la organización.

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.

### 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:

- 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.
- Retirar los materiales de señalización, las estructuras y equipamientos utilizados en la prueba.
- Realizar encuestas de valoración – satisfacción de la prueba, identificando los puntos fuertes y los débiles.

- 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.
- 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...).



## 17. Glosario de Términos.

---

**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 y árbitros 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.

**Memoria técnica.** Documento técnico que recoge la descripción general de la prueba y el reglamento del corredor. Esta memoria debe ser presentada por la entidad organizadora de la prueba.

**Organizador.** Persona física o jurídica promotora, convocante, responsable o directora de una prueba de carreras por montaña, ya sea con ánimo de lucro o con otras finalidades.

**Penalización.** Sanción que se impone a un corredor cuando incumple alguna de las

obligaciones recogidas en el reglamento del corredor.

**Reglamento del corredor.** Reglamento donde deben estar toda la información referente a las obligaciones y deberes de los corredores incluido las conductas respetuosas con el medio natural.

**Seguro de responsabilidad civil.** Es aquel en el que el asegurador se obliga a cubrir el riesgo a cargo del asegurado de la obligación de indemnizar a un tercero los daños y perjuicios causados por un hecho previsto en el contrato de seguro de cuyas consecuencias sea civilmente responsable el asegurado.

**Zonas para espectadores.** Zonas habilitadas para ubicar a los espectadores de una competición. Deberán estar señalizadas correctamente, su acceso debe ser sencillo, alejadas de las zonas más sensibles, contener información de los horarios de paso de los corredores. A ser posible, próximas a puntos de avituallamiento.