



FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO

REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA

Aprobado en Junta Directiva de 10 de abril de 2019

Índice

1.- INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

2.- COMPETICIONES REGIONALES. TIPOS

2.1.- Carreras por Montaña en Línea

2.1.1-Copa de Aragón de Carreras por montaña en línea FAM

2.1.2- Campeonatos de Aragón de Carreras por montaña en línea FAM

2.2.- Carrera por montaña vertical

2.2.1- Copa de Aragón de Carrera por montaña vertical FAM

2.2.2- Campeonato de Aragón de Carrera por montaña vertical FAM

2.3.- Campeonato de Aragón de Ultra FAM

2.4.- Otras competiciones de ámbito Regional

2.5.- Carrera por montaña sobre nieve

3.- ORGANIZACIÓN

3.1.- Control de la competición: Equipo Arbitral y Supervisión

3.2.- Personal de Organización

3.3.- Jurado de Competición

4.- REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES

4.1.- Inscripción para la competición

4.2.- Material y equipamiento

4.3.- Supervisión control de material y avituallamiento

4.4.- Comportamiento general de los competidores

4.5.- Penalización o descalificación de un corredor o un equipo

4.6.- Descalificación con posible sanción

4.7.- Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba.

5.- DOPAJE

6.- NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS Y CARTELES

7.- RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN

7.1.- Reclamaciones

7.2.- Reclamación posterior a la competición

8.- SEGURIDAD Y HOMOLOGACIÓN DE LAS COMPETICIONES

8.1.- Preámbulo

8.2.- El Itinerario

8.3.- Seguridad

8.4.- Zonas de salida y de llegada

8.5.- Los controles. Labores y responsabilidades que se les atribuye.

8.6.- Avituallamiento

8.7.- Tiempo de paso por los controles

8.8.- Mapas

8.9.- El dorsal

8.10.- Supervisión y control de material

8.11.- Itinerarios alternativos

8.12.- Reunión informativa

8.13.- Clasificaciones

ANEXOS

Anexo 1: Hoja de reclamación

Anexo 2: Cuestionario de aptitud para la actividad física

Anexo 3: Clausula de exención de responsabilidad organizador para el uso del calzado minimalista o alternativo

Anexo 4. Parámetros de buenas prácticas en el desarrollo de la organización de pruebas de Carreras por Montaña en el medio natural

1. - INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Las Carreras por Montaña es una especialidad incluida dentro del conjunto de actividades que recogen los estatutos de la Federación Aragonesa de Montañismo, dichos estatutos están aprobados por el Consejo Superior de Deportes.

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 y con el máximo de respeto al medio natural.

Las competiciones de Carreras por Montaña tienen como objetivo:

Reunir en competición a los mejores corredores de montaña de los Clubes de Montaña FAM.

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 **FAM** en las competiciones oficiales.

2. - COMPETICIONES REGIONALES. TIPOS

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

2.1.1: La Copa de Aragón de Carreras por montaña en línea FAM.

2.1.2: El Campeonato de Aragón de Carreras por montaña en línea FAM.

2.2.1: La Copa de Aragón de Carrera por montaña vertical FAM.

2.2.2: El Campeonato de Aragón de Carrera por montaña vertical FAM.

2.3: El Campeonato de Aragón de Ultra FAM.

2.4: Cualquier otra competición de ámbito regional, reconocida por la FAM.

2.1.- CARRERA EN LINEA POR MONTAÑA

2.1.1- COPA DE ARAGÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA EN LÍNEA FAM

2.1.1.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la **FAM** en el contrato con los organizadores, éstos organizarán pruebas valederas para la Copa de Aragón de Carreras por montaña en línea, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.1.1.2. - 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.

2.1.1.3. - Las pruebas se desarrollarán individualmente.

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

2.1.1.5. – Para obtener puntos FAM, todos los participantes españoles, o de nacionalidad española estarán en posesión de la licencia de la FEDME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

2.1.1.6. - Para obtener puntos FAM en la Copa de Aragón en línea, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FEDME o en su caso la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de

accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

2.1.1.7. – A efectos de la Copa de Aragón de Carreras por montaña en línea, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías siguientes:

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

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

2.1.1.8.- Sistema de puntuación para cada categoría:

Independientemente de la distancia y el desnivel de la prueba, cada una de las pruebas que conforman la Copa de Aragón de Carreras en línea asignará la puntuación siguiente a los corredores participantes: 100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2,etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así, sucesivamente, hasta llegar al valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos.

- La última prueba de la Copa de Aragón de Carreras en línea tendrá más puntuación que el resto, es decir: 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2, etc.

- Se reserva la puntuación de 0 puntos para la elaboración de la clasificación general final de la Copa de Aragón de Carreras en línea, expresando con dicha puntuación la no asistencia del deportista en alguna o algunas de las pruebas de la Copa de Aragón de Carreras en línea

2.1.1.9.- Para puntuar en la Copa de Aragón de Carreras por montaña en línea y por tanto, aparecer en la clasificación general final de la Copa de Aragón de Carreras en línea, se sumarán los siguientes resultados:

- En los casos en que la Copa de Aragón de Carreras por montaña en línea tenga 3 pruebas, se sumarán los puntos obtenidos en las 3 pruebas, adjudicando 0 puntos al deportista cuando éste no participe en alguna de ellas.

- En los casos en que la Copa de Aragón de Carreras por montaña en línea tenga 4 pruebas, se sumarán **los 3 mejores resultados** obtenidos. Se adjudicará 0 puntos cuando el deportista no participe en alguna o algunas de las pruebas de la Copa de Aragón de Carreras en línea.

- En los casos en que la Copa de Aragón de Carreras por montaña en línea tenga 5 ó 6 pruebas, se sumarán **los 4 mejores resultados** obtenidos. Se adjudicará 0 puntos cuando el deportista no participe en alguna o algunas de las pruebas de la Copa de Aragón de Carreras en línea.

2.1.1.10.- En caso de empate entre dos o más competidores se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última carrera disputada del calendario Fam.

2.1.1.11.- Al finalizar la Copa de Aragón de Carreras en línea y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega de los trofeos, correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías descritas en el apartado **2.1.1.7.**

2.1.1.12.- A criterio de la FAM se podrá crear una única Copa de Carreras que englobe tanto pruebas en línea como verticales. Dicha Copa se denominará **Copa de Aragón de Carreras por Montaña**. Las pruebas se registrarán según su especialidad dentro del apartado de Copa correspondiente.

2.1.2.- CAMPEONATOS DE ARAGÓN DE CARRERAS POR MONTAÑA EN LÍNEA FAM

2.1.2.1.- De acuerdo con las condiciones establecidas por la **FAM** en el contrato con los organizadores, éstos organizarán los Campeonatos de Aragón de Carreras por montaña en línea FAM, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.1.2.2.- Los Campeonatos de Aragón de Carreras por montaña en línea FAM, constarán de 1 única prueba de 1 día cada uno de ellos.

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

2.1.2.4.- Para participar en el Campeonato de Aragón de Carreras en línea, todos los participantes españoles, o con nacionalidad española estarán en posesión de la licencia de la FEDME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Para participar en el Campeonato de Aragón de Carreras en línea, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FEDME o en su caso la de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos los deportistas participantes incluidos, y otra con los deportistas participantes con tarjeta FEDME expedida a través de la FAM que dará lugar al podio del Campeonato de Aragón de Carreras en línea y los premios correspondientes.

2.1.2.5.- A efectos de Campeonato de Aragón de Carreras por montaña en línea, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías siguientes:

- Categorías Masculino y Femenina: Cadete, Júnior y Absoluto.
- Sub categorías Masculino y Femenina: Promesa y Veterana A y B.
- Categoría cadete: 15, 16 y 17 años, es decir que no cumplan los 18 años el año de referencia.

- Categoría júnior: 18, 19 y 20 años, es decir que no cumplan los 21 años el año de referencia.
 - Categoría absoluta: a partir de 21 años cumplidos el año de referencia.
 - Sub categoría promesa: 21, 22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.
 - Sub categoría veterana A:
 - femenina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia y
 - masculina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia
 - Sub categoría veterana B:
 - femenina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia y
 - masculina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia
- La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

2.1.2.6.- Al finalizar el Campeonato de Aragón de Carreras en línea se proclamará y se hará entrega de los trofeos correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado **2.1.2.5.**

2.1.2.7.- Si la FAM lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un "Campeonato de Aragón de Carreras en línea por Clubes según los criterios siguientes:

Modalidad Clubes FAM

El Campeonato de Aragón de Carreras en línea por Clubes FAM es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes afiliados a la FAM y por tanto, para deportistas con licencia FEDME del año en curso, independientemente de su nacionalidad.

- a) Los equipos serán absoluto masculino y absoluto femenino y estarán formados por un mínimo de **4** y un máximo de **10 componentes** cada uno en categoría masculina y un mínimo de **2** y un máximo de **5 componentes** en categoría femenina, y serán inscritos oficialmente por el Club con un mínimo de 12 horas antes de la celebración de la carrera
- b) A cada uno de los **componentes** se les otorgarán puntos de acuerdo a la posición de entrada a meta conseguida por cada uno de ellos en la categoría absoluto masculina y absoluto femenina. En dicha lista de puntuación sólo se tendrán en cuenta los deportistas inscritos en el Campeonato de Aragón de Clubs, por lo que no figurarán el resto de participantes. Ejemplo: el corredor que entra en meta en primera posición

de la categoría absoluto masculina o absoluto femenina se le adjudica 1 punto, en segunda posición se le adjudica 2 puntos, en tercera posición se le adjudica 3 puntos y así, sucesivamente.

c) Solo se podrá inscribir oficialmente 1 equipo por cada Club, y solo obtendrán puntos aquellos corredores que formen parte de equipos oficiales debiendo tener todos ellos licencia por el club al que representan.

d) La clasificación del Campeonato de Aragón de Clubes FAM se obtendrá de la suma de puntos de los cuatro mejores corredores en categoría masculina y de las dos mejores corredoras en categoría femenina. Por lo que el Club Campeón será el que MENOS puntos obtenga.

e) En caso de empate, prevalecerá el club que tenga el corredor mejor clasificado, o los dos mejores o los tres mejores en caso de sucesivos empates.

f) 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 FAM, detallando nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FAM. Los deportistas sólo podrán representar al club con el que han tramitado la licencia federativa habilitada del año en curso.

El equipo absoluto masculino y absoluto femenino del Club que obtenga menor puntuación será proclamado Campeón de Aragón.

2.2.- CARRERA POR MONTAÑA VERTICAL

2.2.1. - COPA DE ARAGÓN DE CARRERA POR MONTAÑA VERTICAL FAM

2.2.1.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la **FAM** en el contrato con los organizadores, éstos organizarán pruebas valederas para la Copa de Aragón de Carrera por montaña vertical, o bien el Campeonato de Aragón de Carrera por montaña vertical, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.2.1.2. - 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.

2.2.1.3. - Las pruebas se desarrollarán individualmente. Los participantes tendrán como mínimo 15 años de edad, cumplidos el año de referencia de la prueba. Para poder participar en las competiciones, los participantes menores de edad deberán presentar la correspondiente autorización tutorial.

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

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

b/ individual. Se establecerá una diferencia de entre 30 segundos y dos minutos entre competidores, a criterio de los organizadores, y de común acuerdo con los árbitros de la FAM.

2.2.1.5. – Para obtener puntos FAM en la Copa de Aragón de Carrera Vertical, todos los participantes españoles, o de nacionalidad española, estarán en posesión de la licencia de la FEDME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

2.2.1.6. - Para obtener puntos FAM en la Copa de Aragón de Carrera Vertical, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FEDME o en su caso la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

2.2.1.7. – A efectos de la Copa de Aragón de Carrera por montaña vertical, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías siguientes:

Categorías Masculino y Femenina: Cadete, Júnior y Absoluto.

Sub categorías Masculino y Femenina: Promesa y Veterana A y B.

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

Categoría júnior: 18, 19 y 20 años, es decir que no cumplan los 21 años el año de referencia.

Categoría absoluto: a partir de 21 años cumplidos el año de referencia.

Sub categoría promesa: 21, 22 y 23 años, es decir que no cumplan los 24 años el año de referencia.

Sub categoría veterana A:

femenina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia y

masculina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia

Sub categoría veterana B:

- femenina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia y
- masculina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia

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

2.2.1.8.- Sistema de puntuación para cada categoría:

Independientemente de la distancia y el desnivel de la prueba, cada una de las pruebas que conforman la Copa de Aragón de Carrera Vertical asignará la puntuación siguiente a los corredores participantes:100-88-78-72-68-66-64-62-60-58-56-54-52-50-48-46-44-42-40-38-36-34-32-30-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-2-2-2-2-2-2,etc... Siendo 100 para el primer clasificado, 88 para el segundo, 78 para el tercero y así, sucesivamente, hasta llegar al valor de 2 puntos que se mantendrá estable hasta el final de la clasificación, es decir el último participante obtendrá 2 puntos.

- La última prueba de la Copa de Aragón de Carreras en línea tendrá más puntuación que el resto, es decir: 120-106-94-86-82-79-77-74-72-70-67-65-62-60-58-55-53-50-48-46-43-41-38-36-34-31-29-26-24-22-19-17-14-12-10-7-5-2-2-2-2-2, etc.

- Se reserva la puntuación de 0 puntos para la elaboración de la clasificación general final de la Copa de Aragón de Carrera Vertical, expresando con dicha puntuación la no asistencia del deportista en alguna o algunas de las pruebas de la Copa de Aragón de Carreras en línea

2.2.1.9.- Para puntuar en la Copa de Aragón de Carrera por montaña vertical y por tanto, aparecer en la clasificación general final de la Copa de Aragón de Carreras Vertical, se sumarán los siguientes resultados:

- En los casos en que la Copa de Aragón de Carrera Vertical por Montaña tenga 3 pruebas, se sumarán los puntos obtenidos en las 3 pruebas, adjudicando 0 puntos al deportista cuando éste no participe en alguna de ellas.

- En los casos en que la Copa de Aragón de Carrera por montaña vertical tenga 4 pruebas, se sumarán **todos los resultados** obtenidos. Se adjudicará 0 puntos cuando el deportista no participe en alguna o algunas de las pruebas de la Copa de Aragón de Carreras Vertical.

- En los casos en que la Copa de Aragón de Carrera por montaña vertical tenga 5 ó 6 pruebas, se sumarán **los 4 mejores resultados** obtenidos. Se adjudicará 0 puntos

cuando el deportista no participe en alguna o algunas de las pruebas de la Copa de Aragón de Carrera Vertical.

2.2.1.10.- En caso de empate entre dos o más competidores se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última carrera disputada del calendario Fam.

2.2.1.11.- Al finalizar la Copa de Aragón de Carrera Vertical y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega de los trofeos correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado **2.2.1.7.**

2.2.1.12.- A criterio de la FAM se podrá crear una única Copa de Carreras que englobe tanto pruebas en línea como verticales. Dicha Copa se denominará **Copa de Aragón de Carreras por Montaña**. Las pruebas se registrarán según su especialidad dentro del apartado de Copa correspondiente. En tal caso se sumaran por igual los resultados obtenidos en las pruebas de ambas especialidades.

2.2.2. - CAMPEONATO DE ARAGÓN DE CARRERA POR MONTAÑA VERTICAL FAM

2.2.2.1.- El Campeonato de Aragón de Carrera por montaña vertical FAM, constará de 1 única prueba de 1 día, siendo de carácter individual.

2.2.2.2 Para participar en el Campeonato de Aragón de Carrera Vertical, todos los participantes españoles, o con nacionalidad española, estarán en posesión de la licencia de la FEDME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Para participar en el Campeonato de Aragón de Carrera Vertical, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FEDME o en su caso la de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos los deportistas participantes incluidos y otra con los deportistas participantes con tarjeta FEDME

expedida a través de la FAM que dará lugar al podio del Campeonato de Aragón de Carrera Vertical y los premios correspondientes.

2.2.2.3. – A efectos del Campeonato de Aragón de Carrera por montaña vertical, los participantes estarán divididos en las categorías y sub categorías siguientes:

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

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

2.2.2.4.- Al finalizar el Campeonato de Aragón de Carrera Vertical se proclamará y se hará entrega de los trofeos correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías definidas en el apartado **2.2.2.3.**

2.2.2.5.- Si la FAM lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un “Campeonato de Aragón de Carrera Vertical por Clubes FAM según los criterios siguientes:

Modalidad Clubes FAM

El Campeonato de Aragón de Carrera Vertical por Clubes FAM es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes afiliados a la FAM y por tanto, para deportistas con licencia FEDME del año en curso, independientemente de su nacionalidad.

a) Los equipos serán absoluto masculino y absoluto femenino y estarán formados por un mínimo de **4** y un máximo de **10 componentes** cada uno en categoría masculina y un mínimo de **2** y un máximo de **5 componentes** en categoría femenina, y serán inscritos oficialmente por el Club con un mínimo de 12 horas antes de la celebración de la carrera

b) A cada uno de los **componentes** se les otorgarán puntos de acuerdo a la posición de entrada a meta conseguida por cada uno de ellos en la categoría absoluto masculina y absoluto femenina. En dicha lista de puntuación sólo se tendrán en cuenta los deportistas inscritos en el Campeonato de Aragón de Clubs, por lo que no figurarán el resto de participantes. Ejemplo: el corredor que entra en meta en primera posición de la categoría absoluto masculina o absoluto femenina se le adjudica 1 punto, en segunda posición se le adjudica 2 puntos, en tercera posición se le adjudica 3 puntos y así, sucesivamente.

c) Solo se podrá inscribir oficialmente 1 equipo por cada Club, y solo obtendrán puntos aquellos corredores que formen parte de equipos oficiales debiendo tener todos ellos licencia por el club al que representan.

d) La clasificación del Campeonato de Aragón de Clubes FAM se obtendrá de la suma de puntos de los cuatro mejores corredores en categoría masculina y de las dos mejores corredoras en categoría femenina. Por lo que el Club Campeón será el que MENOS puntos obtenga.

e) En caso de empate, prevalecerá el club que tenga el corredor mejor clasificado, o los dos mejores o los tres mejores en caso de sucesivos empates.

f) 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 FAM, detallando nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FAM. Los deportistas sólo podrán representar al club con el que han tramitado la licencia federativa habilitada del año en curso.

El equipo absoluto masculino y absoluto femenino del Club que obtenga menor puntuación será proclamado Campeón de Aragón.

2.2.2.6.- Desniveles y distancias para las pruebas de Carrera Vertical de Montaña FAM

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

El desnivel mínimo en subida será de 700 metros.

La distancia máxima será de 8 kilómetros.

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

- Distancia en vertical x 100 / Distancia en horizontal = Pendiente%

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

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

2.2.2.8.- 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 contra reloj el cronometraje electrónico será obligatorio.

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

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

1/En las carreras con salida en masa deberán tener las puntas cubiertas con tapones de goma de manera firme.

2/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.

2.2.2.11.- En caso de salida individual cronometrada, la organización dispondrá con un mínimo de 24 horas anterior a la prueba, una lista de salida donde deberán aparecer

los participantes con su hora exacta prevista de salida, debiendo haber al menos 30” entre cada salida. Si la organización lo cree necesario se podrán dar salidas de dos y tres corredores, en vez de individualmente.

2.2.2.12- La organización, junto con la supervisión del Equipo Arbitral asignado, deberá establecer un orden de salida según clasificación de la competición en temporada anterior y/o vigente. Asignando últimas salidas a corredores que ocupen primeras posiciones.

2.3.- CAMPEONATO DE ARAGÓN DE ULTRA

2.3.1.- El Campeonato de Aragón de Ultra FAM, constará 1 única prueba de 2 días como máximo, siendo de carácter individual.

2.3.2.- Para participar en el Campeonato de Aragón, todos los participantes españoles, o con nacionalidad española, estarán en posesión de la licencia de la FEDME del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Para participar en el Campeonato de Aragón, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia FEDME o en su caso la de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español y que sea equivalente al que rige en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridad al inicio de la competición.

Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos los deportistas participantes incluidos y otra con los deportistas participantes con tarjeta FEDME expedida a través de la FAM que dará lugar al podio del Campeonato de Aragón y los premios correspondientes.

Igualmente, para participar en el Campeonato de Aragón de Ultra, se recomienda a todos los corredores realizar una revisión médica oficial expedida, como máximo, tres meses antes del inicio de la prueba y que capacite al deportista para la práctica deportiva intensiva en competición de esta modalidad de las Carreras por Montaña.

Todos los participantes en el Campeonato de Aragón de Ultra deberán de rellenar una “Declaración de aptitud para la actividad física” en la que se exprese el buen estado de salud para la práctica en competición deportiva (Anexo 2). Si la “Declaración” resulta

en alguno de sus puntos afirmativa se prohibirá la participación del corredor en dicha prueba.

2.3.3.-Categorías: a efectos del Campeonato de Aragón de Ultra, los participantes estarán divididos en la categoría y sub-categorías siguientes:

- Categoría absoluto: a partir de 21 años cumplidos el año de referencia.

- Sub categoría veterana A:

femenina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia y

masculina de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia

- Sub categoría veterana B:

femenina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia y

masculina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia

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

2.3.4.- Al finalizar el Campeonato de Aragón de Ultra, se proclamara y se hará entrega de los trofeos correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías y subcategorías definidas en el apartado **2.3.3.-**

2.3.5.-Definición: La competición de carrera de Ultra por montaña, es una especialidad 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 un desnivel positivo acumulado mínimo de 3500m entre salida y meta, y en una sola etapa. La carrera de Ultra, no deberá sobrepasar inclinaciones del 40% ó dificultades técnicas de II grado.

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

2.3.7.- Avituallamientos: durante el recorrido la organización dotara de avituallamientos la carrera, no obstante, los Ultra FAM podrán también ser de autosuficiencia o de semi autosuficiencia, por lo que los árbitros de la carrera y el organizador establecerán esa especificación que detallarán en todo momento en la

reunión técnica y en la información previa que se da a los participantes. En los controles de los avituallamientos, la organización de la prueba colocara recipientes donde los participantes puedan depositar los desechos a una distancia de 100 metros del lugar de control y donde habrá un indicador de finalización del avituallamiento, y otro cartel, 100 metros antes del mismo inicio del avituallamiento.

2.3.8.- 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.

2.3.9. Material obligatorio: todos los participantes estarán obligados como mínimo a llevar el siguiente material:

- Zapatillas de montaña o calzado minimalista y alternativo con sus condiciones de uso, según se indica en el punto **4.2.2**. En función de las características del terreno y meteorología prevista la organización puede prohibir su uso por motivo de seguridad para el propio corredor.
- Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a
- Manta térmica o de supervivencia, (mínimo 1,20 X 2,10)
- Contenedor para reserva de agua (mínimo 1 litro)
- Frontal ó linterna con pilas de repuesto
- Gorra, Visera ó Bandana
- Pantalones ó mallas, mínimo por debajo de las rodillas

La lista de material podrá ser ampliada por el organizador y/o equipo arbitral en función de las características de la prueba y de la meteorología prevista para el día de la carrera siendo previamente anunciada por el organizador con tiempo suficiente (vía web, e-mails, etc.)

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

Material recomendable:

- Guantes

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

2.3.10.- Seguridad de los participantes: La organización de la prueba preverá los siguientes servicios:

- Servicios de asistencia sanitaria, ambulancias y un médico, como mínimo en la salida y llegada.
- Equipo escoba que recorrerá la totalidad del itinerario a pie en el mismo sentido de la prueba.
- La comunicación entre los controles, equipo escoba, salida y llegada y director de carrera.
- Plan de emergencia y evacuación de participantes durante la carrera.

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

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

2.3.13.- Retirada de un corredor: Los jueces de la FAM 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.

2.4.- OTRAS COMPETICIONES DE ÁMBITO REGIONAL

2.4.1.-El Área de Competición podrá regular cualquier otra modalidad que lo solicite, como por ejemplo contra-reloj, ascenso, descenso, Copa por Equipos, Campeonato por Equipos, por etapas, etc.

2.4.2.- A criterio de la FAM se podrá crear una única Copa de Carreras que englobe tanto pruebas en línea como verticales. Dicha Copa se denominará **Copa de Aragón de Carreras por Montaña**. Las pruebas se registrarán según su especialidad dentro del apartado de Copa correspondiente.

2.5.- CARRERA POR MONTAÑA SOBRE NIEVE

Aprobado en Junta FAM de 13 de marzo de 2019

3.- ORGANIZACIÓN

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

El **Área de Carreras por Montaña** tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Carreras por Montaña en el ámbito regional, organizadas u otorgadas por la **FAM**

El **Área de Carreras por Montaña** es la responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de los clubes de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición cuyo ámbito sea regional, aunque esta se desarrolle geográficamente fuera de Aragón.

Todas las competiciones oficiales regionales 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 FAM**.

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

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

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

El **Área de Carreras por Montaña de la FAM** nombrará a las siguientes personas para controlar cualquier competición:

A – Presidente del Jurado

B - Juez árbitro de itinerario.

C – Juez árbitro de inscripciones, salida y llegada.

A la **FAM** le corresponderá nombrar:

D - Delegado de la FAM. En caso de no poder contar con él, el delegado FAM será automáticamente el presidente del club organizador o el árbitro principal de la competición.

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

A – Presidente del Jurado

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

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

El **Presidente del Jurado** informará al responsable del Área de Carreras por Montaña, estando en contacto permanente para garantizar la buena marcha de cada una de las competiciones.

*El **Presidente del Jurado** debe estar en posesión de la titulación expedida por la FAM como árbitro de Carreras por Montaña.*

B – Juez árbitro de itinerario:

Por solicitud del Área de Carreras por Montaña de la FAM, 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.

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

*El **Juez árbitro de itinerario** debe estar en posesión de la titulación expedida por la FAM como árbitro de Carreras por Montaña.*

C - Juez árbitro de inscripciones, salida y llegada:

Supervisa la lista de participantes en la competición, situación y zona de la salida y la llegada, control de material y control de dopaje.

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

Valida la salida, supervisa y valida la toma de tiempos de llegada de los participantes realizada por la organización.

Colabora con la organización en la elaboración final de la clasificación, procurando que la organización elabore una clasificación específica y por categorías, en la que solo aparezcan reflejados los competidores que cumplan con los requisitos establecidos para puntuar en la Copa o Campeonato de Aragón. Velará para que la clasificación provisional esté expuesta al público 30 minutos antes de la entrega de premios.

Informa y asesora al Comité de Carrera.

*El **Juez árbitro de inscripciones, salida y llegada** debe estar en posesión de la titulación expedida por la **FAM** como árbitro de Carreras por Montaña.*

D - Delegado de la FAM forma parte del Comité de Carrera, debe estar presente en todas las reuniones y sesiones de competición. Supervisará la entrega de trofeos y el cumplimiento del protocolo medioambiental FEDME.

3.2.- PERSONAL DE ORGANIZACIÓN

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

Organización pre-competición:

- Administración.
- Controles.
- Trazado del itinerario, marcaje y equipamientos del mismo.
- Información meteorológica.
- Equipamientos de las zonas de salida y llegada.
- Mapa con el itinerario trazado y perfil del mismo.
- Garantizar una difusión de la prueba 30 días antes de la celebración de la misma.

Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición (competidores, técnicos acompañantes, técnicos de la FAM, prensa, etc.).

Registrar y controlar el acceso a las zonas de salida, llegada y zonas restringidas acatando las indicaciones realizadas por los supervisores.

Toma tiempos en los controles de paso y los de llegada.

Velar por la seguridad en todo el itinerario de competición.

Asistir a los competidores que abandonen la competición.

Ofrecer servicios para los supervisores, prensa y medios de comunicación.

Ofrecer servicios médicos, salvamento y otros equipamientos pactados.

Organizar las ceremonias de apertura, entrega de premios y clausura.

Colaborar con los supervisores en todo lo necesario.

NOTA:

La organización deberá prever una zona de vestuario, guardarropía y WC para los competidores, antes y después de la competición, equipado con duchas.

3.3- JURADO DE COMPETICIÓN

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

Composición:

- Los árbitros de la prueba.
- El director de la prueba (o director técnico).
- El delegado de la FAM.

- Un representante de los deportistas (elegido por sorteo de entre los 20 primeros clasificados de la propia prueba).

Funciones:

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

4.- REGLAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES

4.1.- INSCRIPCIÓN PARA LA COMPETICIÓN

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

4.1.2.- Para formalizar las pre-inscripciones 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 de la 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 (ver punto **2.1.1.6, 2.1.2.4, 2.2.1.6, 2.2.2.2, 2.3.2**).

4.1.3.- La Organización impedirá la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.

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

4.1.5.- 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 jueces. La licencia será retornada al competidor al finalizar la prueba.

4.1.6.- 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.

4.1.7.- Los corredores previo a la entrega del dorsal deberán de firmar un documento en el que eximen al organizador de los riesgos derivados del uso del calzado minimalista o similares (anexo 3), reconociendo a su vez el conocimiento del reglamento FAM.

4.2.- MATERIAL Y EQUIPAMIENTO

4.2.1 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 esquíes.

4.2.2.- Será obligatorio el uso de zapatillas de montaña. 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 la organización pondrá a su disposición y que se encuentra como Anexo 3 en el presente Reglamento. 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 2.000 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). En función de las características del terreno y meteorología prevista la organización puede prohibir su uso por motivo de seguridad para el propio corredor.

4.2.3.- El Campeonato de Aragón de Ultra en su punto 2.3.9.- marca el material específico para dicha modalidad de las Carreras por Montaña.

4.3.- SUPERVISIÓN CONTROL DE MATERIAL Y AVITUALLAMIENTO

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

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

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

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

4.4.- COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES

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

4.4.2.- Es obligación de cada competidor llevar sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización. Un bastón roto durante la competición podrá ser entregado en un control. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.

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

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

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

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

4.4.7.- Todo participante debe ser conocedor y respetar el **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN** aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

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

Se retirará en un control y entregará el dorsal.

El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

4.5.- PENALIZACIÓN O DESCALIFICACIÓN DE UN CORREDOR O UN EQUIPO

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

No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar = **3 minutos a descalificación.**

Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor o no = **3 minutos a descalificación.**

Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo = **descalificación.**

Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización = **descalificación.**

Reincidir dos veces el mismo corredor en una salida falsa = **descalificación.**

Tirar desperdicios durante el recorrido = **3 minutos a descalificación.**

Sustituir algún material obligado por la organización = **descalificación.**

Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor = **3 minutos a descalificación.**

No llevar el material requerido por la organización en cada control = **3 minutos a descalificación**

No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros = **3 minutos a descalificación**

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 representan = **descalificación.**

4.5.2.- Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones y la cuantía de estas.

4.6.- DESCALIFICACIÓN CON POSIBLE SANCIÓN

4.6.1.- Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del corredor y podría suponer una sanción disciplinaria para el competidor:

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.

Provocar un accidente de forma voluntaria.

Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.

Tirar cualquier tipo de basura (geles, envoltorios, etc.) en el recorrido, supondrá la descalificación automática.

4.6.2.- Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones y la cuantía de estas.

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

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

4.7.2 Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido. En este caso, se tomarán las posiciones y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.

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

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

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

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

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

5.- DOPAJE

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

En materia de dopaje el Comité Anti-Dopaje de la FEDME sigue lo establecido en la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva. Dicho Comité sigue las directrices de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), y será el encargado de relacionarse con la AEPSAD, a los efectos procedentes.

La competencia sancionadora en materia de dopaje a partir de la Ley Orgánica 3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, corresponde a la AEPSAD y sólo cuando se trate de deportistas calificados oficialmente de nivel internacional o que participen en competiciones internacionales, la competencia corresponderá a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. En este caso y delante de una muestra con resultado adverso, el Comité Anti-Dopaje de la FEDME informará de su resolución al Comité de Disciplina de la FEDME para que tome la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

6.- NORMAS PARA LA CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS Y CARTELES

Los programas (dípticos, trípticos, posters, página web, etc.) que elaboran las distintas organizaciones de Competiciones de Carreras por Montaña deberán tener en cuenta el siguiente apartado:

Portada

Nombre y logotipo de la entidad o club organizador.

Nombre y logotipo de la FAM.

Nombre de la competición y número de la edición.

Fechas de celebración.

Lema oficial FAM: Copa de Aragón de Carreras por Montaña, Campeonato, Gran Premio, etc.

Logotipos de los patrocinadores FAM

Interior del programa

Emplazamiento de salida y llegada.

Distancia.

Desnivel acumulado (subida y bajada)

Perfil de la competición, el perfil del itinerario de la carrera será confeccionado a escala, siendo esta de proporción 1 km por cada 100 metros de desnivel.

Ubicación de controles y avituallamiento.

Material obligatorio o recomendado por el organizador.

Hora y emplazamiento de la reunión, previo a la competición.

Servicios que la organización pone a disposición de los corredores.

En el caso de ser prueba puntuable para la Copa de Aragón de Carreras por Montaña, publicitar las otras competiciones complementarias, nombre del organizador, fechas, lugar de la competición.

Horarios generales, salida, puntos de corte, entrega de trofeos, etc.

Inscripciones

Lugar, periodo de inscripciones y horario.

Teléfono, fax, correo electrónico para realizar las inscripciones.

Importe de la inscripción y lo que incluye en el precio.

Especificar descuentos en caso de que existan.

Número máximo de corredores.

Nombre del director de la competición.

Lugar, periodo de inscripciones y horario, destacando el plazo especial para federados FEDME, según punto **4.1.6.**

Reglamento

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

7.- RECLAMACIONES Y SISTEMA DE APELACIÓN

7.1.- RECLAMACIONES

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

Nombre de la persona que la realiza.

Núm. DNI.

Club o Federación Autonómica que representa.

Nombre del/los deportistas afectados.

Club o Federación Autonómica que representan.

Núm. de dorsal

Hechos que se alegan.

Notas :

Se depositarán 60 € por reclamación que se devolverán si ésta prospera.

Ver modelo anexo (Anexo 1).

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

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

7.2.- RECLAMACIÓN POSTERIOR A LA COMPETICIÓN

7.2.1.- Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Carrera se deberán presentar mediante escrito dirigido al **Área de Carreras por Montaña de la FAM** en un plazo máximo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. El **Área de Carreras por Montaña de la FAM** resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que si el último día de plazo es un día festivo quedará el plazo ampliado al primer día siguiente hábil.

7.2.2.- Los recursos contra los fallos del **Área de Carreras por Montaña de la FAM** se interpondrán ante el Comité de Disciplina de la **FAM** en el plazo de los 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente.

8.- SEGURIDAD Y HOMOLOGACIÓN DE LAS COMPETICIONES

8.1.- PREÁMBULO

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

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

8.2.- EL ITINERARIO

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

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

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

Nota :

Se recomienda evitar los pasajes muy técnicos (ejemplo: escalada de aristas rocosas, rappel, etc.) con el fin de evitar embotellamientos, riesgos innecesarios y el ralentizar la competición.

Las zonas de trepada no podrán exceder de más de un II grado de dificultad, y 40° de pendiente.

8.2.4.- Desniveles y distancias para las pruebas de Carreras de Montaña de la FAM

- Respecto a las Carreras en línea:

Distancia mínima Medio Maratón (21 km).

Para carreras de hasta 34 km - Desnivel mínimo acumulado en subida 1.000 metros.

Para carreras de más de 34 km - Desnivel mínimo acumulado en subida 1.500 metros.

Para la categoría júnior: distancia de 12 km a 21 km y 1.000 metros de desnivel máximo acumulado en subida ($\pm 20\%$)

Para la categoría cadete distancia de 9 a 12 km y 600 metros de desnivel máximo acumulado en subida ($\pm 20\%$)

- Respecto a las Carreras Verticales:

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

El desnivel mínimo en subida será de 700 metros.

La distancia máxima será de 8 kilómetros.

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

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

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

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

Los participantes de la categoría júnior no podrán participar en competiciones de desnivel superior a los 1.600 metros.

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

- Respecto a los Ultra:

Distancia mínima de 60 Km de recorrido y un desnivel positivo acumulado mínimo de 3500m entre salida y meta.

8.2.5.- 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 tendrá que ser visible la siguiente. En el caso de condiciones meteorológicas adversas, éstas deberán ser reforzadas con el doble de ellas o más, garantizando siempre la máxima seguridad de los competidores.

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

Se podrán usar señales de pintura únicamente en asfalto y cerca de poblaciones. No se permitirá en árboles, piedras, etc. Tampoco en el interior de poblaciones o sobre monumentos históricos.

Al término de la competición 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, indicado con un color distinto de las marcas de baliza y con la cifra kilométrica bien definida. En el caso de los Ultra el indicador kilométrico será cada 10 Km.

8.2.6.- Controles de salida y de llegada.

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

Existirá un control de cronometraje en las líneas de salida y llegada

8.2.7.- 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 pasó podrán ser también punto de avituallamiento. Existirá como mínimo un avituallamiento sólido. Existirán papeleras en el punto de avituallamiento y a 100 m después del mismo.

8.2.8.- 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.

8.2.9.- 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. En el caso de realizarse un itinerario alternativo por condiciones meteorológicas adversas, este deberá estar marcado y balizado 12 horas antes del inicio de la carrera.

8.2.10.- Características del itinerario:

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

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

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

8.3.- SEGURIDAD

8.3.1.- 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.

8.3.2.- Todo 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 el **FAM**.

8.3.3.- Los supervisores deberán inspeccionar el itinerario con el fin de asegurarse que se está cumpliendo con el reglamento y la normativa.

8.3.4.- 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.

8.3.5.- 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).

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

8.3.7.- En cualquier punto del recorrido, el médico de carrera podrá determinar la retirada de competición de un corredor si este muestra síntomas evidentes de agotamiento u otro síntoma que aconseje la no continuidad de este en la competición.

8.4.- ZONAS DE SALIDA Y DE LLEGADA

8.4.1.- Zona de salida:

La zona de salida tendrá en lo posible un frente de 10 m. 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 en el momento de dar la salida.

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

- Dorsales.
- Material.

En la salida deberá haber un servicio de recogida y guarda de material de los competidores, para que éste pueda ser recuperado por ellos mismos en la llegada.

8.4.2.- Zona de llegada.

El punto de llegada cronometrado estará situado donde lo establezca la organización, pudiendo ser el mismo que el de salida.

La entrada en meta de los corredores se determinará por la parte anterior del tórax.

Los últimos 100 m. 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 (ver apartado **8.6**).

8.5.- LOS CONTROLES. LABORES Y RESPONSABILIDADES QUE SE LES ATRIBUYE.

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

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

8.5.3.- Los miembros de un control de paso anotarán en la libreta: El Núm. de dorsal, la hora de paso de cada 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.

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

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

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

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

En caso de peligros objetivos: **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.**

Suspensión de la prueba: **itinerario a seguir.**

Uso del material concreto: **quitar o poner.**

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

8.6.- AVITUALLAMIENTO

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

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

8.6.3.- Durante el recorrido se situarán controles de avituallamiento (excepto en los Ultra), en una distancia no superior a 5 kilómetros 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,

8.7.- TIEMPO DE PASO POR LOS CONTROLES

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

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

8.7.3.- 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.

8.7.4.- Los corredores que entren fuera de control figurarán en la clasificación general en los últimos puestos.

8.8.- MAPAS

8.8.1.- 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

8.8.2.- 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.

8.9.- EL DORSAL

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

8.9.2.- El dorsal será de tela o material resistente al agua y de unas medidas de 20 x 20 cm. como mínimo.

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

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

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

8.10.- SUPERVISIÓN Y CONTROL DE MATERIAL

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

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.

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

8.10.3.- El control del material requerido por la organización se efectuará a la llegada, penalizando, si este fuera el caso, de acuerdo con el **reglamento de competición** apartado **4.5.**

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

8.11.- ITINERARIOS ALTERNATIVOS

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

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

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

8.12.- REUNIÓN INFORMATIVA

8.12.1.- La tarde anterior al inicio de la prueba la organización 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 o conflictivos.

Lugares donde será necesario el uso de material especial, si los hubiese.

Lugares equipados con cuerdas, si los hubiese.

Material obligatorio para la prueba.

Meteorología prevista.

Información nivológica, si fuese necesaria.

Derechos y obligaciones de los participantes.

Presentación del Equipo arbitral y responsable FAM.

Notas :

Se recomienda: Preparar la reunión informativa entre organización, árbitros y supervisores.

Se recomienda: Documentar la descripción del itinerario con transparencias o diapositivas del mismo.

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

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

Recordar los puntos importantes expuestos en la noche anterior.

Modificaciones de última hora.

8.13.- CLASIFICACIONES

8.13.1.- Se establecerá una clasificación 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.

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

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

CARRERAS POR MONTAÑA

ANEXOS

ANEXO 1: HOJA DE RECLAMACIÓN

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

HOJA DE RECLAMACIÓN

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

en

Organizada por el Club

Reclamante: Nombre:

Club o Federación a la que representa:

Núm. DNI:

(o equivalente para extranjeros):

Dirección:

Teléfono:

Deportistas afectados:

Nombre	Dorsal	Club o Federación

Exposición de los hechos:

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

.....
.....

Solicitud del corredor:

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

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

El reclamante Miembro del Comité de Carrera

Fdo. Fdo.

La **FAM** ha recibido la cantidad de: **60 €**

Del señor/a

En concepto de:

Depósito de reclamación número del día/...../.....

Esta cantidad será devuelta si la reclamación prospera.

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

El delegado de la FAM

Fdo.

ANEXO 2

ANEXO 2: CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FISICA

APELLIDO

1:.....

APELLIDO

2:.....

NOMBRE:.....

.....

EDAD ACTUAL: Fecha de nacimiento: DNI:

ANTECEDENTES PERSONALES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FISICA

1. ¿Le ha dicho alguna vez un médico que tiene una enfermedad del corazón y le ha recomendado realizar actividad física solamente con supervisión médica?.....SI NO

2. ¿Nota dolor en el pecho cuando realiza alguna actividad física?.....SI
NO

3. ¿Ha notado dolor en el pecho en reposo durante el último mes?.....SI
NO

4. ¿Ha perdido la conciencia o el equilibrio después de notar sensación de mareo?.....
SI
NO

5. ¿Tiene algún problema en los huesos o en las articulaciones que podría empeorar a causa de la actividad física que se propone realizar?..... SI NO

6. ¿Le ha prescrito su médico medicación para la presión arterial o para algún problema del corazón (por ejemplo diuréticos)?.....SI
NO

7. ¿Tiene conocimiento por propia experiencia o por indicación médica de alguna alteración que le impida hacer ejercicio con normalidad? En caso afirmativo señalar que tipo de alteración..... SI NO

En a de de 20....

Firmado:

ANEXO 3: Cláusula de exención de responsabilidad al organizador para el uso del calzado minimalista o alternativo en pruebas oficiales FAM.

D./Dña....., mayor de edad, con DNI núm. manifiesta que ha sido total y completamente informado de las características de la prueba (*nombre 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.

En, a..... de de 20.....

Anexo 4. Parámetros de buenas prácticas en el desarrollo de la organización de pruebas de Carreras por Montaña en el medio natural

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

- La prueba deberá diseñarse y programarse, teniendo en cuenta los periodos del año con menor o nula incidencia sobre la flora o la fauna.
- La salida y la meta deberán ubicarse, preferentemente, en suelo urbano. Serán los únicos lugares del recorrido en los que se podrá instalar publicidad comercial (pancartas, banderolas, etcétera). La organización debe asumir la obligación de reducir al mínimo los residuos generados durante la celebración de la prueba y para ello se tendrán en cuenta los siguientes criterios:
 - Evitar envases de plástico (vasos y botellas) y envoltorios.
 - Implantar algún sistema para la identificación de los residuos de cara a penalizar a los infractores. La organización efectuará una recogida selectiva de residuos. Para ellos se ubicarán al inicio, al final y en los puntos de avituallamiento, bolsas o recipientes adecuados para facilitar su recogida. Propiciar y publicitar el uso del transporte público colectivo tanto por parte de la organización como de los participantes. Instar a la organización a priorizar el consumo de productos locales (Km 0) como obsequios y material para los participantes, que favorezca la economía de proximidad y reduzca al mínimo las distancias para su transporte (criterios de sostenibilidad, huella ecológica).
 - Las áreas de espectadores se ubicarán en áreas de fácil acceso, evitando aglomeraciones e impactos sobre los recursos, y favoreciendo la circulación.
 - La organización deberá contar con los permisos de los posibles titulares de los terrenos privados, aprovechamientos cinegéticos, etcétera.

- En las actuaciones de publicidad de la prueba y, en las reuniones previas con los corredores, se informará sobre las normas básicas de respeto al medio natural.
- Se evitarán las emisiones sonoras dentro del medio natural. Este tipo de ambientación solo podría realizarse, en los entornos de la salida y meta, y siempre que se ubiquen en núcleos urbanos.
- La organización se comprometerá a coordinar, en colaboración con la autoridad competente, el estacionamiento de los vehículos (tanto de la propia organización como del público asistente) para que éstos no obstaculicen el tránsito rodado y el acceso a pistas, no afecten a taludes naturales, y no bloqueen los accesos a tomas de agua o depósitos contra incendios. Estos puntos deben contar, al menos, con dos salidas.
- Se promocionará el transporte público colectivo (autobuses, vehículos alta ocupación, etcétera) o el habilitado por la propia organización del evento.
- Se informará a los corredores de la conducta ambiental que deben seguir durante la carrera (no gritar, no salirse de los caminos, no atajar, no arrojar basura).
- Los voluntarios deberán recibir una mínima formación ambiental para desempeñar su labor.

2.2. Buenas prácticas ambientales para los acompañantes de los corredores

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

- Información sobre los accesos (facilitar mapa), marcar zonas de tránsito permitido, horas de paso de corredores y lugares donde deben ubicarse los acompañantes (donde la afección al medio sea mínima).
- Recomendar hacer uso del transporte público. En caso de utilizar vehículos privado, circular y estacionarlos en las zonas habilitadas por la organización y la administración del espacio protegido.
- Se evitarán las emisiones sonoras dentro del medio natural (megafonía). Prohibición de lanzamiento de cohetes y pirotecnia, incorporar grupos musicales o megafonía como ambientación. Este tipo de ambientación solo podría realizarse, en los entornos de la salida y meta, y siempre que se ubiquen en núcleos urbanos.

- Información sobre el uso adecuado de la velocidad de los vehículos en el interior del medio natural.
- Invitar a ser responsable de sus residuos y transportarlos hasta su residencia habitual o en todo caso, hasta el lugar de recogida selectiva, en los núcleos urbanos.
- Informar sobre la conveniencia de no utilizar fósforos y cigarrillos, si se utilizan, deberán apagarse cuidadosamente, depositando las colillas en contenedores.

3. REGLAMENTO DEL CORREDOR

El reglamento es el documento normativo, a redactar por la organización, que recogerá las obligaciones, sanciones y/o penalizaciones al corredor con respecto a su comportamiento ambiental. El reglamento deberá incorporar, en su preámbulo/introducción, una breve explicación sobre los valores del medio natural por donde discurre la prueba y su fragilidad ambiental (carácter educativo y de sensibilización ambiental). El reglamento del corredor debe estar disponible en la web de la prueba. Obligaciones de los corredores relacionadas con el respeto y cuidado del medio natural. Estas obligaciones también deberán tenerse en consideración durante los periodos de entrenamiento de los corredores, previos a su participación en una prueba de carreras por montaña.

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

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

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

4. FINALIZACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PRUEBA

4.1. El papel del organizador de la prueba Criterios/directrices/actuaciones en la ejecución de la prueba La organización tendrá que informar del correcto desarrollo de la prueba, conforme a los contenidos recogidos en la memoria técnica presentada. Para ello deberá asumir las siguientes actuaciones:

- 1) Elaboración de un informe de evaluación final que deberá incluir, entre otros, los siguientes aspectos: impactos ocasionados durante la celebración de la prueba, posibles problemas imprevistos, medidas ejecutadas, impacto socioeconómico en el entorno inmediato.
- 2) Retirar los materiales de señalización, las estructuras y equipamientos utilizados en la prueba.
- 3) Realizar encuestas de valoración – satisfacción de la prueba, identificando los puntos fuertes y los débiles.
- 4) Propiciar/facilitar a los participantes la posibilidad de denunciar cualquier tipo de negligencia ambiental, por parte de los mismos participantes o la organización del evento, a través de un sencillo protocolo.
- 5) Posibilidad de evaluar la huella ambiental de la prueba con la colaboración de la administración ambiental.

4.2. El papel de los corredores

Durante esta fase de desarrollo de la prueba los corredores deberán rellenar la encuesta de satisfacción/valoración de la prueba, incidiendo en los aspectos técnicos y

ambientales de la misma. Será entregada a los participantes junto al dorsal y deberá entregarse al concluir la prueba y recibir la bolsa del corredor o similar (camiseta, diploma de participación, recuerdo...).

5. GLOSARIO

Autorización. Resultado administrativo que posibilita la realización de una actividad, por ejemplo, una prueba de carreras por montaña, bajo unos condicionantes previos. La autorización la solicitará el organizador de la prueba aportando la información que en cada caso le indique la administración ambiental.

Avituallamiento. Área delimitada por la organización donde se ofrece, a los corredores, comida y bebida.

Según el tipo de avituallamiento podrá tener además un puesto sanitario, descanso o de recogida de corredores (retirada). También se establece como punto de retirada de posibles residuos generados en el recorrido.

Balizas. Elementos que se utilizan para marcar el recorrido.

Briefing (apertura). Reunión técnica que tienen lugar antes del comienzo de la prueba (día anterior) en la que la organización explica a los corredores cuestiones descriptivas del itinerario, localización de los avituallamientos y productos alimenticios, localización de puestos sanitarios, descripción general de la prueba (dificultades, precauciones, tipo de suelo, peligros), tipos de categorías y premios, horarios, reglamentos del corredor y datos de interés para el público. Y en algunas ocasiones una descripción del entorno por donde transcurre la prueba.

Debriefing (clausura). Reunión técnica entre la organización del evento deportivo.

Huella ambiental. Medida del consumo de recursos que genera una prueba a lo largo de su ciclo de vida: diseño, desarrollo y finalización. Se medirá el consumo de energía (incluido transporte), el consumo de agua y la generación de residuos.

Informe de evaluación final. Informe que se realizará al finalizar la prueba y tras aplicar las medidas propuestas. Deberá incluir los impactos ocasionados por la celebración de la prueba y posibles problemas imprevistos. Se evaluará el impacto residual, la efectividad de las medidas, propuestas de mejoras para próximas ediciones.

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.