



---

# REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE CARRERAS POR MONTAÑA FECODEM

---

# 1. Introducción y Objetivos

Las Carreras por Montaña son una especialidad deportiva incluida dentro del conjunto de actividades que recogen los estatutos de la Federación Costarricense de Deportes de Montaña, en adelante FECODEM, dichos estatutos están aprobados por el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación e inscritos oficialmente para su aplicación.

Las Carreras por Montaña son 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 en el menor tiempo posible y con el máximo respeto al medio natural.

Las competiciones de Carreras por Montaña tienen como objetivo:

- Reunir en competición a los mejores corredores por montaña y equipos de las Asociaciones federadas y Equipos de Montaña.
- Mejorar el nivel deportivo de los corredores por montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.
- Servir de referencia para la selección de los deportistas que deban representar a la **FECODEM** en las competiciones internacionales oficiales.

La Federación como ente rector en su campo, se reserva la potestad de emitir y aplicar normas complementarias y protocolos específicos que apoyen la correcta gestión de los eventos competitivos oficiales del país.

## 2. Tipos de Competiciones Nacionales

La Federación Costarricense de Deportes de Montaña (FECODEM) es la única que puede autorizar los siguientes tipos de competiciones de Carreras por Montaña:

- El Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea FECODEM.
- La Copa de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea FECODEM.
- El Campeonato y la Copa de Costa Rica de Carrera por Montaña Vertical FECODEM.
- La Copa de Costa Rica de Ultras FECODEM.
- El Campeonato de Costa Rica de Ultras FECODEM.
- Cualquier otra competición de ámbito nacional, reconocida por la FECODEM.

### 2. 1 - Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea FECODEM

- 2.1.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la **FECODEM** con los organizadores, éstos organizarán pruebas valederas para el Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.
- 2.1.2 - El número de pruebas para el año será como mínimo de diez, cada una de las cuales se celebrará en un único día.
- 2.1.3 - Las pruebas se desarrollarán individualmente.
- 2.1.4 - Las salidas de las pruebas se realizarán en línea. Podrán ser establecidas más de una línea de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones.
- 2.1.5 - Para obtener puntos FECODEM, todos los participantes deberán estar en posesión de la licencia de la FECODEM del año en curso.

- 2.1.6 - Para obtener puntos FECODEM en el Campeonato de Costa Rica en línea, los participantes no costarricenses deberán estar en posesión de la licencia FECODEM o en su caso la licencia de su país (Federación homóloga a la FECODEM), y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio costarricense y que sea equivalente al que rige en Costa Rica y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.
- 2.1.7 - A efectos del Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea, los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:
  - Categorías Masculino y Femenina: Juvenil, Junior, Mayor y subcategoría Veteranos.
  - Categoría juvenil: de 15 a 17 años
  - Categoría junior: de 18 a 21 años
  - Categoría mayor: más de 21 años
  - Sub categoría veteranos A:
    - Masculina y femenina de 41 a 50 años
  - Sub categoría veteranos B:
    - Masculina y femenina de 51 a 60 años
  - Sub categoría veteranos C:
    - Masculina y femenina a partir de los 61 años

Para establecer la edad de competición se considerará para toda la temporada, la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

En todas las categorías y subcategorías será necesario para validar la clasificación, tener una participación mínima de 5 competidores. Por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios en dichas categorías y subcategorías.

#### 2.1.8 - Sistema de puntuación para cada categoría:

- Cada una de las pruebas que conforman el Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea asignará la puntuación a los corredores participantes que completen válidamente todo el recorrido. Para esto se utilizará la siguiente formula:

Cálculo del puntaje total de una Ruta:

- Distancia en kilómetros de la ruta: 1 punto por cada kilómetro de recorrido.
- Desnivel positivo acumulado: Total del desnivel positivo acumulado, dividido entre 10.

El resultado numérico de la suma de los dos factores indicados establecerá el puntaje de cada ruta específica, el cual se distribuirá entre los competidores por orden de llegada general a meta, divididos por género en masculino y femenino, de manera tal que ambos géneros tengan la opción de puntuar equitativamente.

- Para la asignación de los puntajes a cada corredor, se aplicará la siguiente metodología:
  - El primer lugar obtendrá el puntaje máximo de la prueba
  - Del segundo al décimo lugar, se descontarán cinco puntos entre una posición y la siguiente.
  - Del puesto once en adelante, se descontarán dos puntos entre una posición y la siguiente, hasta llegar al competidor que obtenga dos puntos. A partir de ese competidor, todos los restantes que completen la prueba válidamente, obtendrán dos puntos.
- La última prueba del Campeonato de Costa Rica de Carreras en línea tendrá un 20% más de puntuación que el resto.
- Se reserva la puntuación de 0 puntos para la elaboración de la clasificación general final del Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea,



expresando con dicha puntuación la no asistencia del deportista en alguna o algunas de las pruebas del Campeonato.

- 2.1.9 - Para puntuar en el Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea y, por tanto, aparecer en la clasificación general final del Campeonato, se sumarán los siguientes resultados:
  - En los casos en que el Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea tenga menos de 15 pruebas, se sumarán **los 4 mejores resultados** obtenidos. Se adjudicará 0 puntos cuando el deportista no participe en alguna o algunas de las pruebas del Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea.
  - En los casos en que el Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea tenga 15 o más pruebas, se sumarán **los 5 mejores resultados** obtenidos. Se adjudicará 0 puntos cuando el deportista no participe en alguna o algunas de las pruebas del Campeonato de Costa Rica de Carreras por montaña en línea.

Durante el desarrollo del Campeonato de Costa Rica de Carreras por montaña en línea, los líderes en masculino y femenino serán quienes más puntos obtengan al sumar mejores resultados según el número de pruebas realizadas hasta ese momento y en consonancia al número de pruebas de las que conste el Campeonato de Costa Rica.

- 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.
- 2.1.11 - Al finalizar el Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada, se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, subcampeones y terceros lugares en las categorías descritas en el apartado 2.1.7.

## **2.2 - Copa de Costa Rica de Carreras por Montaña en Línea FECODEM**

- 2.2.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la FECODEM con los organizadores, éstos organizarán torneo de Copa de Costa Rica de Carreras por montaña en línea FECODEM, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.
- 2.2.2 – El torneo de Copa de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea FECODEM, constará de 1 única prueba de 1 día.
- 2.2.3 - La salida de la prueba 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.
- 2.2.4 - Para participar en la Copa de Costa Rica de Carreras en línea, todos los participantes costarricenses estarán en posesión de la licencia de la FECODEM del año en curso, y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba cuando se les requiera.

Para participar en la Copa de Costa Rica de Carreras en línea, los participantes no costarricenses estarán en posesión de la licencia FECODEM o en su caso la de su país (Federación homóloga a la FECODEM), y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio costarricense y que sea equivalente al que rige en Costa Rica, y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.

Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos los deportistas participantes que dará lugar a los correspondientes premios en metálico de la prueba, y

otra con los deportistas participantes costarricenses que dará lugar al podio de la Copa de Costa Rica.

- 2.2.5 - A efectos del torneo de Copa de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea, los participantes estarán divididos en las categorías y subcategorías siguientes:
  - Categorías Masculino y Femenina: Juvenil, Junior, Mayor y subcategoría Veteranos.
  - Categoría juvenil: de 15 a 17 años
  - Categoría junior: de 18 a 21 años
  - Categoría mayor: más de 21 años
    - Sub categoría veteranos A: de 41 a 50 años
    - Sub categoría veteranos B: de 51 a 60 años
    - Sub categoría veteranos C: a partir de los 61 años

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

En todas las categorías y subcategorías será necesario para validar la clasificación tener una participación mínima de 5 competidores. Por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios en dichas categorías y subcategorías.

- 2.2.6 - Al finalizar el Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, subcampeones y terceros lugares en las categorías definidas en el apartado 2.2.5.



- 2.2.7 – La FECODEM podrá organizar, separadamente del resto de categorías, La Copa de Costa Rica Infantil y Juvenil. Si la FECODEM lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un “Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea de:
  - A. Equipos
  - B. Asociaciones
  - C. Regiones

### **Modalidad Equipos FECODEM y Asociaciones**

La Copa de Costa Rica de Carreras por Montaña en línea de Equipos FECODEM por equipos o por Asociaciones, es una competición exclusiva para equipos formados por miembros afiliados a la FECODEM y por deportistas representantes de Asociaciones federadas, por tanto, para deportistas con licencia FECODEM del año en curso, independientemente de su nacionalidad.

- a) Los equipos serán mayor masculino y mayor femenino y estarán formados por un mínimo de **4** y un máximo de **8 componentes** cada uno, y serán inscritos oficialmente por el Equipo o Asociación Federada con un mínimo de 48 horas antes de la celebración de la carrera.
- b) Si la FECODEM lo considera oportuno, podrá realizarse un “Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña en Línea Asociaciones Federadas” de Categoría Juvenil y/o Junior (Masculino y Femenino), con el mismo formato que los equipos mayores.
- c) A cada uno de los **componentes** se les otorgarán puntos de acuerdo con la posición de entrada a meta conseguida por cada uno de ellos en la categoría mayor masculina y mayor femenina. En dicha lista de puntuación sólo se tendrán en cuenta los deportistas inscritos en la Copa de Costa Rica de Equipos o Asociaciones federadas, por lo que no figurarán el resto de los participantes. Ejemplo: el corredor que entra en meta en primera posición de la categoría mayor masculina o mayor 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.

- d) Solo se podrá inscribir oficialmente 1 equipo mayor masculino y un equipo mayor femenino por cada Asociación federada, y solo obtendrán puntos aquellos corredores que formen parte de equipos oficiales. En caso de que el torneo sea por Equipos, se podrán inscribir tantos como sea dispuesto por el comité organizador del evento, siempre que cumplan con los requisitos de afiliación a la Federación.
- e) La clasificación de la Copa de Costa Rica de Equipos FECODEM de Asociaciones federadas, así como la de Equipos, se obtendrá de la suma de puntos de los cuatro mejores corredores. Por lo que el Equipo Campeón o la Asociación Federada Campeona será el que **MENOS** puntos obtenga.
- f) En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga el corredor mejor clasificado.
- g) A la hora de efectuar las inscripciones, los Equipos o Asociaciones federadas con participación en dicho torneo presentarán su lista de deportistas representantes al organizador y a la FECODEM, detallando nombre, apellidos, número de documento de Identidad y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FECODEM. Los deportistas sólo podrán representar al Equipo o Asociación federada con el que han tramitado la licencia federativa habilitada del año en curso.
- h) Los deportistas de los equipos o Asociaciones Federadas deberán llevar obligatoriamente la misma vestimenta y/o equipo, que los identifique perfectamente (como mínimo, la camiseta de competición).
- i) En el caso de que se organice un desfile de presentación de Equipos, será obligatorio la asistencia de todo el equipo participante o al menos, una representación mínima del cada Equipo inscrito.

El Equipo mayor masculino o mayor femenino que obtenga menor puntuación será proclamado Campeón de Copa de Costa Rica.

## 2.3 - Campeonato y Copa de Costa Rica de Carrera Vertical por Montaña FECODEM.

2.3.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la FECODEM con los organizadores, éstos organizarán pruebas valederas para el Campeonato de Costa Rica de Carrera Vertical por Montaña, o bien la Copa de Costa Rica de Carrera Vertical por Montaña, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

- 2.3.2 - **Campeonato de Costa Rica de Carrera Vertical por Montaña FECODEM.**
  - 2.3.2.1 - El número de pruebas será como **mínimo de dos y como máximo de cuatro**, cada una de las cuales se celebrará en un único día.
  - 2.3.2.2 - 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.
  - 2.3.2.3 - Las salidas de las pruebas se podrán realizar:
    - a) Colectivas: 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) Individuales: 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 FECODEM.
  - 2.3.2.4 - Para obtener puntos FECODEM en el Campeonato de Costa Rica de Carrera Vertical, todos los participantes costarricenses estarán en posesión de la licencia de la FECODEM del año en curso, y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.
  - 2.3.2.5 - Para obtener puntos FECODEM en el Campeonato de Costa Rica de Carrera Vertical, los participantes no costarricenses estarán en posesión de la licencia FECODEM o en su caso la licencia de su país (Federación homóloga a la FECODEM), y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad

civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio costarricense y que sea equivalente al que rige en Costa Rica, y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.

- 2.3.2.6 - A efectos del Campeonato de Costa Rica de Carrera por Montaña Vertical, los participantes estarán divididos en las categorías y subcategorías siguientes:
  - o Categorías Masculino y Femenina: Juvenil, Junior, Mayor y subcategoría Veteranos.
  
  - o Categoría juvenil: de 15 a 17 años
  
  - o Categoría junior: de 18 a 21 años
  
  - o Categoría mayor: más de 21 años
  
  - o Sub categoría veteranos A:
    - Masculina y femenina de 41 a 50 años
  - o Sub categoría veteranos B:
    - Masculina y femenina de 51 a 60 años
  - o Sub categoría veteranos C:
    - Masculina y femenina a partir de los 61 años

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

En todas las categorías y subcategorías será necesario para validar la clasificación tener una participación mínima de 5 competidores. Por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios en dichas categorías y subcategorías.

- 2.3.2.7 - Sistema de puntuación para cada categoría:

Para la asignación de los puntajes a cada corredor, se aplicará la siguiente metodología:

- El primer lugar obtendrá el puntaje máximo de la prueba
- Del segundo al décimo lugar, se descontarán cinco puntos entre una posición y la siguiente.
- Del puesto once en adelante, se descontarán dos puntos entre una posición y la siguiente, hasta llegar al competidor que obtenga dos puntos. A partir de ese competidor, todos los restantes que completen la prueba válidamente, obtendrán dos puntos.

Se reserva la puntuación de 0 puntos para la elaboración de la clasificación general final del Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña Vertical, expresando con dicha puntuación la no asistencia del deportista en alguna o algunas de las pruebas del Campeonato.

- 2.3.2.8 - Para puntuar en el Campeonato de Costa Rica de Carrera por Montaña Vertical y por tanto, aparecer en la clasificación general final del Campeonato de Costa Rica de Carrera por Montaña Vertical, se sumarán los siguientes resultados:

- En los casos en que el Campeonato de Costa Rica de Carrera por Montaña Vertical tenga 2 pruebas, se sumarán los puntos obtenidos en las 2 pruebas, adjudicando 0 puntos al deportista cuando éste no participe en alguna de ellas.
- En los casos en que el Campeonato de Costa Rica de Carrera por Montaña Vertical tenga 3 ó 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 del Campeonato.

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

- 2.3.2.10 - Al finalizar el Campeonato de Costa Rica de Carrera por Montaña Vertical y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, subcampeones y terceros lugares en las categorías definidas en el apartado 2.3.2.6.

- **2.3.3 - Copa de Costa Rica de Carrera por Montaña Vertical FECODEM**

- 2.3.3.1 - La Copa de Costa Rica de Carrera por Montaña Vertical FECODEM, constará 1 única prueba de 1 día, siendo de carácter individual.
- 2.3.3.2 - Para participar en la Copa de Costa Rica de Carrera por Montaña Vertical, todos los participantes costarricenses estarán en posesión de la licencia de la FECODEM del año en curso, y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.

Para participar en la Copa de Costa Rica de Carrera por montaña Vertical, los participantes no costarricenses estarán en posesión de la licencia FECODEM o en su caso la de su país (Federación homóloga a la FECODEM), y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio costarricense y que sea equivalente al que rige en Costa Rica, y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.

Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos los deportistas participantes, que dará lugar a los correspondientes premios en metálico de la prueba y otra con los deportistas participantes costarricenses que dará lugar al podio de la Copa de Costa Rica.



- 2.3.3.3 - A efectos de la Copa de Costa Rica de Carrera por Montaña Vertical, los participantes estarán divididos en las categorías y subcategorías siguientes:
  - o Categorías Masculino y Femenina: Juvenil, Junior, Mayor y Veteranos.
  - o Categoría juvenil: de 15 a 17 años
  - o Categoría junior: de 18 a 21 años
  - o Categoría mayor: más de 21 años
  - o Sub categoría veteranos A:
    - Masculina y femenina de 41 a 50 años
  - o Sub categoría veteranos B:
    - Masculina y femenina de 51 a 60 años

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

En todas las categorías y subcategorías será necesario para validar la clasificación tener una participación mínima de 5 competidores. Por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios en dichas categorías y subcategorías.

- 2.3.3.4 - Al finalizar la Copa de Costa Rica de Carrera Vertical se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, subcampeones y terceros lugares en las categorías definidas en el apartado 2.3.3.3.

- 2.3.3.5 - Si la FECODEM lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un "Campeonato de Costa Rica de Carrera por montaña Vertical por:
  - A. Equipos
  - B. Asociaciones Deportivas
  - C. Regiones; según los criterios siguientes:

### **Modalidad Equipos FECODEM y Asociaciones Deportivas**

La Copa de Costa Rica de Carreras por montaña Verticales de Equipos FECODEM y de Asociaciones federadas es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Equipos afiliados a la FECODEM y por deportistas representantes de Asociaciones federadas, por tanto, para deportistas con licencia FECODEM del año en curso, independientemente de su nacionalidad.

- a) Para las competiciones por Asociaciones federadas, los grupos serán: mayor masculino y femenino y estarán formados por un mínimo de **4** y un máximo de **6 componentes** cada uno, y serán inscritos oficialmente por la Asociación Deportiva con un mínimo de 48 horas antes de la celebración de la carrera.
- b) Si la FECODEM lo considera oportuno, podrá realizarse un "Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña Vertical por Asociaciones federadas" de Categoría Juvenil y/o Junior (Masculino y Femenino), con el mismo formato que los equipos absolutos.
- c) Los Equipos serán mayor masculino y mayor femenino, y estarán formados por un mínimo de **4** y un máximo de **6 componentes** cada uno, y serán inscritos oficialmente por el Club con un mínimo de 48 horas antes de la celebración de la carrera.
- d) A cada uno de los **componentes** se les otorgarán puntos de acuerdo con la posición de entrada a meta conseguida por cada uno de ellos en la categoría mayor masculina y femenina. En dicha lista de puntuación sólo se tendrán en cuenta los deportistas inscritos en la Copa de Costa Rica de Clubs o Asociaciones federadas, por lo que no

figurarán el resto de los participantes. Ejemplo: el corredor que entra en meta en primera posición de la categoría mayor masculina o mayor 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.

- e) Solo se podrá inscribir oficialmente 1 equipo mayor masculino y uno femenino por cada Asociación, y solo obtendrán puntos aquellos corredores que formen parte de equipos oficiales.
- f) La clasificación de la Copa de Costa Rica de Equipos FECODEM y Asociaciones federadas se obtendrá de la suma de puntos de los **tres** mejores corredores en el caso de los **Equipos** y los **cuatro** mejores corredores en el caso de las **Asociaciones**. Por lo que el Equipo Campeón o la Asociación Campeona será el que **MENOS** puntos obtenga.
- g) En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga el corredor mejor clasificado, o los dos mejores o los tres mejores en caso de sucesivos empates.
- h) A la hora de efectuar las inscripciones, los Equipos o Asociaciones federadas con participación en dicho Campeonato presentarán su lista de deportistas representantes al organizador y a la FECODEM, detallando nombre, apellidos, documento de identidad y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FECODEM. Los deportistas sólo podrán representar al Equipo o Asociación con el que han tramitado la licencia federativa habilitada del año en curso.
- i) Los deportistas de los equipos o Asociaciones federadas deberán llevar obligatoriamente la misma vestimenta y/o equipo, que los identifique perfectamente (como mínimo, la camiseta de competición).
- j) En el caso de que se organice un desfile de presentación, será obligatorio la asistencia de todo el equipo participante o al menos, una representación mínima de estos.

El Equipo mayor masculino o femenino que obtenga menor puntuación será proclamado Campeón de Copa de Costa Rica.

- 2.3.3.6 - Desniveles y distancias para las pruebas de Carrera Vertical por Montaña FECODEM:
  - a) Las competencias de Carrera Vertical constarán de una única subida, permitiéndose un máximo del 5% de bajadas propias de las características del terreno y no provocadas.
  - b) El desnivel mínimo en subida será de 700 metros.
  - c) La distancia máxima será de 8 kilómetros.
  - d) El porcentaje de pendiente media estará siempre entre el 20% y el 50%, siguiendo la fórmula:

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

- e) La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión sin material de protección personal, y podrán ser empleadas cuerdas fijas si las condiciones del itinerario lo requieren.
- 2.3.3.7 - 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.
  - 2.3.3.8 - 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.
  - 2.3.3.9 - En las competencias con más de 1.200 metros de desnivel la organización dispondrá de un puesto de asistencia líquido a mitad del recorrido. Si la competición supera los 1.800 metros de desnivel, la organización dispondrá de puestos de asistencia líquidos y sólidos cada 600 metros de desnivel.

- 2.3.3.10 - Uso de Bastones: Se podrán usar bajo las siguientes limitaciones.
  1. En las carreras con salida en masa no se podrán usar hasta pasados los primeros 150 metros tras la salida, llevándose verticales y en una mano, estando dicha distancia identificada mediante cartel o persona de organización, a partir de la cual, se podrán usar normalmente.
  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.
- 2.3.3.11 - En caso de salida individual cronometrada, la organización dispondrá con un mínimo de 48 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.
- 2.3.3.12 - La organización, junto con la supervisión del Equipo Arbitral asignado, deberá establecer un orden de salida según clasificación de la competición en la temporada anterior y/o vigente. Asignando últimas salidas a corredores que ocupen primeras posiciones.

## **2.4- Copa de Costa Rica de Ultra**

- 2.4.1 - La Copa de Costa Rica de Ultra FECODEM, constara 1 única prueba de 2 días como máximo, siendo de carácter individual.

- 2.4.2 - Para participar en la Copa de Costa Rica, todos los participantes costarricenses estarán en posesión de la licencia de la FECODEM del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.
- Para participar en la Copa de Costa Rica, los participantes no costarricenses estarán en posesión de la licencia FECODEM o en su caso la de su país (Federación homóloga a la FECODEM), y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio costarricense y que sea equivalente al que rige en Costa Rica, y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.

Al finalizar la competición se editarán 2 clasificaciones, una con todos los deportistas participantes, que dará lugar a los correspondientes premios en metálico de la prueba y otra con los deportistas participantes costarricenses que dará lugar al podio de la Copa de Costa Rica.

Para participar en la Copa de Costa Rica de Ultra, será imprescindible la presentación de un informe médico de aptitud, expedido, al comienzo de la temporada del año de la competición y que capacite al deportista para la práctica deportiva intensiva en competición de esta prueba de las Carreras por Montaña. La Comisión Médica de la Federación establecerá las normas que aplican para el cumplimiento de este aspecto.

- 2.4.3 - **Categorías:** a efectos de la Copa de Costa Rica de Ultra, los participantes estarán divididos en la categoría y subcategorías siguientes:
  - Categoría mayor: a partir de 21 años
  - Sub categoría veterana A:
    - Masculina y femenina de 41 a 50 años
  - Sub categoría veterana B:
    - Masculina y femenina de 51 años a 60 años



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

En todas las categorías y subcategorías será necesario para validar la clasificación tener una participación mínima de 5 competidores. Por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios en dichas categorías y subcategorías.

- 2.4.4 - Al finalizar la Copa de Costa Rica de Ultra, se proclamará y se hará entrega de los trofeos y premios correspondientes a los campeones, subcampeones y terceros lugares en las categorías y subcategorías definidas en el apartado "Categorías".
- 2.4.5 - **Definición:** la competición de carrera por Montaña Ultra, es una prueba deportiva que se caracteriza por su desarrollo en recorridos que transcurren por caminos y terrenos de baja, media y alta montaña, con una distancia mínima de 50 kilómetros y un desnivel positivo acumulado de mínimo 2.7000 m. en una sola etapa. La carrera de Ultra, no deberá sobrepasar inclinaciones del 40% o dificultades técnicas de II grado.
- 2.4.6 - **El recorrido:** deberá de estar debidamente señalado, en su totalidad, en especial se prestará atención en el marcaje de cruces y otros lugares de posibles pérdidas y siempre que sea necesario la organización ubicará físicamente alguna persona en esos lugares. Existirá como mínimo un indicador kilométrico cada 10 kilómetros, con la cifra kilométrica bien definida. Los tramos asfaltados o cementados no podrán superar el 15% del total del recorrido, sin contar tramos urbanos.
- 2.4.7 - **Puestos de asistencia:** durante el recorrido la organización dotara de puestos de asistencia la carrera, no obstante, las Ultras FECODEM podrán también ser de autosuficiencia o de semi autosuficiencia, por lo que los jueces 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 puestos de asistencia, la organización de la prueba colocará recipientes donde los

participantes puedan depositar los desechos a una distancia de 100 metros del lugar de control y donde habrá un indicador de finalización del puesto de asistencia, y otro cartel, 100 metros antes del mismo inicio del puesto de asistencia.

- 2.4.8 - **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, todo en común acuerdo con los jueces FECODEM.
  
- 2.4.9 - **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.**
  - 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 o linterna con pilas de repuesto
  - Luz roja posición trasera encendida de noche
  - Teléfono móvil encendido y con batería suficiente
  - Gorra, Visera o Bandana
  - Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas

El material obligatorio, será requerido por los Jueces de la FECODEM, 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
- Silbato
- GPS o Brújula

- 2.4.10 - **Seguridad de los participantes:** la organización de la prueba proveerá los siguientes servicios:
  - Servicios de asistencia sanitaria, ambulancias y personal médico, como mínimo en la salida y llegada.
  - Equipo escoba que recorrerá la totalidad del itinerario a pie en el mismo sentido de la prueba.
  - La comunicación entre los controles, equipo escoba, salida y llegada y director de carrera.
  - Plan de emergencia y evacuación de participantes durante la carrera.
- 2.4.11 - **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.
- 2.4.12 - **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 su paso.
- 2.4.13 - **Retirada de un corredor:** los jueces de la FECODEM y/o el personal 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.

## **Modalidad Equipos FECODEM y Asociaciones federadas**

La Copa de Costa Rica de Carreras por montaña Ultra por Equipos FECODEM y por Asociaciones federadas es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Equipos afiliados a la FECODEM y por deportistas representantes de Asociaciones federadas, por tanto, para deportistas con licencia FECODEM del año en curso, independientemente de su nacionalidad.

- a) Los equipos serán de categoría mayor masculina o femenina y estarán formados por un mínimo de 3 y un máximo de 6 componentes, y serán inscritos oficialmente por el equipo o Asociación federada con un mínimo de 48 horas antes de la celebración de la carrera.
- b) A cada uno de los componentes se les otorgarán puntos de acuerdo con la posición de entrada a meta conseguida por cada uno de ellos en la categoría mayor masculina o femenina. En dicha lista de puntuación sólo se tendrán en cuenta los deportistas inscritos en la Copa de Costa Rica de Equipos o Asociaciones federadas, por lo que no figurarán el resto de los participantes. Ejemplo: el deportista que entra en meta en primera posición de la categoría mayor masculina o 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 mayor masculino y uno femenino por cada Asociación, y solo obtendrán puntos aquellos deportistas que formen parte de equipos oficiales. En caso del torneo por Equipos, podrán inscribirse tantos como sean aprobado por la Federación, siempre que cumplan con los requisitos de afiliación a la Federación.
- d) La clasificación de la Copa de Costa Rica de Equipos FECODEM y Asociaciones federadas se obtendrá de la suma de puntos de los tres mejores deportistas. por

lo que el Equipo Campeón o la Asociación Campeona será el que menos puntos obtenga.

- e) En caso de empate prevalecerá el equipo que tenga el deportista mejor clasificado.
- f) A la hora de efectuar las inscripciones, los Equipos o Asociaciones federadas con participación en dicho Campeonato presentarán su lista de deportistas representantes al organizador y a la FECODEM, detallando nombre, apellidos, documento de identidad y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FECODEM.
- g) Los deportistas de los equipos o Asociaciones federadas deberán llevar obligatoriamente la misma vestimenta y/o equipo, que los identifique perfectamente (como mínimo, la camiseta de competición).
- h) En el caso de que se organice un desfile de presentación, será obligatorio la asistencia de todo el equipo participante o al menos, una representación mínima de estos.

El Equipo o Asociación que obtenga menor puntuación será proclamado Campeón de Copa de Costa Rica de Ultra.

## **2. 5 - Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña Ultra**

- 2.5.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la **FECODEM** con los organizadores, éstos organizarán pruebas valederas para el Campeonato de Costa Rica de Ultra, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.
- 2.5.2 - El número de pruebas será como **mínimo de dos y como máximo de cuatro**, cada una de las cuales se celebrará en un máximo de dos días.

- 2.5.3 - Las pruebas se desarrollarán individualmente.
- 2.5.4 - Para obtener puntos FECODEM, los participantes deberán estar en posesión de la licencia de la FECODEM del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.
- 2.5.5 - Para obtener puntos FECODEM en el Campeonato de Costa Rica de Ultra, los participantes no costarricenses deberán estar en posesión de la licencia FECODEM o en su caso la licencia de su país (Federación homóloga a la FECODEM), y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio costarricense y que sea equivalente al que rige en Costa Rica, y deberán mostrarla físicamente al equipo arbitral de la prueba.
- 2.5.6 - Para participar en el Campeonato de Costa Rica de Ultra, será imprescindible la presentación de un informe médico de aptitud, expedido, como máximo, tres meses antes del inicio del circuito y que capacite al deportista para la práctica deportiva intensiva en competición de este tipo de prueba de las Carreras por Montaña. Dicho informe tendrá validez para todas las pruebas del circuito del año en curso.
- 2.5.7 - A efectos del Campeonato de Costa Rica de Ultra, los participantes estarán divididos en las categorías y subcategorías siguientes:
  - Categoría mayor: a partir de 21 años
  - Sub categoría veterana A:
    - Masculina y femenina de 41 a 50 años
  - Sub categoría veterana B:
    - Masculina y femenina de 51 años a 60 años

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



En todas las categorías y subcategorías será necesario para validar la clasificación tener una participación mínima de 5 competidores. Por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios en dichas categorías y subcategorías.

- 2.5.8 - Sistema de puntuación para cada categoría:
  - A cada una de las pruebas que conforman el Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña Ultra 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-y 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 del Campeonato de Costa Rica de Ultra tendrá el 20% más de 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 del Campeonato de Costa Rica de Ultra, expresando con dicha puntuación la no asistencia del deportista en alguna o algunas de las pruebas del Campeonato de Costa Rica de Ultra.
  
- 2.5.9 - Para puntuar en el Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña Ultra y, por tanto, aparecer en la clasificación general final del Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña Ultra, se sumarán los siguientes resultados:
  - En los casos en que el Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña Ultra tenga 2 pruebas, se sumarán los 2 mejores resultados, adjudicando 0 puntos al deportista cuando éste no participe en alguna de ellas.
  - En los casos en que el Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña Ultra tenga 3 o 4 pruebas, se sumarán los 3 mejores resultados, adjudicando 0 puntos al deportista cuando éste no participe en alguna de ellas.

- 2.5.10 - En caso de empate entre dos o más competidores se tendrá en cuenta el mejor resultado obtenido en la última carrera disputada.
- 2.5.11 - Al finalizar el Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña Ultra y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, subcampeones y terceros lugares en las categorías descritas en el apartado 2.5.7.
- 2.5.12 – **Características de las pruebas Ultra**
  - 2.5.12.1 - **Definición:** la competición de Carreras por Montaña Ultra es una prueba deportiva que se caracteriza por su desarrollo en recorridos que transcurren por caminos de baja, media y alta montaña, con una distancia mínima de 50 kilómetros y mínimo 2.700 metros de desnivel acumulado positivo en una sola etapa. La Carrera por Montaña Ultra, no deberá sobrepasar inclinaciones del 40% o dificultades técnicas de II grado.
  - 2.5.12.2 - **El recorrido:** deberá de estar debidamente señalizado, en su totalidad, en especial se prestará atención en el marcaje de cruces y otros lugares de posibles pérdidas y siempre que sea necesario la organización ubicará físicamente alguna persona en esos lugares. Existirá como mínimo un indicador kilométrico cada 10 kilómetros, con la cifra kilométrica bien definida. Los tramos asfaltados o cementados no podrán superar el 15% del total del recorrido, sin contar tramos urbanos.
  - 2.5.12.3 - **Puestos de asistencia:** durante el recorrido la organización dotará de puestos de asistencia la carrera, no obstante, los Ultras FECODEM 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 puestos de asistencia, la organización de la prueba colocará recipientes donde los participantes puedan depositar los desechos a una distancia de 100 metros del lugar de control y donde habrá un indicador de finalización del puesto de asistencia, y otro cartel, 100 metros antes del mismo inicio del puesto de asistencia.

- 2.5.12.4 - **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.
- 2.5.12.5 - **Material obligatorio:** todos los participantes estarán obligados como mínimo a llevar el siguiente material:
  - Calzado de montaña o calzado minimalista y alternativo con sus condiciones de uso, según se indica en el punto **4.2.2.**
  - 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 o linterna con pilas de repuesto
  - Luz roja posición trasera encendida de noche
  - Teléfono móvil encendido y con batería suficiente
  - Gorra, Visera o Bandana
  - Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas

El material obligatorio, será requerido por los Árbitros de la FECODEM, 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
  - Silbato
  - GPS o Brújula
- 2.5.12.6 - **Seguridad de los participantes:** la organización de la prueba preverá los siguientes servicios:
- Servicios de asistencia sanitaria, ambulancias y personal 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.
- 2.5.12.7 - **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.
- 2.5.12.8 - **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 su paso.

- 2.5.12.9 - **Retirada de un corredor:** los árbitros de la FECODEM y/o el personal 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.

## 2.6- Otras competiciones de ámbito nacional y carreras populares

El Área de Competición podrá regular cualquier otra prueba que lo solicite, como por ejemplo contra reloj, ascenso, descenso, Campeonato por Equipos, Campeonato por Equipos o por relevos, por etapas, Campeonato Ultra Extrem (+ 150 Km de distancia y más de 6.000 m de desnivel + acumulado), pruebas de skyrunning, etc.

**Carreras populares** serán aquellas competiciones de ámbito local, siempre dentro del ámbito federativo de los deportes de montaña y escalada, que tienen un marcado carácter de promoción deportiva dentro de las carreras por montaña. Por este motivo dichas pruebas podrán estar por debajo de los límites marcados en la descripción de los itinerarios del punto 8.2.4. en distancias y desniveles, especialmente, en lo que son las competiciones en línea. La FECODEM las reconoce, pero no las organiza.

## 3. Organización

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

El Área de Carreras por Montaña tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Carreras por Montaña en el ámbito nacional, organizadas o avaladas por la **FECODEM**.

El Área de Carreras por Montaña es la responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de las Asociaciones federadas, equipos de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición cuyo ámbito sea dentro del territorio costarricense. La petición deberá estar acompañada por el visto bueno de la Asociación federada correspondiente.

Todas las competiciones oficiales 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 FECODEM.

Las Competiciones oficiales nacionales 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 Comité de Competición de la FECODEM nombrará a las siguientes personas para controlar cualquier competición:

- A. Presidente del Jurado.
- B. Árbitro de itinerario.
- C. Árbitro de inscripciones, salida y llegada.
- D. Árbitro Ambiental
- E. Delegado de la FECODEM.

Estas personas: delegado y 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.
- Informará al responsable del Área de Carreras por Montaña, estando en contacto permanente para garantizar la buena marcha de cada una de las competiciones.
- Deberá estar en posesión de la titulación expedida por la FECODEM como árbitro/juez de Carreras por Montaña.

B. Árbitro de itinerario:

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

Sus funciones son:

- Supervisar el trazado del itinerario especialmente en todo lo que hace referencia a la seguridad, marcaje, situación de los controles tanto de paso como los controles informativos e instalaciones de cuerdas fijas. Será acompañado por una persona de la organización responsable del itinerario.
- Deberá estar en posesión de la titulación expedida por la FECODEM como árbitro de Carreras por Montaña.

B. Árbitro de inscripciones, salida y llegada. Sus funciones son:

- Supervisar la lista de participantes en la competición, situación y zona de la salida y la llegada, control de material y control de dopaje.
- Supervisar 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 el Campeonato o Copa de Costa Rica.
- Validar la salida, supervisar y validar la toma de tiempos de llegada de los participantes realizada por la organización.
- Colaborar 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 el Campeonato o Copa de Costa Rica.
- Velar por que los resultados provisionales estén expuestos al público 30 minutos antes de la entrega de premios.
- Informar y asesorar al Comité de Carrera.
- Deberá estar en posesión de la titulación expedida por la **FECODEM** como árbitro/juez de Carreras por Montaña.

D. Árbitro Ambiental

- La organización de la carrera debe incorporar la figura del árbitro ambiental, que será el responsable del seguimiento de todos los aspectos relacionados con el cumplimiento de las buenas prácticas ambientales, tanto por parte de la organización como de los participantes. Estas personas deben contar con una formación específica para poder realizar una evaluación ambiental de la prueba y supervisar su correcto desarrollo.



- Los árbitros ambientales deberían situarse en los lugares más conflictivos desde la perspectiva de la conservación y fragilidad del recorrido (zonas con posibilidad de atajos, áreas sensibles, zonas húmedas, arroyos, otros.).
- El árbitro ambiental debe comprobar que el sistema de señalización es adecuado, provisional y fácilmente recuperable. Se aprovecha, si es posible, la señalización existente y no se deben admitir las señales permanentes con pintura, cal, yeso, morteros o adhesivos.
- La organización debería incorporar la vigilancia ambiental a los criterios de arbitraje, incluyendo las sanciones aquellos participantes que incumplan el reglamento.

#### E. Delegado de la FECODEM

Forma parte del Comité de Carrera, debe estar presente en todas las reuniones y sesiones de la competición. Supervisará la premiación del evento deportivo.

### **3.2- Personal de organización**

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

- Organización pre competición:
  - Administración.
  - Controles.
  - Trazado del itinerario, marcaje y equipamientos de este.
  - Información meteorológica.
  - Equipamientos de las zonas de salida y llegada.
  - Mapa con el itinerario trazado y perfil de este.
  - Garantizar una difusión de la prueba 30 días antes de la celebración de esta.
- Recibir y registrar a todo el personal acreditado para la competición (competidores, técnicos acompañantes, técnicos de la FECODEM, 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 de personal médico o paramédico, salvamento y otros equipamientos pactados.
- Organizar las ceremonias de apertura, entrega de premios y clausura.
- Colaborar con los supervisores en todo lo necesario.

La organización deberá prever una zona de vestuario, guardarropía y servicios sanitarios para los competidores, antes y después de la competición, y en lo posible deberá estar 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, y estará compuesto por:

- El juez principal de la prueba.
- El director de la prueba (o director técnico).
- El delegado de la FECODEM.
- Un representante de los deportistas (elegido por sorteo de entre los 20 primeros clasificados de la propia carrera).

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 a la Competición

- 4.1.1 - Para participar en una prueba es necesario realizar una inscripción que quedará cerrada cuando lo determine la organización. La organización podrá poner una cuota de inscripciones disponibles 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: Cédula de Identidad o licencia de conducir), o documento equivalente para extranjeros.
  - Licencia de la FECODEM (año en curso), o licencia equivalente para extranjeros
- 4.1.3 - La Organización podrá impedir la participación de los deportistas que no cumplan los requisitos indicados en el punto anterior.
- 4.1.4 - Los organizadores podrán solicitar un Informe Médico de aptitud para el deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes del inicio de la temporada de competiciones de carreras por montaña. En el caso de la Copa y Campeonato de Costa Rica de Ultra la solicitud por parte del organizador será obligatoria para formalizar la inscripción en la prueba.
- 4.1.5 - Para un mejor control de los competidores, los organizadores podrán retirar temporalmente la licencia federativa antes de la prueba, lo que ayudará al control de estos, y facilitará la supervisión de las listas de participantes por parte de los árbitros. 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 FECODEM, en su caso, 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 FECODEM, en su caso. Al finalizar este periodo especial se podrán inscribir el resto de los participantes en el caso de que el organizador admita a corredores sin licencia FECODEM. Las inscripciones podrán abrirse cuando el organizador lo determine.

## **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, pero no limitado a: 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. Se recomienda no utilizar auriculares durante las pruebas verticales, en línea y Ultra.
- 4.2.2 - Será obligatorio el uso de calzado para Trail running. Los corredores podrán participar en las pruebas con calzado minimalista o alternativo bajo su única y exclusiva responsabilidad previa suscripción de un documento de Exención de Responsabilidad que la organización pondrá a su disposición. Si el calzado minimalista o alternativo deja parte del pie al aire libre, será responsabilidad del Juez principal, autorizar la participación de un competidor que utilice ese tipo de calzado. Esta autorización debe ser tramitada por el competidor, por lo menos 12 horas antes del inicio de la prueba, ante el Comité de Carrera, el cual tramitará la autorización respectiva. La resolución podrá incluir indicaciones específicas como: mayor protección de los pies por bajas temperaturas o por 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).

- 4.2.3 - La Copa de Costa Rica de Ultra en su punto 2.4.9.- marca el material específico para dicha prueba de las Carreras por Montaña.

### **4.3- Supervisión, control de material y puestos de asistencia**

- 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 le impedirá la participación en la prueba.
- 4.3.2 - En todos los controles podrá ser supervisado el material autorizado por la organización, y será motivo de descalificación inmediata la manipulación indebida o cesión del dorsal.
- 4.3.3 - Está prohibido recibir ayuda o suministros de asistencia durante el desarrollo de la prueba de cualquier persona que no sea competidor, exceptuando los puntos dispuestos por la organización y descritos en la reunión informativa.
- 4.3.4 - Podrá ser recibida ayuda, según el punto anterior y en un radio de más o menos 200 metros antes y después del punto dispuesto por la organización.

### **4.4- Comportamiento general de los competidores**

- 4.4.1 - Todo corredor tiene la obligación de 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 penalizada con la descalificación inmediata.
- 4.4.2 - Es obligación de cada competidor respetar el ambiente por donde se desarrolla la prueba, debiendo llevarse cualquier tipo de desperdicios que genere durante todo el trayecto o hasta los lugares señalados por la organización para su disposición. 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, podrá ser 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 puntos de control oficial.
- 4.4.5 - Los participantes deberán someterse obligatoriamente a los controles del dopaje que se les solicite, en el momento que sea requerido.
- 4.4.6 - Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, árbitros/jueces, delegados oficiales, 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 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 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 establecido o señalización de recorrido, con el fin de recortar el trayecto: **3 minutos a descalificación.**
  - Recibir ayuda o asistencia 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 durante la misma prueba: **descalificación.**
  - Tirar desperdicios durante el recorrido: **3 minutos a descalificación.**
  - Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor: **3 minutos a descalificación.**
  - No llevar el material requerido por la organización en cada control: **3 minutos a descalificación.**
  - No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros: **3 minutos a descalificación.**
  - Subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo que no sean los oficiales de la entidad o región que se representan: **descalificación.**
  
- 4.5.2 - Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones y la cuantía de estas para cada evento específico.

## **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 o por razones de salud pública. Las organizaciones están obligadas a dotarse y prever itinerarios alternativos diseñados para recorrer en las diferentes anomalías climatológicas (niebla, escarcha, crecidas, 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 interrupción 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 Normativa Antidopaje emitida por el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación.

En materia de dopaje la Comisión Médica de la FECODEM sigue lo establecido en la Normativa Antidopaje emitida por el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. Dicha Comisión sigue las directrices de la citada norma y de la World Anti Doping Association, y será el encargado de establecer los protocolos a los efectos procedentes.

En caso de una muestra con resultado adverso, la Comisión Médica de la FECODEM informará de su resolución al Comité Disciplinario de la FECODEM 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 los organizadores de Carreras por Montaña deberán de presentarse a la Federación para recibir su visto bueno en aspectos de comunicación, y deberán tener en cuenta los siguientes aspectos:

### **Portada**

- Nombre y logotipo de la entidad o entidad organizadora.
- Nombre y logotipo de la FECODEM.
- Nombre de la competición y número de la edición.
- Fechas de celebración.
- Tipo oficial de actividad FECODEM: Campeonato de Costa Rica de Carreras por Montaña, Campeonato, Gran Premio, etc.
- Logotipos de los patrocinadores FECODEM.

### **Interior del programa**

- Lugar 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 puestos de asistencia.
- Material obligatorio o recomendado por el organizador.
- Hora y lugar de la reunión previo a la competición.
- Servicios que la organización pone a disposición de los corredores.
- Horarios generales

- Puntos de corte
- Entrega de premiación, etc.

### **Inscripciones**

- Lugar, periodo de inscripciones y horario, destacando el plazo especial para federados FECODEM, según punto **4.1.7**.
- Web o plataforma de inscripción
- 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.
- Información de la premiación.

### **Reglamento**

El reglamento específico para cada evento debe hacer referencia a la aplicabilidad del reglamento de Competición de Carreras por Montaña FECODEM.

# 7. Reclamaciones y sistema de apelación

## 7.1 – Reclamaciones

- 7.1.1 - Las apelaciones se harán por escrito debiendo cumplir un tipo de formato mínimo, donde constará lo siguiente:
  - Nombre completo de la persona que la realiza.
  - Número de Documento de Identidad.
  - Organización federada a la que representa.
  - Nombre del/los deportistas afectados.
  - Número de dorsal.
  - Hechos que se alegan.

Para que la apelación sea recibida la persona reclamante deberá cubrir el monto de \$50 (cincuenta dólares de los Estados Unidos de América) por cada reclamación, mismos que se devolverán si ésta prospera. Ver modelo anexo (Anexo 1).

- 7.1.2 - Las apelaciones serán entregadas al Comité de Carrera, el que extenderá una copia al reclamante y dará trámite.
- 7.1.3 - Se podrán presentar reclamaciones referentes a los resultados provisionales hasta 30 minutos después de su publicación.

## **7.2 – Reclamación posterior a la competición**

- 7.2.1 - Las apelaciones contra las decisiones del Comité de Carrera se deberán presentar mediante escrito dirigido al Comité de Competición de la FECODEM en un plazo máximo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. Esta 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 Comité de Competición de la FECODEM se interpondrán ante el Comité Disciplinario de la FECODEM 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 -Para ser avalado, un evento deportivo deberá cumplir una serie de requisitos que garanticen la seguridad de los competidores en todo momento, según el reglamento de avales de la FECODEM.

## 8.2 – El itinerario

- 8.2.1 - Todas las competiciones autorizadas por la **FECODEM** se desarrollarán principalmente en terrenos de montaña y afines. Estos deberán estar debidamente trazados, marcados, señalizados y controlados.
- 8.2.2 - El único medio de locomoción será de tipo pedestre (a pie). Eventualmente, a exigencia del terreno elegido, podrán realizarse ascensos o descensos por cuerdas o deslizamientos.
- 8.2.3 - La revisión del trazado se realizará con suficiente antelación para garantizar la calidad de este, y se realizará una última el día anterior a la prueba para finalizar la señalización.

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 50º de pendiente.

- 8.2.4 - Desniveles y distancias para las pruebas de Carreras por Montaña de la FECODEM

Respecto a las Carreras en línea:

- Distancia mínima competitiva 10 km.
- Para carreras de hasta 34 km - Desnivel mínimo acumulado en subida 1.200 metros.
- Para carreras de más de 34 km - Desnivel mínimo acumulado en subida 1.500 metros.
- Para la categoría Junior: recomendable distancia máxima de 31 km y 1.500 metros de desnivel máximo acumulado en subida ( $\pm 20\%$ ).
- Para la categoría infantil: distancia hasta 5 Km y 200 metros de desnivel máximo acumulado en subida (+/- 10%).

- Para la categoría juvenil: hasta 16 km y 900 metros de desnivel máximo acumulado en subida (+/- 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 50%, siguiendo la fórmula:

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

- La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión sin material de protección personal, y podrán ser empleadas cuerdas fijas si las condiciones del itinerario lo requieren.
- Sólo se considerará Kilómetro Vertical aquella competición de 1.000 metros de desnivel positivo entre salida y llegada (+/- 5% tolerancia) que se desarrolle sobre terreno irregular de gran pendiente, el recorrido del cual no exceda de 5 Kilómetros. Los participantes de la categoría infantil no podrán participar en competiciones de desnivel superior a los 250 metros.
- Los participantes de la categoría juvenil no podrán participar en competiciones de desnivel superior a los 1.200 metros.

Respecto a los Ultras:

- Distancia mínima de 50 Km de recorrido y un desnivel positivo acumulado mínimo de 2.700 m. entre salida y meta.

▪ 8.2.5 - Señalización del itinerario:

- El itinerario deberá señalizarse con banderas, cintas, flechas, lonas, de colores que contrasten claramente con el entorno, no debiendo ser necesarias técnicas de orientación para seguirlos.
- Los elementos de marcaje son recomendables que estén fabricados con materiales biodegradables o reutilizables.
- 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 marcar 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 en un plazo máximo de 7 días, todos los materiales utilizados para la señalización, control de la prueba y puestos de asistencia. De no cumplir este punto se les podrá abrir un 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 señalados formando un recinto que obligue pasar a los corredores por este.
- 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 asistencia.
- Existirá como mínimo un puesto de asistencia sólido.
- Existirán puntos de recolección de desechos en el punto de asistencia 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 señalizado 12 horas antes del inicio de la carrera.

- 8.2.10 - Características del itinerario:

El recorrido de las competiciones será siempre por trayectos 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 FECODEM.
- 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 del evento deportivo deberá disponer de personal médico o paramédico con el equipo adecuado para facilitar la asistencia sanitaria necesaria. Se podrá contar con la colaboración de Cruz Roja, policía municipal, y otros.
- 8.3.5 - La organización deberá disponer de un plan de seguridad, personal de atención de emergencias, y material adecuado para ello, para actuar en el caso de producirse un accidente, asegurando la evacuación y traslado del herido a un hospital, clínica o similar con la máxima rapidez. (Prever en el supuesto, los costos de posibles operativos de salvamento).
- 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 o su recorrido.

- 8.3.7 - En cualquier punto del recorrido, el personal médico de carrera o los árbitros de la FECODEM podrán 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 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 señalizada 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 señalizados y ser fácilmente identificables, con el fin de evitar el cruce de personas de esta zona.
- La zona de llegada deberá estar debidamente señalizada 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 puesto de asistencia (ver apartado 8.6)

## **8.5 – Controles: Labores y responsabilidades**

- 8.5.1 - La organización designará un responsable de cada punto, el cual debe ser fácilmente identificable.
- 8.5.2 - Cada punto de control de paso estará equipado con un sistema de comunicación conectado 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 Número de dorsal
  - La hora de paso de cada equipo o corredor
  - Los participantes que se retiren
  - 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 a un corredor que está participando válidamente del evento.

- 8.5.5 - Los miembros de los controles deberán tener conocimiento detallado 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, salvo que por razones especiales el comité de carrera les autorice algo distinto.

## **8.6 – Puesto de asistencia**

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

- 8.6.2 - Está prohibido el brindar asistencia y la ayuda de cualquier persona externa al evento durante el desarrollo de la competición, exceptuando los servicios brindados 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 asistencia (excepto en los Ultras), en una distancia no superior a 6 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 puesto de asistencia sólido a mitad del recorrido,

## **8.7 – Tiempo de paso por los controles**

- 8.7.1 - La organización podrá establecer los 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 el Comité de Carrera.
- 8.7.3 - La organización deberá establecer previo al evento, los procesos y mecanismos a seguir para la 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 podrá ser en formato digital y 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 / paramédico y de socorro.
  - Puntos conflictivos.
  - Puestos de asistencia.
  - 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 u otro autorizado por la Federación.

## 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 emisión de resultados finales.

## **8.10 – Supervisión y control de material**

- 8.10.1 - Antes de comenzar la prueba, la organización supervisará el material siguiente:
  - Calzado y las condiciones y complementos para los minimalistas y alternativos en función de la altura de la prueba
  - Dorsal
  - Vestimenta
  - 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, la organización deberá disponer de uno o más itinerarios alternativos. Éstos deberán poder ser recorridos en el caso de que las condiciones meteorológicas sean adversas.



8.11.2 - La organización deberá prever las peores condiciones meteorológicas 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 o el propio día de esta, antes del inicio, 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.
  - Puestos de asistencia.
  - 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.
  - Material complementario para los corredores minimalistas y alternativos, si fuera el caso.
  - Meteorología prevista.
  - Respeto al ambiente
  - Derechos y obligaciones de los participantes.
  - Presentación del Equipo arbitral y responsable FECODEM.

Se recomienda: Preparar la reunión informativa entre organización, árbitros y delegados oficiales. Además, documentar la descripción del itinerario con diapositivas, diagramas e imágenes del mismo.

- 8.12.2 - Toda esta información deberá ser expuesta en el lugar que se realice dicha reunión.
- 8.12.3 – El día del evento antes del inicio de la prueba, la organización deberá realizar un recordatorio de:
  - Los puntos importantes expuestos en la reunión.
  - Modificaciones de última hora.

## **8.13 – Clasificaciones**

- 8.13.1 - Se establecerá una clasificación por cada categoría de acuerdo con el tiempo de recorrido total. 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 los resultados oficiales por categorías al delegado de la FECODEM, tanto en papel como en formato digital, y hacerlas públicas a los competidores.

# **9. Ranking FECODEM**

## **9.1- Definición**

El Ranking FECODEM es una valoración de los mejores resultados conseguidos por los deportistas con licencia FECODEM del año en curso en las pruebas del calendario oficial

FECODEM. Cada temporada, la Federación establecerá un Ranking que mostrará dichos resultados de forma individual y consolidada

## 9.2.- Puntuación para selecciones nacionales

La Dirección Técnica de la Federación contabilizarán los resultados correspondientes a los Campeonatos de Costa Rica de las distintas modalidades (vertical, en línea y ultra), las pruebas que constituyen los torneos de Copa de Costa Rica de las distintas modalidades (vertical, en línea y ultra), así como las pruebas homologadas de las distintas modalidades (vertical, en línea y ultra) desde la posición 1 hasta la 15, separada por género.

Posición en Carrera	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º
<b>Pruebas de Campeonatos de Costa Rica</b>	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
<b>Pruebas de torneos de Copa de Costa Rica</b>	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
<b>Pruebas homologadas</b>	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Se considerarán siempre los puestos obtenidos en la clasificación absoluta de cada competición, tanto masculina como femenina y de esta manera se establecerá un Ranking masculino y un Ranking femenino que servirá de base para definir a los integrantes de las Pre Selecciones nacionales.

En caso de empate, se procederá al desempate de la siguiente manera:

Valorar primero la mejor puntuación a nivel de Campeonatos de Costa Rica y luego, la Copa de Costa Rica, si fuera el caso. Si aplicado este cálculo se sigue manteniendo el empate, se considerará el puesto obtenido como ex aequo.

## ANEXOS

### ANEXO 1: Ejemplo de hoja de reclamación

Esta hoja deberá estar impresa en papel oficial de la FECODEM, 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 FECODEM, 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: .....

Lugar:.....

Organizada por .....

Reclamante:

Nombre	
Asociación o entidad a la que representa	
Número de Cédula de Identidad (o equivalente)	
Dirección	
Teléfono	

Deportistas afectados:

Nombre	Dorsal	Asociación/Equipo

**Exposición de los hechos:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Solicitud del reclamante:**

.....

.....

.....

En....., a las..... del ..... de.....

El reclamante

Miembro del Comité de Carrera

**ANEXO 2: Cláusula de exención de responsabilidad al organizador para el uso del calzado minimalista o alternativo en pruebas oficiales FECODEM.**

Yo....., mayor de edad, con número de Documento de Identidad ..... 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 las..... del ..... de 20.....

## **Anexo 3. 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 esta. 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 definidas por Federación.

- ***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 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.

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 de personal médico, 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. Documento técnico de la prueba

El organizador de la prueba debe presentar a la FECODEM un **Documento técnico** del evento. Este documento incluirá: la descripción general de la prueba y el reglamento de esta.

### 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.
  - ✓ No se debe arrancar, cortar, destrozarse o dañarse la vegetación de los márgenes de los caminos o senderos, 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 natural protegido, (tramos de pista abiertos a la circulación de vehículos a motor, bicicletas, rutas ecuestres, senderos 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 y redes sociales. De igual modo, es recomendable que la inscripción de los participantes en la prueba se haga vía digital, 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 y señalización del itinerario:** Debe indicar el recorrido de la prueba de forma clara, que no ocasione confusiones. Se determinará el tipo de material y su recogida deberá ser sencilla, y realizarse 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, privilegiando el marcaje con elementos biodegradables o reutilizables.
- Las señales podrían incluir un distintivo de la organización (imagen del organizador). En todo caso, sería recomendable que el recorrido pudiera seguir trazados ya marcados.

- 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.
- Puestos de asistencia: Los puestos de asistencia 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 identificación 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: puestos de asistencia, jueces, delegados, observadores y otros. 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.
- 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, así como mantener limpias las zonas comunes en todo momento.
- Animación festiva, escenarios, sanitarios, guardarropa: Descripción de estructuras temporales, momentos de instalación y recogida, etc.

## 2. LA ORGANIZACIÓN

2.1. Un aspecto fundamental son las buenas prácticas ambientales por 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, banderines, 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 puestos de asistencia, 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 local 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 en caso de transitar por ellos.
  - ✓ 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 hidrantes. Estos puntos deben contar, al menos, con dos salidas.
- ✓ Se promocionará el transporte público colectivo (autobuses y otros) 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 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 importancia de no utilizar fósforos y cigarrillos.

### **3. REGLAS PARA EL CORREDOR**

- Son las normas, a redactar por la organización, que recogerá las obligaciones, sanciones y/o penalizaciones al corredor con respecto a su comportamiento en el evento.
- 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).
- Las reglas deben estar disponibles 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 señalizado por la organización, no saliéndose de éste. Evitar senderos secundarios al sendero principal. No cortar camino. 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: charcos, 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 puestos de asistencias.
- 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

**Aval.** Resultado administrativo que posibilita la realización de una actividad, por ejemplo, una prueba de carreras por montaña, bajo reglas previamente definidas. La autorización la solicitará el organizador de la prueba aportando la información que en cada caso le indique la Federación o el ente administrador en materia ambiental cuando aplique.

**Puestos de asistencia.** Área delimitada por la organización donde se ofrece, a los corredores, comida y bebida. Según el tipo de puesto de asistencia 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.

**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 puestos de asistencias 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.

**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 de Carrera.** 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.** 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 puestos de asistencia.