REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE CARRERAS POR MONTAÑA FEMPA

FEDERACIÓN DE ESCALADA Y MONTAÑA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
Marzo de 2020
Aprobado por la Vocalía de Carreras por Montaña
Pendiente de Aprobación definitiva por la Asamblea de la FEMPA

Índice

1.Introducción y Objetivos 7

2.Competiciones de Carreras por Montaña. 7

2.1. Definición 7

2.2. Tipos de Competiciones 7

2.3. Categorías 8

2.3.1. Categorías Cadete, Juvenil y Junior 8

2.3.2. Categoría Absoluta 9

Subcategorías 9

2.3.3. Condiciones 9

2.4. Puntuación. 10

2.4.1. Tabla de Puntuación 10

2.4.2. Tabla de Puntuación Bonificada 10

2.5. Clasificaciones 11

2.6. Recorrido 11

2.7. Desniveles y Distancias 11

2.7.1. Carreras en Línea 11

2.7.2. Carreras Verticales: 12

2.7.3. Carreras de Larga Distancia o Ultras 13

2.8. El Itinerario 13

2.8.1. Señalización del Itinerario 14

2.8.1. Itinerarios Alternativos 14

2.9. Controles de Salida y de Llegada 14

2.10. Controles de Paso y avituallamientos **14**

2.10.1. Labores y responsabilidades de los Controles **15**

2.10.2. Tiempo de paso por los controles **16**

2.10.3. Avituallamientos **16**

2.11. Supervisión y control de material **17**

2.11.1. Dorsal **17**

2.11.2. Material exigido por la organización **17**

2.12. Zonas de Salida y Llegada **18**

2.12.1. Zona de salida **18**

2.12.2. Zona de llegada **18**

2.13. Seguridad **18**

3. Copa de Asturias de Carreras por Montaña **19**

3.1. General **19**

3.2. Participación **19**

3.3. Clasificaciones **20**

4. Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña en Línea **21**

4.1. General **21**

4.2. Participación **21**

4.3. Categorías **21**

4.4. Clasificaciones **22**

4.4. Modalidad Clubes FEMPA **22**

5. Campeonato de Asturias de Carrera por Montaña Vertical **23**

5.1. General **23**

5.2. Salidas **23**

5.3. Desniveles y distancias **23**

5.3.1. Carrera Vertical **24**

5.3.2. Kilómetro Vertical **24**

5.4. Bastones **24**

5.5. Modalidad Clubes FEMPA **25**

6 Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Larga Distancia **25**

6.1. General **25**

6.2. Definición **25**

6.3. Categorías **26**

6.4. Clasificaciones **26**

6.5. Recorrido **26**

6.6. Avituallamientos **26**

6.7. Material y Equipamiento **26**

6.7.1. Material Obligatorio **27**

6.7.3. Material recomendable: **27**

6.7.4. Material Prohibido **27**

6.8. Seguridad de los participantes **27**

6.9. Itinerario Alternativo **27**

6.10. Retirada de un corredor **27**

6.11. Controles de paso **28**

6.12. Modalidad Clubes FEMPA **28**

7. Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Speed Trail **28**

7.1. General **28**

7.2. Definición **28**

7.3. Desniveles ..... ¡Error! Marcador no definido.

7.3. Participación **28**

7.4. Categorías **29**

7.5. Clasificaciones **29**

8. Otras Competiciones de Ámbito Autonómico **29**

9. Organización **29**

9.1. Equipo Arbitral y Cómite de Carrera, composición y funciones **30**

9.1.1. Equipo arbitral **30**

9.1.2. Cómite de Carreras **32**

9.2. Funciones de la Organización de la Carrera **32**

9.3. Jurado de Competición **32**

Funciones del Jurado de Competición **33**

10. Reglamento de Competición para los corredores **33**

10.1. Inscripción **33**

10.2. Material y Equipamiento **34**

10.3. Supervisión, control de material y avituallamiento **34**

10.4. Comportamiento general de los competidores **34**

10.5. Penalización o descalificación de un corredor **35**

10.5.1. FALTAS LEVES. **35**

10.5.2. FALTAS GRAVES. **36**

10.5.3. FALTAS MUY GRAVES **36**

10.6. Descalificación con posible sanción federativa **37**

10.7. Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba **37**

11. Dopaje **38**

12. Reclamaciones y Sistema de Apelación **38**

12.1. Reclamaciones **38**

12.2. Reclamación posterior a la competición **39**

13. Homologación de las Pruebas 39

13.1. Preámbulo 39

13.2. Condiciones 40

13.3. Solicitud de Homologación 41

13.4. Canon de Homologación 42

13.5. Canon de Revisión de la Homologación 42

14. Medio Ambiente 43

14.1. FASE 1.: Planificación y diseño de la Prueba 44

14.1.1. El papel del organizador de la prueba 44

14.1.2. La Memoria técnica de la prueba 44

14.2. FASE 2: La Organización de la Prueba 46

14.2.1. Buenas prácticas ambientales a cumplir por la Organización 46

14.2.2. Buenas prácticas ambientales para los acompañantes de los corredores 47

14.2.3. Buenas Prácticas ambientales del Corredor 48

14.3. FASE 3: Finalización y evaluación de la prueba 49

14.3.1. El papel del Organizador de la Prueba 49

14.3.2. El papel de los corredores 49

15. Glosario 50

16. Anexos 52

16.1. Anexo 1. Calendario de Carreras por Montaña 2020 52

16.2. Anexo 2. Hoja de Reclamación 53

16.3. Anexo 3. Resguardo de pago 55

16.4. Anexo 4. Autorización de participación de menores 56

1.Introducción y Objetivos

- Las Carreras por Montaña son una disciplina incluída dentro del conjunto de actividades que recogen los estatutos de la Federación Española de Deportes de Montañ y Escalada (FEDME) y, por corresponsabilidad al resto de las Federaciones Autonómicas.

- 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 y en el menor tiempo posible.

- Las competiciones de Carreras por Montaña tienen como objetivo:

1. Reunir en competición a los corredores de montaña y a los equipos de los Clubes de Montaña de Asturias.
2. Contribuir a través de la promoción de la cultura y el deporte, a la protección de los valores medioambientales de la Montaña de Asturias.
3. Mejorar el nivel deportivo de los corredores de montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.
4. Servir de referencia para la selección de los deportistas que deban representar a la FEMPA en las competiciones oficiales nacionales.

2.Competiciones de Carreras por Montaña.

2.1. Definición

- La carrera por montaña es una modalidad del montañismo regulada por la Federación de Escalada y Montaña del Principado de Asturias (FEMPA) en el ámbito que ésta tiene asignado, que es el territorio autonómico del Principado de Asturias y a lo que a la misma compete.

- Las competiciones de Carrera por Montaña consisten en correr a pie un circuito determinado por terreno montañoso, en el menor tiempo posible, bajo las normas del reglamento de la FEMPA.

2.2. Tipos de Competiciones

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

- Copa de Asturias de Carreras por Montaña.

- Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña en Línea**.**

- Campeonato de Asturias de Carreras Verticales por Montaña.

- Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Larga Distancia.

- Campeonato de Asturias de Speed Trail

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

2.3. Categorías

Los participantes estarán divididos en las siguientes categorías: Cadete, Juvenil, Junior y Absolutos.

Los participantes absolutos estarán divididos en la siguientes subcategorías: Promesa, Veterano A, Veterano B y Veterano C.

2.3.1. Categorías Cadete, Juvenil y Junior

Categoría	Sexo	Intervalos de edades
Cadete	Femenina Masculina	15 y 16 años, es decir, que no cumplan los 17 años el año de referencia
Juvenil	Femenina Masculina	17 y 18 años, es decir, que no cumplan los 19 años el año de referencia
Junior	Femenina Masculina	19 y 20 años, es decir, que no cumplan los 21 años el año de referencia

Tabla orientativa para la Categoría Cadete, Juvenil y Junior

	Año de Nacimiento					
	CADETE		**JUVENIL**		**JUNIOR**	
Año de Competición	**15 y 16 años**		**17 y 18 años**		**19 y 20 años**	
2020	**2005**	**2004**	**2003**	**2002**	**2001**	**2000**
2021	2006	2005	2004	2003	2002	2001
2022	2007	2006	2005	2004	2003	2002
2023	2008	2007	2006	2005	2004	2003
2024	2009	2008	2007	2006	2005	2004

2.3.2. Categoría Absoluta

Categoría	Sexo	Intervalos de edades
Absoluta	Femenina Masculina	A partir de 21 años cumplidos el año de competición

Subcategorías

Categoría	Subcategoría	Sexo	Intervalos de edades
Absoluta	**Promesa**	Femenina Masculina	21, 22 y 23 años, es decir, que no cumplan los 24 años el año de referencia.
	Veterana A	Femenina Masculina	De 40 a 49 años, que no cumplan los 50 en el año de referencia.
	Veterana B	Femenina Masculina	De 50 a 59 años, que no cumplan los 60 años el año de referencia
	Veterana C	Femenina Masculina	A partir de los 60 años cumplidos el año de referencia

Tabla orientativa para la categoría Absoluta.

	Absoluta (21 años en adelante)					
	Promesas			**Veterana A**	**Veterana B**	**Veterana C**
Año de Competición	**21, 22 y 23 años**			**De 40 a 49 años**	**De 50 a 59 años**	**A partir de 60 años**
2020	**1999**	**1998**	**1997**	**De 1971 a 1980**	**De 1961 a 1970**	**1960 y anteriores**
2021	2000	1999	1998	De 1972 a 1981	De 1962 a 1971	1961 y anteriores
2022	2001	2000	1999	De 1973 a 1982	De 1963 a 1972	1962 y anteriores
2023	2002	2001	2000	De 1974 a 1983	De 1964 a 1973	1963 y anteriores
2024	2003	2002	2001	De 1975 a 1984	De 1965 a 1974	1964 y anteriores

2.3.3. Condiciones

- 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.
- Para las categorías Cadete, Juvenil y Junior, se ha de tener en cuenta el apartado Competiciones para las Categorías Cadete, Juvenil y Junior de este Reglamento.

2.4. Puntuación.

2.4.1. Tabla de Puntuación

Tabla de Puntuación para cada categoría y subcategorías de Copa de Asturias de Carreras por Montaña.

Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos
1º	100	**13º**	52	**25º**	28	**37º**	4
2º	88	**14º**	50	**26º**	26	**38º a 50º**	2
3º	78	**15º**	48	**27º**	24	**51º en adelante**	1
4º	72	**16º**	46	**28º**	22		
5º	68	**17º**	44	**29º**	20		
6º	66	**18º**	42	**30º**	18		
7º	64	**19º**	40	**31º**	16		
8º	62	**20º**	38	**32º**	14		
9º	60	**21º**	36	**33º**	12		
10º	58	**22º**	34	**34º**	10		
11º	56	**23º**	32	**35º**	8		
12º	54	**24º**	30	**36º**	6		

2.4.2. Tabla de Puntuación Bonificada

Tabla de Puntuación Bonificada para cada categoría y subcategorías, a aplicar, en la última prueba de la Copa de Asturias de Carreras por Montaña

Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos	Puesto	Puntos
1º	120	**13º**	62	**25º**	34	**37º**	5
2º	106	**14º**	60	**26º**	31	**38º a 50º**	3
3º	94	**15º**	58	**27º**	29	**51º en adelante**	2
4º	86	**16º**	55	**28º**	26		
5º	82	**17º**	53	**29º**	24		
6º	79	**18º**	50	**30º**	22		
7º	77	**19º**	48	**31º**	19		
8º	74	**20º**	46	**32º**	17		
9º	72	**21º**	43	**33º**	14		
10º	70	**22º**	41	**34º**	12		
11º	67	**23º**	38	**35º**	10		
12º	65	**24º**	36	**36º**	7		

- Se reserva la puntuación de 0 puntos para la elaboración de la clasificación General de la Copa de Asturias de Carreras por Montaña, expresando con dicha puntuación, la no asistencia, el abandono o la entrada fuera de tiempo del deportista, en alguna o algunas de las pruebas de la Copa de Asturias de Carreras por Montaña.
- Se establecerá una clasificación de carrera por cada categoría y subacategoría de acuerdo con el tiempo necesario para recorrerla. A este tiempo se le añadirán las posibles penalizaciones que pueda haber tenido el corredor.

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

2.5. Clasificaciones

- Se establecerá una clasificación por cada categoría de acuerdo con el tiempo necesario para recorrerlo. A este tiempo se le añadirá las posibles penalizaciones que pueda haber tenido el competidor**.**
- 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.
- Al finalizar la prueba, la organización debe facilitar las clasificaciones por categorías al delegado de la FEMPA en papel y formato informático y hacerlas públicas a los competidores.
- Los corredores que entren fuera de control figurarán en la clasificación general en los últimos puestos y perderán el derecho a puntuar en todas las competiciones implicadas.

2.6. Recorrido

- El recorrido de las competiciones será siempre por pistas y caminos no asfaltados, senderos, barrancos, collados o cumbres, etc., a pesar de todo se considerará válido un máximo del 15% del total del recorrido para que este transcurre sobre asfalto**.**
- En todos los casos, el recorrido de la carrera no superará el 50% de pista transitable para vehículos.

2.7. Desniveles y Distancias

2.7.1. Carreras en Línea

Tabla de distancias y desniveles para la categoría absoluta y las subcategorías Veterana A, B y C.

CATEGORÍA ABSOLUTA y SUBCATEGORÍAS A, B y C.	*Distancia mínima:*	*21km (media maratón)*	
	Desnivel Positivo	*Carreras hasta 34km*	*1.200 metros*
		Carreras de más de 34km.	*1.500 metros*

Tabla de distancias y desniveles para la subcategoría Promesa

SUBCATEGORÍA PROMESA	*Distancia máxima*	*31km (+/- 10%)*
	Desnivel Positivo	*1.500metros (+/- 20%)*

Tabla de distancias y desniveles para la Categoría Cadete.

CATEGORÍA CADETE	*Distancia máxima*	*9km (+/- 50%)*
	Desnivel Positivo	*600metros (+/- 20%)*

Tabla de distancias y desniveles para la Categoría Juvenil.

CATEGORÍA JUVENIL	*Distancia máxima*	*12km (+/- 50%)*
	Desnivel acumulado en subida	*900metros (+/- 20%)*

Tabla de distancias y desniveles para la Categoría Junior.

CATEGORÍA JUNIOR	*Distancia máxima*	*16km (+/- 50%)*
	Desnivel acumulado en subida	*1.200metros (+/- 20%)*

2.7.2. Carreras Verticales:

- Las competiciones de Carrera Vertical constarán de una única subida, permitiéndose un máximo del 5% de bajadas propias de las características del terreno y no provocadas.
- El desnivel mínimo en subida será de 700 metros.
- La distancia máxima será de 8 kilómetros.
- El porcentaje de pendiente media estará siempre entre el 20% y el 45%, siguiendo la fórmula: Distancia en vertical x 100 / Distancia en horizontal = Pendiente%
- La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión sin material de protección personal, y podrán ser empleadas cuerdas fijas si las condiciones del itinerario lo requieren.
- Sólo se considerará Kilómetro Vertical aquella competición de 1.000 metros de desnivel positivo entre salida y llegada (+/- 5% de tolerancia) que se desarrolle sobre terreno irregular de gran pendiente, el recorrido del cual no exceda de 5 Kilómetros.
- Los participantes de la categoría cadete no podrán participar en competiciones de desnivel positivo superior a los 600 metros (+/- 20% de tolerancia)
- Los participantes de la categoría juvenil no podrán participar en competiciones de desnivel positivo superior a 900 metros (+/- 20% de tolerancia)
- Los participantes de la categoría junior no podrán participar en competiciones de

desnivel positivo superior a 1.200 metros.(+/- 20% de tolerancia)

2.7.3. Carreras de Larga Distancia o Ultras

- Distancia mínima de 45 Km de recorrido y un desnivel positivo acumulado mínimo de 6.000 metros entre salida y meta.

2.7.4. Speed Trail

CATEGORÍA ABSOLUTA y SUBCATEGORÍAS A, B y C.	*Distancia máxima:*	*21km (media maratón)*
	Desnivel Positivo	*1.200 metros (+/- 20%)*

Tabla de distancias y desniveles para la Categoría Cadete.

CATEGORÍA CADETE	*Distancia máxima*	*9km (+/- 50%)*
	Desnivel Positivo	*600metros (+/- 20%)*

Tabla de distancias y desniveles para la Categoría Juvenil.

CATEGORÍA JUVENIL	*Distancia máxima*	*12km (+/- 50%)*
	Desnivel acumulado en subida	*900metros (+/- 20%)*

Tabla de distancias y desniveles para la Categoría Junior.

CATEGORÍA JUNIOR	*Distancia máxima*	*16km (+/- 50%)*
	Desnivel acumulado en subida	*1.200metros (+/- 20%)*

2.8. El Itinerario

- Todas las competiciones se desarrollarán en terreno de montaña. Estos estarán debidamente trazados, marcados, balizados y controlados**.**
- El único medio de locomoción será a pie. Eventualmente, a exigencia del terreno elegido, podrán realizarse trepadas, ascensos y descensos por cuerdas y deslizamientos**.**
- La revisión del trazado se realizará con suficiente antelación para garantizar la calidad del mismo y se realizará una última revisión el día anterior a la prueba para finalizar el balizaje.
- 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 2º

de dificultad y 50% de pendiente.

2.8.1. Señalización del Itinerario

- El itinerario deberá señalizarse con banderas, cintas homogéneas, flechas marcadas en paneles de la organización, de color que contraste claramente con el entorno, no debiendo ser necesarias técnicas de orientación para seguirlo. Es recomendable que los elementos de marcaje estén fabricados con materiales biodegradables**.**
- En condiciones de visibilidad normales, desde una marca tendrá que ser visible la siguiente. En el caso de condiciones meteorológicas adversas, éstas deberán ser reforzadas con el doble de ellas o más, garantizando siempre la máxima seguridad de los competidores.
- Los lugares que puedan conducir a confusión estarán especialmente señalizados para minimizar posibles extravíos.
- No se podrán usar señales de pintura.
- Al término de la competición los organizadores están obligados a retirar todos los materiales utilizados para la señalización, control de la prueba y puestos de avituallamiento en un plazo máximo de una semana (Siempre que las autoridades medioambientales no establezcan en sus autorizaciones otro periodo concreto). Esto será supervisado y valorado por el Árbitro medio ambiental en su acta.
- Existirán indicadores kilométricos como mínimo en los puntos de avituallamiento, indicados con un color distinto de las marcas de baliza y con la cifra kilométrica bien definida.
- El itinerario estará marcado y balizado el día anterior a la competición, con el fin de que los supervisores puedan recorrerlo para su homologación posterior. En el caso de realizarse un itinerario alternativo por condiciones meteorológicas adversas, este deberá estar marcado y balizado 12 horas antes del inicio de la carrera.

2.8.1. Itinerarios Alternativos

- Sabiendo que la prueba discurre por terreno de montaña y que éste está muy influido por las condiciones meteorológicas y nivológicas, la organización deberá disponer de uno o más itinerarios alternativos. Éstos deberán poder ser recorridos en el caso de que las condiciones meteorológicas o nivológicas sean adversas.
- La organización deberá prever las peores condiciones meteorológicas y nivológicas con la finalidad de estudiar un itinerario alternativo para estas circunstancias.
- Estos itinerarios están sujetos a todos los apartados de este Reglamento.

2.9. Controles de Salida y de Llegada

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

2.10. Controles de Paso y avituallamientos

- En todas las pruebas será obligatorio contar con un control de paso en el que se tomen tiempos intermedios.

- Se situarán controles de paso identificados y balizados como tal en aquellos puntos más significativos. En los Controles de paso se tomarán tiempos intermedios en previsión de interrupción de la prueba.
- En cada control deberá haber tantos miembros de la organización como sean necesarios.
- Existirá como mínimo un avituallamiento sólido. Existirán papeleras en la zona de avituallamiento, no permitiendo sacar envases más allá de éste.
- Si las condiciones del terreno lo exigen, en las zonas de peligro o que puedan conducir a confusión (collados, cumbres, piedras, barrancos, ríos, cambios de dirección, bosques, cruces de pistas, etc.) además de estar específicamente señalizadas y balizadas, la organización deberá situar un control orientativo.
- La organización de la carrera contará al menos con un Control de Cierre de Carrera (Equipo escoba). Éste constará de un equipo o varios, en función de las características de la carrera, y su función será el exclusivo cierre de la misma, evitando que ningún corredor quede retrasado y sólo en el recorrido.

2.10.1. Labores y responsabilidades de los Controles

- La organización designará un responsable de cada punto**,** el cual debe ser fácilmente identificable.
- Cada punto de control de paso estará comunicado con el director de la prueba, y deberá contar con una libreta de control, lápiz y un botiquín de primeros auxilios.
- Los miembros de un control de paso anotarán en la libreta: El Núm. de dorsal, la hora de paso de cada corredor, participantes que se retiren y las irregularidades que se puedan producir por incumplimiento del reglamento, debiendo entregarla al Comité de Carrera al finalizar la prueba.
- Los miembros del control, tanto de paso como orientativos, estarán facultados para denunciar a los competidores, en el caso que éstos infrinjan el reglamento de competición e informarán al Comité de Carrera de tales infracciones. En ningún caso el control podrá sancionar o retener a un corredor.
- Los miembros de los controles deberán ser buenos conocedores de la zona que se les ha asignado.
- Los miembros de un control deben velar por la seguridad de los competidores en la zona que se les ha asignado.
- Todos los controles, deberán estar situados en el sitio indicado para realizar el control 30 minutos antes de la hora de paso estimada del primer corredor.
- Los controles están facultados para indicar a los participantes, la conducta a seguir durante el desarrollo de la prueba:
  - Cómo debe actuar el competidor en caso de peligros objetivos.
  - Orientar para evitar confusiones en los cruces.

- Indicar un cambio de itinerario por mal tiempo, imprevistos, etc.
- Socorrer en caso de accidente
- Cronometrar en ese control de paso en caso de neutralización.
- Explicar a los participantes el itinerario a seguir y/o los posibles puntos de recogida en caso de abandono.
- Indicar el itinerario a seguir en caso de suspensión de la prueba
- Indicar si es necesario quitar o poner un material concreto que haya sido indicado por la organización.

2.10.2. Tiempo de paso por los controles

- La organización podrá marcar unos tiempos de paso por los controles según los criterios que crea convenientes. Los corredores que no puedan superar el control dentro del tiempo establecido, serán dirigidos a la llegada por un itinerario de salida.
- Se establecerá un tiempo límite de finalización para la prueba, este tiempo variará dependiendo de la distancia, dureza y características del terreno, y será establecido por la organización.
- La organización deberá indicar los itinerarios de regreso a los competidores que no puedan superar los controles con el tiempo de paso previsto, así como facilitarles en la medida de lo posible el retorno a la línea de meta.
- Los corredores que entren fuera de control figurarán en la clasificación general en los últimos puestos y perderán el derecho a puntuar en las competiciones implicadas.

2.10.3. Avituallamientos

- Todos los controles de avituallamiento tendrán una señal de inicio y otra de finalización del mismo, situadas a 100 metros cada una del punto de control de avituallamiento. En estos 100 metros anteriores y posteriores al control de avituallamiento, debidamente señalizados, todos los participantes pueden recibir ayuda externa de avituallamiento por parte de cualquier persona, sea competidor o no.
- Los controles de avituallamiento situados durante el recorrido, no deben estar distanciados más del equivalente a un 25% del total del recorrido, salvo circunstancias excepcionales y bajo aprobación previa de la Vocalía**.** Estos controles estarán provistos, como mínimo, de agua y bebidas isotónicas. Este punto se tendrá en especial consideración en subidas y llanos**,** no así en las bajadas.
- En cada competición existirá como mínimo un avituallamiento sólido a mitad del recorrido.
- Todos los controles de avituallamientos estarán dotados de contenedores o papeleras para dejar los desperdicios, que también se deberán colocar a una distancia de 100 metros del lugar del control.
- La organización dotará de un avituallamiento sólido y líquido al finalizar la prueba en el recinto de llegada.

- Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la competición de cualquier persona, sea competidor o no, exceptuando los servidos por la organización y/o los autorizados por el Comité de Carrera en las zonas previstas en los 100 metros anteriores y posteriores a los controles de avituallamiento de la organización.
- La organización contará con un botiquin y mantas en cada uno de los avituallamientos.

2.11. Supervisión y control de material

- Antes de comenzar la prueba, en el recinto de salida, se efectuará un control de dorsales y se supervisará el material permitido por la organización.

1. Dorsal
2. Material permitido por la organización.

2.11.1. Dorsal

- Será proporcionado por la organización. Uno por corredor.
- Será de tela o material resistente al agua y de unas medidas de 15 x 20 cm. como mínimo.
- Deberá incluir obligatoriamente los siguientes aspectos:
  - Los teléfonos de contacto con la organización
  - Un recuadro en blanco para poder efectuar el control de los bastones
  - El perfil de la prueba, en el que se indiquen los tiempos, los puntos de corte y los avituallamientos.
- Los competidores están obligados a llevar el dorsal facilitado por la organización.
- El dorsal se llevará en un lugar visible, situado en la parte delantera, entre las rodillas y el pecho, durante toda la prueba.
- No podrá ser doblado ni recortado.
- Deberá guardarse hasta la clasificación final definitiva.

2.11.2. Material exigido por la organización

- Si los organizadores o el Cómite de Carrera lo estima oportuno, los competidores estarán obligados a llevar el equipo y material que se especifique, en especial chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor.
- El uso de bastones está autorizado.
- En ningún caso estará permitido el uso de raquetas de nieve o esquíes
- Será obligatorio el uso de zapatillas de Trail Running.
- El material obligatario y el material recomendado para el Campeonato de Asturias

de Larga Distancia, viene recogido en el punto 6.6 de este reglamento.

- Por motivos de seguridad está prohibido el uso de auriculares por el peligro que conllevan al dificultar la correcta recepción de instrucciones o señales sonoras de emergencia.
- Por motivos medio ambientales está prohibido el uso de altavoces por parte de los corredores durante el desarrollo de la prueba.
- El control del material requerido por la organización se efectuará a la llegada o en cualquier otro punto del recorrido, penalizando las posibles incidencias, si este fuera el caso, de acuerdo con el apartado 10.5 de este reglamento.

2.12. Zonas de Salida y Llegada

2.12.1. Zona de salida

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

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

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

1. Material.
2. Dorsales, vigilando su adecuada colocación y los nºs que toman la salida (Esto último podrá hacerse por sistema de chips).
3. Bastones

2.12.2. Zona de llegada

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

2.13. Seguridad

- Durante la competición se deberán tomar todas las medidas necesarias de seguridad. El itinerario estará diseñado de tal manera que el riesgo residual sea el mínimo, velando en todo momento por la seguridad de los competidores.

- En las zonas con peligros objetivos en que no se pueda evitar el riesgo residual se deberá destinar controles orientativos para alertar del peligro y siempre deberán

ponerse carteles bien visibles indicando el tipo de peligro existente.

- Todo material usado en la protección de la competición, deberá cumplir con los estándares de seguridad.
- Los supervisores deberán inspeccionar el itinerario con el fin de asegurarse que se está cumpliendo con el Reglamento y la Normativa.
- La organización deberá disponer desde el comienzo hasta el final de la prueba, de un médico y ambulancia SVB.
- 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.
- En cualquier punto del recorrido, el médico de carrera o los árbitros de la FEMPA podrán determinar la retirada de competición de un corredor si éste muestra síntomas evidentes de agotamiento u otro síntoma que aconseje la no continuidad de éste en la competición.

3. Copa de Asturias de Carreras por Montaña

3.1. General

- De acuerdo con las condiciones establecidas por la FEMPA en el contrato con los organizadores, éstos organizarán pruebas valederas para la Copa de Asturias de Carreras por Montaña, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.
- El número de pruebas será como mínimo de tres y como máximo de seis, cada una de las cuales se celebrará en un único día.
- Las pruebas se desarrollarán individualmente.
- 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.

3.2. Participación

- Para participar en el Campeonato de Asturias de Carreras en Línea, todos los participantes españoles estarán en posesión de la licencia federativa de Montaña FEDME o Autonómica del año en curso, apta para participar en este tipo de competiciones en nuestra región, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio y deberán mostrarla fisicamente en la entrega de dorsales al equipo arbitral de la prueba o persona en quien delegue la organización.

- Para participar en el Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña en Línea, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español, y que sea equivalente al que rige en España (Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio), expedida con anterioridad al inicio de la carrera, y deberán mostrarla fisicamente en la entrega de dorsales al equipo arbitral de la prueba o persona en quien delegue la organización.
- Para obtener los puntos FEMPA, todos los participantes deberán estar federados en un Club FEMPA o con licencia individual FEMPA, con licencia federativa FEMPA o FEDME del año en curso. En la entrega de dorsales, deberán mostrar fisicamente la licencia al equipo arbitral de la prueba o a la persona en quien delegue la organización.
- Serán finisher de la Copa los participantes que finalicen todas las pruebas de la misma, y tendrán derecho a recibir una prenda finisher, que será entregada, en la última prueba de la Copa de Asturias de Carreras por Montaña.
- Los federados FEDME o con licencia de otra autonomía que pertenezcan a Clubs que no esten adscritos a la FEMPA, podrán ser finisher de la Copa, sin entrar en la clasificación, si realizan todas las pruebas.

3.3. Clasificaciones

- Para puntuar en la Copa de Asturias de Carreras por Montaña, y por tanto, aparecer en la clasificación general final de la Copa de Asturias de Carreras por Montaña, se sumarán los siguientes resultados:
  1. En los casos en que la Copa tenga tres pruebas, se valorarán los dos mejores resultados obtenidos en ellas. El mínimo de pruebas para aparecer en la clasificación general final de la Copa será de 2 pruebas.
  2. En los casos en que la Copa tenga cuatro pruebas pruebas, se valorarán los tres mejores resultados obtenidos en ellas. El mínimo de pruebas para aparecer en la clasificación general final de la Copa será de 2 pruebas
  3. En los casos en que la Copa tenga cinco o seis pruebas, se valorarán los cuatro mejores resultados obtenidos en ellas. El mínimo de pruebas para aparecer en la clasificación general final de la Copa será de tres pruebas
- En caso de empate entre dos o más competidores se tendrán en cuenta por este orden:
  1. El número de pruebas disputadas, obteniendo ventaja el competidor con mayor número de pruebas disputadas.
  2. El mejor resultado obtenido en la última carrera celebrada.
- Al finalizar la Copa de Asturias, y acabada la entrega de premios de la última prueba celebrada, se proclamará y se hará entrega de los trofeos, premios o diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías y subcategorías descritas en el apartado 2.3 de este reglamento.

4. Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña en Línea

4.1. General

- De acuerdo con las condiciones del contrato establecidas por la FEMPA, en el contrato con los organizadores, éstos organizarán el Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña en Línea FEMPA, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.
- El Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña en Línea constará de UNA única prueba de un día, siendo de carácter individual.
- 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, primeras posiciones o establecimiento de categorías inferiores.

4.2. Participación

- Para participar en el Campeonato de Asturias de Carreras en Línea, todos los participantes españoles estarán en posesión de la licencia federativa de Montaña FEDME o Autonómica del año en curso, apta para participar en este tipo de competiciones en nuestra región, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según el Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio y deberán mostrarla fisicamente en la entrega de dorsales al equipo arbitral de la prueba o persona en quien delegue la organización.
- Para participar en el Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña en Línea, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español, y que sea equivalente al que rige en España (Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio), expedida con anterioridad al inicio de la carrera, y deberán mostrarla fisicamente en la entrega de dorsales al equipo arbitral de la prueba o persona en quien delegue la organización.
- Solo optarán al Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña en Línea los participantes que pertenezcan a un Club adscrito a la FEMPA y que estén en posesión de la licencia federativa de montaña FEDME o FEMPA del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según Real Decreto 849/1993 de 4 de junio**,** expedida con anterioridad al inicio de la carrera. De igual modo, sólo optarán al Campeonato de Asturias de Clubes, aquellos Clubes que estén adscritos a la FEMPA.

4.3. Categorías

- A efectos del Campeonato de Asturias de Carreres por Montaña en Línea los corredores estarán divididos en las categorías reflejadas en las tablas 2.3.1 y 2.3.2 del presente reglamento.

4.4. Clasificaciones

- Al finalizar la carrera se obtendrán dos clasificaciones: de la prueba con todos los participantes, y del Campeonato de Asturias, con todos los federados FEMPA. En base a esta última, se proclamarán y se les hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías y subcategorías definidas en en el artículo 2.3. y en base a las condiciones del punto 2.3.3. de este reglamento.

4.4. Modalidad Clubes FEMPA

- La FEMPA podrá organizar, si lo considera oportuno, un Campeonato de Asturias de Clubes de Carreras por Montaña en Línea que podrá coincidir o no, con el Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña en Línea, según los criterios siguientes:

1. El Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña en línea de Clubes FEMPA, es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes adscritos a la FEMPA, y por tanto para deportistas con licencia FEMPA O FEDME del año en curso, independientemente de su nacionalidad.

2. Los equipos serán absoluto masculino y absoluto femenino y estarán formados por un mínimo de 3 componentes el equipo absoluto masculino y un mínimo de 2 el equipo absoluto femenino, y serán inscritos oficialmente por el Club con un mínimo de 48 horas antes de la celebración de la carrera.

3. Solo se podrá inscribir oficalmente un equipo absoluto masculino y un equipo absoluto femenino por cada Club y sólo obtendrán puntos aquellos corredores que formen parte de equipos oficiales.

4. A cada uno de los componentes se les otorgarán puntos de acuerdo a la posición de entrada a meta conseguida por cada uno de ellos en la categoría absoluta masculina y absoluta femenina. En dicha lista de puntuación sólo se tendrán en cuenta los deportistas inscritos en el Campeonato de Asturias de Clubes, por lo que no figurarán el resto de participantes. Ejemplo: el corredor que entra en meta en primera posición de la categoría absoluta masculina se le adjudica 1 punto, en segunda posición se le adjudican 2 puntos, en tercera posición se le adjudican 3 puntos, en cuarta posición 4 puntos, en quinta posición se le adjudica 5 puntos y así sucesivamente.

5. La clasificación del Campeonato de Asturias de Clubes FEMPA se obtendrá de la suma de puntos de los tres mejores corredores en la categoría masculina y de la suma de puntos de las dos mejores corredoras en categoría femenina. Por lo que el Club Campeón será el que MENOS puntos obtenga.

6. En caso de empate, prevalecerá el equipo que tenga el corredor mejor clasificado.

7. Los Clubs con participación en el Campeonato deberán presentar su lista de deportistas representantes al organizador y a la FEMPA, detallando nombre,

apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FEMPA. Los deportistas sólo podrán representar al Club con el que han tramitado la Licencia federativa habilitada del año en curso.

8. Los deportistas de los clubes deberán llevar obligatoriamente una camiseta del Club que los identifique como miembros del mismo.

5. Campeonato de Asturias de Carrera por Montaña Vertical

5.1. General

- De acuerdo con las condiciones establecidas por la FEMPA en el contrato con los organizadores, éstos organizarán el Campeonato de Asturias de Carrera por Montaña Vertical**,** cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.
- Constará de una única prueba de carácter individual, de un día de duración, siendo las normas a aplicar, en cuanto a participación, categorías y clasificaciones, las mismas que se utilizan en el Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña en Línea, descritas en los apartados 4.2, 4.3 y 4.4 de este reglamento.

5.2. Salidas

- La salida de la prueba se podrá realizar:

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

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

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

5.3. Desniveles y distancias

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

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

5.3.1. Carrera Vertical

- Las competiciones de Carrera Vertical constarán de una única subida, permitiéndose un máximo de 5% de bajadas propias de las características del terreno y no provocadas.
- El desnivel mínimo en subida será de 700 metros.
- La distancia máxima será de 8 kilómetros.
- El porcentaje de pendiente media estará siempre entre el 20% y el 50%, siguiendo la fórmula: Distancia en vertical x 100 / Distancia en horizontal = Pendiente%.
- La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión sin material de protección personal, y podrán ser empleadas cuerdas fijas si las condiciones del itinerario lo requieren.

5.3.2. Kilómetro Vertical

- 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.

5.4. Bastones

- Los bastones están siempre permitidos con las siguientes limitaciones:

1. En las carreras con salida en masa, los bastones fijos se llevarán con las puntas cubiertas con tapones de goma de manera firme, no estando permitida la utilización de corchos. Los bastones plegables se llevarán plegados, y no se utilizarán hasta que la dispersión de los participantes garantice poder hacerlo sin peligro para los otros.
2. En las carreras con salida individual podrán utilizarse sin proteger las puntas.
3. En el transcurso de la carrera, bien con salida individual o en masa, deberán utilizarse con precaución y en el momento de superar o ser superados por otro participante se deberá guardar una distancia de seguridad no inferior a tres metros. En caso de no ser posible mantener esta separación, deberá limitarse su uso hasta completar el adelantamiento.
4. Sólo se permite el llevarlos desde la salida, quedando prohibido bajo descalificación el recogerlos o aceptarlos por el camino de otra persona o participante. Si se opta por su uso, se portarán toda la carrera.
5. Por razones medio ambientales, queda prohibido el uso de bastones de fortuna, es decir, los obtenidos “in situ” del medio natural.
6. Podrán ser de madera, pero siempre que el corredor los traiga consigo con carácter previo a la salida.

5.5. Modalidad Clubes FEMPA

- Si la FEMPA lo considera oportuno, se realizará sobre la misma prueba un Campeonato de Asturias de Clubes de Carrera por Montaña Vertical, siendo las normas y el sistema de puntuación a aplicar las mismas que las del Campeonato de Asturias de Clubes de Carreras por Montaña en línea y las del Campeonato de Carreras por Montaña Vertical.

6 Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Larga Distancia

6.1. General

- De acuerdo con las condiciones del contrato establecidas por la FEMPA, en el contrato con los organizadores, éstos organizarán el Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Larga Distancia FEMPA, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.
- El Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Larga Distancia constará de UNA única prueba de un día, siendo de carácter individual.
- Para participar en el Campeonato de Asturias de Carreras en Línea, todos los participantes españoles estarán en posesión de la licencia federativa de Montaña FEDME o FEMPA del año en curso y deberán mostrarla fisicamente en la entrega de dorsales al equipo arbitral de la prueba o persona en quien delegue la organización.
- Para participar en el Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña en Línea, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español, y que sea equivalente al que rige en España (Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio), expedida con anterioridad al inicio de la carrera, y deberán mostrarla fisicamente en la entrega de dorsales al equipo arbitral de la prueba o persona en quien delegue la organización.
- Solo optarán al Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Larga Distancia los participantes que pertenezcan a un Club adscrito a la FEMPA y que estén en posesión de la licencia federativa de montaña FEDME o FEMPA del año en curso. De igual modo, sólo optarán al Campeonato de Asturias de Clubes, aquellos Clubes que estén adscritos a la FEMPA.
- Para participar en el Campeonato de Larga Distancia de Asturias, será imprescindible la presentación de un Informe Médico, expedido como máximo, tres meses antes del inicio de la prueba y que capacite al deportista para la práctica de Carreras por Montaña de larga distancia en competición.

6.2. Definición

- La competición de Carrera por Montaña de Larga Distancia, 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 45km en una

sola etapa. La carrera ultra, no deberá sobrepasar inclinaciones del 40% o dificultades técnicas de II grado y tendrá un desnivel acumulado no inferior a 6.000 metros.

6.3. Categorías

- A efectos del Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Larga Distancia los corredores estarán divididos según la tabla de Categoría Absoluta descrita en el apartado 2.3.2 y las condiciones descritas en el apartado 2.3.3, de este reglamento.

6.4. Clasificaciones

- Al finalizar la carrera se obtendrán dos clasificaciones: de la prueba con todos los participantes, y del Campeonato de Asturias, con todos los federados FEMPA. En base a esta última, se proclamarán y se les hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías y subcategorías definidas en el apartado 2.3.2 de este reglamento.

6.5. Recorrido

- Deberá de estar debidamente señalizado, en su totalidad, en especial se prestará atención en el marcaje a los tramos previstos para recorrer durante la noche, en el marcaje de cruces y otros lugares de posibles pérdidas, y siempre que sea necesario, la organización ubicará físicamente a alguna persona en esos lugares.

- Existirá como mínimo un indicador kilométrico cada 10 kilómetros, con la cifra kilométrica bien definida.

- Los tramos asfaltados o cimentados, no podrán superar el 15% del total del recorrido, sin contar tramos urbanos.

6.6. Avituallamientos

- Los Ultras FEMPA podrán también ser de autosuficiencia o de semi autosuficiencia, por lo que los árbitros de la carrera y el organizador establecerán esa especificación que detallarán en todo momento en la reunión técnica y en la información previa que se da a los participantes.
- En los controles de los avituallamientos, la organización de la prueba colocará recipientes donde los participantes puedan depositar los desechos en el lugar de control y a una distancia de 100 metros de ese punto. Habrá un indicador de inicio de zona de avituallamiento, 100 metros antes del mismo y otro cartel de finalización del avituallamiento a 100 metros después del mismo.

6.7. Material y Equipamiento

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

6.7.1. Material Obligatorio

- Todos los participantes estarán obligados como mínimo a llevar el siguiente material:
  - Zapatillas de montaña o zapatillas de trail running
  - Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor
  - Gorra, Visera ó Bandana
  - Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas
  - Manta térmica o de supervivencia, (mínimo 1,20 X 2,10)
  - Contenedor para reserva de agua (mínimo 1 litro)
  - Frontal ó linterna con pilas de repuesto
  - Luz roja de posición trasera, que deber ir encendida por la noche
  - Teléfono móvil encendido y con batería suficiente

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

6.7.3. Material recomendable:

- Guantes
- Silbato
- GPS o Brújula
- Crema solar

6.7.4. Material Prohibido

- Prohibido el uso de auriculares

6.8. Seguridad de los participantes

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

6.9. Itinerario Alternativo

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

6.10. Retirada de un corredor

- Los árbitros de la FEMPA y/o el médico de la organización podrán retirar de la competición a un corredor, y quitarle su dorsal, cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste

de la prueba garantizando así su salud. En estos casos la organización se hará cargo de la evacuación del participante.

6.11. Controles de paso

- La organización situará controles de paso de corredores, a su criterio, según la seguridad, estrategia y accesos. También podrá poner controles secretos, a criterio de la organización. La organización podrá marcar un tiempo máximo de paso para los controles, según los criterios que crean convenientes, teniendo como referencia una velocidad mínima de entre, 4 a 5 kilómetros por hora. Estos tiempos máximos deberán de ser calculados, para permitir a los participantes completar la carrera dentro del tiempo máximo, incluyendo eventuales paradas de descanso y comidas, todo en común acuerdo con los árbitros FEMPA.

6.12. Modalidad Clubes FEMPA

- La FEMPA podrá organizar, si lo considera oportuno, un Campeonato de Asturias de Clubes de Carreras por Montaña de Larga Distancia, que deberá coincidir con el Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de larga distancia , según los criterios reflejados en el punto 4.4. del presente reglamento.

6. Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Speed Trail

7.1. General

- De acuerdo con las condiciones del contrato establecidas por la FEMPA, en el contrato con los organizadores, éstos organizarán el Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Speed Trail FEMPA, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

- El Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Speed Trail constará de UNA única prueba de un día, siendo de carácter individual.

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

7.2. Definición

- Las carreras tendrán una distancia que oscile entre los 9 los y los 21 km´

- Los recorridos de las pruebas deben adaptarse al reglamento Fempa de pruebas para corredores de Categorías Cadete, Juvenil y Junior.

7.3. Participación

- Para participar en el Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Speed Trail, todos los participantes españoles estarán en posesión de la licencia federativa de Montaña FEDME o Autonómica del año en curso, apta para participar en este tipo de competiciones en nuestra región, incluyendo seguro deportivo que cubra la

participación en la competición según el Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio y deberán mostrarla fisicamente en la entrega de dorsales al equipo arbitral de la prueba o persona en quien delegue la organización.

- Para participar en el Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Speed Trail, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español, y que sea equivalente al que rige en España (Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio), expedida con anterioridad al inicio de la carrera, y deberán mostrarla fisicamente en la entrega de dorsales al equipo arbitral de la prueba o persona en quien delegue la organización.

- Solo optarán al Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Speed Trail los participantes que pertenezcan a un Club adscrito a la FEMPA y que estén en posesión de la licencia federativa de montaña FEDME o FEMPA del año en curso, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición según Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**,** expedida con anterioridad al inicio de la carrera. De igual modo, sólo optarán al Campeonato de Asturias de Clubes, aquellos Clubes que estén adscritos a la FEMPA.

7.4. Categorías

- A efectos del Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de Speed Trail los corredores estarán divididos en las categorías y subcategorías descritas en el apartado 2.3 del presente reglamento y con las condiciones indicadas en el apartado 2.4.

7.5. Clasificaciones

- Al finalizar la carrera se obtendrán dos clasificaciones: de la prueba con todos los participantes, y del Campeonato de Asturias, con todos los federados FEMPA. En base a esta última, se proclamarán y se les hará entrega de los trofeos, premios y diplomas correspondientes a los campeones, sub-campeones y terceros clasificados en las categorías y subcategorías definidas en el apartado 2.3 del presente reglamento

7. Otras Competiciones de Ámbito Autonómico

- La Vocalía de Carreras por Montaña podrá regular cualquier otra prueba que lo solicite; como por ejemplo contra-reloj, ascenso, descenso, Copa por Equipos, Campeonato por Equipos o Relevos, por Etapas, Campeonato Ultra Extrem (+ 150km de distancia y más de 6.000 metros de desnivel positivo acumulado), pruebas de skyrunning, de snowrunning, etc.

8. Organización

- La Vocalía de Carreras por Montaña de la FEMPA, es la responsable de coordinar todos aquellos aspectos relacionados con las Carreras por Montaña a nivel Autonómico.

- La Vocalía de Carreras por Montaña tiene autoridad técnica con respecto a todas las competiciones de Carreras por Montaña en el ámbito regional, organizadas u otorgadas por la FEMPA (como se especifica en el apartado 2.1.
- La Vocalía de Carreras por Montaña es la responsable de recibir y dar respuesta a las solicitudes de los clubes de montaña, instituciones y empresas para organizar alguna competición cuyo ámbito sea Autonómico.
- Todas las competiciones oficiales regionales se organizarán según la aplicación del presente reglamento. Aquellos aspectos no contemplados en el Reglamento, serán solucionados por la Vocalía de Carreras por Montaña de la FEMPA.
- Las Competiciones oficiales regionales podrán estar integradas en el calendario de la Copa España de la FEDME.

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

9.1. Equipo Arbitral y Cómite de Carrera, composición y funciones

9.1.1. Equipo arbitral

- El equipo arbitral estará compuesto por:

1. Árbitro Principal - Presidente del jurado.
2. Árbitro de Recorrido
3. Árbitro de Meta
4. Árbitro Medioambiental (Se suprimirá en aquellas competiciones que discurran en Espacios Naturales Protegidos en los cuales, esa función la realiza la Consejería de Medio Rural)
5. Delegado de la FEMPA

1. Árbitro principal - 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 y procurará que llegado el día de la competición todo esté bajo control.

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

- Informará al Vocal de Carreras por Montaña y al Responsable de Árbitros de la Vocalía, estando en contacto permanente con ellos, para garantizar la buena marcha de la competición.

- Debe estar en posesión de la titulación de Árbitro Autonómico de Carreras por Montaña.

2. Árbitro de Recorrido

- Supervisa el trazado del itinerario, especialmente en todo lo que hace referencia a la seguridad, marcaje, situación de los controles, tanto de paso, como los controles informativos, e instalaciones de cuerdas fijas si hubiere.
- Para la supervisión del recorriudo, debe ir acompañado por una persona de la organización.
- Por solicitud de la Vocalía de Carreras por Montaña de la FEMPA, en competiciones donde su dificultad, longitud o inaccesibilidad hagan más difícil la supervisión del itinerario, esta función podrá ser asignada a dos árbitros, teniendo esa competición dos árbitros de recorrido.
- Debe estar en posesión de la titulación de Árbitro Autonómico de Carreras por Montaña.

3. Árbitro de Meta

- Supervisa la lista de participantes en la competición, la situación de la zona de la Salida y la llegada, el control de material y el control de dopaje.
- Supervisa que todos los participantes dispongan de la correspondiente licencia federativa o seguro de día, para lo cual, la organización debe facilitarle un listado completo de los participantes y otro en el que solo aparezcan reflejados los competidores que cumplan con los requisitos establecidos para puntuar en la Copa o Campeonato de Asturias.
- Valida la salida.
- Supervisa la toma de tiempos de llegada de los participantes realizada por la organización.
- Colabora con la organización en la elaboración final de la clasificación, procurando que la organización elabore una clasificación absoluta y por categorías y subcategorías**,** en la que solo aparezcan reflejados los competidores que cumplan con los requisitos establecidos para puntuar en la Copa o Campeonato de Asturias.
- Velará para que en tiempo justo la clasificación provisional esté expuesta al público.
- Informa y asesora al Comité de Carrera.
- Debe estar en posesión de la titulación de Árbitro Autonómico de Carreras por Montaña.

4. Delegado de la FEMPA:

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

5. Árbitro Medio Ambiental

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

9.1.2. Cómite de Carreras

- Está compuesto por el Delegado y los árbitros Principal, de Recorrido y de Meta.
- Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones y las cuantías de estas, comunicarlas a los interesados y reflejarlas en el acta.
- Si la Vocalía de Carreras por montaña lo estima oportuno, una misma persona puede desempeñar más de una responsabilidad.

9.2. Funciones de la Organización de la Carrera

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

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

9.3. Jurado de Competición

- El jurado de competición está compuesto:
  - Los árbitros de la prueba.
  - El director de la prueba (o director técnico).
  - El delegado de la FEMPA.

- Un representante de los deportistas (elegido por sorteo de entre los 20 primeros clasificados de la propia carrera, o si esto no fuera posible, entre los inscritos en la prueba).

Funciones del Jurado de Competición

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

9. Reglamento de Competición para los corredores

10.1. Inscripción

- Para participar en la prueba es necesario realizar una inscripción que quedará cerrada cuando lo determine la organización. La organización podrá poner una cuota de inscripción para la participación en la prueba.
- Las inscripciones se efectuarán de acuerdo con lo que dispongan los organizadores.
- Para formalizar las pre-inscripciones y/o inscripciones, los organizadores deberán exigir a los participantes la presentación de los siguientes documentos:

1. DNI, Pasaporte, Carnet de Conducir, o documento equivalente para extranjeros
2. Licencia federativa del año en curso, apta para participar en este tipo de competiciones de Carreras por Montaña, expedida por la FEDME, FEMPA o resto de Federaciones Autonómicas de Montaña, incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, según Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio, o licencia equivalente para extranjeros (apartado 2.1.6).

- La Organización impedirá la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.
- Sin embargo, y con un acuerdo convenido con la Vocalía de Carreras por montaña de la FEMPA, los organizadores, de forma excepcional, y como forma de promoción de las Carreras por Montaña, podrán permitir competir a deportistas sin Licencia Federativa -previo pago de un seguro deportivo por parte de los participantes que cubra su participación en la prueba; no teniendo esta excepción validez para poder clasificarse en las Copas o Campeonatos de Asturias.
- Los organizadores podrán solicitar un Certificado Médico de aptitud para el deporte de competición**,** expedido como máximo tres meses antes del inicio de la temporada de competiciones de Carreras por Montaña en papel oficial.
- Para un adecuado control de los competidores, los organizadores de todas las competiciones oficiales FEMPA retirarán temporalmente la licencia federativa, lo que ayudará al contro de los mismos, y facilitará la supervisión de las listas de participantes por parte de los árbitros. La licencia será retornada al competidor al finalizar la prueba.

- En el caso de que la prueba sea Campeonato de Asturias en línea o Campeonato de Asturias de Ultra y la carrera se desarrolle en un terreno sujeto a restricciones de corredores por parte de las administraciones, y/o se tenga que realizar sorteo para la adjudicación de los dorsales, la organización de la carrera deberá reservar plaza a los 8 primeros masculinos y femeninos del Campeonato del año anterior, al primer y primera clasificada de las diferentes categorías; al pódium absoluto masculino y femenino de la COPA de Asturias de la temporada anterior y al primer y primera clasificada de las diferentes categorías.

10.2. Material y Equipamiento

- Ver apartado 2.11.2. de este reglamento.

10.3. Supervisión, control de material y avituallamiento

- 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 10.2 se les impedirá la participación en la prueba.
- En todos los controles podrá ser supervisado el material obligatorio y/o autorizado por la organización.
- Está terminantemente prohibido recibir ayuda o avituallamiento durante el desarrollo de la prueba (exceptuando los puntos dispuestos por la organización y descritos en la reunión informativa), de cualquier persona, sea competidor o no.
- Podrá ser recibida ayuda, según el punto anterior y en un radio de más o menos 100 metros, antes y después del punto dispuesto por la organización.
- Está igualmente prohibido sacar ningún tipo de envase fuera de los límites de la zona de avituallamiento, excepto los portados por los propios atletas desde la salida. El abandono de los mismos o el vertido de cualquier desperdicio será motivo de descalificación

10.4. Comportamiento general de los competidores

- Todo corredor solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.
- Es obligación de cada competidor respetar el Medio Ambiente durante el desarrollo de la Prueba, así como llevarse sus desperdicios, hasta la meta o los lugares señalados por la organización.
- Si a un participante se le rompe un bastón roto durante la competición, deberá entregaarlo en el primer control.al que llegue tras el incidente. El corredor que no lo deposite en el control,o lo abandone o lo tire durante el transcurso de la prueba, será descalificado.
- Todo corredor deberá realizar el recorrido por el trazado marcado por la

organización. No respetarlo, atajar o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

- Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.
- Los participantes deberán someterse a los controles del dopaje que se les solicite.
- Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, jueces, supervisores, controles y miembros de la organización.
- Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición. Dicho reglamento estará a disposición de los corredores en la charla previa y en la zona de recogida de dorsales. De igual modo, siempre podrá consultarse en http://fempa.net/reglamento-fempa
- Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

1. Se lo comunicará a un control, le entregará el chip del dorsal y se quitará el dorsal (que podrá conservar si lo desea). Obedecerá las instrucciones del control sobre el itinerario de abandono o recogida establecido por la organización.
2. El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado, si bien la organización velará por facilitarle el acceso al punto de llegada en las mejores condiciones posibles.

10.5. Penalización o descalificación de un corredor

- Las penalizaciones serán acumulativas.
- Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones y las cuantías de estas, comunicarlas a los interesados y reflejarlas en el acta.
- La comunicación a los interesados se realizará en el tablón de anuncios de la prueba junto a las clasificaciones.
- Se producirá la penalización de un corredor atendiendo a la falta cometida por este, que podrán ser leves, graves o muy graves atendiendo a los siguientes criterios:

10.5.1. FALTAS LEVES.

- Tendrán una penalización en tiempo en virtud de la distancia de la carrera, que será de 30 segundos de penalización por Km de carrera. En el caso de que el tiempo de carrera de un corredor, sumado al tiempo de sanción, sea superior al máximo permitido por la organización para la realización de la carrera, se procederá a su descalificación

SE CONSIDERARÁN FALTAS LEVES:

- Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor o no.
- Ir acompañado o recibir ayuda de personas que no lleven dorsal y que vayan marcando el ritmo al corredor.
- Sacar envases de la zona de avituallamiento.
- Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor.

10.5.2. FALTAS GRAVES.

- Tendrán una penalización en tiempo en virtud de la distancia de la carrera, que será de 3 minutos de penalización por Km de carrera**.** En el caso de que el tiempo de carrera de un corredor, sumado al tiempo de sanción, sea superior al máximo permitido por la organización para la realización de la carrera, se procederá a su descalificación.

SE CONSIDERAN FALTAS GRAVES:

- No hacer caso a las indicaciones de la organización y de los árbitros.
- El abandono de bastones en el transcurso de la carrera o la entrega de los mismos al corredor por parte de personas ajenas.
- Salirse de la huella en aquellas partes del recorrido que estén cubiertas de nieve
- No respetar el itinerario marcado para atajar. No seguir el trazado marcado especialmente en descenso de canales
- No llevar el material obligatorio requerido por la organización.

10.5.3. FALTAS MUY GRAVES

- Implicarán la descalificación del corredor

SE CONSIDERAN FALTAS MUY GRAVES:

- No llevar puesto el dorsal o recortarlo.
- Tirar cualquier tipo de basura (geles, envoltorios, etc) en el recorrido.
- No respetar el apartado de prohibición de dispositivos con auriculares.
- No prestar auxilio a otros participantes.
- No pasar el control de material obligatorio a exigencia de la organización.
- Saltarse un control obligatorio de paso.
- Rehusar, o cambiar marcas del marcaje puestas por la organización.
- Faltas de respeto, insultos, vejaciones o agresiones al personal de la organización, árbitros o corredores
- No participar sin causa justificada en la ceremonia oficial de entrega de premios. En caso de causa justificada será obligatorio para el corredor el nombrar a una persona que la sustituya en la ceremonia. Esta circunstancia será evaluada por el árbitro principal de la prueba.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- El Cambio del dorsal o el chip, participar bajo una identidad falsa o suplantando otra persona o ceder de forma irregular la Licencia Federativa o el DNI a otro corredor.

10.6. Descalificación con posible sanción federativa

- Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del corredor y podría suponer una sanción disciplinaria, incluida la pérdida de la Licencia Federativa para el competidor:
  1. No participar sin causa justificada en la ceremonia oficial de entrega de premios. En caso de causa justificada será obligatorio para el corredor el nombrar a una persona que la sustituya en la ceremonia. Esta circunstancia será evaluada por el árbitro principal de la prueba.
  2. Provocar un incidente deportivo (agresión) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.
  3. Provocar un accidente de forma voluntaria.
  4. Participar bajo una identidad falsa o suplantando otra persona.
  5. Ceder de forma irregular la Licencia Federativa o DNI a otro corredor.
  6. Participar en una prueba sin estar inscrito y careciendo de dorsal.

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

- La comunicación a los interesados se realizará en el tablón de anuncios de la prueba junto a las clasificaciones.

10.7. Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba

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

- Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido. En este caso, se tomarán las posiciones y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado. El reparto de puntos se realizará aplicando el coeficiente de dificultad que resulte del cálculo de distancia y el desnivel positivo acumulado hasta dicho punto de corte o último control, en su caso.

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

  1. -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.

  2. -Si no existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización.

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

- En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones

climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos los derechos de inscripción no serán devueltos. De producirse estas circunstancias y cuando la organización no tenga previstos unos itinerarios alternativos, ésta deberá devolver los derechos de inscripción, y se podrá abrir a la organización un expediente sancionador por incumplimiento del reglamento.

10. Dopaje

- Está rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los deportistas, siendo de aplicación la Ley Orgánica3/2013, de 20 de junio de protección de la salud del deportista y de lucha contra el dopaje en la actividad deportiva, el reglamento y demás disposiciones de la FEDME.

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

11. Reclamaciones y Sistema de Apelación

- Según los artículos, 15 y ss. del Decreto 23/2002 de 21 de febrero de la Consejería de Educación y Cultura del Principado de Asturias , por el que se aprueba el Reglamento del Comité Asturiano de Disciplina Deportiva , el Comité Asturiano de Disciplina Deportiva del Principado de Asturias, tramitará y resolverá los recursos que se interpongan contra las resoluciones dictadas por los órganos disciplinarios de las federaciones deportivas que agotan la vía federativa, de acuerdo con el procedimiento ordinario especificado en la presente norma.

Por lo tanto:

12.1. Reclamaciones

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

- Nombre de la persona que la realiza.
- Número de DNI.
- Club o Federación Autonómica que representa.

- Nombre del/los deportistas afectados.
- Número de dorsal
- Hechos que se alegan.

  Ver modelo anexo (Anexo II).

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

3. Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales y a las sanciones provisionales hasta 30 minutos después de su publicación.

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

12.2. Reclamación posterior a la competición

- Las reclamaciones contra las decisiones del Comité de Carrera se deberán presentar mediante escrito dirigido al *Comité de Disciplina Deportiva de la Federación de Montaña del Principado de Asturias*, en un plazo máximo diez días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. *El Comité de Disciplina Deportiva de la Federación de Montaña del Principado de Asturias* resolverá en el plazo de 30 días hábiles.
- Los recursos contra las resoluciones del *Comité de Disciplina Deportiva de la Federación de Montaña del Principado de Asturias* se interpondrán mediante escrito, que se presentará en el registro del Comité Asturiano de Disciplina Deportiva, en el plazo de DIEZ DIAS, a partir del siguiente día al de la recepción de la notificación de la resolución que se impugna.

PD. Teniendo en cuenta que las infracciones en carrera, aparte de lo expuesto en el 10.6., son *penalizaciones* a las reglas de la prueba, y por ello corresponde la sanción al Comité de Carreras, previa consulta al Jurado de la prueba.

12. Homologación de las Pruebas

13.1. Preámbulo

- Por encontrarse englobadas en ella y de acuerdo a la legislación vigente, la competencia sobre la regulación de las carreras por montaña pertenece a la FEMPA. Esta, para llevar a cabo esta tarea, utiliza el sistema de HOMOLOGACIÓN de las distintas pruebas que así lo soliciten.
- Se trata de realizar una serie de auditorías que garanticen la oportuna uniformidad de las pruebas en lo tocante al cumplimiento del reglamento oficial de competiciones, así como ofrecer al corredor un estándar de calidad y una estabilidad en los aspectos primordiales (categorías, normativa, seguridad, etc). El sello CARRERA HOMOLOGADA FEMPA es, así mismo, obligado para el acceso a los arbitrajes oficiales y para optar a formar parte del Calendario Oficial FEMPA.
- La Homologación oficial de una competición servirá, por una, parte a los organizadores de carreras por montaña, para conocer si su prueba se ajusta a los requerimientos del reglamento oficial FEMPA de Carreras por Montaña, y por otra, para presentar una candidatura a ser prueba de Copa o Campeonato de Asturias de Carreras por Montaña de la FEMPA.

- El equipo arbitral que homologa la competición no tendrá ninguna responsabilidad en la misma, dado que será un trabajo técnico, como si de una auditoría interna se tratara. Dicha labor, dará lugar a un acta de homologación que será entregada al organizador al cabo de treinta días naturales.
- Durante la labor de homologación, los árbitros FEMPA que la desarrollen no tendrán la obligación de arbitrar la prueba, ni tomarán decisiones sobre aspectos de la misma o reclamaciones de competidores a la organización, por lo que el organizador deberá actuar bajo su total responsabilidad.
- Las carreras por montaña que obtengan dicha homologación, podrán destacar en sus sistemas de difusión que se trata de una "**Carrera por Montaña Homologada por la FEMPA**". Esta distinción será válida para tres años, contados desde el año siguiente a su homologación y se ampliará automáticamente durante otros 3 años, si lacarrera es prueba de Copa o Campeonato de Asturias durante los años de vigencia de la homologación.
- Trancurrido el plazo de validez de la homologación, las carreras podrán solicitar una revisión de la misma, que también será válida para tres años, contados desde el año siguiente a su homologación.
- De no ser homologada la competición, por las circunstancias que sea, los árbitros encargados sugerirán a los organizadores las modificaciones necesarias y oportunas para que se pueda conseguir dicha homologación al año siguiente, en cuyo caso tendrá el coste correspondiente.
- Toda prueba homologada adquiere el compromiso de aplicar durante los tres años de vigencia de la misma el reglamento de competiciones FEMPA vigente en cada temporada, aun cuando pueda diferir del utilizado para la homologación, pudiendo perder la consideración de prueba homologada si no cumple este compromiso.

13.2. Condiciones

- Los organizadores de una competición oficial deben observar las reglas que se describen a continuación y las recogidas en los apartados 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12 y 2.13 de este reglamento.

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

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

- Las competiciones cuyos organizadores soliciten la homologación deberán cumplir los apartados de este reglamento, así como todos los aspectos recogidos en el apartado 13 del mismo.

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

- La organización deberá facilitar a los participantes la siguiente información:
  - ✓ El itinerario previsto y el alternativo, si las condiciones meteorológicas lo requieren.
  - ✓ Los controles de paso.
  - ✓ Información sobre las zonas de Salida y Llegada.
  - ✓ Información sobre las zonas de recogida de dorsales y duchas y vestuarios.
  - ✓ Puntos de servicio médico y de socorro.
  - ✓ Puntos conflictivos.
  - ✓ Avituallamientos.
  - ✓ Puntos de corte y horarios
  - ✓ Normas de seguridad.
- La tarde anterior al inicio de la prueba, la organización podrá realizar una reunión informativa, consensuada con el Comité de Carrera, y en la que se informará a los participantes de las siguientes cuestiones, que serán expuestas, a su vez, en un tablón de anuncios situado en la sala en la que se realiza la reunión informativa:
  - ➢ Itinerario previsto, características: longitud y desnivel. Se recomienda documentar la descripción del itinerario con algún tipo de proyección.
  - ➢ Hora de salida.
  - ➢ Tiempo estimado para el primer corredor.
  - ➢ Ubicación de los controles y tiempos de paso máximos.
  - ➢ Avituallamientos.
  - ➢ Tiempo máximo de finalización de la carrera.
  - ➢ Situación de lugares peligrosos o conflictivos.
  - ➢ Lugares donde será necesario el uso de material especial, si los hubiese.
  - ➢ Lugares equipados con cuerdas, si los hubiese.
  - ➢ Material obligatorio para la prueba.
  - ➢ Meteorología prevista.
  - ➢ Información nivológica, si fuese necesaria.
  - ➢ Derechos y obligaciones de los participantes.
  - ➢ Información medio ambiental.
  - ➢ Presentación del Equipo arbitral y del delegado de FEMPA.
- El día de la prueba, antes de su inicio, la organización deberá realizar un recordatorio de los siguientes aspectos:
  - ➢ Puntos más importantes expuestos en la charla
  - ➢ Sistemas de balizaje del recorrido.
  - ➢ Modificaciones de última hora.
  - ➢ Recomendaciones de seguridad.

13.3. Solicitud de Homologación

- La petición de homologación se hará mediante el envío a la FEMPA (secretaria@fempa.net) del formulario oficial, con un mínimo de 30 días de plazo antes de la celebración de la carrera, para que la FEMPA pueda designar a los árbitros

encargados de dicha homologación, y éstos, dispongan de tiempo suficiente para estudiar la información técnica de la carrera.

- Una vez recibida dicha petición, la FEMPA procederá a la designación oficial del equipo de árbitros responsabes de dicha labor, mediante el comunicado de designación oficial enviado a los organizadores y a los propios árbitros designados.
- Los árbitros deisgnados (pudiendo ser un único árbitro) acordarán con los organizadores el lugar y hora de encuentro para iniciar las labores de supervisión del recorrido, seguridad, señalización, situación de controles, etc,
- Una o más personas de la organización deben acompañar a los árbitros en todo el recorrido, aportarles toda la documentación necesria, (mapas, perfiles, etc..), así como facilitarles los medios de transporte locales que sean necesarios para el normal desarrollo de la labor.

13.4. Canon de Homologación

- Se establecen las siguientes tarifas a pagar por los organizadores en concepto de derechos de homologación y arbitraje para el año 2020:

TIPOLOGÍA DE CARRERA	***CANON***
Carreras Verticales	*180€*
Carreras Speed Trail	*180€*
Carreras Cadete, Juvenil y Junior	*180€*
Carreras en Línea	*230€*
Carreras de Larga Distancia	*380€*

- A estos importes se deberá añadir el IVA correspondiente.
- La coincidencia de carreras organizadas por el mismo club u organización, en el mismo día o fin de semana tendrá un descuento del 25%.

13.5. Canon de Revisión de la Homologación

- Se establecen las siguientes tarifas, que suponen un 40% de la tasa de homologación, a pagar por los organizadores en concepto de revisión de homologación y arbitraje para el año 2020:

TIPOLOGÍA DE CARRERA	***CANON***
Carreras Verticales	*72€*
Carreras Speed Trail	*72€*
Carreras Cadete, Juvenil y Junior	*72€*
Carreras en Línea	*92€*
Carreras de Larga Distancia	*152€*

- A estos importes se deberá añadir el IVA correspondiente.

14. Medio Ambiente

- La Federación de Escalada y Montaña del Principado de Asturias, establece un Catálogo de Buenas Prácticas Ambientales en el Desarrollo de la Organización de Pruebas de Carreras por Montaña.
- Se organiza en tres apartados, que comprenden los aspectos fundamentales de una prueba de Carreras por montaña: la planificación y diseño, la ejecución y la finalización de la misma. Para cada una de estas fases, se han definido las actuaciones que debe abordar la entidad organizadora de la prueba, así como la implicación y el compromiso de los corredores.
- Se trata de un resumen del libro de buenas prácticas ambientales en Carreras por Montaña consensuado entre la FEDME y Europarc - España.
- A su vez, es el Anexo 4 del Reglamento de FEDME de Carreras por Montaña del año 2020.

FASE 1. *Planificación y diseño de la prueba*. *Es el periodo de tiempo que transcurre desde que el organizador tiene la primera idea sobre el evento hasta el día de la celebración.* Los documentos y tareas más relevantes serían la descripción de la prueba, a través de la Memoria, la comunicación con las administraciones que tengan competencia en la organización de eventos deportivos en el medio natural, la identificación de los permisos, seguros y autorizaciones, la publicidad y sus medios.

FASE 2. *Ejecución de la prueba*. *Esta fase comienza con la instalación de todos los elementos necesarios para el desarrollo de la prueba, la sesión informativa (briefing) de la carrera, el propio desarrollo del evento y termina con la entrega de premios.*

FASE 3. Finalización de la prueba y evaluación. *Fase que comienza con el desmontaje y limpieza, la evaluación de la satisfacción y la reunión técnica de clausura (debriefing).*

- En cada una de estas fases, se incluye y se especifica, el tipo de tarea o actuación que debe asumir cada uno de los actores implicados en el desarrollo de la prueba: entidad organizadora, administración ambiental u otras implicadas, y los corredores.
- Se incorpora un glosario de términos técnicos con el fin de aclarar conceptos y aportar un conjunto de vocablos que nos permitan utilizar un lenguaje común cuando hablemos de este tipo de actividades que se desarrollan en el medio natural.

14.1. FASE 1.: Planificación y diseño de la Prueba

14.1.1. 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.

14.1.2. La Memoria técnica de la prueba

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

14.1.2.1 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.
- El trazado debe tener en cuenta, en su inicio, un tramo que transcurra por zonas urbanas y alrededores, de forma que el paso por zonas sensibles no se realice próximo a la salida, donde se aglomeran los corredores.

- Las pruebas deben discurrir por la red viaria. El orden de prioridad en la utilización de éstas se adecuará a la siguiente tipología:

- pistas pavimentadas
- -pistas de tierra
- -red de senderos
- -otros senderos consolidados o señalizados,
- -los que figuren en el inventario de caminos (cuando exista).

- No se debe arrancar, cortar, desbrozar o dañar la vegetación de los márgenes de los caminos o sendas, a utilizar como recorridos, a modo de acondicionamiento previo para la prueba.
- Valorar la compatibilidad con otros usos que puedan coexistir en ese momento en el espacio medio natural protegido, (tramos de pista abiertos a la circulación de vehículos a motor, bicicletas, rutas ecuestres, senderos homologados con gran afluencia, etcétera) debiéndose especificar, la necesidad o no, de cerrar ciertos accesos durante la realización de la prueba.

PUBLICIDAD DE LA PRUEBA.

- La información se realizará preferentemente por correo electrónico. De igual modo, es recomendable que la inscripción de los participantes en la prueba se haga vía telemática evitando así el consumo de papel.

AUTORIZACIONES PARA DESARROLLAR EL EVENTO.

- Los organizadores de la prueba deben solicitar, con tiempo suficiente, las correspondientes autorizaciones para desarrollar el evento.

MARCAJE, SEÑALIZACIÓN O BALIZAMIENTO DEL ITINERARIO.

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

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

INSTALACIONES

- Las instalaciones, tipo sanitarios, escenarios o megafonía, tendrán carácter provisional y se retirarán el mismo día de la prueba o al día siguiente. Se ubicarán en la zona de salida y llegada de los participantes, en núcleos urbanos.

CONTROLES DE SALIDA, PASO Y META.

- Se definirán los puntos de control y los mecanismos a utilizar (crono oficial, chip o dorsal) así como el personal que estará dedicado a esta tarea.
- Avituallamientos.

- Los puntos de avituallamiento se ubicarán preferentemente en zonas accesibles con vehículos, aprovechando áreas recreativas, miradores, u otras infraestructuras de uso público, siempre y cuando la ubicación de éstos no sea incompatible con el normal uso de dichas infraestructuras en la fecha prevista. Se definirá su localización, su balizamiento y accesos. Se minimizarán los residuos y su recogida será selectiva. No se utilizará ningún tipo de envase en estos puntos.

COMUNICACIONES.

- Se definirá un plan de comunicación entre el personal de la organización que se encuentran en el recorrido: avituallamientos, árbitros, sanitarios, protección civil y centralita. Esta red de comunicación mantendrá informado al equipo técnico de cualquier incidencia ambiental, de seguridad o sanitaria. Asimismo, se facilitará a los corredores un teléfono de contacto, para poder informarse mutuamente, sobre cualquier tipo de incidencia antes y durante el desarrollo de la prueba. Este número de teléfono de contacto o emergencia puede estar impreso en la parte posterior del dorsal.

COMPROMISOS LEGALES Y DE SEGURIDAD

- Los compromisos legales y de seguridad que debe cumplir un evento de estas características son el plan de emergencias, el de autoprotección, el de seguridad, etc..), según la normativa específica de cada administración autonómica.

APOYO LOGÍSTICO

- Se incluirá un listado de los vehículos necesarios (vehículos de apoyo, ambulancias, etcétera) y de cualquier otra medida logística prevista para la realización de la prueba.

LIMPIEZA.

- Se definirá el plan de limpieza, cuyo objetivo es devolver al medio su estado previo a la prueba.

ANIMACIÓN FESTIVA, ESCENARIOS, SANITARIOS, GUARDARROPA.

- Descripción de estructuras temporales, momentos de instalación y recogida, megafonía…

14.2. FASE 2: La Organización de la Prueba

14.2.1. Buenas prácticas ambientales a cumplir por la Organización

- Un aspecto fundamental son las buenas prácticas ambientales a cumplir por la organización. Su contenido debería ajustarse a los siguientes criterios:
  - ✓ La prueba deberá diseñarse y programarse, teniendo en cuenta los periodos del año con menor o nula incidencia sobre la flora o la fauna.
  - ✓ La salida y la meta deberán ubicarse, preferentemente, en suelo urbano. Serán los únicos lugares del recorrido en los que se podrá instalar publicidad comercial (pancartas, banderolas, etcétera).

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

siguientes criterios:

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

- La organización efectuará una recogida selectiva de residuos. Para ellos se ubicarán al inicio, al final y en los puntos de avituallamiento, bolsas o recipientes adecuados para facilitar su recogida.
- Propiciar y publicitar el uso del transporte público colectivo tanto por parte de la organización como de los participantes.
- Instar a la organización a priorizar el consumo de productos locales (Km 0) como obsequios y material para los participantes, que favorezca la economía de proximidad y reduzca al mínimo las distancias para su transporte (criterios de sostenibilidad, huella ecológica).
- Las áreas de espectadores se ubicarán en áreas de fácil acceso, evitando aglomeraciones e impactos sobre los recursos, y favoreciendo la circulación.
- La organización deberá contar con los permisos de los posibles titulares de los terrenos privados, aprovechamientos cinegéticos, etcétera.
- En las actuaciones de publicidad de la prueba y, en las reuniones previas con los corredores, se informará sobre las normas básicas de respeto al medio natural.
- Se evitarán las emisiones sonoras dentro del medio natural. Este tipo de ambientación solo podría realizarse, en los entornos de la salida y meta, y siempre que se ubiquen en núcleos urbanos.
- La organización se comprometerá a coordinar, en colaboración con la autoridad competente, el estacionamiento de los vehículos (tanto de la propia organización como del público asistente) para que éstos no obstaculicen el tránsito rodado y el acceso a pistas, no afecten a taludes naturales, y no bloqueen los accesos a tomas de agua o depósitos contra incendios. Estos puntos deben contar, al menos, con dos salidas.
- Se promocionará el transporte público colectivo (autobuses, vehículos alta ocupación, etcétera) o el habilitado por la propia organización del evento.
- Se informará a los corredores de la conducta ambiental que deben seguir durante la carrera (no gritar, no salirse de los caminos, no atajar, no arrojar basura).
- Los voluntarios deberán recibir una mínima formación ambiental para desempeñar su labor.

14.2.2. Buenas prácticas ambientales para los acompañantes de los corredores

- Estas buenas prácticas deben estar también presentes en la descripción general, y

pueden plasmarse en una hoja informativa que se incluiría en la bolsa del corredor o estar accesible en la página web del evento.

- Entre otros aspectos, estas buenas prácticas deben incluir:

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

14.2.3. Buenas Prácticas ambientales del Corredor

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

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

- Las obligaciones de los corredores relacionadas con el respeto y cuidado del medio natural también deberán tenerse en consideración durante los periodos de entrenamiento de los corredores, previos a su participación en una prueba de carreras por montaña.

- Entre otros aspectos, estas buenas prácticas deben incluir:

  - ✓ Respetar el entorno. No dañar los recursos naturales, geológicos y culturales.
  - ✓ Respetar el itinerario establecido y balizado por la organización, no saliéndose de éste.

- ✓ Evitar los senderos secundarios al sendero principal. No atajar campo a través. Evitar recortar por el interior de las curvas.
- ✓ La prohibición de tirar basura (desperdicios, envolturas, alimentos o material) salvo en los lugares habilitados por la organización.
- ✓ Denunciar cualquier conducta medioambiental negligente de otros corredores.
- ✓ No gritar durante el recorrido. Mantenerse en silencio.
- ✓ Evitar pisar en el interior de zonas húmedas: charcas, arroyos, turberas, etcétera.

- La organización velará por el estricto cumplimiento de estas obligaciones, y en su caso por la aplicación de las penalizaciones a que dieran lugar, que vienen recogidas en el apartado 10.5 de este reglamento.

14.3. FASE 3: Finalización y evaluación de la prueba

14.3.1. El papel del Organizador 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.

14.3.2. 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…).

15. Glosario

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

- **Reglamento del Corredor**. Reglamento donde debe estar toda la información referente a las obligaciones y deberes de los corredores, incluidas las conductas respetuosas con el medio natural.
- **Seguro de Responsabilidad civil**. Es aquel en el que el aseurador 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, alejads de las zonas más sensibles, contener información de los horarios de paso de los corredores. A ser posible, deberán estar próximas a puntos de avituallamiento.

16. Anexos

16.1. Anexo 1. Calendario de Carreras por Montaña 2020

COPA DE ASTURIAS FEMPA DE CARRERAS POR MONTAÑA 2020				
1ª PRUEBA DE COPA	*15 DE MARZO*	**TRAIL DE PEÑAMAYOR.** Nava	**•Campeonato de Asturias de Clubes.** 31,5km 3.510m Desnivel acumulado **•Campeonato Cadete, Juvenil y Junior** 14km 1.198m Desnivel acumulado	**1ª Prueba Copa CJJ*** 14km 1.198m Desnivel acumulado
2ª PRUEBA DE COPA	*29 DE MARZO*	**SUBIDA AL PICU PIENZU.** Arriondas	21,5Km 2.500m Desnivel acumulado	**2ª Prueba Copa CJJ (Puntuable solo Junior)**
3ª PRUEBA DE COPA	*19 DE ABRIL*	**TRAIL CUARTO DE LA RIERA.** Tuña, Tineo	**•Campeonato de Asturias en Línea** 29Km 3.800m Desnivel acumulado	**3ª Prueba Copa CJJ** 12Km 1.400m Desnivel acumulado
4ª PRUEBA DE COPA	*6 DE JUNIO*	**TRAVESERINA.** Arenas de Cabrales	46Km 7.210m Desnivel acumulado	
5ª PRUEBA DE COPA	*6 DE SEPTIEMBRE*	**QUEBRAPATES** Pola de Laviana	32,3Km 4.650m Desnivel acumulado	**4ª Prueba Copa CJJ** 13,24Km 1.640m Desnivel acumulado
6ª PRUEBA DE COPA	*22 DE NOVIEMBRE*	**ABEDURIU TRAIL RACE.** El Entrego	**•Campeonato de Asturias Speed Trail** 16km 2.000m Desnivel acumulado	**5ª Prueba CJJ** 10km 1 200m Desnivel acumulado

*COPA CJJ: Copa Cadete, Juvenil y Junior

CAMPEONATO DE ASTURIAS DE LARGA DISTANCIA 2020		
1 DE AGOSTO	**DESAFIOSOMIEDO**	83km 10.600m Desnivel Acumulado

16.2. Anexo 2. Hoja de Reclamación

HOJA DE RECLAMACIÓN

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

En _____, a……..de……..de……

DATOS DE LA CARRERA	
Fecha de Competición	
Número de Reclamación	
Lugar de la Competición	
Organizada por el Club	

RECLAMANTE		
Nombre y apellidos		
Club o Federación a la que representa		
DNI/CIF		
Dirección		
Correo electrónico	***Teléfono***	***Dorsal***

DEPORTISTAS AFECTADOS		
Nombre y apellidos	***Dorsal***	***Club o Federación***

Exposición de los hechos

Solicitud del Corredor

Firmas	
El Corredor	***El Delegado FEMPA***

16.3. Anexo 3. Resguardo de pago

RESGUARDO DE PAGO

En……, a…… de…… de…….

D/Dª: …….
DNI: ……
Dorsal: …….
Competición: …….
La FEMPA ha recibido la cantidad de 60,00€ (sesenta euros) como depósito de la Reclamación nº …… de la competición celebrada en la fecha y lugar arriba indicados.

Esta cantidad será devuelta si la reclamación prospera.

Fdo. El Delegado federativo de FEMPA

16.4. Anexo 4. Autorización de participación de menores

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN DE MENORES

En……,a……de……de……

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

Yo/Nosotros

Doña …….. con DNI. (1) y teléfono de contacto y emergencias nº……

Don ……. Con DNI ……(2) y teléfono de contacto y emergencias nº…….

En calidad de madre/padre/padres/tutor del menor:

Nombre y apellidos del menor ……..

DNI del menor …….

En su nombre y representación OTORGO/OTORGAMOS EXPRESAMENTE permiso para

☐ Su participación en la actividad ……,a celebrar en ……, el o los días……

☐ Realizar fotografías y/o grabaciones de los participantes, durante la actividad citada en el punto anterior, en las que pueda aparecer el menor, única y exclusivamente Para la memoria y difusión de la actividad.

A su vez, declaro/declaramos

Que el menor se encuentra en perfecto estado de salud tanto física como psíquica y está totalmente capacitado para desarrollar la actividad en la que autorizo su participación.

Que no padece enfermedad, alergias, ni cualquier otra limitación que le impida participar con normalidad en la actividad programada. En el caso de padercer algún tipo de enfermedad o alergia, deberá especificarse ……..

Que el menor sabe que debe aceptar las normas de seguridad y de comportamiento que le sean indicadas por los responsables de la actividad a desarrollar

Y para dar efectiidada esta autorización, firmo/firmamos a continuación en el lugar y fecha arriba indicados.

Firma (1)	Firma (2)