

CARRERAS POR MONTAÑA

FUENTES:

- 1.- Codi de bones pràctiques en l'organització i celebració de curses i marxes per muntanya.
- 2.- Consejos para los corredores pedestres de montaña. Ajuntament d'Alcoi. Regidoria de Medi Ambient.
- 3.- Guía de buenas prácticas para el desarrollo de carreras por montaña en espacios naturales protegidos. Manual 12 Series de manuales EUROPARC-España

Material realizado en diciembre de 2020, por:

VOCALÍA MONTAÑA
Y SOSTENIBILIDAD

VOCALÍA CARRERAS
POR MONTAÑA



Más información:

muntanya.inclusiva@femecv.com

carreres.muntanya@femecv.com



**TANTO SI CORRES
COMO SI ORGANIZAS CARRERAS:
QUEREMOS QUE LA MONTAÑA
SEA PARTE DE NOSOTROS.
POR TANTO, SEAMOS TAMBIÉN PARTE DE ELLA,
Y, SOBRE TODO, DE MANERA RESPONSABLE.**

**MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS
MEDIOAMBIENTALES**



Las carreras por montaña son un deporte que goza de una creciente popularidad y que cada vez más atrae a un mayor número de aficionados. Algunos corredores practican también otros deportes de montaña, y son conocedores, por tanto, de las características del medio natural en el que realizan este deporte. Otros corredores, en cambio, se inician en este deporte desde otras disciplinas como la carrera en asfalto o pista, que, aunque presenta similitudes desde el punto de vista físico y deportivo, el entorno en el que se practica es completamente diferente.

Tanto en un caso como en otro, los corredores de montaña somos conscientes que el entorno natural en el que practicamos nuestro deporte, la montaña, es precisamente lo que hace que el correr por montaña sea algo más que un deporte, para muchos es casi una forma de vida. Y la gran mayoría queremos que este entorno conserve su belleza para poder seguir disfrutando con nuestra práctica deportiva durante muchos años.

La montaña es un entorno natural, frágil, cuya protección es también responsabilidad de todos los que hacemos uso de ella durante las diferentes actividades deportivas. El correr por montaña no es una excepción, y más si tenemos en cuenta el creciente número de practicantes de esta modalidad deportiva. Por este motivo, la Vocalía de Montaña y Sostenibilidad de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana, FEME CV, ha creado esta guía de buenas prácticas, para ayudarnos a practicar nuestro deporte protegiendo al mismo tiempo el lugar que le da nombre: la montaña y su entorno.

Gracias por ayudarnos a conseguirlo.

7.- DEJEMOS LA MONTAÑA COMO LA HEMOS ENCONTRADO

Cuando nos vayamos de la montaña, esta debe quedar como la hemos encontrado al llegar. Y si es posible, incluso mejor.

La montaña nos permite disfrutar cuando corremos por ella. Por eso debemos devolver a la montaña, como mínimo, lo que ella nos ha dado.

- Dejemos todos los objetos naturales e históricos como los hemos encontrado, incluyendo flores, plantas, minerales, etc.
- No eliminemos o modifiquemos marcadores del sendero. Podemos poner en grave peligro al resto de usuarios de la montaña.
- Respetemos las señalizaciones e indicaciones de las autoridades. Informemos si observamos cualquier agresión o alteración del medio natural.
- Colaboremos en actividades de voluntariado organizados por los clubes y federaciones, realizando mantenimiento de caminos, limpieza de montes, etc. Mantener la montaña limpia es como mantener limpia nuestra casa.





6.- SEAMOS ECOLÓGICOS TAMBIÉN FUERA DE LA MONTAÑA

Un estilo de vida ecológico fuera de la montaña también beneficia al entorno natural. Por eso, debemos adoptar una actitud responsable desde el punto de vista medioambiental, incluso fuera de la montaña.

- Intentemos reducir el recorrido que realizamos hasta llegar a la montaña. Y en caso de hacer el viaje, aprovechémoslo estando suficiente tiempo para conocer la zona.
- No es conveniente realizar un largo viaje, para estar uno o pocos días, por ejemplo, en un entrenamiento o en una competición.
- Utilicemos medios de transporte sostenibles y realicemos compensación de carbono en todos los viajes.
- Comprobemos la huella ecológica de nuestro equipo y apostemos por productos que se puedan reutilizar o reciclar en otros nuevos. Intentemos reparar el equipamiento antes de tirarlo y reemplazarlo por elementos nuevos.
- Adoptemos un estilo de vida que favorezca al medio ambiente (el tipo de comida, su origen, energía que se consume, forma de transporte, etc.)

1.- UTILICEMOS SENDEROS Y CAMINOS EXISTENTES

Correr por fuera de los senderos favorece la erosión del suelo y destruye el hábitat de gran valor y ecológico. Además, favorece la creación de nuevos senderos, puesto que muchos corredores seguimos tracks compartidos por otros corredores, aumentando nuestra huella ecológica.

- Prioricemos el uso de los senderos marcados.
- Observemos y respetemos todas las regulaciones e indicaciones de las sendas y caminos.
- Respetemos los cierres de caminos y evitemos invadir tierras privadas.
- Intentemos no rodear obstáculos como charcos o troncos puesto que esto genera nuevos senderos o variantes.

2.- RESPETEMOS A LOS DEMÁS USUARIOS DE LA MONTAÑA

Debemos recordar que no somos los únicos usuarios de la montaña. Por eso, es importante que mostremos respeto al resto de los usuarios, al igual que nos gusta que nos respeten a nosotros.

- Seamos corteses con el resto de los usuarios, caminantes, ciclistas y otros corredores.
- Respetemos a agricultores y ganaderos, así como a los propietarios que gestionan los recursos de la montaña.
- Avisemos al resto de usuarios de nuestra llegada y ralenticemos nuestro ritmo al acercarnos a ellos.
- Cedamos el paso a los demás usuarios y detengámonos si es necesario.
- Dejemos una distancia de seguridad si la senda o camino es estrecho.
- En caso de querer adelantar a otras personas en la senda, si no hay espacio para hacerlo, seamos pacientes hasta que haya espacio suficiente.
- Seamos amigables: saludemos al resto de usuarios, demos las gracias cuando nos den paso, etc.

3.- RESPETEMOS A LA FAUNA Y FLORA

Los verdaderos habitantes de la montaña son los animales y plantas que viven en ella. Los corredores somos unos simples invitados. Por tanto, ellos merecen nuestro máximo respeto:

- No rompamos la tranquilidad de los espacios naturales haciendo ruidos innecesarios. Respetemos el silencio, valor inherente en el medio natural.
- No dañemos la flora, adaptando nuestra trazada para evitar daños en plantas y árboles.
- No molestemos o acosemos a la fauna silvestre. En caso de avistamiento de animales, parémonos o reduzcamos nuestro ritmo para evitar asustarlos.
- No molestemos a la fauna de granja. En caso de rebaños de animales, debemos rodearlos o dar la vuelta para evitar molestarlos.



4.- CORRAMOS EN GRUPOS REDUCIDOS

Al margen de las limitaciones del tamaño de los grupos que puedan existir en un determinado territorio o zona, no es recomendable correr en grupos de gran tamaño. Los grupos grandes pueden resultar molestos para el resto de usuarios de la montaña, y tienen un mayor impacto ambiental.

- Corramos en grupos pequeños.
- En caso de grupos grandes, dividamos el grupo en grupos más pequeños y dejemos espacio entre grupo y grupo.
- Sigamos las normas de limitaciones de grupos en las diferentes zonas.
- Si encontramos un sendero muy ocupado, si es posible debemos intentar movernos por otro sendero marcado, para reducir la densidad de personas en la zona.

5.- NO TIREMOS BASURA

Nosotros somos los responsables de nuestros propios residuos. Por eso todos los residuos que generemos deben volver con nosotros, y nunca acabar en la montaña.

- No tiremos ningún residuo en el monte: envoltorios de geles, barritas, alimentos envasados, etc.
- No tiremos tampoco ningún residuo orgánico en el monte: pieles de frutas, frutos secos, resto de alimentos. Aunque los residuos orgánicos son biodegradables, su degradación requiere un tiempo, y producen un impacto en el medio ambiente.
- Si a nuestro paso vemos algún resto de basura que podamos transportar, debemos recogerla y tirarla en el contenedor más cercano.
- Utilicemos técnicas de mínimo impacto para disponer los residuos humanos.