

2015

Federación Cántabra de Deportes
de Montaña y Escalada

Área de Carreras por Montaña



[REGLAMENTO DE COMPETICIONES DE CARRERAS POR MONTAÑA FCDME]

Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada (FCDME).
Reglamento aprobado por la Junta Directiva del 30 de octubre de 2014 y
por la Comisión Delegada del 5 de noviembre de 2014. Revisado el 15 de
Enero del 2015.

Índice.

1.- Introducción. Preámbulo y Objetivos.	4
2.- Competiciones de Carreras por Montaña.	5
2.1. Definición.	5
2.2. Objetivos.	5
2.3. Requisitos técnicos.	5
2.4. Tipos de Carreras según su reconocimiento u homologación.	5
2.5. Tipos de carrera según su dificultad.	6
2.6. Competiciones Oficiales.	7
2.7. Categorías.	8
2.8. Copa y Campeonatos FCDME.	8
2.8.1. Competiciones para la categoría Cadete y Junior.	8
2.8.2. Puntuación y Clasificaciones.	9
2.8.3. Carreras Lineales Por Montaña.	10
2.8.4. Carreras Verticales Por Montaña	13
2.8.5. Carreras de Larga Distancia o Ultra Trails.	15
2.8.6. Ceremonia de Entrega de Trofeos.	18
2.9. Otras competiciones de ámbito regional.	19
3.- Normas para el Área de Carreras por Montaña.	20
3.1. Definición.	20
3.2. Homologación de Competiciones.	20
3.3. Solicitud de Homologación.	22
4.- Organización.	23
4.1. Control de competición: Equipo arbitral y supervisión.	23
4.2. Personal de organización.	24
4.3. Jurado de Competición.	25
5.- Reglamento de competición para corredores.	26
5.1. Inscripción para la competición.	26
5.2. Material y equipamiento.	26
5.3. Supervisión control de material y avituallamiento.	27
5.4. Comportamiento general de los competidores.	27
5.5. Faltas y sanciones de un corredor o un equipo.	28
5.5.1. Faltas Leves.	28

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

5.5.2. Faltas Graves.	28
5.5.3. Faltas Muy Graves.	28
5.5.4. Sanciones.	28
5.6. Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba.	29
6.- Dopaje.	30
7.- Promoción: trípticos y carteles.	31
8.- Reclamaciones y sistema de apelación.	32
8.1. Reclamaciones.	32
8.2. Reclamación posterior a la competición.	32
9.- Seguridad y homologación de las competiciones.	33
9.1. Preámbulo.	33
9.2. El itinerario.	33
9.3. Seguridad.	35
9.4. Zonas de salida y de llegada.	35
9.5. Los controles. Labores y responsabilidades que se les atribuye.	36
9.6. Avituallamiento.	37
9.7. Tiempo de paso por los controles.	37
9.8. Mapas.	38
9.9. El dorsal	38
9.10. Supervisión y control de material.	39
9.11. Itinerarios alternativos.	39
9.12. Reunión informativa.	39
10.- Selección de corredores de Carreras por Montaña FCDME. Características y Criterios.	41
10.1. Características de la selección de corredores.	41
10.2. Criterios para la Selección de corredores.	42
11. Medio Ambiente.	43

1.- Introducción. Preámbulo y Objetivos.

Las Carreras por Montaña es una disciplina incluida dentro del conjunto de actividades que recogen los estatutos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (**FEDME**), dichos estatutos están aprobados por el Consejo Superior de Deportes.

La Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada (**FCDME**), será el organismo competente de regular dichas competiciones dentro del ámbito territorial de la Comunidad de Cantabria.

Las Carreras por Montaña es una especialidad deportiva que se manifiesta a través de carreras por baja, media y alta montaña, ya sea estival o invernal, realizándose el itinerario a pie y en el menor tiempo posible.

Las competiciones de Carreras por Montaña tienen como objetivo:

- a) Reunir en competición a los mejores corredores de montaña y equipos de las Federaciones Autonómicas y Clubes de Montaña.
- b) Mejorar el nivel deportivo de los corredores de montaña y ayudar a la evolución de esta especialidad deportiva.
- c) Servir de referencia para la selección de los deportistas que deban representar a la **FCDME** en las competiciones regionales, autonómicas, nacionales y de ámbito internacionales oficiales.

2.- Competiciones de Carreras por Montaña.

2.1. Definición.

2.1.1. La carrera por montaña es una modalidad del montañismo regulada por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada en el ámbito que ésta tiene asignado, que es el territorio autonómico de Cantabria y lo que a la misma le compete.

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

2.2. Objetivos.

2.2.1. La promoción y desarrollo de esta modalidad dentro de los deportes de montaña y la difusión de los mismos a los practicantes de la carrera a pie, siempre respetando el entorno de la montaña.

2.2.2. Facilitar el acceso a los deportistas de la FCDME en zonas de montaña con interés medioambiental, cultural, deportivo. Con el fin de promocionar su defensa y protección.

2.2.3. Mejorar el nivel deportivo de los corredores de montaña.

2.3. Requisitos técnicos.

2.3.1. El recorrido de las competiciones será, por itinerario de montaña y/o rural (senderos, barrancos, ramblas, caminos, pistas, riscos...).

2.3.2. El porcentaje de tramo de **asfalto no excederá del 15%**. En circunstancias excepcionales, y con el objetivo de promocionar las competiciones de Carrera por Montaña, se considera válido un porcentaje mayor de tramo asfaltado, si el Área de Carreras por Montaña lo cree oportuno para esa carrera. En este caso, la carrera será considerada de dificultad baja.

2.4. Tipos de Carreras según su reconocimiento u homologación.

2.4.1. Carreras reconocidas “por montaña” por la FCDME, son aquellas carreras cuyo itinerario hace referencia principalmente a los requisitos técnicos 2.3 y a los puntos del apartado 9 [Seguridades y Homologación de las competiciones.]

2.4.1. Carreras Oficiales FCDME, son aquellas carreras por montaña reguladas por el presente reglamento, homologadas por la FCDME, y adscrita a una o más competiciones oficiales FCDME.

2.4.2. El objetivo de una Carrera Oficial FCDME, es servir de referencia para la selección de deportistas que puedan formar parte de la Selección Cántabra de Carreras por Montaña, y representar a la Comunidad de Cantabria en competiciones de otro ámbito territorial (autonómico, estatal, internacional u otros de la misma disciplina).

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

2.5. Tipos de carrera según su dificultad.

2.5.1. Todas las competiciones Oficiales y/o Homologadas de la FCDME se les asignará un **Coefficiente de Dificultad**, atendiendo a la distancia en kilómetros y el desnivel positivo acumulado en metros.

Dicho coeficiente resultará de la operación siguiente.

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

El resultado será siempre un número entero, para ello, si es necesario, se redondeará a la baja de X'1 a X'5 y a la alza de X'6 a X'9.

2.5.2. Dificultad Técnica de cada carrera, según el tramo de recorrido que circule por vía ancha, las carreras obtendrán los grados siguientes:

- **Dificultad BAJA**, carreras que discurran en más del **40% por vía ancha**.
Coeficiente, mayor o igual que 20 y menor de 50.
Dificultad MEDIA, carreras que discurran entre el **30% y el 40% por vía ancha**.
Coeficiente, mayor o igual que 50 y menor de 70.
- **Dificultad ALTA**, carreras que discurran en menos de un **30% por vía ancha**.
Coeficiente, mayor o igual que 70.

Se entiende por vía ancha al tramo del recorrido de la carrera donde pueda circular con normalidad un vehículo de cuatro ruedas.

2.5.3 Los árbitros, si lo estiman conveniente, podrán modificar el coeficiente de dificultad si, tras el reconocimiento del recorrido, estiman que la distancia y/o desnivel positivo publicados por la organización no coinciden con los obtenidos por ellos. Igualmente, en caso de emplearse el recorrido alternativo por las razones que fuere, el coeficiente de dificultad de la prueba se adaptará a las características de éste. Los árbitros deberán informar a los participantes de esta modificación antes o durante la reunión anterior al día de la prueba.

2.6. Competiciones Oficiales.

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

- Copa de Cantabria de Carreras por Montaña en línea FCDME.
- Campeonato de Cantabria de Carreras por Montaña en línea FCDME.
- Copa de Cantabria de Carrera Vertical por Montaña FCDME.
- Campeonato de Cantabria de Carrera Vertical por Montaña FCDME.
- Campeonato de Cantabria de Larga Distancia o Ultra Trail FCDME.
- Campeonato de Cantabria de Clubes FCDME.
- Cualquier otra competición de ámbito regional, reconocida por la FCDME.

2.6.2. De acuerdo con las condiciones establecidas por la FCDME y el contrato con los organizadores, se realizará anualmente un Campeonato Absoluto y una Copa de Cantabria de Carreras por Montaña de la Comunidad de Cantabria.

2.6.3. Las competiciones oficiales tendrán carácter anual y serán rotativas entre los clubes de montaña o los municipios que las organicen.

2.6.4. Las fechas serán de acuerdo mutuo entre organizadores y FCDME, dentro de un calendario oficial para no entorpecer competiciones entre sí mismas.

2.6.5. Las pruebas se desarrollaran individualmente, pudiéndose celebrar el Campeonato de Clubes FCDME dentro del Campeonato Absoluto Individual si el Área de Carreras por Montaña de la FCDME lo cree oportuno.

2.6.6. Las salidas de las pruebas se realizaran en línea. Podrán ser establecidas más de unas líneas de salida distintas y consecutivas, una para cada itinerario y/o establecer líneas según ranking.

2.6.7. Las Competiciones Oficiales Autonómicas podrán estar integradas en los calendarios de otras federaciones relacionadas con la especialidad.

2.6.8. Toda prueba que pertenezca al circuito federativo y desee formar parte de otra competición paralela a la misma, deberá ser consensuada entre el Área de Carreras por Montaña de la FCDME y la parte implicada

2.6.9. Todos los participantes que quieran optar a los puntos y/o premios de las pruebas oficiales deberán estar en posesión de la licencia federativa FEDME vigente el año de la competición y que al mismo tiempo estén expedidas por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada para el año de referencia.

2.7. Categorías.

2.7.1. Todos los participantes tendrán una edad mínima de 15 años, cumplidos el día de la prueba. Con la excepción de las carreras de Larga Distancia o Ultra Trail que será de 21 años cumplidos en el año de referencia.

2.7.2. Los participantes estarán divididos en las siguientes categorías:

Categorías.

- **Cadete:** 15, 16 y 17 años, es decir, que no cumplan los 18 años el año de referencia.
- **Júnior:** 18, 19 y 20 años, es decir, que no cumplan los 21 años el año de referencia.
- **Sénior:** a partir de 21 años cumplidos el año de referencia.

Sub categorías:

- Promesa: 21, 22 y 23 años, es decir, que no cumplan los 24 años el año de referencia.
- **Veteranos(as).**
 - **Veteranos(as) A**
 - Femenina a partir de los 40 a 50 años, cumplidos en el año de referencia
 - Masculina a partir de los 45 a 55 años, cumplidos en el año de referencia.
 - **Veteranos(as) B.**
 - Femenina a partir de los 51 años, cumplidos en el año de referencia
 - Masculina a partir de los 56 años, cumplidos en el año de referencia.

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

2.7.4. En las categorías cadete, junior y en las sub categorías Promesa y Veteranos(as) B será necesario, para validar la clasificación, una participación mínima de 4 competidores. Por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios en dichas categorías y sub categorías.

2.8. Copa y Campeonatos FCDME.

2.8.1. Competiciones para la categoría Cadete y Junior.

2.8.1.1. Todas las competiciones oficiales FCDME incluirán un recorrido alternativo para los participantes en la categoría cadete y junior, quedando exentas las competiciones de largas distancias o Ultra Trails (*no se permite su participación*).

2.8.1.2. Las características del cual deberá atenerse al siguiente punto: Ni la distancia ni el desnivel acumulado será mayor que la mitad del recorrido para el resto de categorías, procurando

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

no exceder de 9 km a 12 km en distancia y de 400 metros a 600 metros de desnivel acumulado en subida ($\pm 10\%$).

2.8.1.3. El Área de Carrera por Montaña de la FCDME valorará la inclusión de circuitos que no cumplan con requisitos anteriores, de manera excepcional y siempre por causas justificadas.

2.8.1.4. Los cadetes deberán adjuntar la autorización de los padres o tutores.

2.8.1.5. En las pruebas en las que no exista un recorrido alternativo para las categorías cadetes y junior, la edad a tener en cuenta para participar en la categoría Sénior sería a partir de 18 años, cumplidos el día de la competición

2.8.2. Puntuación y Clasificaciones.

2.8.2.1. Sistema de Puntuación.

2.8.2.1.1. Se establece la siguiente tabla de puntos para las competiciones oficiales de la FCDME.

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

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

2.8.2.2. Formalización.

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

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

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

2.8.2.2.3. La clasificación incluirá a los participantes que finalicen la prueba fuera del control horario establecido. Incluyendo a éstos tras los participantes llegados dentro del control. No se les asignará puesto sino que se indicará “fuera de control” o “FC”

2.8.2.2.4. La clasificación incluirá también a los participantes que se hayan retirado, por las circunstancias que fuere. Incluyendo a éstos tras los participantes llegados a meta fuera de control, si los hubiere, o tras el último participante llegado a meta, en caso contrario. No se les asignará puesto sino que se indicará “retirado/a” o “R”

2.8.2.2.5. La clasificación incluirá finalmente a los participantes descalificados, por las circunstancias que fuere. Incluyendo a éstos siempre en último lugar. No se les asignará puesto sino que se indicará “descalificado/a” o “D”

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

2.8.3. Carreras Lineales Por Montaña.

2.8.3.1. De Copa y Campeonato Individual y de Clubes de Cantabria de Carrera Lineal por Montaña

General

2.8.3.1.1. De acuerdo con las condiciones establecidas por la FCDME en el contrato con los organizadores, éstos organizarán pruebas de Carreras Lineal valederas para la Copa de Cantabria de Carreras Lineal por Montaña, o el Campeonato Absoluto Lineal Individual de Cantabria de Carrera Lineal por Montaña o bien el Campeonato Absoluto de Clubes FCDME, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.8.3.2. Copa de Cantabria Lineal de Carreras Por Montaña.

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

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

2.8.3.2.2. Para obtener los puntos FCDME, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español, y que sea equivalente al que rige en España (Real Decreto 489/1993 de 4 de Junio), expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

2.8.3.2.3. El número de pruebas será como mínimo de tres y como máximo de seis, cada una de las cuales se celebrara en un único día.

- a) Para optar a la clasificación final será necesario haber participado y finalizado en tres pruebas.
- b) En los casos en que la Copa de Cantabria [líneal] tenga tres pruebas, se valorarán los resultados obtenidos en todas ellas.
- c) En los casos en que la Copa de Cantabria [líneal] tenga cuatro pruebas, se valorarán los tres mejores resultados obtenidos de ellas.
- d) En los casos en que la Copa de Cantabria [líneal] tenga cinco pruebas, se valorarán los cuatro mejores resultados obtenidos en ellas.
- e) En los casos en que la Copa de Cantabria tenga seis pruebas, se valorarán los cinco mejores resultados obtenidos en ellas.
- f) En el caso de haber empate entre dos o más deportistas se valorará el resultado obtenido en la última prueba de la Copa de Cantabria [Lineal].

2.8.3.2.4. Las carreras con coeficiente ≥ 70 , se les aplicará un coeficiente de 1,2 sobre la tabla de puntuación definida en el punto 2.8.2. *(El resultado será siempre un número entero, para ello, si es necesario, se redondeará a la baja de X'1 a X'5 y a la alza de X'6 a X'9).*

2.8.3.2.5. Cuando no haya pruebas suficientes que reúnan lo estipulado en el Reglamento de Carreras por Montaña FCDME para realizar la Copa de Cantabria con absoluta normalidad y seguridad, la FCDME optará por elegir distintas pruebas en otras comunidades y al ser posible limítrofes a la Comunidad de Cantabria si ésta así lo cree conveniente para el buen transcurso y seguimiento de la misma.

2.8.3.2.6. En la última prueba de la Copa se entregaran los trofeos o premios según se especifica en la Ceremonia de Entrega de Trofeos que establece el presente reglamento.

2.8.3.3. Campeonato de Cantabria Absoluto Lineal Individual.

2.8.3.3.1. Si la FCDME lo considera oportuno, se realizará un Campeonato Absoluto Lineal Individual de la Comunidad de CANTABRIA.

2.8.3.3.2. El Campeonato de Cantabria Absoluto Individual de Carreras por Montaña premiará a los mejores deportistas de la disciplina. Para ello se basará en el presente reglamento, y teniendo en cuenta los artículos siguientes.

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

2.8.3.3.3. Todos los participantes que quieran optar a los puntos y/o premios de las pruebas oficiales deberán estar en posesión de la licencia federativa FEDME/FCDME vigente el año de la competición y que al mismo tiempo estén expedidas por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada para el año de referencia.

2.8.3.3.4. La competición constará de una única prueba, la cual se celebrará en un único día.

2.8.3.3.5. El Área de Carreras por Montaña de la FCDME valorará los resultados obtenidos en esta competición más los resultados obtenidos en la Copa de Cantabria, para convocar los integrantes de la Selección que representará a la Comunidad de Cantabria en el Campeonato de España FEDME, o de cualquier otra competición absoluta que tenga carácter oficial y de ámbito estatal u otras competiciones oficiales.

2.8.3.4. Campeonato de Cantabria Absoluto Lineal por Clubes.

2.8.3.4.1. Si la FCDME lo considera oportuno, se realizará un Campeonato Absoluto Lineal por Clubes de la Comunidad de CANTABRIA según los siguientes criterios:

2.8.3.4.2. Dicho campeonato podrá coincidir con el Campeonato Absoluto Lineal Individual si la FCDME lo cree conveniente.

2.8.3.4.3. El Campeonato de Cantabria de Clubes FCDME es una competición exclusiva para equipos formados por miembros de Clubes afiliados a la FCDME y por tanto, para deportistas con licencia FEDME o FCDME expedida por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada el año en curso.

- a) Los equipos pueden estar formados por un mínimo de 3 y un máximo de 6 componentes (independientemente de su género), que serán inscritos oficialmente por el Club el último Miércoles antes del día de la prueba.
- b) Para entrar en la clasificación por equipos deberán puntuar como mínimo 3 componentes del mismo equipo, y como máximo sumarán puntos los 4 mejores componentes del mismo equipo. *(nota aclaratoria: si por circunstancias de la carrera un equipo no consigue clasificar el mínimo de 3 componentes, este equipo no aparecerá en la clasificación)*
- c) A cada uno de los componentes se les otorgarán puntos según el sistema de puntuación especificada en el punto 2.8.2 en función de su puesto en la clasificación sénior masculina y sénior femenina, sin tener en cuenta las clasificaciones por categoría.
- d) Solo se podrá inscribir oficialmente 2 equipos por cada Club, y solo obtendrán puntos aquellos corredores que formen parte de equipos oficiales.
- e) Un corredor no podrá formar parte de un equipo si no está federado por dicho club con al menos 7 días de antelación a la fecha de celebración de la prueba. En cualquier caso, la acreditación a la pertenencia a un club se hará efectiva con el club que conste en su tarjeta federativa.

2.8.3.4.4. A la hora de efectuar las inscripciones, los Clubes con participación en dicho Campeonato presentarán su lista de deportistas representantes al organizador y a la FCDME, detallando nombre, apellidos, DNI y fecha de nacimiento, utilizando para ello el formulario establecido por la FCDME.

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

2.8.3.4.5. Dicho formulario estará certificado por el Club a través de la firma del Presidente o el Secretario General y el sello del mismo.

2.8.3.4.6. El Club que obtenga mayor puntuación será proclamado Campeón de Cantabria.

2.8.3.4.7. En el supuesto de empate, se valorará la mejor posición individual obtenida en la categoría sénior.

2.8.4. Carreras Verticales Por Montaña

2.8.4.1. De Copa y Campeonato de Cantabria de Carrera Vertical por Montaña.

General.

2.8.4.1.1 - De acuerdo con las condiciones establecidas por la FCDME en el contrato con los organizadores, éstos organizarán pruebas de Carreras Vertical valederas para la Copa de Cantabria de Carreras por Montaña, o bien el Campeonato de Cantabria de Carrera Vertical por Montaña, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.8.4.2. Copa de Cantabria Absoluto de Carrera Vertical.

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

2.8.4.2.2. Para obtener los puntos FCDME, los participantes no españoles estarán en posesión de la licencia de su país, y deberán acreditar tener contratado un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes que tenga cobertura en el territorio español, y que sea equivalente al que rige en España (Real Decreto 489/1993 de 4 de Junio), expedida con anterioridad al inicio de la carrera.

2.8.4.2.3. El número de pruebas será como mínimo de tres y como máximo de seis, cada una de las cuales se celebrara en un único día.

- a) Para optar a la clasificación final será necesario haber participado y finalizado en tres pruebas.
- b) En los casos en que la Copa de Cantabria [vertical] tenga tres pruebas, se valorarán los resultados obtenidos en todas ellas.
- c) En los casos en que la Copa de Cantabria [vertical] tenga cuatro pruebas, se valorarán los tres mejores resultados obtenidos de ellas.
- d) En los casos en que la Copa de Cantabria [vertical] tenga cinco pruebas, se valorarán los cuatro mejores resultados obtenidos en ellas.

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

- e) En los casos en que la Copa de Cantabria [vertical] tenga seis pruebas, se valorarán los cinco mejores resultados obtenidos en ellas.
- f) En el caso de haber empate entre dos o más deportistas se valorará el resultado obtenido en la última prueba de la Copa de Cantabria [vertical].

2.8.3.2.4. Se aplicara la puntuación especificada en la tabla de puntuación definida en el punto 2.8.2. No se aplicara ningún coeficiente.

2.8.4.2.5. Las salidas de las pruebas se podrán realizar:

- a) En masa. Podrán ser establecidas más de una línea de salida, distintas y consecutivas, una para cada categoría y/o establecer líneas según ranking o primeras posiciones, a criterio de los organizadores, y de común acuerdo con los árbitros.
- b) Individual. Se establecerá una diferencia de entre TREINTA segundos y DOS minutos entre competidores, a criterio de los organizadores, y de común acuerdo con los árbitros.

2.8.4.2.6. Desniveles y distancias para las pruebas de Carrera Vertical de Montaña FCDME:

- Las competiciones de Carrera Vertical constarán de una única subida, permitiéndose un máximo del 5% de bajadas propias de las características del terreno y no provocadas.
- El desnivel mínimo en subida será de 700 metros.
- La distancia máxima será de 8 Km.
- El porcentaje de pendiente medio estará siempre entre el 20% y el 45%, siguiendo la formula: $Pendiente \% = Distancia\ en\ vertical \times 100 / distancia\ en\ horizontal$
- La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión personal, y podrán ser empleadas cuerdas fijas si las condiciones del itinerario lo requirieren.

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

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

2.8.4.2.9. En las competiciones con más de 1200 metros de desnivel la organización dispondrá de un avituallamiento líquido a mitad del recorrido. Si la competición supera los 1800 metros de desnivel, la organización dispondrá de avituallamientos líquidos cada 600 metros de desnivel, uno de ellos será además avituallamiento sólido, situado en la segunda mitad del recorrido.

2.8.4.2.10. Uso de bastones: Si su uso está permitido por la organización, se hará con las siguientes limitaciones.

- En las carreras con salida en masa deberán tener las puntas cubiertas con tapones de goma de manera firme.
- En las carreras con salida individual podrán utilizarse sin proteger las puntas, pero en el momento de superar o ser superados por otro participante se deberá guardar una

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

distancia de seguridad no inferior a tres metros. En caso de no ser posible mantener esta separación, deberá limitarse su uso hasta completar el adelantamiento.

- Sólo se permite el llevarlos desde la salida, quedando prohibido bajo descalificación el recogerlos o aceptarlos por el camino de otra persona o participante. Si se opta por su uso, se portarán toda la carrera.

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

2.8.4.3 Campeonato Absoluto de Cantabria de Carrera Vertical.

2.8.4.3.1 Si la FCDME lo considera oportuno, se realizará un Campeonato Absoluto Individual de Carrera Vertical de la Comunidad de CANTABRIA.

2.8.4.3.2 El Campeonato de Cantabria Absoluto Individual de Carrera Vertical por Montaña premiará a los mejores deportistas de la disciplina. Para ello se basará en el presente reglamento, y teniendo en cuenta los artículos siguientes.

2.8.3.3.3. Todos los participantes que quieran optar a los puntos y/o premios de las pruebas oficiales deberán estar en posesión de la licencia federativa FEDME/FCDME vigente el año de la competición y que al mismo tiempo estén expedidas por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada para el año de referencia.

2.8.4.3.4. La competición constará de una única prueba, la cual se celebrará en un único día.

2.8.4.3.5. El Área de Carreras por Montaña de la FCDME valorará los resultados obtenidos en esta competición más los resultados obtenidos en la Copa de Cantabria, para convocar los integrantes de la Selección que representará a la Comunidad de Cantabria en el Campeonato de España FEDME, o de cualquier otra competición absoluta que tenga carácter oficial y de ámbito estatal u otras competiciones oficiales.

2.8.5. Carreras de Larga Distancia o Ultra Trails.

2.8.5.1. De Copa y Campeonato de Cantabria de Carrera de Larga Distancia o Ultra Trail.

General.

2.8.5.1.1 De acuerdo con las condiciones establecidas por la FCDME en el contrato con los organizadores, éstos organizarán pruebas de Carreras Vertical valederas para la Copa de Cantabria de Carreras de Larga Distancia o Ultra Trail, o bien el Campeonato de Cantabria de de

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

Larga Distancia o Ultra Trail, cumpliendo con el presente reglamento y las normas técnicas vigentes.

2.8.5.2. Campeonato Absoluto de Cantabria de Ultra Trail.

2.8.5.2.1. El Campeonato de Cantabria de Ultra Trail FCDME, constara 1 única prueba de 2 días como máximo, siendo de carácter individual.

2.8.5.2.2. Las competiciones de Larga Distancia o Ultra Trail de Cantabria se regularán según las especificaciones de este artículo 2.8.5.2. En lo no contemplado en este artículo se actuará de forma genérica según el resto del Reglamento de Carreras por Montaña FCDME.

2.8.5.2.3. Para participar en las competiciones de Larga Distancia de Cantabria, será imprescindible la presentación de un certificado médico oficial, expedido, como máximo, tres meses antes del inicio de la prueba y que capacite al deportista para la práctica deportiva intensiva en competición de esta prueba de las Carreras por Montaña.

2.8.4.3.4. Todos los participantes que quieran optar a los puntos y/o premios de las pruebas oficiales deberán estar en posesión de la licencia federativa FEDME/FCDME vigente el año de la competición y que al mismo tiempo estén expedidas por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada para el año de referencia.

2.8.5.2.5. Categorías: A efectos de las competiciones de Larga Distancia de Cantabria, los participantes estarán divididos en las categorías y sub-categorías siguientes:

- Categoría **Sénior**: a partir de 21 años cumplidos el año de referencia.
 - Sub categorías:
 - **Promesa**: 21, 22 y 23 años, es decir, que no cumplan los 24 años el año de referencia.
 - **Veterana A**:
 - Femenina de 40 a 50 años, que no cumplan los 51 el año de referencia
 - Masculina de 45 a 55 años, que no cumplan los 56 el año de referencia
 - **Veterana B**:
 - Femenina a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia
 - Masculina a partir de los 56 años cumplidos el año de referencia
- a) 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.
- b) La edad mínima para participar en competiciones de Larga Distancia o Ultra Trails será de 21 años.

2.8.5.2.6. Premios: Consultar el apartado 2.8.6. Ceremonia de Entrega de Trofeos.

2.8.5.2.7. Definición: La competición de carrera de Ultra Trail por montaña, es una prueba deportiva que se caracteriza por su desarrollo en recorridos que trascurren por caminos de baja, media y alta montaña, con una distancia mínima de 60 kilómetros y en una sola etapa. La carrera

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

de Ultra Trail, no deberá sobrepasar inclinaciones del 40% ó dificultades técnicas de II grado. Tendrán un desnivel mínimo positivo de 3.500 m.

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

2.8.5.2.9. Avituallamientos: Durante el recorrido la organización dotara de avituallamientos la carrera, ubicados en una distancia no superior a 8 Km. ó 600 metros de desnivel, prevaleciendo la condición que se cumpla antes, intercalando como mínimo un avituallamiento líquido con uno sólido/líquido. Este punto se tendrá en especial consideración en subidas y llanos, siendo flexibles en su aplicación en las bajadas.

En los controles de los avituallamientos, la organización de la prueba colocará recipientes donde los participantes podrán depositar los desechos en el lugar de control y a una distancia de 100 metros desde ese punto. Habrá un indicador de finalización del avituallamiento 100 metros después del avituallamiento y otro cartel 100 metros antes del mismo.

No obstante, los Ultra Trails FCDME podrán también ser de semi-suficiencia, incluyendo sólo avituallamientos líquidos, ubicados como máximo al doble de distancia de lo considerado en el punto anterior.

2.8.5.2.10. Material obligatorio: Todos los participantes estarán obligados como mínimo a llevar el siguiente material:

- Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga.
- Manta térmica o de supervivencia de tamaño mínimo 1,20 x 1,20 m.
- Contenedor para reserva de agua (mínimo 1 litro).
- Frontal o linterna con pilas de repuesto.
- Gorra, Visera o Bandana.
- Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas.
- Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de la organización.

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

Material recomendable:

- Guantes
- Luz roja posición trasera
- Silbato
- GPS o Brújula

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

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

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

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

2.8.5.2.13. Retirada de un corredor: Los árbitros de la FCDME y/o el médico de la organización podrán retirar de la competición a un corredor, y quitarle su dorsal, cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste de la prueba garantizando así su salud. En estos casos la organización se hará cargo de la evacuación del participante.

Estas especificaciones quedarán perfectamente detalladas en la reunión técnica y en la información previa que se da a los participantes.

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

2.8.6. Ceremonia de Entrega de Trofeos.

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

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

2.8.6.3.- En los Campeonatos Absolutos de la FCDME, se declarará campeón y campeona de la competición al primer clasificado masculino y femenino de la categoría senior. Se nombrarán subcampeones y terceros/as clasificados a los deportistas que hayan conseguido el puesto 2º y 3º de dicha categoría.

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

2.8.6.4. En el Campeonato Absoluto de Clubs de la FCDME, premiará a los tres primeros clubes clasificados. En el caso de que esta competición coincida con el Campeonato Absoluto Individual, la ceremonia de entrega del trofeo de campeones por Clubs se celebrará tras la entrega de los trofeos de las categorías individuales.

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

2.9. Otras competiciones de ámbito regional.

2.9.1. El Área de Carreras por Montaña de la FCDME podrá regular cualquier otra modalidad que lo solicite, como por ejemplo contra-reloj, ascenso, descenso, Campeonato de Cantabria, Promesa, Copa de Cantabria Promesa, Copa de Cantabria Ultra Trail, Copa por Equipos, Campeonato por Equipos, por etapas, etc.

3.- Normas para el Área de Carreras por Montaña.

3.1. Definición.

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

3.2. Homologación de Competiciones.

3.2.1. Todas las carreras oficiales tendrán la obligación de ser reconocidas / homologadas. Éstas serán válidas para el año en curso de competición.

3.2.2. La FCDME, a través de su Área de Carreras por Montaña, establece el sistema oficial de homologación de competiciones. La FCDME dispone de un equipo de técnicos (árbitros de carreras) expertos conocedores de todo lo que rodea a una carrera por montaña y el medio en que ésta se desarrolla:

- Reglamento oficial FCDME.
- Organización, diseño, seguridad y marcaje de recorridos.
- Protección del medio natural.
- Radiocomunicaciones.
- Clasificaciones.

La FCDME pone este equipo técnico a disposición de los organizadores de carreras por montaña que deseen o necesiten el reconocimiento/homologación oficial de las competiciones que organizan.

Las carreras por montaña que dispongan de equipo arbitral FCDME, podrán destacar que se trata de una carrera por montaña reconocida/homologada con fecha válida para ese año en curso. Esto dotará a la competición de mayor prestigio y servirá a los patrocinadores para tener una mejor opinión sobre ella.

Las carreras por montaña que obtengan el reconocimiento/homologación oficial de la FCDME, son referencia para las Instituciones Públicas (Consejerías Territoriales de Medio Ambiente y otras instituciones) de que estas pruebas se ajustan a la normativa de carreras por montaña de la FCDME, en cuanto a protección del Medio Ambiente y seguridad del trazado e igualdad de trato de todos los participantes.

La función de este equipo va más allá de la simple homologación de la carrera, también podrán dar asesoramiento técnico, ayuda en controles, clasificaciones, etc.

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

3.2.3. Las carreras por montaña que requieran esta homologación deberán respetar en todo momento el reglamento oficial FCDME, con el que se registrarán los árbitros a la hora de certificar la carrera como tal.

3.2.4. Las carreras que formen parte del calendario oficial FCDME de cada año, ya sea Copa de Cantabria o Campeonato Absoluto y por Clubes, deberán disponer de este servicio de forma obligatoria.

3.2.5. Excepto casos especiales, los costes de homologación serán a cargo de los que efectúen la petición, estos consisten en:

- Costes y dietas de desplazamiento de árbitros a una primera revisión del itinerario, si es el caso.
- Costes y dietas de desplazamiento y alojamiento de árbitros los días de la competición
- Cuota de homologación variable según el Área de Carreras por Montaña.
- Otros costes imputables a su trabajo.
- Los honorarios y dietas serán los oficialmente establecidos por el Área de Carreras por Montaña de la FCDME en cada momento.

3.2.6. Tras recibir una petición de homologación por parte de una organización, el Área de Carreras por Montaña estudiará esta y le enviará un presupuesto detallado, junto con un informe técnico preliminar.

Una vez aceptado este presupuesto por parte de una organización, el Área de Carreras por Montaña procederá a la designación del equipo arbitral y serán estos los que a partir de ese momento estén en contacto y a disposición de la organización, la cual deberá abonar, directamente a los árbitros, el importe total del servicio.

3.2.7. Los organizadores de carreras que requieran la homologación deberán respetar y seguir en todo momento las indicaciones técnicas del equipo arbitral.

3.2.8. En circunstancias excepcionales, y por motivos debidamente justificados, el Área de Carreras por Montaña podrá aprobar itinerarios con características técnicas diferentes a las especificadas en el presente Reglamento.

3.2.9. El Área de Carreras por Montaña podrá supervisar y aconsejar; pero no homologar competiciones que no cumplan los requisitos técnicos del itinerario, siempre que se realicen por montaña, y a demás estas competiciones en ningún caso podrán optar a ser Campeonato Absoluto o entrar dentro de las pruebas que forman la Copa Cantabria (casos excepcionales), su denominación será otra, pero si podrán conseguir la supervisión por parte del equipo de jueces de la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada, con la aprobación del Área de Carreras por Montaña en caso de solicitarlo.

3.3. Solicitud de Homologación.

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

Antes de la publicación del calendario oficial de las competiciones de Carreras por Montaña de la FCDME, el Área de Carreras por Montaña de la FCDME seleccionará las pruebas teniendo en cuenta los siguientes puntos:

- El funcionamiento de estas durante las ediciones anteriores.
- Los informes de los árbitros.
- Las sugerencias o reclamaciones que los deportistas hayan comunicado a la FCDME o a los árbitros.
- Las características técnicas del recorrido, y la compatibilidad de este con las exigencias del presente Reglamento.

Las garantías ofrecidas por la organización para llevar a cabo la competición.

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

4.- Organización.

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

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

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

Todas las competiciones oficiales estatales se organizarán según la aplicación del presente Reglamento. Aquellos aspectos no contemplados en el Reglamento, serán solucionados por el Área de Carreras por Montaña de la FCDME.

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

4.1. Control de competición: Equipo arbitral y supervisión.

El equipo arbitral estará compuesto por.

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

A la FCDME, a través del area de Carreras por Montaña, le corresponderá nombrar:

- Delegado de la FCDME

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

a) **Presidente del Jurado.**

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

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

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

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

b) Juez árbitro de itinerario:

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

Por solicitud del Área de Carreras por Montaña de la FCDME, en competiciones donde su dificultad, longitud o inaccesibilidad hagan más difícil la supervisión del itinerario, esta función podrá ser asignada a dos supervisores de itinerario.

c) Juez árbitro de inscripciones, salida y llegada:

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

d) Delegado de la FCDME:

Forma parte del Comité de Carrera, debe estar en todas las reuniones y sesiones de la competición. Supervisará la entrega de trofeos y el cumplimiento del protocolo Medioambiental de la FCDME.

El Área de Carreras por Montaña decidirá si es necesaria la presencia o no de un delegado en las diferentes carreras que se realicen.

4.2. Personal de organización.

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

- Organización pre-competición
- Administración.
- Controles.
- Trazado del itinerario, marcaje y equipamientos del mismo.
- Información meteorológica.
- Equipamientos de las zonas de salida y llegada.

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

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

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

Funciones del Jurado de Competición.

- a) 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.
- b) Este se convocará en el momento que se produzca una reclamación.
- c) Con la salvedad del representante de los deportistas, los miembros del Jurado de Competición no podrán ser partícipes de la prueba.

5.- Reglamento de competición para corredores.

5.1. Inscripción para la competición.

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

5.1.2. Las inscripciones se efectuarán de acuerdo con lo que dispongan los organizadores.

5.1.3. Para formalizar las pre-inscripciones y/o inscripciones, los organizadores deberán exigir a los participantes la presentación de los siguientes documentos: DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir....), o documento equivalente para extranjeros FEDME o FCDME (año en curso), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición o licencia equivalente para extranjeros.

5.1.4. La organización impedirá la participación de los deportistas que no cumplan con estos requisitos.

5.1.5. 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.

5.1.6. Para un mejor control de los competidores, los organizadores retirarán temporalmente la licencia federativa, lo que ayudará al control de los mismos, y facilitará la supervisión de las listas de participantes por parte de los jueces. La licencia será retornada al competidor al finalizar la prueba.

5.1.7. La organización establecerá un período especial (hasta 10 días antes de la celebración de la prueba) en el que solo se podrán inscribir deportistas federados, garantizando de esta manera que los interesados no se queden sin posibilidad de participación. En el caso de límite de corredores.

5.2. Material y equipamiento.

5.2.1. Para participar en la prueba cada deportista deberá llevar consigo calzado y vestimenta adecuados para la práctica de carreras por montaña.

5.2.2. En el caso de los organizadores lo crean oportuno, los competidores estarán obligados a llevar el material que se especifique en el folleto informativo. La organización podrá autorizar o vetar también el uso de bastones y en ningún caso estará permitido el uso de raquetas de nieve o esquís.

5.3. Supervisión control de material y avituallamiento.

5.3.1. Antes de entrar en el recinto de salida se procederá al control de dorsal y del material. A todos los participantes que no cumplan con los requisitos referidos al material, se les impedirá la participación en la prueba.

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

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

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

5.4. Comportamiento general de los competidores.

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

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

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

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

5.4.5. Los participantes deberán someterse a los controles de dopaje que se les solicite.

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

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

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

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

- Se retirará en un punto de control y entregará el dorsal
- El competidor asume toda la responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

5.5. Faltas y sanciones de un corredor o un equipo.

5.5.1. Faltas Leves.

Se consideran faltas leves las siguientes acciones contra el Reglamento:

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

5.5.2. Faltas Graves.

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

- Tirar desperdicios durante el recorrido.
- Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo.
- Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización.
- Reincidir dos veces el mismo corredor en una salida falsa.
- Sustituir algún material obligado por la organización.

5.5.3. Faltas Muy Graves.

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

- No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.
- Provocar un incidente deportivo, agresión o insulto a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- Dar positivo en el control de dopaje.

5.5.4. Sanciones.

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

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

- Si un participante incurre en una **falta leve**, se le sancionará con 3 minutos a descalificación.
- Si un participante incurre en una **falta grave**, se le sancionará con la descalificación.
- Si un participante incurre en una **falta muy grave**, se le sancionará con la descalificación inmediata y sanción disciplinaria, a determinar por el Comité de Disciplina Deportiva de la FCDME.

5.6. Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba.

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

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

5.6.3. Si en el momento de la neutralización existen corredores que han pasado de un control y tienen condiciones suficientes buenas para seguir compitiendo:

- Se neutralizarán en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los siguientes serían los corredores del control anterior o del punto de neutralización.
- No existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización.
- En el caso de que las condiciones no permitan seguir compitiendo, se tomarán los tiempos de punto de neutralización anterior.

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

6.- Dopaje.

Esta rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos, estupefacientes, droga y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los competidores.

El Comité Antidopaje de la FCDME establecerá la lista de sustancias y grupos farmacológicos prohibidos así como los métodos no reglamentarios. En todo caso, y como mínimo, coincidirá con lo estipulado por el Comité Olímpico Internacional.

Asimismo, este Comité será el encargado de establecer la organización y planificación de los controles de dopaje y competiciones donde se realizarán, así como el número de muestras a tomar en cada una de ellas.

Si el resultado de una muestra fuera positivo, el Comité informará de su resolución al Área de Carreras por Montaña de la FCDME para que tomara la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

7.- Promoción: trípticos y carteles.

Los programas (dípticos, trípticos, pósters, etc.) que elaboran las distintas organizaciones de Competiciones de Carreras por Montaña deben tener en cuenta el siguiente apartado.

Portada:

- Nombre y logotipo de la entidad o club organizador.
- Nombre y logotipo de la FCDME.
- Nombre de la competición y número de la edición.
- Fechas de celebración.
- Lema oficial FCDME: Copa Cantabria, Campeonato de Cantabria, Gran Premio, etc.
- Logotipos de los patrocinadores FCDME.

Interior del programa:

- Emplazamiento de salida y llegada.
- Distancia.
- Desnivel acumulado subida y bajada.
- Coeficiente de dificultad de la prueba y dificultad técnica (junto al kilometraje y desnivel).
- Perfil de la competición, el perfil del itinerario de la carrera será confeccionado a escala, siendo esta proporción 1 Km cada 100 metros de desnivel.
- Ubicación de controles y avituallamiento.
- Material obligatorio o recomendado por el organizador.
- Hora y emplazamiento de la reunión, previo a la competición.
- Servicios que la organización pone a disposición de los corredores.
- En el caso de ser prueba puntuable para la Copa Cantabria, publicitar las otras competiciones complementarias, nombre del organizador, fechas, lugar de la competición. Horarios generales, salida, puntos de corte, entrega de trofeos, etc.

Inscripciones:

- Lugar, periodo de inscripciones y horario.
- Teléfono, fax, correo electrónico para realizar las inscripciones.
- Importe de inscripción y lo que incluye en el precio.
- Especificar descuentos en caso de que existan.
- Número máximo de corredores.
- Nombre del director de la competición.
- Lugar periodo de inscripciones y horario, destacando el plazo especial para federados FCDME y FEDME.

Reglamento:

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

8.- Reclamaciones y sistema de apelación.

8.1. Reclamaciones.

8.1.1. Las reclamaciones se harán por escrito debiendo de cumplir un tipo de formato mínimo y en papel oficial de la FCDME, donde constará lo siguiente:

- Nombre del corredor que la realiza.
- Núm. DNI.
- Club o Federación Autonómica que representa.
- Nombre del/los deportistas que representan.
- Núm. De dorsal.
- Hechos que se alegan.

Se depositarán 60 euros por reclamación que se devolverán si ésta prospera. [Ver modelo en anexo.]

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

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

8.2. Reclamación posterior a la competición.

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

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

9.- Seguridad y homologación de las competiciones.

9.1. Preámbulo.

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

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

9.2. El itinerario.

9.2.1. Todas las competiciones autorizadas por la FCDME se desarrollarán en terreno de montaña. Estos estarán debidamente trazados, marcados, balizados y controlados.

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

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

Nota: Se recomienda evitar los pasajes muy técnicos (ejemplo: escalada de aristas rocosas, rappel, etc.) con el fin de evitar embotellamientos, riesgos innecesarios y el ralentizar la competición. Las zonas de trepada no podrán exceder de más de un II grado de dificultad, y 40º de pendiente.

9.2.4. Desniveles y distancias para las pruebas de Carreras por Montaña de la FCDME.

- Distancia mínima Medio Maratón (21Km).
- Para carreras de hasta 34 Km. Desnivel mínimo positivo 1000 metros.
- Para carreras de más de 34 Km. Desnivel mínimo positivo 1500 metros.

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

- Los elementos de marcaje son recomendables que estén fabricados con materiales biodegradables.
- En condiciones de visibilidad normales, desde una marca se recomienda sean visibles las dos siguientes. En el caso de condiciones meteorológicas adversas, éstas deberán ser reforzadas con el doble de ellas o más, garantizando siempre la máxima seguridad de los competidores.
- Los lugares que puedan conducir a confusión estarán debidamente señalizados con cinta de balizar de color que contraste claramente.

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

- No se podrán utilizar marcas de pinturas. Tampoco en el interior de poblaciones o sobre monumentos históricos.
- Al término de la competición los organizadores están obligados a retirar todos los materiales utilizados para la señalización, control de la prueba y puestos de avituallamiento. De no cumplir este punto se les podrá abrir expediente disciplinario por contaminar el Medio Natural.
- Existirá un indicador kilométrico cada 5 kilómetros, Indicando con un color distinto de las marcas de baliza y con la cifra kilométrica bien definida.

9.2.6. Controles de salida y llegada.

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

9.2.7. Controles de paso.

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

9.2.8. Controles orientativos.

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

9.2.9. El itinerario estará marcado y balizado el día anterior a la misma hora del inicio de la competición, con el fin de que los supervisores puedan recorrerlo para su homologación posterior. En el caso de realizarse un itinerario alternativo por condiciones meteorológicas adversas, este deberá estar marcado y balizado 12 horas antes del inicio de la carrera.

9.2.10. Características del itinerario: El recorrido de las competiciones será siempre por pistas y caminos no asfaltados, senderos, barrancos, etc. A pesar de todo se considera válido un máximo del 15% del total del recorrido para que este transcurre sobre asfalto.

9.2.11. En todos los casos, el recorrido no superará el 50% de pista transitable para vehículos.

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

9.3. Seguridad.

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

9.3.2. En las zonas con peligros objetivos en que no se pueda evitar el riesgo residual se deberá destinar controles orientativos, de una/s persona/s para alertar del peligro.

9.3.3. Todo el material usado en la protección de la competición (protección de escalada, etc.) deberá cumplir con los estándares de la UIAA y de la CE, salvo indicación marcada por la FCDME.

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

9.3.5. La organización deberá disponer de un medico con el equipo adecuado para facilitar la asistencia sanitaria necesaria. Se podrá contar con la colaboración de Cruz Roja, Protección Civil, etc.

9.3.6. La organización deberá disponer de un grupo de salvamento y material adecuado para ello, para actuar en el caso de producirse un accidente, asegurando la evacuación y traslado del herido a un hospital con la máxima rapidez. (Prever él supuesto que, por condiciones adversas, no se pueda realizar un salvamento aéreo).

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

9.4. Zonas de salida y de llegada.

9.4.1. Zona de salida:

- La zona de salida tendrá en lo posible un frente de 10 metros. La zona de salida estará debidamente balizada formando un recinto cerrado, con un paso obligado de acceso para poder realizar las verificaciones oportunas.
- La zona de salida estará equipada con un cronómetro conectado a la llegada que se pondrá en funcionamiento a la hora de dar la salida.
- Antes de acceder a la zona de la salida, los corredores deberán pasar los controles siguientes: Calzado, Dorsal, Vestimenta y Material exigido por la organización.
- En la salida deberá haber un servicio de recogida y guarda de material de los corredores, para que éste pueda ser recuperado por ellos mismos en la llegada.

9.4.2. Zona de llegada:

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

9.5. Los controles. Labores y responsabilidades que se les atribuye.

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

9.5.2. Los miembros de un control de paso anotarán en la libreta: el número de dorsal, la hora de paso de cada equipo, corredor, participantes que se retiren y las irregularidades que se puedan producir por incumplimiento del reglamento, debiendo entregarla al Comité de Carrera al finalizar la prueba.

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

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

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

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

- En caso de peligros objetivos: **como debe actuar el competidor.**
- Cruces: **orientar para evitar confusiones.**
- Cambio de itinerario: **mal tiempo, imprevistos, etc.**
- Accidente: **socorrer.**
- Neutralización: **cronometrar.**
- En caso de abandonar: **itinerario a seguir.**
- Uso del material concreto: **quitar o poner.**
- Suspensión de la prueba: **itinerario a seguir.**

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

9.6. Avituallamiento.

9.6.1. La organización dotará de un avituallamiento sólido y liquido al finalizar la prueba en el recinto de llegada.

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

9.6.3. Durante el recorrido se situarán controles de avituallamiento, en una distancia no superior a 5 Km. o 500 metros de desnivel, prevaleciendo la condición que se cumpla antes. Estos controles estarán provistos, como mínimo, de agua o refrescos. Este punto se tendrá en especial consideración en subidas y llanos, no así en las bajadas. En cada competición existirá como mínimo un avituallamiento sólido a mitad del recorrido.

Se podrá modificar la distancia de los avituallamientos en caso que sea justificado y aprobado por los jueces.

9.6.4. Tanto el agua como los refrescos serán servidos en vasos de plástico, nunca con botellines ni latas de refresco. Con el propósito de que ningún corredor salga de la zona de avituallamiento con objetos que pueda lanzar durante el recorrido, de esta forma se obliga a los corredores a utilizar las papeleras que se hayan puestas en los avituallamientos.

9.7. Tiempo de paso por los controles.

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

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

9.7.3. La organización deberá facilitar los itinerarios o medios de evacuación a los competidores que no puedan superar los controles con el tiempo de paso previsto.

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

9.8. Mapas.

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

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

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

9.9. El dorsal

9.9.1. El dorsal será proporcionado por la organización. Uno por corredor.

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

9.9.3. El dorsal deberá contener en su parte central y bien destacado el número de corredor, permitiéndose colocar en la parte inferior el nombre y apellidos del corredor. No se permite los dorsales nominativos.

9.9.4. Los competidores estarán obligados a llevar el dorsal facilitado por la organización. Éste se llevará en un lugar visible y en la parte delantera (pecho), durante toda la prueba y no podrá ser doblado ni recortado.

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

9.9.6. El dorsal deberá guardarse hasta la clasificación final definitiva.

9.9.7. El dorsal incluirá el logotipo de la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada, el logotipo de la entidad organizadora y los logotipos de los sponsors de la Copa de Cantabria (lineal, vertical y/o largas distancias) y/o Campeonatos FCDME (lineal, vertical, Clubs y/o largas distancias). Asimismo se incluirá la edición y nombre de la prueba en la parte superior del dorsal y en su parte inferior del dorsal se especificara Copa de Cantabria, si la prueba está incluida en la misma.

9.9.8. La inclusión de otros logotipos no vinculados a la FCDME, deberá ser con el visto del Área de Montaña de la FCDME, tras previa solicitud por parte de la entidad organizadora.

9.10. Supervisión y control de material.

9.10.1. Antes de comenzar la prueba, la organización supervisará el material siguiente: Calzado, dorsal, vestimenta y material exigido por la organización.

9.10.2. Todo el material que no cumpla los requisitos especificados en el apartado **5.2** del **Reglamento de Competición** será rechazado.

9.10.3. El control del material requerido por la organización se efectuará a la llegada, penalizando, si este fuera el caso, de acuerdo con el **Reglamento de Competición** apartado **5.5** y **5.6**

9.10.4. Antes de entrar en el recinto de salida se efectuará un control de dorsal. A todo participante que no cumpla con los requisitos expuestos en el apartado **5.2.1** se le impedirá la participación en la prueba.

9.11. Itinerarios alternativos.

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

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

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

9.12. Reunión informativa.

9.12.1. **La tarde anterior al inicio de la prueba** la organización deberá realizar una reunión informativa en la que se informará a los participantes de:

- Itinerario previsto, características: longitud y desnivel.
- Hora de salida.
- Tiempo estimado para el primer corredor.
- Ubicación de los controles y tiempos de paso máximos.
- Avituallamientos.
- Tiempo máximo de finalización de la carrera.
- Situación de lugares peligrosos y conflictivos.
- Lugares donde será necesario el uso de material especial, si los hubiese.
- Lugares equipados con cuerdas, si los hubiese.
- Meteorología prevista.
- Información nivológica, si fuese necesaria.
- Derechos y obligaciones de los participantes.

Reglamentos de Competiciones de Carreras por Montaña FCDME.

- Presentación del equipo arbitral y responsable FCDME.

Se recomienda

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

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

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

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

10.- Selección de corredores de Carreras por Montaña FCDME. Características y Criterios.

10.1. Características de la selección de corredores.

10.1.1. Se establece la creación de la Selección Cántabra de Carreras por Montaña de la FCDME, con el fin de representar la Comunidad de Cantabria en competiciones nacionales e internacionales.

10.1.2. La Selección, como norma general, tendrá carácter anual, pudiendo modificarse su composición durante la temporada cuando el Área de Carreras por Montaña así lo crea conveniente, así como nombrar suplentes para las pruebas concretas cuando sea necesario.

10.1.3. La composición será de un mínimo de 5 y un máximo de doce atletas, todos ellos pertenecientes a la FCDME.

10.1.4. El Área de Carreras por Montaña podrá proponer la modificación del número de miembros cuando las circunstancias lo hagan recomendable. Así mismo el Área de Carreras por Montaña designará un seleccionador para la convocatoria de los corredores que formarán la selección, siempre bajo la supervisión de dicha Área.

10.1.5. La FCDME será la responsable de equipar a la Selección y Subvencionar, en los términos acordados con el Área de Carreras por Montaña, los gastos derivados de la participación en las pruebas donde la selección represente a nuestra comunidad.

Siempre teniendo en cuenta los recursos disponibles.

10.1.6. El Área de Carreras por Montaña propondrá anualmente el calendario de carreras en las que participará la Selección Cántabra de Carreras por Montaña, indicando cuales son obligatorias, se pedirá a los corredores un compromiso de participación, pudiendo ser motivo de exclusión de la Selección la no participación en alguna de ellas, sin una causa claramente justificada.

10.1.7. Los miembros de la Selección deberán llevar y utilizar en todas sus participaciones representando a la Comunidad de Cantabria, la equipación completa de la selección y comportarse de forma adecuada a la institución a la que representan, pudiendo ser motivo de exclusión de la Selección su incumplimiento. Cualquier tipo de queja deberá ser dirigida en primera instancia al seleccionador y al delegado de la FCDME, ellos se encargaran de hacerla pública a la organización, otros corredores o árbitros, en caso de que sea necesario.

10.1.8. La Junta Directiva de la FCDME, junto con el responsable de dicha Área, podrá abrir expediente disciplinario a todo atleta que no cumpla el Reglamento de la FCDME o incurra en faltas graves al respecto. Podrá apartarle de dicha selección el tiempo que dicha entidad estime oportuno.

10.2. Criterios para la Selección de corredores.

10.2.1. El Área de Carreras por Montaña de la FCDME será la responsable de aplicar los criterios descritos a continuación y decidir en caso necesario.

10.2.2. Requisito imprescindible estar federado por la FCDME.

10.2.3. Participar de forma regular en carreras por montaña oficiales de la FCDME, y otras pruebas. Se valorará:

- Clasificación en el Campeonato Absoluto de Cantabria.
- Clasificación en la Copa Cantabria.
- Número de pruebas en las que se haya competido y su coeficiente.
- La participación de pruebas del calendario nacional y de otras comunidades.

No la máxima participación en número de carreras, pero si unos buenos resultados en las que se realicen.

10.2.4. Se valorará el estado de forma de los posibles integrantes al inicio de la temporada, observando los resultados obtenidos en las primeras pruebas del calendario anual.

10.2.5. Se exigirá a los posibles seleccionados un compromiso de participación en las pruebas del calendario de la Selección, así como la participación en la mayor parte de las pruebas de la FCDME.

10.2.6. Otras valoraciones subjetivas por parte del seleccionador y la FCDME.

11. Medio Ambiente.

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

Normas ya citadas en el reglamento referente a protección medioambiental:

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