

Manual 12

Serie de manuales EUROPARC-España

Guia de bones pràctiques
per al desenvolupament de
curses
per muntanya
en espais naturals protegits



**Guia de bones pràctiques per al desenvolupament
de curses per muntanya en espais naturals protegits**

EUROPARC-Espanya. 2016

Guia de bones pràctiques per al desenvolupament de curses per muntanya en espais naturals protegits

Ed. Fundació Fernando González Bernáldez. Madrid

104 pàgines

**Aquest document ha estat elaborat pel grup de treball d'EUROPARC-Espanya sobre
"Curses per muntanya en espais naturals protegits"**

Integrants del grup de treball

José Antonio Abellán Balsalobre. Regió de Múrcia
Carmelo Alonso García. Cabildo Insular de Gran Canària
Javier Benayas del Álamo. Universitat Autònoma de Madrid
José Antonio Blas. Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada
Jorge Bonnet Fernández-Trujillo. Cabildo de Tenerife
Jorge Crespo Junquera. Govern d'Aragó
M^a del Val Pérez Nevado. Junta de Comunitats de Castella-la Manxa
Nuria Domínguez Azpeleta. Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada
Estela Farias Torbidoni. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya
Manuel Fernández Díaz. Regió de Múrcia
Lluís Giner Arnabat. Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada
Javier Gómez-Limón García. Oficina Tècnica d'EUROPARC-Espanya
David Guzmán Otano. Govern d'Aragó
José Antonio Hernández Muñoz. Generalitat Valenciana
Arantza Jausoro. Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada

Goio Larrañaga Arrieta. Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada
Pedro Millán del Rosario. Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada
Carlota Martínez Alandi. Oficina Tècnica d'EUROPARC-Espanya
Jose María Nasarre Sarmiento. Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada
Antonio Navarrete Galera. Diputació de Barcelona
Javier Navarrete Mazariegos. Junta d'Andalusia
Manuel Oñorbe Esparraguera. Consultor ambiental i corredor
Pau Pérez de Pedro. Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada
Alejandro Pisabarro Madrazo. Govern de Cantàbria
Isabel Raventós Gastón. Consorci Parc Natural de la Serra de Collserola
Joseba Ruiz de Loizaga. Govern Basc
Luis Fernando Alonso Sierra. Principat d'Astúries
Nuria Sendrós Rius. Generalitat de Catalunya
Jordi Soler Insa. Diputació de Barcelona
M. Antònia Vanrell. Govern Balear
Juan Manuel Vicente García. Comunitat de Madrid
Mikel Zabala Lasa. Diputació Foral de Guipúscoa

Coordinació del grup de treball i de l'edició de la guia de bones pràctiques

Javier Gómez-Limón García

Carlota Martínez Alandi

Oficina Tècnica d'EUROPARC-Espanya

ICEI. Finca Mas Ferré. Edif. A. Campus de Somosaguas. E-28223 Madrid

T. (34) 91 394 25 22 / 51 | F. (34) 91 394 24 87

oficina@redeuroparc.org | www.redeuroparc.org | <https://es-es.facebook.com/REDEUROPARC> | @redeuroparc

El grup de treball ha comptat amb el suport econòmic de:



i amb la col·laboració de:



La publicació d'aquest document ha estat possible gràcies al suport econòmic de:



Disseny i producció editorial

gràfica futura

Impressió

Artes gráficas Palermo

ISBN: 978-84-940457-1-4

Dipòsit legal: 03/386846.9/16

Fotografia de la portada

Autor: FEDME

Esta publicación ha sido impresa en papel reciclado



Manual 12

Series de manuales EUROPARC-España

Guia de bones pràctiques per al desenvolupament de **curses** **per muntanya** en espais naturals protegits



Fundación Interuniversitaria

Fernando González Bernáldez

PARA LOS ESPACIOS NATURALES



Autor: Cano_Fotosports.

Índex

6	RESUM EXECUTIU
9	1. INTRODUCCIÓ
12	1.1. Concepte de curses per muntanya aplicat a aquesta guia de bones pràctiques
13	1.2. Per què una guia de bones pràctiques ambientals? Principis inspiradors de la guia
16	1.3. Les curses per muntanya en els espais naturals protegits de l'Estat espanyol
33	2. METODOLOGIA DE TREBALL I ESTRUCTURA DE LA GUIA
37	3. FASE 1. PLANIFICACIÓ I DISSENY DE LA PROVA
37	3.1. El paper de l'entitat organitzadora de la prova
53	3.2. El paper de l'administració de l'espai protegit
63	3.3. El paper dels participants
65	4. FASE 2. EXECUCIÓ DE LA PROVA
65	4.1. El paper de l'entitat organitzadora de la prova
65	4.1.1. Criteris/directrius/actuacions en l'execució de la prova
67	4.2. El paper de l'administració de l'espai protegit
67	4.2.1. Criteris/directrius/actuacions per a l'execució de la prova
67	4.3. El paper dels participants
69	5. FASE 3. FINALITZACIÓ I AVALUACIÓ DE LA PROVA
69	5.1. El paper de l'entitat organitzadora de la prova
69	5.1.1. Criteris/directrius/actuacions en la finalització i avaluació de la prova
70	5.2. El paper de l'administració de l'espai protegit
70	5.2.1. Criteris/directrius/actuacions en la finalització i avaluació de la prova
70	5.3. El paper dels participants
73	6. FITXES DE BONES PRÀCTIQUES. EXEMPLES DEMOSTRATIUS
94	REFERÈNCIES D'INTERÈS
96	GLOSSARI
99	ANNEXOS

Resum executiu

La popularització de les curses per muntanya ha crescut a un ritme que pot posar en perill la conservació d'alguns espais naturals pels quals transcorren. La tendència a realitzar aquestes activitats en paisatges atractius ha conduït, en moltes ocasions, a utilitzar com a escenari espais naturals protegits. Les autoritzacions atorgades per les administracions ambientals s'ajustaven a plantejaments diversos, atès que no s'ha produït una tasca de reflexió en comú.

Per tot això, en l'actualitat hi ha una àmplia coincidència entre les administracions que gestionen els espais naturals, les entitats federatives i altres col·lectius en la necessitat de la seva regulació per tal de mantenir tant els beneficis que produeix aquesta activitat esportiva com la conservació del medi en el qual tenen lloc aquestes proves, i que constitueix l'objectiu fonamental de la seva existència com a espais protegits. En aquest sentit, EUROPARC-Espanya va constatar la preocupació que aquest fenomen està generant entre els seus membres, responsables de la gestió d'aquests espais protegits. La Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada també va manifestar la seva inquietud per les repercussions negatives que aquests esdeveniments podrien estar provocant en les muntanyes espanyoles. Finalment, l'Assemblea d'EUROPARC-Espanya va proposar, en la reunió de juny de 2015, crear un grup de treball d'EUROPARC-Espanya per abordar aquesta problemàtica. Aquest grup va comptar amb el suport econòmic de la Diputació de Barcelona i el Govern basc, i també amb la col·laboració de la FEDME.

Els objectius d'aquest grup de treball van ser:

- Analitzar les dimensions actuals del fenomen de les curses per muntanya en els espais naturals protegits espanyols.
- Identificar iniciatives, ja en marxa, relacionades amb la regulació, el seguiment i l'avaluació dels possibles impactes ambientals i econòmics que generen aquestes curses.
- Elaborar una guia de bones pràctiques ambientals per al desenvolupament de les curses per muntanya en espais protegits.

Segons les dades aportades per les administracions ambientals, membres d'EUROPARC-Espanya, el nombre total de curses per muntanya i altres activitats col·lectives i organitzades que transcorre per espais naturals protegits en què els participants van a peu i per un itinerari fixat per l'organització (caminades, marxes, maratons, cros, triatló/duatló de muntanya) supera les 1.100, i la xifra de participants en aquests esdeveniments superaria els 246.000. És segur que se celebren moltes més proves en els nostres espais naturals i que la xifra de participants és molt més gran, però hi ha un percentatge no registrat ni computat per les administracions ambientals.

En aquesta tessitura, les paraules clau són ordenació i regulació. Aquest és precisament el plantejament d'aquesta guia: no prohibir la celebració de curses per muntanya, sinó fer compatible el seu desenvolupament amb la conservació dels valors patrimonials dels espais pels quals recorren, aplicant, per aconseguir-ho, criteris objectius de control i un conjunt de condicions que, si calgués, podrien arribar a ser restrictives, en el moment d'autoritzar un esdeveniment d'aquestes característiques.

L'objectiu d'aquest document és proporcionar a les entitats organitzadores, a les administracions ambientals i als participants en aquestes proves un conjunt de criteris orientadors que guïin el desenvolupament d'aquest tipus d'esdeveniments, que estableixin les bases per regular adequadament aquestes proves esportives mitjançant recomanacions, l'aplicació de criteris rigorosos o bé oportunes mesures de limitació, i que, en definitiva, permetin:

- Fer compatible el desenvolupament de curses per muntanya i altres activitats esportives amb la conservació dels valors patrimonials dels espais protegits.
- Contribuir a la conservació i difusió dels objectius i valors dels espais protegits.
- Sensibilitzar els organitzadors, els participants, els acompanyants, la població local i la societat en general sobre la transcendència de les àrees protegides com a llocs essencials per a la nostra salut i qualitat de vida pel fet que ens proporcionen tota una bateria de serveis ambientals (aigua potable, aire net, regulació del canvi climàtic, control d'inundacions i erosió, etcètera), culturals i espirituals.
- Servir de base justificativa per a l'aprovació de normativa sobre regulació d'aquestes proves esportives en espais naturals protegits (PORN, PRUG, plans d'ús públic i altres normes).
- Minimitzar els possibles impactes sobre els recursos naturals i culturals dels espais protegits on es desenvolupen aquest tipus d'esdeveniments. Fins i tot valorar la possibilitat de no autoritzar una prova quan es verifiqui que els impactes siguin incompatibles amb la conservació dels recursos (alternativa zero).
- Contribuir a fer que l'experiència dels practicants i organitzadors d'aquestes proves en espais protegits resulti satisfactòria.
- Contribuir que el fet que la pràctica esportiva es faci en un escenari natural protegit aportí un valor afegit al seu desenvolupament en termes d'implicació en les polítiques d'economia rural, de conservació i d'associació a la imatge d'un parc natural o nacional.
- Compatibilitzar la celebració d'aquests esdeveniments amb l'exercici legítim de la propietat, les activitats econòmiques i el gaudi d'altres usuaris.
- Aprofitar aquest moviment de persones i recursos perquè repercuteixi positivament en el desenvolupament sostenible de les poblacions locals vinculades a aquests territoris. Això permetrà una major complicitat entre els practicants d'aquests esports i la població local.



Autor: Cano_Fotosports.

1 Introducció

Els humans, per diferents motius, hem corregut des de sempre: necessitat de millorar les tàctiques de caça, desplaçar-se, portar notícies, gaudir de l'esforç. Els primers jocs olímpics daten de l'any 776 abans de Crist, i entre les proves desenvolupades hi havia el pentatló, que incloïa, entre altres disciplines, les curses camp a través. En aquella època, els anomenats "atletes" compartien, a més, un conjunt important de valors, com el culte al cos, la preparació psicològica per a la competició o el respecte als déus. La civilització romana, de la qual prové el terme "esport", donava tanta importància a l'activitat física que han arribat fins als nostres dies frases com "*mens sana in corpore sano*". Els beneficis físics i psíquics de l'esport han estat àmpliament reconeguts al llarg de la història, i la seva senzilla pràctica ha fet que cada dia més persones de diferents cultures, races i edats el practiquin en tot tipus de llocs.

Segons l'*Enquesta d'hàbits esportius a Espanya 2015* (Ministeri d'Educació, Cultura i Esport, 2015), més de la meitat de la població de 15 anys en endavant (53,5%) va practicar esport en l'últim any. Entre els que van practicar esport s'aprecia una preferència clara per les activitats que es realitzen a l'aire lliure. Les modalitats esportives més practicades no són futbol, bàsquet o tennis, sinó ciclisme (38,7%), natació (38,5%), senderisme i muntanyisme (31,9%) i cursa a peu (30,4%). Aquesta tendència a fer esport a l'aire lliure reorienta la promoció d'instal·lacions esportives cap a les que serveixen a l'esport en el medi natural (senderisme, curses, ciclisme) i vol millorar la salut dels ciutadans, cosa que estalvia costos al sistema sanitari. En la mateixa línia, s'ha incrementat l'interès per les competicions dutes a terme a l'aire lliure i, més concretament, en el medi natural. D'ençà de l'any 2000 no ha deixat de créixer el nombre de curses per muntanya celebrades a Espanya. Aquest fenomen és ben vist per l'administració turística i de desenvolupament rural i pels municipis i les comarques, ja que aquestes curses han servit per posar en valor territoris oblidats, que han recuperat, gràcies a aquestes proves, un cert dinamisme mitjançant una activitat esportiva que es converteix en un esdeveniment turístic singular, difon el nom del territori i en produeix un redescobriment per part dels seus propis habitants. És indubtable que les curses per muntanya dinamitzen el turisme rural, atès que, a més de mobilitzar organitzadors i corredors, també atreuen un volum significatiu d'espectadors (molts són familiars) que es desplacen per seguir el desenvolupament de la prova. Fins i tot, de vegades, es converteixen en circuits permanents d'entrenament.

Tendència en el desenvolupament de curses per muntanya en els últims anys

- Elecció d'enclavaments més espectaculars, naturals, remots ...
- Augment del nombre de proves, de la diversitat d'aquestes i del nombre de participants.
- Proves més llargues i més dures: augmenten la capacitat d'incursió en el territori, el temps de permanència i la possibilitat de generar-hi impactes.
- Augment de la implicació de la iniciativa privada en l'organització de les proves (possibilitat de negoci).
- Les administracions i altres entitats, entre les quals hi ha la FEDME, han començat a regular i avaluar el fenomen amb l'elaboració de criteris, condicions, estudis, actuacions, etcètera, encaminats a ordenar i millorar el desenvolupament d'aquestes proves.
- Interès, per part de les administracions locals, en la celebració de proves per la repercussió econòmica que tenen i per la difusió que fan de la localitat, la qual cosa les enquadra en l'àmbit del desenvolupament rural.

Segons les dades disponibles més recents, a Espanya se celebrarien prop de 1.900 curses per muntanya, en les seves múltiples varietats (curses lineals, *trail*, *ultra trail*, quilòmetre vertical, etcètera). Una part molt important d'aquestes curses discorren per espais protegits. Per exemple, el cabildo de Tenerife va registrar el 2014 prop de 60 esdeveniments esportius en espais protegits de l'illa de Tenerife, dels quals 43 van ser curses per muntanya, algunes, com la Tenerife Blue Trail –que recorre una bona part del Parc Nacional del Teide–, amb més de 2.000 participants. Només al Parc Nacional de la Sierra de Guadarrama (declarat el 2013) es van córrer durant l'any 2014 més de 40 proves. La mitjana de participants en aquestes curses s'acosta als 500.

Es calcula que prop de 700.000 persones corren anualment per espais naturals singulars. Això dóna la idea de la importància del fenomen. La Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada (FEDME, per la seva sigla en castellà), per ella mateixa o per mitjà de les federacions autonòmiques que hi pertanyen, controla el 23% d'aquestes proves. Això vol dir que el 77% les organitzen ajuntaments, associacions, empreses, etcètera, que no estan dins de les estructures esportives però que tenen un interès en la celebració d'aquestes proves (foto 1).

No obstant això, també cal tenir en compte que la popularització de les curses ha crescut tant que pot posar en perill la conservació d'alguns espais naturals pels quals transcorren, ja que la tendència a realitzar les proves en paisatges atractius ha conduït, moltes vegades, a utilitzar com a escenari espais naturals protegits. Les autoritzacions atorgades per les administracions ambientals s'ajustaven a plantejaments diversos, atès que no s'ha produït una tasca de reflexió en comú.



Foto 1. El nombre de curses per muntanya i de participants en aquestes proves ha augmentat notablement en els últims anys.
 Autor: Cano_Fotosports.

Per tot això, en l'actualitat hi ha una àmplia coincidència entre les administracions que gestionen els espais naturals i les entitats federatives en la necessitat de la seva regulació per tal de mantenir tant els beneficis que produeix aquesta activitat esportiva com la conservació del medi en el qual tenen lloc aquestes proves, i que constitueix l'objectiu fonamental de la seva existència com a espais protegits. En aquest sentit, EUROPARC-Espanya va constatar la preocupació que aquest fenomen està generant entre els seus membres, responsables de la gestió d'aquests espais protegits. La FEDME també va manifestar la seva inquietud per les repercussions negatives que aquests esdeveniments podrien estar provocant en les muntanyes espanyoles. Així, en el Congrés Internacional de Muntanyisme CIMA-2015, organitzat per la FEDME, sorgeix la idea de crear un grup de treball sobre curses per muntanya en espais protegits i donar resposta als «Reptes del muntanyisme al segle XXI», plasmats en les conclusions d'aquest congrés.

Finalment, l'Assemblea d'EUROPARC-Espanya va proposar, en la reunió de juny de 2015, crear un **grup de treball d'EUROPARC-Espanya** per abordar aquesta problemàtica. Aquest grup va comptar amb el suport econòmic de la Diputació de Barcelona i el Govern basc, i també amb la col·laboració de la FEDME.

Els **objectius** d'aquest grup de treball van ser:

- **Analitzar les dimensions actuals** del fenomen de les curses per muntanya en els espais naturals protegits espanyols.
- **Identificar iniciatives**, ja en marxa, relacionades amb la regulació, el seguiment i l'avaluació dels possibles impactes ambientals i econòmics que generen aquestes curses.
- **Elaborar una guia** de bones pràctiques ambientals per al desenvolupament de les curses per muntanya en espais protegits.

1.1. Concepte de curses per muntanya aplicat a aquesta guia de bones pràctiques

La Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada (FEDME) defineix les curses per muntanya a l'article 1 del Reglament com «una especialitat esportiva que es manifesta a través de curses per baixa, mitjana i alta muntanya, ja sigui estival o hivernal, amb un itinerari que es fa a peu, en el menor temps possible i amb el màxim respecte al medi natural».

Les curses per muntanya estan incloses a l'article 3 dels Estatuts de la FEDME, aprovats pel Consell Superior d'Esports i publicats al BOE (04.11.2013 última versió).

En altres documents de la FEDME, s'hi afegeix alguna característica més:

- La cursa tindrà un mínim de 21 km.
- El desnivell mínim per a competicions inferiors a 34 km serà de 1.000 metres.
- El desnivell mínim per a competicions de més de 34 km serà de 1.500 metres.
- L'itinerari només podrà tenir un 10% del recorregut per asfalt, paviment o ciment.
- L'itinerari només podrà tenir un 50% del recorregut per pista ampla (transitable per vehicle).

Tanmateix, la realitat és que la tipologia i la varietat d'esdeveniments i activitats físicoesportives que es desenvolupen en els espais naturals protegits són molt més àmplies que les que recull aquesta definició. A més, no totes les curses per muntanya estan dins de les competicions oficials de "curses per muntanya", ni compten amb l'aval i la professionalitat organitzativa de la FEDME. Per aquest motiu es veu la necessitat d'**ampliar aquest concepte** als objectius d'aquesta guia, i que els seus criteris puguin servir d'orientació per aplicar-los a ***qualsevol tipus d'activitat col·lectiva i organitzada que transcorri per espais naturals protegits en què els participants van a peu i per un itinerari fixat per l'organització, independentment de la distància o la dificultat a causa del pendent del recorregut***. Això inclouria, a més de les proves que preveu la FEDME (curses en línia per muntanya, cursa vertical per muntanya, curses *ultra*), caminades, marxes, maratons, cros, triatló/

duatló de muntanya i altres especialitats esportives. Es descarten, d'aquesta manera, les curses d'orientació i els *raids* d'aventura, amb recorreguts difusos, encara que s'assenyala la importància de conèixer les seves afeccions al medi natural.

1.2. Per què una guia de bones pràctiques ambientals? Principis inspiradors de la guia

Encara que els primers a endinsar-se i recórrer els espais de muntanya, a través de senders i camins locals, van ser exploradors i científics, les pràctiques esportives en aquests territoris –el que avui es coneix com a “muntanyisme”– a poc a poc es van anar afermant i van anar atraient més adeptes desitjosos de superar nous reptes físics, conèixer la seva història i la seva cultura i aproximar-se a la població rural.

La vinculació del muntanyisme al llarg de dècades a la conservació d'aquests enclavaments, i fins i tot la seva contribució a la declaració d'algunes muntanyes com a espais naturals protegits, és quelcom absolutament reconegut avui dia. Tanmateix, convé recordar que el que justifica que determinats espais naturals estiguin especialment protegits és el seu caràcter emblemàtic perquè alberguen aquelles àrees identificades com a més representatives i més ben conservades de la nostra naturalesa, i que sovint contenen paisatges, ecosistemes i espècies vulnerables i d'alt valor ambiental. Qualsevol activitat que es desenvolupi a l'interior d'aquests espais, entre les quals s'inclouen les curses per muntanya, n'ha d'assegurar la conservació. La prevenció o mitigació dels impactes és clau per conservar aquests espais protegits.

Cada categoria o figura d'espai protegit comporta uns objectius de conservació i una normativa i mesures per assolir-los. En el cas particular dels parcs nacionals, les curses per muntanya es considerarien extraordinàries, pel fet que no estan regulades específicament en el Pla Director de la Xarxa de Parcs Nacionals. En aquesta tessitura, les paraules clau són **ordenació** i **regulació**. Aquest és precisament el plantejament d'aquesta guia: no prohibir la celebració de curses per muntanya, sinó tot el contrari, fer compatible el seu desenvolupament amb la conservació dels valors patrimonials dels espais pels quals recorren, aplicant, per aconseguir-ho, criteris objectius de control i un conjunt de condicions que, si calgués, podrien arribar a ser restrictives, en el moment d'autoritzar un esdeveniment d'aquestes característiques.

Tothom accepta que els espais naturals protegits compleixen funcions importants. Mantenen la diversitat biològica, acullen comunitats humanes amb cultures tradicionals, protegeixen paisatges de qualitat, conserven zones productores d'aigua i sòl fèrtil, i són refugi per a multitud d'espècies animals i vegetals. Però també, des d'un punt de vista social, es mostren com a enclavaments fonamentals per a l'esbargiment

del cos i la ment que enriqueixen la nostra salut, el nostre esperit i la nostra qualitat de vida. Espais per a l'oci, l'esbarjo, la cultura i l'esport, activitats totes elles incloses en aquests serveis que presten les àrees protegides a la societat.

Durant les últimes dècades ha augmentat considerablement el nombre de persones que acudeixen als espais protegits a realitzar-hi tot tipus d'activitats (segons les últimes estimacions, les àrees protegides del planeta reben 8.000 milions de visites l'any, Balmford i altres, 2015), i on les activitats esportives tenen cada vegada més rellevància. En el cas concret de les curses per muntanya, s'han convertit, d'ençà de fa ja alguns anys, en un fenomen massificat, que pot estar afectant negativament aquests enclavaments singulars (foto 2). Per exemple, l'Ultra Trail del Mont Blanc congrega anualment uns 7.000 corredors i 30.000 espectadors.

Els impactes poden ser molt variats, i el nombre de participants no sempre és el principal indicador que cal considerar. En la magnitud d'aquests impactes també cal tenir en compte altres factors: freqüència d'ús, tipus d'activitat, tipologia i grau de conscienciació dels practicants de l'activitat, característiques del medi (clima, altitud, pendent, condicions i tipus de substrat, comunitats vegetals i animals, elements sensibles), estacionalitat, distribució espacial i temporal de l'ús, capacitat de gestió de l'administració (recursos, personal, instruments normatius), etcètera. No obstant això, no hem d'oblidar que aquests espais es van designar amb l'objectiu específic de conservar-ne els recursos naturals i culturals (foto 3). Per tot això, l'objectiu d'aquest document és proporcionar a les entitats organitzadores, a les administracions ambientals i als participants en aquestes proves un conjunt de criteris orientadors que guiïn el desenvolupament d'aquest tipus d'esdeveniments, que estableixin les bases per regular adequadament aquestes proves esportives mitjançant recomanacions, l'aplicació de criteris rigorosos o bé oportunes mesures de limitació, i que, en definitiva, permetin:

- Fer compatible el desenvolupament de curses per muntanya i altres activitats esportives amb la conservació dels valors patrimonials dels espais protegits.
- Contribuir a la conservació i difusió dels objectius i valors dels espais protegits.
- Sensibilitzar els organitzadors, els participants, els acompanyants, la població local i la societat en general sobre la transcendència de les àrees protegides com a llocs essencials per a la nostra salut i qualitat de vida pel fet que ens proporcionen tota una bateria de serveis ambientals (aigua potable, aire net, regulació del canvi climàtic, control d'inundacions i erosió, etcètera), culturals i espirituals.
- Servir de base justificativa per a l'aprovació de normativa sobre regulació d'aquestes proves esportives en espais naturals protegits (PORN, PRUG, plans d'ús públic i altres normes).
- Minimitzar els possibles impactes sobre els recursos naturals i culturals dels espais protegits on es desenvolupen aquest tipus d'esdeveniments. Fins i tot valorar



Foto 2. Massificació d'un sender d'alta muntanya durant el desenvolupament d'una cursa. Autor: M. Oñorbe.

la possibilitat de no autoritzar una prova quan es verifiqui que els impactes siguin incompatibles amb la conservació dels recursos (alternativa zero).

- Contribuir a fer que l'experiència dels practicants i organitzadors d'aquestes proves en espais protegits resulti satisfactòria.
- Contribuir que el fet que la pràctica esportiva es faci en un escenari natural protegit aportí un valor afegit al seu desenvolupament en termes d'implicació en les polítiques d'economia rural, de conservació i d'associació a la imatge d'un parc natural o nacional.
- Compatibilitzar la celebració d'aquests esdeveniments amb l'exercici legítim de la propietat, les activitats econòmiques i el gaudi d'altres usuaris.
- Aprofitar aquest moviment de persones i recursos perquè repercuteixi positivament en el desenvolupament sostenible de les poblacions locals vinculades a aquests territoris. Això permetrà una major complicitat entre els practicants d'aquests esports i la població local.



Foto 3. Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici (Catalunya). Autor: J. Gómez-Limón.

1.3. Les curses per muntanya en els espais naturals protegits de l'Estat espanyol

1.3.1. Dades generals sobre curses per muntanya i altres proves

Aquesta anàlisi s'ha elaborat amb la informació aportada per 20 administracions ambientals, membres d'EUROPARC-Espanya, que han enviat dades sobre més de 1.800 esdeveniments esportius englobats en tot tipus de disciplines. No obstant això, molts d'aquests esdeveniments no són objecte d'anàlisi en aquest document (curses BTT, canicròs, romeries, *raids* d'aventura, curses sobre neu), i per aquest motiu no s'hi han inclòs, ja que les característiques que els són pròpies no s'adeqüen ni a la definició que s'inclou a la guia ni als objectius d'aquesta. Per aquesta mateixa raó, tampoc s'hi han inclòs les curses urbanes. Per això, només s'hi analitzen les dades de **curses per muntanya, marxex i altres esdeveniments col·lectius organitzats que recorren per un traçat lineal fixat prèviament i en què els participants van a peu**. Dins d'aquesta categoria hi quedarien englobades diferents disciplines, com els *trail*, les curses en línia, les curses *ultra*, les mitges maratons, les maratons, les curses, el cros, els quilòmetres verticals, les caminades, les marxex, etcètera (taula 1). L'assignació de diferents tipologies de disciplines als esdeveniments analitzats s'ha dut a terme tenint en compte els noms comercials de la prova, i, en cas que en una mateixa prova coincidissin diverses disciplines (*trail*, maratón, quilòmetre vertical), s'ha assignat el nom de la disciplina de més distància.

Taula 1. Resum de dades generals sobre nombre de curses i altres proves o disciplines esportives desenvolupades en espais naturals de l'Estat espanyol.

Nom de la prova o disciplina ¹	Nre. total de proves	Nre. total de proves dins d'àrees protegides	Nre. total de proves fora d'àrees protegides	Nre. total de proves en àrees protegides que disposen de dades
Trail	459	411	48	327
Marató	45	41	4	38
Mitjà marató	24	13	11	8
Cursa	183	147	36	106
Cros	33	27	6	25
Quilòmetre vertical	35	32	3	28
Marxa	324	313	11	160
Total	1.103	984	119	692

Nom de la prova o disciplina ¹	% de proves en àrees protegides amb dades ²	Nre. de participants en proves en àrees protegides	Nre. mitjà de participants per prova en àrees protegides
Trail	79	124.584	381
Marató	93	20.691	545
Mitjà marató	62	2.350	294
Cursa	72	35.607	335
Cros	93	6.804	272
Quilòmetre vertical	88	6.860	245
Marxa	51	49.570	309
Total	76	246.466	356

1. Trail (ultra segons la FEDME): distàncies superiors a 42 km i traçat per muntanya; **marató**: distància de 42 km i traçat per muntanya; **mitjà marató**: distància de 22 km i traçat per muntanya; **cursa**: distància màxima de 10 a 12 km i traçat per pista forestal o asfaltada; **cros**: distàncies inferiors a 10-12 km i traçat per muntanya; **quilòmetre vertical**: competició de 1.000 metres de desnivell positiu entre sortida i arribada (+/- 5% tolerància) i traçat per muntanya de gran pendent en què el recorregut no passarà de 5 quilòmetres; **marxa**: distància il·limitada, caminant.

2. Nombre de proves, expressat en percentatge, que aporta dades sobre el nombre de participants.

Font: EUROPARC-Espanya.

Dades de l'any 2015 aportades per les administracions ambientals membres d'EUROPARC- Espanya.

Com s'observa a la taula 1, el nombre total de proves supera les 1.100. És segur que se celebren moltes més proves en els nostres espais naturals, però hi ha un percentatge no registrat ni computat per les administracions ambientals, ja que els organitzadors, potser per desconeixement, no s'hi posen en contacte ni sol·liciten els permisos corresponents, i, per tant, aquestes proves no queden registrades. També es coneixen els casos d'algunes proves "pirates" que es desenvolupen ocultant la informació a l'administració; en aquest cas, tampoc reben l'autorització corresponent per part d'aquesta. En general, es detecta una escassa sistematització en la recollida de dades per part de les administracions ambientals a l'hora de llistar les curses per muntanya que tenen lloc dins dels espais naturals. A més, cal tenir en compte:

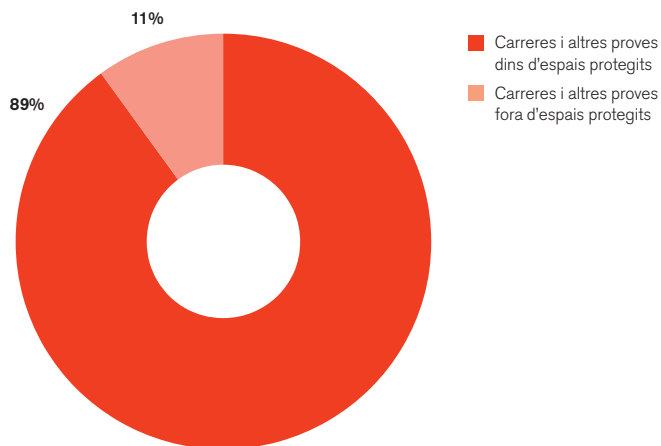
- Que no es disposa de dades de la comunitat autònoma de La Rioja.
- Que, en el cas de Canàries, les dades provenen de tres illes: Tenerife, Gran Canària i La Gomera.
- Que per a les illes Balears les dades són de les illes de Mallorca i Menorca.
- Que algunes administracions han aportat dades de les proves desenvolupades en espais protegits amb gestió activa (parcs, reserves, paisatges, monuments), que moltes vegades no inclouen espais de la Xarxa Natura 2000, i podrien significar només el 50% del total de proves dutes a terme.

Si considerem totes aquestes connotacions i algunes dades publicades recentment sobre curses per muntanya a l'Estat espanyol, podríem afirmar que el nombre total de proves esportives desenvolupades en espais naturals protegits espanyols s'acostaria a les 1.900 anuals (Farias i altres, 2016). Extrapolant aquestes xifres a les dades aportades pels membres d'EUROPARC-Espanya sobre el nombre mitjà de participants per prova, pensem que el nombre total de corredors transitant pels espais naturals s'acostaria als 700.000 l'any.

Prenent com a base les dades aportades pels membres d'EUROPARC-Espanya, un nombre elevat de proves registrades per les administracions (984) es desenvolupen a l'interior d'espais protegits. Estaríem parlant del 89% del nombre total de proves (figura 1), amb un nombre total de participants de 246.500 com a mínim. Tanmateix, atès que en el 24% dels casos no s'aporten dades, i tenint en compte les consideracions esmentades, podríem estimar en 700.000 els participants per any.

Un cop analitzat i comprovat que el nombre de proves que es desenvolupen dins d'espais protegits és molt superior a les que es fan fora, totes les dades que s'aporten a continuació corresponen a les proves autoritzades i desenvolupades en espais protegits de les quals es disposa de dades completes (tipologia de prova, data de celebració, nombre de participants, entitat organitzadora, etcètera).

Figura 1. Nombre de curses i altres proves dins i fora d'espais protegits (incloent-hi espais de la Xarxa Natura 2000).



Font: EUROPARC-Espanya.

Dades de l'any 2015 aportades per les administracions ambientals membres d'EUROPARC-Espanya.

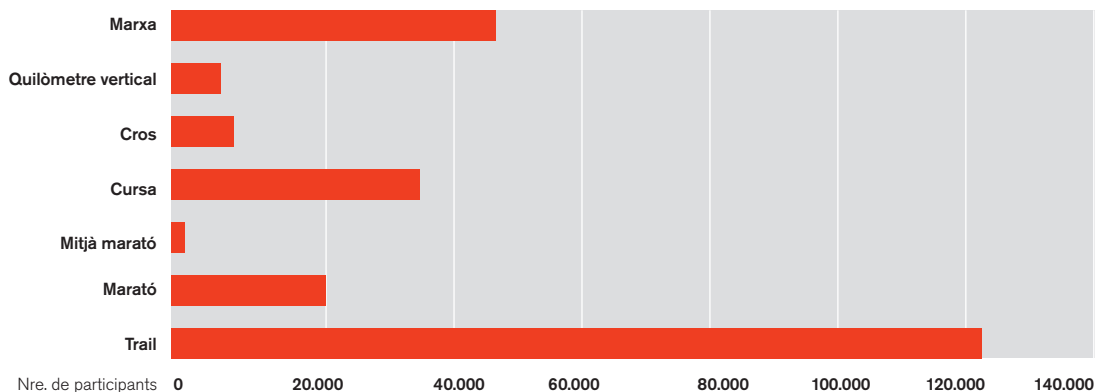
Nombre total de participants en les diferents disciplines considerades en aquesta guia

Si analitzem el nombre total de participants per disciplina, veiem com la modalitat de "trail" és la que més corredors aporta, amb més de 124.000, seguida, a força distància, per la "marxa", amb més de 49.000 (figura 2).

Nombre mitjà de participants per tipus de disciplina

Pel que fa al nombre mitjà de participants en cadascuna de les diferents modalitats de proves, destaca la "marató", amb una mitjana de prop de 545 participants per prova, seguida pel "trail" (381) i les "curses" (335) (figura 3).

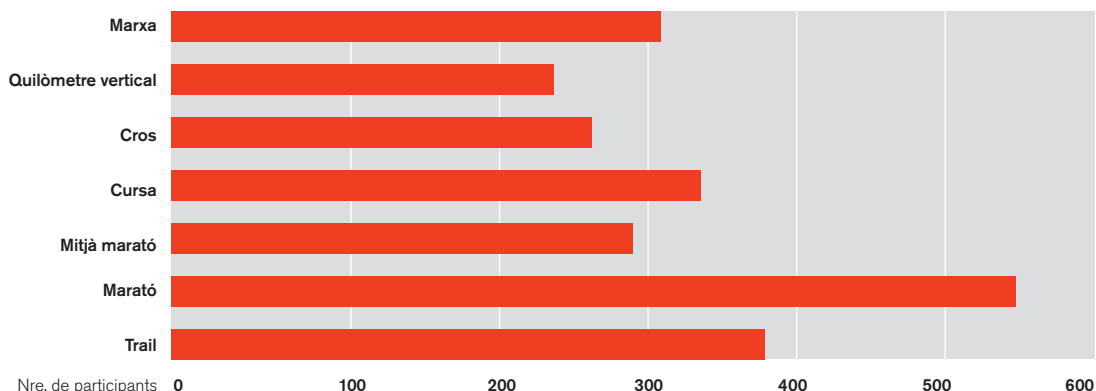
Figura 2. Nombre de participants per disciplines dins d'espais protegits.



Font: EUROPARC-Espanya.

Dades de l'any 2015 aportades per les administracions ambientals membres d'EUROPARC-Espanya.

Figura 3. Nombre mitjà de participants per disciplina (dins d'espais protegits).



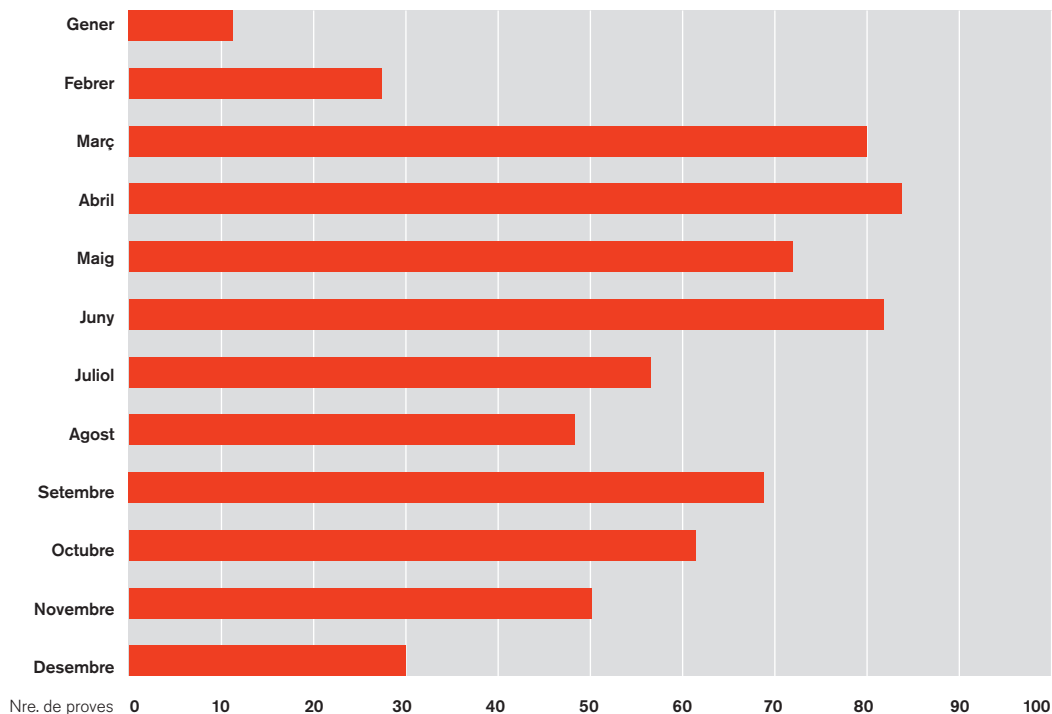
Font: EUROPARC-Espanya.

Dades de l'any 2015 aportades per les administracions ambientals membres d'EUROPARC-Espanya.

Distribució de proves al llarg de l'any

Un altre aspecte interessant d'anàlisi és com es distribueixen aquestes proves al llarg de l'any. Això influirà notablement en els recursos naturals de l'espai protegit. Com és sabut, la primavera i el començament de l'estiu inclouen els mesos en què la fauna, principalment algunes espècies d'aus rapinyaires singulars o en perill d'extinció, estan en ple període de cria. El pas de corredors pels voltants dels seus llocs de nidificació pot posar en perill la viabilitat de la posta i de les futures cries. La flora també se'n pot veure afectada, ja que aquests períodes coincideixen amb els

Figura 4. Nombre de proves dutes a terme en els diferents mesos de l'any i dins d'espais protegits.



Font: EUROPARC-Espanya.

Dades de l'any 2015 aportades per les administracions ambientals membres d'EUROPARC-Espanya.

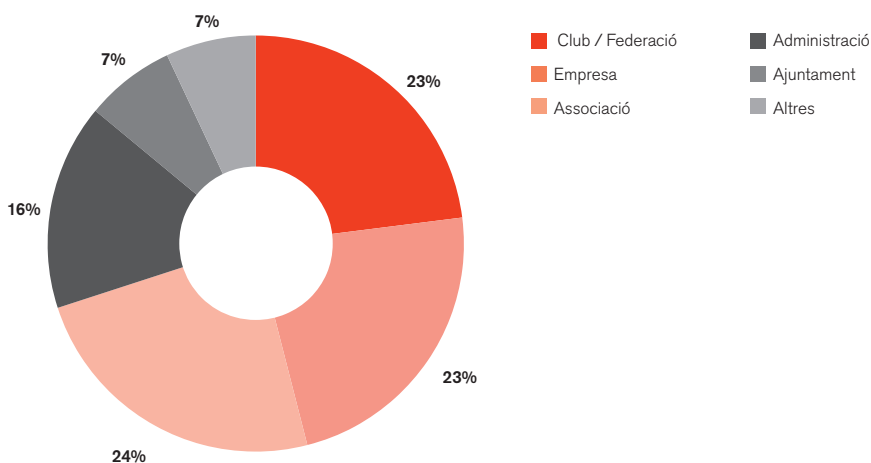
episodis de màxima floració i creixement. Per això es recomana que les proves es programin tenint en compte els períodes de l'any amb menor o nul·la incidència sobre la flora o la fauna. De manera genèrica, als territoris peninsulars i insulars aquest període de temps s'estén entre agost i febrer, però variarà per a cada espai en funció dels cicles biològics i la ubicació geogràfica.

Segons les dades obtingudes, la major part de les proves en espais protegits es concentren a la primavera i al començament de l'estiu, als mesos de març a juny. Aquests mesos concentren un total de 321 proves, que representen un 47% del total (figura 4). Aquests resultats estarien en consonància amb altres estudis realitzats, i on també s'analitza el desenvolupament de curses en espais naturals al llarg dels diferents mesos de l'any (Farias i altres, 2016).

Qui organitza les proves?

Una altra qüestió, també interessant, és conèixer qui són els organitzadors d'aquestes proves. Com es pot apreciar a la figura 5, un 24% estan organitzades per ajuntaments, un altre 24% per clubs i federacions esportives, un 23% per associacions, un 16% per empreses i un 7% per altres administracions locals (cabildos, diputacions) o regionals. L'apartat "altres" inclou un 7% de les proves, i aquí caldria incloure-hi ONG, particulars, etcètera.

Figura 5. Tipologia d'organitzadors de curses i altres proves dins d'espais naturals protegits.



Font: EUROPARC-Espanya.

Dades de l'any 2015 aportades per les administracions ambientals membres d'EUROPARC-Espanya.

1.3.2. Les curses per muntanya i altres proves: situació per comunitats autònomes

Catalunya és la comunitat on major nombre de proves es van dur a terme durant l'any 2015, amb un total de 360, dada que suposa el 35% del total de proves desenvolupades a Espanya. La segueix Andalusia, amb 143 proves (14%). Altres comunitats apareixen ja a més distància: Comunitat de Madrid (97), País Basc (87), Aragó (65) o Comunitat Valenciana (64) (taula 2).

Podem intentar analitzar per què es desenvolupen més proves en unes comunitats autònomes que en d'altres. Aquest fet podria estar relacionat amb el nombre d'habitants. Les tres comunitats amb major nombre d'habitants, i on també se celebren més proves, són Andalusia, Catalunya i Madrid, amb 8,3, 7,5 i 6,4 milions,

respectivament. No obstant això, a Catalunya se celebren més del doble de proves que a Andalusia, tot i tenir gairebé un milió menys d'habitants, si bé és cert que la major part de les proves celebrades en aquesta comunitat tenen lloc en espais periurbans de la província de Barcelona (5,5 milions d'habitants) molt propers a ciutats molt poblades, com després comprovarem analitzant les dades que apareixen a la figura 8. En aquest cas, veiem com la proximitat a un nucli urbà amb diversos milions d'habitants influeix de manera directa en el nombre de proves celebrades i en el nombre de participants en aquestes proves –en el cas de Catalunya, gairebé 70.000 participants, el doble que a Andalusia. També és cert que hi podria haver altres variables que influïssin en aquesta dada, com ara el percentatge de territori muntanyós, la quantitat i la superfície d'espai protegit, l'hàbit de la pràctica esportiva a la natura o l'existència d'espais protegits emblemàtics (Sierra Nevada, Cazorla, Aigüestortes, Montseny, el Cadí, Guadarrama, etcètera) molt atractius per al desenvolupament d'aquestes proves esportives.

Com ja hem indicat, el 89% de totes aquestes proves es desenvolupen en espais protegits. A la figura 6 es pot observar el nombre de proves, per comunitat autònoma, segons que es desenvolupin dins o fora d'espais protegits. Hi destaquen els casos de Navarra i Castella-la Manxa, on la majoria de les proves es fan fora d'espais protegits. En el cas oposat hi hauria la Comunitat Valenciana, Madrid, Castella i Lleó, Astúries o el País Basc, on totes les proves es desenvolupen en espais protegits. Així mateix, a Catalunya, Andalusia i les Illes Canàries, un percentatge elevat de proves se celebren en espais protegits.

Castella-la Manxa és la comunitat on la mitjana de participants per prova és més elevada, amb mitjanes superiors als 900 participants. També la mitjana de participants és elevada a Navarra i al País Basc, amb mitjanes de 616 i 479 participants, respectivament, per cursa. Les mitjanes més baixes es donen a Aragó, Extremadura i Galícia, amb mitjanes inferiors als 300 participants per cursa (figura 7).

Taula 2. Nombre de proves desenvolupades per comunitat autònoma.

Comunitat autònoma	Nre. total proves	Nre. de proves dins d'àrees protegides	Nre. de proves fora d'àrees protegides
La Rioja ¹	2	0	2
Principat d'Astúries	11	11	0
Castella-la Manxa	14	8	6
Comunitat Foral de Navarra	20	3	17
Cantàbria	23	14	9
Extremadura	23	23	0
Galícia	26	19	7
Castella i Lleó	30	29	1
Illes Balears ²	33	33	0
Regió de Múrcia	49	40	9
Illes Canàries ³	56	53	3
Comunitat Valenciana	64	64	0
Aragó	65	46	19
País Basc	87	87	0
Comunitat de Madrid	97	97	0
Andalusia	143	112	31
Catalunya	360	345	15
Total	1.103	984	119

1. Sense dada oficial.

2. Només dades de Mallorca i Menorca.

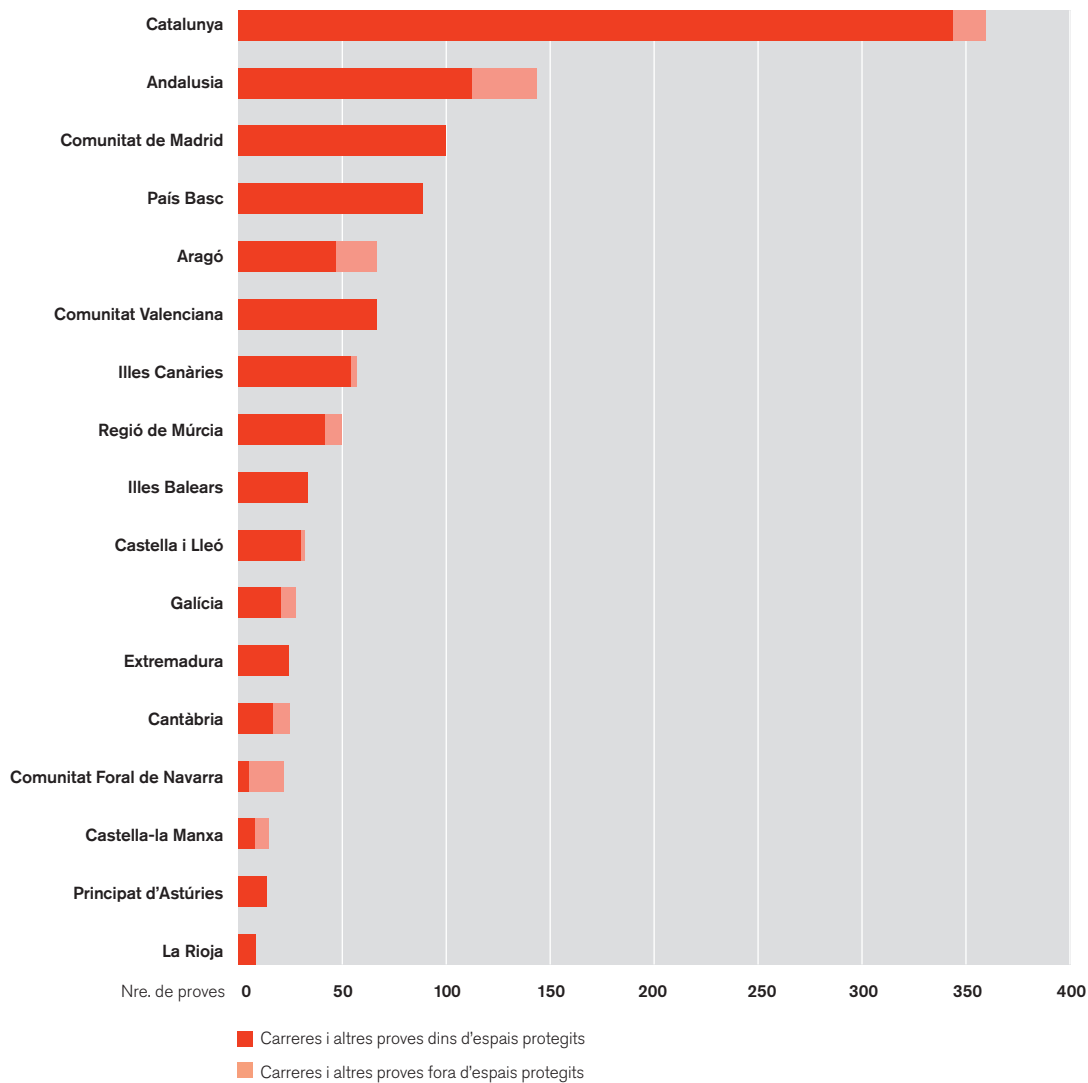
3. Només dades de Tenerife, Gran Canària i La Gomera.

Font: EUROPARC-Espanya.

Dades de l'any 2015 aportades per les administracions ambientals membres d'EUROPARC-Espanya.

Nre. de proves en àrees protegides amb dades	Nre. de participants en àrees protegides amb dades	Nre. mitjà de participants per prova en àrea protegida amb dades
0	0	0
11	3.700	336,36
3	2.850	950,00
3	1.850	616,67
4	1.250	312,50
4	1.050	262,50
16	4.223	263,94
9	4.150	461,11
30	10.894	363,13
39	16.670	427,44
53	19.560	369,06
55	25.508	463,78
33	7.655	231,97
39	18.698	479,43
80	24.060	300,75
107	34.765	324,91
206	69.583	337,78
692	246.466	356

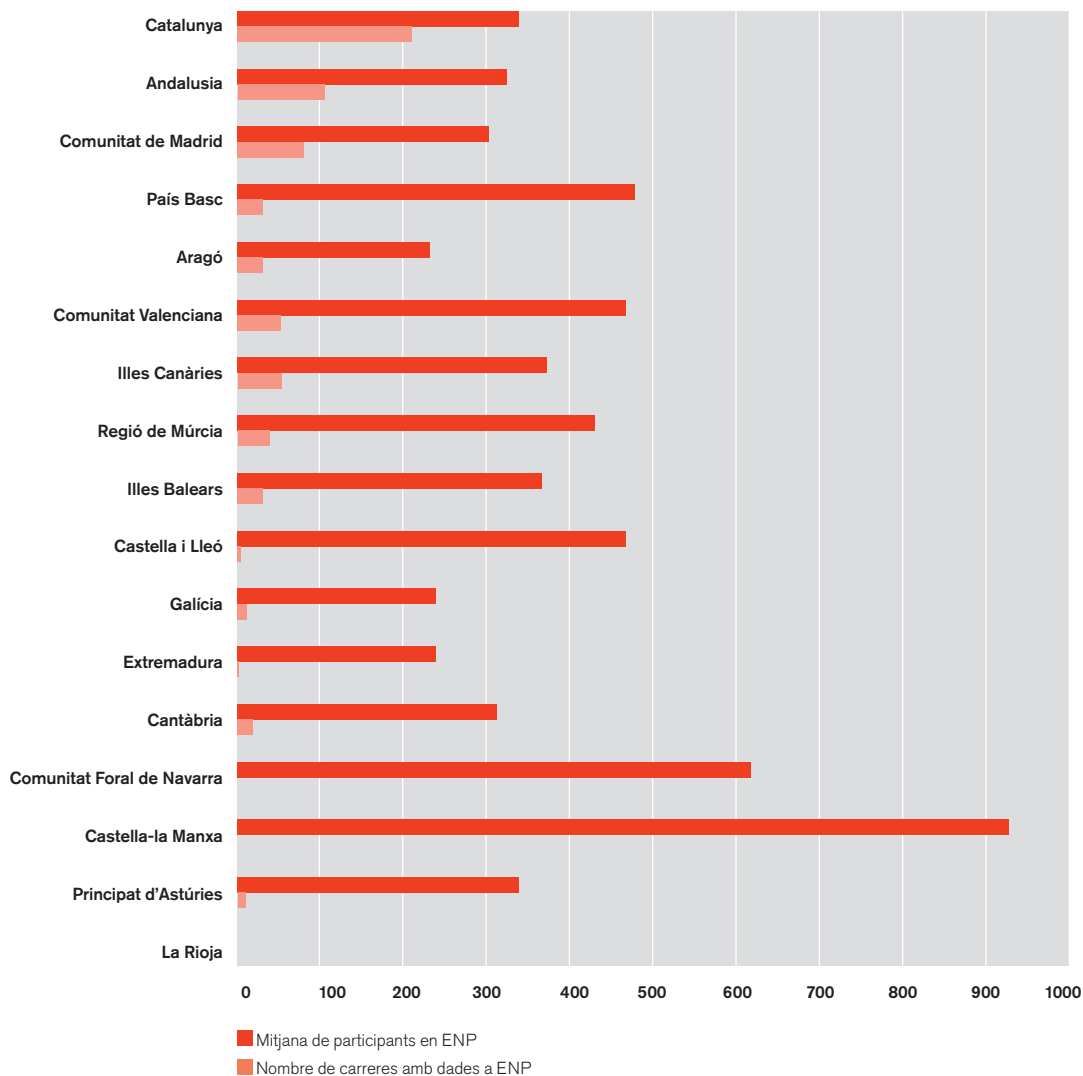
Figura 6. Nombre de proves que es desenvolupen dins o fora d'espais protegits en les diferents comunitats autònomes.



Font: EUROPARC-Espanya.

Dades de l'any 2015 aportades per les administracions ambientals membres d'EUROPARC-Espanya.

Figura 7. Nombre de curses i mitjana de participants per cursa en les diferents comunitats autònomes.



Font: EUROPARC-Espanya.

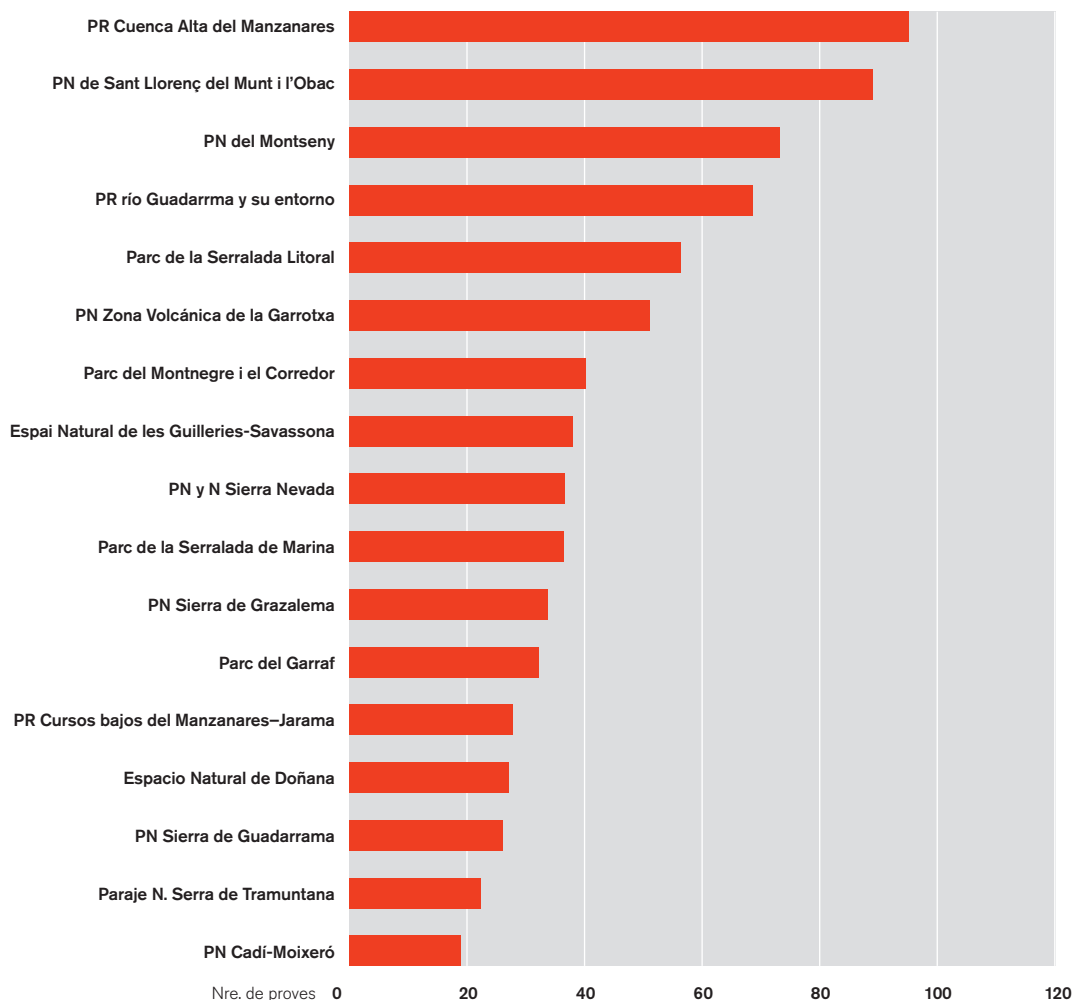
Dades de l'any 2015 aportades per les administracions ambientals membres d'EUROPARC-Espanya.

1.3.3. Les curses per muntanya i altres proves:

situació per espai natural protegit

Si analitzem el nombre de proves per espai protegit utilitzant només els espais amb 20 proves o més desenvolupades per any (17 espais), veiem una gran diferència entre espais. L'espai en el qual es duen a terme un major nombre de proves és el Parc Regional de la Cuenca Alta del Manzanares, a la Comunitat de Madrid, amb un total de 96 proves desenvolupades l'any 2015, seguit per diversos espais de Catalunya, d'Andalusia i Madrid (figura 8). Aquestes dades concorden amb les que

Figura 8. Nombre total de proves desenvolupades en diferents espais naturals protegits.



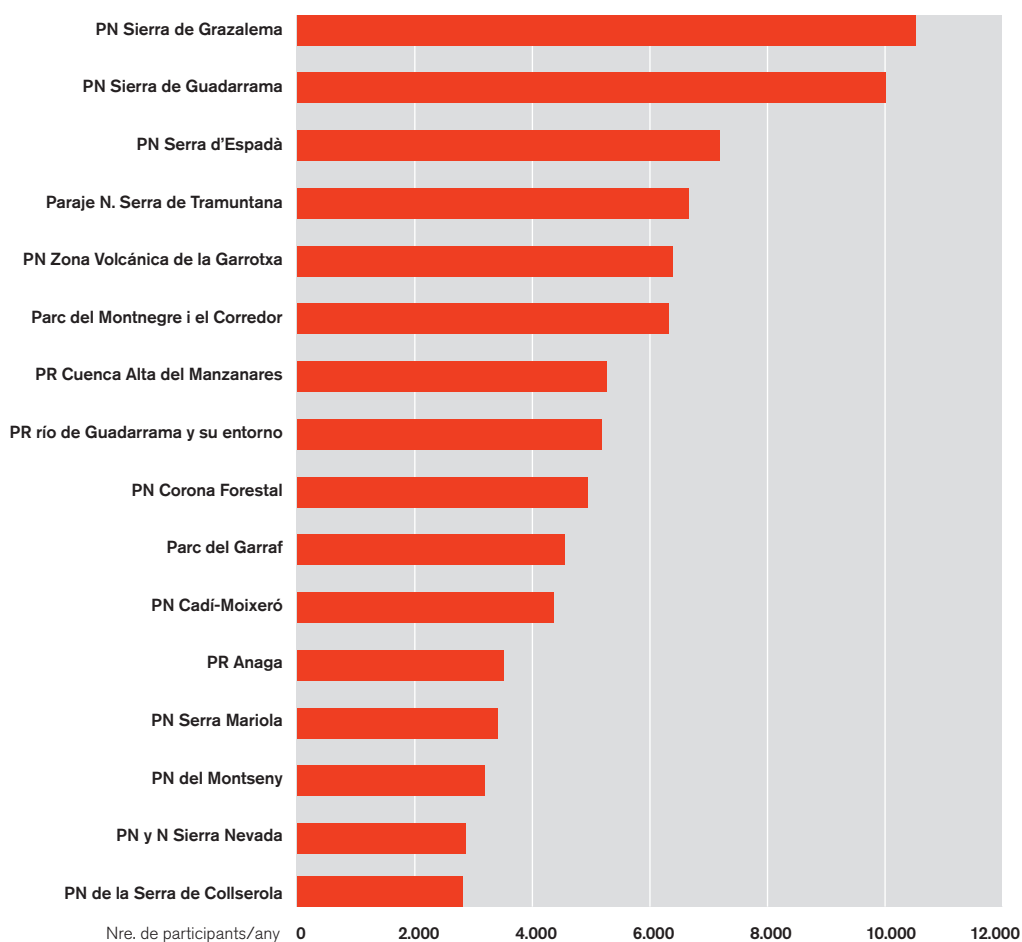
Fuente: EUROPARC-Espanya.

Dades de l'any 2015 aportades per les administracions ambientals membres d'EUROPARC-Espanya.

fan referència al nombre de proves per comunitat autònoma, ja que expliquen les dades totals en aquestes tres comunitats.

També podem analitzar quins són els espais protegits amb major nombre de participants, en les diferents proves desenvolupades, al llarg d'un any (dades per a l'any 2015). Segons les dades manejades, el Parc Natural de la Sierra de Grazalema i el Parc Nacional de la Sierra de Guadarrama són els espais amb major nombre de participants, amb 10.580 i 10.050 participants, respectivament. En aquest cas, només

Figura 9. Nombre de participants/any en algunes proves desenvolupades en diferents espais naturals protegits.



Fuente: EUROPARC-Espanya.

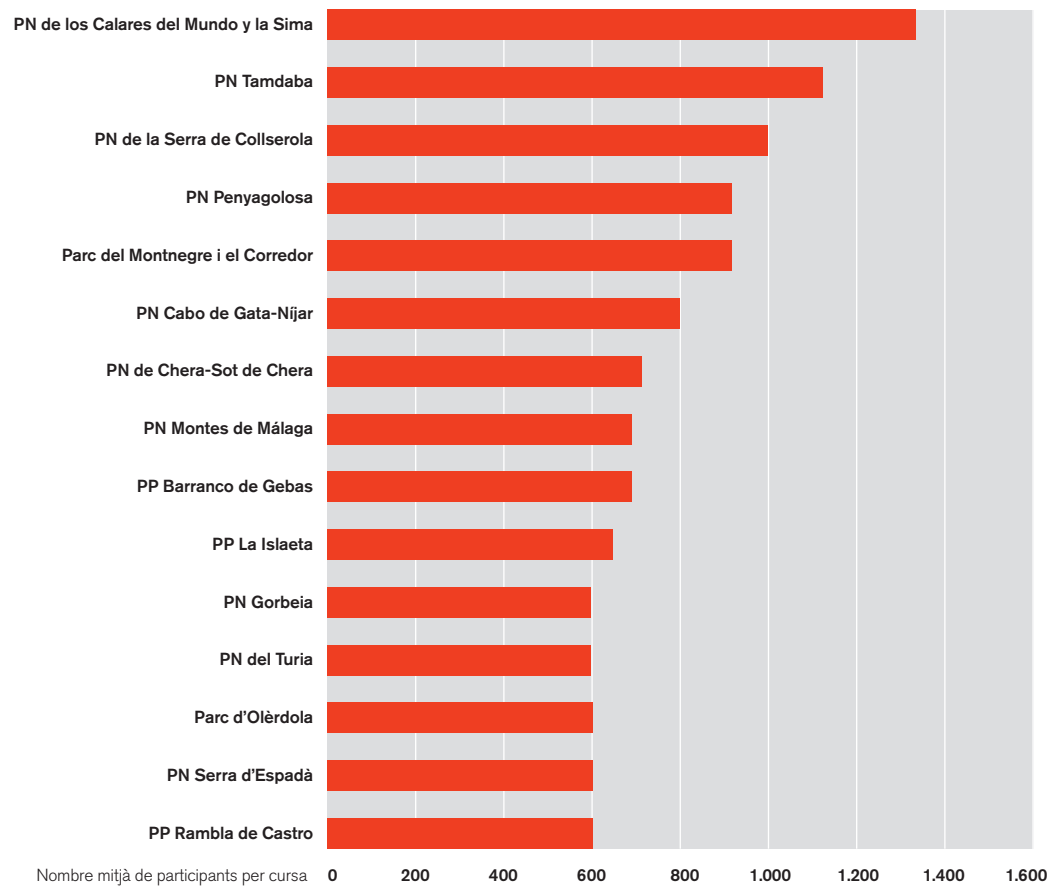
Dades de l'any 2015 aportades per les administracions ambientals membres d'EUROPARC-Espanya.

s'han analitzat les dades dels 16 parcs amb un nombre de participants igual o superior a 3.000. Un cop més, els espais protegits de Catalunya, Madrid i Andalusia són els que presenten un major nombre de participants per prova, amb algunes excepcions, com en el cas d'alguns espais de la Comunitat Valenciana, Balears o Canàries (figura 9). En tots aquests casos, amb aquestes dades tan elevades de participació, caldria reflexionar sobre la idoneïtat d'aquest tipus d'esdeveniments tan massificats que recorren per un espai protegit.

Per al cas concret de les curses, podem analitzar el nombre mitjà de participants per cursa en diferents espais protegits. Els espais protegits amb major nombre mitjà de participants per prova es corresponen sobretot amb parcs de Catalunya, Andalusia, Canàries i la Comunitat Valenciana, amb alguna excepció, com el cas del PN de Los Calares del Mundo, a Albacete, amb molt poques curses però amb un volum molt elevat de participants en cadascuna, de la qual cosa en resulta una mitjana de 1.350 participants per prova (figura 10). En aquest cas s'exposen només les dades de parcs amb mitjanes iguals o superiors als 600 participants per prova.

Així mateix, resulta d'interès analitzar la densitat de proves per hectàrea d'espai protegit o el nombre de participants per hectàrea d'espai protegit. Aquestes dades es poden oferir per als 40 espais protegits amb major nombre de proves o per als 40 espais amb major nombre de participants per prova. Els resultats d'aquesta anàlisi ens indiquen que se celebra una prova per cada 1.600 hectàrees d'espai protegit. En el cas dels participants, en resultaria una mitjana d'1 participant per cada 11 hectàrees d'espai protegit.

Figura 10. Nombre mitjà de participants per cursa en diferents espais naturals protegits.



Fuente: EUROPARC-Espanya.
Dades de l'any 2015 aportades per les administracions ambientals membres d'EUROPARC-Espanya.



Foto 4. Reunió del grup de treball de "Curses per muntanya en espais naturals protegits" celebrada a Madrid, a la seu de l'Oficina Tècnica d'EUROPARC-Espanya, l'octubre de 2015.

2 Metodologia de treball i estructura de la guia

La guia és un dels resultats del grup de treball sobre “Curses per muntanya en espais naturals protegits”, coordinat per l'Oficina Tècnica d'EUROPARC-Espanya, que ha comptat amb el suport econòmic de la Diputació de Barcelona i el Govern basc i amb la col·laboració de la Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada (FEDME).

El grup de treball estava format per personal de les administracions competents en la gestió dels espais protegits, investigadors, consultors ambientals, corredors i tècnics de la FEDME. Per desenvolupar els treballs del grup, es va establir un calendari amb les fites següents:

- Primera reunió, 29 d'octubre de 2015. Madrid. Posada en comú del problema, experiències dels participants i definició de l'estructura de la guia (foto 4).
- Segona reunió, 17 de desembre de 2015. Barcelona. Completar el document amb exemples de bones pràctiques en els diferents apartats i donar el vistiplau al contingut del document proposat.
- Tercera reunió, 25 de febrer de 2016. Vitòria. Revisió conjunta, discussió i anàlisi del document.
- Quarta reunió, 18 d'abril de 2016. Madrid. Revisió, discussió i aprovació final del document.

A més de les reunions presencials, també es va desenvolupar una part de la feina via online, a través de correu electrònic o d'eines tipus Dropbox.

La guia està organitzada en **tres apartats**, que comprenen les fites fonamentals d'una cursa de muntanya: la planificació i el disseny, l'execució i la finalització de la prova. Per a cadascuna d'aquestes fases s'han definit les actuacions o els criteris que han d'abordar o tenir en compte tant l'entitat organitzadora de la prova com l'administració competent en la gestió de l'espai protegit, així com la implicació i el compromís dels corredors.

- **FASE 1. Planificació i disseny de la prova.** És el període de temps que transcorre des que l'organitzador té la primera idea sobre l'esdeveniment fins al dia de la celebració. Els documents i les tasques més rellevants serien la descripció de la prova a través de la memòria tècnica, la comunicació amb les administracions de l'espai protegit i les que tinguin competència en l'organització d'esdeveniments esportius en el medi natural, la identificació de permisos, assegurances i autoritzacions, la publicitat i els seus mitjans, etcètera.



Foto 5. Sortida d'una cursa per muntanya del campionat i copa d'Espanya. Autor: FEDME.

- **FASE 2. Execució de la prova.** Comença amb la instal·lació de tots els elements necessaris per desenvolupar la prova, la sessió informativa (brífig) de la cursa, el desenvolupament de l'esdeveniment (foto 5), i acaba amb el lliurament de premis. Seguiment dels aspectes plantejats en l'informe ambiental, detecció d'impactes, tipus de controls per part dels àrbitres ambientals, etcètera.
- **FASE 3. Finalització de la prova i avaluació.** Comença amb el desmuntatge i la neteja, l'avaluació dels impactes ocasionats, la posada en marxa de les mesures planificades, l'avaluació de la satisfacció, la reunió tècnica de cloenda (debrífig), etcètera. Conclou amb el vistiplau definitiu, per part de l'administració de l'espai protegit, a l'informe d'avaluació final presentat per l'organització.

En cadascuna d'aquestes fases, s'hi inclou i s'hi especifica el tipus de tasca o actuació que ha d'assumir cadascun dels actors implicats en el desenvolupament d'una cursa de muntanya: l'entitat organitzadora, l'administració ambiental o altres implicades i els corredors. També s'hi inclou la tipologia d'informes, reglaments, directrius o orientacions que han de tenir en consideració l'organitzador de la prova, l'administració de l'espai protegit i els corredors (figura 11).

Així mateix, en el desenvolupament d'aquestes fases s'inclouen recomanacions o orientacions a tenir en compte que tindrien el caràcter de prioritàries i altres criteris

Figura 11. Principals eines de directrius (caixes blaves) i actuacions de gestió (caixes grises), segons que la responsabilitat sigui de l'organització, de l'administració gestora de l'espai protegit o dels participants.

	FASE 1. PLANIFICACIÓ I DISSENY DE LA PROVA	FASE 2. EXECUCIÓ DE LA PROVA	FASE 3. FINALITZACIÓ I AVALUACIÓ DE LA PROVA
ORGANITZADOR	MEMÒRIA TÈCNICA: – Descripció general – Document d'identificació i correcció d'impactes – Reglament del corredor Sol·licitar autoritzacions, dipositar fiances, contractar assegurances, etcètera Publicar la prova	Directrius per al desenvolupament de la prova Informe d'incidències ambientals Complir reglament / compromisos recollits en la memòria tècnica	Informe d'avaluació final
ADMINISTRACIÓ	Eines de planificació i gestió: PORN, PRUG, PUP... Elaborar el calendari de proves Autoritzar la prova aplicant-hi criteris o directrius Aportar informació sobre l'ENP i informació útil per a l'organització	Directrius per al desenvolupament de la prova Sensibilitzar sobre els valors naturals i culturals de l'ENP	Donar conformitat a l'informe d'avaluació final. Devolució de fiança Emprendre accions de restauració
PARTICIPANTS	Reglament del corredor (signar)	Reglament del corredor (complir)	Qüestionari de satisfacció (emplenar)

o actuacions que no tindrien aquesta consideració. Els criteris identificats com a prioritaris s'haurien d'incloure a la normativa dels espais protegits (PORN, PRUG, PUP i altres).

La guia també inclou un apartat dedicat a recollir, en format fitxa, exemples demostratius d'actuacions innovadores, experiències útils i de referència, que puguin servir de model per posar en pràctica en altres llocs.

La guia incorpora un glossari de termes tècnics per tal d'aclarir conceptes i aportar un conjunt de termes que ens permetin utilitzar un llenguatge comú quan parlem d'aquest tipus d'activitats que es desenvolupen a les nostres muntanyes. Finalment, s'hi inclou un apartat d'annexos.



Foto 6. Muntatge d'un espai de meta en un nucli urbà. Autor: Cano_Fotosports.

3 Fase 1.

Planificació i disseny de la prova

3.1. El paper de l'entitat organitzadora de la prova

Els organitzadors d'una cursa de muntanya són les entitats que promouen i desenvolupen aquests esdeveniments. Com ja hem vist, n'hi ha una gran diversitat, des de federacions i clubs de muntanya fins a administracions (ajuntaments, comarques, altres), empreses, franquícies o ONG.

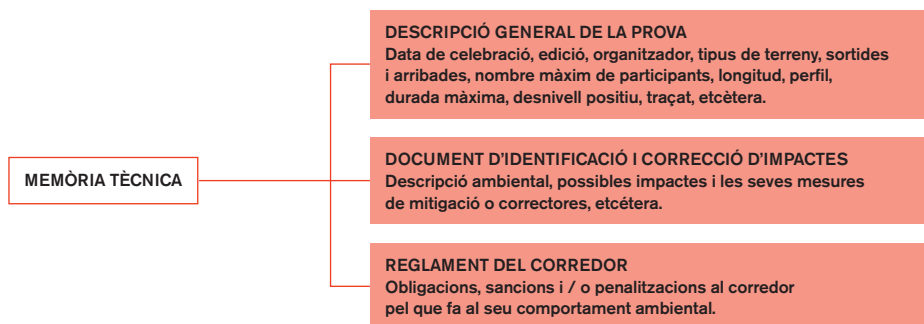
Entre les funcions de l'organització destaquen:

- Organitzar la precompetició (administració, sol·licitar amb temps suficient tots els permisos i autoritzacions necessaris, controls, traçat de l'itinerari, marcatge i equipaments, informació meteorològica, equipaments de sortida i arribada, mapa amb l'itinerari i el perfil, difusió de la prova...).
- Rebre i registrar les persones acreditades per a la competició.
- Registrar i controlar l'accés a les zones de sortida, arribada i zones restringides respectant les indicacions dels supervisors.
- Vetllar per la seguretat en tot l'itinerari de la competició.
- Vetllar per reduir al mínim els impactes ambientals generats per la competició.
- Oferir serveis per als supervisors, la premsa i els mitjans de comunicació.
- Oferir serveis mèdics, de salvament i altres equipaments pactats.
- Organitzar cerimònies d'obertura, lliurament i clausura.
- Col·laborar amb els supervisors en tot moment.

3.1.1. La memòria tècnica de la prova

L'organitzador de la prova ha de presentar a l'entitat responsable de la gestió de l'espai protegit una **memòria tècnica** de l'esdeveniment. Aquest document inclourà: la descripció general de la prova, un document d'identificació i correcció d'impactes i el reglament del corredor (figura 12).

Figura 12. Documents que componen la memòria tècnica de la prova.



Descripció general de la prova

Aquest apartat inclourà les característiques generals del tipus de prova, entre d'altres: organitzador, data de celebració, traçat, nombre d'edició, publicitat, tipus de terreny, sortides i arribades, nombre màxim de participants, longitud, perfil, durada màxima, desnivell positiu, etcètera.

Tot seguit s'indiquen una sèrie d'epígrafs als quals s'ha de fer referència i prestar una atenció especial quan l'organitzador elabori la descripció general de la prova. Un resum d'alguns d'aquests aspectes a considerar també s'hauria d'incloure a l'apartat A de la fitxa 1.

- **Disseny del traçat de la prova.** Seria convenient que, abans de dissenyar el traçat de la prova, l'organitzador contactés amb l'administració ambiental; això facilitaria l'elaboració del disseny de l'itinerari. L'itinerari de la prova s'ha de digitalitzar sobre una cartografia digital a una escala adequada (1:25.000). En el moment de dissenyar el traçat es tindran en compte els aspectes següents:
 - La sortida i la meta s'han de situar, preferentment, en sòl urbà (foto 6).
 - Com a criteri general, en l'elecció dels recorreguts es valoraran els tipus de substrats i prevaldran els que estiguin ben consolidats, sense problemes d'erosió i condicionats periòdicament.
 - El recorregut discorrerà fora de les zones més fràgils i sensibles de l'espai protegit.
 - El traçat haurà de tenir en compte, en l'inici, un tram que transcorri per zones urbanes i voltants, de manera que el pas per zones sensibles no sigui a prop de la sortida, on s'aglomeren els corredors.
 - S'analitzarà, amb l'administració ambiental, que el pas de curses en horari nocturn a l'interior de l'espai protegit sigui el mínim possible, i se n'avaluaran els horaris i el traçat. En cas que s'autoritzi proves amb una part d'horari nocturn, s'establiran criteris perquè durant aquestes hores s'evitin els enclavaments més sensibles i fràgils des del punt de vista de la conservació.

- Amb caràcter general, s'evitarà el desenvolupament de proves que discorrin exclusivament durant horari nocturn.
- Les proves han de discórrer per la xarxa viària de l'espai protegit o de les entitats locals, quan aquestes xarxes existeixin. L'ordre de prioritats en la utilització d'aquestes xarxes s'adequarà a la tipologia següent:
 - pistes pavimentades,
 - pista de terra,
 - xarxa de senders de l'espai protegit,
 - altres senders consolidats o senyalitzats,
 - els que consten en l'inventari de camins (quan existeixi).
- No s'ha d'arrencar, tallar, desbrossar o danyar la vegetació dels marges dels camins o sendes que s'utilitzaran com a recorreguts a mode de condicionament previ per a la prova.
- Es valorarà la compatibilitat amb altres usos que puguin coexistir en aquell moment a l'espai natural protegit (trams de pista oberts a la circulació de vehicles de motor, bicicletes, rutes eqüestres, senders homologats amb gran afluència, etcètera), i caldrà especificar la necessitat, o no, de tancar certs accessos durant la realització de la prova.

- **Publicitat de la prova i inscripció.** Es recomana que, en les proves noves i en aquelles que modifiquin substancialment el seu itinerari, l'entitat organitzadora no n'obri la inscripció ni en difongui un itinerari concret fins que no disposi dels permisos corresponents o de l'autorització de l'administració ambiental competent, o que, si més no, hagi fet la consulta prèvia que li permeti garantir la viabilitat de la prova i del traçat corresponent. L'enviament d'aquesta informació s'ha de fer preferentment per correu electrònic. De la mateixa manera, és recomanable que la inscripció dels participants a la prova es faci per via telemàtica, i s'eviti així el consum de paper.

En la informació remesa s'ha d'indicar, expressament, que la prova es fa en un espai natural protegit. S'ha d'informar els participants sobre els valors naturals d'aquest espai i sobre els principals condicionants ambientals establerts en l'autorització per garantir-ne la conservació.

- **Autoritzacions per desenvolupar l'esdeveniment.** Els organitzadors de la prova han de sol·licitar, amb temps suficient, les autoritzacions corresponents per desenvolupar l'esdeveniment. En tot cas, aquests temps s'adequaran als calendaris que hagi establert l'administració ambiental.

L'ordre lògic en la petició i la sol·licitud d'autoritzacions per part de l'organització serà el següent: espai protegit, propietaris, ajuntament, administració de trànsit, altres administracions.

- **Marcatge, senyalització o abalisament de l'itinerari.** Tindrà la missió d'indicar el recorregut de la prova d'una manera clara, que no ocasioni confusions. Es determinarà el tipus de material i la localització de les balises (georeferenciació) (millor si són reutilitzables i de tipus "pica"). Els materials que s'utilitzin no es podran fraccionar, seran fàcils de recollir –es recolliran immediatament després d'acabar la prova o en el menor temps possible– i no deixaran empremta en l'espai un cop acabada la prova. S'evitarà la utilització de pintura de qualsevol tipus, guix o calç, i fins i tot el marcatge amb elements biodegradables. Mai es podran utilitzar arbres, roques o altres elements naturals per ancorar-hi, clavar-hi o cargolar-hi senyals.

Les balises podrien incloure un distintiu de l'organització (segell del club) (foto 7). En tot cas, seria recomanable que el recorregut pogués seguir traçats ja marcats amb senyals de PR o GR, etcètera.



Foto 7. Balises tipus pica amb el segell de l'organització. Autor: M. Oñorbe.

Es prestarà una atenció especial a les zones més sensibles a rebre impactes pel trànsit de corredors (zones humides, amb risc d'erosió, elements sensibles com ara flora amenaçada), així com a les zones de concentració d'espectadors. En aquests casos, es poden utilitzar voluntaris en lloc de marques o balises, i es podrà disposar de cartells informatius amb l'objectiu que els corredors extremen les

precaucions i no surtin dels camins (foto 8). L'organització també ha d'informar prèviament els corredors, abans de l'inici de la prova, sobre l'existència d'aquestes zones sensibles.



Foto 8. Cartells informatius sobre la celebració d'una cursa. Autor: M. Oñorbe.

- **Controls de sortida, pas i meta.** Es definiran els punts de control i els mecanismes que s'utilitzaran (crono oficial, xip o dorsal), així com el personal que estarà dedicat a aquesta tasca.
- **Avituallaments.** Els punts d'avituallament s'ubicaran preferentment en zones accessibles amb vehicles, aprofitant àrees recreatives, miradors o altres infraestructures d'ús públic, sempre que la ubicació d'aquests punts no sigui incompatible amb l'ús normal d'aquestes infraestructures en la data prevista. Se'n definirà la localització, l'abalisament i els accessos. Es minimitzaran els residus, que es recolliran selectivament. No s'utilitzarà cap tipus d'envàs, en aquests punts. Aquesta és una pràctica cada vegada més estesa que hauria d'esdevenir obligatòria.

- **Comunicacions.** Es definirà un pla de comunicació entre el personal de l'organització que es troba en el recorregut: avituallaments, jutges i àrbitres ambientals, sanitaris, protecció civil, personal de l'espai protegit i centraleta. Aquesta xarxa de comunicació ha de mantenir informat l'equip tècnic sobre qualsevol incidència ambiental, de seguretat o sanitària. Així mateix, es facilitarà als corredors un telèfon de contacte perquè es puguin informar mútuament sobre qualsevol tipus d'incidència abans i durant el desenvolupament de la prova. Aquest número de telèfon de contacte o emergència pot estar imprès a la part posterior del dorsal.
- **Compromisos legals i de seguretat** que ha de complir un esdeveniment d'aquestes característiques (pla d'emergències, autoprotecció, seguretat, etcètera), segons la normativa específica de cada administració autonòmica. En tot cas, és important que l'organitzador, a l'hora de dissenyar la memòria de seguretat, el pla de seguretat o el pla d'autoprotecció, ho faci a partir del recorregut que hagi autoritzat finalment l'administració ambiental, atesa la possibilitat d'haver de modificar l'itinerari proposat inicialment per motius ambientals.
- Compromís del **compliment de la regulació ambiental** que resulti aplicable.
- **Suport logístic necessari.** S'inclourà una llista dels vehicles necessaris (vehicles de suport, ambulàncies, etcètera) i de qualsevol altra mesura logística prevista per a la realització de la prova.
- **Neteja.** Es definirà el pla de neteja, l'objectiu del qual és retornar al medi l'estat previ a la prova.
- **Animació festiva, escenaris, sanitaris, guarda-roba...** Descripció d'estructures temporals, moments d'instal·lació i recollida, megafonia...
- **Bones pràctiques ambientals que ha de complir l'organització.** Un aspecte fonamental són les bones pràctiques ambientals que ha de complir l'organització. Aquestes bones pràctiques haurien de prendre la forma d'un document en què l'organitzador en rubriqués el compliment. Caldria que el contingut s'ajustés als criteris següents:
 - La prova s'ha de dissenyar i programar tenint en compte els períodes de l'any amb menor o nul·la incidència sobre la flora o la fauna.
 - La sortida i la meta s'hauran de situar, preferentment, en sòl urbà. Seran els únics llocs del recorregut en els quals es podrà instal·lar publicitat comercial (pancartes, banderoles, etcètera).



Foto 9. Menjar i beguda en un punt d'avituellament. Autor: Cano_Fotosports.

- Com a criteri general, en l'elecció dels recorreguts es valoraran els tipus de substrats, i es triaran aquells que estiguin ben consolidats, sense problemes d'erosió i condicionats periòdicament. En tot cas, aquest serà un factor limitador a l'hora d'avaluar un traçat i el nombre de participants. Els recorreguts mai no inclouran trams camp a través. En casos extraordinaris, es podria autoritzar la utilització d'algun tram extra viari, sempre que se'n demostrï la nul·la afecció, mitjançant una avaluació ambiental.
- Els avituallaments s'han d'ubicar en llocs d'accessibilitat fàcil per minimitzar els problemes de transport dels materials i les escombraries posteriors. S'hi han d'incloure contenidors per a la separació de residus.
- En els avituallaments, el menjar i la beguda no han d'estar envasats, la fruita ha d'estar pelada, etcètera (foto 9).
- Les àrees d'espectadors s'ubicaran en zones de fàcil accés, s'evitaran aglomeracions i impactes sobre els recursos i s'afavorirà la circulació.
- L'organització ha de disposar dels permisos dels possibles titulars dels terrenys privats, aprofitaments cinegètics, etcètera.
- En les actuacions de publicitat de la prova i en les reunions prèvies amb els corredors, s'informarà sobre les normes bàsiques de respecte al medi natural i la regulació pròpia de l'espai natural protegit.
- L'organització es comprometrà a no utilitzar cap tipus de pintura (ni tan sols les biodegradables) com a mitjà de senyalització.



Foto 10. L'ús de bastons pot ser habitual en trams de pendent pronunciat. Autor: M. Oñorbe.

- S'evitaran les emissions sonores dins el medi natural. Aquest tipus d'ambientació només es podria utilitzar en els entorns de la sortida i la meta, i sempre que s'ubiquin dins de nuclis urbans.
- L'organització es comprometrà a coordinar, en col·laboració amb l'autoritat competent, l'estacionament dels vehicles (tant de la mateixa organització com del públic assistent) perquè aquests no obstaculitzin el trànsit rodat i l'accés a pistes, no afectin talussos naturals i no bloquegin els accessos a preses d'aigua o dipòsits contra incendis. Aquests punts han de disposar de dues sortides com a mínim.
- Es promocionarà el transport públic col·lectiu (autobusos, vehicles d'alta ocupació, etcètera) o el que hagi habilitat la mateixa organització de l'esdeveniment.
- Incloure el compromís d'informar els corredors sobre la conducta ambiental que han de seguir durant la cursa (no cridar, no sortir dels camins, no fer dreceres, no llençar escombraries).
- Els voluntaris hauran de rebre una formació ambiental mínima per exercir la seva tasca (vigilància dels punts sensibles, coneixement de l'espai protegit, identificació d'impactes, sensibilització als corredors, etcètera).
- L'organització podria incloure, en la inscripció, un petit cànon econòmic mediam ambiental amb l'objectiu d'ajudar a restaurar i conservar l'espai protegit.
- Incloure el compromís d'informar els corredors sobre els impactes que poden produir els entrenaments sobre el traçat de la cursa, i que, per tant, aquests també

s'hauran de regir per les mateixes bones pràctiques indicades per l'organització per al dia de la prova.

- Valorar la possibilitat que els corredors participin en el manteniment i la restauració dels senders pels quals transcorri la prova i que hagin resultat danyats pel desenvolupament d'aquesta.
- Si les condicions meteorològiques ho aconsellen (pluja o neu), l'organització de la cursa i l'administració ambiental estudiaran la no-utilització de bastons en determinats trams del recorregut (foto 10). En les curses de distància ultra els bastons podrien estar permesos.

- **Bones pràctiques ambientals per als acompanyants dels corredors.** Aquestes bones pràctiques s'han de recollir també en la descripció general, i es podran difondre en un full informatiu que s'inclouria a la bossa del corredor o bé que seria accessible des de la pàgina web de l'esdeveniment. L'organització ha d'animar els corredors a difondre aquestes pràctiques entre els seus acompanyants. Entre altres aspectes, aquestes bones pràctiques han d'incloure:

- Informació sobre els accessos (facilitar un mapa), marcar zones de trànsit permès, hores de pas de corredors i llocs on s'han de col·locar els acompanyants (on l'afecció al medi sigui nul·la o mínima).
- Recomana fer ús del transport públic. Si s'utilitzen vehicles privats, circular i estacionar-los a les zones habilitades per l'organització i l'administració de l'espai protegit.
- S'evitaran les emissions sonores dins el medi natural (megafonia). Prohibició de llançar de coets i pirotècnia i d'incorporar grups musicals o megafonia com a ambientació. Aquest tipus d'ambientació només es podria utilitzar en els entorns de la sortida i la meta, i sempre que se situïn en nuclis urbans.
- Informació sobre la velocitat de circulació permesa dels vehicles a l'interior de l'espai protegit.
- Informació sobre aspectes d'interès de l'espai protegit (natural, cultural). És una bona ocasió per conèixer i gaudir d'aquests espais.
- Informar sobre les prohibicions de provocar alteracions sobre les espècies de fauna i flora, de la seva captura o molèstia intencionada i del dany o la recollida de les espècies de flora o de qualsevol part d'aquestes (flors, fruits, etcètera).
- Informar sobre les prohibicions de danyar el medi geològic o el sòl utilitzant els camins i senders existents i evitant el trànsit camp a través, en la mesura que sigui possible.
- Convidar a ser responsable dels residus propis i transportar-los fins a la seva residència habitual, o, en tot cas, fins als llocs de recollida selectiva dels nuclis urbans.
- Informar sobre la conveniència de no utilitzar llumins ni cigarrets. Si se'n fan servir, cal apagar-los curosament i dipositar les burilles en contenidors.



Foto 11. L'erosió i la pèrdua de sòl són molt acusades en senders amb un gran trànsit d'usuaris.

- **Descripció dels valors de l'espai protegit pel qual discorre la prova i la fragilitat ambiental** (amb un enfocament orientat a la sensibilització i l'educació ambiental).

Document d'identificació i correcció d'impactes

És un apartat fonamental dins de la memòria tècnica que té per objectiu identificar i minimitzar els possibles impactes ocasionats a l'espai protegit pel desenvolupament de la prova, la seva ponderació, així com definir les mesures necessàries per disminuir-los (foto 11). A més, ha de servir a l'espai protegit com a referència i eina clau per valorar la idoneïtat de la prova des del punt de vista ambiental. El document s'ha d'entendre com una **reflexió prèvia per als organitzadors** sobre les conseqüències i repercussions del desenvolupament d'aquests esdeveniments en espais protegits.

Aquest apartat, entre altres aspectes, haurà de contenir la informació necessària per tal d'assegurar:

- Que els itineraris proposats utilitzen la xarxa viària de l'espai protegit.
- Que s'identifiquen les zones crítiques a causa de la sensibilitat ecològica de la fauna, la flora, el regne mineral...
- Que s'eviten els recorreguts per zones remotes o aïllades, allunyades de les zones habilitades per a l'ús públic, especialment vulnerables o que presenten problemes de seguretat.
- Que es tenen en compte, si cal, mesures que mitiguin els impactes; per exemple, modificacions de traçats o de dates, limitació del nombre de participants, etcètera.

Totes les proves han d'incloure aquest document d'**identificació i correcció d'impactes** a la memòria tècnica. El contingut mínim ha d'incorporar tots els aspectes que es recullen als apartats **A i B** de la **fitxa 1**. Les entitats organitzadores de les proves emplenaran aquests apartats amb la informació que puguin aportar, i, si aquesta es considerés insuficient, hi incorporarien totes les consideracions i prescripcions que es derivin de la consulta prèvia a l'òrgan gestor de l'espai protegit.

FITXA 1. INFORMACIÓ QUE HA D'INCLOURE L'APARTAT D'IDENTIFICACIÓ I CORRECCIÓ D'IMPACTES D'UNA CURSA PER MUNTANYA

A) Identificació de l'entitat organitzadora, principals característiques i descripció de la prova.

Dades de l'entitat organitzadora o persona sol·licitant

Entitat promotora/organitzadora:
Domicili:
NIF/CIF:
Telèfon mòbil i fix:

Noms dels responsables:
NIF:
Telèfon mòbil i fix:
Telèfon de contacte durant la prova:

Breu descripció de l'activitat

Denominació i tipus de prova:

Dia/horari de muntatge:
Dia/horari d'inici i de finalització:
Dia/horari desmuntatge i neteja:

Breu descripció del recorregut

- Proves amb un recorregut únic
- Recorreguts extra: proves que preveuen més d'un recorregut /modalitat

Distància (km):
Nre. participants:
Nre. i ubicació de punts d'avitallament:
Nre. i ubicació dels controls:
Nre. d'espectadors (aproximat):

Nombre, matrícula i característiques dels vehicles d'assistència:

Necessitats específiques d'accés i estacionament de vehicles:

Senyalització que es proposa (descripció i ubicació):

Breu descripció de l'àmbit afectat per l'activitat (descripció de l'itinerari: coordenades, mapa de localització, etcètera)*

*El recorregut o itinerari ha d'estar georeferenciat mitjançant un track. Aquesta informació s'enviarà a l'adreça de correu electrònic de l'espai protegit.

B) Descripció ambiental del traçat de la prova, segons trams homogenis, en relació amb la seva fragilitat ambiental.

L'òrgan ambiental aportarà la informació necessària per completar aquest apartat.

Medi físic	Relleu	– Cota màxima: – Cota mínima: – Zones de més pendent: – Zones de traçats múltiples:
	Hidrologia	– Zones humides properes al traçat de la prova (llacunes, basses, bassals, aiguamolls, torrents, rius): – Zones on es passa a gual (aportar-ne fotografies):
Medi biològic	Vegetació	Principals formacions vegetals existents en el traçat de la cursa.
	Flora d'interès	Descriure les espècies de flora d'interès que puguin quedar afectades per la cursa. D'especial interès a la primavera (aportar-ne fotografies).
	Fauna d'interès	Descriure les principals poblacions de fauna d'interès que puguin quedar afectades per la cursa. D'especial interès a la primavera.
Recursos culturals	Patrimoni cultural	Elements del patrimoni cultural en la zona d'afecció de la cursa. Inventariar el tipus de senda que recorre cada tram de cursa (vies pecuàries, SL, PR, GR, etcètera).
Figures legals	Espais protegits inclosos en el recorregut	Indicar els espais protegits pels quals transcorre la cursa. Assenyalar si disposen d'un pla de gestió aprovat i si aquest regula les curses per muntanya.

L'òrgan gestor serà l'encarregat d'identificar si la prova travessa **enclavaments fràgils o singulars**, per exemple, àrees de l'espai protegit qualificades d'alta sensibilitat en la seva zonificació (zones de reserva), hàbitats especials o fràgils, enclavaments amb espècies catalogades, rares o amenaçades, nius de rapinyaires –nous o ja existents–, etcètera. En aquest cas, es valoraran, conjuntament amb l'entitat organitzadora, els possibles impactes i la definició de mesures correctores concretes segons l'impacte identificat. Tota la informació generada s'integrarà en l'apartat d'identificació i correcció d'impactes, dins de la memòria tècnica, per a successives edicions de la prova, sempre que no es modifiquin les característiques d'aquesta o s'alterin les condicions ambientals. Aquesta integració es pot fer utilitzant indicativament els continguts assenyalats a l'apartat **C** de la **fitxa 1**.

C) Impactes potencials i mesures correctores. Segons trams homogenis en relació amb la seva fragilitat ambiental.

L'òrgan ambiental aportarà la informació necessària per completar aquest apartat.

Nota: només s'han d'emplenar aquells apartats que puguin ser objecte d'impactes directament.

Impactes i mesures correctores	Medi físic	Impactes (erosió, compactació) (descripció):	Mesures (descripció):
	Medi biològic	Impactes (flora, fauna, rierols, zones humides) (descripció):	Mesures (descripció):
	Patrimoni cultural	Impactes (descripció):	Mesures (descripció):
Cartografia	Plànols detallats	Només de les zones de més sensibilitat	Escala orientativa 1/5.000
	Plànols que incloguin mesures ambientals	Només de les zones de més sensibilitat	Escala orientativa 1/5.000

Observacions (aquest apartat s'utilitzarà per indicar aquells aspectes no recollits en els apartats anteriors i que es considerin importants):

En cas que es detecti que el traçat de la cursa pot provocar incidències ambientals que afectin els principals objectes de conservació de l'espai protegit o enclavaments singulars d'alta fragilitat ambiental, així com en cas que l'entitat organitzadora prefereixi assumir l'avaluació ambiental, i, en tot cas, **sempre** que, a instàncies de l'administració ambiental, no vulgui modificar el recorregut o altres característiques de la prova, l'entitat organitzadora haurà d'elaborar una **memòria ambiental**. L'elaboració d'aquesta memòria per part de l'organització també tindrà caràcter obligatori quan:

- es tracti de propostes de noves proves o modificacions substancials de les existents (traçat, nombre de participants, etcètera),
- el nombre de participants o el traçat de la prova requereixin, per a l'organització i el desenvolupament, una alta complexitat logística.

Aquesta **memòria ambiental** inclourà tot el contingut descrit a la fitxa 1 (apartats A, B i C), i, indicativament, es podrà basar en els annexos I i II. A més, incorporarà un **pla de vigilància ambiental** (figura 13). En tot cas, l'administració ambiental establirà la complexitat i l'amplitud del contingut d'aquesta memòria ambiental, que es podrà incrementar en relació directa amb el percentatge de recorregut de la prova que pugui provocar incidències ambientals o impactes que afectin els principals objectes de conservació de l'espai protegit o enclavaments singulars d'alta fragilitat ambiental.

Figura 13. Components mínims de la memòria ambiental per a una cursa per muntanya (modificació d'Oñorbe, 2015 a, b, c, d i e).



- **Pla de vigilància ambiental.** Aquest document ha de planificar la supervisió de la totalitat de la prova. Les persones que l'executaran seran els àrbitres ambientals o figures similars de l'organització, i disposaran d'una fitxa de supervisió.

Aquest pla ha d'incloure actuacions:

- *Prèvies a la cursa:* per generar el perfil exacte de la ruta i identificar les zones més fràgils i les mesures per disminuir els impactes, incorporar una senyalització especial o la ubicació de voluntaris o d'un àrbitre ambiental.
- *Dia abans de la cursa:* posar en marxa l'abalisament complet de la prova i la presa de dades per mesurar-ne els possibles impactes.
- *Durant la cursa:* controlar que es compleixin el traçat establert i les mesures imposades.
- *Posteriors a la cursa:* recollida de tot el material de senyalització (balises i altres) (foto 12), recollida dels possibles residus ocasionats pel pas dels corredors i espectadors, i presa de dades dels impactes ocasionats per la cursa.

- **Altres possibles aspectes que cal incloure en la memòria ambiental:**

- Fitxa o taula per a la recollida d'impactes (utilitzada durant la cursa).
- Fitxa o taula per a la proposta de mesures correctores.
- Fitxa o taula per a l'avaluació final dels impactes.
- Avaluació ambiental de l'accés per part de l'organització als punts de control i avituallament (recorreguts per pistes/senders en vehicles).
- Pla de minimització d'impactes dels acompanyants (cartografia d'ubicació dels punts de seguiment de la cursa per a acompanyants).

Reglament del corredor (apartat ambiental dins el reglament)

El reglament del corredor és el document normatiu que ha de redactar l'organització. L'apartat ambiental, dins del reglament, recollirà les obligacions, les sancions o les penalitzacions que repercuteixin en el corredor pel que fa al seu comportament ambiental. El reglament haurà d'incorporar, al preàmbul o a la introducció, una breu explicació sobre els valors de l'espai protegit per on discorre la prova i la seva



Foto 12. Recollida de material de senyalització per part de personal voluntari de l'organització. Autor: Cano_Fotosports.

fragilitat ambiental, i haurà de tenir un caràcter educatiu i de sensibilització ambiental ben marcat.

El reglament ha d'estar disponible al web de la prova. A més, l'organització s'ha de comprometre a donar la màxima prioritat a la publicitat dels temes ambientals durant la promoció de la prova.

Tot seguit es mostra un conjunt d'obligacions mediambientals recopilades de diversos reglaments de curses per muntanya.

- **Obligacions dels corredors relacionades amb el respecte i la cura del medi natural**

Aquestes obligacions també s'han de tenir en consideració durant els **períodes d'entrenament** dels corredors previs a la participació en una prova esportiva:

- Respectar l'entorn. No danyar-ne els recursos naturals, geològics, culturals.
- Respectar l'itinerari establert i abalisat per l'organització i no sortir-ne. Evitar senders secundaris al sender principal. No fer dreceres camp a través. Evitar retallar per l'interior de les corbes.



Foto 13. S'evitarà trepitjar els bassals temporals i les zones humides durant les curses. Autor: M. Oñorbe.

- La prohibició de llençar escombraries (deixalles, embolcalls, aliments o material) excepte en els llocs que hagi habilitat l'organització.
- No emetre senyals ni centelleigs lluminosos, excepte la il·luminació frontal del recorregut, en trams nocturns.
- Denunciar qualsevol conducta mediambiental negligent d'altres corredors.
- Obligar a marcar gels, barretes, etcètera, amb el número de dorsal.
- No cridar durant el recorregut. Mantenir-se en silenci.
- Evitar trepitjar l'interior de zones humides: basses, rierols, torberes, etcètera (foto 13).

▪ Penalitzacions

L'organització vetllarà pel compliment estricte d'aquestes obligacions, i, si s'escau, per l'aplicació de les penalitzacions estipulades. Els temps de les penalitzacions els decidirà l'organització (coordinador de la prova, cronometrador i responsables de controls) en funció del benefici obtingut i el perjudici causat. Són causa de penalització o fins i tot desqualificació:

- Llençar deixalles durant el recorregut.
- Abandonar residus fora de les papereres situades als avituallaments.
- Abandonar l'itinerari establert. Escurçar el recorregut o utilitzar dreceres.

- Travessar llocs sensibles per a la flora o la fauna prèviament informats i senyalitzats (hàbitats singulars, zones humides d'interès, basses, rierols temporals, torberes, etcètera).
- Cridar o emetre sons (xiulets) o llums (centelleigs) que puguin generar molèsties a la fauna o a la resta d'usuaris de l'espai sense causa justificada.
- Senyalitzar part del recorregut amb esprai, pintures o altres elements indelebles.
- Prescindir dels elements necessaris (dorsal, codi d'identificació) per identificar el participant.

3.2. El paper de l'administració del espai protegit

L'administració de l'espai protegit és l'entitat responsable de gestionar aquest espai. És l'encarregada d'elaborar el document que autoritza la celebració d'una cursa per muntanya.

L'administració de l'espai protegit s'ha d'assegurar que:

- Respon a la sol·licitud de l'entitat organitzadora, avalua la compatibilitat de la prova amb la conservació i els objectius de gestió de l'espai protegit, i incorpora les condicions adequades a les característiques d'aquesta.
- El desenvolupament de la prova es faci d'acord amb l'autoritzat i que no es provoquin impactes, i, en cas que se'n produeixin, que siguin el mínim nombre possible, i, en tot cas, sempre reversibles.
- El desenvolupament de la prova no suposi un conflicte d'ús de l'espai amb altres usuaris o visitants.
- La prova sigui una eina per a la sensibilització, la conservació i el desenvolupament, i no només una mera trobada esportiva o lucrativa.
- Les mesures d'actuació proposades siguin les necessàries per conservar l'espai protegit i els seus objectius de gestió.
- Tant l'organització com els àrbitres disposin de la informació ambiental, recollida en la memòria tècnica, necessària per planificar el desenvolupament de la prova, garantir-ne el correcte seguiment i elaborar els documents i informes corresponents.

Els espais protegits han de tenir eines de planificació i gestió que els ajudin a gestionar correctament les curses per muntanya. Entre aquestes eines, resulten especialment recomanables les següents:

- Els instruments de planificació i gestió (PORN, PRUG o altres vinculats a la Xarxa Natura 2000), i, si s'escau, un pla d'ús públic o normativa específica per a curses per muntanya (criteris per a regulació, models de plec de condicions).
- Un calendari anual que permeti establir la millor disponibilitat de dates per a la celebració de proves en què es defineixin les temporades de cria i reproducció de la fauna, per evitar possibles impactes, i tenint en compte la celebració d'altres

esdeveniments que puguin interferir o siguin incompatibles amb el desenvolupament de la prova (romeries, temporada de bolets, festes d'interès, munteries, passos de bestiar, etcètera).

- Lligats a aquest calendari, uns criteris públics de prioritització per aplicar en el cas de confluència de diverses curses: federacions (circuit de Copa d'Espanya), segells de qualitat ambiental (que inclouran una avaluació ambiental que justifiqui l'afecció mínima de la competició), antiguitat, etcètera.
- Els processos normalitzats, regulats i amb terminis definits per a l'autorització de proves.
- Un llistat de continguts mínims per a la presentació, si s'escau, de la memòria ambiental, prèvia a la cursa, i per a l'elaboració de l'informe de seguiment d'impactes posterior.

Altres eines d'interès:

- Inventari de pistes forestals, camins i sendes potencialment utilitzables per a l'organització de curses a disposició de l'organització.
- Mapes d'hàbitats prioritaris, zones fràgils, reserves, zones d'alt risc d'erosió...
- Xarxes de voluntariat per col·laborar en aquests esdeveniments.
- Llistat de propostes de possibles actuacions de restauració/compensació davant els impactes produïts.

3.2.1. Criteris per autoritzar una cursa per muntanya

Tot seguit s'enumeren un conjunt de **criteris que l'administració de l'espai protegit ha de considerar en el moment d'autoritzar una cursa per muntanya**.

Els criteris es presenten en dos grups, tenint-ne en compte la rellevància. En primer lloc apareixen aquells criteris que tenen un caràcter **prioritari**, i a continuació altres criteris **secundaris**, de menys calat o rellevància.

▪ Criteris de caràcter prioritari

- 1) L'activitat **s'ha d'adequar a la legislació sobre conservació d'espais naturals** vigent en cada administració ambiental. De manera específica, s'adequarà als objectius, la normativa i la zonificació recollits en els documents de planificació i gestió de l'espai protegit on es desenvolupi l'activitat (plans d'ordenació dels recursos naturals, plans rectors d'ús i gestió, plans de gestió de Xarxa Natura 2000, plans d'ús públic i altres). Aquests documents haurien d'incloure la regulació d'aquest tipus de proves esportives.

Si l'espai protegit no té aprovat cap d'aquests documents, els organitzadors han de complir les condicions que hagin establert els serveis tècnics de l'administració ambiental competent.



Foto 14. Participants en una cursa travessant un bosc de roure martinenc. Autor: Cano_Fotosports.

Alguns aspectes que limitaran el desenvolupament d'aquestes activitats estaran relacionats amb la fragilitat del territori, la vulnerabilitat, l'erosionabilitat, la presència d'hàbitats o espècies de flora o fauna especialment sensibles o protegides, així com la presència d'altres elements singulars del patrimoni natural o cultural.

- 2) La cursa ha d'**exercir un paper important en la divulgació dels valors naturals i culturals** de l'espai on es desenvolupa i promoure conductes respectuoses amb el medi natural (foto 14).
- 3) Aquestes activitats **han de ser compatibles amb els drets de la propietat privada, les seves activitats econòmiques i les activitats que altres usuaris puguin dur a terme en aquests enclavaments**. En cas que la prova discorri per finques privades, l'organització ha de disposar de la corresponent autorització dels propietaris de les finques.
- 4) La **presentació de la sol·licitud de celebració** d'una prova en un espai protegit s'adequarà al procediment que hagi establert l'administració ambiental competent. En aquest sentit, cada espai ha d'establir un **calendari anual** que permeti fixar la disponibilitat de dates i períodes més adequats per a la realització de proves, adaptat a la diversitat de modalitats d'aquestes proves i a la tipologia de l'espai. Aquest calendari ha de permetre la millor distribució de les proves al llarg de tot l'any, amb l'excepció dels períodes més sensibles per a la flora i, sobretot, per



Foto 15. Cursa per muntanya als boscos de Cercedilla. Serra de Guadarrama, Madrid. Autor: J. M. Nasarre.

als períodes de nidificació i cria de fauna, que variarà per a cada espai. S'establirà una data límit per a la presentació de sol·licituds i es podrà establir un nombre màxim anual de proves per a cada tipologia i per al conjunt de proves que es poden desenvolupar en l'espai protegit. Aquest calendari també hauria d'impedir la celebració de proves en aquells dies en què es demostrï major afluència d'altres usuaris a aquests espais o la incompatibilitat amb altres esdeveniments (festius, romeries, temporada de bolets, caceres, etcètera).

- 5) Un cop es disposa d'un calendari anual de proves, caldria fer una avaluació global de totes les proves per comprovar-ne els efectes acumulatius o sinèrgics en determinats llocs que poden ser utilitzats amb més assiduitat. Això possibilitaria regular el nombre de proves en aquests llocs i potser es podria reduir, o fins i tot es podria establir l'alternança d'algunes proves en diferents anys per no perjudicar la conservació d'aquestes sendes o camins més freqüentats. Igualment, es considerarà l'efecte acumulatiu sobre el paisatge i la percepció d'aquest (foto 15).
- 6) Un cop obtinguts els permisos necessaris, **la difusió de la prova** per part de l'organització haurà d'incloure:
 - Que el lloc de celebració és un espai protegit, i se n'han de ressaltar els valors naturals i culturals, així com els objectius socials de conservació. El desenvolupament de la prova ha de ser una eina de difusió dels valors de l'espai natural protegit d'una manera explícita i concreta.

- Mostrarà un recorregut virtual de la prova, per tal de conèixer-ne el recorregut i evitar dreceres.
- Un mapa on s'indiquin les àrees més sensibles, les zones vulnerables i no transitables, així com els punts habilitats per al seguiment de la cursa per part d'acompanyants.
- El document de bones pràctiques ambientals.
- Les obligacions que han de complir els corredors: abans de començar la prova (signatura del reglament), durant la prova (complir el reglament) i després de la prova (emplenar el qüestionari sobre el grau de satisfacció).

- 7) Valorar si l'organització **ha signat un document de compromís amb l'administració ambiental** i ha assumit les recomanacions i **bones pràctiques** contingudes en aquesta guia. Alhora, l'autorització **podrà incloure el dipòsit d'una fiança** per cobrir possibles danys en els recursos naturals i culturals de l'espai protegit, les seves infraestructures i les seves instal·lacions. La quantia d'aquesta fiança haurà de mantenir una proporcionalitat en funció de la tipologia de la prova i del cost de reparació dels potencials danys causats. S'insta l'administració a utilitzar els canals apropiats perquè, en cas de devolució de la fiança, això es faci en el menor temps possible.
- 8) Per autoritzar una prova, es valoraran positivament les proves que **evitin traçats múltiples per a una mateixa prova** (curta, mitjana i llarga). En el cas de traçats múltiples, els recorreguts de menys distància s'han de traçar en la seva major part coincidint amb el de més distància.
- 9) S'ha d'establir un **nombre màxim de participants** per a cada tipologia de prova. Aquest nombre s'establirà segons la **capacitat d'acollida** de la zona o zones de l'espai protegit per les quals discorre la prova. Per establir aquesta capacitat d'acollida, es tindran en compte les variables següents:
 - tipologia d'espai protegit,
 - tipus de via utilitzada (pista pavimentada, pista de terra, sender, etcètera),
 - estació de l'any,
 - longitud de la prova,
 - percentatge de recorregut a l'interior de l'espai protegit,
 - nombre de participants,
 - perfil dels participants i de l'entitat organitzadora (vegeu edicions anteriors),
 - fragilitat dels llocs pels quals discorre la prova,
 - nocturnitat,
 - capacitats de gestió de l'espai protegit,
 - percepció de massificació per part dels participants,
 - percepció de massificació per part d'altres usuaris de l'espai protegit,

- celebració d'altres esdeveniments que puguin interferir amb el desenvolupament de la prova o hi siguin incompatibles (romeries, temporada de bolets, muntaries, passos de bestiar, etcètera).

10) Les proves han de **discórrer per la xarxa viària de l'espai protegit** o de les entitats locals, quan aquestes xarxes existeixin. L'ordre de prioritat en la utilització d'aquestes xarxes s'adequarà a la tipologia següent:

- pistes pavimentades,
- pista de terra,
- xarxa de senders de l'espai protegit,
- altres senders consolidats o senyalitzats,
- els que consten en l'inventari de camins (quan existeixi).

Aquesta xarxa viària no ha de presentar problemes d'erosió. No s'admetrà la realització de proves camp a través ni l'obertura o modificació dels camins ja existents. En casos extraordinaris, es podria autoritzar la utilització d'algun tram extra viari, sempre que se'n demostrï la nul·la afecció mitjançant una avaluació ambiental.

Segons el nombre de participants i d'altres característiques de la prova, es podrà incrementar el nombre de trams que han de discórrer per pistes de més de tres metres d'amplada.

11) L'administració ambiental i l'organització estudiaran que el **pas de curses en horari nocturn** a l'interior de l'espai protegit sigui el mínim possible, i n'analitzaran els horaris i el traçat (foto 16). **En cas que s'autoritzi proves amb una part d'horari nocturn**, s'establiran criteris perquè durant aquestes hores **s'evitin els enclavaments més sensibles i fràgils** des del punt de vista de la conservació.

12) Els **llocs d'inici i finalització** de les proves coincidiran, preferentment, amb nuclis urbans. Cal preveure àrees d'aparcament per a participants i acompanyants en llocs de fàcil accés i mínim impacte. Les zones de concentració d'acompanyants no hauran provocar impactes, aglomeracions o dificultats de circulació ni afectar altres visitants i usuaris de l'espai.

13) La **senyalització utilitzada per a la prova tindrà caràcter temporal**. Els elements utilitzats no causaran impacte en el medi (no es podran utilitzar arbres, roques o altres elements naturals per ancorar-hi, clavar-hi o cargolar-hi senyals) ni afectaran altres usuaris. No es permetrà la utilització de pintura, calç o guix. Quan sigui possible, s'utilitzarà senyalització ja existent com a suport per a la senyalització de la prova. La senyalització es col·locarà com a màxim 24 hores abans de la celebració de la prova. Es retirarà el mateix dia o tan aviat com sigui possible.



Foto 16. Pas de corredors en horari nocturn per un espai natural. Autor: Cano_Fotosports.

- 14)** Verificar que els **punts d'avituallament se situen** en llocs visibles, de fàcil accés, sense riscos i en condicions de baixa fragilitat ambiental, perquè puguin suportar un trànsit elevat de participants i organitzadors.
- 15)** Les **instal·lacions tipus sanitaris, escenaris o megafonia** tindran caràcter provisional i es retiraran el mateix dia de la prova o l'endemà. S'ubicaran a la zona de sortida i arribada dels participants, en nuclis urbans.
- 16)** **L'organització és l'única responsable** de la neteja i la retirada dels residus generats durant la celebració de la prova (foto 17). L'organització ha de transmetre als corredors la prohibició de llençar residus al medi natural. En cas d'infringir aquesta norma, el participant serà desqualificat.
- 17)** **L'organització ha d'assumir l'obligació de reduir al mínim els residus** generats durant la celebració de la prova. Per fer-ho es tindran en compte els criteris següents:
 - Evitar els gots i les ampolles de plàstic, així com els embolcalls. La fruita ha d'estar pelada.
 - Promoure els dispensadors d'aigua. Cada participant ha de portar la seva pròpia ampolla o el seu propi got, que reomplirà en els avituallaments (foto 18).



Foto 17. Bossa per a la recollida de residus i cartell de final d'avituellament. Autor: M. Oñorbe.

- Implantar algun sistema per a la identificació dels residus de cara a penalitzar els infractors.

18) L'organització farà una **recollida selectiva de residus**. Per fer-ho es col·locaran, a l'inici, al final i als punts d'avituellament, bosses o recipients adequats per facilitar-ne la recollida (foto 19). Es recomana emmagatzemar els residus en contenidors, en els nuclis urbans i en zones establertes per a la concentració d'espectadors, per tal de facilitar-ne la recollida.

▪ Criteris de caràcter secundari

- 19) És convenient que els **participants estiguin federats** per disposar de totes les cobertures que això representa.
- 20) Per assegurar l'arribada de tots els participants, caldrà utilitzar algun **sistema de control** als avituallaments i a la meta, amb targetes, microxips o altres elements.



Foto 18. Punt d'avituellament d'aigua on cada corredor reomple la seva ampolla. Autor: M. Oñorbe.



Foto 19. Separació de residus. Avituallament gestionat pel grup de muntanya Majalasna. Autor: J. Tabernero.



Foto 20. Voluntaris pertanyents al club d'hípica de Candeleda. El Guerrero de Gredos, 2015.

- 21) Propiciar i publicar l'ús del transport públic col·lectiu** tant per part de l'organització com dels participants. Es premiarà l'ús de vehicles d'alta ocupació.

Si coincideixen diverses proves en data i recorregut, l'establiment d'un sistema organitzat de transport per a corredors pot ser un factor determinant per autoritzar una prova en detriment d'altres.

- 22) Col·laborar amb entitats o associacions locals** coneixedores de l'espai protegit per al control, el seguiment i l'aplicació de les mesures ambientals de la prova (foto 20).

- 23)** Instar l'organització a prioritzar la compra de **subministraments que disposin d'etiquetat ecològic**.

- 24)** Instar l'organització a prioritzar **el consum de productes locals (km 0)** (obsequis i material per als participants) que afavoreixin l'economia de proximitat i redueixin al mínim les distàncies per ser transportats (criteris de sostenibilitat, petjada ecològica).

- 25)** Es valorarà positivament l'oferiment que els participants en la prova o la mateixa entitat organitzadora puguin aportar una **petita quantitat econòmica per col·laborar en tasques de restauració i neteja** de l'espai protegit. El cobrament



Foto 21. Tasques de restauració d'un sender en un espai protegit.

d'aquesta quantitat es podria fer a través d'una entitat de custòdia del territori, clubs de muntanya locals o una ONG que dugui a terme activitats de voluntariat ambiental en col·laboració amb l'espai protegit (foto 21).

- 26) La FEDME o EUROPARC-Espanya poden fomentar **la certificació ambiental o els segells de qualitat ambiental** per a aquest tipus de proves. Aquests segells inclouran una avaluació ambiental que justifiqui la mínima afecció de la competició.

3.3. El paper dels participants

Amb caràcter **prioritari**, durant aquesta fase de disseny de la prova els corredors hauran de:

- 1) Signar el **reglament del corredor/document d'acceptació de responsabilitat**. Es donarà fe del compromís al lliurament del reglament, signat pel corredor, quan reculli el dorsal de la prova.
- 2) Comprometre's a participar, si hi ha aquesta possibilitat, en la restauració i neteja de l'espai natural protegit, mitjançant una **aportació econòmica**.



Participants en una cursa per un espai protegit d'alta muntanya. Autor: Cano Fotosports.

4 Fase 2. Execució de la prova

4.1. El paper de l'entitat organitzadora de la prova

4.1.1. Criteris/directrius/actuacions en l'execució de la prova

En aquesta fase d'execució de la prova, l'organització ha d'assumir les actuacions de **caràcter prioritari** següents:

- 1) Comptar amb la **figura de l'àrbitre ambiental** o una figura similar, que serà la persona responsable del seguiment de tots els aspectes relacionats amb el compliment de les bones pràctiques ambientals tant per part de l'organització com dels participants (foto 22). Aquestes persones han de rebre una formació ambiental específica per poder fer una avaluació ambiental de la prova i supervisar que es desenvolupi correctament. La FEDME ha elaborat un programa formatiu per a aquest col·lectiu.
- 2) **Situar els àrbitres o jutges de cursa als llocs més conflictius** des de la perspectiva de la conservació i la fragilitat de l'itinerari recorregut (zones amb possibilitat de dreceres, àrees sensibles, zones humides, rierols, etcètera). Aquesta ubicació es consensuarà amb l'administració ambiental.
- 3) Els **àrbitres i jutges penalitzaran** aquells participants que incompleixin el reglament en qüestions ambientals (córrer camp a través, senyalitzar, llençar residus, etcètera).
- 4) Atendre les **comunicacions rebudes** per part dels corredors i del personal de l'espai protegit sobre qualsevol tipus d'incidència durant el desenvolupament de la prova.
- 5) Recopilar informació útil per elaborar un **informe d'incidències ambientals durant la prova** (és molt útil l'ús de fitxes per a la recollida de dades; vegeu l'annex III), que haurà d'incidir en aquells components ambientals que en puguin quedar afectats de manera més significativa (sòl, flora, fauna, aigua, etcètera), incloent-hi una anàlisi de la intensitat del soroll generat per l'esdeveniment. Cal valorar els atributs de soledat i tranquil·litat amb què es relacionen aquests espais.



Foto 22. Àrbitres ambientals actuant en una cursa per muntanya. El Guerrero de Gredos.

- 6) Dins del medi natural **s'evitaran les emissions sonores** (megafonia). Prohibició de llançar coets i pirotècnia, incorporar grups musicals o megafonia com a ambientació. Aquest tipus d'ambientació només es podria utilitzar en els entorns de la sortida i la meta, i sempre que se situïn en nuclis urbans.
- 7) **Supervisar periòdicament** els contenidors de residus per evitar que aquests estiguin massa plens o no s'utilitzin correctament.

Altres actuacions de **caràcter secundari**:

- 8) Desenvolupar activitats de **sensibilització ambiental per al públic espectador** (visitants i població local) i els corredors. Per fer-ho, s'habilitarà una zona condicionada especialment (carpa, estand, etcètera). Aquestes actuacions s'han de difondre prèviament, per exemple, a través de la pàgina web de l'esdeveniment.
- 9) L'organització hauria d'evitar l'ús de balises en aquells punts que portin a confusió, i hauria de fer servir, per a aquestes indicacions, **personal voluntari**.
- 10) Incidir en el fet que, si es **consumeixen begudes i menjars** fora dels punts d'avituallament, està prohibit i penalitzat, fins i tot amb la desqualificació, llençar residus al llarg del recorregut. .

4.2. El paper de l'administració de l'espai protegit

4.2.1. Criteris/directrius/actuacions per a l'execució de la prova

L'administració de l'espai natural protegit s'ha de responsabilitzar de les actuacions següents, de **caràcter prioritari**, durant l'execució de la prova:

- 1) Comprovar l'existència de la **figura de l'àrbitre ambiental o una figura similar i la seva ubicació correcta** dins el traçat de la prova, sobretot en els punts més sensibles del recorregut. El nombre d'àrbitres ambientals dependrà del tipus de prova (la FEDME estableix criteris per a les proves: quilòmetre vertical, maratón, ultra).
- 2) Col·laborar amb els organitzadors en el desenvolupament **d'actuacions de comunicació i sensibilització ambiental dels participants en la prova** (corredors, espectadors) tant durant el desenvolupament com en la fase prèvia de publicitat i promoció. En el cas dels corredors, aquestes actuacions s'haurien de desenvolupar durant el brífing de la nit anterior. En aquestes actuacions es difondran els valors naturals i culturals de l'espai protegit. Aquests actes s'han d'entendre com una aliança entre l'administració de l'espai i l'organització de la cursa.
- 3) Comprovar que es **compleixen totes les especificacions i condicions** establertes i signades per al desenvolupament de la prova.
- 4) Comprovar que el desenvolupament de la prova **sigui compatible amb el desenvolupament d'altres activitats**, tant en els punts d'inici i finalització com al llarg del recorregut.
- 5) **Facilitar els mitjans i la informació necessaris** perquè la prova es pugui desenvolupar correctament.
- 6) Fer **seguiment i vigilància** de la prova per part dels agents ambientals i forestals.

4.3. El paper dels participants

Amb caràcter **prioritari**, durant aquesta fase d'execució de la prova els corredors hauran de:

- 1) Acudir i participar activament en les activitats de **sensibilització ambiental** que programin l'organització i/o l'administració ambiental.
- 2) Complir el **reglament del corredor**.



Autor: Cano_Fotosports.

5 Fase 3.

Finalització i avaluació de la prova

5.1. El paper de l'entitat organitzadora de la prova

5.1.1. Criteris/directrius/actuacions en la finalització i avaluació de la prova

Finalment, l'organització haurà d'informar del desenvolupament correcte de la prova, d'acord amb els continguts que reculli la memòria tècnica presentada. Per fer-ho, haurà d'assumir les actuacions de **caràcter prioritari** següents:

- 1) Independentment de l'avaluació que faci l'administració ambiental, l'organització ha d'elaborar un **informe d'avaluació final** que haurà d'incloure, entre d'altres, els aspectes següents: impactes ocasionats per la celebració de la prova (pot ser molt senzill i estar recollit en una fitxa; vegeu l'annex IV), possibles problemes imprevistos, mesures dutes a terme, impacte socioeconòmic de la prova en l'entorn...
- 2) Retirar tots els **materials emprats per a la senyalització, les estructures i els equipaments** utilitzats durant la prova, així com els **residus** que s'hagin generat.

Altres actuacions de **caràcter secundari**:

- 3) **Fer enquestes de satisfacció-valoració de la cursa** als participants amb la finalitat d'identificar punts forts i febles de la prova. S'hi valoraran aspectes tècnics i ambientals. El moment de la recollida de la bossa del corredor (samarreta, diploma de participació, record...) pot ser ideal per completar i lliurar l'enquesta.
- 4) Facilitar que els participants tinguin la possibilitat de **denunciar qualsevol tipus de negligència ambiental** per part d'altres participants o de la mateixa organització de la prova a través d'un protocol senzill (persona encarregada, canals de comunicació, etcètera).
- 5) Avaluar **l'empremta ambiental de la prova** en col·laboració amb l'administració ambiental.

5.2. El paper de l'administració de l'espai protegit

5.2.1. Criteris/directrius/actuacions en la finalització i avaluació de la prova

L'administració de l'espai natural protegit s'ha de responsabilitzar de les **actuacions prioritàries** següents, un cop acabada la prova:

- 1) **Analitzar l'informe d'avaluació final** elaborat per l'organització. Es considera adequat que l'administració ambiental faci, sobre el recorregut de la prova, el seguiment del contingut de l'informe d'avaluació final.
- 2) En cas que **l'informe d'avaluació final sigui positiu** i no s'hagin identificat impactes en els recursos de l'espai protegit ni en les instal·lacions corresponents, tornar la fiança a l'organització de la prova, si se n'hagués produït el dipòsit.
- 3) En cas que s'hagin produït **impactes ambientals sobre els recursos de l'espai protegit**, estudiar les mesures oportunes prèvies a la posada en marxa de l'expedient sancionador, i, en tot cas, restaurar aquests impactes o desenvolupar les mesures compensatòries o correctores oportunes..
- 4) En cas d'aportacions en forma de donatius, **endegar campanyes de voluntariat** per posar en marxa projectes de restauració.

5.3. El paper dels participants

Amb caràcter **prioritari**, durant aquesta fase de finalització i avaluació de la prova els corredors hauran de:

- 1) Emplenar l'**enquesta de satisfacció-valoració** tot incidint en els aspectes tècnics i ambientals de la prova. Es lliurarà als participants juntament amb el dorsal, i caldrà lliurar-la quan la prova acabi i els corredors rebin la bossa o algun objecte similar (samarreta, diploma de participació, record...).
- 2) Participar, si hi ha els canals adequats, en **la restauració i la neteja** de l'espai natural protegit.



Autor: J. M. Nasarre

6 Fitxes de bones pràctiques.

Exemples demostratius

En aquest apartat es recullen, en format fitxa, exemples demostratius d'actuacions noves, experiències útils i de referència, identificades en les tres fases del desenvolupament d'una cursa per muntanya (planificació i disseny de la prova, execució, i finalització i avaluació). Per exemple: documents de memòries tècniques, criteris, reglaments del corredor, tipologia de mesurament d'impactes, estudis mediambientals, mesures correctores, fitxes per al seguiment d'impactes, enquestes de satisfacció, etcètera.

Títol	Reglament per a corredors. Helly Hansen Ultratrail Collserola
Administració/entitat	Helly Hansen Ultratrail Collserola by Compressport
Tipus de document	Reglament per a corredors de curses
Data	Novembre de 2015
Localització	Parc Natural de la Serra de Collserola. Barcelona. Catalunya
Breu descripció	Document molt complet i extens on es fixen les condicions que regeixen la participació dels corredors en la prova. En el document s'exposa que l'objectiu de l'esdeveniment va més enllà de la competició, atès que fusiona els valors d'aquesta amb la conservació del medi natural i el foment de l'esport de salut. El document inclou una sèrie d'obligacions mediambientals que han de complir els corredors, que poden ser desqualificats si no les compleixen. Per exemple: – Fer dreuera o retallar l'itinerari marcat. – Consumir begudes i aliments només als punts d'avituellament. – L'organització no facilitarà gots ni ampolles, sinó que cada corredor portarà el seu propi got. – Com que la cursa es desenvolupa en un parc natural, cada corredor haurà de marcar de manera llegible el seu número de dorsal, amb retolador indeleble, als embolcalls de barretes, gels, bosses de menjar, etcètera. – Cada corredor ha de portar les seves deixalles fins als punts d'avituellament o la meta, per tal de dipositar-los en els contenidors preparats a aquest efecte. El corredor que no els hi dipositi o que els llenci en una zona no preparada serà desqualificat. – Transitar fora dels camins o senders. – Infraccions de les normes del parc natural.
Fortaleses	El document incideix en el fet que l'esdeveniment discorre per un espai natural protegit i inclou les normes que el parc ha establert per a aquest tipus de proves esportives. S'exigeix que els participants signin el document.
Debilitats	El document ha d'incloure més obligacions mediambientals.
Recursos humans o materials	L'organització no els especifica.
Contacte	Correu electrònic: info@utcollserola.com ; https://www.facebook.com/lanovafita
Més informació	www.utcollserola.com

Títol	Criteris de regulació de proves esportives a l'Espai Natural Sierra Nevada
Administració/entitat	Conselleria de Medi Ambient i Ordenació del Territori. Junta d'Andalusia
Tipus de document	Criteris de regulació de proves
Data	2015
Localització	Parc Natural i Nacional Sierra Nevada. Granada i Almeria. Andalusia
Breu descripció	Aquest document, elaborat per l'Espai Natural Sierra Nevada, distribueix el parc en diverses zones en funció de la seva fragilitat, estableix criteris respecte als recorreguts, a la tipologia del traçat (carreteres, carrils i circuits autoritzats, viarany i traçat mixt), al nombre màxim de participants, horaris, ubicació de punts de sortida, meta i avituallaments, calendari, protocols d'avaluació i seguiment, documentació que cal presentar, etcètera.
Fortaleses	El document és coherent amb la regulació del PORN i el PRUG vigents. Ha estat presentat davant el Consell de Participació de l'Espai Natural, per la qual cosa gaudeix d'un ampli consens entre els organismes que hi són representats.
Debilitats	Escassetesa d'estudis de l'impacte positiu sobre la socioeconomia local.
Recursos humans o materials	Quatre tècnics de l'espai protegit durant vuit dies de feina.
Contacte	Javier Sánchez Gutiérrez. Espai Natural Sierra Nevada Correu electrònic: franciscoj.sanchez@juntadeandalucia.es
Més informació	www.ventanadelvisitante.es

Títol	Mapa de Camins per a Activitats Organitzades (MACAO) al Parc del Foix
Administració/entitat	Consorci del Parc del Foix
Tipus de document	Document tècnic de regulació
Data	Gener 2014
Localització	Parc del Foix. Barcelona. Catalunya
Breu descripció	Atesa la demanda creixent d'autoritzacions per a activitats organitzades com ara competicions i marxes BTT, curses i marxes a peu, en l'àmbit del Parc del Foix, cosa que suposava, en cada sol·licitud, l'estudi detallat dels camins i senders afectats, la direcció del parc i el tècnic en conservació van elaborar un document de treball on es van recollir tots els camins aptes per a cada tipus d'activitats segons el seu criteri, incloent-hi els camins de regulació temporal en funció de les èpoques de cria d'una fauna protegida determinada. El document resultant va ser debatut, estudiat i modificat en successives reunions amb el Cos d'Agents Rurals de la Generalitat, entitats naturalistes de la comarca, tècnics de protecció de la fauna del Departament de Medi Ambient de la Generalitat de Catalunya, ajuntaments afectats, i, per descomptat, el personal del parc, que és qui coneix millor el territori. Un cop es va haver consensuat el document, es van convocar totes les entitats excursionistes, entitats conservacionistes, propietaris i altres parts interessades que tenien la seu als municipis del parc i rodalies per presentar-los el nou escenari. Lògicament, hi va haver discrepàncies i acords, però no es va canviar res del document presentat, i es va acordar que s'aplicaria tal com estava durant tot el 2014 i durant aquell any es recollirien queixes, suggeriments i propostes de modificació, que s'estudiarien per part de les entitats promotores del mapa i s'aplicarien, si calia, l'any següent. Els anys següents s'ha procedit de la mateixa manera. S'han convocat les entitats a principi d'any i s'ha presentat el nou document amb les variacions oportunes sobre la base dels suggeriments rebuts i explicant per què se n'havien rebutjat d'altres. El mapa (MACAO) vigent cada any està penjat al web del parc, a l'apartat "Sol·licitud d'autorització d'activitats". Així, els sol·licitants, el primer que han de mirar és si compleix els requisits del MACAO; si no els compleix, n'han de modificar el recorregut per poder avançar i fer la sol·licitud.
Fortaleses	Facilita enormement la gestió de les autoritzacions per part dels tècnics d'ús públic. Té el consens de les administracions competents: Agents Rurals, Departament de Medi Ambient, ajuntaments, i, per descomptat, del parc. Recull anualment els suggeriments d'entitats excursionistes, grups conservacionistes, i, si s'escau, de propietaris, caçadors, etcètera. Deixa definitivament fora del circuit d'activitats organitzades les zones més fràgils i sensibles del parc. Després d'una tasca explicativa correcta i amb els suports necessaris, s'accepta bé la implantació d'aquest document.

Debilitats	No es pot accontentar a tots els implicats. S'ha donat el cas que una entitat excursionista amb una certa implantació a la comarca ha intentat exercir pressió política i mediàtica sobre el parc. Tanmateix, un bon consens inicial frena, de moment, aquest tipus de contratemps.
Recursos humans o materials	Personal tècnic i guardes del parc per a la redacció inicial i les revisions anuals del mapa. Les altres administracions a les quals s'ha sol·licitat implicació també hi han posat els mitjans que tenien disponibles.
Contacte	Correu electrònic: p.foix@diba.cat
Més informació	http://parcs.diba.cat/web/foix

Títol	Informes ambientals del circuit oficial madrileny de curses per muntanya 2015
Administració/entitat	Federación Madrileña de Montañismo
Tipus de document	Informes d'impacte ambiental
Data	2015
Localització	Serra de Guadarrama. Inclou quatre curses al Parc Nacional de la Sierra de Guadarrama + una a la perifèria (Pic Mondalindo). Comunitat de Madrid
Breu descripció	Avaluació d'impacte ambiental de les competicions del circuit oficial de curses per muntanya de la Federación Madrileña de Montañismo de cara a l'obtenció del segell "Cursa ecosostenible".
Fortaleses	Valoració objectiva dels impactes que generen les competicions
Debilitats	Idealment caldria auditar les curses en anys futurs. Dificultats a l'hora de finançar-ho
Recursos humans o materials	Un biòleg (coordinador). Suport del Departament d'Ecologia de la Universitat Autònoma de Madrid (un professor + dos estudiants fi curs) + dos àrbitres de la Federación Madrileña de Montañismo
Contacte	Federación Madrileña de Montañismo Telf.: 915 273 801 Web: http://www.fmm.es
Més informació	http://www.fmm.es/actividades-de-montana/2013-10-22-12-12-24/noticias/item/1644-informes-ambientales-del-circuito-oficial-madrile%C3%B1o-de-carreras-por-monta%C3%B1a

Títol	Document de bones pràctiques. Xarxa de parcs de la Diputació de Barcelona
Administració/entitat	Xarxa de parcs de la Diputació de Barcelona
Tipus de document	Document de bones pràctiques. Anàlisi de conservació
Data	Octubre 2015
Localització	Parc del Montnegre i el Corredor. Barcelona. Catalunya
Breu descripció	S'identifiquen els llocs i elements més valuosos i/o fràgils: – Àrees de nidificació rapaces – Torrents i zones humides – Sectors "carenadors" – Flora i hàbitats – Zones de seguiment – Elements geològics – Patrimoni arquitectònic S'estableixen 3 categories segons valor i/o vulnerabilitat. Identificació amb semàfors: ● Zones d'alta fragilitat ● Zones sensibles ● Resta del parc
Fortaleses	Iniciativa que pretén, d'una manera activa, elaborar una proposta conjunta entre els gestors i les entitats organitzadores d'activitats d'ús públic fent que aquestes siguin compatibles amb la conservació del patrimoni natural i cultural dels parcs, i salvaguardant la qualitat i l'harmonització d'interessos en espais naturals protegits.
Debilitats	Fa falta recerca aplicada dels efectes i de la interacció dels usos recreatius i altres usos amb la fauna i la flora per poder gestionar correctament aquests usos i l'accés de visitants a les àrees naturals. En l'elaboració del document, hi han participat un total de setze persones de deu entitats, de les quals solament tres eren entitats organitzadores d'activitats, i l'equip tècnic del parc.
Recursos humans o materials	Sis tècnics
Contacte	Correu electrònic: navarretega@diba.cat
Més informació	http://parcs.diba.cat/web/montnegre/inici

Títol	Sensibilització dels participants i compatibilitat de traçats en el Trail Quebrantamúsculos
Administració/entitat	Organitzador: Club de muntanya Sierra de Castril Administració: Conselleria de Medi Ambient i Ordenació del Territori. Junta d'Andalusia
Tipus de document	Memòria tècnica, Pla de seguretat i emergències i Reglament de cursa
Data	2015
Localització	Parc Natural Sierra de Castril. Granada. Andalusia
Breu descripció	A la reunió d'obertura (brifing) es fa una descripció detallada dels valors ambientals i culturals de l'espai protegit per part del personal tècnic de l'Administració, amb una atenció especial al pla de reintroducció del trencalòs. En total, es dedica una hora a la valoració dels aspectes ambientals de la cursa i a les normes de comportament adequades per minimitzar l'impacte en l'entorn. El reglament preveu la desqualificació de la prova en cas d'abandonament de deixalles. El disseny de la prova ha estat consensuat amb l'organitzador per tal que els múltiples recorreguts que fa per l'interior del parc natural, de reduïda superfície, siguin compatibles amb la conservació. Finalment, es fa una avaluació del grau de compliment de les condicions tot recorrent el traçat un cop acabada la prova.
Fortaleses	Bona col·laboració de l'entitat organitzadora, l'ajuntament de Castril i la Conselleria de Medi Ambient. Com que es tracta d'un parc natural petit i poc visitat en relació amb la mitjana d'Andalusia, la celebració d'aquesta prova contribueix a donar-lo a conèixer i a atreure-hi visitants que no tan sols hauran gaudit d'una jornada esportiva, sinó que hauran tingut ocasió de descobrir les singularitats d'aquest territori i el seu paper crucial en la reintroducció del trencalòs.
Debilitats	Escassetesa d'estudis de seguiment i impacte, tant negatiu sobre el medi natural com positiu sobre la socioeconomia local
Recursos humans o materials	Tres tècnics durant tres dies
Contacte	José María Montoro. Parc Natural Sierra de Castril Correu electrònic: josem.montoro@juntadeandalucia.es
Més informació	www.ventanadelvisitante.es

Títol	Informe tècnic sobre la xarxa de pistes i senders homologats per a esdeveniments esportius
Administració/entitat	Consorci del Parc Natural de la Serra de Collserola
Tipus de document	Informe tècnic
Data	Gener 2016
Localització	Parc Natural de la Serra de Collserola. Barcelona. Catalunya
Breu descripció	Implementació de nous criteris per a la regulació dels esdeveniments físicoesportius a Collserola. Definició del mapa de pistes i senders en què es podran autoritzar esdeveniments col·lectius i definició del nombre màxim de participants en aquests esdeveniments en funció de la tipologia, l'època de l'any, la zona del parc natural, etcètera.
Fortaleses	Preservar zones del parc d'una freqüentació alta. Reduir i estabilitzar l'increment de curses i esdeveniments. Conscienciar la ciutadania dels beneficis ecosistèmics del parc natural i de la necessària salut que ha de tenir perquè es produeixin aquests beneficis, que repercutiran en la salut dels habitants de l'Àrea Metropolitana de Barcelona.
Debilitats	Dificultats en la implementació per la pressió social del sector i política d'alguns ajuntaments. Manca de recursos humans per dedicar-los a temps total a aquesta estratègia.
Recursos humans o materials	Un equip tècnic de tres persones a temps parcial, tant per al treball tècnic intern com per al treball extern participatiu amb entitats excursionistes, ajuntaments i el Consorci del Parc Natural Serra de Collserola.
Contacte	Isabel Raventos Gastón, Consorci Parc de Collserola. Correu electrònic: iraventos@parccollserola.net
Més informació	http://www.parcnaturalcollserola.cat/pages/autoritzacions-d-activitats .

Títol	Criteris per a la regulació de les proves esportives
Administració/entitat	Comunitat de Madrid i Junta de Castella i Lleó
Tipus de document	Document tècnic sobre criteris de regulació
Data	2015
Localització	Parc Nacional de la Sierra de Guadarrama. Comunidad de Madrid y Junta de Castilla y León
Breu descripció	El document exposa la demanda creixent d'esdeveniments esportius al parc nacional, i, per això, la necessitat d'establir-ne un marc regulador. A continuació s'expliciten quins són els compromisos del parc amb els visitants i amb la conservació. Les proves esportives són considerades activitats extraordinàries pel Pla Director de la Xarxa de Parcs Nacionals, i, per tant, requereixen autorització per escrit per part de l'administració. Tot seguit s'exposen els criteris per autoritzar una prova esportiva: – Recorregut i planificació temporal – Mesures complementàries de conservació del medi natural – Calendari anual de proves esportives – Establiment de dates per presentar sol·licituds de proves – Prioritats en l'autorització de proves – Nombre de participants – Llocs per a sortida i meta de les curses – Fiances
Fortaleeses	Obligació dels organitzadors de la cursa de preveure mesures complementàries de conservació del medi natural per garantir que els impactes siguin inapreciables. Establir un calendari de competicions esportives per a tot l'any. Es reserven dates en què no se celebraran proves per motius d'incompatibilitat d'usos. Establir un nombre màxim de participants per prova. Establir fiances per reparar danys en l'espai protegit. S'ha elaborat un model de sol·licitud d'autorització per a la realització de proves esportives que es pot descarregar al web del parc.
Debilitats	Falta especificar amb més detall els criteris mediambientals. Falta tancar un calendari definitiu a principi d'any.
Recursos humans o materials	Personal dels respectius parcs nacionals. Cartografies i mapes ambientals d'ambdues administracions.
Contacte	Conselleria de Medi Ambient, Administració Local i Ordenació del Territori. Comunitat de Madrid. Telf.: 91 438 22 00 Servei Territorial de Medi Ambient de Segòvia. Junta de Castella i Lleó Telf.: 921 417 239
Més informació	http://parquenacionalsierraaguadarrama.es/administracion/tramites

Títol	Disseny del traçat d'una prova amb múltiples recorreguts Helly Hansen Ultratrail Collserola
Administració/entitat	Helly Hansen Ultratrail Collserola by Compressport
Tipus de document	Disseny de múltiples recorreguts per a una cursa per muntanya
Data	26 de novembre de 2015
Localització	Parc Natural de la Serra de Collserola. Barcelona. Catalunya
Breu descripció	Disseny d'una prova amb recorreguts múltiples (10, 23, 38 i 85 km) per l'interior del parc natural.



Fortaleses	– Els recorreguts de menys distància són seccions del recorregut de més distància. – La sortida i l'arribada es localitzen a l'interior d'un nucli urbà. – Es reduirà el nombre de participants en els pròxims anys: 2.000 el 2015, 1.000 el 2016 i 500 el 2017.
Debilitats	– Falta de control sobre els corredors el dia de l'esdeveniment. No hi ha prou personal per comprovar tots els recorreguts.
Recursos humans o materials	Un equip de tres persones amb dedicació total, tant per al treball tècnic intern com per al treball extern participatiu amb entitats excursionistes i ajuntaments.
Contacte	Isabel Raventos Gastón, Consorci Parc de Collserola Correu electrònic: iraventos@parccollserola.net
Més informació	http://www.parcnaturalcollserola.cat

Títol	Estudi pilot d'avaluació ambiental de la cursa per muntanya "Demandafolk"
Administració/entitat	Associació Territorios Vivos
Tipus de document	Informe d'impacte ambiental
Data	2014
Localització	Sierra de la Demanda. Tolbaños de Arriba, Burgos. Castella i Lleó
Breu descripció	Estudi pilot d'avaluació d'impacte ambiental de la cursa per muntanya del "Demandafolk"
Fortaleses	Valoració objectiva dels impactes que generen les competicions
Debilitats	Cursa molt curta que transcorre majoritàriament per pistes forestals, per la qual cosa pràcticament no es generen impactes (no extrapolable a altres curses). Idealment caldria auditar la cursa en anys futurs.
Recursos humans o materials	Un biòleg
Contacte	Associació Territorios Vivos. C/ Artistas, 26 28020 Madrid Correu electrònic: info@territoriosvivos.org
Més informació	http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/evaluacion-ambiental-carreras-montana.aspx

Títol	Guia de l'espectador per a una cursa per muntanya. Helly Hansen Ultratrail Collserola
Administració/entitat	Helly Hansen Ultratrail Collserola by Compressport
Tipus de document	Guia de l'espectador
Data	26 de novembre 2015
Localització	Parc Natural de la Serra de Collserola. Barcelona. Catalunya
Breu descripció	Desenvolupada amb la informació que apareix al web. S'ofereix un PDF al web de la cursa amb la documentació bàsica de les àrees de pas de la cursa habilitades per al públic amb horaris, localització, mapa...



Nombre de l'etapa / Nombre de l'etapa / Number of stages	Etapa / Stage / Phase	km	Temps aprox. Time approx.	Temps aprox. Time approx.
7	Barceloneta - Can Barroil Sant Lluís del Vallès	45,450 km 45,450 km	8:07 8:07	9:08 9:08
8	Barceloneta - Can Barroil Ctra. de la Ribera de Sant Lluís del Vallès	45,450 km 45,450 km	8:07 8:07	9:08 9:08
9	Barceloneta - Can Barroil Ctra. de la Ribera de Sant Lluís del Vallès	45,450 km 45,450 km	8:07 8:07	9:08 9:08
10	Barceloneta - Can Barroil Ctra. de la Ribera de Sant Lluís del Vallès	45,450 km 45,450 km	8:07 8:07	9:08 9:08
11	Barceloneta - Can Barroil Ctra. de la Ribera de Sant Lluís del Vallès	45,450 km 45,450 km	8:07 8:07	9:08 9:08
12	Barceloneta - Can Barroil Ctra. de la Ribera de Sant Lluís del Vallès	45,450 km 45,450 km	8:07 8:07	9:08 9:08
13	Barceloneta - Can Barroil Ctra. de la Ribera de Sant Lluís del Vallès	45,450 km 45,450 km	8:07 8:07	9:08 9:08

Fortaleses	L'afluència de públic estarà planificada i concentrada a les àrees de pícnic.
Debilitats	Escassos recursos humans per controlar la ubicació correcta del públic.
Recursos humans o materials	Un equip de tres persones amb dedicació total, tant per al treball tècnic intern com per al treball extern participatiu amb entitats excursionistes i ajuntaments.
Contacte	Isabel Raventos Gastón, Consorci Parc de Collserola Correu electrònic: iraventos@parccollserola.net
Més informació	http://www.parcnaturalcollserola.cat

Títol	Document de bones pràctiques en activitats excursionistes al Parc Natural del Montseny
Administració/entitat	Parc Natural del Montseny. Diputació de Barcelona
Tipus de document	Document de bones pràctiques
Data	Juliol 2013
Localització	Parc Natural del Montseny. Barcelona i Girona. Catalunya
Breu descripció	Des del parc es va iniciar un procés participatiu per fer una sèrie de recomanacions per a l'organització de les curses per muntanya, després que se n'identifiqués un increment considerable en els últims anys. Es van convocar totes les entitats excursionistes que tenien la seu als 18 municipis del parc i es va disposar de la participació d'un bon nombre d'aquestes entitats. El resultat va ser un document de recomanacions que ha estat la base per redactar el document de bones pràctiques per a activitats excursionistes a la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació, aprovat i validat recentment per la FEEC (Federació Catalana d'Excursionisme). Després d'aprovar el text, a finals del 2013, s'han continuat mantenint reunions amb les entitats col·laboradores per valorar i avaluar el document i la seva funcionalitat. Són reunions molt participatives, i actualment s'està treballant conjuntament amb l'Associació de Propietaris del Montseny per trobar un consens per a la comunicació i la tramitació dels permisos dels propietaris. A la darrera reunió també es va creure oportú convidar l'Associació d'Empresaris Turístics del Montseny per treballar de tal manera que aquests esdeveniments esportius signifiquin un impuls i desenvolupament econòmic per al territori. Així mateix, s'està treballant en un document d'autoavaluació i d'avaluació de les curses per saber si es compleixen els criteris que recull el document.
Fortaleses	Des dels inicis, el treball conjunt per elaborar el document ha propiciat que les entitats que han participat a les reunions l'assumeixin com a propi, en puguin fer difusió i en compleixin les recomanacions. D'aquesta manera, també ajuden a detectar empreses o altres entitats que no compleixen el que estableix el document.
Debilitats	Assegurar el compliment de les recomanacions del document. Evitar que el sentiment participatiu entre les entitats i el parc es debiliti. No hi ha règim sancionador per a les entitats que no compleixin els criteris; no els passa res.
Recursos humans o materials	Personal tècnic del parc per preparar i desenvolupar les reunions.
Contacte	Correu electrònic: p.montseny@diba.cat
Més informació	http://parcs.diba.cat/documents/155678/5243193/DocumentBonesPractiques.pdf/82a47a71-ff0c-48d8-8c4e-6851006ac18f

Títol	Condicions per autoritzar una cursa per muntanya al Parc Natural del Cadí-Moixeró
Organisme/ Administració	Parc Natural del Cadí-Moixeró. Generalitat de Catalunya
Tipus de document	Condicions per autoritzar un esdeveniment esportiu
Data	2010
Localització	Parc Natural del Cadí-Moixeró. Barcelona, Lleida i Girona. Catalunya
Breu descripció	Es tracta d'un document que serveix de guia sobre les condicions i característiques que cal tenir en compte en una sol·licitud d'autorització d'una cursa per muntanya al parc natural, per tal que s'autoritzi o es denegui. Inclou condicions que ha de complir la cursa respecte a itineraris, època de l'any, impactes sobre el medi, llocs de control + sortida + arribada, impactes socioeconòmics, increment de freqüentació, permisos, comportament dels corredors, etcètera.
Fortaleses	Estableix la necessitat que la cursa passi per la xarxa de senders ja senyalitzats; fixa actuacions de millora dins l'espai protegit que han de dur a terme els organitzadors; preveu possibles impactes negatius i com evitar-los.
Debilitats	Cal millorar el coneixement sobre els impactes al mateix sender; quantificar els residus que es generen a causa del pas dels corredors; incrementar la conscienciació de corredors i organitzadors sobre els impactes negatius que es poden generar en l'entorn.
Recursos humans o materials	L'equip gestor del parc natural i els agents rurals, com a vigilants del compliment de les condicions establertes.
Contacte	Jordi Garcia Petit, director del Parc Natural del Cadí-Moixeró c/ La Vinya, 1 (08695)-Bagá. Barcelona. Correu electrònic: jgarciap@gencat.cat
Més informació	http://parcsnaturals.gencat.cat/cadi

Títol	Nombre màxim de participants per tipologia de prova o tipus d'activitat	
Administració/entitat	Consorti del Parc Natural de la Serra de Collserola	
Tipus de document	Document tècnic sobre una proposta d'un nombre màxim de participants per tipus de prova o tipus d'activitat	
Data	2015	
Localització	Parc Natural de la Serra Collserola. Barcelona. Catalunya	
Breu descripció	Activitat i recorregut	Màxim participants
	Curses competitives, de més de 20 km, 80% per pistes, per zones perimetrals i seminaturals desenvolupades	500 persones
	Curses competitives, de fins a 20 km, íntegrament per pistes	500 persones
	Curses competitives, de fins a 20 km, que no passin íntegrament per pistes	300 persones
	Caminades populars, de fins a 10 km, íntegrament per pistes	500 persones
	Caminades populars, de fins a 10 km, que no passin íntegrament per pistes	300 persones
	Bicicletades	200* persones
	* A partir de 25 participants, la sortida haurà de ser esglaonada	
	Marxa infantil	2.000 persones
	Barcelona Magic Line	1.000 persones
Caldrà fer el seguiment dels participants de les diferents proves que passin pel mateix recorregut i/o trams coincidents de zones naturals per no superar en cap cas els 3.000 participants/km anualment. Un cop arribats a aquest màxim, el recorregut quedarà tancat a noves proves fins a l'any següent.		
Excepcionalment, es podrà arribar fins als 5.000 participants anuals només en els recorreguts perimetrals del parc i/o zones seminaturals desenvolupades (per exemple, el passeig de les Aigües).		
En cas que s'aprovi la realització d'activitats nocturnes, el nombre de participants en aquestes proves no hauria de superar les 150 persones.		
Fortaleses	Criteris consensuats amb els ajuntaments del parc natural.	
Debilitats	Falta fer encara una avaluació sobre si aquestes xifres de participants són les adequades.	
Recursos humans o materials	Un equip de tres persones amb dedicació total, tant per al treball tècnic intern com per al treball extern participatiu amb entitats excursionistes i ajuntaments.	
Contacte	Isabel Raventos Gastón, Consorci Parc de Collserola Correu electrònic: iraventos@parccollserola.net	
Més informació	http://www.parcnaturalcollserola.cat	

Títol	Canvi del punt d'inici i recorregut a la cursa "Matagalls-Montserrat" Parc Natural del Montseny
Administració/entitat	Parc Natural del Montseny. Diputació de Barcelona
Tipus de document	Mesura correctora
Data	Agost 2015
Localització	Parc Natural del Montseny. Barcelona i Girona. Catalunya
Breu descripció	La Matagalls-Montserrat és una caminada de resistència de 85 km, molt popular a tot Catalunya, organitzada pel Centre Excursionista de Gràcia, amb gran quantitat de participants (3.000), que aquest any arribarà a la 37a edició. El punt d'inici era el cim de Matagalls, un dels llocs del parc que, per les seves característiques ecològiques i de paisatge, està especialment protegit. D'ençà dels anys 90 es van tenir converses entre l'organització i el parc per impedir que el punt d'inici fos el cim, lloc sensible. Es va acordar començar des de Collformic, de manera que el recorregut de la caminada ja no pujava al cim. El següent punt d'inici era un lloc amb dificultats d'aparcament. El trànsit de corredors i acompanyants en el punt de sortida era molt complicat i això provocava situacions de caos. Des del 2015, després de diferents reunions amb els organitzadors, es va decidir canviar substancialment el recorregut i iniciar la caminada en un nucli urbà, amb els avantatges que això comporta.
Fortaleses	La bona disposició de l'organització i el parc per canviar el recorregut. L'inici en un nucli urbà treu la pressió al parc dels 3.000 participants que en surten, i pot afavorir l'activitat econòmica del mateix nucli urbà.
Debilitats	Encara no s'han avaluat les repercussions del canvi efectuat.
Recursos humans o materials	Personal tècnic del parc natural
Contacte	Correu electrònic: p.montseny@diba.cat
Més informació	http://parcs.diba.cat/web/montseny

Títol	Compensacions econòmiques de les curses per muntanya al Parc Natural del Cadí-Moixeró
Administració/entitat	Parque Natural del Cadí-Moixeró. Generalitat de Catalunya
Tipus de document	Actuacions de millora en la gestió a partir d'accions o aportacions econòmiques al parc a través de les curses per muntanya més importants
Data	2012 a 2016
Localització	Parque Natural del Cadí-Moixeró. Barcelona, Lleida i Girona. Catalunya
Breu descripció	En les curses per muntanya de petit format, organitzades per entitats excursionistes i amb poca participació, no es demana cap mena de compensació econòmica, però sí accions de millora dels senders que ells mateixos utilitzen per a les seves curses i que formen part de la xarxa de senders del parc. Només en les curses organitzades per empreses amb ànim de lucre i una important participació de corredors s'ha plantejat un sistema dual que consisteix a negociar una aportació econòmica fixa, que aportaria l'empresa i amb la qual es finança el manteniment de la xarxa de senders del parc, més una quantitat variable que voluntàriament poden aportar els corredors per ajudar a la gestió de l'espai protegit. En aquest cas, el sistema consisteix a incloure una casella a la fitxa d'inscripció en què cada corredor pot marcar l'aportació d'1 o 2 € per a un projecte concret de gestió del parc natural. L'any 2015 la quantitat recollida per aquest concepte va ser similar a la pagada per l'empresa organitzadora, en aquest cas, la Cursa Ultra Pirineus, que és l'única en què s'està implantant aquest sistema. Un cop acabada la cursa i coneguda la quantitat total recollida per tots dos conceptes, es decideix el projecte a executar dins les opcions ofertes als corredors (per exemple, la millora d'un sender de gran interès), es busca una empresa que faci la feina i s'executa amb la direcció tècnica del parc natural. L'empresa organitzadora és qui contracta i paga directament el projecte.
Fortaleses	Permet implicar els corredors en la gestió i la millora d'algun aspecte del parc natural i els consciència sobre la necessitat de conservar-lo i de fer-ne un bon ús. No hi ha cap tipus de tramitació administrativa, per la qual cosa el procediment és senzill. Permet incrementar la capacitat de gestió del parc en una època d'escàs pressupost. Permet visualitzar un benefici directe de les curses sobre l'espai natural protegit.
Debilitats	Requereix l'establiment d'una relació de confiança entre els gestors del parc natural i els organitzadors de les curses. El procediment no compleix les regles de l'Administració, actualment inexistents.
Recursos humans o materials	Un coordinador tècnic del personal del parc natural a temps parcial.
Contacte	Jordi García Petit. Director del Parque Natural del Cadí-Moixeró Correu electrònic: jgarciap@gencat.cat
Més informació	http://parcsnaturals.gencat.cat/cadi

Títol	Les curses per muntanya com a aparadors dels seus valors naturals i culturals
Administració/entitat	Ayuntamiento de Candeleda/El Guerrero de Gredos. CD ARETHE Candeleda
Tipus de document	Actuacions de divulgació sobre una cursa per muntanya: missatges en xarxes socials i informació al web de la prova
Data	Setembre 2016 (segona edició)
Localització	Candeleda. Ávila. Castella i Lleó
Breu descripció	Es busca promoure el turisme esportiu a la regió de manera responsable i mostrar als participants els valors naturals de la Serra de Gredos, així com els recursos culturals, arquitectònics i històrics que alberguen els seus paisatges. A través de la pàgina web i les xarxes socials es publiquen periòdicament missatges, fotos i il·lustracions dels elements culturals, arquitectònics o naturals de rellevància que trobaran els corredors durant el recorregut, amb un petit text explicatiu. A més, diferents col·lectius del municipi participen en l'organització de la prova com a voluntaris i hi ofereixen els seus productes locals i serveis en forma de premis.
Fortaleses	Les xarxes socials i el web de la cursa són eines senzilles per difondre missatges al públic que assistirà a la cursa. Els veïns de Candeleda se senten orgullosos d'aquesta prova, que reporta beneficis al poble.
Debilitats	
Recursos humans o materials	Requereix pocs mitjans humans i econòmics.
Contacte	Correu electrònic: info@elguerrerodegredos.com
Més informació	http://elguerrerodegredos.com/



Títol	Diagnosi dels efectes de les curses per muntanya en espais naturals protegits
Administració/entitat	Generalitat de Catalunya. Departament de Territori i Sostenibilitat
Tipus de document	Estudi d'impacte ambiental
Data	Desembre 2015
Localització	Parc Natural del Cap de Creus, Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa i Parc Natural del Cadí-Moixeró. Girona. Catalunya
Breu descripció	Estudi ambiental dels efectes/impactes de les curses per muntanya en els parcs esmentats. La informació obtinguda ha permès establir uns criteris bàsics per a la redacció dels informes preceptius de caràcter ambiental sobre les curses per muntanya. Es va dur a terme el mateix estudi en cadascun dels tres parcs. En total es van elaborar tres estudis.
Fortaleses	Estudi de l'impacte real produït per una cursa de muntanya. S'hi analitza la geologia, la hidrogeologia i el medi biòtic. S'han pogut quantificar els impactes produïts. Es fan recomanacions que cal tenir en compte en el moment d'autoritzar una cursa i establir un plec de condicions.
Debilitats	Els documents conclouen que convindria fer un estudi més específic sobre alguns paràmetres per acabar de concretar l'impacte que provoquen.
Recursos humans o materials	Contractació externa a una empresa de serveis ambientals 6.037 €/estudi
Contacte	Victoria Riera (Parc Natural del Cap de Creus) Correu electrònic: victoria.riera@gencat.cat Xavier Puig (Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa) Correu electrònic: wfxpuig@gencat.cat Jordi García (Parc Natural del Cadí-Moixeró) Correu electrònic: jgarciap@gencat.cat
Més informació	Aquests estudis encara no s'han fet públics



Referències d'interès
Glossari
Anexos

Autor: FEDME.

Referències d'interès

- Baena-Extremera, A.; Granero-gallegos, A.; Luque, P. i Rebollo, S. 2012. «Análisis de las medidas de impacto ambiental en los raids de aventura en España». *Interciencia*, 37 (10): 729-735.
- Balmford, A.; Verde J.M.H.; Anderson, M.; Beresford, J.; Huang, C.; Naidoo, R.; Walpole, M. i Manica, A. 2015. «Walk on the Wild Side: Estimating the Global Magnitude of Visits to Protected Areas». *PLoS Biol* 13(2): e1002074. doi:10.1371/journal.pbio.1002074.
- Benayas, J.; Oñorbe, M. i Horcajo, L. 2015. *Propuesta de medidas de gestión ambiental para la sostenibilidad de las carreras por montaña en espacios naturales protegidos*. Departament d'Ecologia. Universitat Autònoma de Madrid. Madrid. 18 pp.
- Comunitat de Madrid. Conselleria de Medi Ambient, Administració Local i Ordenació del Territori. 2015. *Criterios para la regulación de las pruebas deportivas en el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama* «<http://parquenacionalsierraguadarrama.es/administracion/tramites/200-criteris-para-la-regulacion-de-las-pruebas-deportivas>»
- Diputació de Barcelona i Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC). 2016. *Document de bones pràctiques per a activitats excursionistes organitzades a la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona*. Xarxa de Parcs Naturals. Barcelona. 8pp. «<http://parcs.diba.cat/documents/8684295/69541470/DocumentBonesPractiquesXPNFEEC.pdf/59aa928b-4ead-4384-8154-06dd2bbc93b4>»
- Farias, E.; Seguí, J. i Ferrer, R. 2016. *El Trail running en España. Diagnòs de la situació actual*. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya.
- Federació Espanyola de Municipis i Províncies. 2011. *Guía de buenas prácticas ambientales para la celebración de eventos deportivos*. Madrid. 54 pp.
- Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada (FEDME). 2002. *Procedimiento para el control medioambiental de las competiciones de "carreras por montaña"*. 6 pp.
- Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada (FEDME). 2011. *Incidencia socioeconómica y ambiental de las carreras por montaña en el medio rural y natural en España*. Madrid. 40 pp.
- Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada (FEDME). 2011. Àrea d'Accessos i Natura. *Memoria del año 2011*. 16 pp.
- Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada (FEDME). 2014. *Reglamento de competiciones de carreras por montaña FEDME*. 36 pp.
- Fernández Arroyo, R. 2015. «Cuando correr por montaña deja de ser un deporte amable». *Quercus*, 347: 78-81.
- Fuster, J.; Farias Torbidoni, E.; Gil, G. i Seguí, J. 2014. «Análisis de Trekorientación Bosque de Poblet: un evento deportivo sostenible en el medio natural». *Apuntes Educación Física y Deportes*, 115: 61-71.
- Gómez-Limón, J. i García, V. 2014. *Capacidad de acogida de uso público en los espacios naturales protegidos*. Cuadernos de la Red de Parques Nacionales, núm. 3. Organisme Autònom Parcs Nacionals. Ministeri d'Agricultura, Alimentació i Medi Ambient. 84 pp.
- Geologia i Medi Ambient (AXIAL). 2015. *Avaluació d'impacte d'erosió, riscos geomorfològics i vulnerabilitat del medi natural. Traça de la Ultra Mallorca en el Paratge Natural de la Serra de Tramuntana*. 113 pp.
- Geologia i Medi Ambient (AXIAL). 2015. *Diagnòs dels efectes de les curses de muntanya i curses BTT al Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa*. 109 pp.

Geologia i Medi Ambient (AXIAL). 2015. *Diagnosi dels efectes de les curses de muntanya al Parc Natural del Cadí Moixeró*. 109 pp.

Geologia i Medi Ambient (AXIAL). 2015. *Diagnosi dels efectes de les curses de muntanya i ultra trails: erosió, riscos geològics i vulnerabilitat del medi natural del Parc Natural de Cap de Creus*. 102 pp.

Govern de Canàries. *Instrucciones de 21 de mayo de 2013 para la autorización de actividades extraordinarias en los Parques Nacionales de Canarias*. Butlletí Oficial de Canàries, núm. 109 (15074-15079).

Green Cross España. 2010. Deporte y turismo activo en espacios naturales protegidos. *1ª Jornadas de Deporte y Turismo Activo, 7-8 mayo 2010*. Dénia. 16 pp.

Luque Valle, P.; Baena-Extremera, A. i Granero-Gallego, A. 2011. «Buenas prácticas para un desarrollo sostenible en los eventos deportivos en el medio natural». *Interciencia*, 36 (7): 531-537.

Michaux, C. 2013. *Guide des mesures de limitation et de reparation des impacts sur l'environnement suite aux courses de "The North Face Ultra Trail du Mont Blanc"*. Universitat de la Savoia. Nanncy. 43 pp.

Ministeri d'Educació, Cultura i Esport. 2015. *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015*. Subdirecció General d'Estadística i Estudis, Secretaria General Tècnica. Madrid. 183 pp.

Oñorbe, M. 2014. *Evaluación impacto ambiental carreras por montaña. Carrera por montaña "Demandafolk"*. Sierra de la Demanda. Burgos. 65 pp.

Oñorbe, M. 2015a. *XXV Cross de los tres refugios. Fichas ambientales del circuito oficial madrileño de carreras por montaña 2015 de la Federación Madrileña de Montañismo*. FMM. Madrid. 34 pp.

Oñorbe, M. 2015b. *XXIX Cross de Las Dehesas. Fichas ambientales del circuito oficial madrileño de carreras por montaña 2015 de la Federación Madrileña de Montañismo*. FMM. Madrid. 35 pp.

Oñorbe, M. 2015c. *II KM vertical La Najarra. Fichas ambientales del circuito oficial madrileño de carreras por montaña 2015 de la Federación Madrileña de Montañismo*. FMM. Madrid. 30 pp.

Oñorbe, M. 2015d. *XIX Maratón Alpino Madrileño. Fichas ambientales del circuito oficial madrileño de carreras por montaña 2015 de la Federación Madrileña de Montañismo*. FMM. Madrid. 37 pp.

Oñorbe, M. 2015e. *VI Memorial Fernando García Herreros. Fichas ambientales del circuito oficial madrileño de carreras por montaña 2015 de la Federación Madrileña de Montañismo*. FMM. Madrid. 30 pp.

Universitat de la Savoia. 2010. *Étude d'impact de "The North Face Ultra-Trail de Mont-Blanc 2010"*. Centre Interdisciplinaire Scientifique de la Montagne. Annency. 31 pp.

Altres referències i recursos

Vídeo de pràctiques mediambientals al Ultra Trail del Mont Blanc:
«https://manuelmedioambiente.wordpress.com/2015/06/06/video_utmb/»

Glossari

Activitats organitzades en el medi natural (segons aquesta guia).

Qualsevol tipus d'activitat col·lectiva i organitzada que transcorri per espais naturals en què els participants van a peu i per un itinerari fixat per l'organització, independentment de la distància o la dificultat a causa del pendent del recorregut.

Àrbitre ambiental. Personal de l'organització de la cursa que vetlla pel compliment de les mesures establertes en l'informe ambiental de la prova. Ha de disposar de formació específica per al desenvolupament de la prova.

Assegurança de responsabilitat civil. És aquella en què l'assegurador s'obliga a cobrir el risc a càrrec de l'assegurat de l'obligació d'indemnitzar un tercer pels danys i perjudicis causats per un fet previst en el contracte d'assegurança de les conseqüències del qual sigui civilment responsable l'assegurat.

Autorització. Resultat administratiu que possibilita la realització d'una activitat –per exemple, una cursa per muntanya– sota uns condicionants previs. Cada administració ambiental ha de tenir els protocols i els casos corresponents per als quals cal la sol·licitud. L'autorització la sol·licitarà l'organitzador de la prova, que haurà d'aportar la informació que en cada cas li indiqui l'administració ambiental.

Avituallament. Àrea delimitada per l'organització on s'ofereix, als corredors, menjar i beguda. Segons el tipus d'avituallament podrà tenir, a més, un lloc sanitari, de descans o de recollida de corredors (retirada). També s'estableix com a punt de retirada de possibles residus generats en el recorregut.

Balises. Elements que s'utilitzen per marcar el recorregut. Per a les curses per muntanya, s'haurà de triar aquells materials que tinguin una visibilitat alta, que no es puguin fraccionar a causa de les inclemències del temps, que siguin fàcils de recollir i que la seva ubicació no perjudiqui el medi.

Brifing (obertura). Reunió tècnica que té lloc abans de l'inici de la prova (nit anterior) en què l'organització explica als corredors qüestions descriptives de l'itinerari, localització dels avituallaments i productes alimentaris, localització de llocs sanitaris, descripció general de la prova (dificultats, precaucions, tipus de sòl, perills), tipus de categories i premis, horaris, reglaments del corredor i dades d'interès per al públic, i en algunes ocasions una descripció de l'entorn per on transcorre la prova.

Calendari anual de proves. És l'eina sistematitzada que fa servir l'administració gestora de l'espai protegit per a l'organització cronològica anual de curses per muntanya. Li permet quantificar, planificar i gestionar, de manera adequada, les demandes d'ús de l'espai per a la realització de proves que requereixin autorització.

Capacitat d'acollida. Nivell màxim de corredors i espectadors que una àrea determinada pot suportar amb el menor impacte ecològic i el major nivell de satisfacció possible per a corredors, espectadors i altres usuaris de l'espai.

Cursa d'orientació. Competició en el medi natural la finalitat de la qual és trobar uns punts determinats en el terreny amb l'ajuda d'un mapa i una brúixola. Diverses disciplines: cursa d'orientació a peu i cursa d'orientació en bicicleta de muntanya (O-BTT).

Cursa per muntanya. És una especialitat esportiva que es manifesta a través de curses per baixa, mitjana i alta muntanya, sigui estival o hivernal, en què l'itinerari es fa a peu en el menor temps possible i amb el màxim respecte al medi natural.

Cursa ultra. Prova amb distància mínima de 80 km de recorregut i un desnivell positiu acumulat de 4.000 metres entre sortida i meta.

Debriefing (clausura). Reunió tècnica entre l'organització de l'esdeveniment esportiu i les administracions responsables per avaluar el desenvolupament de la prova, analitzar-ne imprevistos i possibles impactes, i tornar-fiances.

Document d'identificació i correcció d'impactes. Apartat fonamental dins la memòria tècnica l'objectiu del qual és identificar i minimitzar els possibles impactes ocasionats en l'espai protegit pel desenvolupament de la prova, la seva ponderació, així com definir les mesures necessàries per disminuir-los.

Duatló. Prova individual i de resistència que aplega dues disciplines: bicicleta (de muntanya o carretera) i cursa a peu.

Empremta ambiental. Mesurament del consum de recursos que genera una prova al llarg del seu cicle de vida: planificació i disseny, execució i finalització. Es mesurarà el consum d'energia (incloent-hi el transport), el consum d'aigua i la generació de residus.

Fiança. Quantitat de diners que l'organització de la prova ha de posar a disposició de l'administració amb l'objectiu que, en cas que es produeixi alguna infracció o un incompliment de l'informe ambiental, es pugui requerir per solucionar l'impacte que s'hagi ocasionat.

Horari nocturn. Període de temps que transcorre entre una hora abans de l'ocàs i una hora després de la sortida del sol.

Informe d'avaluació final. Informe que es farà en acabar la prova i després d'aplicar les mesures proposades. Haurà d'incloure els impactes ocasionats per la celebració de la prova i possibles problemes imprevistos. S'hi avaluarà l'impacte residual, l'efectivitat de les mesures i les propostes de millora per a properes edicions. Serà un document imprescindible per a la realització d'una nova prova.

Marxa. Activitat organitzada en què els participants recorren a peu, i caminant, un itinerari definit i planificat.

Memòria tècnica. Document tècnic que recull la descripció general de la prova, el document d'identificació i correcció d'impactes i el reglament del corredor. Aquesta memòria l'ha de presentar l'entitat organitzadora de la prova a l'administració responsable de la gestió de l'espai protegit.

Mesura correctora. Actuació concebuda per corregir aquells impactes o efectes ambientals negatius ocasionats pel desenvolupament d'una cursa per muntanya.

Organitzador. Persona física o jurídica promotora convocant, responsable o directora d'una cursa per muntanya, sigui amb ànim de lucre o amb altres finalitats.

Penalització. Sanció que s'imposa a un corredor quan incompleix alguna de les obligacions mediambientals que recull el reglament del corredor.

Raid d'aventura. Combina diferents disciplines, com la cursa d'orientació, la bicicleta de muntanya, el descens de barrancs, escalada, tirolines, canoes, etcètera, que es duen a terme al llarg d'un recorregut que es manté en secret fins al començament de la prova per tal que els esportistes demostrin les seves aptituds d'orientació.

Reglament del corredor. Reglament en què hi ha d'haver tota la informació relativa a les obligacions i els deures dels corredors, incloent-hi les conductes respectuoses amb el medi ambient.

Resiliència. Capacitat del medi per absorbir perturbacions sense alterar significativament les seves característiques d'estructura i funcionalitat, és a dir, tornant al seu estat original un cop la perturbació ha acabat.

Triatló. Prova que inclou natació, bicicleta (de muntanya o carretera) i cursa a peu, que en molts casos pot ser de muntanya.

Zones per a espectadors. Zones habilitades per ubicar-hi els espectadors d'una cursa. Hauran d'estar senyalitzades correctament, tenir un accés fàcil, estar allunyades de les zones més sensibles i contenir informació sobre els horaris de pas dels corredors. Si pot ser, han d'estar situades a prop de punts d'avituallament.

Annexos

Annex I. Tipus d'impactes segons les seves característiques.

La valoració dels impactes es pot fer des del punt de vista del grau de reversibilitat d'aquests impactes (grau de resiliència o plasticitat del medi).

Classificació de possibles tipus d'impactes segons les seves característiques

- *Impacte constant*: quan l'impacte ja s'ha detectat en anys anteriors.
- *Impacte acumulat*: impacte que s'acumula, al llarg del temps, com a conseqüència de la celebració d'una mateixa prova amb un mateix recorregut al llarg de diversos anys.
- *Impacte predictable*: és probable que l'impacte tingui lloc a causa de la realització de la prova.
- *Impacte nou*: quan l'impacte es produeix per la realització de la prova (instal·lació de carpes, avituallaments, pas de corredors, espectadors...).
- *Impacte previ*: si l'impacte ja existeix abans que tingui lloc la prova esportiva i després d'aquesta empitjora més o menys, segons el cas.
- *Impacte reversible*: possibilitat de retorn a l'estat inicial, és a dir que l'impacte és temporal i el medi ambient torna al seu estat inicial abans de la degradació (fins a la propera edició). Inclou la possibilitat de dos subtipus:
 - *Impacte autònom reversible*: l'entorn modificat torna al seu estat inicial sense intervenció humana, no hi ha efectes acumulatius de la cursa.
 - *Impacte no autoreversible*: impacte que requereix la intervenció humana (mesures correctives) per a un retorn a l'estat inicial.
- *Impacte irreversible*: no hi ha retorn a l'estat inicial, l'impacte canvia el medi ambient. Tanmateix, es poden implementar actuacions para evitar-lo, reduir-lo o restaurar-lo.

Annex II. Descripció de mesures correctores o mitigadores d'impactes.

Les mesures correctores tenen l'objectiu d'intentar tornar el medi al seu estat previ a la prova. Les mesures es detallaran per a cadascun dels trams del recorregut, tenint en compte la tipologia i la valoració dels impactes.

Tipologies de mesures segons els impactes ocasionats

- *Mesura per evitar l'impacte.* Són mesures que eviten el possible impacte (canviar una ruta per no trepitjar una àrea d'interès florístic, pertorbar la fauna, etcètera).
- *Mesures per reduir l'impacte.* Quan no sigui possible eliminar l'impacte, s'ha de fer tot el possible per reduir-lo. Han d'ajudar a mitigar l'impacte.
- *Mesures per restaurar l'impacte.* Aquestes mesures es duen a terme al lloc on s'ha produït un impacte ambiental o un dany. El seu objectiu és reparar el medi o l'espècie que pateix el dany. Són possibles dos tipus d'accions: restauració i rehabilitació. En aquestes actuacions, hi hauria de participar l'entitat organitzadora de la prova.
- *Mesures compensatòries de l'impacte.* S'apliquen quan l'impacte no es pot evitar o no es pot disminuir per l'aplicació de mesures restauradores. El seu propòsit és contrarestar els efectes negatius de l'activitat sobre el medi ambient a través d'accions positives. Aquestes actuacions les haurien d'assumir l'entitat organitzadora de la prova.

Annex III. Fitxa de recollida de dades per a l'elaboració de l'informe d'incidències ambientals generades durant el desenvolupament d'una cursa per muntanya.

Dades de l'entitat organitzadora o la persona sol·licitant

Entitat promotora/organitzadora:

Domicili:

NIF/CIF:

Telèfon mòbil i fix:

Breu descripció de l'activitat i del recorregut

Denominació i tipus prova:

Data:

Distància (km):

Nre. de participants:

Nre. d'espectadors (aproximat):

Nre. i ubicació de punts d'avituellament:

Incidència ambiental. Només cal assenyalar i descriure aquelles incidències detectades (s'ha d'emplenar per a cadascun dels punts amb incidències)

Denominació del punt o la zona de la incidència:

Coordenada x:

Coordenada y:

Incidència sobre el medi físic

▪ Sòl (erosió, compactació, augment d'amplada dels senders, obertura de nous senders) (descripció):

Incidència sobre el medi biològic (marqueu amb una X el tipus d'incidència)

▪ Flora (danys en arbres o arbustos, pastures, arrels exposades) (descripció):

▪ Fauna (descripció):

▪ Agua (rierol, zones humides) (danys en marges i/o en lleres) (descripció):

▪ Incidència de caràcter sonora:

Tipologia i intensitat del soroll:

▪ Residus (tipologia i quantitat):

Annex IV. Fitxa d'identificació d'impactes ocasionats per una cursa per muntanya.

Dades de l'entitat organitzadora o la persona sol·licitant

Entitat promotora/organitzadora:

Domicili:

NIF/CIF:

Telèfon mòbil i fix:

Breu descripció de l'activitat i del recorregut

Denominació i tipus prova:

Data:

Distància (km):

Nre. de participants:

Nre. d'espectadors (aproximat):

Nre. i ubicació de punts d'avitallament:

Identificació i avaluació d'impactes. Només cal descriure avaluar aquells impactes identificats (s'ha d'emplenar per a cadascun dels punts amb impactes)

Denominació del punt:

Fotografies dels impactes identificats:

Coordenada x:

--	--	--

Coordenada y:

Impactes medi físic
(marqueu amb una X l'impacte ocasionat)

- Erosió (descripció):
- Compactació (descripció):

Impactes medi biològic
(marqueu amb una X l'impacte ocasionat)

- Flora (descripció):
- Fauna (descripció):
- Rierols (descripció):
- Zones humides (descripció):

▪ Impactes patrimoni cultural

Tipologia de danys (descripció):

▪ Residus (tipologia i quantitat):



Fundación Interuniversitaria
Fernando González Bernáldez
PARA LOS ESPACIOS NATURALES

Amb el suport econòmic de:



**Diputació
Barcelona**