

# CARRERES PER MUNTANYA

## FONTS:

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

## Material realitzat al desembre de 2020, per:

VOCALIA MUNTANYA  
I SOSTENIBILITAT

VOCALIA CARRERAS  
PER MUNTANYA



## Més informació:

[muntanya.sostenibilitat@femecv.com](mailto:muntanya.sostenibilitat@femecv.com)

[carreres.muntanya@femecv.com](mailto:carreres.muntanya@femecv.com)



**TANT SI CORRES  
COM SI ORGANITZES CARRERES:  
VOLEM QUE LA MUNTANYA  
SIGA PART DE NOSALTRES.  
PER TANT, SIGUEM TAMBÉ PART D'ELLA,  
I, SOBRETOT, DE MANERA RESPONSABLE.**

**MANUAL BONES PRÀCTIQUES  
MEDIAMBIENTALS**



Les curses per muntanya són un esport que gaudeix d'una creixent popularitat i que cada vegada més atrau a un major nombre d'aficionats. Alguns corredors practiquen també altres esports de muntanya, i són coneixedors, per tant, de les característiques del medi natural en el qual realitzen aquest esport. Altres corredors, en canvi, s'inicien en aquest esport des d'altres disciplines com la carrera en asfalt o pista, que, encara que presenta similituds des del punt de vista físic i esportiu, l'entorn en el qual es practica és completament diferent.

Tant en un cas com en un altre, els corredors de muntanya som conscients que l'entorn natural en el qual practiquem el nostre esport, la muntanya, és precisament el que fa que el córrer per muntanya siga un poc més que un esport, per a molts és quasi una forma de vida. I la gran majoria volem que aquest entorn conserve la seua bellesa per a poder continuar gaudint amb la nostra pràctica esportiva durant molts anys.

La muntanya és un entorn natural, fràgil, la protecció del qual és també responsabilitat de tots els que fem ús d'ella durant les diferents activitats esportives. El córrer per muntanya no és una excepció, i més si tenim en compte el creixent nombre de practicants d'aquesta modalitat esportiva. Per aquest motiu, la Vocalia de Muntanya i Sostenibilitat de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana, FEMECV, ha creat aquesta guia de bones pràctiques, per a ajudar-nos a practicar el nostre esport protegint al mateix temps el lloc que li dóna nom: la muntanya i el seu entorn.

Gràcies per ajudar-nos a aconseguir-ho.

## 7.- DEIXEM LA MUNTANYA COM L'HEM TROBADA

Quan ens anem de la muntanya, aquesta ha de quedar com l'hem trobada en arribar. I si és possible, fins i tot millor. La muntanya ens permet gaudir quan correm per ella. Per això hem de retornar a la muntanya, com a mínim, el que ella ens ha donat.

- Deixem tots els objectes naturals i històrics com els hem trobats, incloent flors, plantes, minerals, etc.
- No eliminem o modifiquem marcadors del sender. Podem posar en greu perill a la resta d'usuaris de la muntanya.
- Respectem les senyalitzacions i indicacions de les autoritats. Informem si observem qualsevol agressió o alteració del medi natural.
- Col·laborem en activitats de voluntariat organitzats pels clubs i federacions, realitzant manteniment de camins, neteja de muntanyes, etc.
- Mantindre la muntanya neta és com mantindre neta la nostra casa.





## 6.- SIGUEM ECOLÒGICS TAMBÉ FORA DE LA MUNTANYA

Un estil de vida ecològic fora de la muntanya també beneficia a l'entorn natural. Per això, hem d'adoptar una actitud responsable des del punt de vista mediambiental, fins i tot fora de la muntanya.

- Intentem reduir el recorregut que realitzem fins a arribar a la muntanya. I en cas de fer el viatge, aprofitem-lo estant suficient temps per a conèixer la zona. No és convenient realitzar un llarg viatge, per a estar un o pocs dies, per exemple, en un entrenament o en una competició.
- Utilitzem mitjans de transport sostenibles i realitzem compensació de carboni en tots els viatges.
- Comprovem la petjada ecològica del nostre equip i apostem per productes que es puguin reutilitzar o reciclar en altres nous. Intentem reparar l'equipament abans de tirar-lo i reemplaçar-lo per elements nous.
- Adoptem un estil de vida que afavorisca al medi ambient (el tipus de menjar, el seu origen, energia que es consumeix, forma de transport, etc)

## 1.- UTILITZEM SENDERS I CAMINS EXISTENTS

Córrer per fora dels senderes afavoreix l'erosió del sòl i destrueix l'hàbitat de gran valor i ecològic. A més, afavoreix la creació de nous senders, ja que molts corredors seguim tracks compartits per altres corredors, augmentant nostra empremta ecològica.

- Prioritzem l'ús dels senders marcats.
- Observem i respectem totes les regulacions i indicacions dels senders i camins.
- Respectem els tancaments de camins i evitem envair terres privades.
- Intentem no envoltar obstacles com a tolls o troncs perquè això genera nous senders o variants.

## 2.- RESPECTEM ALS ALTRES USUARIS DE LA MUNTANYA

Hem de recordar que no som els únics usuaris de la muntanya. Per això, és important que mostrem respecte a la resta dels usuaris, igual que ens agrada que ens respecten a nosaltres.

- Siguem cortesos amb la resta dels usuaris, caminants, ciclistes i altres corredors.
- Respectem a agricultors i ramaders, així com als propietaris que gestionen els recursos de la muntanya.
- Avisem a la resta d'usuaris de la nostra arribada i alentim el nostre ritme en acostar-nos a ells.
- Cedim el pas als altres usuaris i detinguem-nos si és necessari.
- Deixem una distància de seguretat si la senda o camí és estret.
- En cas de voler avançar a altres persones en la senda, si no hi ha espai per a fer-ho, siguem pacients fins que hi haja espai suficient.
- Siguem amigables: saludem a la resta d'usuaris, donem les gràcies quan ens donen pas, etc.

### 3.- RESPECTEM A LA FAUNA I FLORA

Els vertaders habitants de la muntanya són els animals i plantes que viuen en ella. Els corredors som uns simples convidats. Per tant, ells mereixen el nostre màxim respecte:

- No trenquem la tranquil·litat dels espais naturals fent sorolls innecessaris.
- Respectem el silenci, valor inherent en el medi natural.
- No danyem la flora, adaptant nostra traçada per a evitar danys en plantes i arbres.
- No molestem o assetgem a la fauna silvestre. En cas d'albirament d'animals, parem-nos o reduïm el nostre ritme per a evitar espantar-los.
- No molestem a la fauna de granja. En cas de ramats d'animals, hem d'envoltar-los o donar la volta per a evitar molestar-los.



### 4.- CORREGUEM EN GRUPS REDUÏTS

Al marge de les limitacions de la grandària dels grups que puguem existiren una determinat territori o zona, no és recomanable córrer en grups de gran grandària. Els grups grans poden resultar molestos per a la resta d'usuaris de la muntanya, i tenen un major impacte ambiental.

- Correguem en grups xicotets.
- En cas de grups grans, dividim el grup en grups més xicotets i deixem espai entre grup i grup.
- Seguim les normes de limitacions de grups en les diferents zones.
- Si trobem un sender molt ocupat, si és possible hem d'intentar moure'ns per un altra sender marcada, per a reduir la densitat de persones en la zona.

### 5.- NO TIREM FEM

Nosaltres som els responsables dels nostres propis residus. Per això tots els residus que generem han de tornar amb nosaltres, i mai acabar a la muntanya.

- No tirem cap residu en la muntanya: embolcalls de gels, barretes, aliments envasats, etc.
- No tirem tampoc cap residu orgànic en la muntanya: pells de fruites, fruita seca, resta d'aliments. Encara que els residus orgànics són biodegradables, la seua degradació requereix un temps, i produeixen un impacte en el medi ambient.
- Si al nostre pas veiem alguna resta de fem que puguem transportar, hem de recollir-la i tirar-la en el contenidor més pròxim.
- Utilitzem tècniques de mínim impacte per a disposar els residus humans.