FEMECV
Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana

WWW.FEMECV.COM

MANUAL
BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES
Carreras por Montaña



LOS MEJORES CONSEJOS PARA TI

COMITÉ DE CARRERAS POR MONTAÑA

WWW.FEMECV.COM

DICIEMBRE 2020

0 00035 54562 0

INTRO AL MANUAL

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

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





GRACIAS POR AYUDARNOS A CONSEGUIRLO.

Las montañas pertenecen a un entorno natural, frágil, cuya protección es también responsabilidad de todos los que nos movemos por ellas durante las diferentes actividades deportivas..

El correr por montaña no es una excepción, y más si tenemos en cuenta el creciente número de practicantes de esta modalidad deportiva. Por este motivo, la Vocalía de Montaña y Sostenibilidad de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana, FEMECV, ha creado esta guía de buenas prácticas, para ayudarnos a practicar nuestro deporte protegiendo al mismo tiempo el lugar que le da nombre: la montaña y su entorno.

FEMECV
Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana



1

ULTILICEMOS LOS CAMINOS Y SENDEROS EXISTENTES

FEMECV

ULTILICEMOS LOS CAMINOS Y SENDEROS EXISTENTES

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

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





2

RESPETEMOS A LOS DEMÁS USUARIOS DE LA MONTAÑA

FEMECV

RESPETEMOS A LOS DEMÁS USUARIOS DE LA MONTAÑA

Debemos recordar que los senderistas **no somos los únicos usuarios de la montaña**.

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

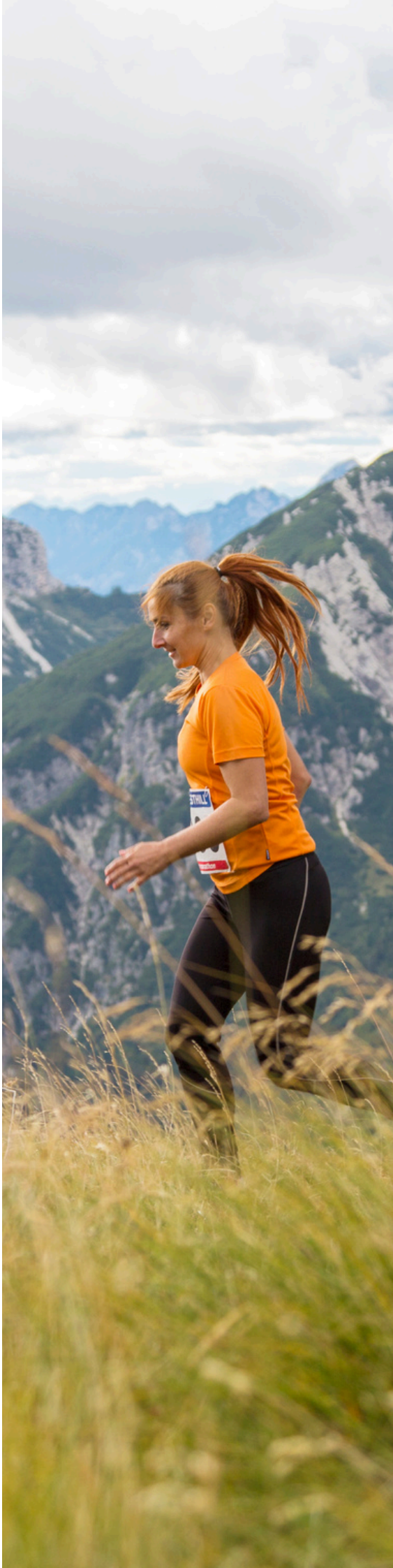

3
RESPETEMOS LA FAUNA Y FLORA
FEMECV

FEMECV

RESPETEMOS LA FLORA Y FAUNA

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

- **No rompamos la tranquilidad de los espacios naturales** haciendo ruidos innecesarios. Respetemos el silencio, valor inherente en el medio natural.
- **No dañemos la flora**, adaptando nuestra trazada para evitar daños en plantas y árboles.
- **No molestemos o acosemos a la fauna** silvestre. En caso de avistamiento de animales, parémonos o reduzcamos nuestro ritmo para evitar asustarles.
- **No molestemos a los animales de granja**. En caso de rebaños de animales, debemos rodearlos o dar la vuelta para evitar molestarlos.
- **No intervengamos de ningún modo en el hábitat natural**, evitando apilar o mover piedras u otros elementos que puedan ser el hogar y refugio de insectos, reptiles y demás fauna.




4
NO TIREMOS
BASURA
FEMECV

FEMECV

NO TIREMOS BASURA EN LA MONTAÑA

Las montañas son hábitats puros, limpios de contaminación. Pero en los últimos años, la masificación de estos lugares y las conductas incívicas está provocando un impacto negativo en el paisaje de la montaña.

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

FEMECV

NO TIREMOS BASURA EN LA MONTAÑA

La presencia del ser humano en cualquier ecosistema supone una contaminación, es decir, una alteración del equilibrio natural.

01

Abandono en el medio natural de elementos por convencimiento de su biodegradabilidad (restos de comida, materia orgánica, residuos humanos).

❌ Altera el equilibrio de las especies que viven en el ecosistema.

❌ Es un tipo de contaminación muy frecuente.

❌ Aunque no polucionan, pueden provocar desequilibrios entre especies.

FEMECV

NO TIREMOS BASURA EN LA MONTAÑA

02

Introducción de sustancias persistentes no biodegradables (latas, pilas, contaminación bacteriológica, colillas, etc.).

❌ No pueden ser absorbidas por mecanismos naturales de autodegradación.

❌ Polucionan el medio natural.

❌ Persisten en el medio produciendo contaminación en el biotopo.


5
CORRAMOS EN GRUPOS REDUCIDOS
FEMECV

CORRAMOS EN GRUPOS REDUCIDOS

Al margen de las limitaciones del tamaño de los grupos que puedan existir en un determinado territorio o zona, **no es recomendable caminar en grupos de gran tamaño**.

Los grupos grandes pueden resultar molestos para el resto de los usuarios de la montaña, y tienen un mayor impacto ambiental.

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



6

SEAMOS ECOLÓGICOS TAMBIÉN FUERA DE LA MONTAÑA

FEMECV

FEMECV

SEAMOS ECOLÓGICOS TAMBIÉN FUERA DE LA MONTAÑA

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

01

Intentemos **reducir el recorrido**. Y en caso de hacer el viaje, aprovechémoslo estando suficiente tiempo para conocer la zona, otros senderos de la zona o para conocer su cultura y gente.

02

Utilicemos **medios de transporte sostenibles, transporte público, medios compartidos** y realicemos compensación de carbono en todos los viajes.

03

Comprobemos la **huella ecológica de nuestro equipo** y apostemos por productos que se puedan reutilizar o reciclar en otros nuevos. Intentemos reparar el equipamiento antes de tirarlo y reemplazarlo por elementos nuevos.

04

Adoptemos un **estilo de vida que favorezca al medio ambiente** (el tipo de comida, su origen, energía que se consume, forma de transporte, etc.).


7
DEJEMOS LA MONTAÑA COMO LA HEMOS ENCONTRADO
FEMECV

FEMECV

DEJEMOS LA MONTAÑA COMO LA HEMOS ENCONTRADO

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

01

Dejemos todos objetos naturales históricos como los hemos encontrado, incluyendo flores, plantas, minerales, etc.

02

No eliminemos o modifiquemos ningún marcador ni señalización. Podemos poner en grave peligro al resto de usuarios de la montaña.

03

Respetemos las señalizaciones e indicaciones de las autoridades. Informemos si observamos cualquier agresión o alteración del medio natural.

04

Colaboremos en actividades de voluntariado, realizando mantenimiento de caminos, limpieza de montes, sectores y escuelas de escalada. Mantener la montaña limpia es como mantener limpia nuestra casa.



GRACIAS POR AYUDARNOS A CONSEGUIRLO.

FUENTES:

1.- Codi de bones pràctiques en l'organització i celebració de curses i marxes per muntanya.

2.- Consejos para los corredores pedestres de montaña. Ajuntament d'Alcoi. Regidoria de Medi Ambient.

3.- Guía de buenas prácticas para el desarrollo de carreras por montaña en espacios naturales protegidos. Manual 12 Series de manuales EUROPARC-España

TANTO SI CORRES COMO SI ORGANIZAS CARRERAS: QUEREMOS QUE LA MONTAÑA SEA PARTE DE NOSOTROS.

POR TANTO, SEAMOS TAMBIÉN PARTE DE ELLA, Y, SOBRE TODO, DE MANERA RESPONSABLE.

FEMECV
Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN CARRERAS POR MONTAÑA FEMECV

Material realizado en 2020:
Comité de Carreras por Montaña y la Vocalía Medioambiente

Más información:
carreres.muntanya@femecv.com
consultes.senders@femecv.com

FEMECV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

CONSULTA TODOS LOS **MANUALES** Y **OTROS DOCUMENTOS DE INTERÉS** DE LA VOCALÍA DE MEDIO AMBIENTE **EN NUESTRA WEB**:

www.femecv.com

SEGUEIX-NOS EN ***XARXES SOCIALS***