

# 2015

FEDERACIÓN CANTABRA DE DEPORTES  
DE MONTAÑA Y ESCALADA

AREA DE CARRERAS POR MONTAÑA



## [COMO ORGANIZAR UNA CARRERA POR MONTAÑA]

Manual con los pasos básicos a seguir en la organización de una Carrera por Montaña.

## Índice.

---

1.- Idea.....	3
2.- Tareas Organizativas. ....	3
2.1. Patrocinadores de la Carrera.....	3
2.2. Inscripciones.....	4
2.3. Seguro de la prueba. ....	4
2.4. Seguridad.....	4
2.5. Colaboradores en el transcurso de la prueba. ....	4
2.6. Alojamientos. ....	4
2.7. Controles de Paso, Salida y Meta.....	5
2.8. Avituallamientos. ....	5
2.9. Duchas e Higiene. ....	5
2.10. Servicio Médico. ....	5
2.11. Control Antidoping.....	5
2.12. Animación Festiva. ....	5
3.- Tareas Técnicas. ....	6
3.1. Recorrido.....	6
3.2. Marcajes o balizamientos del itinerario.....	6
3.3. Tiempos de pasos en controles y avituallamientos, desniveles, altitudes y distancias para una previsión de carrera. ....	7
3.4. Coberturas de radio y telefonía. ....	7
3.5. Permisos de los terrenos por los que transitará la carrera.....	7
3.6. Recorrido Alternativo o de Reserva. ....	7
3.7. Supervisión de los itinerarios. ....	7
3.8. Entrega de Dorsales y chips de cronometraje.....	7
3.9. Listado de Clasificaciones y Premios.....	8
3.10. Limpieza de itinerario.....	8
3.11. Cierre del evento.....	9
4.- Programa de una carrera. ....	9
5.- Presupuesto borrador de una carrera. ....	10

## 1.- Idea.

---

Un recorrido entre 21 y 30 km sería el ideal, con un desnivel acumulado en positivo de 1.000 m. a 4.500 m. de altitud

## 2.- Tareas Organizativas.

---

Buscar patrocinadores para la prueba, los avituallamientos, regalos, bolsa de regalos a cada participante con algún producto típico, camisita técnica conmemorativa de la prueba, medallas, trofeos para las categorías absolutas, premios en metálicos, etc,...

### *Puntos a tener en cuenta en la Tareas Organizativas*

- 2.1.- Patrocinadores de la carrera.
- 2.2.- Inscripciones.
- 2.3.- Seguro de la prueba.
- 2.4.- Seguridad.
- 2.5.- Colaboradores en el transcurso de la prueba.
- 2.6.- Alojamientos.
- 2.7.- Controles de paso, salida y meta.
- 2.8.- Avituallamientos.
- 2.9.- Duchas e higiene.
- 2.10.- Servicio médico.
- 2.11.- Control antidoping.
- 2.12.- Animación festiva antes, durante y después de la prueba.

### **2.1. Patrocinadores de la Carrera.**

Su participación será económica, en acciones de la prueba o el intercambio de material. Todos los patrocinadores serán publicados en la pág. Web de la prueba, medios de comunicación y prendas patrocinadas, también podrán poner su publicidad en vallas, trípticos y trofeos.

En el caso de que algún patrocinador solicite publicidad adicional propia para el día de la prueba, será con previo aviso al Comité de Organización de la misma.

La camiseta técnica será serigrafiada con los patrocinadores principales de la prueba, logotipo de la prueba, Ayuntamiento (Concejalías colaboradoras), Junta Vecinal, etc...

## 2.2. Inscripciones.

- Correo electrónico y vía fax con previo justificante bancario.
- Centro de la organización, con previo justificante bancario.
- Plataforma de inscripción on-line.
- Se abrirá una fecha de inscripción y otra de cierre publicadas en todos los medios que utilizaremos para promocionar la carrera.

Especificar el límite de corredores a participar.

***Nota:** Todas las inscripciones irán acompañadas del justificante bancario del ingreso de la prueba e indicando en el mismo la modalidad de participación marcha/carrera y los datos que la organización estime oportunos.*

## 2.3. Seguro de la prueba.

Se contratará los seguros y licencias obligatorios a la carrera (Federación, Concejalía de deportes o a cualquier otro organismo legal que la prueba lo requiera)

## 2.4. Seguridad.

La seguridad será establecida por Policía Local, Guardia Civil, Seprona, Protección Civil, personal del ayuntamiento y de la Junta Vecinal; Cruz Roja, DYA, personal sanitario y voluntarios.

Se harán tres planes de emergencia que conocerán cada uno de los miembros encargados de velar por la seguridad de participantes y viandantes de la prueba.

- Emergencia de Evacuación.
- Emergencia de Asistencia Médica.
- Emergencia de Búsqueda.

Los planes de emergencia se confeccionarán en conjunto todos los miembros de voluntariado y profesionales de los mismos. Se mantendrá reuniones periódicas y asignaciones distintas

## 2.5. Colaboradores en el transcurso de la prueba.

Al igual que en el apartado anterior (2.4), pero solamente en los avituallamientos, puntos de control de carrera, trayectos peligrosos y cruces conflictivos.

## 2.6. Alojamientos.

En el caso que se necesiten alojamientos para corredores, invitados u otro personal que lo solicite, tendremos previsto la contratación por cuenta ajena de pensiones u hoteles lo más cercanos al lugar de la prueba a precios asequibles.

## **2.7. Controles de Paso, Salida y Meta**

Será realizado por personal colaborador, personal cualificado y si es posible crono oficial o chip.

Estarán ubicados en lugares estratégicos y habrá tantos controles como estime la organización.

## **2.8. Avituallamientos.**

Estarán formados por personal voluntario y suministrados por nuestros colaboradores. Serán atendidos por dos miembros del voluntariado y ubicados aproximadamente cada 5 Km. Intercalados en avituallamientos líquidos y sólidos. Los líquidos estarán provistos de agua y bebida isotónica y los avituallamientos sólidos con frutas, chocolatinas, frutos secos, barritas energéticas, agua, etc...

## **2.9. Duchas e Higiene.**

Su ubicación será lo más próximo a la meta con espacios para aparcamientos y con buen acceso. Serán mediante el método modular, es decir, un módulo hombres y otras señoras, con una carpa a la entrada de los módulos para evitar aglomeraciones.

Al igual que el método de las duchas, serán los servicios de WC.

## **2.10. Servicio Médico.**

Habrá un servicio médico durante y después de la prueba. Durante la prueba atenderá las urgencias que contraigan un riesgo para la salud del participante y certificará la retirada inmediata de la prueba de aquel que presente signos de una anomalía en su salud. Su ubicación será en puntos estratégicos de carrera y tendrá movilidad permanente mediante transporte en quad, moto o todo terreno. Al finalizar la prueba atenderá a los participantes que lo soliciten.

Paralelo al servicio médico, habrá un servicio de masajes que se encargará de las molestias y masaje deportivo del participante que lo solicite.

## **2.11. Control Antidoping.**

En el supuesto caso de que el organismo competente de la federación solicitase necesario el servicio de control antidoping, se le facilitaría dicho servicio que sería el encargado de realizar las pruebas necesarias y aleatorias a los participantes de la carrera que estimasen oportuno.

## **2.12. Animación Festiva.**

Siempre, en la medida de lo posible se contratará un speaker.

Será realizada mediante unos equipos de sonido, una parrillada y un lunch entre todos los asistentes al evento deportivo, tanto participantes como asistentes del público, será gratuita y empezará durante la entrega de premios. También se realizará un sorteo de regalos entre todos los participantes.

## 3.- Tareas Técnicas.

---

Son aquellas tareas, que para llevarlas al cabo, es necesaria su realización por una persona o técnico, en algunos casos especializado y la utilización de aparatos afines a la tarea a realizar.

### *Puntos a tener en cuenta en las Tareas Técnicas.*

- 3.1.- Recorrido.
- 3.2.- Marcajes o balizamientos del itinerario.
- 3.3.- Tiempos de pasos en controles y avituallamientos, desniveles, altitudes y distancias para una previsión de carrera.
- 3.4.- Coberturas de radio y telefonía.
- 3.5.- Permisos de los terrenos por los que se transitará la prueba.
- 3.6.- Recorrido alternativo o reserva.
- 3.7.- Supervisión de los itinerarios.
- 3.8.- Entrega de dorsales y chips de cronometraje.
- 3.9.- Listado de clasificaciones y premios.
- 3.10.- Limpieza del itinerario.
- 3.11.- Cierre del evento.

### **3.1. Recorrido.**

El recorrido será realizado por la organización de la prueba, con las mediciones técnicas, tanto en distancias como en altitudes.

El recorrido de carrera será visible tanto en condiciones climatológicas buenas como adversas; también se añadirá un recorrido secundario por si el principal no se pudiera llevar al cabo.

Para confeccionar el balizaje del recorrido se hará de una forma clara, que no de confusiones y se regirán por pautas distintas.

### **3.2. Marcajes o balizamientos del itinerario.**

Estos tendrán la misión de indicarnos el recorrido de prueba y en zonas confusas se colocarán de tal forma que la última marca que preceda a la siguiente se vea de forma clara.

Los balizamientos se harán con cintas publicitarias de los patrocinadores que las suministren, banderines, estacas pintadas de naranja o verde fosforito identificativas del recorrido o modalidad.

Balizamiento identificativos de zonas del recorrido, zonas de peligro, pasos de río...

No realizar marcajes de pintura en el entorno, no marcar arboles...

### **3.3. Tiempos de pasos en controles y avituallamientos, desniveles, altitudes y distancias para una previsión de carrera.**

Son datos técnicos que la organización realizará previos junto el itinerario elegido. Con estos datos nos acercaremos a los tiempos reales de paso y control en que los participantes completarán la carrera. También los dividiremos en sectores o zonas para tener una mayor coordinación con otros equipos, bien sean de seguridad, avituallamientos, limpieza, etc,...

### **3.4. Coberturas de radio y telefonía.**

Todos los grupos de voluntariado, seguridad, emergencia, etc,... estarán comunicados entre sí por radio o móvil y éstos a su vez con una base situada a pie de meta.

Serán los encargados de darnos toda la información en tiempo real, tanto de carrera como las posibles incidencias en el transcurso de la misma.

Para ello se realizarán todas las pruebas necesarias de cobertura.

### **3.5. Permisos de los terrenos por los que transitará la carrera.**

Siempre y cuando algunos trazados del itinerario de la prueba transcurran por otros terrenos distintos, bien sean particulares o de otra entidad, se pedirán los permisos oportunos para evitar problemas de paso.

### **3.6. Recorrido Alternativo o de Reserva.**

Si las inclemencias meteorológicas u otros factores hicieran impracticable el primer recorrido o pongan en peligro la integridad física de los participantes asistentes a la prueba, tendríamos preparado un segundo recorrido con un itinerario lo más similar posible al primero para hacer posible la celebración de la carrera.

**NOTA:** La organización de la prueba se reserva el derecho de retrasar la salida de la prueba o de suspenderla cuando se den las causas ya mencionadas en este apartado y en los dos recorridos.

### **3.7. Supervisión de los itinerarios.**

Se realizarán desde quince días antes de la prueba, un día antes y el mismo día de la misma. El objetivo de las supervisiones, es el de revisar el recorrido y comprobar que todo está perfecto para el comienzo de la prueba, es decir, desde los marcajes, climatología, estado del terreno y todo aquello que pudiera contraer nefastos contratiempos..

### **3.8. Entrega de Dorsales y chips de cronometraje**

Los dorsales se podrán retirar hasta cuando estimase oportuno la organización antes de la prueba en polideportivo municipal u otro local del que se disponga y en su defecto, media hora antes el mismo día de la prueba en cada modalidad.

También el proceso de retirada de dorsales y chips de cronometraje puede comenzar el

día anterior a la prueba.

Los chips de cronometraje se retirarán el mismo día de la prueba como tiempo tope, media hora antes de cada modalidad.

**NOTA:** Cada chip de cronometraje que no se recepcione por el participante a la entrada en meta, tendrá que ser abonado por el mismo por un importe de 12 euros + IVA (tasa legal del valor de venta del chip establecida por la empresa de cronometraje, ya que el contratante, solo paga el alquiler del mismo) de lo contrario, la organización de la prueba, decidirá sobre las sanciones pertinentes a de más de ser descalificado automáticamente de la misma.

### 3.9. Listado de Clasificaciones y Premios

Previamente se ha establecido el reglamento interno de la carrera, categorías en la que se distribuirá a los corredores.

El listado de clasificaciones será expuesto para todos los participantes en cuanto finalice la prueba y será confeccionado según las categorías y premios predeterminados por la organización.

#### Ejemplo.

Sénior Masculino	Sénior Femenino
1. Metálico y Trofeo	1. Metálico y Trofeo
2. Metálico y Trofeo	2. Metálico y Trofeo
3. Metálico y Trofeo	3. Metálico y Trofeo
Veterano Masculino	Veterano Femenino
1. Metálico y Trofeo	1. Metálico y Trofeo
2. Metálico y Trofeo	2. Metálico y Trofeo
3. Metálico y Trofeo	3. Metálico y Trofeo
Cantabria	Otros
1. Metálico y Trofeo	1. Metálico
2. Metálico y Trofeo	2. Metálico
3. Metálico y Trofeo	3. Metálico

Para optar al premio en las distintas categorías se pedirá la documentación necesaria que lo acredite como... Licencia federativa, así como sénior comarcal y local, tiene que constar haber nacido en el pueblo ó estar empadronado por lo menos desde hace un año (se pedirá D.N.I. ó acreditación oficial que lo demuestre).

### 3.10. Limpieza de itinerario.

Al paso del último participante de carrera por el primer control o puesto de avituallamiento (lo que antes le preceda) se desmontarán todos los puestos escalonadamente al igual que las marcas que hemos utilizado para el balizamiento del itinerario a seguir por los participantes hasta llegar a la meta.

### 3.11. Cierre del evento.

Se dará las gracias a todos los atletas participantes de la prueba, se hará un pequeño recordatorio del transcurso de la carrera, se nombrará a las entidades colaboradoras, patrocinadores, voluntarios, etc...

#### ***Nota aclaratoria:***

---

- ✓ *Todos los anexos, escritos anteriormente, están adaptados al Reglamento de Carreras por Montaña de la Federación Cantabra de Deportes de Montaña y Escalada (FCDME) y a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) de acuerdo a nuestras necesidades para ser lo más homogéneo posible para ambos.*
  
- ✓ *A todos los anexos anteriores, se les añadirá las especificaciones oportunas a medida que se vayan realizando todas las tareas de ejecución para la celebración del evento, ya que este manual es un borrador de cómo organizar una Carrera por Montaña.*

## 4.- Programa de una carrera.

---

Esquema básico de un programa de carrera, lo que ve el corredor.

### ***Días antes de la carrera.***

- Presentación de la prueba a los medios de comunicación.

### ***Día anterior a la carrera.***

- Entrega de dorsales, chip y bolsa de regalo por la tarde, presentación del DNI y Licencia Federativa.
- Charla técnica e informativa de la carrera a los corredores (opcional)

### ***Día de la carrera.***

- Hasta media hora antes del comienzo de la carrera: Recogida de dorsales, chip y bolsa de regalo, presentación del DNI y Licencia Federativa.
- Salida de Carrera.
- Cierre de Carrera.
- Clasificaciones y Entrega de Premios.
- Comida y sorteos de regalos.

## 5.- Presupuesto borrador de una carrera.

Ejemplo básico de un **presupuesto inicial** de una carrera por montaña que solicita reconocimiento FCDME.

Las cantidades reflejadas en este presupuesto son orientativas (no vinculantes), todo dependerá del poder de negociación de la organización de la carrera.

### GASTOS

Ambulancias	1000,00 €
Médico	300,00 €
Cronometraje	1100,00 €
Dossier de Reconocimiento FCDME	500,00 €
Avituallamientos	800,00 €
Comida	1000,00 €
Marcaje	150,00 €
Lonas	150,00 €
Bolsa de Corredor	1650,00 €
Seguros de Carreras	200,00 €
Alquileres	200,00 €
Speaker	400,00 €
Masajistas	500,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>7950,00 €</b>

### INGRESOS

Aportación de entidad municipal o vecinal	300,00 €
Aportación de Comercios	300,00 €
Inscripciones (basados en 300 corredores)	6750,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>7350,00 €</b>