



CARRERAS POR MONTAÑA

20 AÑOS DE CARRERAS POR MONTAÑA EN ESPAÑA

versión marzo 2019



FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE DEPORTES DE MONTAÑA
Y ESCALADA



Consejo
Superior de
Deportes

Índice de contenidos

5 - Introducción

7 - 20 años de Carreras por Montaña en España

8 -Antecedentes

9 - 2001, la apuesta de la FEDME por las Carreras por Montaña

10 - Regulando las Carreras por Montaña en España

11- Breve historia de las Carreras por Montaña FEDME

15 - Un deporte bajo el paraguas de una federación reconocida por el Comité Olímpico Internacional

17 - ¿Qué son las Carreras por Montaña?

20 - Modalidades

21 - Una visión orientada al futuro olímpico

23 - Organización

24 - Una intensa actividad organizativa

25 - Las cifras de un año de competiciones

41 - ¿Qué aporta la FEDME a las Carreras por Montaña?

43 - Conocimiento del medio

45 - Seguridad

46 - Reglas del juego

47 - Arbitraje

48 - Formación

55 - Tecnificación

56 - Inclusión

57 - Sostenibilidad medioambiental

59 - Contribución al desarrollo socioeconómico de los territorios de montaña

61 - *La Competición*

63 - Organización de competiciones internacionales en España

64 - Pruebas internacionales organizadas directamente por la FEDME

66 - Pruebas internacionales en España bajo la tutela de la FEDME

68 - *Una fórmula exitosa*

70 - Excelentes resultados

73 - Nuestros deportistas

78 - *Una estructura de apoyo técnico*

79 - El equipo técnico

80 - *Un esfuerzo de divulgación*

81 - Divulgación y comunicación

83 - *Anexos*

Introducción

La extraordinaria expansión de las Carreras por Montaña en España ha suscitado la aparición de informaciones dispares que en ciertos aspectos son susceptibles de provocar cierta confusión en el propio sector e incluso ante la opinión pública.

Ante esta situación, la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada quiere dar a conocer las circunstancias reales situando en contexto el entorno normativo y revisando el papel de los distintos agentes implicados con el único ánimo de ofrecer una visión amplia y clarificadora del panorama de una especialidad deportiva que tiene ya un gran impacto socioeconómico y medioambiental en nuestro país, sin menoscabo a la legitimidad de todo tipo de organizaciones públicas y privadas interesadas en la organización de eventos relacionados con este deporte.

Para ello hemos elaborado este informe adjunto, que recoge los principales datos y conocimientos de los que sobre este tema disponemos.

En los anexos y a través de los enlaces que en el informe figuran se amplía la información a fin de satisfacer el interés del lector.





20 años de Carreras por Montaña en España

Antecedentes

En 1999 se organizó el primer Campeonato Autonómico de Carreras por Montaña de la mano de la Federación Catalana. Que amplió su calendario de pruebas al año siguiente, coincidiendo con sendas iniciativas de la Federación Valenciana, Federación Madrileña y la Federación Balear. Tan solo un par de años después 2001 se celebraría la primera Copa de España de Carreras por Montaña para dar paso en 2002 a la I edición del Campeonato de España de Carreras por Montaña FEDME.

2001, la apuesta de la FEDME por las Carreras por Montaña

Fue en 2001 cuando la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada incorporó a su catálogo deportivo las Carreras por Montaña. Desde entonces estas han experimentado un crecimiento espectacular en todos sus niveles, debido al trabajo ingente que tanto la FEDME como las Federaciones Autonómicas y los Clubes han hecho al respecto.



- *Crecimiento en número de competiciones*
- *En número de participantes*
- *En número de clubs afiliados*
- *En número de centros de tecnificación*
- *Cursos de árbitros y formación continua de los participantes*
- *Presencia en los medios especializados*
- *Organización de competiciones internacionales en España*
- *Participación en la fundación de la Federación Internacional de Carreras por Montaña (ISF) en 2008*
- *Participación de la selección española en las pruebas oficiales de carácter internacional ISF (Campeonatos del Mundo y de Europa)*
- *Interés creciente de las marcas del sector*
- *Patrocinios de circuitos y competiciones*
- *Creación y promoción de nuevas modalidades deportivas (kilometro vertical, Ultra...)*
- *Interés por congeniar el uso responsable y la conservación del medio ambiente*
- *Elaboración de documentos científicos*
- *Introducción de las categorías juveniles (junior y cadete) en las competiciones.*
- *Campeonato de España de Clubs para dar respuesta a la demanda del tejido asociativo.*

Regulando las Carreras por Montaña en España

En la actualidad las Carreras por Montaña son una especialidad deportiva que en nuestro país está bajo la competencia de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, tal como consta en sus estatutos, que fueron aprobados por la Comisión Directiva del Consejo Superior de Deportes el 17 de diciembre de 2001 y publicados en el BOE 62 el 13 de marzo de 2002 siendo vigentes a día de hoy.

Como en el caso de los otros deportes que gestiona, esta Federación se ha preocupado de su desarrollo y expansión bajo la óptica de las mejores prácticas deportivas posibles, la seguridad de los deportistas y el respeto medioambiental, sin obviar la observación del impacto socioeconómico que generan.

Si hay un rasgo que define la [FEDME](#) es su carácter multidisciplinar. Trabaja para el desarrollo de distintas especialidades deportivas que tienen en común el escenario en el que se realizan: la montaña.

Desde su constitución en 1922 bajo el nombre “Federación Española de Alpinismo”, ya que en su origen ésta era su actividad principal.

Más tarde pasaría a llamarse “Federación de Montañismo” para, finalmente, adoptar su actual nombre: Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.



Breve historia de las Carreras por Montaña FEDME

Año 2001

Primera Copa de España de carreras en línea:

1ª/ Maratón de la Marina Alta 22 de abril

2ª/ Maratón Alpino Madrileño: 10 Junio

3ª/ X-Trem Maratón de Mulleres: 8 Julio

Año 2002

Primer Campeonato de España individual

Se celebró el 16 de Junio y fue la VI edición del Maratón Alpino Madrileño.

Primer Curso de Árbitros de Carreras por Montaña de la FEDME

Se celebró los días 1, 2,3 de Noviembre en la Escuela Española de Alta montaña (EEAM) en Benasque y participaron 15 alumnos en esta primera promoción, actualmente el colectivo consta de 9 árbitros internacionales, 179 árbitros nacionales FEDME, y más de 100 autonómicos.

Año 2003

Primer Reglamento de Carreras por Montaña de la FEDME

En Marzo se realizó el primer Reglamento de Carreras por Montaña, por David Mora, Manuel Amat, Jordi Marimón y Lluís Giner, con solamente el reglamento de Copa y Campeonato de España de carreras en línea y actualmente tenemos, Copa y Campeonatos en Línea, Copa y Campeonato de Clubes y Selecciones Autonómicas, Copa y Campeonato de Verticales y Copa y Campeonato de Ultras.

Año 2005

Primer Campeonato de España por Selecciones Autonómicas

Se celebró 12 de Junio y fue IX edición del Maratón Alpino Madrileño.

Acuerdo entre Federación de Montaña y Federación Atletismo

Se celebró en el Consejo superior de deportes el 16 de Noviembre de 2005.

Año 2009

Primer Campeonato de España de verticales

1ª/ En Finestrat (Alicante) “Puig Campana”

Primera Copa de España de Verticales

1ª/ En Cerler

2ª/ En Brañoseira “El Torreón”

3ª/ En Finestrat (Alicante) “Puig Campana”

Primer Campeonato de España de Clubes

Se celebró 17 de Octubre de 2009 en Serra (Valencia).

Las Carreras por Montaña en el tejido asociativo FEDME

Año 1999

Federación Catalana

Organizó su Primer Campeonato de Cataluña

Año 2000

Federación Catalana

Organizó su segundo Campeonato de Cataluña en la III Cursa alpina en la Molina

Organizó la primera Copa de Catalunya con cuatro pruebas:

- 1/ 1a Edición la Cursa de Alta Montaña del Berguedà
- 2/ 1a Edición la Cursa de Alta Muntanya del Bastiments
- 3/ 3a Edición la Cursa del Tagà 2040
- 4/ 3a Edición la Cursa Alpina de la Molina

Federación Valenciana

Organizó la primera Copa Valenciana de Carreras por Montaña. La ganaron: Marcelino Torres y Lina Montesinos.

Federación Madrileña

Se Organizó la Décima Copa Comunidad de Madrid de Carreras por Montaña:

- 1ª/ 1a edición de la Ascensión a Cabezas de Hierro
- 2ª/ 11a edición del Cross de Tres refugios
- 3ª/ 10a edición Superduatlón de Montaña Peñalara

4ª/ 14a edición de Cross Cuerda Larga

5ª/ 15 a edición de Las Dehesas a Puerto de Navacerrada

6ª/ 12a edición del Cross de Escalada la Pedriza

Año 2000

Federación Internacional FSA

Celebró su segundo Campeonato del Mundo de Carreras por Montaña entre los días 6, 7, 8,9 de Julio en Cervinia (Italia).

Año 2001

Federación Valenciana

Organizó su segunda Copa Valenciana de Carreras por Montaña:

1ª Carrera por Montaña Villena 4 de Febrero

2ª Carrera por Montaña Gata de Gorgos 25 de Febrero

3ª Carrera por Montaña Xixona 11 de Marzo

4ª Carrera por Montaña Tabernes de Valldiga 1 de Abril

Federación Vasca

Organizó la primera Copa de Euskadi de Carreras de Montaña:

1ª Hondarribia – Hondarribia

2ª Gorbea Barren (Gopegui a Monte Gorbea)

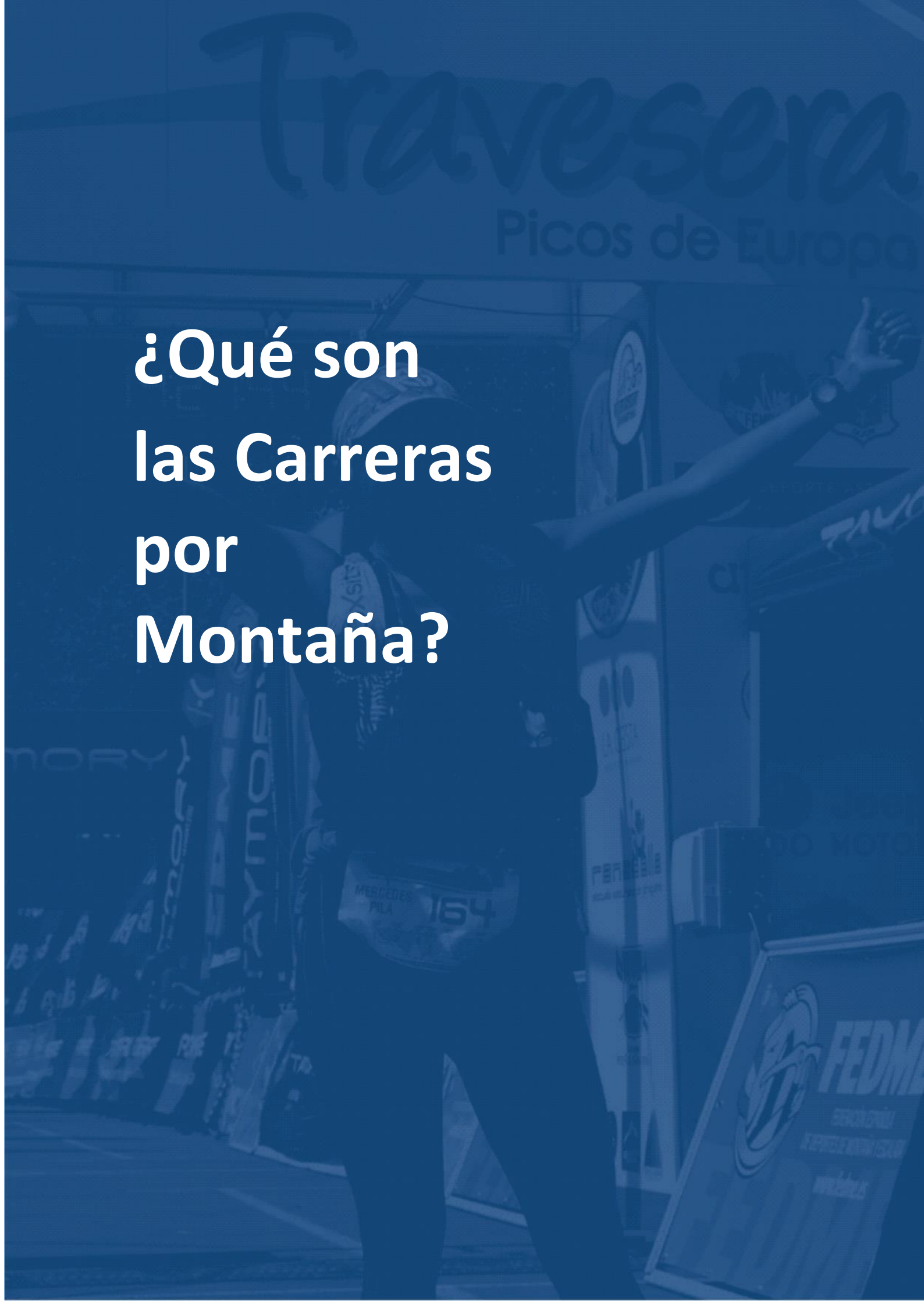
3ª La Galarleiz (Sierra de Zalla Ordunte)

Un deporte bajo el paraguas de una Federación reconocida por el Comité Olímpico Internacional

La [International Skyrunning Federation](#) (ISF) entró como *Unit Member* en la Federación Internacional de Alpinismo (UIAA) en el año 2015 y, de esta manera, logró formar parte de la familia olímpica, estado que la UIAA disfruta de manera estable desde 1995. Este hecho ha permitido que las Carreras por Montaña estén en el catálogo de Especialidades y Pruebas Deportivas que el Consejo Superior de Deportes reconoce como de interés nacional.







¿Qué son las Carreras por Montaña?

Travesera

Picos de Europa



Las Carreras por Montaña consisten en correr por senderos o zonas vírgenes que se caracterizan por sus acusados desniveles y su dificultad técnica. Es un deporte que en las últimas décadas se ha consolidado entre los aficionados a la montaña por su carácter exigente, gracias al desarrollo de sus técnicas específicas y a su concreción en diversas modalidades de competición

Como especialidad deportiva que puede desarrollarse en alta, media y baja montaña. Los deportistas que participan en estas competiciones no sólo tienen que ser rápidos, sino demostrar una enorme capacidad de resistencia y un nivel importante de conocimiento del medio en el que transcurren.

Transcurren siempre por pistas y caminos no asfaltados, senderos, barrancos, etc. y el recorrido de la carrera no supera el 50% de pista transitable para vehículos.

La distancia mínima para que un circuito sea considerado competición oficial, excepto en el caso del Kilómetro Vertical, es de 21 kilómetros, con un desnivel mínimo acumulado en subida de 1.000 metros.

Dependiendo del terreno en que se realice la competición, las carreras pueden incluir ascensos y descensos con cuerdas, aunque la zona trepada no puede superar el grado II de dificultad o los 40º de pendiente.



Modalidades

El calendario competitivo FEDME de Carreras por Montaña es sólo de ámbito nacional. La **Copa de España de Carreras por Montaña** consiste en un circuito de cuatro a seis pruebas puntuables para los federados, con respeto especial hacia el medioambiente. Existe la posibilidad de que participen deportistas extranjeros siempre que posean la licencia federativa de su país y acrediten la posesión de un seguro de responsabilidad civil y uno de accidentes con cobertura en el territorio español.

Las carreras cuentan con categorías cadete, junior y sénior femenina, masculina y por selecciones autonómicas y clubes. La edad mínima para poder participar es de 15 años en la categoría Cadete, excepto en el **Campeonato de España de Carreras Ultra**, en el que solo participarán deportistas de la categoría Sénior.

La otra gran prueba de Carreras por Montaña es el **Campeonato de España de Kilómetro Vertical, Ultra, en línea y por clubes**. Esta competición se compone de una única prueba de la que se proclama un vencedor.

Una visión orientada al futuro olímpico

Bajo un mínimo de estructura organizativa y reglada, las carreras por montaña arrancaron su andadura internacional en 1993 de la mano de Marino Giacometti, alpinista italiano que combinó su pasión por las montañas con una personal visión deportiva extrema que le hizo realizar ascensiones en horarios récord a muchas montañas de Europa y del resto del mundo (Montblanc, Monte Kenya, Ben Nevis, Monte Rosa, Pumori, Pikes Peak y un largo etcétera). Con esta pasión, y bajo el soporte económico de la marca multinacional Fila, arrancó la *Federation of Sport at Altitude* (FSA) en 1995 con el objetivo de gestionar, fortalecer y hacer crecer las 200 carreras que, a mediados de la década de los 90, había con más de 30.000 participantes de 54 países distintos. Y así fue como Marino Giacometti pudo hacer crecer las carreras de una manera extraordinaria con la inspiración de algunos ejemplos de la historia, como fue la carrera organizada en el Ben Nevis (Escocia) en 1903 o bien la maratón al Pikes Peak en Colorado (USA) en 1954, por poner algunos ejemplos conocidos. Toda esta antesala hizo que en 2008 se constituyera en Canazei (Italia) un nuevo organismo internacional que tutelaba las carreras por montaña a nivel mundial, la Federación Internacional de Carreras por Montaña, que absorbería la antigua estructura de la FSA y que tendría como Presidente a

Marino Giacometti, máximo representante e indiscutible embajador y protagonista de la contemporánea historia de las carreras por montaña.

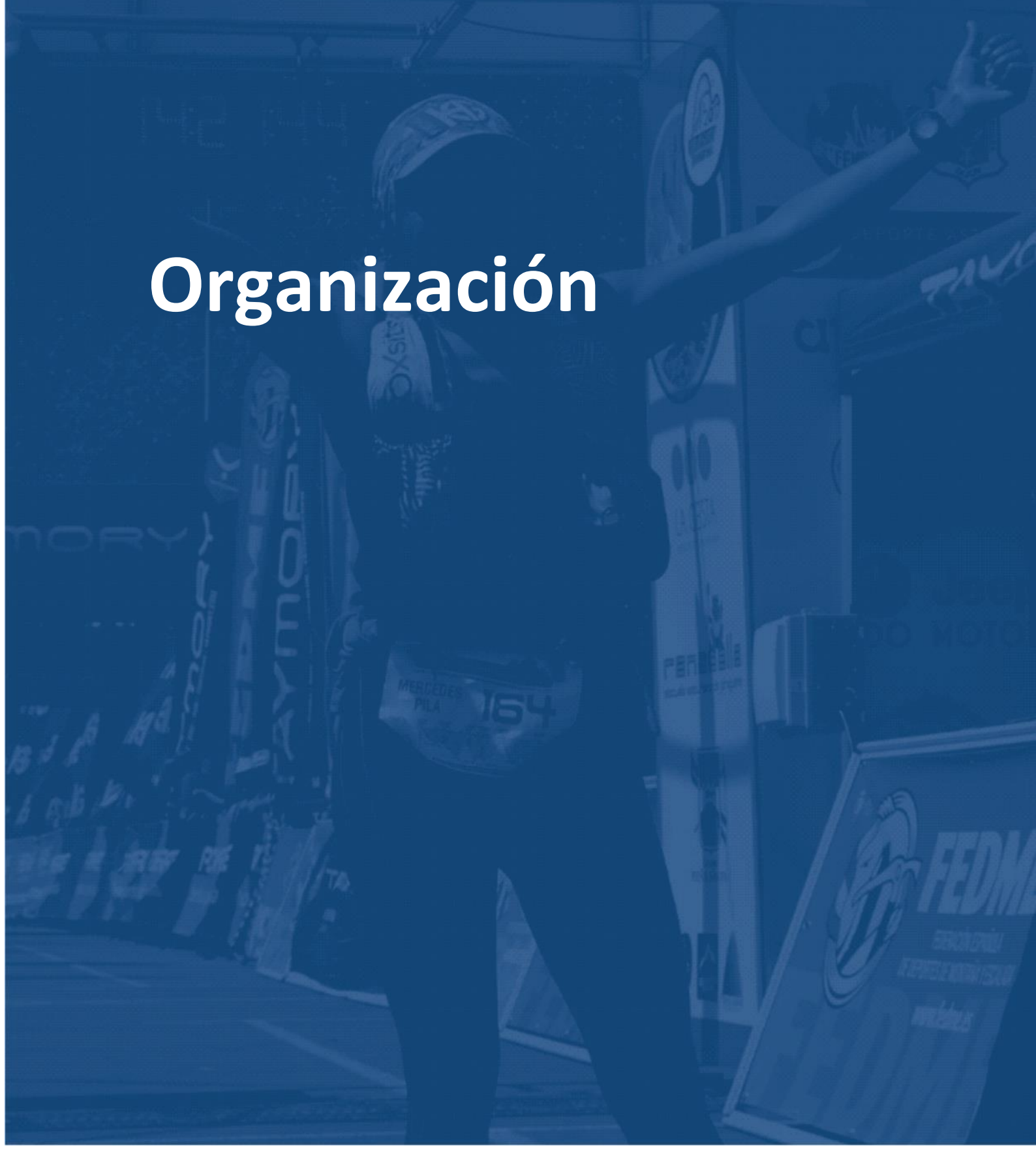
A partir del 2009 se fueron organizando campeonatos oficiales mundiales y de Europa, así fue creciendo el número de competiciones y modalidades de las carreras por montaña. En la actualidad la ISF está constituida por 40 países de los 5 continentes...



Travesera

Picos de Europa

Organización



Una intensa actividad organizativa

En la actualidad hay, aproximadamente, 1.200 pruebas en España a lo largo del año, de las cuales un tercio corresponderían a pruebas del tejido asociativo de montaña, organizadas por clubs, Federaciones Autonómicas, la propia FEDME, o bien pruebas puntuables en circuitos de la Federación Internacional en España, etc.

El efecto de crecimiento ha sido global, tanto a nivel estatal como internacional, aunque en España el fenómeno de crecimiento da la sensación de ser mayor que en el resto de países del mundo. La Federación Internacional también organiza muchas más competiciones ahora que hace tan sólo 6 años. Nuestros deportistas participan en dichas competiciones ya sea a título individual o privado (Copas del Mundo) como formando parte desde la Selección Española, que está presente en los Campeonatos de Europa y del Mundo desde el año 2009.

El 30% de los deportistas federados de la FEDME afirma practicar deportes de competición.

De ellos el 92,5% lo hace en las Carreras por Montaña*

*Fuente: Estudio del perfil de deportistas federados y aficionados a los deportes de montaña

Las cifras de un año de competiciones

“En el año 2018 las pruebas reconocidas por la FEDME fueron 64.

Entre ellas destacamos 15 pruebas de Copas de España y Campeonatos de España, en las que participaron cerca de 3000 deportistas federados”



Campeonatos de España 2018

Campeonato de España Individual y de Selecciones Autonómicas

Mabo, Borriol, Castellón, el 10 junio 2018.

42 Km y 2.550 metros de desnivel positivo acumulado

Campeonato de España Clubs

Canon do Sil, Ourense, 21 octubre 2018.

33 Km y 2.220 metros de desnivel positivo acumulado

Campeonato de España Kilómetro Vertical y por Selecciones Autonómicas

Arredondo, Cantabria, 20 mayo 2018

2,7 Km y 1.010 metros de desnivel positivo acumulado

Campeonato de España Ultra

Valle de Tena, Panticosa, Huesca, 1 septiembre 2018

78 Km y 6.800 metros de desnivel positivo acumulado

Copa de España de Carreras en línea 2018

Gran Premio Villa de Alhaurin el Grande Trail Cara los Tajos, Alhaurin el Grande, Málaga, 25 marzo 2018

32 Km y 2.200 metros de desnivel positivo acumulado

Garganta de los Infernos, Jerte, Cáceres, 15 abril 2018

27 Km y 1.700 metros de desnivel positivo acumulado

Panxampla, Alfara de Carles, Tarragona, 6 mayo 2018

36 Km y 3.000 metros de desnivel positivo acumulado

Zumaia Flysch Trail, Zumaia, Guipuzcoa, 24 junio 2018

42 Km y 2.250 metros de desnivel positivo acumulado

Vistabella, Castellón, 5 agosto 2018

28 Km y 1.500 metros de desnivel positivo acumulado

Copa de España de Carreras Verticales 2018

KV Panxampla, Alfara de Carles, Tarragona, 5 mayo 2018

5,1 Km y 920 metros de desnivel positivo acumulado

KV Roquetes, Tarragona, 2 junio 2018

5,5 Km y 1.300 metros de desnivel positivo acumulado

Vilaller Vertical Race, Vilaller, Lleida, 25 agosto 2018

6 Km y 1.225 metros de desnivel positivo acumulado

Copa de España de Carreras Ultra 2018

**Desafío Somiedo, Parque Natural de Somiedo, Asturias,
28 de julio**

82 Km y 4.725 metros de desnivel positivo acumulado

Valle de Tena, Panticosa, Huesca, 1 septiembre 2018

78 Km y 6.800 metros de desnivel positivo acumulado

**Desafío Cantabria, San Vicente de la Barquera,
Cantabria, 6 octubre 2018**

86 Km y 6.200 metros de desnivel positivo acumulado

Pruebas homologadas en 2018 (48 pruebas)

En Línea (28 pruebas)

Maratón Zegama-Aizkorri Zegama, Guipúzcoa

Distancia: 42,195 km

Desnivel positivo acumulado: 2.736 m.

Organiza: Ayuntamiento Zegama y Amezti Elkartea

Zumaia Flysch Trail Mendi Lasterketa, Zumaia, Guipúzcoa (2.016)

Distancia: 31,200 Km

Desnivel positivo acumulado: 1.500 m

Organiza: Flysch Kirol Elkartea

Gorbeia Suzien Mendi Lasterketa, Zeanuri, Vizcaya (2.016)

Distancia: 30,00 Km

Desnivel positivo acumulado: 2.300 m

Organiza: Suzien Mendi Kluba

K25 Trail de la Calderona, Serra, Valencia

Distancia: 25,500 Km

Desnivel positivo acumulado: 1.700 m

Organiza: C x M Valencia

Chandrexa Trail, Chandrexa de Queixa, Ourense

Distancia: 32,800 Km

Desnivel positivo acumulado: 2.000 m

Organiza: Running Sport Trail

Ricote Trail, Ricote, Región de Murcia

Distancia: 26,000 Km

Desnivel positivo acumulado: 1.650 m.

Organiza: Club de Montaña y Escalada Valle de Ricote

Tres Valles (Sierra de Francia- Las Balluecas)

Distancia: 36 Km.

Desnivel positivo acumulado: 2.150 m.

Organiza: C.D. Rincón Oeste + Comité Organizador

Carrera Montes de Viveiro - Camovi

Distancia: 42 Km.

Desnivel positivo acumulado: 2.400 m.

Organiza: A.D. San Roque – Viveiro Sección de Montaña

Trail Rae Otañes

Distancia: 34 Km.

Desnivel positivo acumulado: 2.200 m.

Organiza: Junta Vecinal de Otañes

Sky Race Vallibierna

Distancia: 34 Km.

Desnivel positivo acumulado: 2.700 m.

Organiza: Centro Excursionista Vilaller

Gran Maratón Montaña de Benasque

Distancia: 42 Km.

Desnivel positivo acumulado: 2.660 m.

Organiza: Eventsnonstop

Maratón Alpino Madrileño

Distancia: 44 Km.

Desnivel positivo acumulado: 2.650 m.

Organiza: Club Tierra Trágame

Caballucos Del Diablo Trail Night

Distancia: 40 Km.

Desnivel positivo acumulado: 2.600 m.

Organiza: Club Caballucos del Diablo

Buff Epic Marato Sant Maurici

Distancia: 42 Km.

Desnivel positivo acumulado: 3.200 m.

Organiza: Original Buff S.A.

Buff Epic Trail 21 Km.

Distancia: 21 Km.

Desnivel positivo acumulado: 1.879 m.

Organiza: Original Buff S.A.

Esquilla de Pardines

28 de julio

Distancia: 26 Km.

Desnivel positivo acumulado: 2.600 m.

Organiza: Centre Alpi Vall de Segadell

Maratón de Monduber Trail

Distancia: 42 Km.

Desnivel positivo acumulado: 2.200 m.

Organiza: C.E.N. Corresendes

III Días Trail de Ibiza

Distancia: 42 Km.

Desnivel positivo acumulado: 1.650 m.

Organiza: Trideportesigue

Maratón del Montseny

Distancia: 43 Km.

Desnivel positivo acumulado: 2.700 m.

Organiza: Associacio Esportiva Montseny

K -25 Trail de calderona

Distancia: 25,500 Km.

Desnivel positivo acumulado: 1700 m.

Organiza: C.M. valencia

La Burriana

Distancia: 35 Km

Desnivel positivo acumulado: 2.200 m

Organiza: A.C. Piralba

Najera Extren

Distancia: 21,400 Km

Desnivel positivo acumulado: 1.440 m

Organiza: Club de Montaña K-2

La Vara Trail

Distancia: 43 Km

Desnivel positivo acumulado: 2.900 m

Organiza: Club Deportivo La Vara Trail Caravaca

C. M. Sierra Elvira

Distancia: 30,50 Km

Desnivel positivo acumulado: 2.000 m

Organiza: Atletismo Montaña Atarfe

Carrera Por Montaña Miranda de Ebro

Distancia: 34 Km

Desnivel positivo acumulado: 2.000 m

Organiza: Club Mirandes por Montaña

Carrera Alpina Sierra de Gador - Dalias

Distancia: 28,600 Km

Desnivel positivo acumulado: 1.657 m

Organiza: C. D. Aqueatacamos

Santa Cruz Extreme

Distancia: 43,500 Km

Desnivel positivo acumulado: 3.590 m

Organiza: Fundación Santa Cruz Sostenible

Caravaca Trail Experience

Distancia: 34 Km

Desnivel positivo acumulado: 2.030 m

Organiza: Club Caravaca Trail

Ultrás (10 pruebas)

Monduber Trail

Distancia: 83 Km.

Desnivel positivo acumulado: 6.200 m.

Organiza: Monduber Trail

Ultra del Montseny

Distancia: 80 Km.

Desnivel positivo acumulado: 4.500 m.

Organiza: Associacio Esportiva Montseny

Gran Vuelta Valle Genal

Distancia: 126 Km.

Desnivel positivo acumulado: 6.200 m

Organiza: Organiza Club deportivo Puraventura Genal

Epic Run Aiguestortes, Lleida (2.016)

Distancia: 105,00 Km

Desnivel positivo acumulado: 8.000 m

Organiza: Original Buff S.A.

Gran Trail Peñalara, Comunidad de Madrid

Distancia: 112,00 Km

Desnivel positivo acumulado: 5.100 m

Organiza: R.S.E.A. Peñalara

Ultra Gueyus del Diablu

Distancia: 80 Km

Desnivel positivo acumulado: 5.000 m

Organiza: Liquen Parque de las Ubiñas

Tenerife Blue Trail, Puerto de la Cruz, Tenerife

Distancia: 93,500 Km

Desnivel positivo acumulado: 5.800 m

Organiza: Cabildo de Tenerife

Desafío Lurbel Aitana

Distancia: 120 Km

Desnivel positivo acumulado: 7.000 m

Organiza: Club de Muntanya i Escalada Like Sport

Travesera Integral de los Picos de Europa

Distancia: 74 Km

Desnivel positivo acumulado: 6.560 m

Organiza: G.M. Ensidesa – Xixon - Fempa

Haria Extren Ultra

Distancia: 94 Km

Desnivel positivo acumulado: 3.050 m

Organiza: Ayuntamiento de Haria

Verticales (10 pruebas)

Sitja del Llop

Distancia: 6,600 Km.

Desnivel positivo acumulado: 1.185 m.

Organiza: Associasio Esportiva Montseny

Kilometro Vertical Fuente De

Distancia: 2,6 Km.

Desnivel positivo acumulado: 972 m.

Organiza: Club Kilometro Vertical

Vertical Cabanera

Distancia: 5,200 Km.

Desnivel positivo acumulado: 1.463 m.

Organiza: Club de Esquí La Pobla de Segur

Cursa Vertical Cara Amón, Barruera, Lleida (2.016)

Distancia: 4,700 km.

Desnivel positivo acumulado: 1.370 m.

Organiza: Centre Excursionista Alta Ribagorça

Kilómetro Vertical Zegama Aizkorri, Gipuzkoa (2.015)

Distancia: 3,248 Km

Desnivel positivo acumulado: 1.015 m

Organiza: Ayto. de Zegama

Cros Alpino el Telégrafo

Distancia: 8 Km.

Desnivel positivo acumulado: 800 m.

Organiza: Club Tierra Trágame

Carrera Vertical Trail Rae

Distancia: 4,5 Km

Desnivel positivo acumulado: 709 m

Organiza: Junta vecinal de Otañes

Artenara Vertical

Distancia: 3,5 Km

Desnivel positivo acumulado: 710 m

Organiza: Ayuntamiento de Artenera

K V Cerisaleu

Distancia: 4 Km

Desnivel positivo acumulado: 920 m

Organiza: C.D.M. Alto Sil

Maliciosa Vertical

Distancia: 5 Km

Desnivel positivo acumulado: 1.050 m

Organiza: Club Todo Vertical



¿Qué aporta la FEDME a las Carreras por Montaña?

La experiencia y los conocimientos acumulados tras casi 100 años de actuación en el ámbito de los Deportes de Montaña se ha revertido de forma natural en la estructuración del deporte de la Carreras por Montaña. Así, en pocos años se ha podido crear un sólido y extenso tejido organizativo y dotarlo de las herramientas necesarias para garantizar una práctica regulada, exitosa, respetuosa y segura.

Las Carreras por Montaña bajo el paraguas de la FEDME se caracterizan por más de una docena de factores clave que forman parte de su ADN:

- Conocimiento del medio
- Seguridad
- Reglas del juego
- Arbitraje
- Formación
- Tecnificación
- inclusión
- Sostenibilidad medioambiental
- Contribución al desarrollo socioeconómico

Conocimiento del medio

Las Carreras por Montaña son un deporte muy actual y en plena expansión pero tienen una larga tradición en la historia de los deportes de montaña y escalada. Están ligadas, sobre todo, al mundo del alpinismo y a la preparación física que sus practicantes han llevado a cabo durante muchos años para acostumbrar y entrenar el cuerpo a “consumir” desnivel con una buena preparación física y un horario ajustado, y poder así realizar una transferencia adecuada a las montañas. No en vano recordamos en una época más contemporánea, la preparación física que Reinhold Messner y Peter Habeler llevaron a cabo para conseguir la ascensión al Everest sin oxígeno suplementario en 1978. Aparte de realizar mucha actividad específica, realizaron complementariamente largos *farklets* por la montaña con mucha asiduidad. Los *farklets* son un sistema de entrenamiento desarrollado por el entrenador sueco Gösta Holmér que nace de la observación del correr de los animales en la naturaleza y de cómo la irregularidad del terreno los obliga de forma natural a cambios de ritmo beneficiosos para el trabajo cardiovascular de quien lo practica. Messner y Habeler se acostumbraron al esfuerzo continuado y extenuante que luego trasladarían a las altas montañas. Pero son también los escaladores y alpinistas de la historia los que, de manera intuitiva y dejándose llevar por las sensaciones, cultivaron un estado de forma excepcional que les permitió realizar grandes ascensiones en las montañas.



***“La FEDME se ha esforzado
constantemente durante las dos
últimas décadas para transmitir
esos conocimientos a los
corredores por montaña”***



Seguridad

Precisamente ese extenso bagaje y capital de conocimiento es el motivo que impulsa a la FEDME a dotar de protocolos y mecanismos de seguridad a todas sus actividades. De esta forma la normativa desarrollada para las competiciones de Carreras por Montaña incorporan criterios ya desde el período previo de formación y entrenamiento.

Desde criterios relativos al equipamiento necesario para garantizar el confort y la seguridad en carrera hasta los protocolos de control en manos de los organizadores y los árbitros contemplan en una proporción significativa criterios de prevención asesorados por la labor del [Comité de Seguridad de la FEDME](#).



<http://web.archive.org/web/20160409094337/http://www.fedme.es/index.php?mmod=staticContent&IDf=429>

Reglas del juego

Para asegurar un marco que garantice la mayor ecuanimidad y la máxima “*performance*” evolutiva de las Carreras por Montaña, de forma similar a la realización en otros deportes titularidad de la FEDME, se ha ido desarrollando una normativa específica para la regulación de su práctica. El resultado de esta labor, que amplía los criterios meramente deportivos con otras dimensiones inalienables como la gestión del impacto medioambiental y el socioeconómico, es el Reglamento de Competiciones de Carreras por Montaña FEDME, que es un documento en constante revisión que anualmente se somete a la aprobación de la Comisión Delegada de la Asamblea de esta Federación.

El [Reglamento de Competiciones de Carreras por Montaña FEDME](#) es un instrumento de uso normalizado y de aplicación obligatoria para los organizadores, árbitros y jueces de las pruebas oficiales FEDME, que constituye una guía de sumo interés para los corredores y se ha convertido en documento de referencia para otros circuitos extra-federativos.



Arbitraje

La presencia del Equipo Arbitral en cualquier competición de Carrera por Montaña ofrece garantías a los participantes y, sobre todo, a los miembros destacados de la organización de la carrera. A la organización, por tener un equipo adicional de técnicos con la misma o más experiencia y a los corredores, para tener la confianza de disputar una competición sobre un trazado de calidad. Es decir, un trazado homologado según la normativa recogida por la FEDME [Reglamento de Competiciones de Carreras por Montaña FEDME](#).

La labor de los árbitros de carreras por montaña arranca meses antes de la carrera con la supervisión del trazado de la competición a fin de resolver cualquier duda que aparezca y aconsejar las mejoras oportunas. El día anterior a la competición los árbitros recorren en su totalidad el trazado elegido por la organización y supervisan todos los aspectos que puedan afectar tanto a la seguridad como a la preservación medioambiental. Es durante la carrera cuando su función es supervisar la aplicación del reglamento, incluso en la ceremonia de entrega de trofeos.

El perfil predominante entre los árbitros de Carreras por Montaña es el formado por practicantes de carreras por montaña, hecho que garantiza el conocimiento necesario para aplicar un criterio experto en sus apreciaciones y dictámenes.

Formación

Una de las aportaciones destacadas de la FEDME a las Carreras por Montaña ha sido la elaboración de materiales formativos, fruto de la preocupación propia de esta Federación por facilitar el máximo nivel deportivo en las disciplinas deportivas de la que es responsable.

Videocápsulas. Formación para deportistas

El día 27 de enero de 2014 se abrió al público el Canal de Cápsulas Formativas de la Escuela Española de Alta Montaña. Su finalidad era la de ofrecer al público en general, tanto federados como no federados, y en general a aficionados a la montaña, un espacio de referencia con vídeos de interés y de calidad técnica contrastada sobre temas relacionados con la práctica segura de nuestros deportes, así como otros temas de interés.

El enlace del Canal es:

<https://www.youtube.com/user/capsulasEEAM>

Desde su apertura, este canal, situado en la plataforma de vídeo Youtube, ha ido funcionando e incrementando, poco a poco, las visualizaciones. La dinámica de trabajo se ha basado en poder ofertar periódicamente una nueva cápsula, y difundir este hecho a través de los diversos canales informativos de la EEAM y de la FEDME.

Tenemos diversas listas temáticas, una de ella relacionada con las Carreras por Montaña, que incluye los siguientes videos:

1. “¿Qué es el calzado minimalista?”

<https://www.youtube.com/watch?v=x9jrZY5v7PQ>



2. “¿Qué es el índice minimalista?”

<https://youtu.be/9A8Lru9ABFU>

3. “Lesiones más frecuentes por el tipo de calzado en la carrera a pie”

<https://youtu.be/1UfdXQDs5sI>

4. “Cómo realizar correctamente la transición de un calzado maximalista a un calzado minimalista”

<https://youtu.be/qMqQBP9eQ5Q>

“Cómo escoger el calzado de carrera por montaña (I)”

https://youtu.be/6OQyIUCbj_c



5. “Cómo escoger el calzado de carrera por montaña

(II)”

<https://youtu.be/uTIRTj8Vqu4>

6. “Implicaciones biomecánicas de la utilización de un tipo de calzado en la carrera”

<https://youtu.be/d-0TN5ZMBbM>

7. “¿Qué es la cadencia?”

<https://www.youtube.com/watch?v=57ZilvQ14MU>

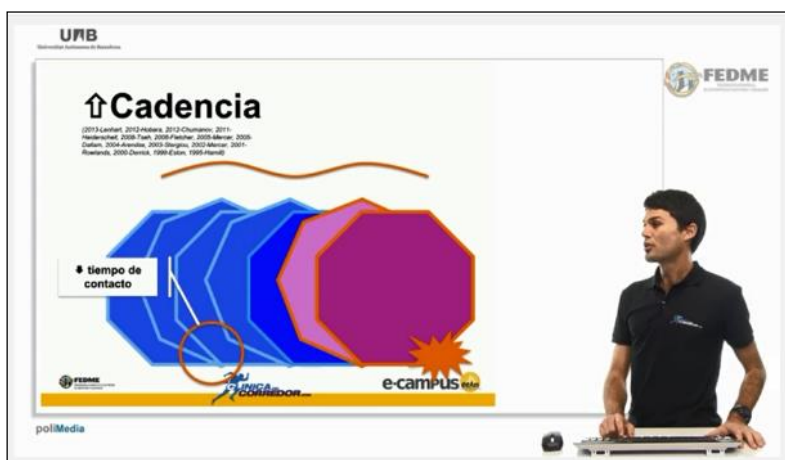


Imagen: Cápsula “¿Qué es la cadencia?”

8. **“Cuantificación del Estrés Mecánico en el corredor”**
<https://www.youtube.com/watch?v=pQz1uVJ4OKQ&t=4s>
9. **“Técnica de carrera”**
<https://www.youtube.com/watch?v=tTkTNUyJvNY>
10. **“La Velocidad de la Fuerza de Impacto en las carreras por montaña”**
<https://www.youtube.com/watch?v=rOWI0UPIRnk>
11. **“La evolución del calzado para corredores”**
<https://www.youtube.com/watch?v=luE8ZOi86pk>

Cursos online para federados

Los cursos de carácter autoformativo y en modalidad 100% online, son todos ellos de similar formato para facilitar la navegación a los usuarios. Su duración es corta (5-10 horas), y con estos pretendemos tratar temas de interés y actualidad que atañen a nuestros federados y que normalmente no se trabajan en cursos de carácter presencial y de formato más tradicional.

Los cursos que ya se encuentran disponibles para federados que practican Carreras por Montaña son:

- Curso Online de Organización de Carreras por Montaña



<http://fedme.edu.es/wp-content/uploads/2017/08/guia.pdf>

- Curso de Carreras por Montaña y Medioambiente



http://fedme.edu.es/wp-content/uploads/2017/02/convo_curso_2017_2.pdf

- Curso Básico de Gestión del Riesgo



http://fedme.edu.es/wp-content/uploads/2015/11/guia_responsabilidad.pdf

Formación de árbitros

Con una orientación más profesional se diseñó el programa de Formación de Árbitros de Carreras por Montaña y el Curso de Medioambiente para Árbitros de Carreras por Montaña. Este último está previsto que pase a formar parte del currículum formativo de los futuros árbitros FEDME como un módulo más.

La FEDME, en su objetivo de apoyar y trabajar por el desarrollo de los deportes de montaña, pretende velar por la calidad de la formación de árbitros, técnicos y especialistas en las diferentes modalidades deportivas. El objetivo es establecer un modelo de calidad, que contempla dos niveles graduales de formación, y garantizar unas condiciones y contenidos mínimos comunes en todas las iniciativas de formación. Estos dos niveles se concretan en:

- Nivel I: Árbitros y especialistas que pueden ejercer en el ámbito autonómico y/o territorial.
- Nivel II: Árbitros y especialistas que pueden ejercer en el ámbito estatal.

Actualmente todos los árbitros de Carreras por Montaña FEDME realizan una formación complementaria con el objetivo de que puedan conocer y aplicar, en su labor arbitral, el procedimiento de control medioambiental de la FEDME.

Formación de Entrenador de Carreras por Montaña

Dentro de la planificación de enseñanzas actuales tras la revisión de la LOE y las nuevas adaptaciones, la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada considera que existe la necesidad de generar un perfil profesional más, el del Entrenador Deportivo en Carreras por Montaña, modalidad que está creciendo a una gran velocidad en los últimos años y que tiene mucha aceptación. Sin embargo, no existen profesionales especializados con una formación sólida para desarrollar esta labor, y si los hay siempre proceden de otros campos.

Oficialización de la formación de entrenadores

Actualmente tenemos un diseño de formación elaborado para una formación de Entrenador Deportivo de Carreras por Montaña que pretendemos que sea un programa formativo en Periodo Transitorio. Nuestro planteamiento en ese Periodo Transitorio pretende enmarcar esta formación dentro del árbol de formaciones oficiales de montaña, con la intención de que sea incluido, a la larga, en el mismo, como otra formación oficial más. Se trata de un planteamiento a dos niveles, a continuación del nivel I actual (Certificado de Iniciación al Montañismo).

Respecto al diseño de este perfil profesional, optamos por un diseño multidisciplinar, que recoja varios perfiles que debe tener un profesional relacionado con las Carreras por Montaña.

Tecnificación

Existen nueve Federaciones Autonómicas que destacan por su apuesta por las Carreras por Montaña y se han dotado de un centro de tecnificación de carreras por montaña reconocido por la FEDME. Eso implica que trabajan de manera estable y pautada en el tiempo con técnicos cualificados y grupos de jóvenes comprendidos entre los 15 y los 20 años, aproximadamente. Dichos centros gozan del soporte y reconocimiento de su propia Federación Autonómica, del de la FEDME y el de sus correspondientes Gobiernos Autónomos. Aproximadamente unos 200 jóvenes se están tecnificando en la actualidad.

PROGRAMA NACIONAL

**TECNIFICACIÓN
DEPORTIVA**



- Centro de Tecnificación Federación Vasca
- Centro de Tecnificación Federación Valenciana
- Centro de Tecnificación Federación Aragonesa
- Centro de Tecnificación Federación Madrileña
- Centro de Tecnificación Federación Catalana
- Centro de Tecnificación Federación Andaluza
- Centro de Tecnificación Federación Castellano-Leonesa
- Centro de Tecnificación Federación Extremeña
- Centro de Tecnificación Federación Balear

Inclusión

La dimensión social de las Carreras por Montaña FEDME



Fruto de su colaboración con la [Federación Española de Deportes para Ciegos](#), la FEDME incorpora a sus calendarios un circuito de Carreras por Montaña para corredores ciegos o con un alto grado de discapacidad visual para acoger en él las pruebas oficiales de la FEDC.

Calendario de Competiciones para la FEDC 2018

1ª prueba Garganta de los Infiernos, Jerte, Cáceres, 15 abril 2018 - 14 Km y 750 metros de desnivel positivo acumulado

2ª prueba - Panxampla, Alfara de Carles, Tarragona, 6 mayo 2018 - 13 Km y 900 metros de desnivel positivo acumulado

3ª prueba - MABO, Borriol, Castellón, 10 junio 2018 - 21 Km y 1.200 metros de desnivel positivo acumulado

Final - Vistabella, Castellón, 5 agosto 2018 - 28 Km y 1.500 metros de desnivel positivo acumulado

Prueba Ultra - Zumaia Flysch Trail, Zumaia, Guipuzcoa, 24 junio 2018 - 32 Km y 2.250 metros de desnivel positivo acumulado

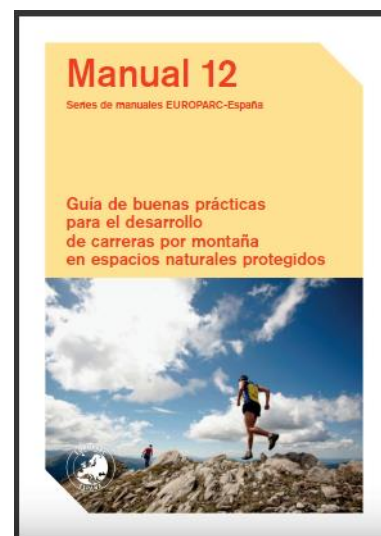
Sostenibilidad medioambiental

La popularización de estas carreras ha crecido tanto que puede poner en peligro la conservación de algunos espacios naturales por los que transcurren, ya que la tendencia a realizar las pruebas en paisajes atractivos ha conducido, en muchas ocasiones, a utilizar como escenario espacios naturales protegidos. Las autorizaciones otorgadas por las administraciones ambientales se ajustaban a planteamientos diversos al no haberse producido una tarea de reflexión en común.

Por todo ello, existe en la actualidad una amplia coincidencia entre las administraciones que gestionan los espacios naturales y las entidades federativas, en la necesidad de su regulación con el fin de mantener tanto los beneficios que produce esta actividad deportiva como la conservación del medio en el que tienen lugar estas pruebas, y que constituye el objetivo fundamental de su existencia como espacios protegidos. En este sentido, EUROPARC-España, constató la preocupación que este fenómeno está generando entre sus socios, responsables de la gestión de estos espacios protegidos. La FEDME, también manifiesta su inquietud por las repercusiones negativas que estos eventos podrían estar provocando en las montañas españolas.

La FEDME ha desarrollado conjuntamente con representantes de diversas administraciones medio ambientales, la “Guía de buenas prácticas medioambientales en carreras por montaña”.

En el terreno de la práctica, la FEDME ha creado la figura



del Árbitro Medioambiental que se asigna a los organizadores de las pruebas oficiales FEDME para asegurar la reducción máxima del impacto de las carreras de esta Federación sobre el medioambiente aplicando los criterios y método que ya se contemplan en el Reglamento de Competiciones de Carreras por Montaña FEDME

- Elaboración de protocolos medioambientales en 2002
- Guía de buenas prácticas para el desarrollo de carreras por montaña en espacios naturales protegidos en 2016



Contribución al desarrollo socioeconómico de los territorios de montaña

Durante las dos últimas décadas ha crecido la práctica de deportes en el medio natural, entre otros el senderismo, las carreras, el ciclismo y un largo etc. En ocasiones con el propósito de mejorar la salud de los ciudadanos, ahorrando costes al sistema sanitario. En la misma línea, se ha incrementado el interés por las competiciones realizadas al aire libre.

Desde el año 2000 no ha dejado de crecer el número de carreras por montaña celebradas en España. Este fenómeno es bien visto por la administración turística y de desarrollo rural y por los municipios y comarcas, ya que estas carreras han servido para poner en valor territorios antes olvidados. Es indudable que las carreras por montaña dinamizan el turismo rural, ya que además de movilizar a los organizadores y corredores, también atraen a un volumen significativo de espectadores (muchos son familiares), que se desplazan para seguir el desarrollo de la prueba.

Según los datos disponibles, en la actualidad se celebran en España más de 1.200 carreras por montaña, en sus múltiples variedades (carreras lineales, Trail, Ultra trail, Km vertical, etcétera). Una parte muy importante de éstas discurren por espacios protegidos. Se calcula que cerca de 800.000 personas corren anualmente por espacios naturales singulares. Esto da idea de la importancia del fenómeno. La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), por sí o a través de las



federaciones autonómicas que pertenecen a ella, controla el 30% de estas pruebas. Esto significa que el 70% son organizadas por ayuntamientos, asociaciones, empresas, etc. que no están dentro de las estructuras deportivas pero tienen un interés en la celebración de estas pruebas

- [Incidencia Socioeconómica y Ambiental de las Carreras por Montaña en el Medio Rural y Natural en España](#)



La Competición



Las Competiciones

Un extraordinario esfuerzo organizativo

Como reflejo de ello, hemos visto como el calendario de competiciones FEDME ha ido creciendo en número de pruebas desde el comienzo, en la actualidad existen 3 Campeonatos de España, uno por modalidad y, además, existe un Campeonato de España de carreras en línea específico para Clubs afiliados a la FEDME:

- Campeonato de España de Carreras en línea modalidad individual y Selecciones Autonómicas
- Campeonato de España de Carreras en línea modalidad clubs
- Campeonato de España de Kilómetro Vertical Individual y Selecciones Autonómicas
- Campeonato de España de Kilómetro Vertical de Clubs
- Campeonato de España de Ultra

Y a su vez, una Copa de España de cada una de las modalidades de las Carreras por Montaña, es decir:

- Copa de España de Carreras en línea con 6 pruebas
- Copa de España de Kilómetro Vertical con 4 pruebas
- Copa de España de Ultra con 3 pruebas

En todas las pruebas mencionadas anteriormente encontramos las categorías cadete, junior y sénior y las sub categorías promesa y veterana A y B por lo que intentamos reflejar todo el espectro de participación federada. Y además, nuestro calendario incorpora un número creciente (alrededor de 50 en la actualidad) de pruebas homologadas por nuestra Federación que puntúan para el

ranking y ofrecen un servicio contrastado, riguroso y serio a los deportistas participantes.

Organización de competiciones internacionales en España

Igual que hemos hecho con otras especialidades deportivas, como la escalada o el esquí de montaña, la FEDME se ha esforzado por organizar grandes eventos oficiales internacionales de Carreras por Montaña en España, siempre que económicamente ha encontrado la viabilidad y la seguridad de patrocinadores o entidades que han asegurado los recursos necesarios para el buen desarrollo de la organización y, al tiempo, ha conseguido la confianza de la Junta Directiva de la Federación Internacional (ISF). De esta manera, los mejores corredores del mundo han podido competir en España con todo lo que ello representa de espectáculo mediático y deportivo, ayudando a hacer, si cabe, el deporte de las carreras por montaña aún más grande.

Pruebas internacionales en España organizadas directamente por la FEDME

2011. Campeonato de Europa de kilómetro Vertical en el Puig Campana, Finestrat, Alicante, organización conjunta con la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana.

2012. Campeonato del Mundo (SkyGames) en la Ribagorza Románica (Aragón y Cataluña).

2013. Prueba de la Copa del Mundo de kilómetro Vertical en Barruera, Lleida.

2016. Campeonato del Mundo en la Vall de Boí, Lleida.



Pruebas internacionales en España bajo la tutela de la FEDME



2015

Sky Series

- Cursa de l'Alba, Collbató, Barcelona
- Zegama Aizkorri, Guipúzcoa
- Camille Extrem, Isaba, Navarra
- Zumaia, Flysch Trail, Guipúzcoa
- Gorbeia Suzien, Vizcaya
- Marató del Montseny, Barcelona
- Cursa Vall del Congost, Barcelona

Vertical Series

- VK Transvulcania, Canarias
- VK Zegama Aizkorri, Guipúzcoa
- VK Sierra Nevada, Granada
- Sitja del Llop, Montseny, Barcelona

Ultra Series

- Transvulcania, Canarias
- Buff Epic Run Ultra, Lleida
- Desafio Somiedo, Asturias
- Ultra Pirineu, Girona

2016

Sky Series

- Marató de Montserrat, Barcelona
- Zegama Aizkorri, Guipúzcoa
- Sky Race Vallibierna, Lleida
- Buff Epic Run, Lleida
- La Sagra SkyMaratón, Granada

Vertical Series

- VK Transvulcania, Canarias
- VK Zegama Aizkorri, Guipúzcoa
- VK Buff Epic Run, Lleida
- VK Arredondo, Cantabria
- La Sagra VK, Granada

Ultra Series

- Transvulcania, Canarias
- Buff Epic Run Ultra, Lleida
- Ultra Pirineu, Girona

2017

Sky Series

Zegama Aizkorri, Guipúzcoa

Buff Epic Trail, Lleida

Vertical Series

KV Zegama Aizkorri, Guipúzcoa

KV Fuente Dé, Asturias

Vertical Cabanera, Lleida

Ultra Series

Transvulcania, Canarias

Ultra Pirineu, Girona

2018

Sky Series classic

Zegama Aizkorri, Guipúzcoa

Buff Epic Trail, Lleida

Vertical Series

KV Transvulcania La Palma

KV Zegama Aizcorri, Guipúzcoa

Ultra Series

Transvulcania (La Palma)

Ultra Pirineu (Lerida)

En 2018 se disputaron en España hasta 15 pruebas de la Nacional Series del Circuito internacional de la ISF:

Verticales 4 Verticales

Primera Vertical Nacional Series: Canarias (La Palma) Taburiente

Segunda Vertical Nacional series - País Vasco (Guipuzcoa) Zegama

Tercera Vertical Nacional serie - Andalucía (Granada) Sierra Nevada

Cuarta Vertical Nacional series - Cataluña (Barcelona) Montseny

En línea: 6 en línea

Primera en línea Nacional series: Cataluña (Barcelona) Collbato

Segunda en línea Nacional series Vasco (Guipuzcoa) Zegama

Tercera en línea Nacional series: (Navarra) Isaba

Cuarta en línea Nacional seriesPaís Vasco (Guipuzcoa) Zumaia

Tercera en línea Nacional seriesPaís Vasco (Vizcaya) Zeanuri

Cuarta en línea Nacional series: Cataluña (Barcelona) San Esteve de Palautordera

Ultras 5 ultras

Primera Ultra Nacional series. Canarias (La Palma) Taburiente

Segunda Ultra Nacional seriesCataluña (Lérida) Barruera

Tercera Ultra Nacional series (Asturias) Pola de Somiedo

Cuarta Ultra Nacional seriesCataluña (Barcelona) Baga

Quinta Ultra Nacional series - Cataluña (Barcelona) Aiguafreda

Travesera

Picos de Europa

Una
fórmula
exitosa





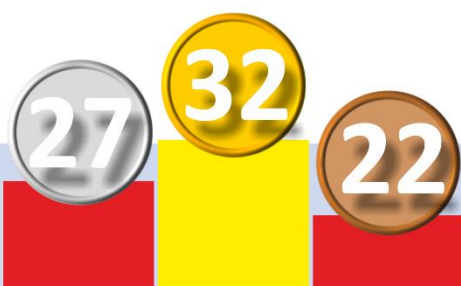
Excelentes resultados

Desde ese primer Campeonato de Europa 2009, celebrado en Canazei, Italia, los resultados conseguidos por la Selección Española de Carreras por Montaña han sido extraordinarios:

- Campeonato de Europa ISF 2009
3 medallas de oro, 2 platas y 3 bronce
- Campeonato del Mundo ISF 2010
1 medalla de oro, 4 platas y 3 bronce
- Campeonato de Europa ISF 2011
4 medallas de oro, 2 platas y 3 bronce
- Campeonato del Mundo ISF 2012 (organizado en España)
8 medallas de oro, 9 platas y 6 bronce
- Campeonato de Europa ISF 2013
4 medallas de oro, 3 platas y 2 bronce
- Campeonato del Mundo ISF 2014
5 medallas de oro y 1 bronce
- Campeonato de Europa ISF 2015
3 medallas de oro, 4 platas y 1 bronce
- Campeonato del Mundo ISF 2016 (organizado en España)

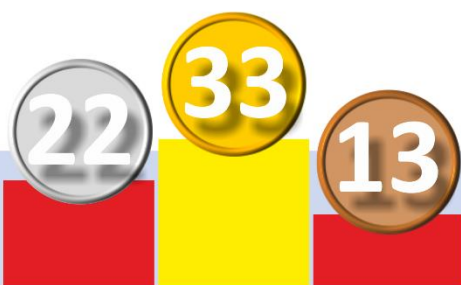
3 medallas de oro, 2 platas y 1 bronce
en la categoría absoluta

- Campeonato del Mundo Juvenil ISF 2016
14 medallas de oro, 8 platas y 7
bronces en la categoría juvenil
(cadete, júnior y promesa)
- Campeonato de Europa ISF 2017
1 medalla de oro y 1 bronce
- Campeonato del Mundo Juvenil ISF 2017
11 medallas de oro, 10 platas y 6
bronces
- Campeonato del Mundo Juvenil ISF 2018
8 medallas de oro, 4 medallas de plata
- Campeonato del Mundo ISF 2018
1 medalla de plata y una de bronce



	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	
oro	3	1	4	8	4	5	3	3	1	0	32
plata	2	4	2	9	3	0	4	2	0	1	27
bronce	3	3	3	6	2	1	1	1	1	1	22
	8	8	9	23	9	6	8	6	2	2	

Medallas conseguidas por la Selección Absoluta Española (2009 - 2018)



	2016	2017	2018	
oro	14	11	8	33
plata	8	10	4	22
bronce	7	6	0	13
	29	27	12	

Medallas conseguidas por la Selección Juvenil Española (2016 - 2018)

Nuestros deportistas

La Selección Española

Está compuesta por un elenco de Deportistas de Alto Nivel que se ha especializado en las carreras en línea, en el kilómetro vertical y en las pruebas de ultra distancia, deportistas comprometidos con la FEDME y con la preparación de los compromisos internacionales más importantes del año, como el Campeonato del Mundo y el de Europa, según corresponda.



Liderazgo mundial

- Azara García de los Salmones FCDME
- Sheila Avilés Castaño FEEC
- Gema Arenas Alcazar FDMCM
- Maite Maiora Elizondo EMF – FVM
- Sandra Sevillano Guerra EMF – FVM
- Gisela Carrión Bertran FEEC
- Oriol Cardona Coll FEEC
- Pere Aurell Bové FEEC
- Miguel Caballero Ortega FEEC
- Jan Margarit Solé FEEC
- Andreu Simón Aymerich FEEC



Nuestros juveniles, la cantera de la FEDME

En el 2016 tuvo lugar el primer Campeonato del Mundo Juvenil en Italia. La cita se ha consolidado y ha tenido continuidad, en 2017 y 2018. Tres ediciones en las que la Selección Juvenil de Carreras por Montaña Trail ha conseguido situarse como la más fuerte revalidando año tras año el título de Campeona del Mundo.

En la edición de 2018 **España** fue la gran vencedora por delante de Suiza e Italia. La Selección se impuso con 8 oros, 4 platas y 1 bronce: Un total de **13 medallas**.



Youth A

- Albert Pérez Anglés FEEC
- Oriol Juan Sabater FEEC
- David Gil González FEXME
- Ane Iturria Alzate EMF – FVM
- Laia Gonfaus Silles FEEC
- Alba De Mendiolaigoitia Díaz FEMPA

Youth B

- Nicolás Molina Agustín FAM (Andalucía)
- Daniel Osanz Laborda FAM (Aragón)
- Daniel Castillo Fernández FEEC
- Irati Zubizarreta Amendariz EMF – FVM
- Yaiza Miñana Marín FAM (Aragón)
- Beatriz Sánchez Zambrana FAM (Andalucía)

U23

- Jan Margarit Solé FEEC
- Iu Escolà Viladrich FEEC
- Juan Javier Jiménez Oller FAM (Andalucía)
- Claudia Sábata Font FEEC
- Ariadna Mataix Martínez FMRM
- Fátima de Diego Aguado FMM



Travesera

Picos de Europa

**Una
estructura de
apoyo técnico**



El equipo técnico

- Responsable del Área:

Goio Larrañaga

- Vocal de Carreras por Montaña en Junta Directiva:

Rogelio Macías

- Seleccionador y Mánager absoluto:

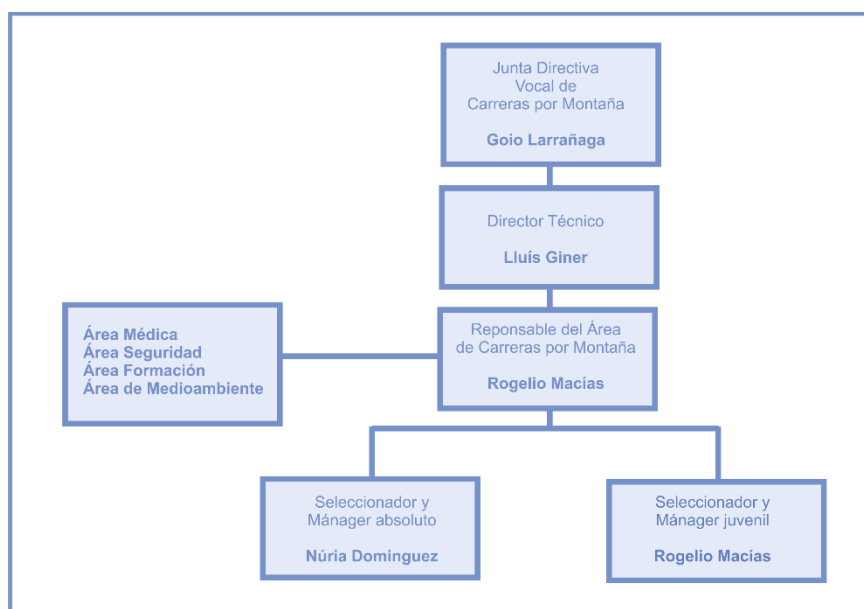
Nuria Domínguez

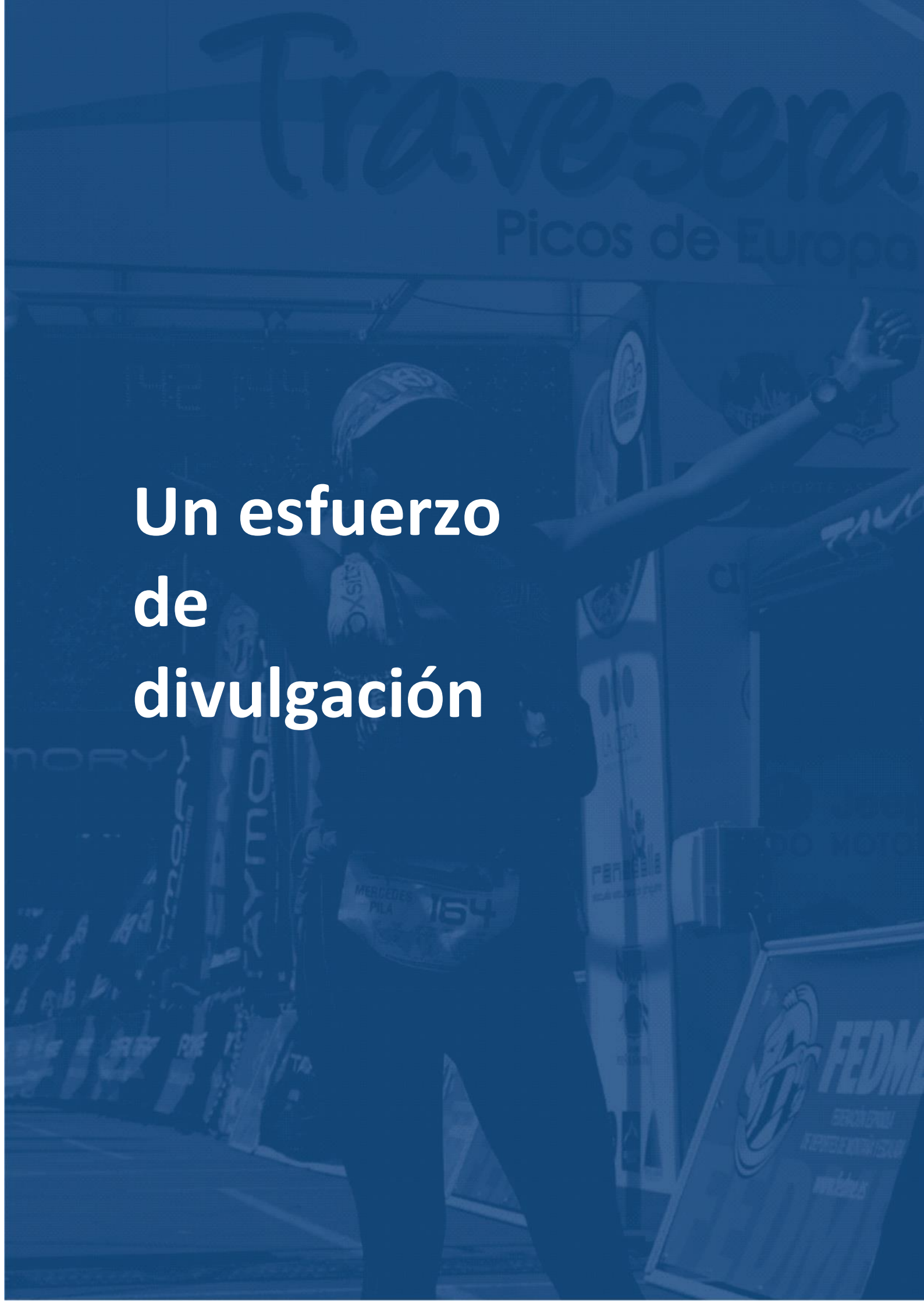
- Seleccionador y Mánager juvenil:

Rogelio Macías

- Médico:

Xavier Sant





Un esfuerzo de divulgación

Divulgación y comunicación

A lo largo de los años, desde que la FEDME asumió como deporte propio la Carreras por Montaña y siguiendo su práctica habitual, se ha dedicado un esfuerzo especial a la promoción y divulgación de las actividades desarrolladas. Para ello ha desplegado un importante conjunto de medios:

- Web carreraspormontanafedme.es

(www.carreraspormontanafedme.es)



NOTICIAS

ÚLTIMA HORA: LA GURRIANA TRAIL SE SUSPENDE

15-05-2019

Esta carrera que iba a ser segunda parada de la Copa de España de Carreras por Montaña en Línea - Gran Premio TUGA, acaba de comunicar que finalmente no se realizará la prueba. Meses de gestiones y cambios de recorridos para adaptar todos los aspectos...

EL AE MATXACUCA EN CHICAS Y EL CEM LA CAMETA COIXA EN CHICOS SON LOS NUEVOS CAMPEONES DE ESPAÑA DE CLUBES FEDME.

04-05-2019

Las escuadras catalanas fueron las más fuertes en la MABO 'Inédita' disputada ayer domingo en Borriol, donde Zaid Ali Malik y Rosa Navarro fueron los ganadores. Un año más la localidad castellonense de Borriol se ha volcado con un evento FEDME. Si...

- Noticias en nuestros propios canales de noticias
(<http://www.canalfedme.es>)



- Redes sociales

Facebook: [@carreraspormontañafedme](https://www.facebook.com/CarrerasPorMontanaFedme)

SEGUIDORES: 9.165



Twitter: @fedme_es

SEGUIDORES: 20,4 K



Instagram: @instafedme

SEGUIDORES: 4.353



Youtube: /fedmevideos

SEGUIDORES: 946



- Normalización de imagen y cartelería





Anexos

Revista fdm #338: Especial Carreras por Montaña:
(<https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/fdm338?e=1932326/2566959>)

Incidencia Socioeconómica y Ambiental de las Carreras por Montaña en el Medio Rural y Natural en España
(https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/estudio_maquetado_con_portadas/1?e=1932326/4706083)

Guía de buenas prácticas para el desarrollo de carreras por montaña en espacios naturales protegidos en 2016
(https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/europac_manual12_castellano?e=1932326/41601182)

Protocolo Medioambiental de la FEDME
(https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/protocolo_medioambiental_fedme_red?e=1932326/57844972)

Reglamento de competiciones de Carreras por Montaña FEDME
https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/reglamento_carreras_por_montana_a_20?e=1932326/57240328