

REGULAMENTO DE COMPETICION DAS CARREIRAS POR MONTAÑA FGM



Maio 2011

Índice

1.- INTRODUCCIÓN E OBXECTIVOS

2.- COMPETICIÓNS AUTONÓMICAS. TIPOS

- 2.1.- Copa Galega de Carreiras por Montaña FGM
- 2.2.- Campionatos Galegos de Carreiras por Montaña FGM
- 2.3.- Outras competicións de ámbito Autonómico

3.- ORGANIZACIÓN

- 3.1.- Control da competición : Equipo Arbitral e Supervisión
- 3.2.- Persoal da Organización
- 3.3.- Xurado da Competición

4.- REGULAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES

- 4.1.- Inscripción para a competición
- 4.2.- Material e equipamento
- 4.3.- Supervisión, control de material e avituallamento
- 4.4.- Comportamento xeral dos competidores
- 4.5.- Penalización ou descualificación dun corredor ou dun equipo
- 4.6.- Descualificación con posible sanción
- 4.7.- Aprazamento, interrupción e anulación da proba.

5.- DOPAXE

6.- NORMAS PARA A CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS E CARTEIS

7.- RECLAMACIÓNS E SISTEMA DE APELACIÓN

- 7.1.- Reclamacións
- 7.2.- Reclamación posterior a competición

8.- SEGURIDADE E HOMOLOGACIÓN DAS COMPETICIONS

- 8.1.- Preámbulo
- 8.2.- O itinerario
- 8.3.- Seguridade
- 8.4.- Zonas de saída e de chegada
- 8.5.- Os controis. Labores e responsabilidades que se lles atribúe.
- 8.6.- Avituallamento
- 8.7.- Tempo de paso polos controis
- 8.8.- Mapas
- 8.9.- O dorsal
- 8.10.- Supervisión e control do material
- 8.11.- Itinerarios alternativos

8.12.- Reunión informativa

8.13.- Clasificaciones

ANEXOS

Anexo 1: Folla de reclamación

Anexo 2: Bibliografía

1.- INTRODUCCIÓN E OBXECTIVOS

As Carreiras por montaña e unha disciplina incluída dentro do conxunto de actividades que recollen os estatutos da Federación Galega de Montañismo. Ditos estatutos están aprobados pola Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia.

As Carreiras por Montaña e unha especialidade deportiva que se manifesta a través de carreiras por baixa, media e alta montaña, xa sexa estival ou invernal, realizándose o itinerario a pé, e no menor tempo posible.

As competicións de Carreiras por Montaña teñen como obxectivo:

Reunir en competición os mellores corredores de montaña e os equipos dos Clubes de Montaña.

Mellorar o nivel deportivo dos corredores de montaña e axudar a evolución de esta especialidade deportiva na nosa comunidade.

Servir de referencia para a selección dos deportistas que deban representar a **FGM** nas competicións nacionais e internacionais oficiais.

2.- COMPETICIÓNS AUTONÓMICAS. TIPOS.

A FGM e a única responsable que pode autorizar os seguintes tipos de competicións de Carreiras por Montaña:

- 2.1: Copa Galega de Carreiras por Montaña FGM.
- 2.2: Campionato Galego de Carreiras por Montaña FGM.
- 2.3: Copa e Campionato Galego de Carreira Vertical por Montaña FGM.
- 2.4: Calquera outra competición de ámbito autonómico, recoñecida pola FGM..

2.1. - COPA GALEGA DE CARREIRAS POR MONTAÑA FGM

2.1.1. - De acordo coas condicións establecidas pola **FGM** no contrato cos organizadores, estes organizarán probas válidas para a Copa Galega de Carreiras por Montaña, cumprindo co presente regulamento e as normas técnicas vixentes.

2.1.2. - O número de probas será como mínimo de tres, e como máximo de seis, cada unha das cales se celebrarán nun único día.

2.1.3. - As probas desenvolveranse individualmente. Os participantes terán como mínimo 18 anos de idade.

2.1.4. - As saídas das probas realizaranse en liña. Poderanse establecer mais dunha liña de saída distintas e consecutivas, una para cada itinerario e/ou establecer liñas segundo ranking ou primeiras posicións.

2.1.5. - Para obter puntos FGM, todos os participantes Galegos estarán en posesión da licenza da FGM do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo o **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.1.6. - Para obter puntos FGM na Copa Galega, os participantes Españois, non Galegos estarán en posesión da licenza FEDME do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.1.7. - Para obter puntos FGM na Copa Galega, os participantes non españois estarán en posesión da licenza FEDME ou no seu caso da licenza do seu país, e acreditarán ter contratado un seguro de responsabilidade civil e un de accidentes que teña cobertura no territorio español e que sexa equivalente ao que rexe en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

2.1.8. - A efectos da Copa Galega de Carreiras por Montaña, os participantes estarán divididos nas categorías seguintes:

FEMININA (Absoluta 18 anos en diante) (sub-categoría veterana + de 40 anos)

MASCULINA (Absoluta 18 anos en diante) (sub-categoría veterana + de 45 anos)

A idade a ter en consideración para toda a tempada, no referente a categoría, será a que o participante teña o día 31 de Decembro do ano da competición.

2.1.9.- Sistema de puntuación para cada categoría:

A cada unha das probas da Copa Galega asignaráselle un "coeficiente de dificultade" atendendo a distancia en quilómetros e o desnivel positivo acumulado en metros. Dito coeficiente resultará da operación seguinte: [distancia x desnivel positivo] / 1000. O resultado será sempre un número enteiro, e si fora necesario, redondearase a baixa de X'1 a X'5 e o alza de X'6 a X'9.

TÁBOA BASE DE Puntuación

1	100 puntos	21	65 puntos	41	45 puntos	61	25 puntos	81	5 puntos
2	95 puntos	22	64 puntos	42	44 puntos	62	24 puntos	82	4 puntos
3	91 puntos	23	63 puntos	43	43 puntos	63	23 puntos	83	3 puntos
4	88 puntos	24	62 puntos	44	42 puntos	64	22 puntos	84	2 puntos
5	86 puntos	25	61 puntos	45	41 puntos	65	21 puntos	85	1 punto
6	84 puntos	26	60 puntos	46	40 puntos	66	20 puntos	86	Coeficiente
7	82 puntos	27	59 puntos	47	39 puntos	67	19 puntos	87	Cf menos 1
8	80 puntos	28	58 puntos	48	38 puntos	68	18 puntos	88	Cf menos 2
9	78 puntos	29	57 puntos	49	37 puntos	69	17 puntos	89	Cf menos 3
10	76 puntos	30	56 puntos	50	36 puntos	70	16 puntos	90	Cf menos 4
11	75 puntos	31	55 puntos	51	35 puntos	71	15 puntos	91	Cf menos 5
12	74 puntos	32	54 puntos	52	34 puntos	72	14 puntos	92	Cf menos 6
13	73 puntos	33	53 puntos	53	33 puntos	73	13 puntos	93	Cf menos 7
14	72 puntos	34	52 puntos	54	32 puntos	74	12 puntos	94	Etc.....
15	71 puntos	35	51 puntos	55	31 puntos	75	11 puntos		
16	70 puntos	36	50 puntos	56	30 puntos	76	10 puntos		
17	69 puntos	37	49 puntos	57	29 puntos	77	9 puntos		
18	68 puntos	38	48 puntos	58	28 puntos	78	8 puntos		
19	67 puntos	39	47 puntos	59	27 puntos	79	7 puntos		
20	66 puntos	40	46 puntos	60	26 puntos	80	6 puntos		

Para obter a táboa de puntuación dunha carreira, sumarase o valor do coeficiente ao valor dos puntos da táboa base de puntuación. O coeficiente de dificultade aplicarase a cada posición da clasificación da maneira seguinte: 100 puntos + valor do coeficiente para o primeiro clasificado, 95 puntos + valor do coeficiente para o segundo, e así sucesivamente hasta a posición 86 na que se obtén o valor do coeficiente.

A partir de aquí (posición 87 en diante) obterase o valor do coeficiente menos 1 punto, hasta chegar a posición na que se obteña 1 punto, o mesmo que obterán o resto de participantes.

As organizacións de cada proba publicarán o coeficiente de dificultade nos respectivos trípticos, carteis e páxinas web, xunto os datos de distancia e desnivel positivo.

Ademáis, facilitará os participantes una táboa coa totalidade dos puntos en disputa para cada posición da clasificación.

Os xuíces, se o consideran conveniente, poderán modificar o coeficiente de dificultade si, despois do recoñecemento do recorrido, estiman que a distancia e/ou desnivel positivo publicados pola organización non coinciden cos obtidos por eles. Igualmente, no caso de empregarse o recorrido alternativo polas razóns que fose, o coeficiente de dificultade da proba adaptarase as características deste. Os xuíces deberán informar os participantes de esta modificación antes ou durante a reunión anterior ao día da proba.

2.1.10.- Para participar na Copa Galega de Carreiras por Montaña será necesario puntuar no seguinte número de probas:

Nos casos en que a Copa Galega de Carreiras por Montaña teña 3 probas, valoraranse os 2 mellores resultados obtidos en todas elas

Nos casos en que a Copa Galega de Carreiras por Montaña teña 4 probas, valoraranse os 3 mellores resultados obtidos en todas elas.

Nos casos en que a Copa Galega de Carreiras por Montaña teña 5 ou 6 probas, valoraranse os 4 mellores resultados obtidos en todas elas.

2.1.11.- No caso de empate entre dous ou mais competidores terase en conta o mellor resultado obtido na última carreira disputada.

2.1.12.- Ao finalizar a Copa Galega e rematada a entrega de premios da última proba celebrada, proclamarase e fará entrega dos trofeos, premios e diplomas correspondentes os campións, sub-campións e terceiros clasificados nas categorías descritas no apartado 2.1.8.

2.2.- CAMPIONATOS GALEGOS DE CARREIRAS POR MONTAÑA FGM

2.2.1.- De acordo coas condicións establecidas por la **FGM** no contrato cos organizadores, éstos organizarán os Campionatos Galegos de Carreiras por Montaña FGM, cumprindo o presente regulamento e as normas técnicas vixentes.

2.2.2.- Os Campionatos Galegos de Carreiras por Montaña FGM, constarán de 1 única proba de 1 día cada un de eles.

2.2.3.- Os participantes terán como mínimo 18 anos de idade.

2.2.4.- As saídas das probas realizaranse en liña. Poderanse establecer mais dunha liña de saída distintas e consecutivas, una para cada itinerario e/ou establecer liñas segundo ranking ou primeiras posicións.

2.2.5.- Solo optarán ao Campionato Galego todos os participantes Galegos en posesión da licenza da FGM do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo o **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**. Expedida con anterioridade ao inicio da carreira.

Os participantes Españóis, non Galegos estarán en posesión da licenza FEDME do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridade ao inicio da carreira. Estes poderán participar na proba, pero non puntuar na mesma polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego.

Os participantes non españois estarán en posesión da licenza FEDME ou no seu caso da licenza do seu país, e acreditarán ter contratado un seguro de responsabilidade civil e un de accidentes que teña cobertura no territorio español e que sexa equivalente ao que rexe en España (**Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**). Expedida con anterioridade al inicio de la carreira. Estes poderán participar na proba, pero non puntuar na mesma polo que nunca poderán gañar o Campionato Galego.

2.2.6.- A efectos do Campionato Galego de Carreiras por Montaña, os participantes estarán divididos nas categorías seguintes:

FEMININA (Absoluta 18 anos en diante) (sub-categoría veterana + de 40 anos)

MASCULINA (Absoluta 18 anos en diante) (sub-categoría veterana + de 45 anos)

A idade a ter en consideración para a proba, no referente a categoría, será a que o participante teña o día 31 de Decembro do ano da competición.

2.2.7.- Ao finalizar a proba celebrada, proclamarase e fará entrega dos trofeos, premios e diplomas correspondentes aos campións, sub-campións e terceiros clasificados nas categorías descritas no apartado **2.2.6**.

2.3.- OUTRAS COMPETICIONS DE ÁMBITO AUTONÓMICO

O **Área de Competición** poderá regular calquera outra modalidade que o solicite, como por exemplo contra-reloxo, ascenso, descenso, Copa por Equipos, Campionato por Equipos, por etapas, etc

3.- ORGANIZACIÓN

O Área de Carreiras por Montaña da FGM, e a responsable de organizar todos aqueles aspectos relacionados coas Carreiras por Montaña a nivel Autonómico.

O **Área de Carreiras por Montaña** ten autoridade técnica con respecto a todas as competicións de Carreiras por Montaña no ámbito Autonómico, organizadas ou otorgadas pola **F.G.M.**

O **Área de Carreiras por Montaña** e a responsable de recibir e dar resposta as solicitudes dos clubs de montaña, institucións e empresas para organizar algunha competición sendo de ámbito autonómico, aínda que esta se desenvolva xeográficamente fora da comunidade autónoma.

Todas as competicións oficiais autonómicas organizaranse segundo a aplicación do presente Regulamento. Aqueles aspectos non contemplados no Regulamento, serán solucionados polo **Área de Carreiras por Montaña da FGM.**

As Competicións oficiais autonómicas poderanse integrar nos calendarios de outras federacións relacionadas coa especialidade.

En *circunstancias excepcionais*, e por motivos debidamente xustificadas, o **Área de Carreiras por Montaña** poderá aprobar itinerarios con desniveis, distancias ou porcentaxes inferiores ou superiores aos especificados no regulamento.

3.1.- CONTROL DA COMPETICIÓN: EQUIPO ARBITRAL E SUPERVISIÓN

O **Área de Carreras por Montaña de la FGM** nomeará, mentras non exista o Colexio Autonómico de Árbitros de Deportes de Montaña e Escalada, as seguintes persoas para controlar calquera competición:

- A - Presidente do Xurado**
- B - Xuíz árbitro de itinerario.**
- C - Xuíz árbitro de inscricións, saída e chegada.**

A **FGM** corresponderalle nomear:

D - Delegado da FGM

Estas persoas, delegado e xuíces árbitros, constitúen o Comité de Carreira.

A - Presidente do Xurado

As funcións do **Presidente do Xurado**: será o máximo responsable da carreira asignada, efectuando un seguimento previo de todo o relacionado coa mesma, estando en contacto cos organizadores para ver que todo se está desenvolvendo con normalidade, que se cumpre e cumprírase o regulamento, solucionará as súas dúbidas; procurará que chegado o día da competición todo estea baixo control, etc.

Asignaralle ao equipo arbitral as funcións a realizar, supervisará o desenvolvemento xeral da competición e firmará o acta de competición.

O **Presidente do Xurado** informará ao responsable do Área de Carreiras por Montaña, estando en contacto permanente para garantir a boa marcha de cada unha das competicións.

O **Presidente do Xurado** debe estar en posesión da titulación expedida pola **FEDME** como árbitro de Carreiras por Montaña.

B - Xuíz árbitro de itinerario:

Por solicitude do Área de Carreiras por Montaña da FGM, en competicións, onde a súa dificultade, lonxitude ou inaccesibilidade fagan mais difícil a supervisión do itinerario, esta función poderase asignar a dous supervisores de itinerario.

Supervisa o trazado do itinerario especialmente en todo o que fai referencia a seguridade, marcaxe, situación dos controis tanto de paso, como os controis informativos e instalacións de cordas fixas. Será acompañado por unha persoa da organización responsable do itinerario.

O Xuíz árbitro de itinerario debe estar en posesión de la titulación expedida por la FEDME como árbitro de Carreiras por Montaña.

C - Xuíz árbitro de inscricións, saída e chegada:

Supervisa a lista de participantes na competición, situación e zona de saída e chegada, control de material e control de dopaxe.

Supervisa que todos os participantes dispoñan da correspondente licenza federativa, segundo os parámetros do punto 2, procurando que a organización destaque a estes nunha lista específica e por categorías, na que soamente aparezan reflectidos os competidores que cumpran cos requisitos establecidos para puntuar na Copa ou Campionato Galego.

Valida a saída. Supervisa a toma de tempos de chegada dos participantes realizada pola organización.

Colabora coa organización na elaboración final da clasificación, procurando que a organización elabore una clasificación específica e por categorías, na que somentes aparezan reflectidos os competidores que cumpran cos requisitos establecidos para puntuar na Copa ou Campionato Galego. Velará para que no tempo xusto a clasificación provisional estea exposta ao público.

Informa e asesora ao Comité de Carreira.

O Xuíz árbitro de inscricións, saída e chegada debe estar en posesión da titulación expedida pola FEDME como árbitro de Carreiras por Montaña.

D - Delegado da FGM. Forma parte do Comité de Carreira, debe estar presente en todas as reunións e sesións de competición. Supervisará a entrega de trofeos e o cumprimento do protocolo ambiental da FGM.

3.2.- PERSOAL DE ORGANIZACIÓN

A organización deberá cubrir as seguintes funcións (sempre que non existan modificacións explícitas no contrato firmado entre ésta e a **FGM**):

Organización pre-competición:

- Administración.
- Controis.
- Trazado do itinerario, marcaxe e equipamento do mesmo.
- Información meteorolóxica.
- Equipamento das zonas de saída e chegada.
- Mapa co itinerario trazado e perfil do mesmo.
- Garantir a difusión da proba 30 días antes da celebración da mesma.

Recibir e rexistrar a todo o persoal acreditado para a competición (competidores, técnicos acompañantes, técnicos da FGM, prensa, etc.).

Rexistrar e controlar o acceso as zonas de saída, chegada e zonas restrinxidas, acatando as indicacións realizadas polos supervisores.

Toma de tempos nos controis de paso e os de chegada.

Velar pola seguridade en todo o itinerario de competición.

Asistir aos competidores que abandonen a competición.

Ofrecer servizos para os supervisores, prensa e medios de comunicación.

Ofrecer servizos médicos, salvamento e outros equipamentos pactados.

Organizar as cerimonia de apertura, entrega de premios e clausura.

Colaborar cos supervisores en todo o necesario.

NOTA:

A organización deberá prever unha zona de vestiario, gardarroupa e WC para os competidores, antes e despois da competición, equipado con duchas.

3.3- XURADO DE COMPETICIÓN

O Xurado de Competición é un órgano consultivo que actuará de acordo co apartado 7 de este regulamento.

Composición:

- Os árbitros da proba.
- O director da proba (ou director técnico).
- O delegado da FGM.
- Un representante dos deportistas (elixido por sorteo de entre os 10 primeiros clasificados da última Copa / Campionato e inscritos na proba).

Funcións:

O Xurado de competición é o responsable de atender as posibles reclamacións derivadas do desenvolvemento da competición durante e dentro da data da proba. Este, convocarase no momento que se produza unha reclamación.

4.- REGULAMENTO DE COMPETICIÓN PARA CORREDORES

4.1.- INSCRICIÓN PARA A COMPETICIÓN

4.1.1.- Para participar na proba é necesario realizar unha inscrición que quedará pechada cando o determine a organización. A organización poderá poñer unha cota de inscrición para a participación na proba.

4.1.2.- As inscricións efectuaranse de acordo co que dispoñan os organizadores.

4.1.3.- Para formalizar as pre-inscricións e/ou inscricións, os organizadores deberán esixir aos participantes a presentación dos seguintes documentos:

DOI (Documento Oficial de Identidade = pasaporte, DNI, carnet de conducir . . .), ou documento equivalente para estranxeiros. Idade mínima 18 anos (ver puntos **2.1.3** y **2.2.3**) Licenzas da FGM (ano en curso), incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición, segundo **Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio**, ou licenza equivalente para estranxeiros (ver punto **2.1.6**).

4.1.4.- A Organización impedirá a participación dos deportistas que non cumpran estes requisitos.

4.1.5.- Os organizadores poderán solicitar un Certificado Médico de aptitude para o deporte de competición, expedido como máximo tres meses antes do inicio da tempada de competicións de carreiras por montaña en papel oficial.

4.1.6.- Para un mellor control dos competidores, os organizadores retirarán temporalmente a licenza federativa, o que axudará ao control destes, e facilitará a supervisión das listas de participantes por parte dos xuíces. A licenza será retornada ao competidor ao finalizar a proba.

4.1.7.- A organización establecerá un período especial (ata 10 días antes da celebración da carreira) no que só poderanse inscribir deportistas federados FGM, garantindo deste xeito que os interesados non queden sen posibilidade de participación.

4.2.- MATERIAL E EQUIPAMENTO

4.2.1.- Para participar na proba cada deportista deberá levar consigo o material seguinte:

Calzado e vestimenta axeitados para a práctica de carreiras por montaña.

4.2.2.- No caso que os organizadores o crean oportuno, os competidores estarán obrigados a levar o material que se especifique no folleto informativo. A organización poderá autorizar ou vetar tamén o uso de bastóns e en ningún caso estará permitido o uso de raquetas de neve ou esquís.

4.3.- SUPERVISIÓN CONTROL DE MATERIAL E AVITUALLAMENTO

4.3.1.- Antes de entrar no recinto de saída procederáse ao control do número e do material. A todos os participantes que non cumpran cos requisitos referidos ao material e expostos no apartado 4.2 impediráselle a participación na proba.

4.3.2.- En todos os controis poderá ser supervisado o material autorizado pola organización, será motivo de descualificación inmediata a manipulación ou cesión do número.

4.3.3.- Está terminantemente prohibido recibir axuda ou avituallamento durante o desenvolvemento da proba (exceptuando os puntos dispostos pola organización e descritos na reunión informativa), de calquera persoa, sexa competidor ou non.

4.3.4.- Poderá ser recibida axuda, segundo o punto anterior e nun radio de máis ou menos 100 metros antes e despois do punto disposto pola organización.

4.4.- COMPORTAMENTO XERAL DOS COMPETIDORES

4.4.1.- Todo corredor solicitado, ten que prestar socorro a outro participante que estea en perigo ou accidentado, estando obrigado a comunicalo ao control máis próximo inmediatamente. A privación de auxilio será penalizada coa descualificación inmediata.

4.4.2.- É obriga de cada competidor levar os seus desperdicios, latas, papeis, etc. ata a chegada ou lugares sinalados pola organización. Un bastón roto durante a competición poderá ser entregado nun control. O corredor que non os deposite ou os tire nunha zona non preparada, será descualificado.

4.4.3.- Todo corredor deberá realizar o percorrido marcado pola organización, non respectalo ou non pasar por algún dos controis establecidos, será causa de penalización ou descualificación.

4.4.4.- Os participantes, durante o percorrido, deberán seguir en todo momento as instrucións dos membros dos controis.

4.4.5.- Os participantes deberán someterse aos controis da dopaxe que se lles solicite.

4.4.6.- Os competidores deben comportarse deportivamente en todo momento e mostrarse respectuosos cos demais deportistas, xuíces, supervisores, controis e membros da organización.

4.4.7.- Todo participante debe ser coñecedor e respectar o REGULAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando as modificacións que poida adoptar o Comité de Carreira por causas alleas á organización, antes e/ou durante a competición.

4.4.8.- Un corredor poderá retirarse da proba sempre que el o desexe, pero deberea realizalo de acordo cos puntos seguintes:

Retírase nun control e entregará o número.

O competidor asume toda a súa responsabilidade dende que abandona voluntariamente a proba ou é descualificado.

4.5.- PENALIZACIÓN OU DESCUALIFICACIÓN DUN CORREDOR

4.5.1.- Producirase a penalización ou descualificación dun corredor cando incorra en calquera dos puntos indicados a continuación:

Non respectar o itinerario balizado ou sinalización do percorrido para atallar = 3 minutos a descualificación.

Rexeitar a levar posto o número ou recortalo = descualificación.

Rexeitar, quitar ou cambiar as marcas ou o material postas pola organización = descualificación.

Reincidir dúas veces o mesmo corredor nunha saída falsa = descualificación.

Tirar desperdicios durante o percorrido = 3 minutos a descualificación.

Substituír algún material obrigado pola organización = descualificación.

Impedir ser adiantado ou obstaculizar voluntariamente a outro corredor = 3 minutos a descualificación.

Non levar o material requirido pola organización en cada control = 3 minutos a descualificación.

Non facer caso ás indicacións da organización e árbitros = 3 minutos a descualificación.

Subir ao podio na entrega de premios cunha bandeira ou símbolo que non sexan os oficiais da Comunidade Autónoma ou Club que se representan = descualificación.

4.5.2.- Será responsabilidade do Comité de Carreira establecer as penalizacións e a cuantía de estas.

4.6.- DESCUALIFICACIÓN CON POSIBLE SANCIÓN

4.6.1.- Incurrir no seguinte supoñerá a descualificación inmediata do corredor e podería supoñer unha sanción disciplinaria para o competidor:

Non participar, sen causa xustificada, na cerimonia oficial de entrega de premios. Provocar un incidente deportivo (agresión ou insulto) a un competidor, membro da organización, do equipo arbitral ou espectador.

Provocar un accidente de forma voluntaria.

Participar baixo unha identidade falsa ou suplantando outra persoa.

4.6.2.- Será responsabilidade do Comité de Carreira establecer as penalizacións e a contía de estas.

4.7.- APLAZAMIENTO, INTERRUPCIÓN E ANULACIÓN DA PROBA.

4.7.1.- As probas non poderán ser aprazadas nin anuladas, agás en condicións extremadamente desfavorables. Por tal motivo as organizacións están obrigadas a dotarse e prever itinerarios alternativos deseñados para percorrer nas diferentes anomalías climatolóxicas (néboas, neve, etc.), co fin de evitar a suspensión ou aprazamento.

4.7.2.- Se as circunstancias o requiren, poderase interromper a proba nun punto do percorrido. Neste caso, tomaranse as posicións e tempo de chegada no punto de interrupción ou no seu defecto, no último control realizado. A repartición de puntos realizarase aplicando o coeficiente de dificultade que resulte do cálculo de distancia e o desnivel positivo acumulado ata o devandito punto de corte ou último control, se é o caso.

4.7.3.- Se no momento da neutralización existen corredores que pasaron do control e teñen condicións suficientemente boas para seguir competindo:

Neutralizaranse no seguinte control dando por finalizada a proba pola orde de chegada a este último control, os seguintes serían os corredores do control anterior ou do punto de neutralización.

Non existe ningún control ata a meta, tómanse os tempos de chegada a meta e os demais no punto de neutralización.

No caso que as condicións non permitan seguir competindo, tomarán os tempos de punto de neutralización anterior.

4.7.4.- No caso de interrupción ou anulación da proba, porque as condicións climatolóxicas así requíranos, á vez que faga impracticable todos os itinerarios alternativos, os dereitos de inscrición non serán devoltos. De producirse estas circunstancias e cando a organización non teña previstos uns itinerarios alternativos, esta deberá devolver os dereitos de inscrición, e poderase abrir á organización un expediente sancionador por incumprimento do regulamento.

5.- DOPAXE

Está rigorosamente prohibido o uso de substancias, grupos farmacolóxicos e métodos destinados a aumentar artificialmente as capacidades físicas dos deportistas.

O Comité Anti-Dopaxe da FGM establecerá a lista destas substancias e grupos farmacolóxicos prohibidos así como os métodos non regulamentarios. En todo caso, e como mínimo, coincidirá co estipulado polo Comité Olímpico Internacional. Así mesmo, este Comité será o encargado de establecer a organización e planificación dos controis de dopaxe e competicións onde se realizarán, así como o número de mostras a tomar en cada unha delas.

Se o resultado dunha mostra fose positivo, o Comité informará da súa resolución o Comité de Disciplina da FGM para que tome a decisión definitiva e estableza as sancións pertinentes.

6.- NORMAS PARA A CONFECCIÓN DE TRÍPTICOS E CARTEIS

Os programas (dípticos, trípticos, posters, páxina web, etc.) que elaboran as distintas organizacións de Competicións de Carreiras por Montaña deben ter en conta o seguinte apartado:

Portada

Nome e logotipo da entidade ou club organizador.

Nome e logotipo da FGM.

Nome da competición e número da edición.

Datas de celebración.

Lema oficial FGM: Copa Galega de Carreiras por Montaña, Campionato, Gran Premio, etc.

Logotipos dos patrocinadores FGM.

Interior do programa

Localización de saída e chegada.

Distancia.

Desnivel acumulado (subida e baixada)

Coefficiente de dificultade da proba (xunto á quilometraxe e desnivel)

Perfil da competición, o perfil do itinerario da carreira será confeccionado a escala, sendo esta de proporción 1 km por cada 100 metros de desnivel.

Situación de controis e avituallamento.

Material obrigatorio ou recomendado polo organizador.

Hora e localización da reunión, previa á competición.

Servizos que a organización pon a disposición dos corredores.

No caso de ser proba puntuable para a Copa Galega de Carreiras por Montaña, publicitar as outras competicións complementarias, nome do organizador, datas, lugar da competición.

Horarios xerais, saída, puntos de corte, entrega de trofeos, etc.

Inscricións

Lugar, período de inscricións e horario.

Teléfono, fax, correo electrónico para realizar as inscricións.

Importe da inscrición e o que inclúe no prezo.

Especificar descontos en caso de que existan.

Número máximo de corredores.

Nome do director da competición.

Lugar, período de inscricións e horario, destacando o prazo especial para federados FGM, segundo punto 4.1.7.

Regulamento

Indicar que o regulamento da FGM de Carreiras por Montaña establece as pautas a seguir.

7.- RECLAMACIONES E SISTEMA DE APELACIÓN

7.1.- RECLAMACIONES

7.1.1.- As reclamacións faranse por escrito debendo cumprir un tipo de formato mínimo, onde constará o seguinte:

Nome da persoa que a realiza.

Núm. DNI.

Nome do/os deportistas afectados.

Club ou Federación Autonómica que representan.

Núm. do número do dorsal.

Feitos que se alegan.

Notas:

Depositáranse 60 € por reclamación que se devolverán se esta prospera.
Ver modelo anexo (Anexo 1).

7.1.2.- As reclamacións serán entregadas ao Comité de Carreira, quen estenderá unha copia ao reclamante.

7.1.3.- Poderanse presentar reclamacións referentes ás clasificacións provisionais ata 30 minutos despois da súa publicación.

7.2.- RECLAMACIÓN POSTERIOR A COMPETICIÓN

7.1.1.- As reclamacións faranse por escrito debendo cumprir un tipo de formato mínimo, onde constará o seguinte:

Nome da persoa que a realiza.

Núm. DNI.

7.2.1.- As reclamacións contra as decisións do Comité de Carreira deberanse presentar mediante escrito dirixido á Área de Carreiras por Montaña da FGM nun prazo máximo de 7 días naturais dende o día seguinte da publicación das clasificacións. A Área de Carreiras por Montaña da FGM resolverá no prazo de 30 días naturais, sabendo que se o último día de prazo é un día festivo quedará o prazo ampliado ao primeiro día seguinte hábil.

7.2.2.- Os recursos contra os fallos da Área de Carreiras por Montaña da FGM se interpoñerán ante o Comité de Disciplina da FGM no prazo dos 30 días naturais seguintes á recepción da decisión correspondente.

8.- SEGURIDADE E HOMOLOGACIÓN DAS COMPETICIONS

8.1.- PREÁMBULO

8.1.1.- Os organizadores dunha competición oficial deben observar as regras que se describen a continuación.

8.1.2.- Un itinerario, para ser homologado, deberá cumprir unha serie de requisitos que garantan a seguridade dos competidores en todo momento.

8.2.- O ITINERARIO

8.2.1.- Todas as competicións autorizadas pola FGM se desenvolverán en terreo de montaña. Estes estarán debidamente trazados, marcados, balizados e controlados.

8.2.2.- O único medio de locomoción será a pé. Eventualmente, a esixencia do terreo elixido, poderán realizarse trepas, ascensos e descensos por cordas e deslizamentos.

8.2.3.- A revisión do trazado realizarase con suficiente antelación para garantir a calidade do mesmo e realizarase unha última o día anterior á proba para finalizar a balizaxe.

Nota:

Recoméndase evitar as pasaxes moi técnicas (exemplo: escalada de arestas rochosas, rappel, etc.) co fin de evitar embotellamentos, riscos innecesarios e o relentizar a competición. As zonas de trepada non poderán exceder de máis dun II grao de dificultade, e 40º de pendente.

8.2.4.- Desniveis e distancias para as probas de Carreiras de Montaña da FGM

Distancia mínima Medio Maratón (21 km).

Para carreiras de ata 34 km - Desnivel mínimo acumulado en suba 1000 metros.

Para carreiras de máis de 34 km - Desnivel mínimo acumulado en suba 1500 metros.

8.2.5.- Sinalización do itinerario: O itinerario deberá sinalizarse con bandeiras, fitas, frechas e de cor que contraste claramente co ámbito, non debendo ser necesarias técnicas de orientación para seguilo.

Os elementos de marcare son recomendables que estean fabricados con materiais biodegradables.

En condicións de visibilidade normais, dende unha marca terán que ser visibles as dúas seguintes. No caso de condicións meteorolóxicas adversas, estas deberán ser reforzadas co dobre delas ou máis, garantindo sempre a máxima seguridade dos competidores.

Os lugares que poidan conducir a confusión estarán debidamente sinalizados con fita de balizar de cor que contraste claramente.

Poderanse usar sinais de pintura unicamente en asfalto e preto de poboacións. Non se permitirá en árbores, pedras, etc. Tampouco no interior de poboacións ou sobre monumentos históricos.

Ao termo da competición os organizadores están obrigados a retirar todos os materiais utilizados para a sinalización, control da proba e postos de avituallamento. De non cumprir este punto poderáselles abrir expediente disciplinario por contaminar o Medio Natural.

Existirá un indicador quilométrico cada 5 quilómetros, indicado cunha cor distinta das marcas de baliza e coa cifra quilométrica ben definida.

8.2.6.- Controis de saída e de chegada.

A proba contará cun control de saída e outro de chegada, podendo estar situados ou non no mesmo lugar (ver apartado 8.4).

Existirá un control de cronometraxe nas liñas de saída e chegada.

8.2.7.- Controis de paso.

Situaranse controis de paso naqueles puntos máis significativos: cumios, outeiros, cruzamentos, etc.

Estes deberán estar ben balizados formando un recinto que obrigue pasar aos corredores polo seu interior.

Nos controis de paso poderanse tomar tempos intermedios en previsión de interrupción da proba.

En cada control deberá haber tantos membros da organización como sexan necesarios.

Estes Controis de paso poderán ser tamén punto de avituallamento. Existirá como mínimo un avituallamento sólido. Existirán papeleiras no punto de avituallamento e a 100m despois deste.

8.2.8.- Controis orientativos.

Se as condicións do terreo o esixen, nas zonas de perigo ou que poidan conducir a confusión (pedras, barrancos, ríos, cambios de dirección, bosques, cruces de pistas, etc.) ademais de estar debidamente sinalizados e balizados, a organización, deberá situar un observador ou control orientativo.

8.2.9.- O itinerario estará marcado e balizado o día anterior á mesma hora do inicio da competición, co fin de que os supervisores poidan percorrelo para a súa homologación posterior. En o caso de realizarse un itinerario alternativo por condicións meteorolóxicas adversas, este deberá estar marcado e balizado 12 horas antes do inicio da carreira.

8.2.10.- Características do itinerario:

O percorrido das competicións será sempre por pistas e camiños non asfaltados, sendeiros, barrancos, etc., a pesar de todo se considerará válido un máximo do 15% do total do percorrido para que este transcorra sobre asfalto, cemento, ou calquera tipo de pavimento.

8.2.11.- En todos os casos, o percorrido da carreira non superará o 50% de pista transitable para vehículos.

8.2.12.- A organización da carreira preverá un Control de Peche de Carreira (Equipo vasoira).

8.3.- SEGURIDADE

8.3.1.- Durante a competición deberanse tomar todas as medidas necesarias de seguridade. O itinerario estará deseñado de tal maneira que o risco residual sexa o mínimo, velando en todo momento pola seguridade dos competidores.

8.3.2.- Nas zonas con perigos obxectivos en que non se poida evitar o risco residual deberase destinar controis orientativos, dunha/s persoa/s para alertar do perigo.

8.3.3.- Todo material usado na protección da competición (protección de escalada, etc) deberá cumprir cos estándares da UIAA e da CE, salvo indicación marcada polo FEDME.

8.3.4.- Os supervisores deberán inspeccionar o itinerario co fin de asegurarse que se está cumprindo co regulamento e a normativa.

8.3.5.- A organización deberá dispoñer dun médico co equipo adecuado para facilitar a asistencia sanitaria necesaria. Poderase contar coa colaboración de Cruz Vermella, Protección Civil, etc.

8.3.6.- A organización deberá dispoñer dun grupo de salvamento e material axeitado para iso, para actuar no caso de producirse un accidente, asegurando a evacuación e traslado do ferido a un hospital coa máxima rapidez. (Prever o suposto que, por condicións adversas, non se poida realizar un salvamento aéreo).

8.3.7.- Un sector do itinerario xa supervisado e aprobado a véspera da competición que se vexa afectado por un perigo obxectivo (perigo de avalancha, desprendementos de pedras, etc.), do cal non se poida diminuír o seu risco ata minimizalo ao residual, por motivos de seguridade, poderá ser anulado. A organización neste caso non está obrigada a substituílo con outro tramo destas características, aínda que isto afecte ao desnivel total da proba.

8.3.8.- En calquera punto do percorrido, o médico de carreira poderá determinar a retirada de competición dun corredor se este mostra síntomas evidentes de esgotamento ou outro síntoma que aconselle a non continuidade deste na competición.

8.4.- ZONAS DE SAIDA E DE CHEGADA

8.4.1.- Zona de saída:

A zona de saída terá no posible unha fronte de 10 m. A zona de saída estará debidamente balizada formando un recinto pechado, cun paso obrigado de acceso para poder realizar as verificacións oportunas.

A zona de saída estará equipada cun cronómetro conectado á chegada que se poñerá en funcionamento no momento de dar a saída.

Antes de acceder á zona de saída, os competidores deberán pasar os controis seguintes:

- Números.
- Material.

Na saída deberá haber un servizo de recollida e garda de material dos competidores, para que este poida ser recuperado por eles mesmos na chegada.

8.4.2.- Zona de chegada.

O punto de chegada cronometrado estará situado onde o estableza a organización, podendo ser o mesmo que o de saída.

A entrada en meta dos corredores determinarase pola parte anterior do tórax.

Os últimos 100 m. deberán de estar balizados de maneira doadamente identificable, co fin de evitar o cruzamento de persoas nesta zona.

A zona de chegada deberá estar debidamente balizada formando un recinto impermeable ao público en xeral, só poderá acceder ao interior o persoal acreditado. No interior do recinto de chegada encontrárase un sistema de cronometraxe, unha zona equipada debidamente cunha ou varias mesas para realizar o control de material e unha zona reservada para avituallamento (ver apartado 8.6).

8.5.- OS CONTROIS. LABORES E RESPONSABILIDADES QUE SE LLES ATRIBUE.

8.5.1.- A organización designará un responsable de cada punto, o cal debe ser doadamente identificable.

8.5.2.- Cada punto de control de paso estará equipado cunha radio conectada co director da proba, unha libreta de control, lapis e unha caixa de primeiros auxilios de primeiros auxilios.

8.5.3.- Os membros dun control de paso anotarán na libreta: O Núm. de número, a hora de paso de cada equipo, corredor, participantes que se retiren e as irregularidades que se poidan producir por incumprimento do regulamento, debendo entregala ao Comité de Carreira ao finalizar a proba.

8.5.4.- Os membros do control estarán facultados para denunciar os competidores, no caso que estes infrinxan o regulamento de competición e informarán o Comité de Carreira de tales infraccións. En ningún caso o control poderá sancionar ou reter un corredor.

8.5.5.- Os membros dos controis deberán ser bos coñecedores da zona que lles hai asignado.

8.5.6.- Os membros dun control son os responsables de velar pola seguridade dos competidores na zona que se lles asignou.

8.5.7.- Os controis están facultados para indicar a conduta a seguir en todo momento aos participantes, como:

En caso de perigos obxectivos: como debe actuar o competidor.

Cruzamentos: orientar para evitar confusións.

Cambio de itinerario: mal tempo, imprevistos, etc.

Accidente: socorrer.

Neutralización: cronometrar.

En caso de abandonar: itinerario a seguir.

Suspensión da proba: itinerario a seguir.

Uso do material concreto: quitar ou poñer.

8.5.8.- Todos os controis, deberán estar situados no sitio indicado para realizar o control 30 minutos antes da hora da saída da proba.

8.6.- AVITUALLAMENTO

8.6.1.- A organización dotará dun avituallamento sólido e líquido ao finalizar a proba no recinto de chegada.

8.6.2.- Está prohibido o avituallamento e a axuda durante o desenvolvemento da competición de calquera persoa sexa competidor ou non, exceptuando os servidos pola organización e/ou os autorizados polo Comité de Carreira nas zonas previstas.

8.6.3.- Durante o percorrido situaranse controis de avituallamento, nunha distancia non superior a 5 quilómetros ou 500 metros de desnivel, prevalecendo a condición que se cumpra antes. Estes controis estarán provistos, como mínimo, de auga ou refrescos. Este punto terase en especial consideración en subas e chairas, non así nas baixadas. En cada competición existirá como mínimo un avituallamento sólido a metade do percorrido,

8.7.- TEMPO DE PASO POLOS CONTROIS

8.7.1.- A organización poderá marcar uns tempos de paso polos controis segundo os criterios que

crea convenientes. Os corredores que non poidan superar o control dentro do tempo establecido, serán dirixidos á chegada por un itinerario de saída.

8.7.2.- Establecerase un tempo límite de finalización para a proba, este tempo variará dependendo da distancia, dureza e características do terreo, e será establecido polos supervisores do itinerario.

8.7.3.- A organización deberá facilitar os itinerarios ou medios de evacuación aos competidores que non poidan superar os controis co tempo de paso previsto.

8.7.4.- Os corredores que entren fóra de control figurarán na clasificación xeral nos últimos postos.

8.8.- MAPAS

8.8.1.- A organización está obrigada a facilitar un mapa ou esbozo da rexión a cada participante. Este deberá especificar a situación de:

O itinerario previsto e o alternativo.

Os controis de paso.

Os controis orientativos.

Saída e Chegada.

Puntos de servizo médico e de socorro.

Puntos conflitivos.

Avituallamentos.

Puntos de corte e horarios

8.8.2.- A organización facilitará por participante un perfil dos itinerarios con cotas e Km. de percorrido. O perfil do itinerario da carreira será confeccionado a escala, sendo esta de proporción 1 km por cada 100 metros de desnivel.

8.9.- O NÚMERO

8.9.1.- O número será proporcionado pola organización. Un por corredor.

8.9.2.- O número será de tea ou material resistente á auga e dunhas medidas de 20 x 20 cm. como mínimo.

8.9.3.- Os competidores están obrigados a levar o número facilitado pola organización. Este se levará nun lugar visible e na parte dianteira (peito) durante toda a proba e non poderá ser dobrado nin recortado.

8.9.4.- Antes de entrar no recinto de saída efectuarase un control de número.

8.9.5.- O número deberá gardarse ata a clasificación final definitiva.

8.10.- SUPERVISIÓN E CONTROL DE MATERIAL

8.10.1.- Antes de comezar a proba, a organización supervisará o material seguinte:

1) Calzado, 2) Número 3) Vestimenta e 4) Material esixido pola organización.

8.10.2.- Todo o material que non cumpra os requisitos especificados no apartado 4.2. do regulamento de competición será rexeitado.

8.10.3.- O control do material requirido pola organización efectuarase á chegada, penalizando, se este fose o caso, de acordo co regulamento de competición apartado 4.5.

8.10.4.- Antes de entrar ao recinto de saída efectuarase un control dorsal. A todo participante que non cumpra cos requisitos expostos no apartado 4.2.1 impedirásele a participación na proba.

8.11.- ITINERARIOS ALTERNATIVOS

8.11.1.- Sabendo que a proba discorre por terreo de montaña e que este está moi influído polas condicións meteorolóxicas, a organización deberá dispoñer dun ou máis itinerarios alternativos. Estes deberán poder ser percorridos no caso de que as condicións meteorolóxicas

sexan adversas.

8.11.2.- A organización deberá prever as peores condicións meteorolóxicas coa finalidade de estudar un itinerario alternativo para estas circunstancias.

8.11.3.- Estes itinerarios están suxeitos a todos os apartados deste regulamento.

8.12.- REUNIÓN INFORMATIVA

8.12.1.- A tarde anterior ao inicio da proba a organización deberá realizar unha reunión informativa na que se informará aos participantes de:

Itinerario previsto, características: lonxitude e desnivel.
Hora de saída.
Tempo estimado para o primeiro corredor.
Situación dos controis e tempos de paso máximos.
Avituallamentos.
Tempo máximo de finalización da carreira.
Situación de lugares perigosos ou conflictivos.
Lugares onde será necesario o uso de material especial, se os houbese.
Lugares equipados con cordas, se os houbese.
Material obrigatorio para a proba.
Meteoroloxía prevista.
Información nevolóxica, se fose necesaria.
Dereitos e obrigas dos participantes.
Presentación do Equipo arbitral e responsable FGM.

Notas:

Recoméndase: Preparar a reunión informativa entre organización, xuíz e supervisores.
Recoméndase: Documentar a descrición do itinerario con transparencias ou diapositivas do mesmo.

8.12.2.- Toda esta información deberá ser exposta nun taboleiro de anuncios no lugar que se realice a devandita reunión.

8.12.3.- Pola mañá antes do inicio da proba, a organización deberá realizar un recordatorio de:

Recordar os puntos importantes expostos na noite anterior.
Modificacións de última hora.

8.13.- CLASIFICACIÓNS

8.13.1.- Establecerase unha clasificación por cada categoría de acordo co tempo necesitado para percorrelo. A este tempo engadiráselle as posibles penalizacións que puidese ter o competidor.

8.13.2.- O corredor que contabilizase o menor tempo na súa categoría, unha vez aplicadas as posibles penalizacións, será o gañador da proba na súa categoría.

8.13.3.- Ao finalizar a proba, a organización debe facilitar as clasificacións por categorías ao delegado da FGM en papel e formato informático, e facelas públicas aos competidores.

CARREIRAS POR MONTAÑA

ANEXOS

ANEXO 1: FOLLA DE RECLAMACIÓN

Esta folla deberá estar imprimida en papel oficial da FGM, enchida en todos os seus apartados e asinada polo reclamante, e un membro do Comité de Carreira. O recibo do depósito deberá ir asinado polo delegado da FGM, quen percibirá tal cantidade. Deberá entregarse unha copia ou fotocopia da reclamación ao reclamante.

HOJA DE RECLAMACIÓN

da competición celebrada o/...../..... Núm. Reclamación:

en.....

Organizada polo Club.....

Reclamante:

Nome:

Club ou Federación a que representa:

Núm. DNI:

(ou equivalente para estranxeiros):

Dirección:

Teléfono:

Deportistas afectados:

Nome:

Dorsal: Club ou Federación:

Exposición dos feitos:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Solicitud do corredor:

.....
.....
.....

En....., a..... de de.....

O reclamante

Membro do Comité de Carreira

Asdo

Asdo

A **FGM** recibiu a cantidade de:

60 €

do señor/a

en concepto de:

depósito de reclamación número do día/...../.....

Esta cantidade será devolta si a reclamación prospera.

En....., a..... de de.....

O delegado da FGM

Asdo

ANEXO 2: BIBLIOGRAFÍA

Reglamento de Carreras de Esquí de Montaña FEDME 2001.

Reglamento de Carreras por Montaña FEMECV 1998.

Normas para la Organización.

Normas de Competición.

Requisitos Técnicos de los Recorridos.

Notas aclaratorias y ampliaciones al Reglamento FEMECV.

Reglamento Gran Fondo Calderona 1999 (Club Correcaminos).

Reglament de VII Campionat d'Andorra de Travesses d'Estiu 1999.

Documento Base para la determinación de las características de las Carreras por Montaña vinculadas al ámbito FEDME.

Aneto Top Maratón

Folletos informativos de diferentes carreras autonómicas y nacionales.

1 Copa de España de Carreras por Montaña. Puntos Básicos 2001.

V Maratón Alpino Madrileño.

Reglamento del X-Marathón

Reglamento de Carreras de Montaña en la FEEC

Reglamento de Carreras por Montaña FEDME

Reglamento realizado en **Diciembre 2008** por:

David Mora, Manuel Amat, Jordi Marimon y Lluís Giner y con la colaboración de los componentes del equipo de árbitros de carreras por montaña de la FEDME.

Reglamento revisado y actualizado en **Noviembre 2009** por **Goio Larrañaga, Joan Juncosa, Eduardo Egea, Miquel Giménez, Manuel Amat, Eduardo Rodríguez y Jordi Marimon.**

Reglamento actualizado en **Noviembre 2010** por **Lluís Giner**

Reglamento de Carreiras por Montaña FGM 2011

Realizado en Maio 2011