FDMESCYL
Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León
www.fclm.com

CRITERIOS QUE DEBE DE CUMPLIR UNA CARRERA

PARA PODER SER ACREDITADA COMO EVENTO CORREMONTES

1. Carrera con diferentes posibilidades de recorrido en base a dificultad y distancia. Tiene que tener un tramo de entre el 70 y el 100 % de la distancia máxima que transcurra por terreno natural, preferentemente por sendas, desniveles y rampas. La distancia máxima debería ser entre 5 y 9 kilómetros, dependiendo del desnivel positivo acumulado, que no debería superar los 300 metros como máximo en su recorrido más largo.

2. Carácter no competitivo. En ningún caso hacer distinción ni mención (clasificación) entre los participantes en función del resultado. Se puede establecer un sistema de recompensas en base al esfuerzo realizado y a su participación que en ningún caso debe hacerse notorio por comparación entre corredores.

3. La forma de participación será siempre mixta y no habrá categorías por edad. Tan sólo se informará a los familiares responsables de cada participante que, en caso de ser menor de 8 años o de no tener experiencia previa, debería correr acompañado de un adulto. Podría ser obligatorio para niños menores de 6 años, a criterio de los organizadores. Por tanto, la elección de los diferentes se realizará en base a las capacidades e intereses de cada participante, no de su edad o sexo.

4. Guiada por monitores-acompañantes, que corran con los participantes para que aprendan a llevar un ritmo adecuado para lograr la distancia que cada participante se marque como reto personal. En la medida de lo posible se incluirán como acompañantes a jóvenes de categorías junior y cadetes, como forma de concienciarles que su implicación en este deporte puede ir mas allá de su participación individual generando vínculos y aprendizaje muy interesantes entre participantes. Dependiendo del número de participantes y de la diversidad de ritmos de carrera, debería haber, al menos, uno abriendo, otro cerrando y otro intermedio. Hay que procurar que ningún participante se pierda de la vista de los monitores-guía si no va acompañado de un adulto responsable. Si por el número de corredores y por la diversidad de ritmos, se crean varios grupos, debe haber un monitor-guía al principio y al final de cada uno de ellos.

5. Al menos uno de los monitores hará de coordinador y debe estar acreditado por la FDMESCYL. Debe velar por que los participantes se encuentren siempre a gusto y no hagan más distancia ni corran más rápido de lo que son capaces. Es importante orientarles hacia los retos que pueden conseguir animando, nuca forzando, buscando retos posibles siempre desde las experiencias positivas. La medida aquí siempre será el niño, nunca los deseos del adulto. En este sentido, el coordinador o cualquiera de los monitores-guía autorizados, podrá solicitar que un niño pare o reduzca su velocidad si el adulto acompañante está forzando el ritmo. La máxima sería "más lento para llegar más lejos", en una práctica que conjugue esfuerzo, aprendizaje y diversión, ya que se trata de formar corredores de fondo por montaña. Es importante que aprendan a parar y caminar cuando sea necesario. Se recomienda el uso de emisoras para mantenerse en permanente contacto entre los monitores-guía, especialmente entre los que abren y cierran la carrera y el coordinador.

6. Debe contar con asistencia sanitaria inmediata. Los monitores-guía (al menos el que ejerza como coordinador) deben llevar, además, un botiquín básico de primeras curas y un medio de comunicación directa con el servicio de asistencia sanitaria (teléfono o emisora).

7. Puesto que es una actividad con fondo educativo, debe promover la salud y el respeto al entorno en el que se desarrolla. Para ello, deben evitarse las golosinas y las bebidas azucaradas y se primará la fruta y el agua. Hay que garantizar la hidratación mediante avituallamientos. Por otro lado, se deberían desarrollar antes, durante o después de la carrera actividades de sensibilización ambiental que valoren el entorno donde se realiza la carrera.

8. El precio de inscripción se recomienda que sea gratuito o que sea algo testimonial que cubra con los gastos básicos. Se debe enfocar como una actividad promocional y debería poderse sufragar con los ingresos de la carrera de adultos y los patrocinios.

9. Es aconsejable que los "encuentros Corremontes" no se ciñan únicamente a la carrera. Se recomienda hacer actividades de animación y aprendizaje antes y después, orientadas a la sensibilización ambiental, de los hábitos saludables o a la convivencia, siempre desde un enfoque lúdico. Asimismo, el proyecto Corremontes no es sólo un modo de organizar carreras. También es importante la formación y el entrenamiento basado en los mismos principios. Por ese motivo, es recomendable que los organizadores se formen adecuadamente en cursos monográficos o a través de recursos como el artículo *"Corremontes. Correr por montaña con escolares"* (Pérez-Brunicardi y Archilla-Prat, 2015) (https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5428041.pdf), el libro *"Tres vueltas al patio. La carrera de larga duración en la escuela"* (Generelo, Julián y Zaragoza, 2009) o los recursos del Grupo PAEF (http://efypaf.unizar.es/recursos/cld.html) entre los que está el software CALADÚ, entre otros.

10. Al tratarse de una actividad de promoción de la práctica deportiva sostenible y saludable en la naturaleza, debe ponerse especial cuidado en que los participantes entiendan su finalidad. Por tanto, hay que hacer especial énfasis en la fase de difusión del evento y en la posterior de difusión de los resultados. Hay varios recursos con los que se puede enlazar, como el blog del proyecto Corremontes: http://proyectocorremontes.blogspot.com.es/.

Para solicitar la acreditación se deberá contactar con el correo fclm@fclm.com